

# مقدمة

بسم الله العلي القدير، عليه نتوكل، وبه نستعين

نظراً للأداء الحديث في كرة اليد، وما يتطلبه من زيادة هائلة في الأحمال التدريبية سواء من حيث الشدة أو الحجم ؛ لذا يجب على المدرب أن يلتم بالطواهر الفسيولوجية الناتجة عن تأثير الأحمال التدريبية على لاعبيه حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال والتدرج بها والوقوف بها عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تتسبب في التأثير العكسي على الحالة الوظيفية والصحية للاعب وبالتالي على حالته التدريبية (الفورمة الرياضية). فهناك ارتباط كبير بين طبيعة الأداء في لعبة كرة اليد والتغيرات الفسيولوجية لهذه الأداء ؛ والتي يجب على المدرب أن يقوم بدراساتها والوقوف على مبادئ وأسس التنمية لديها عند اعداد وحدات التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية وخلال فترات الموسم التدريبي .

ان لعبة كرة اليد لها قضاياها ومشاكلها التي تحث الخبراء والمتخصصين العاملين في مجالها على وضع أنسب وأفضل الحلول لهذه المشاكل والقضايا ؛ خاصة بعد أن احتلت مصر مركزاً مرموقاً على الخريطة العالمية لكرة اليد، فالمستويات العالمية تتطلب تحديث شكل وأساليب عملية التخطيط للتدريب وبرامجه سواء بالنسبة للفرق على المستوى المحلى أو الفرق القومية التي تمثل حضارة شعبنا في المحافل الدولية. فتقنين التدريب وأحماله وكفائته ونوعيته وهدفه أصبح من القضايا الهامة التي يسعى إليها الخبراء والمتخصصون في مجال كرة اليد ؛ ومن هذا المنطلق، ومن واقع اهتمام مؤلفي هذا الكتاب باعتبارهم من المتخصصين العاملين في مجال كرة اليد سواء في المجال العلمي الأكاديمي أو في المجال الميداني التطبيقي كمدربين على المستوى القومي أو مستوى البطولة، أو أعضاء في اللجان الفنية المختلفة بالاتحاد المصري لكرة اليد ؛ جاء موضوع هذا الكتاب وهو : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات).

وتدور موضوعات هذا الكتاب في سبعة أبواب، يتناول الباب الاول فسيولوجيا الأداء في كرة اليد، وطبيعته، ومعدل اللعب، بالاضافة إلى متطلبات الأداء في كرة اليد.

أما الباب الثانى فقد تناول المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد والى يجب على المدرب مراعتها عند تخطيطه للبرامج والأحمال التدريبية لها والى تضمن وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية ( الفورمة الرياضية ).

ثم تناول الباب الثالث نظم الطاقة ومتطلبات الأداء فى كرة اليد، والتغيرات التى تحدث فى العضلات أثناء الأداء الحركى، بالإضافة إلى تعويض مصادر الطاقة .

الباب الرابع تناول تكيف الأجهزة الوظيفية ( الفسيولوجية ) لمتطلبات الأداء فى كرة اليد، بالإضافة إلى ظاهرة التعب، واستعادة الاستشفاء باعتبارها من أهم قضايا التدريب الحديث فى كرة اليد .

وتناول الباب الخامس القياسات الفسيولوجية فى كرة اليد كأحد النقاط الأساسية التى يجب أن يضعها المدرب ضمن البرنامج عند تخطيطه لعملية التدريب للموسم الرياضى .

أما الباب السادس فتناول عملية التخطيط للتدريب فى كرة اليد بالإضافة إلى مفهوم الفورمة الرياضية، ومراحلها وارتباطها بفترات الإعداد للموسم الرياضى .

وأخيراً الباب السابع الذى تناول عرضاً لنموذج خطة تدريب سنوية للاعبى كرة اليد، حيث تضمنت برنامجاً مقترحاً لإعداد فرق كرة اليد ( المستويات العالية ) خلال الموسم الرياضى .

وقد ذيلنا هذا الكتاب بقائمة من أحدث المراجع العربية والاجنبية فى مجال كرة اليد، والتدريب الرياضى والعلوم المرتبطة به . والكتاب بمحتوياته هذه يعطى مدلولاً لمدربرى كرة اليد للتعرف على العلاقة التى تربط بين مكونات اللاعب أثناء الأداء من أجهزة فسيولوجية وحيوية، وكذلك أجهزة حركية وعضلية وهيكلية تجعلهم أكثر فهماً وإدراكاً عند إعداد خطط وبرامج التدريب للاعبى كرة اليد لتحقيق الهدف من عملية التدريب وهو وصول اللاعب لحالة تدريبية عالية " الفورمة الرياضية " .

والله نسأل أن نكون قد وفقنا فى تحقيق أهداف حددناها لموضوعات هذا الكتاب، وغايات تطلعنا إليها، لنسد بعض نواحي القصور فى المكتبة العلمية الرياضية، وان يجعل هذا الكتاب فائدة للمدرب واللاعب، والمدرس والطالب .

**وفقنا الله لما فيه الخير،،**

**المؤلفون**

## الرموز المستخدمة في الكتاب

كرة يد	•
لاعب مدافع	○
لاعب مهاجم	△
لاعب مهاجم معه كرة	△ <sup>ك</sup>
مدرب	⊕
صندوق كرات يد للعب	⊞
شاخص	⌞
خداع لليسار	↶
خداع لليمين	↷
خط سير لاعب بدون كرة	→
تحرك لاعب بالكرة	→
خط سير الكرة	- - - →
لاعب يقوم بالتصويب	⇒
حجز يمين	⌋
حجز يسار	⌌
تحرك لاعبان بالتقاطع	↗↘