

- يتبع أشكال التحضير والإعداد الرياضي:

1-4- المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي , فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، و الثقة، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات

فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الأداء المهاري و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق , و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، و المهاري , و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية , و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين , و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.

1-5- متطلبات المورفولوجية:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تناسب طبيعة اللعب و تساهم في إعطاء فعالية أكبر في الأداء الرياضي:

و إن أي لعبة سواء كانت جماعية أو فردية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دوراً هاماً في تحقيق النتائج الايجابية أو العكس و تتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة و كرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجيه فالطول و الوزن و طول الذراعين و حتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام و الأهمية ذاتها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية و طول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف و خاصة الذراعين و كذا كف يد واسعة و سلميات الأصابع طويلة نسبياً و التي تتناسب مع طبيعة لعبة كرة اليد، و فيما يلي مجموعة من الخصائص المورفولوجية التي يتميز بها لاعب كرة اليد.

❖ النمط الجسمي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات في النمط العضلي هو الأنسب لهذا النوع من الرياضة.

❖ الطول:

يعتبر الطول من بين العوامل الأساسية والمهمة وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف وله تأثير كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك وذلك من خلال الصد واسترجاع الكرة.

❖ الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين الوزن، الجسم، الطول من خلال هذا المؤشر.

$$\text{وزن الجسم} \times 1000 / \text{الطول} = \text{ROBUS TESSE DE INDICE}$$

❖ عرض الكتفين:

وقياسه كالآتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين أفقيا من نهاية الإصبع الوسطي في اليد اليمنى إلى نهاية الإصبع الوسطي في اليد اليسرى بأخذ القياس، وهذه الصفة لهل أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي ، كما أن لها أهمية كبيرة عند حارس المرمى بحيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

❖ الشبر (كف اليد) :

يعتبر كف اليد عامل مهم أيضا في السيطرة على الكرة ويتم قياسه كالآتي: من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع البنصر (الإصبع الصغير) لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة وتتحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22-25 سم.

1-6- متطلبات فيزيولوجية:

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية لاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات

الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.

قائمة المراجع:

- كمال عبد الحميد إسماعيل- محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3- منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 5- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 2002م.
- 6- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.