

## الهجوم السريع في كرة اليد

م.م ايمن درويش جاري

### مديرية تربية محافظة كربلاء

من بداية الألعاب الرياضية ان السرعة هي احد عناصر اللياقة البدنية الأساسية تعد من اهم متطلبات تنفيذ المهارة الرئيسية . سواء من خلال التدريبات او من خلال المنافسات فالسرعة التي تخدم اللاعب والفريق في تنفيذ خطة المجموعة وتحقيق الأهداف المنشودة تحتاج الى مقومات عدة ابرزها قوة ورشاقة وتحمل وذلك ان هذه القوانين هي القاعدة القوية العريضة التي يقف عليها بلوغ السرعة ولا يختلف اثنان على ان كرة اليد التي تلعب داخل القاعات في ساحة طول أربعين متر وعرض 20 متر تحتاج الى ان تكون سرعة اللاعب كافية للتخلص من مراقبة المنافس والوصول الى مرمى الفريق ليتسنى له تحقيق الأفضلية من خلال تسجيل هدف التفوق بالرصيد ما دام يتواجد عدد كبير من المدافعين في مراكز قريبة من هدفهم يضيق تسجيل الهدف بسهولة ومن ثوابت علم الحركة وتنفيذها مهارة المناولة ان سرعة كرية اليد اعلى بكثير من سرعة حركة اللاعب ( fast break ) في كرة اليد قدرة عالية ومهارة متقدمة وسريعة في الحركة للقيام بالهجوم على مرمى المنافس والوصول اليه باقل فترة زمنية ولكي تكتب للهجمة السريعة الدقة والنجاح بالاستمرار بالتدريب على أسلوب الهجمة والتكرار الخطة على ان يسبق ذلك تطور قدرات ومهارات اللاعبين الذين يتم اختيارهم لتطبيق هكذا أسلوب من خلال منهج خاص يتضمن تمارين تطويرية للقوة والسرعة لقد اثبتت الخطط الخاصة بالهجوم السريع في مباريات كرة اليد بنجاح تام وفعال في تحقيق السبق والتقدم الكبير كالهجوم السريع في لعبة كرة اليد والألعاب الأخرى وهذا ما شهدته بطولة كاس العالم الأخيرة للرجال فقد استخدمت كثيرا من الفرق الهجوم السريع كسلاح فعال حسم الكثير من النتائج