

(تمرينات تطوير المهارات الاساسية)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 16

خامسا/ التمرينات المركبة:

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية (خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة)، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب . ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي. ويمكن استخدام هذه التمرينات لتطوير المهارات الاساسية، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن ان تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي او ايجابي، ويمكن ايضا تقسيم هذه التمرينات المركبة الى تمرينات خاصة الى مجموعات محددة من اللاعبين.

وهذه التمرينات هي الاساس في بناء الفترة الاساسية في وحدة التدريب اليومية للاعبين الدرجة الاولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن اداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.

سادسا/ التدريب على المهارات باستخدام الالعب الصغيرة:

الالعب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعا نصب عينيه تحقيق هدف او عدة اهداف تدريبية في وقت واحد.

اهداف الالعب الصغيرة:

- 1 – ادخال عامل السرور على اللاعبين.
 - 2 – للأحماء وتعطى في الفترة التحضيرية من الوحدة التدريبية.
 - 3 – تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
 - 4 – تحسين الاداء المهاري للاعبين تحت ظروف اكثر صعوبة او تشبه ما يحدث في المباريات.
 - 5 – اكتساب اللاعبين الخبرات الخطئية الهجومية والدفاعية.
 - 6 – تطوير الصفات الارادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.
 - 7 – اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الاحساس بقيمة العمل الجماعي، والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.
- ومن الواضح ان اغلب الالعب الصغيرة تحقق اكثر من هدف من هذه الاهداف، بل ان بعضها يحقق جميع هذه الاهداف مجتمعة، لذلك فان الالعب الصغيرة تعتبر من اهم التمرينات التي يجب ان يعطيها المدرب عنايته ويصبح من واجبه:
- أ- ان يكون لديه اكبر حصيلة من هذه الالعب الصغيرة.

ب- ان يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة. اذ انها لا بد ان تحقق الاهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه.

ج- ان يعتني بالإعداد للعبة من حيث الملعب والادوات.

د- ان يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة ادائها، وان لا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك.

هـ - ان تعطي اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير المطلوب.

سابعا/ التدريب على المهارات الاساسية باستخدام الاجهزة:

كثيرا ما تستخدم الادوات في التدريب على المهارات نظرا لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الاداء . فعن طريقها يكون باستطاعة المدرب ان يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين مرارا بنفس الاوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب اداء المهارة بدقة، وعن طريق الادوات يستطيع المدرب ان يعطي التمرينات السهلة او الصعبة او التدرج من السهل الى الصعب كيفما يشاء. كما انه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب ان يعلم اللاعب بالإضافة الى النواحي الفنية المهارية النواحي الخطئية، وكذلك يستطيع ايضا ان ينمي في نفس الوقت الصفات البدنية.