

(تمرينات تطوير المهارات الاساسية)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 15

ثانيا/ التمرينات الفنية (المهارات الاساسية بالكرة):

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في اداء المهارات الاساسية وتوضح هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى ان يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة او اكثر سواء كان من الوقوف او من الحركة ويتحتم على المدرب في هذه الطريقة ان يلاحظ بدقة صحة اداء اللاعب للمهارة الاساسية والا انتفى الغرض من التمرين ، وتلي هذه الطريقة طريقة الاحساس بالكرة، وتعطى هذه الطريقة اثناء الاحماء او بعدها مع الناشئين.

ثالثا/ التمرينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الاساسية وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة وتكامل في اداء المهارات الاساسية وتتميز هذه الطريقة بالاتي:

أ – تعلم سرعة اداء المهارات الاساسية بدقة تامة.

ب – ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة اثناء اللعب (كبر زاوية الرؤية).

ج - تنمي سرعة استجابة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على ان يلعب الكرة بسرعة مع الاستعداد الى الكرات الاخرى وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخطئية على رؤية الملعب بزاوية اكبر.. وتعطى هذه التمرينات غالبا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية.

رابعا/ تعليم المهارات الاساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة كما انها تخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع اداء المهارات الاساسية لصفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل.

ويجب ان يضع المدرب في اعتباره دائما الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الاساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه اثناء التمرين، حتى يمكن ان يحقق التمرين الهدف منه كاملا وهو الاداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

وتعطى هذه التمرينات في اول او اخر الفترة الاساسية من التدريب اليومي. فعند تدريب المهارات الاساسية المرتبطة بتطوير السرعة او زيادة الرشاقة، يعطيها المدرب في اول الفترة الاساسية، ويلاحظ هنا ان تكون فترة الراحة كبيرة نسبيا اما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء

الثاني من الفترة، وفي هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير اطول، وفترة الراحة اقصر، ويمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائري.