

# جانب فني لمدربي كرة اليد

رئيس دائرة التربية الرياضية

بدير الزور

عضو الاتحاد السوري لكرة اليد

صالح حسين الربيع

## أسئلة جوهرية اطرحها قبل تحضير الحصة التدريبية

تقول المقولة المشهورة إذا فشلت أن تخطط فانك تخطط لتفشل (من المنطلق يتوجب على مدربي كرة اليد الإلمام بكيفية تخطيط البرنامج الفني مراعين جوانب عدة أساسية ، وبعد زيارتي المستمرة على المراكز التدريبية والعائدة لمديرية التربية وحسب خبرتي التدريبية المحلية والخارجية المتواضعة ومن خلال مرافقتي للمدرب الروماني جورج يونسكو والتي زادت عن الستة اشهر وجب على أن أضع خبرتي الفنية واعرضها لزملائي مدربي كرة اليد بشكل مبسط لتكون في متناول الفنيين حرصا على تفعيل نوعية الحصص التدريبية ونظرا لكون كرة اليد مزيجا من عناصر بدنية وجوانب مهارية وتكتيكية وجب إلزاما وجود التخطيط المناسب لكل مرحلة من هذه المراحل

### خطـــــة الحصة التدريبية :

س: ماذا أريد أن أحقق من الحصة التدريبية ؟

- أي الجوانب المراد تطور اللاعبين بها
- هدف الحصة التدريبية
- أهداف الجاز الفني
- في أي مرحلة من مراحل الموسم

س: من هم اللاعبين ؟

- عدد اللاعبين الذين سيحضرون التدريب
- أعمار نضج اللاعبين
- الإمكانيات الفنية والبدنية للاعبين
- الفوارق في القدرات بين اللاعبين
- الإصابات التي يجب مراعاتها
- أسباب مشاركة اللاعبين في الرياضة

س: ماهي مستلزمات الحصة التدريبية ؟

- مدى توفر المنشأة 0
- ماهي الأدوات التي احتاجها في الحصة 0
- ماهي مدة الحصة (الوقت المتوفر ) 0
- في أي وقت من اليوم الحصة التدريبية 0
- عدد الحصص التدريبية في الأسبوع 0
- مدى توافر مساعدين وخبراتهم 0

س: ماهي المخاطر في التدريب وكيف احضر نفسي لها ؟

- طبيعة الأنشطة اللاعبين 0
- الجو (الطقس )
- الأدوات 0
- الأخطاء التي يمكن أن تحدث 0
- الخطة الطارئة في حالة حدوث الإصابة 0

س: كيف سأخطط التدريب ؟

- الخاصة بالحصة 0
- الانشطة المختارة 0
- تسلسل الأنشطة
- الانتقال من الأنشطة لاستثمار الوقت 0

س: ماهي القدرات التي يقوم بها اللاعبين في رياضتي ؟

- القدرات البدنية 0
- القدرات الحركية 0
- القدرات مهارية 0
- قدرات اتخاذ القرار 0
- القدرات الذهنية 0

س؟ كيف سأقوم بتقديم الحصة التدريبية ؟

- النقاط الرئيسية 0
- أساليب التعليم التي سأستخدمها 0
- موقعي في التدريب 0
- كيف ومتى سأقوم بالتدخل في التدريب 0

بدير الزور

عضو الاتحاد السوري لكرة اليد  
صالح حسين الربيع