



areacopa.com/ar/blog/tadrib-al-ta
wazun-kurat-al-qadam

تدريب التوازن - برنامج 8 أسابيع

أربع مراحل وتمارين أساسية وقياس «قبل وبعد»

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

تاريخ البدء

الفئة العمرية

الفريق

الأسبوعان 1 و2: الأساس

أرض صلبة ووقفة هادئة، من الساقين إلى ساق واحدة.

☐ الوقوف على ساق واحدة على أرض صلبة، والركبة مثنية قليلاً، والنظر إلى الأمام

☐ التدرج من الوقوف على الساقين إلى ساق واحدة حين تهدأ الوقفة

☐ 3 مجموعات × 30 ثانية لكل ساق، والإلتقان قبل الطول

الأسبوعان 3 و4: عدم الثبات

قاعدة ليّنة مع دفعات خفيفة من الزميل.

☐ الوقوف على ساق واحدة فوق قاعدة ليّنة أو وسادة أو عشب غير مستوي

☐ يوجّه الزميل دفعات خفيفة غير معلنة نحو الكتف أو الورك

☐ العودة فوراً إلى الوقفة الهادئة بعد كل دفعة، 3 مجموعات × 20 إلى 30 ثانية لكل ساق

الأسبوعان 5 و6: الحركة

الكرة والحركة، واختيارياً محفز بصري.

☐ الوقوف على ساق واحدة، واستلام كرة تُرمى إليك وإعادتها بتمريرة

☐ اختياريّاً: نداء بلون أو رقم بصوت عالٍ قبل التمريرة

☐ هبوط مضبوط بعد قفزة صغيرة، 3 مجموعات × 10 تمريرات لكل ساق

الأسبوعان 7 و8: قريب من اللعب

الهبوط وتغيير الاتجاه والتمرير تحت السرعة.

☐ قفزة، ثم هبوط على ساق واحدة والثبات ثانيتين، والركبة فوق مقدمة القدم

☐ تغيير الاتجاه من الوقوف على ساق واحدة، ثم الانطلاق

☐ تمريرة بساق واحدة تحت السرعة وضغط الخصم، 3 مجموعات $\times$ 6 إلى 8 تكرارات

قياس «قبل وبعد»

قِس في البداية وبعد 8 أسابيع، لكل لاعب.

Y-Balance بعد	Y-Balance قبل	ساق واحدة بعد	ساق واحدة قبل	اللاعب

ما الذي تنتبه إليه

الأخطاء الأربعة التي تُفقد معظم البرامج أثرها.

☐ لا تتخط المراحل، وانتقل فقط حين تثبت المرحلة الحالية

☐ ضع التمارين في الإحماء، لا في نهاية التدريب والجسم متعب

☐ اقترب فعلًا من اللعب حتى المرحلة 4، ولا تبقى ساكنًا

☐ قِس قبل البرنامج وبعده، وإلا بقي الأثر مسألة ثقة

☐ مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، من 10 إلى 15 دقيقة في كل مرة

