



areacopa.com/ar/blog/al-tadrib-al
-asabi-kurat-al-qadam

التدريب العصبي - قائمة تحقق للبداية

الاختبار والتمارين وإدخالها في تدريب النادي

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

التاريخ

الفئة العمرية

الفريق

متتبع قبل التمرين وبعده

قس القيمة نفسها قبل التمرين وبعده، لكل لاعب.

اللاعب	قيمة الاختبار قبل	قيمة الاختبار بعد	إبقاء التمرين؟

العينان (البصر)

تنقل النظر بين الكرة وما حولها تحت ضغط الوقت.

- ☐ تمرير مع نداء: ثالث خلف المستلم يُظهر رقمًا أو لونًا، ينطق به المستلم قبل استلام الكرة
- ☐ للتصعيد: التمرين نفسه في حركة بدل الوقوف
- ☐ اختبار: التمرير إلى الحائط 30 ثانية، وعدّ التمريرات النظيفة مع نظرة فوق الكتف

التوازن

تشغيل عضو التوازن بلا سند من النظر.

- ☐ الوقوف على ساق واحدة مع حركات الرأس: ببطء يمينًا ويسارًا وأعلى وأسفل، 30 ثانية لكل ساق
- ☐ للتصعيد: إغماض العينين، أو إمساك كرة ورميها في أثناء ذلك
- ☐ اختبار: الوقوف على ساق واحدة بعينين مغمضتين، وقياس الثواني الهادئة

الإحساس بالجسم

تدريب التصحيحات الخاطفة من العضلات والمفاصل.

- ☐ الوقوف على ساق واحدة، والزميل يعطي دفعات خفيفة غير معلنة نحو الكتف أو الورك
- ☐ للتصعيد: الوقوف حافي القدمين أو فوق قاعدة لينة
- ☐ اختبار: العودة فورًا إلى وقفة هادئة بعد كل دفعة، وملاحظة الثبات

كيف تُدخله في التدريب

قصير ومنظم، ويتوقعات صادقة.

- ☐ 10 دقائق في الإحماء، مرتين أسبوعيًا
- ☐ بَدَل النظام الحسي على مدى الأسابيع: العينان، والتوازن، والإحساس بالجسم
- ☐ أبقِ المثيرات قصيرة ونظيفة، فالإدراك المتعب لا ينفع
- ☐ درّبه بشكل موجّه من تحت 12 سنة فقط، ودع الفئات من تحت 6 إلى تحت 11 تلعب لعبًا متنوعًا
- ☐ قس الأثر عند كل لاعب، واحتفظ فقط بما يحسّن قيمة الاختبار

