

محاضرة رقم 14

طرق التدريب على المهارات الاساسية:

اولا/ تمرينات الاحساس بالكرة:

تعد هذه التمرينات اساسية ومهمة لتعليم المهارات الاساسية وهي التي توجد (الصداقة) القوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على اسرار الكرة مما يجعلها دائما تحت سيطرته وهي على الارض او في الهواء سواء اتت له الكرة من اليمين او اليسار او الامام او الخلف وفي أي وضع يأخذ اللاعب.

ان الاحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته ، وينشأ عن ذلك ان يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها - وزنها - مرونتها عند جريه بها، سرعتها واتجاهها في الهواء، تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة او الموازية) وهذا يساعده ويمكنه من ان يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة او الجري بها، عند مناولتها او استلامها وان تمرينات الكرة التي تخلق ((الاحساس)) وتجعل الصداقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته اثناء الحركة.

وهذا التحكم والسيطرة على الكرة او هذه الصداقة تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة وتعطى هذه الطريقة في بداية الوحدة التدريب اليومية او بعد الاحماء اما بالنسبة للصغار والاشبال فان هذه الطريقة تأخذ دورا ثابتا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية اليومية نظرا لما لهذه الطريقة من اهمية بالنسبة لمثل هذا السن في تعلم المهارات، وهذه التمرينات يمكن للاعب ان يؤديها بمفرده حتى يزيد من مهاراته وقدرته في التحكم بالكرة .

نماذج لتمرينات الاحساس بالكرة:

- درجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.
- ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الارض (سيطرة على الكرة بأسفل القدم).
- يقوم اللاعب بعمل تمرين التوازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الاخرى او فخذ او رأسه.
- سيطرة على الكرة بوجه القدم ثم تبادل السيطرة على الكرة بوجهي القدمين.
- سيطرة على الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.
- تبادل السيطرة على الكرة بين وجه القدم والفخذ.
- سيطرة على الكرة بالرأس من الثبات.
- سيطرة على الكرة من الحركة بالقدم او الرأس.