

المحاضرة الثانية

كرة الهدف (تابع)

كرة الهدف بين النظرية والتطبيق:

عوامل الأمن والسلامة في كرة الهدف:

تحرير وابعاد جميع الموانع من الملعب.

تحديد خط أو حاجز على مسافة معينة من الملعب ليتيح للاعب اللعب بأمان حتى لو خرج خارج نطاق الملعب.

جميع الأشياء التي يجب لمسها يجب أن تكون واضحة عند ملامستها (العلامات البارزة). يجب ضمان عودة اللاعب من الخارج دون اعاقه.

عند إجراء التمارين يجب أن تتم بشكل منتظم وعلى مخطط مدروس بحيث يعرف الممارسين ماذا يأتي وما يلي كل تمرين (التمرين المستخدم).

لابد أن يكون الإحماء والخاتمة معروف للاعبين أما القسم الرئيسي يجب التنوع به من قبل المدرب.

أن يكون تتسابق الأدوات بشكل منتظم ليستطيع اللاعب اخذ الأدوات من مكانها الثابت تقريبا -
فهذا أمر ايجابي للكفيف بأن يعرف مسبقا أين أماكن تواجدها دون شرح من المدرب، وهذا يحقق
فاعلية أكثر في العمل التدريبي.

يزيد من فاعلية العمل التدريبي أن يعرف التمرين الذي ينفذ من خلال اسم التمرين فقط فينفذ
التمرين مباشرة بعد النداء على اسمه.

التمهيد لكرة الهدف:

قبل البدء في تعليم كرة الهدف لابد من الإشارة إلى نقطتين هامتين وهما:

الإدراك يلعب دور هام ورئيسي في التمهيد لتعلم كرة الهدف.

التدريب على الإدراك اللمسي مرتبط وبنفس المعنى بالتدريب على الإدراك المكاني.

كما يلعب الإدراك السمعي دور مهم في التدريب على كرة الهدف.

الخطوات الرئيسية لتعليم كرة الهدف:

- التعرف على البيئة المحيطة لكرة الهدف.
- العمل بكرة الهدف من الثبات.
- العمل بأماكن العمل الدفاعي (تعلم استقبال الكرة القادمة).

- التدريب على حركات بسط الجسم وعدم توتر عضلات الجسم حتى لا تؤله عما إذا كانت مرتخية.

- تعليم الكفيف إدراك أوضاع الجسم أثناء أدائه مختلف المهارات الأساسية.

تدريب مستقبلات الإحساس الداخلي:

- التطور أكثر في التمارين.
- تطوير الوقفة والعمل الدفاعي.
- العمل الهجومي.
- الربط بين الحركات الدفاعية والهجومية.
- التدريب ضمن أفراد الفريق.
- التقاط الكرة بسرعة أو الوصول إليها بسرعة.

المهارات الأساسية في كرة الهدف:

هذه المهارات يمكن تقسيمها إلى:

- مهارات هجومية.

- مهارات دفاعية.

المهارات الهجومية تنقسم إلى:-

1-مسك وحمل الكرة (وقفة الاستعداد الهجومية)

2-التمرير (بين أفراد الفريق).

3- التصويب (رمي الكرة) وينقسم إلى :

- التصويب من الثبات في (الوقوف - الجلوس - الرقود) .

- التصويب من الحركة (التصويب من الجري - التصويب من الدوران) .

ثانية المهارات الدفاعية:

1-وقفة الاستعداد الدفاعية وهي متعددة ومتنوعة ويكن سردها في النقاط التالية (وضع الجثو

الأفقي - الجلوس على اربع - وضع الانحناء للأمام من الوقوف - وضع البدء في العاب

القوى الجلوس على أربع مع مد أحد القدمين للجانب- جلوس الجث).

2- أوضاع الدفاع وهي (الرقود الجانبي - الجلوس الطويل - رقود الحاجز).

3- صد رمية الجزاء .

4-العمق الدفاعي .

5- التحرك في منطقة الدفاع.

المعدات الخاصة بكرة الهدف الكرة:

- معتمات العين - الملعب - الصفارة- ساعة ايقاف- حبال- لاصق - قطن.