

المبحث الاول

طرائق التدريب

- يمكن تقسيم طرائق التدريب بكرة القدم الى ثلاث طرائق رئيسة (١) هي :-
- ١- طريقة التمرين (PRACTICE METHOD)
 - ٢- طريقة اللعب (GAME METHOD)
 - ٣- الطريقة المركبة (THE COMPLEX METHOD)

أولاً - طريقة التمرين (PRACTICE METHOD) :

في هذه الطريقة يتدرب اللاعبون وهم بتشكيلات منظمة وتحت إمره المدرب ومعظم هذه التدريبات تركز على بناء المهارات الاساسية للعبة كرة القدم وتتضمن التكرار في اداء المهارة مع تصحيح الاخطاء والتشجيع المستمر للاعبين الصغار خصوصاً وهم يؤدون مهارات جديدة. ويجب التدرج بالتمرين على المهارة المراد تعلمها اي من السهل الى الصعب ويمكن تدريب اية مهارة من الوضعية الثابتة كما في التمرينات وبعد ذلك من حالة الحركة وبعد ان يتقنها اللاعب وتصبح تلقائية يمكن تطوير المهارة بوضع خصم ومن ثم في حالة لعب. ولهذا تنقل المهارة من حالة التدريب الى حالة اللعب بعد ان كسبت التلقائية ان هذه الطريقة مهمة وشاقة بالنسبة الى المدرب واللاعب ومن المفيد التركيز عليها لانها سلاح اللاعب في المستقبل فكيفما تسوغ اللاعب المهارات الاساسية استعداد للظروف غير المتوقعة وادى مباراة جيدة. ان استقرار اللاعب يعتمد اعتمادا كثيراً على امكانيته في تنفيذ المهارات الاساسية ولهذا فالمدرب في هذه المرحلة يجب عليه ان يحلل اداء اللاعب ويشخص الخطأ ومن ثم يعطي العلاج الصحيح وبالتكرار والمتابعة والتشجيع يمكن للاعب ان يتطور ويتعلم هذه المهارات بطريقة التمرين مهمة جداً للاشبال والناشئين والشباب. وكذلك يمكن للمدرب في هذه الطريقة السيطرة على اللاعبين وحساب التكرار والتدرج الصحيح في المهارة.