

## المبحث الثالث الملاعب والميدان التدريبي

كلما اراد المدرب ان يرتقي بالعملية التدريبية الى مستوى أعلى تطلب ذلك مناهج تدريبية أعلى وهذا يتطلب تهيئة مستلزمات العملية التدريبية بشكل متصاعد وواحد من هذه المستلزمات هي الملاعب والميدان التدريبي حيث تنفذ العملية التدريبية .

ما نقصده بالملاعب والميدان التدريبي هو :-

- ١- ساحات كرة القدم بجميع انواعها والساحات المحاطة بالمدرجات
- ٢- قاعة مغلقة لاجراء تدريبات على مفردات من لعبة كرة القدم .
- ٣- قاعة مغلقة او صالة للتدريب على الفعاليات الجمناستيكية واللياقة البدنية وبضمن ذلك الانتقال .
- ٤- الميدان التدريبي - يمكن ان يكون داخل قاعة او ان يكون في ساحة مكشوفة .

ويحتوي الميدان التدريبي على اجهزة وادوات تسهل التدريب وتزيد من الحمل فيه وفي الوقت نفسه من الممكن اجراء تدريبات لا يمكن اجرائها في الساحات الاعتيادية .

وفيما يأتي نقدم قائمة بالحد الادنى لمحتويات الميدان التدريبي :-

- أ- اهداف لكرة القدم مرسومة على الحائط بابعاد واشكال مختلفة .
- ب- اهداف صغيرة متنقلة .
- ج- حلقات ومربعات متنقلة .
- د- شواخص ذات ارتفاعات مختلفة .
- هـ- اكياس معلقة بحجم الانسان يمكن هزها فتيقني تتحرك .
- و- قاذفة كرات .
- ز- شبكة بابعاد  $10 \times 5$  م او نحو ذلك يرسم عليها هدف كامل بواسطة شريط يعبر من خلال خيوط الشبكة . كما يمكن ان تكون اهداف ذات ابعاد مصغرة .

٥- قواعد تدريبية ذات مواصفات غير اعتيادية كساحة غير مستوية او ارض وعبر او ان تكون في مناطق صحية لطيفة الجو أو أن تكون في مناطق صعبة كما تكون في منطقة باردة ايام الشتاء ورطبة حارة ايام الصيف .