

## المحاضرة الثانية الإعداد المهاري في كرة القدم

### 2- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

المهارة إصطلاحاً هي تشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

المهارة في المجال الرياضي حسب (وجيه محجوب) من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضاً بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور".

أما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن.

وعرفها طلحة حسام الدين بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". فيما يرى كل من "نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي" بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليماً.

### 2- أنواع المهارة :

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill - مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skill - مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill - مثل: المهارات الرياضية.

### 3- خصائص المهارة الحركية الرياضية- :

- المهارة يمكن أن نتعلمها فهي تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة، بمعنى أم المهارة خاضعة لمبدأ التعلم الذي هو التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت".
- المهارة لها نتيجة نهائية: ونعني بالنتيجة النهائية الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه من خلال المهارة، وبالتالي فإن الفرد قبل الشروع في تنفيذ الأداء يدرك المهارة المطلوب القيام بها من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه
- المهارة تمكن من ثبات الهدف المطلوب: نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية.

- من خصائص المهارة أنها تؤدي بإقتصادية في الجهد و بفاعلية وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح و بفاعلية.
- اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

### ما هو الأداء الحركي إذن:

الأداء الحركي هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية اللاعب للوصول إلى نتائج معينة، ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوه الحركة ، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي ، أما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة.

ويهدف التعلم في الأداء الحركي إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي التي تحرك العضلات فتؤدي إلى الاستجابة ، ولذا يعمل هذا التعلم إلى التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي الناتج مباشرة عن الممارسة والتدريب

### 4- متطلبات الأداء الحركي :

- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة.
  - السهولة والانسيابية والجمال في الأداء.
  - التحكم والقوة المثلى والدقة في الأداء.
  - السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد.
  - الاقتصاد في بذل الجهد والنقل الحركي السليم
  - التكيف مع الظروف والمواقف في المنافسة.
- إذن المهارة = السرعة X الدقة X التكوين X التكيف

### 5- قواعد عامة للتعلم الحركي لاكتساب الأداء المهاري:

يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي بمرونة وعليه :

- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجياً من الصورة المثالية النهائية.
- يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- يشترط تثبيت المهارة أن يكون عدد مرات تكرار الأداء الكبير .
- يجب تنظيم الإعداد المهاري للناشئين مما يضمن تشكيل حمل التدريب بالتنوع في التتابع بين فترات الإعداد البدني مع فترات الإعداد المهاري.
- يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب.
- لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث أن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي .
- يجب رفع متطلبات التدريب تدريجياً في الإعداد المهاري حيث لا يمكن إتقان وتثبيت المهارة إلا من خلال رفع المتطلبات الخاصة بكثافة التدريبات وقواعد الأداء الحركي يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر.

## 6- المهارات الأساسية في كرة القدم:

يتطلب ممارسة كرة القدم امتلاك مجموعة من المهارات للوصول إلى القدرة على الجري وتغيير الاتجاه بالإضافة إلى الحفاظ على التوازن، ويمكن اكتساب هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والممارسة المتكررة، وهي في الحقيقة مهارات أساسية ترتبط بالتحكم بالكرة و التنقل بها أو بدنها يجب تعلمها بعد ذلك يمتلك اللاعب القدرة على اللعب الجماعي والمشارك في الميدان. وهو ما يعني أن المهارات الأساسية في كرة القدم لها خصائص تتمثل فيما يلي:

## 7- خصائص المهارات الأساسية في كرة القدم:

تتميز كرة القدم بمهاراتها الكثيرة و تتميز هذه المهارة بخاصيتين هما:

**1- التنوع:** ويقصد به إمكانية استخدام كل أعضاء الجسم في تنفيذ المهارات ما عدى الذراعين هذا وتختلف طبيعة استخدام كل جزء من أجزاء الجسم في شكل الأداء و قوة التعامل مع الكرة وغيرها (محمد عبده صالح، مفتي ابراهيم، 1984، 116) فمثلا استخدام القدمين يختلف عن استخدام الرأس و الركبة في شكل التنفيذ و و قوة التنفيذ.

**2- التعدد:** و المقصود به ذلك الكم الكبير من المهارات هذا زيادة على أن كل مهارة تنقسم لعدة فروع. لقد قام الباحثون في علم النفس الرياضي بالبحث عن السر من وراء الشعبية الجارفة التي تتميز بها لعبة كرة القدم عنة بقية الألعاب الأخرى، ووجدوا بأن هذا السر يكمن في تنوع و تعدد مهاراتها الأساسية ففي ضل هذا الكم

الكبير من المهارات و تفرعاتها يكون من الصعب على المشاهد أن يتنبأ بالطريقة التي سوف يتعامل بها اللاعب مع الكرة وهذا يعمل على زيادة الحماس و التشويق لدى المشاهدين.

مما سبق يتضح أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم و كثيرا ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية (حنفي محمود مختار، 1994، ص67 )

## 8- مميزات المهارات الأساسية في كرة القدم:

تتميز المهارات الأساسية في كرة القدم بالآتي:

- أنها تتطور دائماً ولا تقف عند حد مما يسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في الأداء المهاري.
- تتطور المهارات الأساسية بشكل ملحوظ مع نمو وتطور وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
- طريقة أداء المهارات الأساسية فردية إلى حد كبير بل أكثر مما نتصور ولكل لاعب شكل خاص به في أداء المهارة.

## 9- مراحل تعلم المهارة في كرة القدم :

يمر تعلم لاعب كرة القدم للمهارة من اللحظة الأولى لمعرفة بها حتى وصوله لدرجة إتقان وتكامل أدائها في المباريات بثلاث مراحل مكملة بعضها لبعض هي:

### • أولاً : مرحلة التوافق الأولى للمهارة:

تبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة.

• يجب أن يدرك المدرب أن النموذج الصحيح(بصري) والشرح الجيد(لفظي) هاما جداً إذ أن مشاهدة الحركة تمر بالجهاز العصبي للمبتدئ كأنه يؤدي الحركة شخصياً بنفسه.

• يتكون تصور عام لدى المبتدئ للمهارة ولكنه غير دقيق وغير واضح تماماً.

• يلعب البصر دوراً هاماً في الإحساس بالحركة.

• يتعرف المبتدئ على الحركة بشكلها الخارجي فقط.

• إحساس المبتدئ أثناء أدائه للحركة يكون ضعيفاً أي مبدأ تعلمه للمهارة ولكنه يكتسب خبرة وإحساس بالحركة بالتدرج يوماً بعد يوم .

### ✓ تصحيح أخطاء الأداء المهاري :

- التصحيح المباشر لخطأ الأداء سواء أثناء أداء اللاعب للمهارة أو بعد الانتهاء من

أدائها مباشرة .

– إذا لم يستطيع اللاعب تفهم الخطأ ومنشأه ، يقوم المدرب بإعطاء نموذج للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم.

– تصحيح الأخطاء الشائعة المعروفة في أداء المهارة أولاً ثم بعد ذلك الأخطاء الجزئية.

– التدرج في تعليم الحركة – وهذا يعني أهمية اختيار المدرب للتمرينات الخاصة بالمهارة بحيث تبدأ من السهل وتندرج للصعب.

– من أهم ما يعتني به المدرب عند تصحيح الأخطاء وضع الرأس وحركة الجذع فهما عاملان أساسيان في صحة ودقة أداء المهارة.

– يجب أن يقوم المدرب بتشجيع اللاعب أثناء محاولته تصحيح الأخطاء وهذا التشجيع حافز نفسي قوى للاعب لمحاولة إتقان المهارة بعكس النقد الشديد للاعب فله أثر سلبي على أدائه.

#### • ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به ، ومع استخدام طرق التدريب المختلفة يصل اللاعب إلى إتقان المهارة جيداً ، كما يفضل دائماً استخدام الأجهزة إن أمكن لتحسين ودقة مستوى أداء اللاعب للمهارة.

يستمر لاعب كرة القدم في هذه الفترة سنوات طويلة – حقيقة أن أدائه سيتغير ولكن وصوله لمرحلة إتقان وتكامل وآلية الأداء يستغرق منه حقيقتاً سنوات طويلة تتحسن فيها خصائصه الحركية.

#### ✓ تحسين خصائص الحركة ويعني ذلك:

– تنظيم إيقاع الحركة.

– يحدث الربط الجيد بين مراحل الحركة مما يجعل الحركة انسيابية.

– استخدام الجذع بطريقة سليمة مما يجعل الحركة سلسلة وانتقالات صحيحاً.

– تصبح الحركة أكثر دقة وإن كانت مازالت تنصف ببعض العيوب والأخطاء في الأداء.

– توافق بين عمل العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة.

– ومن الناحية النفسية فإن تصور اللاعب للحركة يكتمل عن طريق الفهم الصحيح للحركة الفنية ، كما يحدث تخيل داخلي للاعب لشكل أدائه للمهارة عن طريق الإحساس العضلي.

#### • ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء

المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتاً

دائماً عند أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات ، ويهدف الإعداد المهاري في هذه المرحلة إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آلياً وبدون تفكير أثناء المباراة.

**ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارة بهدف الوصول إلى تثبيت وإتقان ودقة وآلية الأداء المهاري في الخطوات الخمس الآتية:**

- التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة.
- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة
- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق الظروف الخارجية.
- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة .
- راجعة دقة وثبات المهارات الأساسية خلال المباريات التجريبية.