

المحاضرة 10: تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم حيث تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم"، تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق، إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب، اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي

تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فانه يتم تعلمها من خلال استجابات

متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي

تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك

صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب .

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة: خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة

لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج

الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال

تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة

والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب

للعلمية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة ¹.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجئة من مراكز الإحساس بحسبه دوراً هاماً في تعريفه

بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة.

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بحسبه

الأخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جداً أن يقدم المدرب تعزيزاً إيجابياً، إذا ما

كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤديون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة

الأولى منه.

- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية: يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما

يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

- المرحلة العقلية:

أهدافها: - تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.

- راعي السن واللغة واللهجة.

- التقسيم يكون في حدود دقيقتين .

- أجذب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.

- تجنب مشتتات الانتباه.

- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.

- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.

- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين.
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة :

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهّد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقلص النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقلص النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان .
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

ربط المهارة بالمهارات السابقة:

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة.

مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

- المرحلة العملية:

أهدافها: يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا

من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدرج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
 - حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
 - وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
 - نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
 - راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.
 - **تطبيق اللاعبين للمهارة:** بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن، فتطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي.
- فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:
- الاختيار الصحيح للتمرينات.
 - تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
 - استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
 - استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
 - اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
 - استخدام سلم التدريب على المهارات.
- الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:
- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
 - الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
 - على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.
- اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:
- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
 - ركز على الأداء الفردي.
 - ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
 - خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.
 - مكان صحيح للملاحظة.
 - اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.
 - عدد مرات فحص اللاعبين ككل.
 - أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.
- التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:
- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن تؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداءه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة.

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .
- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

- المرحلة الآلية:

- أهدافها : تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :
- أعلى درجة من الدقة .
- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارات .

- أعلى درجات استشارة للدافعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس

، نتائج سلبية)

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة

للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية

الأداء.

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير

كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات

ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير

كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استشارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل

درجة من أداء المهارة .

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء .