



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية : المرحلة الرابعة

محاضرات مادة كرة القدم المرحلة الرابعة لطلاب كلية
التربية البدنية علوم الرياضة – جامعة الانبار للعام
الدراسي 2020-2021

أعداد المدرس الدكتور
فؤاد حماد عسل الدليمي

المحاضرة الاولى :

المبادئ العامة في التعليم التدريبي :

جميع نظريات التعلم تناقش كيفية او طريقة توصيل المعلومات الى المتعلم ، ولم كانت الرياضة البدنية هي حركات يتعلمها المتعلم تدريجيا لهذا فان المعلومات الواصلة الى المتعلم هي جزء من عملية التعلم مضافة الى معرفة مراحل التعلم الحركي التي يمر بها المتعلم . ان معرفة هذه الامور من قبل المدرب تساعده على بناء قاعدة جيدة للمتعلم يتمكن من الاستمرار مستقبلا نحو مستوى عال وعلى هذا الاساس قسمت مراحل التعليم الى اربع مراحل وهي :

اولا / تعلم المهارات الاساسية الفنية : اذ ان كل مهارة حركية تحتاج الى صفات بدنية وعقلية خاصة ومثال على ذلك الضربة القوسية بكرة القدم ، فهذه المهارة تحتاج الى ركلة خاصة وهذه الخاصية تاتي عن طريق الشكل البدني الخاص لتلك الركلة وكذلك الشعور العضلي العصبي بها ، ولهذا فان الاطفال عند تعليمهم لتلك المهارة يحاولون ان يستعملوا عضلات وقوة وزوايا مختلفة لادائها ولهذا في اول مراحل التعليم تكون الحركة غير صحيحة وباشكال جسمية غير مرتبة ولذلك يحاول المدرب دائما تصحيح الاخطاء من خلال الكلام والتطبيق العملي الصحيح لذا يجب عدم ترك الطفل يؤدي الحركات الخاطئة لانه بتكرار الخطا تبني عند الطفل حركات ومهارات اساسية خاطئة لهذا فان عمل مدرب الفئات العمرية الثغير متعب لان بناء المهارات الفنية الاساسية هي من المهمات الاساسية للبناء الخططي مستقبلا .لذا ينبغي تاكيد الحركات الصحيحة وكذلك استعمال العضلات الخاصة لتلك المهارة .

ثانيا / التطور الاساسي للمهارة الفنية يتم عن طريق :

1 – التعريف بالمهارة : يمكن التعريف بالمهارة عن طريق الشرح والوصف ، والوصف نعني به اداء المهارة من قبل المدرب او من قبل بعض اللاعبين ذوي

المستوى المهاري ولكن في بادىء الامر يجب ان يؤدي المدرب بنفسه المهارة لان جميع اعضاء الفريق هم من المبتدئين .

2 – محاولة اللاعب اداء المهارة : يحاول اللاعب اداء المهارة والشعور بالحركة العامة لتلك المهارة ويحاول التدرج عليها مرارا بتشجيع من قبل المدرب لان اهم عنصر من عناصر التعليم التشجيع وهو الحافز القوي والمؤثر في تكرار الحركات ومحاولة التعلم من قبل اللاعب . فعند تعلم اي مهارة يجب التركيز على واحدة فقط مع عدم التركيز على التفاصيل الدقيقة في اول مراحل التعلم لان استيعاب الاطفال للتفاصيل يكون بسيط وقليل .

3 – تصحيح الاخطاء : لما كان استيعاب الاطفال قليل مقارنة بالكبار هنا يكون دور المدرب تصحيح الاخطاء الرئيسية وليس التفاصيل الدقيقة في اولى مراحل التعليم ويكون تصحيح الاخطاء مثلا للساقين او الجذع او الراس ومع الايام وبعد اجراء عدة وحدات تدريبية يمكن تصحيح الاخطاء الدقيقة مثل سرعة الحركة زوايا الجسم قوة الضربة وغيرها اي يكون التصحيح بالتدرج من السهل الى الصعب .

ثالثا / تطوير الدقة للمهارة حتى الوصول الى الالية او التلقائية :

كل حركة بعد تصحيح اخطائها وادائها بصورة صحيحة يجب ان يتدرج عليها اللاعب بصورة مستمرة وبالطريقة الصحيحة وان لا تقل عن 100 مرة يمكن تثبيتها حركيا أي ان تؤدي بصورة صحيحة وخالية من الاخطاء ففي هذه الحالة يقال بان الحركة تثبت وتصبح اوتوماتيكية أي تؤدي بدون توقف من قبل اللاعب للتفكير بتفاصيلها الدقيقة واصبحت الحركة في مخزن الذاكرة الطويلة الابد ، بعد ان كانت في مخزن الذاكرة الحركية القصيرة الابد أي تؤدي في نهاية اليوم بصورة صحيحة وتؤدي في اليوم التالي لذا نرى لاعبين دوليين وعلى مستوى عالي يؤدون مهارات اساسية خاطئة لانهم أدوا تلك المهارات مئات المرات ومنذ الصغر ولكن بصورة خاطئة لذا اصبحت

الحركة تلقائية ولكن بصورة خاطئة لأنها دخلت مخزن الذاكرة طويلة الامد لهذا من الصعب جدا تصحيحها لهذا يجب التاكيد على المهارات الاساسية الصحيحة منذ الصغر ليكون أداؤها تلقائيا بصورة صحيحة مستقبلا .

رابعا / تكيف المهارة لحالة اللعب : اثناء اللعب يمكن تطبيق المهارات التي تعلمها اللاعب ولكن المهارة لا تطبق بصورة صحيحة حتى لو كانت تلقائية عند اللاعب لان الكرة التي تأتيه تكون مختلفة القوة والسرعة او الاتجاه وكذلك حركة اللاعب نفسه والاهم من ذلك وجود منافس يزاحمه على تسلم الكرة ، كل هذه الحقائق يجب التدريب عليها أي تطبيقها اثناء اللعب وبوجود منافس يفتقد اللاعب خاصيته الاوتوماتيكية عند اللعب ضد منافس او في المباراة ولهذا يجب تطبيق المهارات من حالة التدريب على المهارة والتدرج بها الى الصعوبة وبتجاهات مختلفة وبشدة مختلفة والوصول بها الى حالة اللعب ضد المنافس أي يبدأ بتدريب المهارة من السهل الى الصعب بدون منافس بعدها تدريجيا يدخل المنافس .