

دور النشاط الحركي في توطيد أواصر المواطنة لدى الممارسين

ملخص

إن طبيعة النشاط الحركي عموما و التمارين المهارية والخطبية المبنية على أسس بدنية عندما تقدم بطابع مميز تزيد من شساعة فوائدها لتتعدى الجوانب المورفوفوظيفية وتلج بذلك ثانيا أخرى من المجال الاجتماعي والنفسي فيصبح بذلك منبعا لتوطيد أواصر الأخوة والاحترام والتأزر ولبنة أولى لدوزنة أواصر المواطنة عبر مختلف قنواتها ومستوياتها .

إنه ومن هذا المنطلق جاءت فكرة هذه الدراسة التي تبين طبيعة ومدى تأثير التمارين المهارية والمهارية الخطبية في خلق جذور اللبنة الأولى للمواطنة في حيزها الخلوي قبل أن تلج أفقا أوسع وأفسح لتشمل الوطن برمته .

د. رشيد محييدات*

أ. صالح حليم**

* المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة
** معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي الجزائر

Résumé

مقدمة

La nature de l'action motrice en général, et les exercices techniques et technico-tactiques axés sur les bases physiques en particulier nous montre que s'ils sont bien utilisés d'une manière spécifique, seront trop bénéfiques pour les pratiquants.

En plus du volet morpho-fonctionnel, l'aspect psychosocial de l'individu est comblé : les liens de fraternité, le sens du respect, de la compassion et de la solidarité sont alors ancrés dans son esprit, stimulant ainsi et avec force le concept de citoyenneté.

Cette étude s'inscrit dans cette perspective, et veut élucider la nature et l'impact des exercices techniques et technico-tactiques sur la citoyenneté.

ترتكز التمارين المهارية الخاصة على التفاعل

مع الذات من جهة ومع الزميل أو الزملاء حسب الطبيعة والبناء من جهة أخرى. إن هذا التفاعل يولد لدى الرياضي روح التأزر والتواصل والتأخي وتأكيد الدعم المتبادل والهدف المشترك الذي لن ينأت ولن يتحقق إلا إذا تضافرت الجهود وبإخلاص في النية والعمل .

وإن كان هذا هو حال التمارين المهارية الخاصة المرتكزة من جانب آخر على القدرات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والمداومة والمرونة والرشاقة، فإن الأمر لا يختلف بتاتا عندما يتعلق الأمر بالتمارين المهارية الخطبية الخاصة التي ما هي إلا وسيلة للوصول إلى إيجاد حلول ميدانية من

خلال ما ينجز من تشكيلات فكرية و تدابير ذهنية تحتاج إلى مختلف المهارات الحركية من جهة وإلى كل القدرات البدنية والذهنية والنفسية، والملكات الفكرية والسلاسة العصبية .

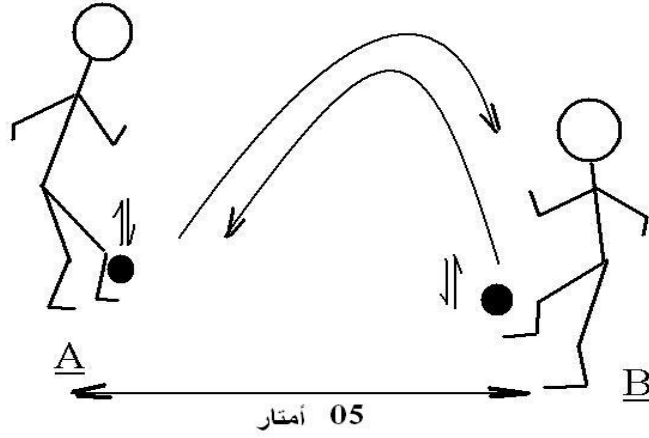
1- مفهوم و خصائص التمارين المهارية الخاصة في كرة القدم :

إن التمارين المهارية عموما تنقسم إلى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة وهي غنية و متنوعة انطلاقا من مهارة السيطرة على الكرة والتي تتمثل في مراقبة الكرة بتوقيفها كليا أو بتوقيفها نصفيا أو تليينها من خلال المراقبة الهوائية بمختلف مساحات اللبس أو من حيث المراقبة الموجهة المعتمدة على اختيار الاتجاهات أو تلك المتعلقة بقيادة الكرة للتقدم والتحضير المراوغة أو كذلك تلك المرتبطة بضرب الكرة من خلال التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة أو القذف نحو المرمى من أجل تسجيل الأهداف¹.

إن خصوصية هذه التمارين تكمن في كيفية أدائها و الأوضاع المختلفة التي تؤدي فيها، والهدف المتوخى منها ألا وهو التحكم الكلي في مختلف أعضاء الجسم من الناحية المرفولوجية وكذلك التحكم في الملكات الفكرية و العصبية التي تثير المشاعر وتزيد من روح التواصل والتأخي بين الرياضيين فتخلق تفاعلا إيجابيا يزيد من توطيد العلاقات الأخوية بين الرياضيين فتكون الفائدة مزدوجة اجتماعية ورياضية².

و كأمثلة عن هذه التمارين المهارية الخاصة نورد ما يلي :

1.1- تمارين ثنائية :



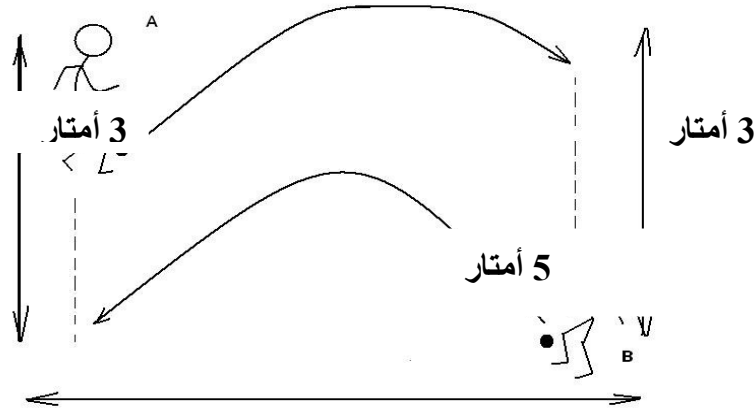
1.2- شرح التمرين 1:

يقوم اللاعبان A و B بشعبدة للكرة كل واحدة بكرته ، وعند إعطاء الإشارة من أحدهما يتبادلان الكرة بتوزيعتين عاليتين ليستقبل A كرة B ، ويستقبل B كرة A في نفس وضعية الشعبدة ويعيدان الكرة بعد كل شعبدة .

يحرص اللاعبان على :

- التحكم الكلي في الشعبدة .
- التحكم في المثير لتبادل الكرات .
- التبدل المباشر للكرة بعد إعطاء الإشارة .
- التحديد المسبق لمسار كل الكرة .
- تفادي سقوط الكرة خلال مختلف أطوار التمرين .

التمرين 2:

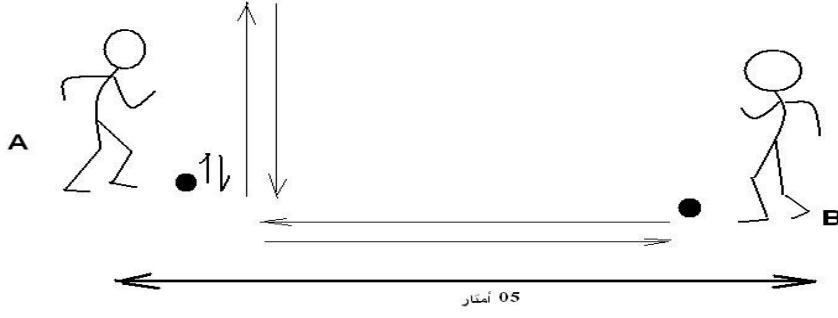


شرح التمرين 2:

يقوم اللاعبان A و B بشعبدة للكرة كل واحد بكرته و بشكل متقابل ومتباعد في نفس الوقت عرضيا بمسافة 3 أمتار وطوليا بمسافة 5 أمتار ، وعند إعطاء الإشارة من أحدهما يتبادلان الكرة بتوزيعتين عاليتين ليستقبل A كرة B ، ويستقبل B كرة A ولكن بعد انتقال كل منهما بشكل عرضي على مسافة 3 أمتار.

يحرص اللاعبان على تطبيق نفس تعليمات التمرين الأول .

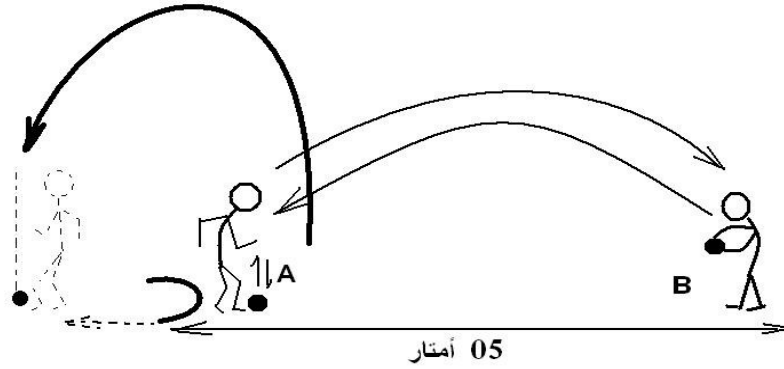
التمرين 3:



شرح التمرين 3:

لكلا اللاعبين A و B كرة خاصة به . يقوم اللاعب A بشعبدة للكرة ، وبعد 5 أو 6 شعبدات يرفع الكرة لعلو 5 أو 6 أمتار تقريبا و مباشرة وأثناء رميه للكرة عاليا يقوم B بتمرير كرتة أرضا إلى A الذي يعيدها له بأقصى سرعة حتى يتسنى له استقبال كرتة التي سبق وأن رماها عاليا . ولنجاح هذا التمرين يجب توخي الدقة والتركيز والانتباه الكلي في مختلف أطواره.

التمرين 4:



شرح التمرين 4:

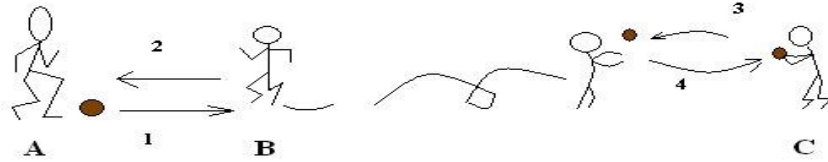
يقوم اللاعب A بشعبدة ويتابعه اللاعب B في حركاته لأنه مباشرة بعد رفع

اللاعب A للكرة عاليا باتجاه خلفي يقوم B بإعطائه الكرة ليعيدها له A برأسه، ويستدير مباشرة نحو كرتة التي رماها عاليا وباتجاه خلفي ليستقبلها قبل أن تسقط أرضا ويشعبذها عائدا بها لمكانه .

ولإنجاح هذا التمرين على اللاعبين A و b إتباع نفس التعليمات المقدمة في التمرين السابق (رقم 03) .

تمارين ثلاثية :

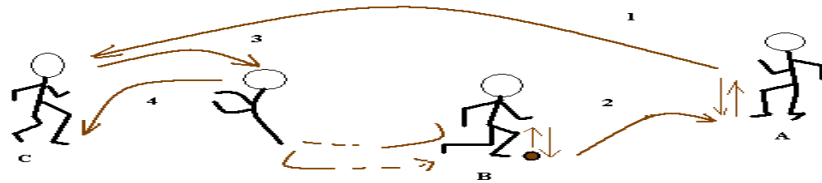
التمرين الأول :



شرح التمرين الأول :

يقوم اللاعب A بإعطاء الكرة إلى اللاعب B الذي يعيدها له أرضا ثم يستدير إلى الخلف و يقوم بدحرجة أمامية و قبل النهوض يقدم له C الكرة عالية لينهض B و يعيدها إلى C بالرأس ثم يستدير ثانية و يقوم بدحرجة و يفعل ما فعله مع B في البداية وهكذا دواليك

التمرين الثاني :



شرح التمرين الثاني :

A و B يقومان بالشعبذة للكرة وفجأة يقدم A الكرة عالية إلى C وهو ما يضطر B إلى إعطاء كرتة إلى A والإستدارة لإستقبال الكرة من C وإعادتها له عن طريق

الرأس ليستدير ثانياً ويتجه إلى نقطة بدايته أين يقدم له A الكرة يشعبها وهو الوقت نفسه الذي يقدم فيه C الكرة إلى A ليستقبلها ويشعبها فيعود الجميع إلى نقطة الإنطلاق لتطبيق التكرار الموالي .

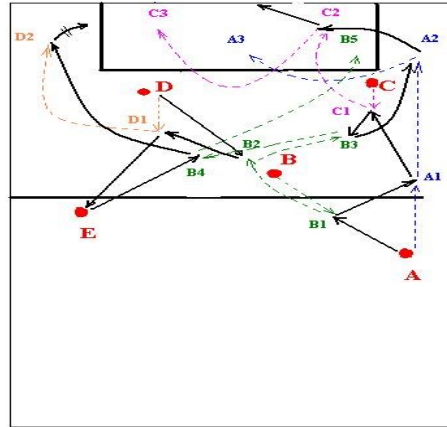
2- مفهوم و خصائص التمارين المهارية الخططية الخاصة :

إن التمارين المهارية الخططية الإعتيادية تسعى عموماً إلى إيجاد حلول ميدانية دفاعية أو هجومية أو تنظيمية أو استراتيجية للاعبين فهي تتمثل في مختلف النسج الخططية والأساليب التي يستعملها المدرب ويلجأ إليها لتشكيل أليات حركية يواجه بها منافسيه، و يقوي من خلالها المجال الفكري والخبرات الميدانية للاعبين³.

إن التمارين المهارية الخططية مهما كانت طبيعتها تعتمد أساساً على مدى تطوير الصفات البدنية ومدى التحكم في المهارات الحركية المختلفة، لأنها في البداية وفي النهاية هي حصيلة ترابط مختلف المهارات الحركية على أساس بدني وبتفكير موجه.

أما بالنسبة للتمارين المهارية الخططية الخاصة فإنها وبالإضافة إلى امتلاكها للخصائص السالفة الذكر فإنها تتمثل كذلك في كونها تسعى إلى القيام بمهام متعددة ومعتبرة في أن واحد، أي دخول اللاعبين في بناء نسج خططي معين وقيل اكتماله يخرج هؤلاء اللاعبين من هذا النسج ليدخلوا نسجاً ثانياً آخر بمهام أخرى ومهارات حركية مختلفة ومتغيرة، يعيشون جزءاً من مراحلها ليخرجوا منه ويعودوا إليه من جديد بمهام جديدة غير تلك التي كانوا عليها .

وكمثال على هذه التمارين المهارية الخططية الخاصة نورد ما يلي⁴ :



شرح التمرين 1:

يشارك في هذا التمرين أربع لاعبين ومدرب أو مدرب مساعد حسب الحالة ، بالإضافة إلى كرتين .

يقوم اللاعب A الذي بحوزته الكرة الأولى بتمرير الكرة إلى اللاعب B بعد أن يتقدم هذا الأخير نحوه كشرط أساسي للتمرير. ومباشرة بعد وصول كرة A للاعب B ومن لمسة واحدة يعيدها B للاعب A بشكل قطري و على شاكلة 1-2.

وبعد استقبال A للكرة الموزعة من B يقوم هو بدوره بتمريرها للاعب C . وفي هذه الأثناء يخرج اللاعب B عن مجال الحركة الأولى ليدخل مجال حركة ثانية حيث وبعد تمريره الكرة للاعب A ينطلق طالبا الكرة الثانية التي هي بحوزة اللاعب D الذي يمررها نحو اللاعب B الذي يعيدها مباشرة للاعب D . وهنا يخرج اللاعب B عن مجال الحركة الثانية ليعود ثانية لمجال الحركة الأولى متجها نحو اللاعب C الذي يمرر له الكرة التي سبق و أن تلقاها من اللاعب A يقوم هذا الأخير بتمريرها في الرواق للاعب A الذي يقوم بتوزيع الكرة عرضيا باتجاه القائم الأول للاعب C الذي استدار نحو نقطة ضربة الحراء ثم يتجه نحو القائم الأول ليستقبل كرة اللاعب A .

في هذه الأثناء، وبعد أن مرر اللاعب B الكرة للاعب A يخرج ثانية عن مجال الحركة الأولى ليعود لمجال الحركة الثانية متجها نحو المدرب أو مساعده الذي سبق وأن تلقى الكرة من اللاعب D. و مباشرة يقوم المدرب بتمرير الكرة للاعب B الذي يمررها بدوره باتجاه قطري للاعب D الذي استدار مشكلا قوسا .

وبعد استقبال اللاعب D للكرة يقوم بتوزيعها عرضيا لأحد اللاعبين الثلاثة A أو B أو C . مع العلم أن A ومباشرة بعد قيامه بتوزيع الكرة نحو C ودون البقاء متفرجا على كرتها واتجاهها ينطلق خارج منطقة العمليات ثم يدخل نحو نقطة ضربة الجزاء ليستقبل كرة D.

أما اللاعب C وبعد ضربة للكرة التي وزعها له اللاعب A فإنه يخرج من منطقة الجزاء بسرعة وينطلق نحو القائم الأول المقابل للاعب D ليستقبل كرة هذا الأخير العرضية .

أما اللاعب B ومباشرة بعد تمريره الكرة للاعب D يتجه منحرفا في الاتجاه المعاكس، وينطلق نحو القائم الثاني ليستقبل كرة اللاعب D العرضية.

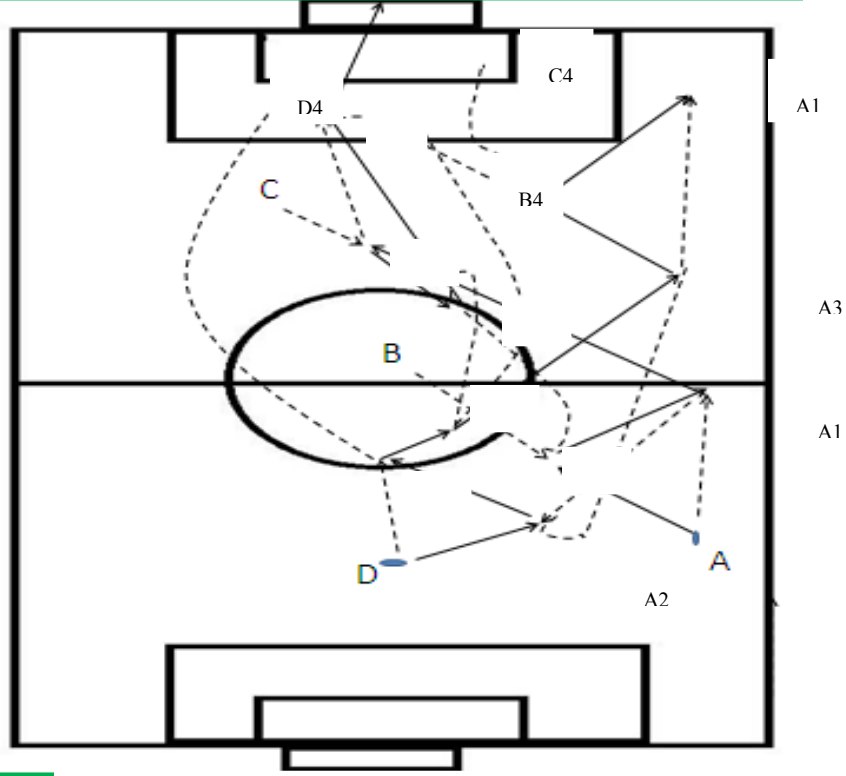
ولإنجاح هذا التمرين على اللاعبين الإلتزام بما يلي :

الاحترام الكلي لوقت الأداء المتعلق بكل جزئيات التمرين مع الرؤيا الجيدة لكل مساحات الملعب .

السمات النفسية المرتبطة بالتمرين .

التمرين 2 :

Exercices à joueurs



شرح التمرين 2:

تكون بداية التمرين من طلب الكرة الذي يقوم به اللاعب B تجاه اللاعب A الذي تكون بحوزته الكرة فيقوم بتمريرها إلى B الذي يعيدها له بشكل قطري بلعبة : 2-1 . بعدها يقوم A بتمريرة طويلة ناحية اللاعب C الذي يتقدم مسبقا لاستقبال هذه الكرة، وفي نفس الوقت ينطلق اللاعب B لمساندة اللاعب C الذي وصلته الكرة من اللاعب A ، ليقوم بلعبة ثنائية مع اللاعب B بشكل : 2-1 ، فينطلق C نحو الكرة ويقذفها نحو المرمى ويتابع مسار حركته .

في هذه الأثناء ، ومباشرة بعد قيام اللاعب A بالتمريرة الطويلة ناحية اللاعب C ينطلق بأقصى سرعة ناحية اللاعب D (أي أنه يخرج من مجال الوضعية الأولى ليدخل مجال وضعية ثانية) الذي يمرر له الكرة فيعيدها له ثانية، وهنا ينطلق اللاعب A باتجاه قطري ليصبح في وضعية لاعب رواق أيمن أو كذلك وضعية الظهر الأيمن،

بينما يمرر اللاعب D الكرة التي سبق وأن وصلته من اللاعب A إلى اللاعب B الذي يخرج من مجال الوضعية الأولى ليدخل هو كذلك مجال الوضعية الثانية، فيمرر الكرة التي وصلته من اللاعب D إلى اللاعب A .

في هذه الأثناء ، وبعد قيام اللاعب C بقذفته نحو المرمى ومتابعة القذفة يخرج هو كذلك من مجال الوضعية الأولى ليدخل مجال الوضعية الثانية ، وذلك بطلبه الكرة من اللاعب A الذي يمررها إذا إلى اللاعب C ، الذي يعيدها إلى اللاعب A باتجاه قطري، ويضعه بالتالي في أحسن وضعية للقيام بتوزيعة عرضية .

وفي هذه الأثناء يتقدم كل من اللاعب C إلى العمود الأول، واللاعب B إلى نقطة ضربة الجزاء، واللاعب D إلى العمود الثاني لاستقبال عرضية اللاعب A .

إن هذا التمرين يحوي في طياته جملة من الأهداف والمهام الواجب تحقيقها حتى نضمن نجاحه ونجاعته فبالإضافة إلى المتطلبات البدنية المتعلقة بالسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة فإنه أيضا يسعى لتطوير مختلف المهارات الحركية والقدرات الخطئية وروح التأزر بين المجموعة والتأقلم النفسي الحركي .

3- أهمية التمارين المهارية و المهارية الخطئية الخاصة في كرة القدم :

تكمن أهمية هذا الأسلوب من التدريب في اعتماده على التنوع، والتغيير والحركي، والإتقان الكلي لجميع المهارات الحركية، والتوقيت المثالي والدقيق لكل أداء حركي سواء كان بالكرة أو بدونها وهو ما يضمن نجاعته مع خلق روح التألف والتأخي والتواصل الذي يمس مباشرة مشاعر اللاعبين ويمكن توضيح أهمية هذه التمارين فيمايلي⁵:

1.3- تطوير نظرة اللعب الشاملة للاعبين :

إن الخروج والدخول من وضعية لأخرى يحتم على اللاعبين توزيع مجال رؤياهم ليس على الكرة فحسب، وليس على لاعب واحد دون سواه ، بل على جميع اللاعبين المساهمين في الحركات الجزئية و كذلك الحركة الكلية الشاملة .

2.3- التطوير الذهني المستمر :

تتطلب التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة من اللاعبين حضورا ذهنيا عاليا ومستمر حتى يتسنى لهم عدم الخلط أو الخطأ في الأداء نتيجة التغيرات المستمرة ، وتعدد المهام ، وتنوعها بشكل دائم وسريع .

3.3- ارتفاع النسق التنافسي :

إن طبيعة هذه التمارين والأداء المستمر والتنوع ، وتغيير الوضعيات والأماكن يفرض على اللاعبين نسقا عاليا يفوق في بعض الأحيان النسق التنافسي الاعتيادي، وهذا ما يعطي اللاعبين فرصة التدريب بأسلوب تنافسي مرتفع الوتيرة

والإيقاع .

4.3- رفع قدرة السمات النفسية :

هذا الأسلوب من التمارين يحتم على اللاعبين استخراج كامل مكوناتهم وقدراتهم النفسية من أجل التوفيق في الأداء الذي يتطلب إرادة فائقة وعزيمة فولاذية ، وتركيزا على أعلى مستوى وانتباها مثاليا، وثقة في النفس مغذاة بالصبر والجلد⁶ .

5.3- تحريض الجهاز العصبي:

إن التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة تعمل على إيقاظ مركبات الجهاز العصبي في شقه الحسي وفي شقه الحركي، وكذلك أثناء الإدراك والفهم والتمييز واتخاذ القرار، وهذا لكون هذا الأسلوب يتطلب السرعة المتناهية في الأداء والتغيير المستمر الذي يفرض تغييرا للمثيرات العصبية، والانتقال من وضع لآخر في أقل وقت ممكن .

إن مثل هذه التمارين تتطلب تناسقا حركيا عاليا ، وتطورا كبيرا على مستوى الجهاز العصبي الذي يضمن التوازن والتناسق والتركيز والانتباه والتفكير أثناء القيام بمختلف الحركات من قبل مختلف أعضاء الجسم في آن واحد .

4- مميزات التمارين المهارية و المهارية الخطئية الخاصة في كرة القدم :

إن للتمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة في كرة القدم عدة مميزات أهمها :

1.4- الانتباه والتركيز :

إنها من بين السمات النفسية التي يجب أن تكون عالية التطور لدى اللاعبين باعتبار أن اللاعب أو اللاعبين موضوعون تحت ضغط حركي دائم ومتغير ومتنوع، وهو ما يلزمهم التركيز العالي، والانتباه الجيد، حتى لا يخطئوا أثناء الأداء.

2.4- التوقيت :

أساس التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة وروحها هو التوقيت الذي يجب احترامه بدقة متناهية حتى نضمن سلامة الأداء. فاللاعب الذي وبدل أن يمرر الكرة مباشرة يقوم بمراقبتها ثم يمررها، لا يمكنه بأي حال من الأحوال الانتقال لموضع آخر لاستقبال كرة ثانية تأتيه من لاعب آخر في وضعية ثانية، لأنه يجد تلك الكرة قد تم تمريرها، وبالتالي فإن الحركة في مجملها تصبح خاطئة ولا يمكن أدائها.

3.4- التحكم المهاري :

إن أساس الأداء الخطئي بمختلف نسوجه الثنائية والثلاثية والرباعية وأكثر من ذلك هو المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم .

و يؤكد Doucet (2005) أن : " أفضل جواب حركي للاعب يقدمه لزميله يعتمد أساسا على مهارة هذا اللاعب التي يجب أن تكون على أعلى مستوى وكذلك درجة تأقلم اللاعب أو اللاعبين مع وضعية اللعب"⁷ .

4.4- القدرات البدنية العالية :

تتميز التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة بالزامية بلوغ اللاعب

أعلى مستوياته البدنية من خلال تطوير دائم ومستمر للصفات البدنية مع الأخذ بعين الاعتبار كما ذكر (2000) Lambertain مايلي⁸:

- شدة الحركة .
- زمن الحركة .
- زمن الاسترجاع .
- نوعية الاسترجاع .
- عدد الحركات .

وكذلك إلزامية مراعاة طبيعة رياضة كرة القدم وما تتطلبه من مزايا وصفات تتماشى وطبيعة محتوى هذه الرياضة لأن الجهد في كرة القدم مكون قبل كل شيء من جهود انفجارية، ويتم تكرار هذه الجهود الانفجارية عدة مرات أثناء المنافسات كما يؤكد ذلك⁹ (2002) Cometti. فكرة القدم كما يضيف قوامها القذف نحو المرمى ، والقفز والإرتقاءات والصراعات الثنائية والانطلاقات بأقصى سرعة، وتغيير الاتجاهات ، وكلها حالات قوة مميزة بالسرعة وقوة انفجارية.

5.4- حسن التفكير :

إن تكرار التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة يتيح للاعبين اكتساب خبرات ميدانية تنافسية غنية ومتنوعة، وتسمح لهم بتشكيل مختزنات حركية بواسطة الخلايا العصبية في الدماغ، وهو ما يؤهلهم لإيجاد حلول مستقبلية لوضعيات شبيهة أو لوضعيات أخرى يتصرف فيها اللاعب بحكمة وروية وحسن أداء ناتج عن تلك الخبرات المكتسبة التي أتاحتها تلك التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة بما تحمله من تحريض عصبي وتفكير إلزامي يتحول إلى آليات حركية، لينتقل التفكير في ما هو أصعب منها ليصبح هو كذلك ألي أثناء الأداء.

5.4- تجسيد روح التأزر والتأخي :

إن طبيعة هذه التمارين وبالإضافة ما تتطلبه من شروط ومستلزمات لإنجاحها تفرض على اللاعبين تسخر كامل قوامهم البدنية والنفسية والذهنية والمهارية والخطئية بغية الوصول إلى الهدف المستورد وهو الأداء السليم والصحيح للتمرين مهما اعترضهم من صعوبات.

إنه و بقدر ما تكون الصعوبة أثناء الأداء والمشقة في بلوغ الأهداف بقدر ما تكون فرحة الإنجاز عالية ومرتفعة فتدفع اللاعبين إلى التواد أكثر والتأزر والتواصل أفضل وهو ما يجعل من هذه التمارين المهارية والمهارية الخطئية أسلوبا ناجعا لزيادة دافعية الإنجاز وتوطيد أواصر المحبة بين اللاعبين كتعبير منهم على النجاح في الأداء ولأن الأداء المهاري الخطئي عموما ما هو إلا خطة والخطة هي حسن

التصرف كما يؤكد ذلك محمد حسن علاوي (1994).¹⁰

4-6- تجسيد روح التأزر والتأخي :

إن طبيعة هذه التمارين وبالإضافة إلى ما تتطلبه من شروط ومستلزمات لإنجاحها تفرض على اللاعبين تسخير كامل قواهم البدنية والنفسية والذهنية والمهارية والخطئية بغية الوصول إلى الهدف المنشود وهو الأداء السليم والصحيح للتمرين مهما إعترضهم من صعوبات .

إنه وبقدر ما تكون الصعوبة أثناء الأداء والمشقة في بلوغ الأهداف بقدر ما تكون فرحة الإنجاز عالية ومرتفعة فتندفع إلى التواد الأكثر والتأزر والتواصل أفضل، وهو ما يجعل من هذه التمارين المهارية والمهارية الخطئية وسيلة ناجعة لزيادة دافعية الإنجاز وتوطيد أواصر المحبة بين اللاعبين كتعبير منهم على النجاح في الأداء .

الخاتمة

إن التمارين المهارية والمهارية الخطئية الخاصة عديدة ومتنوعة، غير أن أساسها يبقى الإتقان أثناء أداء مختلف المهارات الحركية، والتحضير البدني العالي لمختلف الصفات البدنية من قوة وسرعة ومداومة ومرونة ورشاقة، وكذلك التركيز والانتباه العالين، وحسن التصرف من خلال ضبط المركبات الحسية والحركية ، واحترام التوقيت لكل جزئيات التمرين، والأهم من كل هذا وذلك زيادة أواصر الترابط بين اللاعبين ودوزنة العلاقات العامة والخاصة للوصول إلى تجانس فكري ووجداني قوامه تحقيق الهدف الواحد الذي يعتمد على التفاعل المثالي والتأزر الكلي والتعاون المشترك وإشراك مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي لبلوغ المبتغى المنشود.

إن إنجاز هذا النوع من التمارين المهارية خاصة والمهارية الخطئية عامة يتطلب عملا تمهيديا وتدرجا يمكن تجسيده من خلال بعض التمارين الفردية قبل مباشرة التمارين المهارية، والثنائية ثم الثلاثية وحتى الرباعية قبل مباشرة التمارين المهارية الخطئية الخاصة.

قائمة المراجع :

1-HERBIN(R), RETHACKER (J.P): Football, la technique , la tactique, l'entrainement Ed. Robert Laffont, Paris,1976 .

2-غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسين : كرة القدم ، التدريب المهاري ، مكتبة المجمع العربي، عمان ، 2013 .

3- DOUCET(C) : football, entrainement tactique, Ed.Amphora,Paris,2002.

4- محييدات رشيد ، لوكية يوسف إسلام : اللياقة البدنية بين النظرية والتطبيق الهدى

للطباعة والنشر ، الجزائر ، 2015.

5-TURPIN (B) : Préparation et entrainement du footballeur, Ed.amphora Paris,2002

6-أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

7- DOUCET(C) : Football,perfectionnement tactique,Ed.Amphora, Paris 2005.

8-LambertinF : foot ball, preparation physique integrée ,ed.Amphora, Paris ,2000.

9-GILL COMETTI : La préparation physique en football,Ed, Chiron,Paris,2002.

10- د. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.