

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس كرة القدم

السنة الأولى : جذع مشترك

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.01-

-مدخل الى تاريخ كرة القدم:

-تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم من أشهر الألعاب الرياضية ولغتها مفهومة من أغلبية شعوب العالم وأحداثها مؤثرة جدا في عواطف جماهيرها، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة أوصلتها الى ما هي عليه من تقدم وتطور بحيث أصبحت الدراسات والمخططات الطويلة الأمد والعمل على الفئات العمرية وإعداد المدربين واللاعبين والتدريب على الخطط والتكتيكات بناءً على رصد الفرق المنافسة، إضافة إلى الاحتراف هي عماد هذه اللعبة التي يمارسها اليوم حوالي 160 مليون لاعب مسجل في الاتحادات الرسمية، والتي أصبحت في صلب النظام الاقتصادي لكثير من الدول المتطورة كروياً. فتحوّلت الأندية من جمعيات إلى شركات اقتحمت البورصات والأسواق التجارية. -كرة القدم، هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم، بلا مناس أو منازع، هي الشغف الأولى لملايين الجماهير حول العالم، بالإضافة إلى كونها صناعة كبرى في العالم، ونشاط تجارى واستثماري ضخم يدر من خلفه مليارات الدولارات، لكن تلك الساحرة المستديرة لها العديد من الصراعات والتنافس بين الأندية والفرق.

-كرة القدم التي اطلق عليها جوهرة البرازيل السوداء بيله pelé اسم اللعبة الجميلة، هذه اللعبة التي تسيطر الان على عقول وقلوب الملايين من سكان المعمورة ما هي قصتها وكيف تطورت واصبحت اللعبة الاكثر شعبية في جميع بلدان العالم ؟

-تعريف كرة القدم:

-التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

-التعريف الاصطلاحي:

تُعرّف كرة القدم (بالإنجليزية Football) على أنها واحدة من أكثر الرياضات شعبيةً وشهرةً وانتشاراً على مستوى العالم، وذلك من حيث عدد الجماهير وعدد الفرق المشاركة في هذه الرياضة، وتتمثل رياضة كرة القدم بوجود فريقين متنافسين، يتكوّن كلُّ منهما من أحد عشر لاعباً، ويقوم هؤلاء اللاعبون بتمرير وركل الكرة باستخدام الأقدام بشكلٍ رئيسي وأي جزء من أجزاء الجسم باستثناء الأيدي والذراعين بهدف تسجيل عددٍ أعلى من الأهداف في مرمى كل منهما خلال مدة زمنية تبلغ 90 دقيقة مقسّمة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة، ومن الممكن ممارسة هذه الرياضة في أماكن عدة، مثل ملاعب كرة القدم الرسمية، والصالات الرياضية، والشوارع، والملاعب المدرسية، والمنزهات، والشواطئ.

-نشأة كرة القدم:

1- عرفت اللعبة قديماً في الصين حوالي 3000 قبل الميلاد وكان اسمها "تسو تشوا" وبقيت لمدة إلى أن نزلت ضمن برنامج التدريب العسكري حوالي 500 قبل الميلاد، وعرفها الإغريق تحت اسم "هاربستم" مارسها الرومان عبر إمبراطوريتهم الشاسعة وعن طريق روما انتقلت فسحرت شعبه الذي مارسها في الطرقات والشوارع والحدائق والمدارس، مما اضطر بعض الملوك إلى محاربتها ومنعها في أحيان كثيرة لأنها شغلت الناس عن الفروسية وفي إيطاليا كانوا يلعبونها تحت اسم كالتشيو منذ 1410م.مليادي.

ومن جهة أخرى يقول احد المؤرخين أن كرة القدم عرفت في اليابان منذ أكثر من 14 قرن مضت وكان اسمها كماري وهناك من يقول أن اليونان قد مارست كرة القدم في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق عليها اسم يس كروس والانجليز هم أكثر الشعوب ادعاء بإنشائهم اللعبة قبل غيرهم فهم يدّعون أن لعبة كرة القدم هي لعبة الانجليز في الأصل، حيث يقول احد المؤرخين أن الاحتلال الدنماركي لإنجلترا (1016-1042) قد انهي من خلال معركة فاصلة تغلب فيها الانجليز وقطعوا رأس القائد الدنماركي وداسوه، واخذوا يتقاذفونه بالأقدام ثم صار تقليدا قومياً، وعلامة للثأر والانتقام، وبمرور الأيام استعملت كرة بدلا من رأس القائد الدنماركي، وبالتالي أصبح الشباب يستمتع بلعبة كرة القدم إلى أن زادت شعبية هذه اللعبة بدرجة أكبر، وانتشرت في إنجلترا بصورة أوسع.

ويقول المؤرخ فيستر ستين أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بلعبة كرة القدم.

ب- تعود أصول رياضة كرة القدم إلى حضارات قديمة عاشت خلال 2500 سنة قبل الميلاد

ومارست أشكالاً أولية لهذه الرياضة، حيث كان الصينيون القدامى يمارسون شكلاً يسمونه "تسوشو"، كانوا يركلون كرة جلدية مملوءة بالريش والشعر عبر فتحة صغيرة، فكان يجب تسديدها إلى داخل شبكة مثبتة على قضبان طويلة من الخيزران، وعلى اللاعب أن يدافع عن نفسه بجسده أمام الخصم.

-أما اليابانيون فقد عرفوا لعبة يسمونها "كيماري"، كان اللاعبون ينتظمون في شكل دائرة ويمررون الكرة فيما بينهم داخل مساحة صغيرة دون أن تلمس الأرض.

-كما كانت تعرف الحضارة اليونانية لعبة "إيسكريوس" EPSKYROS، وهذه الأخيرة تلعب بكرة صغيرة بين فريقين على ملعب مستطيل مبني بخطوط حدودية وخط أوسط، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط حدود الخصم عن طريق تقاذفها بين اللاعبين، بواسطة جميع السبل والحيل.

وبشكل عام كان الإنسان القديم يستمتع بركل أي شيء يشبه كرة حجرا كان أم جلدا أم رأس بشر، إلا أنه لم يعرف قواعد معينة أو انتظام على شكل مجموعات.

وعندما حلت العصور الوسطى حققت لعبة كرة القدم نقلة في تاريخ تطورها، حيث كان من عادة إسكافيي المدن كل سنة وفي الأعياد الخاصة أن يقدموا كرة جلدية كهبة منهم إلى تجار الأقمشة والذهب، كي يلعبوا بها قدر استطاعتهم قبل أن يشترك معهم جميع سكان البلدة أو المدينة.

حينها كان يقسم المشاركون في اللعبة عشوائياً إلى فريقين، بحيث يضم كل فريق المئات من اللاعبين، لكي يسجل الفريق هدفاً عليه إيصال الكرة لموضع معلوم، الذي قد يبعد عنه عدة أميال، فكان الكل يلاحق الكرة ويتقاذفونها عبر الأنهار والمستنقعات والمزارع، حيث لم يعرفوا أولئك اللاعبون الأوائل سوى قاعدة واحدة وهي أن يجعلوا الكرة في مرمى هدف الفريق المنافس بأية طريقة، بل إن اللعبة كثيراً ما كانت تصير إلى مصارعة جماعية، ولم يكن للمباراة زمن محدد فقد تستمر لأيام دون ختامها، كان الأمر أشبه بمظاهرات حماسية.

ورغم أن العنف والشغب لا زالوا حاضرين في رياضة كرة القدم حتى يومنا هذا، إلا أنه يبقى لفترة فقد كان الأمر شائعاً وطبيعياً أمراً استثنائياً، عكس تلك الفترة.

واستمر الأمر على هذا النحو إلى بدايات القرن التاسع عشر، حينما أصبح الشبان المتعلمون

بالمدارس الخاصة في إنجلترا يمارسون كرة القدم أيضاً، ولم تعد اللعبة حكراً على الجماهير الغفيرة، وكان يعرف شباب المدارس الخاصة آنذاك بأسلوب خاص بهم، طبعهم الاستقامة والتأدب

واللطف وقدرتهم على كبح جماح غضبهم، هؤلاء (الجنتمن) هم من أدخلوا مفهوم الروح الرياضية إلى كرة القدم، شعارهم:

"اللعب هو كل شيء، وليس الغلبة، بل الأسلوب"، ومن ثم بدأت فكرة "اللعب النقي المستقيم" أو "الفير بلاي" fairplay تنتشر بين الأقطار.

يقول البعض إن بداية كرة القدم تعود إلى عصر الفراعنة، حيث اكتشف الباحثون وجود كرات مصنوعة من الكتان وبعضها صنع من جلود الحيوانات في مقابر المصريين القدامى، وبناء على الرسومات التاريخية وعلماء الآثار فقد لعب المصريون الكرة في ذلك الزمن. يؤكد زاهي حواس الذي يعد من أشهر العلماء في علم الآثار أن أول أشكال رياضة كرة القدم التي نعرفها اليوم قد اخترعها القدماء المصريين ويوجد الكثير من الكرات ورسومات في المقابر تؤكد ذلك.

ج- أصل التسمية لكره القدم :

وُضعت قوانين كرة القدم في إنجلترا سنة 1863 واستُخدم اسم "كرة قدم الاتحاد" ليميز اللعبة عن باقي الألعاب التي كانت تحمل اسم كرة قدم أيضاً في ذلك الوقت، وخصوصاً كرة قدم الرجبي. ظهر مصطلح سوكر في إنجلترا، وكان أول ظهور له في ثمانينات القرن التاسع عشر، اختصاراً لكلمة اتحاد بالإنجليزي وهي "أسوسياشن" association . في عالم المتحدثين بالإنجليزية، تُستخدم كلمة كرة قدم في المملكة المتحدة، على حين تستخدم كلمة سوكر soccer في الولايات المتحدة وكندا. وفي دول أخرى مثل أستراليا ونيوزلندا قد يُستخدم أحد المصطلحين أو كلاهما.

هناك نوعان من ألعاب كرة القدم وُثِّق وجودها تاريخياً في أوروبا وهي: إيبسكروس epskyros، من اليونان القديمة وهارباستوم، التي ظهرت خلال العهد الروماني. وكلتا اللعبتين تشبهان كرة القدم التي يتجمهر عليها الناس وهي غير مسجلة، وتُلعب فيها كرة القدم بحملها باليد أكثر منها بركلها وهناك العديد من المنافسات القديمة التي تقوم حول ركل كرة في عدد قليل من البلدان، مثل التسوجو في الصين وهناك أيضاً ألعاب مشابهة ولكن غير تنافسية مثل الكيماري في اليابان والووغاباليري في أستراليا. تعتمد القوانين الحديثة لكرة القدم على الجهود التي بُذلت في وسط القرن التاسع عشر لتوحيد الأنواع المختلفة لكرة القدم التي كانت تُلعب في مدارس إنجلترا المحلية. يعود تاريخ كرة القدم في إنجلترا إلى القرن الثامن على الأقل. إنجلترا لعبت ضد اسكتلندا في أول مباراة دولية رسمية في سنة 1872.

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس كرة القدم

السنة الأولى : جذع مشترك

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.02.

-مدخل الى تاريخ كرة القدم:

-المحطات المهمة في تاريخ كرة القدم:

-1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

-1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).

-1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).

-1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز و تقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

-1890: طبقت رمية التماس.

-1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.

-1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.

-1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا و تضم حاليا 193 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنوادي و المنتخبات الوطنية.

-1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

-1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).

-1934: نظمت في ايطاليا ، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري.

-1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.

-1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات " 9.15م " موقع علامة الجزاء.

- 1938- :اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة و انتقل 15 منتخبا للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائيّة و قد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس و التقى في الدور النهائي إيطاليا و المجر ، فازت إيطاليا (4-2).
- 1939- : تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين و توقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالميّة الثانيّة لتستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالميّة الثانيّة أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الانجليزي الذي شارك للمرة الأولى، اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا ،نشط النهائي الأورغواي و البرازيل (2-1)
- 1949-: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950-: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1954-: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائيّة بين ألمانيا و المجر (3-2).
- 1955- :دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
- 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي.
- 1961- :تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبيّة.
- 1962- :أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخبا ،كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا (3-1).
- 1966-: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي ،فازت بها إنجلترا.
- 1970-: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك ،نشط النهائي البرازيل و إيطاليا (4-1) و احتفظت البرازيل بكأس "جون ريميه" لأنهم فازو بها ثلاث مرات.
- 1982- :بطولة كأس العالم باسبانيا و فيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائيّة 24 فريق من بينهم فريقان عربيان الجزائر و الكويت أحرزها المنتخب الايطالي بعد فوزه على ألمانيا (3-2)
- 1986-: بطولة كأس العالم في المكسيك و قد تأهل للأدوار النهائيّة من الفرق العربيّة المغرب، الجزائر و العراق و فاز ببطولتها الأرجنتيين.

- 1990: بطولة كأس العالم بايطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا هي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا، تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على ايطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا، تم استحداث الهدف الذهبي و يعني بعد انتهاء الوقت الرسمي و المرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة. و فاز بها البلد المنظم على البرازيل (3-0).
- 2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية و اليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي. و فازت بها البرازيل على ألمانيا (2-0).
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا و فازت بها ايطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: بطولة كأس العالم لأول مرة في إفريقيا حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا و شهدت مشاركة الجزائر كمثل وحيد للعرب.

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس كرة القدم

السنة الأولى : جذع مشترك

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.03.

- كرة القدم في الجزائر:

-تمهيد:

- كرة القدم في الجزائر:

في بداية هذا القرن دخلت كرة القدم إلي الجزائر فأصبحت لهذه الرياضة شعبية أكثر من سباق الدراجات و الملاكمة فأول نادي جزائري كان له فرع لكرة القدم هو طليعة الحياة في الهواة الكبير أسس سنة 1895 من طرف الشيخ عمر بن علي راييس ثم فتح فرع كرة القدم سنة 1917 أربع سنوات فيما بعد وفي يوم 09 اوت 1921 كان ميلاد عميد الأندية الإسلامية الجزائرية (Mca) وألوانها الأخضر والأحمر ، وفيما بعد تأسست بقية الأندية الإسلامية الجزائرية الأخرى.

وبعد مضي 17 سنة قامت الفدرالية الفرنسية لكرة القدم(fff) بإحصاء 146 فريق عبر كامل

التراب الوطني منها 14 جمعية مسلمة للهواة، وقد قسمت على ثلاث مناطق جغرافية هي:

- رابطة الجزائر العاصمة: تضم 43 فريق بالإضافة إلي فريقين مسلمين هما مولودية الجزائر و اتحاد العاصمة

-رابطة قسنطينة : تضم 44 فريق من بينهم 07 فرق مسلمة هي شبيبة سكيكدة jsms، جيجل

jsd، شباب قسنطينة CSC، اتحاد بسكرة ucb، شباب باتنة cab، اتحاد سطيف usms، بجاية jsmb

- رابطة وهران: تضم 59 فريقا منها سريع غليزان rcmr، اتحاد وهران، usmo، وداد تلمسان jsmt، عين تيموشنت usmat.

وبعد اندلاع الثورة التحق اللاعبون الذين كانوا ضمن الفرق الفرنسية إلي فريق جبهة التحرير الوطني سنة 1958 في تونس، وكان هدفها هو إسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم، وقد لعب هذا الفريق منذ تأسيسه 91 مباراة فازب65 وتعادل في 13 مباراة وانهزم في 13مباراة ولازال هناك بعض اللاعبين الذين كانوا ضمن هذا الفريق عل قيد الحياة.

4- ملخص التطور التاريخي لكرة القدم الجزائرية:

تتلخص أهم المحطات التاريخية لكرة القدم في الجزائر إلى مايلي:

- 1917: فتح قسم لكرة القدم في الجزائر.
- 1921: ميلاد أول نادي لكرة القدم وهو "مولودية الجزائر".
- 1957: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في تونس.
- 1962: تأسيس الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم.
- 1963: تنظيم أول منافسة كأس جمهورية والتي فاز بها "وفاق سطيف".
- 1967: أول مشاركة جزائرية في الألعاب الاولمبية الإفريقية "برازافيل".
- 1968: تأهل الفريق الوطني لأول مرة لكأس أمم إفريقيا "إثيوبيا".
- 1970: حصول أول نادي جزائري على كأس إفريقيا للأندية البطلة والتي فاز بها "مولودية الجزائر".
- 1975: حصول الفريق الوطني على أول ميدالية ذهبية في الألعاب المتوسطية.
- 1976: أول رئيس للفاف "محمد معوش".
- 1980: أول مشاركة في الألعاب الاولمبية في روسيا.
- 1980: وصول الفريق الوطني إلى نهائي كأس أمم إفريقيا أمام نيجيريا .
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "اسبانيا".
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "المكسيك".
- 1990: الفوز بكأس الأمم الإفريقية بالجزائر أمام نيجيريا.
- 1999: تنظيم أول بطولة احترافية بالجزائر وفوز شباب بلوزداد. (المركز الوطني للإعلام، 1998، صفحة 05)
- 2002: أول نادي جزائري يفوز بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي "شبيبة القبائل".
- 2007: فوز وفاق سطيف بكأس رابطة أبطال العرب.
- 2010: ثالث تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "جنوب إفريقيا"
- 2014: رابع تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "البرازيل"
- 2018: اتحاد بلعباس يفوز بالكأس الجمهورية الثاني له.

جامعة محمد خيضر بسكرة.
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس كرة القدم

السنة الأولى : جذع مشترك

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.4.

المبادئ التعليمية الأساسية في تدريب كرة القدم

يقوم التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب في كرة القدم بصفة خاصة على مبادئ تعليمية أساسية منها:

1-مبدأ الشمول (الشمولية).

2-مبدأ التكرار (الاعادة).

3-مبدأ التدرج.

4-مبدأ الإدراك.

5-مبدأ الأيضاح (المشاهدة).

6-مبدأ التدريب الفردي.

7-مبدأ التنظيم (الترتيب).

8-مبدأ التتابع (الاستمرار).

9-مبدأ التنوع.

10-مبدأ التموج.

وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب في كرة القدم ، كما انها تسهل عمل المدرب . ولتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف بالتفصيل على مميزات وصفات كل مبدأ من هذه المبادئ.

-ويجب هنا التنويه:

-عند تدريب البراعم ان يستثنى منها العناصر البدنية

كالقوة والسرعة والتحمل او التكتيك بتفاصيله الدقيقة الخ....

1-مبدأ الشمول (الشمولية).

يجب ان يكون التدريب شامل ويحتوى التدريب الشامل في كرة القدم على تمارين

لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة).
وعلى تدريبات اتقان المهارات الفنية مثل (الجري بالكرة وتمريها وايقافها والسيطرة عليها
والمهاجمة والمراوغة والتصويب على المرمى بالإضافة الى تكتيك اللعب (خطط اللعب).
مع استخدام الاساليب التربوية تتكون لدى اللاعب مقومات:
(الشجاعة ، وقوة الارادة وضبط النفس، وحسن التصرف في المواقف المختلفة).
اما المحاضرات النظرية فإنها تساعد على الاستفادة الكاملة من عملية التدريب وعلى زيادة
المعرفة واتساع الافق عند التطبيق العملي.
-2مبدأ التكرار (الاعادة).

يحقق هذا المبدأ عند اعادة تكرار الحركات يحسن من مستوى اداء ومهارات اللاعب ويعمل على
تطويرها ، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب الى مستويات أعلى.
-3مبدأ التدرج:

-ويراعى مبدأ التدرج في التدريب ، التدرج ايضا من السهل الى الصعب ، ومن البسيط الى
المركب ومن القريب الى البعيد ... الخ
-4مبدأ الوعي:

يعتمد نجاح التدريب على مدى ادراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه ، ولا يحتاج اللاعب
الى التوجيهات المستمرة من المدرب والابتعاد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم.
-5مبدأ الايضاح (المشاهدة):

من الضروري ان يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه او من أحد اللاعبين
الممتازين ، كما يتم الاستعانة بعرض الافلام المصورة لهذه المهارات مع الشرح لها.
-6مبدأ التدريب الفردي:

ولتحقيق اكبر نجاح لعملية التدريب من الضروري الاعتماد على التدريب الفردي لتحسين مستوى
اللاعبين في المهارات او النواحي البدنية عند بعض اللاعبين نتيجة الفروق الفردية بين اللاعبين
-7مبدأ التنظيم:

فتنظيم العمل الخاص بالفريق ، وتنظيم البرنامج وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات
وراحة وواجبات اخرى كل ذلك يسهل عمل المدرب ويعمل على نجاح العملية التربوية التي تهدف
الى نجاح التدريب والوصول الى مستويات اعلى.

-8مبدأ التتابع (الاستمرار):

واستمرار التدريب لا يعنى استمرار لفترة زمنية محددة أو لموسم أو اكثر وانما يعنى الاستمرارية

في التدريب حتى يظل محتفظا بمستواه لذلك فان تتابع او استمرار التدريب يعد مبدأ من المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب في اداء عمله.

-9مبدأ التنوع:

تنوع التدريبات حتى لا يشعر اللاعب بالملل ، كما يساعد التنوع على الانتقال بين جوانب التدريب البدنية و المهارية و الخططية ...الخ

-10مبدأ التموج:

يحتوى التدريب على فترات عمل مختلفة من ناحية الاحمال ما بين خفيف والمتوسط و العاليي ولا يمكن ان يتم التدريب بصورة واحدة وانما يجب ان يتم توزيع حمل التدريب بين الانخفاض والارتفاع بأحمال خفيفة ومتوسطة أو عالية وفق نظام دقيق لحجم وشدة الحمل خلال الدورة التدريبية الأسبوعية.