

مدل آموزشی شبکه مهارت

پیشنهادی برای گذراز
هریگری سنتی به مدرن
در فوتبال پایه

تألیف : کیانوش شجیع

فهرست

فصل اول

چرا شبکه مهارت ۹

فصل دوم

استراتژی مدل ۱۶

فصل سوم

مفاهیم کلیدی ۲۳

فصل چهارم

عملیات فنی و فرآیند اجرایی مدل ۳۱

فصل پنجم

متدولوژی شبکه مهارت ۴۱

فصل ششم

چارچوب آموزشی شبکه مهارت ۵۱

فصل هفتم

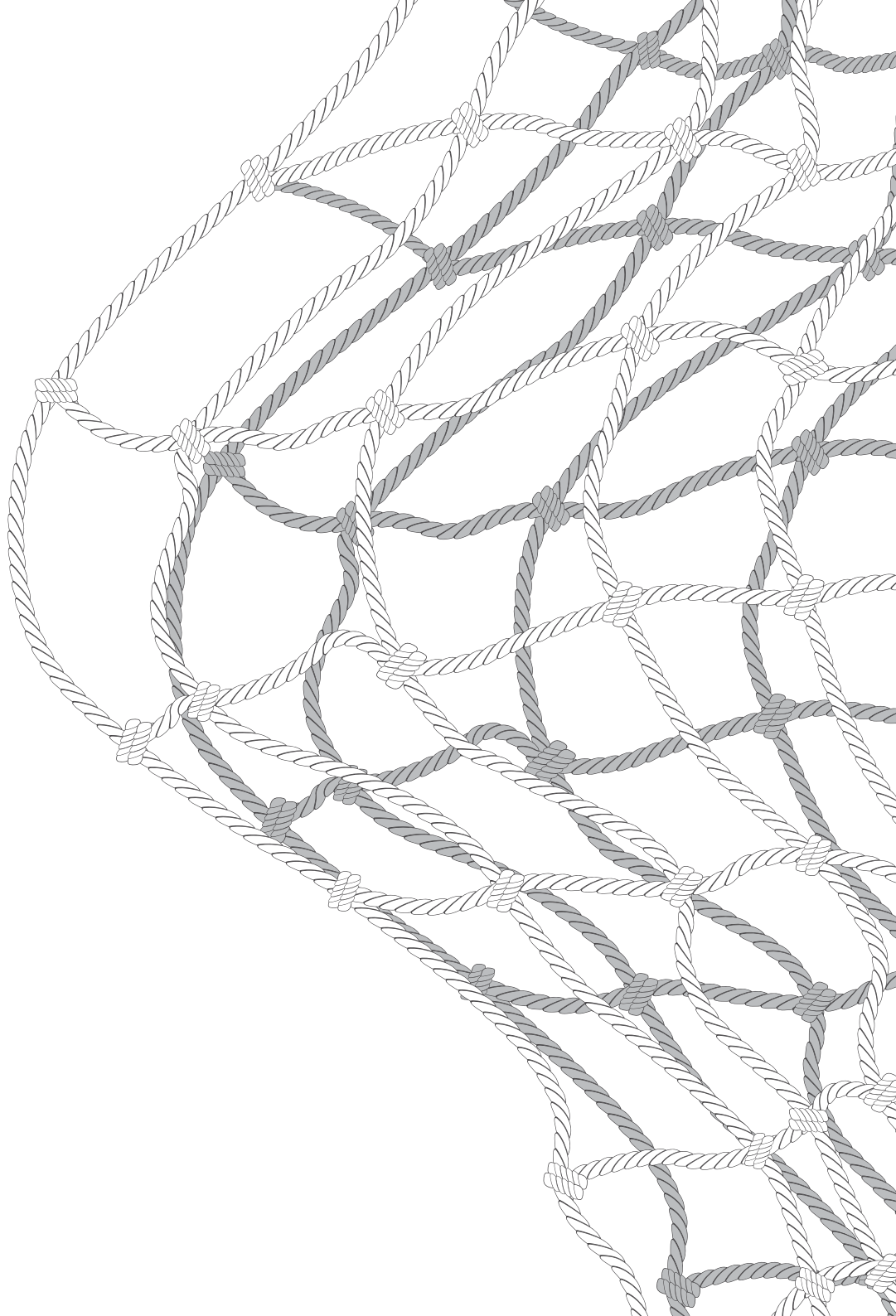
طرح درس پیشنهادی شبکه مهارت ۶۰

فصل هشتم

شبکه مهارت؛ یک نمونه عملیاتی ۶۹

فصل نهم

واژه شناسی تخصصی ۸۲



پیشگفتار

کتاب شبکه مهارت اثر مفید و موثر دیگریست در جهت توسعه و تفهیم دانش فوتبال در بستر آگاهی‌های به روز شده. تجلی و انگیزه مربیگری، چشمه جوشان و سیالی است که نقطه پایانی ندارد و این جریان شکوفنده، قالب‌های کلیشه ای فوتبال را دائم رو به تحول و تغییر سوق می‌دهد. مطالعه هر آنچه که راجع به فوتبال است هرگز از دانش مربی کم نمی‌کند و هرگز وقت او را بیهوده تلف نمی‌سازد. این کتب حاصل اندیشه‌های بیدار است که ماحصل تحقیق و تفحص بسیار است که مسیرهای نوین و تازه را برای مربیان می‌گشاید. راه برداشت خوب از یک کتاب نت برداری از آن است، حتی می‌توان بخش یا همه کتاب را با اندیشه‌های خود به چالش کشید، می‌توان خلاصه کرد و نتیجه گرفت، ولیکن مربیان فوتبال نمی‌بایست هیچگاه از متونی که حاصل زحمات بسیار است، فاصله بگیرند. دانش تئوری و دانش عملی مکمل یکدیگرند. گاه دانش تئوری است که موجبات عزت و افتخار یک مربی فوتبال می‌گردد. دانش عملی هم اگر نزد مربی وجود نداشته باشد، آن مربی فقط لفظ این مسئولیت بزرگ را به دوش می‌کشد. به بیان ساده مربیانی که فاقد دانش تئوری به روز شده و ناتوان در اجرای برنامه‌های تمرینی خود هستند، در حقیقت کامیونی را می‌نمایند که به طور دائم خالی از بار در جاده‌های پر پیچ و خم در رفت و آمد است و هیچ حاصلی جز استهلاک ندارد. بنابراین، بخوانیم و بدانیم و عمل کنیم.

کتاب شبکه مهارت به کوشش دکتر کیانوش شجیع، به زبان ساده اما پویا ضمن معرفی یک شیوه جدید آموزشی برای اولین بار، چراغی است که در دست می‌گیری تا در تاریک و روشنای دانستنی‌های فوتبال گام خود را در جایی محکم تر و با ثبات تر، بر زمین بگذاری و به خودت و به تیمت و به توسعه فوتبال کمک کنی.

پایان کلام؛ دست از کوشش برداری، همه چیز را به گذشته‌ها واگذاشته‌ای.

اسماعیل شجیع
مربی و مدرس فوتبال

مقدمه نویسنده

شبکه مهارت با هدف ارائه یک الگوی منسجم، کاربردی و قابل اجرا برای آموزش فوتبال پایه تدوین شده است؛ الگویی که تلاش می‌کند میان مبانی نظری آموزش، نیازهای واقعی مربیان و شرایط اجرایی تمرین در فوتبال پایه ایران پیوندی روشن و عملی برقرار کند. آنچه در این اثر ارائه می‌شود، حاصل سال‌ها تجربه میدانی، مشاهده مستقیم، طراحی و اجرای تمرین در رده‌های پایه است و بر این باور استوار است که آموزش فوتبال، بدون ساختار، زبان مشترک و مسیر روشن یادگیری، نمی‌تواند به رشد واقعی بازیکن منجر شود.

فصل‌های این کتاب به‌گونه‌ای تنظیم شده‌اند که خواننده را به‌صورت مرحله‌به‌مرحله با منطق مدل «شبکه مهارت» آشنا کنند. در آغاز، مبانی فکری و اصول نظری این رویکرد تبیین می‌شود تا روشن شود که این مدل بر چه نگاهی به یادگیری، تمرین و رشد بازیکن استوار است. سپس چارچوب آموزشی و متدولوژی تمرین مطرح می‌شود تا مسیر طراحی، سازمان‌دهی و اجرای جلسات تمرینی از سطح کلان تا جزئیات عملی مشخص گردد. در ادامه، طرح درس‌های پیشنهادی و محتوای آموزشی ارائه می‌شود تا مربی بتواند مفاهیم نظری را در میدان تمرین به کار گیرد. در نهایت نیز با ارائه واژگان تخصصی، تلاش شده است زبان مشترکی برای فهم و اجرای دقیق‌تر این مدل آموزشی فراهم شود.

در مجموع، این کتاب تلاشی است برای آنکه آموزش فوتبال پایه از حالت پراکنده، سلیقه‌ای و مقطعی فاصله بگیرد و به یک فرآیند هدفمند،

پیوسته و نظام‌مند تبدیل شود؛ فرآیندی که در آن هر فصل، بخشی از یک مسیر واحد را تکمیل می‌کند و همه اجزا در خدمت تربیت بهتر بازیکن و توانمندسازی بیشتر مربی قرار می‌گیرند.

فصل اول

چرا شبکه مهارت



امروزه فوتبال به یکی از پیچیده‌ترین رشته‌های ورزشی جهان تبدیل شده است. حضور در این فضا، چه به عنوان بازیکن، چه مربی و چه مدیر، همواره با چالش‌های فراوان همراه است. در میان همه این نقش‌ها، شاید بتوان گفت مسئولیت مربی از سایرین سنگین‌تر و پیچیده‌تر است. مربی به عنوان نفر اول فنی تیم، هدایت‌کننده اصلی مسیر پیشرفت بازیکنان و تعیین‌کننده جهت حرکت تیم محسوب می‌شود. در فوتبال امروز، وظایف مربی تنها به طراحی تمرین و اجرای تاکتیک‌ها محدود نمی‌شود. یک مربی باید در کنار دانش فنی فوتبال، توانایی مدیریت گروهی از بازیکنان با شخصیت‌ها و ویژگی‌های متفاوت را داشته باشد. او باید گاهی نقش یک مدیر را ایفا کند، گاهی یک روانشناس باشد، گاهی یک استراتژیست دقیق و در بسیاری از مواقع همچون پدری دلسوز برای بازیکنان خود عمل کند. در کنار همه این موارد، فشار رسانه‌ها، انتظارات هواداران، خواسته‌های مدیریت باشگاه و محدودیت زمان برای کسب نتیجه، کار مربیگری را به یکی از دشوارترین حرفه‌های دنیای ورزش تبدیل کرده است.

در چنین شرایطی طبیعی است که مربیان برای پیشبرد امور فنی خود به دنبال ابزارها، مدل‌ها و روش‌های آموزشی کارآمد باشند. در سال‌های گذشته الگوها و مدل‌های مختلفی در حوزه آموزش فوتبال ارائه شده است و بسیاری از مربیان بر اساس تجربه و شرایط تیم خود از این الگوها استفاده می‌کنند. با این حال، واقعیت میدانی فوتبال نشان می‌دهد که بسیاری از این مدل‌ها در مواجهه با چالش‌های روزمره فوتبال پایه، پاسخ‌های کامل و کاربردی ارائه نمی‌دهند. این مسئله به ویژه در فوتبال پایه و در کار با بازیکنان نونهال و نوجوان بیشتر خود را نشان می‌دهد. در این رده‌های سنی، کوچک‌ترین نقص در برنامه‌ریزی آموزشی می‌تواند مسیر پیشرفت



بازیکن را تحت تأثیر قرار دهد. اگر آموزش‌ها هدفمند، پیوسته و متناسب با سطح بازیکنان طراحی نشوند، استعدادهایی که می‌توانند در آینده به بازیکنان بزرگ تبدیل شوند، به تدریج از مسیر رشد فاصله خواهند گرفت. در مسیر طراحی این کتاب و ارائه مدل آموزشی «شبکه مهارت»، نویسندگان با مجموعه‌ای از چالش‌های مهم در حوزه آموزش فوتبال پایه روبرو بوده است. چالش‌هایی که شاید بسیاری از مربیان در طول فعالیت حرفه‌ای خود با آن‌ها مواجه شده باشند.

🏐 چالش اول: آموزش برای بازیکنان پایه با سطح نخبه و متوسط

یکی از چالش‌های اساسی در فوتبال پایه، طراحی برنامه آموزشی برای بازیکنانی است که در مرز میان سطح متوسط و سطح نخبه قرار دارند. برای بازیکنان کاملاً مبتدی معمولاً برنامه‌های آموزشی مشخصی وجود دارد که بر اصول پایه‌ای فوتبال تمرکز دارند. از سوی دیگر، برای بازیکنان حرفه‌ای نیز طرح‌های تمرینی پیشرفته و دقیق طراحی شده است. اما میان این دو سطح، گروه بزرگی از بازیکنان قرار دارند که از مرحله ابتدایی عبور کرده‌اند، اما هنوز به سطح حرفه‌ای نرسیده‌اند. این گروه از بازیکنان اغلب در یک منطقه خاکستری قرار می‌گیرند. تمرینات مبتدی برای آن‌ها ساده و تکراری است و برنامه‌های حرفه‌ای نیز برایشان بیش از حد پیچیده و سنگین به نظر می‌رسد. در نتیجه بسیاری از این بازیکنان با وجود داشتن استعداد، مسیر پیشرفت مشخصی پیش روی خود نمی‌بینند. این موضوع به مرور باعث کاهش انگیزه و حتی توقف رشد فنی آن‌ها می‌شود.

در واقع، نبود یک مدل آموزشی مشخص برای هدایت تدریجی بازیکنان مستعد از سطح متوسط به سطح نخبه، یکی از خلأهای جدی در

سیستم آموزش فوتبال پایه به شمار می‌رود. مدلی که بتواند این فاصله را پر کند و مسیر رشد بازیکنان را به شکل مرحله‌به‌مرحله و هدفمند طراحی کند، یک ضرورت مهم در فوتبال امروز است.

چالش دوم: آموزش بازی‌های گروهی

در بسیاری از سیستم‌های آموزشی فوتبال، تمرکز اولیه به طور کامل بر مهارت‌های فردی قرار دارد. بازیکنان در سنین پایین یاد می‌گیرند چگونه توپ را کنترل کنند، پاس بدهند، دریبل بزنند و با توپ حرکت کنند. این مرحله بدون تردید بسیار مهم است، زیرا پایه‌های فنی بازیکن در همین دوره شکل می‌گیرد. اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که پس از این مرحله، بازیکن به صورت ناگهانی وارد فضای پیچیده بازی‌های تیمی می‌شود؛ فضایی که در آن درک فضا، شناخت نقش‌ها، هماهنگی با هم‌تیمی‌ها و تصمیم‌گیری سریع اهمیت پیدا می‌کند. در بسیاری از موارد، پل ارتباطی میان این دو مرحله به درستی طراحی نشده است. در این میان، مفهوم «بازی‌های گروهی» نقش یک حلقه میانی را ایفا می‌کند. در این مرحله، بازیکن در قالب گروه‌های کوچک یاد می‌گیرد چگونه با هم‌تیمی‌های خود تعامل داشته باشد، چگونه در فضاهای محدود تصمیم بگیرد و چگونه در قالب ساختارهای ساده تاکتیکی بازی کند. نبود برنامه‌ای مشخص برای این مرحله باعث می‌شود بازیکنان از نظر تکنیکی توانمند باشند، اما از نظر تاکتیکی دچار ضعف شوند. در چنین شرایطی، زمانی که بازیکن وارد تیم‌های نوجوانان یا بزرگسالان می‌شود، در اجرای مفاهیم تاکتیکی پیچیده با مشکل مواجه خواهد شد، زیرا اساس درک این مفاهیم را در مراحل ساده‌تر تجربه نکرده است.



🏐 چالش سوم: آموزش به هم‌پیوسته و فراگیر

یکی دیگر از مشکلات مهم در آموزش فوتبال، نبود یک سیستم آموزشی پیوسته و زنجیره‌ای است. در بسیاری از موارد، برنامه‌های آموزشی مانند جزایری جدا از یکدیگر عمل می‌کنند. یک برنامه آموزشی برای یک رده سنی طراحی می‌شود، اما ادامه منطقی آن در رده سنی بعدی وجود ندارد. در چنین شرایطی، بازیکن با هر تغییر مربی یا هر انتقال به باشگاهی دیگر، وارد یک سیستم آموزشی جدید می‌شود که ممکن است ارتباط چندانی با آموزش‌های قبلی او نداشته باشد. این ناپیوستگی باعث می‌شود بخش زیادی از زمان آموزش صرف تکرار مطالب گذشته یا جبران کاستی‌های آموزشی شود. یک سیستم آموزشی کارآمد باید مانند یک نقشه راه عمل کند. نقشه‌ای که از اولین روزهای ورود کودک به فوتبال آغاز می‌شود و تا رسیدن او به سطح حرفه‌ای ادامه پیدا می‌کند. در چنین سیستمی، هر مرحله مکمل مرحله قبلی است و تمامی ابعاد فنی، تاکتیکی، ذهنی و جسمی بازیکن به صورت تدریجی و هماهنگ رشد می‌کند.

🏐 چالش چهارم: آموزش متنوع و خلاقانه

یکی از چالش‌های قابل توجه در فوتبال پایه، یکنواختی و قالبی بودن بسیاری از تمرینات است. در برخی برنامه‌های تمرینی، بازیکنان بارها و بارها یک مجموعه ثابت از تمرینات را تکرار می‌کنند. هرچند این تمرینات ممکن است به تقویت یک مهارت خاص کمک کنند، اما در بسیاری از موارد خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری بازیکنان را محدود می‌کنند. فوتبال مدرن به بازیکنانی نیاز دارد که بتوانند در شرایط غیرقابل پیش‌بینی

تصمیم‌های درست بگیرند. بازیکنی که تنها به اجرای دستورات تمرینی عادت کرده باشد، در شرایط پیچیده مسابقه با مشکل مواجه خواهد شد. به همین دلیل، یک مدل آموزشی کارآمد باید در عین تکرار منطقی از تنوع تمرینی بهره ببرد. تمریناتی که بازیکن را در موقعیت‌های مختلف قرار دهد، او را به فکر کردن وادار کند و به او اجازه دهد راه‌حل‌های متفاوتی برای مسائل بازی پیدا کند. چنین فضایی است که می‌تواند بازیکنان خلاق، باهوش و تأثیرگذار را پرورش دهد.

با در نظر گرفتن این چالش‌ها، مدل آموزشی «شبکه مهارت» به عنوان یک رویکرد آموزشی بلندمدت، سیستماتیک و هدفمند طراحی شده است. این مدل تلاش می‌کند با ایجاد یک ساختار تمرینی منسجم، مسیر رشد بازیکنان جوان و مستعد را شفاف‌تر کند و ابزارهای عملی در اختیار مربیان فوتبال پایه قرار دهد. هدف اصلی این مدل آن است که فرآیند آموزش فوتبال برای بازیکنان جوان، از حالت پراکنده و مقطعی خارج شده و به یک مسیر پیوسته، هدفمند و قابل برنامه‌ریزی تبدیل شود.

جمع‌بندی نهایی

فوتبال مدرن به دلیل پیچیدگی‌های فنی، تاکتیکی و مدیریتی، مربیگری را به یکی از چالش‌برانگیزترین نقش‌ها در دنیای ورزش تبدیل کرده است. مربی فوتبال امروز تنها یک طراح تمرین نیست، بلکه باید همزمان نقش‌هایی مانند مدیر، تحلیلگر، روانشناس و رهبر تیم را نیز ایفا کند. یکی از مشکلات مهم در فوتبال پایه، نبود برنامه آموزشی مشخص برای بازیکنانی است که در سطح متوسط قرار دارند و در مسیر تبدیل شدن به بازیکنان نخبه هستند.



نبود یک مسیر آموزشی پیوسته و منسجم باعث می‌شود آموزش بازیکنان در رده‌های سنی مختلف دچار گسست و ناهماهنگی شود. یکنواختی تمرینات و استفاده مداوم از الگوهای ثابت می‌تواند خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری بازیکنان را محدود کند. استفاده از تمرینات متنوع و شرایط شبیه‌سازی شده بازی، یکی از راه‌های مؤثر برای پرورش بازیکنان خلاق و هوشمند است. مدل آموزشی «شبکه مهارت» با هدف ایجاد یک مسیر آموزشی منسجم، پیوسته و مرحله‌به‌مرحله برای توسعه بازیکنان جوان طراحی شده است. این مدل تلاش می‌کند با ایجاد ساختار مشخص در فرآیند تمرین، مربیان را در هدایت بازیکنان مستعد از سطح متوسط به سطوح بالاتر فوتبال یاری دهد.

فصل دوم

استراتژی مدل





هر مدل آموزشی، علاوه بر ساختار و محتوای تمرینی، به مجموعه‌ای از اصول راهنما نیاز دارد تا جهت کلی آموزش را مشخص کند. مدل آموزشی «شبکه مهارت» نیز از این قاعده مستثنی نیست. این مدل تنها مجموعه‌ای از تمرین‌ها یا ایده‌های فنی نیست، بلکه بر پایه چند استراتژی کلان شکل گرفته است؛ استراتژی‌هایی که به مربی کمک می‌کنند تا با دیدی روشن‌تر، هدفمندتر و منعطف‌تر فرآیند آموزش را طراحی و اجرا کند.

شناخت این استراتژی‌ها برای مربی اهمیت زیادی دارد، زیرا هر قدر نمای کلی یک مدل آموزشی شفاف‌تر باشد، استفاده از آن نیز دقیق‌تر و مؤثرتر خواهد بود. مربی زمانی می‌تواند از یک الگو به شکل درست بهره ببرد که بداند این مدل بر چه اصولی استوار است، چه نوع فضایی را در تمرین دنبال می‌کند و قرار است در نهایت چه نوع بازیکنی را پرورش دهد. به همین دلیل، آشنایی با استراتژی‌های کلان «شبکه مهارت» تنها یک بحث نظری نیست، بلکه بخشی از فهم عملی این مدل به شمار می‌رود.

در این فصل، سه استراتژی اصلی مدل آموزشی «شبکه مهارت» مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ راهبردهایی که شالوده فکری این مدل را می‌سازند و در کنار یکدیگر، فضای آموزشی مطلوب برای رشد بازیکنان را شکل می‌دهند. این سه استراتژی عبارت‌اند از:

۱. لذت

۲. یادگیری مستمر

۳. رقابت‌پذیری و چالش‌پذیری

در ادامه خواهیم دید که هر یک از این استراتژی‌ها چه نقشی در شکل‌گیری فضای آموزشی دارند، چگونه بر روند رشد بازیکنان اثر می‌گذارند و چرا تأکید بر آن‌ها در فوتبال پایه ضروری است.

استراتژی‌های شبکه مهارت

۱. لذت

در فوتبال پایه، به‌ویژه در رده‌های سنی زیر ۱۶ سال و در برخی دیدگاه‌ها حتی زیر ۱۸ سال، مهم‌ترین اصل در هر فرآیند آموزشی، لذت بردن از بازی و تمرین است. اگر بازیکن در این سنین از فوتبال لذت نبرد، احتمال زیادی وجود دارد که در ادامه مسیر، انگیزه خود را از دست بدهد و به تدریج از فضای رشد فاصله بگیرد. به همین دلیل، لذت در مدل آموزشی «شبکه مهارت» نه یک عنصر فرعی، بلکه یک اصل بنیادین به شمار می‌رود.

در این مدل، هر تمرین باید به گونه‌ای طراحی شود که در کنار هدف آموزشی، جذابیت، شور، تحرک و احساس خوب را نیز برای بازیکن به همراه داشته باشد. اگر تمرین صرفاً سخت، خشک و تکراری باشد، حتی اگر از نظر فنی ارزشمند به نظر برسد، در بلندمدت نمی‌تواند اثر مطلوبی بر بازیکن بگذارد. بازیکنی که از تمرین لذت می‌برد، با اشتیاق بیشتری در فعالیت‌ها شرکت می‌کند، پذیرش بیشتری نسبت به آموزش دارد و در برابر دشواری‌های مسیر، مقاوم‌تر باقی می‌ماند. نقش مربی در این بخش بسیار تعیین‌کننده است. مربی باید بتواند فضایی مثبت، نشاط‌آور و امن ایجاد کند؛ فضایی که در آن بازیکن بدون ترس از اشتباه کردن، درگیر تمرین شود، تجربه کند و رشد یابد. این لذت، زمینه‌ساز انگیزه درونی در بازیکن است؛ انگیزه‌ای که او را به تلاش بیشتر، استمرار در تمرین و تحمل دشواری‌های یادگیری سوق می‌دهد.



بنابراین، در مدل «شبکه مهارت»، لذت یک انتخاب تزئینی یا امری ظاهری نیست، بلکه شرط بقای فرآیند آموزش و نقطه آغاز رشد پایدار بازیکن است.

۲. یادگیری مستمر

دومین استراتژی کلیدی در مدل «شبکه مهارت»، یادگیری مستمر است. این استراتژی بر این اصل استوار است که رشد واقعی بازیکن، فرآیندی مداوم و پیوسته است و هرگز در یک مقطع خاص متوقف نمی‌شود. یادگیری در فوتبال، موضوعی مقطعی یا وابسته به یک دوره کوتاه نیست، بلکه مسیری است که باید به شکل دائمی ادامه پیدا کند. در این مدل، پیشرفت بازیکن تنها از طریق تکرار حاصل نمی‌شود، بلکه از طریق تکرار خلاقانه و هدفمند شکل می‌گیرد. به این معنا که بازیکن باید بارها با مفاهیم مهم روبه‌رو شود، اما هر بار در قالبی تازه، متنوع و متناسب با سطح رشدی خود. چنین رویکردی باعث می‌شود یادگیری از حالت کلیشه‌ای خارج شده و به تجربه‌ای پویا و عمیق تبدیل شود.

تمرینات در این چارچوب به شکلی طراحی می‌شوند که بازیکن به تدریج با چالش‌های جدید مواجه شود؛ چالش‌هایی که نه آنقدر ساده باشند که او را از فکر کردن بی‌نیاز کنند و نه آنقدر پیچیده که موجب سردرگمی و افت انگیزه شوند. در این مسیر، بازیکن به مرور توانایی حل مسئله، درک بهتر موقعیت‌های بازی و تصمیم‌گیری مؤثرتر را در خود توسعه می‌دهد. در چنین فضایی، مربی صرفاً انتقال‌دهنده اطلاعات نیست. او نقش یک تسهیل‌گر را دارد؛ کسی که زمینه کشف، تجربه، اصلاح و پیشرفت مداوم را برای بازیکن فراهم می‌کند. بر اساس این استراتژی،

یادگیری در هیچ سن و مرحله‌ای پایان نمی‌یابد و همواره می‌توان از مسیرهای جدید، متنوع و هوشمندانه برای توسعه بازیکن بهره گرفت.

۳. رقابت‌پذیری و چالش‌پذیری

سومین استراتژی اصلی در مدل «شبکه مهارت»، رقابت‌پذیری و چالش‌پذیری است. این استراتژی بر این باور استوار است که بخش مهمی از رشد بازیکن، در مواجهه با موقعیت‌های رقابتی و شرایط چالش‌برانگیز شکل می‌گیرد. بازیکن زمانی به رشد واقعی می‌رسد که ناچار باشد فکر کند، واکنش نشان دهد، محدودیت‌های خود را بشناسد و برای عبور از آن‌ها تلاش کند. در این مدل، تمرین نباید به فضایی کاملاً راحت، پیش‌بینی‌پذیر و بدون فشار تبدیل شود. البته منظور از فشار، فشار مخرب و فرساینده نیست؛ بلکه منظور ایجاد سطحی بهینه از رقابت و چالش است که بازیکن را به تلاش بیشتر وادار کند. تمرینی که در آن بازیکن برای برتری، حل مسئله، تصمیم‌گیری سریع و اجرای بهتر بجنگد، ظرفیت‌های پنهان خود را فعال کند.

رقابت‌پذیری در اینجا فقط به معنای برد و باخت نیست. گاهی رقابت می‌تواند به معنای غلبه بر ضعف فردی، اجرای بهتر نسبت به جلسه قبل، تصمیم‌گیری صحیح‌تر در فضای محدود یا هماهنگی بیشتر با هم‌تیمی‌ها باشد. به همین دلیل، چالش‌پذیری در مدل «شبکه مهارت» هم بعد فردی دارد و هم بعد جمعی. در این میان، نقش مربی بسیار حساس است. مربی باید فضایی ایجاد کند که رقابت در آن وجود داشته باشد، اما این رقابت به اضطراب، ترس یا سرخوردگی منجر نشود. هنر مربی در این است که بازیکن را از شرایط غیرواقعی، محافظه‌کارانه و گلخانه‌ای دور کند، اما