

الفصل الخامس

المهارات الأساسية لكرة القدم

- تمهيد

5-المهارات الأساسية:

5-1 مفهوم المهارات الأساسية :

5-2 أنواع المهارات الأساسية

5-3-طرق التدريب على المهارات الأساسية:

5-3-1- نماذج لتدريبات الإحساس بالكرة:

5-3-2 أخطاء الأداء المهاري وإصلاحه

5-3-3 إصلاح أخطاء الأداء المهاري

5-4 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

5-5 مفهوم الإعداد المهاري

5-6- أهمية الإعداد المهاري:

- الخاتمة

- تمهيد

أصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية، وبذل جهد كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب، وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من جميع هذه النواحي لتنفيذ هذه الواجبات المهارية والخططية بفاعلية وإيجابية أفضل وفي هذا الفصل نتطرق إلى تعريف المهارات الأساسية لفعالية كرة القدم .

5- المهارات الأساسية:

5-1- مفهوم المهارات الأساسية :

تعني المهارات الأساسية الحركات الضرورية الهادفة والتي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها وعليه يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى قسمين :

- المهارات الأساسية بالكرة .

- المهارات الأساسية بدون الكرة

5-2 - أنواع المهارات الأساسية.

- المهارات الأساسية بدون الكرة : (1)

تحتوي المهارات الحركية إلى مجموعة المهارات التالية : الجري، القفز، الوقوف و الدوران و التي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة ، حيث تتغير و تنوع حركات اللاعب من المشي البطيء إلى المشي العادي إلى جري خفيف و الجري العادي ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى ، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة المهارات وتمثل في :

(أ) الجري و تغيير الاتجاه: تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة و الجري بها لا يزيد عن 10 ثواني و قد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق، و عليه فإن اللاعب يجري بقيمة 90 د حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 30 متر قصد الوصول إلى الكرة و الاستحواذ عليها، قبل خصمه المنافس، و يمتاز جري كرة القدم بالتغيير في السرعة و الاتجاه أثناء خداع الخصم، و اللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري بدون التقليل من السرعة .

(ب)- الوثب: بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع و قلب الهجوم، حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 15 إلى 30 وثبة في حين بقية المدافعين و خط الوسط من 10 إلى 15 وثبة ، و يتطلب الوثب من اللاعبين حسن الأداء و المقدرة على إتقان هذه المهارات للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن و قد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا ، أو بعد الجري جانبا أو خلفا

(ج)- الخداع و التمويه: يكتسب اللاعب مهارة الخداع و التمويه من صفتي الرشاقة و الخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب في إيجاد حلول مناسبة في مختلف المواقف أثناء المباراة و التفادي للاعب الخصم ، حيث يقول حنفي مختار : من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هي قدرته على الخداع بالجذب،

و الرجلين ويقوم بالخداع لاعبو الهجوم و الدفاع سواء بتغيير اللاعب المهاجم لسرعته و اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى و يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي و العصبي

-المهارات الأساسية بالكرة :

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة، و تشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالقدم، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، تمرير الكرة المهاجمة، رمية التماس، حراسة المرمى.

(1)- حنفي مختار: من الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، ص23

أ)-ضرب الكرة بالقدم: (1)

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاث أغراض هي التمرير بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب وهو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف، وأخيرا التثبيت أو تخليص الكرة من أمام اللاعب الخصم و إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء ،ضربة الركنية أو الضربة الحرة وفي كل الأحوال يتم ضرب الكرة بالقدم إما ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية .

الضربات الاعتيادية : وتشمل مايلي

- ضرب الكرة بوجه القدم
- ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي
- أما الضربات الغير الاعتيادية: تشمل
- ضرب الكرة بمقدمة القدم.
- ضرب الكرة بكعب القدم.
- ضرب الكرة بنعل القدم.
- ضرب الكرة بالفخذ.

ب) السيطرة على الكرة :

يقول (بطرس رزق الله) : مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة ، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاث أقسام:

- استلام الكرة.
- كتم الكرة و امتصاص سرعتها ، حيث إن استلام الكرة يتم بباطن القدم أو بوجه القدم أو بخارجه في حين كتم الكرة بباطن القدم أو بخارجه أو بأسفله أما امتصاص سرعة الكرة فيتم بواسطة باطن القدم بوجه أو بأعلى الفخذ الو بالصدر أو بالرأس .(2)

(1) نفس المصدر السابق ص35

(2) نفس المصدر ص37

ج- المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب المهاجم في الأوقات التي يكون فيها محاصرا بمراوغ ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه ، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم بجعله يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا و بالتالي يكون الاستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة ، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين و استغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد ، و تتوقف المراوغة الجيدة و الناجحة على قدرة اللاعب الفردية (1).

د- **ضرب الكرة بالرأس:** من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب الشديد نحو المرمى أو التمرير و تبادل الكرة بين الفريقين أو الدفاع عن المرمى و إبعاد الخطر، و تتم هذه العملية بشكلين أساسيين ، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي اللاعب متصل بالأرض ، أو ضرب الكرة بالرأس من الارتقاء أي و اللاعب متصل بالهواء (2).

هـ (التمرير:

يعتبر التمرير من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه هو أحسن وسيلة في بناء الهجوم و تطويره و إنمائه زيادة على انه أسهل طريقة لإخفاء تحركا معينة و تجاوز لاعبي الفريق الخصم ، و ينقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى 3 أقسام :

1- التمريرات القصيرة.

2- التمريرات المتوسطة.

3- التمريرات الطويلة .

أما من حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى 3 أقسام

1- تمريرات أرضية.

- تمريرات نصف عالية .

3- تمريرات عالية

(1)- رزق الله بطرس: طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1984، ص 187.

(2)- حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة -1980-ص 91-92

(و) - رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها و ذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للعب ، سواء كانت عالية في الهواء أو على الأرض لذا يجب إعادتها إلى الداخل من النقطة التي اجتازت الخط ، أو بأي اتجاه ، وعلى اللاعب أدائها باحترام القواعد التالية:

1- أن يكون اللاعب مقابلاً للملعب .

2- أن تكونا القدمين مع الخط الجانبي أو خارجه .

3- على الرامي استخدام كلتا يديه.

4- أن ترمى الكرة من وراء الرأس (خلف الرقبة)

تعتبر الكرة في الملعب مباشرة بعد تنفيذ رمية التماس إذ أصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق في الهجوم المباغت إذ لا يستوجب التسلل من رمية التماس ، كما أصبحت تستعمل على شكل ركنية ، وذلك باستغلال قدرات اللاعب في رميها لأبعد مسافة ولكي تكون الرمية ناجحة يجب :

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الوراء .

- مسك بإحكام بتوزيع كل الأصابع .

- ثني حيوي للذراعين إلى الفوق أمامياً (1)

(ر) الجري بالكرة :

يطلق عليها الدحرجة بالكرة، ويقصد بها تحرك اللاعب و سيطرته على الكرة أثناء الجري و يلجأ اللاعب إلى استعمال هذه المهارات في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل و عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية كما

يستخدم الجري بالكرة أثناء التقدم و استخدام المساحات الخالية، الجري بالكرة يتم بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم

-الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.

-الجري بالكرة بالجزء الداخلي م.

-الجري بالكرة بوجه القدم (2)

(1)- loujeam : foot balle passiop le plaisir par le jeu, édition amphora paris20080 Page53

(2) - حنفي مختار: من الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974، ص42

ح- المهاجمة:(1)

يقصد بالمهاجمة محاولة أخذ الكرة من الخصم و الاستحواذ عليها في حالة حيازته لها او قطعها قبل الوصول إليه ، و تعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم و يمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق:

1 المتكاتف: إن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال ضربة الكتف بطريقة قانونية.

2 قطع الكرة .

3 المهاجمة الأساسية و الجانبية.

4 المهاجمة من الجانب أو من الخلف

تهدف المهاجمة إلى استخلاص اللاعب المدافع للكرة من الخصم و إبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها، تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم، قطع الكرة قبل الوصول إلى الخصم.

ط)حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق ، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات و مركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم السريع و يتمتع

ا حارس المرمى بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية و تتخلص نفسية حارس المرمى فيما يلي:

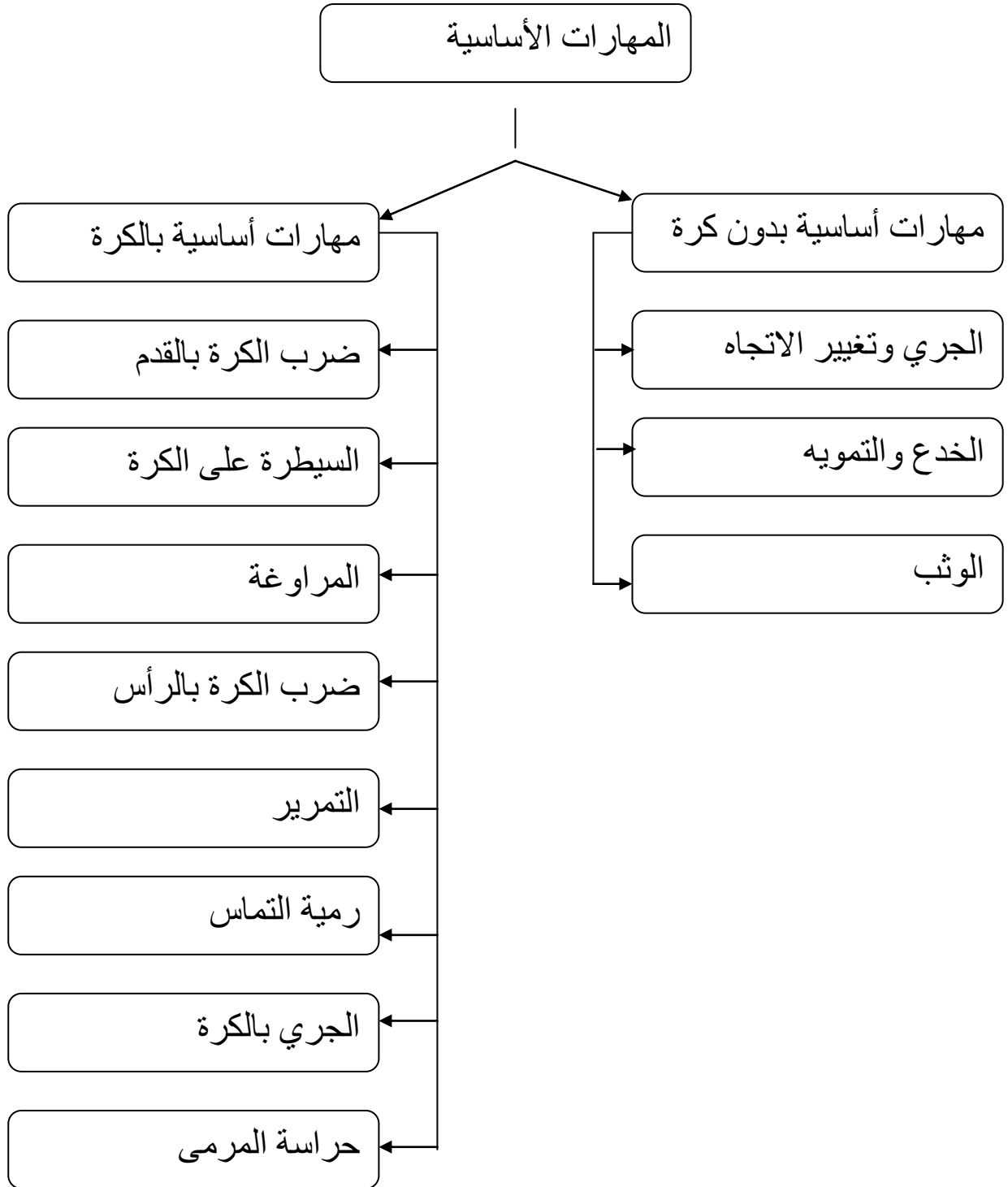
- استقبال الكرة.

- تقديم الكرة باليدين .

- إرسال الكرة باليدين

(1)- كناش إبراهيم و آخرون : اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (9-12) سنة1996-ص 41

الشكل رقم (2) يوضح أنواع المهارات الأساسية (1)



5-3- طرق التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة (لإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهداً وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية الأساسية لا يجب أن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللاعب، بل لابد أن يرتبط بها، فالتمرير مثلاً لا يجب أن يعلم مجرداً كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة، ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك يجب أن يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية. (1).

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

- تدريبات الإحساس بالكرة: وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة، وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون من خلال التدريبات يؤديها اللاعب بنفسه، دون تدخل مباشر من المدرب، مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة بأجزاء القدم والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكاناً من الوحدة التدريبية الأساسية:

(1) - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم - الإسكندرية - 2001 - ص 134.

5-3-1- نماذج لتدريبات الإحساس بالكرة:

- الجري بالكرة مع دحرجتها بأسفل القدم اليمنى في اتجاهات مختلفة، ثم التبديل واستخدام القدم اليسرى.
 - ضرب الكرة بأسفل القدم عند ارتدادها من الأرض.
 - تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي، مع الارتكاز على قدم واحدة.
 - تنطيط الكرة بوجه القدم بالتبادل بالقدمين.
 - تنطيط الكرة بأعلى الفخذ مع الارتكاز على قدم واحدة، ثم تبادل تنطيط الكرة بأعلى الفخذين بالتبادل.
 - تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ.
 - سحب الكرة من على الأرض بأسفل القدم ثم تنطيطها بوجه القدم الأمامي ثم تلقيها للسيطرة عليها بأعلى الفخذ، وتبادل تنطيطها بين الفخذين.
 - تنطيط الكرة بالرأس، ثم الثبات، ثم من الحركة.
- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطى هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة، مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.(1)

5-3-2 أخطاء الأداء المهاري وإصلاحه:

- أخطاء الأداء المهاري:

يرى محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم أنه لكي يتقدم الناشئ في مستواه، يجب على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء إذ لا يجب أن يتغاضى عن إصلاح الأخطاء التي تظهر لدى اللاعب (1). ويرى محمد حسن علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في أداء المهارات الحركية بشكل عام ما يلي: (2)

- التصور الخاطئ أو سوء فهم للمهارات الحركية.
- عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
- انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
- عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
- الانتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.

(1) - محمد عبده صالح مفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة لقدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1984، ص 85.

(2) - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، 1983. ص 266.

5-3-3- إصلاح أخطاء الأداء المهاري:

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي: (1)

- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يتثبت الخطأ ويصبح عادة لديه.
- البدء في إصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح.
- استخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.
- استخدام بعض الكلمات التوجيهية المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة.
- قد يتطلب الأمر الارتداء لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لإتقانها حتى يتسنى تلاقي الخطأ الحادث.
- عدم مطالبة الناشئ بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء.

5-4- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد

(1)- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 ص 127

حسب " مات فيف "، "نوفيكوف"، "شلمن"، "داتشكوف"، "زيمكين" و "داشكون"، "بيجنكل"، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين ومن هذا التطور، يمكن اعتبارات الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب الرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقد ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا، طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات، أو تحت ظروف اللعب الحقيقية.

ومن المعروف إنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أنه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر.

ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد وفترة المباريات.⁽¹⁾

(1)- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1989، ص93.

5-5- مفهوم الإعداد المهاري

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف التوصل إلى الاتفاق و الدقة في الإعداد. و يقصد بالإعداد المهاري و الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس و يقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية و التدرج به حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

- تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها الفرد غضون المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها و تثبتها في تحقيق أعلى المستويات الرياضية و الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري الذي يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

5-6- أهمية الإعداد المهاري:

إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم، وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا تم تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية. هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية ونعتبرها الأساس الذي تركز عليه، ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد " ثامر محسن " حيث يقول: " أن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة إلى الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية. إن المهارات الأساسية لا يتم في مدة زمنية قصيرة بل تتم عملية التدريب عليها زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى إتقان الكامل المطلوب، لذا أصبح اليوم التدريب على المهارات متزامنا مع تطوير الصفات البدنية، وأن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للاعب، وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي أساسا في الحصول على نتائج جيدة⁽¹⁾.

وعليه ومما تم ذكره سابقا فإن المهارات الأساسية تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب كرة القدم الناشئ وليأتي هذا إلا من خلال البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث وكذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية تعلم وإتقان المهارات الأساسية.

(1) - نفس المصدر السابق ص 110

– الخاتمة

إن أساس أداء كرة القدم هو التمتع باللياقة البدنية الجيدة وأيضا المهارات الأساسية لهذه الرياضة حيث تعتبر كل من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية مكملتان لبعضهما البعض هذا لا يعني الجوانب الأخرى مثل الجانب لمعلوماتي.