

(المهارات الأساسية في كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 9

تقسيم المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

(أ) المهارات الأساسية البدنية، أو المهارات الأساسية بدون كرة.

(ب) المهارات الأساسية بالكرة.

(أ) المهارات الأساسية البدنية (بدون كرة):

1- الجري وتغيير الاتجاه

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة. وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا أنه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة. واللاعب يركض بأقصى سرعته كثيراً خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ٥ م - ٣٠ م، ويكون من المهم دائماً أن يصل إلى قرب أقصى سرعته في خلال الأمتار الأولى من ركضه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له في محاولة الاستحواذ على الكرة.

ويتميز جري لاعب الكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منظم وإنما يغير سرعته باستمرار، وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماك، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم. وتتميز طريقة جري لاعب الكرة بأن اللاعب يجري بخطوات قصيرة نوعاً وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض إلى حد ما ، وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار. أما حركة الذراعين فإنها مثلها مثل حركة ذراعي العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل.

وللاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته

نماذج لبعض تمارين الجري:

- 1- تدرجات على بدايات مختلفة للجري من مراكز مختلفة.
- 2- الجري المتعرج على شكل (زكزاك) مع تغيير الاتجاه.
- 3- الجري فوق خط من الكرات الطيبة للإكثار من عدد الخطوات (ترتب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتان)
- 4- لعبة المساك: ينتشر اللاعبون (١٢ - ٢٠) داخل منطقة الجراء يقوم لاعب (أ) بدور المساك ويحاول إمساك أحد اللاعبين (ب مثلاً) فإذا مر اللاعب (ج) بينهما أثناء المطاردة عندئذ يكون على (أ) أن يتحول من محاولة مسك (ب) إلى محاولة مسك (ج) وهكذا حتى يتمكن من مسك أحد اللاعبين فيصبح هو المساك.

2- الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات. ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً ولما كان غير مسموح قانوناً للاعب أن (يمرجح) رجله عالياً أثناء وثبه لأعلى في حركة كبيرة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين، فقد تطلب الوثب، أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوى السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع

ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جرياً عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معاً.

وإن توقيت الوثب ذو أهمية كبرى. فإذا وثب اللاعب مبكراً أو متأخراً، فلن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه، أو على الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة.

وإن القدرة على الوثب العالي تجعل اللاعب يثب قبل خصمه، وفي ذلك ميزة كبرى حيث إن اللاعب الذي يثب قبل خصمه سيمنع الآخر من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

وعند تدريب اللاعب على الوثب يجب أن يلاحظ المدرب :

1- متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه، حيث إن هذا خطأ من الوجهة الخطئية.

2- التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن التقهقر خلفاً.

3- أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى الكرة في اللحظة السليمة.

نماذج لتمارين الوثب:

1- الوثب العالي والطويل من الثبات، ثم مع استعمال بعض الأثقال

2-- الوثب عالياً من وضع القرفصاء

3- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاولة لمس شيء مرتفع باليدين أو الرأس.

3- الخداع والتمويه بالجسم

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض أمثلة لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

أما المدافع فكثيراً ما يخذع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة، لحظة خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

٤- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينتهي الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم. ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعداداً لتلقى الكرة. ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.