

# المحاضرة الثالثة : أهم مهارات كرة القدم وكيفية تطويرها

## 1- أنواع المهارات في لكرة القدم:

اختلف تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم بين العلماء، فهناك من يقسمها الى مهارات بالكرة و مهارات بدون كرة، أما مجموعة أخرى من العلماء فيعددون المهارات الأساسية لكرة القدم بشكل عام مع تقسيم كل مهارة وهو الشيء الذي سوف نعمل على عرضه فيما يلي كأهم المهارات الأساسية لكرة القدم وهي:-

- أ- التمريرات .
- ب- الجري بالكرة .
- ج- ضرب الكرة بالرأس .
- د- السيطرة على الكرة .
- هـ- المراوغة .
- و- المهاجمة .
- ز- رمية التماس .
- ح- مهارات حارس المرمى .
- خ- التسديد نحو المرمى.

## 2- مختلف التمريرات : les différents passes-

تعد الركلات واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها من أكثر المهارات شهرة واستخداما بالإضافة إلي التأثير والدور الحيوي الذي تقوم به الركلات في سير المباراة فاللاعب الذي لا يجيد استخدام هذه المهارة بشكل جيد لا يكون قدير بان يكون لاعب كرة قدم. وقد ذكرت بعض الدراسات والأبحاث أن لاعبي الفريق المميز تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة 60:35% من نسبة المهارات الأساسية الأخرى التي يقوم بها اللاعبين وهناك أنواع مختلفة من الركلات وهي :-

- أ- مهارة تمرير الكرة بباطن القدم .
  - ب- مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي .
  - ج- مهارة تمرير الكرة بالوجه الخارجي للقدم .
  - د- مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي .
- وغالبا ما تستخدم هذه المهارات في :

- أ- التمرير القصير .
  - ب- التصويب الدقيق .
- \* طريقة أداء تمرير الكرة بباطن القدم :-
- الاقتراب في خط مستقيم من الكرة .

- وضع قدم الرجل غير الراكلة ( رجل الارتكاز) بمسافة مناسبة .
- ثني الركبة قليلاً .
- مرجحة الرجل الراكلة للخلف مع ثني الركبة قليلاً .
- مرجحة الرجل الراكلة للأمام تجاه مشط القدم الخارجي .
- ركل الكرة من منتصفها .
- متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .
- \* **وضع اللاعب عند أداء المهارة :-**
- ميل الجذع الملامس للكرة للأمام قليلاً .
- الذراعان (تحفظان اتزان الجسم لحظة ركل الكرة) .
- النظر للكرة أثناء ركلها .
- \* **الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة :-**
- أداء ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة .
- الوقوف علي بعد 5 خطوات من الزميل مع وضع الكرة أمام المودي ليقوم بتمريرها إلي الزميل وتكرر 15 مرة .
- دحرجة الكرة أمام المؤدي ثم يجري خلفها .
- التنطيط بالكرة بباطن القدم دون أن تقع .
- الوقوف علي بعد 12 خطوة من الزميل مع تبادل التمرير .
- مواجهة حائط علي بعد 6 خطوات ويقوم المودي بركل الكرة بباطن القدم 10 مرات بالقدم اليمنى و10 مرات بالقدم اليسرى.

### 3- الجري بالكرة : la conduite de balle

تعرف هذه المهارة بأنها فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب وهي المهارة التي يجب اتقانها من طرف جميع اللاعبين مدافعين كانوا أو مهاجمين وتتطلب هذه المهارة قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

ويلجأ اللاعب الى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرص لتمرير الكرة إلى الزميل أو بغرض جذب اللاعب المدافع عن منطقة التغطية كما يستخدم الجرب بالكرة للتقدم باتجاه المرمى واستغلال المساحات الخالية، وعليه يمكن تلخيص استخدام الجري بالكرة فيما يلي:

- عندما لا تتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة.
- يستخدم الجري بالكرة في الوقت الذي يسبق التصويب نحو المرمى .

#### أ- أنواع الجري بالكرة :-

- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .
- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي .

### 3- ضرب الكرة بالرأس :

تتميز كرة القدم الحديثة بارتفاع الأداء المهاري للاعبين، وأصبحت مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات في كرة القدم وهذه المهارة تستخدم من قبل المدافعين بغرض تشتيت وقطع الكرات و التمرير للحارس أو بقية اللاعبين وتستخدم في الحالات الهجومية كالتصويب على المرمى و تتم هذه العملية بشكلين رئيسيين هما ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي واللاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس مع الارتقاء أي و اللاعب في الهواء، وعليه يمكن استخلاص استخدامات مهارة ضرب الكرة بالرأس في النقاط التالية:

- التمرير المتوسط والقصير.
- التصويب نحو المرمى .
- تشتيت الكرة في حالة الدفاع عن المرمى .
- أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس :-
- مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات عند ضرب الكرة تكون العينان مفتوحتان ويتم الضرب بالجبهة.
- مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة وفيها يكون الاقتراب علي بعد خطوات من المكان الذي سيقوم فيه اللاعب بضرب الكرة بالرأس .
- وحتى يتقن اللاعب هذه المهارة يجب أن يتوفر على الشروط التالية:
- القدرة على الوثب لمسافة عالية.
- التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس.
- الشجاعة أثناء الإلتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.

### 4- السيطرة علي الكرة :

تعتبر السيطرة علي الكرة من العوامل الرئيسية لنجاح اللاعب في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية و الهجومية حيث انه لا بد من إجادة اللعب لمهارة السيطرة علي الكرة أثناء سير المباراة بحيث أن اللاعب القادر علي أن تصبح الكرة تحت سيطرته في أقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون أكثر فاعلية وإيجابية من اللاعب الذي يستغرق وقتا طويلا في السيطرة علي الكرة ومن الملاحظ أن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء من حيث الاستلام والتسليم للكرة بحيث يستطيع اللاعب استلام الكرة والتصرف فيها في أسرع وقت ممكن لذلك تعتبر السيطرة علي الكرة من المهارات الأساسية التي لا غني عنها لأي لاعب ، وتشتمل السيطرة علي الكرة :-

- امتصاص الكرة بمشط القدم .
- امتصاص الكرة بالصدر .
- امتصاص الكرة بالفخذ .
- تنطيط الكرة علي مشط القدم .

فيما يعتبر البعض أن السيطرة على الكرة تنقسم إلى :  
أ- إستلام الكرة: هي إخضاع الكرة للسيطرة وذلك بإضعاف من سرعتها  
وسحبها بمجرد استلامها باستخدام باطن القدم، وجه القدم،  
خارج القدم. (موفق أسعد محمود، 2009، ص11)

ب- امتصاص الكرة: هي إخضاع الكرات العالية و الأرضية للسيطرة من خلال  
امتصاص سرعتها وهذا برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أقصى حد  
ممكن للاستقبال الكرة والهبوط بها إلى الأرض و يمكن امتصاص الكرة باستخدام  
وجه القدم الأمامي بباطن القدم، وأعلى الفخذ.

ج- كتم الكرة: وهو إخضاع كل كرة قادمة و السيطرة عليها باستخدام الأرض مع الجزء  
الكاتم للكرة سواء باستخدام باطن القدم، خارج القدم، أسفل القدم.

## 5-المراوغة (الخداع) : Les dribles

هي حركات الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب لكي يتخلص من الرقابة الشديدة  
الواقعة عليه من أحد أفراد الفريق الآخر ولكي يهرب اللاعب منه عليه إتباع أسلوب  
المراوغة التي تحول دون فقد الكرة وتعتبر المراوغة الفعالة من الصفات الجيدة التي يجب أن  
يتسم بها اللاعب حيث أنها تؤدي إلي زعزعة الاستقرار في نفس لاعبي الفريق الخصم  
ويعتبر ذلك مناخ جيد لتسجيل الأهداف . وينقسم الخداع إلي :

- **الخداع بالجسم:** إن الغاية الأساسية من المحاورة والخداع هو الابتعاد عن المنافس أو  
تحييره بقدر الإمكان ، خصوصاً عندما يكون هذا المنافس ( اللاعب ) حائزاً على الكرة.
- **الخداع بالكرة:** ويهدف هذا النوع إلى إحداث نوع من الإيماء والتظاهر للمنافس بأن  
اللاعب المستحوذ على الكرة سيقوم بالمرور من جهة ثم المرور من الجهة العكسية.
- **الخداع المركب :** وهو عدة أنواع :
- الخداع بإيقاف الكرة ويتمثل في التظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على  
الكرة سوف يقوم بإيقافها أسفل قدمه ثم ينطلق بها.

- الخداع عن طريق الدوران بالكرة بدائرة أصغر من دائرة دوران المنافس
- الخداع عن طريق التظاهر بضرب الكرة بوجه القدم وعند الاقتراب من  
المنافس أداء عكس ذلك ، حيث يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بالتظاهر بركل الكرة  
بوجه القدم ، غير أنه يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي إلى الجانب عندما يقترب منه المنافس

### - يراعي عند تنفيذ الخداع إتباع الآتي :

- عدم ثبات السرعة وتغييرها من السريع إلي البطيء و العكس .
- تغيير اتجاه الجري قدر الإمكان .
- تظاهر اللاعب باستخدام ضربات مختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلا ثم  
لا يقوم بذلك .

- عند دحرجة الكرة يغير اللاعب اتجاه الكرة يمينا ويسارا حتي يجعل الخصم في

حيرة.

## 6- التسديد نحو المرمى:

مهارة التصويب أو التسديد نحو المرمى هي أحد أهم مهارات لعبة كرة القدم، حيث أنّ الهدف من المباراة إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف داخل مرمى الفريق الخصم، حيث تتطلب مهارة التصويب سمات فنيّة وجسدية وعقلية مثل (الدقة والقوة والتوازن والتوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس والجرأة).

## 7- المهاجمة :-

غالبًا ما يقوم بها لاعبو الدفاع وان كانت مقتضيات اللاعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم أن يقوموا بالمساعدة في الدفاع وتعتبر المهاجمة بمثابة الخلاصة لكل ما تعلمه كل لاعب من دروس في كرة القدم ومن الممكن أن نقسم المهاجمة إلي نوعين هما الشكل الهجومي والشكل الدفاعي .

### \* الوصف الحركي للأداء :-

الخطط الهجومية تعتبر من العوامل الهامة لتحقيق النصر للفريق ولكن لا بد أن لا ننسى الأهمية الكبيرة التي يقوم بها الدفاع في المحافظة علي مرمى الفريق خوفا من أن يصل الفريق الخصم إلي المرمى ويسجل هدف فالدفاع الهجومي المنظم يساعد الفريق علي تنظيم الخطط الهجومية ويتم التدريب علي الدفاع الهجومي من خلال التمرينات التي تتشابه في ظروفها مع ما يحدث في المباريات .

## 8- رمية التماس :-

إن الاستفادة من رمية التماس في الخطط الهجومية والدفاعية له شأن عظيم ، لذلك كان لا بد لكل لاعب في كرة القدم أن يتقن رمية التماس بشكل يودي إلي أداء جمل خطوية تنتج عنها أهداف في مرمى الفريق المنافس

### \* الوصف الحركي للأداء :-

- مسك الكرة من الخلف وأصابع اليدين منتشرة علي جميع أنحاء الكرة بحيث يكون الإبهامان متقاربان.

- سحب الكرة وراء الرأس إلي أقصى ما تستطيع .

- انثناء خفيف في الركبتان .

- تنتهي حركة اليدين عند قيام الرمي برمي الكرة لتعبر مستوي الرأس ويمر المرفقان بجانب الرأس .

## 9- مهارات حارس المرمى :-

أ- الإمساك بالكرة ، ويشتمل على :-

- الإمساك بالكرات الأرضية .

- مسك الحارس للكرة وهو واقف .

- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته علي الأرض وثني الساق الآخر .

- الإمساك بالكرة متوسطة الارتفاع .

- الإمساك بالكرة العالية فوق الرأس .

- ب- الوثب لأعلي .  
ج- الخداع والتمويه .  
د- وقفة الاستعداد للدفاع علي المرمي (حارس المرمي يعتبر لاعب خط دفاع) .

## 5- المهارات بدون كرة:

ويطلق عليها بالمهارات الأساسية البدنية و تتمثل في الجري ، تغيير الإتجاه، الخداع، التمويه، الوثب وبدورها تنقسم إلى مهارات بدون كرة دفاعية و مهارات بدون كرة هجومية، ويعتبر هذا النوع مهما في كرة القدم إذا علمنا أن اللاعب يجري بدون كرة حوالي 98% من زمن المبارات أي يلمس حوالي 150 ثانية من مجموع المخصص للمباراة.

### أ- مهارة الجري:

تتميز طريقة جري لاعب الكرة بأنه يجري بخطوات قصيرة و سريعة مع إنتناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريبا من الأرض إلى حد ما وبذلك يكون أكثر إتزاناً وقدرة على تغيير إتجاهه و سرعته في أي لحظة وباستمرار، هذا ويكون جري اللاعب متنوعاً، و الجري بشدة عالية لمسافة تقدر غالباً ب 5-30 متر. و لاعب كرة القدم الممتاز يستطيع أن يغير من إتجاه جريه في أي إتجاه مع عدم التقليل من سرعته.(حنفي محمود)

### أ- الوثب:

أصبحت كرة القدم تتطلب قدرة عالية من القدرات البدنية و هذا لتنفيذ المتطلبات المهارية الأساسية ومنها نذكر القدرة على الوثب بطريقة سليمة للوصول لأعلى إرتفاع ممكن بغرض تشتيت الكرات الهوائية أو بغرض التصويب على المرمى وقد يكون الوثب من الوقوف أو من الجري أو بعد الجري الجانبي أو الجري خلفاً.

### ج- الخداع و التمويه بالجسم:

هي من أهم المهارات التي يتميز بها لاعب كرة القدم الحديثة، وبدورها تنقسم إلى مهارات خداعية بالجسم و الجذع و الرجلين، وهذه المهارة يختص بها كل اللاعبين المهاجمين و المدافعين وكمثال على ذلك ما يقوم به المهاجم لخداع المدافع و التخلص منه لأخذ المكان المناسب لإستقبال الكرة.

والخداع بالجسم و القدمين متعدد ومنتوع على مدى القدرات الفردية التي يتميز اللاعب، وتتطلب من اللاعب أن يكون على قدر كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي و العصبي بالإضافة الى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

## 6- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

من المعروف أن إتقان المهارات يتم من خلال ثلاث مراحل وهي مرحلة الشكل الأولي للأداء ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء و يعقب ذلك مرحلة الوصول إلى آلية الأداء ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لأداء المهارات في المراحل السنوية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم. ونظرا إلى أن مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية أكثر تقدما أي تلي مرحلة التعلم فإن أساليب وطرق التدريب لا بد وأن تتخذ شكلا آخر يتواءم مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي وبمعنى آخر لا بد وأن تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليه نوعا من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيدا عن الضغوط وتتحد هذه العوامل فيما يلي:

- عامل المساحة بين الاتساع والضييق أو الصغر .
- المكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين والعمق أو منطقة الجزاء أو الثلث الدفاعي والأوسط والهجومى.
- موقع الزميل وتحرك الزملاء في الأماكن المناسبة.
- ضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية .
- اتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة.

## 7-إرشادات التدريب علي الأداء المهاري والفني في كرة القدم:

- 1- لا بد من التخطيط والبرمجة لمحتوي مهارات اللعبة علي مدار الموسم التدريبي حيث أن عملية التخطيط والبرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني لدى اللاعبين وتبتعد عن الارتجال وتضمن التركيز وبأسلوب متوازن علي كافة مهارات اللعبة.
- 2 -ضرورة استخدام عملية القياس والتقييم (التقويم) لخطه وبرمجة الإعداد المهاري حيث أنها توضح مدى تأثير تلك البرامج في رفع مستوى الأداء المهاري والفني وتبرز ما يعوقها من مشكلات وبالتالي حلها للوصول إلي ما تصبو به من أهداف.
- 3- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل البدء بوحدة التدريب وبما يلائم الهدف منها كتحديد المساحات ووضع الأهداف والأعمدة والعلامات وغيرها وبما يتناسب مع عدد اللاعبين بالفريق.
- 4-استخدام مبادئ علم التدريب الرياضي عند إعداد البرامج والوحدات اليومية للتدريب وهكذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات وعلاقة ذلك بالإعداد المهاري والفني حيث أن عامل التعب يؤثر علي فاعلية الجهاز العصبي المركزي في تعليم وإتقان المهارات والإدراك الفني والحركي لها.

5- التركيز علي بناء التدريبات بصورة تحوي الجانب الذهني والفكري والإدراكي والحساسية والتحكم والدقة في الأداء لمهارات اللعب مرتبطا بالتحركات الخطئية والتهيئة البدنية العالية.

6- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وكذا التصنيف لمستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية.

7 -التركيز علي وحدات التدريب الفردي ضمن برنامج الإعداد المهاري لما لها من أثر فعال في معالجة مشكلات الأداء لدى بعض اللاعبين وخاصة استخدام القدم الغير سائدة أو ضربات الرأس وألعاب الهواء.

8- يعد مبدأ التدرج في صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلي تنمية عالية في أداء المهارات الأساسية والفنية للعبة.

9- عامل التنوع في التدريبات يولد لدى اللاعبين الإقبال والفاعلية في أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب التشجيع والثناء لكافة اللاعبين.