المهارات فى كرة القدم

تعتبر المهارات من الجوانب الفنية الهامة والتي بدونها لن يظهر الطابع الخاص المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث تعتبر من الجوانب الاساسية الهامة في تنفيذ الجانب الخططي والتنفيذي .

وتتميز كرة القدم بالتنوع والتمييز في مهاراتها الاساسية ، ومن الملاحظ ارتفاع مستوي الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث اصبحت تتماشي مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب وجود لاعبين لديهم المقدرة الفائقة علي الاداء الدقيق بحيث تظهر اللعبة بالشكل المحبب للجماهير.

الاعداد المهاري في كرة القدم

ان لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية ، وقد اضافت هذه الصفة على اللعبة اهمية خاصة في اقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها والمتفرجين والمهتمين بمشاهدتها ذلك انها احتلت المكانة الاولى بين الالعاب الاخرى وبسبب هذه الاهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها.

ان الاعداد المهاري يعتبر جانب من الجوانب الهامة في لعبة كرة القدم ويهدف اساسا الى اتقان المهارات الاساسية للعبة ، حيث انه بدون اتقان اللاعب للمهارات الاساسية بصورة جيدة ، يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما لا يمكنه من الاداء الجيد.

كما ان في كرة القدم الحديثة يلعب الاداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تاثيرا مباشرا في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق وهو ما يؤدي الى ارباك الفريق المنافس وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والاداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لاعضاء فريقه ان ياخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في اماكن ومواقف جيدة تسهل عليه مهمة الهجوم والوصول الى مرمى المنافس واحراز الاهداف .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

والإعداد المهاري يعتبر احد الجوانب الاساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، ويمثل مستوى اتقان الاداء المهاري احد مؤشرات القدرة المهارية العامة او الانجاز المهاري للاعب وخاصة اذا تماثل او تشابه هذه الاداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات . كما ان الاداء المهاري يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر الاعداد الاخرى اساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب اثناء سير المباريات.

مفهوم وتعريف المهارة والمهارات الاساسية

ان كلمة مهارة " skill " تشير الى كفاءة الشخص في الاداء الحركي ، كما تعرف ايضا بانها المقدرة على التوصل الى نتيجة خلال القيام باداء واجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن . واتفق العديد من الخبراء على ان المهارة تعني

" قدرة الفرد على الاداء الحركي المعقد بسهولة ودقة وسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لانجاز افضل النتائج " .

مفهوم وتعريف المهارة والمهارات الاساسية في كرة القدم

ان المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم هي السبب الاول في شهرة وتميز كرة القدم بين الشعوب بشكل عام وبين الجماهير المشجعة بشكل خاص حيث تحظي كرة القدم بشعبية عالية في معظم انحاء العالم .

والجدير بالذكر ان هناك نوعين من المهارات الاساسية في كرة القدم النوع الاول وهو مهارات اساسية باستخدام الكرة والنوع الثاني هو مهارات اساسية بدون الكرة ، وسنقوم بذكر النوعين ولكن اولا يجب علينا ان نذكر الخطوات الواجب اتباعها لتعلم تلك المهارات ، حيث تحتاج عملية تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم الي المرور بأربع مراحل وهي :-

أ- طريقة الاداء .

ب- الخطوات التعليمية .

ج- الاخطاء الشائعة .

د- تمرينات وتدريبات علي المهارات .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

وسنقوم بشرح طرق تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم باستثناء النقطة (ج) حيث يعتبر اي شيء مخالف لخطوات تعليم الاداء او مخالف للخطوات التعليمية من الاخطاء الشائعة في كرة القدم وسيتم شرح كل مهارة بتفصيل وتطبيق طرق التعلم السابقة عليها .

فالمهارة في كرة القدم تعني " تلك الحركة الضرورية التي يستخدمها اللاعب خلال المباراة والتي يكون لها هدف مساند للهجوم او الدفاع ، شريطة ان تكون متماشية مع قانون كرة القدم " .

كما يمكننا القول ان مفهوم المهارة تعني " كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في اطار قانون اللعبة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة ام بدون كرة مستخدما في ذلك جميع اجزاء جسمه ما عدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى) " .

والمهارات الاساسية في كرة القدم تعد القاعدة الاساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم ، اذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية ، اذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من اساسيات التدريب على هذه المهارات الى ان يتم اتقانها لكون درجة اتقان المهارات الاساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة ، والفريق الذي يستطيع لاعبوه اداء المهارات بدقة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة.

وتعتبر المهارات الاساسية في كرة القدم احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم ، وهي احد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون ادائها واتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ فعاليات المدرب الخاصة بالجانب الخططي اثناء المباراة ، ولضمان اتقان المهارات الاساسية وتنميتها اثناء المنافسة يجب على اللاعب ان يقوم من وقت لاخر باداء تلك المهارات في ظروف مختلفة تتميز بعامل الصعوبة عما يقابله اللاعب اثناء مواقف المباراة المختلفة.

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

اهداف تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم :

١- اكساب اللاعب المعلومات الخاصة بلعبة كرة القدم .

٢- توجيه اللاعب الي المركز الذي يتماشى مع قدراته .

٣- تثقيف اللاعب بحيث يتعرف علي اسرار اللعبة من حيث الخصائص والاداء .

٤- مساعدة الموهوب في تنمية موهبته .

٥- تنمية القدرات الحركية للاعب وزيادة التحكم في الحركة لديه .

٦- اتقان اللاعب للمهارات .

٧- تجهيز اللاعب وخصوصا الناشيء للوصول به الي اعلي المستويات الرياضية .

مراحل تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم

يحتل تعليم المهارات الاساسية مكانة خاصة عند تدريب اللاعبين وخصوصا الناشئين منهم ، اذ يهدف تعليم المهارات الاساسية الي الفعالية والاتقان التام للمهارات في كرة القدم بحيث يتمكن الناشئ من الوصول للمستويات الرياضية العليا ، فمهما بلغت الصفات البدنية والاخلاقية لن يحقق الهدف المرجو من تعلمه الا بإتقان المهارات الاساسية ، ويتفق العلماء على أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل وهي :-

١- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية

تعتبر هذه المرحلة هي حجر الاساس لتعليم المهارات الحركية واتقانها ، ومن جانب اخر يتميز التوافق الاولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب ، حيث يستطيع الفرد في بعض الاحيان القيام بها وفي احيان اخرى لا يؤديها بشكل صحيح ، ومن الملاحظ في هذه المرحلة ان اللاعب :

أ- يشعر سريعا بالتعب .
ب- يبذل الكثير من الجهد
ت- لا يؤدي المهارة الحركية بالدقة المطلوبة .
ث- تتصف المهارة الحركية بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب .
ج- سرعة الاداء وفجائية الحركة التي لا تتفق مع هدف المهارة المتعلمة .

كما يتميز الأداء في هذه المرحلة بالتصلب وعدم المرونة والانسيابية ويفتقر الى التوقع السليم

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

ان قيام اللاعب بتكرار المهارة ومحاولة الفهم وحذف الاخطاء في التعليم يساعده علي الارتقاء بمستوي ادائه وتصبح حركته في هذه المرحلة حركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد .

اذ يتم فيها التخلص شيئا فشيئا من الاخطاء السابقة للمرحلة الاولى ، ويتميز الاداء في هذه المرحلة ايضا بالاتقان نسبيا واداء المهارة بعد التدرج في تعليمها من السهل الى الصعب ومن المعلوم الى المجهول .

٣- مرحلة اتقان وتثبيت المهارة :

بعد التدرج في تعليم المهارة و الوصول إلى الأداء الجيد وبعد استمرار التدريب والتمرين بصورة جيده يصل المتعلم إلى آلية أداء المهارة والسيطرة على الكرة ، وفي هذه المرحلة يتمكن المؤدي من أداء المهارة في ظروف صعبة تشبه ظروف المباراة للوصول إلى تثبيت المهارة وأدائها بصورة آلية مع القدرة على ربطها بالمهارات الأخرى بصورة متقنة تماما خصوصا تحت ضغط المنافس ، ويلاحظ ان اللاعب في هذه المرحلة يقوم بأداء المهارة بصورة افضل مع الدقة والسرعة في الاداء سواء اثناء التدريب او في المباريات .

انواع المهارات في كرة القدم وتقسيماتها

ان اتقان المهارات الاساسية هي اساس لتحقيق اعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ، وهذا ما جعل كثير من الخبراء والمتخصصين يجتهدون في تحديد وتصنيف المهارات الاساسية في كرة القدم ، ولقد تعددت اراءهم حول تقسيمها وتصنيفها بشكل عام .

فنجد البعض قد قام بتصنيفها الى (مهارات هجومية ومهارات دفاعية) ، والبعض صنفها جميعها الى تصنيف واحد ، والبعض صنفها الى مهارات بالكرة ومهارات بدون الكرة.

ويمكن تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم الى :-

- المهارات الاساسية بدون كرة (البدنية)
- المهارات الاساسية بالكرة .

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

١- المهارات الاساسية بدون كرة (البدنية)

هذه المهارات وان بدت لبعض المدربين انها ليست ذات اهمية الا انها في الواقع تلعب دورا هاما في اداء اللاعب اثناء المباراة ، وهذه المهارات هي :

- الجري الحر بدون كرة وتغير الاتجاه .
- الوثب عاليا .
- التمويه والخداع بالجسم .
- طريقة وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى استعدادا للحركة .

٢- المهارات الاساسية بالكرة

هذه المهارات التي تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الالعاب الاخرى وهذه المهارات متعددة ، وتنقسم الى مهارات شائعة وغير شائعة يؤديها بعض اللاعبين وسنتكلم هنا عن المهارات الاساسية الشائعة التي لا بد وان يتعلمها ويجيدها كل لاعبي كرة القدم وخاصة الناشئين . وقسمها بعض الخبراء كما يلي :

- ضربات الكرة بالقدم (التمرير – التصويب – التشتيت) .
- ضربات الكرة بالراس (التمرير – التصويب – التشتيت) .
- الجري بالكرة .
- السيطرة على الكرة .
- المراوغة .
- مهاجمة الكرة في حوزة المنافس .
- رمية التماس .
- مهارات حارس المرمى .

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

كما وتقسم مهارات كرة القدم من الناحية الفنية الى ثلاث انواع كما يلي :-

١- المهارات الهجومية وتشمل :

- الجري والتحرك بالكرة .
- تمرير الكرة سواء بالقدم او الرأس .
- المراوغة (المحاورة) والتمويه والخداع بالكرة .
- السيطرة على الكرة .
- التصويب على المرمى (التهديف) سواء كان بالقدم أو الرأس .

٢- المهارات الدفاعية وتشمل :

- مهاجمة الكرة (تشتيت الكرة – الزحلقة الجانبية – الزحلقة الخلفية) .
- الوثب
- التوقف والدوران .
- تشتيت الكرة بالرأس .

٣- مهارات حارس المرمى.

وقد اتفق العديد من الخبراء على ان الاداء المهاري بكرة القدم ينقسم الى ما يلي :-

١- ركل الكرة بالقدم
٢- السيطرة على الكرة
٣- الجري والتحرك بالكرة
٤- ضرب او نطح الكرة بالرأس
٥- الخداع والتمويه (المحاورة)
٦- المهاجمة
٧- رمية التماس
٨- مهارات حارس المرمى

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار