ثالثا / مهارة الجري والتحرك بالكرة

" ما اجمل لعب الكرة وما اجمل التحرك بالكرة خلال المباراة انه شعور جميل ، كنت اشعر خلاله بالسيطرة وبمقدرتي على التحرك بالكرة خلال لعبي في بداية حياتي وانا صغير " هكذا قال اسطورة كرة القدم مارادونا خلال لقاءه مع بعض الصغار.

وتعتبر مهارة مهارة الجري بالكرة (الدحرجة بالكرة) من أهم المهارات الفنية الفردية في تطوير لاعبي كرة القدم وخاصه الذين يمتلكون صفة السرعة واللتي دائماً تصنع الفارق في الحلول الفردية للفريق ، فهي من الوسائل الفعالة لتجاوز دفاع المنافس ثم خلق فرص لتسجيل أهداف.

وتتطلب هذه المهارة تحكماً جيداً بالكرة في جميع الأوقات والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ودقة .

ويشار الى ان مصطلح الجري بالكرة يعني الجري بها من مكان الى مكان بالملعب مع السيطرة عليها في اتجاه مرمى الفريق المنافس سواء بمساحة ضيقة او مفتوحة مما يتيح الفرصة لالقاء نظرة على الموقف العام داخل الملعب ، او هي القدرة عن نقل الكرة بالقدمين من منطقة في الملعب إلى أخرى ، او بمعنى اخر هي التحرك بالكرة إلى الأمام بدفعها بقدم اللاعب والتحكم بها وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب .

ويجب ان يكون الجري بالكرة فعال ومفيد للفريق وان لا يكون لمجرد الجري بها ولكن يجب على اللاعب ان يكون له هدف يرجى تحقيقه من خلال هذا الجري . ولا ينصح باستخدامها في كل الاوقات ولا في كل مكان فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع خصوصا عندما يكون احد الزملاء او اكثر مهيئين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، كما لاينصح بها في الثلث الدفاعي ، وان الاكثار منها قد يؤدي الى تعرض اللاعب الى اصابة خصوصا اذا ما استعملها للاستعراض او الاستهانة بالمنافس ، مما يعني تفويت اللاعب الفرصة على نفسه من التواجد داخل الملعب .

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

وهي مهارة ليست بالسهلة كما يتصورها بعضهم ، فالدحرجة أو الجري غير المنظم يسبب تعباً وجهداً إضافياً للاعب ، كذلك يؤخر الفريق في أداء وتنفيذ خطط اللعب بالسرعة المطلوبة ويجعل الفريق الأخر ينظم نفسه من جديد ، وعليه يجب على اللاعب ان يتمتع بامكانية عالية في دحرجة الكرة والسيطرة عليها واتقان هذه المهارة لما لها من اهمية في خدمة خطط اللعب .

ويتم التحرك بالكرة ولجري بها اما بشكل مستقيم او عرضي او قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة .

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية :-

- **عندما يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية .**
- **عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ولا يكون امام اللاعب فرصة للتمرير .**
- **لابقاء الكرة مع الفريق .**
- **عندما يريد اللاعب جذب مدافع اليه لابعاده عن التغطية .**
- **كسر مصيدة التسلل**
- **اعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلف فراغات التي هي اساس اللعب الجماعي**
- **تاخير اللعب وكسب الوقت**
- **تشتيت انتباه لاعبي الفريق المنافس واشغالهم .**
- **لفتح زاوية التصويب على المرمى .**

ومن البديهي الجري بدون كرة يكون افضل واسرع من الجري بالكرة ، الا ان كثيرا من مواقف اللعب المختلفة تتطلب من اللاعب الجري بالكرة مع الاحتفاظ بها قريبة منه قدر المستطاع حتى يستطيع المحافظة عليها من مهاجمة الخصم واستحواذه عليها . كما ان لمهارة الجري بالكرة انواع وهي :-

- **الجري بالكرة طوليا :**

ويضطر اللاعب ان يجري بالكرة طوليا اذا ما تخطى دفاع الخصم من الوسط يتجه بالكرة طوليا في اتجاه المرمى متخذا اقصر طريق الى المرمى .

- **الجري بالكرة عرضيا :**

وتستخدم كطريقة لسحب الدفاع المتكتل بعيدا عن منطقة الجزاء ، وعندما يكون افراد الهجوم مرهقين نتيجة للهجمات المتتالية او مراقبين عن قرب .

- **الجري بالكرة قطريا :**

وفيها يستخدم الجناحان الجري القطري متخذا بذلك اقصر طريق بينه وبين مرمى المنافس .

هذا وتتوقف المسافة بين اللاعب والكرة اثناء الجري بها على عدة عوامل وهي : -

١- مكان اللاعب الخصم .
٢- سرعة اللاعب الخصم .
٣- مكان اللعب.

طرق الجري بالكرة :

ان اهم مهارة يجب التركيز عليها خلال مرحلة الناشئين من بين المهارات الاساسية لكرة القدم هي مهارة الجري بالكرة ، اذ يحتاج اللاعبون خصوصا الصغار منهم تعلم مهارة الجري بالكرة في ظروف مختلفة ومواقف متنوعة مثل الجري بالكرة للامام وللخلف وتغير سرعة الجري والاتجاه وحجب الكرة عن المنافسين والجري بالكرة لتخطي المنافس او الهروب من الضغط ، وللجري بالكرة عدة طرق يمكن استخدامها ، وهي : -

أ- الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم (وجه القدم الخارجي) :

وهي الطريقة الأكثر شيوعاً واستخداماً لسهولة الأداء اثناء الجري السريع بالكرة وإمكانية استخدام اللاعب لجسمه كحاجز بين الكرة واللاعب المنافس .

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

ب- الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم (وجه القدم الداخلي) :

وغالبا ما تستخدم للجري البطيء بالكرة .

ج- الجري بالكرة بوجه القدم الامامي

ويلجأ اللاعب لهذا النوع في الانتقال السريع بالكرة بخط مستقيم باتجاه حركة الكرة

الاسس المهمة في الأداء الفنى لمهارة الجري بالكرة (الدحرجة) :

١- لاداء هذه المهارة بصورة جيدة يجب ان تكون عضلات الجسم غير مشدودة .

٢- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلا والى جانب الكرة وهى منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم .

٣- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل او للخارج قليلا وتكون مرتخية بصورة مناسبة فى أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيرا .

٤- يميل الجذع للأمام فوق الكرة قليلا مع تحرك الذراعان بحركة طبيعية الى جانب الجسم حسب سرعة اللاعب للحفاظ على توازن الجسم فضلا عن خلق حاجزا .

٥- يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة واللاعبين وأجزاء الملعب على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس .

٧- يجب ان تؤدى الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب ، على ان لا تبتعد عن القدم كثيرا أو تلمس مع كل خطوة .

الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة (الدحرجة) باستخدام بعض التمارين :

- وضع الكرة أمام المؤدي ويأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) ويجري باتجاه الكرة .
- وضع الكرة أمام المؤدي ويأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) ويقوم بالمشي بالكرة لمسافة (٣٠) خطوة . يكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) للأمام ببطء لمسافة (٣٠) خطوة ويكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .

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

- الجري بالكرة بوجه القدم (الخارجي والداخلي والامامي) للأمام ببطء لمسافة (٤٠) خطوة ويكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام بسرعة متوسطة لمسافة (٥٠) خطوة باستخدام القدمين ، ويكرر الأداء (١٠) مرات لكل طريقة .
- الجري بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين في دفع الكرة لمسافة (٥٠) خطوة ويكرر الأداء (٥) مرات
- الجري بالكرة للأمام باستخدام الجري المتعرج بين الأقماع عدد (٥) أقماع تكون المسافة بين كل قمع الآخر (٣) خطوات ، ويكرر الأداء (٥) مرات.

*** الاخطاء الشائعة لمهارة الجري بالكرة (الدحرجة) :**

١- شد القدم ودفع الكرة لمسافة بعيدة يفقد السيطرة عليها .

٢- تصلب الجذع أو ميله للخلف .

٣- تركيز النظر الى اسفل اي على الكرة فقط .

٤- ملامسة الأرض بكاملها من قبل القدم التي يقوم اللاعب باستخدامها بالدحرجة على الكرة .

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