

جامعة الأنبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Football	المادة باللغة الانجليزية
كرة القدم	المادة باللغة العربية
الدراسات الأولية – المرحلة الرابعة	المرحلة الدراسية
إعداد: المدرس الدكتور سلمان احمد ناصر	اسم التدريسي
The general principles in football training	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
المهارات الأساسية بكرة القدم	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٣	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة



المحاضرة الثالثة : المهارات الاساسية في كرة القدم

تعتبر المهارات الاساسية 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 والتميز في مهاراتها الاساسية ومن ملاحظ ارتفاع مستوى 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.

أولاً- تقسيم المهارات 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 تحظى 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 سنقوم بذكر النوعين ولكن اولا يجب علينا ان نذكر الخطوات الواجب اتباعها لتعلم المهارات الاساسية في كرة القدم 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 .

نقوم 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 ، والمهارات الأساسية لكرة القدم هي:-

أ- التمرينات (الركلات) .

ب- الجري بالكرة .

ج- ضرب الكرة بالرأس .

د- السيطرة علي الكرة .

هـ- المراوغة .

و- المهاجمة .

ز- رمية التماس .

ح- مهارات حارس المرمى .

أولاً- اهداف تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم :-

1- اكساب اللاعب المعلومات الخاصة بلعبة كرة القدم .

2- توجيه الناشئ الي المركز الذي يتماشى مع قدراته .

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

4- مساعدة الطفل الموهوب في تنمية موهبته .

5- تنمية القدرات الحركية للناشئ وزيادة التحكم في الحركة لديه .

6- اتقان اللاعب للمهارات .

7- تجهيز الناشئ للوصول به الي اعلي المستويات الرياضية .

ثانياً- مراحل تعليم المهارات الاساسية في كرة القدم :-

يحتل تعليم المهارات الاساسية مكانة خاصة عند تدريب الناشئين 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 علي أن التعلم المهاري يمر بثلاث مراحل وهي :-

1- 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 اخري لا يؤديها بشكل صحيح ومن الملاحظ في هذه المرحلة ان الناشئ :

أ- يبذل الكثير من الجهد .

ب- يشعر سريعاً بالتعب .

ج- لا يؤدي المهارة الحركية بالدقة المطلوبة .

د- تتصف المهارة الحركية بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب .

هـ- سرعة الاداء وفجائية الحركة التي لا تتفق مع هدف المهارة المتعلمة .

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :-

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

3- مرحلة اتقان وتثبيت المهارة :-

يلاحظ ان الناشئ في هذه المرحلة يكتسب الالية في اداء المهارة بحيث يقوم بأداء المهارة بصورة افضل مع الدقة والسرعة في الاداء تحت مختلف الظروف المتغيرة سواء اثناء التدريب او في المباريات .

ثالثاً- شرح المهارات الاساسية في كرة القدم :-

1- الركلات :-

تعد الركلات واحدة من اهم المهارات الاساسية للاعب حيث انها من اكثر المهارات شهرة واستخداما بالإضافة الي 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 والابحاث ان لاعبي الفريق المميز تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة 35:60% من نسبة المهارات الاساسية الاخرى التي يقوم بها اللاعبين وهناك انواع مختلفة من الركلات وهي :-

أ- مهارة ركل الكرة بباطن القدم .

ب- مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي .

ج- مهارة ركل الكرة بالوجه الخارجي للقدم .

د- مهارة ركل الكرة بوجه القدم الامامي .

وسنتقوم بشرح مهارة واحدة فقط علي سبيل المثال لا الحصر لتوضيح استخدامها

وخطوات تعلمها ، وهي مهارة ركل الكرة بباطن القدم وتستخدم في :-

أ- التمرير القصير .

ب- التصويب الدقيق .

* طريقة اداء ركل 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 اداء المهارة :-

- ميل الجذع الملامس للكرة للأمام قليلاً .
- الذراعان (تحفظان اتزان الجسم لحظة ركل الكرة) .
- النظر للكرة اثناء ركلها .

* الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة :-

- اداء ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة .
- الوقوف علي بعد 5 خطوات من الزميل مع وضع الكرة امام المؤدي ليقوم بتمريرها الي الزميل وتكرر 15 مرة .
- دحرجة الكرة امام المؤدي ثم يجري خلفها .
- التنطيط بالكرة بباطن القدم دون ان تقع .
- الوقوف علي بعد 12 خطوة من الزميل مع تبادل التمرير .
- مواجهة حائط علي بعد 6 خطوات ويقوم المؤدي بركل الكرة بباطن القدم 10 مرات بالقدم اليمني و 10 مرات بالقدم اليسرى .

2- الجري بالكرة :-

أ- استخدامات مهارة الجري بالكرة :-

- عندما لا تتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة .

- يستخدم الجري بالكرة في الوقت الذي يسبق التصويب نحو المرمي .

ب- انواع الجري بالكرة :-

- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .

- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي .

3- ضرب الكرة بالراس :-

أ- استخدامات ضرب الكرة بالراس :-

- التمرير المتوسط والقصير .

- التصويب نحو المرمي .

- تشتيت الكرة في حالة الدفاع عن المرمي .

ب- انواع مهارة ضرب الكرة بالراس :-

- مهارة ضرب الكرة بالراس من الثبات عند ضرب الكرة تكون العينان مفتوحتان ويتم الضرب بالجبهة.

- مهارة ضرب الكرة بالراس من الحركة وفيها يكون الاقتراب علي بعد خطوات من المكان الذي سيقوم فيه اللاعب بضرب الكرة بالرأس .

1- السيطرة علي الكرة :-

تعتبر السيطرة علي الكرة من العوامل الرئيسية لنجاح اللاعب في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية و الهجومية حيث انه لابد من اجادة اللعب لمهارة السيطرة علي الكرة اثناء سير المباراة بحيث أن اللعب القادر علي ان تصبح الكرة تحت سيطرته في اقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون اكثر فاعلية وايجابية من اللاعب الذي يستغرق وقتا طويلا في السيطرة علي الكرة ومن الملاحظ ان طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الاداء من حيث الاستلام والتسليم للكرة بحيث يستطيع اللاعب استلام الكرة والتصرف فيها في اسرع وقت ممكن لذلك تعتبر السيطرة علي الكرة من المهارات الاساسية 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 .

5- المراوغة (الخداع) :-

هي حركات الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب لكي يتخلص من الرقابة الشديدة الواقعة عليه من احد افراد الفريق الاخر ولكي يهرب اللاعب منه عليه اتباع اسلوب المراوغة التي تحول دون فقد الكرة وتعتبر المراوغة الفعالة من الصفات الجيدة التي يجب ان يتسم بها اللاعب حيث انها تؤدي الي زعزعة الاستقرار في نفس لاعبي الفريق الخصم ويعتبر ذلك مناخ جيد لتسجيل الاهداف . وينقسم الخداع إلي :-

- الخداع بالجسم .

- الخداع بالكرة .

- الخداع المركب .

* يراعي عند تنفيذ الخداع اتباع الآتي :-

- عدم ثبات السرعة وتغييرها من السريع الي البطيء و العكس .

- تغيير اتجاه الجري قدر الإمكان .

- تظاهر اللاعب باستخدام ضربات مختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضر بالكرة مثلا ثم لا يقوم بذلك .

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

6- المهاجمة :-

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

* الوصف الحركي للأداء :-

الخطط الهجومية تعتبر من العوامل الهامة لتحقيق النصر للفريق ولكن لا بد ان لا ننسي الاهمية الكبيرة التي يقوم بها الدفاع في المحافظة علي مرمي الفريق خوفا من ان يصل الفريق الخصم الي المرمي 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 .

7- رمية التماس :-

ان الاستفادة من رمية التماس في الخطط الهجومية والدفاعية له شأن عظيم ، لذلك كان لابد لكل لاعب في كرة القدم ان يتقن رمية التماس بشكل يودي الي اداء جمل خططية تنتج عنها اهداف في مرمى الفريق المنافس

* الوصف الحركي للأداء :-

- مسك الكرة من الخلف واصابع اليدين منتشرة علي جميع انحاء الكرة بحيث يكون الابهامان متقاربان.

- سحب الكرة وراء الراس الي اقصي ما تستطيع .

- انثناء خفيف في الركبتان .

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

8- مهارات حارس المرمي :-

أ- الامساك بالكرة ، ويشتمل على :-

- الامساك بالكرات الارضية .

- مسك الحارس للكرة وهو واقف .

- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته علي الارض وثني الساق الآخر .
- الإمساك بالكرة متوسط الارتفاع .
- الإمساك بالكرة العالية فوق الرأس .
- ب- الوثب لأعلي .
- ج- الخداع والتمويه .
- د- وقفة الاستعداد للدفاع علي المرمي (حارس المرمي يعتبر لاعب خط دفاع) .