

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 لملاحظ ارتفاع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث اصبحت تتماشى 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 :- ب- الخطوات التعليمية . ج- الاخطاء الشائعة . د- تمرينات وتدريبات علي المهارات . والمهارات الأساسية لكرة القدم هي:- أ- التمرينات (الركلات) . هـ- المراوغة . و- المهاجمة . ح- مهارات حارس المرمى . 2- توجيه الناشئ الي المركز الذي يتماشى مع قدراته . 4- مساعدة الطفل الموهوب في تنمية موهبته . 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 سريعا 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 :- 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 . وسنقوم بشرح مهارة واحدة فقط علي سبيل المثال لا الحصر لتوضيح استخدامها وخطوات تعلمها ، وهي مهارة ركل الكرة بباطن القدم وتستخدم في :- أ- التمرير القصير . * طريقة اداء ركل الكرة بباطن القدم :- - الاقتراب في خط مستقيم من الكرة . - وضع قدم الرجل غير الراكلة (رجل الارتكان) بمسافة مناسبة . - ثني الركبة قليلاً . - 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 المودي ليقوم بتمريرها الي الزميل وتكرر 15 مرة . - درجة الكرة امام المودي ثم يجري خلفها . - مواجهة حائط علي بعد 6 خطوات ويقوم المودي بركل الكرة بباطن القدم 10 مرات بالقدم اليمني و10 مرات بالقدم اليسرى . - عندما لا تتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة . ب- انواع الجري بالكرة :- - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي . 3- ضرب الكرة بالرأس :- أ- استخدامات ضرب الكرة بالرأس :- - التمرير المتوسط والقصير . - تشتيت الكرة في حالة الدفاع عن المرمى . ب- انواع 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 . 1- السيطرة علي الكرة :- وتشتمل السيطرة علي الكرة :- - امتصاص الكرة بالفخذ .