**مهارات كرة القدم Football Basic Skills :**

إن المهارات بكرة القدم جوهر تلك اللعبة ,وان اللاعب ذو المهارات الضعيفة لا يمكنه الوصول إلى المستويات العالية ,فلذلك " أن المهارات بكرة القدم تعد حجر الأساس في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني.

 وتؤكد بعض المصادر إلى أن عملية تعلم المهارات بكرة القدم للمبتدئين يكون أفضل بالطريقة المتسلسلة وهذا ما أكده مفتي إبراهيم إذ أشار إلى أن الإعداد المهاري لابد أولا وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة، ومع تحسن المستوى يفضل استخدام التمرين العشوائي**.**

 إن المهارات بكرة القدم تعد عامل مهم لحسم المواقف في الملعب، وان الفريق الذي يمتلك مهارات جيدة تكون مفاتيح الفوز بيده، وان إتقان هذه المهارات يأتي عن طريق التدريب المستمر، والمتواصل والمنظم ولفترة طويلة فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة، وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المتغيرة **.**

 ويمكن تقسيم المهارات بكرة القدم إلى نوعين هما:

* **مهارات باستخدام الكرة وتشمل** :

المناولة, الحرجة, السيطرةعلى الكرة, ضرب الكرة بالرأس , المراوغة, الإخماد, التهديف, مهارات حارس المرمى .

* **مهارات بدون استخدام الكرة وتشمل** :

الركض وتغيير الاتجاه بدون كرة, الوثب, الخداع بدون كرة, وقفة اللاعب المدافع.

وسنتطرق إلى شرح المهارات قيد البحث وهي :

1. **الدحرجة :**

 تعد الدحرجة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم وهي "فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب "

 "وعلى الرغم من أن لعبة كرة القدم الحديثة تعتمد على الحركة السريعة وتغيير الأماكن؛ إلا انه لازال استخدام الدحرجة لا يمكن الاستغناء عنه في أكثر المواقف؛ وذلك لان "الدحرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التالية التي يبغيها اللاعب "

 فالدحرجة غير المنظمة وغير المجدية تؤدي إلى تعب والجهد الضائع للاعب ويؤخر الفريق في أداء وتنفيذ الكثير من خطط اللعب التي تتطلب السرعة كما في الهجمة المرتدة.:

 وعلى اللاعب أن يتصرف بتوافق بين سرعة الجري بالكرة والتحكم بها والقدرة على المراوغة والخداع .

1. **المناولة :**

 ان لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية، وتحتاج إلى تعاون الفريق بأكمله, فالمناولة من المهارات المهمة؛ لأنه بواسطتها يتمكن الفريق المهاجم من الوصول إلى مرمى الفريق الخصم، وتسجيل الأهداف,ويستطيع الفريق من الاحتفاظ بالكرة وتأخير الوقت أو لسحب الفريق الخصم لتفكيك دفاعه.

 والمناولة تمثل " لسان لعبة كرة القدم فكلما ازداد اللسان غنى وأصبحت لديه القدرة على إيصال ما يفكر فيه بسهولة ويسر".

فلذا تعتبر مهارة المناولة الركيزة الأساسية لأي فريق حيث لا يتمكن الفريق من الوصول إلى مرمى الخصم إلا عن طريق المناولة .

1. **التهديف :**

التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها وإنما هي: مجموعة من المهارات المتداخلة والمترابطة ومن أهم تلك المهارات هي مهارة المناولة, فإذا كانت المناولة هي وسيلة للوصول إلى مرمى الفريق الخصم فان التهديف هو غاية هذه المناولة.

 إن نجاح التهديف لا يعتمد فقط على القوة العضلية والسرعة في احراز الهدف ,بل إن ذكاء اللاعب وسرعة استجابته وحسن التصرف وسرعة التفكير والتنفيذ كلها عوامل تساعد على نجاح مهارة التهديف ,ومن الأفضل أن يتم التركيز عند تعليم مهارة التهديف على الدقة في الأداء أولا وبعد ذلك تأتي القوة والسرعة المناسبة للتهديف.

1. **الإخماد:**

 ويقصد به "تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة اليه ,سواء كانت الكرة القادة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة".

 تعد مهارة الإخماد من المهارات المعقدة والتي يجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم ,لان الذي لا يتمكن من ضبط هذه المهارة في مراحل التعلم الأولى فسوف يستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات المتقدمة ويكون تأثيره واضحاً و سلبياً على الفريق إذ إن " اللاعب الذي ليس له القدرة على الإخماد يكون نقطة ضعف في الفريق وأحيانا أخرى عالة ويسبب خللاً في تنفيذ خطط الفـريق .