

إن المهارات بكرة القدم جوهر تلك اللعبة، وان اللاعب ذو المهارات الضعيفة لا يمكنه الوصول إلى المستويات العالية، فلذلك أن المهارات بكرة القدم تعتبر حجر الأساس في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبني 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 لا بد أولاً 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 ، السيطرة على الكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، المراوغة ، الإخماد ، التهديف ، مهارات حارس المرمى .

مهارات بدون استخدام الكرة وتشمل :

الركض وتغيير الاتجاه ، الوثب ، الخداع ، وقفة اللاعب المدافع.

وسنتطرق إلى شرح المهارات بأنواعها وهي :

- المناولة
- الدحرجة
- التهديف
- الإخماد
- رمية التماس
- المراوغة والخداع

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 فكما 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 .

وستتطرق الى انواع المناولات بكرة القدم :

أولاً: حسب موقع ضرب الكرة:

أ. مناولة الكرة بباطن القدم:

1. الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.
2. وضع القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.
3. مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.
4. ميل الجذع للأمام قليلاً في حالة ضرب الكرة.

ب. مناولة الكرة بوجه القدم الأمامي:

1. الاقتراب في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما وذلك.
2. للسماح بمرجحة القدم الضاربة خلفاً.
3. توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.
4. ميل الجذع أماماً قليلاً في لحظة ملامسة الكرة.

ج. مناولة الكرة بوجه القدم الداخلي:

1. يكون الاقتراب من مسافة (6: 7) ياردات في حالة الكرات الثابتة على الأرض.
2. توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً.
3. في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً.

هـ. مناولة الكرة بوجه القدم الخارجي:

1. يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما على خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً.
2. توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلاً إلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حتى تسمح للقدم

الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً.
3. يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن.

ثانياً: أنواع المناولة حسب مستوى الكرة:

- **المناولة الأرضية:** تُنفذ من مستوى الأرض حتى الركبة.
- **المناولة المتوسطة:** تُنفذ من مستوى الركبة إلى الرأس.
- **المناولة العالية:** تُنفذ من مستوى الرأس وفوقه .

ثالثاً: أنواع المناولة حسب الاتجاه:

- **المناولة القصيرة:** تُنفذ لمسافات قصيرة.
- **المناولة الطويلة:** تُنفذ لمسافات طويلة.
- **المناولة العرضية:** تُمرر الكرة بشكل أفقي.

