

## مهارة الدحرجة بكرة القدم

### مدرسا المادة: أ.م.د منتظر حسين سابط م.م شهد مرزوك

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود منافس أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري و على شكل خطوات قصيرة وموزونة

مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدحرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدحرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين المنافس والكرة.

وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة والتي يفترض أن تصب غايتها في مصلحة الفريق وأن لا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهينين الاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفرغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما أن الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتصويب وضيق الهجمة خاصة إذا علمنا - أن انتقال الكرة أسرع من اللاعب.

### أغراض الدحرجة :

1. إشغال المنافس
2. كسر مصيدة التسلل
3. إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
4. إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات
5. تأخير اللعب وكسب الوقت
6. تشتيت انتباه الخصم
7. تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب.

### أنواع الدحرجة :

1. الدحرجة بالوجه الأمامي للقدم.
2. الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم
3. الدحرجة بالجزء الداخلي من القدم .

وتعد الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدحرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدحرجة بالجزء الداخلي للقدمين.

## الأداء الفني للدرجعة :

لأداء هذه المهارة نتبع الخطوات التالية :

1. تكون عضلات الجسم غير مشدودة .
2. والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن الجسم فضلا عن خلق حاجزا
3. أما أن الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين الرجل الارتكاز والرجل الضاربة .
4. يجب ان تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى أن الكرة تكون ملتصقة  
برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملعب .
5. يجب أن تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس.

