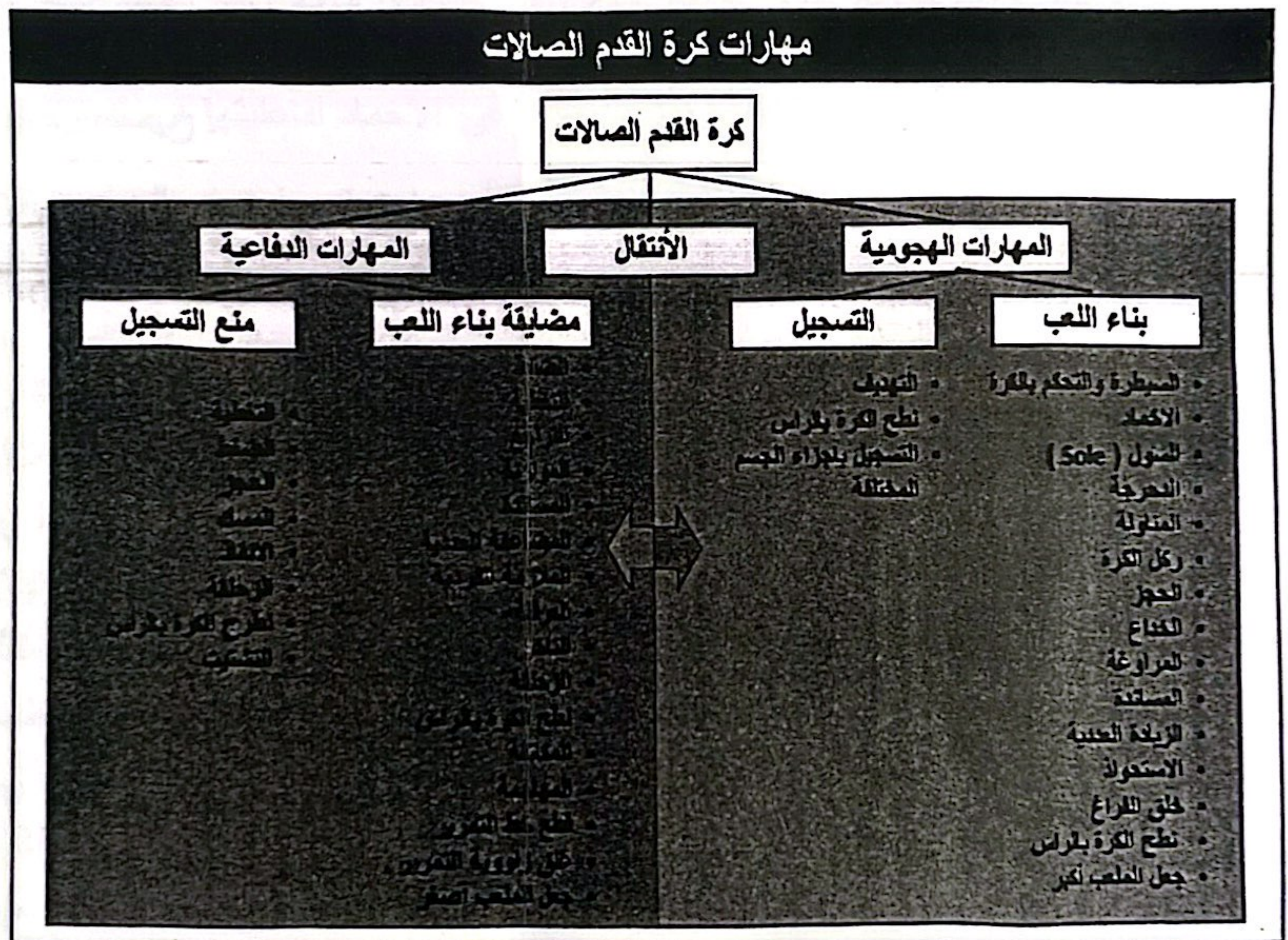




ان المهارات في كل لعبة هي جوهر الأداء فيها وكلما أرتقى مستوى المهارات لدى اللاعبين يرتقي مستوى الاداء الفني الكلي للفريق ، أن ضعف المهارات وعدم إتقانها بدرجة عالية يصبح الأداء غير متسلسل ويصعب على اللاعبين تنفيذ الكثير من الجوانب الخططية او المهارية وأيضاً البدنية ويكون الاداء غير مشوق وممل للمشاهد ولللاعبين أيضاً.

المهارات هي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة ، وأن الأداء داخل الملعب له علاقة ارتباطية إيجابية بين إجادة مهارات اللعب وارتفاع مستوى الاداء الخططي وأيضاً إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل الى تنفيذها بصورة الية دون التفكير في جزئيات المهارة وهذا بالتالي يزيد من فرص النجاح للقيام بواجبات اكثر.

أذ تعرف المهارات هي " الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة ويتوقف على مدى إتقانها تحقيق افضل النتائج مما يجعل اختيار اللاعبين الموهوبين من ذوي المهارات العالية في عمر مبكر امر مطلوب ومهم جداً.



شكل (23) يوضح المهارات الأساسية للاعب كرة قدم الصالات



3 - 2 مهارة الاخمد (أستقبال الكرة) Trapping

هذه المهارة تسمى بمصطلح اخر بمهارة أستقبال الكرة ويقصد بها قدرة اللاعب على استقبال الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها اي وضعها تحت سيطرته وتصرفه وبالطريقة التي تناسبه بشكل مثالي وفق متطلبات الموقف الذي يقع فيه اللاعب في المباراة سواء كانت الكرة القادمة ارضية أو عالية أو نصف عالية ومن جميع الاتجاهات وبما يسمح به قانون اللعبة وهذه ما يتيح للاعب أن يتصرف بالكرة بالطريقة التي تساعد على النجاح في الخطوة اللاحقة مثل التمرير أو التهديف أو الخداع... الخ.

وهي من أهم المهارات الأساسية التي لا يمكن إهمالها ، اذ تعد دائماً مهارة تحضيرية للمهارات الأخرى اللاحقة التي يؤديها اللاعب ، وأتقانها يؤدي الى حسن التصرف بالكرة والمساهمة في الخطوة أو المهارة اللاحقة المرتبطة بها. فكلما تمكن اللاعب من هذه المهارة وكلما كان التنفيذ سريع ومتقن وبتوقيت سليم سيكون اللاعب لديه الأفضلية في المنافسة.

ويرى المؤلفان أن هذه المهارة لها الأولوية في مهارات كرة الصالات وذلك لان جميع المهارات الفنية تعتمد على جودة الاخمد ، فالأخمد المثالي وفق الموقف الذي يتواجد فيه اللاعب يؤدي الى مناولة صحيحة أو تهديف صحيح أو حركة خداع صحيحة أو الى دحرجة بشكل صحيح .



شكل (19) يوضح مهارة الاخمد.

ويأخذ تعليم هذه المهارة في السنوات الاولى من الفئات السنية حيزاً كبيراً لما لها من أهمية في تأسيس اللاعب والانتقال الى مهارات اخرى. بينما في المستويات العليا لاتأخذ هذه المهارة قدر كبير من التركيز والعمليات العقلية وذلك لأنها ستكون بشكل أوتوماتيكي ، ونظراً للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم المعاصرة أصبحت عملية استقبال الكرة هي عملية ديناميكية (حركية) أي من الحركة ودون توقف وذلك لسرعة الأداء ومن أجل التخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات في الفريق المنافس.



وهناك عدة انواع لمهارة الاخمد وهي:

1. الاخمد بداخل القدم
 2. الاخمد بخارج القدم
 3. الأخمد بوجه القدم
 4. الأخمد بأسفل القدم (أخمص القدم) السول Sole
 5. الأخمد باجزاء الجسم المختلفة مثل (الرأس ، الصدر، الركبة)
- والأخمد الأكثر شيوعاً واستخداماً وُفاعلية في كرة قدم الصالات هو الأخمد بأسفل القدم (Sole) وهو كتم الكرة بأسفل القدم والسيطرة عليها وهذا النوع له إيجابية كبيرة في اللعب من خلال التحكم والسيطرة على الكرة.

النقاط الفنية لتعليم مهارة الأخمد

- العرض التوضيحي من قبل المدرب مهم جداً للوصول الى التعلم الفعال والشكل الصحيح للمهارة.
- استخدام كلتا القدمين لاستقبال الكرة وبمختلف الاجزاء والاتجاهات .
- التاكيد والتركيز على مهارة السول (Sole) في الأخمد لفاعليتها في كرة قدم الصالات.
- الرؤية للمحيط قبل أن تصل الكرة من أجل ان يعرف اللاعب ماذا يفعل بعد الأخمد.
- النظر على الكرة حتى يتم الاخمد .
- محاولة جعل المنافس في الجهة المعاكسة لاستقبال الكرة مثلاً (استقبال الكرة بالقدم اليمين وجعل المنافس في الجانب اليسار) وهذا ما يوفر حماية للكرة .
- لحظة استقبال الكرة على اللاعب امتصاصها بالجزء المستخدم للاخمد (سحب الجزء المستخدم للاخمد قليلاً مع اتجاه الكرة.
- (دائماً) محاولة استقبال الكرة بالقدم البعيدة عن المنافس.
- محاولة خلق فراغ عند استقبال الكرة الى الأمام أو الى الجانب .

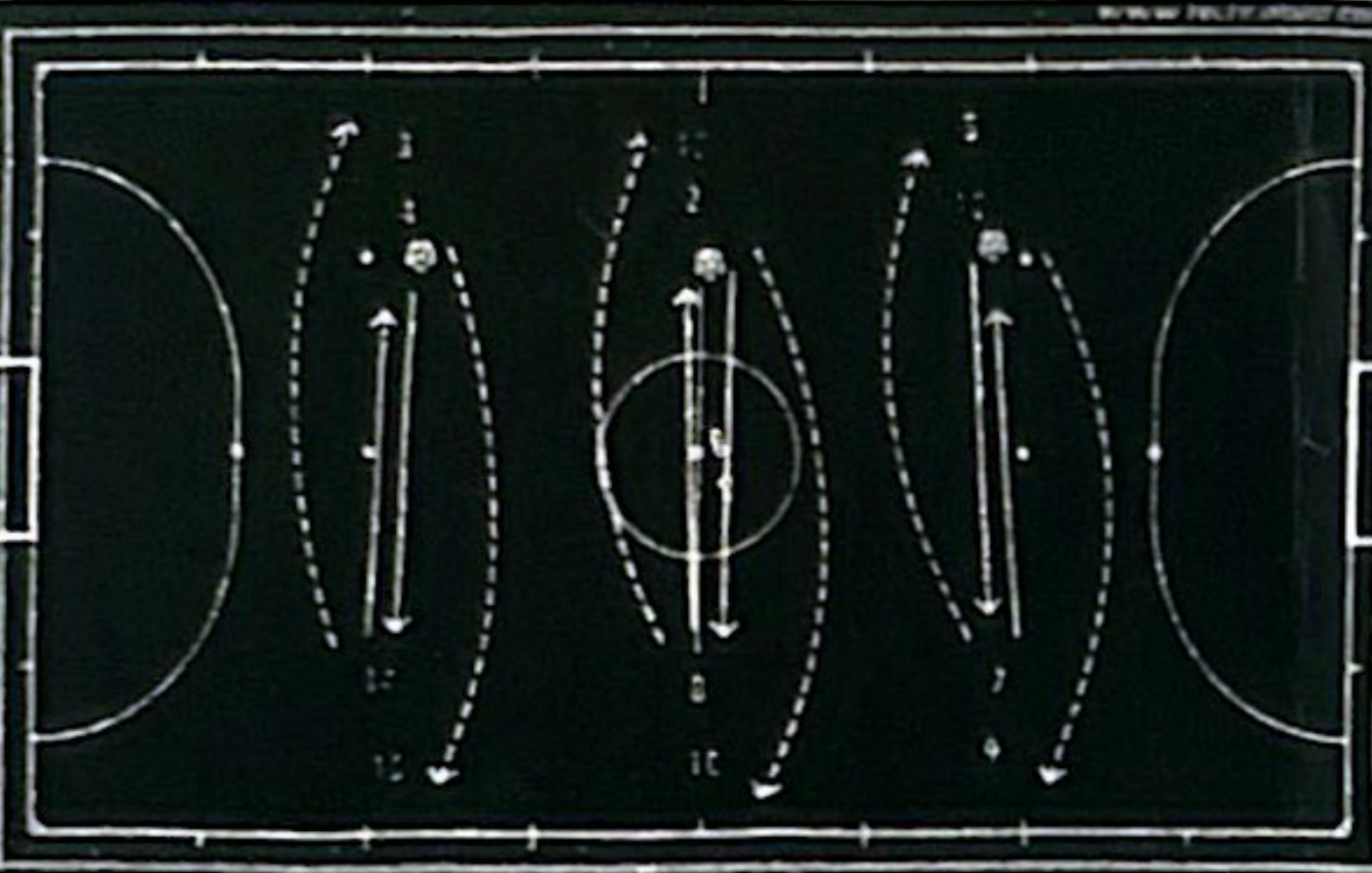


نموذج لتمرين مهارة الاخمد

هنالك العديد من التمرينات المختلفة الخاصة بمهارة الأخمد يتم تأديتها بأشكال متعددة اذ سنقوم بعرض مجموعة من تمرينات الاخمد في نهاية هذا الموضوع ، وأدناه نموذج بسيط لتمرين مهارة الأخمد بباطن القدم .

نموذج لتمرين مهارة الاخمد

شكل التمرين



مساحة الملعب : ملعب كامل لكرة قدم

الصالات

عدد اللاعبين : 10 لاعبين

الهدف من التمرين : تعليم مهارة الاخمد

بباطن القدم.

الادوات : 3 كرات

التنظيم : تشكيل 3 مجموعات كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين يكون كل لاعبين اثنين على جانب من الملعب كما موضح في الشكل التوضيحي .

شرح التمرين : يتبادل اللاعبون المناولات في ما بينهم ، يقوم كل لاعب بأخد الكرة القادمة من الزميل بباطن القدم . ومناولة الكرة ، ثم الانتقال خلف اللاعب المقابل

التركيز والتأكيد على النقاط الفنية للاخد بباطن القدم

الاخد الى الامام وان تكون الكرة قريبة من الجسم وتحت سيطرة اللاعب وباتجاه المناولة

النقاط التدريبية :

- التهيؤ والاستعداد.
- توزيع النظر بين الكرة ومحيط اللاعب.
- استقبال الكرة بباطن القدم.
- ركل الكرة بباطن القدم الى الزميل .
- أنظر الى الأداء الفني لأخد الكرة بباطن القدم

3 - 3 مهارة السول (اسفل القدم) Sole

أن مهارة السول (Sole) الأكثر شيوعاً واستخداماً وفاعلية في كرة قدم الصالات وهي عملية أخد الكرة والتحكم بها بأسفل القدم (Sole) وهو كتم الكرة بأسفل القدم اذ يعد هذا النوع من الأخمد ذو إيجابية كبيرة في تنفيذ مهارات كرة قدم الصالات الأخرى مثل المناولة ، الدحرجة ، الخداع والتهديف . يؤدي اللاعب هذه المهارة باستخدام أسفل مشط



القدم لسحب وتدوير وأخماد أو دحرجة الكرة أي يقوم بمهارات التحكم بالكرة من خلال هذه المهارة



شكل (20) يوضح مهارة الأخماد أسفل القدم

وتجدر الإشارة الى أهمية استخدام والاعتماد على هذه المهارة بشكل كبير ومهم جداً وفقاً لمتطلبات اللعبة الخاصة لضيق مساحة اللعب وقرب تواجد المنافس في جميع وضعيات اللعب في الملعب ، اذ تعطي لهذه المهارة افضلية للاعب لحماية الكرة إضافة الى ذلك ان متطلبات اللعبة الخاصة التي تتميز بها لعبة كرة قدم الصالات تفرض استقبال الكثير من الكرات الارضية الزاحفة وكثرة تبادل الكرات الارضية بين اللاعبين وهذا مايجعل مهارة الأخماد والتحكم بالكرة عن طريق السول (Sole) أمراً في غاية الأهمية للاعب من أجل النجاح في المحافظة على الاستحواذ

أستخدامات مهارة السول (Sole)

- أخماد الكرة.
 - السيطرة والتحكم بالكرة.
 - دحرجة الكرة .
 - الخداع والمراوغة .
 - بعض الحالات للمناولة والتحضير .
- ولهذا تعد هذه المهارة من المهارات الأساسية وهي أيضاً مهمة للاعب كرة قدم الصالات ، وهذه المهارة تشكل اختلافاً بسيطاً عن مهارات كرة القدم للساحات المكشوفة كونها تستخدم بشكل أساسي ومهم ، بينما في الملاعب العشبية الكبيرة تستخدم هذه المهارة بشكل ثانوي ، ومما يساعد على استخدام هذه المهارة هو نوعية الارض التي يتم اللعب فوقها إضافة الى نوعية الخداع المستخدم لكرة قدم الصالات.

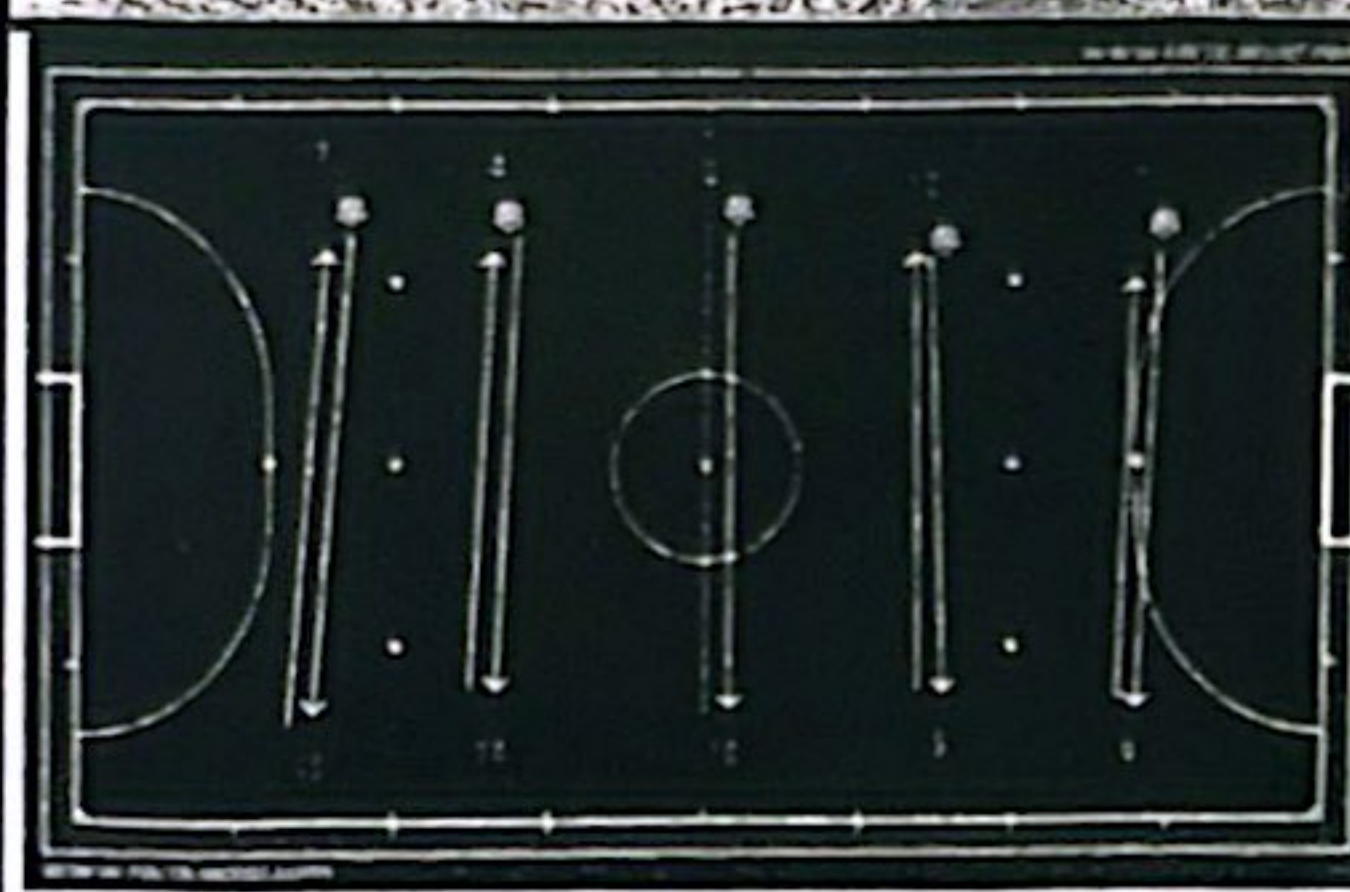


نموذج لتمرين مهارة السول (Sole)

هنالك مجموعة كبيرة من التمرينات المختلفة الخاصة لهذه المهارة ، اذ يتم تأديتها بأشكال متعددة وباستخدامات مختلفة مثل اداء هذه المهارة في الاخمد والدحرجة أو التحضير للتصويب ، ومثلما ذكرنا سابقاً أن هذه المهارة مهمة جداً لتأسيس لاعب كرة قدم الصالات ، وسنقوم بعرض تمرينات متنوعة لهذه المهارة في نهاية هذا الموضوع ، وأدناه نموذج بسيط لتمرين مهارة السول (Sole) بأسفل القدم .

نموذج لتمرين مهارة السول (Sole)

شكل التمرين



مساحة الملعب : ملعب كامل لكرة قدم الصالات

عدد اللاعبين : 10 لاعبين

الهدف من التمرين : تعليم مهارة السول (Sole) بأسفل القدم.

الادوات : 5 كرات

التنظيم : كل 2 من اللاعبين يواجهون بعضهم

شرح التمرين : يتبادل كل زوج من اللاعبين المناولات في ما بينهم ، يقوم كل لاعب بأخماد الكرة القادمة من الزميل بأسفل القدم ،

التركيز والتأكيد على النقاط الفنية لمهارة السول (Sole) بأسفل القدم.

استخدام انواع مختلفة ومتعددة من المهارات باستخدام الـ (Sole) ويكون ذلك بتوجيه من المدرب.

النقاط التدريبية :

- التهيؤ والاستعداد (اليقظة) .
 - توزيع النظر بين الكرة ومحيط اللاعب .
 - استقبال الكرة بأسفل القدم .
 - ركل الكرة بباطن القد الى الزميل .
- أنظر الى الأداء الفني لمهارة السول بأسفل القدم في الصفحة السابقة