

## المهارات الأساسية في كرة القدم

لكل فعالية أو نشاط رياضي هناك مجموعة من المهارات الأساسية التي يمكن ان يقوم الفرد الرياضي بتأديتها في أثناء التمرين أو المباراة و يربط هذه المهارات وأدائها سنتكون خصوصية اللعبة لتمنح الطابع الذي هي عليه متكونة كنشاط مستقل مميز عن باقي الأنشطة الرياضية . وتعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية إذ يتم التدريب عليها لمدد طويلة ولا تخلو وحدة تدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات الى ان يتم إتقانها ، لأن درجة إتقان المهارات لنوع النشاط الممارس تعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة.

لإتقان المهارات الأساسية على المدرس أو المدرب أن يعطي تغذية راجعة لتعلم المهارات وتصحيح الأداء الفني المرتبط بالمهارة المراد عرضها وتنفيذها للمبتدئين والناشئين وطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأولى هذه المهارات هي :

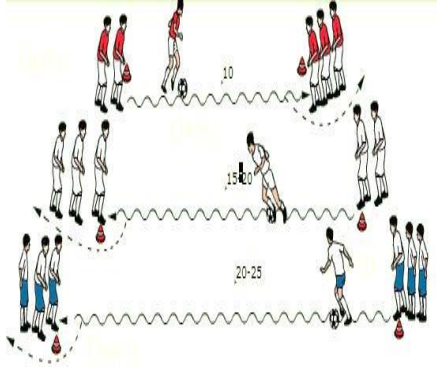
### 1- مهارة الدرجة بكرة القدم

الدرجة هي قطع مسافات قليلة أو كبيرة بعدد من اللمسات المتلاحقة القريبة من الكرة للتخلص من ضغط المنافس او استغلال فراغ أو لحلول أخرى.

وهي من المهارات الأساسية والمهمة بكرة القدم وبما ان الدرجة لها أهميتها بمنطقة الوسط والإمام للتخلص من المنافسين واجتيازهم الا أنها خطيرة جداً بالمناطق الدفاعية، وبالأخص كلما المدافع قريب من حارس المرمى، والعالم اليوم يشهد تطوراً كبيراً بحيازة الكرة والإحتفاظ بها وتأثيرها في الدفاع والهجوم وأصبحت معظم أوقات الدرجة لمسافات ولمسات قليلة أيضاً ومتلاحقة ومن ثم المناولة للزميل بالسرعة الممكنة ولكن عندما تكون فرصة للتسجيل فان اللاعب يدحرج اكثر للتخلص من المنافس والوصول بأسرع وقت لمرمى المنافس وهذا بحالة الأفراد بالمرمى، ويمكن ان نقول متى وأين وكيف وهي الظروف المناسبة لعمل الدرجة فمثلاً عندما يحتاج اللاعب بالتقدم للأمام او عندما يحاول المنافس قطع الكرة والسيطرة عليها وكذلك عند الانفراد بالمرمى وفي المساحات الخالية من الرقابة او بالمساحات الضيقة لصعوبة المناولة لاقتراب المنافس منه فالتحرك بالكرة بالدرجة والمحاورة لاجتيازه والانفراد بالحارس بسرعة عالية جدا والدقة بالأداء وحسب مكان اللاعب وبما ان تطور كرة القدم للفرق العالمية نشاهد الزيادة بالمناولات وقله بالدرجة باستمرار وعدم المبالغة التي تؤدي الى فقدان الكرة وتعويضها بالمناولات وعدم الانتقال الكثير بالدرجة الأ بعض الأوقات الضرورية.

## أهداف وأغراض مهارة الدحرجة:

- أجتياز منافس أو أكثر.
- التقدم بالكرة وقطع مساحات لعدة اتجاهات.
- تأخير اللعب أو إضاعة وقت.
- خلق فراغ وفرص جديدة للزملاء.
- التهيئة للتهديف قرب المرمى.
- التهيئة للمناولات بالكرة.
- إظهار مهارة اللاعب.



## أنواع الدحرجة بالقدم

أ- الدحرجة بوجه القدم

ب- الدحرجة بخارج القدم

ج- الدحرجة بداخل القدم

## أشكال الدحرجة

أ- الدحرجة المستقيمة

ب- الدحرجة المتعرجة



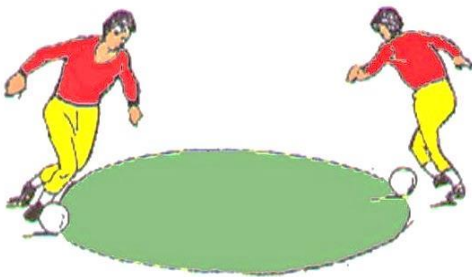
## الأسس الفنية لمهارة الدحرجة:

- توزيع النظر على الكرة والملعب.
- انحناء قليل بالجذع للأمام.
- التوازن والتوافق (الذراعين) بالحركة مع سرعة الكرة.
- الرجل الساندة مصاحبة خطو بخطو مع القائدة.
- وضع الجسم بين المنافس والكرة.
- الدحرجة بالقدم البعيدة عن المنافس.
- لمسات كثيره للكرة متتابعة وقريبة.
- يفضل استخدام المهارة بكتلتا قدمين.



## الأخطاء الشائعة لمهارة الدحرجة:

- ضعف التركيز والسيطرة على الكرة ودفعها بعيداً.
- ميل الجذع للخلف وتصلبه.
- التركيز على الكرة فقط.
- ملامسة القدم المدحرجة للأرض بكاملها.
- الركض (الجري) بالكرة لمسافات كبيرة باقل لمسات.



## 2- مهارة الإخماد بكره القدم

الإخماد هو عملية امتصاص قوة و سرعة الكره وأستقبالها وكنتمها وترويضها قبل التصرف بها.

في البداية نؤكد على أن مهارة الإخماد التي قد تدخل ضمن خصوصيات السيطرة على الكره اما عن طريق إيقاف الكره مباشرة أو عن طريق التحرك بها أو التهيئة لأستقبالها من الأرض أو الهواء بأتجاه ما يريد اللاعب بها مباشرة وبسرعة، ومهارة الإخماد هي من المهارات الأساسية التي يجب على جميع اللاعبين إتقانها لظروف اللعب وان كان بعض اللاعبين أو الفرق تقلل إستخدامها واللعب بلمسة واحدة فقط وبسرعة وذلك بسبب تطور الأداء لديها بسرعة في كره القدم الحديثه وهذا نجده عند لاعبي المستويات العليا، فالتعلم للإخماد يقتصر على المستويات الأولى من التعلم وعلى لاعبي الفرق الأدنى التي لم تصل الى إتقان الأداء الفني الجيد و العالي من قبل اللاعب والذي يعطي الأفضلية بالأداء والمستوى الفردي المؤثر بالإيجاب على الأداء الجماعي وان هذا الأداء العالي للمهارات والتميز بها بالسرعة والدقة المناسبة لا يكون إلا عند اللاعبين الذين يمتلكون الحس بامتصاص زخم الكره وكيفية الإستقبال المتقن لها والذي يكون حافظاً لهم والتنفيذ باللمسة الواحدة والحفاظ على الكره والسيطرة عليها حتى بقرب المنافس والعكس صحيح فاللاعب الذي لا يمتلك أداءً فنياً عالي المستوى لا يستطيع استقبال الكره وإخمادها يكون ضعيفاً بلمستين أو اكثر وعدم القدرة على امتصاص قوة الكره باللمسة الواحدة يكون مؤثر سلبي لمستواه ومستوى الفريق ويعطي المنافس فائدة التدخل والحصول على الكره بأسرع وقت والعمل تأخير وافشال اللعب على الهجومي والانتقال من الحالة الهجومية للحالة الدفاعية وربما هذا يكلف الفريق نتيجة سلبية تنعكس على نفسية اللاعبين بالمباراة أو المباريات القادمة.

### الأسس الفنية الأكثر استخداماً للإخماد بالقدم

- توزيع النظر والتركيز على الكره والمنافس.
- الموازنة باليدين والجسم.
- انحناء بسيط للأمام بالجدع.
- الاستناد على رجل الساندة بانثناء بسيط لمفصل الركبة.
- سحب الرجل القائدة للخلف لحظة تماسها مع الكره مباشرة لامتصاص قوة الكره.
- السيطرة على الكره والتحكم والتصرف بها.

### أنواع الإخماد بالكره بأجزاء الجسم

- 1- الإخماد بالقدم
- 2- الإخماد بالفخذ
- 3- الإخماد بالصدر
- 4- الإخماد بالبطن
- 5- الإخماد بالرأس

## 1- الإخماد بالقدم

أشكال الإخماد والسيطرة بالقدم

### أ- الإخماد بالجزء الداخلي للقدم

وهي الأكثر استخداماً لمعظم حركات الإخماد والسيطرة على الكرة وبالأخص عندما تكون الكرة متدحرجة بقوة جداً بالأرض وهذا النوع من الإخماد من أسهل أنواع الإخماد والأكثر استخداماً لحرية التصرف بالكرة لاي اتجاه وتغيير المسار.

### الأسس الفنية للإخماد بداخل القدم

من خلال التركيز بالنظر على الكرة أولاً وعمل الموازنة بالذراعان للتوازن ومن ثم ثني مفصل رجل الأرتكاز من الركبة للقدم الساندة وأستقبال الكرة بالقدم المستقبلية أو القائدة ومدّها للأمام باتجاه الكرة مع الانحناء البسيط بالذراع للأمام وفي اللحظة المناسبة للملامسة سحب القدم للخلف لتعطي مساحة لوضع الكرة وأمتصاص قوتها مع قوتها وكتمتها بسرعة مناسبة لسرعة الكرة وكأنها تترك مكانها للكرة وبارتخاء وانحناء الرجل الساندة (الارتكاز) وتستخدم أيضاً للكرات بالهواء والساقطة والمرتدة من الأرض بحرف مسارها واتجاهها للداخل بعيداً عن المنافس.

### الأخطاء الشائعة للإخماد بداخل القدم (باطن القدم)

- إرجاع الذراع للخلف
- شد العضلات والتشنج أثناء إستقبال الكرة
- ملامسة الكرة بوجه القدم أو كعب القدم الداخلية بدلاً من ملامستها لباطن القدم مما يؤدي الى إبتعادها عن اللاعب.
- الإستقبال المتأخر أو المبكر للكرة غير المناسب يؤدي إفشال الإخماد.

### ب- الإخماد بوجه القدم

تستخدم للكرات الأرضية المتدحرجة القادمة باتجاه اللاعب المتحرك نحوها للتخفيف المناسب من قوتها وأخمادها والسيطرة عليها وكتمتها وتستخدم كذلك للكرات بالهواء والساقطة برفع القدم للأمام ومسها بسرعة وسحب القدم حسب قوة وارتفاع الكرة القادمة وأنزالها للأرض أو حرف مسارها واتجاهها بما يريد اللاعب.

### الأسس الفنية للإخماد بوجه القدم

رفع الرأس والنظر للأمام ونشر الذراعان للتوازن ميلان الذراع للأمام و ثني رجل الأرتكاز من مفصل الركبة ليرتكز عليها وزن الجسم والرجل المستقبلية تمتد الى الأمام في اللحظة

المناسبة التي تسبق لمس الكرة برفع الكعب للأعلى والمقدمة للأسفل لإظهار وجه القدم وسحبه للخلف قليلاً للأمام للتخفيف من قوة الكرة وزخمها والسيطرة عليها.

### الأخطاء الشائعة للإخماد بالوجه الأمامي للقدم

- ضعف إتخاذ الشكل والوضع المناسب للجسم عند إستقبال الكرة.
- مد الرجل المستقبلية للكرة متأخرة أو مبكراً قبل الوقت المناسب.
- شد القدم وتصلبها عند ملاقة الكرة سيؤدي الى إبتعادها.
- عدم سحب وإرجاع الرجل المستقبلية لحظة ملامسة الكرة لها يؤدي إبتعادها عن الكرة.

### ت- الإخماد بالجزء الخارجي للقدم

هذا النوع من الأخماد يكون للكرات القادمة بأشكالها الجانبية المتدحرجة والأمامية الساقطة، وهو يعد من أصعب الأشكال بالسيطرة على الكرة والتعامل معها وذلك لصعوبة ملامسة الكرة بهذا الجزء والتحكم بها الا عند اللاعبين الذين يتمتعون بأداء فني عالي جدا وبمستوى أداء مميز جدا ولهم القدرة على كتم وامتصاص قوة الكرة بدقة وسرعة عالية جدا.

### الأسس الفنية للأخماد بخارج القدم

النظر بإتجاه الكرة وثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة واستدارة القدم المستقبلية للداخل ليواجه خارج القدم الكرة والموازنة بالذراعان مع ميلان الجذع قليلاً لجانب رجل الارتكاز يكون الارتخاء لمفصل القدم لحظة التماس مع الكرة لأمتصاص قوة الكرة وزخمها والسيطرة عليها وكذلك للكرات الساقطة تختلف برفع الرجل للأعلى جانباً لمواجهة الكرة بخارج القدم الجانبي.

### الأخطاء الشائعة للأخماد بخارج القدم

- عدم مد الرجل المستقبلية للأمام بإتجاه الكرة للسيطرة عليها.
- وضع الرجل بعيداً عن الرجل المستقبلية.
- شد عضلات القدم وتصلبها أثناء إستقبال الكرة بخارج القدم.
- عدم سحب وإرجاع الرجل المستقبلية لحظة ملامسة الكرة لها يؤدي إبتعادها عن الكرة.

### ث- الإخماد بأسفل القدم

وهذا الاستخدام الأقل تقريبا نظرا لتطور أنواع الأخماد والسيطرة على الكرة والذي يحتاج لأداء فني أكثر أماناً من غيره والخطأ في الإخماد والسيطرة عليه وارد بدخول الكرة من تحت القدم أو ضعف الإمساك بالكرة يحدث بامتصاص وكتم قوة وسرعة الكرة بالأرض أو بالهواء للكرات الساقطة.

### الأسس الفنية للإخماد بأسفل القدم

النظر المقسم للأمام باتجاه الكرة ومحيطها مع ثني قليل لمفصل الرجل القائدة والموازنة بالذراعان وميلان الجذع قليلاً للأمام ووضع الكرة أسفل المشط باتجاه الأمام الأعلى وحصرها مع مؤخرة الكعب أي تشكيل زاوية قائمة ، مع انثناء بسيط لرجل الارتكاز.

### الأخطاء الشائعة للإخماد بأسفل القدم.

- ضم الذراعين وعدم الموازنة بها.
- عدم إتخاذ الوضع الصحيح للجسم وشد عضلات القدم.
- عدم عمل زاوية قائمة بين مشط القدم ومؤخرة الكعب لحصر الكرة.
- ميلان الجذع للخلف يعمل على إبتعاد الكرة ويؤدي الى إبتعاد.

### 2- الإخماد بالفخذ

وهو أحد أنواع الإخماد والسيطرة على الكرة ويستخدم غالباً للكرات العالية الساقطة والكرات التي تكون مرتدة من الأرض لبعض الأحيان وهذا النوع من الأخماد عندما يكون المنافس قريباً جداً والإضطراب بإخمادها بالفخذ لأنه الأقرب الى الكرة ولأن مساحة الفخذ وطول وطبيعة تكون ملائمة لكتم قوة الكرة وأمتصاصها والسيطرة عليها والتصرف بها لأي اتجاه يريد وبالوقت نفسه، وأن استخدام هذا النوع من الأخماد قليلة جداً بسبب عدم وضع الكرة وموقعها قرب الفخذ لذلك يقل التعامل معها وعدم تكرار لهذه الحالات الا نادراً عندما يفاجئ اللاعب بالكرة فوق الفخذ فيعمل على الأخماد والسيطرة عليها والتصرف بها لما يقتضيه الموقف حينها.

### الأسس الفنية للإخماد بالفخذ

النظر باتجاه الكرة والارتكاز على الرجل الساندة وأنتنائها من مفصل الرجل قليلاً وعمل التوازن بالذراعان مع رفع الرجل المستقبلة للكرة للإمام بأنتناء مفصل الركبة لمستوى الورك وأنزال مقدمتها قليلاً عند ملامسة الكرة مباشرةً بسطح الفخذ الأمامي وأخمادها والسيطره عليها.

### الأخطاء الشائعة للإخماد بالفخذ

- رفع الفخذ مبكراً أو مؤخراً عند إستقبال الكرة.
- شد عضلات الفخذ الأمامية وعدم إرتخائها.
- عدم رفع الفخذ بزاوية 45 درجة.
- عدم سحب الفخذ للأسفل عند ملامسة الكرة له لهبوطها.

### 3- الإخماد بالصدر

أحد أنواع الإخماد المهمة الأكثر استخداماً للكرات التي تكون بارتفاع الصدر أو أعلى بقليل عن طريق استقبالها أو الرجوع الى الخلف قليلاً وبما ان مساحة الصدر عريضة فيكون لإستقبالها أسهل بأتساعه، وهذا النوع من الإخماد يتكرر في كل مباراة.

### الإسس الفنية للإخماد بالصدر

- النظر باتجاه الكرة
- نشر الذراعان للتوازن
- أخذ خطوة للأمام بإنشاء من الركبتين
- إندفاع الصدر للأمام وسحبة لحظة ملامسة الكرة بسرعة للأسفل .
- إخماد الكرة الساقطة من الاعلى بقوة الصدر.

### الأخطاء الشائعة للإخماد بالصدر

- الخوف من الكرة اللأرادي
- فقدان السيطرة على الكرة لحظة ملامسة الصدر لها برجوع أو تقدم الصدر للأمام أو للخلف
- عكس التقدم والرجوع المطلوب لحركة الكرة.
- شد وتصلب عضلات الصدر يفقد السيطرة على الكرة.
- فقدان التوازن وضم الذراعين لجانب الصدر يؤدي لضياع وفقدان السيطرة على الكرة.
- المبالغة برفع الذراعين عالياً يعرضها للمس الكرة باليد وإحتساب خطأ.
- عدم متابعة وتواجد اللاعب للمكان والتوقيت المناسب لخط سير الكرة.

#### 4- الإخماد بالبطن

وهي الكرات التي تكون بمستوى البطن تحدث عندما ترتد الكرة عن الأرض وهذا النوع من الإخماد غير شائع وقليل الاستخدام لعدة أسباب منها صعوبة السيطرة على وضع الكرة خصوصاً عندما تكون قوية في الارتداد من الأرض وأيضاً عدم حدوث الإخماد الأفي حالة مسها للأرض وكذلك لعدم تكرارها بهذه الوضعيات ويستعان في بعض هذه الحالات استخدام إخماد الكرة بالصدر لقربه من البطن والسيطرة على الكرة.

#### 5- الإخماد بالرأس

يعتبر هذا الإخماد من الأنواع القليلة الاستخدام والنادرة لكون ضعف السيطرة على الكرة، وتستخدم عندما لا يكون المنافس قريباً أو عند ارجاع الكرة بالراس لحارس المرمى بعيداً عن المراقبة، ويحدث بامتصاص قوة الكرة.

#### الأسس الفنية لإخماد الكرة بالرأس

- النظر والتركيز على الكرة سحب الرأس بسرعة لحظة ملامسة الكرة وغوص الرقبة بالكتف مع ثني مفصل الركبتين وفتح الرجلين أو عمل خطوة للأمام.
- النظر والتركيز على الكرة وعمل خطوة للأمام مع مد الرأس والجذع معاً للأمام وسحبهما معاً لحظة ملامسة الكرة مباشرة ونشر الذراعان وتهيئهما من المرفق لإمتصاص قوة الكرة والسيطرة عليها.



### 3-مهارة المناولة في كرة القدم

هي عملية نقل الكرة والتواصل والترابط بين اللاعبين ولجميع الفعاليات الفردية والجماعية بالملاعب عن طريق ربطها بالمهارات الأخرى.

وهي من أهم المهارات الأساسية بكرة القدم لكثرة تكرارها واستخدامها وهي الجمالية بالأداء والتنوع بها وخطوط اللعب للوصول لمرمى المنافس والتسجيل ونقل الكرة من مكان الى اخر انسب للزميل ولل فريق وهي التي تعطي الأولوية بالحياسة ومن خلال الاستراتيجية وأسلوب اللعب للفريق التي تؤدي بالسيطرة على اللعب وكلما كان اللاعبون يتقنون المناولات بسرعة ودقة عالية سيؤدي برفع مستوى الأداء الفني والخططي للفريق والذي حتما يؤثر على مستوى الفريق المنافس لعدم مجاراته لتنقلات الكرة باستخدام المناولات المتنوعة التي تتصف بسهولة الأداء وصعوبة القطع أي السهل الممتنع بما ان المهارات الأساسية هي أسس التنفيذ ومن ضمنها المناولة واستخدامها بأسلوب الحيازة والتنفيذ الخططي عن طريق ربطها مع المهارات الخططية الفردية باللعب حيث تؤدي المناولات الى خلق مساحات للاعب والزميل واحتلال فراغات يحسن اختيارها من المستلم واستغلال ثغرات المنافس بأرسال الكرة بمناولة دقيقة للزميل باتجاه المرمى فضلاً عن الأقتصاد بالجهد والوصول الى المرمى بسرعة بعيداً عن مضايقة المنافس ولعبها للمساحات وليس مناولات شخصية بمنطقة الدفاع وبالمساحات الواسعة لخطورتها، وتعد المناولة هي الأساس بلعبة كرة القدم ولا يمكن الاستغناء عنها ومن دونها ليس هناك كرة قدم وهي الأهم.

#### أهداف وأغراض المناولة:

- نقل الكرة من مكان لإخر.
- التواصل والترابط بين اللاعبين.
- الوصول لهدف المنافس.
- اجتياز لاعب أو عدة لاعبين.
- إيجاد حلول لخلق حالات لعب جديدة.
- التهديف.

#### صفات المناولة :

- اقتصاد الجهد
- السهولة بالأداء
- السرعة والدقة للمناولة.
- التمويه والخداع
- التصرف والتحكم بالكرة.
- مستوى ونوع المناولة
- اختيار التوقيت والمكان المناسب.

## أنواع المناولات

### 1- المناولة بداخل القدم

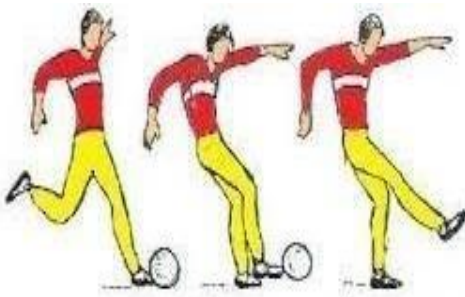
وهي الشائعة والأكثر استخداماً تستخدم للمناولات الأرضية القصيرة والمتوسطة وهي الأكثر استخداماً بإرجاء الملعب لسهولة التعامل بها لدقتها وسرعتها بين اللاعبين والتي ترسم عليها أكثر التحركات بالملعب بسبب الأداء الفني السهل البسيط والمسيطر عليه. ومن صفاتها أنه لا يمكن توجيه الكرة إلى مسافات بعيدة بسبب حركة الورك المحدودة.

### 2- المناولة بوجه القدم

وهي من الأنواع التي تستخدم للمناولات الأرضية والعالية الطويلة والمتوسطة التي يشوبها في بعض الأحيان ضعف الدقة والتأثير الفني بالأداء وهي أقوى المناولات وأبعدها وتوجيهها بالارتفاع المطلوب نحو اللاعب الزميل أو للمكان الذي يريد وسهولة التحكم بها وتستخدم غالباً بالتهديف على المرمى.

### 3- المناولة بخارج القدم

وهي الأقل استخداماً لصعوبة تكتيكها وضعف السيطرة عليها وتستخدم للمناولات اللولبية والقوسية وتكتسب أهمية كبيرة بخطط اللعب الحديث وذلك لسرعتها ومفاجئتها للمنافس وعدم معرفة اتجاهها والتحكم بها بالتمريرات البيئية بالعمق والجوانب أو غيرها، وهي من أسس التهديف التي تستخدم في لعب الحالات الثابتة كثيراً، ويتقن لاعبو المستوى العالي استخدام المناولة بهذا النوع قليل جداً لصعوبة أداء التكتيك الصحيح وضعف الدقة ويستخدم بحالات نادرة قد يكون باستغلال وقفة الحارس الخاطئة أو حدوث ثغرة سريعة مناسبة جداً حسب مقتضيات حالة اللعب، وهناك شكل آخر للتهديف بخارج القدم يستخدم بلعب الحالات الثابتة باستعمال الكرات القوسية والتي تأخذ مسار حركة دورانية للخارج وتصاحبها الدقة وتميزها بخداع حارس المرمى، وهذا النوع يعتمد على مهارة اللاعب العالية جداً.



المناولة بوجه القدم

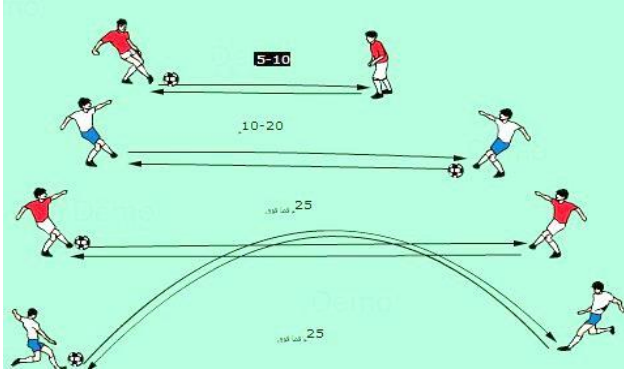


المناولة بخارج القدم



المناولة بداخل القدم

وهناك مناولات ثانوية قليلة الاستخدام ونادراً ما تستخدم حسب حالة اللاعب ووضع الكرة وهذه المناولات هي: المناولة بكعب القدم ، المناولة بأسفل القدم ، المناولة بمقدمة القدم (بوز القدم) ، المناولة بالركبة ، المناولة بالفخذ .



## أشكال المناولات

### 1- المناولة بالمسافة

- المناولة القصيرة (5-10م)
- المناولة المتوسطة (10-20م)
- المناولة الطويلة (25م فما فوق)

### 2- المناولة بالإتجاه

- للأمام ، للخلف ، بالعمق ، بالعرض ، بالطول ، قطرية.

### 3- المناولة بالارتفاع

- أرضية.
- منخفضة بارتفاع البطن والصدر.
- متوسطة بمستوى الرأس.
- عالية فوق مستوى الرأس عالية جداً.

### الاسس الفنية للمناولة بشكل عام

- النظر مقسم على الكرة والزميل.
- توازن الجسم باليدين.
- الرجل الساندة قرب الكرة مع الثني القليل في مفصل الركبة حسب نوع المناولة.
- يكون الجذع مثنياً للأمام و راجعاً للخلف قليلاً حسب نوع المناولة ومسافتها وشكلها.
- مرجحة الرجل القائدة للخلف حسب ونوع المناولة وشكلها.
- قوة المناولة حسب المسافة.

### الأخطاء الشائعة لركل الكرة بداخل القدم (باطن القدم)

- ميل الجذع للخلف أكثر من اللازم لحظة ركل الكرة يعمل على رفعها وإقلال فاعليتها.
- القدم غير الراكلة الساندة لا تقع بجانب الكرة ينتج إرتفاع الكرة للأعلى.
- لا تشير القدم الساندة الى الإتجاه الذي يمرر اليه أو تهدف اليه الكرة فهي مائله بالنسبة للكرة يؤدي لركلة غير دقيقة.

- القدم الساندة والقائدة (الراكلة) لا يشكلان زاوية قائمة لذلك تذهب الكرة بالاتجاه غير الصحيح.
- عدم إعطاء المرجحة الكافية لقوة ركل الكرة.
- ركل الكرة بأحد أجزاء القدم غير جزء باطن القدم (الداخلي) وليس من منتصفها يؤدي الى سيرها باتجاه خاطئ بسبب دوران الكرة.

### الاطء الشائعة لركل الكرة بوجه القدم الأمامي

- ميل الجذع للخلف أثناء الركل يرفع الكرة للأعلى.
- إرتخاء القدم أثناء ركل الكرة.
- وضع قدم الإرتكاز بالمكان غير المناسب والبعيد عن الكرة.
- ضعف قوة الركلة عند مرجحة الرجل الراكلة وضعف مداها من مفصل الركبة والفخذ.

### الاطء الشائعة لركل الكرة بخارج القدم

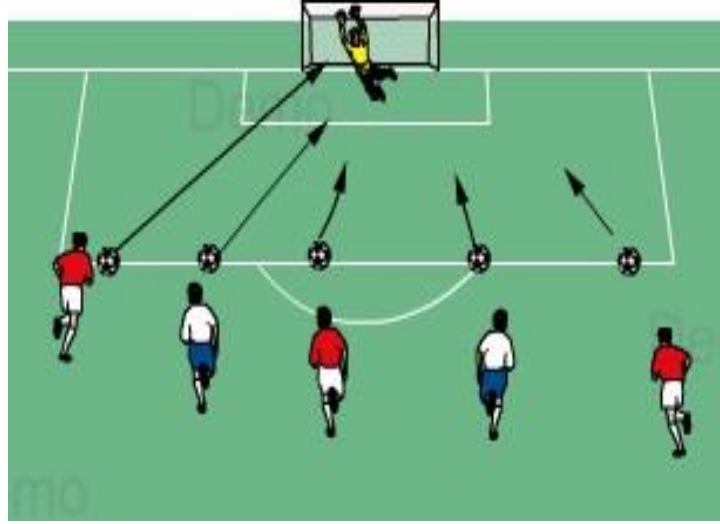
- يشير إتجاه القدم للخارج وليس للداخل.
- قرب الرجل الساندة للرجل الراكلة يعيق مرورها بين الكرة والرجل الساندة.
- رجوع الجذع وميلانه للخلف يجعل إرتفاع الكرة للأعلى.
- عدم ميلان الجسم باتجاه الرجل الساندة لإبعاد القدم من ملامسة الكرة.

## 4- مهارة التهديف

التهديف هو ركل الكرة بعدة أشكال وأنواع التسجيل هدف أو محاولة تسجيل هدف بمرمى الفريق المنافس) وهو أيضاً ( نهاية لجميع الفعاليات الهجومية بكرة القدم هدفها إدخال الكرة الى مرمى المنافس قانونياً وباي طريقة كانت وتحسب هدف)

والذي يسجل أهدافاً أكثر بمرمى الفريق الآخر يحسم نتيجة المباراة لصالحه، وهو من اهم المهارات الهجومية الفردية ونهاية جميع العمليات والفعاليات الهجومية الفنية والخططية للفريق لتسجيل الأهداف والتهديف هو حسم نتيجة المباريات باقل اهداف أو أكثرها، اذ ان التهديف والتميز به يحتاج الى قوة ودقة فنية وسرعة وتركيز بالتنفيذ وهو نتاج لعمل الفريق كتلة واحدة والتواصل والترابط باستخدام وسائل التنفيذ عن طريق المهارات الأساسية والخططية والجهد البدني للاعبين وان تسجيل الأهداف يعطي جمالية بالأداء والاثارة والتشويق التي تخلق جو المنافسة بين اللاعبين وحتى المشاهدين. والتهديف هو مهارة يمتلكها معظم اللاعبين الذين يتصفون بالسرعة والدقة والقوة اللازمة بالتنفيذ على مرمى

المنافس وتلعب الحالة النفسية للاعب أهمية كبيرة تشعره بالثقة بالنفس عندما يحصل على فرصة التهديف والتسجيل التي تزيد لديه الرغبة الدائمة بالتهديف وينمي ذكاء اللاعب الميداني وخبرته فضلاً عن مهاراته الخاصة بالأبداع والتسجيل من خلال الثقة العالية بأدائه والتكنيك الصحيح والدقيق واتصافه بالشجاعة وعدم التردد باتخاذ القرار.



## أنواع التهديف

### 1- التهديف بوجه القدم

وهو الأكثر استخداماً لقوته وسرعته من المسافات البعيدة والمتوسطة أيضاً وتحدث بسبب المدى الحركي للرجل الضاربة بمساعدة قوة الحركة الناقلة والسريعة من الخلف للأمام وشد وقوة العضلات المستخدمة بالتهديف والتي تحتاج لدقة وتوجيه وقوة كبيرة او مناسبة والتي يتصف بها اللاعب الهدف.

### 2-التهديف بداخل القدم

وهو أيضاً الأكثر استخداماً لكثرة الكرات الواصلة والساقطة بمنطقة الجزاء والقريبة من المرمى والتي تحتاج الى دقة وتوجيه جيد والتنفيذ وبسرعة وقوة مناسبة وليست بالكبيرة تعتمد على الدقة والتركيز وهناك شكل للتهديف بداخل القدم وتستخدم بلعب الحالات الثابتة بداخل القدم وهو دوران الكرة للداخل عند وصولها الى المرمى بعد مسارها المستقيم بدقة وتركيز عالي المستوى.

### 3-التهديف بخارج القدم

استخدام التهديف من هذا النوع قليل جداً لصعوبة أداء التكنيك الصحيح وضعف الدقة ويستخدم بحالات نادرة قد يكون باستغلال وقفة الحارس الخاطئة او حدوث ثغرة سريعة مناسبة جداً حسب مقتضيات حالة اللعب، وهناك شكل آخر للتهديف بخارج القدم يستخدم بلعب الحالات الثابتة باستعمال الكرات القوسية التي تأخذ مسار حركة دورانية الى الخارج تصاحبها الدقة وتميزها بخداع حارس المرمى، وهذا النوع يعتمد على مهارة اللاعب العالية.

وهناك حالات للتهديف قليلة الإستخدام جداً لقلّة حدوثها وعدم دقتها واتقانها بالتهديف على المرمى كالتهديف بمقدمة القدم ، والتهديف بكعب القدم أو أي مكان بالجسم غير القدم والرأس.



### الأسس الفنية للتهديف

- النظر مقسم على الكرة والرمى.
- توازن الجسم باليدين.
- الرجل الساندة قرب الكرة مع الثني القليل في مفصل الركبة.
- يكون الجذع مثنياً للأمام بإتجاه الكرة.
- مرجحة الرجل القائدة للخلف.
- النظر للرمى لحظة ركل الكرة.
- قوة ركل الكرة وتوجيهها.

### الأخطاء الشائعة لركل الكرة بالتهديف

- الإنثناء الكبير في مفصل الركبة للرجل الساندة لحظة التهديف.
- عدم وضع كعب الإسناد على الأرض لحظة الإستناد.
- تشنج عضلات الرقبة والكتفين أثناء التهديف.
- ميل الجذع للخلف عند التهديف.
- ضعف مرجحة الرجل الراكلة المطلوب لقوة التهديف.

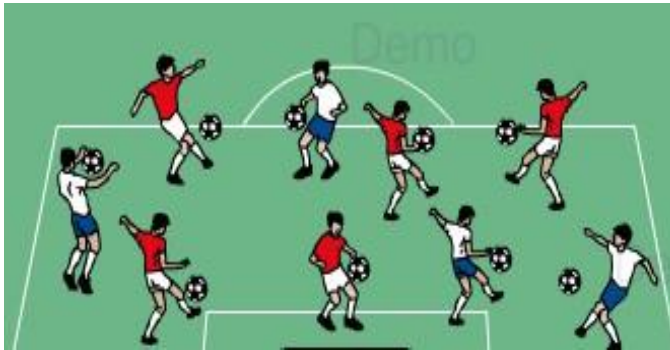
### يعتمد نجاح التهديف بكرة القدم على:

- \* سرعة ودقة مهارة التهديف.
- \* استغلال مكان الحارس بالرمى.
- \* الاجادة بألعاب الهواء.
- \* التهديف المفاجئ على المرمى.
- \* اختيار زاوية التهديف الضعيفة والبعيدة عن الحارس.
- \* الشجاعة وعدم التردد باتخاذ قرار التهديف.
- \* التهديف من أقل فرصة.
- \* للحالة الذهنية والنفسية أهمية كبيرة في التهديف.

## 5-مهارة السيطرة على الكرة

هي التحكم بالكرة والتصرف بها والقدرة على تغيير اتجاهات الكرة بأجزاء الجسم المختلفة لاستمرار الاحتفاظ بها.

تعد مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية المهمة بكرة القدم ويتطابق عملها مع مهارة الإخماد بالتواصل ولا يمكن للاعب اتقان أي مهارة أو حركة بالكرة من دون التحكم بها لحالات اللعب المتنوعة ولا يكتب لها النجاح الا من خلال الأداء السليم لهذه المهارة المؤثرة والتي يعبر عنها بالعلاقة الحميمة والألفة والصدقة بين اللاعب والكرة لجميع المهارات بشكل عام والسيطرة على الكرة بجميع الاتجاهات والارتفاعات للكرات الأرضية والمتوسطة والعالية ولا يمكن ان تكون هذه العلاقة من دون التدريب والاستمرار من قبل اللاعب وبتوجيه من المدرب باستخدام الأداء الفني المناسب لها باستخدام أجزاء القدم والجسم جميعها وتمكن اللاعب من فرض أسلوبه باللعب من خلال المتغيرات والمواقف وبدونها لا يمكن التحكم بالكرة دون السيطرة والإحساس وكيفية التعامل مع الكرة لجميع المهارات الأساسية والخطية باللعب الحديث وبكيفية مداعبتها للوصول للغاية وتحقيق الفوز، وتعد السيطرة على الكرة هي الأساس فنياً لجميع مهارات اللعب المختلفة واللاعب الذي لا يمتلكها وعدم معرفته بها لا يمكن أن يكون مع زملائه باللعب لضعف هذه المهارة لديه وان النجاح بلعبة كرة القدم ومحاورها التنوع بكيفية الاستمرار فنياً والتميز بالأداء الفني الصحيح لها هو الذي يعطي اكتمال الجمالية والتشويق باللعب وان كرة القدم الحديثة تحتاج الى تطور عالي جدا واحساس متقن بالسيطرة والتحكمات التي يقوم بها اللاعب من خلال المواقف المتغيرة باللعب وبالأخص عندما يكون هناك استمرار بالسيطرة والتحرك والركض بالكرة لعدة محاور واتجاهات مختلفة. وبعدها التمرير أو المراوغة التي تنتهي بالتهديف وغيرها من ربط مع المهارات التي يستخدمها اللاعب وان التحكم بالكرة بدقة وإحساس عالي يعطي المحافظة على الكرة وكيفية التعامل معها باحترافية عالية لمجارية كرة القدم الحديثة ومتطلباتها المختلفة، وهنا يجب ان نوضح الترابط بين مهارة السيطرة والإخماد بانهما تؤثران الواحدة على الأخرى كثيراً والتعامل معهما بالرغم من ان اللعب الحديث بكرة القدم اصبح للإخماد أقل أهمية باللعب بسبب سرعة اللعب المباشر بالكرة دون إخمادها وهذا ما يؤكد الاعتماد على الأداء الفني العالي للاعب بالسيطرة على مواقف ومجريات اللعب ومهارات كرة القدم ومن الواجب لامتلاك هذه المهارة المهمة والمهارات الأخرى والتعلم بها ومن ثم تدريبها منذ الصغر والتي تبدأ بالبراعم دائماً منذ الطفولة لكي تصبح الية الأداء الأتوماتيكية وبعدها الصعود والتدرج بالفئات العمرية للأندية والمنتخبات الأولى لإنها ملازمة دائماً مع اللاعب.



## اهداف وأغراض السيطرة

- المحاورة والمحافظة على الكرة.
- التحكم بالكرة والتصرف بها لعدة اتجاهات.
- التعامل مع جميع المهارات.

## الأسس الفنية للسيطرة

- \* هو الاستحواذ والاحتفاظ بالكرة.
- \* التوافق العضلي العصبي بدقه وانتزان.
- \* سحب الرجل القائدة بسرعة بعد ملامسة الكرة والاستمرار بالحركة.
- \* توزيع النظر على الكرة ومحيط الملعب.
- \* التوازن باليدين.
- \* استخدام أجزاء القدم والجسم المختلفة لتغيير الاتجاه.
- \* المحاورة .
- \* الاستقبال والتحكم بالكرة لعدة اتجاهات.

## الأخطاء الشائعة للسيطرة

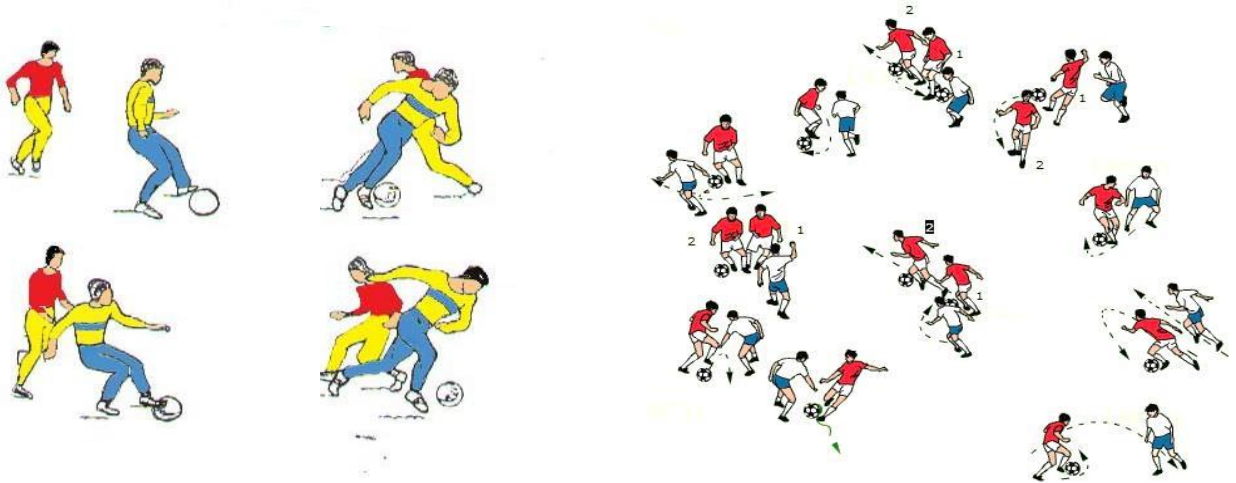
- عدم توجيه مشط القدم السائدة للإتجاه القادمة منه الكرة.
- عدم تكوين زاوية مناسبة للرجل السائدة والرجل المستلمة لإي إتجاه للكرة يؤدي الى فقدان السيطرة عليها.
- تصلب عضلات القدم للرجل المستلمة للكرة لحظة الملامسة يؤدي لفقدانها.
- سحب القدم مبكراً أو مؤخراً وضعف التوقيت المناسب عن لحظة ملامسة الكرة يؤدي لفقدانها.

## اعتبارات السيطرة

- الممارسة منذ الصغر.
- الاحساس والمحاورة بالكرة
- سرعة ودقة الاستلام.
- التحرك للمكان والوقت المناسب للسيطرة على الكرة.
- الخداع والتمويه قبل السيطرة على الكرة.
- التكنيك المناسب بالسيطرة على الكرة.

## 6-مهارة المراوغة والخداع

هي الحركات التي يقوم بها اللاعب الحائز على الكرة لأجتياز منافس أو أكثر وإيجاد حلول بأستخدام مهارات حركية و مناورات تعتمد على المهارة الفنية للاعب بالكرة. وتكون بحسب قابليته الفنية والقدرات التي يمتلكها ويتقنها بكل انسيابية، وهي من المهارات المهمة والأساسية بكرة القدم وتعطي فرص جيدة للفريق وخلق ثغرات مناسبة له ولزملائه وهي أحد الفنون بكرة القدم التي يتميز بها اللاعب المهاجم او المدافع وتستخدم للتفوق على المنافس بشتى الطرق لعدم ضياع الكرة والتصرف السليم بالوقت والمكان والزمن المناسب وللكتير من حالات اللعب تكون ضرورية للتخلص من المدافعين والتقدم بها للأمام لخلق عدة ثغرات بصفوف الفريق الأخر وهي حالة من التحدي والدفاع عن الذات اللاعب امام الجميع وخلق حالات لعب جديدة من خلال التحركات ما بعد الاجتياز ويعد اللاعب المهاري الذي مهاراته الفردية جيدة تساعد كثيراً بعملية المراوغة والسيطرة والتحكم بمجريات التصرف بالكرة بعيداً عن الضغط الذي يولده المدافع على ذلك اللاعب كذلك اللاعب الذي يحمل فكراً تدريبياً تكتيكياً جيداً من السهولة التخلص والمرور امام دفاعات المنافس واللاعب الذي يتصف بهذه المهارة المهمة هو كسب إضافي للفريق لاتمام مهام الفريق الجماعية وتنفيذ واجبات المدرب المناطة للاعبين جميعاً، ويستخدم الخداع والتمويه بمهارة المراوغة التي تعني الحركات والمناورات المصاحبة لإداء اللاعب لمهارة المراوغة وإجتياز المنافس التي تؤدي بالمنافس التوقع الخاطئ لحركة اللاعب بكرة او من دون كرة والقيام بتصرف وإستجابة غير صحيحة للحركة ومن ثم يجتازه بكل سهولة والإيماءات التي يقوم بها اللاعب بكرة او بدون الكرة تعتمد على التحركات التي يقوم بها اللاعب وايهام المنافس وإرباكه سوف يخلق مشكلة له.



## أهداف وأغراض مهارة المراوغة والخداع



- \* اجتياز المنافس .
- \* الكثير من التميز يحسب لها .
- \* خلق فرص للاعب والزميل.
- \* عدم معرفة المنافس بأداء اللاعب والكرة.
- \* تطوير التكتيك والتكتيك الفردي للاعب.
- \* تطوير المدارك والانتباه .
- \* جمالية الأداء والإبداع.
- \* الثقة العالية بالنفس
- \* تعطي الأختيار للحلول الأخرى.
- \* يعد الإسهاب بها كثيراً إهداراً للوقت وفقدان اللعب الجماعي جماليته وأهدافه.

## أشكال الخداع والتمويه

- تبادل الكرة بالقدمين بعملية الخداع.
- الإيهام بالتمرير لزميل والمناولة لأخر.
- الخداع بالجسم ميلان لجهة والذهاب لجهة أخرى.
- المراوغة والخداع بالإشارة والإيهام والإيماء بالمناولة .
- الخداع والتمويه بتغير سرعة المراوغة والاتجاه باستجابة خاطئة للمنافس.
- المناورة والخداع بالتمويه بالمراوغة والتهديف.
- عمل إيماءات وإيحاءات بالرأس.

## الأسس الفنية لمهارة المراوغة والخداع

- النظر مقسم على الكرة ومحيط اللاعب.
- التوافق بالأداء بالسرعة والدقة والتوقيت.
- الجذع مائلاً قليلاً للأمام .
- الموازنة بالجسم وباليدين.
- الاستناد على الرجل الساندة بمسافة مناسبة وحسب حركة اللاعب.
- المرونة بالاتجاهات.
- استرخاء الرجل القائدة وبمرونة على الكرة بوجه القدم بإنحراف للداخل .

## الاطء الشائعة للمراوغة والءءاء

- ضعف التهيئة والاستعداد لحالة الءءاء والمراوغة.
- ميلان الجذع للخلف.
- تباعد الرجل القائمة للكرة والسانءة لها وعدم التواصل مع الكرة.
- تصلب القدم القائمة يؤءى الى فقدان الكرة.
- صعوبة تغيير اتجاه الكرة وعدم حمايتها من المنافس.
- التوقع غير المناسب لحركة المنافس.



التظاهر بءحرجة الكرة بءاأل القدم اليمنى بباتجاه الجهة اليسرى تمرير الرجل والاتجاه بالكرة بءارج القدم