

## د. عادل عباس ذياب

### تاريخ كرة القدم

عرفت مختلف الحضارات في العصور القديمة أشكالاً مشابهة للعبة كرة القدم الحالية . هذه اللعبة والرياضة ، التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم ، استطاعت أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة ، فاستطاعت أن تتفد إلى أعماق عواطف الجماهير ، وأعجب بها الكبار والصغار من مختلف الأعمار ، يجري عشقها في عروقهم مجرى الدم . يمارسونها بمتعة خالصة ، ويتابعون أخبارها بشغف . وهي أكثر ما تشرئب له أعناق الجماهير متطلعة لتحقيق أحلامها ومطامحها ، حتى أصبح يعتبر فوز المنتخبات على خصومها انتصاراً للأوطان . كرة القدم كلعبة تؤكد الدراسات النفسية والسلوكية أن اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية لاسيما الإنسان . وأن اللعب لا يخص الطفولة فقط ، بل ويلزم أيضاً أشد الناس وقاراً ، ويكاد يكون موجوداً في كل نشاط وفاعلية . وترى مدرسة التحليل الفرويدي أن اللعب تعبير رمزي عن رغبات محببة أو متاعب لا شعورية ، وبالتالي فهو يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق . وكان أرسطو يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفرغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من أحداث ووقائع . وكرة القدم كلعبة تجمع ما بين الممارسة وما تمثله من قيم التنافس والتضامن والكفاءات الفردية والجماعية ، من جهة ، والفرجة بما تحققه من إثارة وتش ، في العرض ، من جهة أخرى نشأة كرة القدم يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أزيد من 2500 سنة قبل الميلاد ، حيث مارسها الصينيون القدامى ، وكانوا يقدمون اللوائح للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم . وعرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد ، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد . كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضاً هذه اللعبة . إلا أن اللعبة ، في شكلها الممارس اليوم ، ظهرت بإنجلترا . ففي سنة 1016 ، وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم ، لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدنماركيين ، ولك أن تحزر أقرب أعضاء الجسم شبيهاً بالكرة وأسهلها على التدرج بين الأرجل ، فمنعت ممارستها . وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر ، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة ، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع . أهم المحطات في تاريخ كرة القدم 1710 ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية 1857 تأسيس نادي " شيفيلد " كأقدم نادي في العالم 1862 وضع تشريعات الاحتراف 1891 ظهور ضربة الجزاء 1900 أول دورة أولمبية ( باريس ) 1904 نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم ( بدأت بسبع دول ) 1912 أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع 1927 أصبح الهدف من الزاوية ( الركنية ) مباشرة جائزاً 1929 تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية 1930 تنظيم أول مباريات لكأس العالم في أوروغواي 1992 تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين دورات نهائيات كأس العالم - الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أوروغواي ، وفازت بها أوروغواي ( كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905 ) - الدورة الثانية سنة 1934

بايطاليا ، فازت بها إيطاليا ( بداية النقل الإذاعي للمباريات - ) - الدورة الثالثة سنة 1938 - فوزها  
فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي - الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل ، فازت بها أوروغواي ( )  
جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية ( - الدورة الخامسة سنة  
1954 بسويسرا ، فازت بها ألمانيا الغربية ( تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثمانى مباريا  
( - الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد ، فازت بها البرازيل - الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلي ،  
فازت بها البرازيل الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا ، فازت بها إنجلترا . الدورة التاسعة سنة 1970  
بالمكسيك ، فازت بها البرازيل . الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية ، فازت بها ألمانيا الغربية .  
الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين ، فازت بها الأرجنتين . الدورة الثانية عشر سنة 1982  
بإسبانيا ، فازت بها إيطاليا . الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك ، فازت بها الأرجنتين . الدورة  
الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا ، فازت بها ألمانيا . - الدورة الخامسة عشر سنة 1994 بالولايات  
المتحدة الأمريكية ، فازت بها البرازيل . - الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا ، فازت بها فرنسا -  
الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل - الدورة الثامنة  
عشر سنة 2006 بألمانيا ، فازت بها إيطاليا - الدورة التاسعة عشر سنة 2010 بجنوب افريقيا ، فازت  
بها اسبانيا.

## البعد الاقتصادي لكرة القدم

ارتبط ظهور كرة القدم الحديثة كلعبة شعبية في إنجلترا بالثورة الصناعية ، حيث أصبحت من العلامات  
التي ترمز إلى العمال . وقد استثمرت عدة مؤسسات صناعية وتجارية كبرى في هذه اللعبة ، لتستفيد  
صورتها من القيم التي تمثلها كرة القدم ( الحيوية ، التحمل ، النهوض ، التفوق ... ) ، كما وظفتها  
كعنصر للسلم الاجتماعي والاندماج . وانتقلت الكرة ، على مر السنين ، من مجرد لعبة محبوبة ورياضة  
شعبية إلى نشاط اقتصادي بكل معنى الكلمة . وقد ساهم في هذا التحول أنظمة الاحتراف والاحتضان ،  
وتسويق المباريات ، وتحول الأندية من جمعيات إلى شركات بدأت تقتحم بورصات القيم . ولم تعد  
المناسبات الكروية الكبرى كنهائيات كأس العالم مجرد مناسبات لتسويق المنتج فحسب ، بل وأصبحت  
204 كذلك فرصا لاقتحام أسواق جديدة . واستطاعت " فيفا " أن تضم تحت لوائها عضوا ، أي أكثر  
من عدد أعضاء منظمة الأمم المتحدة . المهارات الأساسية في كرة القدم {

## المهارات الأساسية في كرة القدم :

تعتبر المهارات الأساسية من الجوانب الفنية الهامة والتي بدونها لن يظهر الطابع الخاص المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث تعتبر من الجوانب الأساسية الهامة في تنفيذ الجانب الخططي والتنفيذي وتميز كرة القدم بالتنوع والتميز في مهاراتها الأساسية ومن ملاحظ ارتفاع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث أصبحت تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب وجود لاعبين لديهم المقدرة الفائقة علي الاداء الدقيق بحيث تظهر اللعبة بالشكل المحب للجماهير .

### خطوات وطرق التدريب على المهارات الأساسية

تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الأساسية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- 1) مرحلة التوافق البدائي او الأولي .
- 2) مرحلة التوافق الجيد .
- 3) مرحلة التثبيت وإتقان المهارة .

#### مرحلة التوافق الأولى :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد حركته ليست سليمة الاداء تماما اذ انه يدخل عليها حركات باجزاء مختلفة من جسمه لاضرورة لها , ويعنى هذا ان تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب , كما ان انسياب الحركة لا يكون سليما بل بها تشنجات عضلية وتكون الحركة متقطعة لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية .

- 1) عمل نموذج للحركة وان امكن استخدام الصور الافلام السينمائية .
- 2) الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وششاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة
- 3) يقوم اللاعبون باداء المهارة , ومن خلال تكرار الاداء يبدأ اللاعب في الاحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلى العصبى .

#### مرحلة التوافق الجيد :

مع تكرار اداء اللاعب المهارة والربط بين طرقتى الفهم والمحاولة وحذف الخطاء في التعليم . يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى ادائه حتى يصل الى اكتساب المقدرة والدقة فى اداء حركته وهنا يجب على المدرب ان يوجه اللاعب دائما الى الطريقة الصحيحة لاداء المهارة وشرح دقائقها واصلاح الاخطاء باستمرار .

مرحلة تثبيت المهارة :

لايكفى ان يصل اللاعب الى التوافق الجيد فيستطيع ان يؤدى المهارة بدقة ولكن لابد له ان يصل الى الدرجة التى يصبح فيها قادرا على اداء المهارة بدقة وفى اى لحظة من المباراة وتحت اى ظرف من ظروفها الى ان يصبح هذا الاداء أليا متقنا بدون تفكير وعندئذ ينحصر تفكيره فقط فى ان تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطوية معينة , ولكى يصل اللاعب الى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقترب من ظروف المباراة

## أولا/ المهارات المجموية:

### 1- درجة الكرة:-

مما لاشك فيه أن لعبة كرة قدم الصالات هي لعبة القوة والسرعة في أن واحد وان سرعة الانتقال بالكرة من خلال الجري أو التمرير واحدة من التغيرات الحديثة التي تساعد في تسجيل الأهداف من خلال استثمار الفراغات التي تحصل في ساحة المنافس عند القيام بالهجوم المضاد , كما أن الجري بالكرة أثناء المباراة يجب أن يخدم مصلحة الفريق , ففي بعض الحالات تعد الدرجة بالكرة غير ذات نفع وقد يكون تأثيرها سلبياً على الفريق وفي الحالات الأخرى يكون الفريق أو اللاعب بحاجة إلى الدرجة بالكرة لتنفيذ واجب خططي معين أو لاستغلال حالة معينة عند المنافس.

إن هدف مهارة الدرجة بالكرة هو:

- اختيار الفرصة المناسبة لاجتياز المنافس والتخلص منه.
  - فتح الثغرات في صفوف المدافعين لغرض اختراقهم او التمرير والتهديف.
  - عندما تكون هناك صعوبة في التمرير الى الزميل.
  - تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة.
  - الدرجة بالكرة ليست غاية بل هي وسيلة للوصول الى الفعالية التي تليها.
  - ترتيب صفوف الفريق وتنظيم اللعب.
  - مهارة الدرجة مهارة نريد منها الوصول إلى مهارة أخرى أكثر فعالية
- ويؤكد المختصون إلى ان هنالك اسساً هامة يجب مراعاتها أثناء أداء مهارة الدرجة منها:
- المحافظة على الكرة على بعد مناسب.
  - المحافظة على التوازن من اجل التحرك بكلا الاتجاهين بسهولة.

- عدم تركيز النظر على الكرة بل لابد من رفع الرأس الى الاعلى لرؤية بقية اللاعبين

وأجزاء الملعب

أما أنواع الدرجحة فهي:

- الدرجحة بالجزء الداخلي للقدم.
- الدرجحة بالجزء الخارجي للقدم.
- الدرجحة بوجه القدم.
- الدرجحة بمقدمة القدم.

### الخطوات التعليمية

1. عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر
2. توضع الكرة أمام الطالب ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة .
3. الجري بالكرة للإمام باستخدام القدمين بالتبادل .
4. الجري بالكرة للإمام باستخدام القدمين بسرعة.
5. الجري بالكرة للإمام باستخدام القدمين بخط متعرج .

الأداء الفني :-

- 1-توضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي منتثية مع الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.
- 2-يتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام.
- 3-يميل الجذع للإمام قليلا على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.

الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي

### الخطوات الفنية

- \* لا تبتعد الكرة عن القدم أو تلمسه مع كل خطوة .
- \* عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للأمام .
- \* عند الجري بالكرة أماما يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي

### الخطوات التطبيقية

- \* الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م
- \* الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي مسافة 10 م
- \* الجري بالكرة أماما ثم الاستدارة خلفا والجري بالكرة أماما
- \* تكرير التمارين السابقة مع وجود زميل

## الجري بالكرة والتمرير بوجه القدم وباطن القدم:

### الخطوات الفنية

- \* تستخدم في حالة عدم وجود منافس قريب ومساحة جيدة من الملعب لمساعدة اللاعب على الجري بسرعة وبسهولة لقطع المسافة في اقل زمن .
- \* تتجه القدم اللاعب إلى الداخل قبل لمس الكرة وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى والمشط إلى أسفل .
- \* تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري حتى تأخذ الحساسية التامة على الكرة أثناء الجري .
- \* يتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها .

### الخطوات التطبيقية

- \* المشي البطيء بالكرة على خط مستقيم بقدم واحدة .
- \* المشي بخطوات واسعة وسريعة بالكرة على خط مستقيم بقدم واحدة في دفع الكرة للأمام .
- \* الجري البطيء بالكرة على خط مستقيم بقدم واحدة .
- \* الجري السريع بالكرة بقدم واحدة ثم بالقدمين .
- \* الجري السريع بالكرة مع زميل



الجري بالكرة بداخل القدم



الجري بالكرة بخارج القدم

شكل ( 1 ) يوضح أداء مهارة الدحرجة

### الأخطاء الشائعة أثناء أداء مهارة الدحرجة :-

- 1- الشد الزائد بالقدم المنفذة الذي يؤثر بصورة مباشرة على المسافة بين الكرة واللاعب.
- 2- عدم توزيع النظر مابين الكرة واللاعبين الآخرين .
- 3- عدم وجود المرونة الكافية بالجذع أو ميله للخلف .
- 4- الوضعية غير المناسبة لليدين ونزولها إلى الأسفل وعدم الاستفادة منها للتوازن.
- 5- عدم ضبط المسافة ما بين اللاعب والكرة.
- 6- عدم مواجهة اللاعبين المنافسين أثناء تأدية مهارة الدحرجة وإعطاء الظهر للمنافس خصوصا قرب منطقة الجراء .



شكل (2) يوضح مهارة الإخماد الوجه الخارجى للقدم

## 2- مهارة التمرير (المناولة) :-

### PDF Compressor Free Version

تعد مهارة التمرير في كرة قدم الصالات من أهم أساسيات لعبة كرة قدم الصالات نظراً لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة، والفريق الذي يجيد لاعبه التمرير ويستخدمونها وبدقة وبنجاح فإن لعبهم غالباً ما يتصف باللعب الجماعي، ولعل لأشي يهدم لعب الفريق أكثر من المناولات الرديئة غير المتقنة كما لأشي ينمي الثقة لدى أفراد الفريق غير المناولات الجيدة بين اللاعبين.

ويؤكد المختصون ان اللاعب او الفريق الذي يجيد التمرير يستطيع اداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وهو بذلك يصبح قادراً على الدفاع عن مرماه ومهاجمة مرمى المنافس بكفاءة

ولمهارة التمرير أهمية تعادل او تقترب من مهارة التهديف وبالرغم من ان التهديف هو أساس كرة قدم الصالات فإننا نجد ان الفريق الذي يحسن التهديف يصعب عليه كسب المباراة إذا كان افراده لا يجيدون التمرير.

واكثر مهارة تؤدي هي مهارة التمرير نظراً لصغر مساحة الملعب ولقرب المنافس وصعوبة تقدم اللاعب بالكرة بمفرده بدون مقاومة، و التمرير توفر الوقت والجهد وتجعل الاستفادة من الفرص الكثيرة ممكنة إلى أقصى حد ممكن وبخاصة إذا أمن اتخاذ المراكز الصحيحة لاستقبال المناولة إن المميزات الصحيحة للتمرير هي :

- 1- أن تكون قوة التمرير متناسبة مع المسافة التي يبعد عنها الزميل ووضعه.
- 2- أن تتوفر في التمرير الدقة والعناية.
- 3- أن يتم لعب الكرة في الوقت المناسب.
- 4- أن تتم التمرير للزميل المناسب وفي الوقت المناسب.
- 5- أن تكون قوة الكرة مناسبة لوضع الزميل وقرب المنافس منه.

### أنواع التمرير:-

1. التمرير بداخل القدم.
2. التمرير بمقدمة القدم.
3. التمرير بخارج القدم.
4. التمرير بوجه القدم.
5. التمرير بأسفل القدم.
6. التمرير بكعب القدم.
7. التمرير بالرأس.



وقد يستعمل اللاعب أعضاء جسمه الأخرى، التي يسمح بها القانون، للعب الكرة

مثل (الفخذ، الصدر)

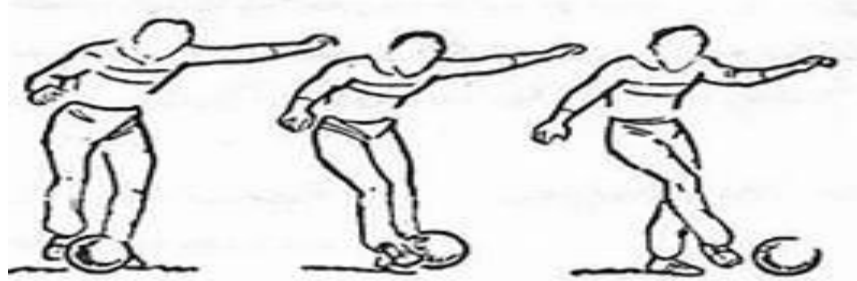
**التمرير بباطن القدم:**

**الخطوات الفنية**

- \* توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث تكون بجانب باطن القدم على بعد 15سم وان يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
- \* ثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة ويقع ثقل الجسم على الرجل والقدم والثابتة .
- \* يتجه مشط القدم الراكلة للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة ، و تمرجح الرجل خلفا مع انثناء الركبة ثم تمرجح الرجل أماما لتركل الكرة من منتصفها بباطن القدم .

**الخطوات التطبيقية**

- \* أداء الحركة دون استخدام الكرة .
- \* ركل الكرة نحو الجدار بباطن القدم من الثبات .
- \* ركل الكرة نحو الجدار بباطن القدم من الحركة .
- \* الجري بالكرة ثم ركلها بباطن القدم نحو الجدار .
- \* ركل الكرة بباطن القدم بين زميلين باستمرار .
- \* الجري بالكرة بباطن القدم بين زميلين باستمرار ثم ركلها بباطن القدم نحو الجدار



شكل (3) يوضح أداء مهارة التمرير بداخل القدم

**تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي:**

**الخطوات الفنية**

- \* يقترب الطالب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه .
- \* توضع القدم الثابتة بجانب خلف الكرة بمسافة تسمح للقدم الراكلة بحرية .
- \* يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم تماما ولا ينتثني .
- \* تقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم وتستمر مرجحة الرجل أماما بعد ركل الكرة ويكون النظر واقعا على الكرة عند ركلها

\* توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وبعيدا عنها الحركة وتوضع هذه القدم بالنسبة للكرة مسارها في الهواء .

\* تثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة ليقع ثقل الجسم عليها .

\* مرجحة الرجل الراكلة خلفا ثم أماما مع تثبيت المفصل .

\* يميل الجذع للأمام قليلا عند وترتفع الذراعان لحفظ التوازن

### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة بوضعها السليم بدون كرة

\* ركل الكرة نحو الحائط من الثبات .

\* ركل الكرة نحو الحائط من الحركة

\* ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 4م أرضية .

\* ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 6م وبصورة ارضية .

\* ركل الكرة العالية لتسقط في منطقة معينة .

\* ركل الكرة الثابتة من مناطق متعددة في الملعب وباتجاهات مختلفة

\* ركل الكرة من مسافة 3م نحو الجدار من الثبات

\* ركل الكرة من مسافة 3م نحو الجدار من الحركة

\* تمرير الكرة بين زميلين من الثبات ثم يؤدي مع التدرج في زيادة القوة واتساع المسافة بينهما



ضرب الكرة بخارج القدم

شكل (4) يوضح اداء مهارة التمرير بالجزء الخارجي للقدم

1. إهمال متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي الى ضعف دقة الركلة.
2. الإهمال في شد مفصلي الركبة والقدم .
3. عدم موازنة الجسم بصورة صحيحة .
4. عدم مراعاة مكان وقوف المنافس اثناء ركل الكرة .
5. عدم تقدير المسافة الصحيحة مابين الراكل والزميل .
6. عدم وجود ميلان مناسب للجذع او ميله لاحد الجانبين او الخلف .
7. سوء توزيع النظر قبل ركل الكرة الى الزميل؟

### 3- مهارة الإخماد:-

تعد هذه المهارة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة قدم الصالات، إذ يتحتم على لاعبي كرة قدم الصالات جميعاً إتقان هذه المهارة بدرجة عالية من الدقة والسرعة وأقل لمسات، وذلك لما تقتضيه متطلبات هذه اللعبة من حيث صغر حجم الملعب وسرعة الأداء وصغر حجم الكرة وقرب اللاعب المنافس، فالإخماد المتقن هو البداية الصحيحة لأداء مهارة التمرير أو الدحرجة أو التي تؤدي إلى بناء هجمة وتسجيل هدف والعكس صحيح. ويقصد بها عملية إيقاف الكرة والسيطرة عليها بأي جزء من أجزاء الجسم (عدا اليدين) ووضعها تحت تصرف اللاعب للشروع في أداء مهارة أخرى وحسب ما تقتضيه مواقف اللعب ومن الضروري التركيز على آلية امتصاص زخم الكرة .

### أنواع الإخماد:

### إخماد الكرة بباطن القدم:

### الخطوات الفنية

- \* توضع القدم الثابتة أمام نقطة سقوط الكرة بمسافة مناسبة في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة
- \* ثني ركبة رجل الارتكاز وتشير لاتجاه سير الكرة .
- \* ثني الرجل المستخدمة قليلاً مع رفع الساق للخلف بمسافة مناسبة والتأكيد على النظر في اتجاه الكرة .
- \* رفع الذراعان إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم , وتترك القدم المستخدمة بحيث تقابل باطن القدم الكرة لحظة ارتدادها من الأرض .
- \* ضرورة التأكيد على عدم زيادة القوة أثناء التقاء الرجل بالكرة .

\* يشير مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة من الكرة وتثنى ركلة الرجل الثابتة قابلاً بحيث يتحرك مركز ثقل الجسم عليها .

\* تكون قدم الرجل الثابتة والرجل التي ستلعب الكرة زاوية قائمة تماماً كوضع ركل الكرة بباطن القدم .

\* مرجحة الرجل التي ستلعب الكرة في اتجاهها وفي لحظة لمس الكرة للقدم تسحب للخلف قليلاً بحيث يقفالكرة بجانب القدم الثابتة مع بقاء نظر اللاعب على الكرة .

### الخطوات التطبيقية

\* التدرّب على اتخاذ وضع الجسم الصحيح بدون الكرة .

\* إخماد الكرة بباطن القدم بعد ضربها الأرض لمرة واحدة

\* إخماد الكرة بباطن القدم من الكرة المقذوفة على شكل قوس ثم عالية .

\* يتبادل طالبان ( من مسافة 4 أمتار بينهما ) إرسال الكرة عالية وإخمادها بباطن القدم للسيطرة عليها.

\* إيقاف الكرة المتدحرجة القادمة من زميل ( مسافات مختلفة )

\* ركل الكرة بباطن القدم نحو الجدار ثم إيقاف الكرة المرتدة منه .

\* تمرير الكرة من زميل إلى زميله التي يوقف الكرة المتدحرجة إليه ثم يمررها نحو زميله الذي يوقفها بأسفل القدم .

أهم الأخطاء الشائعة أثناء أداء مهارة الإخماد في باطن القدم :

1- سوء تقدير مكان وزمان وصول الكرة .

2- تصلب المفصل المستقبل للكرة.

3 رفع مشط القدم الى الأعلى ليوفر مساحة اكبر من محيط الكرة وبالتالي مرورها من تحت القدم .

4- عدم نقل مركز ثقل الجسم الى رجل الارتكاز .

إيقاف الكرة المتدحرجة بأسفل القدم:

### الخطوات الفنية

\* تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة مع ثني ركلة الرجل .

\* يشير قدم الرجل الأخرى المستقبلة للكرة إلى أعلى بحيث تعمل القدم زاوية مائلة إلى الأرض .

\* يتحرك الرجل إلى الأمام في الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة , بمجرد لمس الكرة لأسفل القدم يتحرك الرجل خلفاً وذلك عن طريق ثني ركلة الرجل بقوة.

### الخطوات التطبيقية

- \* يقوم الطالب بالتدرب بدون كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارة .
- \* يقف لاعبان متقابلان وعلى بعد 3م يقوم أحدهما برمي الكرة من ارتفاع متر لتسقط أمام رجل الطالب الأخر الذي يقوم بكتمها بأسفل قدمه .
- \* يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة بين الطالبين وزيادة ارتفاع الكرة .
- \* رمي الكرة عالياً ثم كتمها بأسفل القدم .



شكل (5) إيقاف الكرة المتحركة بأسفل القدم

### إخماد الكرة بباطن القدم :

#### الخطوات الفنية

- \* تشير قدم الرجل الثابتة نحو الاتجاه القادمة منه الكرة .
- \* تنتهي قدم الرجل الثابتة وتسحب ثقل الجسم ليقع عليها .
- \* يتحرك الرجل والقدم التي ستلعب الكرة في اتجاه الكرة وقبل أن تلمس الكرة قدم الصالات بلحظة تسحب القدم للخلف مما يجعل الكرة عند ملامستها للقدم تفقد سرعتها وتسقط أمام اللاعب

#### الخطوات التطبيقية

- \* أخذ الوضع السليم للقدمين بحيث تثني ركبة رجل الارتكاز قليلاً مع مرجحة الرجل الضاربة للكرة أماماً في اتجاه الكرة المتحركة من الزميل .
- \* أداء التمرين السابق مع تقدم الطالب خطوتين نحو الكرة .
- \* لعب الكرة بقوة مناسبة نحو الجدار ثم إيقاف الكرة المرتدة بباطن القدم ثم تمريرها نحو الحائط وهكذا .



شكل (6) إيقاف الكرة بباطن بالقدم

### إخماد الكرة بوجه القدم الأمامي :

#### الخطوات الفنية

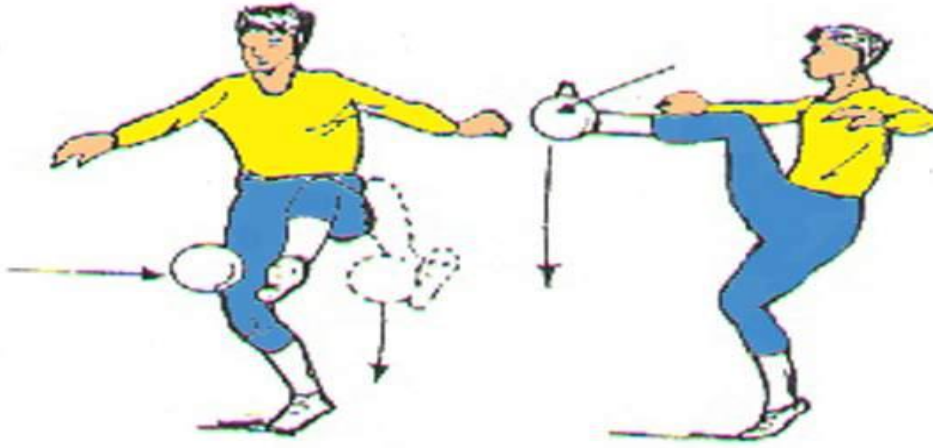
- \* تكون رجل الارتكاز خلف الكرة .
- \* ترفع قدم الامتصاص عالياً نحو الكرة .
- \* عند وصول الكرة باتجاه القدم وقبلها بلحظة تخفض القدم قليلاً إلى أن يتم الامتصاص بوجه القدم الأمامي . وفي هذه الحالة يكون نصف جسم الطالب الأعلى مستقيماً قليلاً إلى الأمام بينما تحافظ الذراعان على التوازن .
- \* تنثنى ركلة رجل الارتكاز قليلاً لتسهيل عملية الامتصاص

#### الخطوات التطبيقية

- \* يقوم الطالب برمي الكرة عالياً ثم امتصاصها بوجه القدم بعد ارتدادها من الأرض لمرة واحدة .
- \* نفس التمرين السابق ولكن دون أن تلمس الكرة الأرض .
- \* يقوم أحد الطلاب برمي الكرة نحو زميلة ليقوم الآخر بامتصاصها بقدمه .
- \* يقوم الطالب برمي الكرة نحو الجدار لترتد من ويقوم بامتصاصها بوجه قدمه دون أن تلمس الأرض .



امتصاص الكرة بوجه القدم



امتصاص انكرة بباطن القدم

شكل (7) إيقاف الكرة بوجه القدم وباطنها

### إخماد الكرة بالفخذ:

#### الخطوات الفنية

- \* يكون الجسم مستقيماً وترفع ركبة ساق التنفيذ عالياً مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة .
- \* قبل وصول الكرة نحو الفخذ بلحظة وبأول لمسة يتم سحب الرجل بفرد الركبة لأسفل شيئاً فشيئاً حتى

\* يمكن عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التهديف

#### الخطوات التطبيقية

- \* القيام بالمهارة بدون كرة .
- \* يقوم الطالب برمي الكرة عالياً لمسافة مترين ثم امتصاصها بالفخذ .

\* يقوم الطالب بتنطيط الكرة على الفخذ عدة مرات ثم امتصاصها

\* يقوم الطالب برمي الكرة قوسياً نحو زميلة الذي يقوم



### امتصاص الكرة بالفخذ

شكل (8) إخماد الكرة بالفخذ

أهم الأخطاء الشائعة في مهارة إخماد الكرة بالفخذ:

- 1- الشد الزائد في عضلات الرجل المستقبلة للكرة .
- 2- عدم سحب الرجل إلى الأسفل أثناء التقاء الكرة بالفخذ.
- 3- عدم وجود انحناء بالجذع للأمام.
- 4- التحضير الخاطئ لاستقبال الكرة.
- 5- عدم تقدير مكان التقاء الكرة بالفخذ.

إخماد الكرة بالبطن:

#### الخطوات الفنية

\* يكون وضع القدمين متوازيتين والركبتان مثنيتان قليلاً والذراعان على الجانب الأعلى لحفظ التوازن .

\* عند وصول الكرة بمستوى البطن يقوم الطالب بدفع الحوض للخلف قليلاً في لحظة لمس الكرة لعضلات البطن حتى تفقد سرعتها وتتم عملية الامتصاص .

\* يقوم الطالب بتوجيه الكرة للأسفل بالقرب من قدميه حتى يسهل عليه التصرف بها .  
\* من الضروري جداً التأكيد على سلامة بعض الأجهزة الوظيفية القريبة من البطن .



- \* القيام بالحركة بدون كرة .
- \* يقوم الطالب برمي الكرة نحو الحائط لارتفاع مناسب وعند ارتدادها يقوم الطالب بامتصاصها بالبطن .
- \* التمرين السابق ولكن يقوم الطالب بتمريرها نحو الحائط بعد سقوطها على الأرض .
- \* يقوم الطالب بتمرير الكرة عالياً نحو زميلة الذي يقوم بامتصاصها بالبطن عندما ترتد من الأرض ( نصف طائرة ) .

**الأخطاء الشائعة لمهارة الإخماد بالبطن :**

- 1- عدم شط منطقة البطن بصورة جيدة .
- 2- عدم إرجاع منطقة الحوض إلى الخلف لامتصاص زخم الكرة .
- 3- عدم تناسب الفتحة مابين القدمين بصورة مفيدة للتوازن .



كنم الكرة بالبطن

**إخماد الكرة بالصدر:**

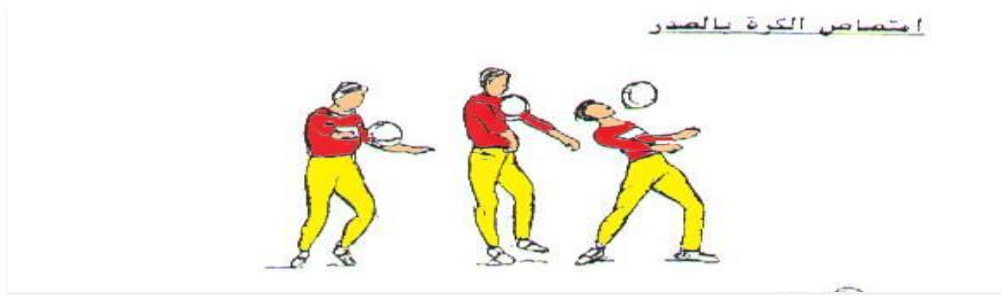
**الخطوات الفنية**

- \* تستخدم المهارة عندما تأتي الكرة في مستوى ارتفاع الصدر .
- \* يكون أعلى الجسم مستقيماً وعند لمس الكرة يميل قليلاً للأمام .
- \* يركز الجسم على القدمان ويكون الكتفان متوجهان للأمام .
- \* عند النقاء الكرة بالصدر يتم امتصاصها بحيث تفقد سرعتها ويقوم اللاعب بتوجيهها واستخدامها استخدامات متنوعة حسب موقف اللعب .

- \* القيام بالحركة بدون كرة .
- \* يقوم الطالب برفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر .
- \* يقوم اللاعب برمي الكرة نحو الحائط ثم امتصاصها بالصدر .
- \* يقوم الزميل برمي الكرة نحو الزميل من مسافات متنوعة ويقوم الآخر بامتصاص الكرة بالصدر وتميرها مرة أخرى لزميله .
- \* يقوم الطالب برفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر والتصويب نحو المرمى .

**أهم الأخطاء الشائعة لمهارة الإخماد بالصدر :**

- 1- سوء تقدير مكان وزمان وصول الكرة .
- 2- عدم تحرك اللاعب إلى الكرة لاستقبالها .
- 3- إنزال اليدين إلى الأسفل وعدم الاستفادة منهما في زيادة مساحة منطقة الصدر والاتزان .
- 4- عدم ثني الركبتين بما يتناسب مع مستوى ارتفاع الكرة .
- 5- عدم وجود المسافة المطلوبة مابين القدمين للاستفادة منهما .





امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



امتصاص الكرة بالصدر

شكل (9) إخماد الكرة بالصدر

إخماد الكرة بالرأس :

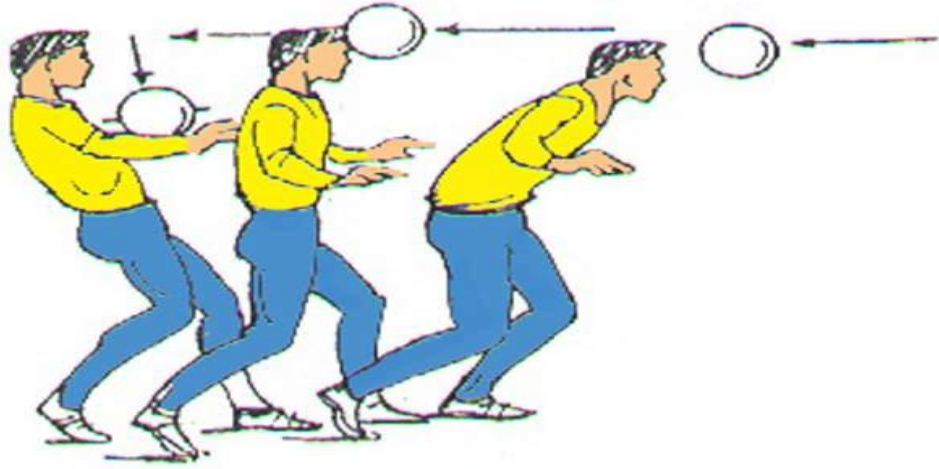
الخطوات الفنية

- \* تتطلب هذه المهارة دقة وتوافق وتمارين مستمر .
- \* تؤدي من الثبات ومن الحركة .
- \* تتم الحركة بواسطة حركة رجوع إلى الخلف تؤديها الجبهة لحظة ملامستها للكرة .
- \* يصحب هذه الحركة ثني الركبتين وتقوس الجذع من أعلاه .
- \* في حالة الامتصاص من الوثب تستخدم حركة الهبوط للجسم إلى الأرض كعامل مساعد لامتصاص الصدمة .

- \* أداء الحركة بدون استخدام الكرة .
- \* يقوم الطالب برفع الكرة لنفسه عالياً ثم امتصاصها بالرأس .
- \* رمي الكرة نحو الحائط ثم التقدم لامتصاصها بالرأس .
- \* رمي الكرة بين زميلين بحيث يقوم أحدهما بعملية الامتصاص ثم يتم التبديل .
- \* التمرين السابق نفسه وكن يتم امتصاص الكرة من الوثب لأعلى

أهم الأخطاء الشائعة في مهارة إخماد الكرة بالرأس:

- 1- عدم تقديم القدمين الواحدة على الأخرى.
- 2- عدم دفع الجسم إلى الأمام .
- 3- عدم سحب الجسم إلى الخلف عند وصول الكرة إلى الجبهة .
- 4- عدم نشر الذراعين إلى الجانب للتوازن .
- 5- عدم تركيز النظر على الكرة .



امتصاص الكرة بالرأس

شكل (10) إخماد الكرة بالرأس

السيطرة على الكرة من الحركة :

الخطوات الفنية

- \* يجب أن تقل سرعة اللاعب قبل لمس الكرة لجسمه بما يتلاءم مع سرعة الكرة .
- \* يجب عدم ارتداد الكرة من الجزء الملامس لها من جسم اللاعب المستقبل لها مع سرعة التحكم والسيطرة على الكرة ثم السير بها .

- \* الجري بالكرة أماما مع بقائها بجانب القدم مسافة لا تزيد عن 30م .
- \* الجري بالكرة مع دفعها للأمام ثم السيطرة عليها بأسفل القدم
- \* تنطيط الكرة بالقدم ثم رفعها عاليا والسيطرة عليها بباطن القدم السيطرة على الكرة بأجزاء الجسم المختلفة .

استلام الكرة بوجه القدم الخارجي :

#### الخطوات التعليمية

- 1- عمل نموذج واضح للمهارة.
- 2- يؤدي الطالب حركة الاستلام.
- 3- يبدأ التمرين بأن يدحرج الطالب الكرة ببطء لزميله ليقوم باستلامها وهو واقف مكانه

#### الأداء الفني

- 1- يقترب الطالب من الكرة وهو مواجه لمكانها
- 2- توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض
- 3- ثني الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلا بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة
- 4- يكرر التمرين السابق نفسه مع زيادة المسافة



كتم الكرة بجانب القدم



كتم الكرة بأسفل القدم



كتم الكرة بخارج القدم

#### 4- مهارة المراوغة / والمهاجمة :

أ- المراوغة ( الخداع ) بالكرة

تعرف المراوغة بأنها حركات التمويه والخداع بالكرة والتي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق الآخر .  
وهي تعنى أيضا الجري بالكرة عندما يكون اللاعب تحت ضغط المدافع أو تخطى المدافع وكثيرا ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع ولا تكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو التصويب على المرمى فيؤدى المراوغة للتخلص من المدافع المنافس .

ولنجاح المراوغة لا بد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة على الكرة تماما كما أن رشاقة اللاعب وسرعته تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة والمغالاة في المراوغة دون مبرر يؤدى إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق إضافة إلى التأثير السلبي النفسي على زملاء .  
وفى نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يقتل مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثيرا من الأهداف تسجل بعد المراوغة الناجحة من المهاجم وتكون هي الطريق إلى نصر الفريق .

وهناك طرق للمراوغة يمكن تعليمها للاعبين هي :

- 1-المراوغة بدفع الكرة إلى الإمام والجانب .
- 2-المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .
- 3-المراوغة مرتين والتخلص من المدافع في المرة الثالثة .
- 4-المراوغة بتمرير الكرة بباطن القدم .
- 5- المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام .

- 6- المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجي .
- 7- المراوغة بالتمويه للتصويب .
- 8- المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام والجانب :

يستخدم هذا النوع من أنواع المراوغة عندما يقترب المدافع المنافس من أمام المهاجم مباشرة ويجرى في اتجاه بسرعة هادفا ومهاجما الكرة .

النواحي الفنية ( طريقة الأداء )

عند اقتراب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة بمسافة تتراوح ما بين 2 : 3 ياردة يميل اللاعب المستحوذ على الكرة إلى احد الجانبين على أن ينتقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم للإمام والى جانب المدافع في اتجاه الرجل التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه.

### الخطوات التعليمية للمراوغة :

يلاحظ أن الخطوات التعليمية التالية تصلح لأي نوع من أنواع المراوغة مع ضرورة إتقان اللاعب الجري بالكرة كمهارة أولا ثم البدء بتمرينات الإحساس بالكرة لان لها دور فعال في أداء المراوغة بإتقان :

- 1-كرات طبية موضوعة على خط مستقيم بين كل واحدة وأخرى مسافة 2م : 3م ليقوم اللاعب بالجري بالكرة من بين الكرات المختلفة جريا زجاجيا مع ضرورة حماية الكرة بجسم اللاعب على اعتبار أن الكرة الطبية منافس .
- 2- يؤدي نفس التمرين السابق مع التدرج في سرعة الأداء ثم تضيق المسافة بين الكود الطبية .
- 3-اللاعبون يقفون داخل مساحة محددة ثم يقومون بالجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع تقادى كرة الزميل ثم محاولة لمس كرة الزميل ومع التقدم بالتمرين تضيق المساحة تدريجيا .
- 4-يتدرب اللاعب على إتقان تحريك جسمه لأداء المراوغة بدون كرة من الثبات ثم المشي فالجري .
- 5- التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .
- 6-يتدرب اللاعب على نفس التمرين السابق ولكن مع وجود منافس سلبي ثم ايجابي يحاول استخلاص الكرة من اللاعب المستحوذ على الكرة .
- 7-كل لاعبان مع بعضهم ادهم مستحوذ على الكرة والأخر يحاول استخلاص الكرة منه عن طريق مهاجمته بحيث تحتسب عدد المرات الناجحة لأداء المراوغة ويكرر التمرين بحيث يصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع .

### \*الأخطاء الشائعة

1) عدم حماية الكرة بجسم اللاعب مما يجعل المنافس ليستحوذ على الكرة وبالتالي فقد الكرة ولعلاج ذلك يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه إلى ضرورة وضع الجسم وجسم اللاعب المستحوذ على الكرة بين الكرة والمنافس عند أداء المراوغة .

2) قيام اللاعب باستخدام المراوغة في حين وجود زميله في موقف مناسب للتمرير وبدون رقابة . ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض التدريبات الخاصة بكشف زوايا الملعب أولا لرؤية المنافس وثانيا الزميل وإعطاء بعض التدريبات التنافسية والتي تشبه ما يحدث بالمباريات .

٣ ) إذا كان اللاعب المدافع في الثلث الدفاعي من الملعب أو إذا كان آخر لاعب بالفريق وهنا يجب على اللاعب ألا يستخدم المراوغة فأولوية التمرير هنا تصبح ملحة إذا ان فقد اللاعب الكرة سيكلف فريقه نتيجة المباراة . ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض الإرشادات واستخدام مبدأ الأمان وعدم المخاطرة في هذا الجزء حيث تعطى الأولوية للتمرير للزميل بدلا من المجازفة بالمراوغة.

## ب- المهاجمة

المهاجمة هي محاولة الانقضاض أو الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها وفي لعبة كرة القدم الحديثة لم تعد هذه المهارة تقتصر فقط على اللاعبين المهاجمين فقط بل أصبحت ذات أهمية كبيرة للاعبين المدافعين أيضا .

والمهاجمة تتم في حالات ثلاثة منها مهاجمة الكرة قبل أن تصل للاعب أى عملية قطع التمرير أو في لحظة الاستلام قبل قيام المنافس بالسيطرة على الكرة وأخيرا بعد استلام المنافس للكرة . وتعتبر محاولة مهاجمة الكرة قبل وصولها للمنافس أو لحظة استلامها هي أفضل الأنواع نجاحا في السيطرة على الكرة والاستحواذ عليها ويحتاج اللاعب لأداء تلك المهارة إلى سرعة رد فعل عالية .

## أنواع المهاجمة

أ- المهاجمة من الأمام :

ويستخدم هذا النوع من أنواع مهاجمة الكرة عندما يكون اللاعب المهاجم والمستحوذ على الكرة يجرى مباشرة في نفس اتجاه اللاعب المدافع وهذه الطريقة مفيدة في ان المدافع علامة على مهاجمته لكرة فانه يمكنه السيطرة عليها .  
طريقة الأداء :

الاقتراب : يكون اقتراب اللاعب المدافع من اللاعب المستحوذ على الكرة بالمواجهة مباشرة ويكون الاقتراب بقوة مناسبة لحركة المهاجم .

الرجل المهاجمة للكرة : بمرجح الرجل المهاجمة للكرة للإمام مع دوران القدم للخارج لعمل اكبر مساحة تمكن للاستحواذ على الكرة مع ثبات مفصل القدم لدفع الكرة للإمام .

الرجل غير مهاجمة للكرة : يثنى مفصل ركلة الرجل غير المهاجمة للكرة وينتقل عليها ثقل الجسم .

الجذع : يتم تقويس الجذع للإمام مع ملاحظة أن تقوس الجذع للخلف لا يمكن من الانطلاق بالسرعة المناسبة بعد السيطرة على الكرة .

## ه- التهديف بكرة القدم :-

رغم تعدده له غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديف من الثبات و التهديف من الحركة و كلاهما ينبغي اجادتها حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبا تقتضيه الظروف . والتهديف " الجيد (هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تثناء الفرق الاخرى و تسجيل الاهداف تصبح المباراة غير مثيرة)" و إن التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من اهم هذه المهارات هي (التمرير والضرب بالراس وان التهديف يعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم و من اهم الاساسيات لهذه اللعبة على الاطلاق."

يمكن ان نعرف التهديف و بانه المحاولة الجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم، مستغلا في ذلك قابلية النفسية و البدنية و الفنية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي لكرة القدم)"

و ان التهديف حسب المسافة له انواع منها:

1- التهديف من مسافة القريبة



## PDF Compressor Free Version

2- التهديف من مسافة المتوسطة

3- التهديف من مسافة بعيدة

و ان عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس . لذا رأى الباحث ان يوضح اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي و الذي يهم بحثنا:

1- التهديف من مسافة القريبة

2- التهديف من المتوسط مسافة متوسطة

3- التهديف من مسافة بعيدة

وإن عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس. لذا رأى الباحث ان يوضح اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي و الذي يهم بحثنا:-

1- التهديف بالقدمين.

2- التهديف بالرأس

3- التهديف من الحالات الثابتة "

متطلبات التهديف

لقد اوضحنا اهمية التهديف في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق و من اجل نجاحه يجب ان يتصف التهديف بمتطلبات أو على اللاعب ان يتميز بها و هي:

1- الدقة:

الدقة لها اهمية في لعبة كرة القدم و خاصة في عملية التهديف إذ تعد الصفة الاولى التي يجب ان يتميز بها اللاعبون لضرب الكرة نحو المرمى " فالتهديف نحو المرمى يتطلب الدقة قبل كل شيء "

2- القوة:

القوة صفة ضرورية في هذه اللعبة و يجب ان يمتلكها كل لاعب كالقوة البدنية وقوة الضرب و قوة القفز في حركات اللعب الاخرى و بخاصة اثناء عملية التهديف "

3- السرعة:

لقد اشار (هارة) في المهارات الفنية الى اهمية السرعة بقوله (ان الحكم على ضبط المهارات الفنية بقدرة اداءها السريع و نجاح تطبيقها في المنافسات. "

الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

1- كيف يصوب اللاعب

2- متى يصوب اللاعب

3- اين يصوب اللاعب

أ- ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.

ب- يكون التصويب في مسافة معقولة، و ليس من مسافة بعيدة

ت- تصويب الكرة عاليا ارضه الا اذا كان حارس المرمى قصير فيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة " . ولقد اصبح التدريب على التهديف (من اهم اهداف التدريب اليومي او قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم يسجل هدفا) .

العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف:

أ- العامل النفسي: ويشمل العزيمة و الارادة و قوة التصميم و قدرة اللاعب على التركيز. هدوء الثقة بالنفس مدى تساع زاوية رؤيته للملعب.

ب- العامل البدني: يشمل (امتلاك اللاعب القوة و الرشاقة و السرعة و المطاولة و المرونة و الدقة)

ج- العامل الفني: اجاد اللاعب لمهارة التهديف باي جزء من اجزاء القدم و الراس.

و على العموم فان (التهديف الخاطيء لا يرتبط في كل الاحوال بالتكتيك الخاطيء او ربما يكون  
المواقف الشخصي للاعب العامل المساعد المهم و على الخصوص عندما يءكد اللاعب على القوة قبل  
الدقة"

المؤثرات على طريقة و مكان و سرعة التهديف:  
أ. المهارات الفنية للاعب و قدراته على التهديف من اماكن مختلفة بطريقة صحيحة.  
ب. خطط اللعب الفردية و الجماعية

حالات لا تصلح للتهديف:

1. عندما يكون هناك لاعب منافس قريب جدا يصد الكرة بشكل مؤكد.
2. عندما تكون المسافة كبيرة جدا مما تعطي فرصة غير مقبولة للتسجيل  
و على العموم ( ان امكانية التهديف عند المهاجم و امكانية صد الكرة عند حارس المرمى و على الاخص  
في ركلة الجزاء هما قضيتان مهمتان )

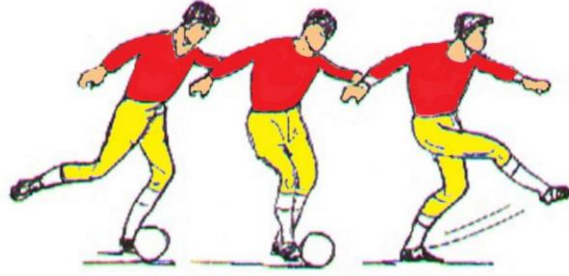
### التهديف بباطن القدم:

#### الخطوات التعليمية:

1. يؤدى نموذج واضح للمهارة على الطريقة الكلية.
2. تؤدى حركة ضرب الكرة بباطن القدم
3. يقف الطالب مواجهها تلميذ آخر والمسافة بينهما من 3: 5 ياردات ويقوم احد هما بركل  
الكرة للأخر .

#### الأداء الفني :

1. الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم
2. وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة
3. مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ
4. ميل الجذع للإمام قليلا في حالة الضرب.
5. التاكيد على النظر الى المرمى قبل تنفيذ الركلة.



ضرب الكرة بباطن القدم

### التهديف بوجه القدم الداخلي:

#### الآداء الفني

- 1- يكون الاقتراب من مسافة 3:4 ياردة.
- 2- توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة.
- 3- في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للإمام قليلا.

#### الخطوات التعليمية

- 1- يقف الطالب بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة.
- 2- يؤدي التمرين السابق ولكن باقتراب من 4:5 ياردة.
- 3- تلميذان المسافة بينهما من 10:12 ياردة يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما .

### التهديف بوجه القدم الأمامي :

#### الخطوات التعليمية

- 1- يمسك الطالب الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم.
- 2- يمسك الطالب الكرة بيده ويجري من 3 إلى 4 خطوات ويقوم برميها أمام الصدر ليضرب الكرة وهي طائرة.
- 3- يؤدي نفس التمرين ولكن تضرب قبل أن تلامس الأرض .

#### الآداء الفني

- 1- يقترب الطالب في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول لحد ما
- 2- توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.



التصويب بوجه القدم الأمامي

التهديف الكرة بوجه القدم الخارجي:

#### الخطوات التعليمية

- 1- عمل نموذج واضح للمهارة
- 2- طالبان متواجهان احد هما يمسك الكرة ويضربها قبل أن تلامس الأرض
- 3- يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.
- 4- يأخذ الطالب الضارب عددا من الخطوات لضرب الكرة.

#### الأداء الفني

- 1- يمكن أن يكون الاقتراب على خط مستقيم أو بالانحراف.
- 2- توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلا إلى جانب الكرة.
- 3- يميل الجزء العلوي للجسم قليلا للإمام وإلى الجانب وفي اتجاه الرجل الضاربة.

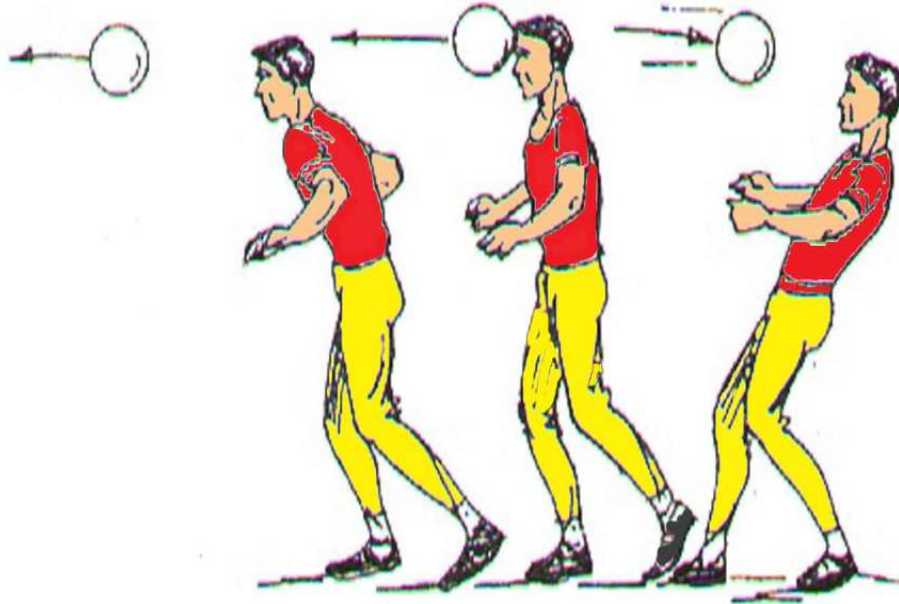


شكل (11) يوضح كيفية التهديف بوجه القدم الخارجي

أهم الأخطاء الشائعة أثناء أداء مهارة التهديف في لعبة كرة قدم الصالات:

1. عدم ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز.
2. عدم مرجحة الرجل الراكلة .
3. ميلان الجذع الى الخلف اثناء ركل الكرة.
4. وضق قدم الارتكاز بجانب الكرة وخلفها بمسافة كبيرة .
5. عدم النظر الى المرمى والحارس قبل ركل الكرة .
6. عدم تقدير مسافة البعد بين اللاعب الراكل والمرمى .
7. عدم مراعاة الدقة والقوة والسرعة اثناء عملية التهديف.

٦- مهارة ضرب الكرة بالرأس(المنطح) :-



## ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكتيرا من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلزم مع التصرف المطلوب ذلك لان مهارة التصويب يجب أن تتم بالضربتين والرأس.

والتدريب على ضرب الكرة بالرأس يأخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين كما انه يلعب دورا هاما حاسما في تحديد نتيجة المباراة ومن هنا كان إتقان العديد من الخبراء على أن الرأس تعتبر قدما ثالثة للاعب كرة القدم لان الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة فلعبة لكرة بالرأس بهدف التميرير أو التصويب على لمرمى أو الذود عن المرمى عن طريق تشتيت الكرة بالرأس في حالة الدفاع يعتبر أمرا حيويا وضروريا للاعب كرة القدم .

ويمكن تقسيم أنواع ضرب الكرة بالرأس إلى نوعين رئيسيين وهما:

- 1- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض ومنها  
أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .  
ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة .

- 2- ضرب الكرة بالرأس واللاعب غير متصل بالأرض ( في الهواء ) ومنها

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الثبات عاليا  
ب- ضرب الكرة بالرأس من الطيران

( ١ ) ضرب الكرة بالرأس من الثبات :

هذا النوع من أنواع ضرب الكرة بالرأس وهو أول نوع يجب أن يبدأ المدرب بتعليمه خاصة للمبتدئين نظرا لإمكانية أدائه بسهولة ويسر  
وفى هذه الضربة يجب أن يركز اللاعب على قاعدة قوية تحفظ له توازنه وذلك إما بالوقوف فتحا والقدمان متباعدان باتساع الحوض أو بالوقوف مع وضع احد القدمين أماما والأخرى خلفا ويعتبر الوضع الأخير انسب الأوضاع لأنه يعطى مدى أوسع فى حركة الجذع ينتج عنها قوة فى الضربة.

النواحي الفنية (طريقة الأداء ) لضرب الكرة بالرأس من الثبات

- اللاعب يقف مع وضع رجل إماما والأخرى خلفا أو اللاعب يقف والقدمان متجاوران والمسافة بينهما باتساع الحوض وفى كلتا الحالتين تنتهي الركبتان قليلا .
  - ترفع الذراعان إلى الجانب قليلا منتهيتين مع الكوعين ومرتختيتين لحفظ التوازن .
  - عندما تقترب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تندفع الرأس للإمام لمقابلة الكرة مع ملاحظة أن
  - تضرب الكرة بالجبهة .
  - يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة .
  - يجب أن تضرب الكرة من منتصفا حتى تسير فى الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها .
  - تثبت عضلات الرقبة بقوة مع حركة الجذع ومع وقوع نظر اللاعب على الكرة أثناء ضرب الكرة .
- ملاحظة: إذا أراد اللاعب ضرب الكرة بقوة كما فى حالات التصويب أو التمير الطويل فانه يمكن أن تولد هذه القوة من الساقين إضافة إلى القوة المولدة من الجذع والرقبة وذلك بفرد الركبتين بقوة لحظة ضرب الكرة.

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس من الثبات :

- 1) اللاعب التعلم يقوم بتأدية مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة وذلك بدون الكرة لأخذ الإحساس الحركي للمهارة .
- 2) اللاعب المتعلم يمسك الكرة بكلتا يديه ويضربا بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بالكرة مرة أخرى وهكذا .
- 3) نفس التمرين السابق ولكن اللاعب المتعلم يقوم بضرب الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسك بالكرة بيديه مرة أخرى ويكرر .
- 4) التمرين السابق ولكن اللاعب يقوم بضرب الكرة بالرأس اكبر عدد من المرات .
- 5) اللاعب يقف مواجه حائط ثم يقوم بأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس على الحائط اكبر عدد من المرات .
- 6) لاعبان ا , ب والمسافة بينهما 5م يقوم اللاعب ( ا ) برمي الكرة عاليا إلى اللاعب ( ا ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس مع مراعاة التبديل بين اللاعبين.
- 7) التمرين السابق على أن تزداد المسافة بين اللاعبين لتصبح 7م ثم 10م .

لاعبان ا , ب والمسافة بينهما 10م يقوم اللاعب ( ا ) برمي الكرة عاليا إلى اللاعب ( ب ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس من الثبات على دائرة تبعد اللاعب ( ا ) 2م ثم التبديل بين اللاعبين.

- 1) غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدي الى عدم إمكان ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح وكذلك عدم توجيهها الى المكان المطلوب .
- 2) عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدي الى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى .
- 3) عدم ميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة اذ أنها ترتد من الرأس فقط .
- 4) غالبا ما يقف اللاعب وقدميه متلاحقتين مما لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وإتقان كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا احتك به احد المنافسين .

### ثانيا / المهارات الدفاعية :

هي كافة الحركات والتحركات التي يقوم بها الفريق بعد فقدانه لحيازة الكرة من اجل إعادتها لحوزته او ابعادها عن مرمى فريقه لمنع تسجيل هدف من قبل الفريق المنافس وهي على انواع :

- قطع طريق الكرة قبل وصولها إلى المنافس
- قطع طريق الكرة أثناء وصولها للمنافس
- قطع الكرة بعد حيازة المنافس على الكرة
- الضغط على المنافس
- التغطية
- الزحقة لقطع الكرة
- تشتيت الكرة (الرأس/ القدم )

### 1- قطع الكرة

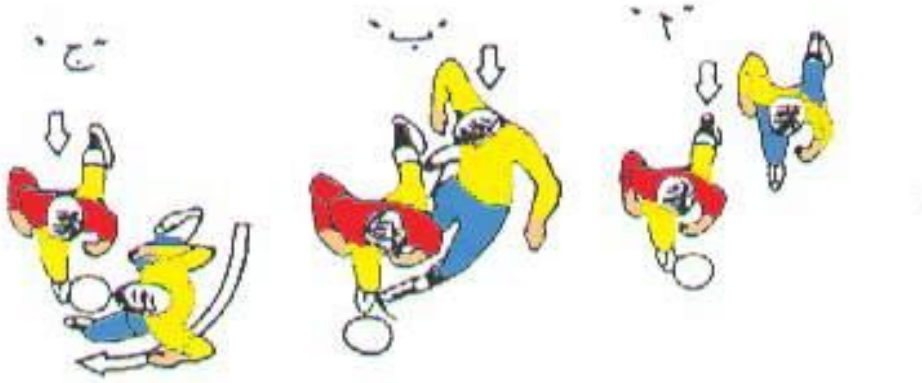
عملية استخلاص الكرة من اللاعب المنافس أو إبعادها عن سيطرته او تشتيتها لمنعه من الدحرجة أو التمرير أو التهديف ومن ثم تأخير لعب الفريق المنافس وإفشال خطط لعبه الهجومية ومنعه من الوصول إلى المرمى من دون ارتكاب مخالفة قانونية .

### - قطع الكرة او إبعادها بالقدم :

- يمكن أداء مهارة الدفاع قطع الكرة او إبعادها بعدة أوضاع او أشكال منها .
- قطع الكرة من الأمام :- ومن الضروري جدا التأكيد على النقاط التالية :
- 1- ان تكون المسافة قريبة بين اللاعبين .



- 2- تركيز النظر على الكرة وليس على قدمي اللاعب
  - 3- عدم الاهتمام بالحركات التي يؤديها اللاعب المهاجم .
  - 4- الهدوء وعدم التهور .
  - 5- عدم استعمال اليدين أثناء عملية قطع الكرة او مسك المنافس .
  - 6- إرجاع اليدين خلف الظهر عندما يكون الدفاع داخل منطقة الجزاء .
  - 7- اقتناص اللحظة المناسبة لقطع الكرة .
- **قطع الكرة من الجانب** : تستعمل هذه المهارة عندما يكون اللاعبان يسيران بخط واحد .
- 1- استعمال القدم القريبة لقطع الكرة أو إبعادها .
  - 2- عدم مس اللاعب أثناء عملية قطع الكرة .
  - 3- التأكيد إبعاد الكرة من تحت سيطرة اللاعب المهاجم.
  - 4- إبعاد الكرة قدر المستطاع عن منطقة الجزاء .



قطع طريق الكرة من الجانب

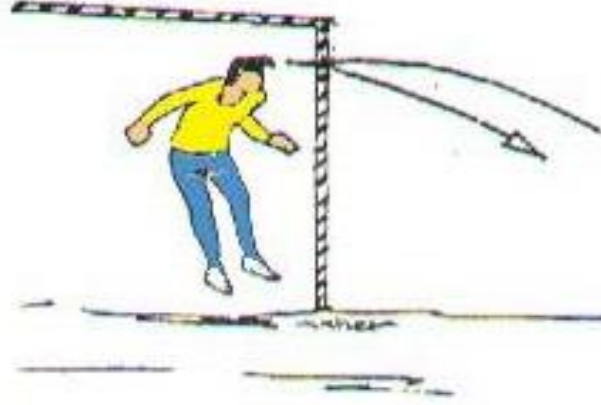
- **قطع الكرة أو إبعادها من الخلف** : يستعمل هذا النوع عندما ظهر اللاعب المهاجم امام اللاعب المدافع.
- 1- انتظار افضل توقيت لقطع الكرة .
  - 2- عدم ايقاع الاذى باللاعب المهاجم.



### قطع الطريق الكرة أثناء وصولها للمنافس

#### - قطع أو إبعاد الكرة بالرأس :

- \* تضرب الكرة بالجبهة .
- \* يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة .
- \* يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه المطلوب وان أمكن تضرب من الجزء العلوي ليس أسفلها .
- \* تتثنى الركبتان ويميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة وللأمام لضرب الكرة ويستمر في الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة .
- \* ترتفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن .



## تشيت الكرة بالرأس

- الضغط على المنافس :-

حالة يمارسها الدفاع عندما يفقد الحيازة على الكرة من أجل منع المنافس من تنفيذ خطئه او إبعاده من الاقتراب من المرمى قدر المستطاع وغلق كل الطرق أمام حامل الكرة للعب الكرة بسهولة الى زملائه.

وتتطلب قدرات ذهنية وبدنية عالية إضافة إلى الانضباط الخططي أثناء تنفيذ الضغط للاستفادة من الأخطاء التي قد تحصل في خطوط الفريق المهاجم .

**وللضغط أهداف محددة :**

- \* منع المنافس من الوصول إلى الاقتراب من المرمى او منطقة الجزاء .
- \* إعاقة المنافس من تنفيذ خطئه الهجومية .
- \* الحصول على حيازة الكرة .
- \* جعل لعب الفريق المنافس عقيمة وغير منتجة .
- \* إرغام حامل الكرة على لعب الكرة الى الخلف او الكرات العرضية او الطويلة .

**وهناك أوقات نمارس الضغط فيها :**

- بعد تسجيل الهدف لان الفريق المنافس سيكون في لحظة اندفاع عالي جدا .

- في بداية الشوط الثاني .
- في الأوقات التي ينزل فيها المستوى البدني للمنافس .
- عند تقدم الفريق بفارق معقول .
- عند وجود لاعبين مهاريين عند الفريق المنافس .

وهو على أنواع :

- 1- الضغط العالي.
- 2- الضغط المتوسط.
- 3- الضغط المنخفض

- التغطية والمساندة :

تعرف بأنها غلق الفراغ وتغطية المساحة الفارغة خلف اللاعب الضاغط على اللاعب المهاجم الحائز على الكرة هذا النوع من الدفاع فيه نوع من الصعوبة في التطبيق إذا لم تتوافر فيه التطبيق في حال عدم توافر الفاعلية في تطبيقه.

مع التأكيد على أن يكون اللاعب الساند على خط طولي لمكان تواجد الكرة وحساب المسافة بينه وبين مرماه لكي يستطيع الوصول بسهولة الى الكرة في حالة ان يكون الزميل خارج اللعب .

- الزحلقة:

هي ركيزة من ركائز المهارات الدفاعية لأي لاعب مدافع وتعتمد على السرعة او التوقيت المثالي للوصول الى الكرة .

وان الطريقة الصحيحة لأخذ الكرة عن طريق الزحلقة هو ان يقوم اللاعب المدافع بثني الركبة التابعة للقدم الأخرى غير الضاربة وضرب الكرة بالقدم الأخرى (الضاربة) وهنا يجب استخدام اليد أثناء عملية الهبوط على الأرض.

ولا يمكن استعمال باطن القدم والدخول بقوة على المنافس أو ملامسته لان ذلك يحاسب عليه القانون ،إضافة إلى حدوث إصابات للاعب المنفذ والمنافس.

## ثالثاً/ المهارات المشتركة بين المهارات الدفاعية والهجومية - PDF Compressor Free Version

### - الخداع :-

إحدى الحركات التي تؤدي من قبل اللاعب المهاجم او اللاعب المدافع من اجل تمويه لاعبي الفريق الآخر وخلق فرصة أفضل لنفسه او زميله من اجل تحقيق واجب حركي معين يهدف خطة الفريق الحالية وقد يكون بالكرة او بدون كرة .

### - المكاتفة :-

يسمح القانون الخاص بلعبة كرة قدم الصالات باستعمال الكتف من اجل المحافظة على حيافة الكرة او خلق عدم توازن للاعب الحائز الكرة لكن بشرط ان لا يكون استعمال الكتف بصورة متهورة وموافق للقانون.

### - الحجز :-

من المهم جدا ان يعرف اللاعب متى وأين وكيف يستعمل اللاعب الحجز ومن الضروري جدا ان يكون هنالك تفاهما مابين اللاعبين من اجل تنفيذ هذه المهمة من اجل تحقيق خطة الفريق سواء أكانت في الدفاع او الهجوم من اجل القيام بكل دور يوكل الى اللاعب .



## PDF Compressor Free Version

يتوقف كثير من نتائج المباريات على حراس المرمى لأنه أخطر خط دفاعي للفريق بل ويعتبر خط هجومي له , وعليه يلقي كثير من اللوم والسخط والنقد إذا ما أخطأ في التصدي لأحدى الكرات ومعنى مرماه بهدف .

وحراس المرمى في هذه الأونة عليه أن يتدرب على جميع المهارات مثلما يقوم زملائه أعضاء الفريق وخاصة بعد التعديل الأخير للقانون بعد إمكانية مسك الكرة التي يلعبها له الزميل بقدمه. ولحراس المرمى مهارات خاصة به كما يجب أن يكون له مدرب خاص بالجهاز الفني من حراس المرمى السابقين لمدة بكثير من الخبرات والتدريبات المتنوعة والمتعددة للارتقاء بمستواه الفني والخططي .

ويمتاز حراس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفائته الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز وحراس المرمى المثالي الذي يبلغ طوله من 180 – 185 سم والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي : الرشاقة , المرونة , والقدرة على الوثب عاليا وسرعة التلبية والاستجابة .

كما يمتاز حراس المرمى بالصفات النفسية الآتية : التركيز , القدرة على التصميم , المقدره على رؤية اكبر مساحة من الملعب , الوعي الكامل للمسئولية , القدرة على التوقع السليم .

الملاحظات التي يجب على حارس المرمى ملاحظتها عند مسك الكرة :

- 1) يجب أن تكون راحتي اليد وابهامي اللاعب في حالة التفاف حول النصف الخلفي للكرة .
- 2) يجب أن تكون الساقان خلف اليدين وكذلك اليدين وكذلك جسمه خلف الكرة عند مسك الكرات الأرضية .
- 3) بعد أداء عملية المسك يقوم الحارس بسحب الكرة إلى صدر بحيث تحيط الذراعان واليدين بالكرة أمام صدر حارس المرمى من الخلف .

المهارات الأساسية لحارس المرمى :

- 1) التقاط الكرات المتدحرجة على الأرض .
- 2) مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن والصدر .
- 3) ضرب الكرة بالقبضة .
- 4) مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى .
- 5) إبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية .
- 6) ارتقاء حارس المرمى .
- 7) وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة .
- 8) ارتقاء حارس المرمى للإمام على قدم المهاجم بالغطس .
- 9) تمرير حارس المرمى الكرة باليد .

(10) قيام حارس المرمى بأداء ضربات المرمى والضربات المباشرة وغير المباشرة من منطقة الجزاء أو خارجها قليلا .

(11) تنطيط الكرة .

(12) الخداع الذي يمارسه حارس المرمى .

(13) دحرجة الكرة .









التقاط حارس المرمى لكرة الأرضية



التقاط حارس المرمى للكرات العالية



ارتقاء على الكرات الجانبية

## PDF Compressor Free Version

ينص قانون كرة القدم على انه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وان تقع قدماه على الخط التماس أو خلفه وان تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى ووفقا للقانون فانه لاينكّن تسجيل هدف من رمية التماس ولما كانت قاعدة التسلسل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ رمية التماس لذلك فان المدرب يجب أن يدرّب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند اخذ فريقه رمية تماس وان لاعب رمية التماس القوى يستطيع بكل سهولة أن يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطرا على الفريق المضاد .

ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية .  
وعند أداء رمية التماس يجب على الرامي مواجهة الملعب وان يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس وان يستخدم كلتا يديه مع ضرورة أن ترمى الكرة من خلف وفوق الرأس .

النواحي الفنية ( طريقة الأداء ) :

- اللاعب يمسك الكرة بيديه بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين خلف النصف الخلفي للكرة .
- قدما اللاعب مضمومتين أو متباعدتين عند الرمي كما يمكن أن تكون قدما إماما والأخرى خلفا لزيادة حركة الجذع .
- ضرورة مواجهة اللاعب للملعب في لحظة رمية الكرة بحيث يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو خارجه .
- يرفع اللاعب الكرة إلى أعلى رأسه ويميل بالجذع خلفا مع ثني الذراعين والركبتين .
- تستعمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لرمي الكرة بكلتا اليدين معا من فوق الرأس .
- ممكن أن يجري اللاعب قبل رميه للكرة ليستفيد من القوة الناتجة عن الجري مع ملاحظة ملامسة قدميه للأرض لحظة الرمي .
- تتابع الذراعين الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى الغرض المطلوب

الخطوات التعليمية لرمية التماس

- 1) يقوم المدرب بتابعة اللاعبين على كيفية القبض على الكرة قبضا صحيحا مع وضعها فوق وخلف الرأس وتصحيح الأخطاء .
- 2) يقوم اللاعب المتعلم بمسك الكرة بكلتا اليدين ثم وضعها خلف الرأس مع محاولة رمي الكرة دون رجوع الجذع للخلف .
- 3) تأدية المهارة كاملة من الوقوف وبدون كرة .
- 4) التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .
- 5) أداء رمية التماس بين زميلين والمسافة بينهما 7م على أن تزداد المسافة تدريجيا .
- 6) التمرين السابق ولكن اللاعب يقوم بأداء رمية التماس على دوائر محددة في الملعب أمام زميله ويكرر الأداء .

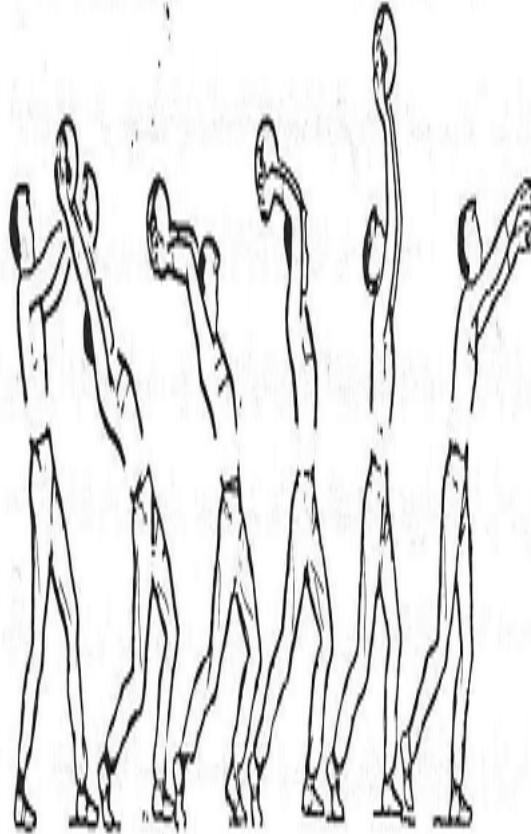
الأخطاء الشائعة

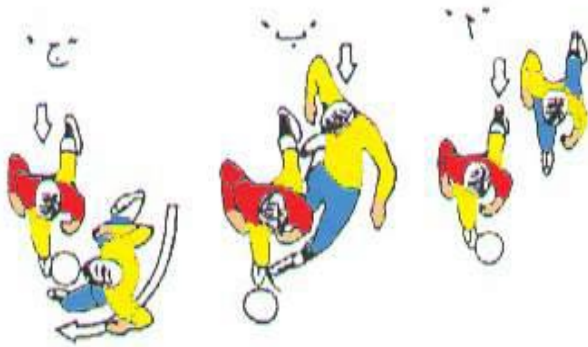
- 1) يقوم اللاعب بعدم مسك الكرة باليدين معا ورميها بيد واحدة وهو غير مسموح به في قانون كرة القدم .
- ولعلاج ذلك يوجه المدرب لاعبيه الى ضرورة احكام القبض على الكرة باليدين معا مع ضرورة انتشار الاصابع على الكرة وعدم رميها بيد واحدة .

## PDF Compressor Free Version

(2) مسك الكرة من جانبها وليس من خلفها مما يجعل الرمية ضعيفة وقد نفلت من اليدين .  
ولعلاج ذلك الخطاء يقوم اللاعب بوضع الكرة على الارض ثم مسكها من فوقها بحيث تكون راحة  
اليدين والابهامين فى الوضع الصحيح ثم ترفع عاليا فوق الراس .

(3) قد يقوم اللاعب برفع رجليه قبل رمى الكرة او اثنائها وهذا مخالف لقانون اللعبة .  
ولعلاج ذلك الخطاء يقوم اللاعب باداء رمية التماس مع استخدام قوة بسيطة ومع عدم ميل الجذع للخلف  
ثم مع التقدم بالتمرين تستخدم قوة اكبر ويميل الجذع للخلف اكثر.

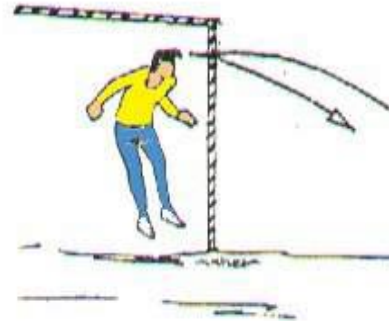




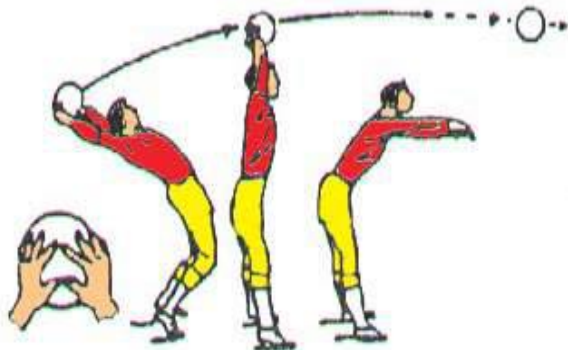
قَطْعُ الطَّرِيقِ مِنَ الْجَانِبِ



قَطْعُ الطَّرِيقِ مِنَ الْجَانِبِ  
وَصَوْلِيهَا لِلْمُنَافِسِ



تَشْتِيتُ الكُرَّةِ بِالرَّأْسِ



رَمِيَةُ التَّمَاسِ

PDF Compressor Free Version

