

المهارات الأساس بكرة القدم

كتاب منهجي لطلبة المرحلة الاولى
في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي
أ.د. علاء جبار عبود الكروشي
أ.د. محسن محمد حسن الوزان
أ.م.د. بشار عبود فاضل الذبجاوي
م.م.رامي سلمان عكاب الجنابي

الطبعة الاولى



مؤسسة دار الكتاب للنشر
2020

المهارات الأساس بكرة القدم

كتاب منهجي لطالبة المرحلة الأولى في كليات واقسام
التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأليف

أ. د سلمان عكاب سرحان الجنابي

أ. د علاء جبار عبود الكروشي

أ. د محسن محمد حسن الوزان

أ. م. د بشار عبود فاضل الذبحاوي

م. م رامي سلمان عكاب الجنابي

الطبعة الأولى / ٢٠٢٤م



مؤسسة دار الصادق الثقافية
طبع - نشر - توزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِن لَّدُنَّا
عِلْمًا﴾ قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا. ﴿٦٥﴾

صدق الله العلي العظيم

الكهف (٦٥ - ٦٦)

الإهداء

إلى محبي وعاشقي كرة القدم...

المؤلفون



مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على
أشرف الخلق أجمعين محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين وبعد ...

لاقت لعبة كرة القدم إهتماماً عالمياً كونها اللعبة الشعبية الأولى في
العالم وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم في
البطولات الدولية والقارية جاء نتيجة تكامل الأداء البدني والمهاري
والخططي والنفسي للاعبين، وإن إتقان المهارات الأساس بكرة القدم
يشكل حجر الزاوية في هذا التطور فضلاً عن حالات الإبداع والإبتكار
والتطور في أداء تلك المهارات، وإن التعلم على كيفية أداء كل مهارة من
مهارات كرة القدم هو ما تتطلبه بدايات ممارسة كرة لقدم في المناهج
التدريبية العلمية فقد أصبح تقنين التمرينات المهارية والبدنية ضرورة
واجبة للإرتقاء بالمستوى الرياضي.

وهذا الكتاب كان في الأصل مجموعة محاضرات قمنا بأعدادها لطلبة
الدراسة الأولية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمادة كرة القدم
بسبب الإفتقار إلى كتاب منهجي يتضمن مفردات المنهج الدراسي وقد
توخينا فيه البساطة في الطرح والوضوح في المعنى من خلال التركيز على
مهارات كرة القدم وقوانينها ومن هنا جاءت تسمية هذا الكتاب " المهارات
الأساس بكرة القدم" الذي إنطوى على مفاهيم أساسية عامة تخدم الطالب
والباحث والمدرّب بعيداً عن التعمق التفصيلي في كرة القدم بحيث يخرج



القارئ بحصيلة جيدة لا بأس بها من المعلومات الأساسية والتي تكون أقرب للرسوخ في الذهن، إن هذا الكتاب وضع من أجل كل هذه الغايات فإذا إستطاع أن يحقق جزءً ولو بسيطاً منها يكون قد أدى مهمته وحقق الغاية المرجوة منه ... والله ولي التوفيق.

المؤلفون



التقويم العلمي

سعى المؤلفون الى عرض هذا الكتاب على مجموعة من أساتذة الجامعات العراقية في إختصاص كرة القدم لبيان إن كان هناك بعض المسائل العلمية التي بحاجة الى التصحيح والتصويب وبغية الإتفاق على رؤية موحدة في تدريس منهج كرة القدم للمرحلة الأولى في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وكان السادة الخبراء كل من:

ت	الاسم	الجامعة	الكلية
١	أ.د ذو الفقار صالح عبد	البصرة	كلية التربية البدنية وعلوم
٢	أ.د فرات جبار سعد الله	ديالى	كلية التربية الأساسية
٣	أ.د صالح جويد هليل	ذي قار	كلية التربية البدنية وعلوم
٤	أ.د علي مهدي حسن	الكوفة	كلية التربية البدنية وعلوم
٥	أ.م.د عاطف عبد الخالق أحمد	تكريت	كلية التربية البدنية وعلوم
٦	أ.م.د علي عبد العليم محمد	كركوك	كلية التربية البدنية وعلوم
٧	م.د حسين جابر الدينناوي	المستنصرية	كلية التربية الأساسية



المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٥	الفصل الأول: مكونات لعبة كرة القدم
٤٣	الفصل الثاني: المهارات الأساس بكرة القدم
٥٣	الفصل الثالث: مهارة ركل الكرة بالقدم
٧١	الفصل الرابع: مهارة نطح الكرة بالرأس
٨٥	الفصل الخامس: مهارة مناولة الكرة (التمرير)
١١٧	الفصل السادس: مهارة تهديف الكرة (التسديد)
١٥٧	الفصل السابع: مهارة دحرجة الكرة
١٧٥	الفصل الثامن: مهارة السيطرة على الكرة (الانحداد)
١٩٧	الفصل التاسع: مهارة المراوغة (التمويه)
٢١٧	الفصل العاشر: مهارة مهاجمة الكرة (القطع)
٢٣٧	الفصل الحادي عشر: تشتيت الكرة (الإبعاد)
٢٤٧	الفصل الثاني عشر: مهارة الرمية الجانبية
٢٦٧	الفصل الثالث عشر: مهارات حارس المرمى
٣٢٩	الفصل الرابع عشر: قانون كرة القدم
٣٨١	المصادر

الفصل الأول

مكونات لعبة كرة القدم



الفصل الأول

مكونات لعبة كرة القدم

تاريخ كرة القدم:

تعدّ لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرّياضيّة شعبيّة بين الشّباب عبر العالم، فكثيراً ما يتواجدون للّعب كرة القدم في الأحياء والساحات والملاعب المختلفة، وهذه اللّعبة لم تعد تقتصر ممارستها على الذّكور، بل امتدّت إلى الإناث حتّى صارت اللّعبة الأكثر شهرةً في العالم بلا منازع، وأصبحت تُعقد مسابقات لهذه اللعبة على المستوى المحلّي والوطني والمستوى العالمي حيث تحظى مسابقات كرة القدم وبخاصة العالميّة بنسبة مشاهدة عالية بسبب التّنافس الشّديد بين الفرق، وتمتاز كرة القدم بقاعدة جماهيريّة وشعبية كبيرة جداً، في حين يُقدّر أعداد اللاعبين في عالم كرة القدم بحسب إحصائيات الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في عام ٢٠٠٦ بـ ٢٦٥ مليون لاعب ولاعبة، ومازال العدد يزداد يوماً بعد يوم، ممّا يشير بشكل مؤكّد بأنّ الساحرة المستديرة هي اللّعبة الأشهر والأكثر إنتشاراً ومتابعة وممارسة في تاريخ جميع الرياضات التي عرفها العالم.

- تمتاز كرة القدم بتاريخ قديم جداً يصل إلى القرنين الثاني والثالث الميلاديين حيث عُرفت في الصين باسم (تسو شو) كأول بداية لها في حياة الإنسان حيث تشير الأدلّة أنّها كانت عبارة عن تدريب عسكري في ذلك الوقت فكان اللاعب يحاول إدخال الكرة إلى الشّباك المثبّته على أعواد



الخيزران، وكانت الكرة التي يلعبون بها محشوة بالشعر والريش وظهرت كرة القدم أيضاً في اليابان باسم (كيرامي) والتي بقيت إلى الآن تُلعب بشكلها الأصلي في الثقافة اليابانية، وكانت تُلعب هذه اللعبة في حلقات دائرية يتجمع داخلها اللاعبون ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم دون ملامستها للأرض، وفي عام ١٣٠٠م مورست كرة القدم في إنجلترا حيث كان اللاعبون يلعبون بكرة مصنوعة من مthane الحيوانات، وقد تم فرض الحظر على من يلعب كرة القدم نظراً لتخوف السلطة الحاكمة آنذاك من إشغال الناس بها عوضاً عن تعلّمهم الرماية وذلك لأنّ إنجلترا كانت في خضمّ أحداث حربها مع إسكتلندا في ذلك الوقت استمرت الساحرة المستديرة في نشر سحرها في مختلف الأوساط الاجتماعية في إنجلترا بشكل سريع وكبير وكانت مباريات كرة القدم في عام ١٨٠٠م عنيفة جداً، حيث كانت أشبه مجلّبات الملاكمة أو المصارعة نظراً لما يحدث فيها من ضربٍ وَلَكُم بين اللاعبين إذ أصبح اللاعبون يراهنون على بيوتهم وأموالهم في حالة الفوز أو الخسارة ضد الفرق الأخرى في مباريات كرة القدم والتي كانت تضمّ أحياناً ١٠٠ لاعب، لكن عندما تمّ إقرار قانون الطريق السريع عام ١٨٣٠م والذي ينصّ على أنّ من يقوم بلعب كرة القدم على الطرقات الرئيسية والسريعة سيتمّ تغريمه مبلغاً من المال إنخفضت نسبة العنف قليلاً في مباريات كرة القدم

- بعد تاريخ كرة القدم ذلك أصبحت كرة القدم رياضة الجميع في مختلف الطبقات الاجتماعية في المجتمع البريطاني آنذاك، ثم أصبحت اللعبة الأكثر شعبية في المدارس في القرن الثامن عشر في عام ١٨٦٣م انفصلت كرة



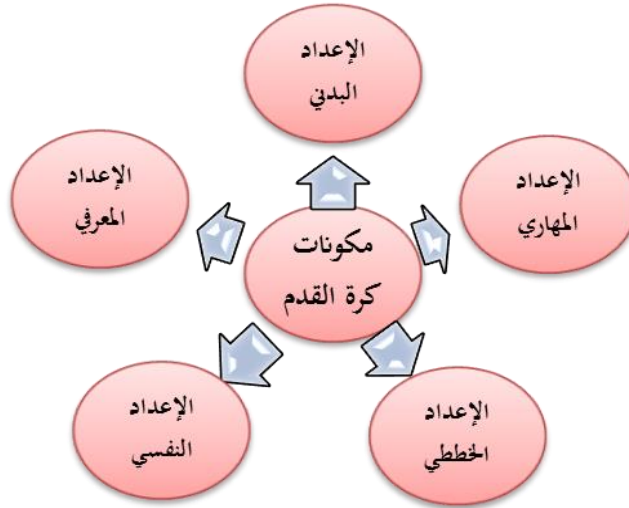
القدم عن كرة الرجبي، وتم تأسيس أول اتحاد لكرة القدم في العالم ألا وهو الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، وفي أواخر القرن التاسع عشر وفي ظل الحرب العالمية الأولى لم تُعد كرة القدم حكراً على الرجال فقط، فقد دخلت كرة القدم عالم النساء، وبالرغم من الحظر الذي فُرض على كرة القدم بسبب الظروف السياسية في ذلك الوقت إلا أنه بعد رفع الحظر من قِبل الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم عام ١٩٧١ استمرت كرة القدم النسائية بالانتشار على مستوى العالم كله في عام ١٩٠٤م لذا أصبح تواجد هيئة رسمية دولية معيّنة بشؤون هذه اللعبة أمراً ضرورياً لذا تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وهو اختصار للإسم الفرنسي (Fédération Internationale de Football Association) وتم وضع القوانين الأساسية لها وأُسس تطويرها في المستقبل.

- ومن بعد تأسيس الفيفا أصبحت اللعبة أكثر تنظيماً وانتشاراً وشهرة على مستوى العالم ومصدراً لتعلم الروح الرياضية والأخلاقية بين اللاعبين والمشجعين بالرغم من بعض المشاهد العنصرية وغير الأخلاقية التي تحدث في بعض المناسبات إلا أنها تظل واحدة من الرياضات التي تُعلم الأخلاق والروح الرياضية والتسامح بأرقى أشكاله في مختلف أنحاء العالم، ولعل أكبر مثال على ذلك هو إستضافت جنوب أفريقيا لمنافسات بطولة كأس العالم عام ٢٠١٠م بعد تخلصها من نظام الفصل العنصري الذي كان يسود البلاد في وقت من الأوقات لتصبح أول بلد إفريقي يستضيف منافسات كأس العالم في التاريخ.



مكونات لعبة كرة القدم:

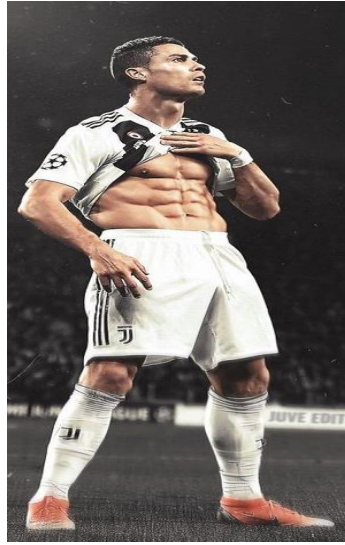
يؤكد الباحثون على أن تدريب كرة القدم الحديثة يركز أساساً على جوانب أساسية هي الإعداد البدني والمهاري والخططية والنفسي، وهذه الجوانب لا يمكن فصل أحدها عن الآخر لأنها سلسلة مترابطة تكمل بعضها بعضاً وتسهم في بناء فريق متكامل الأداء فعلى الرغم من إمكانية فصل هذه المكونات بشكل نظري إلا أنها في الواقع وحدة منسجمة متكاملة ومتداخلة ولا يمكن للاعب كرة القدم أن يبلغ المستوى الجيد إذا كان ضعيفاً في عنصر من هذه العناصر، لذلك يعمل المدرب على إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية من خلال التدريب المبني على الأسس العلمية وتنويع التمارين الخاصة التي تؤدي إلى تطوير هذه النواحي معاً وهذا يؤدي إلى رفع قابليات اللاعب أثناء المباراة، لأن اللاعب الذي لم يكتمل إعدادة - الإعداد الشامل - يظهر عليه ضعف المستوى البدني والفني والنفسي بشكل عام.





الإعداد البدني:

هو عملية رفع الحالة البدنية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية العامة والخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات اللعبة.



ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى تهيئة اللاعب بديناً ووظيفياً بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابه في نشاط كرة القدم والوصول به للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية وحسب مقتضيات وظروف المباراة، ويساهم الإعداد البدني للاعب في وقاية اللاعب من الإصابات الجسمية، كما أن الإعداد البدني يشكل أحد الأسس المهمة في كرة القدم فكفاءة



الإعدادات المهاري والخططي والنفسي تركز على جودة الإعداد البدني للاعب بحيث يكمل كل منها الآخر فمهما بلغت مهارة اللاعب وقدرته على تنفيذ خطط اللعب الفردية والجماعية فإنه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب إذا لم يؤهل ويعد إعداداً بدنياً كاملاً، ولتحسين القدرات البدنية والإحماء للاعب كرة القدم المبتدئ يجب الإهتمام بالنواحي الآتية:

١. حسن حركتك من خلال تمارين الإطالة الحركية: يجب الإهتمام بتمارين الإطالة الحركية لعضلات الجسم ما يعمل على زيادة مرونة الجسم ونطاق حركة المفاصل، وقبل أداء تمارين الإطالة يجب الإهتمام بإحماء عضلات الجسم بتمارين القفز والركض في المكان وتحريك الذراعين في حركة دائرية واسعة لتحفيز تدفق الدم.



٢. إستفد من تمارين التدريب الفكري المرتفع الشدة لتحسين قدرتك على التحمل: يعتمد الكثير من لاعبي الكرة على تمارين الهرولة والركض لزيادة قوة القلب والأوعية الدموية إذ أن الركض في الملعب لا يكون ركضاً منتظماً أو من نقطة بداية إلى نقطة نهائية، ولكنك في المقابل تركض وتقف وتهرول وتنطلق من الشبات



وتتمشى وتغير اتجاهاتك أكثر من مرة فتمارين التدريب الفكري المرتفع الشدة بالتحديد هي أكثر ما يساعد جسمك للتعود على هذا النوع من الحركة في مباريات كرة القدم، إلّزم بالتمرين لمدة ٣٠ دقيقة، على مدار (٣ أو ٤) أيام لتحافظ على جسمك في أفضل حالاته.



٣. جرب تمارين القوة باستخدام المقاومات: مثل تمرينات المقاومات بوزن الجسم والقرفصاء والإندفاع والضغط فهي عمل على أكثر من مفصل ومجموعة جسمية في نفس الوقت وهذا النوع من التمارين يوزع الضغط على المجموعات العضلية ومن ثم يقلل من خطر تعرضك للإصابة، يفترض أن تكون أغلب التمارين تمارين معتمدة على وزن الجسم، حرك جسمك كله لتقوية كل المجموعات العضلية ولكن ضع تركيزك الأساسي على الجزء السفلي من الجسم والعضلات الأساسية.

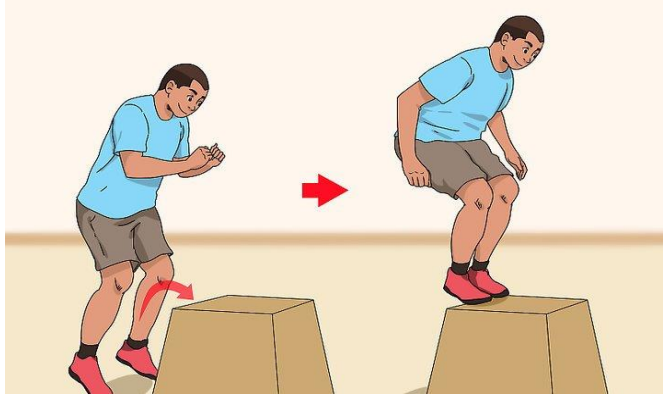


٤. إقفز على الحبل لتحسين سرعة القدم وتناسقها: بدل بين تمرين القفز بالقدمين أو بقدم واحدة والقفز المتبادل، مع العمل على زيادة سرعتك في القفز تدريجياً لا تحتاج بالضرورة إلى حبل قفز، إذ يمكنك محاكاة الحركة الجسمية وتحقيق نفس الفائدة، استخدم حبل وزن ثقيل لبناء قوتك وقدرتك على التوازن في الجزء العلوي من جسمك وعضلاتك الأساسية، إبدأ بالتمرن على القفز بالحبل لمدة (٨ - ١٠) دقيقة، (٣ - ٤) أيام أسبوعياً وإعمل على زيادة الفترة الزمنية للتمرين.





٥. مارس تمارين البلايومترك لزيادة القدرة الانفجارية: تعتمد هذه التمارين على الحركة الانفجارية، مثل القفز لبناء الألياف العضلية القصيرة، ما يمنحك القوة والسرعة معاً.



الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والانسائية في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية بكرة القدم لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، والمهارات الأساسية هي " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، إن الإعداد المهاري عملية بالغة الأهمية فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني وإتصف به من سمات خلقية وتربوية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المباراة مالم يرتبط ذلك كله بإتقان للمهارات

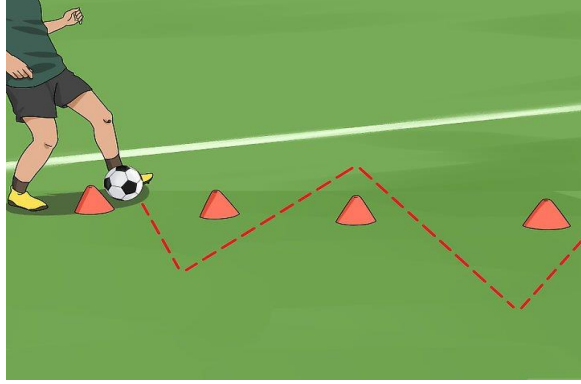


الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها، ولصقل مهارتك بكرة القدم عليك الإهتمام النقاط التالية:

١. **تمرّن على تنطيط الكرة:** لتحسين سيطرتك على الكرة فهي من الطرق التي تساعدك على تطوير مهارات تحكمك بالكرة والسيطرة عليها، حاول الإستمرار في هذه المهارة لأطول فترة زمنية ممكنة دون أن تلمس الكرة الأرض لكسر أعلى مدة زمنية ممكنة.



٢. **إركض بالكرة من بين الأقماع أو الأعلام:** لا تحتاج إلى ملعب كبير لأداء هذا التمرين، بل من المفيد أحياناً تنفيذه في مساحات صغيرة، ضع الأقماع أو الأعلام في صف وإبدأ الركض بالكرة من بينهم وحوّلهم دون أن تلمس الكرة القمع وإستمر في الحركة ذهاباً وإياباً، تمرّن على الركض بالكرة في المساحات الصغيرة، لأن الركض في تلك المساحات غير المنتظمة يفرض عليك تحديات أصعب للتحكم بالكرة أثناء الحركة ويجبرك على تغيير إتجاهاتك والتحلي بالمرونة.



٣. سد الكرة في الحائط لتحسين لمستك الأولى: نفذ هذا التمرين أمام حائط أسمنتي، قف على بعد متر أو أكثر قليلاً من الحائط وإبدأ في تسديد الكرة بكل قوتك ثم إتخذ الوضعية اللازمة لإستلام الكرة وهي ترتد لك، تحكم بها ثم إعد تسديدها مرة أخرى، وكلما تحسنت مهاراتك إبتعد قليلاً عن الحائط وجرب تسديد الكرة بقوة أكبر ولمسافات أبعد.



٤. أصنع لنفسك نظام تمارين ثابت: من المهم أن يضع اللاعب لنفسه برنامج تمارين منتظم وخاص به للعمل على تحسين مهاراته فضلاً عن التمارين الجماعية مع الفريق من خلال تخصيص ما بين (٢٠ إلى ٣٠) دقيقة من الوقت يومياً للتمرين على مهارات معينة من كرة القدم.



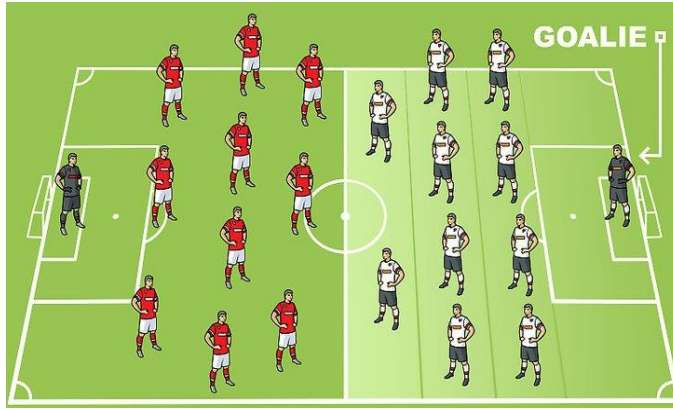
٥. إعمل على تطوير مهارة محددة تميزك كلاعب كرة: فكر في أكثر ما يجذبك في كرة القدم من مهارات أو بناءً على طبيعة موهبتك الطبيعية (اللعبة بالرأس، التسديد، الدفاع، السرعة... أو غير ذلك) وإعمل على تلك المهارة في تمارينك الخاصة لتصبح هذه المهارة سمتك الخاصة في كرة القدم.





الإعداد الخططي:

إن الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، إذ يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية يضاف إلى ذلك الأثر التربوي والنفسي للفريق، وتهدف خطط اللعب إلى الإقتصاد في مجهود اللاعب البدني من خلال العمل الجماعي المخطط للفريق، والخطط هي الإجراءات الفردية والجماعية لاستثمار المجدي للإمكانيات الجسمية والحركية والعقلية والنفسية خلال اللعب من أجل التغلب على المنافس وبالوقت نفسه منع المنافس من تحقيق خطته.

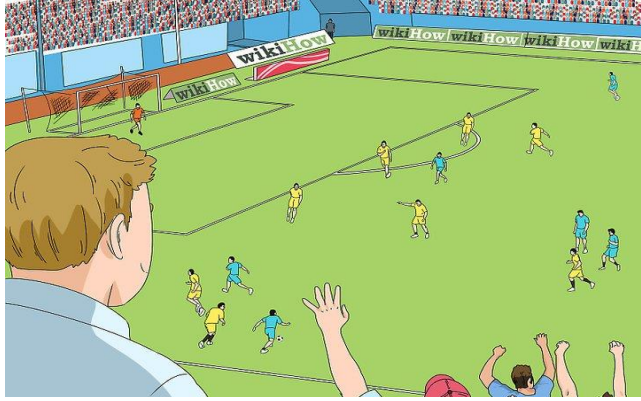


والخطط هي استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق وهي الأساليب التي ينتهجها الفريق من خلال إستخدامه مجموعة من المهارات والتحركات للاعبين بالكرة وبدونها للوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الهدف، فضلاً عن إحباط كل محاولات الفريق المنافس في تحقيق أهدافه من خلال استعمال كافة إمكانيات لاعبي الفريق الفردية والجماعية من أجل

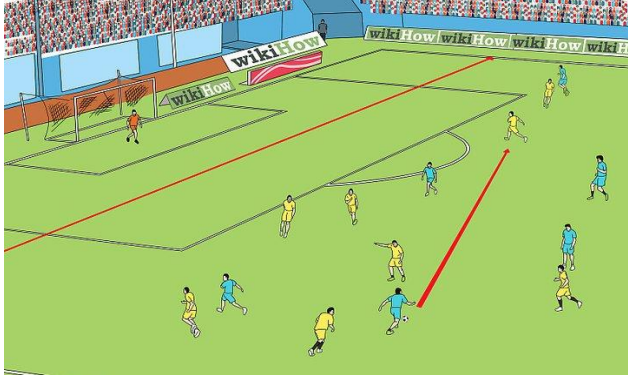


تحقيق الفوز على المنافس في المباراة، ولتطوير وعي اللاعبين بأساليب اللعب والنواحي الخطئية وصولاً إلى الإعداد الخططي المتقدم ينصح اللاعب بما يلي:

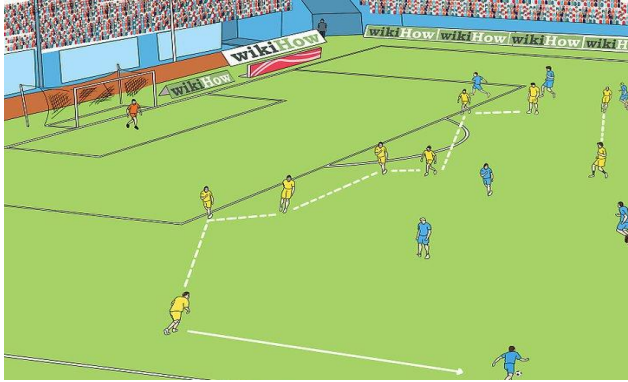
١. شاهد مباريات الكرة الاحترافية والدولية: إدرس عن كثب أسلوب لعب اللاعبين العظماء من المعاصرين والقدامى المحليين والدوليين وحلل طريقة السيطرة على الكرة وكيفية الوصول بالفريق لمرمى المنافس، فكر في كيفية إستخدامك لنفس تلك الأساليب ومحركاتها بطريقتك الخاصة في اللعب.



٢. إستخدم عرض الملعب كله في حالات الهجوم: في وقت إمتلاك فريقك للكرة إنتشر أنت وفريقك في الملعب كله لتساعد على تفكيك دفاعات المنافس وخلق مساحات وفرص للتهديف، إستمروا في تبادل الكرة عن طريق التمرير القصير والحركة بدون كرة بشكل يصعب على المنافس تضيق المساحات والضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة، ما يسهل على فريقك نقل الكرة وخلق الفرص، مرر الكرة للاعبين على الأطراف لتوسيع إنتشار دفاع المنافس وفتح ثغرات لزملائك في الفريق للوصول إلى مرمى المنافس.



٣. ضيق المساحات للدفاع بكل الفريق ككتلة واحدة: في وقت إمتلاك المنافس للكرة تحرك أنت وزملائك باتجاه منتصف الملعب على مقربة من مرماك وتحركوا جميعاً ككتلة واحدة مع تضيق المساحات لتضيق مهمة المنافس على الإختراق والوصول لمرماك، سيحاول مهاجمو المنافس توسيع الملعب لكن حافظ على إرتكازك المتقارب أنت وزملائك خاصة في وقت تمرير الكرة للاعبين الأطراف.



٤. طبق الخطة الأساسية للفريق في أغلب الأحوال: سوف يحدد المدرب طريقة اللعب ويضع الخط الأساسية للفريق، التزم أنت وزملائك بطريقة اللعب ونفذ الخطط في أغلب الوقت ما لم تتلقوا تعليمات مختلفة إلتموا بهذه



الخطوة كوضع أساسي بغض النظر عن أسلوب ومهارات المنافس، أنصت جيداً للمدرب لتعرف دورك في الملعب ضمن خطة الفريق خاصة في حالة إنتقالك لمركز مختلف في الملعب.



٥. إدرس نقاط قوة وضعف المنافس: قبل كل مباراة يضع المدرب خطة لفريقك للحد من نقاط قوة المنافس وإستغلال نقاط ضعفهم، إدرس جيداً خطة الفريق المنافس وإعمل مع فريقك على التصدي لهم كفريق وليس مجرد القلق من المهارات الفردية للاعبين معينين، تعرف على طريقة لعب المنافس في مختلف المواقف لتقدر على توقع ماسيحدث على أرض الملعب على مدار المباراة ككل.





٦. تواصل جيداً مع زملائك في الفريق بداخل الملعب: كن في تواصل دائم مع لاعبي فريقك على أرضية الملعب وأنصت كذلك لما يُقال سواء أثناء حركة الكرة أو التعليمات المتبادلة في فترات التوقف، أخبر زميلك بوجود ضغط من المنافس لا يراه، إطلب الحصول على الكرة إن كان أمامك فرصة جيدة أو أخبر زميلك بالتحرك في مساحة فارغة لترمر له الكرة أمام المرمى، تواصل مع لاعبي فريقك بلغة الجسد جنباً إلى جنب مع الصوت.



الإعداد النفسي:

تعتمد كرة القدم على تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية للاعب كرة القدم وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في المباراة، وفي السنوات الأخيرة إكتسبت العوامل النفسية للرياضي بصورة عامة ولاعب كرة القدم بصورة خاصة أهمية متزايدة فإن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني



تحسين الصفات النفسية وصقل قوة اللاعبين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية، ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية السمات النفسية للاعب كرة القدم عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة إذ أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح اللاعبون متقاربون في هذه الجوانب ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الإنجاز.



إن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب، والإعداد النفسي الرياضي هو كل الإجراءات



التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة والتي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي.



ولتطوير السمات النفسية والتمتع بالقدرات العقلية الناضجة يجب على اللاعبين التمتع بالأمور التالية:

١. **العب لمصلحة الفريق وليس بأداء فردي:** لن تحقق الكثير في كرة القدم إن كنت تلعب لمصلحتك الشخصية أو بأداء فردي وأنا في فكرة القدم لعبة جماعية؛ فبمجرد الدخول لأرضية الملعب يجب أن تكون كل تحركاتك وتمريرتك بهدف إحراز الفريق للأهداف لا أن تؤدي مهارات فردية مميزة أو أن تحرز أنت الأهداف تخلص من المشاكل الشخصية مع زملائك بمجرد الدخول لأرض الملعب وركز على فعل ما يحقق مصلحة الفريق.



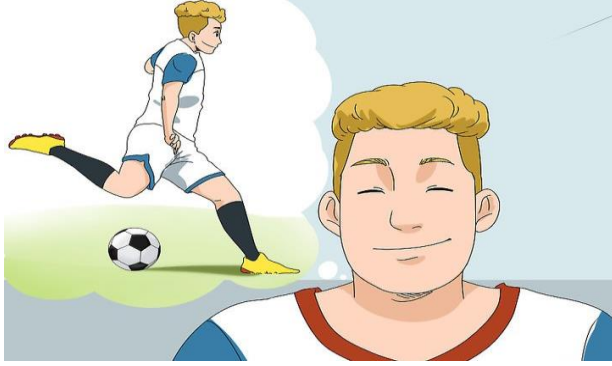
٢. حفز نفسك بواسطة أحاديث التشجيع الذاتية: حافظ على الأفكار التي تتداول في رأسك في التدريبات وأثناء المباريات وإجعلها تشجيعية لتبني ثقتك في نفسك بدلاً من الوقوع في فخ نقد الذات، تخلص من المشاعر السلبية وحاول ضبط عقليتك والنظر للأمور بصورة إيجابية.



٣. تخيل أنك تؤدي أفضل مايمكن: تمارين التخيل والتأمل من أفضل ما يساعدك على بناء الثقة وتحسين صورتك الذاتية، خصص ما بين (٥-١٠) دقائق من وقتك يومياً للجلوس بهدوء وتخيل نفسك تحرز أهدافاً عظيمة



وتلعب بأفضل أداء ممكن في المباريات، إستشعر حركتك المتخيلة داخل الملعب وكيف يتحرك جسمك، إدخل في حالة مزاجية تندمج فيها في تلك التخيلات بداخل عقلك وكأنها حقيقة.



٤. إستفد من تمارين التنفس والإسترخاء لتحسين قدرتك على التحكم في نفسك: تساعد تمارين التنفس العميق في الحفاظ على هدوئك في أوقات الضغط فمباريات كرة القدم لا تخلو من الضغوط، بل سيعتمد المنافس إستفزازك لتشتيت تركيزك ودفعك للإنفعال لتخرج ذهنياً من المباراة، تمرن على التصرف بهدوء تجاه اللحظات العصبية في أرض الملعب بدلاً من الإنفعال وفقدان تركيزك فبدلاً من الإعتراض على قرارات الحكم تقبلها ببساطة وواصل اللعب.





٥. تعلم من أخطائك وأمضِ قدماً للأمام: الأخطاء طابع بشري وتحدث لكل لاعبي الكرة وغيرها من الرياضات وما عليك سوى تقبل الأمر ومحاولة إستعادة تركيزك وتقديم أفضل ما عندك، بعد إنتهاء المباراة أو التدريبات، خصص من وقتك فترة لتحليل الأخطاء والتعلم منها ولا تفكر في الأمر كثيراً وإلا سوف يتسبب ذلك في تشتيت ذهنك ويتأثر أدائك سلباً بما يضرك ويضر الفريق.



الإعداد المعرفي:

إن من الضروري أن يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من أجل الإتقان لهذه اللعبة اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى يستطيع الإحتفاظ بالمعارف والمعلومات وهذا يعني ان الإعداد المعرفي يجب أن يسير جنباً الى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وإن المعرفة النظرية المكتسبة تخزن في الذاكرة لتساعد في عمليات التدريب والتعلم والأداء المهاري والخططي وهي الأساس في توجيه وتنظيم السلوك ويرتكز الإعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية على وجود



المعرفة النظرية ويمكن تطوير وتنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدوده القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف النظرية اذ أن المعارف النظرية تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية بشكل عام.



العلاقة بين مكونات لعبة كرة القدم:

هناك علاقة وثيقة بين مكونات كرة القدم الإعداد(البدني والمهاري والخططى والنفسى والمعرفي) إذ إن اللاعب الذي يمتلك قدرة بدنية عالية يستطيع أن يؤدي النواحي المهارية والخططية أثناء المباراة بكفاءة عالية لان ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم تجعله يستطيع أن يؤدي المباراة ولمدة (٩٠) دقيقة وأحياناً أكثر بفاعلية وحيوية جيدة دون هبوط حاد في المردود البدني، ويشكل الإعداد البدني الحجر الأساس في إعداد اللاعب وهو الخطوة الأولى في التدريب في جميع الفعاليات الرياضية فلا يمكن الشروع بالإعداد المهاري والخططى دون رفع المستوى البدني للاعب، لذا فإن اللياقة



البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها النواحي الفنية المهارية فإذا كان هناك ضعف في الجانب البدني أدى ذلك إلى ضعف في الأداء الفني والعكس صحيح.



أما فيما يخص الإعداد المهاري فيعد إتقان أداء المهارات الأساسية أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط وكلما كان اللاعب جيداً في التكنيك تمكن من أن يقوم بالحركات التكتيكية (الخططية) وعلى سبيل المثال تعد المناولات إحدى الوسائل الخططية الهجومية الجماعية التي لا يمكن تنفيذها بنجاح وبالدقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ضرب الكرة بالقدم بمختلف الطرق، وعلى ضوء ذلك فإن الأداء المهاري والخططي عنصران مترابطان لا يمكن الفصل بينهما إذ أن التكنيك والتكتيك وحدة لا يمكن فصلها فالقابلية التكتيكية أساس للتصرف التكتيكي الصحيح وإن المهارات المكتسبة لا بد أن تطور وتطبق بوضعيات تكتيكية معينة وهذه العلاقة لا بد أن توضح للاعب عند تعلمه التكنيك، لذا فإن بدون إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية للعبة بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ



الخطط بصورة فعالة مما لا يمكن الفريق من الأداء الجيد للمباريات كما إن اللاعب الذي لا يعرف إلى أين يتحرك؟ وكيف؟ ومتى؟ ولماذا؟ بالنتيجة يكون هذا اللاعب عبئاً على الفريق في تطبيق الحركات التكتيكية، ومهما إمتلك الفريق من لاعبين يتصفون بتأدية النواحي البدنية والمهارية والخططية بصورة جيدة فهم لا يستطيعون أن يحققوا الإنتصار وكسب المباراة مالم يتصفوا بحالة نفسية جيدة ومستقرة لأنها من العوامل المهمة لدى الرياضيين ومن خلالها يستطيع الرياضي تجاوز جميع المصاعب والضغوط التي يتعرض لها إذ أن تميز اللاعب بالثقة العالية بالنفس وقوة الإدارة والحماس والدافعية تجعل الرياضي قادراً على القيام بالواجبات المطلوبة منه لأن حدوث حالات القلق والتردد والخوف والإرتباك عوامل تؤثر سلباً على مقدرة اللاعب في الظهور بمستوى جيد في المباريات، يجب الإهتمام بالإعداد النفسي للاعبين مثلما هو الحال بجوانب الإعداد الأخرى، وتؤدي الصفات الإرادية دوراً هاماً في أداء اللاعب والفريق فالتصميم والمثابرة والإحساس بالمسؤولية والعمل الدائم بهدف الفوز بالمباراة والإستعداد لمساعدة الزميل والعزيمة تعني التركيز على تنفيذ الواجبات ولما كانت كرة القدم لعبة جماعية فإن الترابط والتعاون والتفكير الجماعي بين اللاعبين يصبح القاعدة الأساس لعمل ونجاح الفريق كله، وإن المدرب الناجح يختار أفضل الطرق لرفع معنويات لاعبيه وغرس روح الإيثار والتعاون في أنفسهم.

ويحتاج تطور لاعب كرة قدم إلى التمتع بمهارات كروية وكذلك إلى مجموعة من المهارات البدنية والذهنية (عقليتك داخل وخارج الملعب)، لا يكفي التركيز على جانب واحد من تلك الجوانب، بل من المهم أن تعمل عليهم



جميعاً في الوقت نفسه لتطوير نفسك كلاعب، ولا فائدة من مهاراتك الخارقة في المزاوغات إن كنت تهمل التمارين وتفقد لياقتك بمجرد إنقضاء (١٠) دقائق من اللعب، سيكون من الرائع أن تتمتع بالمهارة والإستعداد البدني اللازم لكنك في أرض الملعب ستكون بحاجة إلى تطبيق خطة لعب تكتيكية قوية تبرز نقاط قوة فريقك وتستغل نقاط ضعف المنافس وأن تكون أنت وكل الفريق يد واحدة فكرة القدم لعبة جماعية تتطلب أن تحافظ أنت وكل زملائك على أقصى درجات التركيز، أما بالنسبة للإعداد المعرفي فيتمثل في المعلومات النظرية التي يجب ان يفهمها اللاعب عن مكونات لعبة كرة القدم بحيث يدرك ما يطرحه ويطبقة المدرب في الملعب الأمر الذي يساعد ويسهل من مهمة المدرب واللاعب في الوقت نفسه، ومن الجدير ذكره أن المعرفة تعد متطلب ضروري لاكتساب المهارة وتسهيل عملية التعلم والتدريب والمعرفة سابقة للأداء ومتطلب ضروري وأساسي لكي يؤدي اللاعب عمله ببراعة وقدرة فائقة، بينما المهارة فهي التطبيق العملي لهذه المعرفة والذي يتضح في الناتج النهائي، إن تعلم المهارات أو خطط كرة القدم يتطلب المعرفة العقلية بجميع أجزائها وخطوات أدائها ويشمل ما نسميه بالمعرفة النظرية المتعلقة بالأداء من معلومات ومفاهيم وتحليل أجزائها وتصور لأشكال ومواصفات الخطوات الأدائية للمهارة في العقل وهذا ما يسمى بالتدريب الذهني أو العقلي قبل الممارسة الفعلية التي تتضمن الممارسة الفعلية للقيام بجميع الحركات الأدائية بشكلها الصحيح وبتسلسلها المحدد مع تطبيق جميع المعلومات والمعرفة النظرية المتعلقة أثناء الأداء.

الفصل الثاني

المهارات الأساس بكرة القدم



الفصل الثاني

المهارات الأساس بكرة القدم

مفهوم المهارة:

المهارة تعني القدرة على أداء الحركة بإنسيابية وسهولة وإقتصادية في العمل كونها إستجابات حركية متناعمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة، وهي جوهر الأداء الحركي المتميز الذي يتطلب قدرات عقلية وبدنية ووظيفية وإنفعالية عالية، وهي شكل من أشكال الحركة وصفة الحركة وفي علم التدريب يطلق على المهارة التكنيك أو الأداء الفني فالتكنيك هو صفة المهارة وبذلك فإن المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً للمسار الحركي لها إذ أن لكل مهارة مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تؤثر عليه قوى متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل.....ألخ، إن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد إتفق على صلاحيته من الناحية الميكانيكية والتشريحية والفسيولوجية والقانونية في إنجاز واجب حركي معين، ولا بد من معرفة أن مهارات الإنسان الحركية أما تكون مغلقة أو مفتوحة وذلك بالإعتماد على درجة ثبات المحيط في أثناء الأداء فالمهارات المغلقة تتطلب أداءً محدداً تحت ظروف محيطية ثابتة كمهارات الجمناستك وألعاب القوى مثل رمي القرص والمطرقة والرمح، أما مهارات كرة القدم فهي من صنف المهارات المفتوحة التي تنفذ تحت ظروف محيطية متغيرة كالمناولة والتهديف والدرجة ... ألخ، إن هذا التنفيذ يتطلب إستجابة سريعة ومناسبة لأن كل تنفيذ يختلف



عن التنفيذ الآخر بسبب إختلاف الظروف المحيطة فنظرة واحدة الى اللعب في كرة القدم بأنه لا توجد حركات متطابقة يمكن اللاعب أن ينفذها بسبب التغير الدائم للمحيط (الكرة واللاعب المنافس وأعضاء الفريق)، ومما يزيد من صعوبة الأداء المهارة هو التعامل مع الأداة (الكرة) الذي يزيد من صعوبة تنفيذ المهارة وتعقيده وفي كلا الحالات فإن الرياضي عليه أن يؤدي وظيفتين هما التعامل مع الأداة بصورة صحيحة والثانية ضرورة تعديل وضع الجسم يتلاءم مع الأداة المستخدمة، وهناك العديد من التعريفات للمهارة نذكر منها:

✓ المهارة هي ركل من الأداء تَعَلَّمَ الفرد أن يقوم به بسهولة وكفاءة ودقة مع اقتصاد في الوقت والجهد سواء كان هذا الأداء علقياً أو إجتماعياً أو حركياً.

✓ هي القدرة المكتسبة التي تمكن المتعلم من إنجاز أعمال تعليمية بكفاءة وإتقان بأقصر وقت ممكن وأقل جهد وعائد تعليمي أوفر.

✓ هي أن يؤدي الإنسان أي عمل بدقة وسرعة وفهم لأن فهم الإنسان لطبيعة العمل الذي يقوم به يساعده علي القيام بعمله بسرعة ودقة.

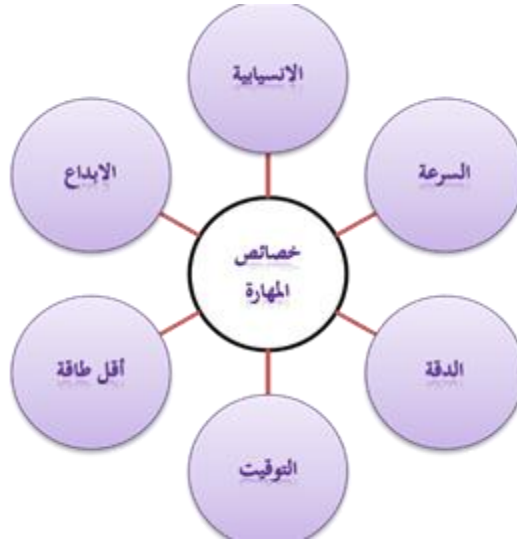
✓ هي أسلوب أدائي يتم بصورة متقنة في أقل جهد وأقصر وقت.

✓ قدرة الفرد علي القيام بأي عمل بدرجة كبير من السرعة والإتقان سواء كانت حركية أم لفظية أم عقلية.



خصائص المهارة:

١. يجب إن تتوفر في الأداء مجموعة من الخائص حتى نطلق عليها مهارة وهي:
الإنسيابية: وهي التكامل في الأداء الحركي وأعلى مستوى يصل اليه الرياضي وهي صفة تعكس صفة التوافق.
٢. السرعة: ويقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل .
٣. الدقة: وتعني القدرة على القيام بحركات معينة لتوجيهها نحو هدف مُعين ويعتمد على السيطرة على الجهاز العصبي والعضلي.
٤. التوقيت: حيث إن الدقة في التوقيت بدء الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حالة وجود منافس.
٥. أقل طاقة مستنفذة: حيث إن توفر الطاقة لحين الإحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.
٦. القدرة على الإبداع تحت ضغط.





مراحل تعلم المهارة:

١. مرحلة إكتساب التوافق الأولى (الخام) للمهارة الحركية: وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية (عرضها ، التقديم المرئي) أي أداء نموذج المهارة الحركية أو شرح ووصف هذه المهارة الحركية (التقديم السمعي) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب من (عرض أو شرح) وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها، ومن خواصها:

- ✓ زيادة في الجهد المبذول.
- ✓ إستعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.
- ✓ الشعور السريع بالتعب.
- ✓ الإفتقار الى دقة وإنسيابية الحركة.

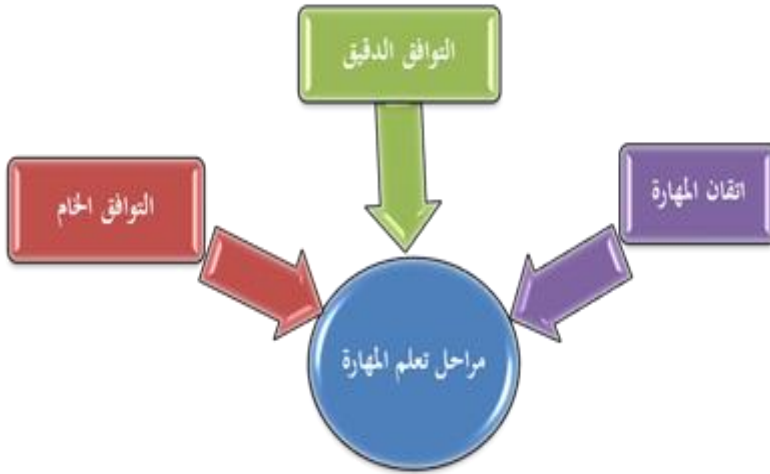
٢. مرحلة إكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية: وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه والإرشاد والتصحيح لأداء اللاعب في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الإرتقاء بالحركة حتى يستطيع إكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق ومن خواصها:

- ✓ إستخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات (الطريقة الجزئية- الطريقة الكلية - الطريقة المختلطة).
- ✓ تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء.
- ✓ تستنفذ وقتاً أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق.



٣. مرحلة إتقان المهارة الحركية وآلياتها: يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات بصورة آليه ، ومن خواصها:

- ✓ إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة.
- ✓ تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة وإستخدام القوة.
- ✓ تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية.
- ✓ تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.
- ✓ إختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.





مفهوم المهارات الأساس:

إن تقسيم المهارات في نوع النشاط الرياضي الممارس يجب أن يتم على أساس اختلاف وضعية الجسم أثناء إستخدامه للأداة ولا تقسم المهارات على أساس الأغراض التي تؤدي فيها الأداة (الكرة) هذا في حال إذا اختلف الأساسان أما إذا تطابق الأساسان فالنتيجة تكون واحدة، ولتوضيح ذلك نسوق المثال التالي إن مهارة ركل الكرة بالقدم تعد من المهارات الأساس التي بدورها تقسم إلى عدة مهارات وذلك حسب وضعية إلتقاء الكرة بالجزء الضارب للكرة ولذلك نلاحظ هناك أنواع منها ركل الكرة بالجزء الداخلي من القدم، ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم، ركل الكرة بوجه القدم ، ركل الكرة بسن القدم ... ألخ، ولكل نوع غرض معين يستخدم لأجله لأن في كل نوع من أنواع ركل الكرة يكون للجسم وضعية خاصة فلانستطيع من وضعية نوع ما أن نؤدي ركل الكرة لنوع آخر وعليه تسمى هذه بالمهارات، أما أغراض هذه المهارة (ركل الكرة) فهي أما المناولة أو التهديف أو التشتيت وعلية فنحن لا نستطيع أن نقسم مهارة ركل الكرة بكرة القدم إلى مهارة المناولة والى مهارة التهديف لأن وضعية الجسم أثناء ركل الكرة في الغرضين يكون متشابهاً وإلا لو صح هذا التقسيم لكان لابد من تقسيم مهارة ركل الكرة لا على أساس إلتقاء الكرة بالجزء الضارب لها وإنما على أساس الغرض من ركل الكرة فتارة يكون إلى قدم اللاعب وأخرى يكون إلى فخذ اللاعب ومرة أخرى يكون إلى صدر اللاعب ومرة أخرى يكون إلى رأس اللاعب وعلى هذا المنوال يكون لدينا أنواع من المهارات ما لا تحصى وعلية لابد من إعتداد الأسس التحليلية التي تفرضها علينا علوم البايوميكانيك والتعلم والتدريب في تقسيم المهارات لنوع النشاط الرياضي الممارس ، لذلك فإن



اللاعب الذي يجيد المناولة بدقة عالية هو بالتأكيد يجيد التهديف بدقة عالية والعكس بالعكس وخير مثال على ذلك هو اللاعب الانكليزي (بيكهام) واللاعب المدافع البرازيلي (روبرتو كارلوس) ...الخ، في حين ليس بالضرورة أن لا يسمى بلاعب اللاعب الذي لا يتقن المراوغة أو النطح بالرأس بمستوى رفيع فإنه يكون لاعباً غير مكتمل الإعداد من الجانب المهاري ولكن اللاعب الذي لا يتقن ركل الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم ذلك لأن المهارات التي ذكرناها تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين إن ركل الكرة بالقدم لا يمكن الإستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريباً.

أنواع المهارات الأساس بكرة القدم:

سبق أن ذكرنا أن التقسيم الدقيق لمهارات كرة القدم يتم على أساس اختلاف وضعية الجسم أثناء إستخدامه للأداة ولا تقسم المهارات على أساس الأغراض التي تؤدي فيها الأداة (الكرة) وعلية يمكن تقسيم مهارات كرة القدم بالشكل التالي:

١. ركل الكرة بالقدم (المناولة، التهديف، التشيت).

٢. ركل الكرة بالرأس (المناولة، التهديف، التشيت).

٣. مهارة دحرجة الكرة (الركض بالكرة).

٤. مهارة السيطرة على الكرة (الإخماد).

٥. مهارة المراوغة والخداع.



٦. مهارة مهاجمة الكرة (القطع).

٧. مهارة الرمية الجانبية.

٨. مهارات حارس المرمى.

وتجدر الإشارة إلى أن التسمية بالمهارات الأساس يعود إلى أن أي لاعب لا يجيد إحدى هذه المهارات أو بعضها فإنه يعد لاعباً غير مكتمل الإعداد المهاري وأحياناً يستطيع اللاعبون أداء مهارات إبداعية مثل (التهديف بالحركة الخلفية) وإن عدم قدرة بعض اللاعبين من أداء هذه المهارات لا يشكل نقصاً في الإعداد المهاري.

الفصل الثالث

مهارة ركل الكرة بالقدم



الفصل الثالث

مهارة ركل الكرة بالقدم

ركل الكرة بالقدم يعني إستخدام القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها وتعد هذه المهارة أكثر المهارات إستخداماً على الإطلاق في المباريات، إلا أن نسبة ركل الكرة بالقدم بهدف التمرير أكثر إستخداماً من التصويب أو التشتيت، وبعد ركل الكرة بالقدم سلاحاً قوياً للفرق إذ أن الركلات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى في مجال كرة القدم ، ولكي ندرك مدى أهمية هذه المهارة للاعب فإننا نقول إن اللاعب الذي لا يتقن المراوغة أو ركل الكرة بالرأس بمستوى رفيع يكون لاعباً غير مكتمل الإعداد من الجانب المهاري ولكن اللاعب الذي لا يتقن ركل الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم ذلك لأن المهارات الأخرى تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين أن ركل الكرة بالقدم لا يمكن الإستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريباً ولذلك فهي أكثر المهارات إستعمالاً على الإطلاق.





أنواع مهارة ركل الكرة بالقدم:

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة ركل الكرة بالقدم بما يأتي:

١. حسب جزء القدم الراكل للكرة، وتقسم إلى:

- ركل الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم).
- ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم.
- ركل الكرة بوجه القدم.
- ركل الكرة بسن القدم.
- ركل الكرة بكعب القدم.

٢. حسب الغرض من ركل الكرة، وتقسم إلى:

- مناولة الكرة (التمرير).
- تهديف الكرة (التسديد).
- تشتيت الكرة (الإبعاد).

وستتناول في هذا الفصل بالشرح أنواع مهارة ركل الكرة بالقدم حسب جزء القدم الراكل للكرة وكما يلي:

١. حسب جزء القدم الراكل للكرة، وتقسم إلى:

- ركل الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم):

تُعتبر مهارة ركل الكرة بجزء القدم الداخلي أو باطن القدم واحدة من المهارات الشائعة للغاية في ممارسة كرة القدم إذ يجب أن يُتقنها لاعبي كرة القدم.



طريقة الأداء:

✓ الإقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم مع الإتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.

✓ قدم الإرتكاز: وضع قدم الإرتكاز (الثابتة) بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن تثني الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم، وتشير قدم الارتكاز لإتجاه الكرة.

✓ الرجل الراكلة: مرجحة القدم الراكلة الى الخلف من مفصل الحوض، مع ثني الركبة قليلاً على أن يستدير سن القدم الراكلة للخارج بحيث يشير باطن القدم إلى الإتجاه الذي ستمرر إليه الكرة وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليركها من منتصفها، ثم متابعة الكرة بالرجل الراكلة.

✓ الجذع والرأس والذراعان: يتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الإقتراب من الكرة وفي لحظه ملامسة الكرة يميل الجذع قليلاً للأمام نحو الإتجاه الذي ستوجه الكرة إليه، أما الرأس فإنها تثبت لحظة ركل الكرة وتعمل الذراعان على الإحتفاظ بإتزان الجسم ويتابع النظر الكرة.

✓ الكرة: تركيز التّظر على الكرة فقط عند ركلها من منتصفها بوجه القدم الداخلي مع ثبات مفصل القدم، متابعة الكرة بعد ركلها بواسطة القدم الراكلة.





الخطوات التعليمية:

١. تؤدي مهارة ركل الكرة بداخل القدم بدون كرة.
٢. يقف اللاعب المتعلم مواجهًا للاعب آخر والمسافة بينهما ما بين (٣ - ٥) ياردات، توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم، يقوم اللاعب بركل الكرة بداخل القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقاف الكرة.
٣. يقف اللاعب المتعلم مواجهًا لاعبا آخر والمسافة بينهما (٥ - ٨) ياردة، توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم وعلى مسافة (٣) ياردة منه، يقترب اللاعب ببطء إلى الكرة ويقوم بمناوئتها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقافها.
٤. يقوم اللاعب المتعلم بدحرجة الكرة أمام ثم يركض خلفها ويقوم بمناوئتها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ويكرر الاداء.
٥. اللاعب المتعلم يواجه زميلا له والمسافة بينهما ما بين (٥ - ٨) ياردة، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الأول مرة أخرى.
٦. يقف لاعب إلى جانب اللاعب المتعلم وعلى بعد من له يتراوح ما بين (٥ - ١٠) ياردة ومعه الكرة ويقف لاعب ثالث أمامه وعلى بعد (٥) ياردة، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذي يقوم بمناوئتها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ليردها إلى اللاعب الأول مرة أخرى.
٧. ركل الكرة بباطن القدم على حائط مع تغيير المسافة من وقت لآخر.



الأخطاء الشائعة:

١. ركل الكرة بداخل القدم من أسفلها والكرة على الأرض مما يؤدي إلى إرتفاعها.

٢. ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة في خط منحنى.

٣. إهمال متابعة القدم للكرة بعد منأولتها مما يؤدي إلى الإقلال من دقة المناولة.

٤. الإهمال في شد مفصل القدم والحوض بالقدر المناسب مما ينتج ببط الكرة.

- ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم:

تركز الكرة بوجه القدم الخارجي عند التصويب على مرمى الفريق المنافس أو تمرير الكرة لمسافات طويلة.

طريقة الأداء:

✓ الإقترب: يمكن أن يكون الإقترب للكرة أما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالإنحراف للخارج قليلاً عنه فإذا كان الهدف هو ركل الكرة للأمام في خط مستقيم فإن الإقترب ينحرف قليلاً عن إتجاه مسار الكرة، أما إذا كان الهدف هو ركل الكرة لتسير ملتوية فإن الإقترب يكون بإنحراف للخارج قليلاً عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها، ومسافة الإقترب تتراوح ما بين (٦-٧) ياردة على أن تزداد السرعة تدريجياً كلما إقترب اللاعب من الكرة على إن تكون آخر الخطوات قبل ركل الكرة هي أوسعها.



✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز خلف وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها كي تسمح للرجل الراكلة بحرية الحركة، وتثنى ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً ليقع عليها ثقل الجسم..

✓ الرجل الراكلة: تمرّج الرجل الراكلة للخلف مع ثني الرجل من مفصل الركبة للخلف، ثم تمرّج للأمام ويستدير مشط القدم إلى الداخل وبذلك يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على إن تتابع الرجل الراكلة الكرة بعد مناولتها .

✓ الجذع والرأس والذراعان: قبل ركل الكرة مباشرةً يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في إتجاه الرجل غير الراكلة، وتعمل الذراعان على المحافظة إتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الرجل الراكلة للكرة على أن يكون النظر مثبتاً عليها.





الخطوات التعليمية:

١. يمسك اللاعب الكرة بيده ويتركها تسقط إلى جانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وممدودة للخلف وقبل وصول الكرة للأرض ينأولها اللاعب بوجه القدم الخارجي لمسافة (٥) متر تقريباً لزميل آخر أو إلى الحائط.
٢. يترك اللاعب الكرة تسقط من علو الصدر وبعد ملامستها الأرض مرة واحدة يلعبها اللاعب بخارج القدم إلى الحائط أو إلى لاعب آخر.
٣. الخطوات السابقة نفسها على أن تلعب الكرة نصف طائرة.
٤. ركل كرة ثابتة من حالة الثبات وذلك بوضع القدم الثابتة بجانب الكرة وتطويح القدم الراكلة للخلف ثم ركل الكرة وبعد ذلك تؤدي الركل من الركض.
٥. ركل الكرة المدحرجة من الثبات ثم بعد ذلك من الركض.

الأخطاء الشائعة:

١. ركل الكرة بالجزء غير الصحيح من القدم.
٢. إرتحاء القدم أثناء المناولة.
٣. وضع قدم الارتكاز في مكان بعيد جداً عن الكرة.
٤. ركل الكرة من أسفلها وليس من منتصفها.



- ركل الكرة بوجه القدم:

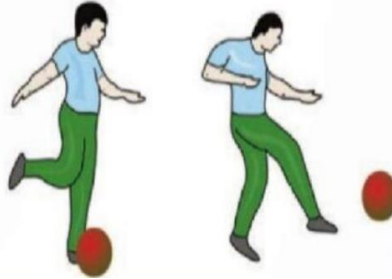
طريقة الأداء:

✓ الإقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم مع الاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.

✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير سن القدم إلى المكان المطلوب ركل الكرة إليه وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم وتنثني الركبة قليلاً.

✓ الرجل الراكلة: تمرج الرجل الراكلة للخلف من مفصل الحوض ويثنى مفصل الركبة قليلاً، ثم تمرج الرجل للأمام وأثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماماً وتشد العضلات والأربطة المحيطة به ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف الكرة على إن تتابع الرجل الراكلة الكرة بعد منأولتها.

✓ الجذع والرأس والذراعان: تكون حركة الجذع طبيعية إلا أنه لحظة ملامسة الكرة بالقدم الراكلة يميل الجذع قليلاً للأمام، ويلاحظ أن تكون الرأس ثابتة لحظة ركل الكرة، أما الذراعان فإنهما يتحركان بصورة طبيعية للمحافظة على إتزان الجسم أثناء الأداء.





الخطوات التعليمية:

١. كرة معلقة بجبل أو ممسوكة باليد يركلها اللاعب باستمرار بوجه القدم.
٢. يقف المدرب أمام اللاعب وعلى مسافة ثمانية أمتار تقريبا ويرمي الكرة عالية أمامه كي يلعبها وهي طائرة بعد ملامستها الأرض مرة واحدة.
٣. التدريب السابق نفسه ولكن يركلها اللاعب طائرة قبل لمسها الأرض.
٤. ركل الكرة النصف طائرة.
٥. بعد أن يجيد اللاعب التدريبات السابقة يبدأ بركل الكرة من حالي الثبات والحركة.

الأخطاء الشائعة:

١. قد يكون الإقتراب إلى الكرة لا يتجه إلى المسار المراد توجه الكرة إليه، وهذا يؤدي إلى أن تركل الكرة جزء آخر غير وجه القدم الأمامي وغالباً ما تركل الكرة في مثل هذه الحالة بوجه القدم الداخلي أو الخارجي الأمر الذي يجعلها تأخذ مساراً منحني، ويمكن علاج هذا الخطأ بأن يرسم المدرب خطاً مستقيماً يتجه إلى المرمى وإلى المكان الذي يراد توجيه الكرة إليه ويطلب من اللاعب الركض على هذا الخط وركل الكرة بوجه القدم.
٢. عدم إكمال فتح مفصل القدم تماماً أثناء أداء المناولة وهذا يؤدي إلى أن يدخل سن القدم تحت الكرة فترتفع إلى أعلى بعيدة عن هدفها، ومثل هذه المناولات تستخدم في حالات خاصة فمثلاً تستخدم إذا ما أراد اللاعب رفع الكرة من فوق رأس حارس المرمى المنفرد به ويعالج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب فتح مفصل القدم تماماً أثناء المناولة.



٣. مرجحة الرجل الراكلة من الركبة فقط وبذلك لا يستغل مدى المرجحة الناتج عن فرد مفصل الفخذ وهذا يؤدي إلى ضعف القوة التي يمكن إن تتولد لركل الكرة ويعالج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب مرجحة الرجل الراكلة للخلف أكثر من الأداء الخاطئ.

٤. وضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة وخلفها بمسافة كبيرة مما يؤدي إلى إرتفاع الكرة أكثر من المطلوب ويمكن علاج هذا الخطأ بأن توضع علامة للاعب بجانب الكرة بحيث يضع عليها قدم الإرتكاز عند إقترابه لمنأولتها.

٥. ميل الجذع للخلف أثناء ركل الكرة مما ينتج عنه إرتفاع الكرة بصورة مبالغ فيها، ويمكن علاج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب إن يحاول لمس الرجل الراكلة باليد العكسية بعد ركل الكرة مباشرة.

- ركل الكرة بسن القدم:

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع القدم الإرتكاز بجانب الكرة وقليلًا للخلف ومثنيه قليلًا من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الراكلة: تمرجح الرجل الراكلة قليلًا للخلف من ثم للأمام على أن يكون مشط القدم موازيًا للأرض ومشدوداً من مفصل القدم ويواجه سن القدم الكره من الخلف ومن منتصفها تقريباً وعند الركل تمد الرجل الراكلة من مفصل الركبة وتتابع الرجل الراكلة الكره بعد الركل.



✓ الجذع والرأس والذراعان: يكون الجذع في وضعه الطبيعي ويميل قليلاً للأمام قبل الركل ويتجه نظر اللاعب للكرة لحظة ملامستها أما الذراعان فإنها تعمل على الإيتران الجسم.



الخطوات التعليمية:

١. ركل الكرة وهي ثابتة على الأرض.
٢. دحرجة خفيفة إلى الأمام ثم ركل الكرة بسن القدم.
٣. يتبادل لاعبان متقابلان تمرير الكرة بحيث يمرر أحدهما الكرة عالية ويمررها الآخر أرضية.
٤. ركل الكرة للأمام مع إستخدام القدمين.

الأخطاء الشائعة:

١. وضع قدم الإرتكاز في مكان غير صحيح يعالج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب وضع القدم في مكانها الصحيح.



٢. ركل الكرة من أسفلها مما يؤدي إلى إرتفاعها أكثر من الحد المطلوب،
ولتصحيح هذا الخطأ يطلب من اللاعب ركل الكرة من منتصفها.

٣. ركل الكرة من الجانب مما يؤدي إلى تغيير خط سيرها بالإتجاه المعاكس
لركل الكرة.

٤. ميل الجذع إلى الأمام كثيراً مما يؤدي إلى ركل الكرة من القسم العلوي
منها.

- ركل الكرة بكعب القدم:

هناك أسلوبان في ركل الكرة بكعب القدم:

الأسلوب الأول:

عندما يدحرج اللاعب الكرة وهي أمامه توضع قدم الإرتكاز بجانب
الكرة من الخارج (الكرة بين القدمين)، أما القدم اللاعبة فترتفع من الأرض
وتمر من فوقها وتمرجح إلى الأمام ثم إلى الخلف لركل الكرة بكعب القدم.

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع القدم الإرتكاز بجانب الكرة وقليلًا للخلف
ومنتهية قليلًا من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الراكلة: تمرجح الرجل الراكلة للخلف وتكون منتهية من مفصل
الركبة ثم للأمام لتمر من فوق الكرة وحال عبورها بمسافة بسيطة يحاول
اللاعب النزول بالقدم أمام الكرة دون أن تلمس الأرض ثم تمرجح
للخلف لركل الكرة بكعب القدم من منتصفها.



✓ الجذع والرأس والذراعان: يكون الجذع في وضعه الطبيعي ويميل قليلاً للأمام قبل الركل ويتجه نظر اللاعب للكرة لحظة ملامستها أما الذراعان فإنها تعمل على المحافظة على إتزان الجسم.



الأسلوب الثاني:

عندما يدرج اللاعب الكرة يقوم بوضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة من الداخل (الكرة خارج قدم الإرتكاز) أما القدم الالعبة فتمرّج إلى الأمام ثم ترجع إلى الخلف مع عمل تقاطع مع الإرتكاز لركل الكرة بكعب القدم إلى الخلف.

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع القدم الإرتكاز خلف الكرة بمسافة بسيطة بحيث لاتعيق ركل الكرة بالرجل الراكلة وتكون منثنية قليلاً من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الراكلة: تمرّج الرجل الراكلة قليلاً للأمام والجانب على أن تستدير القدم الراكلة للخارج بحيث تعمل تقاطع مع قدم الإرتكاز ثم تمرّج لركل الكرة بكعب القدم إلى الخلف من منتصفها.



٧ الجذع والرأس والذراعان: يكون الرأس والجذع في وضعه الطبيعي ويميل قليلاً للأمام قبل الركل ويتجه نظر اللاعب للكرة لحظة ملامستها أما الذراعان فإنها تعمل على الإيتران الجسم.



الخطوات التعليمية:

١. لعب الكرة بالكعب وهي ثابتة على الأرض.
٢. درجة خفيفة ثم لعب الكرة بالكعب.
٣. لاعبان: الأول معه الكرة، والثاني خلفه يدحرج اللاعب الأول الكرة ثم يلعبها بالكعب إلى الخلف إلى زميله الذي يستلمها ثم يقوم بالدرجة ليجتاز اللاعب الأول ثم يقوم بلعبها بالكعب إلى الزميل وهكذا يستمر التمرين.
٤. مراعاة تطبيق الخطوات نفسها عند تطبيق الأسلوبين.

الأخطاء الشائعة:

١. عدم وضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة سواءً من الداخل أو الخارج.
٢. عدم إجتياز القدم الراكلة للكرة من الأعلى بل تكون المرجحة من جانب الكرة.



٣. عدم قيام بعملية تقاطع القدمين في الأسلوب الثاني بشكل صحيح مما يؤدي إلى ركل الكرة بقدم الإرتكاز.

٤. عدم ركل الكرة من منتصفها بالكعب مما يؤدي إلى إنحرافها عن المسار المطلوب.

٢. حسب الغرض من ركل الكرة ، وتنقسم إلى:

- مناولة الكرة (التمرير).

- تهديف الكرة (التسديد).

- تشتيت الكرة (الإبعاد).

وسيتم شرح مهارة ركل الكرة حسب الغرض (المناولة -التهديف-
التشتيت) في فصول مستقلة بغية التوضيح والتقسيم بشكل مبسط ومفهوم
للطالب والمتلقي.

الفصل الرابع

مهارة نطح الكرة بالرأس



الفصل الرابع

مهارة نطح الكرة بالرأس

وهي عملية إستخدام الرأس للعب الكرة بهدف المناولة أو التهديف أو التشيت، ونطح الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكثيراً من المواقف تكون مهارة نطح الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلائم مع التصرف المطلوب والتدريب على نطح الكرة بالرأس يأخذ دوراً هاماً في تخطيط تدريب اللاعبين كما أن هذه المهارة تلعب دوراً حاسماً في تحديد نتيجة الكثير من المباريات ومن هنا توجب على المدربين واللاعبين الإهتمام بهذه المهارة وإتقانها بشكل جيد إذ يرى العديد من الخبراء أن الرأس تعد قدماً ثالثة للاعب كرة القدم لأن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة فلعبة الكرة بالرأس بهدف التمرير أو التصويب على المرمى أو الذود عنها عن طريق تشيت الكرة بالرأس في حالة الدفاع يعتبر أمراً حيوياً وضرورياً للاعب كرة القدم.





أنواع مهارة نطح الكرة بالرأس (النتطح):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة نطح الكرة بالرأس بما يأتي:

١. حسب جزء الرأس الضارب للكرة، وتنقسم إلى:

- نطح الكرة بجهة الرأس بدون قفز (الثبات).
- نطح الكرة بجهة الرأس من القفز.
- نطح الكرة بجهة الرأس من الغطس.

٢. حسب اتجاه الكرة، وتنقسم إلى:

- نطح الكرة بجهة الرأس إلى الأمام.
- نطح الكرة بجهة الرأس إلى الجانبين.
- نطح الكرة بجهة الرأس إلى الخلف.

٣. حسب الغرض من نطح الكرة بالرأس، وتنقسم إلى:

- مناولة الكرة (التمرير).
- التهديف (التصويب).
- تشتيت الكرة (الإبعاد).

وستتناول بالتفصيل والشرح أنواع مهارة نطح الكرة بالرأس حسب جزء الرأس الضارب للكرة وحسب الاتجاه وكما يأتي:



١. حسب جزء الرأس الضارب للكرة، وتنقسم إلى:

- نطح الكرة بجهة الرأس بدون قفز (الثبات):

طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب مع وضع رجل أماماً والأخرى خلفاً أو يقف والقدمان متجاوران والمسافة بينهما ياتساع الحوض وفي كلتا الحالتين تنثني الركبتان قليلاً.

٢. ترفع الذراعان إلى الجانب قليلاً منثنية من الكوعين ومرتختين لحفظ التوازن.

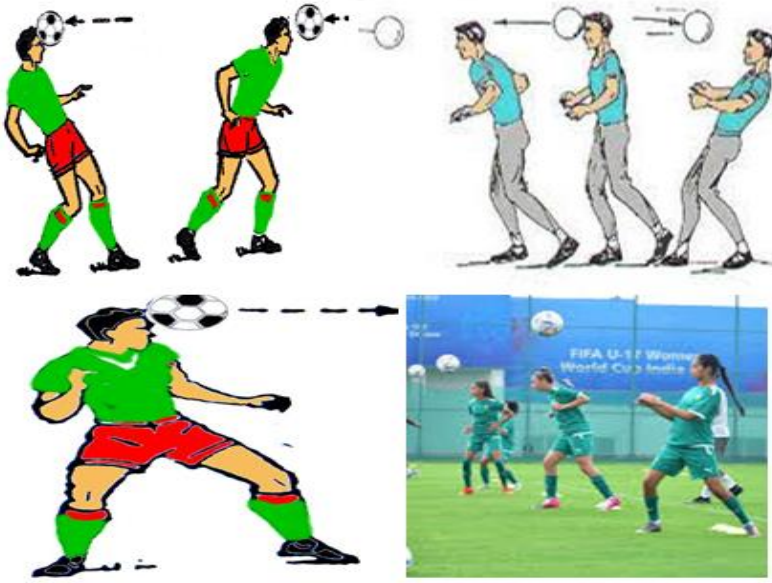
٣. عندما تقترب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفاً وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تندفع الرأس للأمام لمقابلة الكرة مع ملاحظة أن نطح الكرة بالجهة.

٤. يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند نطح الكرة.

٥. يجب أن نطح الكرة من منتصفها حتى تسير في الاتجاه السليم وإن أمكن نطح من الجزء العلوي وليس من أسفلها.

٦. إذا أراد اللاعب نطح الكرة بقوة كما في حالات التسديد أو التمرير الطويل فيمكن أن تولد هذه القوة من الساقين إضافة إلى القوة المولدة من الجذع والرقبة وذلك بفرد الركبتين بقوة لحظة نطح الكرة وتوضع القدمان الواحدة أمام الأخرى القدم الأمامية ممدودة والقدم الخلفية منثنية قليلاً.

٧. يكون اللعب بجهة الرأس.



- نطح الكرة بجهة الرأس من القفز:

طريقة الأداء:

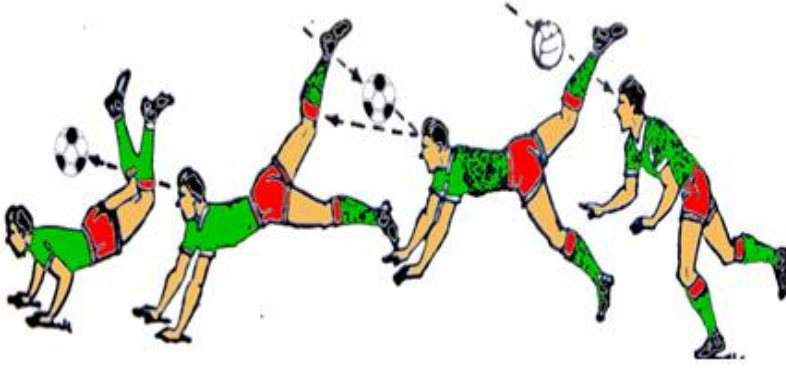
١. يقترب اللاعب بعدة خطوات إلى المكان الذي سيقوم بالقفز فيه.
٢. يقوم اللاعب في الخطوة الأخيرة بالقفز للأعلى على قدم واحدة أو قدمين.
٣. إرجاع الرأس والجذع إلى الحلف والنظر مركز على الكرة والذراعان للأمام.
٤. لحظة ملامسة الكرة للرأس يندفع الرأس والجذع للأمام وترجع الذراعان للخلف.
٥. بعدها يهبط اللاعب على الأرض بقدم واحدة أو قدمين.



- نطح الكرة بجبهة الرأس من الغطس:

طريقة الأداء:

١. التقدم باتجاه الكرة التي يكون إرتفاعها بمستوى الحزام.
 ٢. دفع الأرض بالقدمين لبدء عملية الطيران بوضع اليدين أمام الجسم والنظر على الكرة.
 ٣. يكون الجسم مواز للأرض بعد عملية الطيران.
- ✓ تبدأ عملية الهبوط بنزول اليدين على الأرض مع الثني لإستقبال الأرض وتخفيف الإصطدام بالأرض ثم النزول على الصدر وتنزل القدمين بالتعاقب.
- ✓ يمكن للاعب بعد ذلك الدحرجة على الأرض لتخفيف حركة الجسم.



٢. حسب إتجاه الكرة ، وتقسم إلى:

- نطح الكرة بجهة الرأس إلى الأمام:

طريقة الأداء:

١. توضع القدمان الواحدة أمام الأخرى ، الأمامية ممدودة والقدم الخلفية مثنية قليلاً.

٢. يثنى الرأس والجذع قليلاً إلى الخلف.

٣. عند وصول الكرة يبدأ اللاعب بدفع الجسم للأمام لنطح الكرة بالرأس.

٤. يكون نطح الكرة بجهة الرأس.





- نطح الكرة بجهة الرأس إلى الجانبين:

طريقة الأداء:

١. يستخدم الأسلوب السابق نفسه.

٢. في لحظة ملامسة الكرة للرأس يتم دوران الجسم والرأس في وقت واحد باتجاه الحركة.



- نطح الكرة بجهة الرأس إلى الخلف:

طريقة الأداء:

١. يستخدم الأسلوب السابق نفسه مع ثني قليل في مفصلي الركبتين.

٢. يرجع الرأس والجذع قليلاً إلى الخلف.

٣. لحظة ملامسة الكرة للرأس تمتد الركبتان ويرجع الجسم والرأس للخلف.

٤. تلعب الكرة بجهة الرأس ويلمسة خفيفة.

٥. في حالة نطح الكرة بقوة فتكون عملية رجوع الرأس والجذع بشكل أكبر.



الخطوات التعليمية:

١. اللاعب التعلم يقوم بتأدية مهارة نطح الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة وذلك بدون الكرة لأخذ الإحساس الحركي للمهارة.

٢. اللاعب المتعلم يمسك الكرة بكلتا يديه وينطحها بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بالكرة مرة أخرى وهكذا.

٣. التمرين السابق نفسه ولكن اللاعب المتعلم يقوم بنطح الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسك بالكرة بيديه مرة أخرى ويكرر.

٤. التمرين السابق نفسه ولكن اللاعب يقوم بنطح الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات.

٥. اللاعب يقف مواجهاً حائط ثم يقوم بأداء مهارة نطح الكرة بالرأس على الحائط أكبر عدد من المرات.

٦. لاعبان (أ، ب) والمسافة بينهما (٥) م يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عالياً إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بنطح الكرة بالرأس مع مراعاة التبديل بين اللاعبين.

٧. التمرين السابق على أن تزداد المسافة بين اللاعبين لتصبح (٧) م ثم (١٠) م.

٨. لاعبان (أ، ب) والمسافة بينهما (١٠) م يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عالياً إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بنطح الكرة بالرأس من الثبات على دائرة تبعد عن اللاعب (أ) مسافة (٢) م ثم التبديل بين اللاعبين.



الأخطاء الشائعة:

١. غلق العينين أثناء نطح الكرة بالرأس مما يؤدي إلى عدم إمكان نطح الكرة بالأسلوب الصحيح وكذلك عدم توجيهها إلى المكان المطلوب .



٢. عدم نطح الكرة بالجهة ولكن تنطح بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدي إلى عدم التحكم فيها وإرتفاعها للأعلى.



٣. نطح الكرة بكامل الوجه مما قد يؤدي إلى إصابة اللاعب وصعوبة التحكم بالكرة.



٤. عدم ميل الجذع خلفاً قبل نطح الكرة بالرأس مما يجعل النطحة ضعيفة إذ إنها ترتد من الرأس فقط.



٥. غالباً ما يقف اللاعب وقدميه متلاحقتين مما لا يساعد على تجميع القوة نطح الكرة بالرأس بدقة وإتقان كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا إحتك به أحد المنافسين.

٦. نطح الكرة في أجزاء أخرى من الرأس غير الجبهة (أعلى الرأس- الجانبيين- خلف الرأس) نتيجة الاشتراك مع اللاعبين المنافسين.



٣. حسب الغرض من نطح الكرة بالرأس، وتنقسم إلى :

- مناولة الكرة (التمرير).

- التهديف (التسديد).

- تشتيت الكرة (الإبعاد).

سيتم شرح مهارة نطح الكرة بالرأس حسب الغرض (المناولة - التهديف -
التشتيت) في فصول مستقلة بغية التوضيح والتقسيم بشكل مبسط ومفهوم
للطالب والمتلقي.

الفصل الخامس

مهارة مناولة الكرة (التمرير)



الفصل الخامس

مهارة مناولة الكرة (التمرير)

مهارة المناولة تعني نقل الكرة بين لاعبي الفريق الواحد أو توجيهها إلى الفراغ المطلوب بدقة وسرعة لغرض الهجوم على مرمى الفريق المنافس، لذا فإن الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبيه وان هذه السرعة تتطلب مجهوداً كبيراً ودقة عالية في التسلم والإستلام، تعد المناولة من أهم أهم الوسائل في تنفيذ اللعب لأنها المهارة الأكثر تكراراً في كرة القدم مقارنةً بالمهارات الأخرى وهي تضمن الوصول إلى مرمى الفريق المنافس من خلال إجتياز أكثر من لاعب بمناولة واحدة بسرعة وبأقل جهد مبذول من لاعبي الفريق الحائز على الكرة، وتعد المناولة إحدى المهارة الأساسية الأكثر أهمية في لعبة كرة القدم، حيث أنها تعد الأساس الذي تستند عليه اللعبة كما وإنها أول مهارة يستخدمها اللاعب لبدء اللعب والأكثر إستخداماً من باقي المهارات، لذا فإن عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة فعندما تستلم الكرة من قبل أي لاعب فإن الحل الأول لديه يكون بمناولة الكرة إلى أحد زملائه وبهذا يمكن القول بأن أي فريق لا يجيد لعب المناولات الدقيقة لا يكون قادراً على تحقيق الفوز ولعل لاشئ يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات الخاطئة غير المتقنة كما لاشئ يبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر التمريرات الصحيحة بين اللاعبين فلافائدة من لاعب يدحرج الكرة بشكل جيد ولا يتقن مناولتها بصورة صحيحة إلى الزميل،



والمناولة هي أسرع وأسهل الطرائق وصولاً إلى مرمى المنافس وهي التي تبني روح اللعب الجماعي للفريق إذ أن المناولات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد هي عصب اللعب الجماعي التي تسمح بنقل الكرة باتجاه هدف الفريق المنافس بغية تحقيق الهدف الرئيس من المباراة ، وهنا يجب التركيز على دقة المناولة لأن إتقان المناولات من أهم صفات اللاعب الجيد وأهم المهارات التي يجب أن يتمرن عليها الفريق إذ لا شيء يحطم الفريق أكثر من المناولات الرديئة ولا شيء يبني الثقة بسرعة بين أعضاء الفريق أكثر من المناولات الجيدة.



ولكي تكون مناولة الكرة أكثر فاعلية يجب أن تتوفر فيها ثلاث عناصر هي:

١. الدقة: الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة لأنها تساعد على اللعب السريع وتقلل من احتمال حصول المدافعين على الكرة وهي تضمن وصول الكرة إلى الزميل المقصود.



٢. البساطة: المناولات البسيطة لا تحتاج إلى وقت كثير للسيطرة عليها من الزميل المستلم للكرة وبالتالي تساعد على سرعة التصرف بها الأمر الذي يساهم في استمرار الهجمة فضلاً عن فتح الشغرات في دفاعات الفريق المنافس.

٣. السرعة: إن السرعة في أداء الحركات الرياضية هي الصفة الغالبة على الألعاب كافة إذ تلعب السرعة في الأداء دوراً مهماً وحيوياً في كرة القدم فأداء حركات الإستلام وتسليم الكرة إلى زميل ولأجل تنفيذ كل هذه الحركات التي يتطلبها اللعب الحديث يتحتم على اللاعب إمتلاك مستوى عال من السرعة الحركية لمواجهة التغيرات والظروف المتوقعة وغير المتوقعة في المباريات فلاعب كرة القدم يجب أن يكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يستطيع أن يرسل اليه الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة على وفق سرعة وبعد كل من زميله المرسل إليه والكرة وأيضاً أعضاء الفريق الآخر المنافسين لأن سرعة اللعب أهم عنصر لفعالية العمل الفرقي.





لذا من الضروري على اللاعب أن يتعلم أسلوب المناولات المختلفة لكي يتمكن من خدمة فريقه لأن التمرير أول مستلزمات الإتصال الوثيق بين اللاعبين ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى تمريرهم إلى درجة كبيرة من الدقة فضلاً عن أن المناولة هي العامل الأول في كيان الحركات الجماعية الناجحة، وكثيراً ما يتطلب اللعب بأن تمرر الكرة إلى المساحة المفتوحة (الفراغ) أمام زميلك في الفريق بغرض فتح اللعب وإختراق صفوف دفاع الفريق المنافس فأثناء ركض زميلك توقع المكان الذي يتحرك إليه ثم قم بتمرير الكرة أمامه بحيث يندفع ركضاً للوصول لها ومواصلة الهجمة الواعدة ويجب أن تتم عملية التمرير بشكل حركي بالإضافة لأهمية التحرك بدون كرة من زملائك في الفريق.

أنواع مهارة مناولة الكرة (التمرير):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة المناولة (التمرير) بما يأتي:

١. المناولات حسب جزء الجسم وتقسم إلى (بالقدم - بالرأس).
٢. المناولات حسب المسافة وتقسم إلى (القصيرة - المتوسطة - الطويلة).
٣. المناولات حسب الاتجاه وتقسم إلى (العميقة (البينية) - العرضية - القطرية - للخلف).
٤. المناولات حسب الارتفاع وتقسم إلى (الأرضية - العالية).
٥. المناولات حسب الغرض وتقسم إلى (للزميل - للفراغ - الجدارية (المرتدة)).



وستتناول كل نوع من أنواع مهارة مناوله الكرة بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. المناولات حسب جزء الجسم وتقسم إلى (مناولة الكرة بالقدم - مناولة الكرة بالرأس):

أ- مناولة الكرة بالقدم:

✓ مناولة الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم).

✓ مناولة الكرة بالجزء الخارجي من القدم.

✓ مناولة الكرة بوجه القدم.

✓ مناولة الكرة بسن القدم.

✓ مناولة الكرة بكعب القدم.

- مناولة الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم):

طريقة الأداء:

✓ الإقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم مع الإتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.

✓ قدم الإرتكاز: وضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن تثني الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تمرج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الحوض على أن يستدير سن القدم الضاربة للخارج بحيث يشير باطن القدم إلى الإتجاه الذي ستمرر إليه الكرة وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها.



✓ الجذع والرأس والذراعان: يتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الإقتراب من الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع قليلاً للأمام، أما الرأس فإنها تثبت لحظة مناولة الكرة وتعمل الذراعان على الإحتفاظ بإتزان الجسم ويتابع النظر الكرة.



الخطوات التعليمية:

١. تؤدي حركة مناولة الكرة بداخل القدم بدون كرة.
٢. يقف اللاعب المتعلم مواجهاً للاعب آخر بمسافة (٣ - ٥) م ، توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم ، يقوم اللاعب بمناولة الكرة بداخل القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقاف الكرة .
٣. يقف اللاعب المتعلم مواجهاً ل لاعباً آخر بمسافة (٥ - ٨) م ، توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم وعلى مسافة (٣) م منه، يقترب اللاعب ببطء إلى الكرة ويقوم بمناولتها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقافها.



٤. يقوم اللاعب المتعلم بدحرجة الكرة أمام ثم يركض خلفها ويقوم بمنأولتها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ويكرر الأداء.
٥. اللاعب المتعلم بمواجه زميلاً له بمسافة (٥ - ٨) م، يبدأ التمرين بان يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الأول مرة أخرى.
٦. يقف لاعب إلى جانب اللاعب المتعلم وعلى بعد منه يتراوح ما بين (٥ - ١٠) م ومعه الكرة ويقف لاعب ثالث أمامه وعلى بعد (٥) م، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذي يقوم بمنأولتها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ليردها إلى اللاعب الأول مرة أخرى.

الأخطاء الشائعة:

١. مناولة الكرة الرضوية بداخل القدم من أسفلها مما يؤدي إلى إرتفاعها.
٢. ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما ينتج عنه سير الكرة في خط منحنى.
٣. إهمال متابعة القدم للكرة بعد منأولتها مما يؤدي إلى الإقلال من دقة المناولة.
٤. الإهمال في شد مفصل القدم والحوض بالقدر المناسب مما ينتج ببطء الكرة.



- مناولة الكرة بالجزء الخارجي من القدم:

طريقة الأداء:

✓ الإقتراب: يمكن أن يكون الإقتراب للكرة أما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالإنحراف للخارج قليلاً عنه فإذا كان الهدف هو مناولة الكرة للأمام في خط مستقيم فإن الإقتراب ينحرف قليلاً عن اتجاه مسار الكرة، أما إذا كان الهدف هو مناولة الكرة لتسير ملتوية فإن الإقتراب يكون بالإنحراف للخارج قليلاً عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها، ومسافة الإقتراب تتراوح ما بين (٦ - ٧) ياردة على أن تزداد السرعة تدريجياً كلما إقترب اللاعب من الكرة على أن تكون آخر الخطوات قبل مناولة الكرة هي أوسعها.

✓ قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز خلفاً وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة لتسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة، وتثنى ركبة الرجل الثابتة من المفصل قليلاً.

✓ الرجل الضاربة: تمرّج الرجل الضاربة من مفصل الحوض للخلف، ثم تمرّج للأمام ويستدير مشط القدم إلى الداخل وبذلك يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد مناولتها.

✓ الجذع والرأس والذراعان: قبل مناولة الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة، وتعمل الذراعان على المحافظة إتيان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة والنظر مثبتاً عليها.



الخطوات التعليمية:

١. يمسك اللاعب الكرة بيده ويتركها تسقط إلى جانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وممدودة للخلف وقبل وصول الكرة للأرض ينأولها اللاعب بوجه القدم الخارجي لمسافة (٥) متر تقريباً لرميل آخر أو إلى الحائط.
٢. يترك اللاعب الكرة تسقط من علو الصدر وبعد ملامستها الأرض مرة واحدة يلعبها اللاعب بخارج القدم إلى الحائط أو إلى لاعب آخر.
٣. الخطوات السابقة نفسها على أن تلعب الكرة نصف طائرة.
٤. مناولة كرة ثابتة الثبات وذلك بوضع القدم الثابتة بجانب الكرة وتطويع القدم الضاربة للخلف ثم مناولة الكرة وبعد ذلك تؤدي المناولة من الركض.
٥. مناولة الكرة المدحرجة من الثبات ثم بعد ذلك من الركض.



الأخطاء الشائعة:

١. مناولة الكرة بالجزء غير الصحيح من القدم.
٢. إرتحاء القدم أثناء المناولة.
٣. وضع قدم الإرتكاز في مكان بعيد جداً عن الكرة.
٤. ضرب الكرة من أسفلها وليس من منتصفها.

- مناولة الكرة بوجه القدم:

طريقة الأداء:

- ✓ الإقتراب: يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم مع الاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.
- ✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على أن يشير سن القدم إلى المكان المطلوب مناولة الكرة إليه وينتقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم وتنثني الركبة قليلاً.
- ✓ الرجل الضاربة: تمرّج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الحوض وينثني مفصل الركبة قليلاً، ثم تمرّج الرجل للأمام وأثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماماً وتشد العضلات والأربطة المحيطة به ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف الكرة على إن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد منأولتها.
- ✓ الجذع والرأس والذراعان: تكون حركة الجذع طبيعية إلا أنه لحظة ملاسة الكرة بالقدم الضاربة يميل الجذع قليلاً للأمام، ويلاحظ أن تكون الرأس ثابتة لحظة مناولة الكرة، أما الذراعان فإنهما يتحركان بصورة طبيعية للإبتزان الجسم أثناء أداء المناولة.



الخطوات التعليمية:

١. كرة معلقة بجبل أو ممسوكة باليد يضربها اللاعب باستمرار بوجه القدم حتى يكتسب الحساسية على ذلك.
٢. يقف المدرب أمام اللاعب وعلى مسافة ثمانية أمتار تقريبا ويرمي الكرة عالية أمامه كي يلعبها وهي طائرة بعد ملامستها الأرض مرة واحدة.
٣. التدريب السابق نفسه ولكن يضربها اللاعب طائرة قبل لمسها الأرض.
٤. مناولة الكرة نصف طائرة.
٥. بعد أن يجيد اللاعب التدريبات السابقة يبدأ بمناولة الكرة من حالي الثبات والحركة.

الأخطاء الشائعة:

١. قد يكون الإقتراب إلى الكرة لا يتجه إلى المسار المراد توجه الكرة إليه، وهذا يؤدي إلى أن تمناولة الكرة جزء آخر غير وجه القدم الأمامي وغالباً ما يتم مناولة الكرة في مثل هذه الحالة بوجه القدم الداخلي أو الخارجي



الأمر الذي يجعلها تأخذ مساراً منحني، ويمكن علاج هذا الخطأ بأن يرسم المدرب خطأً مستقيماً يتجه إلى المرمى وإلى المكان الذي يراد توجيه الكرة إليه ويطلب من اللاعب الركض على هذا الخط ومناولة الكرة بوجه القدم.

٢. عدم إكمال فتح مفصل القدم تماماً أثناء أداء المناولة وهذا يؤدي إلى أن يدخل سن القدم تحت الكرة فترتفع إلى أعلى بعيدة عن هدفها، ومثل هذه المناولات تستخدم في حالات خاصة فمثلاً تستخدم إذا ما أراد اللاعب رفع الكرة من فوق رأس حارس المرمى المنفرد به ويعالج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب فتح مفصل القدم تماماً أثناء المناولة.

٣. مرجحة الرجل الضاربة من الركبة فقط وبذلك لا يستغل مدى المرجحة الناتج عن فرد مفصل الفخذ وهذا يؤدي إلى ضعف القوة التي يمكن إن تتولد لمناولة الكرة ويعالج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب مرجحة الرجل الضاربة للخلف أكثر من الأداء الخاطئ.

٤. وضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة وخلفها بمسافة كبيرة مما يؤدي إلى إرتفاع الكرة أكثر من المطلوب ويمكن علاج هذا الخطأ بأن توضع علامة للاعب بجانب الكرة بحيث يضع عليها قدم الإرتكاز عند إقترابه لمناولتها.

٥. ميل الجذع للخلف أثناء مناولة الكرة مما ينتج عنه إرتفاع الكرة بصورة مبالغ فيها، ويمكن علاج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب إن يحاول لمس الرجل الضاربة باليد العكسية بعد مناولة الكرة مباشرة.



– مناولة الكرة بسن القدم:

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع القدم الإرتكاز بجانب الكرة وقليلًا للخلف ومنثنيه قليلًا من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تمرجح الرجل الضاربة قليلًا للخلف من ثم للأمام على أن يكون مشط القدم موازيًا للأرض ومشدودًا من مفصل القدم ويواجه سن القدم الكره من الخلف ومن منتصفها تقريبًا وعند المناولة تمتد الرجل الضاربة من مفصل الركبة وتتابع الرجل الضاربة الكره بعد المناولة.

✓ الجذع والرأس والذراعان: يكون الجذع في وضعه الطبيعي ويميل قليلًا للأمام ويتجه نظر اللاعب للكره لحظة ملامستها، أما الذراعان فإنها تعمل على إتزان الجسم.





الخطوات التعليمية:

١. مناولة الكرة وهي ثابتة على الأرض.
٢. درجة خفيفة إلى الأمام ثم مناولة الكرة بسن القدم.
٣. يتبادل لاعبان متقابلان تمرير الكرة بحيث يمرر أحدهما الكرة عالية ويمررها الآخر أرضية.
٤. مناولة الكرة للأمام مع استخدام القدمين.

الأخطاء الشائعة:

١. وضع قدم الارتكاز في مكان غير صحيح يعالج هذا الخطأ بأن يطلب المدرب من اللاعب وضع القدم في مكانها الصحيح.
٢. مناولة الكرة من أسفلها مما يؤدي إلى إرتفاعها أكثر من الحد المطلوب، ولتصحيح هذا الخطأ يطلب من اللاعب مناولة الكرة من منتصفها.
٣. مناولة الكرة من الجانب مما يؤدي إلى تغيير خط سيرها بالإتجاه المعاكس لمناولة الكرة.
٤. ميل الجذع إلى الأمام كثيراً مما يؤدي إلى مناولة الكرة من القسم العلوي منها.

- مناولة الكرة بكعب القدم:

هناك أسلوبان في تنفيذ هذه المناولة:

الأسلوب الأول: عندما يدحرج اللاعب الكرة وهي أمامه توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة من الخارج (الكرة بين القدمين)، أما القدم اللاعبة فترتفع



من الأرض وتمر من فوقها وتمرجح إلى الأمام ثم إلى الخلف لمناولة الكرة بكعب القدم.

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع القدم الإرتكاز بجانب الكرة وقليلًا للخلف ومنثنيه قليلًا من مفصل الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تمرجح الرجل الضاربة للخلف وتكون منثنية من مفصل الركبة ثم للأمام لتمر من فوق الكرة وحال عبورها بمسافة بسيطة يحاول اللاعب النزول بالقدم أمام الكرة دون أن تلمس الأرض ثم تمرجح للخلف لضرب الكرة بكعب القدم من منتصفها.

✓ الجذع والرأس والذراعان: يكون الجذع في وضعه الطبيعي ويميل قليلًا للأمام قبل المناولة ويتجه نظر اللاعب للكرة لحظة ملامستها أما الذراعان فإنها تعمل على المحافظة على إتزان الجسم.



الأسلوب الثاني: عندما يدحرج اللاعب الكرة يقوم بوضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة من الداخل (الكرة خارج قدم الإرتكاز) أما القدم اللاعبة



فتمرجح إلى الأمام ثم ترجع إلى الخلف مع عمل تقاطع مع الإرتكاز
لمناولة الكرة بكعب القدم إلى الخلف.

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع القدم الإرتكاز خلف الكرة بمسافة بسيطة بحيث
لا تعيق ضرب الكرة بالرجل الضاربة وتكون منثنية قليلاً من مفصل
الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تمرجح الرجل الضاربة قليلاً للأمام والجانب على أن
تستدير القدم الضاربة للخارج بحيث تعمل تقاطع مع قدم الإرتكاز
ثم تمرجح لضرب الكرة بكعب القدم إلى الخلف من منتصفها.

✓ الجذع والرأس والذراعان: يكون الرأس والجذع في وضعه الطبيعي
ويميل قليلاً للأمام قبل المناولة ويتجه نظر اللاعب للكرة لحظة
ملامستها أما الذراعان فإنها تعمل على إتزان الجسم.





الخطوات التعليمية:

١. لعب الكرة بالكعب وهي ثابتة على الأرض.
٢. درجة خفيفة ثم لعب الكرة بالكعب.
٣. لاعبان الأول معه الكرة والثاني خلفه يدحرج اللاعب الأول الكرة ثم يلعبها بالكعب إلى الخلف إلى زميله الذي يستلمها ثم يقوم بالدرجة ليجتاز اللاعب الأول ثم يقوم بلعبها بالكعب إلى الزميل وهكذا يستمر التمرين.
٤. مراعاة تطبيق الخطوات نفسها عند تطبيق الأسلوبين.

الأخطاء الشائعة:

١. عدم وضع قدم الإرتكاز بجانب الكرة سواء من الداخل أو الخارج.
٢. عدم إجتياز القدم الضاربة للكرة من الأعلى بل تكون المرحلة من جانبها.
٣. عدم قيام بعملية تقاطع القدمين في الأسلوب الثاني بشكل صحيح مما يؤدي إلى مناولة الكرة بقدم الإرتكاز.
٤. عدم مناولة الكرة من منتصفها بالكعب مما يؤدي إلى إنحرافها عن مسارها.

ب- مناولة الكرة بالرأس:

وهي عملية استخدام الرأس للعب الكرة بهدف المناولة وتعد من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكثيراً من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلائم مع التصرف المطلوب لذا وجب التدريب على ضرب الكرة بالرأس باستمرار، وجزء الرأس الضارب للكرة هو الجبهة كونها أكثر مناطق الرأس التي يستطيع اللاعب من خلاله التحكم بالكرة



وتوجيهها إلى المكان المطلوب، وتعتبر من التقنيات المهمة في مباريات كرة القدم؛ حيث إنها الطريقة الأنسب للتعامل مع الكرات العالية بشكلٍ دقيق.



٢. المناولات حسب المسافة وتقسم إلى (المناولة القصيرة - المناولة المتوسطة - المناولة الطويلة):

أ- المناولة القصيرة:

هناك من يرى أن مسافة هذا النوع من المناولة بين (٣-١٥) متر وهناك من يذكر أن مسافتها بين (٨-١٢) متر ويرى المؤلفون أن مسافتها أقل من (١٢) متر، وعلى الرغم من أن هذا النوع لا يكسب الفريق مساحات واسعة من الملعب إلا أنها أصبحت سائدة في كرة القدم الحديثة إذ أنها تعطي فوائد تكتيكية كثيرة للفريق منها ضمان عدم فقدان الكرة وزيادة نسبة امتلاكها (الإستحواذ) وتسمح بإختراق دفاع الفريق المنافس خصوصاً المناولة المرتدة منها فضلاً عن سرعة حركة الكرة في هذا النوع الأمر الذي يزيد من صعوبة مهمة الفريق المدافع في قطع الكرة كما أنها تشتت انتباه دفاع الفريق المنافس، وإن هذا النوع من المناولة يحقق الدقة في الأداء لأن أغلبها يؤدي من خلال مناولة الكرة بداخل القدم أي إن الوضع التشريحي المقعر لباطن القدم يشكل

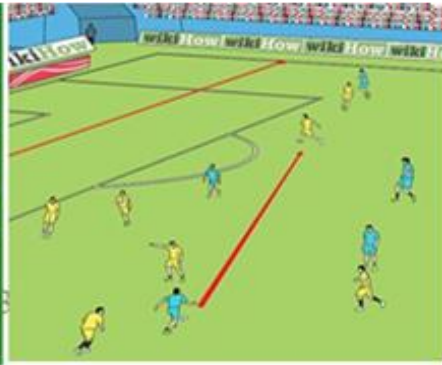
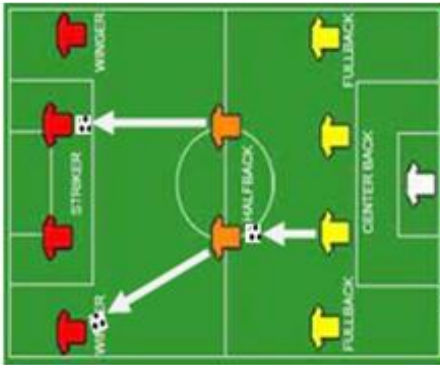


مع الكرة - التي هي أساساً محدبة - وحدة واحدة مما يؤدي إلى دقة التوجيه كذلك تعطي مدلولاً على تقارب الفريق وتماسك خطوطه وتزيد من فاعلية العمل الجماعي لدى الفريق إذا كانت تؤدي بصورة دقيقة وسريعة.



ب- المناولة المتوسطة:

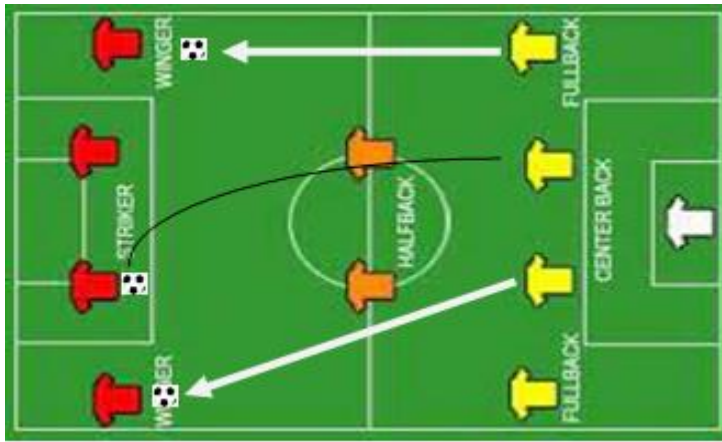
تكون مسافتها (١٢ - ٢٥ م) وتذكر بعض المصادر أن مسافتها بين (١٦ - ٣٥) م ولا يجذب إستخدامها أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالباً ما تشكل خطورة على الفريق، فوائدها قليلة للفريق لأنها لا تغطي مساحة واسعة من الملعب.





ت- المناولة الطويلة:

تكون مسافتها أكثر من (٢٥)م في حين يرى آخرون أن مسافتها أكثر من (٣٦) م لكي تعد طويلة وهي من المناولات المفيدة التي تؤمن المباغتة إذ تقطع الكرة أكبر مسافة من الملعب بأقل وقت وتقدم مجالاً جيداً لإختراق دفاع المنافس عن طريق وضع أكثر لاعبيه خارج مجال اللعب، ولكن هناك صعوبة في السيطرة على دقتها نظراً لطول المسافة التي تقطعها الكرة مما قد يتسبب في فقدان الفريق للحيازة ويهدف هذا النوع من التمريرات إلى تغيير اللعب وإيصال الكرة لأحد اللاعبين الموجودين على مسافة بعيدة في الملعب ويُمكن القيام بهذا النوع من التمريرات من خلال الإقتراب بمسافة كافية من الكرة بحيث يكون هناك مجال لرفع الساق وتأرجحها بالقرب من الكرة على أن تكون الزاوية بين الكرة وبين قدم اللاعب بمقدار ثلاثين درجة مع الحرص على تحقيق التوازن أثناء التمرير وذلك عبر إستخدام أيدي اللاعب.



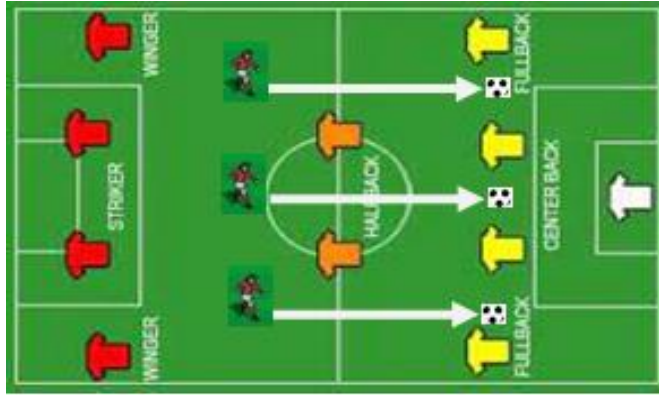


٣. المناولات حسب الإتجاه وتقسم إلى (المناولة العميقة (البينية) - المناولة

العرضية - المناولة القطرية - المناولة للخلف):

أ- المناولة العميقة (البينية):

وتكون بإتجاه هدف المنافس بين صفوف المدافعين وهي خطرة إذا إستخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض نجاحها وهي تساعد على إختراق عدد من اللاعبين في وقت واحد وبالتالي تساعد الفريق المهاجم على أن يحرز تقدماً نوعياً في هجماته من خلال تمريرة بينية حاسمة وتمريرة مفتاحية أي التمريرة الأخيرة لأنه تضع الممرر المهاجم مواجهاً لمرمى المنافس وتسمى هذه التمريرة لدى الطليان بالفلتره أو التصفية.

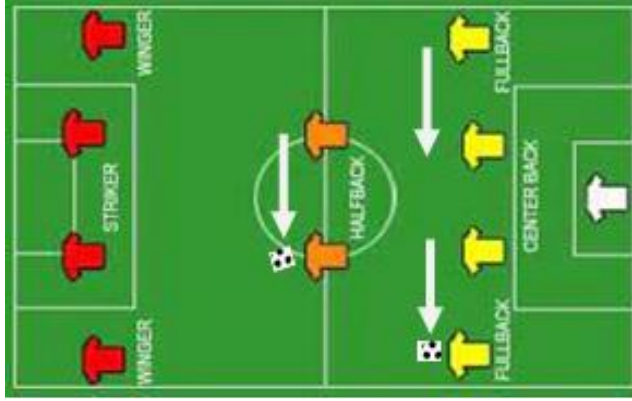


ب- المناولة العرضية:

يلعب هذا النوع من المناولات بعرض الملعب ويلجأ اللاعبون اليها في حال عدم وجود مساحة للتمرير أو عدم القدرة على إختراق صفوف الفريق المنافس نتيجة الضغط الكبير على حامل الكرة، ولهذه التمريرة أهداف منها



إستدراج المنافس للضغط أو تبادل الكرات بشكل عرضي من أجل تحريك المنافس هنا وهناك بحثاً عن الثغرات أو تهدئة سرعة اللعب أو فتح خطوط ومسارات التمرير أو لإضاعة الوقت حال التقدم بالنتيجة وإلى غير ذلك وهذه التمريرات لا يجني منها الفريق أفضلية فورية بالمقارنة مع أنواع المناولات الأخرى وفيها شيء من الخطورة في احتمالية قطع الكرة وهي لا تخلق حالة من التفوق للفريق مركزياً ولا تسأهم تلك التمريرات في تطوير الهجمات على مرمى الفريق المنافس.



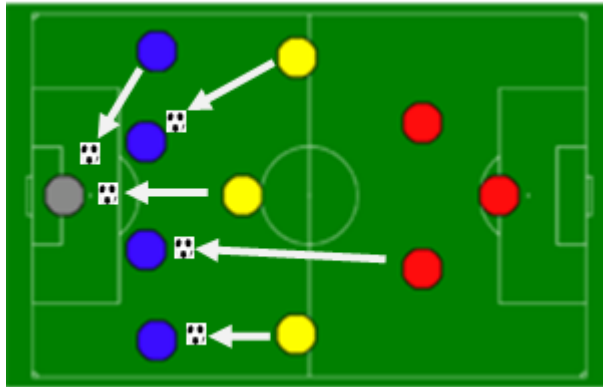
ت- المناولة القطرية:

وهي تمريرة تُلعب بشكل مائل سواء للأمام أو للخلف وهي تستخدم في جميع مناطق الملعب وتلعب للأمام عند صعود اللاعب المنطلق للأمام خلف المدافعين أو لعبها للزميل المندفع من خلف مدافعي اليمين واليسار وعلى لاعب الجناح التدرب على هذه الحركة لإستلام الكرة والإنطلاق بها نحو المرمى أو لصناعة اللعب للمهاجمين وكسر مصيدة التسلل.



ث- المناولة للخلف:

يلجأ لاعبو الفريق المستحوذ على الكرة إلى لعبها إلى المناطق القريبة من مرماهم حيث يتركز المدافعون أو إرجاعها إلى حارس المرمى عندما يواجهون ضغط كبير من قبل لاعبي الفريق المنافس وعندما تغلق مساحات الملعب فيواجهون صعوبة كبيرة في التقدم بالكرة أو تمريرها إلى الأمام خشية فقدانها فلا يبقى من حل أمامهم سوى إعادتها إلى ثلث الملعب الدفاعي من أجل البدء بهجوم منظم جديد أو لمحاولة تهدئة اللعب أو اضاءة الوقت وكثيراً ما يساهم حراس المرمى في تبادل هذه الكرات مع المدافعين وهنا يجب أن يجيد الحراس لعب الكرة بالقدمين جيداً وإلا فانها قد تشكل خطورة كبيرة عندما تقطع من مهاجمي الفريق المنافس اللذين يسهل عليهم مواجهة المرمى وتسجيل الأهداف بسير وسهولة.





٤. المناولات حسب الإرتفاع وتقسم إلى (المناولة الأرضية - المناولة العالية):

أ- المناولة الأرضية:

يُستخدم هذا النوع من التمريرات لتمرير الكرة على أرض الملعب مما يتيح لاعبي الفريق المستحوز على الكرة تناقلها بشكل سليم وضمان عدم فقدان الكرة بشكل أفضل من الكرات العالية لاحتمالية قطعها من لاعبي الفريق المنافس ويشار إلى أنّ هذا النوع يستخدم بشكل كبير في مباراة كرة القدم وترى الكثير من المدربين يطلب ويعلم لاعبيه على نقل الكرة فيما بينهم على الأرض دائماً لذا من الضروريّ التدرّب جيداً على إجادة هذا النوع من المناولات.



ب- المناولة العالية:

تُستخدم التمريرات العالية لتمرير الكرة بشكلٍ طويلٍ ومُرتفعٍ عبر الملعب، وتُنَفَّذ من خلال ركل أسفل الكرة، ثم جعلها تعلو قليلاً، ثم ركلها بالقوة المطلوبة، ويستخدم هذا النوع من المناولات في حال وحود مهاجم طويل



المهارات الأساس بكرة القدم

القامة الذي يجيد ألعاب الهواء فيمكن له تسجيل الهداف من هذه الكرات أو
تصليح الكرة بالرأس الى زملائه في المناطق القريبة من منطقة جزاء الفريق
المنافس لتسجيل الأهداف.



٥. المناولات حسب الغرض وتنقسم إلى (المناولة للزميل - المناولة للفراغ -
المناولة الجدارية (المرتدة)):

أ- المناولة للزميل:

تلعب الكرة في هذا النوع من المناولات إلى الزميل بشكل مباشر ويتم
نقل الكرة فيما بين لاعبي الفريق الواحد وهي تضيف متعة وجمالية في لعبة
كرة القدم وتزيد نسبة الحياة وتقلل من احتمالية فقدان الكرة وهذا ما
تفعله الفرق الكبرى، فمن الأهداف الأول المهمة لأفضل المدربين في عالم كرة
القدم هو امتلاك الكرة وعدم خسارتها فطالما كانت الكرة مع الفريق فمرماه
في مأمن من الخطورة فأبرز الخطط التي يمكن إتباعها في كرة القدم الحديثة
هو الإستحواذ على الكرة، رغم أنها خطة ليست بالجديدة إلا أن الفرق الكبرى

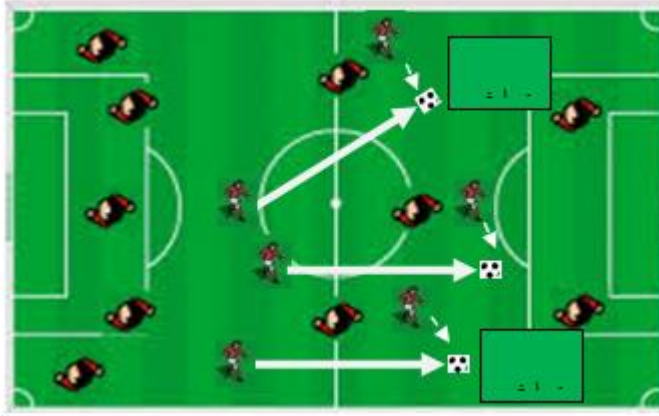


تعتمد بشكل كبير على أسلوب الإستحواذ لصناعة الهجمات، فيعمل اللاعبون إلى تدوير الكرة من الدفاع إلى وسط الميدان ثم الهجوم ، لخلق العديد من الفرص وتسجيل الأهداف.



ب- المناولة للفراغ:

يلعب هذا النوع من المناولات إلى مناطق الملعب الفارغة خلف مدافعي الفريق المنافس أو ما يسمى بالمناطق العمياء التي لا يستطيع لاعبو الفريق المدافع تغطيتها ولكي يستطيع المهاجم الزميل الإستفادة من هذه المناولة عالية أن يطور من سرعته للوصول إلى الكرة الملعوبة في الفراغ التي تكون سابقة لحركته وهنا ينصح في أن يستمر في الحركة في كل الإتجاهات إذ توفر له الحركة الدائمة أفضلية مستمرة على المدافعين ولا يجعل مراقبته أمراً سهلاً لأنك إذا سمحت لمدافعي الخصم بمراقبتك فستقل فرصتك في الحصول على الكرة وعليه كمهاجم أن تثير الارتباك والضغط على مدافعي المنافس وأن يمتلك القدرة في الالتفاف حول المدافعين في إتجاه المرمى لمحاولة إستلام الكرة وتسجيل هدف.



ت- المناولة الجدارية (المرتدة):

وتسمى كذلك (دبل باص) وتسميتها جاءت من خلال طريقة تنفيذها إذ تلعب الكرة بين زميلين إذ تنطلق الكرة من اللاعب الأول إلى زميله الثاني الذي تلعب منه خلال مدافعي الفريق المنافس إلى الفراغ أمام الأول سريعة ودقيقة وهو بذلك يعمل عمل الجدار الذي ترتد منه الكرة بسرعة وهو اللاعب الساند عند مجابهة المدافعين أو للتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل باص) و(واحد إثنين)، ويمكن أن تلعب الكرة من اللاعب المهاجم القادم من الخلف والمستحوذ على الكرة إلى زمليه المتمركز في وسط المدافعين وهو يشكل محطة مهمة يستند عليها بناء الهجوم وحالما يمرر الكرة ينطلق سريعاً لإختراق صفوف المدافعين لإستلامها مرة ثانية إذ تلعب من زميله بلمسه خفيفة وسريعة بحيث يصعب على المدافعين قطع الكرة أو تشتيتها، وتعد من أهم المناولات كرة القدم لأنها تكون سريعة ومباغتة وأنها تعد أسهل طريقة لإجتياز المنافس ولا تسمح له من إعادة بناء دفاعاته أو سد الفراغات لمنع فرص التسجيل ورغم أن هذا النوع من المناولة يعد سهلاً أثناء



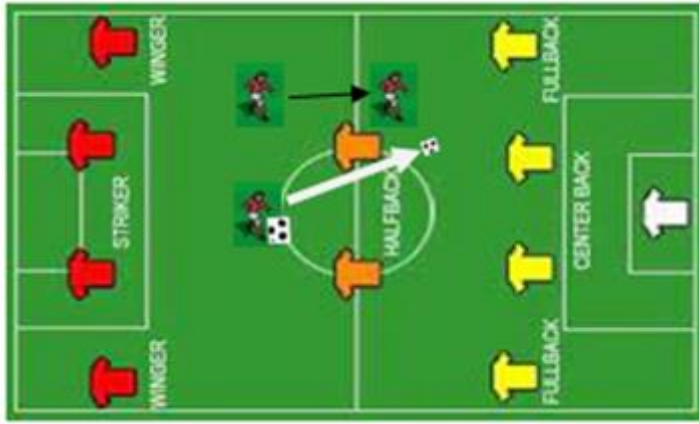
المباراة إلا أن نجاحها يعتمد على الدقة والتركيز إعطاء الوقت الكافي لها أثناء التدريب لأن مفتاح نجاحها يعتمد على:

١. بدأ المناولة من اللاعب الذي يمتلك الكرة.

٢. خلق فراغ للركض من اللاعب الزميل.

٣. خلق إسناد من اللاعب الزميل الآخر.

٤. مسك المنافس على القدم الضعيفة.



تمريانات لتطوير مهارة مناولة الكرة:

التمرين الأول: يضع اللاعب الكرة على الأرض وعلى مسافة (٣٠) ياردة منها توجد أربعة دوائر مرسومة على الأرض نصف قطر كل منها (٥) ياردة، يبدأ التمرين بأن يلعب اللاعب الكرة بقوة محاولاً إسقاطها في أحد الدوائر.

التمرين الثاني: لاعبان متواجهان والمسافة بينهما (٢٠) ياردة ويوجد في نصف المسافة بينهما شاخصان يبعدان عن بعضهما (٣) ياردة والكرة



مع أحدهما، يبدأ التمرين بأن يناول اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يستلمها ثم يناولها إلى اللاعب الآخر على أن تمر الكرة بين الشاخصين وبجميع الأساليب وهكذا يكرر التمرين.

التمرين الثالث: يقف لاعبان والمسافة بينهما من (١٥ - ٢٠) ياردة وفي منتصف المسافة بينهما توجد حلقة مثبتة على حامل قطرها (٢ - ٣) ياردة يبدأ التمرين بأن يمرر أحدهما الكرة إلى اللاعب الآخر من داخل الحلقة ويمكن زيادة صعوبة التمرين بأن ترفع الحلقة تدريجياً إلى الأعلى.

التمرين الرابع: لاعبي المجموعة أ يقوم اللاعب A بتمرير الكرة إلى اللاعب B الواقف كمثلث الذي يمرر الكرة إلى اللاعب C الذي يقوم بالدوران من خلف القمع ويلعبها حائطيه من لمسه واحده إلى اللاعب المقابل A الذي يمرر الكرة قطرية إلى اللاعب E كما موضح بالشكل واللاعب E يمرر الكرة مواجهة إلى اللاعب C الذي يمررها في العمق إلى اللاعب D الذي يركض بالكرة ويمررها على الجانب إلى اللاعب المتحرك E الذي يركض بالكرة إلى المجموعة الأخرى ويكرر التمرين.



الفصل السادس

مهارة تهديف الكرة (التسديد)



الفصل السادس

مهارة تهديف الكرة (التسديد)

يعرف التهديف بأنه المحاولة الفعلية الجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية والنفسية والذهنية ضمن أطار القانون الدولي لكرة القدم، وهو الوسيلة الأساسية لأحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره والتهديف لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضاً بالرأس أو أي جزء من الجسم ماعدى الذراعين، يعد التهديف من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة القدم، وأحد وسائل اللعب الهجومي إذ أن التهديف ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل هو أهم جزء في اللعب الهجومي الذي يتم من خلاله ترجمة جميع الحركات التي يقوم بها اللاعبون لتحقيق الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في مرمى المنافس، وإن كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب أن تخدم هذا الهدف لتسجيل أكبر عدد من الأهداف، كما أن للتهديف أثراً كبيراً على الحالة النفسية للاعب الفريق إذ يساهم في رفع الروح المعنوية وتصعيد قابليتهم على التنافس وتحقيق الفوز، فإجادة لاعبي الفريق للتهديف تساهم في إرتفاع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته وكفايته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم، وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز.



إن التهديد هو النتيجة النهائية للعملية الهجومية وهو ليس بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة، لهذا يقتضي من اللاعب الذي يقوم بهذه العملية أن يتصف بنواحي بدنية ومهارية وخططية ونفسية جيدة، ويتضح من خلال ما تقدم بأن التهديد هو النتيجة النهائية لمحاولات الفريق المهاجم وعصارة الجهد المبذول من اللاعبين خلال زمن المباراة، فإصابة المرمى بعدد من الأهداف تقرر مصير الفريق بين الفوز والخسارة.





حيث إن أداء المهارات الحركية الأساسية كالتمرير والإخماد والمراوغة وغيرها من مهارات كرة القدم ما هي إلا إستعداد لخدمة مهارة التهديف التي تعتمد على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة ودقة الأداء وكذلك لذكاء اللاعب الدور المهم في حسن التصرف بالكرة، وإن المهاجم المميز هو الذي لديه القدرة على التركيز وإستغلال الفرص التي تتاح إليه وسرعة التفكير والتنفيذ هو الذي يتميز بالقدرة على التهديف بكلتا القدمين من جميع الإتجاهات والمواقف وكذلك مدى تميزه بالتهديف بالرأس، والتهديف هو اللمسة الأخيرة للكرة قبل دخولها هدف الفريق المنافس ويعد أحد فنون الكرة الرفيعة إذ أن الأهداف هي ملح كرة القدم فحينما لايفصل المهاجم عن تسجيل الهدف إلا حارس المرمى عليه في تلك اللحظة أن يفكر سريعاً ويحافظ على هدوئه ويحاول العديد من المهاجمين في تلك اللحظة تسديد الكرة بأكبر قوة لديهم نحو المرمى إلا أن تسديد الكرة بدقة ووضعها في زاوية محددة بعينها حتى وإن لم تكن قوة التسديدة كبيرة هو الخيار الأفضل والأنجح في مثل هذه المواقف.

خصائص التهديف:

١. الدقة: إذ تعد الصفة الأولى التي يجب إن يتميز بها اللاعبون إذ يتطلب التهديف نحو المرمى الدقة أما فقدانها فيؤدي إلى ضياع الفرص الثمينة، كما لا فائدة من وجود الصفات الأخرى أثناء عملية التهديف إذا لم تتوفر الدقة ويجب أن يدرّب اللاعب نفسه مراراً وتكراراً ليكون قادراً على تسديد الكرة بشكلٍ دقيقٍ ويُمكن القيام بهذا التدريبات من خلال استخدام شبكةٍ صغيرةٍ تُوضَع على المرمى، مع محاولة التسديد عليها أو من خلال استخدام إحدى أدوات التدريب التي تغطي المرمى بشكلٍ كاملٍ عدا



منطقة صغيرة فقط في كل زاوية من زواياه، ثم التسديد عبرها، ويؤخذ بعين الاعتبار إلى ضرورة عدم التوقف عن التدريب المستمر والدائم، لتحقيق تسديدات قوية ودقيقة .

٢. القوة: تعد من المتطلبات الضرورية لمهارة التهديف فاللاعب الذي يتميز بقوة التهديف يتمكن من إصابة الهدف من مسافات بعيدة فضلاً عن إستعمالها من المسافات القريبة لكي لا يعطي فرصة لحارس المرمى في صد الكرة فالقوة قد تترك حارس مرمى الفريق المنافس عاجزاً عن صد الكرة وإبعادها عن شبك مرماه واللاعب الجيد يحدد مقدار قوة التهديف المستعملة بحسب بعده عن مرمى المنافس بحيث تكون هذه القوة ضمن السيطرة حتى يكون التهديف ناجحاً فالتسديد ينبغي أن يكون بركلات قوية ودقيقة.

٣. السرعة: تعد من المتطلبات الضرورية في عملية التهديف، فالتهديف السريع له دور كبير في كرة القدم الحديثة لأن الإعداد السريع لنوع التهديف يمكن اللاعبين من إستثمار ثغرات الفريق المنافس إذ يعتمد نجاح التهديف على سرعة اللاعب في أداء ومباغثة حارس مرمى المنافس وعدم إتاحة الوقت له في مسك الكرة أو إبعادها فضلاً عن أن سرعة التهديف لا تعطي الفرصة لدفاع المنافس لقطع الكرة أو تشتيتها وإن عملية التهديف تنفذ من حالات لعب عديدة وجميع هذه الحالات لا تتم إلا بإستعمال القدمين أو الرأس.



الأسس العامة للتهديف:

١. إبعاد قدم اللاعب عن الكرة بمسافة نصف متر تقريباً قبل تسديد الكرة، ومحاولة جعل القدم مُسَطَّحةً على الأرض مع ثني الركبة أثناء التسديد.
٢. استخدام كامل الجسم لتحقيق تسديدة قوية، إذ لا يجب أن يتم استخدام القدمين فقط أثناء تسديد الكرة، بل يجب أن يتم استخدام قوة الجسم كاملة، لتحقيق توازن يُساعد على تسديد ركلاتٍ قوية.
٣. التّوضع الصّحيح لجسم اللاعب، إذ يجب أن يتّخذ اللاعب وضعيةً مناسبةً تُمكنه من التّوازن أثناء ركل الكرة وتسديدها.
٤. اختيار أفضل أسلوب لتنفيذ التهديف إنسجاماً مع وضعية الحارس المنافس وكيفية إستقباله للكرة ونقاط الضعف والقوة التي يمتلكها.
٥. اختيار قوة التهديف والدقة والزاوية المناسبة.
٦. التهديف بشكل مفاجئ لمنع حارس المرمى من أخذ الوقت الكافي للإستعداد.
٧. إجادة اللاعب لجميع أنواع التهديف بالقدم وبالرأس (ألعاب الهواء) من الثبات ومن الحركة.



٨. لعب الكرة على المرمى في منطقة الجزاء من اللمسة الأولى إن أمكن ذلك.

٩. اللاعب الأكثر تأثيراً هو من يقوم بالتهديف على المرمى.

١٠. تكرار التهديف على المرمى أثناء المباراة إذ أن كثرة التهديف المركز على المرمى يربك حراس المرمى فالتدريب والممارسة المستمرة، والتي تجعل اللاعب قادراً على اكتساب المزيد من الخبرة في كيفية تسديد ركلات قوية ودقيقة.

أنواع مهارة تهديف الكرة (التهديف):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة تهديف الكرة (التسديد) تتحدد بما يأتي:

١. التهديف بحسب جزء الجسم ويقسم إلى (التهديف بالقدم- التهديف بالرأس).

٢. التهديف بحسب المسافة ويقسم إلى (التهديف القريب - التهديف البعيد).

٣. التهديف بحسب الارتفاع ويقسم إلى (التهديف الأرضي- التهديف المرتفع).

٤. التهديف بحسب مسار الكرة ويقسم إلى (التهديف المستقيم - التهديف القوسي).

٥. التهديف بحسب وضع الجسم ويقسم إلى (التهديف الخلفي- التهديف السوطي).



وستتناول كل نوع من أنواع مهارة التهديف الكرة بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. التهديف بحسب جزء الجسم ويقسم إلى (التهديف بالقدم - التهديف بالرأس):

أ- تهديف الكرة بالقدم، ويقسم إلى:

✓ تهديف الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم).

✓ تهديف الكرة بالجزء الخارجي من القدم.

✓ تهديف الكرة بوجه القدم.

✓ تهديف الكرة بسن القدم.

✓ تهديف الكرة بكعب القدم.

✓ تهديف الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم):

طريقة الأداء:

١. لف القدم الضاربة الى الخارج بحيث يواجه قوس القدم للكرة، وتكون زاوية لف القدم كبيرة إذا كان تهديف الكرة الى الزاوية البعيدة والعكس بالنسبة إلى الزاوية القريبة، أما إذا كان التهديف في منتصف المرمى فتكون موازية للكرة مع مرجحتها إلى الخلف لكسب القوة المطلوبة لضربها وتكون منثنية من مفصل الركبة.

٢. ثقل الجسم يقع على القدم الأخرى التي تسمى قدم الارتكاز وتوضع بجانب الكرة ومنثنية قليلاً من مفصل الركبة.

٣. الذراعان ممدودة لتحافظ على توازن الجسم.



٤. الرأس والجذع تثني قليلاً إلى الأمام لضمان عدم إرتفاع الكرة عالياً.
٥. قبل ضرب الكرة يكون النظر موجه إلى المرمى لتحديد زاوية التهديف ثم يوجه إلى الكرة عند الشروع بالتهديف.
٦. تضرب الكرة من منتصفها بالقوة والدقة المناسبة.



الأخطاء الشائعة:

١. عدم التحكم بدرجة لف القدم الضاربة الى الخارج بحيث يكون التهديف خارج المرمى.
٢. عدم مرجحة الرجل الضاربة بشكل كافي مما يؤثر على مقدار القوة المطلوبة لضرب الكرة فيكون التهديف بدرجة ضعيفة.
٣. رجوع الرأس والجذع إلى الخلف مما يؤدي إلى إرتفاع الكرة عالياً.
٤. عشوائية التهديف نتيجة عدم تحديد الزاوية من المرمى أو الى مكان وقوف حارس المرمى.
٥. عدم الموازنة الصحيحة بين القوة والدقة المناسبة لضمان نجاح التهديف.
٦. ضرب الكرة من الأسفل فترتفع عالياً أو من الأعلى فتكون سرعتها قليلة نتيجة زيادة احتكاكها بأرضية الملعب.



✓ تهديف الكرة بالجزء الخارجي من القدم:

طريقة الأداء:

١. لف القدم الضاربة الى الداخل قليلاً بحيث يقابل وجانب القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب مع مرجحتها إلى الخلف لكسب القوة المطلوبة لضربها وتكون منثنية من مفصل الركبة.
٢. ثقل الجسم يقع على القدم الأخرى التي تسمى قدم الإرتكاز وتوضع بجانب وخلف الكرة بشكل يسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة ومنثنية قليلاً من مفصل الركبة.
٣. الذراعان ممدودة لتحافظ على توازن الجسم.
٤. الرأس والجذع تثني قليلاً إلى الأمام لضمان عدم إرتفاع الكرة عالياً مع ميل الجسم إلى الجانب المعاكس للكرة.
٥. قبل ضرب الكرة يكون النظر موجه إلى المرمى لتحديد زاوية التهديف ثم يوجه إلى الكرة عند الشروع بالتهديف.
٦. تضرب الكرة من منتصفها بالقوة والدقة المناسبة.





الأخطاء الشائعة:

١. عدم التحكم بدرجة لف القدم الضاربة الى الخارج بحيث يكون التهديف خارج المرمى.
٢. عدم مرجحة الرجل الضاربة بشكل كافي مما يؤثر على مقدار القوة المطلوبة لضرب الكرة فيكون التهديف بدرجة ضعيفة.
٣. رجوع الرأس والجذع إلى الخلف مما يؤدي إلى إرتفاع الكرة عالياً.
٤. عشوائية التهديف نتيجة عدم تحديد الزاوية من المرمى أو الى مكان وقوف حارس المرمى.
٥. عدم الموازنة الصحيحة بين القوة والدقة المناسبة لضمان نجاح التهديف.
٦. ضرب الكرة من الأسفل فترتفع عالياً أو من الأعلى فتكون سرعتها قليلة نتيجة زيادة احتكاكها بأرضية الملعب.

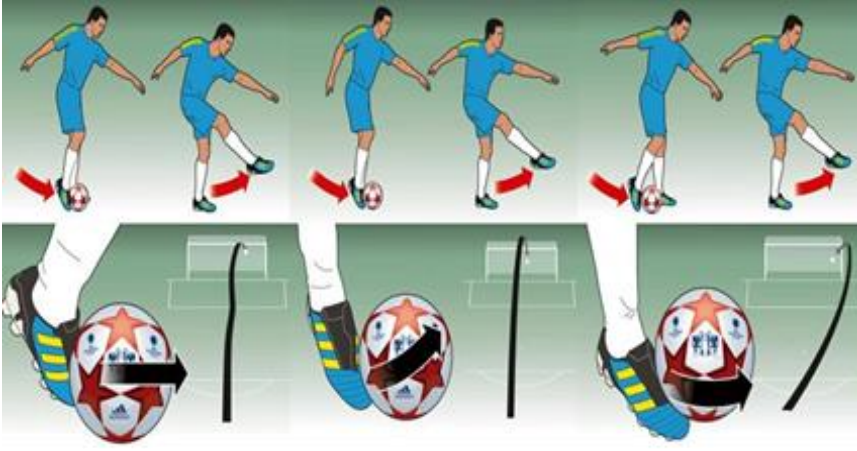
✓ تهديف الكرة بوجه القدم:

طريقة الأداء:

١. يفرد مفصل القدم تماماً ليقابل وجه القدم الأمامي كامل محيط الكرة مع مرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف لكسب القوة المطلوبة لضربها وتكون منثنية من مفصل الركبة.
٢. ثقل الجسم يقع على القدم الأخرى التي تسمى قدم الارتكاز وتوضع بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على إن يشير سن القدم إلى المكان المطلوب ضرب الكرة إليه ومنثنية قليلاً من مفصل الركبة.
٣. الذراعان ممدودة لتحافظ على توازن الجسم.



٤. الرأس والجذع تثني قليلاً إلى الأمام لضمان عدم إرتفاع الكرة عالياً.
٥. قبل ضرب الكرة يكون النظر موجه إلى المرمى لتحديد زاوية التهديف ثم يوجه إلى الكرة عند الشروع بالتهديف.
٦. تضرب الكرة بكامل محيطها بالقوة والدقة المناسبة.



الأخطاء الشائعة:

١. عدم فرد مفصل القدم بالدرجة المطلوبة قبل ضرب الكرة وهذا يؤدي إلى أن يدخل سن القدم تحت الكرة فترتفع إلى أعلى فوق المرمى.
٢. عدم مرجحة الرجل الضاربة بشكل كافٍ مما يؤثر على مقدار القوة المطلوبة لضرب الكرة فيكون التهديف بدرجة ضعيفة.
٣. رجوع الرأس والجذع إلى الخلف مما يؤدي إلى إرتفاع الكرة عالياً.
٤. عشوائية التهديف نتيجة عدم تحديد الزاوية من المرمى أو الى مكان وقوف حارس المرمى.
٥. عدم الموازنة الصحيحة بين القوة والدقة المناسبة لضمان نجاح التهديف.



✓ تهديف الكرة بسن القدم:

طريقة الأداء:

١. يكون قدم الرجل الضاربة موازي الى أرض الملعب ومقدم القدم يؤشر باتجاه منتصف الكرة مع مرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف لكسب القوة المطلوبة لضربها وتكون منثنية من مفصل الركبة.
٢. ثقل الجسم يقع على القدم الأخرى التي تسمى قدم الإرتكاز وتوضع بجانب الكرة على إن يشير سن القدم إلى المكان المطلوب ضرب الكرة إليه ومنثنية قليلاً من مفصل الركبة.
٣. الذراعان ممدودة لتحافظ على توازن الجسم.
٤. الرأس والجذع تثني قليلاً إلى الأمام لضمان عدم إرتفاع الكرة عالياً.
٥. قبل ضرب الكرة يكون النظر موجه إلى المرمى لتحديد زاوية التهديف ثم يوجه إلى الكرة عند الشروع بالتهديف.
٦. تضرب الكرة من منتصفها تماماً بالقوة والدقة المناسبة.





الأخطاء الشائعة:

١. ضرب الكرة بسن القدم من الأسفل فترتفع عالياً أو من الأعلى فتكون سرعتها قليلة نتيجة زيادة احتكاكها بأرضية الملعب.
٢. عدم مرجحة الرجل الضاربة بشكل كافٍ مما يؤثر على مقدار القوة المطلوبة لضرب الكرة فيكون التهديف بدرجة ضعيفة.
٣. رجوع الرأس والجذع إلى الخلف مما يؤدي إلى إرتفاع الكرة عالياً.
٤. عشوائية التهديف نتيجة عدم تحديد الزاوية من المرمى أو الى مكان وقوف حارس المرمى.
٥. عدم الموازنة الصحيحة بين القوة والدقة المناسبة لضمان نجاح التهديف.

٧ تهديف الكرة بكعب القدم:

طريقة الأداء:

١. لف القدم الضاربة الى الخارج بحيث يواجه كعب القدم الكرة القادمة الملعبية أرضية عرضية من الزميل وتكون منثنية من مفصل الركبة.
٢. يؤدي اللاعب حركة قفز بكامل الجسم إلى الأعلى قليلاً لكسب القوة المطلوبة لضرب الكرة.
٣. ثقل الجسم يقع على القدم الأخرى التي تسمى قدم الارتكاز وتوضع بجانب الكرة ومنثنية قليلاً من مفصل الركبة.
٤. الذراعان ممدودة لتحافظ على توازن الجسم.
٥. الرأس والجذع في الوضع الطبيعي بدون إنثناء.



٦. النظر موجه إلى الكرة قبل الشروع بالتهديف.

٧. تمر الكرة بين قدمي اللاعب وفي لحظة اجتيازها لقدم الارتكاز تضرب بكعب القدم إلى المرمى.

٨. تضرب الكرة من منتصفها بالقوة والدقة المناسبة.



الأخطاء الشائعة:

١. ضرب الكرة قبل مرورها بكامل محيطها واجتيازها لقدم الارتكاز.
٢. عدم التوقيت الصحيح بين سرعة الكرة ولحظة ضربها مما يؤدي إستمرار الكرة في طريقها وعدم القدرة على ضربها.
٣. ثبات الجسم وعدم أداء حركة القفز بكامل الجسم إلى الأعلى قليلاً مما يؤدي لعدم كسب القوة المطلوبة لضرب الكرة.

ب. تهديف الكرة بالرأس:

أصبح للتهديف بالرأس دوراً بارزاً في كرة القدم الحديثة وأثر مهم في اللعب الهجومي لإحراز النصر فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى المنافس إلا بلعبها بالرأس، والتهديف بالرأس يتم من عدة أوضاع



واللاعب الجيد هو الذي تكون لديه المقدرة على أداء هذه المهارة بإتقان من جميع هذه الأوضاع وبتوقيت جيد ولا سيما الكرات العالية لأنها تتطلب القفز إلى أقصى إرتفاع لتهديفها، لذا يتطلب من اللاعب عند التهديف بالرأس التعامل مع الكرات الملعبوبة من الجوانب والإسراع قبل دفاع المنافس وتهديف الكرة في الأماكن الصعبة والمفاجئة لحارس مرمى الفريق المنافس.



فاللاعب المتكامل هو الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين والرأس، ويعتبر الرأس بالنسبة له قدماً ثالثاً يستعملها في الكرات العالية التي تعجز القدم من بلوغها أو السيطرة عليها كما أن التهديف بالرأس شيء ضروري ووسيلة لا بد منها بعد أن أصبح اللعب الحديث يعتمد على فتح اللعب إلى الأجنحة ومن ثم نقل الكرة عالياً أمام مرمى المنافس كما أن هذه المهارة تلعب دوراً حاسماً في تحديد نتيجة الكثير من المباريات ومن هنا توجب على المدربين واللاعبين الإهتمام بهذه المهارة وإتقانها بشكل جيد إذ يرى العديد من الخبراء أن الرأس تعد قدماً ثالثاً لللاعب كرة القدم لأن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة فلعبة الكرة بالرأس بهدف التهديف على مرمى الفريق المنافس أمراً حيوياً وضرورياً للاعب كرة القدم، ويمكن تقسيم التهديف بالرأس إلى:



أولاً: حسب وضع الجسم، ويقسم إلى:

✓ تهديف الكرة بجهة الرأس بدون قفز(الثبات).

✓ تهديف الكرة بجهة الرأس من القفز.

✓ تهديف الكرة بجهة الرأس من الغطس.

- تهديف الكرة بجهة الرأس بدون قفز(الثبات):

طريقة الأداء:

١. توضع القدمان الواحدة أمام الأخرى، الأمامية ممدودة والخلفية مثنية قليلاً.

٢. يرجع الجسم قليلاً إلى الخلف.

٣. عند وصول الكرة يبدأ اللاعب بدفع الجسم للأمام للعب الكرة بالرأس.

٤. يكون ضرب الكرة بجهة الرأس.

- تهديف الكرة بجهة الرأس من القفز:

طريقة الأداء:

١. يقترب اللاعب بعدة خطوات إلى المكان الذي سيقوم بالقفزة فيه.

٢. يقوم اللاعب في الخطوة الأخيرة بالقفز للأعلى على قدم واحدة أو قدمين.

٣. إرجاع الرأس والجذع إلى الخلف والنظر مركز على الكرة والذراعان للأمام.



٤. في لحظة ملامسة الكرة للرأس يندفع الرأس والجذع للأمام وترجع الذراعان للخلف.

٥. بعدها يهبط اللاعب على الأرض بقدم واحدة أو بكلتا القدمين.



- تهديف الكرة بجهة الرأس من الغطس:

طريقة الأداء:

١. التقدم باتجاه الهدف لمواجهة الكرة والتي يكون إرتفاعها بمستوى الحزام.

٢. دفع الأرض بالقدمين لبدء عملية الطيران

٣. الذراعان ممدودة أمام الجسم والنظر على الكرة.

٤. الجسم مواز للأرض بعد عملية الطيران.

٥. ضرب الكرة بالرأس باتجاه الهدف.

٦. الهبوط بإنزال اليدين على الأرض أولاً ثم الثاني لإستقبال الأرض لتخفيف إصطدام الجسم بها، والنزول على الصدر وأخيراً تنزل القدمين بالتعاقب.



ثانياً: حسب إتجاه الكرة، ويقسم إلى:

✓ تهديف الكرة بجهة الرأس إلى الأمام.

✓ تهديف الكرة بجهة الرأس إلى الجانبين.

- تهديف الكرة بجهة الرأس إلى الأرض (الكبس).

- تهديف الكرة بجهة الرأس إلى الأمام:

طريقة الأداء:

١. توضع القدمان الواحدة أمام الأخرى ،القدم الأمامية ممدودة والقدم الخلفية مثنية قليلاً.

٢. يرجع الرأس والجذع قليلاً إلى الخلف.

٣. عند وصول الكرة يبدأ اللاعب بدفع الجسم للأمام للعب الكرة بالرأس.

٤. يكون اللعب بجهة الرأس.

- تهديف الكرة بجهة الرأس إلى الجانبين:

طريقة الأداء:

١. التحرك ببعض الخطوات ثم القفز للأعلى لإستقبال الكرة .

٢. إرجاع الرأس والجذع للخلف والذراعان إلى الأمام قليلاً .

٣. تركيز النظر على سير الكرة لضربها.

٤. في لحظة ملامسة الكرة للرأس يتم قتل الرأس إلى الجانب المراد تهديف

الكرة إليه للعب الكرة في الزاوية البعيدة عن حارس المرمى.



– تهديف الكرة بجهة الرأس إلى الأرض (الكبس):

طريقة الأداء:

١. التحرك ببعض الخطوات ثم القفز للأعلى لإستقبال الكرة.
٢. إرجاع الرأس والجذع للخلف والذراعان إلى الأمام قليلاً.
٣. تركيز النظر على سير الكرة لضربها.
٤. يكون تقدم اللاعب بإتجاه المرمى والجسم مواجهاً له.
٥. في لحظة لمس الكرة للرأس يجب إنزال الرأس والجذع إلى الأسفل لدفع الكرة بإتجاه الأرض.

٢. التهديف بحسب المسافة ويقسم إلى (التهديف القريب - التهديف البعيد):

أ – التهديف القريب:

اللاعب الأكثر خطورة في كرة القدم هو الذي يتمركز داخل منطقة الجزاء بشكل مثالي وينتهاز الكرات الملعوبة من زملائه ويحولها إلى أهداف إذ أن المناطق القريبة من مرمى الفريق المنافس هي منطقة التهديد الحقيقي



ومنها يتم التهديد القريب والمؤثر وكذلك التهديد من حدود منطقة الجزاء الذي يكون صعب جداً على حارس المرمى نظراً لقرب الكرة واحتفاظها بقوة التسديد كذلك توفر عنصر الدقة والتحكم بتوجيه الكرة إلى زوايا المرمى الحرجة.



ب- التهديد البعيد:

لا تقتصر مهارة التهديد على تسديد الكرة من مسافة قريبة من مرمى الفريق المنافس، بل إن كثير من الفرص الجيدة قد تكون من خلال تسديد الكرة من مسافات بعيدة عن المرمى وفي حال تسجيل هدف من هذه المسافات فإنها تكون من أروع وأجمل الأهداف ففي كثير من الأحيان يصعب على لاعبي الفريق المهاجم اختراق التكتلات الدفاعية المنتظمة للفريق المنافس والتي قد تسبب بفقدان الكرة لذا لا يكون أمام المهاجمين من خيار سوى التهديد من مسافات بعيدة ومما تجدر الإشارة إليه أن عدد قليل من اللاعبين يجيدون مهارة التهديد من مسافات بعيدة.



٣. التهديف بحسب الإرتفاع وقسم إلى (التهديف الأرضي - التهديف المرتفع):

أ- التهديف الأرضي:

يُستخدم هذا النوع من التهديف بضرب الكرة بحيث ترحف على أرض الملعب خصوصاً عند يحاول المهاجم ركن الكرة في زاويا المرمى الأرضية والتي يصعب على الحارس التصدي لها، حيث يجب التركيز على الكرة وعلى المكان الذي يرغب المهاجم بالتسديد عليه في المرمى ويشار إلى أنّ هذا النوع يستخدم بشكل كبير في مباريات كرة القدم، لذا من الضروريّ التدرّب جيداً على إجادة تنفيذ التسديدات الأرضية عندما يتلقى المهاجم بالكرة وهي على الأرض، وهذه التسديدات شائعة جداً في كرة القدم.





ب- التهديف المرتفع:

يعتبر تهديف الكرة بحيث تأخذ مساراً مرتفعاً عن أرض الملعب من أهم المهارات التي يجب إن يتقنها لاعب كرة القدم وأحد وسائل اللعب الهجومي فكثير مايقوم المهاجمين بلعب الكرة نحو مرمى الفريق المنافس باستديدها نحو المرمى عالية ويتناسب هذا النوع من مع تهديف الكرات من مسافات بعيدة أو متوسطة بحيث تمر الكرة من بين المدافعين أو فوقهم دون التمكن من قطعها أو تشتيتها، ويحتاج هذا النوع إلى التهديف السريع القوي الذي لايعطي وقتاً لحارس المرمى من مسك أو إبعاد الكرة.



٤. التهديف بحسب مسار الكرة وقسم إلى (التهديف المستقيم - التهديف القوسي):

أ- التهديف المستقيم:

يلجأ المهاجمون إلى هذا النوع من التهديف عندما يفكر المهاجم بضرب الكرة بكل ما أوتي من قوة بغض النظر عن جزء المرمى المسددة اليه الكرة ولا موقف حارس المرمى فتضرب الكرة مستقيمة بقوة على حساب الدقة لذلك



فإن نسبة كبيرة من هذه التسديدات تكون خارج خشبات المرمى ويكون مسار الكرة بشكل خط مستقيم حتى تصل إلى المرمى.



ب- التهديف القوسي:

يمكن تنفيذ هذه المهارة عند ثبات الكرة (عند تسديد ركلة حرة) مثلاً، إلا أن لاعبي كرة القدم المحترفين يمكنهم لف مسار الكرة حتى أثناء التحرك، ويمكن لف الكرة بداخل القدم، إن كنت ستركل الكرة بداخل قدمك اليمنى فسيواجه جسمك يمين الهدف قليلاً، أما إن كنت ستركل الكرة بداخل قدمك اليسرى فسيواجه جسمك يسار الهدف قليلاً، ضرب الكرة يتم بإصبع القدم الأكبر فستدور الكرة على داخل، كما يمكن لف الكرة بخارج القدم فعليك الإقتراب من الكرة بزاوية مفتوحة قليلاً لهدفك، إن كنت تسدد بالقدم اليمنى فهذا يعني مقارنة الكرة وإستهداف يسار المرمى قليلاً، يحاول اللاعبون المسددون بالقدم اليمنى تدوير الكرة باتجاه عقارب الساعة عبر ضربها بالجانب الخارجي للقدم ثم تحريك القدم إلى اليسار عبر الجسم، يحاول اللاعبون المسددون بالقدم اليسرى تدوير الكرة باتجاه عكس عقارب الساعة عبر ضربها بالجانب الخارجي للقدم ثم تحريك القدم إلى اليمين عبر الجسم.



٤. التهديف بحسب وضع الجسم ويقسم إلى (التهديف الخلفي - التهديف السوطي):

يتمثل هذان النوعان من التهديف بلعب المهاجم للكرة أثناء توجيهها إليه جواً وغالباً ما يقوم لاعب الهجوم أثناء وجوده في منطقة مُزدحمة بمدافعي الفريق المنافس حيث لا يكون قادراً على تهدئة الكرة على الأرض والتعامل معها لذا فإنه يلجأ إلى تسديدها أثناء وجودها في الهواء، وعلى الرغم من أن التسديدات الهوائية تُعتبر صعبةً بعض الشيء على المهاجمين إلا أنها ذات فعالية كبيرة في تسجيل الأهداف؛ حيث يصعب على حراس المرمى التعامل مع مثل هذه التسديدات وصدّها، ويُنصح بتوجيه الكرة إلى زاوية بعيدة من زوايا المرمى أثناء تنفيذ مثل هذا النوع من التسديدات.





تمارين لتعليم مهارة التهديف بكرة القدم:

لغرض تحسين مهارة التهديف بالقدم لدى لاعب كرة القدم المبتدئ لابد من إجراء بعض التمرينات البسيطة تساعد في تنفيذ مهارة التهديف بقوة ودقة:

١. التحضير لركل الكرة:

✓ جهز الكرة للركل بقدمك القوية، وعندما تحتاج لركل كرة ثابتة عليك بتعديل زاويتك للتحضر لركل الكرة بقدمك الأقوى، أما إن كنت تحاور بالكرة فأدفع الكرة أمامك نحو قدمك القوية.



✓ حرك نفسك مع الكرة للحصول على زاوية تسديد مناسبة، عندما تركل الكرة مثلاً بقدمك اليمنى حرك جسمك لليسار أو أركل الكرة أثناء الركض بحيث تصبح أمام الإصبع الأكبر لقدمك اليمنى، مع ملامسة الكرة من اليمين أو اليسار قليلاً، خذ خطوات أقصر عندما تقترب من الكرة، يكون من البسيط فعل هذا عندما تكون الكرة ثابتة وسهلة الرؤية أثناء تسديد الضربات الحرة، أما خلال الركض عليك بتقصير خطواتك سريعاً قبل اتخاذ قرار التسديد مباشرة لتكون الركلة أقوى وأكثر تحكماً.



✓ ثبت قدمك التي لن تترك الكرة بجانبها تماماً وإستمر بالركض حتى تصل الكرة ثم ضع قدمك التي لن تستخدمها في الركل بجانب الكرة مباشرة وليس خلفها؛ يؤدي هذا لوضع جسمك فوق الكرة، إن بقيت خلف الكرة فستجد أنك ترفع الكرة أكثر وتضيع الهدف أو تترك الكرة بإصبعك.



✓ وجه قدمك غير الراكلة بالإتجاه الذي تود تسديد الكرة نحوه، وجه قدمك التي تثبتها في إتجاه التسديد، لأن وضعها في إتجاه خاطئ سيجعلك في وضع غير مريح يمنعك من تعظيم قوتك وقد يؤدي لإرسال الكرة في إتجاه غير مرغوب، إن وجهت قدمك نحو الكرة فستعترض طريق التسديدة، أما إن بالغت في توجيهها للجانب فستفقد التحكم بالكرة.



✓ أنظر إلى الكرة وألق نظرة سريعة عليها قبل تسديدها مباشرةً وركز على ركلها بطريقة صحيحة بدلاً من توليد القوة أو تحديد مكان الركل المرغوب عليها سيساعدك هذا في الحفاظ على وضع جسمك فوق الكرة ويمنعك من رفعها.



٢. ركل الكرة:

✓ أرخ جسمك، يركز العديد من الناس بشكل مفرط على توليد القوة، عندما تفعل ذلك فإنك تركل القوة دون سلاسة مما يفقدك التحكم بها وتضيع القوة بسبب سوء التسديدة، عليك بدلاً من ذلك أن تدع جسمك يسترخي بحيث يكون كتفك متساويين ويكون الكاحل وحده هو المشدود، أحياناً يتخلص اللاعبون من الشد الجسمي قبل تسديد ركلة حرة.



✓ أرجع ساقك للخلف، إثن ركبة قدمك غير الراكلة أثناء إرجاع ساقك الراكلة للخلف، لا ترجع قدمك للخلف كثيرًا وإلا لن تتمكن من أرجحتها للأمام سريعًا كفاية لتسديد الكرة بدقة كافية، الأرجحة الواسعة تناسب الركلات طويلة المدى أكثر.



✓ وجه أصابعك نحو الأرض، عندما تحرك ساقك المسددة للخلف فعليك توجيه أصابعك للأسفل سيؤدي هذا لإغلاق مفصل الكاحل.





✓ إُدفع ساقك للأمام وحرك ساقك سريعاً نحو الكرة مع المحافظة على زاوية القدم للأسفل، إبسط قدمك تماماً قبل ركل الكرة مباشرة لإطلاق الطاقة المخزنة في ساقك.



✓ إجعل لمس الكرة عن طريق الإصبع الأكبر، ينصح المدربون بركل الكرة باستخدام رباط الحذاء ولكنك في واقع الأمر تركل الكرة بمكان أسفل من هذا وهذه العظمة الكبيرة مسؤولة عن توليد القوة عندما تضرب المنطقة العلوية لها مباشرة الكرة، إنظر للكرة لحظة إتصالها بقدمك.

٣. متابعة الركلة:

✓ أكمل مرجحة القدم عبر الكرة، لا توقف قدمك عند إتصالها بالكرة بل حرك قدمك عبر الكرة بينما تغادر قدمك سيضمن هذا نقل كامل زخم قدمك إلى الكرة سترتفع قدمك في نهاية التأرجح.



✓ أنزل على قدمك الراكلة وثبتها على الأرض أولاً قبل أن تحاول التحرك
وبذلك ستحقق أكبر زخم ممكن من الأرجحة وتثبت نفسك أثناء
محاولة التحرك.



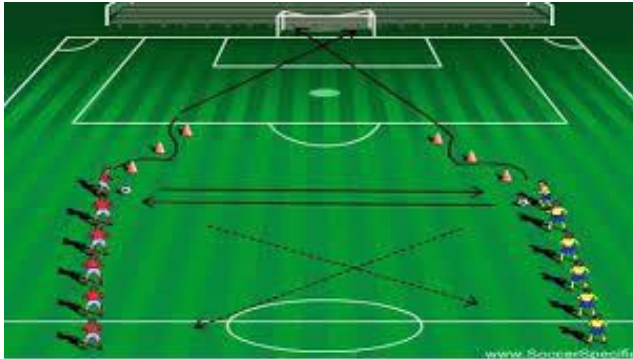


✓ تابع التسديدة، إركض بعد التسديد إن أمكنك ذلك، فوضع ضغط على المنافسين قد يدفعهم لتشتيت الكرة أو تركها مما يمنحك فرصة لمتابعة التسديدة والتسجيل.



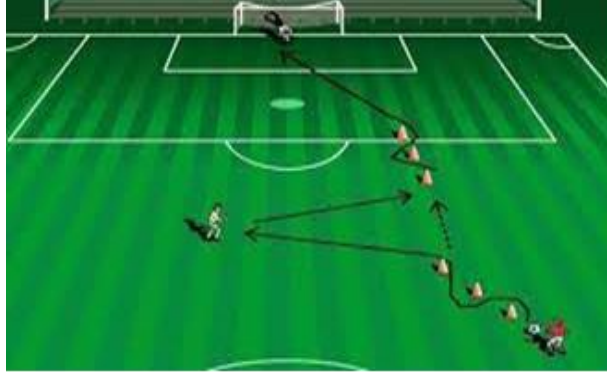
تمارين لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم:

التمرين الأول: يقسم الفريق إلى قسمين يضم كل قسم (٦) لاعبين يقوم اللاعب (١) من المجموعة (أ) بإرسال الكرة إلى اللاعب (٧) من المجموعة (ب) الذي يقوم بإستلام الكرة والركض ما بين الشواخص ثم التهديف من منطقة الجزاء ثم يتبادل اللاعبان مكانهما خلف المجموعة الأخرى ، وهكذا يستمر التمرين لجميع اللاعبين بالترتيب.

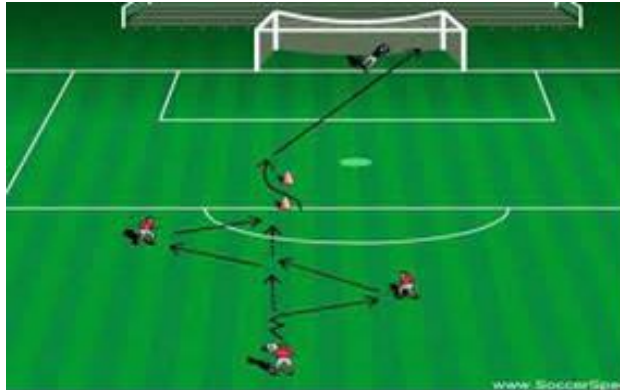




التمرين الثاني: من منتصف الملعب يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين ثلاثة شواخص المسافة بينهما (٢) م وبعدها يعمل تمرير دبل باص مع المدرب ثم يدحرج الكرة بين ثلاثة شواخص وينتهي التمرين بالتهديف (يكرر التمرين من الجهة الأخرى).

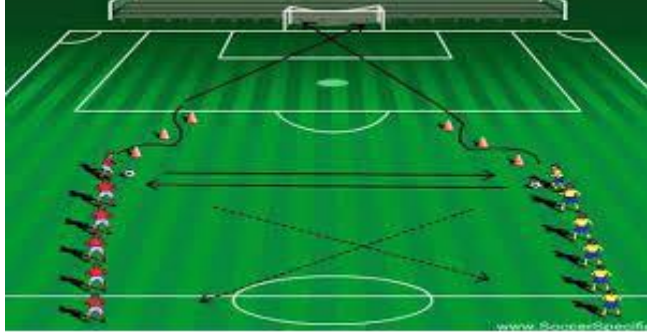


التمرين الثالث: اللاعب (١) يأخذ الكرة ويركض بها ليعمل تمريرة جدارية مع الزميل (٢) وأخرى مع الزميل (٣) ثم المرور بين الشواخص والتهديف نحو المرمى، يكرر التمرين بتبادل المراكز بين اللاعبين لأداء التمرين.





التمرين الرابع: من منتصف الملعب يحاول اللاعب الأول من كل مجموعة يستلم الكرة ويدرجها بين ثلاثة شواخص المسافة بينهما (٢) م ثم عمل التهديد على المرمى بعدها يتبادلان المراكز.



التمرين الخامس: ينقسم اللاعبون إلى ثلاث مجموعات (أ) و (ب) و (ج) تتكون كل مجموعة من (٤) لاعبين، والمسافة بين (أ) و (ب) تكون (١٥) م وبين (ب) و (ج) تكون (٥) م يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم (١) إلى اللاعب رقم (٥) الذي يخدم الكرة ويعمل تمريرة جدارية مع اللاعب رقم (٩) ليستلم الكرة ويركض بها مسافة ثم يصوب بإتجاه المرمى، وهكذا يستمر التمرين نفسه.

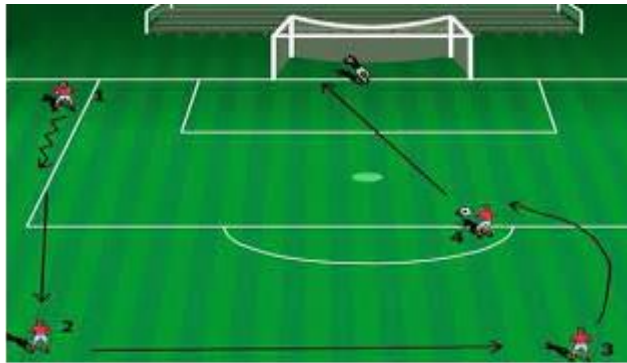




التمرين السادس: يقوم اللاعب الواقف في المجموعة الأولى بدرجة الكرة من خط المرمى باتجاه خط الجزاء ليقوم بالدوران حول الشاخص ومن ثم التهديف نحو المرمى ويتحرك خلف المجموعة الثانية، ثم يقوم اللاعب من المجموعة الثانية بأداء التمرين نفسه والتحرك خلف المجموعة الأولى، وهكذا يستمر اللاعبون في المجموعتين بأداء التمرين نفسه.

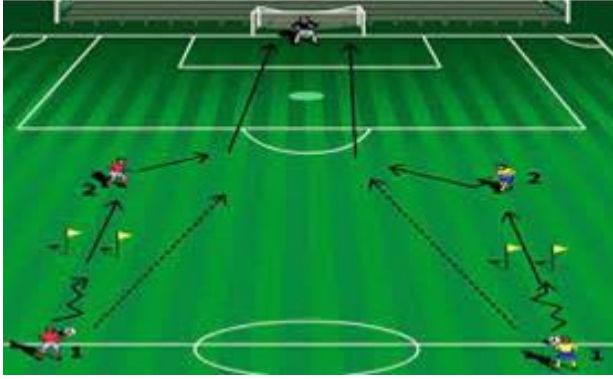


التمرين السابع: تكون الكرة عند اللاعب رقم (١) الواقف بالقرب من خط المرمى، حيث يركض بالكرة ثم يمررها إلى اللاعب رقم (٢) الذي يسيطر عليها ويمررها بدوره إلى اللاعب رقم (٣) الذي يقوم باستقبال الكرة وإرسالها عالية أمام اللاعب رقم (٤) الذي يلحق بها ويقوم بتسديدها باتجاه المرمى، بعد ذلك يتم تبادل المراكز بين اللاعبين.





التمرين الثامن: يبدأ التمرين بـ (٤) لاعبين، من كل جهة لاعبين اثنين، ينطلق اللاعب (١) من خط الوسط ويركض بالكرة ثم يمررها بين شاخصين المسافة بينهما (١) م باتجاه اللاعب (٢) الذي يمررها مباشرة إلى الفراغ أمام منطقة الجزاء إلى اللاعب (١) الذي ينطلق بدوره نحوها ويسدها نحو المرمى ومن ثم يتبادلان المراكز فيما بينهما، يقوم اللاعبان من الجهة الثانية بأداء التمرين نفسه.



التمرين التاسع: توضع (٦) كرات على خط منطقة (١٨) داخل قوس الجزاء وتكون المسافي بين الكرات (١) م، ويقوم اللاعب بتسديد هذه الكرات نحو المرمى بوجود حارس المرمى، وهكذا يستمر أداء التمرين نفسه بالنسبة لباقي اللاعبين.





التمرين العاشر: يقوم المتعلم الذي يجازته الكرة عند سماع اشارة البدء (ايغاز لغوي أو رفع كارت ملون أسود أو صفر أو أحمر) ببدء التمرين، وهنا يكون تركيز المتعلم على لون الكارت فاذا كان أحمر فانه يقوم بالمناولة للزميل الذي يقف قرب قوس الجزاء ليستلم الكرة ويستدار ويقوم بالتهديف، واذا كان لون الكارت أسود فانه يمرر الكرة من خلف الشاخص داخل منطقة الجزاء ليقوم الزميل بجهة اليسار بالإستلام والتهديف، أما اذا كان لون الكارت أصفر فان المناولة تكون للجانب داخل منطقة الجزاء بإتجاه الزميل في يمين الملعب ليقوم بالإستلام ، وهكذا يستمر التمرين.



الفصل السابع

مهارة دحرجة الكرة (الركض بالكرة).



الفصل السابع

مهارة دحرجة الكرة (الركض بالكرة).

دحرجة الكرة هي عملية إنتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى آخر في الملعب والتي تعد من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم بإتجاه مرمى المنافس وخلال الدحرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة والملعب لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى إستمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.



وتعد الدحرجة بالكرة من المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع اللاعبين إتقانها إذ لأغنى لأي لاعب عن هذه المهارة وعلى اللاعب الربط بين سرعته وتحكمه بالكرة خلال ركضه بها وإلا فقد السيطرة عليها وأصبحت من نصيب منافسة، والدحرجة تستخدم من قبل اللاعب عندما لا يكون



أمامه فرصة تمرير الكرة الى الزميل أو عندما يريد جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية وعندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية.



ويتم التعلم على مهارة الركض بالكرة في بداية التدريب على كرة القدم ويتم عمل هذه المهارة من خلال الركض بالكرة للأمام والخلف والجانب الأيمن والأيسر، بأقل عدد من اللمسات في المساحة الخالية، وتعتمد مهارة الركض بالكرة على التوافق العضلي والعصبي والدقة والتركيز والتوازن والقدرة على الثبات، حتى أفضل لاعبي كرة القدم يستمرون في تطوير مهاراتهم في لمس الكرة بشكل مستمر، وهي تعتمد على تكرار لمس الكرة خلال الركض الانتقال بها في أرجاء الملعب ولذلك تسمى أيضاً (الركض بالكرة) ويعني لمس الكرة إحساسك بها وقدرتك على التحكم بها بسرعة من اللمسة الأولى، ولكي تصبح لاعباً مبدعاً وفعالاً عليك أن تستمر في التحرك بالكرة مع أداء المهارات الأخرى كالمناولة أو التهديف بعد الدرجة.



أهداف مهارة دحرجة الكرة:

- ✓ التقدم بالكرة نحو ملعب الفريق المنافس وكسب مساحة لعب.
- ✓ إختراق صفوف دفاع المنافس والقيام بالمناولة أو التهديف .
- ✓ عندما لا تتوفر فرصة للمناولة في الوقت المناسب.
- ✓ تهدئة اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة.
- ✓ تنظيم لعب الفريق .
- ✓ الدحرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها.

شروط دحرجة الكرة:

- ✓ من بداية الوقوف يتم وضع الكرة أمام اللاعب قريبة جداً من قدمية.



- ✓ التقدم بالكرة نحو الأمام ولمسها مع كل خطوة مع مراعاة عدم ابتعاد الكرة كثيراً عن القدم.



✓ النظر إلى الكرة وإلى الأمام لرؤية الملعب أثناء الركض.



✓ عند الركض بالكرة يجب ركلها بالقدمين بشكلٍ مُتبادل في وجه القدم الداخلي والخارجي.



✓ لحظة هجوم المنافس للاستحواذ على الكرة لا بد من ركلها بالقدم الأخرى مع وضع الجسم بين الكرة والمنافس.



أنواع مهارة دحرجة الكرة:

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة دحرجة الكرة (الركض بالكرة) بما يأتي:

- أ- دحرجة الكرة بالجزء الخارجي من القدم.
- ب- دحرجة الكرة بالجزء الداخلي من القدم (باطن القدم).
- ت- دحرجة الكرة بوجه القدم.
- ث- دحرجة الكرة بسن القدم.



وستتناول كل نوع من أنواع مهارة دحرجة الكرة بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

أ- دحرجة الكرة بالجزء الخارجي من القدم: طريقة الأداء:

- ✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- ✓ الرجل الضاربة: تتحرك الرجل الضاربة للكرة من الخلف للأمام على إن يدور مشط القدم للداخل قليلاً ليواجه جزء القدم الخارجي للكرة وتكون مرتخية بصورة مناسبة أثناء دحرجة الكرة حتى لا تبعد الكرة كثيراً عن اللاعب على وتستمر الرجل المدحرجة في حركتها للأمام بخطوة طبيعية.
- ✓ الرأس والجذع والذراعان: يميل الرأس والجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على الإحتفاظ بإتزان الجسم وتكون العينان موجّهتين للكرة لحظة ملامستها ويفضل إن يتجه نظر اللاعب للملعب واللاعبين الزملاء والمنافسين بعد كل لمستين للكرة.





ب- دحرجة الكرة بالجزء الداخلي من القدم:

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة مثنيه من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تتحرك الرجل الضاربة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور مشط القدم للخارج قليلاً حتى يسمح لباطن القدم الداخلي بمواجه الكرة على أن تكون القدم مرتخية بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة ليكون دفعها بقوة مناسبة فلا تبعد كثيراً عن اللاعب، ثم تتابع الرجل المدحرجة للكرة بخطوة طبيعية.

✓ الرأس والجذع والذراعان: يميل الرأس والجذع للأمام قليلاً وتعمل الذراعان على الإحتفاظ بإتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة لمستها.



ت- دحرجة الكرة بوجه القدم:

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تتحرك الرجل الضاربة للكرة من الخلف للأمام على إن يدور يفرد وجه القدم مواجه للكرة تماماً حتى يمكن إن يواجه وجه القدم الأمامي للكرة وتكون الرجل مرتخية بصورة مناسبة أثناء دحرجة الكرة حتى لا تبعد كثيراً وتستمر الرجل المدحرجة في حركتها للأمام بخطوة طبيعية.

✓ الرأس والذراع والذراعان: يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على الإحتفاظ بإتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها ويفضل أن يتجه نظر اللاعب للملعب واللاعبين الزملاء والمنافسين بعد كل لمستين للكرة.



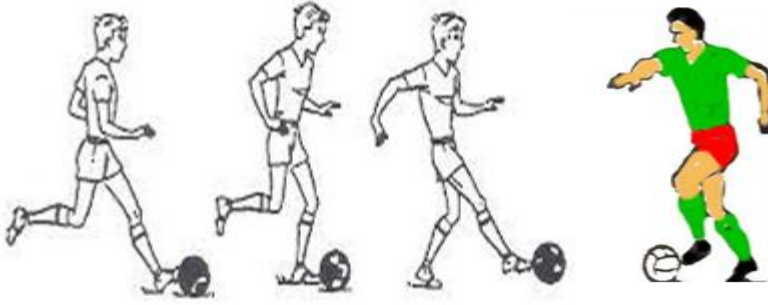
ث- دحرجة الكرة بسن القدم:

طريقة الأداء:

✓ قدم الإرتكاز: توضع قدم الإرتكاز للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

✓ الرجل الضاربة: تتحرك الرجل الضاربة للكرة من الخلف للأمام بحيث يواجه سن القدم الأمامي للكرة على أن تكون مرتخية بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً عن اللاعب على إن تستمر الرجل المدحرجة في حركتها للأمام بخطوة طبيعية.

✓ الرأس والذراع والذراعان: يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ بإتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها ويفضل أن يتجه نظر اللاعب للملعب واللاعبين الزملاء والمنافسين بعد كل لمستين للكرة.



الخطوات التعليمية:

١. توضع الكرة أمام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للدرجة بالكرة.
٢. يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للدرجة الكرة ثم يمشي بها للأمام برجل واحدة.
٣. الدرجة بالكرة للأمام ببطء برجل واحدة.
٤. الدرجة بالكرة للأمام بإستخدام القدمين بالتبادل.
٥. الدرجة بقدم واحدة للأمام بسرعة أكبر من الخطوة السابقة.
٦. الدرجة بالكرة للأمام بسرعة مع إستخدام القدمين في دفع الكرة.
٧. الدرجة بالكرة للأمام بسرعة مناسبة مع استخدام الركض المتعرج.

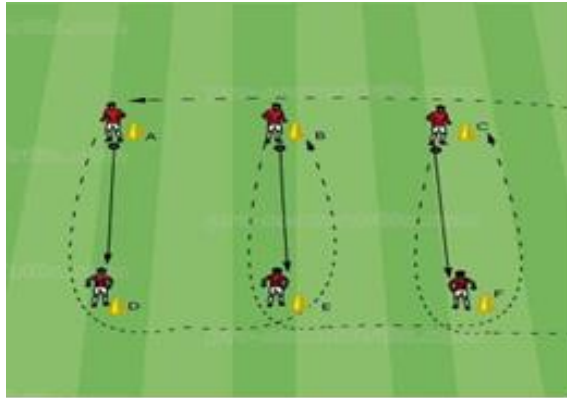


الأخطاء الشائعة:

١. شد الرجل أثناء الدحرجة مما يؤدي لدفع الكرة لمسافة بعيدة ولتصحيح هذا الخطأ يطلب المدرب من اللاعب أرخاء عضلات الرجل والمفاصل.
٢. تصلب الجذع أو ميله للوراء ولتصحيح هذا الخطأ يطلب من اللاعب أن يؤدي التمرين أولاً بدون كرة ثم إعادته الدحرجة بالكرة.
٣. تركيز النظر على الكرة فقط ولتصحيح ذلك يطلب من اللاعب أن يرفع رأسه وعينه من لحظة لأخرى أثناء الدحرجة.

تمارين لتطوير مهارة دحرجة الكرة:

التمرين الأول: يقف جميع اللاعبين في صفين متقابلين المسافة بينهما (٢٠) م وبجانب كل لاعب يوضع شاخص، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة إلى شاخص اللاعب المقابل ثم يسلمه الكرة ليقوم اللاعب المستلم الذي يدحرج الكرة الى الشاخص الثاني ذهاباً وعودة وهكذا يستمر التمرين.

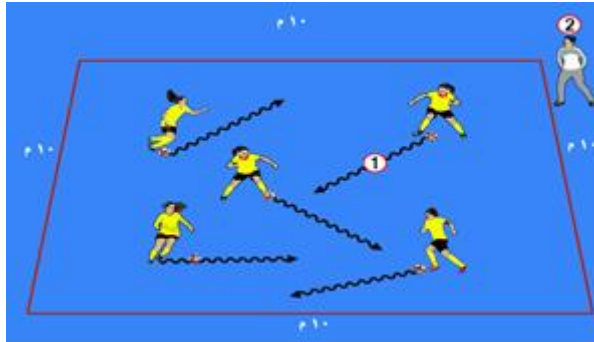




التمرين الثاني: توضع مجموعة من الشواخص أمام اللاعبين، يبدأ التمرين بأن يدحرج اللاعب الكرة بين الشواخص مستخدماً داخل القدم وخارجه ذهاباً وإياباً ثم يعود ليسلم الكرة إلى اللاعب الثاني وهكذا يستمر التمرين.



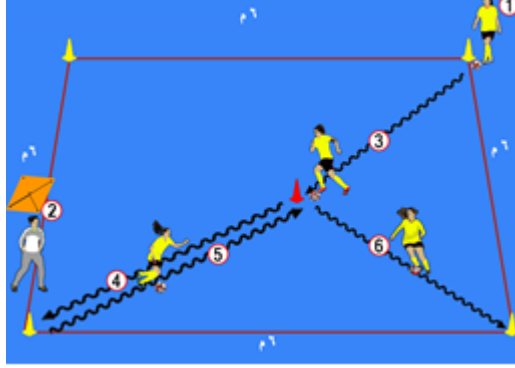
التمرين الثالث: يشارك في التمرين (٥) لاعبين يتنشرون داخل المربع الذي يتم تحديد أضلاعه بأربع شواخص تدحرج الطالبات الكرة داخل حدود المربع بأساليب مختلفة (باطن القدم - مقدمة القدم - الجزء الخارجي للقدم).



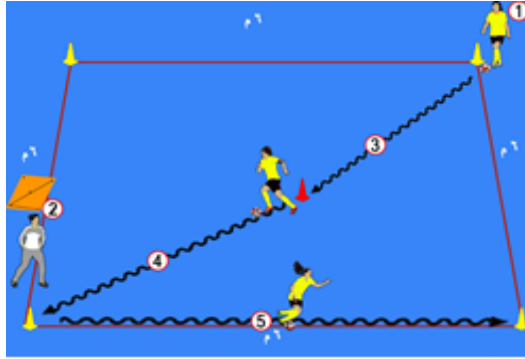
التمرين الرابع: يحدد مربع بطول (٦) لكل ضلع ويوضع شاخص في كل زاوية منه ويوضع شاخص واحد في مركز المربع، يقف اللاعب عند الشاخص



رقم (١) في حال الاستعداد وعند اعطاء اشارة صافرة البدء من قبل المدرس يقوم بدرجة الكرة حول الشاخص المركزي وهكذا بالنسبة الى باقي اللاعبين.



التمرين الخامس: التمرين السابق نفسة ولكن يستمر اللاعب بدرجة الكرة على طول ظل المربع.



التمرين السادس: توضع الشواخص على شكل خمس أهداف صغيرة بعرض (١) م ينتشر اللاعبون في كل جانب من جوانب مساحة الملعب المحدد ولدى كل لاعب كرة وعند اشارة المدرس يبدأ اللاعبون بدرجة الكرة والدخول داخل الهدف الموجود.

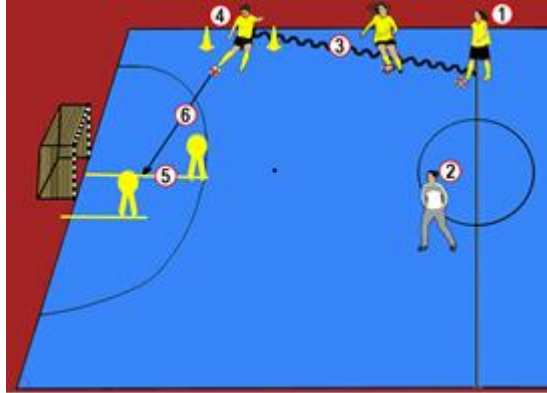


التمرين السابع: يقسم اللاعبون الى ثلاث فرق (أ، ب، ج) يقف لاعبو فريق (أ) على خط (AB) ومع كل لاعبة كرة ينتشر اللاعبات (ب، ج) في منتصف الملعب عند اشارة المدرب يركض لاعبو فريق (أ) دحرجة الكرة الى الخط (CD) يحاول كل من (ب، ج) الاستحواذ على الكرة ومنع اللاعبات من الوصول الى الخط الثاني، اللاعب الذي يفقد الكرة يعمل كلاعب الساند مع زميله من خلال إستلام وتسليم المناولات والوصول معاً الى الخط الثاني من فريق (أ) يمنح لفريقه (٣) نقاط أما اذا وصل اللاعبون معاً يمنح لفريقهم نقطة واحد ثم يغير اللاعبون أدوارهم .

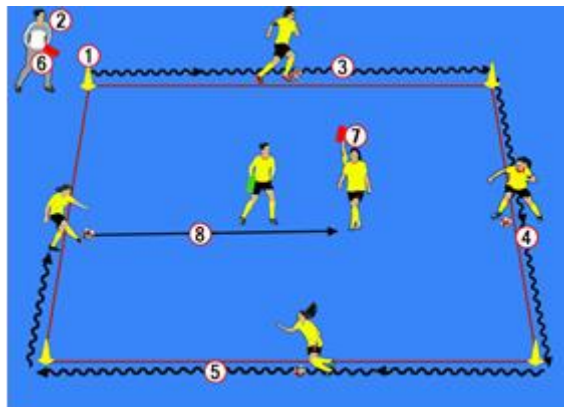


التمرين الثامن: يبدأ التمرين من خط المنتصف من جهة اليمين اذا يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة الى الأمام ثم المرور بين شاخصين في جهة

اليمين من بداية منطقة الجزاء ثم التقدم الى الأمام ثم مناولة الكرة الى منطقة المرمى المحددة بهدفين متحركين ، يكرر التمرين مع لاعب آخر مع تبديل المراكز مع اللاعب (ب).



التمرين التاسع: يكون اللاعب في حالة استعداد عند الشاخص رقم (١) يقوم اللاعب بدحرجة الكرة من بين الشواخص الموضوعة على أطراف المربع وعند اجتياز الشاخص قبل الأخير هناك لاعبان يحملان كارت بألوان مختلفة وعند سماع ايعاز من قبل المدرس يقوم اللاعب بمناولة الكرة الى الزميل الذي يحمل الكارت المقصود.





التمرين العاشر: يكون اللاعب في حالة استعداد عن الشاخص رقم (١)
وعند سماع الصافرة يقوم بالدرجة بإتجاه الشواخص الملونة باللون
نفسه بحيث يشكل أثناء الدرجة.



الفصل الثامن
مهارة السيطرة على الكرة
(الإخماد).



الفصل الثامن

مهارة السيطرة على الكرة (الإخماد).

الإخماد هو عملية إستقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدحرجة أو التهديد، والإخماد هو تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.



ويطلق على مهارة الإخماد أسم (كتم أو إيقاف أو إمتصاص) الكرة للسيطرة عليها وهي من المهارات التي لها أهمية فائقة في لعبة كرة القدم ومن المهم على اللاعب أن يتعلم إخماد الكرة مع تغير الإتجاه أي أن يتحرك مع الكرة وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم للقيام بهذا الأداء وإن أي خلل في هذا التوقيت يؤدي إلى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالصورة المطلوبة.



وتعد هذه المهارة هي الباب العريض للتحكُّم في مُركضات المُباراة فيكون الفريق مُستحوذاً على اللعب عندما تكون الكرة مجوزة أحد لاعبيه وتحت سيطرته، كما أنّ عدم القدرة على التحكُّم بالكرة بشكل صحيح قد يُضيع فرصة إرسالها للاعب آخر في الفريق ويُعدّ إستلام الكرة وتسكينها عند إستقبالها من لاعب آخر أمراً هاماً ومؤثراً على الفريق بأكمله، ويشار إلى ضرورة أن يكون اللاعب مُستعداً لوصول الكرة إليه من أيّ زاوية ومن أيّ إرتفاع وحتى تحت أي سرعة، وتتجلّى مهارات كبار اللاعبين بإستلام الكرة والسيطرة عليها بحركةٍ واحدةٍ وفي المكان الذي يريدونه تماماً وهذه السرعة تُتيح لهم إمكانية التفكير في ماهيّة خطوتهم القادمة وتحركهم الآتي بعد إستلام الكرة.

أنواع مهارة السيطرة الكرة (الإخماد):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة السيطرة على الكرة (الإخماد) بما يأتي:

١. إخماد الكرة بالجزء الداخلي من القدم.
٢. إخماد الكرة بالجزء الخارجي من القدم.



٣. إخماد الكرة بأسفل القدم.

٤. إخماد الكرة بوجه القدم.

٥. إخماد الكرة بالفخذ.

٦. إخماد الكرة بالصدر.

٧. إخماد الكرة بالرأس.

وسنتناول كل نوع من أنواع مهارة مناولة الكرة بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. إخماد الكرة بالجزء الداخلي من القدم:

أ- إخماد الكرة الأرضية:

طريقة الأداء:

١. تكون القدم اللاعبة بزاوية قائمة مع قدم الإرتكاز ويسحب مشط

القدم اللاعبة للخارج بحيث يواجه الجزء الداخلي من القدم الكرة.

٢. تدفع القدم اللاعبة للكرة وهي مثنية من مفصل الركبة للأمام قليلاً

لإخماد الكرة وعند ملامسة الكرة للقدم اللاعبة تسحب الخلف

لإمتصاص زخم الكرة ويكون مكان إيقافها بجانب قدم الإرتكاز

والنظر مركزاً على الكرة والذراعان للجانب لغرض التوازن.

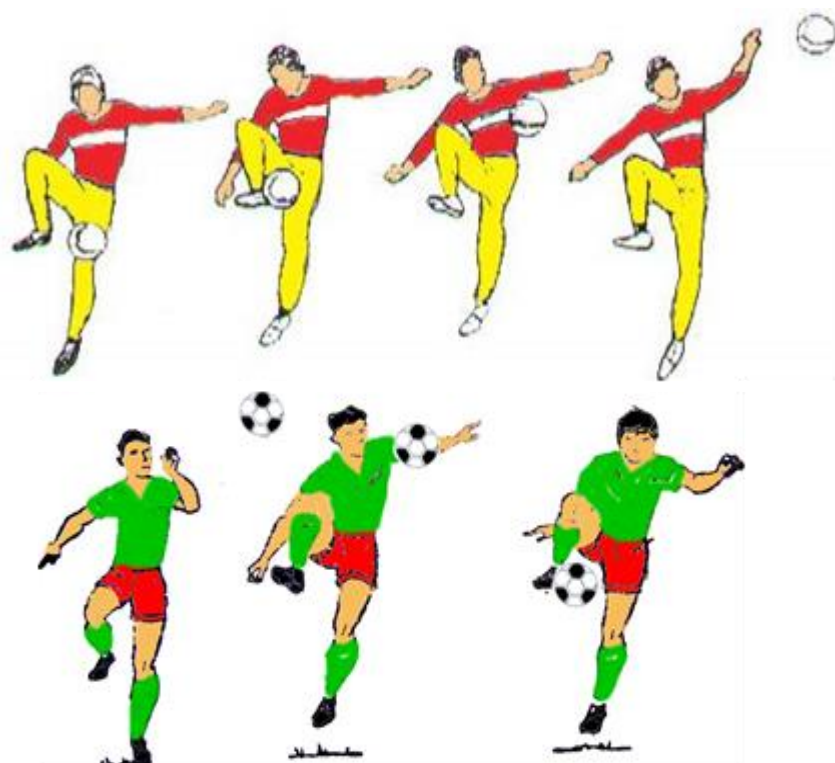


ب- إخماد الكرة العالية:

✓ المباشر قبل لمس الكرة للأرض:

طريقة الأداء:

١. قدم الإرتكاز على الأرض وترفع القدم اللاعبة بما يتناسب مع إرتفاع الكرة مع ثني الركبة قليلاً.
٢. لحظة لمس الكرة للقدم تسحب القدم اللاعبة قليلاً إخماد الخلف ثم إخماد الأسفل لوضع الكرة تحت سيطرة اللاعب .
٣. النظر بإتجاه الكرة والذراعان للجانب لغرض التوازن.

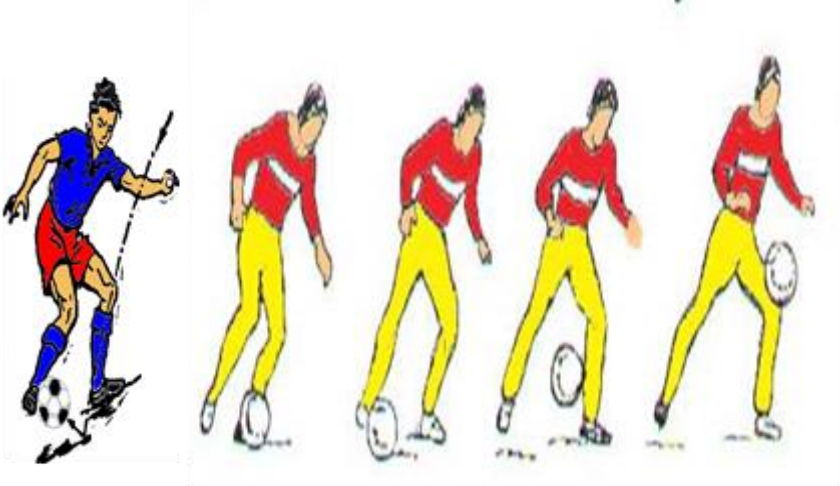




✓ المباشر في لحظة لمس الكرة للأرض:

طريقة الأداء:

١. توضع قدم الإرتكاز على الأرض مثنية من مفصل الركبة.
٢. تسحب مشط القدم اللاعبة إخماد الخارج وترفع قليلاً عن الأرض مع سحبها قليلاً إخماد الخلف والنظر بإتجاه الكرة.
٣. يميل الجذع قليلاً إخماد الأمام وترفع الذراعين لغرض التوازن.
٤. على اللاعب جعل الكرة تسقط بجانب قدم الإرتكاز بين القدمين.
٥. في لحظة لمس وإرتداد الكرة من الأرض، توضع القدم اللاعبة عليها لغرض إمتصاص زخمها والسيطرة عليها.





٢. إخماد الكرة بالجزء الخارجي من القدم:

أ- إخماد الكرة الأرضية:

طريقة الأداء:

١. توضع قدم الإرتكاز على الأرض مثنية من مفصل الركبة.
٢. النظر موجه على الكرة لمعرفة مسارها.
٣. قبل وصول الكرة يقوم اللاعب بالدوران إخماد الجانب عن طريق قدم الإرتكاز التي تدور ربع دورة على الأرض، أما القدم الخادمة فإنها تدور نصف دورة وتوضع أمام قدم الإرتكاز تقريباً.
٤. في لحظة ملامسة الكرة لجزء القدم الخارجي تسحب كاملاً إخماد الجانب بحيث يكون مكان إيقاف الكرة أمام قدم الإرتكاز.





ب- إخماد الكرة العالية:

طريقة الأداء:

١. على اللاعب في البداية عمل نفس ما مطلوب في حالة إخماد الكرات المتدحرجة على الأرض من ناحية الدوران والجسم.
٢. يكون مكان سقوط الكرة أمام قدم الإرتكاز تماماً.
٣. يسحب مشط القدم اللاعبة قليلاً إخماد الأعلى بحيث يواجه الجزء الخارجي من القدم الكرة.
٤. في لحظة ملامسة الكرة الأرض يقوم اللاعب بسحب القدم اللاعبة قليلاً إخماد الأعلى لإمتصاص زخم الكرة المرتدة من الأرض.
٥. في حالة إن اللاعب لا يريد إخماد الكرة تماماً بل دحرجتها بعد الإخماد يقوم بدفع القدم اللاعبة بإتجاه الكرة لغرض الدحرجة بعد ذلك.





٣. إخماد الكرة بأسفل القدم:

أ- إخماد الكرة الأرضية:

طريقة الأداء:

١. على اللاعب إن يواجه الكرة المتدحرجة بحيث يكون مشط قدم الإرتكاز باتجاه الكرة مع ثني مفصل الركبة وميلان الجسم قليلاً للأمام مع سحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها.

٢. ترفع القدم الخامدة عن الأرض قليلاً لمسافة لاتزيد عن حجم الكرة مع سحب مشط القدم إخماد الخلف بحيث يواجه أسفل مشط القدم اللاعب الكرة المتدحرجة

٣. عند ملامسة الكرة للقدم يسحب مشط القدم للأعلى قليلاً مع سحب القدم اللاعب من مفصل الركبة قليلاً إخماد الخلف لإمتصاص زخم الكرة.

٤. الذراعان تكون الجانب لغرض حفظ التوازن والنظر مركز على الكرة.





ب- إخماد الكرة العالية:

طريقة الأداء:

١. تكون قدم الإرتكاز على الأرض مثنية من مفصل الركبة والجسم مائل قليلاً إلى الأمام والذراعان للجانب لغرض التوازن .
٢. رفع القدم المُستخدمة في تأدية المهارة إلى الأعلى بزاوية (٤٥) درجة تقريباً مع ثني الجذع إلى الأمام قليلاً.
٣. تركيز النظر على الكرة بحيث يكون مكان سقوطها تحت القدم اللاعبة تماماً.
٤. التوقيت الصحيح لإخماد الكرة وكلما اقتربت الكرة من اللاعب ترفع الرجل اللاعبة الى الأعلى قليلاً ثم تسحب للأسفل لحظة وصول الكرة قريبة من الأرض لإخماد الكرة بدقة.
٥. عند إرتداد الكرة من الأرض ولمسها للقدم يتم رفع القدم قليلاً لإمتصاص هذا الإرتداد.





٤. إخماد الكرة بوجه القدم:

طريقة الأداء:

١. توضع قدم الإرتكاز على الأرض مثنية من مفصل الركبة قليلاً.
٢. دفع الجسم قليلاً إخماد الخلف مع توجيه النظر على الكرة لمعرفة مكان سقوطها والذراعان للجانب لغرض التوازن.
٣. دفع القدم للاعبة إخماد الأعلى بحيث يكون مفصل الركبة بمستوى الحوض أو أعلى قليلاً مع ثني في مفصل الركبة.
٤. دفع مشط القدم اللاعب إخماد الأمام بحيث يواجه وجه القدم الكرة الساقطة.
٥. في لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم تسحب قدم الإخماد كاملاً إخماد الأسفل لإمتصاص زخم الكرة الساقطة.





٥. إخماد الكرة بالفخذ:

أ- إخماد الكرة وإبقائها في الهواء:

طريقة الأداء:

١. توضع قدم الإرتكاز على الأرض كاملاً مع ثني قليل في مفصل الركبة.
٢. ترفع القدم اللاعبة عن الأرض مثنية من مفصل الركبة وتصل إخماد مستوى أقل قليلاً من مستوى الحزام.
٣. تركيز النظر على الكرة بحيث يكون سقوطها في منتصف الفخذ.
٤. في لحظة ملامسة الكرة للفخذ تدفع القدم الحامدة للأعلى عن طريق الحركة في مفصل الحوض لتبقى الكرة أمام اللاعب في الهواء.
٥. الذراعان للجانب لغرض التوازن.





ب- إخماد الكرة وإنزالها على الأرض:

طريقة الأداء:

١. قدم الإرتكاز مشابه للأسلوب الأول.
٢. القدم اللاعبة ترفع قليلا عن العارض مع إنزال الفخذ قليلا إخماد الأسفل.
٣. مكان سقوط الكرة يكون في منتصف الفخذ مع سحب الفخذ إخماد الخلف لإنزال الكرة أمام الجسم
٤. الجسم مائل قليلا للأمام والنظر مركز على الكرة والذراعان للجانب للتوازن.
٥. إذا كان المطلوب سحب الكرة وإخمادها إلى إحدى الجهتين فيكون مكان سقوط الكرة على جانب الفخذ بإتجاه الحركة.





٦. إخماد الكرة بالصدر:

أ- إخماد الكرة وإبقائها في الهواء:

طريقة الأداء:

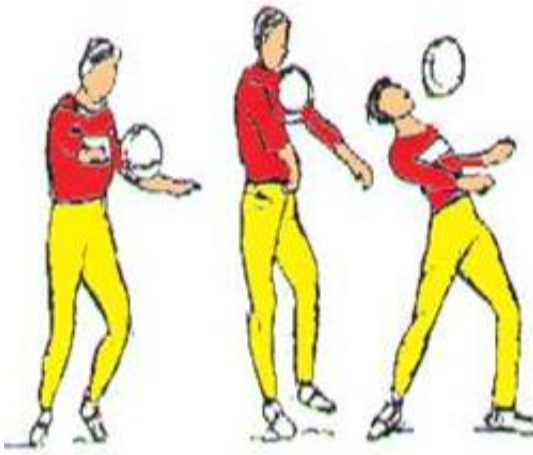
١. القدمان الواحدة بجانب الأخرى مع ثني في مفصلي الركبتين بوقت واحد.

٢. الجسم راجع إخماد الخلف مع تقوس الظهر.

٣. الرأس مرفوع إخماد الأعلى ودفع الكتفين للخلف النظر يكون على الكرة والذراعان للجانب لغرض التوازن.

٤. عند وصول الكرة على اللاعب أن يجعلها تسقط في منتصف الصدر ثم يقوم بدفع الجسم والكرة إخماد الأعلى عن طريق المد في مفصلي الركبتين.

٥. أما إذا أراد اللاعب إنزال الكرة على الأرض فيمكن أن يضع القدمين الواحدة أمام الأخرى، وفي لحظة ملامسة لمنتصف الصدر يقوم اللاعب بسحب الجسم قليلاً للخلف لإمتصاص زخم الكرة وسقوطها أمام اللاعب.





ب- إخماد الكرة وانزالها على الأرض:

طريقة الأداء:

١. القدمان الواحدة أمام الأخرى مع ثني القدم الأمامية من مفصل الركبة ومد القدم الخلفية والنظر على الكرة.
٢. الجسم والرأس والكتفان تدفعان للأمام الذراعان أمام – جانب لغرض التوازن .
٣. في لحظة ملامسة الكرة للصدر يحدث تقعر في منطقة الصدر وتدفع الكرة والصدر بوقت واحد للأسفل إذا كان المطلوب إسقاط الكرة أمام الجسم.
٤. أما إذا كان المطلوب سحب الكرة إخماد إحدى الجهتين ، فيكون مكان سقوط على أحد جانبي الصدر في الجهة المعاكسة لإتجاه الحركة مع قتل الجذع من الحوض بإتجاه الجهة المطلوب الذهاب إليها.



٧. إخماد الكرة بالرأس:

أ- إخماد الكرة التي بمستوى الرأس:

طريقة الأداء:

١. القدمان الواحدة أمام الأخرى مع ثني الأمامية من الركبة ودفع القدم الخلفية.

٢. النظر مركز على الكرة والذراعان بجانب الجسم للتوازن الرأس باتجاه الكرة.



٣. يدفع الجسم للأمام.

٤. عند وصول الكرة إخماد الرأس (الجبهة) يسحب الجسم سريعاً إخماد الخلف - أسفل لإمتصاص زخم الكرة مع ثني سريع في مفصل الركبة للقدم الخلفية ودفع القدم الأمامية قليلاً فتسقط الكرة أمام اللاعب.



ب- إخماد الكرة أعلى من الرأس:
طريقة الأداء:

١. القدمان الواحدة بجانب الأخرى أو منفتحان قليلاً.

٢. الجسم مستقيم والنظر باتجاه الكرة الذراعان للجانب للتوازن.

٣. الرأس إخماد الخلف قليلاً ويواجه مسير الكرة.

٤. عند وصول الكرة على الرأس (الجبهة) ينزل اللاعب سريعاً إخماد الأسفل عن طريق الثني في مفصلي الركبتين لإمتصاص زخم الكرة وإبقائها في الهواء أو دفع الرأس قليلاً للأمام لإنزالها على الأرض.



الخطوات التعليمية لإخماد الكرة:

١. التدريب على إتخاذ وضع الجسم الصحيح من ناحية قدم الإرتكاز والقدم اللاعبة بدون كرة.
٢. إخماد الكرات الأرضية عن طريق المناولة بين زميلين ولمسافة قصيرة (٥ - ١٠ م).
٣. إخماد الكرات الأرضية عن الطريق المناولة بين زميلين ولمسافة بعيدة وقوية (١٠ - ٢٠ م).
٤. التدريب بأن يلعب اللاعب الكرة لنفسه من إرتفاعات قليلة.
٥. التدريب بأن يلعب لاعبان الكرة أحدهما للأخر باليد من مسافات ليست بعيدة وبإرتفاعات مختلفة.
٦. التدريب بأن يلعب اللاعبان الكرة أحدهما للأخر بإستخدام القدمين ومن مسافات بإتجاهات مختلفة من الثبات ثم من الحركة.
٧. إخماد الكرات الملعوبة باليد من الزميل ولمسافة قصيرة.



٨. مناولة بين زميلين للكرات العالية وباتجاهات مختلفة والإخماد بكافة الأنواع والأساليب للكرات العالية.

٩. يقوم اللاعب بضرب الكرة على الأرض مرة واحدة ثم يقوم بإخمادها بعد نزولها.

الأخطاء الشائعة:

١. تصلب جزء الجسم القائم بالإخماد مما يؤدي إلى إرتداد الكرة بعيداً.
٢. عدم التوقيت الصحيح مع الكرة عند محاولة إخمادها.
٣. عدم نقل مركز ثقل الجسم على قدم الإرتكاز مما يفقد اللاعب لتوازنه.
٤. رفع القدم بشكل كبير عند محاولة إخماد الكرات الأرضية مما يؤدي لمروورها من تحت القدم.
٥. إخماد الكرة بالجزء غير المناسب من الجسم.
٦. أخذ وقت كبير عند الإخماد مما يؤثر على المهارة اللاحقة (مناولة - تهديف) أو يعطي المنافس الفرصة لقطع الكرة.
٧. إنتظار للاعب الكرة لتصل إليه وعدم التحرك لإستقبالها.
٨. عدم استخدام مفاصل الجسم وفقاً لنوع الإخماد (ثني - مد) بصورةها الصحيحة.
٩. عدم ميل الجذع للأمام أو الخلف لإمتصاص زخم الكرة.



تمريعات لتطوير مهارة إخماد الكرة:

١. يمكن للاعب إن يتدرب بمفرده على إخماد الكرة المرتدة إليه من حائط أو مسطبة بكافة الطرق المذكورة سابقاً.
٢. زميلان المسافة بينها (١٠) ياردة يتبادلان إرسال الكرة أرضية وعالية وإخمادها بأي جزء من الجسم.
٣. يقف اللاعبون في الدائرة المركزية ويقف المدرب أو مساعده في الوسط ومعه الكرة ويقوم بإرسالها إخماد اللاعبين بالتناوب لإخمادها بأي جزء من الجسم.
٤. زميلان يتبادلان المناولات بأنواعها فيما بينهما مع تحديد الجزء المطلوب الإخماد فيه والجهة المطلوب التحرك إليها.
٥. يلعب اللاعب الكرة لزميله لإخمادها ويتحرك لمهاجمته وعلى اللاعب المستلم إخماد الكرة بأي جزء من الجسم والتحرك بها في إتجاه مضاد للتخلص من الزميل.
٦. يمكن زيادة صعوبة التمرين أعلاه بأن يكون عدد اللاعبين أكثر من إثنين.

الفصل التاسع

مهارة المراوغة بالكرة (التمويه).



الفصل التاسع

مهارة المراوغة بالكرة (التمويه).

المراوغة هي فن التخلص من المنافس وخداعه مع القدرة على تغيير الاتجاه واللاعب يحتفظ بالكرة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدمية وهي سلاح اللعب المهاري وعامل أساس في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية، والمراوغة في كرة القدم هي القدرة على المرور بالكرة من اللاعبين المنافسين ومحاولة اجتيازهم مع ابقاء الكرة تحت السيطرة من خلال سلسلة من الحركات البسيطة أو المعقدة.



والمراوغة واحدة من أصعب المهارات في لعبة كرة القدم، وهي أيضاً عبارة عن مجموعة حركات للتمويه ووسيلة لجعل المنافس يتوقع حركة خاطئة وبهذه الحالة تبقى الكرة تحت سيطرة اللاعب، تستخدم عند مواجهة الفريق المنافس عندما لا يكون هناك فرصة للتصويب أو التمهير وتحتاج المراوغة إلى فن كبير ومهارة فائقة من اللاعبين بوجه عام وللمهاجمين منهم بوجه خاص.



والمراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة والتي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق الآخر، وتعد من أصعب المهارات الأساسية بكرة القدم لذا يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ولكي يتحقق ذلك وجب تمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك هي الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسّن الأداء المهارى للمراوغة، وهي تعتمد على الذكاء والبراعة وحسن التصرف وسرعة الحركة في أقصر وقت وأقل مساحة مع سيطرة تامة على الكرة، ويجب على اللاعب أن يتقن أكثر من طريقة للمراوغة وإلا سهل على منافسة قطع الكرة منه وأن يختار الطريقة المناسبة تبعا لظروف اللعب وموقف المنافس.





وهي من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم إذ يستعملها المهاجم في إختراق لاعبي دفاع الفريق المنافس والتخلص من الضغط، إذ أن اللاعب يقوم بالمرأوة بهدف التخلص من مدافعي الفريق الآخر فكثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع أو عندما يكون عدد المدافعين أكثر من المهاجمين ولا تكون هناك فرصة للتمرير لزميله أو للتصويب على المرمى فيؤدي المرأوة للتخلص من المدافع المنافس، ونجاح هذه المهارة يشكل خطورة كبيرة على الفريق المنافس وخصوصاً إذا كانت تجري في ثلث الساحة الهجومي التي ينتج عنها أحياناً خطأ قانونياً يرتكب من لاعبي الفريق المدافع مما يعطي ذلك فرصة ثمينة للفريق المهاجم لإحراز الأهداف ، فالعديد من الأهداف سجلت بعد المرأوة الناجحة كما أن المهاجم الذي يجيد المرأوة بصورة جيدة يمكن أن يهز ثقة المدافعين بأنفسهم مما يجعلهم يترددون عند مهاجمته مما يساعد على رفع معنويات لاعبي الفريق المهاجم لاسيما في حالة وجود أكثر من لاعب يجيد المرأوة التي تولد إمكانية التفوق العددي في كل مواقف اللعب الناتجة من إمكانية المهاجم في اجتياز أكثر من لاعب ، ولكن من الناحية الخطئية فإن المغالاة في المرأوة دون مبرر يؤدي إلى فقدان الكرة وإضاعة جهد الفريق ولهذا تضيع كثرة المرأوة فائدة التفوق العددي على الدفاع فضلاً عن التأثير النفسي السيئ على باقي الزملاء لذلك يجب أن يكون المدرب حريصاً على توجيه لاعبيه على المرأوة المفيدة وفي الوقت نفسه يجب على المدرب أن لا يكبت مهارة المرأوة لدى لاعبيه فكثير من الأحيان تكون هي الطريق إلى نصر الفريق، عند قيام اللاعب بالمرأوة يجب أن يهتم بعنصر مفاجئة المدافع حتى لا يكون لديه الوقت الكافي لأدراك



ما ينوي المهاجم القيام به، كما يجب أن يكون توقيت اللاعب سليماً ومسيطرًا تماماً على الكرة وإلا يفقد السيطرة عليها، فضلاً عن رشاقة اللاعب التي تؤدي دوراً رئيساً في نجاحها إذ أن إتصافه بها يساعده على تأديتها بنجاح كما أن المراوغة أحياناً تكون مجدية في مناطق معينة وغير مجدية في أخرى وذلك تبعاً للمنطقة التي تجري فيها هذه المهارة إذ يُنصَح بعدم إستعمالها في ثلث الساحة الدفاعية للفريق لأنها تشكل خطورة على المرمى إذا ما قطعت وعلى العكس من ذلك فإن المراوغة في الثلث الهجومي ذات فائدة كبيرة للفريق المهاجم خصوصاً إذا كانت أمام مرمى المنافس فهي خطيرة ومفيدة وتربك الدفاع وخاصة إذا أعقبها التهديد القوي، كما أنها تعمل على خلق الثقة بالنفس للاعب المهاجم وبالوقت نفسه تفكك صفوف دفاع المنافس وتهز ثقتهم.

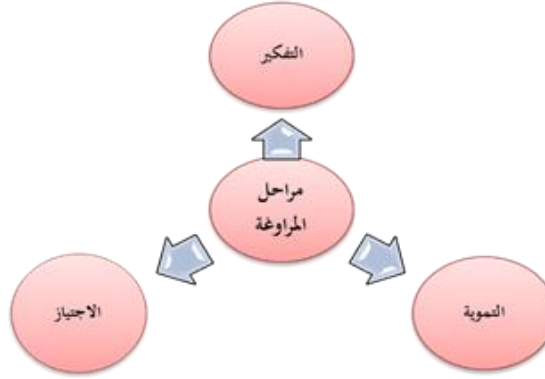
أغراض مهارة المراوغة بالكرة (التمويه):

١. تعدُّ سلاح لإختراق صفوف الفريق المدافع خصوصاً في المساحات الضيقة.
٢. تفيد المراوغة في خلق مساحة فارغة من المدافعين لبناء الهجمات براحة تامة.
٣. الإستحواذ على الكرة لأطول فترة ممكنة بالمراوغة.
٤. كما أنها تهزم المدافعين وتؤدي لتوتر عصبي مما يسبب في إخراج الحكم لبطاقات سواء صفراء أو حمراء لهم.
٥. تهدئة سرعة اللعب والتحكم في سير المباراة.
٦. اللاعب القادر على الإحتفاظ بالكرة يعطي الفرصة لزملائه في العودة إلى الوضع الدفاعي الصحيح وإلتقاط الأنفاس.



مراحل مهارة المراوغة بالكرة:

١. مرحلة التفكير الذهني.
٢. مرحلة أداء حركات التمرية.
٣. مرحلة تنفيذ المراوغة لاجتياز المنافس.



أنواع مهارة المراوغة بالكرة:

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة المراوغة بالكرة
تحدد بما يلي:

١. المراوغة بالكرة عكس حركة المنافس.
٢. المراوغة من بعد التوقف.
٣. المراوغة بدوران الجسم.
٤. المراوغة بدوران الرجل حول الكرة (المروحة).
٥. المراوغة بمرور الكرة بين قدمي المنافس.
٦. المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام.

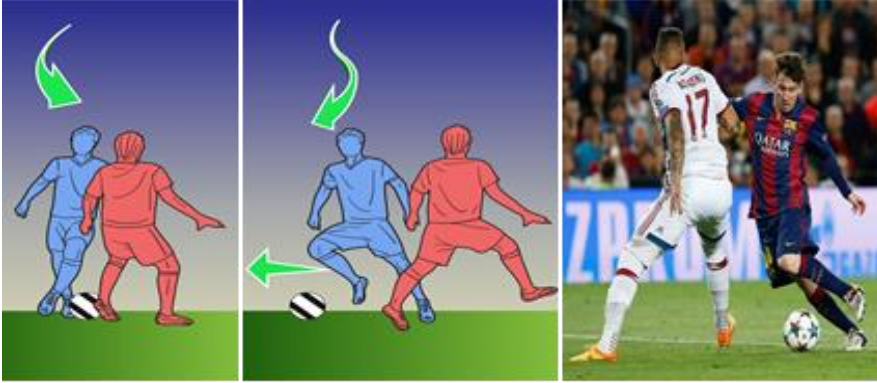


٧. المراوغة بالتمويه للتصويب أو التمرير.

٨. المراوغة بلعب الكرة من خلف الرجل الثابتة.

وستتناول كل نوع من أنواع مهارة المراوغة بالكرة (التمويه) بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. **المراوغة بالكرة عكس حركة المنافس:** يحاول اللاعب في هذه الحالة أن يتحرك بالكرة بعكس حركة اللاعب المنافس الأمر الذي يصبح من الصعب عليه قطع الكرة إذ يحتاج إلى وقت أطول لمجاراة حركة اللاعب الذي يقوم بالمراوغة.



٢. **المراوغة من بعد التوقف:** يلجأ بعض اللاعبين إلى التوقف تماماً بالكرة عندما يشعر بصعوبة مراوغته ثم يعود إلى مباغتته بحركة المراوغة والأنطلاق بالكرة بسرعة بعيداً عنه.



٣. المروغة بدوران الجسم: يقوم اللاعب المروغ في هذه الحالة بوضع الكرة تحت القدم ثم يأخذ دورة أو نصف دورة بالجسم مع سحب الكرة أثناء الحركة.



٤. المروغة بدوران الرجل حول الكرة (المروحة): يحاول اللاعب في هذه الحالة أن يدير قدمه حول الكرة مرة أكثر بغية تشتيت انتباه المدافع ثم يلعب الكرة بالقدم الثابتة في الاتجاه الذي يرغب به.



٥. المراوغة بمرور الكرة بين قدمي المنافس: يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتمريرها من بين قدمي اللاعب المدافع ثم اللحاق بها من أحد الجانبين لمحاولة السيطرة عليها مرة أخرى وهي من أنواع المراوغة المحببة والمثيرة لحماسة الجماهير فهناك من يضيف إلى المراوغة بعداً إبداعياً من خلال تمرير الكرة من بين قدمي اللاعب المدافع وستظل بعض اللقطات المهارية عالقة في ذاكرة كرة القدم للأبد، ومنها مراوغة الأرجنتيني ليونيل ميسي الشهيرة لمدافع بايرن ميونخ جيروم بواتينغ.





٦. المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام: تتم هذه المراوغة شكل حرف (V) أو رقم (٧) فعندما تكون الكرة بين اللاعب المستحوذ على الكرة والمدافع يقوم بسحبها من أمامه على شكل حرف (V) ثم المرور بها من أحد جانبي المدافع.

٧. المراوغة بالتمويه للتصويب أو التمرير: يلجأ الكثير من اللاعبين الى ايهام المدافع بأنه سيقوم بالتصويب على المرمى أو تمرير الكرة من أجل خداعة مما يجعل المدافع يأخذ قرار الاندفاع الى اتجاهات خاطئة أو يحاول حماية نفسه من الكرة من خلال دوران الرأس الى الخلف مما يمنع عنه رؤية حركة المهاجم بالكرة الذي سيندفع بها الى الأمام في الاتجاه الذي يرغب به وبذلك فهي مزيج من المراوغة والتمويه.

٨. المراوغة بلعب الكرة من خلف الرجل الثابتة: يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة وعندما يكون جسمه بين المدافع والكرة بشكل تام مما يجب رؤية الكرة عن اللاعب المدافع بسحبها الى خلف المافع ثم دوران الجسم بشكل كامل للتخلص من المدافع واللاحق بالكرة.





أسس مهارة المراوغة بالكرة:

إن تعلم المراوغة بشكل جيد ليس بالأمر السهل وللقيام بذلك تحتاج إلى الخضوع لتدريب هذه المهارة بشكل منهجي وكذلك إتباع القواعد الأساسية فمن المهم في كرة القدم أن تتحكم بالكرة وتناور بها، فالمراوغة تهيئك للمرور بالكرة من المنافسين وكذلك للتمريرات والتسديدات، هل تريد أن تصبح أفضل في هذه المهارة الأساسية؟ يساعدك ذلك على اكتساب تحكم أفضل بالكرة والحفاظ على حركة واتزان أفضل في تحريكها في الملعب خلال المباراة، وللحصول على أفضل تدريب لمهارة المراوغة نوصي بالأمر الآتية:

١. تأكد من أن تؤدي تمارين المراوغة بالكرة بكتلتا القدمين وأنك لا تعتمد على قدمك المسيطرة أكثر من اللازم، فالتحكم من استخدام كتلتا القدمين يعني تحكماً أفضل بالكرة، حاول تدريب الساق اليمنى واليسرى من البداية سوف تتأخر الساق الضعيفة قليلاً، لكن التدريب المنتظم المستمر سيقضي على هذه المشكلة عند المراوغة حاول لمس الكرة في كل خطوة، هذا ضروري لمعرفة كيفية حساب قوة التلامس مع الكرة، والتي بدورها ستساعد على التحكم بشكل أفضل في الكرة في الساقين.



٢. المس الكرة بخفة وتسمى كل مرة تدفع فيها الكرة "لمساً" في كرة القدم ستلمس الكرة أكثر باستخدام اللمس الخفيف مما سيبطئك في البداية،



لكنه سيمكّنك من التقدم بشكل أسرع وبمزيد من التحكم بالكرة عندما تعتاد لمسها فكلما لامست قدمك الكرة أكثر، زاد تحكمك بحركتها.



٣. أبقِ الكرة قريبةً من قدمك وأبقِ ركبتيك مثنيتين عند تمرير الكرة جيئةً وذهاباً بين قدميك من الداخل ويجب أن يكون جسمك بين المدافع والكرة حين تكون أمام المنافس سيواجه المدافعون صعوبةً أكبر في اعتراض الكرة عندما تبقىها قريبةً من قدميك.



٤. استخدم الطرف المتقدم من القدم للمراوغة بالكرة مع العدو، اركض بنفس القدم للأمام في كل مرة تخطو فيها للأمام، ما يُبقي الكرة قريبةً من قدمك طوال الوقت، أبقِ طرف قدمك المتقدم للأمام أثناء الركض لتحافظ على التلامس بين الكرة وطرف القدم المتقدم، ما يمنحك مزيداً من السرعة والاتزان.



٥. أبقِ الكرة في الحد المنخفض من رؤيتك المحيطية إذ يميل المبتدؤون بشكل خاص لإستخدام معظم مجال رؤيتهم على الكرة أثناء تطوير مهاراتهم في مراوغتها، ولكن عليك أن تتدرب بدلاً من ذلك على إبقاء الكرة في أسفل رؤيتك المحيطية في أبكر وقت من عملية التعلم قدر الإمكان، يمكنك اكتساب وعي ببقية الملعب بسهولة أكبر من خلال إبقاء الكرة في أسفل مجال رؤيتك، ما يُساعدك على رؤية نقاط الثغرات في الدفاع وأعضاء الفريق المكشوفين ووضعيات التسديد.



٦. غير الإيقاع التقدم بطريقة يسهل التنبؤ بها يسهل من مهمة المدافع لمحاصرتك، لذا تدرب على إحداث التغييرات في إيقاع المراوغة بالكرة. يمكنك بهذه الطريقة أن تغير الإيقاع بطرق مربكة في الملعب بسهولة أكبر لإرباك المدافعين.



٧. إستخدم جسمك لحماية الكرة عند اقتراب المدافع، كما يمكنك إستخدام جسمك بأكمله لحماية الكرة وإستخدم ذراعيك وساقيك وكتفيك لإبعاد المدافع عنها، احرص على أن تكون بين المدافع والكرة، يمكنك أيضاً الاحتفاظ بالكرة في القدم الأبعد عن المدافع.



٨. مرر الكرة حول الأقماع بقدم واحدة، ضع خمسة أقماع تقارب المسافة بينها (٩٠) سم وإستخدم قدماً واحدة لتحريك الكرة بينها. بدل بين الطرف الأمامي لقدمك والجانب الداخلي لمشطها لتمرير الكرة جيئةً وذهاباً بين الأقماع استدر حين تنهي الأقماع الخمسة وعد أدراجك بينها في الاتجاه المعاكس. يمكنك فعل هذا التمرين على دفعات عديدة، مثل الذهاب والرجوع ثلاث مرات قبل أخذ استراحة، إذا أوقعت الأقماع، فقد تكون سرعتك أكثر من اللازم أو أنك لا تتحكم كفاية بالكرة، وحينها أبطئ حتى لا توقعها.



٩. شاهد اللاعبين المحترفين أصحاب مهارة المراوغة العالية ولاحظ حركاتهم المخادعة.



١٠. تذكر أنه في وقت المباراة الحقيقية، ستكون التمريرة الجيدة أكثر فائدة من محاولة الانتصار على المدافع في لعبة واحد لواحد (مراوغته)، واستوعب دوماً أن الهدف من الاندفاع بالكرة والمرور بها من المدافعين هو خلق فرص للتمرير والتسديد، وليس لمجرد التباهي بمهاراتك.





الأخطاء الشائعة:

١. 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.



٢. قيام اللاعب بإستخدام المراوغة في حين وجود زميله في موقف مناسب للتمرير وبدون رقابة ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض التدريبات الخاصة بكشف زوايا الملعب أولاً لرؤية المنافس وثانياً الزميل وإعطاء بعض التدريبات التنافسية والتي تشبه ما يحدث بالمباريات.



٣. إذا كان اللاعب المدافع في الثلث الدفاعي من الملعب أو إذا كان أخر لاعب بالفريق وهنا وجب على اللاعب ألا يستخدم المراوغة فأولوية التمرير هنا



تصبح ملحة إذا أن فقد اللاعب للكرة سيكلف فريقه نتيجة المباراة ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض الإرشادات وإستخدام مبدأ الأمان وعدم المخاطرة في هذا الجزء حيث تعطى الأولوية للتمرير للزميل بدلاً من المجازفة بالمراوغة.



٤. الإصرار على كثرة المرازغة قد يعرض اللاعب إلى الإصابة نتيجة اللعب العنيف من قبل مدافعي الفريق المنافس.



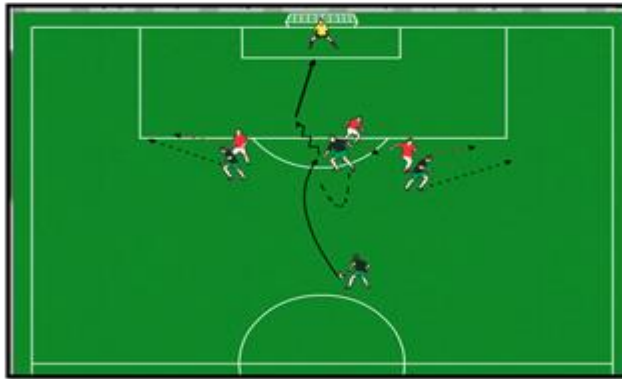


تمارين لتطوير مهارة المراوغة بالكرة:

✓ **التمرين الأول:** يقوم المتعلم الذي يجازته الكرة عند سماع اشارة البدء ليقوم بالمناوله باتجاه العمق الدفاعي للزميل المهاجم الذي يقف في منطقة محددة بالشواخص ويقف خلفه المدافع، الذي يبادر لاستلام الكرة والتمويه بجسمه لخداع المدافع الذي يقف خلفه وفتح مساحة للتهديف.



✓ **التمرين الثاني:** يقوم المتعلم الذي يجازته الكرة عند سماع اشارة البدء ليقوم بالمناوله باتجاه العمق الدفاعي للزميل المهاجم الذي يبادر لاستلام الكرة والتمويه بجسمه لخداع المدافع الذي يقف خلفه وفتح مساحة للتهديف، وبمساعدة زملائه الذين يتحركون بدون كرة للخارج لتوسيع المساحة وفتح ثغرات أكبر في خط الدفاع.

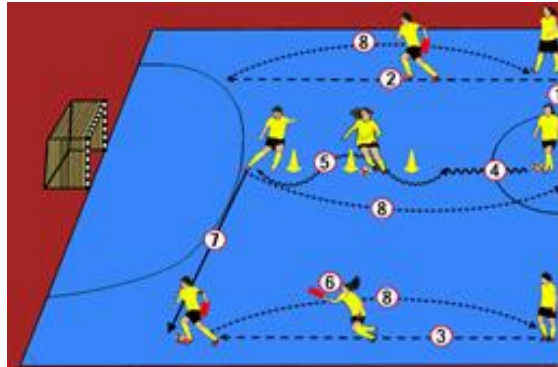




✓ **التمرين الثالث:** يقوم المتعلم الذي يجازته الكرة عند سماع اشارة البدء
ليقوم بالتمويه بالجسم لغرض اجتياز الزميل المدافع وخلق فراغ لزميله
ليقوم بتمرير الكرة اليه والتغلب على المدافع لغرض التهديف على المرمى،
يكرر التمرين بتغير المراكز بين المتعلمين.



- **التمرين الرابع:** يحدد نصف ملعب كرة القدم ومن منتصف الملعب
ينطلق (٣) لاعبين، واللاعب في الوسط يدحرج الكرة واللاعبان واللذان
على الطرفين يحملان كارت باللون الأحمر، يقوم اللاعب بالمرأوغة بالكرة
من بين ثلاث شواخص وعند الشاخص الثالث يحمل أحد اللاعبين الكارت
الملون فيقوم اللاعب بمناولة الكرة الى الزميل.



الفصل العاشر

مهاجمة الكرة (القطع)



الفصل العاشر

مهاجمة الكرة (القطع)

القطع هو محاولة الإنقضاض لإستخلاص الكرة من الفريق المنافس (المهاجم) بالقدم أو الرأس بهدف إعادة الإستحواذ عليها مرة أخرى من قبل اللاعب الذي يقوم بمهارة القطع لعب الكرة إلى أحد الزملاء، تعتبر مهارة قطع الكرة من المنافس جزء هام في كرة القدم وخاصةً لمدافعي الفرق وأصحاب المراكز المتأخرة ضمن مراكز اللعب كافة، والسبب في أهمية الإفتكاك هو منع الفريق المنافس من الإحتفاظ بالكرة لأطول وقت ممكن، وكذلك لكسب الكرة والإنطلاق بهجمة جديدة.



وإنّ الإخلال بأي شرط من شروط الإفتكاك يؤدي إلى إرتكاب المدافع لخطأ معين قد يحصل من خلاله المنافس على ركلة حرة سواء مباشرة أو غير مباشرة أو قد يحصل اللاعب الذي يحاول القطع على بطاقة صفراء أو حمراء، وتحتاج هذه المهارة لوقت حاسم ننتقيه لفك الكرة بحيث لانسمح للمهاجم إعادة توازنه من جديد وركل كرتة للأمام والإبتعاد كاملاً عن المدافع، ويفضل للمدافع عند محاولة القطع التركيز على الكرة فقط وليس على حركات اللاعب المنافس.



وتعد مهاجمة الكرة وقطعها من المهارات المهمة التي يجب أن تؤدي من قبل المدافعين بإتقان وهي وسيلة لأخذ الكرة من الفريق المنافس من خلال مهاجمتها أثناء تمريرها بين لاعبي الفريق المنافس قبل وصولها للاعب الذي تم تمرير الكرة له أو بعد إستلام المنافس للكرة أو من بين أقدام لاعبي الفريق المنافس أو خلال محاولة التصويب، وإن إستيعاب هذه المهارة يفشل خطط الفريق المنافس ويخلق ظروفاً جيدة لفريقنا للعب برجولة وبسالة على أن تؤدي بصورة مناسبة وتنفذ ضمن قوانين اللعبة.



وقطع الكرة مهارة أساسية تتم لمحاولة إعادة الإستحواذ على الكرة التي في حوزة الفريق المنافس ولم تعد إجادة هذه المهارة قاصرة على اللاعبين المدافعين ولكن أصبحت إجادتها أمراً أساسياً لجميع لاعبي الفريق



(مدافعين- وسط- مهاجمين) في كرة القدم الحديثة حتى تكتمل لدى اللاعب المهارات الأساسية كافة، ولابد من الإشارة إلى الفرق بين مهارة مهاجمة الكرة (القطع) ومهارة إبعاد الكرة (التشتيت) فالمهارة الأولى هدفها إستخلاص الكرة من المنافس وإعادة الإستحواذ عليها من قبل فريقنا أما مهارة الإبعاد فهدفها تشتيت الكرة بغض النظر إن ذهبت إلى خارج الملعب أو إلى حيازة الفريق المنافس مرة أخرى أو ذهبت إلى لاعب زميل.

أغراض مهارة مهاجمة الكرة (القطع):

١. قطع الكرة من المنافس الحائز عليها وإخراجها من تحت سيطرته.
٢. الحصول على الكرة ووضعها تحت السيطرة والإستحواذ عليها.
٣. منع الفريق المنافس من الإحتفاظ بالكرة لأطول وقت ممكن.
٤. الضغط على الفريق المنافس وحرمانه من تنفيذ خطته بشكل صحيح.
٥. كسب الكرة والإنطلاق بهجمة جديدة على مرمى الفريق المنافس.
٦. التأثير على الحالة النفسية للفريق المنافس من خلال سرعة إستعادة الكرة.

أنواع مهارة مهاجمة الكرة (القطع):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة مهاجمة الكرة بما يأتي:

١. قطع الكرة حسب جزء الجسم ويقسم إلى (القطع بالرجل - القطع بالرأس).
٢. قطع الكرة حسب التوقيت ويقسم إلى (القطع المباشر - القطع غير المباشر).



٣. قطع الكرة حسب الاتجاه ويقسم إلى (قطع الكرة من الأمام- قطع الكرة من الجانبين - قطع الكرة من الخلف).

٤. قطع الكرة حسب وضع الجسم ويقسم إلى (قطع الكرة من الوقوف - قطع الكرة من الزحليقة (الفرملة)).

وسنتناول كل نوع من أنواع مهارة مهاجمة الكرة (القطع) بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. قطع الكرة حسب جزء الجسم: ويقسم إلى:

أ- قطع الكرة بالقدم: تعتمد هذه المهارة بإستخدام القدمين اليمين أو اليسار في إفتكاك بالكرة من المنافسين وتحتاج هذه المهارة لوقت حاسم ننتقيه لفك الكرة وإستخلاصها.



ب- قطع الكرة بالرأس: يستخدم الرأس لقطع الكرة كما تستخدم القدمين في كثير من حالات اللعب وعلى اللاعب هنا الإرتقاء لقطع الكرة قبل مادامت الكرة في الهواء فمجرد هبوط الكرة إلى مستوى منخفض ينعدم دور هذه المهارة وتبدأ محاولة اللاعب لقطع الكرة بالقدم.



٢. قطع الكرة حسب توقيت القطع: ويقسم إلى:

أ- القطع المباشر: وهي عملية إستعادة الكرة من اللاعب المنافس بقطع الكرة والإستحواذ عليها بالقدم عندما يكون المنافس مسيطراً على الكرة لإخراجها عن سيطرته عليها بشكل قانوني، ويؤكد المدربون أن اللحظة المناسبة لقطع الكرة هي اللحظة التي يحاول فيها المنافس الإستدارة بالكرة وخصوصاً في مرحلة نصف الإستدارة لأنها مرحلة عدم إستقرار بالنسبة للمهاجم وإن المدافع الجيد يجب أن يتقن مختلف طرق المهاجمة ويعد القطع المباشر من وسائل الدفاع الفردي المهمة التي يجب أن يجيدها المدافع لمنع المنافس من تحقيق أهدافه، ولكي يكون المدافع جيداً في مهاجمته للخصم عليه تركيز النظر على الكرة وعدم الاستجابة لتحركات المنافس الخادعة وعليه أن يكون سريعاً أثناء وبعد المهاجمة ويؤدي هذا إلى نجاح المهاجمة ولكن إذا هاجم بدون تركيز وتم خداعه من المنافس يؤدي إلى هروب المهاجم بالكرة.



ب-القطع غير المباشر: وهي عملية إستعادة الكرة من الفريق المنافس بقطع الكرة والإستحواذ عليها عندما يحاول لاعبي الفريق المنافس مناوله الكرة بينهم سواء على الأرض أو عالية لإخراجها عن سيطرتهم عليها وهنا يقوم المدافع بقطع الكرة من المنافس بالرأس أو القدم والإستحواذ عليها قبل وصولها إليه، وتحتاج هذه الطريقة إلى لياقة بدنية عالية ومرونة وسرعة وتوقيت سليم وتقدير صائب وعلى المدافع دائماً التمرکز الجيد والوقوف على مسافة مناسبة بين لاعبي الفريق المنافس تمكنه من الإنقضاض و قطع الكرة قبل أن يمتلكها منافسه، كما إن المدافع الجيد يجب أن يكون لديه رد فعل سريع ومناسب لكي يتمكن من قطع الكرات المرسله إلى المهاجم الذي يراقبه أو لعبها إلى أحد الزملاء وتعد أفضل من طريقة القطع المباشر لأنها توفر الوقت والجهد قبل اظن يكون المهاجم مهيباً أو قد أستلم الكرة .





٣. قطع الكرة حسب الاتجاه: ويقسم إلى:

١- قطع الكرة من الأمام: يتم في هذا النوع من القطع بمهاجمة اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة من الأمام وهنا تكون الكرة أمام اللاعب المدافع الذي ينتظر اللحظة المناسبة لمهاجمة الكرة ويلجأ الكثير من المهاجمين إلى إستخدام المهارة الفردية وحركات التمويه لمنع المدافع من الوصول إلى الكرة وقطعها، وهنا يكون إقتراب اللاعب المدافع من اللاعب المستحوذ على الكرة بالمواجهة المباشرة ويكون الإقتراب بقوة مناسبة لحركة المهاجم والرجل المهاجمة للكرة تمتد لمهاجمة الكرة من الأمام مع دوران القدم إلى أحد الجانبين أو سحبها بإتجاه المدافع للإستحواذ على الكرة وتكون الرجل غير المهاجمة للكرة مثنيه من مفصل الركبة وينتقل عليها ثقل الجسم ويتم تقويس الجذع للأمام مع ملاحظة أن تقوس الجذع للخلف لا يمكن اللاعب من الانطلاق بالكرة بالسرعة المناسبة بعد السيطرة على الكرة.



٢- قطع الكرة من الجانبين: يتم في هذا النوع من القطع بمهاجمة اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة من الجانبين (اليمين - اليسار) وحسب



وضع اللعب، فعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب المهاجم الذي يقوم بدحرجة الكرة وهنا يكون إقتراب اللاعب المدافع من اللاعب المستحوذ على الكرة بمهاجمة الكرة من الجانب بقوة مناسبة لحركة المهاجم والرجل المهاجمة للكرة تمتد لمهاجمة الكرة من الجانب لغرض اخراجها من سيطرة المهاجم ولعبها إلى أحد الزملاء ففي أغلب الأحيان لا يتمكن اللاعب المدافع من الإستحواذ على الكرة في هذا النوع من مهارة القطع وتكون الرجل غير المهاجمة للكرة مثنيه من مفصل الركبة وينتقل عليها ثقل الجسم.



٣- قطع الكرة من الخلف: يتم في هذا النوع من القطع بمهاجمة اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة من الخلف وهنا تكون الكرة أمام اللاعب المهاجم الذي يقوم بحماية الكرة بجسمه بشكل يصعب على اللاعب المدافع من الوصول إليها وهنا على المدافع محاولة قطع الكرة من خلال مد قدمه بين قدي المهاجم للعب الكرة أو لف قدمه من جانب المدافع للوصول إلى الكرة وقطعها.



٤. قطع الكرة حسب وضع الجسم: ويقسم إلى:

أ- قطع الكرة من الوقوف: يتم في هذا النوع من القطع بمهاجمة اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة من وضع الوقوف أي من غير زحليقة وتُتيح لك هذه المهارة فرصة المبادرة بقطع الكرات من المهاجمين للحصول عليها وإفتكاكها بدون أي فرملة.





ب- القطع الكرة بالإنزلاق (الفرملة): الفرملة أو الإنزلاق على الكرة تعد طريقة فاعلة لقطع الكرة بشكل مباشر أو غير مباشرة والتي تتطلب التوقيت المناسب والأسلوب الأنسب، وهذه الطريقة هي الطريقة المثلى للتعامل مع المهاجمين القادرين على المراوغة والمُتمتعين بالسرعة الفائقة وتتطلب الفرملة قدرة على التنبؤ والتوقع الصحيح ومن وجهة نظر قانون كرة القدم إن إنزلقت على الكرة ولمستها أولاً فلا تكون قد ارتكبت خطأ حتى لو لمست المنافس بعدها، أما إذا كانت الفرملة على قدمي المنافس أولاً فسيُعرقل من جانبك وسيقوم الحكم بإحتساب خطأ ضد فريقك، وتحتاج هذه المهارة كذلك لبديةة حاضرة وقدرة على إتخاذ القرار في الوقت المناسب.





تمريعات لتطوير مهارة قطع الكرة:

أ- أضبط وقفلك (وضعية جسمك) الدفاعية: من المهم أن تتخذ وضعية تخفض من مركز ثقل الجسم كي تتحلل باستقرار أكبر فوق أرضية الملعب مع ثني ركبتين وشد الجزء الأوسط من جسمك مع إبقاء الذراعين على جانبي الجسم، وكذلك إستخدم الذراعين للإلتحام مع اللاعب المستحوذ على الكرة ولا تفتح المنطقة بين القدمين أكثر من اللازم كي لا يمرر المنافس الكرة بين قدميك.



ب- حافظ على المواجهة بينك وبين لاعب الفريق المنافس: عندما يقترب منك المهاجم ومعه الكرة، حافظ على وضعية مواجهة من الأمام بينك وبينه بدلاً من الإلقاء بنفسك على جهة واحدة فقط دون الأخرى، يضمن لك ذلك أن تصعب عليه كل محاولاته للمراوغة أو تمرير الكرة وراء ظهره أطلب المساعدة من زملاء فريقك إن كنت تواجه صعوبة في التصدي للاعب معين، وحاول تأخيره قدر استطاعتك مع استدعاء زملائك للمساندة.



ت- إستغل أخطاء المنافس: أي لمسة خاطئة للكرة أو محاولة خاطئة للمرابعة هي فرصتك المثالية كمدافع للانقضاض على الكرة واستردادها من المهاجم وانتبه بكل تركيزك لما يفعله المنافس بالكرة وإستغل أبسط خطأ لصالحك، أبقى المهاجم دائماً تحت ضغط كبير لزيادة فرص إرتبأكه وفقدته السيطرة على الكرة.



ث- أدرس جيداً أسلوب الفريق المنافس ومميزات لاعبيه وعيوبهم: لكل لاعب في كرة القدم أسلوبه المميز في الحركة والأداء وخياراته المعتادة للتعرف بالكرة، سواء المرابعة أو التمهير أو التسديد ولمعرفة ذلك قبل المباريات شاهدة الفريق المنافس في مباريات أخرى حية أو عبر التسجيلات لتقدر على توقع أسلوبهم في اللعب والاستعداد للتصدي لهم بكفاءة وحرمانهم من نقاط قوتهم



ويمكنك ذلك من معرفة كيف تصدت دفاعات الفرق الأخرى للمنافس؟ وما الأساليب التي حققت نجاحًا في إيقاف خطورتهم والأخرى التي نجحوا في التحايل عليها؟ استفد من تلك الخبرات في الاستعداد بأسلوبك الدفاعي المناسب للعب ضد لاعبي الفريق المنافس في المباراة المقبلة.



ج- تواصل بفعالية مع زملاء فريقك: من موقعك بداخل الملعب، تقدر على رؤية الملعب كاملاً وتموقع لاعبي فريقك والفريق المنافس، فواحدة من أدوارك كمُدافع أن توجه التعليمات لزملائك، أثناء امتلاك الكرة في وضعية الهجوم أو محاولة استردادها في وضعية الدفاع والضغط على لاعبي المنافس أو التراجع للخطوط الخلفية لغلق المساحات.





ح- إنزلق لإعتراض الكرة فقط عندما تكون واثق من الوصول إليها: الإنزلاق من طرق قطع الكرة المهمة للحصول على الكرة من المنافس، لكنها تحمل قدراً كبيراً من المخاطرة، فأنت تعرض نفسك للإصابة إن نفذتها بطريقة خاطئة وتعرض اللاعب الآخر للإيذاء البدني إن كان إلتحامك على قدمه وليس الكرة، كما أنك ستخرج نفسك للغاية إن انزلقت في الهواء ونجح اللاعب في المراوغة. وفقاً لكل الأسباب السابقة، أبقى هذا الإلتحام القوي في جعبتك للحظات المناسبة فقط لا غير، ولا تنزلق إلا وأنت واثق ١٠٠٪ من قدرتك على الإستحواذ على الكرة وإيقاف تقدم المنافس بإتجاه مرمائك وأفضل وقت للإنزلاق عندما يقع المهاجم في خطأ أثناء محاولته الإستحواذ على الكرة، كلمسة خاطئة أو إستلامة طويلة أو مع فقدانه للتوازن والسيطرة على الكرة.



خ- لعب الكرة برأسك لتأمين الكرة: يلعب المدافع برأسه كما يفعل المهاجم، ولكن ما تحتاجه هو الإرتقاء للكرة وتوجيهها للحارس أو في جهة جانبية من الملعب لإيقاف خطورة هجمات المنافس أو للإرتقاء والتصدي لكرة طويلة من المنافس قبل أن يستحوذ عليها المهاجمين.

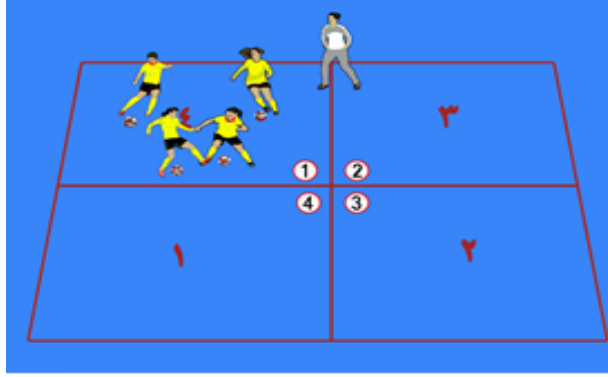


الأخطاء الشائعة:

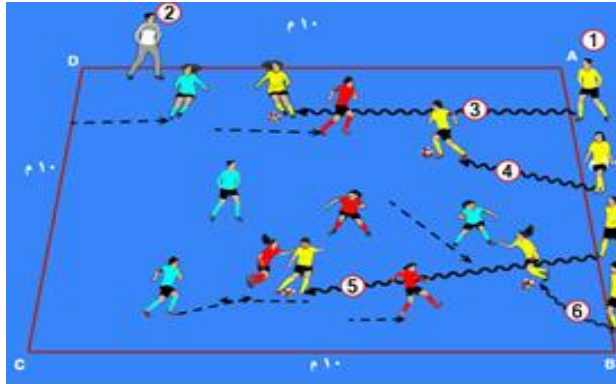
١. عدم التركيز على قطع ومحاولة الإحتكاك بالمنافس مما يوقع اللاعب في الأخطاء القانونية.
٢. الإصرار على الإستحواذ على الكرة بدلاً من قطعها إلى الزميل القريب.
٣. الشعور بالرغبة في الإحتفاظ بالكرة والمراوغة بعد قطع الكرة وعدم التمرير إلى زملاء.
٤. ضعف التغطية من قبل زملاء يؤدي قطع الكرة ثم إعادة الإستحواذ عليها من قبل الفريق المهاجم مما يؤدي ضياع الجهود.

تمارين لتطوير مهارة قطع الكرة:

✓ **التمرين الأول:** يتم تقسيم منطقة الجراء الى أربع مربعات يبدأ المتعلم بدرجة الكرة في داخل المربع رقم (٤) مع محاولة كل متعلم أثناء الدرجة قطع كرة الزميل بضربها بقدمه والمتعلم الذب يتم قطع كرته ينتقل الى المربع رقم (٣) ثم يستمرون بالعمل الى أن يبقى آخر متعلم، تنتقل بعدها الى المربع الثالث يبدأ اللاعبون في هذا المربع بعمل نفس الواجب بانتقال اللاعب الذي يقفد الكرة الى المربع (٢) وهكذا الى المربع الأخير.



✓ **التمرين الثاني:** يقسم اللاعبون ثلاث فرق (أ، ب، ج) يقف لاعبو فريق (أ) على خط (AB) ومع كل لاعب كرة ينتشر اللاعبون (ب، ج) في منتصف الملعب عند إشارة المدرب يركض لاعبو فريق (أ) دحرجة الكرة الى الخط (cd) يحاول كل من (ب، ج) قطع الكرة ومنع اللاعبون من الوصول الى الخط الثاني، اللاعب الذي يفقد الكرة يعمل كلاعب الساند مع زميله من خلال إستلام وتسليم المناولات والوصول معاً الى الخط الثاني من فريق (أ).

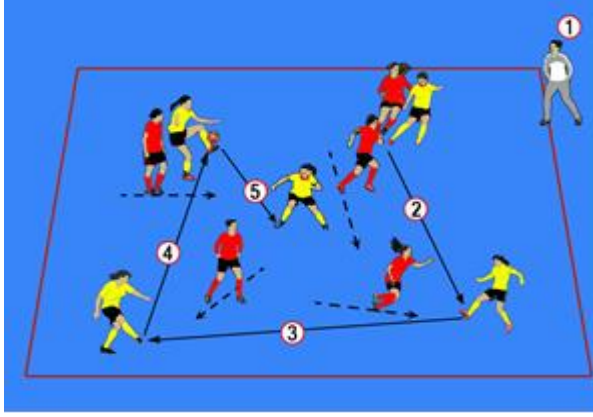


✓ **التمرين الثالث:** داخل منطقة الجزاء اللعب (٥ ضد ٥) بدون أهداف، تكون الكرة عند أحد الفريقين الذي يتبادل الكرة ويقوم لاعبي الفريق



المهارات الأساس بكرة القدم

الآخر بمحاولة قطعها واللاعب الذي تقطع منه الكرة يغادر التمرين،
يستمر التمرين الى أن يبقى لاعب واحد.



الفصل الحادي عشر

مهارة تشتيت الكرة (الإبعاد)



الفصل الحادي عشر

مهارة تشتيت الكرة (الإبعاد)

التشتيت معناه إبعاد الكرة الموجهة من لاعبي الفريق المهاجم إلى المناطق الدفاعية الخطرة للفريق المدافع من أجل التخلص من خطورتها على مرمى الفريق المدافع الى داخل الملعب أو خارجه، وهي تعد من المهارات الدفاعية التي كثيراً ما يستخدمها الفريق المدافع، ويفضل التشتيت إلى الجوانب لكي لا نسمح للفريق المنافس من التصويب على المرمى.



كما يفضل التشتيت إلى الجهة التي جاءت منها الكرة كون عدد لاعبي الفريق المهاجم يكون أقل بعد لعب الكرة، وتتطلب هذه المهارة الإنتباه والتركيز عند التشتيت ولطالما أحرز المدافعون أهدافاً في مرماهم وهم يحاولون تشتيت الكرة وكلما تم التشتيت لمسافات بعيدة إستطاع الفريق المدافع من إبعاد الكرة عن المناطق الخطرة مما يمنحه فرصة لإتقاط الأنفاس وتنظيم صفوفه الدفاعية بشكل أفضل، ولا بد من الإشارة إلى الفرق بين مهارة إبعاد



الكرة (التشتيت) ومهارة تشتيت الكرة (الإبعاد) فالمهارة الأولى هدفها تشتيت الكرة بغض النظر إن ذهبت إلى خارج الملعب أو إلى حيازة الفريق المنافس مرة أخرى أو ذهبت إلى لاعب زميل أما مهارة الإبعاد فهدفها إستخلاص الكرة من المنافس وإعادة الإستحواذ عليها من قبل فريقنا.

أغراض مهارة تشتيت الكرة (الإبعاد):

١. إبعاد الكرة من المنافس الحائز عليها وإخراجها من تحت سيطرته.
٢. إبعاد الكرة الموجهة من لاعبي الفريق المهاجم إلى المناطق الدفاعية الخطرة للفريق المدافع من أجل التخلص من خطورتها.
٣. حرمان الفريق المنافس من تنفيذ خططه بشكل صحيح.
٤. التأثير على الحالة النفسية للفريق المنافس من خلال إبعاد الكرة.
٥. تهدئة سرعة اللعب مما يمنح الفريق المدافع فرصة لإتقاط الأنفاس وتنظيم صفوفه الدفاعية بشكل أفضل.
٦. كسب الوقت وتضييعه من خلال إبعاد الكرة وخصوصاً إلى خارج الملعب.

أنواع مهارة تشتيت الكرة (الإبعاد):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة تشتيت الكرة بما يأتي:

١. إبعاد الكرة حسب جزء الجسم ويقسم إلى (الإبعاد بالقدم - الإبعاد بالرأس).
٢. إبعاد الكرة حسب التوقيت ويقسم إلى (الإبعاد المباشر - الإبعاد غير المباشر).



٣. إبعاد الكرة حسب وضع الجسم ويقسم إلى (إبعاد الكرة من الوقوف - إبعاد الكرة من الزحليقة (الفرملة)).

٤. إبعاد الكرة حسب وجود الكرة ويقسم إلى (الإبعاد الى داخل الملعب - الإبعاد الى خارج الملعب).

وستتناول كل نوع من أنواع مهارة تشتيت الكرة (الإبعاد) بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. إبعاد الكرة حسب جزء الجسم ويقسم إلى:

أ- إبعاد الكرة بالقدم: تعتمد هذه المهارة بإستخدام القدمين اليمين أو اليسار في إبعاد الكرة الملعب من لاعبي الفريق المهاجم عن المناطق الخطرة على مرمى الفريق المدافع.



ب- إبعاد الكرة بالرأس: يستخدم الرأس لإبعاد الكرة كما تستخدم القدمين في كثير من حالات اللعب وعلى اللاعب هنا الإرتقاء لإبعاد الكرة قبل أن يتمكن المنافس من السيطرة عليها ومادامت الكرة في الهواء في الوقت المناسب.



٢. إبعاد الكرة حسب توقيت الإبعاد ويقسم الى:

أ- الإبعاد المباشر: وهي عملية تشتيت من لاعبي الفريق المدافع عندما يكون المنافس مسيطراً على الكرة لإخراجها عن سيطرته سواءً الى داخل الملعب أو خارجه.



ب- الإبعاد غير المباشر: وهي عملية تشتيت الكرة عندما يحاول لاعبي الفريق المنافس مناولة الكرة بينهم سواء على الأرض أو عالية لإخراجها عن سيطرتهم عليها وهنا يقوم المدافع بإبعاد الكرة من المنافس بالرأس أو القدم قبل وصولها إليه، وإن المدافع الجيد يجب أن يكون لديه رد فعل سريع ومناسب لكي يتمكن من إبعاد الكرات المرسلة إلى المهاجم الذي يراقبه قبل إستلامه أو تهديف الكرة الى المرمى.



٣. إبعاد الكرة حسب وضع الجسم ويقسم إلى:

أ- إبعاد الكرة من الوقوف: يتم في هذا النوع من الإبعاد بتشتيت اللاعب المدافع للكرة من وضع الوقوف أي من غير زحلقة وتُتيح لك هذه لمهارة فرصة المبادرة بإبعاد الكرات من المهاجمين عن المناطق الخطرة بالقدم أو بالرأس.



ب- الإبعاد الكرة بالإنزلاق (الفرملة): الفرملة أو الإنزلاق على الكرة تعد طريقة فاعلة لإبعاد الكرة بشكل مباشر أو غير مباشرة والتي تتطلب التوقيت المناسب والأسلوب الأنسب، وتحتاج هذه المهارة كذلك لبديهة حاضرة وقدرة على إتخاذ القرار في الوقت المناسب.



٤. إبعاد الكرة حسب وجود الكرة ويقسم إلى:

أ- إبعاد الكرة الى داخل الملعب: يتم في هذا النوع من الإبعاد بتشتيت اللاعبين المدافع للكرة الملعوبة من قبل لاعبي الفريق المهاجم الى داخل الملعب عن المناطق الخطرة بالقدم أو بالرأس.



ب- إبعاد الكرة الى خارج الملعب: يتم في هذا النوع من الإبعاد بتشتيت اللاعبين المدافع للكرة الملعوبة من قبل لاعبي الفريق المهاجم الى خارج الملعب عن المناطق الخطرة بالقدم أو بالرأس.



الأخطاء الشائعة:

١. عدم إبعاد الكرة الى مسافة بعيدة عن المناطق الخطرة عن المرمى.
٢. إبعاد الكرة الى المنطقة أمام منطقة الجزاء مما يعطي الفرصة للمهاجمين
بستديد الكرة على المرمى.
٣. عدم توخي الدقة في إبعاد الكرة مما يؤدي الى تسجيل الأهداف العكسية.
٤. المبالغة في تشتيت الكرة مما يؤدي فقدان الفرصة في بالبناء المنظم للعب
من الخلف.



تمريعات لتطوير مهارة تشتيت الكرة (الإبعاد):

١. تشتيت اللاعب الكرة المتدحرجة على الأرض الى أبعد مسافة ممكنة.
٢. تشتيت اللاعب الكرة المرفوعة في الهواء بالقدم الى أبعد مسافة ممكنة.
٣. تشتيت اللاعب الكرة المرفوعة في الهواء بالرأس الى أبعد مسافة ممكنة.
٤. مسك الكرة باليدين ثم رميها عالياً أمام اللاعب الذي يقوم بتشتيتها بالقدم أو بالرأي ويكرر الأداء (١٠) مرات.
٥. يقوم اللاعب باخماد الكرة ثم تشتيتها الى أبعد مسافة ممكنة، ويكرر (١٠) مرات.
٦. يقوم اللاعب بدحرجة الكرة ثم تشتيتها الى أبعد مسافة ممكنة، ويكرر (١٠) مرات.

الفصل الثاني عشر

مهارة الرمية الجانبية (التماس)



الفصل الثاني عشر

مهارة الرمية الجانبية (التماس)

وهي عملية إدخال الكرة إلى الملعب عن طريق لعبها باليدين لتصبح في الملعب وتعد الرمية الجانبية طريقة من طرق إستئناف اللعب عند إرجاع الكرة إلى الملعب بعد أن كانت قد خرجت بكامل مُحيط الكرة عن خط التماس من على أرض الملعب عبر الخطوط الجانبية أو ما يُعرف بخطوط التماس، ويتم احتساب رمية التماس لفريقٍ مُعين عندما يكون أحد لاعبي الفريق الآخر هو من قام بآخر لمس للكرة قبل خروجها من الخط الجانبي للملعب سواءً عبرت الكرة على الأرض أو عبر الهواء.



وإعتاد الكثير من مدربي كرة القدم على إهمال التدريب على الرمية الجانبية لدرجة أنهم لا يخصصون لها أي وقت يذكر في حين أنها من حالات اللعب الثابتة التي تتكرر بكثرة خلال المباراة لذا يجب أن يتدرب عليها اللاعبون بشكل مستمر.



ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي يستقبل الكرة القادمة من تنفيذ الرمية الجانبية، لذا أصبحت من المهارات التي يمكن إستعمالها خططياً بصورة فعالة في ثلث الملعب الهجومي وخاصة إذا توافرت للرامي القوة والمهارة التي تمكنه من رمي الكرة لمسافة طويلة لتصل داخل منطقة الجزاء إذ تشكل خطراً على الفريق المنافس إذا أحسنَ رمي الكرة، والرمية الجانبية وظيفة مدافعي اليمين واليسار ولكن قيام جناحي الهجوم بأدائها في بعض الأحيان يكون مفيداً وخاصة إذا كانت سرعة إستئناف اللعب لها شأن بخطة الفريق، فمن الحكمة أن يتدرب جميع اللاعبين على كيفية رمي الكرة وتنمية القدرة على الرمية طويلة المدى، ولذلك تعد الرمية الجانبية من المهارات المهمة التي إذا ما مزجت بخطة هجومية بسيطة ومركبة تفاجئ المنافس شرط أن تنفذ بدقة.





ومن خلال ما تقدم نستطيع أن نقول بأن الرمية الجانبية لها أهمية كبيرة خاصة في ثلث الملعب الهجومي ويجب على المدربين الإهتمام بهذه المهارة ووضعها ضمن الوحدات التدريبية ومزجها بالجانب الخططي الذي يجعلها أكثر تأثيراً وفاعلية في اللعب الهجومي.

شروط الرمية الجانبية (التماس):

١. التنفيذ السريع للرمية لمباغته الفريق المدافع قبل تنظيم صفوفه.
٢. الرمي إلى الزميل غير المراقب.
٣. رمي الكرة للأمام لبناء هجمة جديدة والحذر الكبير عند رميها للخلف.
٤. رمي الكرة بطريقة سهلة ودقيقة بحيث يمكن للزميل من السيطرة عليها.
٥. تبادل المراكز بين اللاعبين زملاء الرامي لخلق الفراغات لإستلام الكرة من الرمية الجانبية.
٦. رجوع اللاعب الرامي للكرة للعب بالسرعة الممكنة.

كيفية تنفيذ الرمية الجانبية (التماس):

يتم تنفيذ رمية التماس بصورة صحيحة من خلال وقوف اللاعب المُنفذ للرمية في نفس مكان خروج الكرة مواجهاً لأرض الملعب، وواقفاً خلف خط التماس أو واضعاً جزءاً من قدميه على هذا الخط دون عبوره بشكلٍ كامل، ثم يتم رفع الكرة فوق الرأس أو خلفه ومن ثم رميها بكلتا اليدين من الخلف مروراً من فوق رأس اللاعب؛ حيث لا يجب أن يرمي اللاعب الكرة عندما



تصل يديه إلى أمام جبهته، ويجب أن يتم لعب الكرة من نفس المكان الذي خرجت الكرة منه تماماً عند حدود الملعب، ويمكن أن يركض اللاعب لأي مسافة قبل أن يقوم بلعب الكرة، لكن يجب أن يتوقف بقدميه خارج حدود الملعب، وفي منطقة قريبة من مكان خروج الكرة من الملعب ويجب أن يرمي اللاعب الكرة بكتلتا يديه ومن وراء رأسه وأن يخرج الكرة من يديه ما أن تمر على رأسه ولا يحق للاعب أن يرفع قدميه من على الأرض أثناء رمي الكرة يجب أن تظل كلتا القدمين على الأرض.

مخالفات تنفيذ الرمية الجانبية (التماس):

١. يعاد تنفيذ رمية التماس من قبل الفريق المنفذ نفسه لها في حال ملامسة الكرة للأرض قبل دخولها إلى أرض الملعب أو عدم لعب الكرة من مكان خروجها.

٢. يحول تنفيذ الرمية إلى الفريق المنافس في حال عدم تنفيذها بشكل صحيح مثل عدم رمي الكرة من خلف الرأس أو ورفع اللاعب المنفذ قدميه من على الأرض أثناء رمي الكرة يجب أن تظل كلتا القدمين على الأرض أو دخول اللاعب المنفذ بكتلتا قدميه أو بإحدهما إلى أرض الملعب.

٣. على اللاعب المنفذ لرمية التماس عدم لمس الكرة بأي جزء من جسمه قبل أن تلامس لاعباً آخر وفي حال حصول هذه المخالفة فإنه يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة لمصلحة الفريق المنافس.

٥. في حال لامس اللاعب المنفذ لرمية التماس الكرة بيديه قبل لمسها للاعب آخر فإنه يتم احتساب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس.



٦. لا يُمكن إحراز الأهداف وتسجيلها بشكلٍ مُباشر من تنفيذ رمية التماس؛ حيث أن دخول الكرة من رمية التماس إلى مرمى الفريق المُنافس سيؤدي إلى احتساب ركلة مرمى بينما يتم احتساب ركلة ركنية في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق المُنفذ للرمية.

أنواع مهارة الرمية الجانبية (التماس):

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارة الرمية الجانبية (التماس) بما يأتي:

١. الرمية الجانبية من وضع الثبات وتقسم إلى (ضم الساقين - فتح الساقين - تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى).

٢. الرمية الجانبية من وضع الحركة وتقسم إلى (ضم الساقين - فتح الساقين - تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى).

٣. الرمية الجانبية بالحركات الجمناستيكية.

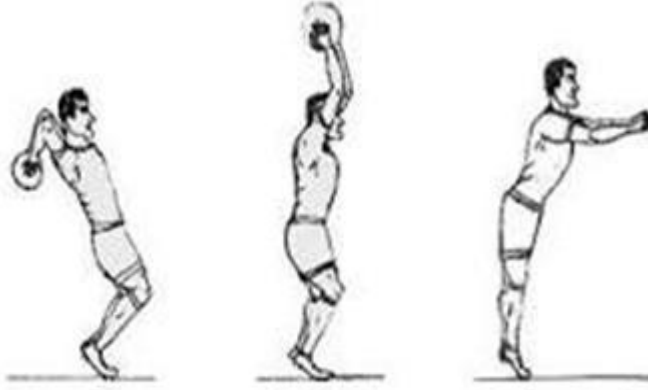
وستتناول كل نوع من أنواع مهارة الرمية الجانبية (التماس) بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. الرمية الجانبية من وضع الثبات: وتقسم إلى:

أ- من وضع الثبات مع ضم الساقين: ينفذ اللاعب رمية التماس من وضع الثبات مع ضم الساقين مع مدهما بشكل كامل وبذلك فإن زاوية الركبة تكون أكبر في أثناء أداء الرمية الجانبية من الثبات عنها في الحركة وأن مد مفصل الركبة في مرحلة الرمي دليل على مقدار الدفع



الحاصل إذ أن السرعة النهائية للحركة متعلقة بطريقة التعجيل أي بثني ومد الركبتين إذ أن الزيادة في مقدار هذه الزاوية لحظة الرمي يعني أن هناك إرتفاعاً في مركز ثقل كتلة الجسم كما أن تنفيذ الرمية من الثبات يسمح بثني الجذع بسرعة خلال هذا الوضع بسبب التثبيت الجيد لعضلات الرجلين وكبح الحركة بشكل صحيح مع إستمرار إتصال القدمين بالأرض حتى خروج الكرة من يدي اللاعب وهذا ما يتطابق مع القانون الدولي بكرة القدم.



ب- من وضع الثبات مع فتح الساقين: تنفذ هذه الرمية من وضع الثبات مع فتح الساقين أثناء عملية الرمي وإن فتح الساقين يعطي ميزة ميكانيكية لعملية الرمي التي ينفذها اللاعب وهي توسيع قاعدة الإستناد ومن ثم تزداد عزوم العضلات العاملة في هذه المفاصل الرئيسة فتنتج أكبر سرعة زاوية فيها وانتقال هذه السرعة إلى الكرة لحظة الرمي.



ت- من وضع الثبات مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى: تنفذ هذه الرمية من وضع الثبات مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى أثناء عملية الرمي وإن فتح الساقين للجانب وإعادة إحدى الساقين للخلف يساعد على توسيع قاعدة الإستناد عرضياً وطولياً ومن ثم تزداد عزوم العضلات العاملة فتنتج أكبر قوة ممكنة من الرجلين والجذع والذراعين مما يساهم في زيادة سرعة رمي الكرة من خلال إنتقال هذه السرعة إلى الكرة لحظة الرمي للحصول على أبعد مسافة رمي.



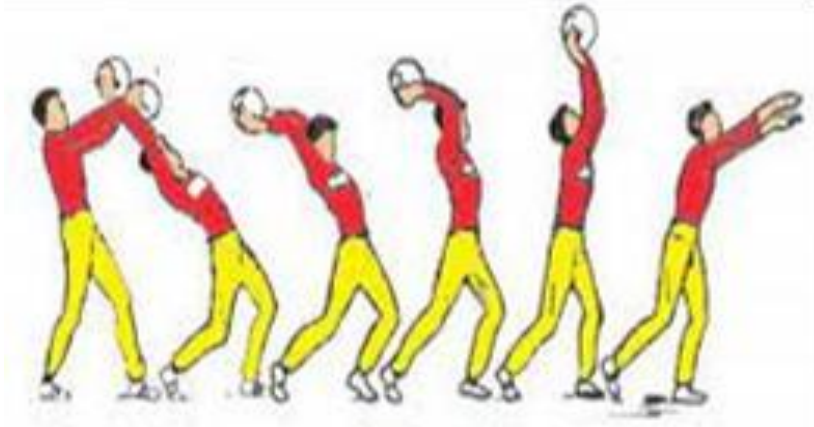
صورة توضح الرمية الجانبية من وضع الثبات مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى



٢. الرمية الجانبية من وضع الحركة وتقسم إلى:

أ- من وضع الحركة مع ضم الساقين: تنفذ هذه الرمية من وضع الحركة مع ضم الساقين لحظة رمي الكرة وان الركض أثناء الرمي يزيد من السرعة الإنتقالية للجسم مع ثني الجذع ومرجحة الذراعين للخلف يزيد من السرعة الزاوية والمحيطية للجسم والذراعين إذ تلعب هذه المتغيرات الدور المهم في تحقيق متطلبات الأداء المثالي لمهارة الرمية الجانبية.

ب- من وضع الحركة مع فتح الساقين: تنفذ هذه الرمية من وضع الحركة مع فتح الساقين خلال عملية رمي الكرة ويتنح عن الركض خلال الرمية إلى تغيير ميكانيكي لوضع جسم اللاعب في الخطوة الأخيرة التي تكون أكبر الخطوات مما يعمل على تهيئة أكبر قاعدة إستناد كي تتم حركة الجذع بأكبر مدى من الخلف إلى الأمام لتوليد قوة أكبر لرمي الكرة.



ت- من وضع الحركة مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى: تنفذ هذه الرمية من وضع الحركة مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى أثناء عملية الرمي وان فتح الساقين للجانب وإعادة إحدى الساقين للخلف



يساعد على توسيع قاعدة الإستناد عرضياً وطولياً ومن ثم تزداد عزوم العضلات العاملة فتنتج أكبر قوة ممكنة من الرجلين والجذع والذراعين، وإن الركض أثناء الرمي يزيد من السرعة الإنتقالية للجسم مع ثني الجذع ومرجحة الذراعين للخلف يزيد من السرعة الزاوية والمحيطية للجسم والذراعين إذ تلعب هذه المتغيرات الدور المهم في تحقيق متطلبات الأداء المثالي لمهارة الرمية الجانبية مما يساهم في زيادة سرعة رمي الكرة من خلال إنتقال هذه السرعة إلى الكرة لحظة الرمي للحصول على أبعد مسافة رمي.





طريقة أداء الرمية الجانبية:

١. تمسك الكرة من الخلف باليدين والإبهامان متقابلان مع نشر الأصابع خلف النصف الخلفي للكرة لمسكها بأكبر مساحة ممكنة.



٢. ترفع اليدين الكرة خلف الرأس عن طريق الشني في مفصلي المرفقين وتستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس عن طريق الحركة في مفصلي الكتف.



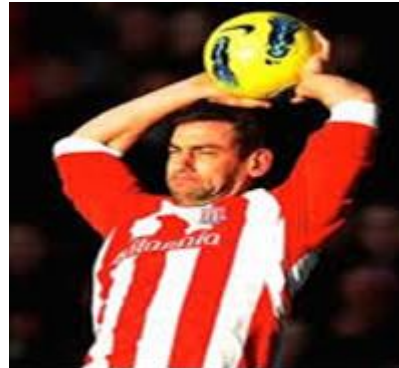
٣. ضرورة مواجهة اللاعب للملعب في لحظة رمية الكرة بحيث يكون جزء من كتفا قدميه إما على خط التماس أو خارجه.



٤. قدما اللاعب مضمومتين أو متباعدتين عند الرمي كما يمكن أن تكون قدماً أماماً والأخرى خلفها.

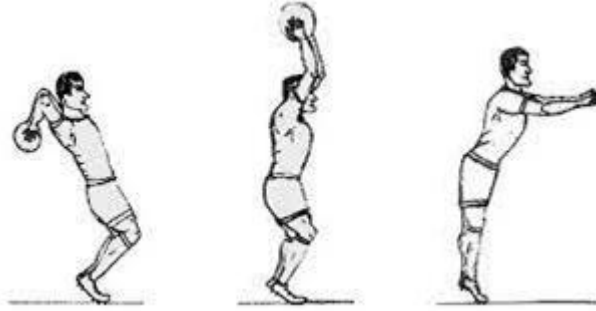


٥. إرجاع الجذع للخلف للحصول على أكبر قوة ممكنه مع ثني مفصلي الركبتين.

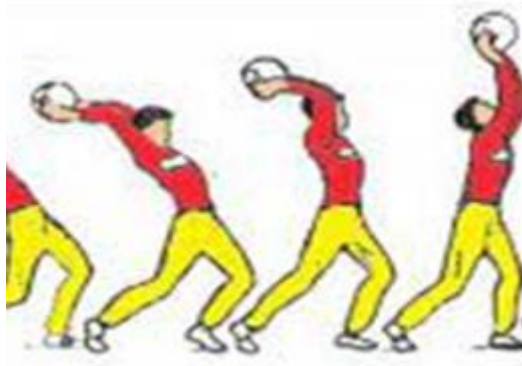




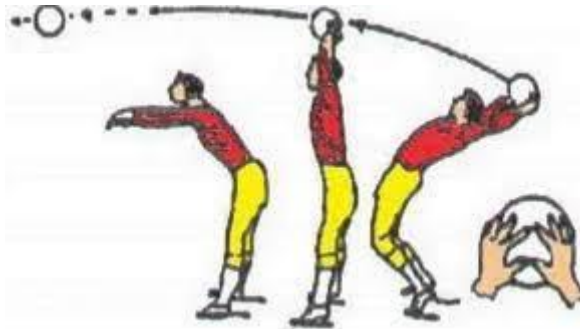
٦. أثناء عملية الرمي يتم دفع الأرض بالقدمين وفرد مفصلي الركبتين .



٧. تنفرد الذراعان بسرعة وبقوة عن طريق الحركة في مفصلي الكتف مع دفع الجسم إلى الأمام وفرد مفصلي المرفقين .



٨. تمد اليدين أثناء الرمي مدّاً كاملاً وراحتا اليدين تكون متقابلتان حتى تنطلق الكرة من رؤوس الأصابع وتتابع الذراعان الكرة بعد الرمي .





٩. يمكن أن يجري اللاعب قبل رميه للكرة ليستفيد من القوة والزخم الناتج عن الركض ومن ثم نقله الى الكرة فتكسب سرعة أكبر مع ملاحظة ملازمة قدميه للأرض لحظة الرمي.



ث- الرمية الجانبية بالحركات الجمناستكية: تنفذ هذه الرمية بحركة القلببة الأمامية في الجمناستك إذ يبدأ اللاعب وهو ممسك بالكرة بالوضع الصحيح للرمي هنا بالركض للأمام لكي يحصل على القدر الكافي من العزم المطلوب للتمكن من قلب وضعيته رأساً على عقب يتعين عليه الركض بضع خطوات مع وضع القدم التي يعتمد عليها في حمل وزنه للأمام وبشكل مشدود وممدود للأمام ورفع يديه ممسكة بالكرة للأعلى من ثني قليل من مفصلي المرفقين وفي لحظة معينة يقوم اللاعب بإنزال يديه على الأرض أمام الرجل التي قدمها للأمام بالتزامن مع رفع الرجل الخلفية عن الأرض وبعدها ستلحق بها الرجل الأمامية وتصبح كلا القدمين مرفوعتين ووزن الجسم كله أصبح على اليدين وعند إكمال القلببة وثبات كلا القدمين على الأرض ترمى الكرة من يدي اللاعب وان هذه الحركة تزيد من السرعة الزاوية والمحيطية للجسم وللذراعين مما يؤدي إلى زيادة في السرعة



اللحظية لإنطلاق الكرة للرمية الجانبية فيستطيع الرامي من تحقيق المسافة الأفقية المطلوبة.



الخطوات التعليمية:

١. يتعلم اللاعب كيفية مسك الكرة مسكاً صحيحاً ووضعها خلف الرأس .



٢. تعلم اللاعب بعد ذلك كيفية أخذ الوضع الصحيح للرمي.



٣. يؤدي اللاعب الرمية الجانبية من وضع الثبات بدون كرة.



٤. يؤدي اللاعب الرمية الجانبية من وضع الثبات مع الكرة.



٥. يؤدي اللاعب الرمية الجانبية من وضع الحركة مع الكرة.



الأخطاء الشائعة:

١. عدم إنتشار أصابع اليدين على الكرة أثناء مسكها.
٢. مسك الكرة من جانبها وليس من خلفها مما يجعل الرمية ضعيفة وقد تفلت من اليدين ولعلاج ذلك الخطاء يقوم اللاعب بوضع الكرة على الارض ثم مسكها من فوقها بحيث تكون راحة اليدين والابهامين في الوضع الصحيح ثم ترفع عاليا فوق الرأس.
٣. مسك الكرة باليدين معا ورميها بيد واحدة وهو غير مسموح به في قانون كرة القدم ولعلاج ذلك يوجه المدرب لاعبيه إلى ضرورة إحكام القبض على الكرة باليدين معا مع ضرورة إنتشار الاصابع على الكرة وعدم رميها بيد واحدة.
٤. عدم دفع الجذع للخلف تمهيداً لرمي الكرة للأمام.
٥. عدم دفع الجذع للأمام وبقوة في لحظة رمي الكرة للأمام.
٦. عدم نقل القوة بالشكل الصحيح أثناء الرمي من الأسفل إلى الأعلى.
٧. قد يقوم اللاعب برفع رجله قبل رمي الكرة أو أثنائها وهذا مخالف لقانون اللعبة ولعلاج ذلك الخطأ يقوم اللاعب بأداء رمية التماس مع إستخدام قوة بسيطة ومع عدم ميل الجذع للخلف ثم مع التقدم بالتمرين تستخدم قوة أكبر ويميل الجذع للخلف أكثر.



تمريعات تطوير مهارة الرمية الجانبية:

١. لاعبان المسافة بينهما (٦) ياردة ويتبادلان الكرة الطرية بينهما لتقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع التي من المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطرية.
٢. يبدأ التمرين بأن يرجع اللاعب جسمه للخلف مع الكرة ثم للأمام وأداء الرمية الجانبية إلى زميله.
٣. لاعبان متواجهان والكرة مع أحدهما ولمسافة معينة يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب الرمية الجانبية إلى زميله ويكرر الأداء.
٤. توضع مجموعة من الدوائر أمام اللاعب وعلى اللاعب أداء الرمية الجانبية بحيث تسقط الكرة في هذه الدوائر وحسب توجيهات المدرب.
٥. أداء رمية التماس بين زميلين والمسافة بينهما (٧) م على أن تزداد المسافة تدريجياً.

الفصل الثالث عشر

مهارات حارس المرمى



الفصل الثالث عشر

مهارات حارس المرمى

ان المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم تعني الحركات التي يؤديها حارس المرمى بشكل دقيق أثناء التمرين أو المنافسة في إطار قانون كرة القدم ويجب أن يمتلك حارس المرمى عدة مهارات تساعد في أداء دوره على أحسن وجه إذ أن مركز حراسة المرمى له أهمية خاصة ومسؤولية كبيرة في مباريات كرة القدم.



فحارس المرمى يوصف بأنه نصف الفريق فإذا كان إستعداداه قوياً فيعطي ثقة كبيرة لزملائه إذ إن وجود حارس المرمى الجيد من الأهداف الهامة للفريق الممتاز الذي يعمل على تدعيم وتقوية خطوطه الدفاعية إذ أنه يشكل آخر خط دفاعي للفريق وتتوقف كثير من نتائج المباريات على حراس المرمى وعليه يلقي كثير من اللوم والسخط والنقد إذا ما أخطأ في التصدي لأحدى الكرة ومني مرماه بهدف وعليه تقع مسؤولية إبعاد خطورة هجمات المنافس وعلى مدى قدرته في حراسة المرمى وإخذ المكان والوقت المناسب وإجادته للمهارات الأساسية فضلاً عن توجيهاته لزملائه في تنظيم خط الدفاع بالصورة التي



تكفل سد الشغرات أمام المهاجمين، أما حارس المرمى الضعيف فيمكن أن يتسبب في هزيمة فريقه حتى لو كان يضم مجموعة ممتازة من اللاعبين وذلك لعجزه عن صد الهجمات والذود عن مرماه.



كما أن الدور الذي يؤديه حارس المرمى في أي فريق يؤثر تأثيراً مباشراً على معنويات لاعبي ذلك الفريق فإذا ظهر الحارس مرتبكاً ومهزوزاً فإن الثقة التي يتمتع بها فريقه سوف تتضاءل نتيجة لذلك لأن تركيز اللاعبين سيكون قليلاً، وإن حارس المرمى لا بد وأن يتصف بصفات بدنية ومهارية ونفسية ممتازة كالسرعة والقدرة على القفز العالي وسرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة والجرأة والثقة بالنفس والتركيز الذهني وأن يكون مدركاً لواجباته وذات تفكير خططي مرن فضلاً عن مهارته الفنية العالية ومقدرته الخططية الممتازة التي تظهر في مواقف اللعب المختلفة.





يعد حارس المرمى أهم شخصية في خط الدفاع وبسبب دقته ومهارته ترتقي القدرة التنافسية للفريق كله (لادفاع بعد حامي الهدف)، وعليه تتقرر في كثير من الأحيان نتيجة المباراة في ضوء مستواه وهذا يجعل مسالة إعدادة وتدريبه مختلفة عن بقية اللاعبين وفقاً لمتطلبات مركزه فحارس المرمى له مميزات وواجبات فردية وله وضعه المميز في الفريق إذ أن له دوراً هاماً في الذود عن مرماه وتنظيم الفريق دفاعاً والبدء بالهجوم ومراقبة سير الكرة أينما وجدت فضلاً عن مراقبته لكل ما يركض في الملعب طوال وقت المباراة.



وحارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده في كرة القدم، شرط أن تكون الكرة داخل منطقة الجزاء، ولا يتم إرجاعها له من أحد لاعبي فريقه، وعلى كل الفرق أن تلعب بحارس مرمى في جميع أوقات المباراة، إذ أنه لا يمكن الاستغناء عنه بأي حال من الأحوال، وبه يكون نجاح الفريق. وحراس المرمى هم أمل الفريق بعد فشل كل المهاجمين والمدافعين في التسجيل والتصدي للفريق المنافس.



صفات حارس المرمى:

١. أن يكون قادر على تركيز النظر على الكرة وإتجاهات سيرها والتوقع السليم.



٢. أن يكون الحارس هادئاً في التعامل مع الكرة والمنافس.



٣. القدرة على قراءة المباراة بشكلٍ جيّد.



٤. أن يكون طويل القامة وحارس المرمى المثالي الذي يبلغ طوله من ١٨٠ – ١٨٥ سم.



٥. أن يُحسن التعاون والتفاهم مع أعضاء الفريق لاسيما لاعبي خط الدفاع وتوجيههم للتمركز الصحيح في حالة التنظيم الدفاعي.



٦. أن يكون ذو شخصية قيادية قوية ويؤثر على جميع لاعبي الفريق يتمتع ويمتاز بالقدرة على التصميم والوعي الكامل للمسئولية والثقة بالنفس والشجاعة وعدم الارتباك.



٧. أن يتمتع باللياقة العالية والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عالياً وسرعة الاستجابة.



٨. أن يتجنب الحركات الاستعراضية.





٩. اجادة المهارات الخاصة بمحارس المرمى.



١٠. التوقيت الصحيح لمهاجمة المنافس المنفرد بالكرة والمقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب.



١١. التركيز الذهني والذكاء وحسن التوقع والتصرف.





١٢. ملتزم بالوحدات التدريبية اليومية لأنها أساس التطور البدني والمهاري والفني للحارس.



واجبات حارس كرة القدم مرمى:

١. الدفاع عن المرمى بالطرق كافة وحسب قانون كرة القدم.



٢. تنظيم جدار الدفاع وخاصة في حالات الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.





٣. تنظيم مواقع المدافعين أثناء تنفيذ الركلة الركنية.



٤. أول من يبدأ الهجوم لفريقه بعد إستلامه الكرة والسيطرة عليها ولعبها للزميل غير المراقب لبناء الهجوم.



٥. أن يمسك الكرة براحة يده وتكون ابهامي اللاعب في حالة التفاف حول النصف الخلفي للكرة.





المهارات الأساس بكرة القدم

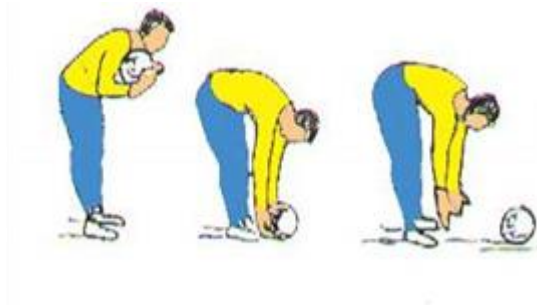
٦. أن يكون جسم الحارس خلف يديه، وتكون أصابع يديه موجهة نحو اتجاه الكرة في الكرة الأرضية الزاحفة.



٧. أن يلف الكرة بذراعيه عند إمساكها.



٨. أن تكون قدما الحارس مضمومتين عند إمساك كرة القدم حتى لا تمر الكرة من بينهما.





٩. أن يجعل ذراعيه كمجرفة إن كانت التسديدة من الأسفل لإمساك الكرة من أسفل ورفعها إلى أعلى.



١٠. أن يبعد ويحّول الكرة العالية والقوية لتعلو فوق عارضة المرمى براحة اليد أو بقبضة اليد.



١١. أن يرتمي على الأرض ويصدّ الكرة الأرضية أو قليلة العلو.



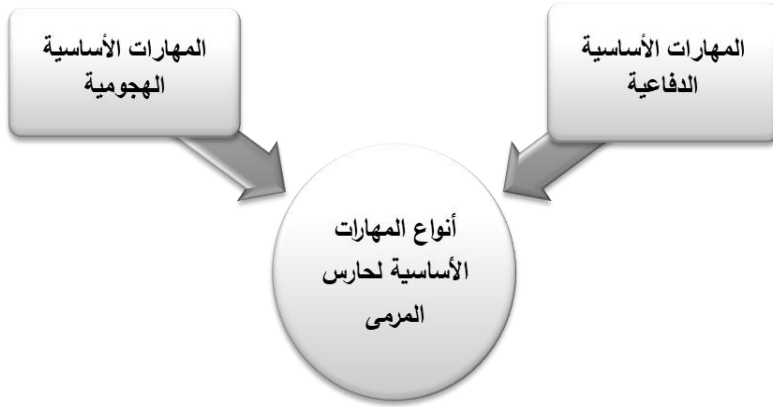


١٢. القدرة على الطيران لمهارة إبعاد الكرة المسددة على جانبي المرمى.



أنواع المهارات الأساسية لحارس المرمى:

يتفق الكثير من الخبراء على تحديد الأنواع الرئيسة لمهارات حارس المرمى بما يأتي:



١. المهارات الأساسية الهجومية: هي كل الحركات الهجومية المحددة التي يؤديها حارس المرمى داخل منطقة الجزاء أو خارجها عندما يلعب الكرة بيده أو قدمه إلى اللاعب الزميل لبناء هجمة لتسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس وبحسب قانون اللعبة، وتقسم إلى:



أ- مهارة مناولة الكرة وتقسم إلى (الأرضية باليد - بيد واحدة من مستوى الكتف - بيد واحدة من فوق الرأس - بكلتا اليدين من فوق الرأس - بكلتا اليدين من أمام الصدر - بالقدم).

ب- مهارة ركل الكرة بالقدم وتقسم إلى (الثابتة على الأرض - بدون سقوطها على الأرض (الطيارية) - بعد لمسها الأرض (نصف الطياريه).

٢. المهارات الأساسية الدفاعية: هي كل الحركات الدفاعية المحددة التي يؤديها حارس المرمى داخل منطقة الجزاء بمسك أو إبعاد أو لكم الكرة بيده أو بكلتا اليدين وجميع أجزاء جسمه، أو خارج منطقة الجزاء في الثلث الدفاعي الأول بإبعاد الكرة بقدمه أو أجزاء جسمه ما عدى اليدين بحسب قانون كرة القدم لمنع الكرة من دخول مرماه من قبل لاعبي الفريق المنافس، وتقسم إلى:

أ- مهارة مسك الكرة وتقسم إلى (الأرضية- الأمامية بمستوى البطن- الأمامية بمستوى الصدر - الأمامية بمستوى الرأس - الأمامية فوق الرأس- المرتدة من الأرض - الجانبية بدون إرتماء - الجانبية من الإرتماء).

ب- مهارة إبعاد الكرة وتقسم إلى (العالية بيد واحدة - العالية بكلتا اليدين - الجانبية الأرضية من الإرتماء- الجانبية متوسطة الإرتفاع من الإرتماء - بالرأس - بالقدم).

ت- مهارة لكم الكرة وتقسم إلى (بيد واحدة- بكلتا اليدين).

ث- مهارة صدّ ركلات الجزاء.



ج- مهارة مواجهة المنافس المنفرد.

ح- مهارة الطيران.

خ- مهارة الإرتقاء.

وستتناول كل نوع من أنواع مهارات حارس المرمى بشيء من التفصيل والشرح وكما يلي:

١. المهارات الأساسية الهجومية، وتقسم إلى:

أ- مهارة مناولة الكرة وتقسم إلى:

- مهارة مناولة الكرة الأرضية باليد: يعتبر تسليم الكرة الأرضية المتدحرجة باليد أكثر دقة وأمان من تسليمها أو تمريرها بالقدم، حيث يسلم الحارس الكرة أرضية متدحرجة إلى اللاعب المدافع الزميل القريب منه وعادةً يكون التسليم إلى المدافع المتواجد إلى الجانب والخالي من رقابة لاعب الفريق المنافس، وهذه الطريقة تستخدم حتى مسافة (٢٠) متر تقريباً، وعلى حارس المرمى أن يعرف بأن هذه الطريقة لا تصلح في حالة أرضية الملعب مبتلة أو غير المستوية أو ذات الحشيش العالي.





طريقة الأداء:

- ✓ يضع الحارس الكرة في راحة اليد التي تنفذ المناولة.
 - ✓ تبدأ حركة الحارس بتقدم إحدى القدمين إلى الأمام واليد الحاملة للكرة للخلف.
 - ✓ يبدأ تأرجح الذراع الحامل للكرة من مفصل الكتف وهي ممدودة.
 - ✓ يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية والذراع المعاكسة تكون إلى الأمام.
 - ✓ يبدأ الجسم بالإمحاء للأمام واليد الحاملة للكرة تبدأ في المرجحة للأمام.
 - ✓ ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية بالتدرج.
 - ✓ تزداد سرعة الذراع الحاملة للكرة لدفعها على الأرض بعد تركها من اليد عندما يكون أقصى مد لليد أمام الجسم بحيث تكون الذراع متابعة للكرة.
- **مهارة مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف:** وهي المناولة متوسطة الارتفاع والتي يكون إنطلاقها بين مستوى الرأس والكتف، وتستخدم هذه الطريقة في مناولة الكرة إلى مسافة حوالي (٢٠-٣٠) ياردة للمتقدمين، وتتميز هذه الطريقة بسرعة تنفيذها على خط مستقيم وغالبا ما تستعمل عند وجود رياح عالية في المباراة.





طريقة الأداء:

- ✓ يحمل الحارس الكرة براحة اليد المنفذة.
- ✓ يكون الكتف خلف وأسفل الكرة ويثني الذراع من الكوع.
- ✓ يكون الذراع الآخر للأمام وذلك للمحافظة على إتزان الجسم.
- ✓ يأخذ الحارس خطوة للأمام بالقدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة.
- ✓ ينتقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- ✓ ثني الركبتين حيث تكون الرجل التي تكون اليد الحاملة للكرة فوقها هي أكثر انحناءاً بحيث تكون الركبة قريبة إلى الأرض.
- ✓ تفرد اليد من مستوى الذراع في اتجاه الرمي.
- ✓ ينتقل ثقل الجسم بالتدرج على القدم الأمامية.
- ✓ تدفع الكرة براحة اليد والأصابع وتقومان بمتابعة الكرة.

- **مهارة مناولة الكرة بيد واحدة من فوق الرأس:** وهي الطريقة التي تسمح للحارس بلعب الكرة إلى مسافة بعيدة المدى تصل إلى (٥٠) ياردة تقريباً أو أبعد للحراس الذين يتميزون بقوة عضلات اليدين (القوة المميزة بالسرعة) ومن مميزات هذه المهارة أن الكرة تأخذ مساراً منحنياً عالياً فوق رؤوس جميع اللاعبين، ومن عيوبها قلة الدقة في وصول الكرة إلى الزميل ولذلك لطول مسافة بين الحارس واللاعب الزميل.

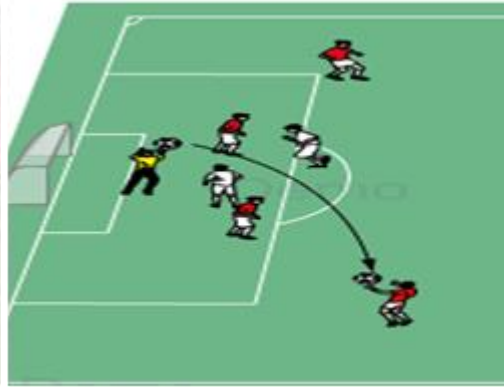


طريقة الأداء:

- يحمل الحارس الكرة بيد واحدة (راحة اليد) ليهيئها للمناولة إلى اللاعب الزميل.
- يأخذ عدة خطوات متتالية حسب قانون اللعبة.
- يمرج الذراع الحاملة للكرة للخلف ومفرودة عن الجسم وتطوق راحة اليد والأصابع منتصف قطر الكرة.
- تفرد اليد المعاكسة للأمام وللأعلى.
- يأخذ الحارس خطوة للأمام بالقدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة التي تنفذ المناولة وينتقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- الذراع الحاملة للكرة تتحرك للأمام وللأعلى بسرعة ممكنة في مسار منحني في حين تتحرك الذراع الأخرى غير الرامية إلى الأسفل.
- ثقل الجسم ينتقل على القدم الأمامية بالتدرج وتقوم القدم الخلفية بدفع الأرض بقوة للمساعدة لزيادة قوة مناولة الكرة للاعب الزميل.
- اليد تترك الكرة وتتابع بالنظر من قبل الحارس.



١. **مهارة مناولة الكرة** بـكلتا اليدين من فوق الرأس: وهي مهارة مناولة الكرة من فوق الرأس بطريقة مشابهة للرمية الجانبية وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون حارس المرمى مضغوط من لاعبي الفريق المنافس أو تكتل بعض من لاعبي الفريقين أمامه لمسافة قريبة جداً تمنعه من أداء المهارات الأخرى، وتلعب الكرة إلى مسافة (١٠-٢٠) ياردة، ومن مميزات هذه المهارة سرعة التنفيذ في التسليم الكرة إلى اللاعب الزميل، إن الاستفادة من هذه المهارة في الخطط الهجومية لحارس المرمى لها شأن كبير، لذلك يتقن الحارس تلك المهارة وفقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للاعب الزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء جمل خططه تنتج عنها أهدافاً في مرمى الفريق المنافس.



طريقة الأداء:

✓ يحمل الحارس الكرة بـكلتا اليدين من جزئها الخلفي وأصابع اليدين منتشرة بحيث يكون الإبهامان متقاربين، وهما اللذين يرميان الكرة من فوق الرأس.



✓ سحب الكرة من وراء الرأس بحيث تصل اليدين إلى أقصى ما تستطيع والمرفقان بجوار الرأس.

✓ الذراعان مثنيتين من الكوع.

✓ يأخذ الحارس خطوة إلى الأمام بأحد القدمين.

✓ انثناء خفيف في الركبتين، يعقبه مد فيهما لإتمام النقل الحركي إلى أن يصل إلى الكرة ثم تنطلق الكرة من اليدين إلى الأمام.

✓ يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية ثم ينتقل على القدم الأمامية لزيادة القوة مع دفع الكرة وتوازن جسم الحارس.

✓ تمرجح اليدين من الخلف إلى الأمام بحيث بعد دفع الكرة تصبح اليدين أمام الجسم والقدمان واحدة جنب الأخرى.

✓ حركة اليدين تنتهي عند الرمي قبل أن تعبر مستوى الرأس ويمر المرفقان بجانب الرأس، مع إتجاه راحتا اليدين عند الرمي للخارج.

٢. مهارة مناولة الكرة بكلتا اليدين من أمام الصدر: تنفذ مهارة مناولة

الكرة بكلتا اليدين من أمام صدر الحارس بشكل يشبه التمريرة الصدرية بكرة السلة ، إذ يمسك الحارس الكرة براحتا كلتا اليدين بشكل متقابل وتنتشر أصابع اليدين حول منتصف الكرة من الجهتين، وبحركة تقريب الذراعين إلى الصدر والضغط على الكرة براحتا وأصابع اليدين تتم عملية دفع وتوجيه الكرة إلى الزميل من أمام الصدر مع مد المرفقين بشكل كامل أثناء المناولة لاكساب الكرة القوة والسرعة المطلوبة.



- مهارة مناولة الكرة بالقدم: يُعتبر حارس المرمى عنصراً رئيسياً في عملية بناء الهجمات اليوم، فهو عليه أن يكون مهارياً بالقدمين وذو رؤية واضحة للملعب بأكمله وأيضاً عليه تنفيذ عملية تسليم الكرة بقدمية بشكل صحيح وفي ظل عامل السرعة المطلوب في كرة القدم الحديثة لتسريع إيقاع اللعب وكسب المرتدات، ونتيجة لذلك يقع الحارس في فخ التمرير الخاطئ للكرة بالقدمين نتيجة التركيز على تدريب اليدين فقط فمثلاً وفي مانشستر سيتي وليفربول وبسبب ضغط اللاعبين العالي داخل منطقة جزاء ليفربول، تصرف الحارس (أليسون) بتسرع وبدون تركيز ومرر الكرة بطريقة خاطئة إلى المنافس مرتين في (٣) دقائق نتيجة سوء التركيز الناتج من الضغط العالي الذي فرضه "السيتي"، وتؤثر عملية سرعة اتخاذ القرارات لبناء الهجمات بشكل أسرع على قرار حارس المرمى وأحياناً يجبرهم على ارتكاب أخطاء دون إنتباه، وذلك لأن كل التركيز على إيصال الكرة لمهاجم في المقدمة أو إلى لاعب خط وسط لديه مساحة للتصرف والانطلاق في هجمة سريعة. إن سرعة اللعب قد تربك حارس المرمى أحياناً وتدفعه لتمرير الكرة بالقدمين بصورة خاطئة نحو المنافس دون إنتباه إلى المساحة التي يستغلها المهاجم ويُسجل منها الأهداف،



وانطلاقاً من مقولة الأسطورة الهولندية (يوهان كرويف) التي قال فيها: "في فريق الحارس هو أول مهاجم والمهاجم هو أول مدافع"، يُمكن إستنتاج أهمية إستخدام حارس المرمى لتقديمه اليوم، وإن مهارة القدمين هي التي تُميز حارساً عن آخر وتجعله محل ثقة من زملائه والمدرّب والجماهير لأنه لا يجيد فقط التصدي للكرات الخطيرة بل هو جزء من اللعبة وجزء من عملية صناعة الأهداف.



ب- مهارة ركل الكرة بالقدم وتنقسم إلى:

٣. مهارة ركل الكرة الثابتة على الأرض بالقدم: يقوم حارس المرمى وفي كثير من الحالات بلعب ركلة المرمى والركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة داخل وخارج منطقة الجزاء، لزيادة عدد لاعبي فريقه في ساحة الفريق المنافس وخشية أن يقوم المدافع المنفذ بكسر مصيدة التسلل لذلك أعطيت للحارس مهمة تنفيذ ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة داخل منطقة الجزاء وخارجها القريبة من خط الـ (١٨) ياردة، بل في بعض الأحيان يصل إلى منتصف الملعب عندما يكون فريقه متأخر بالنتيجة.



٤. مهارة ركل الكرة بالقدم بدون سقوطها على الأرض (الطيارية): هي المهارة التي ينفذها الحارس بعدما يحوز على الكرة ويبدأ ببناء هجمة جديدة إذ يبدأ بركل الكرة عندما يسقط الكرة بيد واحدة أو باليدين كليهما إلى الأسفل وقبل ملامستها الأرض يركلها بقوة إلى زميله اللاعب المهاجم، وتتميز هذه المهارة بأن لها مساراً عالياً وهي أفضل المرتدة من الأرض في حالة إبتلال الأرض أو تكون غير معتدلة، وهذه المهارة لها طريقة ثانية للتنفيذ فبعض من حراس المرمى يدفع الكرة إلى الجانب مع ميلان الجسم على القدم الساندة على الأرض ودفع الكرة بيد واحدة ويبدأ بركلها فتأخذ الكرة مساراً منحنياً وأقل إرتفاعاً من الطريقة الأولى التي تكون الكرة أمام الحارس خلال التنفيذ.





طريقة الأداء:

✓ تحمل بكلتا اليدين أمام الجسم بإرتفاع البطن أو الحوض ثم تترك الكرة لتسقط أمام القدم المنفذة للركل وتؤدي من الحركة أو الثبات، ويمكن أن تنفذ بيد الواحدة فقط حيث يقوم الحارس بدفع الكرة إلى الجانب بإتجاه القدم المنفذة مع ميلان الجسم على القدم الساندة وتؤدي من الوقوف.

✓ تمرجح القدم المنفذة لركل الكرة للخلف ثم إلى الأمام ثم تركل الكرة من نصفها الأسفل بوجه القدم الأمامي وتكون منفردة ومشدودة إلى الأمام والأعلى بزاوية (٤٥) درجة تقريباً.

✓ تؤدي هذه المهارة بطريقتين المتحركة عندما يهرول الحارس ويقوم بالتنفيذ، والثابتة عندما ينفذ الحارس وهو يدفع الكرة على الجانب واخذ خطوة.

٥. مهارة ركل الكرة المرتدة من الأرض بالقدم (نصف الطياريه): هي المهارة التي يستخدمها حارس المرمى لقطع أطول وابعد مسافة ممكنة لوصول الكرة بأسرع وقت ممكن إلى المهاجم الزميل لتحقيق هدف، إذ تأخذ هذه الكرة مساراً أقل إرتفاعاً من الكرة التي تلعب في الهواء على شكل الطائر ودائماً تستخدم من قبل حراس المرمى عندما تكون هنالك وجود هبوب رياح قوية على مرمى الحارس المنفذ، كما يستخدمها بعض من الحراس المرمى ضعيفي القوة في مهارة دفع الكرة في الهواء.



طريقة الأداء:

- ✓ تحمل الكرة بيد الواحدة أو باليدين كليهما أمام جسم حارس المرمى لمستوى البطن والحوض ثم تترك الكرة لتسقط على الأرض وبعد ارتدادها من الأرض مباشرة يركلها الحارس بوجه القدم.
- ✓ تمرجح القدم الضاربة للخلف ثم للأمام لتنفيذ ركل الكرة من الأسفل وهي مفرودة ومشدودة لركل الكرة بقوة وإلى الأمام والأعلى.
- ✓ إنحناء جسم الحارس قليلاً إلى الأمام عند ركل الكرة وكذلك الرأس.
- ✓ تؤدي هذه المهارة بطريقتين المتحركة عندما يهرول الحارس ويقوم بالتنفيذ، والثابتة عندما ينفذ الحارس وهو واقف واخذ خطوة أو خطوتين.

٢. المهارات الأساسية الدفاعية، وتقسم إلى:

أ- مهارة مسك الكرة وتقسم إلى:

- ٦. مهارة مسك الكرة الأرضية: هناك عدة طرق لمسك الكرة الأرضية يستخدمها حراس المرمى وهي كالآتي:



✓ مسك الكرة الأرضية الأمامية بثني الجذع أماماً: تعد هذه الطريقة أمنة وتتميز بإمكان أدائها بسرعة إذ يستطيع حارس المرمى اتخاذ الوضع المطلوب لأدائها بسهولة ويسر دون جهد كبير ويتم إلتقاط الكرة في هذا الأسلوب في حالة الوقوف والقدمان متقاربتان مع عدم ثني الركبتين والجذع تماماً باتجاه الكرة واليدان ممددتان نحو الكرة وثم مسكها ورفعها إلى الصدر مباشرة وتوضع القدمين متوازيتين والمسافة بينهما من (١٠-١٢) سم تقريباً، بحيث يضمن الحارس عدم مرور الكرة بينهما مع عدم ثني الركبتين وثني الجذع أماماً إلى أسفل مع إتران الذراعين للأسفل بحيث يكونان متوازيين أمام الرجلين تقريباً، ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع وتكون راحتا الكفان مواجهين للكرة لرفع اليدين بالكرة بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين، والذراعين، والصدر، والنظر في اتجاه الكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً بالإسقاط ومد الجسم إلى الأمام أو من دون ذلك حسب قوة الكرة المصوبة نحو الحارس، ثم بعد ذلك يتم النظر إلى ميدان الملعب ويتم التصرف فيها ومنأولتها إلى اللاعب الزميل الخالي من الرقابة.





✓ مسك الكرة الأرضية الأمامية مع وضع ركبة على الأرض وثني الساق الأخرى على شكل حرف (K): يلجا لهذه الطريقة حراس المرمى من طويلى القامة الذي تنقصهم المرونة الكافية فى حركة مفاصلهم وعضلاتهم ثم انتشرت هذه الطريقة بعد ذلك لنجاحها، إذ يستعد حارس المرمى لمسك الكرة بثنى الساق المواجهة للكرة من الركبة وثنى الساق الأخرى مع إتجاهها للخارج وملامسة الركبة الأرض قليلاً بجانب قدم الساق الأخرى والنظر على إستقبال الكرة، ويجب الاحتراس من إصابة الركبة عند اتصالها بالأرض كما يقع ثقل الجسم تقريباً على الساق المواجهة للكرة مع إتجاه مقدمة القدم للخارج ويضع الحارس ذراعيه بحيث يكون الساعدين متوازيين بين الساقين مع مواجهة الكفين للكرة مما يمكنه السيطرة عليها من أسفلها وأخذها بين الساعدين لوضعها بين اليدين والصدر والذراعين ويجب عدم ثنى الركبتين كثيراً فى حالة الكرة مرتدة ومرتفعة قليلاً عن الأرض، وهذه الطريقة ينصح بها فيما إذا كان الحارس مبتدئاً أو ناشئاً، أما أدائها عنده إقتراب الكرة من الحارس عليه يثنى الرجل المواجهة لها من الركبة على الأرض، تكون قريبة جداً من كعب الرجل الأخرى، ويلامس وجه القدم الداخلى لهذه الرجل الأرض وفى نفس الوقت تنثنى ركبة الرجل الأخرى وتتجه للخارج ثم ينقل جسمه على الساق المواجهة للكرة وتفرد الذراعان للأمام متوازييتين وتواجه راحتي اليدين الإتجاه الذي تأتى منه الكرة مع مراعاة انتشار الأصابع عليها وعند وصول الكرة إلى راحتي اليدين ترفعانها إلى الصدر وتضم إليه باليدين والساعدين مع ملاحظة بقاء الكوعين قريبين من الجسم لعدم إيجاد ثغرة تنفذ منها الكرة وعلى الحارس أن يكون رأسه أثناء الأداء ثابتاً والعينان تراقبان حركة الكرة لأطول فترة ممكنة.



طريقة الأداء:

٧. تحرك حارس المرمى باتجاه خط سير الكرة.
٨. الوصول لوضعية الجلوس لحظة إرتطام الكرة بجسم الحارس.
٩. تقدير اختيار التكنيك الأنسب للإمساك بالكرة.
١٠. السقوط أماماً على الأرض عندما تصبح الركبتان بوضعية الحرف (K).
١١. فتح راحة اليد لمواجهة الكرة والأصابع منتشرة.
١٢. اليد توجه الجسم بحيث يصبح مركز ثقل الجسم للأمام.
١٣. الرأس مرفوع وتركيز نظر العينين على الكرة.
١٤. دفع الكتفين للأمام فوق اليدين.
١٥. المرفقين مثنيين بعض الشيء وذلك للمساعدة على إمتصاص قوة الكرة.



١٦. لحظة ملامسة راحة اليد للكرة، عليك سحب الكرة نحو الصدر و دفع ثقل الجسم للأمام "وهذا ينهي الإمساك بالكرة".

٧ مسك الكرة الأرضية الجانبية من الارتماء: إن الكرات الأرضية القريبة من حارس المرمى تحتاج إلى سرعة رد فعل كبيرة جداً وتعامل سليم إذ تكون هذه الكرات مباغتة وخاصة إذ كان هناك عدد من المدافعين أمام الحارس إذ يقوموا بحجب رؤية الحارس للكرة ولا يتمكن من النظر إلى الكرة فيكون التقييم وقرار التنفيذ صعباً على الحارس فعليه إن يكون حذراً وأن يقوم بالتخاطب مع زملائه اللاعبين المدافعين والتوجيه بالضغط والملازمة وعدم التكتل أمامه ومنع المهاجمين من التصويب على المرمى لكي يتخذ القرار الصحيح والسليم في منع دخول الكرة في مرماه ويمكن تأدية هذه المهارة بالوقوف السليم للحارس (الوضع الأساسي) إذ يكون التركيز مئة في المائة والنظر على الكرة، وسرعة رد الفعل هي الحاسمة وذلك من خلال التمرکز الصحيح للحارس حيث يكون ثقل الجسم مائل إلى الجهة التي سيكون الارتماء عليها ومقدمة القدم إتجاهها إلى الجانب نحو إتجاه الكرة وتكون الركبتان مثنيتين لكي يكون مركز ثقل الجسم قريباً من الأرض كي يكون الارتماء أسهل وأسرع للحارس ويجب إن يكون الدفع بقدم واحدة ومن الثبات ومقدمة القدم مؤشراً إلى الجانب نحو إتجاه الكرة وإستقبال الكرة أمام الجسم، إذ تكون اليد خلف الكرة واليد الأخرى فوقها كي يكون المسك محكماً مع رفع القدم البعيدة عن الكرة إلى الأعلى كي تكون موازنة الجسم سليمة.



✓ مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع الجانبية: وهي مهارة مسك كرة جانبية متوسطة الارتفاع القريبة أو البعيدة من حارس المرمى، والتي يتعامل معها الحارس بمسكها، أو دفعها بحسب تصويب قوة الكرة عليه، إذ يكون إستلام الكرات القريبة على الحارس بحسب موقع وسرعة الكرة أما يكون بتنقل الجاني خطوة أو خطوتين ومسك الكرة أو من خلال دفع الأرض بقدم واحدة القريبة على إتجاه الكرة والطيران لمسكها وتسمى هذه بـ (القوة الانفجارية)، أما الكرة البعيدة على الحارس فتؤخذ بتنقل جانبي أكثر من خطوة، ففي هذه الحالة يكون التنقل للإرتماء والطيران لمسك الكرة فعالاً ومهما لحارس المرمى وتسمى هذه الحالة بـ (القوة المميزة بالسرعة)، وعادةً ما تأتي هذه المهارة من خلال التصويب على المرمى من الأمام، أو رفع الكرات من جانب الملعب وموقع الحارس يكون بحسب موقع الكرة، وكلما إقتربت مسافة الكرة من الجانب للعمود كلما تقرب الحارس من العمود إلى الجانب إذ تكون المسافة بين الحارس والعمود هو طول ذراع حارس المرمى نفسه.



✓ مهارة مسك الكرة الأمامية بمستوى البطن: وهي المهارة التي يستعملها حارس المرمى في مسك الكرة بمستوى البطن الأمامية باليدين كتيهما وضما إلى الصدر، أو مسكها مباشرة على الصدر، والتي تأتي من لاعبي الفريق المنافس في أثناء التصويب على المرمى، أو بعد لعبها وتدخل منطقة الجزاء، ويخرج الحارس لمسكها بين المدافعين، أو ورأهم، على إن يكون خروج الحارس متقناً ودقيقاً قبل وصول مهاجم فريق المنافس، كما إن الكرة متوسطة الارتفاع التي تصوب على الحارس بقوة يصعب مسكها مما يستوجب على الحارس إبعادها إلى الجانب المكان الخالي من لاعب الفريق المنافس وعدم أرجعها إلى المكان الخطر الذي يكون مقابل المرمى الذي يتيح للاعب المهاجم للفريق المنافس رؤية كاملة لكل زوايا المرمى مما يسهل له تسجيل هدف في مرمى الحارس.





✓ مهارة مسك الكرة الأمامية بمستوى الصدر: يستعمل هذا النوع من مسك الكرة عندما تكون متوسطة الارتفاع بمستوى الصدر وعادةً ما يكون مسك الكرة بكلتا اليدين إذ تكون راحتا اليدين مواجهه للكرة والأصابع منتشرة لإستقبال الكرة والابهامين قريبة من بعضها بشكل كبير لمنع الكرة من المرور بين الكفين مع ثني الذراعين من مفصل المرفق والنظر مركز على الكرة ومثل هذه الكرات لا يجب الاستهانة بها لاحتتمالية سقوطها من الحارس خصوصاً إذا كانت قوية فترتد إلى أحد المهاجمين الذي يسكنها في المرمى، وعليه يجب تباعد القدمان عن بعضهما بأتساع مناسب ويفضل أن يكون هذا الاتساع مسأوياً للمسافة بين الكتفين وذلك حتى يتحقق للحارس الإتزان المطلوب للوضع، ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.



✓ مهارة مسك الكرة الأمامية بمستوى الرأس: يستعمل هذا النوع من مسك الكرة عندما تكون متوسطة الارتفاع بمستوى الرأس إذ أن مسك الكرة يعتبر من الأسلحة المهمة والأساسية لحارس مرمى كرة القدم وهي مشابهة لمسك الكرة بمستوى الصدر.



طريقة الأداء:

١٧. يكون الجسم في وضع الوقوف التام.
١٨. إنشاء المرفقين بالقرب من الجسم.
١٩. تكون أصابع اليدين منتشرة على الكرة الإبهامان يكونان خلف الكرة مواجه أحدهما الآخر والمسافة بينهما قريبة لغرض السيطرة على أكبر مساحة ممكنة من الكرة وعدم سقوطها.
٢٠. الرأس والنظر يكون للأمام باتجاه الكرة.
٢١. تكون المسافة بين القدمين بعرض الصدر تقريباً مع إنشاء بسيط بالركبتين وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
٢٢. يجب على الحارس في لحظة مسك الكرة ثني المرفقين للخلف قليلاً لإمتصاص قوة الكرة.



✓ مهارة مسك الكرات العالية الأمامية من فوق الرأس: يقصد بالكرة العالية فوق الرأس عندما تكون الكرة مرتفعة فوق مستوى الرأس ولا يمكن وضع الصدر خلفها، وبالإمكان أدائها بواسطة دفع حارس المرمى الأرض بقدم واحدة عند القفز ثم بثني الساق الأمامية لحمايته وحفظ



توازنه، أو بالقفزة الواحدة، أو بالقفزة الثلاثية وإستلام الكرة من فوق رؤوس مهاجمي الفريق المنافس، فضلاً عن رفع يديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة ومنتشرة والإبهامان متقابلين مع بعضهما، كما إن هنالك قفزاً بالقدمين كليهما لحارس المرمى عند إستلام الكرة أو مواجهتها من الأمام أو من الجانب ومن الثبات أو من الحركة وهذه تعتمد على موقع وسرعة الكرة وتمركز اللاعبين من الفريقين كلاًهما وغالبا ما تتم عند نقطة إلتقاء موقع حارس المرمى، وإرتفاع الكرة ونزولها على الحارس، ويستعملها حارس المرمى عندما تأتي له الكرة مواجهةً له من أمام المرمى، والحارس يخرج لمسكها، ويعتمد تمركز حارس المرمى في الكرات العالية الأمامية على موقع الكرة والمسافة التي تكون بين المرمى والكرة، وهنا الحارس لا يدافع عن المرمى فقط إنما يدافع عن مناطق محددة في منطقة الجزاء ربما تكون في بعض الأحيان خارج منطقة الجزاء يخرج وينطح الكرة بالرأس ليكون اللاعب القشاش في هذه الحالة عندما يكون لاعبي فريقه مندفعين في ساحة الفريق المنافس، على الحارس أن يتفاعل مع حركة الكرة بطريقة تتناسب مع وضعها ومكانها في الملعب ليحقق له أفضل زاوية للدفاع عن المناطق المحددة في منطقة الجزاء أما أن تكون في المنطقة الأمامية المواجهة بين خط الـ (٦) ياردة ونقطة الجزاء أو بين نقطة الجزاء وخط الـ (١٨) ياردة أو ميلان الكرة على جهة اليمين أو اليسرى في المنطقة خارج رأس الـ (٦) ياردة إلى الجانب، فإتخاذ الحارس المسار الصحيح لهذه المناطق يأتي من خلال وقفت الإستعداد وتقصير المسافة بينه وبين خط الدفاع يسهل من الوصول إلى الكرة ومسكها قبل وصولها إلى مهاجمي الفريق المنافس.



٧ مهارة مسك الكرة العالية الجانبية: وهي المهارة التي يستعملها حارس المرمى لمسك الكرة العالية الجانبية متوسطة الارتفاع المسددة نحو المرمى والحارس يقوم بحركة طيران منخفض لمسك الكرة بكلتا اليدين لذا توجب على الحارس تنظيم توقيت الطيران ومسك الكرة باليدين وعليه مد الذراعين وبمجرد إلتقاء الكرة بالأصابع فإن اليدين تعمل على إمتصاص قوة الكرة ويتم ذلك من مفصلي الرسغين، والكوعين، والكتفين إذ ترجع الذراعان للخلف قليلاً وعلى الحارس يعمل خطوات المتعاقبة قدم تسبق قدم أي تكون الخطوة الواحدة تساوي خطوتين في هذه الحركة، مما يسهل في سرعة حركة الحارس بالوصول إلى الكرة ومسكها ويكون الجذع والرأس بشكل مستقيم أثناء الطيران ويتم دفع الأرض بقدم الإرتكاز للحصول على الزخم الكافي لطيران الجسم.





٧ مهارة مسك الكرة المرتدة من الأرض: وهي من المهارات المهمة والصعبة لحارس المرمى، والتي يستعملها الحارس عندما تأتي له الكرة من خلال ركل الكرة من قبل اللاعب الفريق المنافس من خارج منطقة الجزاء أو على خط الـ (١٨) ياردة، والتي تأتي عالية أو متوسطة الارتفاع وتسقط أمامه، أو إلى جانب الحارس بارتردادها على الأرض من (١-٢) م، وفي بعض من الأحيان يكون سقوطها قريباً من القدمين من الأمام أو سقوطها قرب إحدى القدمين إلى الجانب، ويستعملها حارس المرمى لمسك الكرة عندما تترك عليه من خارج منطقة الجزاء من قبل لاعب الفريق المنافس وترتد الكرة من الأرض أمام جسم حارس المرمى وهو يحاول السيطرة عليها بمد الجسم إلى الأمام، ويبدأ أداء هذه المهارة بواسطة وقفة الإستعداد في المرمى للحارس إذ يكون وقوفه على بعد (١-١.٥) م عن خط المرمى، والنظر والتركيز على الكرة واللاعب الراكل للكرة وانحناء الجسم إلى الأمام والرأس منتصب إلى الأمام والركبتان مثنيتان قليلاً إلى الأمام وبهذه الحالة يقرب الحارس مركز ثقل الجسم إلى الأرض مما يسهل مسك الكرة، ثم مد اليدين متقاربتان كلتيهما إلى الأسفل بخط مقوس للخلف لإمتصاص قوة الكرة ومسكها باليدين والصدر ومد الجسم إلى الأمام بعد الحيازة على الكرة لعدم سقوطها من يد وصدر الحارس.





ب- مهارة إبعاد الكرة وتقسّم إلى:

✓ مهارة إبعاد الكرة العالية بيد واحدة: تستخدم هذه المهارة لإبعاد الكرة وكف اليد مبسوطة والأصابع منتشرة عندما تلعب الكرة مصوبة من قبل اللاعب المنافس على المرمى وتكون خلف حارس المرمى مما يتحتم على الحارس أن يعمل الرجوع الخلفي أو الجانبي مع أداء مهارة الطيران ثم يدفع الكرة بباطن اليد من فوق العارضة، كذلك تستخدم هذه الطريقة في الكرات التي تلعب من الجانِب فتكون سريعة على حارس المرمى مما يضطر الحارس بدفعها بأصابع اليد والواحدة من فوق رؤوس اللاعبين المنافسين والتي لا يمكن أن يمسكها أو يلكمها.





✓ مهارة إبعاد الكرة العالية بكلتا اليدين: وهي المهارة التي يستعملها حارس المرمى لإبعاد الكرة العالية الجانبية المسددة الى مناطق المرمى البعيدة عن تمرکز حارس المرمى خصوصاً الزوايا القائمة العلوية أو الكرة العالية قرب العمودين وعلى الحارس يعمل الخطوات المتعاقبة قدم تسبق قدم أي تكون الخطوة الواحدة تساوي خطوتين في هذه الحركة، مما يسهل في سرعة حركة الحارس بالوصول إلى الكرة وإبعادها بكلتا اليدين، فمن وقفة الإستعداد تكون الرجلان منثنية من مفصلي الركبتين والقدمين على الأرض ويوزع ثقل الجسم عليهما ويكون تباعد القدمين بعرض صدر والنظر مركز على الكرة يؤدي الحارس مهارة الطيران في الهواء للوصول للكرة بارتفاعات مختلفة على وفق مستوى الكرة ومد أجزاء الجسم كلها للوصول إلى الكرة العالية المسددة لمحاولة منعها من دخول حيث تكون الذراعان واليدين ممدودة ويكون صدر الحارس مواجه للكرة والرأس بين الذراعين الممدودتين كاملة في أثناء الطيران والكفان مواجهان للكرة، أثناء الطيران فإن زاوية الطيران وميلان الجذع وقوة الدفع وسرعة وإرتفاع نقطة الإنطلاق هي التي تحدد مسار جسم الحارس وسرعته والمسافة التي يقطعها في أثناء الطيران كذلك تطبق عليها قوانين المقذوفات إذ يمكن عده مقذوفاً.





✓ مهارة إبعاد الكرة الجانبية الأرضية من الإرتماء: وهي المهارة التي يستعملها حارس المرمى لإبعاد الكرة عندما تترك عليه من خارج منطقة الجزاء من قبل لاعب الفريق المنافس، وعندما ترتد الكرة من الأرض إلى جانب جسم حارس المرمى وهو يحاول السيطرة عليها أو إبعادها إلى الجانب أو خارج خط المرمى، تبدأ طريقة أداء هذه المهارة من خلال وقفة الإستعداد لحارس المرمى والبعد عن خط المرمى (١-١.٥)م، وهي نفس وقفة الإستعداد لمهارة الكرة الأمامية المرتدة، لكن على الحارس أن يكون إتجاه القدم القريبة من الكرة إلى الجانب قليلاً، أي مقدمة القدم يكون إتجاهها إلى الجانب بزاوية (٩٠) درجة، للحصول على قوة دفع الجسم والوصول إلى اقرب قطع لمسار الكرة مما يسهل الحصول عليها لمسكها أو دفعها باليد الواحدة أو باليدين كليهما، ويستعمل الحارس في هذه الحالة (القوة الانفجارية اللحظية).



✓ مهارة إبعاد الكرة الجانبية متوسطة الإرتفاع من الإرتماء: لغرض إبعاد الكرة الجانبية متوسطة الإرتفاع من الإرتماء يقوم الحارس بالتنقل لخطوات عدة جانبية تسبق الإرتماء تهدف إلى تقريب جسم حارس المرمى من خط



طيران الكرة ورحتا اليدين مفتوحة أمام الوجهة ومواجهه للكرة والأبهاًمان متلاصقة والأصابع منتشرة ومشدودة لمواجهة قوة الكرة والذراعان منثنية من مفصل المرفق بزاوية (٩٠) درجة تقريباً وينقل ثقل الجسم على الرجل القريبة من خط طيران الكرة والتي تكون منثنية من مفصل الركبة أما الرجل الأخرى فتكون ممدودة بالكامل والقدمان ملازمة للأرض لحظة إبعاد الكرة، ويكون جذع الحارس ورأسه بأستقامة تامة والنظر مركز على الكرة وعلى الحارس هنا دفع الكرة إلى الجانب بعيداً عن خطورة المهاجمين.



✓ مهارة إبعاد الكرة بالرأس: تعد مهارة إبعاد الكرة بالرأس لحارس المرمى من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم، إذ يجب تعلمها منذ المراحل الأولى، في مرحلة الأشبال والناشئين، وبدون تعلمها لا يستطيع حارس المرمى في الخروج خارج منطقة جزاءه والدفاع عن مرماه بالصورة الصحيحة والناجحة في إبعاد أو مناولة الكرة للزميل بالرأس، وفي لعبة كرة القدم الحديثة أصبح حارس المرمى حاله حال زملائه اللاعبين في إستخدام هذه المهارة إذ يستعمل هذه المهارة في الدفاع والهجوم على فريق المنافس، أما في الدفاع يستعملها عندما يخرج خارج منطقة الجزاء خلف المدافعين



ويؤدي دور اللاعب القشاش، أما يركل الكرة بالرأس بقوة إلى الجانب من الملعب الخالي من اللاعب المنافس، أو لعبها مناولة إلى اللاعب الزميل، ويبقى تقدير هذه الحالة للحارس بحسب تمرکز زملائه والمنافسين في موقع وجود الكرة على أرض الملعب، أما في الهجوم أصبح الحارس اليوم هو الذي يعمل الزيادة العددية في الضربات الثابتة عندما يكون فريقه خاسر وهذا ما شاهدناه عندما يتركون مرماهم ويذهبون لتسجيل هدف في مرمى المنافس ويكون هذا أغلب الأحيان في الأوقات الأخيرة من المباراة.



✓ مهارة إبعاد الكرة بالقدم: من أكثر أخطاء حراس المرمى شيوعاً تشتيت كرة خاطئة دون تركيز عندما يفرض الفريق المنافس الضغط العالي داخل منطقة الجزاء، فإذا لم يكن الحارس ذا مهارة عالية بالقدمين فعندها سيكون أكثر عرضة لإرتكاب أخطاء من خلال تمريرة للمنافس أو المحافظة عليها دون أي حساب ثم فقدانها أمام المهاجم الأخير، حيث يرتفع الضغط عند حراس المرمى ومستوى التوتر أيضاً إلا أن الضغط العالي من المنافس هو من أكثر العوامل الفنية التي تُجبر حراس المرمى على ارتكاب الأخطاء من خلال سوء استخدام القدمين، إذ يعتقد البعض أن حارس المرمى يستعمل يديه فقط وربما يعود الأمر لأجيال سابقة في عالم



الساحرة المستديرة، لكن اليوم في الكرة الحديثة الأمر تغير كثيراً وأصبح التعامل بالقدمين له أهمية كبيرة لأي حارس مرمى، لا بل هو شيء أساسي لأي حارس شاب يريد تحقيق النجاح وإثبات نفسه في المستقبل، وربما الحارسان الألمانيان (مانويل نوير ومارك أندريه تير شتيغن) هما أفضل الأمثلة على المهارة في استخدام القدمين لتشتيت أو التمرير وتزويد الفريق بالكرات الطويلة الصحيحة لبناء الهجمات على المنافس. بينما الضعف في استخدام القدمين سيؤثر سلباً على حارس المرمى والفريق بشكل عام، وأفضل حراس المرمى اليوم هو الذي يتعامل مع الكرة بالقدمين بشكل جيد ويستطيع القيام بدور الليبرو خلف المدافعين لقطع لإبعاد الكرات الساقطة خلف خط الدفاع وخصوصاً مع طرائق اللعب التي لا تتضمن توفير العمق الدفاعي المطلوب فيقوم حارس المرمى بدور المدافع الأخير وهنا عامل الخبرة يلعب دوراً كبيراً في التعامل مع كل كرة.





ت- مهارة لكم الكرة : وتقسم إلى:

✓ مهارة لكم الكرة بيد واحدة: يتيح لكم الكرة بقبضة اليد الواحدة القوة المناسبة لإبعادها مسافة بعيدة كما يوفر حرية الحركة في الأداء فضلاً عن المقدرة على الاحتفاظ بالإتزان إلى حد كبير، ويفضل استخدام هذه الحالة ما إذا كان الحارس يهاجم الكرة وهي في مسار عرضي (كرة عرضية)، وطريقة أداء هذه المهارة على "الحارس أن يقترب إلى المكان الذي يأخذ منه الارتقاء للوثب للأعلى في طريقه إلى الكرة ويكون بسرعة متوسطة أو أعلى قليلاً حتى يستطيع الحارس التحكم في إتزان الجسم وحركاته وخاصة الذراعين، ويجب أن يدفع الحارس الأرض بقدم واحدة وإذا كان المكان الذي سيثبت فيه الحارس مزدحماً باللاعبين بحيث لا تكون هنالك أي مسافة للإقتراب فيستطيع في هذه الحالة الوثب بالرجلين معا ويكون الدفع بأقصى قوة ثم يقوم بالارتقاء ويمرّج الذراع الذي سيقوم بركل الكرة لأسفل وللخلف منثنياً من الكوع وأثناء ذلك يضم قبضة اليد وذلك بضم الأصابع معاً بإحكام وتوجيه ظهر الأصابع إلى نصف الأسفل من الكرة كما يجب أن تركز الكرة بأكبر مسافة ممكنة من سطح ظهر قبضة اليد حيث تفرد الذراع التي سوف تركز الكرة في التوقيت الصحيح ولأقصى مدى ممكن لإكساب القوة المناسبة لإبعادها إلى الجانب المعاكس بقدر الإمكان ثم يهبط الحارس إلى الأرض بقدم واحدة يتلوها القدم الأخرى أو القدمين معاً مع ملاحظة ثني الركبتين لإمتصاص صدمة الإرتطام بالأرض ويتابع بنظره الكرة.



✓ مهارة لكم الكرة بكلتا اليدين: وهذه الطريقة تستخدم بصورة فعالة في حالة ما إذا كانت الكرة آتية للحارس من أمامه مباشرة، وطريقة أداء هذه المهارة على الحارس "أن يدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين كليهما وثني الذراعين من الكوعين في أثناء الارتقاء وتتقارب القبضتان مع بعضهما لتكون سطحاً عريضاً بظهر الأصابع تفرد الذراعان عن أخرهما ليضرب الحارس الكرة من أسفلها بقبضتي اليدين المتجاورتين ثم بعد ذلك يهبط الحارس على الأرض ويتابع بنظره الكرة.



ث - مهارة صد الركلات من علامة الجزاء:

يتعرض حارس المرمى بطبيعة موقعه للكثير من التحديّات خلال المباراة، منها ما يتعلق بالتصدّي للتسديدات، والكرة العرضيّة، والإنفرادات، ومن أهم هذه



التحديات صدّ ركلات الجزاء، التي تُعتبر في الكثير من الأوقات حدثاً مفصلياً في النتيجة النهائية للمباراة، ومن الممكن أن تكون هي الفاصل في الحصول على لقب مهم من عدمه، لذا يواجه حراس المرمى الكثير من الانتقادات عندما لا يتمكنون من التصدي لضربات الجزاء، ومن الممكن أيضاً أن يصبح الحارس هو رجل المباراة بلا منازع إذا صدّ ضربات الجزاء في المباراة بنجاح وللتصدي لضربات الجزاء يتّبع حراس المرمى الكثير من التمرينات الجسميّة والذهنيّة المختلفة، ومنهم من يتبع أسلوباً خاصاً بهم، كالقيام بحركات غريبة لتشتيت إنتباه منقذ ركلة الجزاء أو الإرتماء على الجانب الذي وُجّهت إليه أكثر من (٣) تسديدات خلال المباراة أو الإرتماء على الجانب المعاكس لآخر ركلة جزاء تم تنفيذها وغالباً ما يختار الحراس جهةً من المرمى للإرتماء عليها، وعدم البقاء في منتصف المرمى إلا في حالات نادرة جداً، لأن معظم اللاعبين لا يعتمدون التسديد على منتصف المرمى معتقدين بسهولة تصدي الحارس لهذه الكرة في هذا المكان.





ج- مهارة مواجهة اللاعب المنافس المنفرد:

جميع فرق كرة القدم مهما زادة قوتها تأتي لها فترات خلال المباريات مع الفرق المنافسة ينفرد فيها المهاجم المنافس بحارس مرماه، وهنا يجد الحارس نفسه وجها لوجه مع المهاجم المنفرد به دون مساعدة فعالة من زملائه المدافعين وفي هذه الحالة يكون إنقاذ المرمى من إحراز هدف فيه متوقفا على مهارة حارس المرمى وخبرته ومقدرته على سد الزوايا والإرتماء على الكرة لإنقاذها، وأحيانا يتطلب خروج حارس المرمى خارج منطقة الجزاء لحسم الموقف مع المهاجم المنفرد.

طريقة الأداء:

٢٣. تحديد زاوية الخروج لملاقاة المهاجم: إذا كان المهاجم المستحوذ على الكرة والمنفرد بحارس المرمى متجهاً إلى أحد الجانبين تكون زاوية الخروج لملاقاته على إمتداد الخط الواصل بين الكرة ونصف المرمى تقريباً، ما إذا كانت الكرة مع المهاجم ويتقدم من أمام المرمى مباشرة إلى منتصفه فإن خروج الحارس يكون عموديا على خط المرمى إلى الكرة مباشرة.

٢٤. الإقتراب: يجب على حارس المرمى أن يخرج لملاقاة الكرة بأقصى سرعة ما يكون في لحظة إبتعاد الكرة عن المهاجم المتقدم بها أو في لحظة ما يوجه نظره إليها حتى لا يستطيع إيقافها أو تغيير اتجاهها أو دفعها بعيدا عن الحارس أو دحرجتها من أسفله .



٢٥. فرد الجسم والإنقضاض: عندما يصل الحارس قرب المهاجم المنفرد به فإنه يبدأ الارتقاء على الكرة وذلك بميل الجزء العلوي من الجسم في اتجاه الكرة وأثناء ذلك تتحرك الذراعان في اتجاهها، ويلاحظ أن الذراع الأقرب إلى اتجاه الكرة تكون مستعدة للتحرك في أي اتجاه يمكن أن يغير إليه مسار الكرة في حالة ما إذا فعل ذلك المهاجم المنفرد، وفي نفس الوقت يشكل جسم الحارس حاجزاً عرضياً لسد الزوايا وبالتالي يسد أكبر مساحة ممكنة من المرمى، يكمل الحارس ميله على الكرة حتى يصل إليها باليدين مع ملاحظة أن تكون يد من خلفها والأخرى من فوقها ويضمها الحارس إلى صدره بسرعة محاولاً تفادي إرتطام ساق اللاعب المنفرد بوجهه، أما في حالة إنفراد مهاجم بالحارس وخروج الحارس لملاقاته وحدث أن إستعد المهاجم للتصويب على المرمى أن يصل إليه الحارس بمعنى أن هناك مسافة بين اللاعب المهاجم والحارس فإنه يجب على الحارس في لحظة إستعداد المهاجم للتصويب أن يثبت في مكانه ويتخذ الوضع الأساسي بأقصى درجة من التركيز مع مراعاة الإحتفاظ بالإتزان حتى يكون تعامله مع الكرة في أفضل صورة ثم بعد ذلك يتفاعل الحارس مع الكرة من هذا الوضع، ويجب على الحارس مراعاة النقاط التالية أثناء إنفراد اللاعب المهاجم عليه وهي:

١. الشجاعة والتركيز.

٢. تقدير المسافة الصحيحة بينه وبين المهاجم المنافس.

٣. تغطية المرمى بالصورة الصحيحة.



٤. عدم استعجال الحارس بالسقوط قبل أن ينفذ المهاجم غايته.
٥. التكنيك الصحيح عند محاولة مسك أو إبعاد الكرة من المهاجم المنافس.
٦. وضعية وقفة الإستعداد لحارس المرمى بالشكل الصحيح والمثالي.
٧. النظر إلى الكرة وعدم الانخداع بحركة التمويه التي يقوم بها المهاجم المنافس، فضلاً عن سرعة رد فعل حارس المرمى.



ح- مهارة الطيران:

هي عملية ترك جسم الحارس الأرض والطيران في الهواء بإرتفاعات مختلفة على وفق مستوى الكرة ومد أجزاء الجسم كلها للوصول إلى الكرة العالية المسددة إلى المناطق الحرجة من المرمى والبعيدة عن مكان تركز حارس المرمى لمحاولة



منعها من دخول المرمى بمسكها أو إبعادها، إذ تعد من اجمل المهارات الأساسية للحارس واصعبها وكثير من الحراس الناشئين يخافون من ادائها لاسباب عدة مثل عدم تعلمهم المهارة بشكل صحيح وضعف القدرات البدنية الخاصة بهم، ويفضل في أثناء تعليمهم وتدريبهم عليها ان يقوم المدرب بأدائها بمسافات قصيرة وارتفاعات واطئة وعلى بساط لرفع الحالة النفسية للحراس وبث الإطمئنان فيهم، وتؤدي مهارة الطيران على الكرة لغرض مسكها أو لغرض إبعادها وترتبط هذه المهارة بالقدرات البدنية المتعددة إرتباطاً وثيقاً وهي القوة الانفجارية والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة، وتحتاج إلى عمليات عقلية ذات مستوى عال من حيث التركيز والإحساس والتوقع وسرعة رد الفعل وان التدريب عليها يحتاج إلى كثير من الجهد والوقت لاتقانها ، كونها تحتاج إلى تطوير القدرات البدنية والحس الحركي ومن ثم ربطها مع الأداء الحركي .

طريقة الأداء:

١. استخدام القدمين في أثناء حركتهما بشكل جيد فبعض الحراس يحتاج إلى استخدام خطوات قصيرة وسريعة لادائها والخطوة الأولى على الأغلب تكون للأمام بزاوية (٣٠) درجة مع مستوى الأرض للاستفادة منها في إبعاد الكرة ويستخدم الحارس الرجل القريبة من الكرة.
٢. الإنثناء البسيط لمفصل الركبتين والرجلان قريبتان من بعضهما في أثناء الطيران ومن ثم تمد ، أما الرجل الثانية فتتحرك بالقرب من جسم الحارس للاستفادة منها في الحصول على الدفع الاضافي .
٣. يكون صدر الحارس مواجه للكرة.



٤. الرأس بين الذراعين الممدودتين كاملة في أثناء الطيران والكفان مواجهان للكرة.

٥. أثناء الطيران فان زاوية الطيران وميلان الجذع وقوة الدفع وسرعة وإرتفاع نقطة الإنطلاق هي التي تحدد مسار جسم الحارس وسرعته والمسافة التي يقطعها في أثناء الطيران كذلك تطبق عليها قوانين المقذوفات إذ يمكن عده مقذوفاً.





خ- مهارة الإرتماء:

يحرص أغلب المهاجمين عند التصويب على المرمى أن توجه الكرة بحيث تذهب إلى زاوية المرمى الأرضية أو نصف عالية ، وحارس المرمى لا يستطيع في هذه الحالة أن يركض نحو الكرة ولا يكون أمامه غير الإرتماء للوصول إلى الكرة لمنعها من دخول المرمى ، وإرتماء حارس المرمى قد ينتج عنه آلام أو احتمال إصابة ، وهذا ما يجب تجنبه خاصة مع بدء تدريب المبتدئين لذلك يجب بدء تدريب حارس المرمى على الإرتماء على أرض رملية أو أرض رخوة وفي الإرتماء يسقط جسم حارس المرمى على الأرض بشكل جانبي من حالة الوقوف لمحاولة الوصول إلى الكرة من خلال المد كامل للجسم والذراعين ، وتستخدم هذه المهارة لمسك أو إبعاد الكرة.





تمارين لتطوير مهارات حارس المرمى:

١. تمارين الإحماء وخاصة تلك المرتبطة بمفصل الركبة ورسغ اليد.



٢. التدريب على عدم الخوف من الكرة.



٣. تمرين تركيز النظر على الكرة لا على اللاعب.





٤. تمرين إتقان القفز لمسافة متر لإلتقاط الكرة.



٥. تمارين المرونة لإلتقاط الكرة عن طريق السقوط على الأرض.



٦. تمارين القفز يميناً ويساراً لإلتقاط الكرة.





٧. تمارين القفز بقدم واحدة.



٨. تمارين مَدّ الجسم لِإلتقاط الكرة.



٩. تمارين مهارة مسك الكرة العالية من القفز.





١٠. مهارة مسك الكرة الجانبية بدون قفز.



١١. تمارين مهارة إبعاد الكرة بيد واحدة.



١٢. تمارين مهارة الطيران.





- التمرين الأول: حارس المرمى يقفز أماماً من فوق الموانع الثلاثة ثم إستلام كرة أرضية متدحرجة من الزميل، ثم يعمل توافق جانبي، ومسك كرة أرضية أخرى متدحرجة من المدرب، تكرار (٤) مرات لكل جهة.



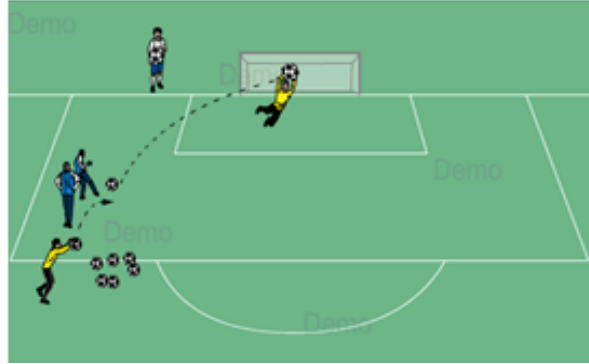
- التمرين الثاني: حارس المرمى يعمل قفز متعرج من فوق الموانع الثلاثة ثم إستلام كرة مرتدة من الأرض من الزميل، ثم عمل توافق جانبي ومسك كرة مرتدة من الأرض من المدرب، تكرار (٤) مرات لكل جهة.



- التمرين الثالث: الحارس يقف في منتصف المرمى، ثم إستلام كرة متوسطة الارتفاع بالإسقاط الجانبي، وبالخطوة الواحدة، تكرار (٤) لكل جهة.



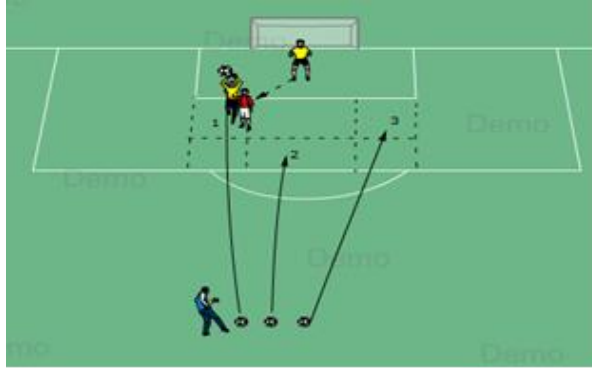
- التمرين الرابع: الحارس يقف في الزاوية الجانبية (٩٠) ثم إستلام كرة بالمباشر من قبل المدرب بعدما يكون المدرب ظهره على المرمى، ثم الدواران والشوت على المرمى بعدما ترتد الكرة من الأرض. تكرار(٦) لكل جهة.



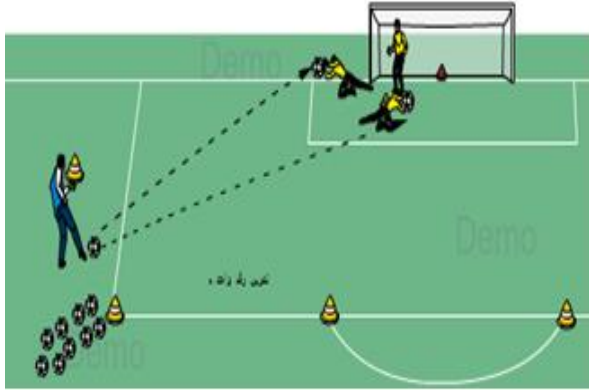
- التمرين الخامس: الحارس يستلم كرة الأولى عالية في المنطقة رقم (١) بعدما يخرج للكرة ويستلمها من فوق الزميل، ثم يستلم الكرة الثانية في المربع (٢)، ثم يستلم الكرة الثالثة في المربع (٣) البعيد.



- التمرين السادس: الحارس يستلم كرة الأولى عالية أمامية في المنطقة رقم (١)، ثم يخرج على الكرة الثانية في المنطقة رقم (٢) بين خط الـ (٦) ياردة ونقطة الجزاء، ثم الكرة الثالثة للجانب المعاكس لرقم (١).



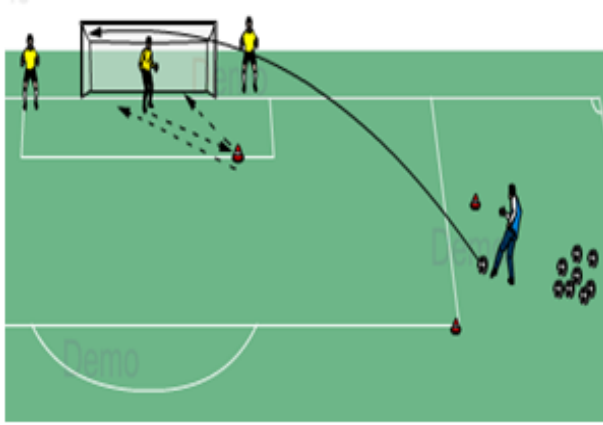
- التمرين السابع: الحارس يقف وقفة الإستعداد الصحيحة بتضييق الزاويتين القريبة والبعيدة بحسب موقع الكرة، وإستلامها من المدرب، يعاد على الجانب الآخر، ويقف الحارس وقفة الإستعداد الصحيحة بتضييق الزاويتين القريبة والبعيدة، وحسب موقع الكرة، وإستلام كرة من المدرب.



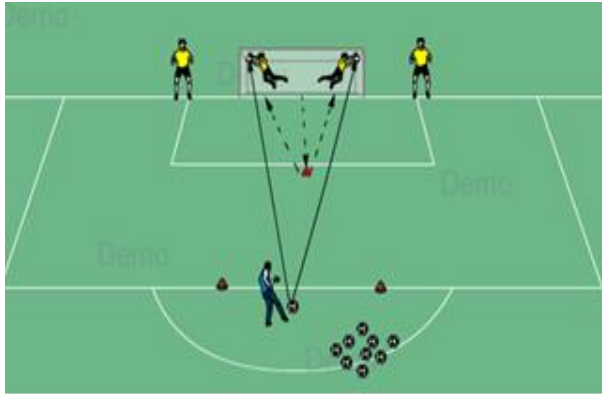
- التمرين الثامن: الحارس يقف وقفة الإستعداد الصحيحة في منتصف المرمى، وبحسب موقع الكرة، ثم إستلام كرة من المدرب.



- التمرين التاسع: حارس المرمى يقف في منتصف المرمى وبعد أعطى الإيعاز من قبل المدرب يتقدم الحارس ويمس الخرطوم البلاستيكي، وعليه أن يمسك أو يبعد الكرة التي تصوب على المرمى التي تلعب خلفه، التكرار (١٠) مرات، مع التأكيد على وقفة الإستعداد الصحيحة بتضييق الزاويتين القريبة والبعيدة، وبحسب موقع الكرة وكيفية إبعاد الكرة بأي يد، يعاد للجهة الأخرى.



- التمرين العاشر: الحارس يقف في منتصف المرمى وعند إعطاء الإيعاز من قبل المدرب يتقدم الحارس ويمس الخراطوم البلاستيكي الذي يكون في منتصف المرمى بين خط ال(٦) ونقطة الجزاء وعليه أن يمسك أو يبعد الكرة التي تلعب خلفه، التكرار (١٠) مرات، مع التأكيد على وقفة الإستعداد الصحيحة بتضييق الزاويتين القريبة والبعيدة وبحسب موقع الكرة والتأكيد على تكنيك الإبعاد في أي يد وبحسب إرتفاع الكرة.

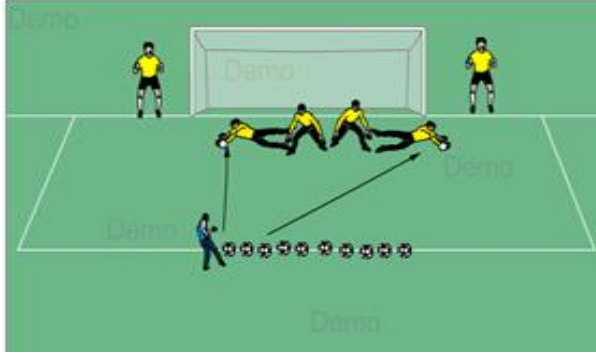


- التمرين الحادي عشر: توضع (١٠) كرات على خط ال(٦) ياردة، وتصوب الكرات عليه في الزاويتين اليمنى واليسرى والحارس يبعد أو يمسك الكرة،

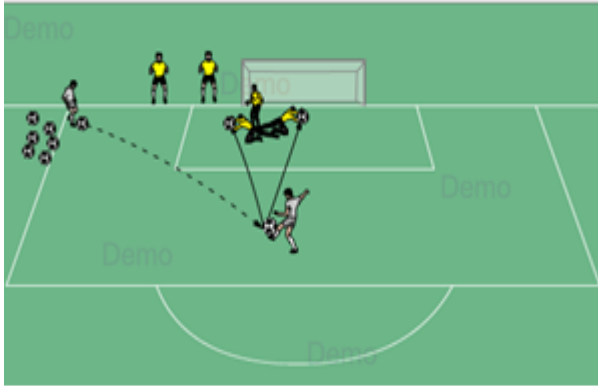


المهارات الأساس بكرة القدم

مع التأكيد على النهوض السريع للإستقبال الكرة الأخرى، وهكذا حتى إتمام العدد المطلوب.



- التمرين الثاني عشر: الحارس يقف وقفة الإستعداد الصحيحة بتضييق الزاوية القريبة وحسب موقع الكرة، وعند إستلام اللاعب الكرة على الحارس أن يركز على الكرة وحماية المرمى في الزاوية القريبة.



الفصل الرابع عشر

قانون كرة القدم



الفصل الرابع عشر

قانون كرة القدم

حتى تكون مباراة كرة القدم عادلة دون أخطاء أو تحيز فهناك بعض القوانين التي يخضع لها الفريقان المتنافسان، ووضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الإتحاد الإنجليزي لكرة القدم في سنة (١٨٦٣) ويتم تعديل وتطوير تلك القوانين بشكل دوري سنوياً من قبل لجنة مكونة من أشخاص من إتحادات كرة القدم ومن الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، ولا يعني تغيير القوانين سنوياً أن التغييرات جذرية بل تكون التغييرات في بعض التفاصيل مع الحفاظ على القانون الأساسي.



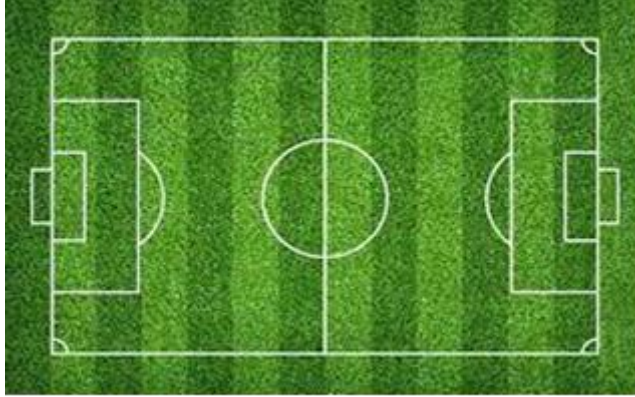
مواد قانون كرة القدم:

في كل مباراة كرة قدم تُلعب هناك بعض القوانين الأساسية والثابتة والتي تخضع لها جميع الفرق المتبارية، وهناك (١٧) مادة رئيسية وثابتة في قانون كرة القدم لكل مباراة كرة قدم احترافية وعالمية، وفيما يلي أدناه تلك القوانين الأساسية:



المادة (١): ميدان اللعب:

تُلعب مباريات كرة القدم على ملعب مصنوع أما من العشب الصناعي أو الطبيعي، ويجب أن يكون الملعب: لونه أخضر، مستطيل الشكل محدداً بخطين قصيرين وآخرين طويلين على أطراف الملعب وتكون الخطوط باللون الأبيض ويسمى الخطان الجانبان الأطول من الملعب خطي التماس، أما الخطين المقابلين الآخرين فهما خطي المرمى، وينقسم الملعب لنصفين يفصل بينهما خط المنتصف، الذي يمتد من نقاط المنتصف لكل خط التماس إلى منتصف خط المنتصف، ويجب أن يكون طول خط التماس أكبر من طول خط الهدف.



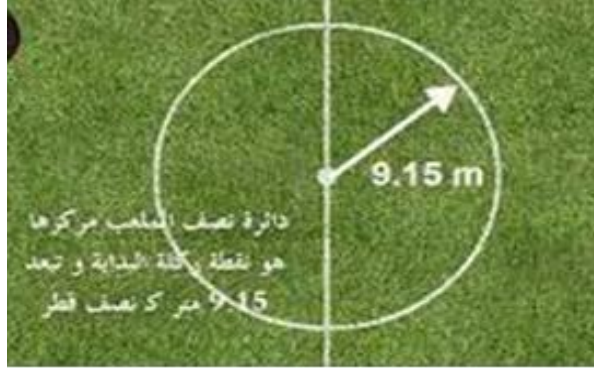
✓ طول الملعب: يكون طول الملعب (خط التماس) (٩٠) م كحد أدنى حتى (١٢٠) م كحد أقصى.

✓ عرض الملعب: (خط المرمى) من (٤٥) م كحد أدنى حتى (٩٠) م كحد أقصى.

✓ دائرة المنتصف: يوجد في خط المنتصف نقطة مركزية محددة محاطة بدائرة مركزية نصف قطرها (٩,١) م تقريباً وظيفتها تسهيل مهمة الحكم في التأكد من إلزام الفريق المدافع بالإبتعاد عشر ياردات خلال تنفيذ ركلات



البداية وإستئناف المباراة بعد تسجيل الأهداف إذ لا يُسمح للاعبي الفريق المنافس بالدخول إلى هذه الدائرة أثناء ركلة البداية للفريق الحائز على الكرة.



✓ المرميان: يوجد بنهاية الملعب من كل جهة مرمى ويتكون المرمى من قائمين وعارضة وتكون المسافة بين القائمين (٧,٣٢)م، بينما إرتفاع العارضة عن الأرض (٢,٤٤) م، كما يجب ألا يزيد عرض وعمق العمودين والعارضة عن (١٢) سم.



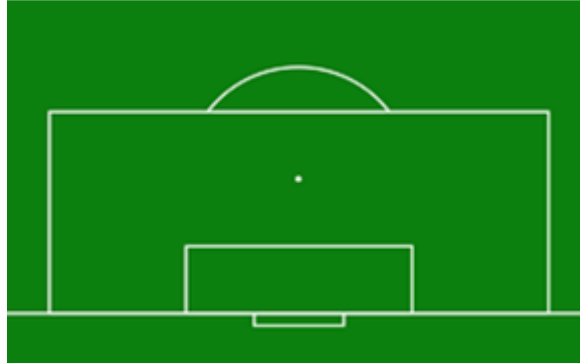
✓ منطقة الجزاء: يبلغ طول منطقة الجزاء (الستة عشر) (١٦,٥) م من القائم بإتجاه خط التماس، ويبلغ عرض منطقة الجزاء أيضاً (١٦,٥) م، حيث أعطى لها قانون الكرة مميزات خاصة منها أن حارس المرمى يلعب



الكرة بيده داخل هذه المنطقة الموجودة في نصف ملعب فريقه كما أن المخالفات التي ترتكب فيها من قبل الفريق المدافع ضد المهاجم وتستحق احتساب ركلة حرة مباشرة تحتسب ركلة جزاء.

✓ منطقة المرمى: توجد مساحة أخرى أمام المرمى تُسمى منطقة المرمى (الستة) يبلغ طولها (٥,٥) وعرضها (٥,٥) م من الأعمدة إلى الخارج ووظيفتها أن تلعب ركلات المرمى من داخل أحد طرفيها.

✓ تلعب ركلة الجزاء من علامة توضع على بعد (١٢) ياردة من منتصف خط المرمى تماماً وتكون هذه العلامة مركزاً لدائرة قطرها (١٠) ياردة لا يظهر منها إلا الجزء الخارج من منطقة الجزاء فقط ، وأهمية هذا القوس ضمان بقاء جميع اللاعبين خارجه بإستثناء المنفذ أثناء تنفيذ ركلة الجزاء حتى يكونوا على بعد (١٠) ياردة من الكرة.



✓ المنطقة الركنية: تحدد المنطقة الركنية في زاويا الملعب الأربع برقع دائرة الزاوية قطرها (٩١) سم توضع الكرة داخلها عند تنفيذ ركلة الزاوية.



✓ الراية الركنية: توضع أربعة أعلام توضع في نقطة إلتقاء خط المرمى مع خط التماس تفرق بين ركلة الزاوية ورمية التماس عند خروج الكرة من الملعب مثبتة على قائم رفيع إرتفاعه (١٥٠) سم وغير مدبب أو حاد من الأعلى حتى لا يمثل خطراً على اللاعبين، ولا يسمح بأي إعلانات على الراية أو الملعب، ويمكن فقط وضع شعار النادي أو الإتحاد، كما يجب أن تكون الأعلام زاهية اللون، وأن يكون اللون الأحمر الفاتح والأصفر شائعاً أو أحادية اللون أو في نمط رقعة الشطرنج.



✓ توضع على بعد (١٠) ياردة من نهاية الربع دائرة علامة خارج خط المرمى لتسهيل على الحكم المكان الذي يقف فيه الفريق المدافع عند تنفيذ الركلات الركنية.

✓ جميع خطوط الملعب الداخلية والخارجية بعرض (١٢) سم.



✓ المنطقة الفنية: المنطقة الفنية المتعلقة بالمباريات التي تقام على الملاعب التي تحتوي على مقاعد مخصصة لجلوس الأجهزة الفنية والبدلاء واللاعبين المستبدلين وتحاط بخط متقطع يبعد (١)م عن الخط الجانبي وعن المنطقة المخصصة للجلوس أيضاً من كل جانب.



المادة (٢): الكرة:

تكون كرة القدم ذات شكل كروي ومصنوعة من الجلد أو مادة أخرى مشابهة ويتراوح وزنها ما بين (٤١٠ - ٤٥٠) غم، أما قياس محيطها يكون ما بين (٦٨ - ٧٠) سم، ضغط الكرة من (٠,٦ - ١,١) ضغط جوي (٦٠٠ - ١١٠٠ جم/سم^٢) عند مستوى سطح البحر (٨,٥ - ١٥,٦) رطل/البوصة



المربعة وذلك في المباريات الرسمية، أما في المباريات الأخرى يتم إختيار كرة تتناسب مع الفئة العمرية للاعبين.



المادة (٣): اللاعبين:

✓ يتكون كل فريق من (١١) لاعب من ضمنهم حارس المرمى.



✓ البدلاء: يسمح بـ(٥) تبديلات لكل فريق مع وجود إستثناءات بالمباريات الودية تتم خلال ثلاث فرص لإجراء التبديلات كحد أقصى بالإضافة إلى إمكانية إجراء التبديلات بين الشوطين.



المادة (٤): معدات اللاعبين:

يجب على جميع اللاعبين إرتداء المعدات الإلزامية وتتكون من القطع المنفصلة التالية:

- ✓ قميص " فانه " : بأكمام أو أنصاف أكمام.
- ✓ سروال قصير (شورت)، ويمكن لحارس المرمى أن يرتدي سروال (بنطلون) وقفازات.
- ✓ جوارب " شرابات " -
- ✓ واقي الساق: الذي يجب أن يصنع من مادة مناسبة لتوفير درجة مقبولة من الحماية ويجب أن يغطي بالجوارب.
- ✓ حذاء.
- ✓ يجب أن يرتدي الفريقان ألواناً تميز كل فريق عن الآخر (قميص وجوارب).



✓ يسمح لحارس المرمى بارتداء القفازات أثناء المباراة كما يسمح له بارتداء البنطلون، ويكون لون ملابس مختلف عن لاعبي الفريقين.



المادة (٥): الحكم:

يُعد الحكم صاحب السلطة على أرض الملعب فهو الشخص المسؤول عن إتخاذ القرارات وتطبيق القانون ويحق للحكم مخالفة أي شخص يشكك في قراره، وواجبات الحكم هي:

✓ ينفذ قوانين اللعبة.

✓ يدير المباراة بالتعاون مع حكام المباراة الآخرين.



✓ يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة ويقدم للسلطة المختصة تقريراً عن المباراة يتضمن معلومات عن العقوبات الانضباطية أو أي أحداث أخرى وقعت قبل أو خلال أو بعد المباراة.

✓ يقرر و/ أو يحدد استئناف اللعب.

والمعدات الإلزامية للحكم هي:

✓ صافرة (صافرات).

✓ ساعة (ساعات).

✓ بطاقات صفراء وحمراء.

✓ مفكرة أو أي وسيلة أخرى لتسجيل أحداث المباراة.



المادة (٦) حكام المباراة الآخرون:

يعين للمباراة حكام آخرون على النحو التالي:

✓ الحكمان المساعدان: يقوموا بالإشارة عندما:

- تخرج الكرة بالكامل من ميدان اللعب وأي فريق له الحق في ركلة ركنية أو ركلة مرمى أو رمية تماس.



- يعاقب اللاعب الموجود في موقف تسلل.
- عند طلب إجراء تبديل.
- خلال تنفيذ ركلة جزاء، عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام من على خط المرمى قبل ركل الكرة وعندما تجتاز الكرة خط المرمى وإذاعين حكم إضافي مساعد فإن الحكم المساعد يتركز بمحاذاة علامة الجزاء.
- مراقبة إجراء التبديل.
- يمكن للحكم المساعد الدخول إلى ميدان اللعب للمساعدة في ضبط مسافة (٩، ١٥) م.
- يمكن للحكم المساعد إحتساب الأخطاء القريبة من موقعة والتي لا يستطيع الحكم إحتسابها.



✓ الحكم الرابع: يقوم الحكم الرابع أيضا بمساعدة الحكم في:

- الإشراف على إجراء التبديل.



- فحص معدات اللاعبين البدلاء.
- عودة اللاعبين لميدان اللعب بموجب إشارة / موافقة الحكم.
- الإشراف على الكرات البديلة.
- الإشارة بالحد الأدنى من الوقت الإضافي (البديل الضائع) الذي يعتزم الحكم لعبه في نهاية كل شوط بما في ذلك الأشواط الإضافية.
- إخطار الحكم في حالة حدوث أي تصرف غير مسؤول من شاغلي المنطقة الفنية.



✓ الحكمان الإضافيان المساعدان: يمكن للحكمين الإضافيين المساعدين توضيح ما يلي:

- عندما تعبر الكرة بكاملها خط المرمى بما في ذلك عند تسجيل هدف.
- أي فريق له الحق في ركلة ركنية أو ركلة مرمى.
- عند تنفيذ ركلة جزاء في حالة تحرك حارس المرمى للأمام من على خط المرمى قبل ركل الكرة.
- عندما تتجاوز الكرة خط المرمى.



✓ الحكم المساعد الإحتياطي: يمكن أن يحل محل الحكم المساعد أو الحكم الرابع أو الحكم المساعد الإضافي الذي يصبح غير قادر على إكمال المباراة ويمكنه أيضا مساعدة الحكم مثل باقي الحكام الآخرون داخل الميدان.

✓ حكام المباراة للفيديو:

- حكم الفيديو المساعد (VAR): هو الحكم الذي يساعد حكم المباراة في إتخاذ قرار باستخدام إعادات الفيديو فقط في "الأخطاء الواضحة والظاهرة" أو "الأحداث الهامة التي لم ينتبه إليها" المتعلقة بإحتساب هدف/ ليس هدف وركلة جزاء / ليست ركلة جزاء وبطاقة حمراء مباشرة) وليس الإنذار الثاني أو الحالات المتعلقة بأخطاء تحديد الهوية عندما ينذر الحكم أو يطرد لاعب بطريق الخطأ من الفريق المخطئ.
- مساعد حكم الفيديو المساعد (AVAR): هو الحكم الذي يساعد حكم الفيديو المساعد (VAR) في المقام الأول.



المادة (٧): مدة المباراة:

تلعب مباراة كرة القدم لمدة (٩٠) دقيقة على مدار شوطين ويكون كل شوط عبارة عن (٤٥) دقيقة يفصل بينهما إستراحة مدتها (١٥) دقيقة، ويحتسب الحكم بنهاية كل شوط وقتاً بديل ضائع بناءً على تقديره.



المادة (٨): إبتداء واستئناف اللعب:

✓ تلعب ركلة البداية في بداية كل شوط من شوطي المباراة و في بداية كل شوط إضافي ويتم تحديد ركلة البداية بشكل عام عن طريق رمي العملة، ويحق للفريق الفائز بالقرعة تحديد رغبته في إختيار ركلة البداية أو جهة المرمى، أو بعد تسجيل هدف وتكون من منتصف الملعب.



المهارات الأساس لكرة القدم

✓ الركلات الحرة (مباشرة أو غير مباشرة)، ركلات الجزاء، رميات التماس، ركلات المرمى و الركلات الركنية كلها طرق أخرى لاستئناف اللعب.

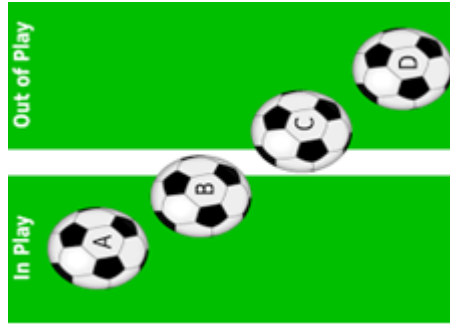
✓ يستأنف اللعب بإسقاط الكرة عندما يوقف الحكم اللعب ولا يتطلب القانون استئناف اللعب بإحدى الطرق السابقة.



المادة (٩): الكرة في اللعب وخارج اللعب:

✓ الكرة خارج اللعب: تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

- تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء في الهواء على الأرض.





- عندما يوقف الحكم اللعب.
- تلمس الكرة أحد حكام المباراة ، وتبقى في ميدان اللعب و:
- يبدأ فريق هجوماً واعداءً.
- تذهب الكرة مباشرة إلى المرمى.
- يتغير الفريق الذي يستحوذ على الكرة.

في جميع هذه الحالات، يتم إعادة استئناف اللعب بالإسقاط.

✓ **الكرة في اللعب:** تعتبر الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى عندما تلمس أحد حكام المباراة وعندما ترتد من قائم المرمى والعارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى الكرة في ميدان اللعب.

المادة (١٠): تحديد نتيجة المباراة:

✓ **تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف عندما:

- تعبر الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب خطأ قبل تسجيل الهدف.





- عندما يقوم حارس المرمى برمي الكرة باليد مباشرة في مرمى المنافس يتم احتساب ركلة مرمى.

- إذا أشار الحكم باحتساب هدف قبل أن تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى يستأنف اللعب بإسقاط الكرة.

✓ الفريق الفائز:

- الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف هو الفائز وإذا لم يسجل أهدافاً أو سجل الفريقان عدداً متساوياً من الأهداف فإن نتيجة المباراة هي التعادل.

- إذا كانت قواعد المسابقة تتطلب وجود فريق فائز بعد إنتهاء المباراة بالتعادل أو بعد التعادل في مباراتي الذهاب و الإياب فإن الإجراءات التالية هي الوحيدة المسموح بها لتحديد الفريق الفائز:

- قاعدة الأهداف المسجلة خارج الأرض.

- شوتين متساويين من الوقت الإضافي لا يزيد كل منهما عن (١٥) دقيقة.

- ركلات الترجيح.

يمكن الجمع بين أكثر من إجراء من الإجراءات المذكور أعلاه.





✓ ركلات الترجيح:

يتم اللجوء إلى ركلات الترجيح بعد نهاية المباراة بالتعادل في المباريات التي يجب أن تنتهي بفوز أحد الفريقين، إذا لم يكن منصوص بالقانون على خلاف ذلك، إذ يمنح كل فريق (٥) ركلات وفي حال إستمرار التعادل يمنح كل فريق ركلة أخرى الى أن يفوز أحد الفريقين.



المادة (١١): التسلل:

✓ موقف التسلل:

- لا يعتبر التواجد في موقف التسلل خطأ في حد ذاته.
- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان:
- أي جزء من الرأس أو الجسم أو القدم في نصف ملعب المنافس (باستثناء خط المنتصف).
- أي جزء من الرأس أو الجسم أو القدم كان أقرب إلى خط مرمى المنافس من كل من الكرة وآخر ثاني منافس لا يتم الأخذ في الاعتبار بالأيدي والأذرع بالنسبة للاعبين بما في ذلك حراس المرمى.



- لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نفس المستوى (الخط) مع آخر ثاني منافس أو آخر منافسين اثنين.



✓ خطأ التسلل:

- اللاعب المتواجد في موقف تسلل في اللحظة التي لعب فيها الكرة أو لمسها أحد زملائه يعاقب فقط عندما يكون مشاركاً للعب النشط بـ:
- التداخل في اللعب من خلال لعب أو لمس الكرة التي يمررها أو يلمسها أحد زملائه في الفريق أو التداخل مع المنافس بـ:
- منع المنافس من لعب الكرة أو القدرة على لعب الكرة من خلال إعاقة واضحة لخط رؤية المنافس.
- منافسة اللاعب المنافس على الكرة.
- محاولة واضحة للعب الكرة التي تكون قريبة عندما تؤثر هذه المحاولة على المنافس.
- القيام بفعل واضح مما يؤثر بوضوح على قدرة المنافس على لعب الكرة.



- الحصول على ميزة (فرصة) من خلال لعب الكرة أو التداخل مع منافس عندما ترتد الكرة أو تنحرف من القائم أو العارضة أو أحد حكام المباراة أو من أي منافس أو تكون من إنقاذ متعمد من أي منافس.

✓ لا يوجد خطأ:

لا يوجد خطأ تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة م:

- ركلة مرمى.
- رمية تماس.
- الركلة الركنية.

✓ الأخطاء والعقوبات:

في حال حدوث خطأ التسلل يحتسب الحكم ركلة حرة غير مباشرة من مكان إرتكاب الخطأ بما في ذلك إذا كان في نصف الميدان الخاص باللاعب نفسه.

المادة (١٢) الأخطاء وسوء السلوك:

✓ الركلات الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة إذا ارتكب اللاعب أيّاً من الأخطاء التالية ضد المنافس بطريقة يعتبرها الحكم أهملًا أو تهوّرًا أو استخداماً للقوة المفرطة:





• المكاتفة.



• القفز.



• الركل أو محاولة الركل.





• الدفع.



• الضرب أو محاولة الضرب (بما في ذلك الضرب بالرأس).



• المهاجمة أو المنافسة.





• العرقلة أو محاولة العرقلة.



- إذا شمل الخطأ حدوث تلامس فإنه يعاقب بركلة حرة مباشرة.
- الإهمال هو أن يظهر اللاعب قلة إهتمام أو إعتبار عند إرتكاب الخطأ من أجل الإستحواذ على الكرة دون حذر أو حيطة، لا حاجة إلى أي عقوبات إنضباطية لهذا الخطأ.
- التهور هو أن يتصرف اللاعب بتجاهل للخطورة أو العواقب التي قد تحدث للمنافس، ويجب أن ينذر.
- استخدام القوة المفرطة هو أن يتجاوز اللاعب الحد الضروري من القوة ويعرض سلامة المنافس للخطورة، ويجب أن يطرد.





- تحتسب ركلة حرة مباشرة عندما يرتكب اللاعب أحد الأخطاء التالية:
- خطأ لمس الكرة باليد (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).



- يمسك المنافس.



- يعيق المنافس مع حدوث تلامس.





- بعض أو يبصق على أى شخص مسجل فى قوائم الفرق أو حكام المباراة.



- يرمى أى جسم على الكرة أو على منافس أو على أحد حكام المباراة أو يلمس الكرة بواسطة جسم محمول باليد.
- وإذا قام اللاعب بأى من هذه التصرفات داخل منطقة الجزاء فيحق للحكم إعطاء الفريق المنافس ركلة جزاء.



✓ الركلات الحرة غير المباشرة:

تحتسب ركلة حرة غير مباشرة عندما يرتكب اللاعب:



- يلعب بطريقة خطيرة.



- يعيق تقدم المنافس دون حدوث تلامس.
- يُدان بالإعتراض أو باستخدام لغة و / أو تصرفات عدائية أو مسيئة أو بذيئة أو غيرها من الأخطاء اللفظية.





- يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يده أو ركلها أو محاولة ركلها عندما يكون الحارس في حالة إطلاق للكرة.
- يبدأ بحيلة متعمدة لتمرير الكرة (بما في ذلك من ركلة حرة أو ركلة مرمى) إلى حارس المرمى بالرأس أو الصدر أو الركبة وما إلى ذلك للتحايل على القانون، سواء لمس حارس المرمى الكرة بيديه أم لا؛ يُعاقب حارس المرمى إذا كان مسؤولاً عن بدء الخداع المتعمد.
- يرتكب أي خطأ آخر لم يرد ذكره في القانون ثم يتم إيقاف اللعب بسببه لإنذار أو طرد اللاعب.
- تحتسب ركلة حرة غير مباشرة عندما يرتكب حارس المرمى داخل منطقة جزائه أيًا من الأخطاء التالية:
- يسيطر على الكرة باليد / الذراع لأكثر من ست ثوان قبل أن يطلقها من حوزته.
- يلمس الكرة باليد / الذراع بعد أن يطلقها وقبل أن تلمس اللاعب آخر.
- يلمس الكرة باليد / الذراع، مالم يكن حارس المرمى قد ركل أو حاول أن يركل الكرة ليطلقها في اللعب بعد أن:
- تكون قد ركلت عمداً لحارس المرمى من أحد زملائه.
- يتسلمها مباشرة من رمية تماس نفذها أحد زملائه.



✓ الأخطاء التي تستوجب الإنذار:



ينذر اللاعب إذا ارتكب ما يلي:

- تأخير استئناف اللعب.



- الاعتراض بالقول أو بالفعل.





المهارات الأساس بكرة القدم

- الدخول أو معاودة الدخول أو مغادرة ميدان اللعب عمداً دون إذن الحكم.



- عدم إحترام المسافة القانونية عند إستئناف اللعب بإسقاط الكرة، ركلة ركنية، ركلة حرة أو رمية تماس.



- الإصرار على إرتكاب الأخطاء (لا يوجد عدد أو نمط محدد للأخطاء يُحدد معنى الإصرار).





- السلوك غير الرياضي.



- دخول منطقة مراجعة الحكم (RRA).
- استخدام إشارة مراجعة الفيديو (شاشة التلفزيون) بإفراط.
- ينذر اللاعب البديل أو المستبدل إذا ارتكب ما يلي:
- تأخير استئناف اللعب.
- الاعتراض بالقول أو بالفعل.
- الدخول أو معاودة الدخول لميدان اللعب دون إذن الحكم.
- السلوك غير الرياضي.
- دخول منطقة مراجعة الحكم (RRA).
- استخدام إشارة مراجعة الفيديو (شاشة التلفزيون) بإفراط.
- عند ارتكاب خطأين منفصلين يستحقا الإنذار (حتى ولو في مدة قريبة) يجب أن يسفر ذلك عن إنذارين ، على سبيل المثال إذا دخل اللاعب إلى ميدان اللعب دون الحصول على الإذن المطلوب للدخول وإرتكب خطأً بتهور أو أوقف هجوماً واعداً بإرتكابه خطأ / لمسة يد .. إلخ .



✓ الأخطاء التي تستوجب الطرد:



يطرد اللاعب، البديل أو اللاعب المستبدل الذي يرتكب أي من الأخطاء التالية:

- يمنع الفريق المنافس من هدف أو من فرصة واضحة لإحراز هدف بارتكاب خطأ لمس الكرة باليد (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).



- منع هدف أو منع اللاعب المنافس الذي يتحرك بالإتجاه العام لمرمى المنافس من فرصة واضحة لإحراز هدف بارتكاب خطأ ضده يعاقب عليه بركلة حرة مباشرة، مع مراعاة الاعتبارات التالية:



- المسافة بين الخطأ والمرمى.
- الإتجاه العام للعب.
- احتمالية الإحتفاظ أو السيطرة على الكرة.
- تمرکز وعدد اللاعبين المدافعين.
- اللعب العنيف.



- العض أو البصق على أي شخص آخر.
- السلوك المشين.
- استخدام ألفاظ و/ أو تصرفات عدائية مهينة أو أو بذيئة.
- الحصول على الإنذار الثاني في المباراة نفسها.





• الدخول إلى حجرة تشغيل الفيديو (VOR).

اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل الذي يطرد يجب أن يترك حدود ميدان اللعب والمنطقة الفنية.

اللعب العنيف: هو المهاجمة أو المنافسة التي تعرض سلامة المنافس للخطر أو استخدام قوة مفرطة أو وحشية يجب معاقبتها باعتبارها لعب عنيف، وأي لاعب ينقض على المنافس أثناء المنافسة على الكرة من الأمام أو من الجانب أو من الخلف باستخدام قدم واحدة أو كلتا القدمين باستخدام قوة مفرطة أو يعرض سلامة المنافس للخطر يكون مداناً بإرتكاب اللعب العنيف.

السلوك المشين: هو استخدام اللاعب أو محاولة استخدامه للقوة المفرطة أو الوحشية ضد المنافس عندما لا يتنافس على الكرة أو ضد زميله أو أحد حكام المباراة أو مسؤولي الفريق أو مشاهد أو ضد أي شخص آخر بغض النظر عن حدوث تلامس أو لا، بالإضافة إلى ذلك فإن اللاعب الذي لا ينافس على الكرة ويقوم بالضرب المتعمد لأحد المنافسين أو لأي شخص آخر في الرأس أو في الوجه باستخدام اليد أو الذراع، يكون مدان بإرتكاب سلوك مشين، إلا إذا كانت القوة المستخدمة ضئيلة.

المادة (١٣): الركلات الحرة:

✓ أنواع الركلات الحرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة للفريق المنافس عندما يرتكب اللاعب، بديل، اللاعب المستبدل أو اللاعب مطرود أو مسئول بالفريق أحد الأخطاء.



✓ إشارة الركلة الحرة غير المباشرة:

- يحدد الحكم الركلة الحرة غير المباشرة عن طريق رفع ذراعه أعلى الرأس وتبقى هذه الإشارة حتى يتم تنفيذ الركلة وتلمس الكرة للاعباً آخر أو تصبح الكرة خارج اللعب أو إذا كان من الواضح أنه لا يمكن تسجيل هدف مباشرة.



- يجب أن تعاد الركلة الحرة غير المباشرة إذا نسي الحكم رفع ذراعه ليوضح أن الركلة الحرة غير مباشرة وتم ركل الكرة مباشرة في المرمى.

✓ الكرة التي تدخل المرمى:

- إذا تم ركل الركلة الحرة المباشرة في مرمى المنافس مباشرة ؛ يتم احتساب الهدف.
- إذا تم ركل الركلة الحرة غير المباشرة في مرمى المنافس مباشرة ؛ تحتسب ركلة مرمى.
- إذا تم ركل الركلة الحرة المباشرة أو غير المباشرة مباشرة في مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.



✓ الإجراء:

- جميع الركلات الحرة تنفذ من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ ما عدا:
- الركلات الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم والتي تحتسب داخل منطقة مرمى المنافس يتم تنفيذها من أقرب نقطة على خط منطقة المرمى (الستة) المواز لخط المرمى.
- الركلات الحرة التي تحتسب للفريق المدافع في منطقة مرماه يمكن أن تنفذ من أي مكان داخل منطقة المرمى.
- الركلات الحرة التي يرتكبها اللاعب الذي يدخل أو يعاود الدخول أو يترك ميدان اللعب بدون إذن الحكم ، يتم تنفيذها من المكان الذي كانت فيه الكرة لحظة إيقاف اللعب ، لكن إذا ارتكب اللاعب خطأ خارج ميدان اللعب ؛ فإن اللعب يستأنف بركة حرة تنفذ من على الخط المحدد لميدان اللعب القريب من مكان ارتكاب الخطأ وإذا كان الخطأ يعاقب بركة حرة مباشرة تحتسب ركلة جزاء إذا كانت ضمن حدود منطقة جزاء مرتكب الخطأ.
- بينما يحدد القانون باقي الأماكن راجع المواد (٣ ، ١١ ، ١٢).

✓ الكرة:

- يجب أن تكون ثابتة ولا يجوز لمنفذ الركلة لمس الكرة مرة أخرى حتى تلمس لاعبا آخر.
- تصبح الكرة في اللعب عندما تتركل و تتحرك بوضوح.



حتى تصبح الكرة في اللعب يجب على جميع اللاعبين أن يبقوا:

- على بعد (٩,١٥م) (١٠) ياردة من الكرة ماعدا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين.

- خارج منطقة الجزاء إذا كانت الركلة تنفذ من داخل منطقة جزاء المنافسين.

- عندما يشكل ثلاثة لاعبين أو أكثر من لاعبي الفريق المدافع شكل " جدار "، يجب أن يظل كل لاعبي الفريق المهاجم على بعد لا يقل عن (١)م من "الحائط" حتى تصبح الكرة باللعب.

- يمكن أن تنفذ الركلة الحرة برفع الكرة بقدم واحدة أو بكلتا القدمين معاً.

- الخداع عند تنفيذ الركلة الحرة لإرباك المنافسين مسموح به كجزء من كرة القدم.

- إذا قام اللاعب بتنفيذ ركلة حرة بطريقة صحيحة و سدد الكرة عمداً في المنافس أجل لعب الكرة مرة أخرى وبطريقة ليس فيها تهوراً ولا استخداماً للقوة المفرطة ؛ يسمح الحكم باستمرار اللعب.

✓ الأخطاء والعقوبات:

- عند تنفيذ الركلة الحرة إذا كان أحد لاعبي الفريق المنافس أقرب إلى الكرة وأقل من المسافة المطلوبة، فيتم إعادة الركلة ماعدا إذا كان من الممكن تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة، ولكن إذا قرر اللاعب تنفيذ ركلة حرة



بسرعة وكان المنافس على بعد أقل من (٩,١٥ م) (١٠) ياردة من الكرة واعترضها، على الحكم أن يسمح باستمرار اللعب ، ومع ذلك إذا قام المنافس متعمداً بمنع تنفيذ الركلة الحرة بسرعة فيجب إنذاره لتأخيرها استئناف اللعب.

- عند تنفيذ ركلة حرة ، إذا اقترب اللاعب من الفريق المهاجم أقل من (١) م من " جدار " تم تكوينه من ثلاثة أو أكثر من لاعبي الفريق المدافع ؛ يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.

- عند تنفيذ الفريق المدافع ركلة حرة من داخل منطقة جزائه إذا تواجد أي اللاعب من المنافسين داخل منطقة الجزاء بسبب عدم وجود وقت كاف لمغادرة المنطقة ؛ يسمح الحكم باستمرار اللعب، المنافس المتواجد داخل منطقة الجزاء عند تنفيذ الركلة الحرة أو الذي يقوم بالدخول إلى منطقة الجزاء قبل أن تصبح الكرة في اللعب ويقوم بلمس الكرة أو المنافسة عليها قبل أن تصبح في اللعب ؛ يعاد تنفيذ الركلة الحرة .

- بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة أخرى قبل أن تلمس اللاعب آخر، تحتسب ركلة حرة غير مباشرة ، وإذا قام منفذ الركلة بارتكاب خطأ لمس الكرة باليد:

• تحتسب ركلة حرة مباشرة.

• تحتسب ركلة جزاء إذا تم الخطأ داخل منطقة جزائه إلا إذا كان منفذ الركلة هو حارس المرمى في هذه الحالة تحتسب ركلة حرة غير مباشرة.



المادة (١٤): ركلة الجزاء:

تحتسب ركلة جزاء إذا ارتكب لاعب خطأ يستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه أو خارج ميدان اللعب كجزء من اللعب طبقاً لما ورد في المادة (١٢) والمادة (١٣) ويمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.

✓ يجب وضع الكرة ثابتة على نقطة الجزاء ويجب ألا يتم تحريك (هز) قائمي المرمى، العارضة أو شباك المرمى.

✓ يجب تحديد اللاعب الذي سينفذ ركلة الجزاء بوضوح.

✓ حارس المرمى المدافع يجب أن يبقى على خط المرمى، مواجهاً لمنفذ الركلة بين القائمين دون أن يلمس قائمي المرمى أو العارضة أو شباك المرمى حتى يتم ركل الكرة، ويجب على حارس المرمى ألا يتصرف بطريقة تشتت إنتباه الراكل بشكل غير عادل، على سبيل المثال، يؤخر تسديد الركلة أو يلمس أحد القائمين أو العارضة أو شباك المرمى.

✓ جميع اللاعبين الآخرين غير منفذ الركلة وحارس المرمى يجب أن يكونوا:

- على بعد لا يقل عن (٩,١٥) م (١٠) ياردة من علامة الجزاء.
- خلف علامة الجزاء.
- داخل ميدان اللعب.
- خارج منطقة الجزاء.



المادة (١٥): الرمية الجانبية (التماس):

تحتسب رمية تماس للفريق المنافس لآخر لاعب لمس الكرة قبل أن تجتاز خط التماس بكاملها سواء على الأرض أو في الهواء.

لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس:

- إذا دخلت الكرة مرمى الفريق المنافس تحتسب ركلة مرمى.
- إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.

✓ الإجراء:

يجب على منفذ الرمية في لحظة رمي الكرة أن:

- يقف مواجهاً لميدان اللعب.
- يكون جزءاً من كلتا قدميه على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس.
- يرمي الكرة بكلتا يديه من خلف وفوق رأسه من النقطة التي خرجت فيها الكرة من ميدان اللعب.
- جميع المنافسين على بعد لا يقل عن (٢) م من النقطة على خط التماس حيث يتم تنفيذ رمية التماس عندها.



- تصبح الكرة في اللعب عندما تدخل ميدان اللعب.
- إذا لمست الكرة الأرض قبل الدخول يعاد تنفيذ رمية التماس من قبل نفس الفريق من نفس المكان.
- إذا تم تنفيذ رمية التماس بطريقة غير صحيحة يعاد تنفيذها عن طريق الفريق المنافس.
- عند تنفيذ رمية تماس بطريقة صحيحة إذا تعمد اللاعب رمي الكرة على المنافس بطريقة ليس فيها إهمالاً أو تهوراً أو استخداماً للقوة المفرطة من أجل أن يلعبها مرة أخرى ، يسمح الحكم باستمرار اللعب.
- يجب أن لا يلمس منفذ رمية التماس الكرة مرة أخرى قبل أن تلمس لاعباً آخر.

✓ الأخطاء والعقوبات:

- إذا لمس منفذ رمية التماس الكرة مرة أخرى بعد أن تصبح في اللعب وقبل أن يلمسها لاعب آخر؛ تحتسب ركلة حرة غير مباشرة، وإذا ارتكب خطأ لمس الكرة باليد:

- تحتسب ركلة حرة مباشرة.
- تحتسب ركلة جزاء إذا حدث الخطأ داخل منطقة جزاء منفذ رمية التماس مالم يكن من لمسها بيديه هو حارس مرمى الفريق المدافع ، في هذه الحالة تحتسب ركلة حرة غير مباشرة.
- المنافس الذي يشنت أو يعيق منفذ رمية التماس بطريقة غير عادلة بما في ذلك التحرك في مسافة أقل من (٢) م من المكان الذي يتم عنده تنفيذ



- رمية التماس يتم إنذاره للسلوك غير الرياضي، وإذا كانت رمية التماس قد نفذت بالفعل يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
- لأي خطأ آخر يعاد تنفيذ رمية التماس عن طريق لاعب من الفريق المنافس.



المادة (١٦): ركلة المرمى:

تحتسب ركلة مرمى عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى على الأرض أو في الهواء بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم ولم يتم تسجيل هدف.

- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة المرمى ولكن في مرمى الفريق المنافس فقط، وإذا دخلت الكرة مباشرة مرمى منفذ الركلة تحتسب ركلة ركنية للفريق المنافس.

✓ الإجراء:

- الكرة يجب أن تكون ثابتة وتركل الكرة من أي مكان داخل منطقة المرمى بواسطة لاعب من الفريق المدافع.
- تصبح الكرة في اللعب عندما تركل وتتحرك بوضوح.



- جميع المنافسين يبقوا خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

✓ الأخطاء والعقوبات:

- بعد أن تصبح الكرة في اللعب، إذا لمس منفذ ركلة المرمى الكرة مرة أخرى؛ قبل أن تلمس لاعباً آخر تحتسب ركلة حرة غير مباشرة، وإذا ارتكب خطأ لمس الكرة باليد:

• تحتسب ركلة حرة مباشرة.

• تحتسب ركلة جزاء إذا تم الخطأ داخل منطقة جزاء منفذ الركلة ما لم يكن منفذ الركلة هو حارس المرمى، في هذه الحالة تحتسب ركلة حرة غير مباشرة.

- إذا تواجد منافس داخل منطقة الجزاء عند تنفيذ ركلة المرمى بسبب عدم توافر الوقت للخروج يسمح الحكم باستمرار اللعب.

- إذا قام منافس متواجد داخل منطقة الجزاء عند تنفيذ ركلة المرمى أو قام بالدخول إلى منطقة الجزاء قبل أن تصبح الكرة في اللعب وقام بلمس الكرة أو المنافسة عليها قبل أن تصبح في اللعب؛ يعاد تنفيذ ركلة المرمى.

- إذا دخل لاعب منطقة الجزاء قبل أن تصبح الكرة في اللعب وارتكب خطأ أو قام منافس بعمل خطأ ضده يعاد تنفيذ ركلة المرمى، ويمكن إنذار اللاعب المخطئ أو طرده طبقاً للخطأ.

- لأي خطأ آخر يعاد تنفيذ ركلة المرمى.



المادة (١٧): الركلة الركنية:

- تحتسب ركلة ركنية عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى علي الأرض أو في الهواء ويكون آخر من لمسها العب من الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة الركنية ولكن في مرمى الفريق المنافس فقط، إذا دخلت الكرة مباشرة في مرمى منفذ الركلة تحتسب ركلة ركنية للفريق المنافس.

✓ الإجراء:

- يجب وضع الكرة داخل المنطقة الركنية الأقرب إلى النقطة التي عبرت منها خط المرمى.
- يجب أن تكون الكرة ثابتة وتركل عن طريق العب من الفريق المهاجم.
- صبح الكرة في اللعب عندما تركل و تتحرك بوضوح وليس من الضروري أن تخرج من المنطقة الركنية.
- لا يجب تحريك قائم الراية الركنية.
- يجب على المنافسين البقاء على مسافة لا تقل عن (٩,١٥) م (١٠) ياردة من قوس المنطقة الركنية حتى تصبح الكرة في اللعب.



✓ الأخطاء والعقوبات:

- إذا لمس منفذ الركلة الركنية الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس العبا آخر تحتسب ركلة حرة غير مباشرة، وإذا ارتكب خطأ لمس الكرة باليد:

• تحتسب ركلة حرة مباشرة.

• تحتسب ركلة جزاء إذا كان الخطأ داخل منطقة جزاء منفذ الركلة مالم يكن منفذ الركلة حارس المرمى؛ في هذه الحالة تحتسب ركلة حرة غير مباشرة.

- إذا قام لاعب ينفذ الركلة الركنية بطريقة صحيحة بركل الكرة عمداً في منافسه بطريقة ليس فيها إهمالاً أو تهوراً أو إفراطاً في استخدام القوة من أجل أن يلعب الكرة مرة أخرى؛ يسمح الحكم بإستمرار اللعب.



- لأي خطأ آخر؛ يعاد تنفيذ الركلة الركنية.

إشارات وحركات حكام كرة القدم:



بداية المباراة والأشواط



إتاحة الفرصة (الفائدة)



قرعة بداية المباراة



لمس الكرة باليد



ضربة المرمى



إتجاه الضربة الحرة المباشرة



اشارة الحكم المساعد لضربة الزاوية



التسلل القريب التسلل منتصف الملعب التسلل البعيد اشارة التسلل



اعلان ضربة الجزاء



الوقت بدل الضائع



اشهار الكارت الأحمر



اسقاط الكرة



ايقاف ساعة الحكم



التحذير الشفوي للاعبين



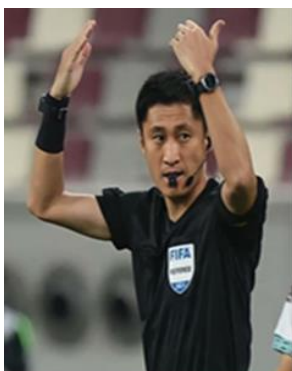
تبدیل لاعب



ضربة المرمى



قرعة بداية المباراة



الحكم يطلب استئناف اللعب



اشهار الكارت الأصفر



عدم استئناف اللعب



تحية بداية المباراة



دخول ميدان اللعب



تدوين أحداث المباراة



حمل الراية



مداولة بين الحكام



مراجعة الحالة في الفيديو



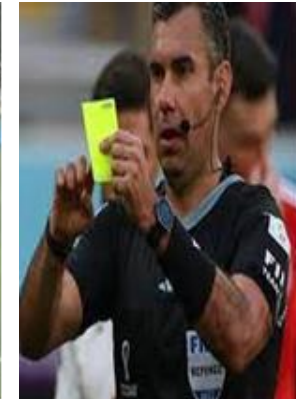
إشارة مراجعة الفيديو



الاستماع الى حكم الفيديو



موقع حكم الوسط والمساعد عند تنفيذ ركلة



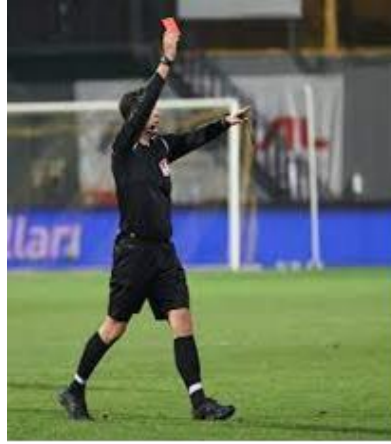
الغاء الكارت الأصفر



الحكم يحذر مدرب الفريق



الحكم يفض الشجار بين اللاعبين



الحكم يشير الى اللاعب المطرود



المصادر

١. آلن ماهير: طرق تدريب كرة القدم، (ترجمة) أمين عبد الوهاب، بغداد، مطبعة دار السلام، ١٩٨٦.
٢. ثامر محسن وسامي الصفار: اصول التدريب في كرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٨.
٣. جارلس هيوز: لعبة كرة القدم الخطط والمهارات، (ترجمة) موفق المولى، الموصل، مطبعة الموصل، ١٩٩٠.
٤. حسين جبار الدينيناي و علي سموم الفرطوسي: حارس مرمى كرة القدم - مهارات - تدريب - تصرف خططي - اختبار، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٢٠ م.
٥. حسين جبار جاسم: تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجزء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١.
٦. زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر أسمر الحياني: كرة القدم - لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط٢ محدثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
٧. زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون: كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون، الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، ٢٠٠٥.
٨. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية، ط٢، الموصل، دار النشر، ١٩٩٩.



٩. سلمان عكاب الجنابي وحيدر ناجي الشاوي: مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ٢٠١٥.
١٠. سلمان عكاب الجنابي وعلي حسين الحسيناوي: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ٢٠١٤.
١١. سلمان عكاب سرحان الجنابي وعباس ادريس نور الغراي وعدنان رحيم حمود الكريطي: التخطيط الرياضي - رؤيا إستراتيجية ، مؤسسة دار الصادق الثقافية طبع - نشر- توزيع، بابل، ٢٠٢٣.
١٢. ضياء جابر محمد: تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٢.
١٣. عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب: كرة القدم - تعليم - تدريب، ط ١، البصرة، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩.
١٤. عبد الله حسين اللامي: كرة القدم - تعلم وتدريب - خطط وتحليل، الديوانية، مطبعة العراق، ٢٠١٢.
١٥. عماد عودة جودة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية وانزيمي Cpk-Ldh وبعض المهارات الفنية لحراس المرمى، بكرة القدم، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١٧، الجزء ١، العدد ١، ٢٠١٧.
١٦. غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم التدريب ، ط ١، عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
١٧. فارس سامي يوسف: تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والادراك الحسي المكاني والزماني وصد ركلة الجزاء في كرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠١٠.



١٨. محسن علي السعداوي وسلمان الحاج عكاب الجنابي: أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي، عمان، ٢٠١٣.
١٩. محمد خضر أسمر ومحمد جاسم: كرة القدم الحديثة تعلم وتدريب، عمان، المكتبة الوطنية، ب- ت.
٢٠. محمد عبدة ومفتي ابراهيم: أساسيات كرة القدم، ط ١، القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤.
٢١. محمود بديع: تعلم كرة القدم، ط ١، عمان، دار الإسرائ للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤.
٢٢. مفتي ابراهيم حماد: الاعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم مدينة نصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
٢٣. مفتي ابراهيم: الاعداد والمباراة للاعب كرة القدم (حارس المرمى)، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٨٥.
٢٤. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم، ط ١، عمان، الاردن، دار دجلة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.
٢٥. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم - تدريب، عمان، مكتبة دار الخليج، ١٩٩٩.

• • • • • • • • • •

لاقت لعبة كرة القدم إهتماماً عالمياً كونها اللعبة الشعبية الأولى في العالم وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم في البطولات الدولية والقارية جاء نتيجة تكامل الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين، وإن إتقان المهارات الأساس بكرة القدم يشكل حجر الزاوية في هذا التطور فضلاً عن حالات الإبداع والابتكار والتطور في أداء تلك المهارات، وإن التعلم على كيفية أداء كل مهارة من مهارات كرة القدم هو ما تتطلبه بدايات ممارسة كرة القدم في المناهج التدريبية العلمية فقد أصبح تقنين التمرينات مهارية والبدنية ضرورة واجبة للإرتقاء بالمستوى الرياضي، إذ تشكل المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية المراكز الرئيسة لها فمن خلال إتقانها يتحسن مستوى الأداء وتتطلب عملية التعلم على هذه المهارات تطوراً وتقدماً في الأداء فضلاً عن تطور القدرات البدنية والمهارية.



مؤسسة دار الصادق الخيرية

طريق - قطر - دوح

الهاتف: 009647800233129

E-Mail: alsadiq@yahoo.com