

مادة كرة القدم \ المرحلة الأولى – المحاضرة الثالثة / المهارات الأساسية بكرة القدم

مدرس المادة : أ.م.د وائل قاسم المحمداوي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع العلوم التطبيقية

مادة كرة القدم

المرحلة الأولى

2020 – 2021 م

إعداد

أ.م.د وائل قاسم المحمداوي

المحاضرة الثالثة

المهارات الأساسية بكرة القدم - مهارة ركل الكرة بالقدم

تعد المهارات الأساسية إحدى المكونات المهمة للعبة كرة القدم أو هي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة ، فالمهارة هي القدرة الفنية والنوعية على انجاز عمل ما ، وقابلية الفرد على استخدام معرفته بصورة فعّالة وسهلة خلال الأداء ، وكذلك يمكن أن تُعرّف بأنها جميع الحركات الضرورية والمفيدة التي يؤديها لاعب كرة القدم بالكرة أو بدونها ضمن قانون اللعبة وبأقل وقت ممكن ، **وتقسم المهارات الأساسية إلى ما يلي :**

أولاً : المهارات الأساسية الهجومية :

1- مهارة ركل الكرة بالقدم : وتستخدم في :

أ – مهارة التميرير .

ب – مهارة التهديف (التصويب) .

2 - مهارة الإخماد أو السيطرة على الكرة .

3 - مهارة الدحرجة أو الجري بالكرة .

4 - مهارة المراوغة .

5 - مهارة ضرب الكرة بالرأس .

6 - مهارة رمية التماس (الرمية الجانبية) .

ثانياً : المهارات الأساسية الدفاعية :

1 - مهارة قطع الكرة (بالقدم وبالرأس) .

2 - مهارة إبعاد الكرة (التشتيت) .

3 - مهارة منع المنافس من الدوران .

4 - مهارة المهاجمة على المنافس .

ثالثاً : مهارات حارس المرمى :

1- مهارة مناولة الكرة (باليد وبالقدم) .

2- مهارة مسك الكرة .

3- مهارة صد الكرة .

4- مهارة الارتقاء على الكرة .

أولاً : مهارة ركل الكرة بالقدم :

تعتبر هذه المهارة من اكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين الامر الذي يتطلب التركيز لها وإتقانها بشكل سليم ، فالفريق الذي يجيد افراده انواع ركل الكرة بصورة صحيحة ومتقنة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب ، أما اغراض أو الهدف من هذه المهارة بأنها تستخدم في التصويب والتمرير وكذلك لإبعاد الكرة (تشتيت) ، وتقسم حركة ركل الكرة الى ثلاث مراحل متتالية ومترابطة وهي (مرحلة الاعداد ، ومرحلة التنفيذ ، ومرحلة انهاء الركلة) ، أما انواعها فتقسم إلى الأنواع التالية :

1- ركل الكرة بوجه القدم الامامي .

2- ركل الكرة بمقدمة القدم .

3- ركل الكرة بباطن القدم .

4- ركل الكرة بالجزء الداخلي للقدم (داخل القدم) .

5- ركل الكرة بالجزء الخارجي للقدم (خارج القدم) .

6 - ركل الكرة بكعب القدم .

* طريقة الأداء :

1- يكون الجذع في وضع تقوس الى الأمام مع مرجحة الرجل الراكلة الى الخلف وقدام الارتكاز تكون في المكان المناسب لركل الكرة .

2 - ثني الركبتين قليلاً .

3 - تكون الذراعان بجانب الجسم للمحافظة على التوازن .

4 - يكون وجه القدم الراكلة للكرة على خط واحد مع التأكيد أن تكون الرجل الراكلة عمودية على الجزء الأمامي للكرة .

5 - يتجه مشط القدم إلى الأسفل مع تثبيت مفصل القدم بقوة اثناء الحركة.

* الأخطاء الشائعة لمهارة ركل الكرة بالقدم :

1 - ارتخاء القدم اثناء ركل الكرة .

2 - وضع قدم الارتكاز في مكان بعيد عن الكرة وغير مناسب .

3 - ميل الجذع للخلف اثناء ركل الكرة .

4 - مرجحة الرجل الراكلة من الركبة وبذلك لا يستعمل مدى المرجحة الناتجة من مفصل الفخذ وهذا يؤدي إلى ضعف في القوة .