

مادة كرة القدم \ المرحلة الأولى – المحاضرة الخامسة / مهارة الأحماد في كرة 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 الخامسة

مهارة الإخماد أو السيطرة على الكرة

ثالثاً : مهارة الإخماد أو السيطرة على الكرة :

تعني حصول اللاعب على الكرة واستقبالها وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة الكرة القادمة إليه ، وتعتبر من المهارات الأساسية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم ، وكلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة زاد إحساسه بالكرة وأصبح أكثر تحكماً بها .

*** أهداف مهارة الإخماد أو السيطرة على الكرة:**

- أ - المناولة . ب - الدرجة . ج - المراوغة . د - التهديف . هـ - كسب الفراغ .

*** أسس عامة لمهارة السيطرة على الكرة :**

- 1- أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الإحساس بالكرة .
- 2- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة واستخدام أفضل الطرق تبعاً للموقف المواجه .
- 3- التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة .
- 4- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة أكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها .
- 5- ضرورة استرخاء أجزاء الجسم المستخدمة لحظة السيطرة على الكرة .

*** طريقة الاداء :**

- 1- يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة بدون تصلب .
- 2- تهيئة الجزء الذي سيستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة إعداد في اتجاه الكرة القادمة إليه .
- 3- القيام بحركة رجوعية إلى الخلف للمساعدة في امتصاص سرعة الكرة والسيطرة عليها .
- 4- رفع الذراعين للجانب للمحافظة على التوازن .
- 5- يكون نظر اللاعب على الكرة اثناء لحظة استلامها والسيطرة عليها .
- 6- قيام اللاعب بحماية الكرة بجسمه اثناء السيطرة عليها .

* الأخطاء الشائعة لمهارة السيطرة على الكرة :

- 1- عدم اتخاذ الوضع الصحيح للجسم أو الجزء المراد السيطرة فيه .
- 2- عدم تقدير مكان اتجاه سقوط الكرة .
- 3- ثبات اللاعب بمكانه لانتظار الكرة حتى تصل إليه وعدم التحرك لاستقبالها .
- 4- عدم ثني الركبة بالشكل الصحيح وعدم ميل الجذع للأمام أو الخلف لامتصاص زخم الكرة .
- 5- عدم وضع القدمين بالشكل المطلوب مما يؤدي إلى فقدان التوازن .

* أنواع الإخماد أو السيطرة على الكرة :

1- استلام الكرة :

يستخدم هذا النوع من السيطرة عندما تكون الكرة متدحرجة على الأرض ، حيث يقوم اللاعب بوضعها تحت سيطرته عن طريق تقديم الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبه للخلف بمجرد ملامسته لها ، **ومن أهم الاجزاء المستخدمة في ذلك هي :**

أ - داخل القدم : ويعد هذا النوع أكثر الأنواع استخداماً لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها ، إذ إن تقوس باطن القدم وتحذب الكرة يؤديان إلى الدقة في التوجيه وحسن التقدير .

ب - مقدمة القدم : ويستخدم هذا الجزء في استخدام الكرة المتدحرجة التي تكون في مستوى أعلى من الأرض قليلاً .

ج - خارج القدم : يستخدم هذا الجزء عندما تكون الكرة قادمة من اتجاه جانبي أو من الأعلى والأمام .

2- إخماد الكرة (الكتم) :

يستخدم هذا النوع من السيطرة عندما تكون الكرة قادمة من الأمام ، وأهم الأجزاء المستخدمة في ذلك :

أ - بداخل القدم .

ب - خارج القدم .

ج - أسفل القدم : ويستخدم هذا النوع الآخر عندما ينبغي على اللاعب السيطرة التامة على الكرة وبقائها ثابتة تحت قدمه والتحكم بها حسب الموقف المطلوب .

3- امتصاص الكرة :

وهو السيطرة على الكرة القادمة إلى اللاعب بصورة عالية وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة حركة الكرة ، **ويستخدم عدة أنواع في امتصاص الكرة هي :**

أ - بوجه القدم : يستخدم لامتصاص الكرة العالية بسرعة ودقة قبل وصول اللاعب المنافس للكرة ، ويحتاج هذا النوع إلى احساس كبير من قبل اللاعب .

ب - بالفخذ : يستخدم هذا النوع عند وجود لاعب منافس قريب وعندما تكون الكرة متجهه نحو الفخذ ، لأن الفخذ هو جزء عضلي طويل يتيح للاعب إمكانية امتصاص الكرة والسيطرة عليها بشكل صحيح .

ج - بالصدر : يستخدم عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر ، ولعدم تمكن اللاعب من الرجوع للخلف للسيطرة على الكرة .

د - بالرأس : يستخدم عندما تأتي الكرة باتجاه اللاعب بصورة عالية وسريعة ، حيث يكون اللاعب بمكان بعيد عن المنافس ويمكنه من ثني الركبتين وجعل الرأس أسفل الكرة وسحبه للأسفل مع ملامسته للكرة .