

الفصل الثالث (الإعداد المهاري)  
ثبت محاضرات ومحتويات الفصل الثالث

---

Sixth lecture المحاضرة السادسة

٣- الإعداد المهاري (التكنيك) Technique

٣-١ مفهوم الإعداد المهاري

٣-٢ المهارات الأساسية

٣-٣ أقسام المهارات الأساسية

Fundamental Skills With the ball ٣-٣-١ المهارات مع الكرة.

Fundamental Skills Without the boll ٣-٣-٢ المهارات بدون كرة.

Fundamental Skills With the ball ٣-٣-١ المهارات مع الكرة

The ball Kick ٣-٢-١-١ ركل الكرة (المناولة ، التمرير) بالقدم أو لعب الكرة بالرأس  
أ . ركل الكرة بباطن القدم.

---

Seventh lecture المحاضرة السابعة

ب . ركل الكرة بسطح القدم (بوجه القدم العلوي، الأمامي)

ج . ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

د . ركل الكرة بمقدمة القدم (سن القدم ، البوز)

---

eighth lecture المحاضرة الثامنة

هـ . لعب الكرة ( المناولة ) بالرأس (The kicking in head)

Dribble ٣-١-٢ الدحرجة (الجري بالكرة)

### المحاضرة التاسعة Ninth lecture

Control on ball ٣-١-٣-٣ الإخماد ( السيطرة على الكرة ، إيقاف الكرة )

---

### المحاضرة العاشرة Tenth lecture

Side Throw ٤-١-٣-٣ مهارة رمية التماس

---

### المحاضرة الحادية عشر The eleventh lecture

Aiming the ball ٥-١-٣-٣ التهديف

---

### المحاضرة الثانية عشر Twelfth lecture

٨-٥-٣-٣ أنواع التهديف (التهديف بالقدم ، التهديف بالرأس)

---

### المحاضرة الثالثة عشر The thirteenth lecture

Deceit and Evasion ٦-١-٣-٣ مهارة الخداع والمراوغة (المحاورة)

---

### المحاضرة الرابعة عشر The fourteenth lecture

Goalkeeper Skills ٧-١-٣-٣ مهارات حارس المرمى

---

### المحاضرة الخامسة عشر Fifteenth lecture

Fundamental Skills Without the boll ٢-٣-٣ المهارات بدون كرة.

### ٣ - الفصل الثالث

## ثبت محتويات المحاضرة السادسة Sixth lecture

### ٣ - الإعداد المهاري (التكنيك) Technique

٣-١ مفهوم الإعداد المهاري

٣-٢ المهارات الأساسية

٣-٣ أقسام المهارات الأساسية

Fundamental Skills With the ball ٣-٣-١ المهارات مع الكرة.

Fundamental Skills Without the boll ٣-٣-٢ المهارات بدون كرة.

Fundamental Skills With the ball ٣-٣-١ المهارات مع الكرة

Fundamental Skills With the ball ٣-٣-١ المهارات مع الكرة

Fundamental Skills With the ball ٣-٣-١ المهارات مع الكرة

The ball Kick ٣-٣-١-١ ركل الكرة (المناولة ، التمرير) بالقدم أو لعب الكرة بالرأس .

### أ . ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم The kicking in Sole of the foot

❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم [

❖ تمارين تعليمية لمهارة ركل الكرة بباطن القدم :

❖ تمارين تعليمية لمهارة ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم

❖ الاخطاء الشائعة في تعلم الأداء لمهارة ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم

## Sixth lecture السادسة

### ٤ - الإعداد المهاري (التكنيك) Technique

#### ٣-١ مفهوم الإعداد المهاري

لعبة كرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة، كما تعد إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري (التكتيكية).

تعد المهارات الفنية الركائز الأساسية في لعبة كرة القدم، ويجب أن يمتلك لاعب كرة القدم مختلف هذه المهارات وأدائها بمختلف الظروف التي تمر به أثناء المباراة، وهي الوسيلة لنقل الكرة من مكان لآخر مثل الدحرجة والمناولة والمهارات الفنية.

المهارات الأساسية تكون هجومية من عندما تستخدم في تسديد الكرة لتسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس، وتكون دفاعية مثل مهارات اللاعبين في حالات الدفاع في قطع الكرة أو إبعادها عن مرماهم أو مهارات حارس المرمى في التصدي للكرات من خلال مسكها أو إبعادها عن مرماه.

#### ٣-٢ المهارات الأساسية

تعد المهارات الأساسية الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعد من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي، تتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الأداء

في كرة القدم بصورة تتماشى مع تتطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الاداء الدقيق، والمهارات الاساسية في كرة القدم هي السبب الاول في تميز كرة القدم بكل هذه الشعبية في معظم ارجاء العالم وانها جوهر الانجاز في المباريات وبدون ان يتقن اللاعب اداء تلك المهارات فانه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم ولذلك سنقوم بذكر تلك المهارات الاساسية.

### ٣ - ٣ أقسام المهارات الأساسية

**Fundamental Skills With the ball** ٣-٣-١ المهارات مع الكرة.

**Fundamental Skills Without the boll** ٣-٣-٢ المهارات بدون كرة.

لا يوجد بين المهارات الأساسية سواء كانت بالكرة أو من بدونها ما هو مهم وما هو أقل أهمية لأن لاعب كرة القدم في أمس الحاجة إلى كل المهارات الأساسية، أن المباراة تحتاج إلى جميع مهارات اللعب وهناك بعض المهارات التي قد لا يستخدمها اللاعب عندما تكون الكرة بحوزته وهذا لا يعني عدم أهميتها.

(نكمل شرح وتفصيل موضوع المهارات بدون الكرة بعد شرح ٣-٣-١ المهارات الاساسية مع الكرة)

**Fundamental Skills With the ball** ٣-٣-١ المهارات مع الكرة

تتضمن المهارات مع الكرة المهارات التالية :-

**The ball Kick** ٣-٢-١-١ ركل الكرة (المناولة ، التمرير) بالقدم أو لعب الكرة بالرأس

**Dribble** ٣-٣-١-٢ الدحرجة (الجري بالكرة)

**Control on ball** ٣-٣-١-٣ الإخماد ( السيطرة على الكرة ، إيقاف الكرة )

**Side Throw** ٣-٣-١-٤ مهارة رمية التماس

**Aiming the ball** ٣-٣-١-٥ التهديف

**Deceit and Evasion** ٣-٣-١-٦ مهارة الخداع والمراوغة (المحاورة)

## Goalkeeper Skills

## ٣-١-٣ مهارات حارس المرمى

### ٣-٣-١ المهارات مع الكرة Fundamental Skills With the ball

تتضمن المهارات مع الكرة المهارات التالية :-

#### ٣-٣-١-١ ركل الكرة (المناولة ، التمرير) بالقدم أو لعب الكرة بالرأس . The ball Kick

المناولة أحد أهم المهارات الأساسية للاعب، وهي أكثر المهارات شيوعاً واستخداماً بالإضافة إلى تأثيرها في سير المباراة، فاللاعب الذي لا يجيد استخدام هذه المهارة لا يكون قادراً بأن يكون لاعب كرة قدم، نسبة المناولات الكرة بالقدم خلال المباراة من (٣٥ - ٦٠ %) من نسبة المهارات الأخرى التي يؤديها اللاعب.

• يستخدم ركل الكرة في ثلاثة أهداف:

- التمرير القصير

- التصويب الدقيق كما في ركلات الجزاء

- تشتيت الكرة

لتحقيق هذه الأهداف يستخدم اللاعب أي جزء من أجزاء قدمه، وهنا يبرز سؤال مهم وهو أين تتقابل القدم مع الكرة لأداء الركلة الصحيحة المطلوبة، يجب ان يدرك اللاعب ان الركلة اذا لم تحقق الهدف المطلوب منها فان السبب في ذلك يرجع الى ان الكرة لم تركل في المكان الصحيح منها، فالكرة يجب ان تركل من وسطها تماماً لكي تسير الى الامام، وفي هذه الحالة تكون القوة المولدة من القدم تمر بمركز الكرة وتتجه الكرة بذلك الى الامام، اما اذا ركلت الكرة من الجانب فأنها تسير في خط منحنى من دورتها حول نفسها واذا ركلت من اسفلها فأنها ترتفع في الهواء وتسير في خط يشبه القوس.

• ركل الكرة (المناولة) بالقدم

يعد ركل الكرة أكثر المهارات الخاصة استخداماً خلال المباراة وأهمها على الإطلاق، وإتقانها أمراً بالغ الأهمية للاعب كرة القدم في جميع المراحل العمرية ( ناشئين ، لاعبي المستويات

(اللاحقة) ، وركل الكرة يحتل الأهمية النسبية الأولى بين مهارات كرة القدم لاستخدام القدمين والرأس في أداء الركل بغرض التمرير والتصويب لأي مسافة وفي أي اتجاه بهدف الوصول إلى مرمى المنافس أو التصويب المباشر على المرمى.

• يمكن تقسيم أنواع ركلات الكرة بالقدم تبعاً لأهميتها إلى :-

١- ركل الكرة (المناولة) بالقدم وتنقسم إلى :-

- أ . ركل الكرة بباطن القدم      The kicking in Sole of the foot  
ب . ركل الكرة بسطح القدم (بوجه القدم العلوي، الأمامي) Surface of the foot  
ج . ركل الكرة بوجه القدم الخارجي      Surface external of the foot  
د . ركل الكرة بمقدمة القدم (سن القدم ، البوز) tip of the foot

أ . ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم The kicking in Sole of the foot.

التمرير بباطن القدم يعد من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، تستخدم في التمريرات (Pass) البينية القصيرة والمتوسطة سواء أكانت أرضية أو عالية، يتميز هذا النوع بالدقة (Exactly) بسبب تقعر طول باطن القدم، لهذا يستخدم في كثير من الضربات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة (مثل ركلات الجزاء Penalty kick).

❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم



• الاقتراب : يتقدم اللاعب في اتجاه (بخط) مستقيم مع الكرة

والهدف المراد التمرير أو التصويب إليه.

• قدم الارتكاز The Support foot (القدم غير الراكلة) :



توضع بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حسب راحة اللاعب بحيث يشير اتجاه القدم للأمام وللجهة المراد توجيه الكرة إليها، مع ثنيها قليلا من مفصل الركبة نتيجة انتقال مركز ثقل الجسم للأمام وأيضا لامتصاص حركة الجسم.

• **الرجل الراكلة The beating leg** : يتم مرجحتها للخلف من مفصل الورك (الفخذ)

للخلف (عكس حركة الركل) مع انثناء خفيف في مفصل الركبة، ثم المرجحة الأمامية للرجل الراكلة مع دوران الركبة للخارج، بحيث يواجه باطن القدم الكرة لحظة صدمتها وذلك لمتابعة الكرة والحصول على تمريرة قوية ودقيقة.

• **مكان ركل الكرة** : ركل الكرة من منتصفها مع ثبات مفصل القدم.

• **الذراعان The Arm** : يحتفظان بوضعهما الجانبي الحر لحفظ التوازن.

❖ **تمارين تعليمية لمهارة ركل الكرة بباطن القدم :**

١. أداء ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة ( ركل وهمي ).
٢. تؤدي الحركة من الثبات بدون كرة.
٣. احد اللاعبين يمسك الكرة على الارض ويقوم اللاعب الاخر بضرب الكرة بباطن القدم بشكل خفيف.
٤. يقوم اللاعب بركل الكرة بباطن القدم نحو الزميل أو الحائط.
٥. يقوم اللاعب بركل الكرة بباطن القدم من المشي نحو الزميل أو الحائط.
٦. الوقوف على بعد ( ٥ متر ) من الزميل ويتم وضع الكرة أمام المؤدي الذي يقوم بركل الكرة بباطن القدم من الثبات إلى الزميل الذي يعيدها بنفس الطريقة ، ويكرر ذلك لمدة (١٥) مرة.
٧. لاعبان يقوم إحدهما برمي الكرة بيديه ويقوم اللاعب الاخر بإرجاعها بباطن القدم نحو زميله.
٨. الوقوف أمام الزميل على بعد ( ١٠ متر ) وتبادل تمرير الكرة مع الزميل بباطن القدم.

٩. مواجهة حائط على بعد (٥ متر) وضع الكرة أمام المؤدي وبنفذ ركل الكرة بباطن القدم (١٠) مرات بالقدم اليميني و (١٠) مرات بالقدم اليسرى.

#### ❖ تمارين تعليمية لمهارة ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم

- يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة باليدين أرضية للاعب رقم (٢) الذي يتحرك نحو الكرة وتمريها بباطن القدم الى اللاعب رقم (١)، يعاد التمرين بالقدمين ويتم تبادل المراكز بين اللاعبين.
- نفس التمرين السابق مع تحرك اللاعب رقم (١) مسافة معينة مرة يمين ومرة يسار واللاعب (٢) يعيد الكرة له بباطن القدم، ويتم تبادل المراكز بينهما.
- نفس التمرين السابق لكن هنا يقوم اللاعب (١) بقذف الكرة نصف عالية إلى اللاعب (٢) الذي يقوم بإرجاعها إليه بباطن القدم اليمنى واليسرى ، ويتم تبادل المراكز بينهما.
- يتم تبادل التمريرات بباطن القدم بين اللاعبين لمسافات واتجاهات مختلفة.
- لتحسين دقة التمرير يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة من بين قدمي اللاعب (٢) الواقف على بعد (٣-٥م) والذي يدور وينطلق خلف الكرة ويقوم بنفس دور زميله.
- توضع علامتان وسط المسافة بين لاعبان اللذان يقومان بالتمرير لبعضهما على أن تمر الكرة بين هذين العلامتين.
- التمرير بين أربعة لاعبين يقفون على شكل مربع بباطن القدم مع تناوب القدمين.
- التمرير بين ثلاث لاعبين يقفون على شكل مثلث مع الجري وتبادل الأماكن بينهم.

#### ❖ الاخطاء الشائعة في تعلم الأداء لمهارة ركل الكرة (المناولة) بباطن القدم

١. ركل الكره من اسفلها مما يؤدي الى ارتفاعها.
٢. شد مفصلي القدم والركبة مما ينتج عنه سير الكره ببطيء.
٣. عدم متابعة الكرة بعد ضربها مما يؤدي الى الاقلال من الضربة.

الفصل الثالث : الإعداد المهاري : المحاضرة السادسة : مقدمات الإعداد المهاري والمناولة بباطن  
القدم.م مصطفى بحر موسى

---

٤. ملامسة جزء من باطني الكرة أو القدم قبل جزء اخر مما ينتج عنه سير الكرة في  
خط منحنى.