

٣ - الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة السابعة Seventh lecture

ثبت محتويات المحاضرة

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

- ❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة ركل الكرة (المناولة) بسطح القدم (بوجه القدم العلوي، الأمامي)
- ❖ الاخطاء الشائعة في مهاره ضرب الكره بوجه القدم الامامي.
- ❖ تمارين التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

ج . ركل الكرة بوجه القدم الخارجي .kicking in Surface external of the foot

- ❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة الكرة بوجه القدم الخارجي.
- ❖ تمارين تعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي.
- ❖ الاخطاء الشائعة في مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي.

د . ركل الكرة بمقدمة القدم (سن القدم ، البوز) The kicking in tip of the foot

- ❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة الكرة بمقدمة القدم (سن القدم ، البوز).

المحاضرة السابعة Seventh lecture

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

تأتي أهمية هذه الركلة من كونها اقوى الركلات بالقدم وركل الكرة لمسافة بعيدة في التهديف والمناولات السريعة والمفاجئة لمسافات طويلة، إضافة الى كثرة استخدامها في الركلات الحرة الموجه نحو المرمى للفريق الخصم اذ أن صلابه الجزء المستخدم من القدم يؤثر تأثيرا مباشرة في قوة الضربة وسرعتها، ويستخدم هذا النوع بكثرة في الكرات المستقرة الكرات الطائرة القادمة من اتجاهات مختلفة، ويتميز بكون اللاعب يستطيع إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة وذلك لصلابة الجزء الضارب للكرة، وزيادة المدى الحركي للرجل الراكلة يؤثر بشكل إيجابي على كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي لعضلات الفخذ، وكذلك ممكن السيطرة على اتجاه الكرة بشكل جيد، وكذلك يتمكن اللاعب من أداء ركل الكرة المزدوجة إلى الخلف (الدبل كيك Double kick) .

❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة ركل الكرة (المناولة) بسطح القدم (بوجه القدم العلوي، الأمامي)



• الاقتراب : في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.

• قدم الارتكاز **The Support foot** :

توضع بجانب الكرة بحوالي (٠١سم).

• الرجل الراكلة **The beating leg** : الرجل

الراكلة مثنية من مفصلي الورك والركبة، قبل تنفيذ الركلة مباشرة تمتد الرجل من مفصل

الركبة بسرعة بحيث تتم الركلة والركبة فوق الكرة تقريبا.

• قدم الرجل الراكلة : مشط القدم الراكلة يكون عمودياً على الارض عند لمس الكرة.

• المتابعة : متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها.

• الجذع : عند ملامسة الكرة بالقدم يميل الجذع للأمام قليلاً.

- الذراعان **The Arm** : توضعان للجانبين للاتزان.
- النظر **Sight** : يكون على الكرة ومتابعتها بعد الركل.
- ❖ **الايخطاء الشائعة في مهاره ضرب الكره بوجه القدم الامامي**
 - يتخذ اللاعب خط اقترب غير المراد وصول الكره اليه.
 - عدم اكتمال مد مفصل القدم أثناء أداء الركلة.
 - مرجحة الرجل الراكلة من الركبة فقط دون استغلال مدي المرجحة الناتجة من مفصل الفخذ.
 - وضع القدم غير الراكلة خلف الكرة بمسافة كبيرة.
 - ميل الجذع للخلف اثناء ركل الكرة.

❖ **تمارين التعليمية لتعلم أداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي**

- الوقوف، أداء المهارة بدون كرة.
- الوقوف، مسك الكرة باليد وإسقاطها أما القدم الراكلة ويتم الركل قبل أن تصل الكرة للأرض، التكرار (١٠) مرات.
- الوقوف، مسك الكرة باليد، الجري من (٤ إلى ٥) خطوات وإسقاط الكرة وركلها قبل وصولها للأرض، يكرر ذلك (١٥) مرة.
- الوقوف أمام زميل، على بعد (٨ خطوات)، يقوم الزميل برمي الكرة عاليا للمؤدي لترتد أمامه مرتين وفي المرة الثالثة يقوم المؤدي بركل الكرة بوج القدم الأمامي للزميل مرة أخرى، يكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزميل.
- وضع الكرة أما المؤدي ليقوم بركلها بوجه القدم الأمامي للزميل الذي يقوم بنفس الأداء، يكرر ذلك (١٠) مرات.

ج . ركل الكرة بوجه القدم الخارجي **kicking in Surface external of the foot**

يستخدم في التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة وكذلك التصويب على المرمى في الركلات الثابتة للتغلب على حائط الصد من اللاعبين يتميز بصعوبة التنفيذ من قبل اللاعبين الناشئين، أما عند اللاعب المتقدم فيمكنه الأداء من الحركة.

لقد اكتسب هذا النوع من الركلات في كرة القدم أهمية كبيرة جداً في خطط اللعب الحديثة، وذلك لسرعه الاداء ومفاجئة اللاعب المنافس حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس، والتي يمكن ارسالها من خلف المدافعين أو من بينهم، وعن طريقها يمكن التهديد بقوة نحو مرمى الفريق المنافس، بالإضافة الى فاعليتها في المناورات وفي التغلب على حائط الصد (الجدار) اثناء الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.

يستخدم هذا النوع من التمرير لإتمام التمريرات الطويلة كذلك يمكن استخدامه في التهديد من مسافات بعيدة.

تؤدي هذه الركلة تشريحياً بوجه القدم الخارجي بواسطة الإصبعين الصغيرين مع الحافة الخارجية للإصبعين.

❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة الكرة بوجه القدم الخارجي



- الاقتراب : يقترب اللاعب نحو الكرة في خط مستقيم للكرة للأمام ويزاوية ميل خفيفة للخارج .

- الجذع : يميل الجذع قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل المؤدية للركلة.

- قدم الارتكاز : توضع بجانب الكرة وللخلف المسافة مناسبة مع انثناء في مفصل الركبة.
- الرجل الراكلة : تقوم بالمرجحة للخلف من مفصل الورك (الفخذ) مع ثني بسيط في مفصل الركبة ثم مرجحتها للأمام مع شد القدم ولفها للداخل.
- الرجل الثابتة : وضعها خلف وإلى جانب الكرة ، انثناء بسيط في الركبة.
- الذراعان : توضعان الى الجانب للمحافظة على توازن الجسم.

- **مكان الركل** : يكون ركل الكرة بوجه القدم الخارجي بواسطة الإصبعين الصغيرين من الحافة الخارجية للإصبعين .
- **المتابعة (المرجحة)** : متابعة أي مرجحة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها.
- **النظر** : يكون على الكرة عند أداء الركل.

❖ تمارين تعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

١. يركل اللاعب الكرة الثابتة الى زميله على مسافه (٥ م) لف القدم الراكلة للداخل قليلا.
٢. يقف اللاعب بميل بالنسبة للكرة وعلى بعد خطوه واحدة ويضع قدمه الثابتة قرب الكرة ويقوم اللاعب بركل الكرة من منتصفها وتمرجح الرجل للأمام بعد ضرب الكرة لمتابعتها.
٣. نفس التمرين السابق مع ركل الكرة المتدحرجة من الثبات ثم التحول الى الجري.
٤. يركل اللاعب الكرة الآتية اليه بوجه القدم الخارجي من الامام.
٥. يركل اللاعب الكرة الآتية اليه بوجه القدم الخارجي من الجانب.
٦. يمسك اللاعب الكرة بيديه ويتركها تسقط على بجانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وقبل وصول الكرة إلى الارض يركلها بوجه القدم الخارجي الى زميله.
٧. مقعد سويدي على جانبه أو استخدام حائط ثم وضع الكرة على بعد (٣) خطوات، ثم ركل الكرة بقوة بسيطة والتكرار (١٠) مرات.
٨. نفس التمرين السابق ولكن ابتعاد الكرة عن المقعد السويدي أو الحائط (١٠) خطوات والتكرار (٥) مرات.
٩. الوقوف على بعد (٧) خطوات من الزميل ثم يقوم المؤدي بمسك الكرة بيده ويحاول إسقاطها وقبل أن تلمس الأرض يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي للزميل الذي يكرر نفس الأداء والتكرار (١٠) مرات لكل واحد.
١٠. يقوم المؤدي بركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بعد الاقتراب بعدة خطوات والتكرار (١٠) مرات.

١١. اللاعب المؤدي يضع الكرة على خط الـ (١٨) ياردة، ثم الاقتراب والتصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي.

❖ الاخطاء الشائعة في مهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

- ١- ركل الكرة بجزء اخر غير وجه القدم الخارجي
- ٢- عدم ميل الجسم الي الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة.
- ٣- النظر موجة الي اسفل.

د . ركل الكرة بمقدمة القدم (سن القدم ، البوز) The kicking in tip of the foot .

هذا النوع من الركل يتطلب تحكما كبيرا في اتجاه الرجل والمكان الذي تتم فيه ملامسة مقدمة القدم في منتصف الكرة لتخرج أرضية متدحرجة، أما إذا كان المطلوب إخراج الكرة عالية فيوجه بوز القدم الى أسفل الكرة، وأداء هذا النوع صعب على اللاعبين الناشئين، يتميز هذا النوع باستخدامه في المناولات والتهديف من مسافات بعيدة، إن هذا النوع يكون مطلوب في حالات معينة ولا يمكن الاستعاضة عنه بنوع آخر.

قوة هذه الركلة والسرعة في أدائها يكسبها صفة المباغثة اذا استخدمت في التسديد على المرمى ويستخدمها أحيانا المدافعون وحارس المرمى في إخلاء منطقته المرمى وذلك في الظروف القهرية، إلا أن هذه الركلة من الصعب التحكم في توجيهها نظراً لصغر المساحة المستخدمة من القدم في تنفيذها .

❖ طريقة تعلم الأداء لمهارة الكرة بمقدمة القدم (سن القدم ، البوز)



- التقدّم نحو الكرة : يتقدم اللاعب بخط مستقيم نحو الكرة، ويزيد من سرعته كلما اقترب منها.
- قدم الارتكاز : توضع إلى جانب - خلف الكرة (١٠-١٥سم) تقريبا.

- اتجاه الكرة : يكون بحسب المكان الذي تلامس مقدمة القدم فيه الكرة وكما يلي :-

- الركل أسفل الكرة : إذا كانت الركلة في وسط الجزء الأسفل من الكرة فأنها تتجه للأعلى.
- الركل وسط الكرة : إذا كانت نقطة التلامس في وسط الكرة فأنها تتدحرج أو ترتفع قليلا.
- الركل بجانب الكرة : إذا كانت الملامسة في الجانب الأيمن فان حركة الكرة قوسيه نحو اليسار ، والعكس بالعكس.