

تكملة ٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة التاسعة (Ninth lecture) مهارة الإخماد

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٣ مهارة الإخماد (السيطرة على الكرة ، إيقاف الكرة) Ball Control

٣-٣-٣-١ مفهوم الإخماد

٣-٣-٣-٢ أشكال الإخماد

أولاً . الاستلام : للكرات الأرضية وحتى مستوى الركبة

ثانياً . الامتصاص : للكرات العالية والهابطة قبل أن تلمس الأرض

ثالثاً . الكتم : باستخدام الأرض كعامل مساعد

❖ طريقة تعلم أداء مهارة الإخماد (الاستلام و الامتصاص و الكتم).

أولاً : طريقة أداء مهارة الإخماد (الاستلام).

ثانياً . طريقة تعلم أداء مهارة الإخماد (امتصاص الكرة)

أ- طريقة تعلم أداء امتصاص الكرة بالرجل وتتم [أما بالقدم- أو بالفخذ]

ب- امتصاص الكرة وتتم [أما بالصدر أو بالرأس]

١- طريقة تعلم أداء امتصاص الكرة بالصدر

٢- طريقة تعلم أداء امتصاص الكرة بالرأس

ثالثاً . مهارة الإخماد (كتم الكرة)

❖ طريقة تعلم أداء مهارة كتم الكرة

المحاضرة التاسعة (Ninth lecture) مهارة الإخماد

٣-٣-٣ الإخماد (السيطرة على الكرة ، إيقاف الكرة) Ball Control

ان اجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية اذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت حيازته او سيطرته في اقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون اكثر فاعلية وايجابية من اللاعب الذي يبذل جهداً كبيراً ويستغرق وقتاً طويلاً في السيطرة على الكرة وان طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الاداء (الاستلام والتسليم) وهذا يأتي بإجادة استلام الكرة وسرعة التصرف فيها ولذلك فان السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية التي لا غنى عنها مهما زادت سرعة الاداء في مواقف المباراة المختلفة.

٣-٣-٣ مفهوم الإخماد

يُعد الإخماد السيطرة على الكرة أحد المهارات الأساسية في كرة القدم ، ويقصد بها إخضاع اللاعب للكرة وجعلها تحت تصرف اللاعب (Under control) ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة بسرعة ودقة معا ، وذلك باستخدام أي جزء من الجسم يسمح به القانون.

إن أهمية الإخماد تكمن في مواقف اللعب التي تستدعي عدم لعب الكرة مباشرة مثل عدم الرؤية الواضحة أو صعوبة الأداء المباشر أو ضغط الخصم المباشر، من هنا يتوجب على اللاعب إتقان الأنواع المختلفة للإخماد سواء بوجود الخصم أو عدمه.

٣-٣-٢ أشكال الإخماد

يتخذ الإخماد الأشكال الآتية :-

أولاً . الاستلام/ للكرات الأرضية وحتى مستوى الركبة بواسطة :-

* باطن القدم * وجه القدم الداخلي والخارجي

ثانياً . الامتصاص/ للكرات العالية والهابطة قبل أن تلمس الأرض بواسطة :-

* باطن القدم * الفخذ * الرأس

* وجه القدم الأمامي * الصدر * الصدر

ثالثاً . الكتم/ باستخدام الأرض كعامل مساعد بواسطة :-

* أسفل القدم (نعل القدم) * وجه القدم الخارجي * باطن القدم

❖ طريقة تعلم أداء مهارة الإخماد (الاستلام و الامتصاص و الكتم).

أولاً : طريقة أداء مهارة الإخماد (الاستلام).

❖ يتم أداء مهارة الإخماد [أما بباطن القدم أو بوجه القدم الداخلي أو الخارجي] بالخطوات

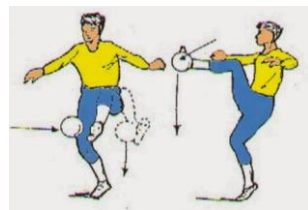
التالية:-

- الاقتراب : يقترب اللاعب بسرعة في اتجاه قدوم الكرة (أرضية وحتى مستوى الركبة) مع لف الجذع قليلا للداخل ليتقدم الكتف المقابل لقدم الاستلام .
- الرجل الثابتة (الساندة) : توضع القدم على الأرض مع انثناء بسيط في مفصل الركبة لينتقل مركز ثقل الجسم عليها بحيث يشير سن (مقدمة) القدم لاتجاه قدوم الكرة .



- **رجل الاستلام** : من الاقتراب يتم ثني مفصل الركبة قليلا مع لف الرجل للخارج ليواجه الجزء المستخدم في الاستلام (باطن القدم ، وجه القدم الداخلي) الكرة ، أو للداخل قليلا في حالة

استخدام (وجه القدم الخارجي) حيث يقوم اللاعب بتحريك الرجل للأمام لمقابلة الكرة بالجزء المستخدم، ولحظة ملامستها يتم سحبها للخلف بانسيابية وخفة لامتناسص قوة وسرعة الكرة



- وإيقافها، مع ميل الجذع للأمام قليلا أثناء عملية الاستلام.
- **الذراعان** : مفتوحتان قليلا للجانبين لحفظ التوازن.
- **النظر**: يكون على الكرة ومتابعة مسارها.

ثانياً : طريقة تعلم أداء مهارة الإخماد (امتصاص الكرة)

❖ امتصاص الكرة تتم بطريقتين هما :-

أ- طريقة تعلم أداء امتصاص الكرة بالرجل وتتم [أما بالقدم - أو بالفخذ]

- **الاقتراب** : يتم اقتراب اللاعب سريعا بالتحرك تجاه قدوم الكرة وللمكان المتوقع وصولها إليه.



امتصاص الكرة بالقدم

- **رجل الارتكاز** : تكون مثنية قليلا من الركبة لتحميل مركز ثقل الجسم عليها ، والارتكاز على مشط القدم في حالة استخدام (باطن القدم - وجه القدم) ، بينما يكون الارتكاز على القدم في حالة استخدام (الفخذ).

- يتم مقابلة الكرة بالجزء المستخدم مع اخذ الوضع المناسب للامتصاص بالتحكم في حركة مفصل القدم والركبة والفخذ بانسيابية ومرونة.



- يتم سحب الجزء المستخدم (قدم - فخذ) للخلف ولأسفل بسرعة في اللحظة التي تمس فيها الكرة لامتناسص قوتها وسرعتها لتسقط أمام اللاعب على الأرض وتحت

امتصاص الكرة بالفخذ

سيطرته.

ب- امتصاص الكرة وتتم [أما بالصدر أو بالرأس]

١- طريقة تعلم أداء امتصاص الكرة بالصدر :-



• الاقتراب : يقترب اللاعب في اتجاه قدوم الكرة بسرعة لمقابلة الكرة بالصدر مع احتفاظ اللاعب بتوازنه الكامل.

• لحظة مس الكرة : (سواء من الوقوف أو الوثب العالي) يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع والرأس للخلف وتقع الصدر لامتصاص الكرة واحتوائها ، ومن ثم تحريك الرأس للأمام لسقوط الكرة أمام اللاعب.

٢- طريقة تعلم أداء امتصاص الكرة بالرأس :-

تعد هذه المهارة من المهارات الراقية ونادراً ما تؤدي من اللاعبين كونها تتطلب درجة عالية من الحساسية والانسيابية في الأداء لصلابة وصغر حجم الجزء المستخدم في الامتصاص (جبهة الرأس).

• أداء امتصاص الكرة بالرأس يكون كما يلي :-



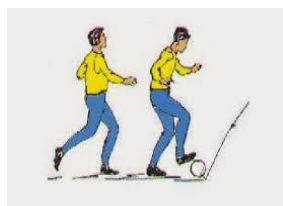
ثني الركبتين وسحب الرأس لأسفل وللخلف لحظة لمس الكرة للجبهة لترتد الكرة من الرأس وتسقط أمام اللاعب مع عدم فقد اللاعب لتوازنه بمساعدة الذراعان والقدمين.

ثالثاً : مهارة الإخماد (كتم الكرة)

يعتمد أداء اللاعب لكتم الكرة على مزيج من لعب الكرة مع التحكم فيها والسيطرة عليها باستخدام الأرض كعامل مساعد، ويتم هذا الأداء في الغالب من الحركة وفي المواقف التي لا يتمكن فيها اللاعب من الاستلام أو الامتصاص.

❖ طريقة تعلم أداء مهارة كتم الكرة

مهارة كتم الكرة تؤدي كما يلي :-



- يتحرك اللاعب سريعاً تجاه سقوط الكرة لسد طريق مرورها وحسن تقدير الموقف لحظة سقوط الكرة ولمسها.
- يحدد اللاعب سريعاً الجزء المستخدم لكتم الكرة (داخل أو خارج أو أسفل القدم أو الساقين) ويستخدم تجويف البطن في أوقات كثيرة خاصة بعد ارتداد الكرة لأعلى.
- يأخذ اللاعب الوضع المناسب للجسم طبقاً للجزء المستخدم ومقابلة الجزء المستخدم للكرة لكتمها بالأرض وفي اتجاه الحركة المراد الاتجاه إليها.
- بعد ارتداد الكرة مباشرة من الأرض ومتابعة التحرك خلف الكرة باتجاه الأمام.

- في حالة استخدام (باطن القدم) يتم كتم الكرة لحظة ارتدادها من الأرض وغلق الجسم على الكرة (التحويط عليها) من الداخل مع اخذ خطوة لمتابعة حركة الكرة في اتجاه السيطرة.
- في حالة استخدام (خارج القدم) يتم الكتم لحظة ارتدادها من الأرض تجاه الخارج مع اخذ خطوة خلف الكرة ومتابعة التحرك للسيطرة عليها.
- يجب ملاحظة عدم ابتعاد الكرة لمسافة بعيدة لتكون تحت السيطرة، والأداء بسرعة لمفاجئة المنافس ويمكن استخدام البطن.