

الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة الثاني عشر (Twelfth lecture) التهديف الجزء الثاني

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٥-٨ أنواع التهديف

أولاً : التهديف بالقدم

ثانياً : التهديف بالرأس

❖ طريقة تعلم أداء مهارة التهديف بالقدم (التسلسل الحركي لأداء التهديف بالقدم)

المحاضرة الثاني عشر (Twelfth lecture) التهديف الجزء الثاني

٣-٣-٥-٨ أنواع التهديف

● يقسم التهديف نوعين :-

أولاً : التهديف بالقدم : ينفذ التهديف بالقدم بأجزاء عدة من القدم وكما يلي :-

١. التهديف بالجزء الخارجي من القدم.
٢. التهديف بالجزء الداخلي من القدم.
٣. التهديف بوجه القدم من الداخل.
٤. التهديف بوجه القدم من الخارج.
٥. التهديف بمقدمة القدم.

ثانياً : التهديف بالرأس

لعب الكرة بالرأس من المهارات الاساسية التي يجب على كل لاعب اتقانها نظراً لكون الكرة تكون ببعض الأحيان مرتفعة وبمستويات مختلفة وتكون فرصة للتهديف على المرمى أو للدفاع عن مرمى اللاعب نفسه مما تحتم على اللاعب استخدام رأسه للعب الكرة.

❖ طريقة تعلم أداء مهارة التهديف بالقدم (التسلسل الحركي لأداء التهديف بالقدم)

١. الاقتراب : يكون اقتراب اللاعب من الكرة في اتجاه الذي ستصوب إليه الكرة يميل إلى اليمين أو اليسار حسب استخدام اللاعب للرجل الراكلة.
٢. الرجل الثابتة (رجل الارتكاز) : توضع القدم الثابتة على الأرض بجوار الكرة وتبعد عنها من (١٠-١٥ سم) تقريبا وفقا لراحة اللاعب بحيث تكون الكرة بقرب من باطن القدم، إن مكان وضع الرجل الثابتة بالنسبة للكرة له تأثير على مسار الكرة فإذا كانت القدم الثابتة تقع بجانب الكرة يكون مسار الكرة ارضيا أما إذا وضعت القدم

خلف الكرة يكون مسارها عاليا في الهواء وإذا وضعت القدم في الجانب الأمامي
فأن اللاعب يفشل في ركل الكرة بالطريقة السليمة.

٣. مفصل الركبة للرجل الثابتة : تتثنى قليلا ركبة الرجل الثابتة قبل ضرب الكرة حيث يُساعد ذلك الانتشاء على :-

- سحب مركز ثقل الجسم ليقع فوق القدم الثابتة.
- وانتشاء ركبة الرجل الثابتة يساعد على توليد قوى مساعدة عند ضرب الكرة.
- يجعل ركل الكرة يكون بطريقة متزنة ومرنة وغير متصلبة مما يزيد من دقة أداء اللاعب للمهارة.

٤. الرجل الراكلة :

- قبل التهديف: تقوم الرجل الراكلة بعمل مرجحة خلفية وهذه المرجحة تؤثر على قوة الركلة.
- أثناء التهديف: تمرجح الرجل الراكلة أماما لركل الكرة بالجزء المطلوب من بالقدم.
- بعد التهديف: على اللاعب ترك مرجحة رجله للأمام مصاحبة لمسار الكرة.

٥. مفصل كاحل القدم الراكلة:

- يجب أن يكون مفصل قدم الرجل الراكلة ثابتا عند ضرب الكرة للأسباب الآتية :-
أ- دقة ركل الكرة بالجزء الصحيح من القدم.
ب- نقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة مما يساعد في ركل الكرة.
ج- تجنب إصابة مفصل القدم بالخلع أو الملع نتيجة لركل الكرة خاصة إذا كانت ثقيلة نوعا ما.

٦. وضع الجذع: لكي يتم ركل الكرة بقوة وبطريقة صحيحة، لابد وان تستخدم القوة المولدة من

الجسم ابتداءً من الجذع وحتى القدم الراكلة وللحصول على هذه القوة لابد من

تمدد بعض عضلات الجسم التي ستقوم بالأداء من خلال:-

أ. الجسم يتقوس أماماً وذلك بدفع الصدر أماماً عند ركل الكرة لينقل القوة المولدة من الجسم

إلى الكرة.

ب. مع مرجحة الرجل الراكلة خلفا.

ت. وفي نفس الوقت ترتفع الذراع المضادة للرجل الراكلة أماماً جانباً.

ث. أما الذراع الأخرى التي في جهة الرجل الراكلة فترتفع هي الأخرى جانبا وللخلف قليلا.

ج. وضع الجذع إذا كان خلف الكرة كان مسار الكرة عالياً، أما إذا كان فوق الكرة فسوف

تسير الكرة أرضاً.

٧. اتجاه نظر اللاعب: عند ركل الكرة يجب أن يقع نظر اللاعب على الكرة.