



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارة الاخضاد في كرة القدم

محاضرة في مادة كرة القدم

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م احمد طه احمد

مهارة الإخماد أو السيطرة على الكرة:

تعني حصول اللاعب على الكرة واستقبالها وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص ص 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 تحكما بها.

• أهداف مهارة الإخماد أو السيطرة على الكرة:

أ- المناولة . ب الدحرجة ج - المراوغة د التهديف ه لكسب الفراغ.

• أسس عامة لمهارة السيطرة على الكرة:

- 1 - ان يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الاحساس بالكرة عليها .
- 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 كثيراً من اللازم لحظة السيطرة عليه
- 5 - ضرورة استرخاء اجزاء 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 الى الخلف للمساعدة في امتصاص سرعة الكرة والسيطرة عليها.

4-رفع الذراعين للجانب للمحافظة على التوازن . يكون نظر اللاعب على الكرة

اثناء لحظة استلامها والسيطرة عليها

5-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 لانتظار الكرة لتصل اليه وعدم التحرك لاستقبالها

• أنواع الإخماد أو السيطرة على الكرة:

1-استلام الكرة

يستخدم هذا النوع من السيطرة على الكرة المتدحرجة على الأرض ، ويقوم 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 : وبعد هذا النوع أكثر الأنواع استخداما السهولة السيطرة على الكرة بسبب المساحة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها إذ إن تقوس باطن القدم وتحذب الكرة يؤديان الى الدقة في التوجيه وحسن التقدير

ب مقدمة القدم : ويستخدم هذا الجزء في استخدام الكرة المتدحرجة التي تكون في الارض قليلاً

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

2- إخماد الكرة (الكتم)

السيطرة على الكرة عندما تكون قادمة من أمام اللاعب ، وأهم الأجزاء المستخدمة في ذلك:

أ - بداخل القدم.

ب - خارج القدم .

ج - أسفل القدم : يستخدم 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 الى اللاعب بصورة عالية وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة حركة الكرة ويستخدم عدة أنواع في امتصاص الكرة هي:

أ- بوجه القدم : امتصاص الكرة العالية بسرعة ودقة قبل وصول اللاعب

المنافس للكرة ويحتاج هذا النوع الى احساس كبير من قدم اللاعب

ب- بالفخذ : يستخدم هذا النوع لوجود لاعب منافس قريب عندما تكون

الكرة هابطة نحو الفخذ لأن الفخذ هو جزء عضلي طويل يتيح للاعب

إمكانية امتصاص الكرة السيطرة عليها بشكل صحيح

ت- بالصدر : يستخدم عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر ولم

يتمكن من الرجوع للخلف للسيطرة على الكرة

ث- بالرأس : يستخدم عندما تأتي الكرة باتجاه اللاعب بصورة عالية

وسريعة يكون اللاعب بمكان بعيد عن المنافس يمكنه من ثني الركبتين وجعل

الرأس أسفل الكرة وسحبه للأسفل مع ملامسته للكرة

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