

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

انواع التهديف

1-التهديف بداخل القدم

2-التهديف بمقدمة القدم

3-التهديف بخارج القدم

4-التهديف بوجه القدم

5-التهديف بالرأس

1-التهديف بداخل القدم:

يعد هذا النوع من اهم انواع التهديف الاساسية واكثرها استخداما في

لعبة كرة القدم اذ يتطلب مهارة عالية ودقة فائقة ورشاقة كبيرة، وهو من اسهل

انواع التهديف، وكما هو موضح في الشكلين (7) .



شكل (7)

طريقة الاداء

- 1- رجل الارتكاز: تكون بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية من مفصل الركبة ليرتكز مركز ثقل الجسم عليه اثناء عملية التهديف.
- 2- الرجل الراكلة للكرة: يقوم اللاعب (اللاعب) بمرجحة الرجل الراكلة للكرة الى الخلف مع ثني لمفصل الركبة ودوران قدم الرجل الراكلة الى الخارج للتهيؤ لعملية ركل الكرة مع استمرارية المرجحة بعد ركل الكرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة : تكون في منتصف القدم (نهاية الابهام الى بداية عظم العقب).
- 4- الجذع: مائلا قليلا الى الامام.
- 5- الذراعان: تكونان بجانب الجسم ومثنتان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.

- 6-النظر: يكون النظر (قبل التهديف على المرمى ، ولحظة التهديف على الكرة).
- 7- يجب ان يكون التهديف الى الزاوية البعيدة عن حارس المرمى.
- 8-مراعاة: القوة المناسبة (يحتاج التهديف الى قوة اكبر من التمرير)،الدقة الجيدة،
التوقيت السليم.

الاطء الشائعة في مهارة التهديف بداخل القدم

- 1-رجل الارتكاز: لا تكون في موقعها الصحيح.
- 2-الرجل الراكلة للكرة: عدم وجود مرجحة للرجل الراكلة للكرة الى الخلف وتكون غير مثبئة من مفصل الركبة ولا يوجد دوران لقدم الرجل الراكلة الى الخارج.
- 3-نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة: لا تكون في منتصف القدم.
- 4-الجذع: لا يوجد ميلان للجذع الى الامام.
- 5-الذراعان: لا تكونان بجاني الجسم، وتكونان غير مثبتيان قليلا من مفصل المرفق.
- 6-النظر: لا يكون النظر (قبل التهديف على المرمى، ولحظة التهديف على الكرة).
- 7-استخدام القوة المفرطة او الضعيفة، والدقة غير الجيدة، والتوقيت السيئ.

2-التهدف بمقدمة القدم

يعد هذا النوع من الانواع المهمة والكثيرة الاستخدام في لعبة كرة القدم وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من استخدام القوة في اثناء عملية التهدف فضلا عن ان هذا النوع يعد مباغتتا لحارس المرمى لسرعة اداء هذا النوع من التهدف، وكما هو موضح في الشكل (8).



شكل (8)

طريقة الاداء

1- رجل الارتكاز: تكون بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتكون مثنية قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليه مركز ثقل الجسم .

2- الرجل الراكلة للكرة: يقوم اللاعب (اللاعب) بمرجحة الرجل الراكلة للكرة الى الخلف مع ثني لمفصل الركبة للتهيؤ لعملية ركل الكرة مع استمرارية المرجحة للرجل الراكلة بعد ركل الكرة.

- 3- نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة: تكون في مقدمة القدم وفي منتصف الكرة.
- 4- الجذع: مائلا قليلا الى الامام.
- 5- الذراعان: تكونان بجانب الجسم ومثبتيان قليلا من مفصل المرفق للمساعدة على التوازن.
- 6- النظر: يكون على الهدف قبل تهديف الكرة ويتحول الى الكرة لحظة التهديف.
- 7- يجب ان يكون التهديف الى الزاوية البعيدة عن حارس المرمى.

الاطء الشائعة في مهارة التهديف بداخل القدم

- 1- رجل الارتكاز: عدم وجود ثني في مفصل الركبة لرجل الارتكاز.
- 2- الرجل الراكلة للكرة: لا يوجد ثني في مفصل الرجل الراكلة، وعدم وجود مرجحه للرجل الراكلة وايقاف الرجل الراكلة بعد ركل الكرة مباشرة.
- 3- نقطة ملامسة الكرة للرجل الراكلة: لا تكون في مقدمة القدم مما يسبب تهديف خاطئ كما ولا يكون في منتصف الكرة.
- 4- الجذع: مائلا الى الخلف او الى احد الجانبين.
- 5- الذراعان: التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.

- 6-النظر: لا يكون موزعا على الهدف قبل التهديف وعلى الكرة لحظة التهديف.
- 7- عدم مراعاة الدقة والقوة والتوقيت في اثناء عملية التهديف.

- إن عملية تسجيل الأهداف بكرة القدم تأتي عن طريق حركة اللاعب باتجاه الكرة وهناك خمسة أسس فنية يمكن أن تنطبق على حركة اللاعب قبل التهديف وهي كما يأتي :
- 1- ملاحظة مكان حامي الهدف.
 - 2- توجيه الكرة لأحسن مكان في الهدف .
 - 3- التركيز على الدقة .
 - 4- خفض الرأس وجعله مستوياً لحين لحظة التصادم مع الكرة .

1- ركل الكرة من أعلى الخط الوسطي الأفقي أو خلال الخط الوسطي للكرة.

اما التهديف بمقدمة القدم (رأس) فله الدور الكبير في التهديف نظرا
لنوعية الاداء في التهديف اذ يكون مباغتاً وغير متوقعا من حارس المرمى
أي ان الحارس لا يدرك مكان وسرعة وقوة الركلة الملعبية بمقدمة القدم
اضافة الى انه يعد واحد من المهارات ذات التأثير العالي والمباشر في حسم
نتائج المباريات وطبيعة الاداء.