

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

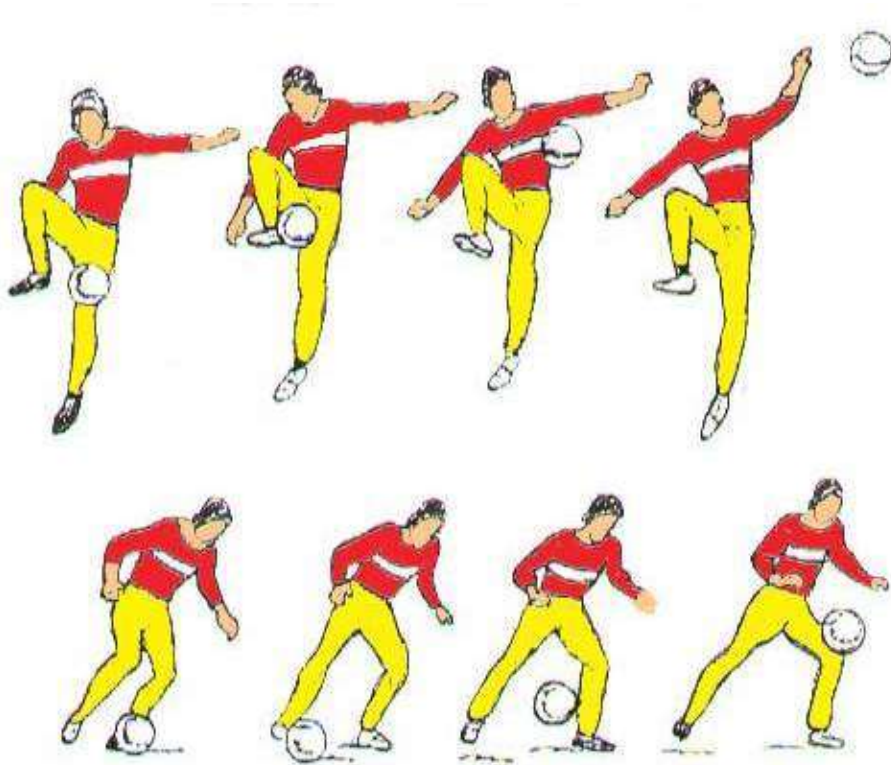
اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

محاضرة رقم 20

الاخماد بداخل القدم (باطن القدم):

يعد هذا النوع من الاخماد من اسهل انواع الاخماد في لعبة كرة القدم
نسبة الى الانواع الاخرى من الاخماد بالنسبة الى الوضع التشريحي للجسم والقدم
الخامدة ونتيجة كبر مساحة القدم الخامدة للكرة، وكما هو موضح في الشكل
(6).



استلام الكرة بباطن القدم

شكل (6)

طريقة الاداء:

- 1-تحرك اللاعب: باتجاه سير الكرة واختيار اللحظة المناسبة لاستلام الكرة واخمادها وحسب ما تقتضيه مواقف اللعب.
- 2-رجل الارتكاز: تكون مثنية قليلا من مفصل الركبة وتكون بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة.
- 3-الرجل الخامدة: تكون مثنية مع دوران مشط القدم الى الخارج ومرتخية قليلا.
- 4-نقطة ملامسة الكرة للقدم الخامدة: تكون في منتصف القدم(نهاية الابهام الى بداية عظم العقب)،وتكون في منتصف الكرة.
- 5-يجب على اللاعب لحظة ملامسة الكرة للرجل الخامدة: سحب الرجل الى الخلف قليلا وحسب قوة الكرة الممررة اليه وذلك لامتصاص زخم الكرة وامكانية توقفها والسيطرة عليه كي لا ترتد بعيدا عنه وتبقى تحت سيطرته(اي كتم الكرة).
- 6-الجدع: يكون مائلا قليلا الى الامام.
- 7-الذراعان: تكونان بجانب الجسم للمحافظة على توازن اللاعب.
- 8-النظر: يكون باتجاه سير الكرة مع مراعاة رؤية بقية اللاعبين (الزملاء والمنافسين).

الاطءاء الشائعة في مهارة اءماد الكرة بءاءل القدم (باطن القدم)

- 1- التوقيت غير الصحيح لتءرك اللاعب باءجاه سير الكرة ومكانها.
- 2- عدم وجود ثئي في مفصل الركبة لرجل الارتكاز.
- 3- لا يوجد ثئي في مفصل الرجل الخامءة، وعدم ءوران قدم الرجل الخامءة الى الخارج والرجل غير مرتخية.
- 4- نقطة ملامسة الكرة تكون اما في مقدمة القدم (الابهام) أو في نهاية القدم (العقب) ولا تكون في منتصف الكرة.
- 5- عدم سحب الرجل الخامءة الى الخلف لحظة ملامسة الكرة لقدم الرجل الخامءة مما يؤدي الى ارتءاء الكرة بعيدا عن اللاعب.
- 6- الجءع مائلا الى الخلف أو الى اءء الجانبين.
- 7- التوازن الخاطئ نتيجة عدم استخدام الذراعان.
- 8- النظر لا يكون باءجاه سير الكرة.

