

(الاعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 18

ثالثا: مهارة الاخمام:

تعد واحدة من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة كرة القدم وتستخدم كثيرا من قبل اللاعبين كونهم ذات مستويات محدودة وسرعة ادائهن للمهارات والخطط بطيء فتحتاج الى حركات تمهيدية ومهارات إضافية قبل اداء التمرير او التهديف، وكذلك حسب حالة اللعب ومكان اللاعب اذ يجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم، كما ان مهارة الإخمام من المهارات المعقدة ويجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم لان المبتدئ إذا لم يتقنها في مراحل التعلم الأولى سيستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات العليا.

اذ من دون إتقانها لا يستطيع الرياضي أن يهدف أو يمرر بطريقة صحيحة وناجحة، فالإخمام والسيطرة على الكرة والتحكم فيها والاستحواذ عليه يعني السيطرة على اللعب بصورة عامة، ويؤكد التفوق فضلا عن دخولها في كثير من اختبارات الأداء الفني للاعب لمعرفة مدى قدرتها على الاحتفاظ والتحكم فيها.

وتعرف مهارة الاخمام بانها "تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليها كلها، سواء

أكانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة"

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة للإخماد وهي:

1- استلام الكرات الأرضية:

أ- استلام الكرة بباطن القدم.

ب- استلام الكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي.

2- امتصاص الكرات العالية :

أ- امتصاص الكرة بباطن القدم.

ب- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

ج- امتصاص الكرة بالفخذ.

د- امتصاص الكرة بالصدر.

3- كتم الكرة :

أ- كتم الكرة بباطن القدم.

ب- كتم الكرة بأسفل القدم.

ج- كتم الكرة بوجه القدم.