اغراض مهارة ركل الكرة بالقدم

١- مهارة التصويب (التهديف) على المرمى

ان لعبة كرة القدم تعد من الالعاب التي فيها خيارات كثيرة ومواقف متعددة ومتنوعة ، وفيها حالات تتطلب التصويب الى مكان قريب او متوسط او بعيد ، لذا لا غرابة ان يكون التصويب من المهارات الاساسية والحاسمة في لعبة كرة القدم.

وتعتبر مهارة التصويب في كرة القدم من المهارات الحركية الهجومية وهي اساس وعمود التكنيك الهجومي في اللعبة وجميع حركات الهجوم الجيد التي تنتهي بالتهديف على مرمى الفريق المنافس.

ويعرف التصويب على انه " فن اطلاق الكرة تجاه الهدف بسرعة ودقة وباستخدام مهارات التصويب المناسبة لمواقف وظروف الاداء " .

ولمهارة التصويب غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية ، فهناك التهديف من الثبات ، والتهديف من الحركة ، وكلاهما ينبغي اجادته حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف.

أهمية مهارة التهديف في كرة القدم :

مهارة التهديف هي تتويج لجهود وإمكانيات الفريق والتي من خلالها يمكن ترجيح كفة فريق على آخر ، ولذلك أصبح على المدربين منح وقت وجهد كبير لهذه المهارة أثناء التدريب.

وتجدر الاشارة الى انه توجد من المهارات التي تمثل الاساس لاداء لعبة كرة القدم ، اهمها مهارة التصويب بالقدم ، حيث تعتبر اكثر الوسائل استخداما في تحقيق الاهداف (معيار الانجاز في لعبة كرة القدم) . لذا فهي مثار اهتمام بالغ من المدربين واللاعبين ، وتتميز بالاتصال اللحظي ما بين الكرة والقدم المستخدمة في التصويب .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

ويمكن ان ينقسم التصويب بشكل اساسي الى :-

- التصويب من الثبات
- التصويب من الحركة

ويشمل كلا القسمين ما يلي :-

١- التصويب (التهديف) حسب المسافة ، وله انواع منها :

- التهديف من مسافة قريبة
- التهديف من مسافة متوسطة
- التهديف من مسافة بعيدة

٢- التصويب (التهديف) حسب الارتفاع ، وله نوعان :

- التصويب الدقيق العالي
- التصويب الدقيق المنخفض

متطلبات مهارة التهديف التصويب الناجح

لقد اصبح التدريب على التهديف من اهم اهداف التدريب اليومي ، اذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب فيحرز فيها هدفا في اي لحظة من لحظات المباراة ، واوضحنا اهمية التهديف في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق ومن اجل نجاحه يجب ان يتصف التهديف بمتطلبات وهي :

- **الدقة والسرعة**
- **التركيز**
- **والثقة الكبيرة بالنفس**
- **والجرأة وعدم التردد والتباطؤ في التهديف**
- **فضلا عن الذكاء الميداني الذي يجب أن يتمتع به اللاعب والذي يمنحه القدرة على تحليل المواقف المستجدة بسرعة والتصرف الحسن أمام المدافعين وحارس المرمى .**

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

الدقة والسرعة

ان هذان العنصران الهامان هما المتحكمان بمهارة التهديف اذ يعتبران المحك الحقيقي للحكم على اللاعب بأنه هداف جيد من عدمه .

وهناك نظريات تؤكد على الدقة قبل السرعة وأخرى تحث بالإهتمام بالسرعة قبل الدقة والأفضل هو النظرية التي ظهرت مؤخرًا والتي تحث على التركيز على الإثنين معا بنفس النسبة مع إعطاء أولوية للدقة.

والمشكلة أساسًا أن مهارة التهديف من أهم وأخطر المهارات الأساسية بكرة القدم ، ولأن حجم الفرص السانحة للمهاجم قليلة جدًا خلال المباراة خصوصا في كرة القدم الحديثة كان لزامًا على المهاجمين أو اللاعبين عمومًا أن يركزوا في تدريباتهم على هاتين الصفتين ومحاولة التوازن بينهما (الدقة والسرعة) . إن أي تمرين يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد يجب أن يراعي دائمـًا الدقـــة في الأداء الحركـــــي .

الدقـــــة :

الدقة من أحدى الخصائص الهامة للأداء المهاري المتميز أو الفاعل ، فقد يؤدي اللاعب التصويب بمستوى عالٍ في التوافق والإنسيابية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساسي من التصويب وهو تسجيل الهدف نتيجة غياب مهارة والدقـــة .

الســـرعة :

تعد السرعة من العناصر المهمة للياقة البدنية ، وهي صعبة التطوير بالمقارنة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع ويسبب الإرباك للفريق الخصم هي قدرة اللاعب على القيام بالحركات مع الكرة وبدونها في مدة زمنية قصيرة .

والسرعة صفة وراثية ومع ذلك فالتدريب الحديث له دورًا مهمًا في تحسين وتطوير الأداء والإستفادة قدر الإمكان من الصفة الوراثية ، واللاعب الذي يفتقد هذه الصفة من الصعب جدا تطوير السرعة إلى أعلى من المستوى المتوسط .

وأهم عامل في السرعة هو مقدرة اللاعب على البداية السريعة وإمكانية الحصول على السرعة القصوى خلال الخمسة الأمتار الأولى ، وميزة السرعة لا تتوقف عند سرعة الجري فحسب ، ولكن يجب على اللاعب أن تكون لديه القدرة الفائقة على تغيير الإتجاه وتغيير السرعة أيضا ، وكذلك قدرته على القيام بالحركات المباغته والتوقف المفاجئ والإنتقال والتبديل من حركة إلى أخرى .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

والسرعة في كرة القدم تشمل أيضا التفكير الخططي وسرعة رد الفعل وسرعة أداء مهارات اللعب وسرعة الإخماد والمناولة والتهديف .

وعندما تسنح وتحين لحظة التهديف يجب على اللاعب التركيز على سرعة حركة الساقين أكثر من سرعة الجري خاصة وأن المسافات المتاحة للحركة والتهديف غالبا ما تكون صغيرة جدا والوقت المتاح يكون وجيز جدا لذا على اللاعب حسن التصرف بدقة وبسرعة .

وفي السرعة علينا التركيز على حركة الساقين أثناء السرعة الإنفجارية وليس التركيز على الجري بسرعة من دون تكنيك جيد لأن قدرة اللاعب على استباق خصمة غير كافية .

ومن أجل تحقيق الأداء بمستوى مهاري ممتاز فإنه يجب توافر عنصر القوة والقدرة والسرعة لما لهن من تأثير مباشر على دقة الأداء وعليه فالقدرة هي ترجمة حقيقية للقوة بمفهوم السرعة .

الأسس التي يعتمد عليها التصويب (التهديف) السليم

١- كيف يصوب اللاعب ؟
٢- متى يصوب اللاعب ؟
٣- اين يصوب اللاعب ؟

العوامل والمتغيرات المؤثرة على الأداء في مهارة التصويب :

- الإحساس بالإتجاة
- المســـــافة
- التوقيــت
- مقـــدار القـــوة المطلوبة
- المقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه

وكل هذه العوامل يحتاجها اللاعب الهـــداف كحاجة لاعب الكولف لها حيث يحتاج إلى إيصال الكرة إلى الحفـــرة رغم المسافة البعيدة . ومثال أقرب ومباشر في كرة القدم وهو الكرة الثابتة حيث لا يمكن للاعب المنفذ إصابة الهدف إذا لم تتوفر فيه تلك العوامل . حيث يجب أن يلعب الكرة فوق (أو بجانب) حائط الصد وأن يقدر المسافة والقوة اللازمة لإيصال الكرة إلى الزاوية التي حددها هو مســبقًا .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

القدرات والإمكانيات التي يجب أن يلم بها الهـــداف :

مهارة التهديف عبارة عن قدرات وإمكانيات متعددة على اللاعب أن يلم بها ومنها القابلية الجسمية والعضلية والمهارة الفنية والخططية بالإضافة إلى الصفات النفسية كالعزيمة والارادة والتصميم وقدرة اللاعب على التركيز - والهدوء - الثقة بالنفس - مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب فضلا عن استخدام أشكال مختلفة لتمارين التهديف ، وتكرار التمارين قد يفيد اللاعب بشرط أن لا يكون ذلك التمرين ممل مما يفقده الرغبة بالتدريب وبالتالي فقد الحس والمهارة التهديفية .

وعلى العموم فان (التهديف الخاطيء لا يرتبط في كل الاحوال بالتكتيك الخاطيء اذ لربما يكون الموقف الشخصي للاعب العامل المؤثر المهم وعلى الخصوص عندما يهتم اللاعب بالقوة قبل الدقة) .

حالات لا تصلح للتصويب (التهديف)

١- عندما يكون هناك لاعب منافس قريب جدا يصد الكرة بشكل مؤكد .
٢- عندما تكون المسافة كبيرة جدا مما تعطي فرصة غير مقبولة للتسجيل .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار