

# الدليل التدريبي الشامل

## في كرة القدم



د. أمين هلال



# الدليل التدريبي الشامل

## في كرة القدم



# الدليل التدريبي الشامل

## في كرة القدم

د. أمين صبحي هلال

الطبعة الأولى

م 2017



دار امجد للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(2016/5 /2323 )

796.334

هلال ، أمين صبحي

الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم / أمين صبحي هلال ، عمان ، دار  
أمجاد للنشر والتوزيع، 2016.  
( ) ص

ر.إ: 2016/5/2323

الواصفات: / كرة السلة // الرياضة

ردمك : ISBN:978-9957-99-350-4

Copyright ©

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق  
استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطى مسبق من الناشر.

All rights reserved. NO Part of this book may be reproduced, stored in aretrival  
system, or transmitted in any form or by any means, without prior permission in  
writing of the publisher.

دار أمجاد للنشر والتوزيع

جوال : ..9626 4652272 ..9626 4652272  
هاتف : ..9626 4652272 ..9626 4652272  
فاكس: ..9626 4652272 ..9626 4652272

[dar.almajd@hotmail.com](mailto:dar.almajd@hotmail.com)

[dar.amjad2014dp@yahoo.com](mailto:dar.amjad2014dp@yahoo.com)

عمان - الأردن - وسط البلد - بجع الفحيص - الطابق الثالث



## تمهيد

### كرة القدم

اللعبة الرياضية الأكثر شعبية وانتشار على مستوى العالم هي لعبة كرة القدم وهي لعبة جماعية و لا تتم الا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب، وتشترط اللعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود هدفين، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز.

ليس من الغريب أن تحظى كرة القدم في أيامنا هذه باهتمام أكبر إعلامياً وسياسياً وقضائياً، إذ ليس هناك رياضة أكثر شعبية في العام من كرة القدم، الرياضة التي تنتشر في كل المجتمعات باختلاف ثقافاتهم وأعراقهم، وتجذب إليها باستمرار مئات الملايين من الجماهير العاشقة.

بل إن لعبة كرة القدم أضحت أحد القطاعات الاقتصادية المهمة في العالم، والتي تقدر تعاملاتها المالية بملايين الدولارات، ناهيك عن أنها رياضة تملك نفوذاً عميقاً سياسياً ونفسياً ومجتمعيًّا في نفوس شعوب المعمورة.

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## الفصل الأول

### تاريخ كرة القدم ومبادئها

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## تاريخ كرة القدم

تعود أصول رياضة كرة القدم إلى حضارات قديمة عاشت خلال 2500 سنة قبل الميلاد

ومارست أشكالاً أولية لهذه الرياضة، حيث كان الصينيون القدماء يمارسون شكلاً يسمونه

"تسوشو"، كانوا يركلون كرة جلدية مملوءة بالريش والشعر عبر فتحة صغيرة، فكان يجب

تسديدها إلى داخل شبكة مثبتة على قصبات طويلة من الخيزران، وعلى اللاعب أن يدافع

عن نفسه بجسده أمام الخصم.

أما اليابانيون فقد عرّفوا لعبة يسمونها "كيرامي"، كان اللاعبون ينتظرون في شكل دائرة

ويمرون الكرة فيما بينهم داخل مساحة صغيرة للحيلولة دون أن تلمس الأرض، كما كانت

تعرف الحضارة اليونانية لعبة "إيسكيروس"، وهذه الأخيرة تُلعب بكرة صغيرة بين

فرقين على ملعب مستطيل مبين بخطوط حدودية وخط أوسط، وكان الهدف هو إيصال

الكرة إلى ما وراء خطوط حدود الخصم عن طريق تقادفها بين اللاعبين، بواسطة جميع

السبيل والحيل.

وبشكل عام كان الإنسان القديم يستمتع بركل أي شيء يشبه كرة حجراً كان أم جلداً أم رأس

بشر، إلا أنه لم يعرف قواعد معينة أو انتظام على شكل مجموعات.

وعندما حلت العصور الوسطى حققت لعبة كرة القدم نقلة في تاريخ تطورها، حيث كان من عادة إسكافيي المدن كل سنة وفي الأعياد الخاصة أن يقدموا كرة جلدية كهبة منهم إلى تجار الأقمشة والذهب، كي يلعبوا بها قدر استطاعتهم قبل أن يشتري معهم جميع سكان البلدة أو المدينة.



لاعبان ينفخان كرة قدم استعداداً لخوض أحدى مباريات الفرون الوسطى.

حينها كان يقسم المشاركون في اللعبة عشوائياً إلى فريقين، بحيث يضم كل فريق المئات من اللاعبين، لكي يسجل الفريق هدفاً عليه إيصال الكرة لموضع معلوم، الذي قد يبعد عنه عدة أميال، فكان الكل يلاحق الكرة ويتقادفونها عبر الأنهر والمستنقعات والمزارع مثل الرعاع، حيث لم يعرفوا أولئك اللاعبون الأوائل سوى قاعدة واحدة وهي أن يجعلوا الكرة في مرمى هدف

الفريق المنافس بأية طريقة، بل إن اللعبة كثيراً ما كانت تصير إلى مصارعة جماعية، ولم يكن للمباراة زمن محدد فقد تستمر لأيام دون ختامها، كان الأمر أشبه بمحظيات حماسية.

ورغم أن العنف والشغب لا زال حاضرين في رياضة كرة القدم حتى يومنا هذا، إلا أنه يبقى أمراً استثنائياً، عكس تلك الفترة فقد كان الأمر شائعاً وطبيعياً.



واستمر الأمر على هذا النحو إلى بدايات القرن التاسع عشر، حينما أصبح الشبان المتعلمون بالمدارس الخاصة في إنجلترا يمارسون كرة القدم أيضاً، ولم تعد اللعبة حكراً على الجماهير الغفيرة، وكان يعرف شباب المدارس الخاصة

آنذاك بأسلوب خاص بهم، طبعهم الاستقامة والتأدب واللطف وقدرتهم على كبح جماح غضبهم، هؤلاء (الجتنلمن) هم من أدخلوا مفهوم الروح الرياضية إلى كرة القدم، شعارهم "اللعبة هو كل شيء، وليس الغلبة، بل الأسلوب"، ومن ثم بدأت فكرة "اللعبة النقي المستقيم" أو "الفير بلاي" تنتشر بين الأقطار.

### نشوء رياضة كرة القدم

التأسيس الفعلي لرياضة كرة القدم لم يبدأ إلا في سنة 1863 بإنجلترا، وذلك عندما اجتمع مندوبو الأندية التي كانت تحتضنها المدارس الخاصة الإنجليزية، وتشكل أول مجلس يعنى بكرة القدم حينئذ، وهو IFAB المكون من ممثلين اثنين لكل من الاتحادات البريطانية الأربعية (إنجلترا، إسكتلندا، ويلز، وايرلن) مهمتهم تأطير هذه الرياضة، فكان أبرز تطور حصل لكرة القدم هو فصلها عن كرة الريغبي والاعتماد على الساقين فقط للتحكم بالكرة، وهو الأمر الذي لم يكن هيئاً حينها.

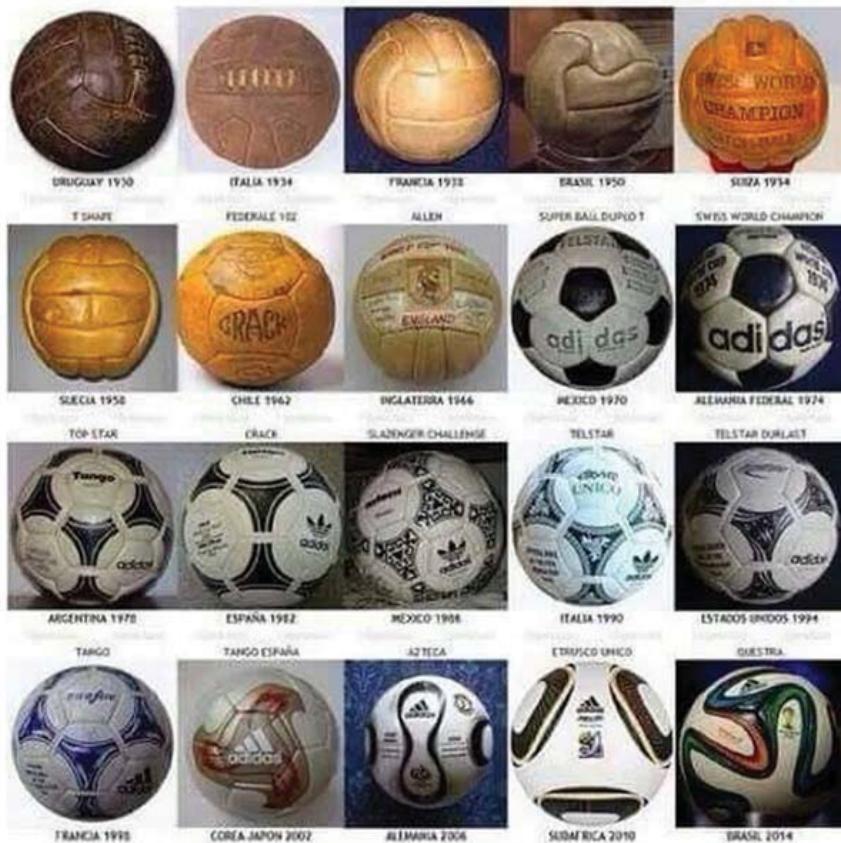


منظر عام لمباراة بين فريقي توتنهام وبيزنزي سنة 1962

بعدها أصبحت اللعبة تتخذ تدريجياً الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في 1869، والركنيات في 1872، وفي 1878 استخدم حكم الصافرة لأول مرة. أما ركلة الجزاء فلم تبصر النور حتى عام 1891، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة، وأصبح العنف محظوراً في اللعبة، فيما أضحت الرياضة تنتشر في كل القارات، وتجذب نحوها مزيداً من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة مباريات كرة القدم، ما دعا إلى تحضير مساحات تحيط بالملعب للمتفرجين.

وفي سنة 1904، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في باريس مع أعضائه السبعة الأساسية: فرنسا، بلجيكا، الدنمارك، هولندا، إسبانيا، السويد، سويسرا، لينضم الاتحاد الإنجليزي IFAB للفيفا سنة 1913، قبل أن تلتحق باقي بلدان العالم بالاتحاد. وابتداء من النصف الثاني للقرن العشرين، أصبحت رياضة كرة القدم تكتمل شيئاً فشيئاً، فوضعت القوانين التفصيلية لمحكمة، وبرعت الفرق الرياضية في التفنن بلعب الكرة بمهارات عالية خلال مباريات كأس العالم، وتزايدت التغطيات الإعلامية لمجرياتها، ما جعل جماهير العالم تزداد عشقاً لهذه اللعبة.

شكل الكرة المستعملة في اللقاءات الدولية هي الأخرى شهدت تطوراً ملفتاً، فقد استخدمت كرة جلدية ذات وزن ثقيل في الثلاثينيات حتى السبعينيات من القرن الماضي، وبدأ سنة 1986 استخدام المواد الصناعية في صنع الكرة، وفي عام 1970 شرعت شركة "أديداس" بالتكلف بصنع كرات كأس العالم حتى يومنا هذا، حيث أصبحت الكرة في وقتنا الحاضر تصنع بتقنيات دقيقة وبوزن أخف.



تطور شكل الكرة في مباريات كأس العالم منذ 1930 حتى 2014

هكذا إذن تطورت كرة القدم عبر الحقب التاريخية المختلفة من نشاط همجي مهم إلى لعبة رياضية محكمة وممتعة، حتى أصبحت شبكة ضخمة يصعب حصرها في مجال الرياضة، إذ تخترق الاقتصاد والمجتمع والسياسة، وتحظى بترسانة من القوانين والقواعد ورؤوس الأموال التي تشغلهما، مثلما أصبحت محل اهتمام الجماهير والإعلام في كل مناطق العالم.

#### بعض الاحصائيات

• اول مباراة دولية كانت بين الفريق الاسكتلندي والفريق الانكليزي في كلاسكيو في 30 نوفمبر 1872 ولم يكن الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم قد تأسس بعد، حيث تأسس بعد ثلاثة شهور من المباراة ، وقد لعب الفريق الانكليزي مع اقدم نادي اسكتلندي (كوفين بارك) الذي تأسس عام 1863.

• اول محترفين في تاريخ كرة القدم هما الاسكتلنديان جون لوف وفيكتور سوتر وقد لعبا لنادي داروين شمال انكلترا موسم 1879م.

• أول دوري لكرة القدم للأندية تكون من 12 نادي انكليزي ، ففي العام 1888 استطاع الاسكتلندي ويلم ماكريكور ان يقنع 12 نادي للدخول في مباريات فيما بينها مؤسسا بذلك اول دوري كرة قدم في العالم ، واول مباراة في هذا الدوري كانت في 8 سبتمبر 1888 م سجل فيها اللاعب جاك كوردن الذي كان يلعب لنادي بريستون نورث ايند اول هدف في اول دوري بالعالم.

• تم تأسيس اتحاد كرة القدم العالمي والمسمى حاليا الفيفا عام 1904 م ومن

الاعضاء الأوروبيين المؤسسين بلجيكا والدنمارك وفرنسا وهولندا واسبانيا والسويد

وسويسرا .

• جنوب إفريقيا هي أول عضو إفريقي بالفيفا والارجنتين هي أول عضو من أمريكا اللاتينية

في الفيفا وكندا هي أول دول أمريكا الشمالية أصبحت عضوا في الفيفا بينما كانت تايلند أول

عضو اسيوي وكانت ذلك في منتصف العشرينيات اما نيوزيلندا فقد كانت أول عضو عن قارة

استراليا والمحيط . وان غينيا اصبحت العضو رقم 100 في الفيفا عام 1962 . احدث الاعضاء

اللذين انتموا الى الفيفا هي تيمور الشرقيه وجزر القمر .

• عدد الدول التي يتكون منها الفيفا حاليا 207 دوله في حين عدد البلدان المنظويه تحت

مضله الامم المتحده هو 191 بلدا .

• اول بطوله لكاس العالم للرجال بكرة القدم جرت في الأوروغواي شارك فيها 13 فريقا وفازت

بها الأوروغواي عام 1930 ميلاديه ، في حين اول بطوله نسائية لكاس العالم بكره القدم جرت

عام 1991 م في الصين وفازت بها الولايات المتحدة الأمريكية .

• أول نقل للمباريات عبر الراديو كان عام 1927 في إنكلترا ، وأول نقل تلفزيوني حي كان عام

1938 وفي إنكلترا أيضا .

• البرازيل هي أكثر بلدان العالم فازت بكأس العالم لكرة القدم حيث فازت 5 مرات في

الأعوام ( 1958 ، 1962 ، 1970 ، 1974 ، 1994 ، 2002 ) ويمتلك راقصو السamba مهارات عاليه

لدرجه جعلت احد الكتاب يقول انهم يرقصون الباليه مع الكرة حيث يتم مزج الفن مع

الرياضة . ألمانيا التي تمتاز بالتكييك الممتاز وكذلك الكفاءة والقدرة على الاحتمال

فازت بالكأس 3 مرات. عام ( 1954 ، 1974 ، 1990 ) . وكذلك فازت إيطاليا التي تمتاز

بخطوط دفاعها القوية 3 مرات بالكاس عام ( 1934 ، 1938 ، 1982 )، في حين فازت

الارغواي بالكاس عامي ( 1930 ، 1950 ) وفازت الأرجنتين بالكاس عام ( 1978 ، 1986 ) ،

بينما فازت انكلترا بالكاس عام 1966 وفازت فرنسا بالكأس عام 1998.

• دورة كأس العالم الرابعة تأخرت 8 سنوات بسبب الحرب العالمية الثانية .

اليابان وألمانيا ابعدوا من اتحاد كرة القدم الدولي لمدة أربعة سنوات بعد

الحرب . بينما استقالت الصين من الفيفا عام 1958 وعادت إليه عام 1980

بسبب قضية تايوان وفي عام 1976 تم إبعاد جنوب إفريقيا من الفيفا بسبب

التمييز العنصري ولكنها عادت عام 1992 . وبعد تفكك الاتحاد السوفيتي

ويوغسلافيا السابقة دخل إلى اتحاد كرة القدم 14 عضواً جديداً.

• عدد لاعبي كرة القدم في أمريكا الشمالية 900,040,29 وان نسبه لاعبي كره القدم من الرجال البالغين تشكل 56% في حين نسبه النساء تشكل 27.6% في حين يشكل الشباب نسبه 10.5% ونسبه الفتيات تشكل 5.9%. أما في أمريكا الجنوبية فان عدد اللاعبين هو 800,235,15 يشكل الرجال البالغين نسبة 85.3% والشباب 13.9%. أما النساء والفتيات البالغين نسبة 71.5% والنساء 3.5% أما الشباب فيشكل 23.8% وتشكل الفتيات الصغيرات نسبة 1.2%. وفي إفريقيا يبلغ عدد اللاعبين 500,984,6 لاعباً يشكل الرجال البالغين 89% والنساء البالغات 1.8% بينما يشكل الشباب نسبه 8.9% أما الفتيات الصغيرات نسبة 1% من عدد اللاعبين. وفي آسيا القاره التي اكتشفت هذه اللعبة فيبلغ عدد اللاعبين 100,708,34 لاعباً يشكل البالغين من الرجال نسبة 95.7% أما الشباب فنسبة لهم 3.8% أما نسبه النساء والفتيات الصغيرات اللواتي يمارسن كرة القدم فهي اقل من 1% من مجموع اللاعبين.

**التطور التاريخي لقوانين كرة القدم :**

عام 1875 :

حدد مساحات المرمى بطول 2.44 متر وعرض 7.34 متر.

عام 1878 :

أُستخدمت الصفارحة لأول مرة في التحكيم في أحدى مباريات كأس إنجلترا بين نوتنغهام وشيفيلد .

عام 1882 :

ظهور العارضة الحديدية.

عام 1882 :

تنفيذ رمية قまさ باليدين .

عام 1886 :

دخول الحكم .

عام 1891 :

دخول مراقبى الخطوط.

عام 1891 :

ظهور شباك المرمى .

عام 1891 :

تحديد منطقة الجزاء .

عام 1891 :

أدخلت ركلة الجزاء .

عام 1896 :

تحديد زمن المباراة 90 دقيقة .

عام 1897 :

تحديد قياسات الملعب بطول يتراوح بين 90 الى 120 متر وبعرض يتراوح بين 45 الى 90 متر .

عام 1898 :

تحديد الفريق بـ 11 لاعب .

عام 1902 :

لابد من أستعمال الشبكة على المرمى .

عام 1922 :

ظهور مقاعد الاحتياط .

عام 1925 :

أدخال قانون التسلل.

عام 1927 :

السماح بتصوير كرة من ركنية الى المرمى مباشرة.

عام 1967 :

ضرب كرة بارض الملعب قبل لعبها من قبل حارس المرمى.

عام 1976 :

بداء العمل رسميا بالبطاقات الصفراء و الحمراء

عام 1992 :

منع ترجيع كرة بالرجل و مسک الحارس للكرة

باليدين.

عام 1997 :

منع حارس المرمى من التقاط كرة باليدين بعد تنفيذ رمية قまさ من زميله .

عام 2000 :

حدد زمن مقداره 6 ثوان لحارس المرمى لترك كرة .

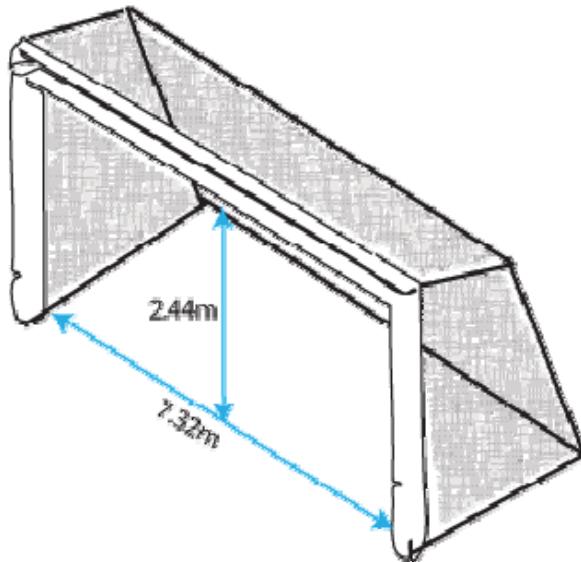
#### طريقة اللعب

تلعب كرة القدم وفقاً لقوانين محددة تُعرف بقوانين اللعبة. يُستخدم في اللعب كرة محاطها

71 سم وتُعرف بكرة القدم.



يتناقض فريقيان في اللعبة يكون كل منهما من 11 لاعب، وعلى كل فريق أن يدخل الكرة داخل مرمى الفريق الآخر (بين العارضتين وتحت العارض العلوي) وبهذه الطريقة يُحرز هدف.



الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من الأهداف في نهاية المباراة هو الفائز. إن أحرز كلا الفريقين عدد الأهداف نفسه، أو لم يحرزا أي أهداف، حدث التعادل. يقاد كل فريق بكابتن لديه مهمة رسمية واحدة فقط كما هو منصوص عليه في قوانين اللعبة وهي: المشاركة في قرعة رمي العملة قبل بدء المباراة أو ضربات الجزاء. القاعدة الأساسية في اللعبة هي ألا يلمس اللاعبين ما عدا حارس المرمى الكرة بيدهم أو ذراعهم أثناء اللعب، إلا إذا كانوا يقومون برمية قماس. مع من أن اللاعبين يستخدمون عادةً أقدامهم لتحريك الكرة، فإنه بإمكانهم استخدام أي جزء من جسدهم لا سيما الرأس للضربة الرأسية ما عدا يدهم أو ذراعهم.

أثناء اللعب، يمكن لللاعبين أن يركلوا الكرة في أي اتجاه ويتحركوا بحرية داخل الملعب ما دام أن الكرة لا تُعلب للاعب يقف في حالة تسلل.

في المباراة التقليدية، يحاول اللاعبون أن يجدوا فرص مناسبة لإحراز هدف عبر التحكم الفردي بالكرة، مثل المحاورة والمناورة والمرأوغة بالكرة، أو بتمرير الكرة إلى الزملاء في الفريق والتسديد باتجاه المرمى، والذي يحرسهحارس مانع دخول الكرة إليه. يحاول اللاعبون من الفريق المنافس التحكم بالكرة عبر الحصول عليها عبر قطعها من الخصم، باعتبار أن الاحتكاك الجسدي بين الخصوم محدود. كرة القدم لعبة سلسة لا تتوقف إلا إذا خرجت الكرة خارج الملعب أو أوقف الحكم اللعب بسبب انتهاء أحد القوانين. ويستمر اللعب بإعادة خاصة.

لم تخصص قوانين اللعبة مواضع للاعبين إلا للحارس وفي ظل تطور قواعد لعبة كرة القدم أصبح الفريق يُقسم هذه المواقع إلى 3 تصنيفات أساسية: المهاجمون الذين تتمثل مهمتهم الأساسية في تسجيل الأهداف، والمدافعون المتخصصون في إعاقة تقدم الخصوم لإحراز هدف، ولاعبو الوسط الذين يحافظون على الكرة ويحررونها إلى زملائهم المهاجمين. هذه المواقع تُقسم إلى أصناف فرعية حسب موضعهم في الملعب الذي يقضون أكبر وقت من اللعب فيه. مثل قلب الدفاع ولاعبي الوسط

على اليمين واليسار. يمكن للاعبين أن يتحركوا من مواضعهم قليلاً ويمكن تبديل مواضعهم في أي وقت.

تُسمى خطة وضع اللاعبين تشكيلة أو تقسيمة. عادةً المدرب هو من يقوم بوضع التشكيلة والتكتيكات.

#### قوانين اللعبة

هناك 17 قانوناً رسمياً أصلياً للعبة، كل منها يتضمن شروطاً ومبادئ توجيهية. صُممت هذه القوانين لتناسب جميع المستويات من كرة القدم، لكن مع بعض التعديلات لتناسب بعض الفئات من الناس مثل الأطفال والناشئين والنساء والناس الذين يعانون من إعاقات جسدية. وهذه القوانين غالباً ما تصاغ في عبارات عامة، مما يتتيح المرونة في تطبيقها اعتماداً على طبيعة اللعبة. تسهر الفيفا على تطبيق قوانين اللعبة، على الرغم من أنها ذُكرت ووضعت من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB). بالإضافة إلى القوانين السبعة عشر، تلعب قرارات وتجهيزات مجلس الاتحاد أيضاً دوراً في تنظيم هذه الرياضة.

## اللاعبون والمعدات والحكم



يلعب في كل فريق 11 لاعب دون احتساب البطلاء، وينبغي أن يكون واحد من هؤلاء حارس مرمى. في الغالب تحدد المسابقات والبطولات عدداً أدنى للاعبين عادةً ما يصل إلى 7 لاعبين. الحارس هو الوحيد المسموح له استخدام الأيدي والأذرع داخل منطقة جزاءه. هناك العديد من المراكز والوظائف للاعبين يكلفهم بها المدرب باستثناء حارس المرمى ولكن هذه الوظائف غير ملزمة في القوانين، أي أن هذه المراكز يحددها المدرب وقابلة للتغيير في أي وقت حسب الحاجة.

المعدات الأساسية أو زyi اللاعبين هي إحدى العناصر الأساسية في كرة القدم، ويكون زyi كرة القدم من القميص والسروال القصير والجوارب

والأخذية ووافي الساقين. أغطية الرأس بأنواعها ليست مطلوبة، وليس جزء من الزي، ولكن حالياً بعض اللاعبين يلبسونها لحماية أنفسهم من إصابات الرأس. يمنع اللاعبين من لبس كل ما قد يضرهم أو يضر اللاعبين الآخرين، مثل الحلي وال ساعات. يجب على الحراس لبس زي غير مشابه لزي اللاعبين أو الحكام حتى يسهل تمييزهم.

هناك عدد من اللاعبين قد يستبدلوا بالاحتياط أو البدلاء، أثناء توقف اللعب المؤقت، وفي معظم البطولات الدولية والدوريات الاحترافية، فإن أقصى عدد للتبديلات هو 3 تبديلات. ولكن هذا العدد قد يختلف في بطولات أخرى أو في المباريات الودية. الأسباب الرئيسية للتبديلات، هي إصابة اللاعب أو إرهاقه، أو بسبب عدم تفاعله مع اللعبة، أو لسبب تكتيكي، أو لإضاعة الوقت في آخر الدقائق من المباراة. في البطولات الرسمية، اللاعب الذي استبدل وخرج من المباراة لا يمكنه الدخول واللعب في نفس المباراة مرة أخرى. مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم نص أن "لا يمكن أن تستمر مباراة إذا كان عدد اللاعبين في أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين". أي قرار يتعلق بمنح النقاط في المباريات المؤجلة يُترك للاتحادات الفردية.

تُحكم المباراة بواسطة الحكم الذي يتمتع "بالسلطة الكاملة لتطبيق قوانين اللعبة فيما يتعلق بالمباراة التي يديرها" (القانون 5)، وتُعد قرارات الحكم

نهاية. يساعد حكمان مساعدان الحكم الأساسي في اتخاذ القرارات. وفي المباريات ذات المستويات العالية يكون هناك حكم رابع يساعد الحكم أيضاً وتكون له بعض المهام البسيطة الخاصة به.

### الملعب



### أبعاد وتفاصيل ملعب كرة قدم

كان طول ملاعب كرة القدم يحدد عن طريق استخدام الوحدات القياسية الإمبراطورية، وهي القوانين التي وضعت في إنجلترا بواسطة الاتحادات الأربعية البريطانية داخل مجلس الاتحاد الدولي. أعادت القوانين الحالية وضع

الأبعاد بشكل مناسب للملاعب الحديثة، فأصبحت أبعاد الملاعب تقاس بالمقاييس المترية حتى اتخذت شكلها الحالي، على الرغم من ذلك تميل العامة في البلدات المتحدثة باللغة الإنجليزية لاستخدام الملاعب المخططة بالطريقة التقليدية مثل بريطانيا.

طول الملعب الذي تقام عليه المباريات الرسمية يتراوح بين 100 و 110 متر (120-110 متر ياردة)، وعرضه يتراوح بين 64 و 75 (70-80 ياردة). الملاعب التي لا تقام عليه مباريات رسمية يتراوح طولها بين 90 و 120 متر (100-130 ياردة)، وعرضها بين 45 و 90 متر (50-55 ياردة)، بشرط أن لا يكون الملعب مربع. عدل مجلس الاتحاد الدولي سنة 2008 حجم الملعب بحيث يصل طوله إلى 105 أمتار (344 قدم) وعرضه إلى 68 متر (223 قدم) بحيث يكون قابلاً لإقامة البطولات الرسمية.

أطول الخطوط الحدودية هي خطوط التماس، وأقصر الخطوط الحدودية هي خطوط المرمى (حيث يوضع المرمى). يوضع مرمى مستطيل في وسط كل خط مرمي، ويجب أن يكون البعد بين العارضتين العموديتين 7.32 مترًا (8 ياردات) وارتفاع العارضة الأفقية عن الأرض 2.44 مترًا (8 أقدام) والتي ترتفع عن الأرض بواسطة العارضتين العموديتين. الشبكة توضع خلف المرمى، على أنه لا يوجد قانون ينص على وضع شبكة للمرمى. أمام كل

مرمى منطقة مربعة محددة تعرف بمنطقة الجزاء. تحدد هذه المنطقة بواسطة خط المرمى

وتمتد من الخط الأخير حتى 16.5 أمتار (18 ياردة) داخل الملعب بشكل عمودي يصل بينهما

خط أفقي أيضاً. هذه المنطقة لها عدد من الوظائف، أبرزها أنها المنطقة التي يسمح للحارس

بداخلها استخدام يديه. وتستخدم أيضاً لضربات المرمى، وضربات الجزاء، والضربات الترجيحية.

المدة وقواعد كسر التعادل.

تتألف المباراة الرسمية من نصفين مدة كل منهما 45 دقيقة، ويُعرفان بالشوطين. كلا

الشوطين يجريان بدون توقف، أي أن الساعة لا تقف إذا توقف اللعب مؤقتاً. بين

الشوطين هناك استراحة مدتها 15 دقيقة. تُعرف نهاية المباراة بنهاية الوقت

الأصلي. الحكم هو الشخص المسؤول عن الوقت، وهو قد يسمح بتمديد المباراة

لوقت إضافي بدلًا من الوقت الذي ضاع أثناء التبديلات، أو إصابة أحدهم، أو لأي

سبب آخر أوقف اللعب. هذا الوقت المضاف عادة يسمى الوقت الإضافي أو وقت

الإصابة أو الوقت بدل ضائع، أو يمكن تسميته أيضاً الوقت الضائع. تحديد مدة

الوقت الضائع هي أيضاً مسؤولية الحكم الذي يقدر حسب الوقت الذي ضاع. الحكم

هو من يشير إلى نهاية المباراة. الحكم الرابع مهمته أن يعلن الوقت الإضافي على حين

يشير الحكم الأساسي إليه ليعرف كم قرر أن يضيف من الوقت. ثم يحمل الحكم

الرابع لوحة إلكترونية فيها رقم الوقت الإضافي ليعلم اللاعبون والمشاهدون كم بقي من الوقت. الوقت الإضافي قد يمدد طويلاً بواسطة الحكم. كان قانون الوقت الإضافي مطلوباً بسبب حادثة وقعت في سنة 1891، في مباراة بين أستون فيلا وستوك سيتي، إذ كان أستون فيلا فائز بنتيجة 1-0، وعندما بقي دقيقتان على انتهاء المباراة، حصل ستوك سيتي على ضربة جزاء. ركل حارس أستون فيلا الكرة بعيداً خارج الملعب، فاستغرق وقت لإحضار الكرة حتى انقضت التسعون دقيقة وانتهت المباراة ولم تنفذ ركلة الجزاء. ينص نفس القانون على أن مدة الشوط ولو انتهت الوقت الإضافي تمتد حتى تُنفذ ركلة الجزاء أو يعاد تنفيذها، وبذلك لن تنتهي مباراة وهناك ضربة جزاء تنتظر التنفيذ.

في منافسات الدوري، قد تنتهي المباراة بالتعادل. لكن في المنافسات التي فيها دور خروج المغلوب وتفرض وجود فائز، تستخدم قواعد مختلفة، ومنها قانون أهداف خارج القواعد إن كانت المباراة ذهاب وإياب، وأيضاً قد تعيد بعض المنافسات لعب المباراة التي كانت نتيجتها التعادل. وأيضاً المباراة التي تنتهي بالتعادل يمكن أن تدخل في الأشواط الإضافية، وهما شوطان مدة كل واحد منهما 15 دقيقة. فإن استمر التعادل، يُلْجأ إلى الضربات الترجيحية (تُعرف رسمياً في القوانين بـ"الضربات من نقطة الجزاء") لتحديد

أي فريق سيتأهل للمرحلة التي بعدها في البطولة. الأهداف التي تُسجل في الأشواط الإضافية تُحسب في النتيجة النهائية للمباراة، لكن الضربات من نقطة الجزاء تستخدم فقط لتحديد من يذهب للمرحلة التالية، أي أن الأهداف التي تحرز من الضربات الترجيحية لا تُحسب من النتيجة النهائية.

في المنافسات التي تستخدم نظام الذهاب والإياب، يتنافس الفريقان على أرضهما مرة، وتُجمع النتيجتين المتحققتين من المبارتين لتحديد أي فريق أحرز أهدافاً أكثر ويتأهل. لكن إذا كانت مجموع النتيجتين هو التعادل، يُستخدم قانون أهداف خارج القواعد لتحديد الفائز، ويحدد الفائز عن طريق النظر إلى من سجل أهدافاً أكثر خارج أرضه. لكن إذا كان عدد الأهداف المسجلة في أرض الخصم لكلا الفريقين متساوي، يلجأ حينها إلى الأشواط الإضافية والضربات الترجيحية لتحديد الفائز والمتأهل.

حاول مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم منذ أواخر تسعينيات القرن العشرين وببدايات الألفية الثالثة تجربة طرق متعددة لإنتهاء المباراة دون اللجوء إلى الركلات الترجيحية، نظراً لأنها طريقة غير مرغوبة لإنتهاء مباراة. مثل إنتهاء المباراة منذ الأشواط الإضافية، فإن سجل هدف واحد في الأشواط الإضافية انتهت المباراة الهدف الذهبي، وإن سجل فريق هدفاً في الشوط الإضافي الأول وانتهى فـيُعتبر إذاً الفريق فائزاً. استُخدم الهدف الذهبي في بطولة كأس العالم

من سنة 1998 حتى سنة 2002، وأول هدف ذهبي في كأس العالم كان في مباراة بين فرنسا و البارغواي سنة 1998 لتفوز فرنسا بهذا الهدف. أول هدف ذهبي في مباراة مهمة جداً كان بين ألمانيا والتشيك في نهائي كأس الأمم الأوروبية لسنة 1996. أما عن الهدف الفضي فقد استخدم في كأس الأمم الأوروبية لسنة 2004. وقد ألغى مجلس الاتحاد الدولي كلا هاتين التجربتين.

### الكرة داخل وخارج اللعب

في القوانين هناك قاعدتان تتعلقان بلاعب الكرة، وهي: الكرة داخل اللعب والكرة خارج اللعب. منذ بداية الشوط من ركلة البداية حتى نهاية الشوط، تُعتبر الكرة داخل اللعب في جميع الأوقات، إلا إذا خرجت من الملعب أو أوقف الحكم اللعب مؤقتاً. إذا صارت الكرة خارج اللعب، يُعاد اللعب بواسطة أحد قواعد الإعادات الثمانية وتستخدم هذه القواعد حسب كيفية خروج الكرة من اللعب. وهذه الإعادات هي:

ركلة البداية: تحدث عندما يُسجل أحد الفريقين هدف، أو قبل بداية كلا الشوطين، وتُلعب من مركز الملعب.



رمية تماز: عندما تتجاوز الكرة خط التماس وتخرج من الملعب، تُحسب رمية تماز إلى الفريق الذي لم يلمس الكرة آخر مرة عندما خرجت، وتُرمى من حيث خرجت.



ركلة أو ضربة مرمى: عندما تتجاوز الكرة خط المرمى بدون أن تُسجل هدف، فإنها تُحسب للفريق المدافع إذا كانت الكرة قد لمست أحد لاعبين الفريق المهاجم آخر مرة وخرجت.

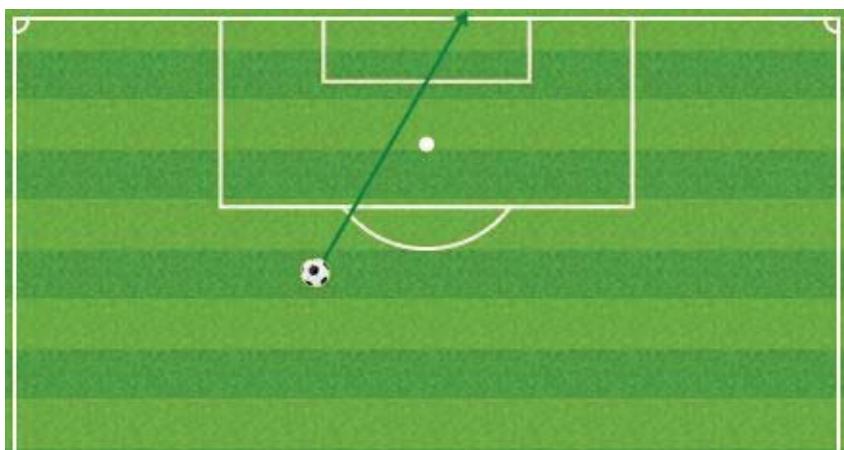


ركلة ركنية: عندما تتجاوز الكرة خط المرمى وتخرج دون أن تسجل هدف، وآخر من لمسها أحد لاعبي الفريق المدافع قبل أن تخرج، فإنها تُحسب ركلة ركنية للفريق المهاجم، تنفذ من زاوية الملعب.



ركلة حرة غير مباشرة: تمنح للفريق بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية، تعديات تقنية، أو عندما يوقف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل. لا يمكن أن يُحرز هدف من الركلات الحرة الغير مباشرة، قبل أن يلمسها أحد اللاعبين ثم تسدد.

ركلة حرة مباشرة: تمنح للفريق الذي يُعرقل أحد لاعبيه من الفريق الآخر بطريقة غير قانونية ويمكن أن يُسجل هدف مباشرة من تسديدة من دون مس في الركلة الحرة المباشرة.





ركلة جزاء: تمنح للفريق الذي قام خصمه بارتكاب خطأ في منطقة الجزاء وهي تعتبر ركلة حرة مباشرة ولكن داخل المنطقة، وتنفذ من نقطة الجزاء.



كرة ساقطة: تحدث عندما يوقف الحكم اللعب لسبب ما، مثل إصابة طارئة لأحد اللاعبين أو احتكاك بين اللاعبين، أو أن يكون في الكرة عيب ما.

### الأخطاء

#### أثناء اللعب



يُنذر اللاعب بالبطاقة الصفراء ويُطرد من المباراة بالحمراء.

استخدمت هذه الألوان لأول مرة في كأس العالم 1970 وما

زالت تستخدم منذ ذلك الوقت.

يحدث خطأ عندما يرتكب اللاعب مخالفة مذكورة في قوانين اللعبة أثناء اللعب؛ وإذا أصاب اللاعب زميله متعمداً يجبر على دفع تكاليف علاجه والتوقف مدة إصابة الأخير، إلى أن يتعافي، وهذا بسبب تعمده إصابته. هذه الأخطاء تعتبر مخالفات (فاول) وهي مذكورة في القانون الثاني عشر. مثال على الأخطاء الجزائية مس الكرة عمداً أو دفع الخصم، أو عرقلة الخصم وتحدد المعاقبة بافتتاح ضربة حرة مباشرة أو ضربة جزاء حسب مكان الخطأ.

المخالفات الأخرى يُعاقب عليها بالضربات الحرة الغير مباشرة يعاقب الحكم اللاعب بإذنه  
برفع البطاقة الصفراء له أو طرده برفع البطاقة الحمراء له. إذا حصل اللاعب على بطاقة  
صفراء ثانية في المباراة، فكأنه حصل على بطاقة حمراء وبذلك يُطرد. اللاعب الذي يحصل  
على بطاقة صفراء يظهر بأنه "مسجل"، فيكتب الحكم إسم اللاعب في مذكرة الصغيرة  
الرسمية، ليتذكرة لاحقاً. إذا طُرد اللاعب لا يمكن جلب لاعب بديل مكانه. يمكن للخطأ  
أن يحدث في أي وقت، وعلى الرغم من أن الأخطاء قد نص عليها وحضرت في قائمة القانون  
الثاني عشر، فإن قرارات العقوبة واسعة وغير محصورة. جريمة السلوك غير الرياضي  
يتعامل معها على أنها انتهاك لروح اللعبة. لا يمكن للحكم أن يوجه بطاقة صفراء أو حمراء  
لغير اللاعبين مثل المدرب والمشجعين والموظفين لكن قد يطردوها من المساحة التقنية إن  
لم يضبطوا سلوكهم بطريقة مسؤولة. إلى جانب توقيف اللعب، يمكن للحكم أن يأمر  
باستمرار اللعب إذا كانت الكرة عند فريق قد ارتكب ضده مخالفة من الفريق الآخر، وذلك  
لصالحة. وذلك يسمى "اللعب لصالح". جميع قرارات الحكم في الملعب نهائية وتنفذ بدون  
اعتراض.

لا يمكن التعديل في النتيجة بعد المباراة ولو كانت أحد الأهداف غير صحيحة أو كانت  
قرارات الحكم خاطئة.

## خارج اللعب

إلى جانب تطبيق القوانين العامة للرياضة داخل الملعب، يمكن لاتحادات كرة القدم

والمتنافسات تنظيم تطبيق قوانين "التصريف الجيد" أيضاً ضمن نطاق أوسع من اللعبة، أي

خارج الملاعب، وذلك عبر التعامل مع مشاكل مختلفة قد لا يكون لها شأن مباشر بالمبادرات

مثل التصريحات التي يدلّي بها أحد اللاعبين في الصحافة، والإدارة المالية للأندية، وتعاطي أحد

اللاعبين المخدرات، وتزوير السن. بعض الحوادث التي تحدث على الملعب، إذا كانت باللغة

الخطورة (مثل ادعاءات الاعتداءات العنصرية)، قد تعطي للحكم مزيداً من السلطة

لحرسها وإنهاها. بعض الاتحادات تتيح الاستئناف ضد لاعب موقوف في الملعب إذا شعرت

الأندية بأن قرارات الحكم خطأة أو قاسية كثيراً.

العقوبات التي تُفرض بسبب المخالفات قد تُفرض على اللاعب أو على الفريق بأكمله.

وتشمل العقوبات الغرامات وخصم النقاط (في بطولات الدوري) أو حتى الطرد من البطولة.

مثلاً الدوريان الإنجليزي والاسكتلندي يخصمان عشر نقاط من الفريق الذي لا يقوم بسداد

ديونه.

## الهيئات المسؤولة



مقر الفيفا، الهيئة العالمية المنظمة لكرة القدم

اتحاد الفيفا هو الاتحاد المعترف به لكرة القدم (والألعاب الجماعية الأخرى مثل الكرة الخمسية وكرة القدم الشاطئية). يقع مقر الفيفا في مدينة زيورخ السويسرية. وهناك ستة

اتحادات قارية تابعة له وهي:

آسيا: الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (AFC)

أفريقيا: الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (CAF)

أمريكا الوسطى والشمالية والكاريبية: اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي لكرة

القدم (CONCACAF)

أوروبا: الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA)

أوقيانوسيا: اتحاد أوقيانوسيا لكرة القدم (OFC)

أمريكا الجنوبية: اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم (CONMEBOL)

الاتحادات الوطنية تتبع شؤون كرة القدم داخل الدول، شرط أن تكون تلك الدول ذات سيادة كاملة (مثلاً اتحاد الكاميرون لكرة القدم في الكاميرون) وتشمل أيضاً عدد أصغر من الاتحادات لتقسيمات إدارية أو مناطق الحكم الذاتي (مثلاً اتحاد اسكتلندا لكرة القدم في اسكتلندا).

وفي حين ترعى الفيفا تنظيم البطولات ومعظم القوانين للمنافسات الدولية، فإن القوانين الحقيقة للعبة تم وضعها على يد أعضاء مجلس الإتحاد الدولي لكرة القدم، حيث هناك صوت واحد لاتحادات المملكة المتحدة، بينما هناك أربع أصوات للفيفا.

#### المنافسات العالمية

المنافسة العالمية الأكبر في كرة القدم، هي كأس العالم وتنظمها الفيفا. تجري هذه المنافسة كل أربعة أعوام، وتقريرياً يشارك ما بين 190 و200 منتخب وطني في التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم تحت إشراف الاتحادات القارية، وتحاول تلك المنتخبات أن تتحل مكاناً لها في النهائيات. في نهائيات كأس العالم التي تقام كل 4 سنوات، يشارك 32 منتخب وطني خلال أربعة أسابيع. آخر منافسة كأس عالم أقيمت في سنة 2014 في البرازيل من 11

يونيو إلى 12 يوليو، وقد فاز بها المنتخب الألماني بعد أن انتصر على نظيره المنتخب الأرجنتيني في ريو دي جانيرو.

تدخل لعبة كرة القدم الألعاب الأولمبية وتقام بطولة في كل دورة ألعاب صيفية منذ سنة 1900، باستثناء دورة سنة 1932 في لوس أنجلوس. قبل بداية كأس العالم، كان الأولمبياد (و خاصة في عشرينيات القرن الماضي) يقوم مقام كأس العالم، على أن البطولات كانت للهواة فقط. منذ دورة سنة 1984 صارت مشاركة اللاعبين المحترفين مسموحة في الأولمبياد، وإن كان مع بعض القيود التي تمنع الدول من المشاركة بواسطة أقوى الجانبيين. حالياً كرة القدم للرجال في الأولمبياد يلعبها اللاعبون تحت سن 23 سنة. أما في الماضي فقد سمح للاعبين أكبر سنًا بالمشاركة في الأولمبياد. أضيفت بطولة للنساء في عام 1996 تمايل بطولة الرجال، وسمح لجميع المنتخبات الوطنية أن تشارك فيها من دون وضع حد للسن.

تعتبر المنافسات القارية أكثر البطولات والمنافسات أهمية في العام بعد كأس العالم، وهي تنظم من قبل الاتحادات القارية وتلعب فيها المنتخبات الوطنية من القارة نفسها. البطولات القارية هي: كأس الأمم الأوروبية (UEFA)، وكأس آسيا (AFC)، وكوبا أمريكا (CONMEBOL) وكأس الأمم الأفريقية (CAF)، وكأس

كونكاكاف الذهبية (CONCACAF) وكأس أوقيانوسيا للأمم (OFC). العالم للقارات هي منافسة تُنظم بين الفائزين الستة بالبطولات القارية وفائز كأس العالم والدولة المستضيفة للبطولة. هذه البطولة تعتبر بمثابة تسخين لبطولة كأس العالم القادمة ولكن لا تحمل نفس نظام كأس العالم. أهم المنافسات التي تحدث بين الأندية في كرة القدم هي المنافسات القارية، والتي تُنظم بين أندية كل قارة مثل دوري أبطال أوروبا في أوروبا و كأس ليبرتادورييس في أمريكا الجنوبية. كل من فاز ببطولة قارته يشارك في كأس العالم لأندية كرة القدم التي تُنظم بين بطل كل قارة.

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## الفصل الثاني

# النهج التدريبي في كرة القدم

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## مدارس كرة القدم:

- هي منشأة تعليمية رياضية تضم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبيهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع النواحي.<sup>1</sup> وهي عبارة عن مدرسة متكاملة من مجموعة من اللاعبين في إطار متنبئ ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد والوصول باللاعبين إلى المستويات العليا.

الحصة التدريبية:- هي عبارة عن حصة تقسم إلى ثلاثة أجزاء أساسية:الجزء التحضيري الجزء الرئيسي والجزء الختامي، تقام طبقاً للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمارين وفقاً لهدف مسطر وتوقيت محدد.

## مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :-

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد

<sup>1</sup> - بن قاصد على محمد : تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفتات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005م،

. ص 9

لإحداث النمو المطلوب.<sup>2</sup>، ويعرّفه مفتى إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص".<sup>3</sup>

أسس بناء البرامج التدريبية في كرة القدم:-

الأسس المهمة لخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم

<sup>5 4</sup>، هي:-

1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

<sup>2</sup> - حسام عز الرجال إبراهيم الحملى : برنامج مقترن للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة

الاستقبال الإرسال للاعب كرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

<sup>3</sup> - مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 260

<sup>4</sup> - محمد الحمامي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 44

<sup>5</sup> - عمرو أبو الجود وجمال التمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 167.

3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

4- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات الممتلكة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف(اللياقة البدنية - مهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

أسس نجاح البرنامج التدريسي:-

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتى إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج

<sup>7</sup> التدريسي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما ياتي:-<sup>6</sup>

<sup>6</sup> - عمرو أبو الجود وجمال النمكي : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

<sup>7</sup> - مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263

1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريسي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتبع الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريسي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والأسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المنشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج خلال فتراته ومراحله ومقاييس النجاح أن يشعر اللاعبون ب مدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

5- يجب أن تحدد المهرجانات والمبارات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري

والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابلية للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

7- يجب أن يراع عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتوفرة في كل نادي.

9- يجب ألاً تقل عدد مرات التكرار عن ثلاثة مرات أسبوعياً.

10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

## أسس وضع البرامج التدريبية : 8

1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم

وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:-يرى مفتى ابراهيم وحنفي محمود

مختار و محمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار

تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من

<sup>11 10 9</sup>، التفصيل:

<sup>8</sup> - محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988 م ، ص224.

<sup>9</sup> - مفتى ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ص186.

<sup>10</sup> - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992 م، ص10-16.

<sup>11</sup> - محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م، ص203-309.

\* أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:- إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبني على

الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم

الحركة....الخ .

\* ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريسي:- يستمد هدف البرنامج من هدف

الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن

محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد

أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

\* ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريسي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد

بمختلف أنواعه(بدني - مهاري - خططي - نفسي)

\* رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريسي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج

على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمنة

التدريب.

\* خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريسي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

٥١- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

- 2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خلافه.
- 3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- 4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- 5- إجراء تمارينات الإحماء.
- 6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- 7- إجراء تمارينات التهدئة-
- 8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا: تقويم البرنامج التدريسي:-<sup>13 12</sup>

- 1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريسي(بدني- مهاري- خططي- ذهني- نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريسي.

<sup>12</sup> - مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186

<sup>13</sup> - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16

سابعاً: تطوير البرنامج التدريبي:- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات تلخصها فيما

يلي:

1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في

البرنامج.

4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.

5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.

6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

مخطط البرنامج التدريبي في كرة القدم

يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث

النوع والغرض.. هذه المراحل هي:

\* التكوين والإعداد البدني ،المراحل الأساسية

\* الإعداد للمباريات .

\* المباريات .

\* الترويج والانتقال من موسم الى آخر.

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى ، وهي مرنة يمكن تداخل إحداثها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها ، باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والاعداد البدني ، نظراً لتأثيرها القوي على اجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوته تحمله ، لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد.

### الفصل الثالث

## التدريب و الإعداد البدني

### في كرة القدم

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## الإعداد البدني

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجدها تحتاج الى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 الى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف ، وملأ كانت مرحلة الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب مواجهه وتحمل المباريات والمنافسات . فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الاهمية في برنامج التدريب ، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بالظهور المشرف ، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً ، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ومع ان المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الاعداد البدني والتكوين لا تكرر ، بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة لآخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الاعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوية ..

التحميم.. السرعة.. المرونة.. المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً . كذلك المساهمة نسبياً -

وابتداء من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات

الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في المطابق الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4

أسابيع ، أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها

ووُضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها إلى 4 أو 6 أسابيع ، تبدأ بعد نهاية

مرحلة الانتقال والترويج ، وتستمر حتى بداية الاعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني ، وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام ، ويقع الحمل

الاكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال

الموسم الرياضي كله ، ان عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين 8 و

10 مرات ، ولاخوف من ذلك، لأن اللاعب يكون مازال مستعداً وقدراً على بذل المجهود

البدني ، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على اداء المهارات

الفنية مثل الإنطلاق السريع والتحريك المفاجئ للاتجاه، وسرعة التوقف من الجري

والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الإتجاه، والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.



وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية، مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويج، حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين ، ووضع البرنامج المسلسل الهدف لها.

ويجري التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً بالنسبة لفرق الناشئين وما في مستواها ، بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلاً.

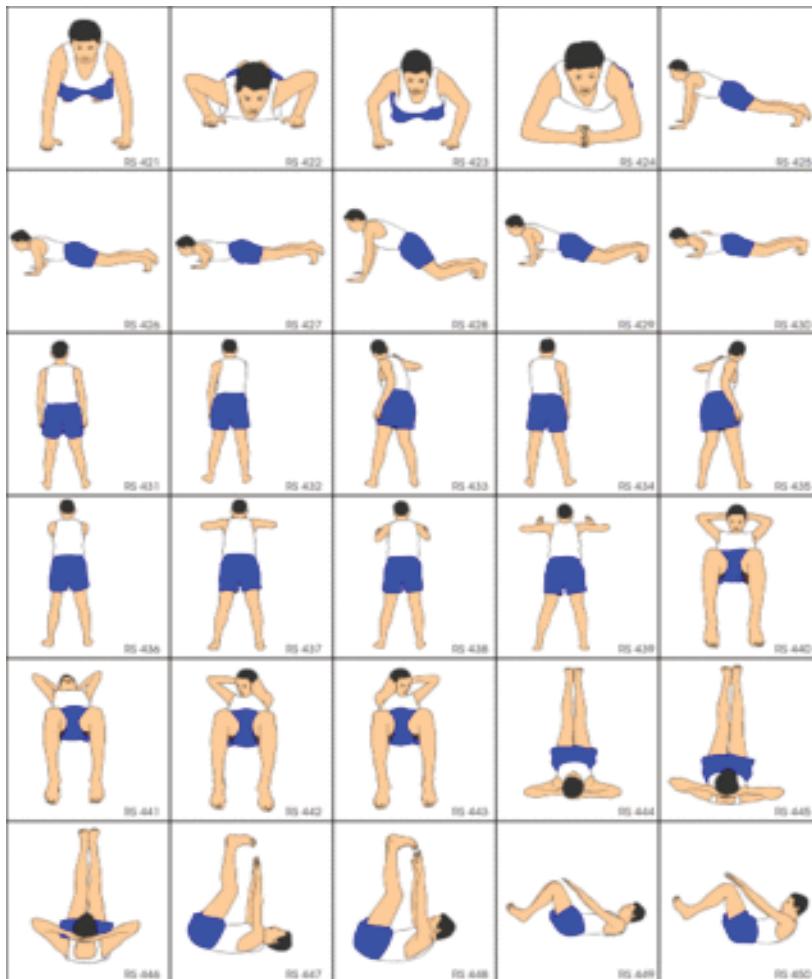
وتنقسم مرحلة الاعداد والتقوين البدني الى أربعة أقسام:

\* القسم الأول من 7 إلى 10 أيام.

\* القسم الثاني من 7 إلى 10 أيام

\* القسم الثالث من 10 إلى 15 يوماً.

\* القسم الرابع من 7 إلى 10 أيام.



ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدى خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية وألعاب قمهد لكرة القدم ، وتمرينات لتنمية القوة العضلية، ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها ، وهذا لا يعني منع استعمال الكرة في التدريب، بل يمكن استخدامها في الترويج خلال

تدريبات اللياقة، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة اذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لزيادة مسافته عن 1000 متر، ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 الى 400 متر في كل تدريب، وتقسم المسافات في البداية الى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر، بحيث تخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي أو يؤدي بعض التمارين الخفيفة المهدئة، وبحلول الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني، تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب، مع ملاحظة الاقلal من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمارين التي تزيد القوة العضلية.

وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمارين القوة وترز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوه التحمل بجانب الالعاب التي تمهّد كرة القدم، وفي هذا القسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبعينات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الاقلal من فترات الراحة.

وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة الازمة لأداء المهارات الفنية ، ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويل.

وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تفويتها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء اولا باول ، والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي ، ثم تزداد حتى تصل إلى 60%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات اللياقة البدنية كوحدة واحدة ، بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته المفاجئة ، حتى يصل في نهاية المرحلة إلى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات ، ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرنة والمهارة.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية ، خلال اداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية ، وتدريبات مشتركة يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز ، والقيام بالهاجمة والانقضاض ، ويزداد

التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة ، وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير ، يطول تدريجياً 2 × 5 ، 25 × 2 ، 35 × 2 قبل نهاية المرحلة.

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد أمر طبيعي ويرجع إلى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات ، وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التدريب الخفيف والحمامات الساخنة. أما إذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب ، وخاصة الفيتامينات ، وعلى رأسها فيتامين ب ، ج ، حتى يمكنه تحمل المجهود البدني خلال الإعداد والتدريب الشاق.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

\* يجري فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتبع الكشف الطبي خلالها.  
\* يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (3 أسابيع) في معسكر خاص ، يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعد في تحمل المجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.

\* يجب الاهتمام بالناحية الترويجية خلال المعسكر.

\* يعد البرنامج والجدول التدريسي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) على ضوء

ملاحظات المدرب خلال مرحلة الاعداد والتكون.

\* الاهتمام في نهاية المرحلة باعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة

التابعة.

\* يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة

\* يجب الاهتمام بطالعة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ما ينبع عنها

التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة لانقاض المفاجئ

للعضلات الامامية المقابلة).

الإعداد للمباريات:

الغرض من مرحلة الاعداد والتكون البدني هو اعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات

الفنية والتكتيكية وربطها مع تنفيذ نواحي اللعب المختلفة غير ان تلك المرحلة لاتكفي

لاعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الاعداد والتكون الاهتمام بعض الشيء بالناحية

الفنية والتكتيكية ثم زيد التركيز عليها في مرحلة الاعداد للمباريات ، مع

الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وترجتها ، ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3) اسابيع اذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين ، اما اذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة الى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين ، او كانت طريقة في اللعب غير ناجحة او تحتاج الى تعديل ، فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 اسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الاعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية ، واللعب الجماعي للفريق ، لتنفيذ طرق اللعب وخططه ، ويراعي تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً ، مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقاتها عملياً.

وما كانت كل لعنة تحتاج الى تدريبات خاصة للإعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين الى جانب الناحية الفنية التكتيكية الخاصة باللعبة ، لهذا فإن كرة القدم تحتاج الى اعداد خاص يتنماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل و القوة و المهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الاعداد للمباريات :

يراعي في مرحلة الاعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع (برنت) مسافات من 80 الى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الامكان ، والتنوع في تدريبات الجري ، بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف او للجانبين ، اي نفسحركات الجري التي يؤديها اثناء المباراة ، ويخفض في هذه المرحلة المجموع الاجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لاعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة او بدونها ، ويراعي في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها ، ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية 90 دقيقة فقط.

ويراعي خلال ذلك اعداد الفريق مواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات ، كان يشترك الفريق في مبارتين متتاليتين في اسبوع واحد ، وذلك بإشراك اللاعبين في مبارتين أو ثلاثة مباريات متتالية في اسبوع واحد.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي اصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المشتركة ، او مع مواجهة خصم مدافع ، أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية ، مثل الضربات الركينية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس. كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعة بين الجناحين، وبين ساعدي الدفاع والهجوم ، وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر، وبين خط الظهر وحارس المرمى . ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتغلون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية .

وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم ، كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها ، مثال:

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة ، يختار فريق يلعب مدافعوه بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين و لا يتاخرون كثيراً للخلف أمام مرمائهم ، ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الحطة التي توضع مقابلة هذه الخطة الدفاعية .

#### مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع ، بإستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مبارتين ، هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل . ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لاعداد الفريق والوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة .

وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاثة أقسام:

أ ) مباريات الدور الأول ، وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور .

ب) فترة الراحة بين الدورين وهي بين اسبوعين وثلاثة اسابيع .

ج) مباريات الدور الثاني وتخللها المباريات النهائية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور .

والغرض الاساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة ، وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لاعداد اللاعب البدني والفنى وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل .

وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم وماوصلوا اليه من لياقة بدنية وفنية . ومقدار التدرب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الاعداد والتقوين البدني ومرحلة الاعداد للمباريات ، أما عدد مرات التدريب الاسبوعية فثابت في هذه المرحلة 5-4 مرات ) بالنسبة لفريق الدرجة الاولى .

ويراعى ان حمل التدرب وقوته نسبياً في الدور الاول للمباريات عنه في الدور الثاني ، ويختنق بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد ( ساعتين ونصف الى ثلاثة ساعات ) ظناً

## المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

قسمت المهارات الرئيسية في كرة القدم على النحو التالي:<sup>14</sup>

1 - مهارات حارس المرمى . 2- السيطرة على الكرة.

3- المهاجمة. 4- ضرب الكرة بالرأس.

5- ضرب الكرة بالقدم 6- الجري بالكرة.

7- رمية التماس.

8- المراوغة.

ويصنفها بطرس رزق الله 1981 إلى ثلاثة مجموعات كبيرة هي:-

أ - مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى - المهاجمة

ب - مهارات هجومية: الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة- ضرب الكرة بالقدم- ضرب

الكرة بالرأس.

ج - مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه - الوثب من الحركة - الوثب على قدم واحدة

الوثب على قدمين معا - التوقف والدوران.

<sup>14</sup> - مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997 م ، ص 186

## مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم :

تبني العمليات التطبيقية في كرة القدم على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل

من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري ، وعلى مدرب كرة القدم وضع هذه المبادئ في

مقدمة اعتباراته و إتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريسي للفريق .

### 1. مبدأ الاستعداد Readiness

أن استفادة اللاعب من التدريب يعتمد على مدى استعداده :

الاستعداد الفسيولوجي (الوظيفي) التي يتساير مع درجة النضج .

نرى أن استجابة اللاعب للتدريب قبل مرحلة البلوغ غير الكاملة ، نجد أن البالغين يتأثرون

و يستفيدون أكثر . و كذلك مستوى الأداء له علاقة طردية بدرجة النضج .

في التدريب يتم التركيز عليه في مرحلة المراهقة و يرجع السبب في ذلك إلى اكتمال

القدرات البدنية لديهم نظرا لارتباطها باكتمال النضج .

أما تدريب المهارات الحركية والأساسية والعصبية يجب التركيز عليها، و ذلك لارتباطها بالسن و بالنضج .

أما تدريب القوة العضلية فأن فاعليتها و تأثيرها اقل على لاعبي كرة القدم في مرحلتي الطفولة و المراهقة عنه في مرحلة البلوغ إلا أنه تحدث زيادة في حجم العضلات في مرحلة المراهقة نتيجة التدريب .

## 2 . مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب : Individual Response

أن استجابة أجسام اللاعب للتدريب أمر فردي يعتمد على خصائص كل لاعب، فعلى سبيل المثال، إذا قمنا بتدريب مجموعة من اللاعبين لجرعات تدريبية معينة، فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين .

وأن الاستجابة الفردية للتدريب تعتمد على عدة أسباب منها:

- Maturity النضج
- Heredity الوراثة
- Environment influences تأثير البيئة
- Nutrition التغذية

. Sleep & Rest النوم والراحة

. Level of Physical Fitness مستوى اللياقة البدنية

. Illness of injury المرض والإصابات

. Motivation الدوافع

3 . مبدأ التكيف : Adaptation

أن الغرض الأساسي من تنفيذ البرامج التدريبية هي أ يصل اللاعب إلى أعلى مستوى للتكيف

البدني والنفسي والوظيفي من أجل تحقيق أفضل الإنجازات في المباريات. وأنطلاقاً من مبدأ

التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء .

فالتكيف النموذجي للتدريب الرياضي يعني :

تحسنًا في وظائف الجهاز التنفسي وحجم الدم المدفوع .

تحسين القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي.

زيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة وال العظام .

على المدربين أن لا يسرعوا بإعطاء أحمال تدريبية كبيرة قد تؤدي إلى الإصابة أو المرض، وأن مدرب الفرق التنافسية لا يكون أمامهم إلا عادة الوقت الكافي للتدريب بصورة تسمح بتكيف ملائم فأمامهم غالباً أسبوعاً قليلاً للاشتراك بالمباراتيات لذا فإن عليهم العمل على إحداث تكيف ممكن في مدة زمنية قصيرة.

وأن درجة شدة التحمل الخارجي التي يتعرض لها السباح خلال تدريسه هي التي تحدد درجة التكيف لتلك الضغوط التي تؤدي إلى تطور قدرة اللاعب وكفائته الوظيفية لارتفاعه بمستواه لذا يجب أن يوضع هذا المبدأ في المقدمة عند وضع الخطة التدريبية.

#### 4 . مبدأ التحمل الزائد : Over Load

أن القاعدة الأساسية لهذا المبدأ هي أن التكيفات لا تحدث ما لم تكن متطلبات التدريب أكبر من المتطلبات الاعتيادية، إذ يؤكد أنه الحمل التدريسي إذا لم يحدث زيادة في قدرات وكتفه اللاعب، فإن الفائدة منه تقل و النتيجة تتقدم ويصبح التدريب استنزافاً للوقت والطاقة، فمتطلبات التدريب يجب أن تكون كافية لتحفيز أو إحداث تكيفات وظيفية إذ يجب أن لا تكون الأحمال التدريبية كبيرة جداً بحيث يؤثر على اللاعب بالوقوع في مرحلة الإعياء من التكيف ومن هنا نستنتج بأن الزيادة في الأحمال التدريبية يجب أن

لا تزيد عن التحمل الخاص للأجهزة الحيوية لجسم الرياضي حتى لا يحدث الإجهاد.

5 . مبدأ التدرج (زيادة بدرجات حمل التدريب) Progression

مبدأ الزيادة في الحمل التدريسي يجب أن يكون متدرجاً و بانتظام إذ عدم التدرج بالزيادة

يعني عدم إحداث تكيفات وظيفية لأجهزة الجسم الحيوية فالحمل التدريسي الخاص يبقى

محافظاً على مستوى ملده حتى يتكيف اللاعب عليه ويقصد بهذا امبدأ بأن درجة الحمل

يجب أن لا تكون عند مستوى واحد ولكن يجب أن تزداد بمرور الزمن وطبقاً للقدرات و

التكيف .

و لكي نصل إلى تطبيق مبدأ التدريب يجب أن نتبع مبدأ الزيادة في التدرج في

الحمل التدريسي . أن الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل أو المبالغ فيها تؤدي إلى عدد من

النتائج الضارة نذكر منها ما يأتي :

سرعة تذبذب مستوى اللاعب.

عدم تمكن اللاعب من الاحتفاظ بمستواه لأوقات طويلة.

هبوط مستوى اللاعبين .

قد يتعرض اللاعب إلى الإصابة أو المرض.

ويجب مراعاة مبدأ التدرج في تطبيق الوحدة التدريبية (اليومية) بأن يأخذ بنظر الاعتبار تقسيم الوحدة إلى جزء تمهيدي رئيسي ونهائي وكذلك في الوحدة التدريبية الأسبوعية والمرحلية والسنوية ومراعاة أوقات الاعداد العام والخاص والمنافسات والانتقال و مراعاة زيادة الحمل التدريسي.

#### 6 . الخصوصية (التخصيص) : Specificity

ينص هذا المبدأ على أن التطور في الأداء يستوجب أن يكون التدريب بطريقة الأداء نفسها و من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله الأداء. أن هذا المبدأ له علاقة كبيرة في التكيف للاعب إذا يوضح بأن التدريب يحدث تأثيراً خاصاً وفقاً لنوع الحمل الواقع على اللاعب الذي يتحدد وفقاً لمتطلبات وطبيعة التدريب الذي يخضع له اللاعب يختلف عن التدريب .

ويجب التأكيد على نظام الطاقة الرئيسي لنوع الرياضة في أثناء التدريب مع العضلات العاملة وطريقة التدريب، وذلك لتحقيق أعلى تكيف وقدرة على الإنجاز، ولهذا فالتدريب خلال فترة الاعداد العام وفي مرحلة الاعداد الخاص يجب التركيز على التدريب كلاً بحسب اختصاصه، يمكن تطبيقها في معظم الوحدات التدريبية للتحمّل الأساسي في الاعداد العام خلال مرحلة الاعداد الخاص والمنافسات.

- هناك عناصر رئيسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب منها ما يأتي :

- نظم انتاج الطاقة.
- نوع القوة العضلية المطلوبة لإنجاز الأداء الحركي.
- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

#### 7 . مبدأ التنويع : Variation

ينص هذا المبدأ على ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل

سير التدريب على و蒂رة واحدة يؤدي إلى الملل و السأم. أن التغيير والتنويع في التدريب يؤدي

إلى إثارة حماس اللاعب. يشتمل مبدأ التنويع على عنصرين أساسين هما :

تبادل العمل مع الراحة.

تبادل الصعب مع السهل.

التكيف يحدث حينما يتبادل الأداء مع الراحة ويتم تبادل الصعب مع السهل . إذا ما تم

تنفيذ وحدات متتالية تتميز بالحمل العالي باستمرار دون تخصيص وقت الراحة سوف يكون

نتيجهما عدم تقدم الأداء.

يمكن تحقيق التنويع و التغيير في التدريب من خلال:

التنوع في زمن دوام التمرينات التي يحتويها.

التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.

التنوع في سرعات أداء التمرينات.

التنوع في المسافات المقطوعة.

استخدام الألعاب الصغيرة.

8- مبدأ الإحماء والتهئة : Worming up and cool-down

يبدأ كل تدريب بالإحماء و ينتهي بالتهئة أن الإحماء هو المجهود الواقع على عضلات

اللاعب عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية الاوكسجين ، ويتم ذلك من

خلال تنظيم عملية التنفس و زيادة سرعته و زيادة سرعة الدورة الدموية ، و سرعة

عملية التمثيل الغذائي للجسم . و هو ما يتطلب تدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى

نصل للدرجة المطلوب تنفيذ الأداء بها وهو ما نقصده بالإحماء. يحقق الإحماء الواجبات

الآتية :

- زيادة كمية  $VO2\text{max}$  المستهلك وزيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس أعمق

وأسرع.

زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة ما يدفع من الدم في كل ضربة.

اتساع الأوعية الدموية.

إكساب العضلات الاسترخاء والمرنة والمطاطية المطلوبة للأداء.

رفع درجة حرارة الجسم.

تهيئة العضلات والاستعداد لأداء المهارات الحركية.

تقليل زمن الكمون للحصول على أفضل درجة استجابة لرد الفعل.

الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب.

أما التهدئة :

و هي عودة الجسم إلى حالته الطبيعية (الاستشفاء) . التهدئة مهمة تماماً مثل

الإحماء . التوقف المفاجئ للأنشطة البدنية الشديدة يسبب سيولة في الدم

. كما يتسبب في بطء الدروة الدموية و بطء عمليات Pooling of Blood

إزالة فضلات انتاج الطاقة . و قد يؤدي أيضاً إلى الشد العضلي و الألم العضلي كما قد يتسبب في مشكلات خطيرة أخرى .

أن التمارين ذات الأحمال العالية تسهل عملية استمرار ضخ الدم في المجموعة العضلية و تحسن من كفاءة الدروة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي . من واجبات المدرب تعليم السباحين أصول الإحماء والتهيئة كما أن عليه عدم إهمال أي جزء منها.

9 . مبدأ التدريب طويل المدى : Long Term Training

أن التدريب يحتاج ملدة زمنية طويلة و استمرارية كي يظهر تأثيره . أن اللاعب قد يستغرق من 5-10 سنوات حتى يصل إلى المستوى العالي و لهذا فإن التدريب مرتبط و هو سلسلة متصلة ، فإذا كان هدف الرياضي بعيد المدى (الأولمبياد) مثلاً فإن لبناء خطة تدريبية مستقبلية لابد أن تبني على الخطة السنوية السابقة (الماضية) و هكذا .

إذ أن نتائج السنة الماضية تعتمد كأساس في وضع الخطة التدريبية اللاحقة . إذ تؤكد البحوث أن عدم الاستمرارية في التدريب تؤدي إلى فقدان ما اكتسبه اللاعب على مختلف المستويات الفنية والبدنية و هبوط في القدرات الوظيفية للجسم، ومن أجل أن نتجنب هذا الهبوط فإن عملية التخطيط لأعداد اللاعب يجب أن تبرمج على مدى سنين

طويلة (4-8-10) سنوات و مقسمة إلى مراحل و خطط (يومية ، أسبوعية ، مرحليه ، سنوية).

### تنمية العناصر البدنية لناشئي كرة القدم

إن مستوى اللياقة البدنية يعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكون الجسماني، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى، وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات، ولذلك يجب أن تشمل تمارينات الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو للناشئين وفقاً لتأثيرها في درجة نمو الأجهزة: العصبي والعضلي والهيكلية والجهاز الدوري التنفسي، وبذلك يتم تجنب الأضرار التي تلحق بتلك الأجهزة أو تعرض الناشئ لإصابات الملاعب أو تؤدي إلى حالات التشوه الجسمي أو المرض، وفي ذلك يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريسي تمارينات للإحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية، والاهتمام بعملية الإحماء التي تسبق الوحدة التدريبية يفيد في تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم لاستقبال العمل البدني العنيف داخل الوحدة التدريبية، حيث يحسن من عمل الإنزيمات وزيادة معدلات التمثيل الغذائي، وينبغي أن يتضمن الإحماء تمارينات الإطالة، تمارينات الجمباز، أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجياً، كذلك يجب أن تأخذ أشكال التدريبات

مختلف العناصر البدنية كطبيعة الأداء الحرفي للمرحلة السنية أي الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداء)، بما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم، من أجل إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم وزيادة معدل التنفس وزيادة معدل ضربات القلب، والوقاية من ترقق العضلات بتمرينات الإطالة، إضافة إلى تدريبات للتهيئة التي تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية لأن عمليات التهيئة في نهاية الوحدة التدريبية تساعد على تقليل معدلات وظائف أجهزة الجسم وتخليص الجسم من نفايات التمثيل الغذائي بصورة أفضل وأسرع مثل التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم، فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضاً زيادة سرعة الدورة الدموية، يجب تعليم الناشئين أهمية الإحماء وتمرينات التهيئة حتى يكتنفهم القيام بها بمفردهم حتى لا يتعرضوا للإصابة أثناء الوحدة التدريبية الفردية أو عند ممارستهم كرة القدم في المنزل أو مع الأصدقاء أو في تجمعات الأهل، ولذلك تقع على المدرب مسؤوليات تعليم الناشئين أصول الإحماء والتهيئة، كما أنه من مسؤولياته عدم الإهمال في أجزاء من أي منها لأن الغرض الرئيس من إعداد الناشئ من ناحية اللياقة

البدنية وتنمية العناصر البدنية لديه هو إعداده لتحمل الحمل البدني والفنى على حد سواء لارتباطهما ارتباطاً وثيقاً، وذلك برفع مستوى بدنياً وفنرياً بجانب النواحي النفسية والذهنية الأخرى، ووظيفياً لتأمينه من الإصابات الجسمانية والوظيفية عند اشتراكه في المباريات، والإعداد البدني العام هو رفع معدل اللياقة البدنية وإعداد لبذل وتحمل المجهود البدني في كرة القدم بصفة خاصة وبقية الرياضات بصفة عامة، ونسعى إلى أن يؤدي هذا النوع من التدريب لاسباب الناشئ بنية رياضية قوية وقواماً ولياقة جسمانية تسهل عليه مهم الأداء الرياضي الذي يحقق الانتصارات والإنجازات في كرة القدم، وهنالك الإعداد البدني الخاص فإنه يؤهل الناشئ لأداء كل فنون وحركات كرة القدم بسهولة وعلى الوجه الأكمل.

والإعداد البدني العام والخاص للناشئ لا ينفصلان، بل يكمل كل منهما الآخر وفي أغلبية الأحيان يبدأ بالإعداد البدني العام وبعد أن يتم يليه الإعداد الخاص، وقد يمّاً كانت مدارس التدريب في كثير من الدول تعتمد على عنصر اللياقة البدنية كعنصر رئيس لنجاح فرقها، بل إن دولاً كثيرة تفوقت على مستوى كأس العالم بسبب ارتفاع معدلات اللياقة البدنية عند لاعبيها، ومعظم الفرق والمنتخبات الإفريقية مثل نيجيريا وغانا والكاميرون تعتمد على ذلك، وهناك المجموعة الأوروبية إنجلترا وألمانيا والاتحاد السوفيatic

سابقاً وهولندا وبلجيكا. بينما كان البعض الآخر يعتمد على المهارات وذلك في وسط أوروبا والبرازيل والأرجنتين.

أما في الكرة الحديثة فإن كل الدول تتفق على التركيز على المهارات الفنية الخططية والفردية بجانب اللياقة البدنية كعوامل رئيسية يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين، ومهما كانت مهارة الناشئ الفنية وإجادته خطط اللعب الفردية والجماعية، فإنه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في اللعب إذا لم يؤهل ويعد إعداداً بدنياً كاملاً. والدول المتقدمة في كرة القدم مثل أمريكا اللاتينية وإنجلترا وألمانيا والمجر وإسبانيا، بلغت القمة في الإعداد البدني والفنوي والتكتيكي.

ويجب استخدام أساس ومبادئ علم التدريب الرياضي التي تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرنة والرشاقة)، وهي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث تتوقف مستويات المهارات الفنية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بمهارة، ولذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب فيما يخص تدريب الناشئين بدنياً، ويجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسية لجميع مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية

لأجسام الناشئين، مع مراعاة اختلاف القدرات والمستويات بما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يعتبر ضرورياً بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض وكذلك اتباع أسس جديدة مستمدة من طبيعة الأداء الحركي ومن خصائص مرحلة النمو وظيفياً وفسيولوجياً.

إن برمجة تدريب الناشئين تعتمد على تدريبيهم من خلال برامج علمية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى، كما يقسم الموسم التدريسي إلى فترات وتقسم الفترات إلى مراحل ومراحل إلى أسابيع وأسابيع إلى وحدات تدريبية، لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكן، ويجب أن تشمل البرامج التدريبية للناشئين كل المقومات الأساسية لتدريبات الكبار ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

— الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في مجال تدريبات كرة القدم.  
— المسار الحركي للأداء؛ ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشاربه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين، وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء، وأما طرق التدريب الأساسية الخاصة

بتنمية والتقدم بمستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل تتمثل فيما يلي:

— التدريب بالحمل المستمر.

— التدريب الفتري.

— التدريب التكراري.

وإضافة إلى تلك القدرات الرئيسية توجد وسائل ونظم تدريب خاصة متعلقة بها

كالتدريب الدائري بنظمه المختلفة، والتدريب البليومترى، والفارتك، والهرمى وغيرها من

تلك الوسائل والنظم الخاصة ولمعينة لطرق التدريب الأساسية، وعلى ذلك يمثل حمل

التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة،

وتلعب مكونات حمل التدريب من شدة قصوى، أقل من القصوى، فوق المتوسط،

متوسطة وقليلة، وذلك هو حجم التدريب الذي يعبر عنه بتكرار التمرين أو عدد

كيلومترات الجري أو التمرينات الأخرى، وكذلك مجموع الكيلومترات التي استخدمها

الناشئ عند تنمية القوة العضلية، إضافة إلى فترات الراحة بين التدريبات، كمددات

رئيسة لطرق التدريب الأساسية.

ولتنمية العناصر البدنية للناشئين فيجب استخدام الآتي:

التحمل: ويتم ذلك بالتدريج في سرعة الجري ثم تنوّعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة)

لتحسين القدرة الهوائية، وكذلك استخدام فترات الراحة البينية الإيجابية بين التدريبات التي

يحدّدها المدرب حسب احتياج الناشئ، على أن تكون وفي شكل ألعاب بسيطة.

القوّة: ويتم التركيز على تحسين مكوّن (القدرة) أي القوّة المميزة بالسرعة وأن تتميّز

التدريبات بسرعة الانقباضات العضلية وأن تكون من خلال مقومات بسيطة تتفاوت في

نسبها من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله وتكرار التدريب وترتيب فترات الراحة في حدود

يقدرها المدرب حسب الحالة العامة للناشئين وحالة الطقس، وكل المؤثّرات الأخرى، ويراعي

التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية، حيث إنّها تشكّل الحزام العضلي الذي

يحمي العمود الفقري المتعرّض لخطر الإصابة في تلك المرحلة السنية.

السرعة: وتقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو مسافات قصيرة تحدّد حسب

مواصفات الناشئ واستعداده البدني، وأن يكون التدريب دون كرة وأن تخلله فترات راحة

بين تدريب وآخر تتفاوت أيضًا حسب الحاجة حتى يعود الناشئ لحاليه الطبيعية.

الرشاقة: ويتم التركيز على تنميّتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة

ومسارات الجري ول芙 الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والتوازن

والتحكم في أوضاع الجسم ودقة الحركة والتوقف، ويراعى مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب والأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية.

المرونة: يراعى التنسيق بين تمرينات المرونة والقوية، حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى، وخاصة القوة كما يراعى أن تكون اتجاهات التمرينات في اتجاهات الأداء نفسه.

ولذا يجب أن تحظى عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية بالعناية الكاملة من قبل القائمين على عملية تدريب الناشئين، وأهمها إدراج برامج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في الإسهام في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد، لأن عصر الاحتراف يتطلب إعداد لاعب كرة القدم من مرحلة الناشئين، بل هناك اتجاه للعناية منذ مرحلة البراعم، وقد افتتحت اليابان مدرسة لرعاية البراعم من عمر ثلاث سنوات، ووضع برامج على أساس علمية تمكن من تلافي الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفياً وعصبياً وهيكلياً، وتأكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية في لعبة كرة القدم، ويمكن اكتساب العناصر البدنية للناشئين من خلال أدائهم البرامج المهارية بطريقة غير مباشرة ويمكن تحديد العناصر البدنية ومكوناتها، فعنصر التحمل تتحدد مكوناته في (تحمل السرعة، تحمل الأداء، التحمل

الدوري التنفسي، تحمل القوة)، ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري التنفسي لدى الناشئين، فإن تحمل كل من السرعة والقوة يصبح أمراً مستبعداً، ولارتباط تحمل الأداء بالجانب المهاري والحركي المتعدد فإنه يقتصر على التحمل الدوري التنفسي وفق أسس معينة، أما عن مكونات عنصر السرعة فهي (السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة) ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي فإنه يقتصر الاهتمام على تحسين سرعة الانتقال والأداء.

وبخصوص مكونات القوة فهي (القوة العضلية والقدرة) ولعدم اكتمال الجهاز الهيكلي وخاصة غضاريف النمو فإن مكون القدرة هو الأنسب لطبيعة أداء الحركات الأساسية التي يؤديها الناشئون في تلك المرحلة العمرية، وفيما يخص عنصر المرونة فالناشئون بطبعتهم أكثر مرونة من الكبار إلا أن استخدام الناشئين تدريبات القوة وحدها يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على مرونة المفاصل، ولذا فالحاجة إلى تحسين هذا العنصر لدى الناشئين أمر لا بد من التركيز عليه في برامج الإعداد البدني.

أما عنصر الرشاقة فهو الأكثر ارتباطاً بالعناصر البدنية الأخرى في نواحي متعددة وخاصة التوازن ودقة الأداء والتواافق الحري، كما أنها ترتبط بمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً، أي أنها قدرة تواافقية مركبة.

من هنا يمكن تحديد مكونات العناصر البدنية التي يمكن إدراجها في برامج الأعداد البدني للناشئين هي (التحمل الدوري التنفسي، القدرة، السرعة الانتقال والأداء الحركي، المرونة، الرشاقة)، ولذلك عند إعداد ناشئي كرة القدم يجب أن تحتوي وحدة التدريب اليومية على جزء من الإعداد البدني بزمن يحدد حسب تقديرات المدرب لبرمجة الوحدات التدريبية الأسبوعية ولمدة حسب البرنامج العام للتدريبات والمنافسات، كذلك يجب أن تشمل تمارينات الإعداد البدني العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات التي تتوافق مع خصائص مرحلة النمو للناشئين وفقاً لتأثيرها في درجة نمو كل من الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية والجهاز الدوري التنفسي، ويتجنب الإضرار بتلك الأجهزة أو تعرض الناشئ للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات التشوه الجسمية أو المرض، كذلك يجب أن يأخذ شكل التدريبات مختلف العناصر البدنية وطبيعة الأداء الحركي للمرحلة السنية أي الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداء) بما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.

لذلك وعلى الرغم من أن الناشئ تظهر لديه نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين، وأن نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف ويصل معدل

النبع إلى 90 نبضة في الدقيقة، كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة، إضافة إلى قدرة الناشر على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين، ولكن رغم كل ذلك يمكن التوصل إلى أساس ومبادئ لتنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين بما يتلافى الإضرار بخصائص هذه المرحلة السنية، بل الاستفادة من بعضها إذا ما روعي الآتي:

1 — نظراً لأن الناشئين لا يخضعون لأنشطة تهدف إلى تنمية التحمل، ونظراً لضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي، إلا أنه يمكن تحسين عنصر التحمل وفق الأسس الآتية:  
إعداد التدريبات بطريقة مقننة تراعي التوازن بين الحمل والراحة، أي من خلال الجهد أو الأداء المقطوع الذي يسمح باستثمار خاصية سرعة استعادة الشفاء عقب المجهود، الذي يعد من خصائص مرحلة النمو للناشئين.

2 — يقتصر على مكون القدرة من مكونات القوة لهذه المرحلة ويتم تحسينها وفق الأسس التالية:

— مقدار المقاومة: تكون بوزن الجسم نفسه أو أحد أجزائه أو أداة ذات ثقل بسيط من خلال التعامل معها.

— دوام المقاومة: يراعي عدم استمرار الحمل أو الثقل أو المقاومة أثناء الأداء ولكن يتم بصورة متقطعة.

— اتجاه العمل العضلي: إلا يكون ضد مقاومة رأسية لتجنب الضغط على المفاصل ومراعاة تأثير الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة وتأثير ذلك على الجهاز العضلي والهيكل.

— المجموعة العضلية العاملة: إلا تكون المقاومة عبئاً على مجموعات عضلية واحدة ولكن بإشراك أكثر من مجموعة عضلية في الأداء لتلقي زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي مما يعرض الناشئ للإصابات، لذلك لا بد أن تأخذ التمارينات شكل الأداء المتحرك.

3 — رغم أن المرونة طبيعية لتلك المرحلة السنية إلا أنه لا بد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمارينات الانتثناء لمفاصل الجسم من خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل، وإنما سيتعرض مستقبلاً لفقد تلك المرونة وقصر الألياف للعضلات المحاطة بالمفاصل، أي فقد مطاطية وإطالة العضلات.

4 — عند تنمية السرعة يكون التركيز في هذه المرحلة السنية على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في (سرعة البدء، الوقوف من الجلوس والرقوه

والانبطاح، سرعة الجلوس طولاً فتحاً والعوده للوقوف... إلخ)، وأن يتم التدريب على زيادة

معدلات السرعة بصفة تدريجية وفي مسافات قصيرة.

5 — يمكن تحسين الرشاقة من خلال التركيز على تمرينات تغيير الاتجاه والمسار والتدرج

والتنوع لها، والتركيز على تحسين عنصر التوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي لارتباط تلك

بتحسين الرشاقة.

يعد الإعداد العام لتنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة

والقدرة والتوافق، أمراً له أهميته الخاصة، ولا سيما بالنسبة للناشئين والشباب، وقد أثبتت

التجارب أن مستوى اللاعبين البراعم والناشئين في كرة القدم يرتفع بشكل ملحوظ برفع

وتحسن القدرات البدنية لهم، إضافة إلى أثر ذلك في إقامة تعلم المهارات الحركية بسرعة

ملحوظة، لذا فمن الضروري واللازم تخصيص فترات زمنية كافية من زمن التدريب في إطار

برنامجه تدريب الناشئين والشباب في فترة الإعداد العام للتدريب على تنمية القدرات

البدنية، على أن يقسم ذلك الوقت بالتساوي على المرونة والقوة والسرعة والتحمل

والرشاقة والتوافق، على أن تخصص باقي الفترات الأخرى من زمن التدريب لتكون للتدريب

الخاص على تعلم المهارات الأساسية، مع أهمية التركيز على دمج الأداء المهاري مع البدني.

ومن الطبيعي أن تتغير النسبة في فترة المنافسات، حيث يقتصر الوقت المخصص

لللياقة البدنية على فترات أقل خاصة في وقت المنافسات الرسمية، حيث يتم التركيز على التدريب على خطط وأنظمة اللعب وخلق روح الانسجام وإدخال اللاعبين في جو المباريات. والمدرب المتميز هو الذي يجعل برنامجه يتضمن كثيراً من التمارينات البدنية المركزة والمتنوعة الجوانب التي يمكن للاعب عن طريقها أن يصل في فترة وجيزة إلى تحقيق تحسن ملحوظ لمستوى القدرة على الأداء المميز، مع ضرورة مراعاة المدرب الأسس التالية ويسير عليها بوجه عام:

أولاً: ضرورة البدء أولاً بتطوير وتنمية الخصائص الحركية للمبتدئين الذين لم يكن قد تم تدريبيهم على هذه الخصائص بالقدر الكافي.

ثانياً: يجب ألا يهمل المدرب تطوير وتنمية الخصائص الحركية للاعبين ذوي المستوى العالي إلى جانب التدريب على فن الأداء والخطط، كما على المدرب اتباع مبدأ التبادل والتوفيق المناسب بين كل من كمية التحمل وفترات الراحة، أي يجب أن تغوص الطاقة الحرارية المستهلكة للناشئ أثناء التدريب بإجراء فترات من الراحة بما يطابق الغرض منها، ويتوقف كل من زمن الراحة وطريقة أدائها على قدر الفاعلية والجهد المبذول عند التحمل وحالة اللاعبين العضوية والوظيفية، إضافة إلى ذلك كله الاعتماد على الظروف الخارجية والغرض الخاص الذي نهدف للوصول إليه.

والراحة تنقسم إلى قسمين: الراحة الكاملة وغير الكاملة، والراحة الكاملة تؤدي لتعويض

الطاقة المستنفدة، طالما أن درجة الإنهاك الكلي لا تعرقل ذلك، وتحتاجها التدريبات التي

تصاحبها درجة عالية من التركيز والتواافق والتي تتطلب درجة قصوى أو قريبة من القصوى

من ناحية بذل القوة والسرعة خلال المراحل الأولى للتعليم، ولزاماً على المدرب عند إجراء

تدريبات سرعة التلبية والسرعة الانتقالية، أما الراحة غير الكاملة فتؤدي عقب جرعات

التحمل المناسبة بهدف تنمية وتحسين مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل العام،

وي يكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة

الرئيسية للحمل كما يلي:

أ— التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته كما يلي:

— التغيير في سرعة الأداء.

— التغيير في صعوبة الأداء البدني.

— التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.

— التغيير في عدد مسارات الجري والعواائق.

ب — التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه: يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما

يليه:

- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
- التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.
- ج — التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البيينية:

يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البيينية كما

يليه:

- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضى في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.

لا بد أن ننبه زملاءنا المدربين لأمور مهمة جدا عند تنمية العناصر البدنية للاعبين، حيث إن قبول واستجابة الناشئ لفردات اللياقة تتفاوت في قابليتها لديه، وتحكم في ذلك عوامل أخرى مثل النضج فكلما زاد النضج كانت هناك فرص أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، فالجسم يحتاج إلى

طاقة ومتطلبات أكثر للنجاح والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل، كما يجب على المدرب أن يراعي إعطاء اللاعب الصغير السن حملاً يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر منه سنًا، ولا ننسى عامل الوراثة، فكافحة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية وتأثير البيئة، فالمؤثرات البيئية والنفسية والبدنية المحيطة بالناشئين تؤثر بصورة مباشرة في تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ والاهتمام بها وتضمينها عند تخطيط برامج التدريب، مع الاهتمام بال營زية لأن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء أجسام الناشئين، وهو ما يتطلب التزود بالبروتين وباقى عناصر الغذاء الأخرى للتعويض، وهناك آفة أخرى تتسبب في إنهاء معظم نجوم العرب — إن كانوا في مرحلة الناشئين وحتى الكبار، بل تعدى ذلك للمحترفين — وهو السهر وعدم أخذ القسط الكافي من النوم والراحة، ولكن بالنسبة للناشئين يتطلب الأمر مزيداً من الراحة والنوم، وعلى المدرب مراقبة الناشئين، وعند ملاحظة أي ظواهر أو علامات للتعب أو الإرهاق تقديم الإرشادات الخاصة بساعات إضافية من النوم أو الراحة وإرشاد الناشئين من حيث إنه فرد

يختلف عن غيره من اللاعبين في سمات شخصيته، كما يجب تعويذ الناشئ على إصدار مثل هذا القرار، بمعنى أن الناشئ حينما يجد نفسه مرهقاً أو بدأت علامات التعب تظهر عليه أن يأخذ القسط الكافي من الراحة حتى تزول عنه تلك الحالة. والمدرب الوعي يقوم بتدريب الناشئين حسب مستوى اللياقة البدنية للاعبيه، وأن يدرب كل لاعب حسب تكوينه الجسماني وطريقة أدائه وتميزه في القدرات الحركية، ومن هنا الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل ناشئ وأن يزيل الفوارق بينهم عن طريق التدريبات الفردية، مع العلم بأن هناك أموراً كثيرة في هذا المجال تخضع لتقدير المدرب حسب الفحوص الطبية واختبارات اللياقة البدنية وقياسات الجسم وباقى القياسات الأخرى.

الاحماء في كرة القدم

الاحماء قبل التدريب يأخذ مكان أو لعبه وتهدهئه (الاحترار إلى أسفل) على الفور بعد. وكلها من أهمية قصوى في إنتاج والحفظ على مستويات عالية الأداء. والهدف من الاحترار المتابعة هو للسماح للاعبين للتكييف تدريجياً وإعداد أنفسهم على حد سواء جسدياً وعقلياً لممارسة الرياضة. ويمكن تلخيص أهدافها المبدأ على النحو التالي:

لزيادة مستويات الأداء.

لتقليل خطر الاصابة.

فضلا عن الحصول على استعداد للاعبين ممارسة يجب أن يكون مستعدا لإنهاء. اللاعبون باستخدام فترة باردة إلى أسفل قد يكون في شكل أفضل في المباراة القادمة أو دورة تدريبية من أولئك الذين يعودون ببساطة إلى غرفة خلع الملابس.

#### الفوائد البدنية

وتبيّن الأدلة أن التحسينات في الأداء البدني بعد لائق الاحماء ترتبط بشكل خاص إلى زيادة في درجة حرارة العضلات. وارتفاع درجة الحرارة في العضلات، وأفضل أداء.



وهناك لاعب يجب أن يكون دائمًا على استعداد وقدرة على إنتاج 20% من حيث الجهد في بداية اللعبة. زيادة في درجة حرارة العضلات يسمح للعضلة لإنتاج أفضل الطاقة والمرونة وكذلك يمكن تحسين 100 في المئة. كما سيتم تحسين زمن رد الفعل ويتم تخفيف فرص الإصابات مثل الدموع العضلات. ويلخص الجدول التالي تأثيرات الصحيح الاحماء: نظام دائرية تستعد ببطء في الجسم لممارسة الرياضة، والتفكير في كيفية يحتاج محرك السيارة إلى أن تكون درجة حرارة تصل قبل اتخاذ الطريق.

العمليات الكيميائية في الجسم تشارك في النشاط البدني، ببطء ولكن بالتأكيد تبدأ في العمل.

الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة تتتوفر على الفور في حين أن يتجنب أفضل أن ذلك ضروريًا

لنهاية المباراة.

ضيق العضلات من مباريات سابقة (مهم خصوصاً عندما لعبت العديد من المباريات في فترة

قصيرة من الوقت) أو من رحلة طويلة قد يعفى.

للاعبين كرة القدم هي من المستغرب يستمر مرنة جداً وبالتالي عندما العضلات (والتي هي

بطبيعة الحال جامدة جداً ومقاومة للزيادات مفاجئة في التوتر) هي الباردة، ثم يمكنهم

بسهولة تمزق. تزايد ظاهرة الاحتباس المتابعة المرونة ويقلل صلابة.

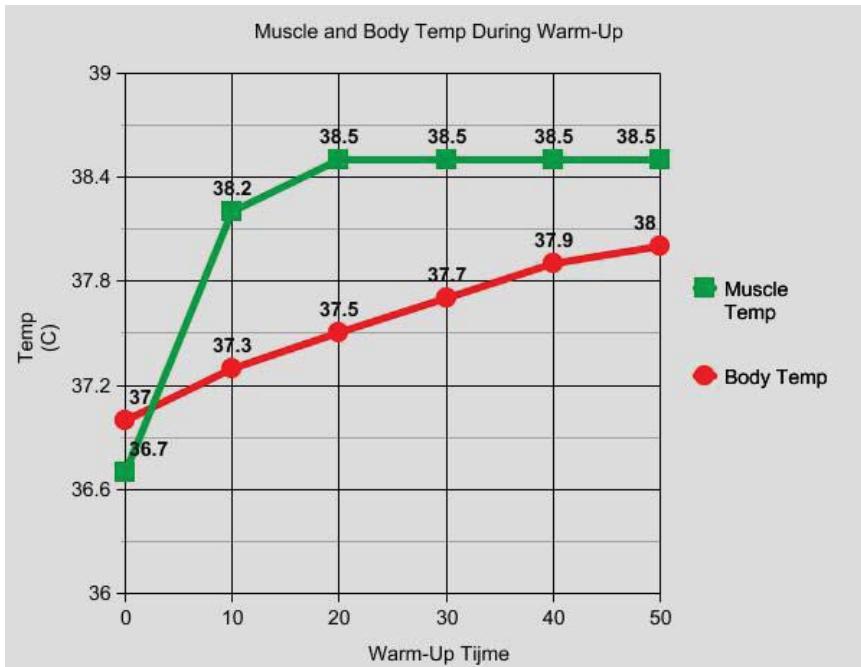
تقنية جيدة من المهم في بداية المباريات والاستعداد بدنياً يسمح الممارسة أفضل واستخدام

هذه المهارات.

تجدر الإشارة إلى مدة ما يلزم للحصول على درجة حرارة الجسم والعضلات هي مختلفة،

ويمكن أن ينظر إليها في الرسم البياني أدناه. ينبغي أن يؤخذ هذا في الاعتبار عند التخطيط

لاستعدادات فعالة. ملاحظة الهضبة في درجة حرارة العضلات بعد حوالي دقيقة 10.



في بعض الدراسات، وقد ثبت تهيئة المساعدة في الحد من آثار المباريات أو ذات الكثافة العالية التدريب. حامض اللبنيك، من قبل المنتج من ممارسة يتراكم في العضلات وسوف تقوم خفيفة الركض على سبيل المثال تساعد على إزالة هذا أسرع. وقد ثبت أن اللاعبين الذين تبريدهم بعد لعبه لديها مستويات أقل من التعب في اليوم التالي. بعد جلسة اللعبة أو التدريب، وعضلات دافئة ثم وهذا هو الوقت المناسب لتمتد. العضلات يمكن تقصير كبير بعد ممارسة الرياضة، ويمكن أن يستغرق فترة تصل إلى يومين للعودة إلى وضعها الطبيعي طول. دون قمتد العادي (قبل وبعد التمارين) العضلات يمكن اختصارها بشكل دائم.

### فوائد نفسية

قبل مباراة الاحماء هو مفيد في المساعدة على إما خفض أو زيادة مستويات تحفيزية لاعب.

في كثير من الأحيان لاعبين متواترة للغاية وسوف نوعية الدورة الاحماء الجيد خفض

مستويات القلق والتخلص من التوتر الزائد (الأدرينالين). وفي الوقت نفسه، فإنه يمكن إطلاق

عقليا لاعبين.

كما سيساعد اللاعبين على التعود على الأجواء في الملعب، إلى منطقة اللعب، وتتيح لهم

تكرار تقنيتهم. وهذا أمر مهم خاصة بالنسبة للألعاب بعيدا. وأخيرا، وكرة القدم

لعبة جماعية وسيقوم فريق الاحماء تعزيز اللاعبين الشعور بالانتماء إلى البنية الاجتماعية

للفريق.

وأخيرا، يمكن للدورة تبريد أسفل إعطاء الفريق والوقت مدرب لمناقشة حول لعبة أو دورة

تدريبية. مثل الاحتياط المتابعة يمكن أن تساعد في البنية الاجتماعية للفريق.

فوائد مختلفة من إجراءات الاحماء يلعبون أداء أفضل، وانخفاض مخاطر الإصابة وتحسين

التهيئة النفسية. يمكن للاعبين على أي مستوى في كثير من الأحيان تجاهل هذا جزء من

اللعبة؛ والأمر متترك للمدرب للتأكد من وتشجيع فريقه لإعداد دائما بشكل صحيح في حد

ذاته.

اهم تدريبات الإحماء :

1 - تمرينات الرقبة : ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار.

2 - تمرينات الذراعين : مرجحة الذراعين أماماً أسفل وجانباً ، وضع الكفين أمام الصدر ونضغط المرفقين جانباً. وحركات دائرة بالذراعين برفعهما جانباً.

3 - تمرينات الجذع : الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس ، والوقوف والذراع اماما وضغط الجذع الى الجانبيين وبالتبادل و وقوف الجذو بضغط الجذع اماما والى اسمع بمحاولة لمس الارض بالجبهة.

4- تمرينات الساقين: الوقوف والذراعان جانباً ومرجعة الساقين جانباً ، الوقوف والذراعان اماما ومرجعة الساقين اماما عالياً بالتبادل محاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب ، والجلوس ومد الساقين للامام ورفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين ، والوقوف وثني الركبتين كاملاً ثم مدهما.

- الاحماء بتمرينات يقوم بها أكثر من لاعب:

1 - تمرينات الرقبة : يحاول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الآخر بيد واحدة.

2 - تمرينات للذراعين : يقف اللاعبان وجهاً لوجه وايديهما متشابكة امام الصدر ، ويؤدي التمرين بشني الذراعين ومدهما.

3 - تمرينات للجذع : يقف لاعبان والذراعان عالياً وظهر كل منهما للاخر وبينهما مسافة مناسبة ، ويؤدي التمرين بشني الجذع اماما والى اسفل مع محاولة تشابك الايدي لزيادة ضغط الجذع الى الخلف ، يقف اللاعبان وجهاص لوجه مع تشابك ذراع احدهما بذراع الآخر ، ورفع الذراع الاخر عالياً ، ويؤدي التدريب بان يجذب كل منهما الاخر مع قذف الذراع العلياً الى الخلف.

4 - تمرينات للساقين : يقف لاعبان وجهاً لوجه ويمسك كل منهما بيده ساق الاخر ويؤدي التدريب بالحجل على رجل واحدة ، كما يقف لاعبان ظهر كل منهما للاخر ، مع رفع الذراعين اماما ويؤدي التدريب بشي احدي الركبتين ثنياً كاملاً ومد الساق الاخر.

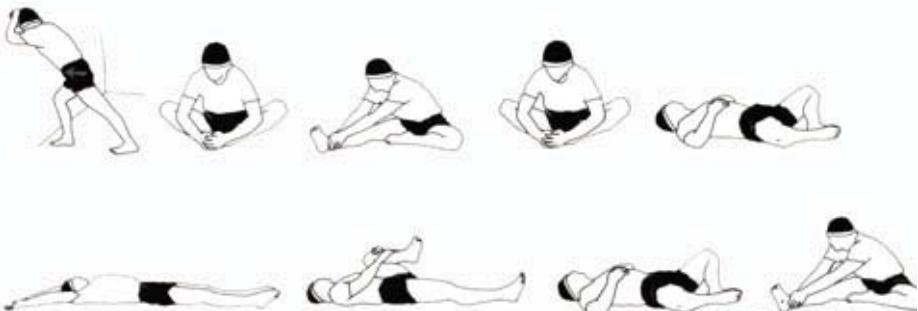
تدريبات الإحماء العادي:

- 1- المشي على المشطين
- 2- المشي على كعب القدم
- 3- المشي على الجانب الخارجي للقدم ثم الداخلي
- 4- المشي مع ثني الركبتين قليلاً
- 5- المشي بخطوات طويلة
- 6- المشي مع محاولة ملمس الصدر بالركبة
- 7- المشي بخطوات سريعة مع حركات دائيرية للذراعين
- 8- المشي مع ثني الجذع اماماً وابعد اسفل وملمس الارض باليدين
- 9- المشي على ساق واحدة مع مسك مفصل القدم الاخر بياحدى اليدين ثم التبديل
- 10- الجري مع ثني الركبتين
- 11- الوثب اماماً ثم خلفاً

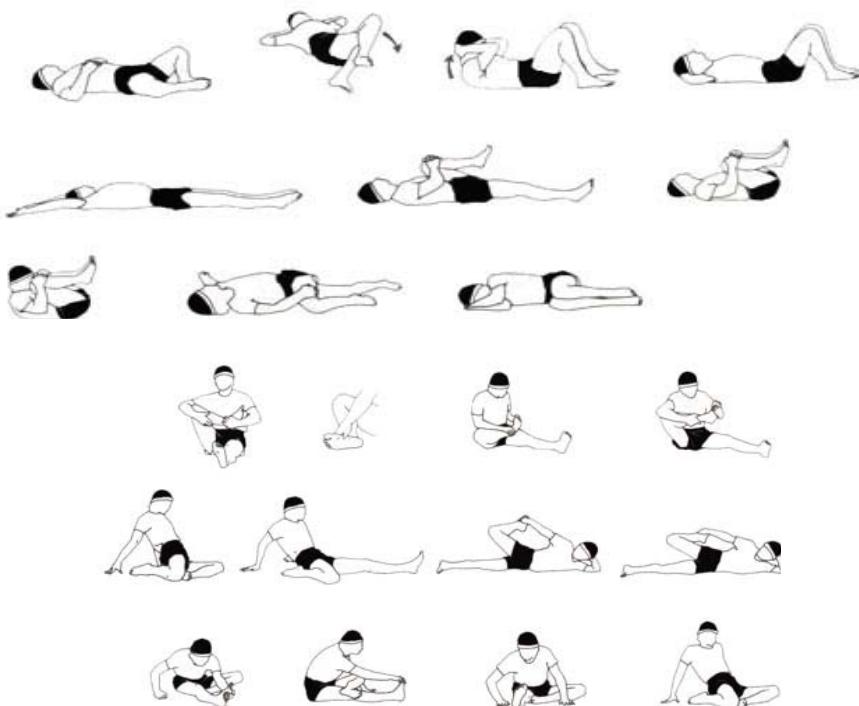
---

---

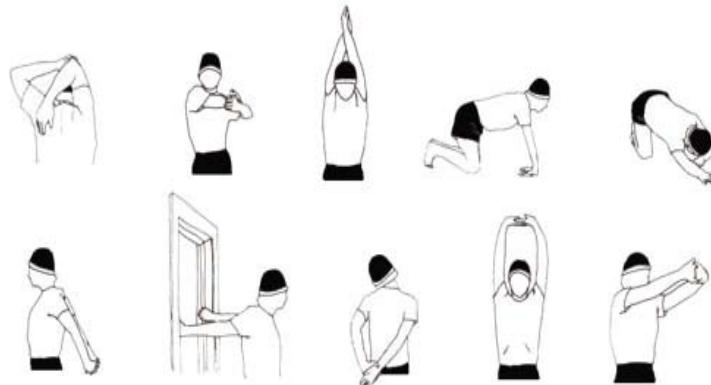
- 12- الحجل على إحدى الساقين مسافة معينة ثم التبديل للحجل على الأخرى
- 13- الجري في اتجاه معكوس
- 14- الجري ثم الجلوس او الرقود ثم الجري مرة اخرى عند إشارة المدرب
- 15- الجري مع اداء بعض حركات الخداع والتمويه
- 16- الجري السريع ثم الوقوف مباشرة مع اشارة المدرب
- 17- الجري السريع مع تبديل الاتجاه عند سماع اشارة المدرب
- 18- الجري السريع ثم الارتماء على البطن عند اشارة المدرب
- 19- الجري ثم الوثب بقدم واحدة والوثب بالقدمين معاً
- 20- الجري اماما ثم الوثب عالياً والجلوس القرفصاء عند سماع اشارة المدربين كتاب كرة القدم تدريب وخطط



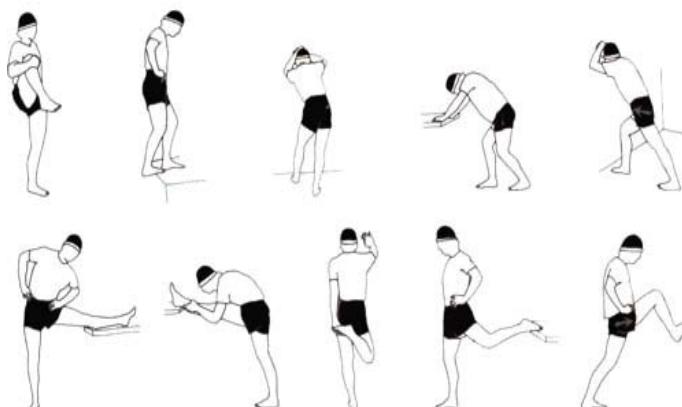
تمارين الأحماء مرونة مفاصل الحوض



تمارين الأحماء للكاحل ، عضلات الفخذ الأمامية ، السمانة



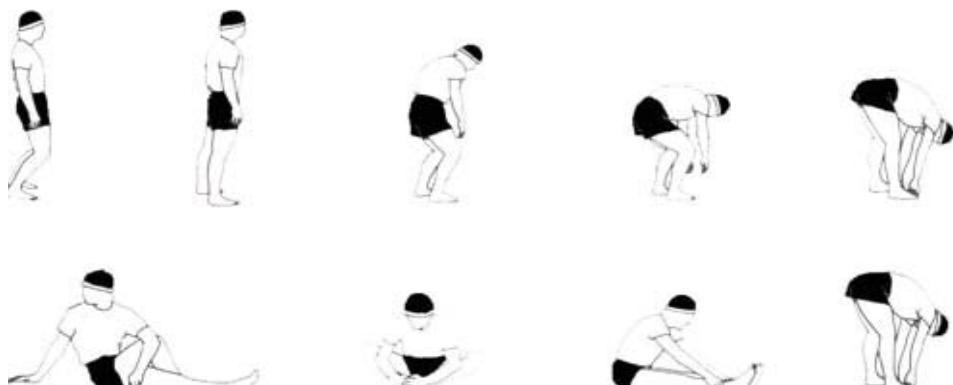
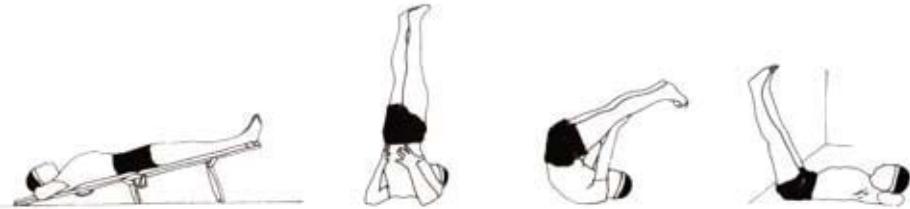
ćمارين الأحياء للأكتاف



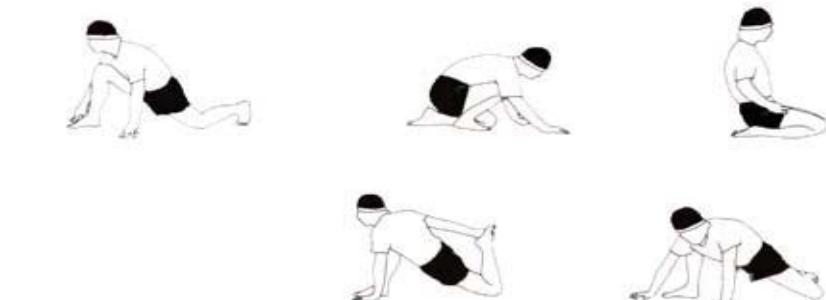
ćمارين الأحياء لعضلات الفخذ الخلفية



ćمارين الأحياء لعضلات الظهر والرقبة



قارين الأحماء السمانة + عضلات الفخذ الخلفية + الحوض + الركبة



قارين الأحماء الركبة + عضلات الفخذ الأمامية

## مهارات حراسة المرمى

1- مهارة استلام (مسك الكرة) وتشمل:

أ- استلام الكرة المتذخرجة على الأرض

ب- استلام الكرة المترددة عن الأرض

ج- استلام الكرة وهي على ارتفاع البطن

د- استلام الكرة وهي على ارتفاع الصدر

هـ - استلام الكرة وهي على ارتفاع الرأس

و- استلام الكرة العالية

ي- استلام الكرة الجانبية بدون الارتماء

ر- استلام الكرة الجانبية مع الارتماء

ز- استلام الكرة أو اقتناصها من بين أرجل الخصم

2- مهارة صد(ضرب) الكرة وتشمل:

أ- لكم الكرة بيد واحدة

ب- لكم الكرة باليدين

ج- تحويل الكرة باليدين أو اليد الواحدة من فوق العارضة ( حرف الكرة )

الكرة باليدين أو اليد الواحدة من فوق العارضة ( حرف الكرة )

3- مهارة مناولة (رمي) الكرة وتشمل:

أ - مناولة الكرة بيد واحدة من قرب الكتف

ب- مناولة الكرة بيد واحدة من فوق الرأس

ج- مناولة الكرة باليدين من فوق الرأس

د- مناولة الكرة باليدين من أمام الصدر

ه- مناولة الكرة الأرضية ( المتدحرجة )

4- مهارة ضرب الكرة بالقدم وتشمل:

أ - ضرب الكرة بدون سقوطها على الأرض (الضربة الطيارة)

ب- ضرب الكرة بعد لمسها الأرض (الضربة نصف الطيارة)

ج- ضرب الكرة وهي ثابتة على الأرض.

أما (Thomas و Anita 2008) فقد وضحا المهارات الآتية :

المهارات الدفاعية :-

1- مهارة استلام الكرات :

أ- استلام الكرة الأرضية

ب- استلام الكرة مع وضع ركبها على الأرض وثني الساق الأخرى

ت- استلام الكرة من مستوى البطن

ث- استلام الكرة من مستوى الصدر

ص- استلام الكرة العالية فوق الرأس

2- ضرب الكرة بقبضه اليدين (لكم الكرة)

أ- ضرب الكرة باليدين الواحدة

ب- ضرب الكرة باليدين

3- الطيران والارتماء والسقوط ومحاكمة الخصم الذي معه الكرة

## المهارات الهجومية

### 1- مهارة المناولة:

أ- مناولة الكرة المتدرجية على الارض باليد .

ب- مناولة الكرة من سمتوى الركبة.

ج- مناولة الكرة باليد من مستوى البطن

د- مناولة الكرة باليد من مستوى الصدر

3- مناولة الكرة بالقدم : وتقسم على :

أ- ضربة المرمى

ب- المناولة الطائرة

ج- المناولة نصف الطائرة.

وفي دراسة اخرى فقد قسم (زهير الخشاب ومعتز يونس ذنون، 2005) المهارات الاساسية

لدى حراس المرمى في كرة القدم على ما يأتي :

أولا - المهارات الدفاعية :

1- مسک الكرة

أ- مسک الكرة الأرضية من وضع الوقوف

ب- مسک الكرة الأرضية مع ثني الساق

ج- مسک الكرة المتوسطة الارتفاع

د- مسک الكرة الجانبية المتوسطة الارتفاع

ه- مسک الكرة العالية فوق الرأس

2- الارقاماء ملمس الكرة :

أ- الارقاماء ملمس الكرة الأرضية

ب- الارقاماء ملمس الكرة العالية

3- إبعاد الكرة :

أ- إبعاد الكرة الواطئة من دون الارقاماء

ب- إبعاد الكرة العالية من دون الارقاماء

ج- إبعاد الكرة مع الارقاماء .

ج1- إبعاد الكرة الأمامية .

ج2- إبعاد الكرة العالية .

ثانياً - المهارات الهجومية : وتقسم على نوعين هما :

1- مناولة الكرة باليد :

أ- مناولة الكرة الأرضية

ب- مناولة الكرة العالية : وتم بطريقتين هما :

- مناولة الكرة بمستوى الكتف

- مناولة الكرة من جانب الجسم

2- مناولة الكرة بالقدم : وتقسم على :

أ- ضربة المرمى

ب- مناولة الكرة بعد المسك وهي لاعبة : وتقسم على

- المناولة الطائرة

- المناولة نصف الطائرة.

نلاحظ إن اكثريه المصادر والمراجع العلمية الموجودة قد قسمت مهارات حارس المرمى على قسمين "المهارات الدفاعية" و "المهارات الهجومية" ، ولكن أن طبيعة أداء حارس المرمى في التدريب والمنافسة لا يتصل بمهارة واحدة فقط بل هناك مهارات (دفاعية - هجومية) في استلام الكرة الأرضية ومناولتها باليد أو

بالقدم يعد مناولة "دافعية-هجومية" ، بمعنى آخر أنها مهارات متلازمة ، إذ نرى في التدريب أو في المنافسات أن حارس المرمى بعد أن يمسك الكرة يقوم بمناولة الكرة إلى زميله بأسرع ما يمكن ، لهذا أن عمل حارس المرمى ليس مسح الكرة فقط ، بل الاشتراك في عملية بناء الهجوم ، وأن الأداء الجيد لحارس المرمى في المهارات (الدافعية - الهجومية) تؤدي إلى تفوق خطط الفريق والوصول بنجاح إلى الهدف.

## الفصل الرابع

### المهارات الأساسية في كرة القدم

#### طريقة الأداء والخطوات التعليمية



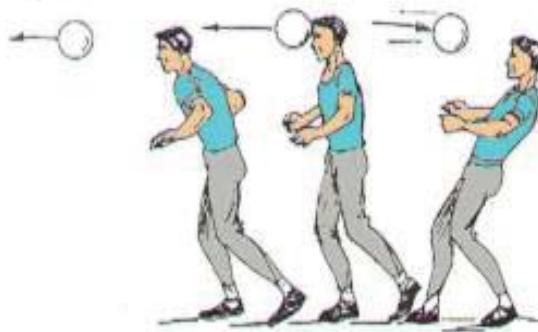
## المراحل الفنية و التعليمية للمهارات الرئيسية في كرة القدم

### ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكثيراً من

المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلازم مع التصرف

المطلوب ذلك لأن مهارة التصويب يجب أن تتم بالضربيين والرأس.



ضرب الكرة بالرأس

والتدريب على ضرب الكرة بالرأس يأخذ دوراً هاماً في تخطيط تدريب

اللاعبين كما أنه يلعب دوراً هاماً حاسماً في تحديد نتيجة المبارزة ومن هنا

كان إتقان العديد من الخبراء على أن الرأس تعتبر قدمًا ثالثة للاعب كرة

القدم لأن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المبارزة بل تلعب في الهواء

فترات كثيرة فللعب لكرة بالرأس بهدف التمرير أو التصويب على مرمى أو الذود عن المرمى عن طريق تشتيت الكرة بالرأس في حالة الدفاع يعتبر أمرا حيويا وضروريا للاعب كرة القدم .

وي يكن تقسيم أنواع ضرب الكرة بالرأس إلى نوعين رئيسيين وهما:

1- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض ومنها

أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة .

2- ضرب الكرة بالرأس واللاعب غير متصل بالأرض ( في الهواء ) ومنها

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الثبات عاليا

ب- ضرب الكرة بالرأس من الطيران

ضرب الكرة بالرأس من الثبات :

هذا النوع من أنواع ضرب الكرة بالرأس وهو أول نوع يجب أن يبدأ المدرب بتعليمه خاصة للمبتدئين نظرا لامكانية أداءه بسهولة ويسرا في هذه الضربة يجب أن يرتكز اللاعب على قاعدة قوية تحفظ له توازنه وذلك إما بالوقوف فتحا والقدمان متبعادان باتساع الحوض أو بالوقوف مع وضع أحد القدمين أماما والأخرى خلفا ويعتبر الوضع الأخير انساب

الأوضاع لأنه يعطى مدى أوسع في حركة الجزء ينتج عنها قوة في الضربة.

النواحي الفنية (طريقة الأداء) لضرب الكرة بالرأس من الثبات

• اللاعب يقف مع وضع رجل إماما والأخرى خلفاً أو اللاعب يقف والقدمان متجاوران

والمسافة بينهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين تثنى الركبتان قليلاً.

• ترفع الذراعان إلى الجانب قليلاً منثنين مع الكوعين ومرتختين لحفظ التوازن.

• عندما تقترب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم

خلفاً وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تندفع الرأس للإمام لمقابلة الكرة مع

ملاحظة أن

• تضرب الكرة بالجبهة.

• يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.

• يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير في الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من

الجزء العلوي وليس من أسفلها.

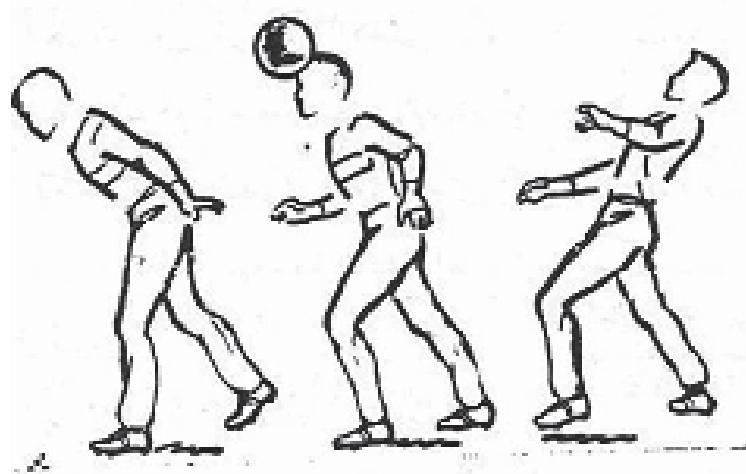
• تثبت عضلات الرقبة بقوة مع حركة الجزء ومع وقوع نظر اللاعب على الكرة أثناء ضرب

الكرة.

ملحوظة :

إذا أراد اللاعب ضرب الكرة بقوة كما في حالات التصويب أو التمرير الطويل فانه يمكن أن تولد هذه القوة من الساقين إضافة إلى القوة المولدة من الجذع والرقبة وذلك بفرد الركبتين بقوة لحظة ضرب الكرة.

لخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس من الثبات :



1) اللاعب التعلم يقوم بتأدية مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة وذلك

بدون الكرة لأخذ الإحساس الحركي للمهارة .

2) اللاعب المتعلم يمسك الكرة بكلنا يديه ويضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بالكرة مرة

أخرى وهكذا .

3) نفس التمرين السابق ولكن اللاعب المتعلم يقوم بضرب الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسك

بالكرة بيديه مرة أخرى ويكرر.

4) التمرين السابق ولكن اللاعب يقوم بضرب الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات .

5) اللاعب يقف مواجهًا حائطًا ثم يقوم بأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس على الحائط أكبر

عدد من المرات .

6) لاعبان ، ، ب و المسافة بينهما 5 م يقوم اللاعب ( 1 ) برمي الكرة عاليًا إلى اللاعب ( 1 )

الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس مع مراعاة التبديل بين اللاعبين.

7) التمرين السابق على أن تزداد المسافة بين اللاعبين لتصبح 7 م ثم 10 م .

لاعبان ، ، ب و المسافة بينهما 10 م يقوم اللاعب ( 1 ) برمي الكرة عاليًا إلى اللاعب ( ب )

الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس من الثبات على دائرة تبعد اللاعب ( 1 ) 2 م ثم التبديل بين

اللاعبين.

#### الأخطاء الشائعة

1) غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدي إلى عدم أمكان ضرب الكرة بالأسلوب

الصحيح وكذلك عدم توجيهها إلى المكان المطلوب .

(2) عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدي إلى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى .

(3) عدم ميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة اذ أنها ترتد من الرأس فقط .

(4) غالبا ما يقف اللاعب وقدميه متلاحقتين مما لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وإنقان كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا احتك به أحد المنافسين .

( الخداع ) بالكرة  
تعرف المراوغة بأنها حركات التمويه والخداع بالكرة والتي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافعي الفريق الآخر .

وهي تعنى أيضا الجري بالكرة عندما يكون اللاعب تحت ضغط المدافع أو تخطى المدافع وكثيرا ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع ولا تكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو التصويب على المرمى فيؤدي المراوغة للتخلص من المدافع المنافس .

ولنجاح المراوغة لابد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة على الكرة تماماً كما أن رشاقة اللاعب وسرعته تلعبان دوراً هاماً في نجاح المراوغة والمغالاة في المراوغة دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق إضافة إلى التأثير السلبي النفسي على الزملاء.

وفي نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يقتل مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثراً من الأهداف تسجل بعد المراوغة الناجحة من المهاجم وتكون هي الطريق إلى نصر الفريق.

وهناك طرق للمراوغة يمكن تعليمها للاعبين هي :

- 1) المراوغة بدفع الكرة إلى الإمام والجانب .
- 2) المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر .
- 3) المراوغة مرتين والتخليص من المدافعين في المرة الثالثة .
- 4) المراوغة بتمرير الكرة بباطن القدم .
- 5) المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام .
- 6) المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجي .
- 7) المراوغة بالتمويه للتصويب .

المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام والجانب :



يستخدم هذا النوع من أنواع المراوغة عندما يقترب المدافع المنافس من أمام

المهاجم مباشرة ويجري في اتجاه بسرعة هادفاً ومهاجماً الكرة .

( طريقة الأداء )

عند اقتراب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة بمسافة تتراوح ما بين 2:3 ياردة يميل

اللاعب المستحوذ على الكرة إلى أحد الجانبين على أن ينتقل ثقل جسمه على قدم هذا

الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم للإمام وإلى جانب المدافع في

اتجاه الرجل التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه .

الخطوات التعليمية للمراوغة :

يلاحظ أن الخطوات التعليمية التالية تصلح لأي نوع من أنواع المراوغة مع ضرورة إتقان

اللاعب الجري بالكرة كمهارة أولاً ثم البدء بتمرينات الإحساس بالكرة لأن لها دور فعال في

أداء المراوغة بإتقان :

1) كرات طبية موضوعة على خط مستقيم بين كل واحدة وأخرى مسافة 2م : 3م ليقوم

اللاعب بالجري بالكرة من بين الكرات المختلفة جرياً زجاجياً مع ضرورة حماية الكرة بجسم

اللاعب على اعتبار أن الكرة الطبية منافس .

2) يؤدي نفس التمرين السابق مع التدرج في سرعة الأداء ثم تضيق المسافة بين الكود

الطبية .

(3) اللاعبون يقفون داخل مساحة محددة ثم يقومون بالجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع تفادي كرة الزميل ثم محاولة مس كرة الزميل ومع التقدم بالتمرين تضيق المساحة تدريجيا .

(4) يتدرّب اللاعب على إتقان تحريك جسمه لأداء المراوغة بدون كرة من الثبات ثم المشي فالجري .

(5) التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .

(6) يتدرّب اللاعب على نفس التمرين السابق ولكن مع وجود منافس سلبي ثم ايجابي يحاول استخلاص الكرة من اللاعب المستحوذ على الكرة .

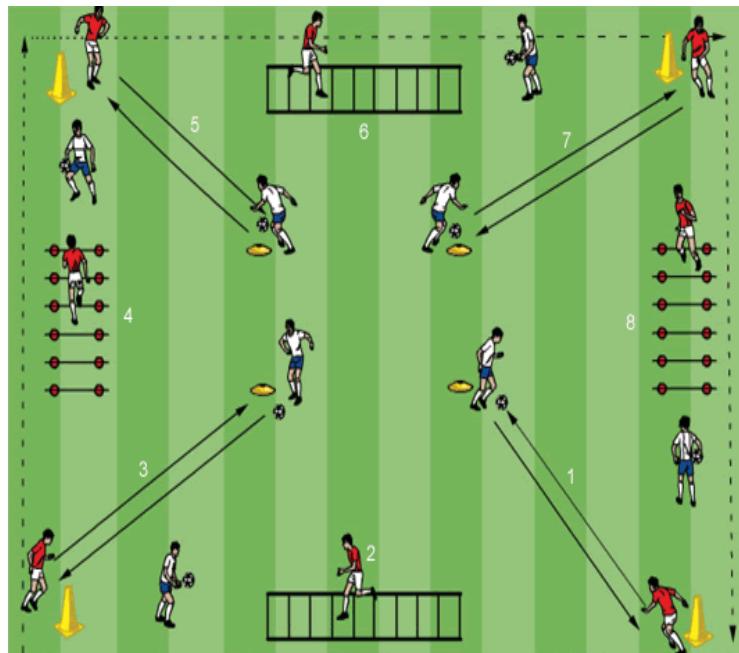
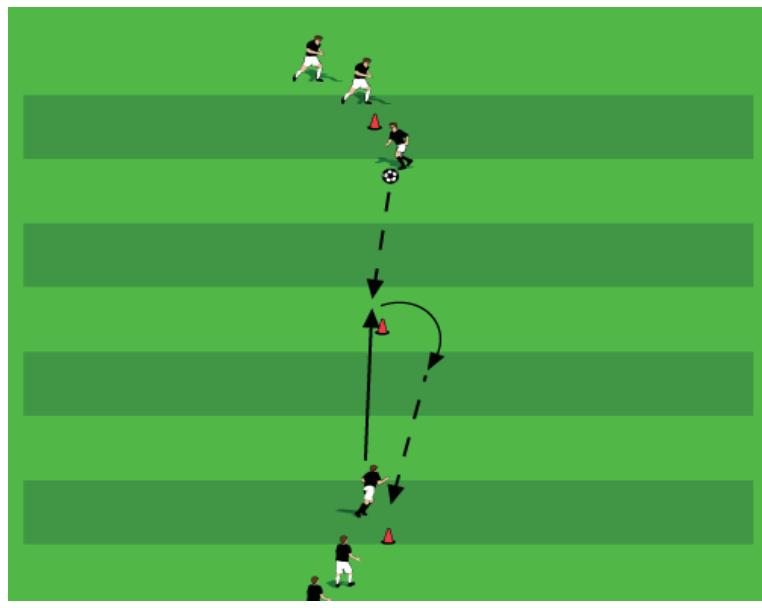
(7) كل لاعبان مع بعضهم احدهم مستحوذ على الكرة والأخر يحاول استخلاص الكرة منه عن طريق مهاجمته بحيث تحتسب عدد المرات الناجحة لأداء المراوغة ويكرر التمرين بحيث يصبح المدافع مهاجم والمهاجم دفاع .

#### الأخطاء الشائعة

(1) عدم حماية الكرة بجسم اللاعب مما يجعل المنافس ليستحوذ على الكرة وبالتالي فقد الكرة ولعلاج ذلك يقوم المدرب بتوجيه لاعبيه إلى ضرورة وضع الجسم وجسم اللاعب المستحوذ على الكرة بين الكرة والمنافس عند أداء المراوغة .

2) قيام اللاعب باستخدام المراوغة في حين وجود زميله في موقف مناسب للتمرير وبدون رقابة . ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض التدريبات الخاصة بكشف زوايا الملعب أولاً لرؤية المنافس وثانياً الزميل وإعطاء بعض التدريبات التنافسية والتي تشبه ما يحدث بالمباريات .

3) إذا كان اللاعب المدافع في الثلث الدفاعي من الملعب أو إذا كان آخر لاعب بالفريق وهنا وجب على اللاعب ألا يستخدم المراوغة فأولوية التمرير هنا تصبح ملحة إذا أن فقد اللاعب للكرة سيكلف فريقه نتيجة المباراة . ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض الإرشادات واستخدام مبدأ الأمان وعدم المخاطرة في هذا الجزء حيث تعطى الأولوية للتمرير للزميل بدلاً من المجازفة بالمراوغة.



ثالثاً: المهاجمة



التصويب بوجه القدم الأمامي



التصويب بوجه القدم الخارجي

المهاجمة هي محاولة الانقضاض أو الاستحواذ على الكرة أو تشتتيتها وفي لعبة كرة القدم

الحديثة لم تعد هذه المهارة تقتصر فقط على اللاعبين المهاجمين فقط بل أصبحت ذات

أهمية كبيرة للاعبين المدافعين أيضاً .

والمهاجمة تتم في حالات ثلاثة منها مهاجمة الكرة قبل أن تصل للاعب أي عملية قطع

التمرير أو في لحظة الاستلام قبل قيام المنافس بالسيطرة على الكرة وأخيراً بعد استلام

المنافس للكرة .

وتعتبر محاولة مهاجمة الكرة قبل وصولها للمنافس أو لحظة استلامها هي أفضل الأنواع نجاحا في السيطرة على الكرة والاستحواذ عليها ويحتاج اللاعب لأداء تلك المهارة إلى سرعة رد فعل عالية .

### أنواع المهاجمة

#### أ- المهاجمة من الأمام :

ويستخدم هذا النوع من أنواع مهاجمة الكرة عندما يكون اللاعب المهاجم والمستحوذ على الكرة يجري مباشرة في نفس اتجاه اللاعب المدافع وهذه الطريقة مفيدة في ان المدافع علامة على مهاجمته لكره فانه يمكنه السيطرة عليها. طريقة الأداء :

الاقتراب : يكون اقتراب اللاعب المدافع من اللاعب المستحوذ على الكرة بالمواجهة مباشرة ويكون الاقتراب بقوة مناسبة لحركة المهاجم .

الرجل المهاجمة للكرة : يمرجح الرجل المهاجمة للكرة للإمام مع دوران القدم للخارج لعمل أكبر مساحة تمكن للاستحواذ على الكرة مع ثبات مفصل القدم لدفع الكرة للإمام .

الرجل غير مهاجمة للكرة : يثنى مفصل ركبة الرجل غير المهاجمة للكرة وينتقل عليها ثقل الجسم .

الجذع : يتم تقويس الجذع للإمام مع ملاحظة أن تقوس الجذع للخلف لا يمكن من الانطلاق بالسرعة المناسبة بعد السيطرة على الكرة .

#### رابعا: رمية التماس

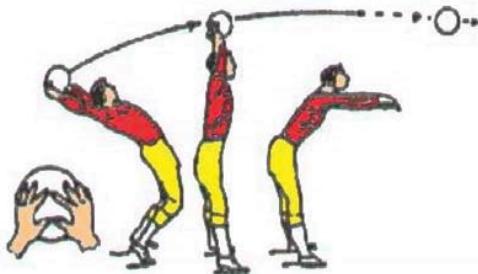
ينص قانون كرة القدم على انه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنين من فوق رأسه وان تقع قدماه على الخط التماس أو خلفه وان تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى ووفقا للقانون فانه لainken تسجيل هدف من رمية التماس ولما كانت قاعدة التسلسل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ رمية التماس لذلك فان المدرب يجب أن يدرب لاعبيه على خطط هجومية تتنفذ عند اخذ فريقه رمية تماس وان لاعب رمية التماس القوى يستطيع بكل سهولة أن يرمي الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطرا على الفريق المضاد .

ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطيبة .

وعند أداء رمية التماس يجب على الرامي مواجهة الملعب وان يكون جزء من

كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس وان يستخدم كلتا يديه مع ضرورة أن ترمي الكرة من خلف وفوق الرأس .

النواحي الفنية ( طريقة الأداء ) :



### رمي التماس

- اللاعب يمسك الكرة بيديه بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين خلف النصف الخلفي للكرة .
- قدما اللاعب مضمومتين أو متبعدين عند الرمي كما يمكن أن تكون قدما إماما والأخرى خلفا لزيادة حركة الجذع .
- ضرورة مواجهة اللاعب للملعب في لحظة رمية الكرة بحيث يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو خارجه .

- يرفع اللاعب الكرة إلى أعلى رأسه ويميل بالجذع خلفا مع ثني الذراعين والركبتين .
- تستعمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لرمي الكرة بكلنا اليدين معا من فوق الرأس .
- ممكن أن يجري اللاعب قبل رميه للكرة لاستفادة من القوة الناتجة عن الجري مع ملاحظة ملامسة قدميه للأرض لحظة الرمي .
- تتبع الذراعين الكرة بعد الرمي لإعطائهما القوة الالزمة لتوجيهها إلى الغرض المطلوب

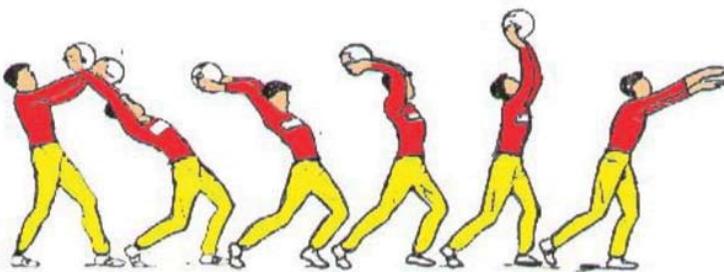
#### الخطوات التعليمية لرمية التماس

- 1) يقوم المدرب بتباعية اللاعبين على كيفية القبض على الكرة قبضا صحيحا مع وضعها فوق وخلف الرأس وتصحيح الأخطاء .
- 2) يقوم اللاعب المتعلم بمسك الكرة بكلنا اليدين ثم وضعها خلف الرأس مع محاولة رمي الكرة دون رجوع الجذع للخلف .
- 3) تأدية المهارة كاملة من الوقوف وبدون كرة .
- 4) التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .
- 5) أداء رمية التماس بين زميين واتسافة بينهما 7 م على أن تزداد المسافة.

### تدریجيا

6) التمرين السابق ولكن اللاعب يقوم بأداء رمية التماس على دوائر محددة في الملعب أمام

زميله ويكرر الأداء .



### الأخطاء الشائعة

1) يقوم اللاعب بعدم مسك الكرة باليدين معا ورميها بيد واحدة وهو غير مسموح به في  
قانون كرة القدم .

ولعلاج ذلك يوجه المدرب لاعبيه إلى ضرورة إحكام القبض على الكرة باليدين معا مع ضرورة  
انتشار الأصابع على الكرة وعدم رميها بيد واحدة .

2) مسك الكرة من جانبها وليس من خلفها مما يجعل الرمية ضعيفة وقد تفلت من اليدين  
ولعلاج ذلك الخطأ يقوم اللاعب بوضع الكرة على الأرض ثم مسکها من  
فوقها بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين في الوضع الصحيح ثم ترفع عاليا

فوق الراس .

3) قد يقوم اللاعب برفع رجله قبل رمي الكرة او اثنائها وهذا مخالف لقانون اللعبة . ولعلاج ذلك الخطأ يقوم اللاعب باداء رمية التماس مع استخدام قوة بسيطة ومع عدم ميل الجذع للخلف ثم مع التقدم بالتمرين تستخدم قوة اكبر وميل الجذع للخلف اكثـر.

خامساً: حراس المرمى



الخطأ: حارس المرمى ل لكرة الأرضية



الخطأ: حارس المرمى للكرات العالية



الخطأ: على الكرات الجذع

يتوقف كثير من نتائج المباريات على حارس المرمى لأنه آخر خط دفاعي للفريق بل ويعتبر خط هجومي له ، وعليه يلقى كثير من اللوم والسخط والنقد إذا ما أخطأه في التصدي لأحدى الكرات ومعنى مرماه بهدف .

وحارس المرمى في هذه الآونة عليه أن يتدرّب على جميع المهارات مثلما يقوم زملائه أعضاء الفريق وخاصة بعد التعديل الأخير للقانون بعد إمكانية مسح الكرة التي يلعبها له الزميل بقدمه.

ولحارس المرمى مهارات خاصة به كما يجب أن يكون له مدرب خاص بالجهاز الفني من حارس المرمى السابقين ملدة بكثير من الخبرات والتدريبات المتنوعة والمتعلقة لارتفاعه بمستواه الفني والخططي .

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز وحارس المرمى المثالي الذي يبلغ طوله من 180 – 185 سم والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي : الرشاقة ، المرونة ، والقدرة على الوثب عاليا وسرعة التلبية والاستجابة .

كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية آلية : التركيز ، القدرة على التصميم ، المقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ، الوعي الكامل للمسؤولية ، القدرة على التوقع السليم .

الملحوظات التي يجب على حارس المرمى ملاحظتها عند مسك الكرة :

- 1) يجب أن تكون راحتي اليدين وابهامي اللاعب في حالة التفاف حول النصف الخلفي للكرة .
- 2) يجب أن تكون الساقان خلف اليدين وكذلك اليدين وكذلك جسمه خلف الكرة عبد مسك الكرات الأرضية .
- 3) بعد أداء عملية امسك يقوم الحارس بسحب الكرة إلى صدر بحيث تحيط الذراعان واليدان بالكرة أمام صدر حارس المرمى من الخلف .

المهارات الأساسية لحارس المرمى :

- 1) التقاط الكرات المتدرج على الأرض .
- 2) مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن والصدر .
- 3) ضرب الكرة بالقبضة .
- 4) مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى .
- 5) إبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية .
- 6) ارتماء حارس المرمى .
- 7) وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة .
- 8) ارتماء حارس المرمى للإمام على قدم المهاجم بالغطس .

9) تمريض حارس المرمى الكرة باليد .

10) قيام حارس المرمى بأداء ضربات المرمى والضربات المباشرة وغير المباشرة من منطقة

الجزاء أو خارجها قليلا .

11) تنطيط الكرة .

12) الخداع الذي يمارسه حارس المرمى .

13) درجة الكرة .

مسك الكرة المتذبذبة على الأرض

#### الخطوات الفنية

\* ثني الجذع للأسفل .

\* مد الذراعين للأسفل إلى قرب الأرض وراحتا اليدين إلى الأمام .

\* تكون الرجلان متقاربتين بحيث لا تستطيع الكرة المرور .

\* عندما تمس الكرة اليدين تتصلب الذراعان ويجب أن لا يرجع حارس المرمى يديه للخلف .

\* عندما تمس الكرة اليدين يبدأ الحارس بالانتصاب مع ضم الكرة إلى بطنه بشدة لثلا تسقط

منه .

### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة بدون استخدام الكرة .

\* تمرير الكرة نحو الحائط ثم استقبالها باليدين ثم ضمها .

\* تمرير الكرة من قبل زميل بقوة معينة من مسافة معينة ويقوم الحارس

بمسكها .

\* التصويب على المرمى بكرات أرضية ملحوظة مسکها من قبل حارس المرمى.

مسك الكرة المرتدة من الأرض

### الخطوات الفنية

\* يصل إلى النقطة التي يتوقع أن ترتد منها الكرة .

\* يثنى جذعه للأسفل بحيث يكون الانثناء قد تم قبل ملامسة الكرة للأرض .

\* يكون على بعد حوالي قدم من نقطة ملامسة الكرة للأرض .

\* إذا مسست الكرة الأرض يضع حارس المرمى راحتيه تحت الكرة

\* تكون الرجلان متقاربتين بحيث لا تتركان مجالاً لمرور الكرة

\* حال مسك الكرة يقوم بسحبها وضمها للصدر .

#### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* يقوم الطالب برمي الكرة نحو الحائط لترتد من الأرض ويحاول إمساكها .

\* يقوم الزميل بتمرير الكرة بيديه إلى الحراس الذي يمسكها حين ترتد من الأرض .

\* يتم تصويب الكرة إلى المرمى من مسافة بعيدة ليحاول حارس المرمى الإمساك بها حين

ترتد من الأرض .

مسك الكرة من ارتفاع متوسط

#### الخطوات الفنية

\* تكون وضعية راحتي اليدين والأصابع في استلام الكرات الأعلى نسبيا خلف الكرة والأصابع

منتشرة ومتباعدة .

\* تكون الذراعان مثبتتان قليلا من المرفقين، وحملما ممس الكرة اليدين تثنى الذراعان

لامتصاص زخم الكرة وتقربها إلى الجسم بهدف احتضانها .

\* تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى قليلاً لكي يستطيع حارس المرمى التحرك بسرعة

إذا تطلب الأمر ذلك .

#### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* رمي الكرة لأعلى ثم مسكتها حين تصل الوسط .

\* رمي الكرة من الزميل باليد نحو حارس المرمى .

\* تمرير الكرة عالياً نحو حارس المرمى ثم مسكتها .

\* تمرير الكرة نحو الجدار ثم مسكتها من قبل حارس المرمى .

\* التصويب على المرمى نحو حارس المرمى .

مسك الكرة وهي على ارتفاع البطن

#### الخطوات الفنية

\* يجب أن تكون المسافة بين الرجلين لا تسمح بمرور الكرة .

\* يكون وضع اليدين بحيث لا تسمح للكرة بالمرور .

\* أول جزء من اليدين يلامس الكرة هما الراحتان متوجهتان للأعلى

\* حالما تمس الكرة الراحتين يثنى جذع حارس المرمى للأمام .

\* حالما تمس الكرة الراحتين يسحب الحارس الكرة قليلا نحوه بحيث يضمها إلى صدره .

#### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* رمى الكرة إلى الحارس بمستوى البطن .

\* رمى الكرة نحو الحائط ثم يقوم الحارس بمسكها .

\* تمرير الكرة نحو الحائط لترتدى بمستوى البطن .

\* تمرير الكرة من قبل زميل نحو حارس المرمى بمستوى البطن لإمساكها .

#### مسك الكرة العالية

##### الخطوات الفنية

\* تمتد اليدان نحو الكرة وراحتهما إلى الأمام .

\* متابعة الكرة باتجاهها لكي تمتص هذه الحركة ضم الكرة

\* بعد السيطرة على الكرة ينقل حارس المرمى يديه إلى الجزء الأمامي للكرة.

\* يقوم بضم الكرة إلى الصدر قبل هبوطه إلى الأرض .

#### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* رمي الكرة عاليا ثم مسکها باليدين وضمها على الصدر .

\* رمي الكرة من قبل الزميل عاليا نحو الحارس من مسافات مختلفة .

\* التصويب على المرمى عاليا ويحاول حارس المرمى مسکها من أعلى .

مسک الكرة الجانبية بدون قفر

#### الخطوات الفنية

\* لف الجذع قليلا باتجاه الكرة .

\* تكون راحتا اليدين مواجهتين للكرة .

\* تكون الأصابع متباude عن بعضها .

\* تكون الذراعان مثبتتان قليلا .

\* حالما قمس الكرة اليدين يضمها حارس المرمى إلى صدره

أو بطنه لثلا تسقط من يديه .

### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* تمرير الكرة باليدين من قبل الزميل نحوحارس المرمى مرة لجهة اليمين ومرة لجهة الشمال من

وضع الجلوس على الأرض .

\* تمرير الكرة بالقدم نحوحارس المرمى محاولة إمساكها من الجانب .

\* التصويب على المرمى كرات أرضية جانبية .

مسك الكرة الجانبية من القفز

### الخطوات الفنية

\* يتم القفز إما على القدمين المتوازيتين أو من الجري العادي ثم النهوض على قدم

واحدة .

\* يجب أن يتم القفز عندما يصبح حارس المرمى في وضع يستطيع معه مواجهة

الكرة .

\* قبل لحظة القفز يديير حارس المرمى قدمه باتجاه القفز .

\* أن مسك الكرة الجانبية من القفز ينتهي بسقوط حارس المرمى على الأرض لذا يجب على

الحارس ضم الكرة إليه قبل السقوط على الأرض . الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* رمى الكرة عالية جانبية باليد نحو حارس المرمى من جهة اليمين ثم اليسار .

\* الوثب نحو الكرة الجانبية العالية والسقوط على الأرض بعد مسکها .

\* التصويب على المرمى في الزوايا الجانبية العالية ومحاولة حارس المرمى مسک الكرة .

تحويل الكرة بيد واحدة أو باليدين

#### الخطوات الفنية

\* يجب أن تحول الكرة إلى المكان الأقل خطورة على الهدف وعند الاضطرار يعبر الحارس

الكرة إلى خارج الملعب أو من فوق العارضة .

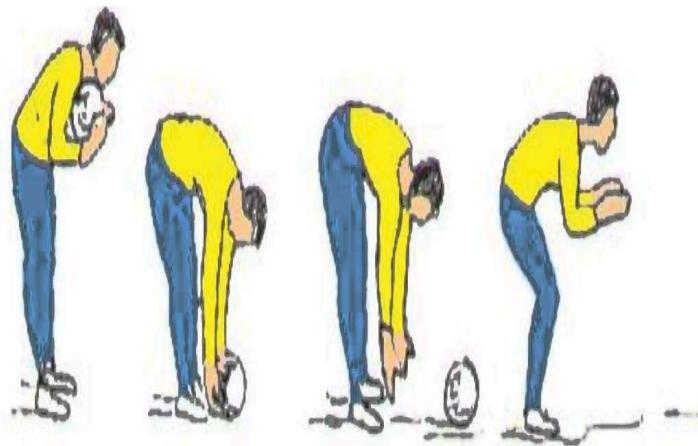
\* يجب أن ينتبه الحارس إلى الضربات القوية الموجهة نحو الهدف بحيث تواجه الكرة واليد

مشدودة .

\* أن القفز واستخدام يد واحدة يجعل الحارس يصل إلى ارتفاع أكثر فلتحويل الكرات للأعلى  
تستخدم يد واحدة .

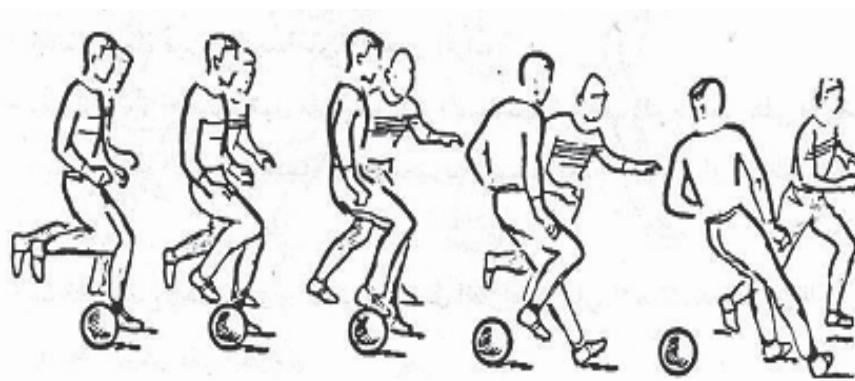
#### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .  
\* رمى الكرة عاليا ثم تحويلها عاليا للخلف بيد واحدة .  
\* نفس التمرين السابق ولكن باليد الأخرى .  
\* رمى الكرة من الزميل نحو حارس المرمى عاليا محاولة تحويلها للأعلى الخلفي .  
\* التصويب على المرمى عاليا ومحاولة حارس المرمى تحويل الكرات العالية من فوق  
العارضة .





مهاجمة الكرة من الجانب



الأداء الفني للمهارة:

يجري المدافع بجانب التلميذ المستحوذ على الكرة حتى يجاريه في السرعة ويصبح متمكناً

من الكرة

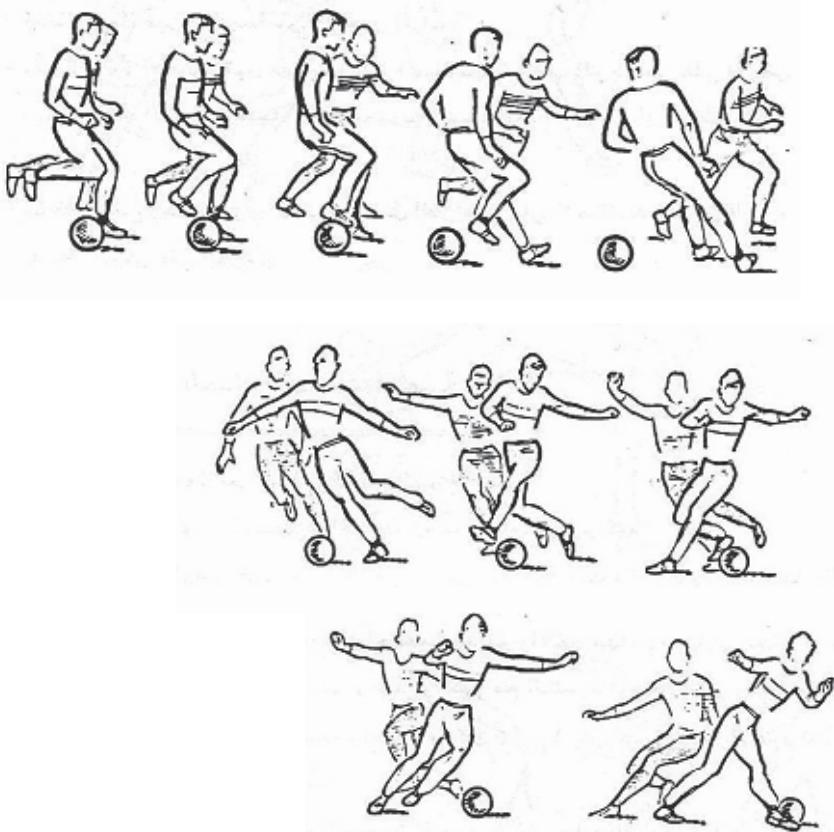
تأخذ الرجل غير المهاجمة حركة الجري العادي

بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط

القدم في اتجاه الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي أو بباطن القدم للجانب

يتخذ الجزء ووضع الجري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر مُركز

على الكرة



الخطوات التعليمية:

عمل نموذج للحركة مع الشرح المبسط

يؤدي التلميذ مهاجمة الكرة من الجانب بدون كرة

توضع كرة أمام التلميذ وعلى بعد (3) يارادات منه يضرب التلميذ الكرة ويؤدي مهاجمة

الكرة من الجانب

تلמידان أحدهما مدافع والآخر مهاجم ويقفان بجانب بعضهما بحيث يكون اتجاهها واحداً

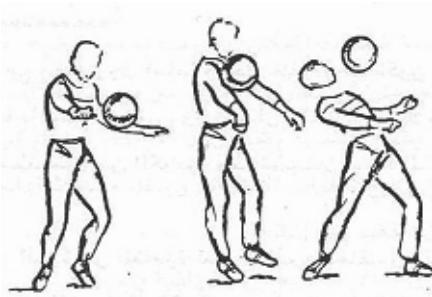
والكرة مع التلميذ المهاجم الذي يقوم بدفع الكرة أمامه وبعيداً عن سيطرته لمسافة من (5:

6) ياردات ويؤدي التلميذ المدافع مهاجمة الكرة من الجانب

نفس التمرين السابق ولكن يحاول التلميذ المهاجم السيطرة على الكرة ويحاول التلميذ

المدافع مهاجمة الكرة في الوقت المناسب

امتصاص الكرة بالصدر - كرة قدم



امتصاص الكرة بالصدر- الأداء الفني للمهارة:

يقترب التلميذ في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها يتبعده الساقان عن

بعضهما بمسافة التي تريح التلميذ والركبتان مثنيةان قليلاً ويتوزع ثقل الجسم على

الساقين يميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة

تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر

تكون مرتخياً تماماً تعمل الذراعان على حفظ التوازن

الخطوات التعليمية:

عمل نموذج للحركة مع شرح موجز يقوم التلميذان بأداء الحركة بدون كرة يقوم التلميذ

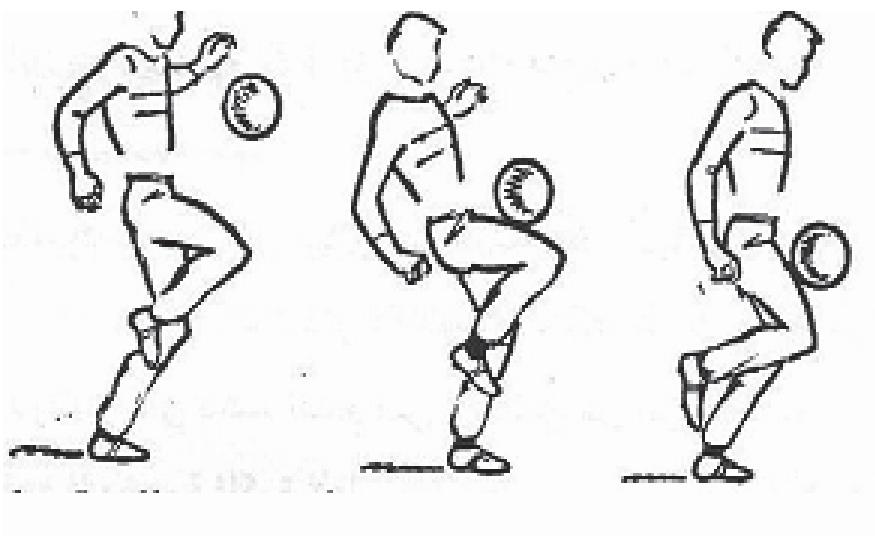
برمي الكرة إلى صدره مباشرة ليؤدي حركة الامتصاص بالصدر يقوم التلميذ بمسك الكرة بيده

ويقوم برميها فوق رأسه قليلاً ويكتصها بصدره تلميذان المسافة بينهما (6) ياردات يقوم

أحدهما برمي الكرة ويقوم الثاني بامتصاصها بصدره

امتصاص الكرة بالفخذ

الخطوات التعليمية



عمل نموذج مع الشرح المختصر.

يؤدي التلميذ الحركة بدون كرة.

يمسّك التلميذ الكرة أمام الصدر ويُسقطها على فخذه.

تلמידان متواجهان المسافة بينهما 6 ياردات أحدهما يمسّك بالكرة ويقوم برميها إلى زميله

ليقوم بامتصاصها بفخذه.

## الأداء الفني

يتجه التلميذ للكرة وهو مواجه لها.

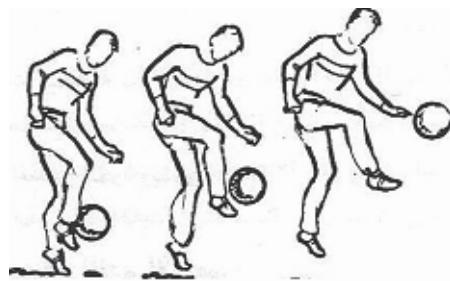
ينقل التلميذ ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة.

ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى.

يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية.

ينخفض الفخذ لأسفل عند ملامسة الكرة.

امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي



يقرب التلميذ بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه

الرجل غير الممتصة للكرة يرتكز عليها التلميذ بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون

الارتباك على مشط القدم على أن تشنى من الركبة قليلاً

ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى وذلك بشنى مفصل الفخذ كما تشنى الركبة

ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخ

في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص اندفاعها

وتقليل سرعتها



الخطوات التعليمية:

عمل نموذج مع الشرح المبسط

يؤدي التلميذ مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم بدون كرة

يسك التلميذ لكرة بيده ثم يسقطها أمامه مباشرة ثم يقوم بأداء امتصاصها بوجه القدم

الأمامي

نفس الخطوات السابقة ولكن يسقط التلميذ الكرة من ارتفاع صدره ويقوم بعملية

الامتصاص

يقوم التلميذ برمي الكرة لأعلى بارتفاع أعلى من رأسه ثم يقوم بعملية الامتصاص

تلמידان متقابلان يمسك أحدهما الكرة والمسافة بينهما من (5:6) ياردات ويقوم برميهما إلى

زميله بحيث تسقط أمامه ليقوم بعملية الامتصاص

يكسر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة

استلام الكرة بوجه القدم الخارجي



الخطوات التعليمية

عمل نموذج واضح للمهارة.

يؤدي التلميذ حركة الاستلام.

يبدأ التمرين بأن يدحرج التلميذ الكرة ببطء لزميله ليقوم باستلامها وهو واقف مكانه.

يكسر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.

### الأداء الفني

يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لمكانها

توضع القدم غير المستلمة على الأرض

تنثنى الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلا

بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة.

استلام الكرة بوجه القدم الخارجي



### الخطوات التعليمية

عمل نموذج واضح للمهارة.

يؤدي التلميذ حركة الاستلام.

يببدأ التمرين بأن يدحرج التلميذ الكرة ببطء لزميله ليقوم باستلامها وهو واقف مكانه.

يكسر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.

### الأداء الفني

يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لمكانها

توضع القدم غير المستلمة على الأرض

تنثنى الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلا

بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة.

الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي

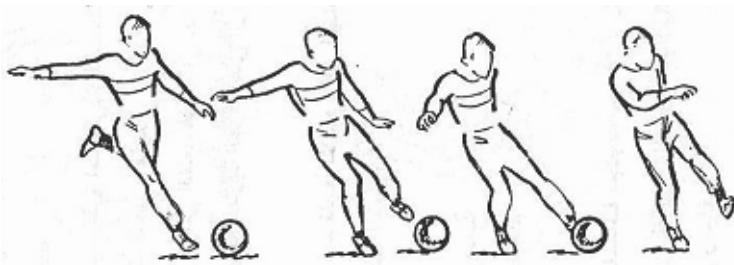
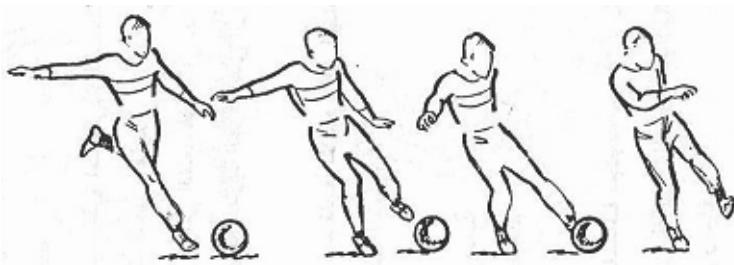


توضع قدم الرجل غير الدافعة للخلف للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة مثنية من الركبة

وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

تحريك الرجل الدافعة للكرة للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً.  
يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن.

ركل الكرة بوجه القدم الداخلي



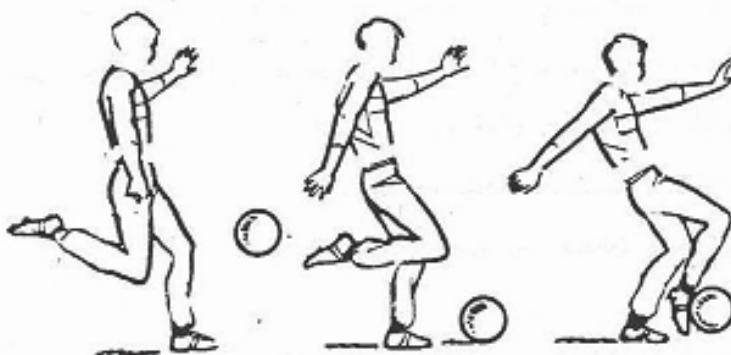
الخطوات التعليمية

1/ يقف التلميذ بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة.

2/ يؤدى التمرين السابق ولكن باقتراب من 4: 5 ياردة.

3/ تلميذان المسافة بينهما من 10: 15 ياردة يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما.

ركل الكرة بوجه القدم الأمامي



الخطوات

يسك التلميذ الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم.

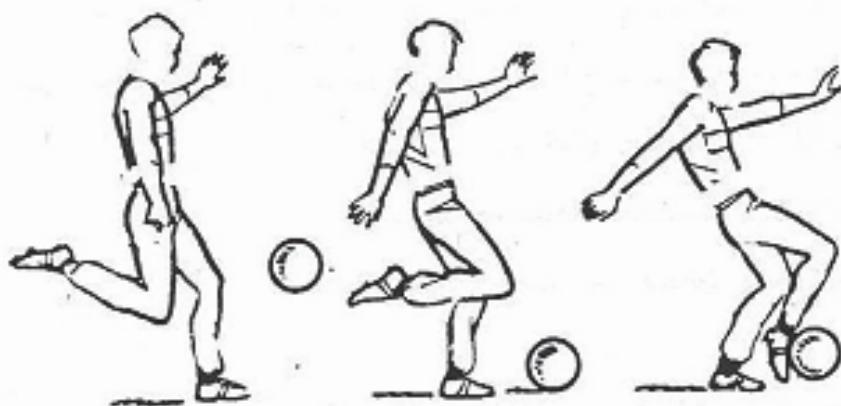
يسك التلميذ الكرة بيده ويجري من 3 إلى 4 خطوات ويقوم برميها أمام الصدر ليضرب

الكرة وهي طائرة.

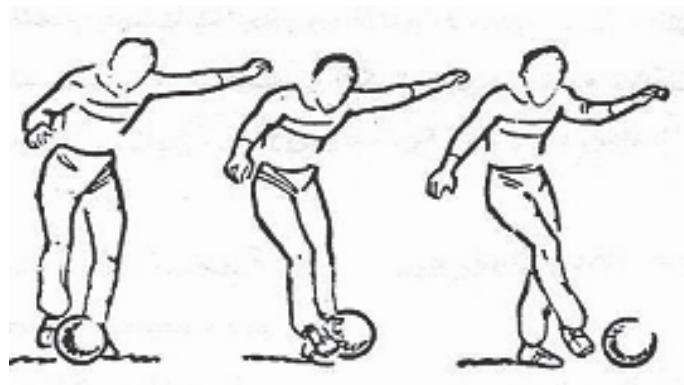
يؤدي نفس التمرين ولكن تضرب قبل أن تلامس الأرض.

الأداء الفني

يقترب التلميذ في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول لحد ما  
توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.  
يغسل الجذع اماما قليلا في لحظة ملامسة الكرة.



ركل الكرة بباطن القدم



الخطوات التعليمية

يؤدي نموذج واضح للمهارة على الطريقة الكلية.

تؤدي حركة ضرب الكرة بباطن القدم

يقف التلميذ مواجهها تلميذ آخر والمسافة بينهما من 3: 5 ياردات ويقوم احد هما بضرب

الكرة والآخر بإيقاف الكرة.

## التكتيكات العامة المتعلقة بركل الكرة

تعد مهارة ركلة الأساس وجوهرة كرة القدم ، اذ تنبي عليها مهارات عدّة منها تصويب

الكرات ، وثنّيها أو إنجناءها ، وكذلك لتنفيذ اللعبات الهوائية أو بالإنجليزية " overhead

" .. عدا عن استخدامها في التمرير والتسجيل . والطريقة الصحيحة في ركل الكرات

هي استخدام مشط القدم كوسيلة أفضل تفاديًّا للإصابات . والخطأ الفادح الذي يرتكبه

المبتدئين في كرة القدم هو تصويب الكرات بإستخدام الأصابع مما يسبب الإصابات المتتالية

في تلك المنطقة .

والطريقة الخاطئة المستخدمة في ركل الكرة " طريقة ركل الكرة بالأصابع " ليست فقط مؤلمة

وتعرض اللاعب للإصابات ، إنما هي غير دقيقة ومن الصعب تسجيل الأهداف والتمرير الدقيق

بهذه الطريقة . والميزة الأهم في استخدام مشط القدم ، هي التحكم بالكرة سطحياً فيسهل

عليك تنفيذ عملية انحراف الكرة وكذلك رفعها إلى الأعلى . وعند الرغبة في المحافظة على الكرة

ينبغي على اللاعب أن ينظر للأفل ويسعى إليها بطريقة النظر مع التحكم بالقدم ، وعند

الرغبة برفع الكرة أو ركلها يفضل أن يقترب اللاعب من الكرة كلما أمكن ذلك .. !! وإن ترك

الكرة بعيدة نوعاًً ما ثم محاولة ركلها قد تسبب بإمداد عضلي لللاعب .

ويغفل العديد من اللاعبين عن هذه المهارة ، اذ يعتبرونها مهارة سهلة وبسيطة لا تحتاج لتعقييد وتفصيل ، لكن في الحقيقة تعتبر هي المهارة الأساسية لكرة القدم ، اذ يجب على اللاعب ان يتمتع بقدرة على ركل الكرة حتى إن كان تحت ضغط المنافسين ، كما أن هذه المهارة تبني عليها مهارات كثيرة ، فإن لم تتقنها فشلت في المهارات الباقيه . ويعتبر التمرين الأهم والأكثر إفادة هو أن يحصر اللاعب نفسه في منطقة طولها ما بين 10-20 متر ويبدا برفس الكرة وركلها بالطريقة الصحيحة . وفي كل حالة تركل فيها الكرة ، يختلف تمركز الجسم وينحنى بإحناء الكرة ، تغدو الكرة أكثر دقة كما يفعل النجم دافيد بيكهام على سبيل المثال في الركبات أو الضربات الحرة أو الرفعات في ظل حركة الكرة .

### ثتشتت أو إطلاق الكرة عالياً



تستخدم مهارة "تشتت الكرة" للعب الكرة العالية أو رفع الكرة العالية نحو منطقة العمليات

للفريق الخصم بغية تشكيل خطورة على دفاع المنافس وكذلك هي مهارة صنعت أو خلقت

لكي يكتسبها المدافعين خاصةً في إبعاد الكرة الخطرة وتشتيتها عن منطقتهم إلى أي منطقة

أخرى لا يشكل فيها المنافس خطر على المدافعين . وقد تستخدم مهارة تشتت الكرة للعب

الكرات العالية قصيرة المدى ، إن تطمئن المدافع عن منطقته وأراد بدء هجمة منظمة

جديدة !

وتتبني هذه المهارة أساساً على مهارة ركل الكرة بالطريقة الصحيحة ، اذ لابد من إستخدام

مشط القدم في تشتت الكرات لضمان كرات دقيقة بعيدة عن محور الإصابات للاعب المنفذ

ولذو الخبرة وأصحابها في مجال ركل الكرة ، قد تستخدم في بعض الأحيان منطقة الأصابع

لركل الكرة عالياً و" بطريقة لولبية " ، لكن بضمان اللاعب بعده عن طريق الإصابات . وفي

بعض الأحيان يواجه المبتدئين لكرة القدم صعوبات في عملية تشتت الكرات اذ تجدهم لا

يحافظون على التوازن في أداء التشتت ، وهذا يعتمد بالدرجة الاولى على مدى اتقان

اللاعب لهذه المهارة ، اذ يلزم على اللاعب أن يثبت نفسه بالقدم الأخرى التي لا يعتمد عليها

في الركل ، ويستند جيداً على ظهره ثم يركل الكرة بالطريقة الصحيحة مستخدماً مشط القدم

وبقوته الإفتراضية .

وفي بعض الأحيان ، أو لذوي الخبرة ، يستخدم الخبراء من اللاعبين أيديهم في تحقيق توازن

أفضل ، وكذا يقدمون القدم الغير مفضلة عن القدم التي ستشتت الكرة مما يحقق توازن

أفضل وقدرة أكبر على تنفيذ عملية التشتت . ومن الامامية أن تركل الكرة الى اعلى مسافة

ممكنة وكذلك إلى اعلى ارتفاع ممكناً لإزالة الخطر الكامل عن اي محاولة فاعلة في تحقيق

نتيجة معينة .

## رفع الكرة والركلات

تعتبر الكرة الركنية ، أو الكرة المرفوعة مباشرة نحو منطقة العمليات ومربع الركلات الترجيحية مرمى الخصم ، أصعب وأخطر الكرة واكثرها ترشيحًا لتسجيل الأهداف ، إذ أنَّ اللاعب المنفذ للركلة الحرة أو الركلة الركنية ، يرفع الكرة عالية في أخطر منطقة للخصم .. بحيث يحتاج المهاجم للتسجيل فقط تصويبة بسيطة سواء بالقدم أو بالرأس وهو على مقربة من خط الست ياردات .



ويفضل في هذه الحالة أن يختار منفذ الركلة صاحب خبرة وقدرة على حرف الكرة وثنائها بحيث تدور وتلف إلى اقرب مهاجم . والميزة الأهم لهذه المهارة " مهارة رفع الكرات والركنيات " أن نسبة تصدي الحارس للكرات تقل ، اذ تكفي نقرة لتجسيم هدف . وفي حالة تثبيت الفريق الخصم أو المدافع عن مرماه لاعبين إثنان على زوايتي المرمى ، فيفضل في هذه الحالة لعب الكرة في وسط منطقة الست ياردات وكذلك تسديدها بقوة بعيدة عن المدافعين .

رابعاً / إحناء الكرة في عملية الرفع



تبني هذه العملية عامةً على مهارة ركل الكرة ، لكنها جزء لا يتجزأ من مهارة رفع الكرات ،  
اذ أنها عبارة عن : قدرة اللاعب في إمالة الكرة أو إلتفافها وإنحناءها بحيث تعبر الحائط  
البشري وتخدع الحارس وتقبع في الشباك . ولا يتمتع سوى ندرة من اللاعبين وقلة بهذه  
المهارة إذ تعتبر سبيل النجاح في تسديد الضربات الحرة والركلات الركنية . فأنْ قمِيل الكرة  
وتحني تسبب للحارس او أي لاعب مواجه للكرة إنزعاج وتوتر وإختلاط في تجاهه .  
وهناك طريقتان رئستان لتنفيذ هذه المهارة المتقنة المعتمدة على التنكيم  
الشخصي لللاعب ، الطريقة الأولى وهي رفع الكرة بإستخدام السطح  
الخارجي للقدم فتبعد الكرة عن موضعك ، أو بإستخدام السطح الداخلي

للقدم فتحنحي الكرة قريبة من موضعك وباتجاه الداخل . ويعرف إنحراف الكرة بـ : هي أمالة الكرة من موضع إنتقالها إلى تجاه معين يختلف عن الأساس ببضع سانتيمترات .

فعلى سبيل المثال ، اذا اردت تنفيذ عملية حرف الكرة وثنيها ولفها من اليمين إلى اليسار مستخدماً القدم اليمنى لك فأنك تقترب من الكرة عبر الجانب الأيمن مستخدماً السطح الداخلي للقدم اليمنى في رفع الكرة . وعند الرغبة في رفع الكرة من اليسار الى اليمين فتركل الكرة بالقدم اليسرى مستخدماً السطح الخارجي للقدم . ولتطوير القدم الغير مفضلة في رفع الكرة ، ينصح بالدوران عمودياً على القدم الضعيفة مع رفع القدم المفضلة إلى الأعلى مع عدم المبالغة وإطالة عملية الدوران .

### تصويب الكرة من الهواء

مهارة التصويب والكرة في الهواء والتي يطلق عليها بالإنجليزية من أصعب المهارات التكتيكية والمهارية للاعب ذاته . اذ تتطلب منه قوة بدنية وجاهزية على مستوى إمتداد الأقدام . إلا أن هذه المهارة ألتقت إهتمام الجميع سواء من العشاق المتابعين لكرة القدم أو من اللاعبين انفسهم الذين سجلوا بهذه الطريقة الكثير من الأهداف . وتعتبر هذه الأهداف رائعة ومتعددة على مستوى النظر بالنسبة للمشجع . وقد تستخدم هذه المهارة كذلك في التمرير

"بشرط أن الكرة لم تلمس الأرضية بل عالقة في الهواء" وكذلك تستخدم في إبعاد وتشتيت الكرات عند حالات الخطر الدفاعي.

وفي حالات ضيق ، يلزم على المدافع تشتيت الكرة قبل أن تلامس الأرض فيستقبلها ويتحكم بها ثم يقوم بتشتيتها ، اذ عادةً ما يضغط المهاجم لافتاك الكرة من المدافع في هذه الحالة يجبر المدافع على تشتيت الكرة قبل أن تلامس الأرض . ويكون السر في اتقان هذه المهارة ، القدرة على الدوران والإلتفاف حول النفس ، مع القدرة على التحكم بالأقدام ، جعلها ثابتة ورفع القدم المفضلة بالإستناد على الظهر والإرتكاز عليه ثم العودة قليلاً إلى مستوى اقل للتصوير بقوه .

ومن الممكن ممارسة الدوران حول النفس والتحضير لاتقان هذه المهارة بدون كرة ! ويعتبر الخطأ الأكثر شهرة ووقدعاً في هذه الحالات ، هو أن يفتقد اللاعب المنفذ تركيزه ، فيقوم بدفع القدم المفضلة له لتصوير الكرة مع إختلاف زمني بسيط بين سرعة الكرة وسرعة القدم ، فتهبط الكرة على الأرض دون ان يصوبها اللاعب ، قد يؤدي هذا الخطأ باللاعب إلى الإصابة ، فضلاً عن فقدانه للكرة ! والأساس السليم لهذه المهارة أن تبقى الراكبة أعلى من الكرة .. تجنباً " للمد العضلي " أو اي اصابة اخرى . ويفضل ان ينظر اللاعب للأسفل حتى يتقن التوقيت بالتصوير مع زمن الكرة المناسب

اللعبة الهوائية



الـ " مقص أو scissors أو overhead kick أو chilaca أو bicycle kick " كلها مسميات نطلقها على اللعبة الهوائية الرائعة التي تتطلب تكينيك عالي من اللاعب ، والتي تدعى بالعربية المقص ، لأن شكل الأرجل في حالة القفز يشبه شكل المقص ! ويتم تنفيذ هذه المهارة الفنية الرائعة ، بالقفز أولاً ورمي الجسم عالياً في الهواء مما يجعل الساقين وفي حالة الحركة على شكل مقص ، تستخدم رجل واحدة فقط ، وهي المفضلة للاعب في تنفيذ اللعبة .

وتعد هذه المهارة من أصعب المهارات التي يمكن تفويتها وأداءها من اللاعب ، اذ تطلب سنوات من التدريب والإتقان ، كما أنه نسبة النجاح في تفويتها لأي لاعب وفي أي إتجاه ضئيلة جداً بسبب متطلباتها الصعبة للغاية . وأساس هذه المهارة الرشاقة والقدرة البدنية العالية على القفز والثبات والهبوط ! ويتم الإستفادة من لعبة المقص أو الـ Overhead kick في الإنجليزية بحالتين هامتين وهما الأكثر شيوعاً وتفويتها على ارض الواقع :

في حالة تواجد دربكة أمام المرمى ، والمدافع يقف مواجههاً لمرمى حارسه ! وهو في أمس الحاجة لتشتيت الكرة عالياً عكس مرماه ، والكرة تقفز وتقفز أمامه بإتجاه مرماه ، هنا يضطر اللاعب لاستخدام لعبة المقص ، يقفز ثم يستخدم قدمه المفضلة وينفذ بها العملية .

في حالة تواجد مهاجم في منطقة عمليات الخصم ، وإتجاهه معاكس لمرمى الخصم بحيث يقف المهاجم مثابلاً لمرماه ! والكرة تقفز وتقفز أمامه ، في هذه الحالة يضطر المهاجم لأن يستعمل الـ " Overhead kick " في التصويب على المرمى بقفزه وتسديده عكسية !

## الإنزلاق والفرملة

الفرملة على اللاعب أو الانزلاق عليه تعتبر عنصراً أساسياً في مهارات كرة القدم والتي

تتطلب التوقيت المناسب والأسلوب الأنسب وهي مهارة ليست حكراً على المدافعين إما

المهاجمين يلزمهم إتقان هذه المهارة بكل جزئية تخصّها

ويعتبر الفريق الذي يتقن عناصره مهارة الانزلاق والفرملة والفريق الذي يقوم بأكبر عدد من

هذه المبادرة بعيداً عن ارتكاب الأخطاء قادراً على حرمان الخصم من مساحات دفاعية

شاسعة ووضعه تحت ضغط عالي

وبطبيعة الحال يعتبر الضغط مولداً للانفجار ..مسبباً ازعاج الخصم وارتباكه.. مما يُلزم

التسرع واختلاط التكتيكات الخاصة به . وهذه الطريقة هي الطريقة المُثلّى للتعامل مع

المهاجمين القادرين على المراوغة والمُتمتعين بالسرعة الفائقة . والتوقيت المناسب لها يعتبر

أمر حيوي وظيفي يتّخذه العقل البشري ..مُحتاجاً لتدريب وافر وجهود حثيثة للتمرين

والاستعداد لها نفسياً وبدنياً . وتشمل مهارة الفرملة على علاقة العقل البشري بالتنبؤ وقدرته

على توقع أكثر الأمور ترشيحاً للحدوث . وإن انزلقت على اللاعب ولمست الكرة أولاً فلا

حدوث لخطأً أما إذا فقدت الكرة فسيتقدم المهاجم فيُعرقل من جانبك جابرًا الحكم على

منحك إما بطاقة أو تحذير شفوي

وتحتاج مهارة المراوغة والابتعاد من الفرملة بالنسبة للمهاجم لقدرة عالية على التمثيل بالجسم وتحريكه بحيث تشوش أفكار المدافع .. وتحتاج كذلك لبديهة حاضرة قادرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب .



## الفصل الخامس

### خطط لعب كرة القدم

والتدريب عليها

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

تستخدم كلمة خطط اللعب "تكتيک" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب. وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طول زمن المباراة وتوجد الخطط دائمًا طالما كان هناك زميل يعمل اللاعب لكي يتربّط لبعضهما معاً أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعي استخدام اللاعب مواطنه قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته أو تحرّكاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوّة وضعف الخصم موضع الاعتبار.

ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق.

ويضيف طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (1993) بقولهم إن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللزمه للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب .

## أنواع خطط اللعب

تنقسم خطط اللعب إلى التكتيكي الهجومي والتكتيكي الدفاعي.

ويعتبر التكتيكي الهجومي :

مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة ويتضمن تكتيكي الهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديف وتسجيل الهدف، ويطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة. كما ويطلب تنظيم الهجوم الفعال للمباراة والإبداع من قبل المهاجمين.

ولا يعد لاعبي الهجوم ولاعبوا الوسط وحدهم أصحاب المسؤولية عن تنظيم الهجمات وإنما أصبح على لاعبي الدفاع كذلك أن يساهموا في تنظيم الهجوم وإنائه "فلا بد من إتقانهم لكتيكي الهجوم كذلك".

يعتبر تكتيكي الدفاع :

مجموع الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها. ويهدف التكتيكي الدفاعي إلى إحباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتمادا على الدفاع القوى والبناء يمكن للفريق تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة.

هذا وتعلق الثقة بالنفس والاطمئنان لللاعبين والفريق إلى حد ما بالقوة الدفاعية للاعبين ولا ينحصر مطلب إتقان تكتيك الدفاع في لاعبي الوسط والمدافعين وحدهم وإنما ينطبق على المهاجمين كذلك في الحالات التي يحاول فيها إعادة انتزاع الكرة من الخصم.

\***الخطط الهجومية العامة وهي :**

- خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها.

- الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)

- الجمل الخططية الهجومية.

- خطط المواقف الهجومية الثابتة.

\***الخطط الدفاعية العامة وتشمل :**

- دفاع رجل لرجل.

- دفاع رجل لرجل في المنطقة.

- الضغط على المهاجم ملحة من الاستدارة.

- الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى واستحواذ الحارس على الكرة.

- الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة.

### تقسيم خطط اللعب

تقسم خطط اللعب إلى جزأين رئيسيين هما :

1- خطط اللعب الهجومية الأساسية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية) هي:

- العمق في الهجوم.

- الاتساع في الهجوم.

- السند (المُساعدة) في الهجوم.

- تبادل المراكز.

- الجري الحر.

- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم.

- الزيادة العددية في منطقة الكرة.

- التغلب على مصيدة التسلل.

2- خطط اللعب الدفاعية الأساسية (مبادئ اللعب الدفاعي الأساسية) وهي:

- العمق في الدفاع.

- التحكم والتقوية في الدفاع ( عدم الاندفاع - العناية بالجانب الأعمى).

- التأخير في الدفاع.

- الاتزان في الدفاع.

- التركيز في الدفاع.

- مصيدة التسلل كخطوة دفاعية.

#### خطوات التدريب على خطط اللعب

تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي.

1- الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح

التمارين الخططية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين بحيث يدرك كل لاعب واجباته في

الملعب ويقتنع بها تماماً عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا

يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداؤه في الملعب والناحية النظرية والشرح على

السبورة ينمى قدرة اللاعب التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة

التعليم الحركي (أقرأ قيادة الفريق بكتاب مدرب كرة القدم).

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي:

- عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو ماكيت الملعب.
- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.
- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).
- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف وأن تخلق فيهم روح المسئولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملاً تلقائياً بدون إرشاد.
- يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالاً مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقاً لتغير طريقة وخطوة لعب الفريق المضاد ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق وكذلك الفريق المنافس.
- مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها فيقوم اللاعب بـ ملاحظة اللعبة عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ثم مجموعة من اللاعبين وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة.

- يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل

هذه المشاكل مما يعني قدراتهم الابتكارية والخططية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيرا

أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.

- بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدتها مع ذكر محسن ومساوئ المباراة

ويستحسن أن يقوم كل لاعب ب النقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسئولية وتقدير الموقف.

## 2- التدريب في الملعب

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع

التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً وتكراراً

حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة وتدوى بآلية.

وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:

- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له لأولوية

ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم

وإنقاذهم للأداء الحركي.

- يجب أن يربط التمرين الخططى بوجود مدافع سلى أولا ثم إيجابي يقوم

بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين (كما يحدث في المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون

ذلك ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة مثل تمرينات 3:3, 4:2, 1:3, 4:4

.6:6, 6:4

- تؤدى التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمى

مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم في التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة

الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة.

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخططية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية

لللاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق وحماس اللاعبين لأدائهم لعدم مقدرتهم على ذلك

والعكس إذا كان التمرين سهلا فهو لا ينمى أي مهارة خططية للاعبين.

### 3- التطبيق في المباريات التجريبية

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات

تجريبية أولا مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين

للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، حتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على

تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقة يتقابل مع فرق قوية وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وثبتت وتقوية الخطط الناجحة.

#### 4- التطبيق في المباريات

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المبارزة وكل لاعب على حدة.

الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية

توقف مقدرة الفريق على تنفيذ الخطط على الأسس الآتية:

1- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.  
2- قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتزدراها الجسم وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها أو يشتتها أو يستقبلها وهو يجري أو يثبت بدون تقليل من سرعته ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا في اعتباره عندما يضع تدريياته.

3- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية وهذا يعني أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفا من تحركه في الملعب وأن هذا الهدف يخدم الخطة

الجماعية كذلك يجب على اللاعب أن يفهم ويدرك الغرض والهدف من تحرك زميلة في الملعب حتى يمكن مساعدته في تنفيذ الخطة وإدراك اللاعب مدى قدرة زميله الحركية ومهاراته الأساسية تساعد على ان يمر للزميل الكرة بالطريقة التي تلائمه أو يأخذ المكان المناسب الذي يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.

4- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكيزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط:-

عند التدريب على الخطط يجب أن يراعي المدرب القواعد الأساسية لتنفيذ الخطط، وبدون هذه القواعد يصبح اللاعب والفريق عاجزاً عن الانتشار والتنفيذ الصحيح للواجبات الخططية. والمدرب الكفاءة خاصة مدرب الناشئين يدرك أن واجبه الأول هو ان يقوم بتدريب لاعبيه على تنفيذ هذه القواعد أثناء تدريبيهم على المهارات الأساسية أو التمارينات الخططية حتى يصبح أداء هذه القواعد آلياً.

### 1- اللعب بدون كرة

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجري بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة

وذلك بطريقة خططية مدروسة وبطريقة سليمة هذا الجري الهدف يجب أن يتعلمها

اللاعب أثناء التدريب فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجري.

### 2- أركل الكرة ثم إجري

وهذا يعني أن اللاعب يجب أن يجري مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة

للزميل ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها في اللاعب وقوفة في مكانة

بعد تمرير الكرة.

### 3- إجري إلى الكرة

ويعني ذلك عدم انتظار اللاعب الكرة الآتية إليه بل يجب أن يجري إليها وذلك ليكون

عند فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكي يصل إلى الكرة قبل الخصم الذي

قد يصل إليها قبلة إذا لم يجر إليها ويلاحظ هنا أن اللاعب يلقى نظرة شاملة على الملعب

قبل الجري ليعرف مواقف زملائه وخصومه.

#### 4- الكفاح على الكرة

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لهاجمة الخصم إلى أخذها منه في محاولة لاستردادها ولا يترك هذه المهمة للاعبى الدفاع، وفي هذه الحالة قد يستحوذ على الكرة ثانية أو على الأقل يمنع اللاعب الذى أخذ منه الكرة من أن يلعبها بحرية.

#### 5- تغطية الزميل:

من النقاط الخططية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطي زميله المدافع.

#### 6- الهجوم المضاد من الدفاع

يجب أن يوضع في الاعتبار ألا يكون الدفاع بغض تشتت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط (إلا في المواقف الخطرة) وإنما يهدف الدفاع أساساً إلى الاستحواذ على الكرة من الفريق المضاد ليبدأ منها فريقة هجوماً مضاداً منظماً ووفقاً لحسن إدراك الدفاع وتفهمه لسير المباراة يستطيع أن يقرر هل يكون الهجوم سريعاً مفاجئاً أم متدرجاً.

7- استخدام الجذع استخداماً صحيحاً

ذلك بأن يقوم المدافع بـمكافحة المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة وكذلك يكون استخدام الجذع بوضعيه بين الكرة والمدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة.

8- اللعب المباشر

وهذا يعني أنه لا يجب على اللاعب بأي حال من الأحوال أن يجري بالكرة عندما لا تكون هناك ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خططية فردية، فالكرة تستطيع أن تكسب أرضاً أسرع وأضمن من اللاعب بالإضافة إلى تجنب اللاعب من أن يهاجم من لاعب مضاد قد يستخلص منه الكرة.

9- يجب على اللاعب المستحوذ على الكرة أن يووه دائمًا على اللاعب المدافع ويوقفه في حيرة دائمة بحيث لا يستطيع أن يتوقع ما سيقوم بعمله، فمثلاً هل سيممرر الكرة يميناً أو يساراً أم بيبيه؟

10- يجب أن يغير اللاعبون دائمًا من أنواع التمريرات فتارة تمريرات قصيرة، ثم طويلة ثم من جانب إلى جانب آخر من الملعب لتغيير اللعب وهكذا.

11- يتبادل لاعبو الدفاع والظهر مراكيزهم لمساعدة الهجوم وهذا يعني أن مهمة مساعدة الهجوم لا تقع على عاتق لاعب خط الوسط فقط وإنما أصبح العباءة كبيرة عليهم وإنما على لاعب خط الظهر خاصة الظهرين مساعدة الهجوم ويكون التقدم وتبادل الهجوم .

12- مساعدة الهجوم للدفاع  
كما أن الدفاع يتقدم لمساعدة الهجوم فعلى الهجوم أيضا الرجوع لمساعدة الدفاع وتحص بالذكر الجناحين اللذين كثيرا ما يعودان لمساعدة الظهرين أو الدفاع كما في طريقة 4:4-2:3 فإن لاعب الهجوم الذي تكون الكرة في منطقته أو قريبة منه يعود للدفاع ويبقى اللاعبان المهاجمان الآخرين

13- الجري المتقاطع لاستلام الكرة  
حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث نظرا لكثره تحرك اللاعبين في محاولة كسر الدفاع .

14- الجري المفاجئ من الدفاع  
وهذه نقطة خططية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار وهي تعود اللاعب على التحرك للداخل ليسحب معه المدافع وفجأة يجري

نحو الكرة التي تمرر إليه بسرعة مما يعطيه زمناً ومساحةً أكبر يستطيع أن يتحرك فيها بحرية و في نفس الوقت فإن تأخر اللاعب المدافع الذي يكون المهاجم قد هرب منه يعطي المهاجم الوقت الكافي لكي يستطيع أن يتصرف في الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع

15- بعض نقاط خططية للجناحين

أ- إذا كان الفريق يلعب بجناحين فيجب أن يلعب الجناحان بجانب خط التماس في أغلب الوقت حتى يفتحا اللعب.

ب- يتبادل الجناحان مركزيهما أثناء سير المباراة.

ج- على الجناح أن يسحب الكرة على خط المرمى ثم يمررها للداخل أمام المرمى لأحد زملائه المهاجمين.

د- إذا كانت الكرة تلعب في الجانب الآخر من الملعب فعلى الجناح أن يأخذ مكانه من الملعب للداخل نوعاً.

16- لعب الكرة بالرأس من الناحية الخططية

أ- في حالة الهجوم تمرر الكرة للزميل أرضية.

ب- في حالة الدفاع تضرب الكرة بالرأس بعرض التشتت إلى جانبي المرمى.

ج- إذا اشترك لاعبان في ضرب الكرة بالرأس فإن استخدام الجسم استخداماً قانونياً مهم جداً

للوصول إلى الكرة وعلى كل فمن واجب المدافع أن يثبت أعلى من المهاجم و يكون الارتفاع

بعد الجري بخطوتين أو ثلاثة لضمان ارتفاعه أعلى ما يمكن.

#### 17- تغيير سرعة اللعب

هذا واجب يقع على عاتق رئيس الفريق واللاعبين ذوي الخبرة وحسن الإدراك

فمثلاً عندما يكون دفاع الفريق المضاد غير منظم يجب أن تزداد سرعة اللعب لما في

ذلك من فائدة في عمل دربكة وخلخلة في الدفاع المضاد خاصة أمام مرماه وإذا

كان دفاع الفريق الذي معه الكرة لم تتنظم صفوفه بعد فإنه يتحتم على هجوم الفريق

أن يلعب ببطء حتى يعطى لدفاعه فرصة تنظيم صفوفه والتقطاط أنفاسه وتمالك

أعضائه.

إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخططية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في

نتائج المباريات وهي ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها ووبالا

على الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة مما لا يستطيع معه التحكم في

سرعة سير المباراة وتمالك أعصابه. ولكن يتتأكد المدرب من مقدرة لاعبيه على تنفيذ القواعد الخططية الهامة تكون لدية استماراة خاصة لتقدير تنفيذ اللاعبين لأهم هذه القواعد أثناء المباريات ونتيجة هذا التحليل تعطى المدرب صورة صادقة عن حالة اللاعب وقدرته على التنفيذ الخططى.

### طرق اللعب في كرة القدم

#### طرق اللعب القديمة والحديثة

مع أول ظهور اللعبة بشكل متكمال بعدها وضع أول قانون لها ظهرت طرق لعب تختلف من ناد أو دولة إلى ناد ودولة وكانت الطرق منذ البداية على الشكل التالي:

##### 1. الطريقة الإنكليزية:

أول طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم العام 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي 1-9 أي حارس المرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعه الباقيون في الهجوم.

## 2. الطريقة الاسكتلندية

في العام 1872 جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول التحسين ولو قليلا من الطريقة الإنكليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي (6-2-2-1) حارس المرمى أثنان في خط الدفاع وإثنان في خط الوسط وستة مهاجمين.

## 3. الطريقة الهرمية

وعادت انكلترا لتقديم طريقة جديدة للعب في العام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الظهر وكان على الشكل التالي: (5-3-2-1) حارس المرمى، لاعبان في خط الدفاع ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين

## 4. طريقة الظهير الثالث

وفي العام 1925 أدخلت على اللعبة في انكلترا طريقة الظهير الثالث الدفاعية وهي طريقة دفاعية وهي على شكل حرف أم دبليو .wm

#### 5. طريقة المثلثات

وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الانكليزية، لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلثات لاختراق الدفاع.

#### 6. طريقة قلب الهجوم المتأخر

في العام 1952 قدمت من المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحثة.

#### 7. طريقة (4-2-4)

في العام 1958 ظهرت أول طريقة دفاعية هجومية في آن واحد، وهي طريقة 4-2-4 البرازيلية والتي استطاع بها البرازيليون الفوز بكأس العالم في نفس العام في ستوكهولم عاصمة السويد.

#### 8. الطريقة الدفاعية (الكاتناشيو)

طريقة إيطالية دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي هيلينو هيريرا بخرض سد الطريق أمام المهاجمين وهي على شكل 1-4-2-3.

#### 4-3-3 طريقة

طريقة دفاعية مشتقة من طريقة قلب الهجوم المتأخر الليبيرو حيث يدافع الفريق

بستة لاعبين بدلاً من خمسة

#### 3-3-4 طريقة

طريقة دفاعية بحثه تعتمد أساساً على تحرك لاعب خط الوسط في الدفاع وفي مساعدة

الهجوم.

#### 11 طريقة الشاملة:

وهي الطريقة الحديثة وهي هجومية ودفاعية في نفس الوقت. حيث تعتمد على 9

لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلبون (9لاعبين) للهجوم مع بقاء قلب الدفاع في

وسط الملعب.

\*\*مفهوم طرق اللعب\*

طريقة اللعب تعنى وضع المدير الفنى تشكيلًا خاصًا للاعبى الفريق بحيث

يكون لكل لاعب واجبات أساسية وواجبات إضافية يقوم بها وفي كرة القدم

الحديثة يتحرك اللاعبون دائمًا لشغل الأماكن الشاغرة أو خلفها وأصبح بذلك

لاعبى الهجوم واجبات هجومية أساساً وواجبات دفاعية إضافية وبالعكس

أصبح للمدافعين واجبات دفاعية أساسياً ثم واجبات إضافية عند

الهجوم وأصبح أيضاً أن يقوم كل لاعب بواجباته الأساسية والإضافية ويحاسب المدافع عند عدم أدائه الواجبات الدفاعية- ووضع اللاعبين في تشكيل معين (طريقة) يجعل المدير الفني قادراً على وضع خطة الهجومية بدقة وتحديد تحركات اللاعبين كذلك فإن الفريق عند الدفاع يقوم كل لاعب بالدفاع عن منطقته أو مراقبة لاعب معين وفقاً للخطة الدفاعية التي يضعها المدير الفني وتظهر طرق اللعب واضحة عند الدفاع أما عند الهجوم فهي لا تظهر بوضوح إذ يتحرك اللاعبون ويتبادلون المراكز .

\* حالياً فإن فرق العالم الجيدة تتميز بالآتي:

- 1- حارس مرمى على مستوى عال.
- 2- ظهير حر نشط له قدرات مميزة
- 3- لاعباً خط وسط قادران على تفزيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية ويتميزان بمهارات عالية ولياقة بدنية ممتازة وقدرات عقلية رفيعة.
- 4- لاعبان في الهجوم كرأسى حرية قدراتهما البدنية عالية وصفاتهما الإرادية قوية ولهمما المقدرة المهاريه على اختراق الدفاع وإنهاء الهجمات كما يمتاز بالقدرة على الوثب العالى لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى.

ويتحرك باقى أفراد الفريق حول هذا العمود الفقري وفقا لخطط اللعب مع ملاحظة أن يكون هناك لاعب من خط الوسط يقف دائما أمام الظهير الحر بحيث يكون في أى لحظة من المباراة لاعبان مدافعان أمام البعض بعضهما أمام المرمى ومن الخطير أمام مرماهم لحمايته وهذا يسمح للاعبين الهجوم بالتحرك بحرية أكثر وأخذ الأماكن أو انتهازهم فرصة وجود ثغرة للتصوير.

وكما ذكرنا فإن في طرق اللعب الحديثة يكون عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين ومع ذلك فإنه يحدث أن يكون في إحدى الفرق لاعب مهاجم خطير فيقوم المدرب بتخصيص لاعب معين ملارزمه هذا المهاجم الخطير في كل تحركاته لمحاولة شل حركته ما أمكن أو على الأقل لثلا يسمح له بالعب "مستريحاً"

وتلجأ فرق أخرى إلى اللعب بطريقة الظهير الحر وفي هذه الطريقة يهدف المدرب إلى أن تكون خطته هي أن يحمي مرماه من أى إصابة ثم بعد ذلك يقوم بأى هجوم مفاجئ محاولا إصابة هدف الفريق المضاد وتكون مهمة الظهير الحر عندئذ هي الوقوف خلف خط الظهر لمحاولة مهاجمة أى لاعب من لاعبي خط الظهير لتشتيت الكرة من امامه أو الاستحواذ عليها منه وفي طريقة الظهير الحر يصبح ترتيب اللاعبين كالتالي: 1:4:3:2 كما تلعبها ألمانيا الغربية ويمكن اللعب برأس حربة فيكون التشكيل حينئذ كالتالي:

3: 2: 1. وعلى كل فيجب أن يكون لاعبوا رأس الحربة هنا ذوى مهارة فنية عالية جداً ويمتازون بالسرعة والقوه والتركيب البدنى الذى يساعدهم على التفوق على الخصم في الكرات المشتركة كما يتميزون بامقدرها على التصويب من أي مكان خاصة التصويب من خارج منطقة الجزاء.

#### تنوع وكثرة طرق اللعب

ترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها إلى :

1- اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديداً وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية.

2- كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبياً (22 لاعباً)  
- مع ازدياد التنافس بين اللاعبين أصبح لزاماً على كل لاعب أن يرتفع بمستواه المهارى والفنى والخططي حتى يتغلب على الخصم.

3- اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعي وفي نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة.

ومع تقدم قدرة اللاعبين المهاريه وكفاءتهم الخططية لا يمكن القول أن هناك الطريقة "المثلث" أو الطريقة "النهائية" التي ليس بعدها طريقة.

ومع أن نجاح أي طريقة يتوقف على مقدرة اللاعبين فإنه من جهة أخرى لا يمكن لأحد عشر لاعباً ممتازاً أن يصلوا إلى اللعب الجماعي المنتج ولا أن يكونوا فريقاً ناجحاً بدون طريقة ومن هنا أصبح يتحتم على كل مدرب أن يجعل كل لاعب من فريقه يملأ واجبات مركزه بدقة وقدرة وفقاً للطريقة التي يختارها المدرب ليلعب الفريق بها.

\*ولا تنجح طريقة اللعب لأي فريق إلا إذا توفر فيها الشرطان الآتيان:

1- أن يدرك كل لاعب في الفريق واجبات مركزه.

2- أن يكون كل لاعب أهلاً لشغل مركز.

النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب:

أولاً: يجب ألا تكون طريقة اللعب صعبة جداً مما يعطى اللاعب الفرصة التركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة.

ثانياً: يعتمد اختيار طريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة ويعنى هذا أن المدرب يضع في اعتباره بالإضافة إلى مواطن قوة لاعبيه من حيث مهاراتهم الفنية وكفاءتهم الخططية - مواطن الضعف فيهم.

ثالثاً: يجب أن يضع المدرب في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب

الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق.

رابعا: يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة الهجومي لخط الهجوم والارتفاع بمستوى مقدرة الدفاع على إفساد خطط هجوم الخصوم.

على كل مهما كانت طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق فإن الاتجاهات الحديثة في تشكيل اللاعبين وبناء على الخبرات والدراسات التي أجريت حديثاً فإن أي طريقة تبني على ما يأتي:

- 1- خط ظهر مكون من أربعه لاعبين.
- 2- خط وسط مكون من لاعبين اثنين.
- 3- لاعبين رأس حربة في الهجوم
- 4- يبقى بعد ذلك لاعبان يضعها المدرب وفقاً لخطة المباراة وبذلك يمكن تشكيل أي طريقة من طرق اللعب الحديث مع ملاحظة أسس اللعبة الآتية:

أسس اللعب الهجومي

- أ- المرونة في حركة الهجوم وذلك عن طريق الجرى وتبادل المراكز.
- ب- تبادل اللعب بعرض الملعب وبالعمق.

ج- المفاجأة ويعنى ذلك عمل ما لا يتوقعه الخصم.

د- الاختراق لصفوف دفاع الخصم.

هـ- إنهاء الهجوم بالطريقة المثلث.

أسس لعبة خط الوسط:

1- فتح الثغرات في دفاع الخصم

2- عمل الهجوم المضاد وبناء الهجمات.

3- الضغط المستمر على الخصم عند الدفاع وخاصة اللاعب المستحوذ على الكرة مع تغطية

الزميل.

4- تأخير هجوم الخصم حتى يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم المناسبة.

أسس اللعب الدفاعي

1- الضغط على لاعبي الهجوم للفريق المضاد فعلى كل لاعب مدافع أن يراقب مراقبة

ملاصقة لاعباً مهاجماً.

2- تأخير هجوم الفريق المضاد عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين حتى

يعود باقى اللاعبين لأخذ أماكنهم في الدفاع.

3- الوقوف بعمق ويعنى ذلك عدم وقوف لاعبى خط الدفاع على خط واحد حتى لا يمكن اختراقهم بلعبة واحدة بل يجب أن يكون موقف لاعبى الدفاع واحدا خلف الآخر يميل حتى يمكن تغطية بعضهم بعضا.

4- تكون رقابة رجل لرجل عندما تكون الكرة قريبة من اللاعب أما دفاع المنطقة فعندما تكون الكرة بعيدة عنه.

5- المهاجمة والكافح لاستخلاص الكرة هما الواجبان الأساسيان لللاعب الدفاع لذلك يجب ألا يترك المدافع فرصة للمهاجم مهما كانت صغيرة ليلعب الكرة وهو في وضع مستريح.  
لا جدال أن بطولة العالم في كرة القدم تمثل قمة الفن والأداء العالى في كرة القدم فامنافسة بين الفرق المشتركة في البطولة هي عرض حتى رائع للأعداد العلمي المخطط قام به مدربون ذوى علم وخبرة.

ويقوم كل مدربى العالم بعد البطولة بتحليل المباريات والأخذ بالنواحي الإيجابية التى تظهر فى المباريات والابتعاد عن النواحي السلبية وهذا التحليل وهذا الفهم لتطور اللعب هو سبب تقدم كرة القدم وينعكس أثرة مباشرة على البطولة التى تليها.

## أنواع طرق اللعب

ظهرت في الأونة الأخيرة العديد من طرق اللعب المختلفة في كرة القدم ويرجع ذلك إلى

العديد من الأسباب:

1- اتساع ملعب كرة القدم جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديداً وذلك يتطلب لياقة

بدنية عالية.

2- كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبياً (22 لاعب)

3- أزيداد التنافس بين اللاعبين وبذلك أصبح لزاماً على كل لاعب أن يرتفع بمستواه البدني ،

المهاري، الخططي حتى يستطيع التغلب على منافسه.

- طريقة الظهير الثالث m.w

- طريقة قلب الهجوم المتأخر

- طريق 4/2/4

- طريقة 4/1/4/1

- طريقة 3/3/4

- طريقة 2/4/4

- طريقة 2/5/3

1/2/4/2/1-طريقة

وأنه مع التقدم الكبير والتطور السريع الذي طرأ على لعبة كرة القدم لا يمكن القول أن

هناك طريقة مثلى للعب وأن طريقة اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإعداد اللاعبين ومدى

حالتها البدنية والخططية والمهارية والذهنية والنفسية وبذلك تكون طريقة اللعب هي التي

تجعل أداء اللاعبين بعيداً عن العشوائية والارتجال وتقود الفريق إلى الأداء المنظم والمخطط.

الدفاع والهجوم في كرة القدم:

هو عبارة عن عملية تنظيم تحركات المدافعين ضد هجوم الفريق الخصم وإفشال خطة

الهجوم عن طريق تنظيم المدافعين في منطقة الجزاء والقيام بالدفاع الفرقي وسد الثغرات

أمام المهاجمين ومن ثم إحداث تفوق عددي للمدافعين .

المبادئ الأساسية للدفاع :

هناك جملة من المبادئ التي يجب توفرها عند القيام بالواجبات الدفاعية وهذه المبادئ

هي :

1- مساعدة جميع اللاعبين بعملية الدفاع بما فيهم المهاجمين في لحظة قطع الكرة من قبل

الخصم .

2- ضرورة مراقبة جميع المهاجمين في المناطق الخطرة والقريبة من المرمى ولا تعطى لهم فرصة حرية الحركة بالكرة او بدون الكرة وذلك بالضغط والمراقبة الفردية لهم .

3- ضرورة الالتزام بالتغطية والمتبادلة فيما بين المدافعين حتى نتمكن من تلقي أخطاء بعضنا البعض .

4- ضرورة إعطاء الملاحظات والإرشادات من قبل احد المدافعين وأفضل من يقوم بهذا الدور هو حارس المرمى كون هو آخر لاعب ولديه القدرة على رؤية كل شيء بما فيها تحركات زملائه وكذلك المهاجمين وبالتالي إعطاء التوجيهات المناسبة لهم .

5- بالإمكان استخدام مصيدة التسلل في الحالات التي يحاول فيها المهاجمين بالضغط على المدافعين من خلال تحركاتهم المستمرة والسريعة على الأجنحة وكذلك في العمق الدفاعي وبالتالي اسلم طريقة لذلك هو القيام بمصيدة التسلل وأحسن من يقوم بها ويقودها هو (القشاش).

6- القيام بالتغطية السريعة للهدف في لحظة التهديف على المرمى من قبل المهاجمين حتى نضمن استلام الكرات المرتدة من قبل حارس المرمى او العمود او العارضة قبل ان تصل إليها المهاجمين .

7- ليس هناك ضرورة في مهاجمة الخصم في حالة الدفاع الجيد وبالقرب من الهدف وبالتالي سد جميع التهديدات أمام المهاجمين ، فالدفاع الجيد يبقى صامداً ويعرف حتى ينقض على الخصم وحتى يقطع الكرة وخاصةً في حالة تقدم المهاجمين باتجاه المدافعين ومحاولة خرق المدافعين والتغلب في هذه اللحظة ينقض المدافعين على الكرة ومحاولة قطعها .

8- القيام بالتحرك السريع نحو الجانب باتجاه خط التماس في لحظة فشل الهجوم وعند قطع الكرة وبإشارة متفق عليها بين المدافعين يتم التحرك بسرعة نحو الجانب ونحو هدف الخصم ، ولغرض من ذلك هو :

- حتى نقدم الإسناد الكامل للمهاجمين .

- القيام بمحضدة التسلل .

9- التغطية المتبادلة للمدافعين فيما بينهم ففي حالة انهزام أحد المدافعين فإنه سوف ينسد من مدافع آخر ، والمدافع المهزوم يقوم بالتغطية السريعة لأحد جانبي الهدف .

10- هناك الكثير من الأهداف سجلت من ياردات قريبة من الهدف على الرغم من وجود عدد من المدافعين والسبب في ذلك هو ضعف في الدفاع كونه يركز في نظره على الكرة فقط بدل من مراقبة الكرة واللاعب .

## أنواع الدفاع :

1- دفاع المنطقة : هنالك حقيقة تقول ان كرة القدم هي لعبة فراغات ، وان هذا النوع

من الدفاع يعتمد على هذه الحقيقة حيث ان هذه الطريقة ترتكز على سد الفراغات

أمام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة او التصرف بها بحرية من خلال

الملازمة أو المراقبة لكل منطقة معينة ومحددة من قبل المدافع وعليه فان دخول

الخصم في هذه المنطقة يكون من واجب المدافع المسؤول عن هذه المنطقة ملازمة

هؤلاء الخصوم .

وتعد هذه الطريقة من الطرق المهمة في الدفاع اذ تقوم بتنظيم المدافعين او أعضاء الفريق

جميعهم بما فيهم المهاجمين لكي يقومون بمهمة دفاع المنطقة وبالتالي التضييق على

المهاجمين ومنعهم من التصرف بحرية داخل هذه المناطق الدفاعية .

ومع ذلك فأن المهاجمين يقومون بتحركات مزعجة للدفاع وعدم استسلامهم لهذه الطريقة

من خلال تحركاتهم القطرية والتقاطع فيما بينهم وتبادل المراكز كل هذه الأمور تزوج

المدافعين وتقلّصهم وعليهم الحد من هذه التحركات من خلال التضييق عليهم وعدم تركهم

ولو لثانية وكذلك العمل على المراقبة الدقيقة للمناطق الخطرة .

ويفضل هذا النوع من الدفاع عندما يكون المدافعين اقل من المهاجمين فعليهم في هذه الحالة القيام بالدفاع عن المنطقة وملازمتها حتى تكسب الزمن وتأخر المهاجمين وبالتالي يتمكن بقية المدافعين من الرجوع الى مراكزهم الدفاعية .

2- دفاع رجل لرجل : تعتمد هذه الطريقة الدفاعية على الملازمة الفردية لكل لاعب من الفريق الخصم لمعظم الوقت وبجميع مناطق الملعب ، وهناك نوعين من الدفاع يمكن تطبيقها في هذا الأسلوب الدفاعي وهي :

\* الملازمة المحكمة رجل لرجل أينما يذهب في الملعب بحيث يمنع فيها المهاجم من القيام بأي مناولة او منعه من الاستحواذ عليها .

\* المراقبة رجل لرجل كما في النوع الأول ولكن المسافة بين المدافع والمهاجم تتراوح ما بين ( 4-3 ) ياردة ، حيث تكون هناك مسافة بين المدافع والمهاجم ولكن المدافع يتمكن من تقدير المسافة بشكل جيد حتى يتمكن وبسرعة من الانقضاض على المهاجم وقطع الكرة منه لحظة مناولتها اليه .

وتلعب السرعة هنا العامل الحاسم في اختيار احد هاذين النوعين فمثلاً اذا كان المهاجم سريعاً فعلى المدافع الابتعاد عنه قليلاً لكون المهاجم يتمتع بالسرعة وبإمكانه التخلص من المدافع بسهولة بعد لعب الكرة خلفه اما في حالة كون المدافع سريع فعليه القيام بالنوع الأول الا وهو الملازمة المحكمة

القريبة من المهاجم ويستخدم هذا النوع في حالة كون المهاجم يتمتع بالمحاورة والمراؤفة الجيدة فعلى المدافع ان يكون قريب من المهاجم ، وعكس ذلك أي يكون المدافع على مسافة معينة من المهاجم في حالة كون المهاجم ضعيف وقليل الخبرة فيمكن إتباع معه الطريقة المرنة في الدفاع . هذا بالإضافة الى ذلك هناك نقطة مهمة الا وهي هو ان يضع المدافع دائمًا في حساباته هو ان يكون المهاجم أمامه وليس خلفه أي ان يكون المدافع هو اقرب الى هدفه وليس المهاجم ، وعليه هنالك ثلاثة قواعد مهمة عند تطبيق هذا النوع من الدفاع وهي :

أ- عدم المخاطرة بقطع الكرة الا اذا كنت متأكدًا من ذلك .

ب- القيام بالتغطية لزميلك وبشرط عدم ترك خصمك .

ج- احذر من مراقبة الكرة فقط بل الكرة والخصم .

وعلى الرغم من احكام هذه الطريقة الدفاعية الا ان فيها بعض المساوئ الا وهي ان اللاعب المدافع ليس لديه القدرة على الملازمة الشخصية للخصم بنفس الكفاءة على طول الشوطين ، بالإضافة الى انه في حالة تخلص المهاجم من المدافع وخاصة في منطقة الجزاء فإنه سوف ينطلق بسرعة باتجاه الهدف وانه سوف يشكل خطورة على الهدف هذا بالإضافة الى التحركات السريعة

والمفاجئة للمهاجمين وتبادل المراكز فيما بينهم تلعب دوراً فعالاً في خلخلة هذا النوع من الدفاع . ولكن على المدافع الذي يهزم ان يقوم بالتغطية السريعة في حالة انهزامه في منطقة الوسط وان يقوم بالانسحاب والتغطية بالقرب من علامة الجزاء اما اذا هزم داخل منطقة الجزاء فعليه التغطية لاحظ جانبي الهدف القريب له .

#### الهجوم الجماعي و الفرقي

الهجوم الجماعي :- و هو عبارة عن حركات لاعبين أو أكثر لتنفيذ واجب محدد ، و كرة القدم تتكون من عدة خطط الثنائية أو الجماعية أو الفرقية ، وهنالك خطط مهيئة قبل المباراة وأخرى مستجدة أثناء المباراة ، إن التفاهم بين اللاعبين و الانسجام فيما بينهم و التنسيق في تحركاتهم داخل الملعب سوف يساعد على نجاح الخطة ، وهنالك نوعان

أساسيان من الخطط و هي:-

- خطط الحالات الثابتة :- وهي الحالات التي تنفذ فيها الكرة وهي خارج اللعب ، أي إن الفريق المنفذ لديه الحرية و الوقت الكافي بتنفيذ الخطة وبالأسلوب الذي يرتديه ، و الحالات الثابتة هي (الرمية الجانبية ، الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة ، ضربة الهدف ، ضربة الزاوية ، ضربة البداية ضربة الجزاء ، إسقاط الكرة ) .

- الخطط من حالات اللعب المختلفة :- وهذه الخطط تنفذ بعد استحواذ الفريق على الكرة

ويمكن تغيير الخطة انسجاماً مع وضعيات اللعب المختلفة ، فمثلاً إذا كانت الخطة الهجوم

من جهة اليسار عن طريق (المدافع الأيسر) ولكن بسبب تلاؤ هذا المدافع أو بسبب

الضغط عليه لم يتمكن من تنفيذ الخطة فممكن تغيير اتجاه الخطة إلى جهة اليمين ففي

مثل هذه الحالة غيرنا في الخطة ولكن المحتوى الأساسي للخطة لم يتغير وهذا يأتي من خلال

الإعداد الخططي المبدع للاعب وللفريق ككل إذ لا يمكن تنفيذ الخطة و تغييرها الثناء

محريات اللعب إذا لم يكن هنالك إعداد خططي ممتاز للاعبين ككل ومن أمثلة هذه

الخطط هي :-

أ - تبادل المراكز :- وهو الأسلوب الأكثر ضد دفاع الخصم ويؤدي إلى خلق فراغات يمكن أن

يستثمرها الفريق

المهاجم وكذلك يوفر تفوق عددي من خلال مشاركة اللاعبين من الخلف في الهجوم .

ب- اللعب بلمسة واحدة (المناولة المزدوجة ) :- وينفذ هذا النوع بواسطة ثلاث لاعبين أو

اثنين حيث يكون اللاعبون على شكل مثلثات في اغلب الأحيان و المناولات فيما بينهم تكون

بلمسه واحدة من توفير عنصر المفاجئة للخصم و التنفيذ يكون بأقصى سرعة .

ج- اجتياز الكرة و السماح بمرورها :- ويمكن تنفيذ هذا النوع في منطقة الجزاء وفي جوانب الملعب المختلفة حيث يتم إرسال الكرة من الجناح إلى داخل منطقة الـ (6 ياردات) وأحياناً المهاجم يكون في وضع لا يمكنه من القيام بالتهديف بشكل مستريح أو بسبب الضغط عليه من قبل المدافعين ففي مثل هذه الحالة يقوم بترك الكرة و السماح لها بالمرور إلى زميل له في وضع أفضل منه و يؤهله للتهديف بشكل مستريح .

ثالثاً :- الهجوم الفرقي :- وهو عبارة عن تنظيم حركات مجموع اللاعبين تنفيذ الواجبات المستجدة خلال سير الم나ارة من دون تنظيم دقيق أي القيام بالهجوم بأي شكل وبطريقة ارجالية، ومن أمثلة الخطط الهجومية الفرقية هي -

أ-الهجوم السريع :- وهو الأسلوب الأكثر انسجاماً مع كرة القدم الحديثة و يتلخص هذا النوع من الهجوم هو القيام بالهجوم المضاد بعدد قليل من المناولات (1-3) مناوله من أجل وصول المهاجم إلى وضعيه مناسبة للتهديف وكذلك لعدم السماح للمدافعين بتنظيم صفوهم والاستعداد الجيد لاستقبال الهجوم، ويطلب تنفيذ الهجوم بأقصى سرعة من أجل توفير عنصر المباغتة، ويفضل في مثل هذا النوع من الهجوم أن تكون المناولات نحو

عمق ساحة الخصم بأسرع وقت ،وهنالك ثلاث مراحل للهجوم السريع وهي :-

• مرحلة الانتقال:- وهي المرحلة التحضيرية للانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبعد الاستحواذ

على الكرة وتم عن طريق المناولة إلى العمق واللاعبين المهاجمين .

• مرحلة بناء الهجمة :- و هي مرحلة إحداث ثغرة في دفاع الخصم من خلال التحركات

السريعة وتبادل المراكز ومن ثم إصالها إلى اللاعب المواجه للهدف في وضعية جيدة

للتهديف .

• مرحلة التهديف :- وهي المرحلة النهائية من الهجوم و التي يتم فيها إحراز هدف في مرمى

الخصم من خلال التهديف .

المتطلبات الأساسية لتنظيم الهجوم السريع :-

1- ضرورة إعطاء مناولة سريعة إلى الإمام وعدم السماح للمدافعين من تنظيم صفوفهم .

2- يجب أن تكون حركة اللاعبين في المراحلتين الثانية و الثالثة (مرحلة بناء الهجمة ، ومرحلة

التهديف ) ان تتسم بالتنسيق الجيد وتنفيذ بأقصى سرعة.

3- ضرورة امتلاك اللاعبين المهاجمين للمهارة العالية من أجل التغلب على الخصم و إتباع اقصر الطرق للتهديف أو توفير فرصه للزميل .

4- ضرورة امتلاك الفريق المهاجم لأحد لاعبي الدفاع الذين يجيدون إرسال الكرات الطويلة و الدقيقة إلى المهاجمين .

5- ضرورة انطلاق لاعبي الوسط بسرعة إلى العمق الهجومي لتقديم الإسناد وبناء هجمة ناجحة .

ب:- الهجوم المتدرج :- يتميز هذا النوع من الهجوم بالبطئ والتدريج على العكس من النوع الأول السريع وهذا النوع يتكون من عدد كبير من المناولات منها القصيرة و المتوسطة وتنفيذ بطول الملعب وعرضه وليس نحو العمق الهجومي ويتميز أيضا بالاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة وبالتالي فان هذا النوع من الهجوم هو أقل فاعلية من الهجوم السريع إذ أن الفترة الطويلة المستغرقة في بناء الهجمة تمكّن مدافعي الفريق الخصم من العودة إلى مراكزهم وتنظيم صفوفهم و العمل على إفشال الهجمة .

## التكتيک و أهمیته في كرة القدم الحديثة

يتألف التكتيک من جزئين مرتبطة بعضها وهی: التشكيلة و أسلوب اللعب. التشكيلة عبارة عن مرکزة اللاعبين في الملعب بطريقة تسمح بتطبيق أسلوب اللعب الإنسيابية التي يتطلبها التكتيک، و محاولة الإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممکنة. يعتمد تشكيل اللاعبين على توزیعهم في الملعب بإستثناء الحارس لتغطیة مناطق معینة تتطلبها الخطة، حيث يتم تقسیم الملعب إلى 16 مربع يتوزع اللاعبون عليها لتأدية أدوارهم، و دائمًا ما توضع الخطة في الوضعیة الدفاعیة للفريق. خطط التمرکز أو التشكیلات الشائعة هي ٤-٢-٢ و ٤-٣-٣ و ٣-٤-٢ و ٢-٤-٥ و ٢-٤-٢-٢. كان هناك في السابق خطط لا تستخدم حالياً و تعتبر هجومیة بحثة و نوعاً ما تاریخیة مثل ٢-٢-٣ و ٢-٤-٦ و ٤-٢-٥. دائمًا ما تبني خطط التمرکز على أسلوب لعب الفريق لتبرز هذا الأسلوب، و تتعدد أسالیب اللعب التي یتبعها المدربین لحصد النتائج و تطبیق - أو يتم إختیارها - حسب إمکانیات الفريق. في بعض الأحيان یعتمد أسلوب اللعب إما على أسلوب لعب الفريق التاریخي (حيث تُعرف بعض الفرق بهجومیتها أو دفاعیتها المنتهجة في أسلوب اللعب)، أو على أسلوب المدرب حيث یعرف عن بعض المدربین تكتیکهم الهجومی أو الدفاعی (وهي سبب كبير في عدم نجاح بعض المدربین مع فرق یختلف

أسلوب لعبها عن أسلوبه). فيما يلي شرح مبسط عن أساليب اللعب الشائعة في عام كرة القدم:

### أسلوب الهجوم المرتدة

الهدف من هذا الأسلوب هو الضربة الخاطفة للخصم عند خسارته لحيازة الكرة في الوضعية الهجومية، حيث يكون أغلب لاعبي الخصم متقدمين و لا يستطيعون التحول للوضعية الدفاعية بالسرعة المطلوبة. يحتاج هذا الأسلوب لوضع لاعب أو لاعبين سريعين قرب دائرة منتصف الملعب على أمل تموينهم بتمريرة بينية تغافل مدافعي الخصم. في حالات أخرى تحدث الهجوم المرتدة عند قطع الكرة في منتصف الملعب والتقدم نحو مرمى الخصم بتحريك سريع و مدروس عن طريق تمريرات و مناولات خاطفة و منتظمة. السرعة في التحول من الوضعية الدفاعية للهجومية و العكس هي عامل جدأً مهم للفريق الذي ينتهي هذا الأسلوب من اللعب، حيث يكون الخصم أحياناً ذو إضباطية دفاعية عالية تحول دون إتمام الهجوم المرتدة، و في بعض الأحيان يرتد الخصم بهجومه مباغتة على الفريق. إنتهي منتخب ألمانيا في كأس العام 2010م هذا الأسلوب و أبرز التطبيق المثالي له، كما طبقه جوزيه مورينيو على فريق ريال مدريد و حصد نتائج قياسية في موسم 2011/2012.

## أسلوب الإحتفاظ بالكرة

ينتهج هذا الأسلوب الفرق التي تهدف الإحتفاظ و التحكم بالكرة مدة طويلة، و يحدث ذلك عن طريق عدد كبير من التمريرات الدقيقة و السليمة التي تمنع خسارة الكرة للخصم. تطبق هذا النهج من اللعب يتطلب لاعبين متمكنين في التحكم بالكرة و نسبة تمريراتهم الصحيحة عالية. هذا الأسلوب يستنزف طاقة الخصم في محاولة قطع التمريرات و إستخلاص الكرة عن طريق الجري المتواصل. أسلوب "تيكي-تاكا" الإسباني هو أفضل مثال منهجية اللعب هذه، حيث يعتمد على عدد كبير من التمريرات القصيرة بين عدد من اللاعبين قبل مباغتة مرمي الخصم بهجمة أو تسديدة. أفضل تطبيق لهذا الأسلوب رأيناه في المنتخب الإسباني في بطولة يورو 2008 و 2012 و كأس العالم 2010، كما إشتهر به جوسيب غوارديولا المدرب السابق لفريق برشلونة حيث كان أحد أبرز أسباب تحقيق الفريق لسداسيته التاريخية في موسم 2009/2008.

## أسلوب الكرة المباشرة

هذا الأسلوب يعتمد على مسات محدودة للكرة من لاعبي الفريق (مسة أو مستين) قبل تمريرها لزميل اللاعب في مرحلة بناء الهجمة في منتصف الملعب. يعتمد الأسلوب على طريقة الهجمة المباشرة و التي تطبق عن طريق إرسال

تمريرات طويلة و أحياناً ساقطة للماجمين الذين بدورهم يحاولون ترجمتها لأهداف. هذا الأسلوب شائع في أوروبا حيث تطبقه فرق مشهورة مثل مانشستر سيتي و بروسيا دورتموند. ليس بالضروري انتهاج أسلوب لعب واحد طوال المباراة، حيث نرى بعض المدربين يزجرون بين الأساليب للحصول على الإنسانية التكتيكية المطلوبة، و أحياناً يتغير الأسلوب على حسب معطيات المباراة و جريانها. يعتمد نجاح أو فشل أسلوب اللعب بشكل كبير المهارات الفردية التي يحتازها و يتقنها لاعبو الفريق، و يتجسد ذكاء المدرب في جمع المهارات المختلفة للاعبين و توليفها حتى تخدم منهجه التكتيكية في أفضل صورة ممكنة.

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## الفصل السادس

### التغذية والأداء الرياضي

#### في كرة القدم

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

قبل الخوض في تغذية لاعبي كرة القدم يجدر استعراض أهم النقاط الرئيسة الخاصة بالوثيقة (1) التي صدرت بشأن التغذية والأداء الرياضي من قبل كل من الكلية الأمريكية للطب الرياضي وجمعية التغذية الأمريكية وجمعية التغذويين الكنديين التي صدرت حديثاً (عام 2000م) وتعد من أهم الوثائق التي صدرت في هذا الشأن . وتأكد هذه الوثيقة على أن التغذية المثلثية تحسن الأداء الرياضي والقدرة على الاسترداد من الجهد البدني، وتوصي بالاختيار الملائم للطعام والسوائل وتوقيت الأكل وخيارات الماء الإضافية، وذلك للحصول على صحة وأداء بدني أمثل للرياضيين . ويمكن تلخيص أهم ما جاء في هذه الوثيقة بالنقاط التالية :

عند التدريب بشدة عالية فإنه لابد للرياضي من استهلاك كميات كافية من الطعام لإبقاء وزن الجسم وزيادة تأثير التدريب وإبقاء الصحة ، حيث إن تقليل استهلاك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية وفقدان أو الاحتفاظ في زيادة كثافة العظام وزيادة مخاطر الوقوع في التعب والاصابات والمرض .

إذا كانت لدى اللاعب رغبة في إنقاص شحوم الجسم فلا بد أن يتم ذلك قبل الموسم الرياضي بمتابعة متخصص في الصحة والتغذية .

تعد الكربوهيدرات وقوداً مهماً للرياضيين لإبقاء مستوى جلوكوز الدم أثناء المجهود البدني ، ولاستبدال جلايكوجين العضلات ، وتشير التوصيات

الخاصة بالرياضيين إلى أن عليهم استهلاك ما بين 6-10 غرام/كجم من وزن الجسم في اليوم، وتعتمد الكمية المطلوبة بالتحديد على كمية الطاقة المصروفة من قبل الرياضي وعلى نوع الرياضة الممارسة و الجنس الرياضي والأحوال الجوية .

يزداد الاحتياج للبروتين قليلاً لدى الأكثرين نشاطاً بدنياً من الناس ، ويتراوح الموصى به لرياضي التحمل بين 1.2-1.4 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم، وترتفع هذه الكمية لدى رياضي القوة (الأثقال) لتصل إلى 1.6-1.7 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم . لاحظ أن هذه الكميات المطلوبة من البروتين يمكن توفيرها بشكل عام عن طريق غذاء الفرد بدون استخدام البروتين أو الأحماض الدهنية الإضافية بشرط أن تكون الطاقة المستهلكة كافية لإبقاء وزن الجسم .

يجب عدم تقييد (منع) استهلاك الدهون لعدم استفادة الرياضي عندما يكون نسبة الدهون في غذائه أقل من 15 % مقارنة مع 20-25 % ، فالدهون مهمة للرياضي، لكونها توفر الطاقة والفيتامينات الذاتية في الدهون والأحماض الدهنية الأساسية .

لا يوجد أساس علمي يمكن من خلاله التوصية بغذاء ذي محتوى دهون عاليٍ

للرياضيين

الرياضيون الأخطر وقوعاً في نقص الفيتامينات والمعادن هم الذين يقيدون الطاقة المستهلكة أو يمارسون سبلاً حادةً في نقص الوزن، أو يبعدون عن طعامه منوعاً أو مجموعة من الأطعمة، أو يستهلكون طعاماً ذا محتوى عالٍ من الكربوهيدرات ومنخفضٍ من المعادن والفيتامينات.

يسbib نقص سوائل الجسم انخفاضاً للأداء البدني ، لذلك فإن شرب كميات ملائمة من السوائل قبل وأثناء وبعد الجهد البدني يعد ضرورة للصحة والأداء الرياضي الأمثل على الرياضي شرب كميات من السوائل تكفي لإعادة توازن سوائل الجسم.

على الرياضي شرب 400-600 مل من السوائل خلال ساعتين قبل المجهود البدني وشرب 350-150 مل كل 15-20 دقيقة أثناء (حسب تحمل الفرد) ، أما بعد المجهود البدني فعلى الرياضي شرب ما يكفي من السوائل لاستبدال المفقود منها عن طريق التعرق، فعليه شرب 450-675 مل من السوائل لكل رطل تم فقده من وزن الجسم أثناء المجهود البدني.

لابد أن توفر وجبة ما قبل المجهود البدني التالي:  
ما يكفي من السوائل لإبقاء توازن سوائل الجسم .

وأن تكون هذه الوجبة منخفضة الدهون والألياف (نسبةً)، لتنتمي عملية التفريغ المعوي بصورة أسرع، ولضمان تقليل ضغوط غازات البطن .

كما أنه لابد أن تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (نسبةً) لضمان المحافظة على مستويات جلوكوز الدم .

كما يجب أن تحتوي على كميات معتدلة من البروتين .  
وتحتوي على أطعمة مألوفة، ويمكن تحملها من قبل الرياضي بصورة جيدة .

أهم أهداف استهلاك الغذاء أثناء المجهود البدني هو استبدال السوائل المفقودة من الجسم، وتزويده بالكربوهيدرات ( حوالي 30-60 غرام/ساعة)، للمحافظة على مستويات جلوكوز الدم ، وهذه التوصيات الغذائية مهمة على وجه الخصوص للمنافسات التحملية التي تستمر أكثر من ساعة، أو عندما لا يستهلك الرياضي الكميات الكافية من الطعام والسوائل قبل المنافسة، أو عندما تكون المنافسة في أجواء شديدة الحرارة أو البرودة أو والسوائل قبل المنافسة، أو عندما تكون المنافسة في أجواء شديدة الحرارة أو البرودة أو . المرتفعات .

أهم أهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود البدني هو تزوييد الجسم بطاقة كافية وكربوهيدرات لاستبدال جلايكوجين العضلات وضمان سرعة الاستشفاء . وإذا استنفد الجلايكوجين بعد المنافسة لدى الرياضي فالتزود بحوالي 1.5

غرام/كجم من وزن الجسم أثناء 30 دقيقة الأولى، وعند كل ساعتين، مدة 4-6 ساعات سوف يكون كافياً لاستبدال المخزون الجلايكوجيني المفقود . كما أن البروتين المستهلك بعد المجهود البدني سوف يزود الرياضي بالأحماض الأمينية الازمة لبناء وإصلاح الأنسجة العضلية، لذلك على الرياضيين استهلاك وجبة تحتوي على كربوهيدرات وبروتين ودهون بعد انتهاء المنافسة أو التمرين العنيف .

بشكل عام فإن الفيتامينات والأملاح الإضافية ليست مطلباً للرياضي إذا كان يستهلك ما يكفيه من الطاقة من خلال الأطعمة المتنوعة لبقاء وزن جسمه . وإذا كان الرياضي يتبع حمية يتم من خلالها استبعاد نوع أو مجموعة من الأطعمة أو إذا كان مريضاً أو في فترة استشفاء من إصابة أو لديه عجز أو نقص في الفيتامينات والأملاح فإن استخدام مجموعة إضافية من الفيتامينات والأملاح ربما يكون ملائماً . لكن يجب عدم استخدام مواد غذائية إضافية بدون سبب طبي أو تغذوي (مثل استخدام حديد إضافي لسد نقص الحديد الناتج من الأنيميا).

على الرياضيين أخذ الاستشارات حول استخدام منشطات الجهد البدني التي يفترض استخدامها بحذر شديد وبعد التأكد من اختبار المنتج من حيث الأمان والكفاءة والفعالية والمشروعية .

## التغذية للاعب كرة القدم

لاعب كرة القدم الناجح هو الذي يملك مهارات عالية وتحمل وقدرة عضلية وسرعة ورشاقة ومرنة ويقضه ذهنية . وتعد التغذية عاملاً مهماً لتزويد اللاعب بالطاقة الكفيلة برفع مستوى الأداء البدني إلى الحد الأمثل ، كما أنها تساعد على تقليل نسبة الإصابات الناتجة من التعب . التالي هو موجز لأهم التوصيات المتعلقة بالتغذية للاعب كرة القدم (2) ، وذلك فيما يتعلق بالطاقة الكلية المستهلكة في اليوم ، واحتياج اللاعب للكربوهيدرات والسوائل أثناء التدريب الروتيني اليومي ، والتغذية قبل وأثناء وبعد مباراة كرة القدم .

الطاقة الكلية المستهلكة في اليوم للاعب كرة القدم على اللاعب استهلاك من 45-60 كيلو كالوري لكل كيلو غرام من وزن جسمه في اليوم ، وللتمثيل على ذلك : فلاعب وزنه 70 كجم عليه استهلاك حوالي 4200-3100 كيلو كالوري في اليوم .

احتياج اللاعب للكربوهيدرات والسوائل أثناء التدريب الروتيني اليومي على اللاعب استهلاك من 8-10 غرامات من الكربوهيدرات لكل (1) كجم من وزن جسمه في اليوم أو حوالي 60-70% من الطاقة الكلية ، ومثال ذلك على ذلك: لاعب وزنه 70 كجم عليه استهلاك حوالي 560-700 غرام

من الكربوهيدرات في اليوم . كما أنعلى اللاعب شرب مايكتفيه من السوائل كل يوم ليبيقي وزنه ثابتاً في بداية كل تمرين . وإذا لم يكن لون البول صافياً فهذا يعني نقصاً في السوائل .

#### التغذية قبل المباراة

على اللاعب الأكل قبل المباراة 3-4 ساعات، على أن تحتويالوجبة على 60-70% كربوهيدرات ، كما يجب أن يكون الطعام من المعتاد السريع الهضم. على اللاعب تفادي الطعام مرتفع الدهون والمقللي ، والذي ليس من السهل هضمه وربما يسبب عدم ارتياح ومضايقة في البطن .

على اللاعب تفادي الطعام الصلب مباشرة قبل المباراة أو أثناءها،لأن هذا النوع من الطعام يتم هضمه ببطء أثناء الجهد البدني .

إذا كان اللاعب يشعر بارتباك شديد قبل المباراة أو في طورالشفاء من مرض فعليه استخدام الوجبات السائلة .

على اللاعب استخدام الوجبات السائلة عندما يكون وقت السفر للمباراة قصيراً .

على اللاعب شرب 470-950 مل تقريباً من المشروبات الرياضية قبل المبارزة بساعتين مع شرب كمية إضافية في حدود 20-470 مل في حدود 15 دقيقة قبل المبارزة ملء مخزون السوائل .

على اللاعب تفادي الكافيين مدة 72 ساعة قبل المبارزة ، حيث إنه مدر للبول ويؤدي إلى نقص سوائل الجسم .

#### التغذية أثناء المبارزة

على اللاعب استهلاك مشروب رياضي بديل (للماء) يحتوي على كربوهيدرات وأملاح في كل توقف أثناء اللعب ، وعلى الرغم من أن الماء يفي بالسوائل المطلوبة إلا أنه يعمل على تقليل المستهلك الكلي من السوائل ولا يوفر الكربوهيدرات .

علينا تذكير اللاعبين عندما تسنح الفرصة أثناء المبارزة بشرب السوائل حتى عند عدم الشعور بالعطش ، و وضع قنوات المشروب الرياضي الباردة على جنبات الملعب في متناول الأيدي .

على اللاعب شرب ما يكفيه من السوائل بين الشوطين لتعويض الوزن المفقود أثناء الشوط الأول ، وأفضل طريقة لتعويض السوائل في هذه الفترة هي شرب السوائل واجتناب الطعام الصلب.

### التغذية بعد المباراة

لابد من اجتهداد اللاعب (أثناء فترة الاستشفاء من مباراة كرة قدم عنيفة)، لتعويض مخزون

الجسم من الكربوهيدرات (الجلوكوجين) ، والماء والأملاح وخصوصاً الصوديوم .

في الفترة 2-3 ساعات الأولى بعد المباراة على اللاعب أن يشرب على الأقل حوالي 700 مليلتر

من السوائل لكل رطل فقده من وزن الجسم ، كما أن اللاعب بحاجة إلى كلورايد الصوديوم

(ملح الطعام) في مشروب رياضي أو مع الطعام الاعتيادي، وذلك لتقليل إنتاج البول وتحسين

الرغبة في الشرب والتأكد على تعويض سوائل الجسم .

على اللاعب استهلاك (1) غرام من الكربوهيدرات (يفضل سكر أو أينشويات سريعة الهضم)

لكل رطل من وزن الجسم مباشرة بعد المباراة .

خلال 24 ساعة التي تلي المباراة على اللاعب اتباع التغذية الخاصة بالتدريب واستهلاك من

8-10 غرام من الكربوهيدرات لكل 1 كيلو غرام من وزن الجسم مع شرب 10-12 كوباً من

السوائل .

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## الفصل السابع

### الإصابات الرياضية

### في لعبة كرة القدم

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

كأي نوع من رياضات الاحتكاك البدني تحدث الإصابة نتيجة الاحتكاك المباشرة أو غير المباشرة ، وهذا يتوقف على ميكانيكية الحركة الحادثة ، وكرة القدم لا تسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين ، لذلك كانت معظم الإصابات مرتبطة بالجزء السفلي من الجسم ، ولا ينطبق هذا بالطبع على حارس المرمى ، فقط تأخذ إصابته شكلاً عاماً وشاملاً لاختلاف طبيعة الحركة وأسلوب الأداء بالنسبة له ، ومساحة ملعب كرة القدم الكبيرة واللعب في مختلف الظروف والأحوال الجوية يساعدنا أيضاً في وقوع الإصابة في كرة القدم.

#### 1- إصابة الرأس:

لاعب كرة القدم عرضة لإصابات الرأس والوجه من اللاعبين الآخرين وأيضاً الكرة ، فوزن الكرة وسرعة انطلاقها وقرب اللاعبين منها ، كما يحدث في الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ووقف اللاعبين على بعد لا يزيد عن عشر ياردات في مواجهة الكرة ، تلك الأوضاع المتعددة تعرض اللاعب لإصابة الرأس والوجه وأي جزء آخر من الجسم بالطبع وهؤلاء اللاعبون عندما يواجهون الكرة بالظهر فيصاب الظهر نتيجة لهذا الوضع كما أن مؤخرة الرأس تكون عرضة للإصابة .

أن ضرب الكرة بالرأس بشكل غير صحيح يؤدي لإصابة الرأس في المكان الذي ضربت منه ، كما انه في ضربات الرأس المشتركة بين اللاعب ومنافسه ، وبين اللاعب وزميله في بعض الأحيان ، وكذلك ضرب الكرات المنخفضة بالرأس وبناء على وضعية اللاعب والكرات المشتركة سواء كان يواجه الخصم بالظهر أو بالوجه ، كل ذلك يعرض اللاعب للإصابة.

عندما يحاول حارس المرمى مسك الكرة ويخطئ في التقدير يعرض اللاعب نفسه للإصابة في رأسه أو وجهه ، وعندما يحاول حارس المرمى استخلاص الكرة من أقدام المهاجمين كذلك يعرض نفسه للإصابة.

إن إصابة الشفتين وأعلى العينين وحدوث كسر ونزيف بالأنف أو الأسنان من الإصابات التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم نتيجة للكرة أو المنافس ، وقد يتعرض اللاعب نتيجة لإصابة الرأس إلى فقد الوعي.

لذلك يجب أن نتعامل مع كل إصابات الرأس على أنها إصابات خطيرة.

## 2- إصابة العمود الفقري والظهر:

### أ - إصابة الرقبة :

لا تحدث إصابة العمود الفقري والظهر إلا نادراً ، وقد تصيب الفقرة العنقية ، وذلك عندما يفقد اللاعب توازنه ويسقط على الرأس ، وقد تحدث لحارس

المؤمنى ، نتيجة لقيامه بحركة غطس ، أو ارقاء على قدم المنافس والتي من الممكن أن تؤدي إلى كسر تلك الفقرة.

**ب- إصابات العمود الفقري الأخرى :**

تعد إصابة الفقرات الصدرية أو القطنية من الإصابات التي تحدث ولكن بشكل غير معتاد أي تحدث نادراً؟، وتؤدي معظم هذه الإصابات إلى حدوث كدمات شديدة للظهر نتيجة للضربة المباشرة.

**ج- إصابة الأنسجة الرخوة :**

من الإصابات المنتشرة في كرة القدم ، وذلك ناتج عن طبيعة اللعبة نفسها ، فحركات اللف والدورات وتغيير السرعة الفجائي من العوامل التي تؤدي إلى تمزق العضلات والأربطة خاصة منطقة أسفل الظهر، كما أن حدوث احتكاك مستمر بين اللاعب ومنافسه يؤدي إلى إصابة بعض الكدمات.

أما إصابة المفضل القطني العجزي والذي يربط الحوض بالعمود الفقري يكون عرضة لإصابات حادة خلال مرحلة تمزق العضلات والأربطة وهذه الإصابة من الإصابات التي تؤدي إلى حدوث ألم في المنطقة القطنية مما يؤدي إلى إبعاد اللاعب لمدة طويلة.

#### 3- إصابات الصدر :

تحدث إصابات الصدر في كرة القدم نتيجة لإصابة الأضلاع وغضاريفها أو العضلات بين الصلوع ، وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة من اللاعبين الآخرين ، إن إصابة الأضلاع السفلية (العائمة ) تعتبر من الإصابات الخطيرة في كثير من الأحيان حيث قد يؤدي ذلك إلى إصابة الكليتين ، ويطلب إجراء أشعة x-ray لتحديد الإصابة فوراً .

#### 4- البطن :

من أكثر الإصابات انتشارا في كرة القدم وأقلها خطورة ويعود اللاعب لحالته الطبيعية في دقائق معدودة بعد وقوع الإصابة ، وتقع الإصابة نتيجة للكرة نفسها أو اللاعب المنافس ، ولكن من الممكن حدوث إصابة في منشأ عضلات البطن ، مع العلم بان الطحال والكبد الموجودين بأعلى البطن لديهم الحماية الكافية نتيجة لوجود الأضلاع السفلية والعضلات ، وكذلك الكليتين الموجودتين على الجدار الخلفي .

إن وقوع إصابة حادة بالظهر نتيجة لاستخدام الركبة مثلاً في زاوية أسفل الصلع ، تلك الإصابة تحدث خطورة حقيقة على الكليتين ، وحارس المرمى أكثر اللاعبين عرضة لذلك.

إنه في كثير من الحالات نجد صعوبة في تحديد الإصابة بالعضلات أو الإصابة التي ألمت ضررًا بالكليتين ، لذلك يجب في تلك الحالة ملاحظة وجود نزيف مصحوب بالبول وتلك من العلامات الهامة لتحديد إصابة الكليتين .

إن تمزق عضلات البطن أو حدوث فتق بها ، وذلك يحدث من خلال القيام بحركة اللف والدورات الفجائية أو الوثب مما يؤدي إلى وقوع ضغط على عضلات البطن السفلي.

#### 5- الحوض :

يعد التمزق الإلرببي من الإصابات الأكثر انتشاراً أو حدوثًا بالنسبة للاعبين كرة القدم ، فتمزق أو تقطع الوصلات العليا لعضلات الجزء السفلي من الجسم تكون من الأسباب الهامة للإصابة بهذا التمزق.

ويمكن أن يصاب العضو التناسلي للرجل وكذلك الخصية نتيجة للضربة المباشرة ونزول أعراض تلك الإصابة في لحظات قليلة.

أكثـر الإصابـات وقـوـعاً بـالـنـسـبـة لـلـجـزـء العـلـوـي: بصورة عامة تعد إصابة الجزء العلوي بالمقارنة بالجزء السفلي قليلاً ، إلا عند حارس المرمى وأكثـر الإصابـات حدـوثـاً:

#### 1- الكسر

## 2- الخلع

### 3- الخلع الجزئي

عادة تحدث تلك الإصابات نتيجة للسقوط واليد ممتدة في اتجاه عكس المدى الطبيعي

للحركة سواء أكان ذلك لمفصل الكتف أو الرسغ أو المرفق أو عند حدوث إصابة مباشرة ،

ويمكن حدوث كسر بعزم الترقوة نتيجة لضربة مباشرة أو السقوط أيضاً على الكتف ،

ويمكن حدوث خلع أو خلع غير كامل في المفصل الترقوى الأخرomici ويحدث أيضاً نتيجة

للسقوط المباشر على الكتف.

وحارس المرمى عرضة أيضاً لحدوث كسر باليد والأصابع ويندر حدوث خلع للكف أو المرفق

بالنسبة لحارس المرمى وتخلع الأصابع نتيجة السقوط المباشر عليها أو اصطدامها بالكرة.

ثانياً: الجزء السفلي:

الجزء السفلي يعد الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة في كرة القدم وتتعدد وتتنوع الإصابات وتذكر

منها الآتي:

## 1- الكسور

### 2- إصابة الفخذ

3- إصابة الركبة

4- إصابة العضلة التوأمية

5- إصابة وتر أكيلس

6- إصابة القدم

1- الكسور :

من الكسور التي تحدث في ملاعب كرة القدم والتي يكون سببها الاحتكاك المباشر بالجزء

السفلي للجسم هي كسر عظمي القصية والشظوية والتي يكون سببها المباشرة ضرب اللاعب

للكرة على الساق مباشرة ، أما السبب الآخر هو سقوط حارس المرمى على قدم المهاجم

أو مسکها ، والدوران للخلف بطريقة سريعة مع عدم لف القدم نتيجة التصاقها بأرضية

الملعب من العوامل التي تؤدي إلى وقوع الضرر بالمفصل وكذلك كسر الطرف السفلي لعظم

الشظية.

ويصاب اللاعب أيضاً بخلع مفصل الكعب مع ارتباط ذلك بكسر هذا المفصل ، وتكسر عظام

القدم والأصابع نتيجة لضربة مباشرة ، ويجب أن نعلم أن اللاعبين الناشئين عرضة لكسр

الألواح الكردوسية.

## 2- إصابة الفخذ :

تحدث بعض الإصابات السطحية للجلد ، ويكون السبب في ذلك التزحلق السقوط وتؤثر نوعية أرضية الملعب على درجة هذه الإصابة ، أما بالنسبة للعضلات فأكثر العضلات عرضة

للإصابة هي :

أ- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية أي المجموعة الأمامية.

ب- العضلة ذات الرأسين الفخذية أي المجموعة الخلفية.

ج- العضلة المقربة للفخذ (الإنسية)

(أ) : ويحدث تمزق العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية في معظم الحالات نتيجة لقيام اللاعب بحركة دفع أو تمرير أو التصويب على المرمى ، أيضاً عندما يعدو اللاعب وأيضاً عند القيام بحركة المد الزائد للحصول على الكرة.

هذه الأنواع من الإصابة نلاحظ وقوعها في الجزء المباشر من مرحلة الإعداد البدني.

(ب) : العضلة ذات الرأسين الفخذية تكون معرضة للإصابة في مرحلة العدو ، وكذلك عند القيام بعمل حركة المد الزائد ، وكذلك عمل تمرير الكرة أو تصويبها ، وتمزق العضلات الخلفية للفخذ ليس من الإصابات التي تراها دائماً خلال الموسم الرياضي ، ولكنها كما سبق القول تحدث للاعبين الذين

يفتقرون لعنصر المرونة في الجذع ، كما تحدث نتيجة لضربة مباشرة من المنافس.

(ج) أما إصابة العضلات المقربة الطويلة فإنها تعد قليلة نسبياً ولكنها تحدث أيضاً كنتيجة

للمد الزائد للحصول على الكرة .

مع ملاحظة انه لا يوجد مانع لحدوث تلك الإصابات سالفه الذكر سواء في التدريب أو

المباريات.

إن معظم العضلات التي تتمزق تكون محددة بالنسبة لعدد الألياف التي تتقطع كما أن

منشأ و إدغام العضلة من الممكن أن ينفصل أو يفصل مع حدوث كسر أو تفتت بالنقطة

العظمية التي يرتبط بها وتر العضلة سواء أكان ذلك في المنشأ أو الاندغام ، وفي الأطفال تعد

هذه الإصابات من الإصابات الحادة والخطيرة.

إن إصابة الفخذ الناتجة من ضربة خارجية مباشرة عن طريق لاعب آخر أو بواسطة

قدم أو ركبة ، تعد من الإصابات التي تحدث ألمًا شديداً و تؤدي إلى تجمع دموي مع

شعور اللاعب المصاب بعدم الراحة ، وقد تؤدي هذه الإصابة إلى استبعاد اللاعب عن

المباراة.

إن إصابة عضلات الفخذ من الإصابة المركبة خاصة بعد إصابتها بقوة خارجية وبشكل مباشر

، وقد تؤدي هذه الإصابة في أغلب الأحيان إلى التهاب الأنسجة العضلية.

ثالثاً : إصابة الركبة :

قبل أن نتكلم عن إصابات الركبة المرتبطة بلعبة كرة القدم سوف نتعرض للتركيب التشريحي

لهذا المفصل أولاً من خلال بعض الأشكال التوضيحية.

الأشكال (A,B,C,D) :

1- الرباط الجانبي الإنسي القصبي

2- اللقمة الإنسية لعظم الفخذ

3- الرباط المتصلب الخلفي

4- الرباط الغضروفي الفخذاني الأمامي

5- الرباط المتصلب الأمامي

6- اللقمة الوحشية لعظم الفخذ

7- لعضلة المأبضية

8- الرباط الجانبي الشظوي

9- العضلة ذات الرأسين

10- اللقمة الوحشية لعظم القصبة

11- القرص المفصلي الهلالي الوحشي

12- القرص المفصلي الهلالي الإنساني

13- اللقمة الإنسية لعظم القصبة

14- الرباط الغضروفي الفخذي الخلفي

15- المحفظة الليفية لمفصل القصبي الشظوي العلوي

16- النتوء أعلى اللقمة الوحشية للفخذ

17 - النتوء أعلى اللقمة الإنسية للفخذ

يلاحظ أن الرباط المستعرض لمفصل الركبة والذي يربط القرصين الهلاليين من الأمام غير

موجودة في الأشكال السابقة وهذا الشكل يفصل ذلك:

الشكل (E):

1- القرن الخلفي للقرص الهلالي الإنساني

2- الرباط المتصلب الخلفي

---

- 3- الرباط الغضروفي الفخذي الخلفي
- 4- الرباط الغضروفي الفخذي الأمامي
- 5- القرن الخلفي للقرص الهلالي الوحشي
- 6- اتصال العضلة المأبضية بالقرص الهلالي الوحشي
- 7- وتر العضلة ذات الرأسين
- 8- الرباط الجانبي الشظوي
- 9- وتر العضلة ذات الرأسين
- 10- القرن الأمامي للقرص الهلالي الوحشي
- 11- الرباط المستعرض
- 12- الرباط المتصلب الأمامي
- 13- القرن الأمامي للقرص الهلالي الإنساني
- 14- الرباط الجانبي القصبي متصلًا بالقرص الهلالي الإنساني
- يتكون الرباط الجانبي القصبي الإنساني لمفصل الركبة من شريط عريض يبلغ طوله 12 سم.

- يتكون الرباط الجانبي الشظوي لمفصل الركبة من حبل قصير يبلغ حوالي 5 سم.
- يلاحظ أن القرص المفصلي الهلالي ملتحم مع الرباط الجانبي القصبي لمفصل الركبة ، وذلك عكس القرص الوحشي الذي لا يتصل بالرباط الجانبي الشظوي الوحشي لمفصل.
- ينبع كل من الرباط الغضروفي الأمامي والخلفي من القرص المفصلي الهلالي الوحشي ، وترجع تسميتها إلى أمامي وخلفي بالنسبة لعلاقتها بالرباط المتصلب الخلفي إذ يقع أحدهما أمامه والأخر خلفه.
- يتصل الرباط المتصلب الأمامي بالمنطقة بين لقمتين القصبة على بعد قليل من الحرف الأمامي لسطح العلوي للعظم ، على حين يكون اتصال الرباط المتصلب الخلفي ، بالجزء الخلفي من هذه المنطقة ويمتد عبر الحرف الخلفي للمنطقة حتى السطح الخلفي للعظم .
- تسمى الأربطة المتصلبة بالرباط الأمامي والخلفي بالنسبة لاتصالها بعظم القصبة يمتد الرباط المتصلب الأمامي إلى أعلى والخلف والخشية حتى يصل بالجهة الإنسية للقمة الوحشية لعظم الفخذ أما الرباط المتصلب الخلفي فإنه

يتجه إلى أعلى والأمام والإنسية حتى يصل بالجهة الوحشية للقمة الإنسية لعظم الفخذ.

رابعاً : إصابة العضلة التوأمية للساقي:

تحدث تلك الإصابة كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق هذه العضلة ، ويمكن تزقق

هذه العضلة عندما يثبت اللاعب اللاعيب غير معد بدنيا ، والتقلص أحد الحالات التي

تحدث عند إصابة العضلة التوأمية بالتشنج وتحدث هذه الحالة في نهاية المباراة أحياناً

ويكون اللاعب عرضة لهذا التقلص بشكل كبير في فصل الصيف عندما تكون درجة الحرارة

مرتفعة ، وهذا ناتج من فقد كمية كبيرة من السوائل و يؤدي إلى نقص كمية الملح إلى

حدوث هذا النوع من التقلص.

خامساً: إصابة وتر أكيليس :

إن إصابة الوتر نتيجة قوى خارجية يؤدي إلى الإحساس المؤلم كما يظهر ورم في مكان الإصابة

والإصابة غير المباشرة قد تؤدي إلى قطع الوتر مما يجعل اللاعب المصاب غير قادر على

الحركة تماماً.

وهذا شرح لأكثر الإصابات الحاصلة لهذا الوتر:

أ - تزقق وتر أكيليس:

تمزق وتر أكيلس من الإصابات التي تحدث كثيراً للاعبين كرة القدم ، وتحدث في الغالب نتيجة لعدم وجود تعاون عضلي بين العضلات المتجانسة والأخرى المتضادة ، ويحدث هذا التمزق عادة بعد التواء مفصل الكعب أو بعد عملية انقباض شديد في القدم . مما يؤدي إلى إصابة الوتر بالتمزق وقد تكون الإصابة حادة أو معتدلة ، وفي الإصابة الحادة يحدث إما فصل جزئي أو كامل للوتر وفي بعض الحالات قد يقطع الوتر واهم الأعراض هي :

- ألم شديد
- ضعف شديد في عضلات أخمص القدم
- في معظم حالات تمزق وتر أكيلس لا يحدث نزيف داخلي بشكل كبير لذلك يجب أن تستخدم الكمادات الباردة فترة قصيرة لا تتعدي الساعة .
- يجب سرعة العلاج حتى لا تتضاعف الإصابة .

ويأخذ العلاج الخطوات التالية :

متابعة العلاج والذي يبدأ في اليوم الثالث ثم يستمر في أيام أخرى محددة على أن يستمر العلاج حتى زوال الألم.

كذلك رفع الكعبين وذلك بواسطة وضع إسفنج مطاطي في أسفل الكعبين بالحذاء الذي يرتديه اللاعب المصاب ، وأهمية ذلك هو الحد من حدوث أي

إطالة أو مد زائد لوتر أكيلس المصاب وتلك الطريقة تقلل من الإثارة الواقعة على الوتر

نتيجة للإصابة.

وأخيراً بعد عدة أيام يكون اللاعب المصاب قادرًا على العودة ، ولكن يجب إجراء الحماية

الكافية عن طريق الأشرطة اللاصقة ولأربطة الضاغطة لتفادي تكرار الإصابة.

#### ب- قطع وتر أكيلس :

قطع وتر أكيلس من الإصابات التي يمكن حدوثها في مجال الممارسة الرياضية وخاصة

التي يحدث فيها الوقوف المفاجئ والتحرك المفاجئ أيضًا ، ومعظم حالات قطع وتر

أكيلس تحدث للاعبين من سن 30 أو أكثر ، وليس معنى ذلك أن تلك الفئة الوحيدة

التي تتعرض مثل هذه الإصابة ، ولكن قطع وتر أكيلس من الممكن أن يصاب به أي

لاعب في أي عمر ، عادة تحدث الإصابة في الحالات التي يكون فيها الوتر ملتهباً التهاباً

حادياً.

وكما قلت إن من أهم العوامل التي يتعرض فيها الجسم بشكل عام ووتر أكيلس بشكل

خاص إلى ضرر شديد هو الوقوف فجأة أو التحرك فجأة في الحالة التي تكون فيها الركبة قد

دفعت بالكامل للخارج .

أعراض الإصابة :

- 1- حدوث قرقة مفاجئة.
- 2- يشعر اللاعب كما لو أن أحداً أصطدم بقدمه من الخلف.
- 3- الشعور بآلام حادة.
- 4- عدم القدرة على الحركة.
- 5- ورم في مكان الإصابة وحولها.
- 6- تغيير لون المكان مع حدوث جرح في بعض الحالات.

ومن المشاكل التي تحدث بالنسبة لقطع وتر أكيليس هي تشخيص الإصابة فقد يعتقد البعض أن القطع الجزئي في الوتر هو التواء الكعب ، عليه اعتبار أي إصابة حادة لوتر أكيليس هي قطع الوتر مع ملاحظة تلك العلامات والأعراض الهامة :

- 1- ظهور فجوة أي فراغ كبير مكان إندغام الوتر ، لذلك يجب إجراء اختبار تومبسون والذي يتم بهذه الطريقة :

يجلس اللاعب المصاب على حافة منضبطة وتدى قدماه ، يقوم الفاحص بعمل عصر بسيط للعضلة التوأممية ويلاحظ حركة الكعب في هذه الحالة ،

وفي حالة وجود أي حركة يعد ذلك أهم العلامات على حدوث قطع بهذا الوتر .

سادساً : إصابة الكعب :

مفصل الكعب عرضة لإصابة مباشرة وذلك نتيجة لطبيعة المباراة ، والتواء مفصل الكعب من

الإصابات الأكثر حدوثاً والتي تؤدي إلى حدوث أضرار بالأربطة الخارجية للمفصل ، كما أن

الهبوط غير السليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذا المفصل ، بالإضافة إلى

ارتباط ذلك بأرضية الملعب وحذاء اللاعب وطريقة أسلوب الحماية التي يوفرها لهذا المفصل

، وسوف نشرح أكثر الإصابات حدوثاً بالنسبة لمفصل القدم :

- خلع وكسر الكعب :

يلاحظ أنه في معظم إصابات الكعب وجود ارتباط بين عدة إصابات بعضها البعض

حتى إنه في كثير من الحالات يصعب وضع تلك الإصابات منفردة ففي حالات تلاحظ

خلعاً وكسرأً معاً ونلاحظ ذلك كثيراً في مجال الممارسة الرياضية نظراً لأن القوة التي

تؤدي إلى الإصابة واختلاف درجاتها وشدتها واستمرارها تؤثر بالطبع على التشخيص

الدقيق للإصابة.

ميكانيكية الإصابة :

نظراً للتركيب التشريحي للمفصل تحدث الإصابة خلال ضغط أو دفع جانبي للكعب خلال قوس الحركة وهو يكون بالطبع عادياً لا يدفع في هذا الاتجاه . تلك القوة الجانبية أو قوة الدفع الجانبية تؤدي إلى شكلين من أشكال الإصابة:

- إصابة الكعب الوحشي.
- إصابة الكعب الإنساني أو الاثنين معاً .

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---

## ملحق

# أهم قوانين كرة القدم

الدليل التدريبي الشامل

في كرة القدم

---

---



مادة (1) ميدان اللعب:

الأبعاد:

يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلًا. أن طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول

خط المرمى.

الطول: الحد الأدنى 90 م (100 ياردة) – الحد الأقصى 120 م (130 ياردة).

العرض: الحد الأدنى 45 م ( 50 ياردة ) - الحد الأقصى 90 م ( 100 ياردة).

في المباريات الدولية:

الطول: الحد الأدنى 100 م ( 110 ياردة ) - الحد الأقصى 110 م ( 120 ياردة)

العرض: الحد الأدنى 64 م ( 70 ياردة ) - الحد الأقصى 75 م ( 80 ياردة).

تخطيط ميدان اللعب:

يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي

تحدها ويسمى الخطان الطويلان بخطي التماس والقصيران بخطي المرمى ولا يزيد عرض

كافة الخطوط عن (12) سم (5) بوصة.

ينقسم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف

منتصف الخط ويتم رسم دائرة نصف قطرها 15 م ( 10 ياردة ) حول علامة منتصف

الملعب.

**منطقة المرمي:**

يتم تحديد منطقتي المرمي عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمي على مسافة 5,5 م (6 ياردة) من الحافة

الداخلية لقائمي المرمي ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,5 م (6 ياردة)

ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمي.

أن المساحة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمي هي منطقة المرمي.

**منطقة الجزاء:**

يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمي على مسافة 16,5 م

(18 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمي ويمتد هذان الخطان داخل

ميدان اللعب على مسافة 16,5 م (18 ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط

المرمي.

أن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمي هي منطقة الجزاء.

وفي داخل كل من منطقتي الجزاء، توضع علامة الجزاء على مسافة 11 م (12 ياردة) من

نقطة منتصف المرمي وذلك ما بين قائمي المرمي وعلى بعد متساو عنهم.

ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 15.9 م (10 ياردة) من كل علامة ركلة جزاء وذلك

خارج منطقة الجزاء.

قواعد الرأية الركניתية:

يوضع قائم الرأية الركניתية بارتفاع لا يقل عن 5 م (5 قدم) بحيث يحمل

رأية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركניתية.

يجوز وضع قوائم رأيات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب

وذلك على بعد لا يقل عن 1 م (yarde واحده) خارج خط التماس.

قوس المنطقة الركניתية:

ترسم ربع دائرة نصف قطرها 1 م (yarde واحده) من قائم كل رأية ركניתية داخل ميدان

اللعب.

الموميان:

يجب وضع المرميin على مركز ( منتصف ) كل من خطى المرمي.

ويجب أن يتكونا من قائمين رأسين مثبتين على مسافتين متساوietين من قوائم الراية الركينة

ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية.

تكون المسافة ما بين القائمين 32ر7 م ( 8 ياردة ) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية

للعارضة والأرض 44ر2 م ( 8 قدم ).

يكون عرض وسمك قائمي المرمي والعارضة متماثلاً والذi لا يزيد عن (12) سم (5) بوصة

وتكون خطوط المرمي من نفس عرض وسمك قائمي المرمي والعارضة.

يمكن تثبيت شباك بالرميin والأرض خلف المرمي بشرط أن تكون الشباك مثبتة بأحكام

وبشكل لا يعيق حارس المرمي.

يجب أن تكون قوائم المرمي والعارضتين باللون الأبيض.

السلامة:

يجب أن يكون المرميان مثبتان بأحكام بالأرض. يجوز استخدام مرميin متحركين ( من النوع

القابل للنقل فقط في حالة كونهما يليبيان هذا المطلب الخاص بالسلامة.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار (1) : إذا نزعـت العارضة أو كسرـت يـوقف اللـعب حتى يتم إـصلاح

العارضـة أو إـعادـة وـضعـها سـلـيمـة في مـكانـها .

إـذا تعـذر إـصلاح العـارـضـة يتم إـلغـاء المـبارـاة .

لا يـسمـح باـسـتـخدـام الحـبـل بدـلـاً من العـارـضـة .

إـذا أـمـكـن إـصلاح العـارـضـة يتم استـئـنـاف اللـعب بـإـسـقـاطـ الـكـرـة في المـكـانـ الذي كـانـتـ فيه عـنـدـمـا

أـوقفـ اللـعب .

القرار (2) : يـجبـ أنـ تـصـنـعـ قـوـائـمـ المـرمـيـيـنـ وـالـعـارـضـيـيـنـ منـ الـخـشـبـ أوـ

الـمـعـدـنـ أوـ أيـ مـادـةـ أـخـرـىـ مـعـتـمـدـةـ وـيـجـوزـ أنـ تـكـوـنـ مـرـيـعـةـ أوـ مـسـتـطـيـبـةـ أوـ مـسـتـدـيـرـةـ أوـ

نـصـفـ مـسـتـدـيـرـةـ أوـ بـيـضاـوـيـةـ الشـكـلـ وـيـجـبـ أنـ لـاـ تـشـكـلـ خـطـرـاـ عـلـىـ الـلـاعـبـيـنـ .

القرار (3) : لا يسمح بأي شكل من أشكال الدعاية سواء كان حقيقياً أو وهمياً في ميدان اللعب أو معداته ( ويشمل ذلك شباك المرمىين أو المنطقة التي تقع ضمنهما ) وذلك من وقت دخول الفرق إلى ميدان اللعب حتى مغادرتهم له عند نهاية الشوط الأول ومنذ عودة دخول الفرق إلى ميدان اللعب وحتى نهاية المباراة . كما يمنع بشكل خاص عرض أي مادة إعلانية من أي نوع على المرمىين أو الشباك أو قوائم الرايات أو على الرايات . ولا يجوز تثبيت أية تجهيزات دخيلة ( مثل الكاميرات أو الميكروفونات .. الخ ) على هذه المعدات .

القرار (4) : يجب أن لا يكون هناك أي نوع من الإعلان داخل المنطقة الفنية أو على بعد متر واحد من خط التماس من خارج الملعب ، كما لا يسمح بأي نوع من الإعلان ضمن المنطقة الواقعة بين خط المرمى وشباك المرمى .

القرار (5) : يمنع تخطيط شعارات الاتحاد الدولي لكرة القدم ( الفيفا ) أو الاتحادات القارية أو الوطنية أو المحلية أو الأندية أو شعار أي جهة أخرى سواء كان ذلك حقيقياً أو وهمياً على ميدان اللعب أو التجهيزات الخاصة به بما في ذلك شباك المرمىين والمساحات التي تضمنها خلال وقت اللعب حسب ما هو موضح في القرار رقم (3) .

القرار (6) : يمكن وضع علامة خارج ميدان اللعب على بعد 15م (10 ياردة) من قوس المنطقة الركنية وبزاوية قائمة على خط المرمي وذلك للتأكد من أن هذه المسافة تراعى عند تنفيذ الركلة الركنية .

مادة (2) الكرة:



الخصائص والمقاييس:

يجب أن تكون الكرة:

مستديرة.

مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى. لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن سميكة (27) بوصة ولا يقل عن سميكة (28) بوصة. سميكة (27) بوصة لا يزيد وزنها عن (450) غرام (16 أوقية) ولا يقل عن (410) غرام (14 أوقية) عن سميكة (28) بوصة ولا يقل عن سميكة (29) بوصة. ابتداء المباراة.

أن يكون الضغط الجوي مساوياً إلى (6ر0 - 1ر0) ضغط جوي وهو ما يوازي سميكة (27) بوصة عند سطح البحر. وذلك يعادل (600 - 100ر1) غرام / سميكة 2 عند سطح البحر. تبديل الكرة التالفة (المعطوبة) : إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم ما يلي: توقف المباراة.

يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى. تالفة.

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البداية، ركلة المرمى، ركلة الركنية، ركلة الحرة، ركلة الجزاء أو رمية التماس:

يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة.

لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم.

قرارات المجلس التشريعي :

القرار (1): في المباريات الخاصة في المسابقات يسمح باستخدام الكرات التي تلبي الحدود

الدنيا للمتطلبات الفنية الموضحة في المادة (2).

في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم ومسابقات التي تجري برعاية

الاتحادات القارية . فإن قبول استعمال الكرة فيه يشترط أن تحمل الكرة إحدى البيانات

الثلاثة التالية :

الشعار الرسمي (FIFA approved) ويعني أن الكرة معتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة

القدم .

الشعار الرسمي (FIFA inspected) ويعني أن الكرة قد تم اختيارها من قبل الاتحاد الدولي

لكرة القدم .

العبارة (international match ball standard) وتعني أن كرة المباراة وفق المتطلبات

الدولية .

إن وجود مثل هذه البيانات على الكرة يدل على أنه قد جرى اختبارها رسمياً وتبين أنها متطابقة مع المتطلبات الفنية المحددة لكل من البيانات الثلاثة المذكورة آنفأً بالإضافة إلى الحد الأدنى من الموصفات الموضحة في المادة (2).

كما وينبغي أن تحضي المتطلبات الإضافية الخاصة بكل من البيانات الثلاثة المذكورة ملائمة لمجلس الدولي التشعيري (البورد) وتخضع المعاهد التي تقوم بإجراء التجارب إلى مصادقة الاتحاد الدولي لكرة القدم.

يمكن في المسابقات الخاصة بالاتحادات الوطنية استعمال كرات تحمل أي واحدة من البيانات الثلاث المذكورة آنفأً.

القرار (2): في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم وكذلك مباريات مسابقات الاتحادات القارية لا يسمح بوضع أي نوع من الإعلام التجاري على الكرة باستثناء الشعار الخاص بمسابقة أو الجهة المنضمة لها والعلامة التجارية للجهة الصانعة . إن لوائح المسابقة يمكن أن تحدد حجم وعدد هذه الشعارات .

المادة (3) عدد اللاعبين:

اللاعبون :

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم

يكون حارس مرمى . لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة

لاعبين .

المسابقات الرسمية :

يمكن استخدام ثلاثة بدلاء كحد أقصى في أية مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم برعاية

الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الوطنية .

يجب أن تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذين يمكن تسميتهم من ثلاثة إلى سبعة

كحد أقصى .

المباريات الأخرى :

يجوز استبدال ستة لاعبين في مباريات المنتخب الأول . وفي جميع المباريات الأخرى يمكن

استبدال عدد أكثر شريطة :

اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى .

أن يتم إبلاغ الحكم بذلك قبل المباراة .

وإذا لم يتم إبلاغ الحكم أو لم يتم التوصل إلى اتفاق قبل المباراة فلا يجوز استبدال أكثر من

ستة لاعبين .

فيسائر المباريات :

يجب أن تعطى أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة . البدلاء الذين لم تتم تسميتهم لا

يجوز اشتراكهم في المباراة .

الإجراءات الخاصة بال subsitute :

عند استبدال لاعب ب subsitute يجب مراعاة الشروط التالية :

إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقتراح .

لا يدخل اللاعب subsitute ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب

وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول .

يدخل اللاعب subsitute الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف .

تعتبر إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب subsitute إلى ميدان اللعب .

ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً واللاعب المستبدل يفقد صفتة كلاعب.

اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك .

يكون كافة اللاعبين البلاعء خاضعين لسلطات و اختصاصات الحكم سواءً تم استدعاءهم

للعب أم لا .

تغيير حارس المرمى :

يجوز لأي لاعب أن يغير مركزه مع حارس المرمى بشرط :

إخطار الحكم قبل إجراء التغيير .

أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة .

المخالفات / العقوبات:

إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم:

يتم إيقاف اللعب.

ينذر اللاعب البديل و تشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان

اللعب.

يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف

اللعبة.

إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركزه مع حارس المرمى بدون إخطار الحكم قبل إجراء

التغيير:

يستمر اللعب.

يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء عند أول فرصة تكون فيها الكرة

خارج اللعبة.

في حالة حدوث أية مخالفات أخرى لهذه المادة، يتم الآتي:

يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند توقف

اللعبة.

اللاعبون والبدلاء الذين يتم طردتهم:

اللاعب الذي يتم طرده قبل بدء اللعب، يجوز استبداله فقط بأحد البدلاء الذين تمت تسميتهم . اللاعب البديل المسمى الذي تم طرده سواء قبل أو بعد بدء اللعب لا يمكن استبداله.

قرارات المجلس التشريعي:

القرار (1) :

تبعاً للشروط الواردة في المادة (3) فإن الحد الأدنى لعدد اللاعبين في أي فريق متزوك لتقدير الاتحادات الوطنية ويرى المجلس الدولي التشريعي أن المباراة يجب أن لا تستمر عندما يقل العدد عن سبعة لاعبين في أي من الفريقين .

القرار (2) :

يجوز لإداري الفريق إعطاء تعليمات تكتيكية للاعبين أثناء سير المباراة وعليه أن يعود فوراً إلى مكانة بعد إعطاء هذه التعليمات ، يجب على كل إداري الفريق البقاء ضمن حدود المنطقة الفنية حيثماً تتوفر مثل هذه المنطقة كما يجب عليهم التصرف بسلوك مسؤول .

القرار (3) :

يتحتم على اللاعبين عدم ظهار القمصان الداخلية التي تحمل شعارات أو دعاية وسيقوم منظموا المسابقة بفرض عقوبة في حق اللاعب الذي يخلع قميصه ليظهر شعارات أو دعاية ويجب أن يكون للقميص أكمام .

مادة (4) معدات اللاعبين:

السلامة:

يجب على اللاعب أن لا يستخدم أية معدات أو يرتدي أي شيء فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر (ويشمل ذلك أي نوع من المجوهرات) .

المعدات الأساسية:

أن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي:

فانيلة أو قميص.

سروال ( وإذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون السراويل الأساسية ) .

جوارب.

واقيات للساقيين.

حذاء.

واقيات الساقين:

تكون مخطأة بالكامل بالجوارب.

مصنوعة من مادة مناسبة ( مطاط، بلاستيك أو أي ماد مشابهة ) .

تؤمن درجة معقولة من الحماية.

حراس المرمى:

يرتدي كل حارس مرمي ألواناً تميّزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكميين

المساعدين.

المخالفات / العقوبات:

لأي مخالفة لهذه المادة:

لا حاجة لإيقاف اللعب.

يقوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح

معداته.

يقوم اللاعب بمخادرة ميدان اللعب عند أول توقف للعب، إلا إذا كان اللاعب قد قام

بتصحیح معداته.

أي لاعب يطلب منه مغادرة ميدان اللعب لتصحیح معداته يجب أن لا يعود إليه بدون أذن

من الحكم.

يقوم الحكم بالتأكد من أن معدات اللاعب قد تم تصحیحها قبل أن یسمح له بالدخول إلى

ميدان اللعب.

يسماح للاعب بالدخول عائداً إلى ميدان اللعب فقط حين تكون الكرة خارج

اللعب.

اللاعب الذي طلب منه مغادرة ميدان اللعب بسبب مخالفة معينة

ارتکبها بمحض هذه المادة ثم دخل أو عاد للدخول ميدان اللعب بدون أذن من

الحكم، تم توجيه إنذار له وتشهير له البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه الإنذار يتم مايلي:

يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق الخصم وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حين قام الحكم بإيقاف المباراة.

سلطة الحكم:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بال المباراة التي يتم تعينه فيها.

الصلاحيات والواجبات:

يقوم الحكم بالآتي:

ينفذ مواد قانون اللعبة.

يقود المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر. . يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2)

يتتأكد من أن معدات اللاعبين تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4).

يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة.

يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون.

يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع.

يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب بإصابة جسيمة، ويتأكد من نقلة من ميدان اللعب.

يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب

إصابة طفيفة فقط.

التتأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب

ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف

النزيف.

يسمح باستمرار اللعب حين يري أن الفريق الذي تم ارتكاب أحدى المخالفات ضده، سوف

تستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقبة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة

المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت.

يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت.

يتخذ الأجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار وطرد. ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.

يتخذ إجراء ضد إداري الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويكون للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة. الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.

يتتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب.

يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين أو إداري الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أوثناء أو بعد المباراة.

قرارات الحكم:



قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والواقع ذات الصلة باللعبة تعتبر نهائية.

يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح أو أنه قدر ذلك بناء على

نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو أنهى المباراة.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار (1) : لا يعتبر الحكم (أو الحكم المساعد أو الحكم الرابع حسب الحالة) مسؤولاً عن:

أي نوع للإصابة التي تحدث للاعب أو الإداري أو المشاهد.

أية أضرار بالممتلكات أياً كان نوعها.

أية خسائر تلحق بأي فرد أو ناد أو شركة أو اتحاد أو هيئة مشابهة تحدث نتيجة أي قرار أو ربما تترتب على أي قرار قد يتخذه الحكم بخصوص تطبيق مواد قانون اللعبة أو إيقاف اللعب واستمراره وقيادة وضبط المباراة وقد يشمل ذلك ما يلي:

القرار : المتعلق بحالة ميدان اللعب أو ما حوله أو الظروف الجوية التي تسمح أو لا تسمح بإجراء المباراة .

القرار : بإلغاء المباراة لأي سبب كان .

القرار : المتعلق بحالة الأشياء الثابتة في الملعب أو التجهيزات المستخدمة أثناء المباراة بما في ذلك قوائم المرمي والعارضتان وقوائم الرأية الركينة والكرة .

القرار : بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب نتيجة لتدخل الجماهير أو لאיه مشكلة تحدث في منطقة تواجد المتفرجين .

القرار : بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب للسماح لنقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج .

القرار : بطلب أو الإصرار على طلب نقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج

القرار : بالسماح أو عدم السماح للاعب بارتداء ألبسة أو تجهيزات معينة .

القرار : ( طالما أن هذا من مسؤوليته ) بأن يسمح أو لا يسمح لأي شخص ( بما في ذلك

الفريق أو مسئولو الملعب أو رجال الأمن أو المصورون أو أي من ممثلي الإعلام ) بأن

يتواجدوا بجوار ميدان اللعب .

القرار : أي قرار آخر قد يتخذه الحكم طبقاً لقانون اللعبة أو بما ينسجم مع واجباته

المنصوص عليها في القواعد والأنظمة الخاصة بالاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحاد القاري أو

الوطني أو قواعد البطولة الوطنية أو القواعد التي تجري المباراة وفقها .

القرار (2) : في المسابقات والدورات التي يتم فيها تعيين حكم رابع . فإن دورة وواجباته

يجب أن تكون منسجمة مع التوجيهات المصادق عليها من المجلس الدولي التشاريعي (

البورد ) .

القرار (3) : أن الحقائق والوقائع المرتبطة باللعب ستشمل ما إذا كان قد تم

تسجيل هدف من عدمه وكذلك نتيجة المباراة .

مادة (6) الحكام المساعدون:



الواجبات:

يعين حكمان مساعدان مهمتهما ( خاضعة لقرار الحكم ) أن يبيّنا:

متى تكون الكرة بكمالها قد تجاوزت ميدان اللعب.

أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمي أو رمية التماس.

متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل.

عند طلب إجراء تبديل.

عند حدوث سلوك سئ أو أية حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها.

عندما ترتكب مخالفات ويكون الحكمان المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم ( وهذا

يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء ).

عند تنفيذ ركلة الجزاء إذا قام حارس المرمي بالتحرك للأمام قبل ركل وما إذا اجتازت الكرة

خط المرمى.

المساعدة:

يقوم الحكم المساعدون أيضاً بمساعدة الحكم بقيادة المباراة طبقاً لما تنص عليه مواد قانون

اللعبة:

في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سئ من الحكم المساعد، يقوم الحكم

بالاستغناء عن خدماته ويقدم تقريراً بهذا الموضوع للسلطات المختصة.

مادة (7) مدة المباراة:

فترات اللعب:

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما (45) دقيقة، ما لم يتفق الفريقان المشاركان

والحكم على خلاف ذلك.

أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب ( لاختصار زمن كل شوط إلى (40) دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية ) يجب أن تم قبل بدء اللعب ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة.

فترة الراحة ما بين الشوطين:

اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين:

لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن (15) دقيقة.

يجب أن تنص قواعد المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوطين.

يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط.

تعويض الوقت الضائع:

يتم التعويض عن الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة جزاء:

التبديل / التبديلات.

تقييم إصابة اللاعبين.

نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج.

إضاعة الوقت.

أية أسباب أخرى.

ويكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم.

ركلة الجزاء:

أن كان لابد من تنفيذ ركلة الجزاء أو إعادة تنفيذها فإنه يتم تمديد زمن أي من الشوطين

إلى أن تنتهي ركلة الجزاء.

المباراة الموقوفة:

يتم إعادة لعب المباراة الموقوفة ما لم تنص قواعد المسابقة خلاف ذلك.

مادة (8) ابتداء واستئناف اللعب:

الإجراءات الأولية:

يتم إجراء القرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمي الذي

سيقوم بمحاجمته في الشوط الأول من المباراة ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء

المباراة.

يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة.

في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير الاتجاهات ويهاجمان المرميين المعاكسين.

ركلة البداية:

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه:

عند بدء المباراة.

بعد تسجيل هدف.

عند بدء الشوط الثاني من المباراة.

عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية.

الإجراءات:

يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم.

يكون لاعبو الفريق الخصم للفريق الذي ينفذ ركلة البداية، على مسافة لا تقل عن 9ر15م

(10 ياردة) عن الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.

تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف.

يعطي الحكم الإشارة.

تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها وتحركها إلى الأمام.

لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست لكرة لاعباً آخر.

بعد أن يسجل أحد الفريقين هدفاً يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الآخر.

المخالفات / العقوبات:

إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر:

يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه

المخالفة.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى تتعلق بأسلوب تنفيذ ركلة البداية:

يتم إعادة تنفيذ الركلة.

إسقاط الكرة:

يعتبر إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والذي يصبح ضرورياً حين تكون الكرة في اللعب لأي سبب لم يرد ذكره في أي مكان آخر في مواد قانون اللعبة.

الإجراءات:

يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب.

يستأنف اللعب عندما تلمس الكرة الأرض.

المخالفات / العقوبات:

يعاد إسقاط الكرة في الحالات التالية:

إذا ملس الكرة أحد اللاعبين قبل أن تلمس الأرض.

إذا خرجت الكرة من ميدان اللعب بعد ملامستها الأرض دون أن يلمسها أحد من اللاعبين.

حالات خاصة:

أي ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المدافع داخل منطقة مرماه، يجوز أن تلعب من أي

نقطة داخل منطقة المرمي .

أي ركلة حرة غير مباشرة احتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة

رمي الخصم يجب أن تلعب من خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي ومن

أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ.

أن إسقاط الكرة لاستئناف المباراة بعد إيقاف مؤقت للعب داخل منطقة المرمي يجب أن

يتم من على خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي من أقرب نقطة للمكان الذي كانت

فيه الكرة قبل إيقاف اللعب.

مادة (9) الكرة في اللعب وخارج اللعب:

الكرة خارج اللعب:

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

تجتاز الكرة بكمالها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

عندما يوقف الحكم اللعب.

الكرة في اللعب:

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:

إذا ارتدت من قائم المرمي أو العارضة أو قائم الراية الركينية وبقيت داخل ميدان

اللعبة.

إذا ارتدت من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب.

مادة (10) طريقة تسجيل الهدف:

احتسب الهدف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكمالها فوق خط المرمي بين القائمين وتحت العارضة

بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة ملوج قانون اللعبة قبل

ذلك.

الفريق الفائز:

الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز.

إذا سجل كلا الفريقين عدداً متساوياً من الأهداف أو إذا لم يتم تسجيل أية أهداف نتيجة

المباراة التعادل.

قواعد المسابقة:

بالنسبة للمباريات التي تنتهي بالتعادل. يجوز أن تنص القواعد الخاصة بالمسابقة على

فقرات تجيز إعطاء وقت إضافي أو أية إجراءات أخرى معتمدة من المجلس الدولي التشريعي

(البورد) من أجل تحديد الفائز في المباراة.

مادة (11) التسلل:

موقف التسلل:

لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل يكون اللاعب في موقف تسلل

إذا:

كان أقرب إلى خط مرمي خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق الخصم.

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.

كان في مستوى واحد مع آخر ثالثي لاعب من الفريق الخصم.

كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين أثنتين من الفريق الخصم.

المخالفة:

يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها

أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال:

التدخل مع الخصم.

مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف.

الحالات التي لا تعتبر مخالفة:

لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من:

ركلة مرمى.

رمية تمس.

ركلة ركنية.

القرار الجديد للمجلس الدولي (البورد) :

في تعريف موقف التسلل فإن عبارة (أقرب إلى خط مرمى الخصم) تعني أن أي جزء

من رأسه وجسمه أو قدميه هي أقرب إلى خط مرمى خصميه من الكرة وثاني آخر

خصم.

قرار جديد مجلس التشريع الدولي (2) :

تعريفات العوامل المتعلقة باللعبة كما يلي :

التدخل في اللعبة يعني اللعب أو ملمس الكرة التي تم تمريرها أو ملمسها عن طريق أحد زملاء اللاعب .

التدخل مع خصم يعني منع الخصم من اللعب جعله يلعب الكرة بأعتراف واضح الخط رؤية الخصم او التحرك او عمل ايماءة أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف أنتبه الخصم .

الحصول على مبدأ الفرصة بالوقوف في ذلك المكان يعني لعب الكرة التي ترتد إليه بجانب قائم المرمى أو خط العرض بينما هو في موقف تسلل أو لعب الكرة التي ترتد إليه بجانب الخصم وهو في موقف متسلل .

مادة (12) الأخطاء وسوء السلوك:

تم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي:  
الركلة الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيًّا من الأخطاء

الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهالًا أو تهورًا أو يتضمن إفراطاً في استعمال

القوية:

ركل أو محاولة ركل الخصم.

عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.

القفز على الخصم.

مكافحة الخصم.

ضرب أو محاولة ضرب الخصم.

دفع الخصم.

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضًا للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيًّا من الأخطاء

الأربعة التالية:

مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة.

مسك الخصم.

البصق على الخصم.

لمس الكرة متعمداً ( باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه ) .

تنفيذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ.

ركلة الجزاء:

تحتسب ركلة جزاء في حالة ارتكاب أي هذه الأخطاء العشرة السابقة من قبل أحد اللاعبين

داخل منطقة الجزاء الخاصة به بصرف النظر عن مكان الكرة بشرط أن تكون الكرة في  
اللعبة.

الركلة الحرة غير المباشرة:

تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا ارتكب حارس المرمى ضمن منطقة جزائه  
أيًّا من الأخطاء الأربع التالية:

استغرق أكثر من ستة ثوان وهو مسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته.

لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته دون أن تلمس أي لاعب  
آخر.

لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه عن عمد من قبل أحد زملائه.

لمس الكرة بيديه بعد أن استلمها مباشرة من رمية تمس من قبل أحد أفراد فريقه.

تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعبًا:

يلعب بطريقة خطيرة.

يعيق تقدم الخصم.

ينع حارس المرمي من إطلاق الكرة من يديه.

يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة (12) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف

اللعبة فيها لإنذار أو طرد لاعب.

يتم لعب الركلة الحرة غير المباشرة من المكان الذي حدث فيه المخالفة.

العقوبات التأديبية:

ينذر بالبطاقة الصفراء أو الطرد بالبطاقة الحمراء اللاعب أو الاحتياط أو اللاعب الذي تم

تبديله.

للحكم الحق في اتخاذ العقوبة من لحظة دخوله للملعب حتى لحظة خروجه من الملعب

بعد صافرة النهاية.

المخالفات التي تستوجب الإنذار:

ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيًّا من الأخطاء السبعة التالية:

مذنبًا بارتكاب سلوك غير رياضي.

يظهر اعتراضًا بالقول أو الفعل.

يصر على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة.

يؤخر استئناف اللعب.

لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة.

يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون أذن الحكم.

يترك ميدان اللعب عن عمد دون أذن من الحكم.

المخالفات التي تستوجب الطرد:

يطرد اللاعب وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيًّا من الأخطاء السبعة

التالية:

مذنبًا بارتكاب اللعب العنيف.

مذنبًا بارتكاب السلوك المしだن.

يبصق على الخصم أو أي شخص آخر.

يحرم الفريق الخصم من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد

( ولا ينطبق هذا على حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به ) .

حرمان اللاعب الخصم الذي يتحرك باتجاه مرمي خصميه من فرصة محققة لتسجيل هدف

بارتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة حرة أو ركلة جزاء.

يستخدم ألفاظاً أو إشارات عدوانية بذيئة أو مهينة.

يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة.

اللاعب الذي يتم طرده يجب عليه مغادرة ميدان اللعب والمنطقة الفنية.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار (1) : اللاعب الذي يرتكب مخالفة تستوجب الإنذار أو الطرد سواء

كان ذلك داخل أو خارج ميدان اللعب وسواء كانت تلك المخالفة موجهة

ضد الخصم أو الزميل أو الحكم أو المساعد أو أي شخص آخر فإنه يعاقب تبعاً

لطبيعة المخالفة التي ارتكبها .

القرار (2) : يعتبر حارس المرمى مسيطراً على الكرة بلمسها بأي جزء من يده أو ذراعيه .

– أن حيازة الكرة تتضمن قيام حارس المرمى بتحويل مسار الكرة بشكل متعمد،

لكنها لا تتضمن الحالات التي يرى فيها الحكم أن الكرة ارتدت من الحارس بشكل غير

متعمد.

– وكمثال على ذلك عندما ترتد الكرة من الحارس الذي يسعى لإنقاذ مرماه من

التسجيل.

القرار (3) : طبقاً لأحكام المادة (12) يمكن للاعب تمرير الكرة لحارس مرماه مستخدماً رأسه

أو صدره أو ركبته .. الخ.

– إلا أنه – إذا كان في رأي الحكم – أن اللاعب يستخدم حيله متعمده عندما تكون الكرة في

اللعبة ليتحايل على المادة. فإن اللاعب يعتبر مرتكباً سلوكاً غير رياضي ويجب إنذاره وإشهار

البطاقة الصفراء له واحتساب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم في المكان الذي تم فيه

ارتكاب المخالفة.

– اللاعب الذي يستخدم حيله متعمده ليحتال على القانون حين قيامه بتنفيذ ركلة حرة . يتم إنذاره لارتكابه سلوكاً غير رياضي وتشهر له البطاقة الصفراء ويعاد تنفيذ الركلة الحرة.

– وفي هذه الحالات لا يؤخذ بالاعتبار ما إذا كان حارس المرمى قد مس الكرة بيده أم لا فيما بعد. وذلك لأن هناك مخالفة قد تم ارتكابها بواسطة اللاعب الذي كان يحاول التحايل على نص وروح المادة رقم (12) .

القرار (4) : إن المهاجمة التي تعرض سلامة الخصم بالخطر يجب أن تتعاقب مثل عقوبة اللعب العنيف .

القرار (5) : أي عمل تمثيلي (خداع) في أي مكان في ميدان اللعب والذي يكون القصد منه خداع الحكم يجب معاقبته على أنه سلوك غير رياضي .

مادة (13) الركلات الحرة:

أنواع الركلات الحرة:

تكون الركلات الحرة أما مباشرة أو غير مباشرة . يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ولا يجوز للاعب الذي نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

### الركلة الحرة مباشرة:

يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة .

إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فأنه

يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق الخصم .

### الركلة الحرة غير المباشرة:

الإشارة : يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يرفع ذراعه فوق رأسه ويبيقي

ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس

الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب .

### دخول الكرة في المرمى:

يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم ملمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها

المرمى.

إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى .

إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة يمنح الخصم ركلة

ركنية.

موقع الركلة الحرة:

الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء:

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع:

يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 15.9 م (10 ياردة) على الأقل من

الكرة.

يجب أن يبقى كافة لاعبي الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في

اللعبة.

تصبح الكرة في اللعب عندما يتم لعبها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء.

يتم تنفيذ الركلة الحرة التي تحتسب داخل منطقة المرمى من أي نقطة داخل تلك

المنطقة.

الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم:

يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 15 م (10 ياردة) على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين. تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة. الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء:

يجب أن يكون كافة الخصوم على مسافة 15 م (10 ياردة) على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب. تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة. المخالفات / العقوبات:

عند تنفيذ الركلة الحرة، إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة يتم الآتي :

يعاد تنفيذ الركلة.

عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه وإذا لم تركل الكرة

مباشرة في اللعب يتم الأتي:

يعاد تنفيذ الركلة.

الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين غير حارس المرمى:

إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب ( وذلك باستثناء

لمسها بيديه ) وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الأتي:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه

المخالفة.

بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل

أن تلمس لاعباً آخر يتم الأتي:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه

المخالفة.

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه.

الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى:

إذا ملس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب ( وذلك باستثناء ملساها

بiederه ) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

تنجح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه

المخالفة.

إذا أمسك أو ملس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب قبل أن

تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

تنجح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء

حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

تنجح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء

حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

مادة (14) ركلة الجزاء:

تنجح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة

مباشرة ضمن منطقة جزاءه حين تكون الكرة في اللعب.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.

يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو عند نهاية كل فترة من فترتي

الوقت الإضافي.

مكان الكرة واللاعبين:

الكرة:

يتم وضعها فوق نقطة الجزاء.

اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء:

يتم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح.

حارس المرمى المدافع:

يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرماه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة بين

القائمين إلى أن يتم ركلة الكرة.

يكون موقع اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة كما يلي:

ضمن ميدان اللعب.

خارج منطقة الجزاء.

خلف علامة الجزاء.

على مسافة 9,15 م (10 ياردة) على الأقل من علامة الجزاء.

الحكم:

لا يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء حتى يصبح اللاعبون في الموضع المحددة لهم في

القانون.

هو الذي يقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت.

الإجراءات:

اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الإمام.

لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

تصبح الكرة في اللعب بعد ركلها وتحركها إلى الإمام.

لدى تنفيذ ركلة جزاء أثناء الوقت الأصلي للعب أو لدى تمديد الوقت عند نهاية الشوط

الأول أو نهاية المباراة من أجل تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة جزاء فإنه يتم احتساب هدف إذا

حدث ما يلي قبل أن تمر الكرة بين القائمين وتحت العارضة:

لمست الكرة أيا من القائمين أو كليها و/أو العارضة أو حارس المرمى.

المخالفة / العقوبات:

إذا أعطي الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة الجزاء ثم حدثت إحدى الحالات التالية قبل أن تصبح الكرة في اللعب.

إذا انتهك اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء مواد قانون اللعبة:

يسمح الحكم باستمرار الركلة.

يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق . الخصم

إذا انتهك حارس المرمى مواد قانون اللعبة:

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

إذا دخل أحد زملاء اللاعب الذي ينفذ الركلة إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن

مسافة 15,9 م (10 ياردة) من علامة الجزاء:

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمي.

إذا لم تدخل الكرة المرمي فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق

الخصم .

إذا ارتدت الكرة من حارس المرمى أو عارضة أو قائم المرمى ولمسها هذا اللاعب يوقف

الحكم اللعب ويستأنفة بركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم.

إذا دخل أحد زملاء حارس المرمى إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة 15,9 م

10 ياردة) من علامة الجزاء :

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمي.

يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمي.

في حالة حدوث مخالفة ملواط قانون اللعبة من قبل لاعب من كل من الفريقين المدافع أو

المهاجم يتم مالي:

يعاد تنفيذ الركلة.

في حالة حدوث الأتي بعد تنفيذ ركلة الجزاء:

لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة مرة ثانية ( باستثناء مسها بيديه ) قبل أن تلمس لاعبًا آخر.

يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة وتنفذ الركلة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

إذا لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة بيديه عن عمد قبل أن تلمس لاعبًا آخر:

يمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذها من مكان وقوع المخالفة.

إذا تم لمس الكرة بواسطة عامل خارجي أثناء تحركها إلى الأمام:

يعاد تنفيذ الركلة.

إذا ارتدت الكرة إلى داخل ميدان اللعب من حارس المرمى أو من العارضة أو من القائمين ثم تم مسها من قبل عامل خارجي يتم الأتي:

يوقف الحكم اللعب.

يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي لا مسست فيه الكرة العامل

الخارجي.

مادة (15) رمية التماس:

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.

لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

يتم منح رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكمالها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

يكون تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التماس.

قمنح إلى خصم اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس.

الإجراءات:

يجب على الرامي لحظة رمي الكرة مايلى:

أن يواجه ميدان اللعب.

أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس.

أن يستخدم كلتا يديه.

أن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه.

لا يمكن للرامي أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

على كل الخصوم الوقوف مسافة لا تقل عن (2) متر من نقطة تنفيذ رمية التماس .

تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب.

المخالفات / العقوبات:

رمية التماس التي ينفذها لاعب آخر غير حارس المرمى .

إذا لمس الرامي الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب ( باستثناء ملمسها بيديه ) وذلك

قبل أن يلمسها لاعب آخر:

تنج ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع

المخالفة.

إذا أمسك الرامي الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بفريق الramي نفسه.

رمية التماس التي ينفذها حارس التماس.

إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب ( باستثناء لمسها بيديه )

وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

إذا أمسك حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

إذا قام أحد لاعبي الفريق الخصم بإعاقة أو إرباك اللاعب الذي ينفذ رمية التماس بشكل غير عادل:

يتم توجيه إنذار له لسلوكه غير الرياضي وتشهر له البطاقة الصفراء.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة:

يقوم لاعب من الفريق الخصم بتنفيذ رمية التماس.

مادة (16) ركلة المرمى:

ركلة المرمى هي طريقة لاستئناف اللعب.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة المرمى ولكن فقط ضد الفريق الخصم.

تحتسب ركلة المرمى عندما:

تجتاز الكرة بكمالها خط المرمى بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم سواء

في الهواء أو على الأرض ولم يتم تسجيل هدف منها وفق المادة رقم (10).

الإجراءات:

يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المدافع من أي نقطة داخل منطقة المرمى .

يبقى لاعبو الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

لا يجوز للاعب الذي ينفذ ركلة المرمي لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

تصبح الكرة في اللعب عند ركلها مباشرة إلى خارج حدود منطقة الجزاء.

المخالفة / العقوبات:

إذا لم يتم ركل الكرة مباشرة خارج منطقة الجزاء لتصبح في اللعب:

يعاد تنفيذ الركلة.

تنفيذ ركلة المرمي بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمي.

إذا ملس اللاعب الذي نفذ ركلة المرمي الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب

( باستثناء مسها بيديه ) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

قمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع

المخالفة.

إذا أمسك، أو ملس اللاعب الذي ينفذ ركلة المرمي الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في

اللعبة وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تنجح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تنجح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب الذي نفذ الركلة.

ركلة المرمى التي ينفذها حارس المرمى .

إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب ( باستثناء ملساها

بيديه ) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تنجح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع

المخالفة.

إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك

قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تنجح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء الحارس ويتم

تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تنجح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء الحارس

ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة:

يعاد تنفيذ ركلة المرمي .

مادة (17) الركلة الركنية:

الركلة الركنية هي طريقة لاستئناف اللعب.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة الركنية ولكن فقط ضد الفريق الخصم.

تحتسب الركلة الركنية عندما:

تجتاز الكرة بكمالها خط المرمي إما على الأرض أو في الهواء بعد أن كان آخر من لمسها لاعب

من الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف منها استناداً للمادة رقم (10).

الإجراءات:

توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب قائم راية ركنية.

يجب عدم تحريك قائم الراية الركنية.

يجب على لاعبي الفريق الخصم عدم الاقتراب لأقل من 15م (10 ياردة) من الكرة حتى

تصبح الكرة في اللعب.

يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المهاجم.

تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة عدم لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

المخالفات / العقوبات:

تنفيذ الركلة الركنية بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى .

إذا ملس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت الكرة في اللعب

( باستثناء مسها بيديه ) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

إذا ملس أو أمسك اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية بيديه متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في

اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع

المخالفة.

تنـحـ رـكـلةـ جـزـاءـ إـذـاـ وـقـعـتـ المـخـالـفةـ دـاـخـلـ مـنـطـقـةـ جـزـاءـ مـنـفـذـ الرـكـلةـ.

الـرـكـلةـ الرـكـنـيـةـ التـيـ يـنـفـذـهاـ حـارـسـ الـمـرـمـىـ:

إـذـاـ لـمـسـ حـارـسـ الـمـرـمـىـ الـكـرـةـ مـرـةـ ثـانـيـةـ بـعـدـ أـصـبـحـتـ فـيـ الـلـعـبـ (ـبـاـسـتـثـنـاءـ مـلـسـهـاـ بـيـديـهـ)

وـذـلـكـ قـبـلـ أـنـ تـلـمـسـ لـاعـبـاـ آـخـرـ:

تنـحـ رـكـلةـ حـرـةـ غـيرـ مـبـاـشـرـةـ لـلـفـرـيقـ الـخـصـمـ وـيـتـمـ تـنـفـيـذـ الرـكـلةـ مـنـ مـكـانـ وـقـوـعـ المـخـالـفةـ.

إـذـاـ أـمـسـكـ حـارـسـ الـمـرـمـىـ الـكـرـةـ مـتـعـمـدـاـ بـيـدـهـ بـعـدـ أـصـبـحـتـ الـكـرـةـ فـيـ الـلـعـبـ وـذـلـكـ قـبـلـ أـنـ

تـلـمـسـ لـاعـبـاـ آـخـرـ:

تنـحـ رـكـلةـ حـرـةـ مـبـاـشـرـةـ لـلـفـرـيقـ الـخـصـمـ إـذـاـ وـقـعـتـ المـخـالـفةـ خـارـجـ مـنـطـقـةـ جـزـاءـ حـارـسـ الـمـرـمـىـ

وـيـتـمـ تـنـفـيـذـ الرـكـلةـ مـنـ مـكـانـ وـقـوـعـ المـخـالـفةـ.

تنـحـ رـكـلةـ حـرـةـ غـيرـ مـبـاـشـرـةـ لـلـفـرـيقـ الـخـصـمـ إـذـاـ وـقـعـتـ المـخـالـفةـ دـاـخـلـ مـنـطـقـةـ جـزـاءـ حـارـسـ

الـمـرـمـىـ وـيـتـمـ تـنـفـيـذـ الرـكـلةـ مـنـ مـكـانـ وـقـوـعـ المـخـالـفةـ.

بـالـنـسـبـةـ لـأـيـةـ مـخـالـفـاتـ آـخـرـ:

يـعـادـ تـنـفـيـذـ الرـكـلةـ.

طـرـقـ تـحـدـيـدـ الـفـرـيقـ الـفـائـزـ فـيـ الـمـبـارـاـةـ:

أن تنفيذ الركلات من علامة الجزاء والهدف الذهبي هما طريقتان لتحديد الفريق الفائز عندما تتطلب قواعد المسابقة تحديد الفريق الفائز بعد انتهاء المباراة بالتعادل.

الركلات من علامة الجزاء:

الإجراءات:

يختار الحكم أحد المرميين لتنفيذ الركلات.

يقوم الحكم بإجراء القرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي كسب قائدته (كابتن) القرعة يقرر إذا ما كان سيلعب الكرة الأولى أم الثانية.

يقوم الحكم بتسجيل الركلات الملعوبة .

تبعاً للشروط الموضحة لا حقاً فإن كلا الفريقين له الحق بخمسة ركلات .

تنفذ الركلات بالتناوب من قبل الفريقين.

إذا حدث قبل أن يستكمل كل من الفريقين خمس ركلات أن أحرز أحدهما أهدافاً أكثر مما يستطيع الآخر الحصول عليها في حال استكمال الركلات يوقف تنفيذ الركلات.

إذا حدث بعد أن يكون كلا من الفريقين قد لعب خمس ركلات أن سجل كلا الفريقين نفس

العدد من الأهداف أو لم يسجل أي منها أي هدف يستمر لعب الركلات بنفس الطريقة

حتى يستطيع أحد الفريقين تسجيل هدف أكثر من نفس عدد الركلات.

أن حارس المرمي الذي يصاب أثناء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء والذي يصبح غير قادر

على الاستمرار كحارس للمرمي يمكن استبداله بأحد البدلاء المسميين شريطة أن لا يكون

فريقه قد استنفذ العدد الأقصى للتبديل المسموح به وفق قواعد المسابقة.

باستثناء ما ورد في الحالة السابقة فإن اللاعبين الموجودين فقط في ميدان اللعب في نهاية

المباراة بما في ذلك الوقت الإضافي إذا كان ذلك مطبقاً مسموح لهم بتنفيذ الركلات من علامة

الجزاء.

كل ركلة تنفذ من قبل لاعب مختلف وكل اللاعبين الذين لهم الحق في تأدية الركلات يجب

أن ينفذوها قبل أن يقوم أي لاعب بتنفيذ الركلات مرة ثانية.

أي لاعب له الحق في تنفيذ الركلات يمكنه تغيير مركزه مع حارس المرمي في أي وقت أثناء

تأدية الركلات من علامة الجزاء.

يسمح فقط للاعبين الذين يحق لهم تنفيذ الركلات وحكم المباراة بالبقاء داخل ميدان

اللعبة عند تأدية الركلات من علامة الجزاء.

يجب على كل اللاعبين عدا اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الركلة وحارس المرمى أن يكونوا داخل

دائرة المنتصف.

على حارس مرمي فريق اللاعب الذي ينفذ الركلة أن يظل داخل ميدان اللعب وخارج

منطقة الجزاء التي تؤدي فيها الركلات على خط المرمى عند نقطة تلاقيه مع خطة نقطة

الجزاء.

ما لم يكن قد نص على خلاف ذلك فإن مواد قانون اللعبة وقرارات المجلس الدولي التشريعي

(البورد) يتم تطبيقها عند تأدية الركلات من علامة الجزاء.

عندما ينهي أحد الفريقين المباراة بعدد أكبر من اللاعبين يزيد على عدد لاعبي خصمه فعليه

تحفيض عدد لاعبيه ليتساوى مع عدد لاعبي الخصم ويعلم الحكم باسم ورقم كل لاعب تم

استبعاده وتقع المسؤولية بذلك على رئيس الفريق.

قبل بدء الركلات من علامة الجزاء على الحكم أن يتتأكد بأن عدد اللاعبين من كل فريق

والمتواجدين في دائرة النصف متساوياً وأنهم هم الذين سينفذون الركلات.

المنطقة الفنية:

قبل بدء الركلات من علامة الجزاء على الحكم أن يتتأكد بأن عدد اللاعبين من كل فريق

والمتواجدين في دائرة النصف متساوياً وأنهم هم الذين سينفذون الركلات.

المنطقة الفنية الموضحة في المادة الثالثة من قانون اللعبة والقرار الثاني من قرارات المجلس

الدولي التشريعي تتعلق بشكل خاص بambilariات التي تجري على الملاعب التي تحتوي على

مقاعد جلوس مخصصة للجهاز الفني واللاعبين البدلاء :

أن المنطقة الفنية قد تختلف بين ملعب وأخر من حيث الحجم والموقع وأن الملاحظات

التالية قد صرت كتوجيه عام:

تمتد المنطقة الفنية متراً واحداً (ياردة واحدة) من كل جانب من المنطقة المخصصة للجلوس

كما تمتد إلى الأمام مسافة متراً واحداً (ياردة واحدة) من خط التماس.

يوصى باستخدام علامات لتحديد هذه المنطقة .

تحدد الأنظمة الخاصة بالمسابقة عدد الأشخاص المسموح لهم بشغل هذه المنطقة .

يتم تحديد صفة الأشخاص الذين سيشغلون المنطقة الفنية قبل بدء المباراة طبقاً لأنظمة المسابقة.

يحق لشخص واحد فقط في نفس الوقت نقل التعليمات التكتيكية وعليه أن يعود إلى مكانة حالاً بعد إعطائه تلك التعليمات.

على المدرب والإداريين الآخرين البقاء ضمن المنطقة الفنية المحددة وذلك باستثناء بعض الحالات حيث يسمح مثلاً لأخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب بالدخول إلى الملعب بأذن الحكم لتقدير حالة اللاعب المصابة.

على المدرب والأشخاص الآخرين الذين يشغلون المنطقة الفنية أن يتصرفوا بسلوك مسؤول.

الحكم الرابع:

على المدرب والأشخاص الآخرين الذين يشغلون المنطقة الفنية أن يتصرفوا بسلوك مسؤول .

يجوز تعيين الحكم الرابع بموجب الأنظمة الخاصة بالمسابقة ويمكن أن يقوم بواجبات أي من الحكام الثلاثة في حالة عدم قدرتهم على الاستمرار كما أنه يقوم بمساعدة الحكم في جميع الأوقات .

يجب على الهيئة المنظمة أن تبين بوضوح قبل بدء المسابقة وذلك في حالة عدم قدرة الحكم على الاستمرار في مهمته: هل سيقوم الحكم الرابع بمهمة حكم المباراة أم أن الحكم المساعد الأول سيقوم بمهمة حكم المباراة وبالتالي سيصبح الحكم الرابع حكماً مساعدأً. يقوم الحكم الرابع بأية واجبات ومسؤوليات إدارية قبل وأثناء وبعد المباراة وفق ما يطلبه منه حكم المباراة.

يشرف على تبديل كرات اللعب عند الطلب فإذا أصبحت كرة المباراة غير صالحة ويتعين استبدالها فإنه وبناء على تعليمات الحكم يؤمن كرة أخرى ويقلل تأخير اللعب إلى أدنى حد ممكناً.

له صلاحية الكشف على معدات اللاعبين البدلاء قبل دخولهم أرض الملعب وفي حالة عدم مطابقة معداتهم لنص قانون اللعبة يقوم بإخطار الحكم. يتحتم على الحكم الرابع تنبيه الحكم عندما ينذر اللاعب الخطأ بسبب الألتباس عليه أو حاملا لا يتم طرد لاعب تم إعطائه الإنذار الثاني أو حال

حصول عنف ليس على مشهد من الحكم ومساعديه . لكن الحكم يضل هو من له السلطة في البت بجميع النقاط والأمور المتصلة باللعبة .

للحكم المساعد صلاحية إعلام الحكم عن أي سلوك غير مسؤول من أي شخص داخل المنطقة الفنية ...

المراجع

- ثامر محسن إسماعيل: الاختبار والتحليل في كرة القدم, مطبعه جامعه الموصل ، 1990.
- ثامر محسن إسماعيل: كرة القدم وعناصرها الأساسية, مطبعه أركان، بغداد، 1974.
- ثامر محسن إسماعيل، موفق المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم, دار الفكر الدولي، 1999.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكر العربي . القاهرة، 1982.
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- رحيم عطية جناني: بطارية اختبار مقياس عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعه البصرة، 2002.
- ريسان خرييط مجید، قاسم حسن حسين: أسس التدريب, مطبع جامعه الموصل، 2001.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم لطلاب كليات التربية الرياضية ، ط2، جامعه الموصل .1989

- زهير قاسم الخشاب : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .
- سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط 1، شركة ناس للطباعة ، . 2008 .
- صباح رضا وآخرون: كرة القدم لطلبه المراحل الثالثة، مطبعه دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1991.
- عبد السلام نادر: العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب، الإسكندرية، 1982.
- عبد الله اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعه القادسية، 2004.
- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، ط، مجموعة مؤيد الفنية، جامعة القادسية، 2006
- عاصم عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات ، ط 1 ، الاسكندرية 1999
- عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه بغداد، 1999.

- قاسم لزام صبر، موفق مجید المولى: الكتبيك بين النظرية والتطبيق، مطبع التعليم العالي ، بغداد،2004.
- قاسم لزام و آخرون: أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، 2005.
- كاظم الربيعي، موفق المولى: الإعداد البدني بكراه القدم، مطبع بيت الحكمة ، بغداد،1989.
- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكراه القدم، أطروحة دكتوراه غير منشوره جامعه البصرة،2004.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف مصر،1979،ص118.
- محمد عبده: الإعداد المتكامل للاعب كره القدم ، مطبعه دار الفكر العربي، القاهرة،1992.
- محمد عبده، مفتى إبراهيم حماد: أساسيات كره القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،1994.
- محمد عبده،مفتى إبراهيم:الإعدادالمتكامل للاعبي كرة القدم ،القاهرة،دار الفكرالعربي، .1985

- محمد كشك، أمر الله أبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، جامعه الإسكندرية، مصر، 2000.
- محمد محمود الخوالدة واخرون : طرق التدريس العامة . اليمن ، ط1 ، مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية ، 1997 .
- مختار احمد اينولي: الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية . بكرة القدم، مطبع المانر ( الكويت).
- مصطفى الوميض و أسامه كامل راتب: الطريق إلى اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتى إبراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994
- ناهد محمود سعد - نيلي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004 .

## الفهرس

1	تمهيد
7	الفصل الأول: تاريخ كرة القدم ومبادئها
9	تاريخ كرة القدم
12	نشوء رياضة كرة القدم
20	التطور التاريخي لقوانين كرة القدم :
23	طريقة اللعب
47	الفصل الثاني: النهج التدريسي في كرة القدم
49	مدارس كرة القدم:
50	أسس بناء البرامج التدريبية في كرة القدم:-
51	أسس نجاح البرنامج التدريسي:-
54	أسس وضع البرامج التدريبية : -
57	مخطط البرنامج التدريسي في كرة القدم
59	الفصل الثالث التدريب والإعداد البدني في كرة القدم
61	الإعداد البدني
69	الإعداد للمباريات:
73	مرحلة المباريات
75	المهارات الأساسية للاعب كرة القدم
76	مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم :
86	تنمية العناصر البدنية لناشئي كرة القدم
103	الاحماء في كرة القدم
123	الفصل الرابع: المهارات الأساسية في كرة القدم- طريقة الأداء والخطوات التعليمية

الفصل الخامس: خطط لعب كرة القدم والتدريب عليها ..... 183
أنواع خطط اللعب ..... 186
تقسيم خطط اللعب ..... 188
خطوات التدريب على خطط اللعب ..... 189
طرق اللعب في كرة القدم ..... 201
أنواع طرق اللعب ..... 212
الدفاع والهجوم في كرة القدم: ..... 213
التكتيك و أهميته في كرة القدم الحديثة ..... 224
الفصل السادس: التغذية والأداء الرياضي في كرة القدم ..... 229
التغذية للاعب كرة القدم ..... 236
الطاقة الكلية المستهلكة في اليوم للاعب كرة القدم ..... 236
التغذية قبل المباراة ..... 237
التغذية أثناء المباراة ..... 238
التغذية بعد المباراة ..... 239
الفصل السابع: الإصابات الرياضية في لعبة كرة القدم ..... 241
ملحق ..... 263
أهم قوانين كرة القدم ..... 263



# الدليل التدريبي الشامل

## في كرة القدم

دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال : ..9626 2652272  
هاتف : ..9626 2652272  
فاكس: ..9626 4652272  
..9626 4652272: ..9626 4652272  
..9626 4652272: ..9626 4652272

[dar.almajd@hotmail.com](mailto:dar.almajd@hotmail.com)

[dar.amjad2014dp@yahoo.com](mailto:dar.amjad2014dp@yahoo.com)

عمان -الأردن - وسط البلد- مجمع الفجور - الطابق الثالث

