

# 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

2017م



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  
أمجد 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 خطي 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 أمجد للنشر والتوزيع

جوال :  
٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٣٧٢ :هاتف  
٠٠٩٦٢٧٩٦٩١٤٦٣٢ :فاكس  
٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢ :هاتف  
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٣٦٧٠ :فاكس

dar.almajd@hotmail.com

dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد - مجمع الفجيس - 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 إعلاميًا وسياسيًا وقضائيًا، إذ ليس هناك رياضة أكثر شعبية في العالم 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 نفوذًا عميقًا سياسيًا ونفسيًا ومجتمعيًا في نفوس شعوب المعمورة.



## الفصل الأول

# تاريخ كرة القدم ومبادئها



## 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 قضبان طويلة من الخيزران، وعلى اللاعب أن يدافع عن نفسه بجسده أمام الخصم.

أما اليابانيون فقد عرفوا لعبة يسمونها "كيرامي"، كان اللاعبون ينتظمون في شكل دائرة ويمررون الكرة فيما بينهم داخل مساحة صغيرة للحيلولة دون أن تلمس الأرض، كما كانت تعرف الحضارة اليونانية لعبة "إيسكروس"، وهذه الأخيرة تُلعب بكرة صغيرة بين فريقين على ملعب مستطيل مبين بخطوط حدودية وخط أوسط، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط حدود الخصم عن طريق تقاذفها بين اللاعبين، بواسطة جميع السبل والحيل.

وبشكل عام كان الإنسان القديم يستمتع بركل أي شيء يشبه كرة حجراً كان أم جلدًا 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 يشترك معهم جميع سكان البلدة أو المدينة.



لاعبان يتفحان كرة قدم استعداداً لخوض إحدى مباريات القرون 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 ويتقاذفونها عبر الأنهار 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 كثيرًا ما كانت تصير إلى مصارعة جماعية، ولم يكن للمباراة زمن محدد فقد تستمر لأيام دون ختامها، كان الأمر أشبه بمظاهرات حماسية.

ورغم أن العنف والشغب لا زال حاضرين في رياضة كرة القدم حتى يومنا هذا، إلا أنه يبقى أمرًا استثنائيًا، عكس تلك الفترة فقد كان الأمر شائعًا وطبيعيًا.



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



آنذاك بأسلوب خاص بهم، طبعهم الاستقامة والتأدب واللفظ وقدرتهم على كبح جماح غضبهم، هؤلاء (الجتلمان) هم من أدخلوا مفهوم الروح الرياضية إلى كرة القدم، شعارهم "اللعب هو كل شيء، وليس الغلبة، بل الأسلوب"، ومن ثم بدأت فكرة "اللعب 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 الأربعة (إنجلترا، إسكتلندا، ويلز، وإيرلن) مهمتهم تأطير هذه الرياضة، فكان أبرز تطور حصل لكرة القدم هو فصلها عن كرة الريجي والاعتماد على الساقين فقط للتحكم بالكرة، وهو الأمر الذي لم يكن هيئاً حينها.



منظر عام لمباراة بين فريقَي توتنهام وويرنلي سنة 1962

بعدها أصبحت اللعبة تتخذ تدريجيًا الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في 1869، والركنيات في 1872، وفي 1878 استخدم حكمُ الصافرة لأول مرة. أما ركلة الجزاء فلم تبصر النور حتى عام 1891، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة، وأصبح العنف محظورًا في اللعبة، فيما أضحت الرياضة تنتشر في كل القارات، وتجذب نحوها مزيدًا 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 الأساسيين: 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 المحكمة، 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 الثلاثينات حتى السبعينات من القرن الماضي، وبدأ سنة 1986 استخدام المواد الصناعية في صنع الكرة، وفي عام 1970 شرعت شركة "أديداس" بالتكفل 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 مهمل إلى لعبة رياضية محكمة وممتعة، حتى أضحت شبكة ضخمة يصعب حصرها في مجال الرياضة، إذ تخرق الاقتصاد والمجتمع والسياسة، وتحظى بترسانة من القوانين والكوادر ورؤوس الأموال التي تشغلها، مثلما أصبحت محل اهتمام الجماهير والإعلام في كل مناطق العالم.

#### بعض الاحصائيات

• أول مباراة دولية كانت بين الفريق الاسكتلندي والفريق الانكليزي في كلاسكو 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 (كوين بارك) الذي تأسس عام 1863.

• أول محترفين في تاريخ كرة القدم هما الاسكتلنديان جون لوف وفكتور سوتر وقد لعبا لنادي داروين شمال انكلترا لموسم 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 مؤسساً بذلك أول دوري كرة قدم في العالم ، وأول مباراة في هذا الدوري كانت في 8 سبتمبر 1888م سجل فيها اللاعب جاك كوردن الذي كان يلعب لنادي بريستون نورث ايند أول هدف في أول دوري بالعالم.

• تم تأسيس اتحاد كرة القدم العالمي والمسمى حاليا الفيفا عام 1904م ومن الاعضاء الاوروبيين المؤسسين بلجيكا والدنمارك وفرنسا وهولندا واسبانيا والسويد وسويسرا .

• جنوب إفريقيا هي أول عضو إفريقي بالفيفا والارجنتين هي اول عضو من امريكا اللاتينية في الفيفا وكندا هي اول دول امريكا الشماليه أصبحت عضوا في الفيفا بينما كانت تايلند اول عضو اسويوي وكانت ذلك في منتصف العشرينيات اما نيوزلنده فقد كانت اول عضو عن قارة استراليا والمحيط . وان غينيا اصبحت العضو رقم 100 في الفيفا عام 1962 . احدث الاعضاء اللذين انضموا الى الفيفا هي تيمور الشرقيه وجزر القمر .

• عدد الدول التي يتكون منها الفيفا حاليا 207 دولة في حين عدد البلدان المنطويه تحت مضله الامم المتحده هو 191 بلدا .

• اول بطوله لكاس العالم للرجال بكرة القدم جرت في الأورغواي شارك فيها 13 فريقا وفازت بها الأورغواي عام 1930 ميلاديه ، في حين اول بطوله نسائية لكاس العالم بكرة القدم جرت عام 1991م 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 اكثر بلدان العالم فازت بكاس العالم لكرة القدم حيث فازت 5 مرات في الأعوام ( 1958 ، 1962 ، 1970 ، 1994 ، 2002 ) ويمتلك راقصو السامبا مهارات عاليه لدرجه جعلت احد الكتاب يقول انهم يرقصون الباليه مع الكره حيث يتم مزج الفن مع الرياضة . ألمانيا التي تمتاز بالتكتيك الممتاز وكذلك الكفاءة والقدرة على الاحتمال فازت بالكأس 3مرات. 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 تفكيك الاتحاد السوفيتي

ويوغسلافيا السابقة دخل إلى اتحاد كرة القدم 14 عضوا جديدا .

- 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 نسبتها اقل من 1 % . أما أوروبا فعدد اللاعبين فيها هو 000,783,35 يشكل الرجال البالغين نسبة 71.5 % والنساء 3.5% أما الشباب فيشكل 23.8 % وتشكل الفتيات الصغيرات نسبه 1.2 % . وفي إفريقيا يبلغ عدد اللاعبين 500,984,6 لاعبا يشكل الرجال البالغين 89 % والنساء البالغات 1.8 % بينما يشكل الشباب نسبه 8.9% أما الفتيات فنسبتها اقل من 1 % من عدد اللاعبين . وفي آسيا القاره التي اكتشفت هذه اللعبة فيبلغ عدد اللاعبين 100,708,34 لاعبا يشكل البالغين من الرجال نسبة 95.7 % أما الشباب فنسبتهم 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 :

أستخدامت الصفارة لأول مرة في التحكيم في إحدى مباريات كأس إنجلترا بين نوتنغهام

وشيفيلد .

عام 1882 :

ظهور العارضة الحديدية.

عام 1882 :

تنفيذ رمية تماس باليدين .

عام 1886 :

دخول الحكم .

عام 1891 :

دخول مراقبي 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 أاحتياط .

عام 1925 :

أدخال قانون التسلل.

عام 1927 :

السماح بتصويب 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 مسك الحارس للكرة

باليدين.

عام 1997 :

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

عام 2000 :

حدد زمن مقداره 6 ثوان لحارس المرمى لتترك كرة .

طريقة اللعب

تُلعب كرة القدم وفقاً لقوانين محددة تُعرف بقوانين اللعبة. يُستخدم في اللعب كرة محيطها

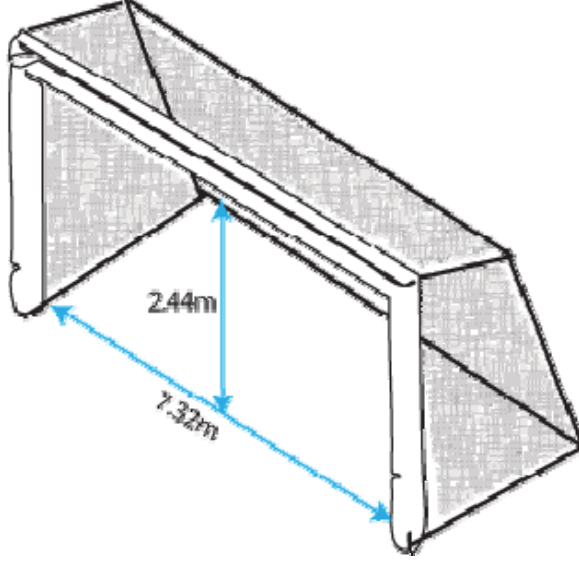
71 سم وتُعرف بكرة القدم.



يتنافس فريقان 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 اللاعبون ما عدا حارس المرمى الكرة بيدهم أو ذراعهم أثناء اللعب، إلا إذا كانوا يقومون برمية تماس. مع من أن اللاعبين يستخدمون عادةً أقدامهم لتحريك الكرة، فإنه بإمكانهم استخدام أي جزء آخر من جسدهم لا سيما الرأس للضربة الرأسية ما عدا يدهم أو ذراعهم.

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

في المباراة التقليدية، يحاول اللاعبون أن يجدوا فرص مناسبة لإحراز هدف عبر التحكم الفردي بالكرة، مثل المحاورة والمناورة والمراوغة بالكرة، أو بتمرير الكرة إلى الزملاء في الفريق والتسديد باتجاه المرمى، والذي يحرسه الحارس لمنع 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 سلسلة لا تتوقف إلا إذا خرجت الكرة خارج الملعب أو أوقف الحكم اللعب بسبب انتهاك 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 المواضع إلى 3 تصنيفات أساسية: المهاجمون الذين تتمثل مهمتهم الأساسية في تسجيل الأهداف، والمدافعون المتخصصون في إعاقه تقدم الخصوم لإحراز هدف، ولاعبو الوسط الذين يحافظون على الكرة ويمررونها إلى زملائهم المهاجمين. هذه المواضع 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 مواقعهم في أي وقت.

تُسمى خطة وضع اللاعبين تشكيلة أو تقسيمة. وعادةً 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 يتيح المرونة في تطبيقها اعتماداً على طبيعة اللعبة. تسهر الفيفا على تطبيق قوانين اللعبة، على الرغم من أنها ذكرت ووضعت من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB). بالإضافة إلى القوانين السبعة عشر، تلعب قرارات وتوجيهات مجلس الاتحاد أيضاً دوراً في تنظيم هذه الرياضة.

## اللاعبون والمعدات والحكم



يلعب في كل فريق 11 لاعب دون احتساب البدلاء، 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 زي اللاعبين هي إحدى العناصر الأساسية في كرة القدم، ويتكون زي كرة القدم من القميص والسروال القصير والجوارب



والأحذية وواقي الساقين. أغطية الرأس بأنواعها ليست مطلوبة، وليست جزء من الزي، ولكن حالياً بعض اللاعبين يلبسونها لحماية أنفسهم من إصابات الرأس. يُمنع اللاعبين من لبس كل ما قد يضرهم أو يضر اللاعبين الآخرين، مثل الحلي والساعات. يجب على الحراس لبس زي غير مشابه لزي اللاعبين أو الحكام حتى يسهل تمييزهم.

هناك عدد من اللاعبين قد يُستبدلوا 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

نهائية. يساعد حكمان مساعدان الحكم الأساسي في اتخاذ القرارات. وفي المباريات ذات المستويات العالية يكون هناك حكم رابع يساعد الحكم أيضاً وتكون له بعض المهمات 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 الأربعة البريطانية داخل مجلس الاتحاد الدولي. أعادت القوانين الحالية وضع

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

طول الملعب الذي تقام عليه المباريات الرسمية يتراوح بين 100 و110 متر (110-120 ياردة)، وعرضه يتراوح بين 64 و75 (70-80 ياردة). الملاعب التي لا تقام عليه مباريات رسمية يتراوح طولها بين 90 و120 متر (100-130 ياردة)، وعرضها بين 45 و90 متر (50-100 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 مرمى، ويجب أن يكون البعد بين العارضتين العموديتين 7.32 متراً (8 ياردات) وارتفاع العارضة الأفقية عن الأرض 2.44 متراً (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 بدلاً 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 يقدره 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 انتهى 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 نتیجتها التعادل. وأيضاً المباراة التي تنتهي بالتعادل يمكن أن تدخل في الأشواط الإضافية، وهما شوطان مدة كل واحد منهما 15 دقيقة. فإن استمر التعادل، يُلجأ إلى الضربات الترجيحية (تُعرف رسمياً في القوانين ب"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 تحسب 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 أهداف 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 تسعينات القرن العشرين وبدايات الألفية الثالثة تجربة طرق متعددة لإنهاء المباراة دون اللجوء إلى الركلات الترجيحية، نظراً لأنها طريقة غير مرغوبة لإنهاء مباراة. مثل إنهاء المباراة منذ الأشواط الإضافية، فإن سجل هدف واحد في الأشواط الإضافية انتهت المباراة الهدف الذهبي، وإن سجل فريق هدفاً في الشوط الإضافي الأول وانتهى فيُعتبر 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 بلعب 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، وتُلعَب من مركز الملعب.



رمية تماس: عندما تتجاوز الكرة خط التماس وتخرج من الملعب، تُحسب رمية تماس 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 لاعبي الفريق المهاجم آخر مرة وخرجت.



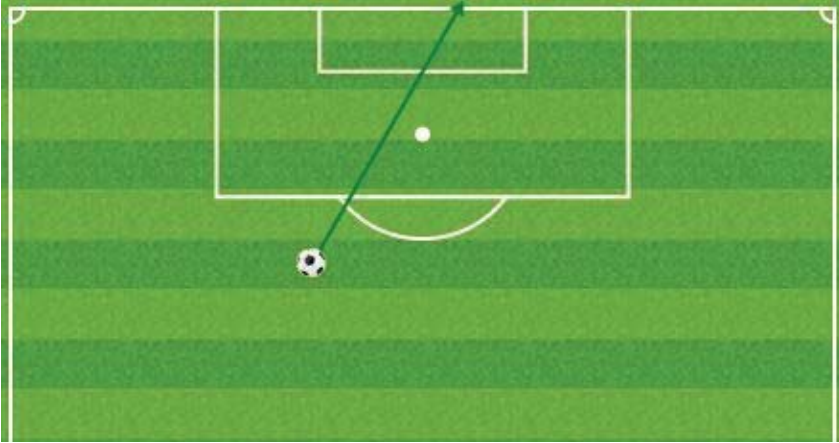
ركلة ركنية: عندما تتجاوز الكرة خط المرمى وتخرج دون أن تسجل هدف، وآخر من لمسها أحد لاعبي الفريق المدافع قبل أن تخرج، فإنها تُحسب ركلة ركنية للفريق المهاجم، تنفذ من زاوية الملعب.



ركلة حرة غير مباشرة: تمنح للفريق بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية، تعدييات 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 يُعرقّل أحد لاعبيه من الفريق الآخر بطريقة غير قانونية ويمكن أن يُسجل هدف مباشرة من تسديدة من دون لمس 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 يتعافى، وهذا بسبب تعمدته إصابته. هذه الأخطاء تعتبر مخالفات (فاول) وهي مذكورة في القانون الثاني عشر. مثال على الأخطاء الجزائية لمس الكرة عمداً أو دفع الخصم، أو عرقلة الخصم وتحدث المعاقبة بافتعال ضربة حرة مباشرة أو ضربة جزاء حسب مكان الخطأ.

المخالفات الأخرى يُعاقب عليها بالضربات الحرة الغير مباشرة يعاقب الحكم اللاعب بإنذاره 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 مذكرته الصغيرة الرسمية، ليتذكره 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 وحصرت 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 يطردوا 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 لصالحه. 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 والمنافسات تنظيم تطبيق قوانين "التصرف الجيد" أيضاً ضمن نطاق أوسع من اللعبة، أي خارج الملاعب، وذلك عبر التعامل مع مشاكل مختلفة قد لا يكون لها شأن مباشر بالمباريات مثل التصريحات التي يدلي بها أحد اللاعبين في الصحافة، والإدارة المالية للأندية، وتعاطي أحد اللاعبين المخدرات، وتزوير السن. بعض الحوادث التي تحدث على الملعب، إذا كانت بالغة الخطورة (مثل ادعاءات الاعتداءات العنصرية)، قد تعطي للحكم مزيداً من السلطة لحسمها وإنهائها. بعض الاتحادات تتيح الاستئناف ضد لاعب موقوف في الملعب إذا شعرت الأندية بأن قرارات الحكم خاطئة 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 الدوري 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

الخماسية 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 والكاريببي: 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 تتابع 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 فرعية أو مناطق الحكم الذاتي (مثلاً اتحاد اسكتلندا لكرة القدم في اسكتلندا).

وفي حين ترعى الفيفا تنظيم البطولات ومعظم القوانين للمنافسات الدولية، فإن القوانين الحقيقية 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، وتقريباً يشارك ما بين 190 و200 منتخب وطني في التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم تحت إشراف الاتحادات القارية، وتحاول تلك المنتخبات أن تحتل مكاناً لها في النهائيات. في نهائيات كأس العالم التي تُقام كل 4 سنوات، يشارك 32 منتخب وطني خلال أربعة أسابيع. آخر منافسة كأس عالم أُقيمت في سنة 2014 في البرازيل من 11



يونيُو إلى 12 يوليو، و قد 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 (وخاصة في عشرينات 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 الجانبين. حالياً كرة القدم للرجال في الأولمبياد يلعبها اللاعبون تحت سن 23 سنة. أما في الماضي فقد سُمح للاعبين أكبر سناً بالمشاركة في الأولمبياد. أضيفت بطولة للنساء في عام 1996 تماثل بطولة الرجال، وسمح لجميع المنتخبات الوطنية أن تشارك فيها من دون وضع حد للسنة.

تعتبر المنافسات القارية أكثر البطولات والمنافسات أهمية في العالم 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) كأس 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 ليبرتادوريس في أمريكا الجنوبية. كل من فاز ببطولة قارته يشارك في كأس العالم لأندية كرة القدم التي تنظم بين بطل كل قارة.



## الفصل الثاني

# النهج التدريبي في كرة القدم



## مدارس كرة القدم:

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

الحصة التدريبية:- هي عبارة عن حصة تنقسم إلى ثلاث أجزاء أساسية: الجزء التحضيري الجزء الرئيسي والجزء الختامي، تقام طبقا للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمرينات وفقا 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 الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005م، ص 9.

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

أسس بناء البرامج التدريبية في كرة القدم:-

الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي:-<sup>4 5</sup>

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 الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة

الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

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

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

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

- 3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- 4- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .
- 5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف(اللياقة البدنية - لمهارات 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 وك مفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.
- أسس نجاح البرنامج التدريبي:-
- يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:-<sup>6</sup>،<sup>7</sup>

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

<sup>7</sup> - مفتي 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 التدريبي 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 يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- 3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق 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 وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- 5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري

والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

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

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

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

9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.

10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف 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 مفتي إبراهيم وحنفي محمود

مختار ومحمد 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

التفصيل: <sup>9 10 11</sup> ، ، ،

---

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

<sup>9</sup> -مفتي إبراهيم حماد :: مصدر سبق ذكره ، ص186.

<sup>10</sup> -حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، 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 يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.... الخ .

\* ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- 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 يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

\* ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه(بدني - مهاري - خططي - نفسي)

\* رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

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

o1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

- 2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
  - 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: تقييم البرنامج التدريبي:-<sup>12 13</sup> ،
- 1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقييم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني- مهاري- خططي- ذهني- نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

---

<sup>12</sup> - مفتي 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 نلخصها 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 ،المرحلة الأساسية

\* الإعداد للمباريات .

\* المباريات .

\* الترويح والانتقال من موسم الى آخر.

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

## الفصل الثالث

### التدريب و الإعداد البدني

#### في كرة القدم





## الإعداد البدني

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة 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 ، ولما كانت مرحلة الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة 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 بالمظهر المشرف ، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مركلة المباريات أكثر استعدادا 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 تتكرر ، بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للاحقة بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوة .. التحميل .. السرعة .. المرونة .. المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً . كذك 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 الماضي الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع ، اما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها الى 4 او 6 أسابيع ، تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح ، وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني ، وتنقسم المرحلة الى 4 أقسام ، ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله ، ان عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذ القسم يرتفع الى ما بين 8 و 10 مرات ، ولاخوف من ذلك، لأن اللاعب يكون مازال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني ، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على اداء المهارات الفنية مثل الإنطلاق السريع والتغير 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 الهادف لها.

ويجرى التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات اسبوعاً بالنسبة لفرق الناشئين وما في مستواها ، بحيث لا يكون حمل التدريب ثقیلاً.

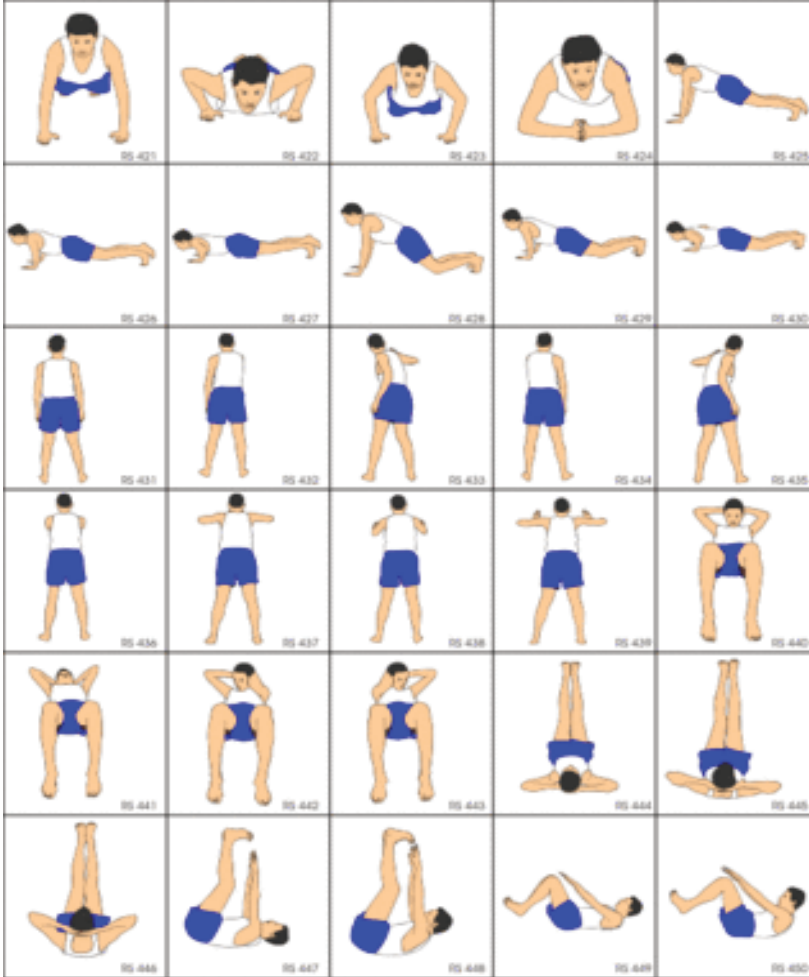
وتنقسم مرحلة الإعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

\* 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 تمهد لكرة القدم ، وتمرنات لتنمية القوة العضلية، ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها ، وهذا لايعني منع استعمال الكرة ي التدريب، بل يمكن استخدامها في الترويح خلال

تدريبات اللياقة، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا 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 تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة ، وبمرور 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 الاقلال من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد القوة العضلية.

وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمرينات القوة وترز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحميل بجانب الالعاب التي تمهد كرة القدم ، وفي هذا لقسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرنتات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الاقلال من فترات الراحة.

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

وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء أولا بأول ، والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي ، ثم تزداد حتى تصل الى 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 الى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات ، ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرونة والمهارة.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية ، خلال اداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية ، وتدريبان مشتركة يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز ، والقيام بالمهاجمة 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 ، 2 × 25 ، 2 × 35 قبيل نهاية المرحلة.

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

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب ، وخاصة الفيتامينات ، وعلى راسها فيتامين ب ، ج ، حتى يمكنه تحمل المجهود البدني خلال الاعداد والتدريب الشاق. ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

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

\* يجب الاهتمام بالناحية الترويجية خلال المعسكر.

\* يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الاعداد للمباريات) على ضوء

ملاحظات المدرب خلال مرحلة الاعداد والتكوين.

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

التالية.

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

\* يجب الاهتمام باطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ماينجح عنها

التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجيء

للعضلات الامامية المقابلة) .

الإعداد للمباريات:

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

الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفو غير ان تلك المرحلة لاتكفي

لاعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الاعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية

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

الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وترجيبتها ، 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 طريقته في اللعب غير ناجحه او تحتاج الى تعديل ، فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 أسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

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

ولما كانت كل لعبة تحتاج الى تدريبات خاصة للاعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين الى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة ، لهذا فإن كرة القدم تحتاج الى اعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل و القوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتمنية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الاعداد للمباريات :

يراعى في مرحلة الاعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع (برنت) لمسافات من 80 الى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الامكان ، والتنويع 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 ، ويراعى 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.

ويراعى خلال ذلك اعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات ، كان يشترك الفريق في مبارتين متتاليتين في اسبوع واحد ، وذلك بإشراك اللاعبين في مبارتين أو ثلاث 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 الركنية 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 يشتركون 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 مدافعه بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين و ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم ، ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الحطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية .

#### مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الاسبوع ، بإستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي الى اشتراكه في مبارتين ، هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل.

ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لاعداد الفريق والوصول به الى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة .

وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة أقسام:

أ ) مباريات الدور الاول ، 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 وتتخللها المباريات النهائية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور .

والغرض الاساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة ، وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لاعداد اللاعب البدني والفني 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 التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني ومرحلة الاعداد للمباريات ، أما عدد مرات التدريب الاسبوعية فتأثرت في هذه المرحلة (4-5 مرات ) بالنسبة لفريق الدرجة الاولى .

ويراعى ان حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الاول للمباريات عنه في الدور الثاني ، ويخطئ 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

ويصنيفها بطرس رزق الله 1981 الى ثلاث مجموعات كبرى 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> -مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.



## مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم :

تبنى 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 التدريبي للفريق .

### 1. مبدأ الاستعداد Readiness

أن استفادة اللاعب من التدريب يعتمد على مدى استعداده :

الاستعداد الفسيولوجي (الوظيفي) التي يتسأير 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 والاساسية و العصبية 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، فأن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين .

وأن الاستجابة الفردية للتدريب تعتمد على عدة أسباب منها:

النضج Maturity .

الوراثة Heredity .

تأثير البيئة Environment influences .

التغذية Nutrition .

النوم و الراحة Sleep & Rest .

مستوى اللياقة البدنية Level of Physical Fitness .

المرض و الإصابات Illness of injury .

الدوافع Motivation .

3 . مبدأ التكيف Adaptation :

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

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

التكيف فأن التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء .

فالتكيف النموذجي للتدريب الرياضي يعني :

تحسناً في وظائف الجهاز التنفسي وحجم الدم المدفوع .

تحسين القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي.

زيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة والعظام .

على المدربين أن لا يسرعوا بإعطاء أحمال تدريبية كبيرة قد تؤدي إلى الإصابة أو المرض، أن مدربي الفرق التنافسية لا يكون أمامهم إ عادة الوقت الكافي للتدريب بصورة تسمح بتكيف ملائم فأمامهم غالباً أسابيع قليلة للاشتراك بالمباريات لذا فأن عليهم العمل على إحداث تكيف ممكن في مدة زمنية قصيرة .

وأن درجة شدة التحمل الخارجي التي يتعرض لها السباح خلال تدريبه هي التي تحدد درجة التكيف لتلك الضغوط التي تؤدي إلى تطور قدرة اللاعب وكفائته الوظيفية للارتقاء 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 لأحدث ما لم تكن متطلبات التدريب أكبر من المتطلبات الاعتيادية، إذ يؤكد أنه الحمل التدريبي إذا لم يحدث زيادة في قدرات و كفاءة اللاعب، فأن الفائدة منه تقل و النتيجة تتقدم ويصبح التدريب استنزافاً للوقت و الطاقة، فمتطلبات التدريب يجب أن تكون كافية لتحفيز أو إحداث تكيفات وظيفية إذ يجب أن لا تكون الأحمال التدريبية كبيرة جدا 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 التدريبي يجب أن يكون متدرجاً و بانتظام إذ عدم التدرج بالزيادة يعني عدم إحداث تكيفات وظيفية لأجهزة الجسم الحيوية فالحمل التدريبي الخاص يبقى محافظاً على مستواه لمدة حتى يتكيف اللاعب عليه ويقصد بهذا المبدأ 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 مبدئي والتحميل الزائد يجب أن نتبع مبدأ الزيادة في التدرج في الحمل التدريبي . 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 و الخاص و المنافسات و الانتقال و مراعاة زيادة الحمل التدريبي.

#### 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 .

و يجب 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 للتحمل الأساسي في الاعداد العام خلال مرحلة الاعداد الخاص و المنافسات.

- هناك عناصر رئيسة 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 التغير في التدريب من الأداء إلى الراحة و من الصعب إلى السهل سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل و السأم. أن التغير والتنويع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب. يشتمل مبدأ التنويع على عنصرين أساسيين 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 نتيجتهما عدم تقدم الأداء.

يمكن تحقيق التنوع و التغير 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 والتهدة Worming up and cool-down :

يبدأ كل تدريب بالإحماء و ينتهي بالتهدة 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 VO2max 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 والمرونة 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 التهدة :

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

الإحماء . التوقف المفاجئ للأنشطة البدنية الشديدة يسبب سيولة في الدم

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

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

أن التمرينات ذات الأحمال العاليه 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 والتهدة كما أن عليه عدم إهمال أي جزء منها.

9 . مبدأ التدريب طويل المدى Long Term Training :

أن التدريب يحتاج لمدة زمنية طويلة و استمرارية كي يظهر تأثيره . أن اللاعب قد يستغرق من 5-10 سنوات حتى يصل إلى المستوى العالي و لهذا فأن التدريب مرتبط و هو سلسلة متصلة ، فإذا كان هدف الرياضي بعيد المدى (الأولمبياد) مثلاً فأن لبناء خطة تدريبية مستقبلية لابد أن تبنى على الخطة السنوية السابقة (الماضية) و هكذا . إذ أن نتائج السنة الماضية تعتمد ك أساس في وضع الخطة التدريبية اللاحقة . إذ تؤكد البحوث أن عدم الاستمرارية في التدريب تؤدي إلى فقدان ما اكتسبه اللاعب على مختلف المستويات الفنية والبدنية وهبوط في القدرات الوظيفية للجسم، ومن اجل أن نتجنب هذا الهبوط فأن عملية التخطيط لأعداد اللاعب يجب أن ترمج على مدى سنين

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

#### تنمية العناصر البدنية لناشئي كرة القدم

إن مستوى اللياقة البدنية يعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى، وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات، ولذلك يجب أن تشتمل 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 والهيكل 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 التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة 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 الحركي 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 تمزق العضلات بتمارين الإطالة، إضافة إلى تدريبات للتهدة التي تعطى في نهاية كل جرة تدريبية لأن عمليات التهدة 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 وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية، يجب تعليم الناشئين أهمية الإحماء وتمارين التهدة حتى يمكنهم 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 والتهدة، كما أنه من مسؤولياته عدم الإهمال في أجزاء من أي منهما لأن الغرض الرئيس من إعداد الناشئ من ناحية اللياقة

البدنية وتنمية العناصر البدنية لديه هو إعداده لتحمل الحمل البدني والفني على حد سواء لارتباطهما ارتباطاً وثيقاً، وذلك برفع مستواه بدنياً وفنياً 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 وبقيّة الرياضات بصفة عامة، ونسعى إلى أن يؤدي هذا النوع من التدريب لإكساب 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، وقديماً كانت مدارس التدريب في كثير من الدول تعتمد على عنصر اللياقة البدنية كعنصر رئيس لنجاح فرقها، بل إن دولا 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 السوفياتي

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 رئيسة يكمل كل منها الآخر في إعداد اللاعبين، ومهما كانت مهارة الناشئ الفنية وإجاداته 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 والفني والتكتيكي.

ويجب استخدام أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي التي تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة 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 بالمهارة، 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 وفسولوجياً.

إن برمجة تدريب الناشئين تعتمد على تدريبهم من خلال برامج علمية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية، لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن، 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 يتشابه 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 الرئيسة توجد وسائل ونظم تدريب خاصة متعلقة بها كالتدريب الدائري بنظمه المختلفة، والتدريب البليومتري، والفارترك، والهرمي وغيرها من تلك الوسائل والنظم الخاصة والمعينة 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، كمحددات رئيسة لطرق التدريب الأساسية.

ولتنمية العناصر البدنية للناشئين فيجب استخدام الآتي:



التحمل: ويتم ذلك بالتدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية، وكذلك استخدام فترات الراحة البينية الإيجابية بين التدريبات التي يحددها المدرب حسب احتياج الناشئ، على أن تكون وفي شكل ألعاب بسيطة.

القوة: ويتم التركيز على تحسين مكون (القدرة) أي القوة المميزة بالسرعة وأن تتميز 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 المؤثرات الأخرى، ويراعى التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية، حيث إنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المتعرض لخطر الإصابة في تلك المرحلة السنية.

السرعة: وتقتصر على تدريب السرعة الحركية وسرعة العدو لمسافات قصيرة تحدد حسب مواصفات الناشئ واستعداده البدني، وأن يكون التدريب دون كرة وأن تتخلله فترات راحة بين تدريب وآخر تتفاوت أيضاً حسب الحاجة حتى يعود الناشئ لحالته الطبيعية.

الرشاقة: ويتم التركيز على تنميتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف 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 والقوة، 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 أسس علمية تمكن من تلافي الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفياً وعصبياً وهيكلياً، وتؤكد 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 بطبيعتهم 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 والتوافق الحركي، كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبعياً، أي أنها قدرة توافقية 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 بزمان يحدد حسب تقديرات المدرب لبرمجة الوحدات التدريبية الأسبوعية ولمدة حسب البرنامج العام للتدريبات والمنافسات، كذلك يجب أن تشمل تمارين 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 والهيكل 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

النبض إلى 90 نبضة في الدقيقة، كذلك إن المفاصل لينة والعضلات ضعيفة، إضافة إلى قدرة الناشئ على سرعة استعادة الشفاء بدرجة تفوق البالغين، ولكن رغم كل ذلك أمكن التوصل إلى أسس 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 المتقطع 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 لتلافي زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي مما يعرض الناشئ للإصابات، لذلك لا بد أن تأخذ التمرينات شكل الأداء المتحرك.

3 — رغم أن المرونة طبيعية لتلك المرحلة السنية إلا أنه لا بد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمارين الانثناء لمفاصل الجسم من خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل، وإلا سيتعرض مستقبلاً لفقد تلك المرونة وقصر الألياف للعضلات المحيطة 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 والرقود

والانبطاح، سرعة الجلوس طولاً فتحاً والعودة 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 إتمام تعلم المهارات الحركية بسرعة ملحوظة، لذا فمن الضروري واللازم تخصيص فترات زمنية كافية من زمن التدريب في إطار برنامج 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

للياقة 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. والمدرّب المتميز هو الذي يجعل برنامجه يتضمن كثيراً من التمرينات البدنية المركزة والمتعددة الجوانب التي يمكن للاعب عن طريقها أن يصل في فترة وجيزة إلى تحقيق تحسن ملحوظ لمستوى القدرة على الأداء المميز، مع ضرورة مراعاة المدرّب الأسس التالية ويسير عليها بوجه عام:

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

ثانياً: يجب ألا يهمل المدرّب تطوير وتنمية الخصائص الحركية للاعبين ذوي المستوى العالي، إلى جانب التدريب على فن الأداء والخطط، كما على المدرّب اتباع مبدأ التبادل والتوافق المناسب بين كل من كمية التحمل وفترات الراحة، أي يجب أن تعوض 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 والتوافق والتي تتطلب درجة قصوى أو قريبة من القصوى من ناحية بذل القوة والسرعة خلال المراحل الأولى للتعليم، ولزاما 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 وتحمل العام، ويمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة لرئيسية 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 والعوائق.

ب — التحكم في درجة حمل التدريب المتقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه:

يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المتقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما

يلي:

— 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 البينية:

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

يلي:

— التحكم في الفترة الزمنية التي تقضى في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين

التالي له.

لا بد أن ننبه زملاءنا المدربين لأمر مهم جداً عند تنمية العناصر البدنية

للاعبين، حيث إن قبول واستجابة الناشئ لمفردات اللياقة تتفاوت في قابليتها

لديه، وتتحكم في ذلك عوامل أخرى مثل النضج فكلما زاد النضج كانت هناك

فرص أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، فالجسم يحتاج إلى

طاقة ومتطلبات أكثر للنضج 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 سناً، ولا ننسى عامل الوراثة، فكافة 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 بالتغذية لأن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء أجسام لناشئين، وهو ما يتطلب التزود بالبروتين وباقي 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 تعويد 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. والمدرّب الواعي يقوم بتدريب الناشئين حسب مستوى اللياقة البدنية للاعبيه، وأن يدرّب كل لاعب حسب تكوينه الجسماني وطريقة أدائه وتميزه في القدرات الحركية، ومن هنا الواجب على المدرّب تطوير القدرات الضعيفة لكل ناشئ وأن يزيل الفوارق بينهم عن طريق التدريبات الفردية، مع العلم بأن هناك أموراً كثيرة في هذا المجال تخضع لتقييم المدرّب حسب الفحوص الطبية واختبارات اللياقة البدنية وقياسات الجسم وباقي القياسات الأخرى.

#### الاحماء في كرة القدم

الاحماء قبل التدريب يأخذ مكاناً أو لعبة وتهذئة (الاحتراز إلى أسفل) على الفور بعد. وكلاهما من أهمية قصوى في إنتاج والحفاظ على مستويات عالية الأداء. والهدف من الاحتراز المتابعة هو للسماح للاعبين للتكيف تدريجياً وإعداد أنفسهم على حد سواء جسدياً وعقلياً لممارسة الرياضة. ويمكن تلخيص أهدافها المبدأ على النحو التالي:

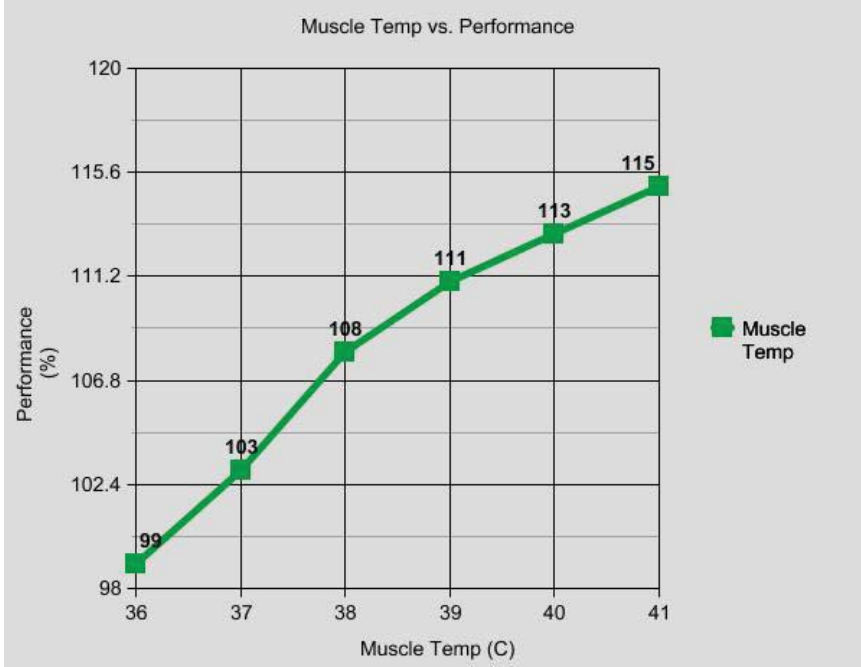
لزيادة مستويات الأداء.

لتقليل خطر الإصابة.

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

وتبين 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 دائماً على استعداد وقادرة 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 تخفيض 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.

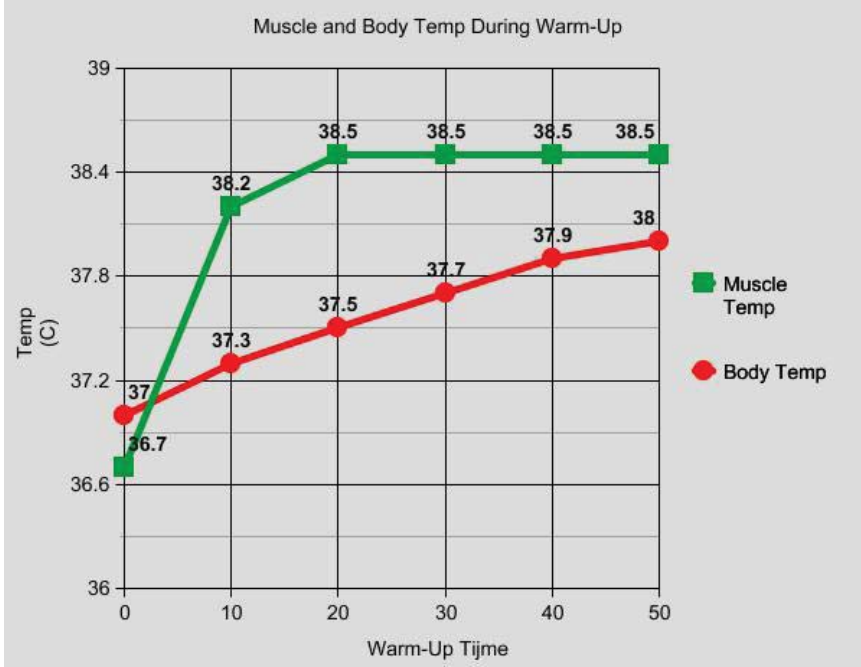
العمليات الكيميائية في الجسم تشارك في النشاط البدني، ببطء ولكن بالتأكيد تبدأ في العمل. الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة تتوفر على الفور في حين أن يجنب أفضل أن ذلك ضروريا لنهاية المباراة.

ضيق العضلات من مباريات سابقة (مهم خصوصا عندما لعبت العديد من المباريات في فترة قصيرة من الوقت) أو من رحلة طويلة قد يعفى.

لاعبي كرة القدم هي من المستغرب يست مرنة جدا وبالتالي عندما العضلات (والتي هي بطبيعة الحال جامدة جدا 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 بدنيا 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 للمساعدة 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 تبريده بعد لعبة 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 الى يومين للعودة إلى وضعها الطبيعي طول. دون تمتد العادية (قبل وبعد التمرين) 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 متوترة 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 تقنياتهم. 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 الاحترار 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 متروك 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 : مرحة 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 الجانبين وبالتبادل و وقوف الجذو بضغط الجذع اماما والى اسمع بمحاولة لمس الارض بالجبهة.

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

- الاحماء بتمرينات يقوم بها أكثر من لاعب:

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

2 - تمرينات للذراعين : يقف اللاعبان وجهاً لوجه وايديهما متشابكة امام الصدر ، ويؤدي

التمرين بثني الذراعين ومدهما.

3 - تمرينات للذراع : يقف لاعبان والذراعان عالياً وظهر كل منهما للاخر وبينهما مسافة

مناسبة ، ويؤدي التمرين بثني الذراع اماما والى اسفل مع محاولة تشابك الايدي لزيادة

ضغط الذراع الى الخلف ، يقف اللاعبان وجهاً لوجه مع تشابك ذراع احدهما بذراع الاخر

، ورفع الذراع الاخرى عالياً ، ويؤدي التدريب بان يجذب كل منهما الاخر مع قذف الذراع

العليا 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 بثني احدى الركبتين ثنياً كاملاً ومد الساق الاخرى.

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 لمس الصدر بالركبة

7- المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين

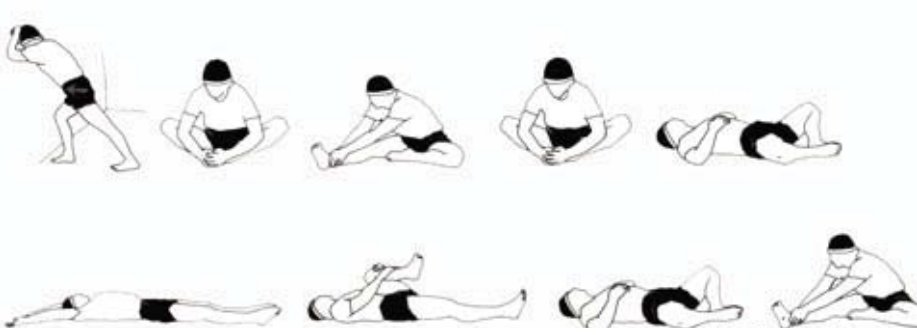
8- المشي مع ثني الجذع اماما والى اسفل ولمس الارض باليدين

9- المشي على ساق واحدة مع مسك مفصل القدم الاخرى بإحدى اليدين ثم التبديل

10 - الجري مع ثني الركبتين

11- الوثب اماما ثم خلفاً

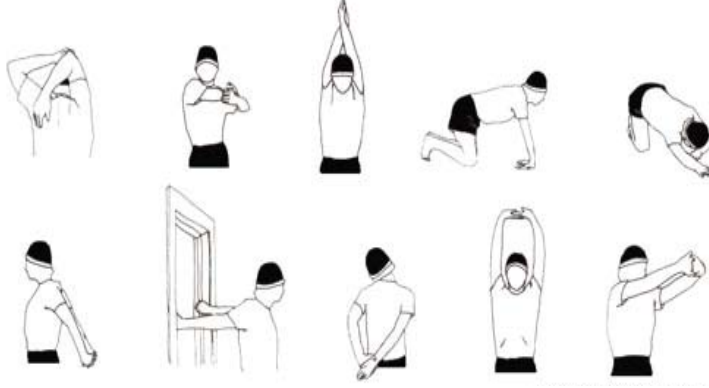
- 12- الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل للحجل على الأخرى
- 13- الجري في اتجاه معكوس
- 14- الجري ثم الجلوس أو الرقود ثم الجري مرة أخرى عند إشارة المدرب
- 15- الجري مع أداء بعض حركات الخداع والتمويه
- 16- الجري السريع ثم الوقوف مباشرة مع إشارة المدرب
- 17- الجري السريع مع تبديل الاتجاه عند سماع إشارة المدرب
- 18- الجري السريع ثم الارتقاء على البطن عند إشارة المدرب
- 19- الجري ثم الوثب بقدم واحدة والوثب بالقدمين معاً
- 20- الجري اماماً ثم الوثب عالياً والجلوس القرفصاء عند سماع إشارة المدرب من كتاب كرة القدم تدريب وخطط



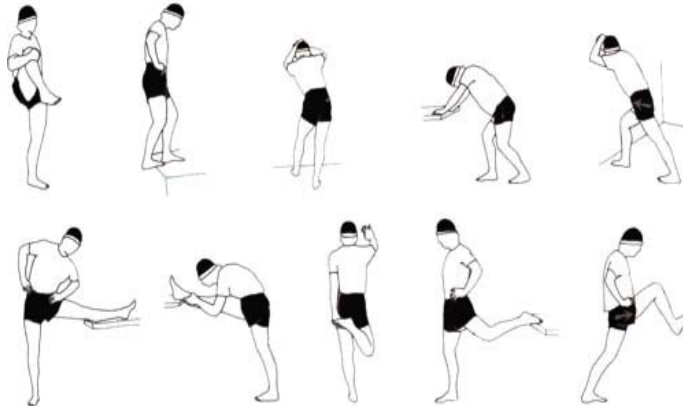
تمارين الأحماء لمرونة مفاصل الحوض



تمارين الاحماء للكاحل ، عضلات الفخذ الأمامية ، السمانة



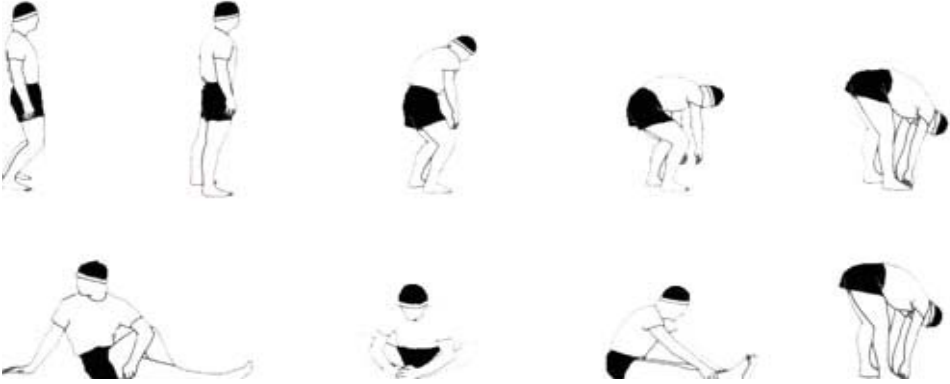
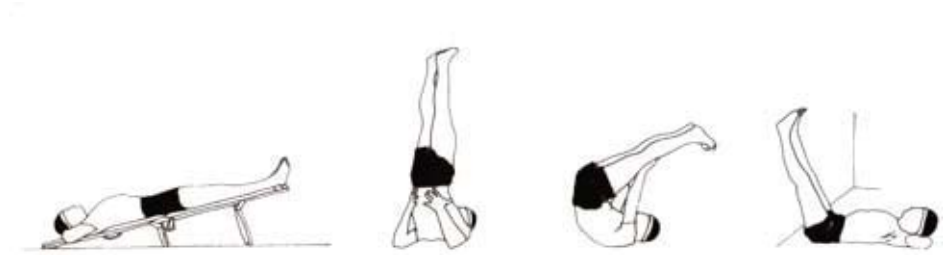
تمارين الأحماء للأكتاف



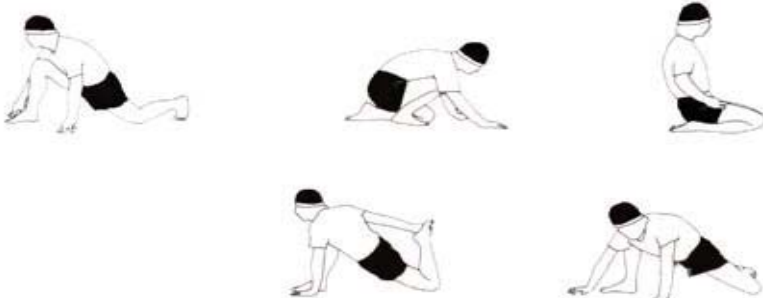
تمارين الأحماء لعضلات الفخذ الخلفية



تمارين الاحماء لعضلات الظهر والرقبة



تمارين الأحماء السمانة + عضلات الفخذ الخلفية + الحوض + الركبة



تمارين الأحماء الركبة + عضلات الفخذ الأمامية



### مهارات حراسة المرمى

1- مهارة استلام (مسك الكرة) وتشمل:

أ- استلام الكرة المتدحرجة على الأرض

ب- استلام الكرة المرتدة 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

هـ- مناولة الكرة الأرضية ( المتدحرجة )

4- مهارة ضرب الكرة بالقدم وتشمل:

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

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

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 الارضية

ب- استلام الكرة مع وضع ركبته على الارض وثنى الساق الأخرى

ت- استلام الكرة من مستوى البطن

ث- استلام الكرة من مستوى الصدر

ص- استلام الكرة العالية فوق الرأس

2- ضرب الكرة بقبضة اليد (لكم الكرة)

أ- ضرب الكرة باليد الواحدة

ب- ضرب الكرة باليدين

3- الطيران والارتقاء والسقوط ومهاجمة الخصم الذي معه الكرة

المهارات الهجومية

1- مهارة المناولة:

أ-مناولة الكرة المتدحرجة على الارض باليد .

ب- مناولة الكرة من سمثوى الركبة.

ج-مناولة الكرة باليد من مستوى البطن

د- مناولة الكرة باليد من مستوى الصدر

3- مناولة الكرة بالقدم : وتنقسم 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- مسك الكرة

أ- مسك الكرة الأرضية من وضع الوقوف

ب- مسك الكرة الأرضية مع ثني الساق

ج- مسك الكرة المتوسطة الارتفاع

د- مسك الكرة الجانبية المتوسطة الارتفاع

هـ- مسك الكرة العالية فوق الرأس

2- الارتماء لمسك الكرة :

أ- الارتماء لمسك الكرة الأرضية

ب- الارتماء لمسك الكرة العالية

3- إبعاد الكرة :

أ- إبعاد الكرة الواطئة من دون الارتماء

ب- إبعاد الكرة العالية من دون الارتماء

ج- إبعاد الكرة مع الارتماء .

ج1- إبعاد الكرة الأمامية .

ج2- إبعاد الكرة العالية .

ثانياً – المهارات الهجومية : وتنقسم على نوعين هما :

1- مناولة الكرة باليد :

أ- مناولة الكرة الأرضية

ب- مناولة الكرة العالية : وتتم بطريقتين هما :

- مناولة الكرة بمستوى الكتف

- مناولة الكرة من جانب الجسم

2- مناولة الكرة بالقدم : وتنقسم على :

أ- ضربة المرمى

ب- مناولة الكرة بعد المسك وهي لائحة : وتنقسم على

- المناولة الطائرة

- المناولة نصف الطائرة.

نلاحظ إن اكثرية 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 لايتصل بمهارة واحدة فقط بل

هناك مهارات (دفاعية – هجومية) فإستلام الكرة الارضية ومناولتها باليد أو

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

## الفصل الرابع

# المهارات الأساسية في كرة القدم

طريقة الأداء والخطوات التعليمية

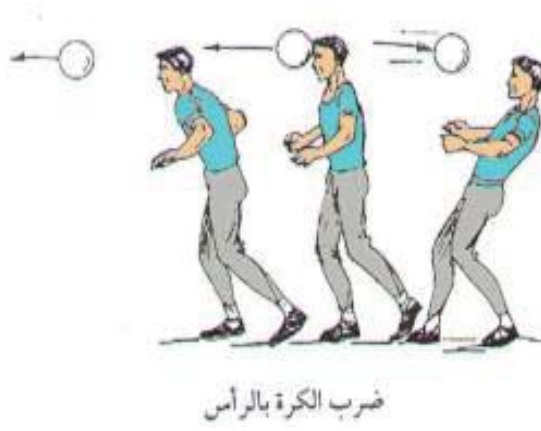




## المراحل الفنية و التعليمية للمهارات الرئيسية في كرة القدم

### ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكثيرا من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلزم مع التصرف المطلوب ذلك لان مهارة التصويب يجب أن تتم بالضربتين والرأس.



ضرب الكرة بالرأس

والتدريب على ضرب الكرة بالرأس يأخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين كما انه يلعب دورا هاما حاسما في تحديد نتيجة المباراة ومن هنا كان إتقان العديد من الخبراء على أن الرأس تعتبر قدما ثالثة للاعب كرة القدم لان الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء

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

ويمكن 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 :

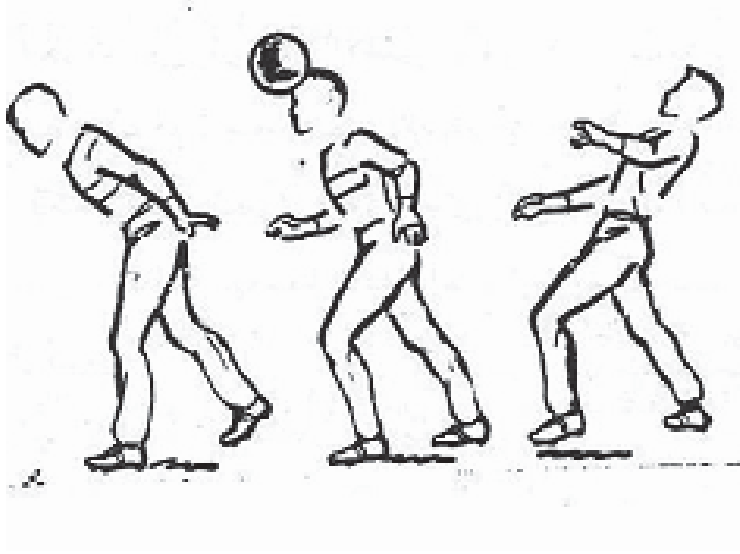
هذا النوع من أنواع ضرب الكرة بالرأس وهو أول نوع يجب أن يبدأ المدرب بتعليمه خاصة للمبتدئين نظرا لإمكانية أدائه بسهولة ويسر في هذه الضربة يجب أن يركز اللاعب على قاعدة قوية تحفظ له توازنه وذلك إما بالوقوف فتحا والقدمان متباعدان باتساع الحوض أو بالوقوف مع وضع احد القدمين أماما والأخرى خلفا ويعتبر الوضع الأخير انسب

- الأوضاع لأنه يعطى مدى أوسع في حركة الجذع ينتج عنها قوة في الضربة.
- النواحي الفنية (طريقة الأداء ) لضرب الكرة بالرأس من الثبات
- اللاعب يقف مع وضع رجل إماما والأخرى خلفا أو اللاعب يقف والقدمان متجاوران والمسافة بينهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين تنثني الركبتان قليلا .
- ترفع الذراعان إلى الجانب قليلا منثنيتين مع الكوعين ومرتختين لحفظ التوازن .
- عندما تقترب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تندفع الرأس للإمام لمقابلة الكرة مع ملاحظة أن
- تضرب الكرة بالجهة .
- يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة .
- يجب أن تضرب الكرة من منتصفا حتى تسير في الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها .
- تثبت عضلات الرقبة بقوة مع حركة الجزع ومع وقوع نظر اللاعب على الكرة أثناء ضرب الكرة .

ملحوظة :

إذا أراد اللاعب ضرب الكرة بقوة كما في حالات التصويب أو التمير الطويل فإنه 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 بكلتا يديه ويضربا 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 حائط ثم يقوم بأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس على الحائط أكبر عدد من المرات .

(6) لاعبان أ ، ب والمسافة بينهما 5م يقوم اللاعب ( أ ) برمي الكرة عاليًا إلى اللاعب ( أ ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس مع مراعاة التبديل بين اللاعبين.

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

لاعبان أ ، ب والمسافة بينهما 10م يقوم اللاعب ( أ ) برمي الكرة عاليًا إلى اللاعب ( ب ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس من الثبات على دائرة تبعد اللاعب ( أ ) 2م ثم التبديل بين اللاعبين.

#### الأخطاء الشائعة

(1) غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدي إلى عدم إمكان ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح وكذلك عدم توجيهها إلى المكان المطلوب .

(2) عدم ضرب الكرة بالجهة 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 وإتقان كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا احتك به احد المنافسين .

#### ( الخداع ) بالكرة

تعرف المراوغة بأنها حركات التمويه والخداع بالكرة والتي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع 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 تماما كما أن رشاقة اللاعب وسرعته تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة والمغالة في المراوغة دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق إضافة إلى التأثير السلبي النفسي على الزملاء .

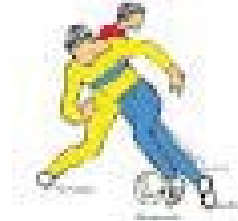
وفي نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يقتل مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثيرا من الأهداف تسجل بعد المراوغة الناجحة من المهاجم وتكون هي الطريق إلى نصر الفريق .

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 والتخلص من المدافع 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 ويجرى في اتجاه بسرعة هادفا ومهاجما الكرة .  
( طريقة الأداء )

عند اقتراب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة بمسافة تتراوح ما بين 2: 3 ياردة يميل اللاعب المستحوذ على الكرة إلى احد الجانبين على أن ينتقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم للإمام والى 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 أولا ثم البدء بتمارين الإحساس بالكرة لان 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 جريا زجاجيا مع ضرورة حماية الكرة بجسم اللاعب على اعتبار أن الكرة الطبية منافس .

(2) يؤدى 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 تفادى كرة الزميل ثم محاولة لمس كرة الزميل ومع التقدم بالتمرين تضيق المساحة تدريجياً .

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

(5) التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .

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

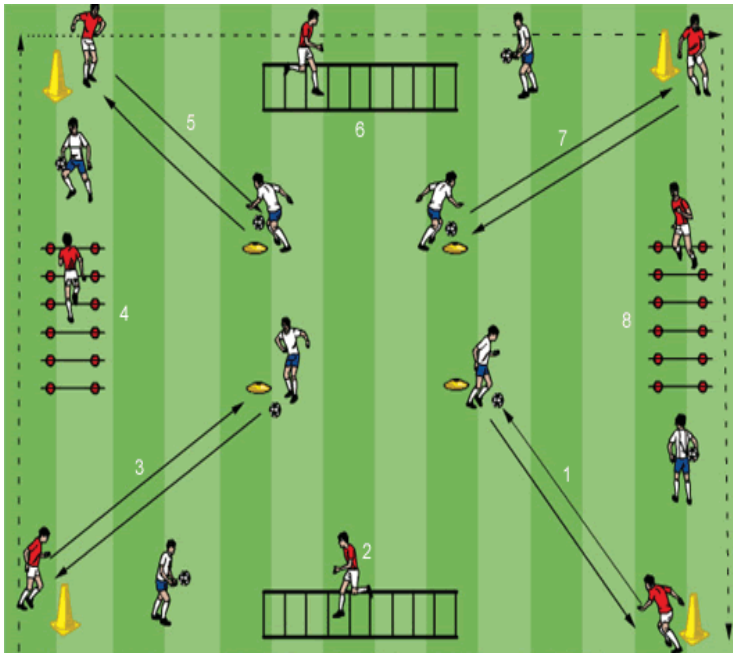
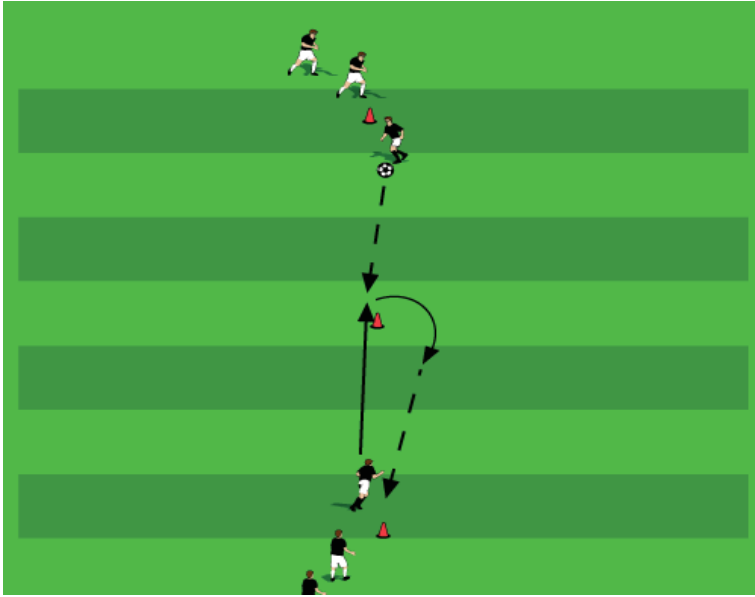
(7) كل لاعبان مع بعضهم احدهم مستحوذ على الكرة والآخر يحاول استخلاص الكرة منه عن طريق مهاجمته بحيث تحتسب عدد المرات الناجحة لأداء المراوغة ويكرر التمرين بحيث يصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع .

#### 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.



ثالثا:المهاجمة



التصويب بوجه القدم الأمامي



التصويب بوجه القدم الخارجي

المهاجمة هي محاولة الانقضاض أو الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها وفي لعبة كرة القدم الحديثة لم تعد هذه المهارة تقتصر فقط على اللاعبين المهاجمين فقط بل أصبحت ذات أهمية كبيرة للاعبين المدافعين أيضا .

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 وأخيرا 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 يجرى مباشرة في نفس اتجاه اللاعب المدافع وهذه الطريقة مفيدة في ان المدافع علامة على مهاجمته لكرة 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 : يمرحج الرجل المهاجمة للكرة للإمام مع دوران القدم للخارج لعمل اكبر 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 .

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

رابعاً: رمية التماس

ينص قانون كرة القدم على انه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنین من فوق رأسه وان تقع قدماه على الخط التماس أو خلفه وان تلامس القدمان الأرض عند رمى الكرة وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى ووفقاً للقانون فانه لاينکن 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 تنفذ عند اخذ فريقه رمية تماس وان لاعب رمية التماس القوى يستطيع بكل سهولة أن يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد .

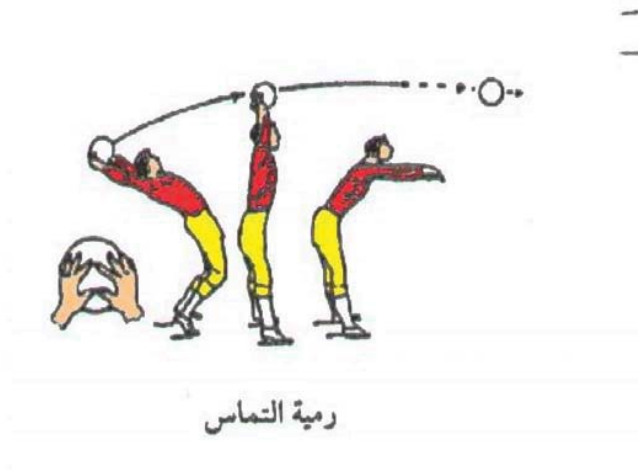
ورمية التماس تستدعى أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطيبة .

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 ترمى الكرة من خلف وفوق الرأس .

النواحي الفنية ( طريقة الأداء ) :



• اللاعب يمسك الكرة بيديه بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين خلف النصف الخلفي للكرة .

• قدما اللاعب مضمومتين أو متباعدتين 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 ثنى الذراعين والركبتين .
- تستعمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لرمى الكرة بكلتا اليدين معا من فوق الرأس .
- ممكن أن يجرى اللاعب قبل رميه للكرة ليستفيد من القوة الناتجة عن الجري مع ملاحظة ملامسة قدميه للأرض لحظة الرمي .

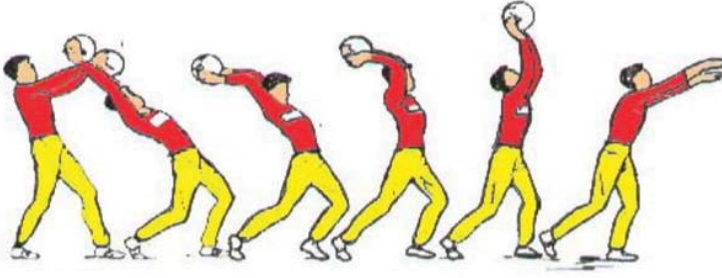
- تتابع الذراعين الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى الغرض المطلوب

#### الخطوات التعليمية لرمية التماس

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

## تدريجيا

(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 الخطاء يقوم اللاعب بوضع الكرة على الأرض ثم مسكها من فوقها بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين في الوضع الصحيح ثم ترفع عاليا

فوق الرأس .

(3) قد يقوم اللاعب برفع رجله قبل رمي الكرة او اثنائها وهذا مخالف لقانون اللعبة .

ولعلاج ذلك الخطاء يقوم اللاعب باداء رمية التماس مع استخدام قوة بسيطة ومع عدم ميل

الجذع للخلف ثم مع التقدم بالتمرين تستخدم قوة اكبر ويميل الجذع للخلف اكثر.

خامسا: حراسة المرمى



النقطة حارس المرمى لكرة الأرضية



النقطة حارس المرمى للكرات العالية



اللقاء على الكرات الجانبية

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

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

ولحارس المرمى مهارات خاصة به كما يجب أن يكون له مدرب خاص بالجهاز الفني من حراس المرمى السابقين لمدة بكثير من الخبرات والتدريبات المتنوعة والمتعددة للارتقاء بمستواه الفني والخططي .

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفائته 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 آلائية : التركيز ، القدرة على التصميم ، المقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ، الوعي الكامل للمسئولية ، القدرة على التوقع السليم .

الملاحظات التي يجب على حارس المرمى ملاحظتها عند مسك الكرة :

(1) يجب أن تكون راحتي اليد وإبهامي اللاعب في حالة التفاف حول النصف الخلفي للكرة .

(2) يجب أن تكون الساقان خلف اليدين وكذلك اليدين وكذلك جسمه خلف الكرة عند

مسك الكرات الأرضية .

(3) بعد أداء عملية المسك يقوم الحارس بسحب الكرة إلى صدر بحيث تحيط الذراعان

واليدان بالكرة أمام صدر حارس المرمى من الخلف .

المهارات الأساسية لحارس المرمى :

(1) التقاط الكرات المتدحرجة 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) ارتقاء حارس المرمى .

(7) وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة .

(8) ارتقاء حارس المرمى للإمام على قدم المهاجم بالغطس .

(9) تمرير حارس المرمى الكرة باليد .

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

الجزء أو خارجها قليلا .

(11) تنطيط الكرة .

(12) الخداع الذي يمارسه حارس المرمى .

(13) دحرجة الكرة .

مسك الكرة المتدحرجة على الأرض

الخطوات الفنية

\* ثنى 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 لئلا تسقط

منه .

### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة بدون استخدام الكرة .

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

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

بمسكها .

\* التصويب على المرمى بكرات أرضية لمحولة مسكها 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 مست الكرة الأرض يضع حارس المرمى راحتيه تحت الكرة

\* تكون الرجلان متقاربتين بحيث لا تتركان مجالا 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 الحارس 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 مثنيتان قليلا من المرفقين، وحالما تماس الكرة اليدين تثني الذراعان

لامتصاص زخم الكرة وتقربها إلى الجسم بهدف احتضانها .

\* تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى قليلا لكي يستطيع حارس المرمى التحرك بسرعة إذا تطلب الأمر ذلك .

#### الخطوات التطبيقية

- \* أداء الحركة دون استخدام الكرة .
- \* رمى الكرة لأعلى ثم مسكها حين تصل الوسط .
- \* رمى الكرة من الزميل باليد نحو حارس المرمى .
- \* تمرير الكرة عاليا نحو حارس المرمى ثم مسكها .
- \* تمرير الكرة نحو الجدار ثم مسكها 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 متجهتان للأعلى

\* حاملًا تمس الكرة الراجتين ينثني جذع حارس المرمى للأمام .

\* حاملًا تمس الكرة الراجتين 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 لترتد بمستوى البطن .

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

#### مسك الكرة العالية

#### الخطوات الفنية

\* تمتد اليدين 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 .

\* رمى الكرة عاليا ثم مسكها باليدين وضمها على الصدر .

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

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

مسك الكرة الجانبية بدون قفز

#### الخطوات الفنية

\* لف الجذع قليلا باتجاه الكرة .

\* تكون راحتا اليدين مواجهتين للكرة .

\* تكون الأصابع متباعدة عن بعضها .

\* تكون الذراعان مثنيتان قليلا .

\* حالما تمس الكرة اليدين يضمها حارس المرمى إلى صدره

أو بطنه لئلا تسقط من يديه .

### الخطوات التطبيقية

\* أداء الحركة دون استخدام الكرة .

\* تمرير الكرة باليدين من قبل الزميل نحو الحارس مرة لجهة اليمين ومرة لجهة الشمال من وضع الجلوس على الأرض .

\* تمرير الكرة بالقدم نحو حارس المرمى لمحاولة 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 يدير حارس المرمى قدمه باتجاه القفز .

---

---

في كرة القدم

---

---

\* 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 الكرات الجانبية العالية والسقوط على الأرض بعد مسكها .

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

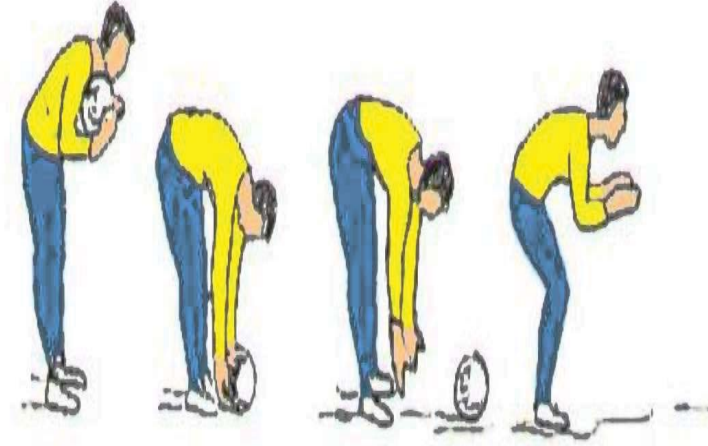
\* رمى الكرة عاليا ثم تحويلها عاليا للخلف بيد واحدة .

\* نفس التمرين السابق ولكن باليد الأخرى .

\* رمى الكرة من الزميل نحو حارس المرمى عاليا لمحاولة تحويلها للأعلى الخلفي .

\* التصويب على المرمى عاليا ومحاولة حارس المرمى تحويل الكرات العالية من فوق

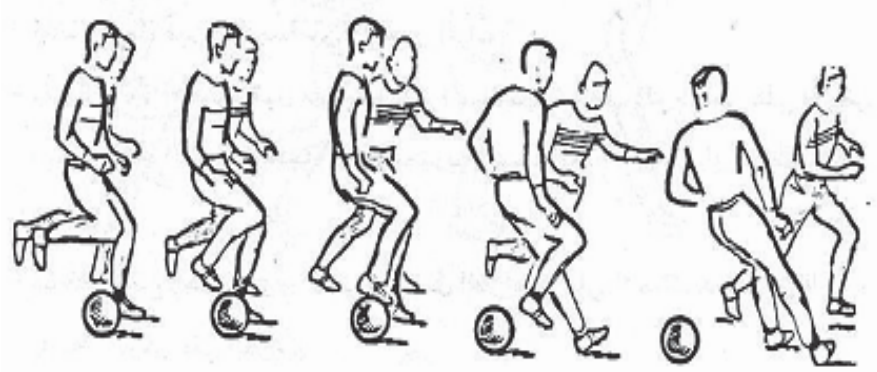
العارضة .







## مهاجمة الكرة من الجانب



الأداء الفني للمهارة:

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

من الكرة

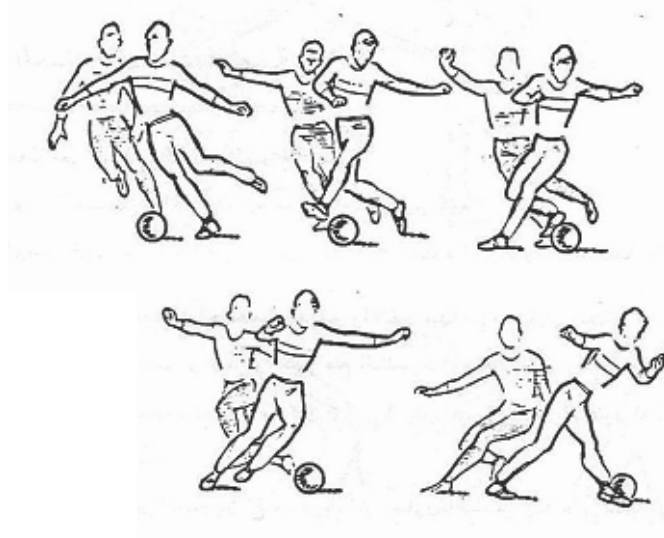
تأخذ الرجل غير المهاجمة حركة الجري العادي

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 الجذع وضع الجري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر مُركّز

على الكرة



الخطوات التعليمية:

عمل نموذج للحركة مع الشرح المبسط

يؤدي التلميذ مهاجمة الكرة من الجانب بدون كرة

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

الكرة من الجانب

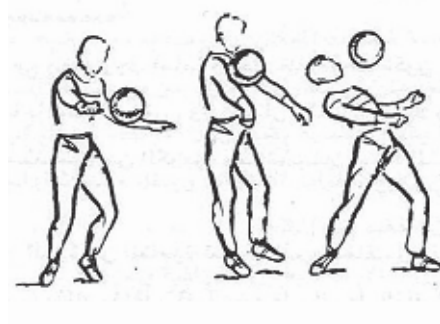
تلميذان أحدهما مدافع والآخر مهاجم ويقفان بجانب بعضهما بحيث يكون اتجاهها واحداً والكرة مع التلميذ المهاجم الذي يقوم بدفع الكرة أمامه وبعيداً عن سيطرته لمسافة من (5):

(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:

يقترّب التلميذ في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها يتباعد الساقان عن

بعضهما بالمسافة التي تريح التلميذ والركبتان مثنيتان قليلاً ويتوزع ثقل الجسم على

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

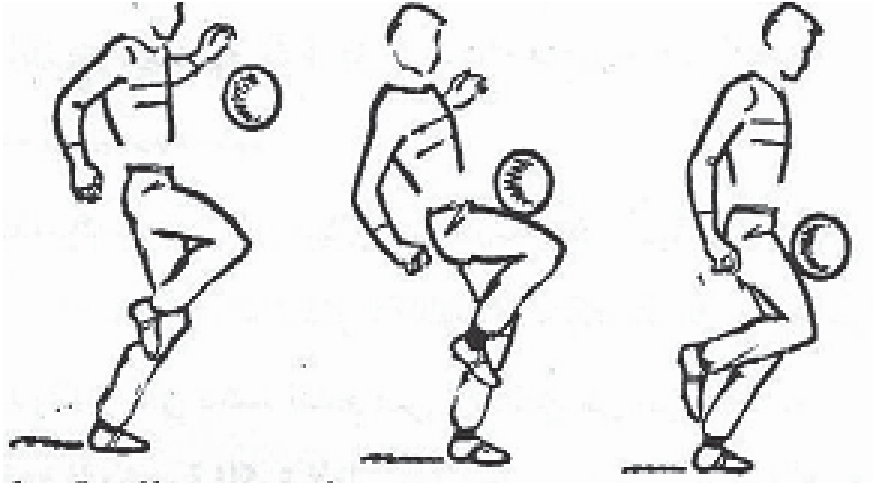
تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخياً تماماً تعمل الذراعان على حفظ التوازن

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 ويمتصها بصدرة تلميذان المسافة بينهما (6) ياردات يقوم أحدهما برمي الكرة ويقوم الثاني بامتصاصها بصدرة

امتصاص الكرة بالفخذ

الخطوات التعليمية



عمل نموذج مع الشرح المختصر.

يؤدي التلميذ الحركة بدون كرة.

يمسك التلميذ الكرة أمام الصدر ويسقطها على فخذ.

تلميذان متواجهان المسافة بينهما 6 ياردات أحدهما يمسك بالكرة ويقوم برميها إلى زميله

ليقوم بامتصاصها بفخذه.

### الأداء الفني

يتجه التلميذ للكرة وهو مواجه لها.

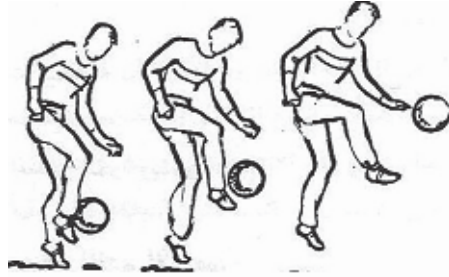
ينقل التلميذ ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة.

ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى.

يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية.

ينخفض الفخذ لأسفل عند ملامسة الكرة.

امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي



يقترّب التلميذ بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه

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

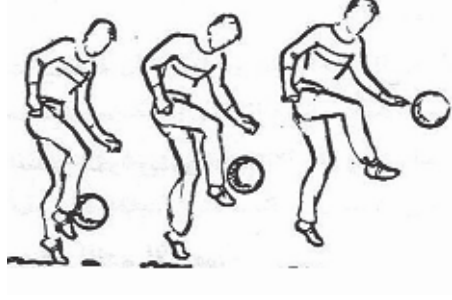
الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة قليلاً

ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما تثني 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

يمسك 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

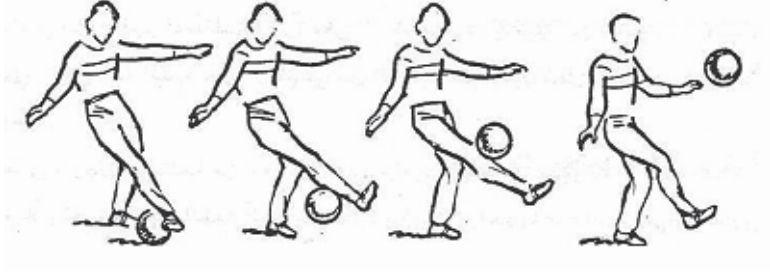
يقوم التلميذ برمي الكرة لأعلى بارتفاع أعلى من رأسه ثم يقوم بعملية الامتصاص

تلميذان متقابلان يمسك أحدهما الكرة والمسافة بينهما من (5:6) ياردات ويقوم برميها إلى

زميله بحيث تسقط أمامه ليقوم بعملية الامتصاص

يكرر 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.

يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.



### الأداء الفني

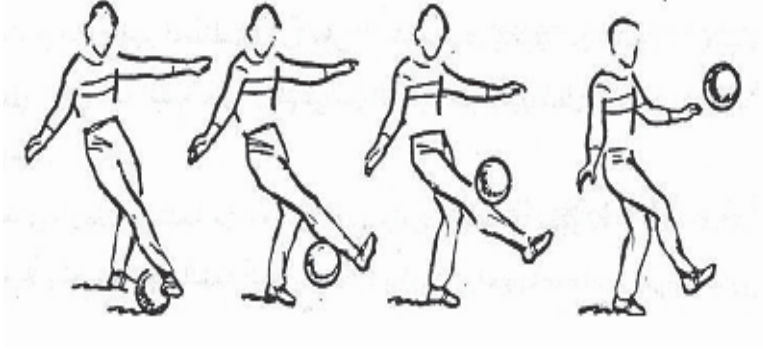
يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لمكانها

توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض

تنثني 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.

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

يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.

### الأداء الفني

يقترّب التلميذ من الكرة وهو مواجه لمكانها

توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض

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

بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة.

الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي



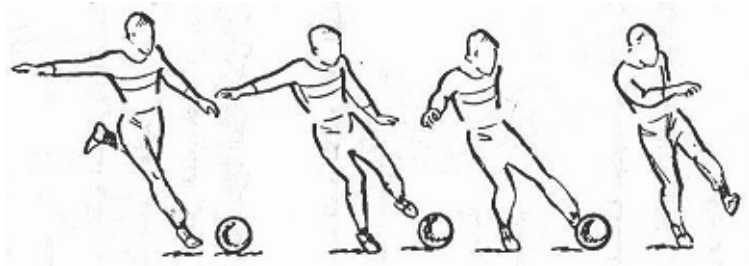
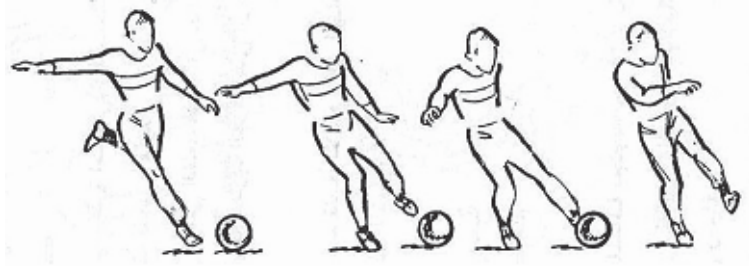
توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منثنية من الركبة

وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف 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



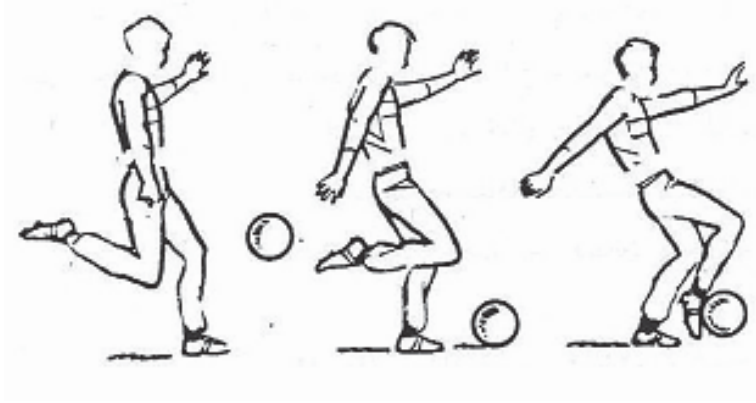
الخطوات التعليمية

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

2/ يؤدي 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

يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم.

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

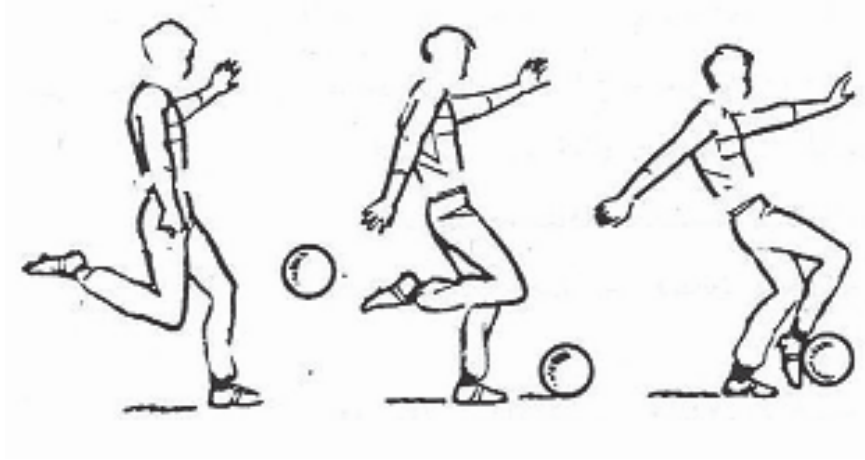
الكرة وهي طائرة.

يؤدي نفس التمرين ولكن تضرب قبل أن تلامس الأرض.

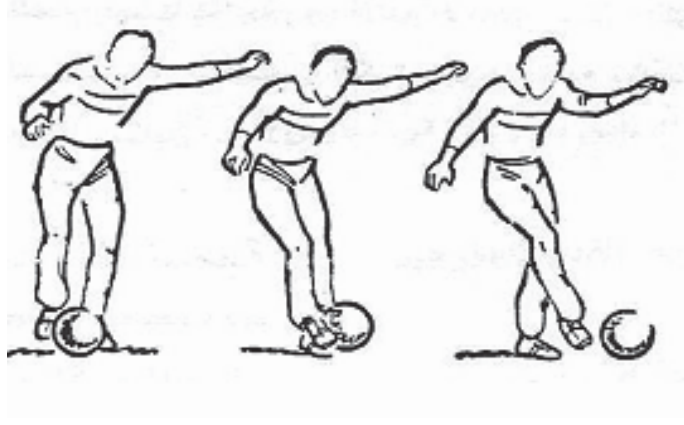
الأداء الفني

يقترَب التلميذ في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول لحد ما  
توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.

يميل 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 مواجهًا لتلميذ آخر والمسافة بينهما من 3: 5 ياردات ويقوم احدهما بضرب

الكرة والآخر بإيقاف الكرة.

## التكتيكات العامة المتعلقة بركل الكرة

تعد مهارة ركلة الأساس وجوهرة كرة القدم ، اذ تنبني عليها مهارات عدة منها تصويب الكرات ، وثنيها أو إنحناءها ، وكذلك لتنفيذ اللعبات الهوائية أو بالإنجليزية " overhead Kick " .. عدا عن استخدامها في التمرير والتسجيل . والطريقة الصحيحة في ركل الكرات هي استخدام مشط القدم كوسيلة أفضل تفادياً 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 للأسفل ويسيطر عليها بطريقة النظر مع التحكم بالقدم ، وعند الرغبة برفع الكرة أو ركلها يفضل أن يقترب اللاعب من الكرة كلما أمكن ذلك !! وإن ترك الكرة بعيدة نوعاً ما ثم محاولة ركلها قد تسبب بإمتداد عضلي للاعب .

ويغفل العديد من اللاعبين عن هذه المهارة ، اذ يعتبرونها مهارة سهلة وبسيطة لا تحتاج لتعقيد وتفصيل ، لكن في الحقيقة تعتبر هي المهارة الأساس 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 الباقية . ويعتبر التمرين الأهم والأكثر إفادة هو أن يحصر اللاعب نفسه في منطقة طولها ما بين 10-20 متر ويبدأ برفس الكرة وركلها بالطريقة الصحيحة . وفي كل حالة تركل فيها الكرة ، يختلف تمرکز الجسم وينحني بإحناء الكرة ، تغدو الكرة أكثر دقة كما يفعل النجم دافيد بكيهام على سبيل المثال في الركنيات أو الضربات الحرة أو الرفعات في ظل حركة الكرة .



## تشيتت أو إطلاق الكرة عالياً



تستخدم مهارة " تشيتت الكرات " للعب الكرات العالية أو رفع الكرات العالية نحو منطقة العمليات للفريق الخصم بغية تشكيل خطورة على دفاع المنافس وكذلك هي مهارة صنعت أو خلقت لكي يكتسبها المدافعين خاصةً في إبعاد الكرات الخطرة وتشيتتها عن منطقتهم إلى أي منطقة أخرى لا يشكل فيها المنافس خطر على المدافعين . وقد تستخدم مهارة تشيتت الكرات للعب

الكرات العالية قصيرة المدى ، إنْ تَطمئن المدافع عن منطقته وأراد بدء هجمة منظمة جديدة !

وتبني هذه المهارة اساساً على مهارة ركل الكرة بالطريقة الصحيحة ، اذ لابد من إستخدام مشط القدم في تشتيت الكرات لضمان كرات دقيقة بعيدة عن محور الإصابات للاعب المنفذ . ولذو الخبرة وأصحابها في مجال ركل الكرات ، 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 تشتيت الكرات اذ تجدهم لا يحافظون على التوازن في أداء التشتيت ، وهذا يعتمد بالدرجة الاولى على مدى اتقان اللاعب لهذه المهارة ، اذ يلزم على اللاعب أن يُثبت نفسه بالقدم الأخرى التي لا يعتمد عليها في الركل ، ويستند جيداً على ظهره ثم يركل الكرة بالطريقة الصحيحة مستخدماً مشط القدم وبقوته الافتراضية .

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 التشتيت . ومن الاهمية أن تركل الكرة الى اعلى مسافة ممكنة وكذلك إلى اعلى ارتفاع ممكن لإزالة الخطر الكامل عن اي محاولة فاعلة في تحقيق نتيجة معينة .

## رفع الكرات والركنيات

تعتبر الكرات الركنية ، أو الكرات المرفوعة مباشرة نحو منطقة العمليات ومربع الركلات الترجيحية لرمى الخصم ، أصعب وأخطر الكرات وأكثرها ترشيحاً 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 يُختار منفذ الركلة صاحب خبرة وقدرة على حرف الكرة وتهيئها بحيث تدور وتلف إلى اقرب مهاجم . والميزة الأهم لهذه المهارة " مهارة رفع الكرات والركنيات " أن نسبة تصدي الحارس للكرات تقل ، اذ تكفي نقرة لتجسيل 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 / إنحناء الكرة في عملية الرفع



تتبنى 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 وتقع في الشباك . ولا يتمتع سوى ندرة من اللاعبين وقلة بهذه المهارة إذ تعتبر سبيل النجاح في تسديد الضربات الحرة والركلات الركنية . فأن تميل الكرة وتنحني تسبب للحارس او أي لاعب مواجه للكرة إنزعاج وتوتر وإختلاط في تجاهه .

وهناك طريقتان رئيستان لتنفيذ هذه المهارة المتقنة المعتمدة على التنكيك الشخصي للاعب ، الطريقة الأولى وهي رفع الكرة باستخدام السطح الخارجي للقدم فتبتعد الكرة عن موضعك ، أو باستخدام السطح الداخلي

للقدم فتنحني الكرة قريبة من موضعك وبإتجاه 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 وثنيتها ولفّها من اليمين إلى اليسار  
مستخدماً القدم اليمنى لك فأنتك تقترب من الكرة عبر الجانب الأيمن مستخدماً السطح  
الداخلي للقدم اليمنى في رفع الكرة . وعند الرغبة في رفع الكرة من اليسار الى اليمين فتترك  
الكرة بالقدم اليسرى مستخدماً السطح الخارجي للقدم . ولتطوير القدم الغير مفضلة في رفع  
الكرات ، 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 التكنيكية والمهارية للاعب ذاته . اذ تتطلب منه قوة بدنية وجاهزية  
على مستوى إمتداد الأقدام . إلا أنّ هذه المهارة ألقت إهتمام الجميع سواء  
من العشاق المتابعين لكرة القدم أو من اللاعبين انفسهم الذين سجلوا  
بهذه الطريقة الكثير من الأهداف . وتعتبر هذه الأهداف رائعة ومنتعة 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 ضيقة ، يلزم على المدافع تشتيت الكرة قبل ان تلامس الأرض فيستقبلها ويتحكم بها ثم يقوم بتشيتها ، اذ عادةً ما يضغط المهاجم لإفتكاك الكرة من المدافع في هذه الحالة يجبر المدافع على تشتيت الكرة قبل ان تلامس الأرض . ويكمن 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 للتصويب بقوة .

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

## اللعبات الهوائية



الـ "مقص أو bicycle kick أو chalaca أو chilena أو overhead kick أو scissors kick" كلها مسميات نطقتها على اللعبة الهوائية الرائعة التي تتطلب تكتيك عالي من اللاعب ، والتي تدعى بالعربية المقص ، لأن شكل الأرجل في حالة القفز يشابه 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 تنفيذها وأداءها من اللاعب ، اذ تطلب سنوات من التدريب والإتقان ، كما أنه نسبة النجاح في تنفيذها 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 ال Overhead kick في الإنجليزية بحالتين هامتين وهما الأكثر شيوعاً وتنفيذاً على ارض الواقع :

في حالة تواجد دربكة أمام المرمى ، والمدافع يقف مواجهاً لمرمى حارسه ! وهو في أمس الحاجة لتشتيت الكرة عالياً عكس مرماه ، والكرة تقفز وتقفز أمامه بإتجاه مرماه ، هنا يضطر اللاعب لإستخدام 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 مقابلاً لمرماه ! والكرة تقفز وتقفز أمامه ، في هذه الحالة يضطر المهاجم لأن يستعمل الـ " Overhead kick " في التصويب على المرمى بقفزه وتسديدة 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 إنما المهاجمين يلزمهم إتقان هذه المهارة بكل جزئية تخصها

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 انزعاج الخصم وارتباكه..مما يلزمه التسرع واختلاط التكتيكات الخاصة به .وهذه الطريقة هي الطريقة المثلى للتعامل مع المهاجمين القادرين على المراوغة والمُتمتعين بالسرعة الفائقة . والتوقيت المناسب لها يعتبر أمر حيوي وظيفي يتخذه 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 . وإنْ انزلقت على اللاعب ولمست الكرة أولاً فلا حدوث لخطأ أما إذا فقدت الكرة فسيقتدم المهاجم فيُعرقل من جانبك جابراً 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



تستخدم كلمة خطط اللعب "تكتيك" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب. وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعنى التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طول زمن المباراة وتوجد الخطط دائماً طالما كان هناك زميل يعمل اللاعب لكي يترابط لعبهما معاً أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذلك ووعى سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة 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 واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب .

## أنواع خطط اللعب

تنقسم خطط اللعب إلى التكتيك الهجومي والتكتيك الدفاعي.

ويعتبر التكتيك الهجومي :

مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة ويتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم وتهديد التهديد وتسجيل الهدف، ويتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة. كما ويتطلب 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 وإنهائه "فلا بد من إتقانهم لتكتيك الهجوم كذلك".

يعتبر تكتيك الدفاع :

مجموع الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها.

ويهدف التكتيك الدفاعي إلى إحباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتمادا على الدفاع القوى والبناء يمكن للفريق تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة.

هذا وتتعلق الثقة بالنفس والاطمئنان اللاعبين 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 وهى :

- 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 لمنعته من الاستدارة.

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

- الدفاع الجماعى فى 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 (المساعدة ) 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 كخطة 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 الخطئية 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 أدائه في الملعب والناحية النظرية والشرح على

السبورة ينمي 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 ما كيت الملعب.
- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.
- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).
- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزة حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا 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 وخطة لعب الفريق المضاد ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق وكذلك الفريق المنافس.
- مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها فيقوم اللاعب بملاحظة اللعبة عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزة 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 يعنى قدراتهم الابتكارية والخطية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيراً أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.

- بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوئ المباراة ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية وتقدير الموقف.

## 2- التدريب في الملعب

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخطية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخطية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصحح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومشتقة وتؤدي بآلية. وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:

- يجب أن يلاحظ المدرب أن الإتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له أولوية ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.

- يجب أن يربط التمرين الخططى بوجود مدافع سلبى أولاً ثم إيجابى يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم فى التمرين (كما يحدث فى المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة مثل تمرينات 1:3، 1:4، 1:3، 4:4، 6:4، 6:6.

- تؤدى التمرينات السابقة فى مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين وينمى مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم فى التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف فى الكرة.

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخططية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق وحماس اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك والعكس إذا كان التمرين سهلاً فهو لا ينمى أى مهارة خططية للاعبين.

### 3- التطبيق فى المباريات التجريبية

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التى وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا على

تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه وتثبيت 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 المباراة وكل لاعب على حدة.

الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية

تتوقف 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 يتخذها الجسم وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها أو يشتها أو يستقبلها وهو يجرى أو يثب بدون تقليل من سرعته ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا في اعتباره عندما يضع تدريباته.

3- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية وهذا يعنى 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 زميله في الملعب حتى يمكن مساعدته في تنفيذ الخطة وإدراك اللاعب مدى قدرة زميله الحركية ومهاراته الأساسية تساعد على ان يمرر للزميل الكرة بالطريقة التي تلائمه أو يأخذ المكان المناسب الذي يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.

4- الوعى الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط:-

عند التدريب على الخطط يجب أن يراعى المدرب القواعد الأساسية لتنفيذ الخطط، وبدون هذه القواعد يصبح اللاعب والفريق عاجزاً عن الانتشار والتنفيذ الصحيح للواجبات الخططية. والمدرب الكفاء خاصة مدرب الناشئين يدرك أن واجبه الأول هو ان يقوم بتدريب لاعبيه على تنفيذ هذه القواعد أثناء تدريبهم على المهارات الأساسية أو التمرينات 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 خطية مدروسة وبطريقة سليمة هذا الجري الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجري.

### 2- أركل الكرة ثم إجري

وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يجري مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها في اللاعب وقوفه في مكانة بعد تمرير الكرة.

### 3- إجري إلى الكرة

ويعنى ذلك عدم انتظار اللاعب الكرة الآتية إليه بل يجب أن يجري إليها وذلك ليكون عنده فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكي يصل إلى الكرة قبل الخصم الذي قد يصل إليها قبله إذا لم يجر إليها ويلاحظ هنا ان اللاعب يلقي نظرة شاملة على الملعب قبل الجري ليعرف مواقف زملائه وخصومه.



#### 4- الكفاح على الكرة

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لمهاجمة الخصم الى 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 الخطئية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطى زميله المدافع.

#### 6- الهجوم المضاد من الدفاع

يجب أن يوضع فى الاعتبار ألا يكون الدفاع بغرض تشتيت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط (إلا فى المواقف الخطرة) وإنما يهدف الدفاع أساسا 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 بمكاتفة المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة وكذلك يكون استخدام الجذع بوضعه 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 يجرى بالكرة عندما لا تكون هناك ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطئية 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 يهوى دائماً على اللاعب المدافع ويوقفه في حيرة دائمة بحيث لا يستطيع أن يتوقع ما سيقوم بعمله، فمثلاً هل سيمرر الكرة يميناً أو يساراً أم بينيه؟

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

11- يتبادل لاعبو الدفاع والظهر مراكزهم لمساعدة الهجوم وهذا يعنى أن مهمة مساعدة الهجوم لا تقع على عاتق لاعبي خط الوسط فقط وإلا أصبح العبء كبيراً عليهم وإنما على لاعبي 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 وتخص بالذكر الجناحين اللذين كثيراً ما يعودان لمساعدة الظهرين أو الدفاع كما في طريقة 4:4:2- أما في طريقة 4:3:3 فإن لاعب الهجوم الذى تكون الكرة في منطقتة أو قريبة منه يعود للدفاع ويبقى اللاعبان المهاجمان الآخران

#### 13- الجري المتقاطع لاستلام الكرة

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث نظراً لكثرة تحرك اللاعبين في محاولة كسر الدفاع.

#### 14- الجري المفاجئ من الدفاع

وهذه نقطة خطئية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار وهى تعود اللاعب على التحرك للداخل ليسحب معه المدافع وفجأة يجرى

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

#### 15- بعض نقاط خطئية للجناحين

أ- إذا كان الفريق يلعب بجناحين فيجب أن يلعب الجناحان بجانب خطى 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 نوعا.

#### 16- لعب الكرة بالرأس من الناحية الخطئية

أ- في حالة الهجوم تمرر الكرة للزميل أرضية.

ب- في حالة الدفاع تضرب الكرة بالرأس بغرض التشييت إلى جانبيين المرمى.

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

للوصول إلى الكرة وعلى كل فمّن واجب المدافع أن يثب أعلى من المهاجم و يكون الارتقاء

بعد الجري بخطوتين أو ثلاثة لضمان ارتفاعه لأعلى ما يمكن.

#### 17- تغيير سرعة اللعب

هذا واجب يقع على عاتق رئيس الفريق واللاعبين ذوى 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 مرماة وإذا

كان دفاع الفريق الذى معه الكرة لم تنتظم صفوفه بعد فإنه يتحتم على هجوم الفريق

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

أعصابه.

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

نتائج المباريات وهى ذات قيمة كبيرة للفريق الذى يحسن استخدامها ووبالا

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

سرعة سير المباراة وتمالك أعصابه. ولكي يتأكد المدرب من مقدرة لاعبيه على تنفيذ القواعد الخطئية الهامة تكون لديه استمارة خاصة لتقييم تنفيذ اللاعبين لأهم هذه القواعد أثناء المباريات ونتيجة هذا التحليل تعطى المدرب صورة صادقة عن حالة اللاعب وقدرته على التنفيذ الخطئي.

#### طرق اللعب في كرة القدم

##### طرق اللعب القديمة والحديثة

مع أول ظهور اللعبة بشكل متكامل بعدما 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 والتسعة الباقون 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 (1-2-2-6) حارس المرمى أثنان في خط الدفاع وإثنان في خط الوسط وستة مهاجمين.

## 3. الطريقة الهرمية

وعادت انكلترا لتقدم 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: (1-2-3-5) 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 حرفي أم دبليو wm.

5. طريقة المثلثات

وهى طريقة مُساوية 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 وهى طريقة دفاعية بحتة.

7. طريقة (4-2-4)

في العام 1958 ظهرت أول طريقة دفاعية هجومية في آن واحد، وهى 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 بحتة وضعها المدرب الإيطالى هيلينو هيريرا بغرض سد الطريق أمام المهاجمين وهى على شكل 3-2-4-1.



9. طريقة 4-3-3

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

بستة لاعبين بدلا من خمسة

10. طريقة 3-3-4

طريقة دفاعية بحته تعتمد أساسا على تحرك لاعب خط الوسط في الدفاع وفي مساعدة

الهجوم.

011 الطريقة الشاملة:

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

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

وسط الملعب.

**\*\* مفهوم طرق اللعب \*\***

طريقة اللعب تعنى وضع المدير الفنى تشكيلا خاصا للاعبى الفريق بحيث

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

الحديثة يتحرك اللاعبون دائما لشغل الأماكن الشاغرة أو خلفها وأصبح بذلك

للاعبى الهجوم واجبات هجومية أساسا وواجبات دفاعية إضافية وبالعكس

أصبح للمدافعين واجبات دفاعية أساسيا ثم واجبات إضافية عند

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

\* وحاليا فإن فرق العالم الجيدة تتميز بالآتي:

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

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

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

وتلجا فرق أخرى إلى اللعب بطريقة الظهير الحر وفى هذه الطريقة يهدف المدرب إلى أن تكون خطته هى أن يحمى مرماه من أى إصابة ثم بعد ذلك يقوم بأى هجوم مفاجئ محاولا إصابة هدف الفريق المضاد وتكون مهمة الظهير الحر عندئذ هى الوقوف خلف خطر خط الظهر لمحاولة مهاجمة أى لاعب من لاعبى خط الظهير لتشيت الكرة من امامة أو الاستحواذ عليها منه وفى طريقة الظهير الحر يصبح ترتيب اللاعبين كالآتى: 1: 4: 3: 2 كما تلعبها ألمانيا الغربية ويمكن اللعب برأس حربة فيكون التشكيل حينئذ كالآتى:

1: 4: 2: 3. وعلى كل فيجب أن يكون لاعبو رأس الحربة هنا ذوي مهارة فنية عالية جداً ويمتازون بالسرعة والقوة والتركيب البدني الذي يساعدهم على التفوق على الخصم في الكرات المشتركة كما يتميزون بالمقدرة 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 المهاري والفني 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 مهارية وكفاءتهم الخططية لا يمكن القول أن هناك الطريقة "المثلى" أو الطريقة "النهائية" التي ليس بعدها طريقة.

ومع أن نجاح أى طريقة يتوقف على مقدرة اللاعبين فإنه من جهة أخرى لا يمكن لأحد عشر لاعبا ممتازا أن يصلوا إلى اللعب الجماعي المنتج ولا أن يكونوا فريقا ناجحا بدون طريقة ومن هنا أصبح يتحتم على كل مدرب أن يجعل كل لاعب من فريقه ميلاً واجبات مركزه بدقة وقدرة وفقاً للطريقة التي يختارها المدرب ليلعب الفريق بها.

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

1- أن يدرك كل لاعب في الفريق واجبات مركزه.

2- أن يكون كل لاعب أهلاً لشغل مركزه.

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 الخطئية - 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.

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

على كل مهما كانت طريقة اللعب التى سيلعب بها الفريق فإن الاتجاهات الحديثة فى تشكيل اللاعبين وبناء على الخبرات والدراسات التى أجريت حديثاً فإن أى طريقة تبني على ما يأتى:

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

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

ج- المفاجأة ويعنى ذلك عمل ما لا يتوقعه الخصم.

د- الاختراق لصفوف دفاع الخصم.

هـ- إنهاء الهجوم بالطريقة المثلى.

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 لاعبا مهاجما.

2- تأخير هجوم الفريق المضاد عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين حتى يعود باقى اللاعبين لأخذ أماكنهم فى الدفاع.

- 3- الوقوف بعمق ويعنى ذلك عدم وقوف لاعبي خط الدفاع على خط واحد حتى لا يمكن اختراقهم بلعبة واحدة بل يجب أن يكون موقف لاعبي 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 والكفاح لاستخلاص الكرة هما الواجبان الأساسيان للاعب 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 العالي في كرة القدم فالمنافسة بين الفرق المشتركة في البطولة هي عرض حي رائع للأعداد العلمى المخطط قام به مدربون ذوو علم وخبرة.
- ويقوم كل مدربي العالم بعد البطولة بتحليل المباريات والأخذ بالنواحي الإيجابية التي تظهر في المباريات والابتعاد عن النواحي السلبية وهذا التحليل وهذا الفهم لتطور اللعب هو سبب تقدم كرة القدم وينعكس أثره مباشرة على البطولة التي 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- ازدياد التنافس بين اللاعبين وبذلك أصبح لزاماً على كل لاعب أن يرتفع بمستواه البدني ، المهاري، الخططي حتى يستطيع التغلب على منافسة.

- طريقة الظهر 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.

-طريقة 1/2/4/2/1

وأنه مع التقدم الكبير والتطور السريع الذى طرأ على لعبة كرة القدم لا يمكن القول أن هناك طريقة مثلى للعب وأن طريقة اللعب ترتبط ارتباطا وثيقا بإعداد اللاعبين ومدى حالتها البدنية والخططية والمهارية والذهنية والنفسية وبذلك تكون طريقة اللعب هى التى تجعل أداء اللاعبين بعيدا 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 :

هنالك جملة من المبادئ التى يجب توفرها عند القيام بالواجبات الدفاعية وهذه المبادئ هي :

1- مساهمة 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 والتغطية المتبادلة فيما بين المدافعين حتى نتمكن من تلافي 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 التهديد 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 الثغرات أمام المهاجمين ، فالدفاع الجيد يبقى صامداً ويعرف حتى ينقض على الخصم وحتى يقطع الكرة خاصةً في حالة تقدم المهاجمين باتجاه المدافعين ومحاولة خرق المدافعين والتوغل ففي هذه اللحظة ينقض المدافعين على الكرة ومحاولة قطعها .

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

- حتى نقدم الإسناد الكامل للمهاجمين .

- القيام بمصيدة التسلل .

9- التغطية المتبادلة للمدافعين فيما بينهم ففي حالة انهزام احد المدافعين فإنه سوف يسند

من مدافع آخر ، والمدافع المهزوم يقوم بالتغطية السريعة لأحد جانبي الهدف.

10- هناك الكثير من الأهداف سجلت من ياردات قريبه من الهدف على الرغم من وجود

عدد من المدافعين والسبب في ذلك هو ضعف في الدفاع كونه يركز في نظرة 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 تركز على سد الفراغات أمام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة او التصرف بها بحرية من خلال الملازمة أو المرافقة 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 التضيق 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 تزعج المدافعين وتقلقهم وعليهم الحد من هذه التحركات من خلال التضيق عليهم وعدم تركهم ولو لثانية وكذلك العمل على المراقبة الدقيقة للمناطق الخطرة .

ويفضل هذا النوع من الدفاع عندما يكون المدافعون اقل من المهاجمين فعليهم في هذه الحالة القيام بالدفاع عن المنطقة وملازمتها حتى تكسب الزمن وتؤخر المهاجمين وبالتالي يتمكن بقية المدافعون 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 والمراوغة 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 دائماً 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 متأكداً من ذلك .

ب- القيام بالتغطية لزميلك وبشرط عدم ترك خصمك .

ج- احذر من مراقبة الكرة فقط بل الكرة والخصم .

وعلى الرغم من أحكام 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 لاحد 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 ، وهناك خطط مهيأة 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 ، وهناك 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 يريته ، 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 انسجاما مع وضعيات اللعب المختلفة، فمثلا إذا كانت الخطة الهجوم من جهة اليسار عن طريق (المدافع الأيسر) ولكن بسبب تلكؤ هذا المدافع أو بسبب الضغط عليه لم يتمكن من تنفيذ الخطة فمممكن 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 ولل فريق ككل إذ لا يمكن تنفيذ الخطة و تغييرها الثناء مجريات 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 (المنالولة 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 ال(6يارده) و أحيانا 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 ويؤهله للتهديف بشكل مستريح .

ثالثا :- الهجوم الفرقي :- وهو عبارة عن تنظيم حركات مجموع اللاعبين تنفيذ الواجبات المستجدة خلال سير المنارة من دون تنظيم دقيق أي القيام بالهجوم بأي شكل وبطريقة ارتجالية ،ومن أمثلة الخطط الهجومية الفرقية هي -

أ-الهجوم السريع :- وهو الأسلوب الأكثر انسجاما مع كرة القدم الحديثة ويتلخص هذا النوع من الهجوم هو القيام بالهجوم المضاد بعدد قليل من المناولات (1-3) مناولة من اجل وصول المهاجم الى وضعية مناسبة للتهديف وكذلك لعدم السماح للمدافعين بتنظيم صفوفهم و الاستعداد الجيد لاستقبال الهجوم ،ويتطلب تنفيذ الهجوم بأقصى سرعة من اجل توفير عنصر المباغتة ،ويفضل في مثل هذا النوع من الهجوم ان تكون المناولات نحو

عمق ساحة الخصم بأسرع وقت ،وهناك ثلاث مراحل للهجوم السريع وهي :-

•مرحلة الانتقال:- وهي المرحلة التحضيرية للانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبعد الاستحواذ

على الكرة وتتم عن طريق المناولة إلى العمق وإلى اللاعبين المهاجمين .

•مرحلة بناء الهجمة :- و هي مرحلة إحداث ثغرة في دفاع الخصم من خلال التحركات

السريعة وتبادل المراكز ومن ثم إيصالها إلى اللاعب المواجه للهدف في وضعية جيدة

للتهديف .

•مرحلة التهديف :- وهي المرحلة النهائية من الهجمة 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 نكون حركة اللاعبين في المرحلتين 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 والتدرج على العكس من النوع الأول السريع وهذا النوع يتكون من عدد كبير من المناولات منها القصيرة و المتوسطة وتنفيذ بطول الملعب و عرضه 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 تمكن مدافعي الفريق الخصم من العودة إلى مراكزهم وتنظيم صفوفهم و العمل على إفشال الهجمة .

### التكتيك و أهميته في كرة القدم الحديثة

يتألف التكتيك من جزئين مرتبطة ببعضها وهي: التشكيلة و أسلوب اللعب. التشكيلة عبارة عن مركزة اللاعبين في الملعب بطريقة تسمح بتطبيق أسلوب اللعب بالإنسيابية التي تتطلبها التكتيك، و محاولة الإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة. يعتمد تشكيل اللاعبين على توزيعهم في الملعب بإستثناء الحارس لتغطية مناطق معيّنة تتطلبها الخطة، حيث يتم تقسيم الملعب إلى 16 مربع يتوزع اللاعبون عليها لتأدية أدوارهم، و دائماً ما توضع الخطة في الوضعية الدفاعية للفريق. خطط التمرکز أو التشكيلات الشائعة هي ٤-٢-٢ و ٤-٣-٣ و ٤-٢-٣-١ و ٣-٥-٢. كان هناك في السابق خطط لا تستخدم حالياً و تعتبر هجومية بحتة و نوعاً ما تاريخية مثل ٢-٣-٥ و ٢-٢-٦ و ٤-٢-٤. دائماً ما تبنى خطط التمرکز على أسلوب لعب الفريق لتبرز هذا الأسلوب، و تتعدد أساليب اللعب التي يتبناها المدربين لحصد النتائج و تطبّق - أو يتم إختيارها - حسب إمكانيات الفريق. في بعض الأحيان يعتمد أسلوب اللعب إمّا على أسلوب لعب الفريق التاريخي (حيث تُعرف بعض الفرق بهجوميتها أو دفاعيتها المنتهجة في أسلوب اللعب)، أو على أسلوب المدرب حيث يعرف عن بعض المدربين تكتيكهم الهجومي أو الدفاعي (وهي سبب كبير في عدم نجاح بعض المدربين مع فرق يختلف

أسلوب لعبها عن أسلوبه). فيما يلي شرح مبسط عن أساليب اللعب الشائعة في عالم كرة القدم:

#### أسلوب الهجمة 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 الهجمة المرتدة عند قطع الكرة في منتصف الملعب و التقدم نحو مرمى الخصم بتحرك سريع و مدروس عن طريق تمريرات و مناولات خاطفة و منظمة. السرعة في التحول من الوضعية الدفاعية للهجومية و العكس هي عامل جداً مهم للفريق الذي ينتهج هذا الأسلوب من اللعب، حيث يكون الخصم أحياناً ذو إنضباطية دفاعية عالية تحول دون إتمام الهجمة المرتدة، و في بعض الأحيان يردد الخصم بهجمة مباغته على الفريق. إنتهج منتخب ألمانيا في كأس العالم 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 لمدة طويلة، و يحدث ذلك عن طريق عدد كبير من التمريرات الدقيقة و السليمة التي تمنع خسارة الكرة للخصم. تطبيق 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-تাকা” الإسباني هو أفضل مثال لمنهجية اللعب هذه، حيث يعتمد على عدد كبير من التمريرات القصيرة بين عدد من اللاعبين قبل مباغته مرمى 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 لساداسيته التاريخية في موسم 2008/2009.

### أسلوب الكرة المباشرة

هذا الأسلوب يعتمد على لمسات محدودة للكرة من لاعبي الفريق (لمسة أو لمستين) 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 أحيانا ساقطة للمهاجمين 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 يمزجون بين الأساليب للحصول على الإنسيابية التكتيكية المطلوبة، و أحيانا يتغير الأسلوب على حسب معطيات المباراة و جريانها. يعتمد نجاح أو فشل أسلوب اللعب بشكل كبير المهارات الفردية التي يحتاجها و يتقنها لاعبو الفريق، و يتجسد ذكاء المدرب في جمع المهارات المختلفة للاعبين و توليفها حتى تخدم منهجيته التكتيكية في أفضل صورة ممكنة.





## الفصل السادس

### التغذية والأداء الرياضي

#### 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 التغذية الكنديين التي صدرت حديثاً (عام 2000م) وتعد من أهم الوثائق التي صدرت في هذا الشأن . وتؤكد هذه الوثيقة على أن التغذية المثلى تحسن الأداء الرياضي والقدرة على الاسترداد من الجهد البدني، وتوصي بالاختيار الملائم للطعام والسوائل وتوقيت الأكل وخيارات المواد 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 الاخفاق فيزيادة كثافة العظام وزيادة مخاطر الوقوع في التعب والاصابات والمرض .

إذا كانت لدى اللاعب رغبة في إنقاص شحوم الجسم فلا بد أن يتم ذلكقبل الموسم الرياضي بمتابعة متخصص في الصحة والتغذية .

تعد الكربوهيدرات وقوداً مهماً للرياضيين لإبقاء مستوى جلوكوزالدم 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 وجنس الرياضي والأحوال الجوية .

يزداد الاحتياج للبروتين قليلاً لدى الأكثر نشاطاً بدنياً من الناس ، ويتراوح الموصى به لرياضيي التحمل بين 1.2-1.4 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم، وترتفع هذه الكمية لدى رياضيي القوة (الأتقال) 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 الأمينية 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 الذائبة في الدهون والأحماض الدهنية الأساسية .

لا يوجد أساس علمي يمكن من خلاله التوصية بغذاء ذي محتوى دهون عالٍ

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 ومنخفض من المعادن والفيتامينات.

يسبب نقص سوائل الجسم انخفاض الأداء 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 150-350 مل كل 15-20 دقيقة أثناءه (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.

لا بد أن توفر وجبة ما قبل المجهود البدني التالي:

ما يكفي من السوائل لإبقاء توازن سوائل الجسم .

وأن تكون هذه الوجبة منخفضة الدهون والألياف (نسبياً)، لتتم عملية التفريغ المعوي بصورة أسرع، ولضمان تقليل ضغوط غازات البطن .

كما أنه لابد أن تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (نسبياً) 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 المرتفعات .

أهم أهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود البدني هو تزويد الجسم بطاقة كافية وكربوهيدرات لاستبدال جلايكوجين العضلات وضمان سرعة الاستشفاء . وإذا استنفذ الجلايكوجين بعد المنافسة لدى الرياضي فالتزود بحوالي 1.5

غرام/كجم من وزن الجسم أثناء 30 دقيقة الأولى، وعند كل ساعتين، لمدة 4-6 ساعات سوف يكون كافياً لاستبدال المخزون الجلايكوجيني المفقود . كما أن البروتين المستهلك بعد المجهود البدني سوف يزود الرياضي بالأحماض الأمينية اللازمة 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 متطلباً للرياضي إذا كان يستهلك ما يكفيه من الطاقة من خلال الأطعمة المتنوعة لإبقاء 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 للاعبي كرة القدم

لاعب كرة القدم الناجح هو الذي يملك مهارات عالية وتحمل وقدرة عضلية وسرعة ورشاقة ومرونة 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 للاعبي كرة القدم (2) ، وذلك فيما يتعلق بالطاقة الكلية المستهلكة في اليوم ، و احتياج 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 ، وللمثيل على ذلك : فلاعب وزنه 70 كجم عليه استهلاك حوالي 3100-4200 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 مايكفيه من السوائل كل يوم ليبقي 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 تحتوى الوجبة على 60-70% كربوهيدرات ، كما يجب أن يكون الطعام من المعتاد السريع الهضم.

على اللاعب تفادي الطعام مرتفع الدهون والمقلي ، 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 طور الشفاء 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 المباراة بساعتين مع شرب كمية إضافية في حدود 240-470 مل في حدود 15-20 دقيقة قبل المباراة لملء مخزون السوائل .

على اللاعب تفادي الكافيين مدة 72 ساعة قبل المباراة ، حيث إنه يهدر للبول ويؤدي إلى نقص سوائل الجسم .

#### التغذية أثناء المباراة

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 المباراة بشرب السوائل حتى عند عدم الشعور بالعطش ، و وضع قنينات المشروب الرياضي الباردة على جنبات الملعب في تناول الأيدي .

على اللاعب شرب ما يكفي 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 اجتهاد اللاعب (أثناء فترة الاستشفاء من مباراة كرة قدم عنيفة)، لتعويض مخزون

الجسم من الكربوهيدرات (الجلايكوجين) ، والماء والأملاح وخصوصاً الصوديوم .

في الفترة 2-3 ساعات الأولى بعد المباراة على اللاعب أن يشرب على الأقل حوالى 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 والتأكيد على تعويض سوائل الجسم .

على اللاعب استهلاك (1) غرام من الكربوهيدرات (يفضل سكر أو أئينشويات 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 .



## الفصل السابع

### الإصابات الرياضية

#### في لعبة كرة القدم



كأي نوع من رياضات الاحتكاك البدني تحدث الإصابة نتيجة الاحتكاك المباشرة أو غير المباشر ، 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 ووقوف 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 تصاب الفقرة العنقية ، وذلك عندما يفقد اللاعب توازنه ويسقط على الرأس ، وقد تحدث لحارس

المرمى ، نتيجة لقيامه بحركة غطس ، أو ارتقاء 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 نادرا ؟، 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 آلام 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 الضلوع ، وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة من اللاعبين الآخرين ، إن إصابة الأضلاع السفلى (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 انتشاراً 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 بأن الطحال والكبد الموجودين بأعلى البطن لديهم الحماية الكافية نتيجة لوجود الأضلاع السفلى والعضلات ، وكذلك الكليتين الموجودتين على الجدار الخلفي .

إن وقوع إصابة حادة بالظهر نتيجة لاستخدام الركبة مثلاً في زاوية أسفل الضلع ، تلك الإصابة تحدث خطورة حقيقية على الكليتين ، وحارس المرمى أكثر اللاعبين عرضة لذلك.

إنه في كثير من الحالات نجد صعوبة في تحديد الإصابة بالعضلات أو الإصابة التي ألحقت ضرراً 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 السفلى.

5- الحوض :

يعد التمزق الإربي من الإصابات الأكثر انتشاراً أو حدوثاً 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.

أكثر الإصابات وقوعاً بالنسبة للجزء العلوي:

بصورة عامة تعد إصابة الجزء العلوي بالمقارنة بالجزء السفلي قليلاً ، إلا عند حارس المرمى وأكثر الإصابات حدوثاً:

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 بعظم الترقوة نتيجة لضربة مباشرة أو السقوط أيضاً على الكتف ، ويمكن حدوث خلع أو خلع غير كامل في المفصل الترقوي الأخرومي 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 وتنوع 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 والشظية والتي يكون سببها المباشرة ضرب اللاعب للكرة على الساق مباشرة ، أما السبب الآخر هو سقوط حارس المرمى على قدم المهاجم أو مسكها ، والدوران للخلف بطريقة سريعة مع عدم لف القدم نتيجة تصاقها 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 لكسر 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 سائلة 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 ألماً شديداً وتؤدي 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 (D,C,B,A) :

1- الرباط الجانبي الإنسي القصبي

2- اللقمة الإنسية لعظم الفخذ

3- الرباط المتصلب الخلفي

4- الرباط الغضروفي الفخذي 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 الإنسي

13- اللقمة الإنسية لعظم القصبة

14- الرباط الغضروفي الفخذي الخلفي

15- المحفظة الليفية للمفصل القصي 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 الإنسي

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 الإنسي

14- الرباط الجانبي القصي متصلاً بالقرص الهلالي الإنسي

- يتكون الرباط الجانبي القصي الإنسي 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 للمفصل.
- ينبثق كل من الرباط الغضروفي الأمامي والخلفي من القص المفصلي الهلالي الوحشي ، وترجع تسميتها إلى أمامي وخلفي بالنسبة لعلاقتها بالرباط المتصلب الخلفي إذ يقع أحدهما أمامه والآخر خلفه.
- يتصل الرباط المتصلب الأمامي بالمنطقة بين لقمتي القصة 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 القصة يمتد الرباط المتصلب الأمامي إلى أعلى والخلف والحشية 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 للساق:

تحدث تلك الإصابة كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق هذه العضلة ، ويمكن تمزق هذه العضلة عندما يشب اللاعب واللاعب 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 ويؤدي إلى نقص كمية الملح إلى حدوث هذا النوع من التقلص.

خامساً: إصابة وتر أكيلس :

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 - تمزق وتر أكيلس:

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 ، ففي 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 تتعدى 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 يرتدي 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 قادراً 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 أيضاً ، ومعظم حالات قطع وتر أكيلس تحدث للاعبين من سن 30 أو أكثر ، وليس معنى ذلك أن تلك الفئة الوحيدة التي تتعرض لمثل 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 حاداً.

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 قرقرة مفاجئة.

2- يشعر اللاعب كما لو أن أحداً اصطدم بقدمه من الخلف.

3- الشعور بالآلام 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 أكيلس هي تشخيص الإصابة فقد يعتقد

البعض أن القطع الجزئي في الوتر هو التواء الكعب ، عليه اعتبار أي إصابة حادة لوتر أكيلس

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 وتدلى قدماه ، يقوم الفاحص

بعمل عصر بسيط للعضلة التوأمية 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 ببعضها البعض حتى إنه في كثير من الحالات يصعب وضع تلك الإصابات منفردة ففي حالات تلاحظ خلعاً وكسراً معاً ونلاحظ ذلك كثيراً في مجال الممارسة الرياضية نظراً لان 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 الإنسي أو الاثنين معاً .



## ملحق

# أهم قوانين كرة القدم





مادة (1) ميدان اللعب:

الأبعاد:

يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلاً. أن طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى.

الطول: الحد الأدنى 90م (100 ياردة) - الحد الأقصى 120م (130 ياردة).

العرض: الحد الأدنى 45م ( 50 ياردة ) - الحد الأقصى 90م (100 ياردة).

في المباريات الدولية:

الطول: الحد الأدنى 100م ( 110 ياردة ) - الحد الأقصى 110م (120 ياردة)

العرض: الحد الأدنى 64م ( 70 ياردة ) - الحد الأقصى 75م (80 ياردة) .

تخطيط ميدان اللعب:

يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي

تحددها ويسمى الخطان الطويلان بخطي التماس والقصيران بخطي المرمي 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 15ر19م (10 ياردة) حول علامة منتصف

الملعب.

### منطقة المرمى:

يتم تحديد منطقتي المرمى عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5,5م (6 ياردة) من الحافة

الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,5م (6 ياردة)

ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى.

أن المساحة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة المرمى.

### منطقة الجزاء:

يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5,16م

(18 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل

ميدان اللعب على مسافة 5,16م (18 ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط

المرمى.

أن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء.



وفي داخل كل من منطقتي الجزاء، توضع علامة الجزاء على مسافة 11م (12 ياردة) من

نقطة منتصف المرمي وذلك ما بين قائمي المرمي وعلى بعد متساو عنهما.

ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 15,9م (10 ياردة) من كل علامة ركلة جزاء وذلك

خارج منطقة الجزاء.

قوائم الراية الركنية:

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 1ر5م (5 قدم) بحيث يحمل

راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية.

يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب

وذلك على بعد لا يقل عن 1م (ياردة واحدة) خارج خط التماس.

قوس المنطقة الركنية:

ترسم ربع دائرة نصف قطرها 1م (ياردة واحدة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان

اللعبة.

المرميان:

يجب وضع المرميين على مركز ( منتصف ) كل من خطي المرمى.

ويجب أن يتكونا من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية.

تكون المسافة ما بين القائمين 7ر32م (8 ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2ر44م (8 قدم).

يكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلاً والذي لا يزيد عن (12) سم (5 بوصة) وتكون خطوط المرمى من نفس عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة.

يمكن تثبيت شبك بالمرميين والأرض خلف المرمى بشرط أن تكون الشباك مثبتة بأحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى.

يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض.

السلامة:

يجب أن يكون المرميان مثبتان بأحكام بالأرض. يجوز استخدام مرميين متحركين ( من النوع

القابل للنقل فقط في حالة كونهما يلييان هذا المطلب الخاص بالسلامة.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار (1) : إذا نزع العارضة أو كسرت يوقف اللعب حتى يتم إصلاح

العارضة أو إعادة وضعها سليمة في مكانها .

إذا تعذر إصلاح العارضة يتم إلغاء المباراة.

لا يسمح باستخدام الحبل بدلاً من العارضة.

إذا أمكن إصلاح العارضة يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما

أوقف اللعب.

القرار (2) : يجب أن تصنع قوائم المرميين والعارضتين من الخشب أو

المعدن أو أي مادة أخرى معتمدة ويجوز أن تكون مربعة أو مستطيلة أو مستديرة أو

نصف مستديرة أو بياضوية الشكل ويجب أن لا تشكل خطراً على اللاعبين .

القرار (3) : لا يسمح بأي شكل من أشكال الدعاية سواء كان حقيقياً أو وهمياً في ميدان اللعب أو معداته ( ويشمل ذلك شبك المرميين 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 المرميين 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 ( أليفيا ) 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 شبك المرميين والمساحات التي تضمها 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 خطي المرمى 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

(70) سم (28) بوصة ولا يقل عن (68) سم (27) بوصة.

لا يزيد وزنها عن (450) غرام (16 أوقية) ولا يقل عن (410) غرام (14 أوقية) عن

ابتداء المباراة.

أن يكون الضغط الجوي مساوياً إلى (6ر0 - 1ر1) ضغط جوي وهو ما يوازي

(600 - 100ر1) غرام / سم<sup>2</sup> عند سطح البحر. وذلك يعادل

تبديل الكرة التالفة ( المعطوبة ):

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم مايلي:

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، الركلة 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 تلبى الحدود

الدنيا للمتطلبات الفنية الموضحة في المادة (2) .

في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم ومباريات المسابقات 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 آنفاً بالإضافة إلى الحد الأدنى من المواصفات الموضحة في المادة (2) .

كما وينبغي أن تحصى المتطلبات الإضافية الخاصة بكل من البيانات الثلاثة المذكورة لموافقة المجلس الدولي التشريعي (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 آنفاً .

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 بالمسابقة أو الجهة المنظمة 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 .

في سائر المباريات :

يجب أن تعطى أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة . البدلاء الذين لم تتم تسميتهم لا يجوز اشتراكهم في المباراة .

الإجراءات الخاصة بالبديل :

عند استبدال لاعب ببديل يجب مراعاة الشروط التالية :

إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح .

لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول .

يدخل اللاعب البديل الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف .

تعتبر إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى ميدان اللعب .

ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً واللاعب المستبدل يفقد صفته كلاعب.

اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك .

يكون كافة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء 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 اللاعب.

ينذر اللاعب البديل وتشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان

اللعب.

يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللعب.

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 اللعب.

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 اللعب.

اللاعبون والبدلاء الذين يتم طردهم:

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 متروك 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 حيثما تتوفر مثل هذه المنطقة كما يجب عليهم التصرف بسلوك مسؤول .

القرار (3) :

يتحتم على اللاعبين عدم أظهار القمصان الداخلية التي تحمل شعارات أو دعاية وسيقوم منظمو 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 شئ 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 للساقين.

حذاء.

واقيات الساقين:

تكون مغطاة بالكامل بالجوارب.

مصنوعة من مادة مناسبة ( مطاط، بلاستيك أو أي ماد مشابهة ) .

تؤمن درجة معقولة من الحماية.

حراس المرمى:

يرتدي كل حارس مرمى ألواناً تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكميين

المساعدين.

المخالفات / العقوبات:

لأي مخالفة لهذه المادة:

لا حاجة لإيقاف اللاعب.

يقوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح معداته.

يقوم اللاعب بمغادرة ميدان اللعب عند أول توقف للعب، إلا إذا كان اللاعب قد قام بتصحيح معداته.

أي لاعب يطلب منه مغادرة ميدان اللعب لتصحيح معداته يجب أن لا يعود إليه بدون إذن من الحكم.

يقوم الحكم بالتأكد من أن معدات اللاعب قد تم تصحيحها قبل أن يسمح له بالدخول إلى ميدان اللعب.

يسمح للاعب بالدخول عائداً إلى ميدان اللعب فقط حين تكون الكرة خارج اللعب.

اللاعب الذي طلب منه مغادرة ميدان اللعب بسبب مخالفة معينة ارتكبها بموجب هذه المادة ثم دخل أو عاد لدخول ميدان اللعب بدون إذن من الحكم، تم توجيه إنذار له وتشهر 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 بالمباراة التي يتم تعيينه فيها.

الصلاحيات والواجبات:

يقوم الحكم بالاتي:

ينفذ مواد قانون اللعبة.

يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر.

يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2) .

يتأكد 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 إصابة جسيمة، ويتأكد من نقله من ميدان اللعب.

يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب

إصابة طفيفة فقط.

التأكد 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 إحدى 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 وطرده. ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.

يتخذ إجراء ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة .  
الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.  
يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب.  
يستأنف المباراة بعد توقفها.

يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين أو إداريي الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو ثناء أو بعد المباراة.

## قرارات الحكم:



قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب 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 الإصابة التي تحدث للاعب أو الإداري أو المشاهد. أية أضرار بالململكات أياً كان نوعها.

أية خسائر تلحق بأي فرد أو ناد أو شركة أو اتحاد أو هيئة مشاهدة 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 مايلي:

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 الراية الركنية والكرة .

القرار : بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب نتيجة لتدخل الجماهير أو لأية 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 (هما 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 . فأن دورة وواجباته

يجب أن تكون منسجمة مع التوجيهات المصادق عليها من المجلس الدولي التشريعي (

البورد ) .

القرار (3) : أن الحقائق والوقائع المرتبطة باللعب ستشمل ما إذا كان قد تم

تسجيل هدف من عدمه وكذلك نتيجة المباراة .



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 المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل وما إذا اجتازت الكرة

خط المرمى.

المساعدة:

يقوم الحكام المساعدون أيضاً بمساعدة الحكم بقيادة المباراة طبقاً لما تنص عليه مواد قانون

اللعبة:

في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيئ 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 الشوتين:

اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوتين:

لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوتين عن (15) دقيقة.

يجب أن تنص قواعد المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوتين.

يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوتين 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 الشوتين

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 قرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمي الذي

سيقوم بمهاجمته 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 9.15م

(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 لمس 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 مرمي 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 بكاملها 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 الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب.

إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب.

مادة (10) طريقة تسجيل الهدف:

احتساب الهدف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمي بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد 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 ثاني لاعب من الفريق الخصم.

كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين 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:

التداخل 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 تماس.

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 خصمه من الكرة وثاني آخر

خصم.

قرار جديد لمجلس التشريع الدولي (2) :

تعريفات العوامل المتعلقة باللعب كما يلي :

التداخل في اللعب يعني اللعب أو لمس الكرة التي تم تمريرها أو لمسها عن طريق أحد زملاء اللاعب .

التداخل مع خصم يعني منع الخصم من اللعب جعله يلعب الكرة بأعترض واضح الخط رؤية الخصم أو التحرك أو عمل إيماءة أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف أنتباه الخصم .

الحصول على مبدأ الفرصة بالوقوف في ذلك المكان تعني 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:

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي:

الركلة الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:

ركل أو محاولة ركل الخصم.

عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.

القفز على الخصم.

مكاتفة الخصم.

ضرب أو محاولة ضرب الخصم.

دفع الخصم.

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً 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

أياً من الأخطاء الأربعة التالية:

استغرق أكثر من ستة ثوان وهو المسيطر 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 تماس من قبل أحد أفراد فريقه.

تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً:

يلعب بطريقة خطيرة.

يعيق تقدم الخصم.

يمنع حارس المرمى 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 حدثت فيه المخالفة.

العقوبات التأديبية:

ينذر بالبطاقة الصفراء أو الطرد بالبطاقة الحمراء اللاعب أو الاحتياط أو اللاعب الذي تم

تبديله .

للكم 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 أيّاً من الأخطاء السبعة التالية:

مذنّباً بارتكاب سلوك غير رياضي.

يظهر اعتراضاً 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 إذن الحكم.

يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم.

المخالفات التي تستوجب الطرد:

يطرد اللاعب وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة

التالية:

مذنّباً بارتكاب اللعب العنيف.

مذنّباً بارتكاب السلوك المشين.

ييضق 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 خصمه 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 الحكم المساعد أو أي شخص آخر فإنه يعاقب تبعاً لطبيعة المخالفة التي ارتكبتها .

القرار (2) : يعتبر حارس المرمى مسيطراً على الكرة بلمسها بأي جزء من يده أو ذراعية .  
— 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 اللعب 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 لاحتال 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 لمس الكرة بيده أم لا فيما بعد. وذلك لأن هنالك 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 ان تعاقب 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 فإنه

يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق الخصم .

### الركلة الحرة غير المباشرة:

الإشارة : يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يرفع ذراعه فوق رأسه ويبقي

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 لمس 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 9,15 م (10 ياردة) على الأقل من الكرة.

يجب أن يبقوا كافة لاعبي الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

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 15م (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 15م (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 لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب ( وذلك باستثناء لمسها

بيده ) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه

المخالفة.

إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن

تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء

حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

تمنح 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:

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة

مباشرة ضمن منطقة جزائه 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 كمايلي:

ضمن ميدان اللعب.

خارج منطقة الجزاء.

خلف علامة الجزاء.

على مسافة 15,9م (10 ياردة) على الأقل من علامة الجزاء.

الحكم:

لا يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء حتى يصبح اللاعبون في المواقع 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 الأمام.

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 حدث 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 15,9م (10 ياردة) من علامة الجزاء:

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ 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 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 15,9م (10 ياردة) من علامة الجزاء :

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

في حالة حدوث مخالفة لمواد قانون اللعبة من قبل لاعب من كل من الفريقين المدافع أو المهاجم يتم مايلي:

يعاد تنفيذ الركلة.

في حالة حدوث الأتي بعد تنفيذ ركلة الجزاء:

لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة مرة ثانية ( باستثناء لمسها بيديه ) قبل أن تلمس لاعباً 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 لاعباً 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 لمسها من قبل عامل خارجي يتم الأتي:

يوقف الحكم اللعب.

يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي لا مست 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 بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

يكون تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التماس.

تمنح إلى خصم اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس.

الإجراءات:

يجب على الرامي لحظة رمي الكرة مايلي:

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 لمسها بيديه ) وذلك

قبل أن يلمسها لاعب آخر:

تمنح 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:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بفريق الرامي 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:

تمنح 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:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح 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 بكاملها 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 المرمى 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 المرمى بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى.

إذا لمس اللاعب الذي نفذ ركلة المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب

( باستثناء لمسها بيديه ) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع

المخالفة.

إذا أمسك أو لمس اللاعب الذي ينفذ ركلة المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في

اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:



تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح 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 لمسها

بيديه ) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح 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:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء الحارس ويتم

تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح 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 بكاملها 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 9م (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 لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت الكرة في اللعب

( باستثناء لمسها بيديه ) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

إذا لمس 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.

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء منفذ الركلة.

الركلة الركنية التي ينفذها حارس المرمى:

إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب ( باستثناء لمسها بيديه )

وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

إذا أمسك حارس المرمى الكرة متعمداً بيده بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن

تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى

ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس

المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى:

يعاد تنفيذ الركلة.

طرق تحديد الفريق الفائز في المباراة:

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 قائدة ( كابتن )

القرعة يقرر إذا ما كان سيلعب الركة الأولى أم الثانية.

يقوم الحكم بتسجيل الركلات الملعوبه .

تبعاً للشروط الموضحة لا حقاً فأن 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 منهما أي هدف يستمر لعب الركلات بنفس الطريقة حتى يستطيع أحد الفريقين تسجيل هدف أكثر من نفس عدد الركلات.

أن حارس المرمى الذي يصاب أثناء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء والذي يصبح غير قادر على الاستمرار كحارس للمرمى 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 المرمى في أي وقت أثناء تأدية الركلات من علامة الجزاء.

يسمح فقط للاعبين الذين يحق لهم تنفيذ الركلات وحكام 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 مرمى فريق اللاعب الذي ينفذ الركلة أن يظل داخل ميدان اللعب وخارج

منطقة الجزاء التي تؤدي فيها الركلات على خط المرمى عند نقطة تلاقيه مع خط 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

تخفيض 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 يتأكد 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 يتأكد بأن عدد اللاعبين من كل فريق

والمتواجدين في دائرة النص 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 بالمباريات التي تجري على الملاعب التي تحتوي على

مقاعد جلوس مخصصة للجهاز الفني واللاعبين البدلاء :

أن المنطقة الفنية قد تختلف بين ملعب وآخر 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 متر واحد (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 مكانه

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 لتقييم حالة اللاعب المصاب.

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 مساعداً.

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 ممكن.

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 حالاً لا يتم طرد لاعب تم إعطائه الانذار الثاني أو حال

حصول عنف ليس على مشاهد من الحكم ومساعديه . لكن الحكم يضل هو من له السلطة  
في البت بجميع النقاط والأمور المتصلة باللعب .  
للكم المساعد صلاحية إعلام الحكم عن أي سلوك غير مسؤول من أي  
شخص داخل المنطقة الفنية ...

المراجع

- ثامر محسن إسماعيل: الاختبار والتحليل في كرة القدم، مطبعة جامعه الموصل ، 1990.
- ثامر محسن إسماعيل: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة 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 خريبط مجيد، قاسم حسن حسين: أسس التدريب، مطابع 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 لطلبة المرحلة الثالثة، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1991.
- عبد السلام نادر: العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملاعب، الإسكندرية، 1982.
- عبد الله اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعته القادسية، 0004.
- عبدالله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، ط، مجموعة مؤيد الفنية، جامعة القادسية، 2006
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات ، تطبيقات، ط 1 ، الاسكندرية 1999
- عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعته بغداد، 1999.

- قاسم لزام صبر، موفق مجيد المولى: التكتيك بين النظرية والتطبيق، مطابع التعليم العالي ، بغداد ،2004.
- قاسم لزام و آخرون :أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، 2005.
- كاظم الربيعي، موفق المولى: الإعداد البدني بكرة القدم، مطابع بيت الحكمة ، بغداد،1989.
- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشوره جامعه البصرة،2004.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف مصر،1979،ص118.
- محمد عبده: الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، مطبعه دار الفكر العربي، القاهرة،1992.
- محمد عبده، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،1994.
- محمد عبده، مفتي إبراهيم: الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.

- محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم،  
جامعه الإسكندرية، مصر، 2000.
- محمد محمود الخوالدة وآخرون : 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، مطابع المانر ( الكويت).
- مصطفى الوميز و أسامه كامل راتب: الطريق إلى اللياقة البدنية، دار الفكر العربي،  
القاهرة.
- مفتي إبراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة ، 1994
- ناهد محمود سعد - نبلي رمزي فهميم : 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 التدريبي في كرة القدم .....
49	مدارس كرة القدم: .....
50	أسس بناء البرامج التدريبية في كرة القدم:- .....
51	أسس نجاح البرنامج التدريبي:- .....
54	أسس وضع البرامج التدريبية : - .....
57	مخطط البرنامج التدريبي في كرة القدم .....
59	الفصل الثالث التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم .....
61	الإعداد البدني .....
69	الإعداد للمباريات: .....
73	مرحلة المباريات .....
75	المهارات الأساسية للاعبين 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 .....



183	الفصل الخامس: خطط لعب كرة القدم والتدريب عليها.....
186	أنواع خطط اللعب.....
188	تقسيم خطط اللعب .....
189	خطوات التدريب على خطط اللعب .....
201	طرق اللعب في كرة القدم.....
212	أنواع طرق اللعب .....
213	الدفاع والهجوم في كرة القدم: .....
224	التكتيك و أهميته في كرة القدم الحديثة.....
229	الفصل السادس: التغذية والأداء الرياضي في كرة القدم.....
236	التغذية للاعب كرة القدم.....
236	الطاقة الكلية المستهلكة في اليوم للاعب كرة القدم.....
237	التغذية قبل المباراة.....
238	التغذية أثناء المباراة.....
239	التغذية بعد المباراة.....
241	الفصل السابع: الإصابات الرياضية في لعبة كرة القدم.....
263	ملحق.....
263	أهم قوانين كرة القدم.....



# الدليل التدريبي الشامل

## في كرة القدم

دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال : ٠٠٩٦٢٧٩٩٤٦٢٢  
هاتف : ٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢  
فاكس : ٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢  
٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢  
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٣٦٧٠

dar.almajd@hotmail.com  
dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد - مجمع الشقيص - الطابق الثالث



9 789957 993504