

الجمهورية العربية السورية  
جامعة حماة  
كلية التربية الرياضية

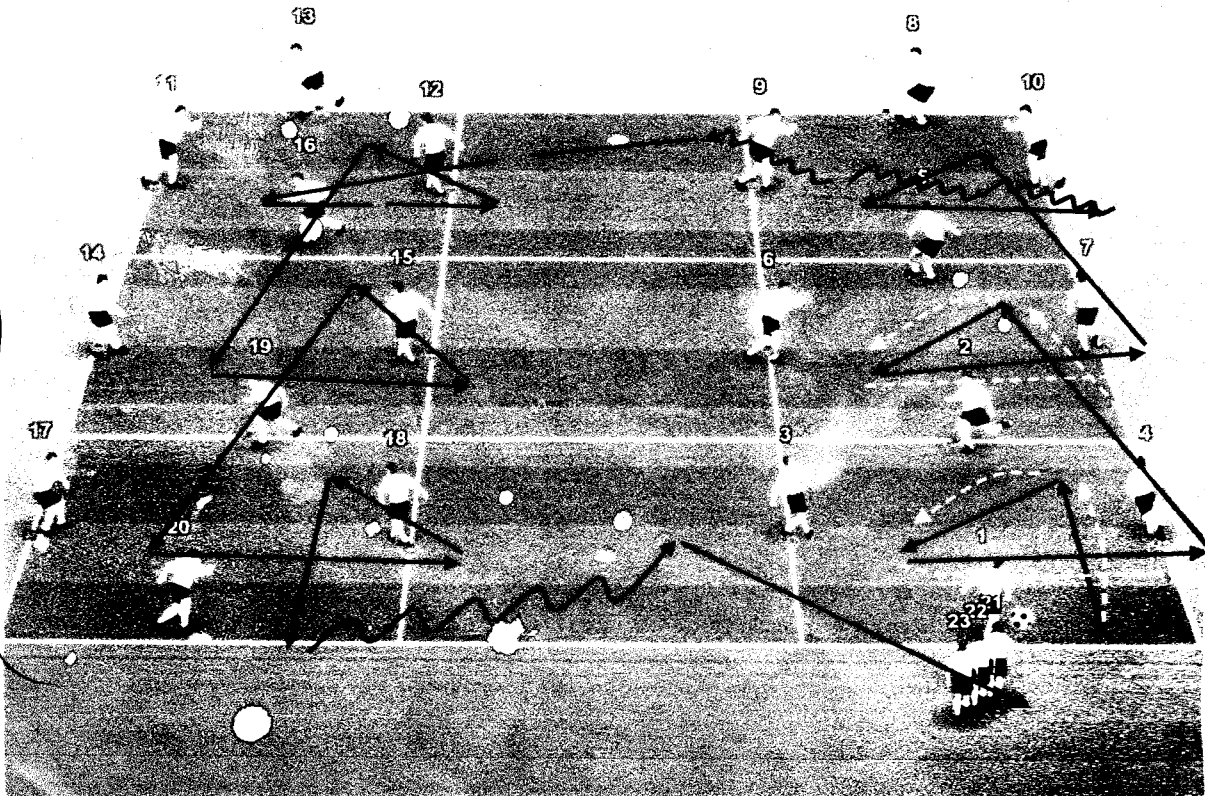
## مقرر مادة

# تدريب رياضة التخصص (١) بكرة القدم

السنة الرابعة

إعداد المدرسين:

بدر الدين درويش الطيار  
أحمد محمد الحسن  
محمد وسام خالد الشيخ




منه  
الحسن  
الشيخ  
محمد وسام  
خالد


2014


# النصطلحات والرموز المستخدمة في التمارين

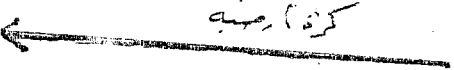
● لاعب مهاجم . 

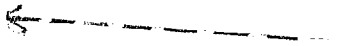
● لاعب مهاجم مع كرة . 


● لاعب مدافع . 

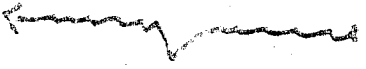
● لاعب مدافع مع كرة . 

● المدرب . 

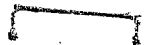
● خط سير الكرة . 

● خط سير اللاعب . 

● خط سير اللاعب أثناء الجري بالكرة . 

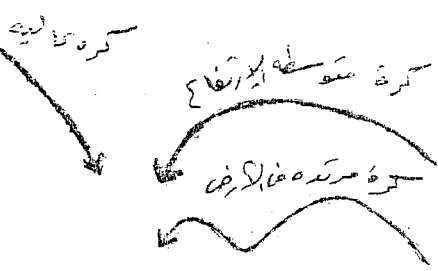
● حركة خداع اللاعب بالكرة . 

● علم أو قائم . 

● حاجز . 

● قمع . 

● لاعب . 



## الباب الأول

### مراحل النمو ( البيولوجية و التربوية )

#### و البرامج التدريسية و التدريبية بكرة القدم

مقدمة:

لم تعد المدرسة مكاناً كل الغرض منه تلقين التلاميذ المعلومات وتعهدهم من الناحية العقلية فقط بل أصبحت المكان الطبيعي لتربية الأطفال عن طريق اكتشاف ميولهم ومواهبهم الطبيعية وتوجيهها وترقيتها لصالح الطفل وصالح المجتمع والتربية الرياضية بصفاتها جزءاً متكاملًا من عملية التربية العامة تعمل في نفس الاتجاه ونفس الغرض وهي بهذه الصفة لا يمكن أن يكون الغرض الوحيد منها اكتساب المهارات الحركية فقط وإنما تعمل على تنمية الفرد تنمية متزنة من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية والاجتماعية ومن البديهي أن تختلف أنواع النشاط الحركي من حيث النوع أو الكمية باختلاف سن الشخص الذي يمارس هذا النشاط فالنمو إذا من العوامل التي يجب أن نكون ملمين بطبيعتها ومميزاتها ومراحلها المختلفة حتى نتمكن من وضع البرامج المناسبة لكل مرحلة وأن نطبق الطرق التي تتناسب مع مميزات هذه المراحل.

ومن أهم الزوايا التي يمكن أن نطرق منها طبيعة عملية النمو لدراستها زاويتان هما البيولوجية والنفسية.

والمبادئ البيولوجية تتعلق بكل ما يمس الكائن الحي وحاجاته من ناحية النمو الجسماني والعضوي منذ ولادته حتى موته.

وأما المبادئ النفسية فتتناول مميزات الكائن الحي من زاوية حاجاته النفسية من ميول ورغبات واتجاهات وإمكانات .

والمبادئ الجسماني في ذاته عملية بيولوجية مركبة وليست بسيطة لم تستطع هذه المشاهدات الوقوف على طبيعة وحقيقة تفاصيلها بدقة فهي لا تقتصر على زيادة الجسم في أبعاده المختلفة فقط بل تتناول أيضا النمو العضوي وتطور الغدد والإفرازات الكيميائية للأنسجة وتكيف الجسم للبيئة التي يعيش فيها وغير ذلك.

وقديما كانوا يعاملون الطفل على أنه رجل صغير ولهذا كانت الوسائل المتبعة في تربية الطفل تقاس بحقيقتين الطرق المتبعة في تربية البالغ وهذا خطأ فادح فالطفل له حياته الخاصة ومميزاته النفسية وحاجاته العضوية والنفسية التي تختلف اختلافا تاما عن حاجات ومميزات البالغ .

والدليل على ذلك لو نحن تناولنا مقاييس جسم الطفل وكبرناها حتى وصلنا إلى بعض مقاييس الرجل البالغ لحصلنا على رجل غريب الشكل جدا ذي رأس كبير بصفة غير عادية ووجه صغير وساقين قصيرة وحتى نظام التنفس وسرعة النبض في الرجل نجد إنهما تقلان عنهما في الطفل أما الصفات العقلية فلا تحتاج إلى برهان للتدليل على اختلافها في الواحد منهما عن الآخر.

### مميزات عملية النمو

- ١- لا تسير وفقا لمعادلة حسابية أو هندسية معروفة.
- ٢- لا تتبع نظاما دوريا منتظما.
- ٣- لا تسير بسرعة منتظمة من سنة لأخرى.
- ٤- وتختلف من شخص لآخر ويسير كل شخص في نموه في طريق خاص.
- ٥- يكون سريعا في فترة ما وبطيئا في فترات أخرى والأدلة على ذلك كثيرة.

### حقائق علمية تتعلق بعملية النمو

- ١ ينمو كل جزء من أجزاء الجسم وفقا لمعدل خاص به ولا يتبع أي جزء آخر في نموه وسرعته وتطوره ففي عظمة الساق مثلا تنمو الأجزاء البعيدة عن الركبة أبدا من الأجزاء القريبة منها وفي حين تكون نسبة وزن القلب بالنسبة لوزن الجسم كبيرة عند الولادة نجدها تنخفض عند الثامنة ثم ترتفع مرة أخرى في سن الرابعة عشرة.
- ٢ تتغير نسب ومقاييس الجسم مع تطور النمو فالرأس تكون كبيرة بالنسبة للجسم في الطفل في شهوره الأولى وتقل هذه النسبة في الرجل البالغ أما الساقان والذراعان فإنها تكون اقصر بالنسبة لطول الجسم في الطفل عنها في الرجل البالغ.
- ٣ تؤثر هذه التغيرات في النسب والمقاييس على قدراته الحركية
- ٤ للجسم القدرة على تنسيق عمليات نموه واتزانه بشكل طبيعي .
- ٥ يستمر نمو الأطفال حتى سن العشرين في معظم الأحوال وحتى سن الخامسة والعشرين في بعض الأحيان.
- ٦ ليس من الضروري أن يتشابه الأفراد في السن الواحدة في الطول أو الوزن إذ أن كل فرد ينمو وفقا لمعدل ومجال خاص به.
- ٧ يكون نمو البنات في سن معينة أسرع من الصبية.



- ٨ كما أن النمو البدني يكون أسرع في فصول معينة من السنة منه في فصول أخرى.
- ٩ يستخدم الجسم كمية معينة من الطعام والهواء لحفظ حرارته ولنشاط أعصابه وأجهزته الحيوية وكل ما يعبر عنه (بالعمل الداخلي) وأثناء مراحل النمو السريع تحتاج عملية النمو إلى طاقة وبذلك يكون (العمل الداخلي) أكبر وبالتالي تصبح الطاقة الباقية (للعمل الخارجي) أقل.
- ١٠ وأثناء مراحل النمو يجب أن يعفى الفرد من الأعمال والجهود التي تعوق عملية النمو ومن الخطأ أيضا تكليفه بالقيام بعمل ضئيل جدا والضروري للنمو أثناء هذه المراحل هو الحركة.

### ماذا يستفيد المدرس والمدرّب من دراسة مراحل النمو؟

- ١- يستطيع المدرس والمدرّب معرفة مستوى نضج التلميذ أو اللاعب بالنسبة لمستوى باقي التلاميذ أو اللاعبين.
- ٢- يستطيع المدرس أو المدرّب أن يتنبأ إلى حد ما بما سيكون عليه سلوك الأفراد في فترة معينة من العمر فيعد نفسه لذلك.
- ٣- يستطيع المدرس والمدرّب أن يهيئ الظروف المساعدة للنمو والتعبير عن نشاط الفرد وطاقته.
- ٤- يستطيع المدرس أو المدرّب أن يتعامل مع الطلاب أو اللاعبين بطريقة مناسبة تتفق مع خصائصهم البدنية والنفسية والاجتماعية.
- ٥- يستطيع المدرس أو المدرّب أن يكيف العملية التعليمية أو التدريبية وفق حاجات الطلاب أو اللاعبين ومن ثم يختار انسب الوسائل التعليمية أو التدريبية.

### مراحل النمو:

إن عملية النمو نفسها لا تزال غامضة لأنها معقدة وتتداخل عناصرها بعضها ببعض ولكي تسهل دراسة النمو وما يصاحبه من تغيرات في مميزات وخصائص وحاجات وقدرات الكائن الحي يحسن أن نقسم النمو إلى مراحل متعددة لكل مرحلة منها خصائص ومميزات تجعل منها وحدة متشابهة وقد رؤى تقسيم مراحل النمو إلى المراحل التالية ولا يعني هذا التقسيم هو الوحيد ولكن هو الأكثر ملائمة لأنه يتلاءم مع المراحل العمرية للتعليم المدرسي:

- ١- المرحلة من الولادة إلى سن السادسة.
- ٢- المرحلة من ٦-٩ سنوات.
- ٣- المرحلة من ٩-١٢ سنة.
- ٤- المرحلة من ١٢-١٥ سنة (المراهقة).
- ٥- المرحلة من ١٥-١٨ سنة (البلوغ).

## المرحلة من الولادة إلى سن السادسة:

### (أ-) مظاهر النمو:

- ١- إن النمو الجسماني هو أهم ظاهرة في حياة الطفولة في الست سنوات الأولى وتعتبر السنتان الأوليان مرحلة نمو سريع ثم يبطؤ النمو نسبيا من الثالثة حتى السادسة ولا يتم تكلس العظام في هذه السن وهذه الحقيقة تقي الطفل من كثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه وتعثره أثناء قيامه بأوجه النشاط التي يميل إليها.
- ٢- ويتركز النمو في هذه المرحلة بشكل كبير في العضلات الكبرى كعضلات الظهر والرجلين والصدر والكتفين ولذا تظهر المهارة في استخدام الرجلين والذراعين والجذع ويحتاج الطفل لتحريك هذه الأجزاء من جسمه ليساعد على نموه الصحيح.
- ٣- وتتطور أجهزة الجسم وتنضج لدرجة يصبح معها تكوين عادات الغذاء والنوم والإخراج أمرا ضروريا من الوجهة الاجتماعية والصحية
- وتزداد قابلية الطفل للإصابة بالأمراض المعدية نتيجة لزيادة اتصاله بالعالم الخارجي بعد أن كان يقضي كل وقته في المنزل.

### (ب-) مميزات الطفل في هذه المرحلة:

- ١- هذه المرحلة مرحلة تغير عاطفي كبير والطفل يبدو مسرورا مبتهجا فإذا ما تعب فقد يظهر تعبته على صورة غضب عنيف أو معارضة شديدة لأي اقتراح يعرض عليه.
- ٢- يميل الأطفال لاجتذاب الأنظار إليهم وفي بعض الأحيان يظهر خجلا واضحا.
- ٣- ينمو في الطفل الإحساس بحقوق الملكية وهو يقاوم من يتدخل في لعبه وممتلكاته.
- ٤- حب الاستطلاع من اظهر مميزات الطفل في هذه المرحلة فهو يريد أن يرى ويعرف كل شيء بنفسه.
- ٥- يتميز الطفل بالطاقة الزائدة وكثرة الحركة وعدم الرغبة في السكون أو الاستقرار إلا عند الأكل والنوم فهو في حاجة إلى نشاط شبه مستمر ولكن حركاته شاملة كما أن أعباءه سهلة الفهم غير معقدة ثم تتدرج هذه الألعاب في صعوبتها وأشكالها مع كبر سنه.
- ولا بد أن تتاح للأطفال فرصة ممارسة ألوان متعددة من أوجه النشاط لتنمية وتقوية عضلات الرجلين والذراعين والكتفين والجذع والعناية بالقوام عموما.

- ٦- الطفل ضعيف القدرة على ضبط حركاته ولذا كانت حركاته وألعابه كلها من النوع الشامل الذي لا يتضمن مهارة خاصة دقيقة.
- ٧- في أول هذه المرحلة يركز الطفل كل همه في نفسه ويرغب رغبة كبيرة في أن يبيت في الأمور بطريقته الخاصة ويهمه جدا ما يستطيع هو أن يقوم به ولا يهتم كثيرا بما يستطيع غيره من الأطفال أن يفعله ولذا تتميز ألعابه بالانفرادية وعدم التعاون فهو أناني في لعبه ولا يعرف معنى الجماعة ولا روحها ويريد أن يستأثر بكل شيء لنفسه.
- ٨- نمو المهارات الحركية المختلفة غير متعادل فقد يضعف ميل الطفل وقدرته في مهارة معينة في حين يكتسب مهارات أخرى بسهولة.
- ٩- يبدأ ظهور الميل للإنشاء والتركيب فالطفل يحب أن يرتب قطع الخشب المكعبة ويكون منها إشكالا أو يضعها فوق بعضها البعض ثم يهدمها ثم يعيد تركيبها من جديد وهكذا.
- ١٠- من المظاهر الهامة في هذه المرحلة حب الأطفال للتقليد ففي حوالي سن الثالثة يحاول الطفل تقليد حركات الكبار فيحاكي والديه في مشيتهما كما يقلد ما يراه من حيوان أو طير كالقط أو الكلب والبط والديك وتستمر معه هذه القدرة على التقليد لسنين قادمة.
- ١١- يحب الطفل سماع القصة ولا يملها ويستخدم خياله في تخيل وقائعها وأبطالها ويحب أن يقلدهم كما يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التوقيت والغناء وهو يكرر ما يحبه من حركات ولا يمل هذا التكرار.
- ١٢- ضعف القدرة على الانتباه مدة طويلة ولذلك يجب أن تكون ألعابه من النوع الذي لا يتطلب تركيز الانتباه لمدة طويلة.
- ١٣- يميل الأطفال إلى استخدام خيالهم في ألعابهم لذا كان من الواجب أن تتاح لهم الفرصة لإخراج هذا الخيال إلى حيز التنفيذ عن طريق منحهم الحرية في التعبير عن أنفسهم.
- ١٤- عند نهاية هذه المرحلة يبدأ الطفل بالاهتمام بما يفعله الأطفال الآخرون ويلذ له ممارسة اللعب مع غيره من الأطفال ويظهر التعاون في اللعب ولكن بشكل مبسط ويشعر بحاجته إلى أقران وزملاء وهذه السن التي يلحق فيها الطفل عادة بدور الحضانة حيث اللعب هو أكبر وسائل تربيته.
- ١٥- في نهاية المرحلة أيضا يميل الطفل إلى حب المطاردة فهو يجري خلف والديه أو إخوته ليمسك بهم أو يجري أمامهم للهرب منهم.
- ١٦- يميل الطفل عند سن الخامسة والسادسة إلى العراك أو المقاتلة أكثر من البنات ولو أن العاب الجنسين إجمالاً واحدة ويلعب الأولاد والبنات معا.

## (ج -) البرنامج وطريقة التدريس:

لقد ثبت من البحوث الاجتماعية أن إلحاق الأطفال بمدارس الحضانه له أثره القيم في تنشئتهم فظهر من هذه البحوث أن الأطفال الذين التحقوا بدور الحضانه كانوا أسرع تقدما في كثير من المهارات العقلية والبدنية.

ويمتاز برنامج هذه المرحلة (مرحلة الحضانه) ببساطته وسهولته نظرا لصغر سن الأطفال وضعف قدرتهم وتكون الألعاب والتمرينات من النوع الشامل البسيط الخالي من قيود الأوضاع الشكلية ومن المهارات الصعبة وتكون اغلب أنواع النشاط من النوع التوقيتي الغنائي الذي يشترك فيه الأطفال جميعا في نفس الوقت ويشمل البرنامج:

- ١- النشاط التوقيتي الغنائي ويشترك فيه الأطفال جميعا.
- ٢- ألعاب بسيطة التنظيم والمهارات كالتسلق والتعلق والجري والقفز والقذف والمطاردة.
- ٣- تمرينات على شكل ألعاب: حيث تقوم المعلمة بالحركة بنفسها ويقوم الأطفال بتقليدها وتكون هذه الحركات من النوع الطبيعي الذي لا يتقيد بوضع فني ولا يتحدد بشكل معين أو طريقة خاصة وتتماثل الحركات مع ما يراه الطفل حوله من أعمال الإنسان أو الحيوان أو النبات كتقليد عمل النجار عند نشر الخشب أو تقليد الأرنب عند القفز أو التمايل مثل تمايل فروع الأشجار عند هبوب الريح ولعبة صيد السمك.
- ٤- مهارات فردية فيها تعبير عن النفس: عن طريق نشاط حر تحت إشراف المعلمة يعبر فيه الأطفال عن أنفسهم واستخدام خيالهم وتستلزم هذه الطريقة إيجاد أدوات مناسبة كالمكعبات الخشبية الملونة والكور والحبال والأطواق وأكياس الحبوب والحلقات والعلب.
- ومهمة المعلمة الأولى في هذا النوع من النشاط الحر الابتكاري حسن التنظيم والإعداد والعمل على تجنب الإصابات والحوادث.
- ٥- النشاط التمثيلي القصصي: حيث تؤلف المعلمة قصة وتسردها على الأطفال مستغلة في ذلك حبهم لسماع القصص وقدرتهم على التمثيل والغناء والمحاكاة وإثناء سرد القصة تنتقى المدرسة نوعا من الحركة يتلاءم مع اسم حيوان أو طائر أو إنسان معين وتقلد ما يقوم به ذلك الحيوان أو الطائر أو الإنسان من حركات ويقلدها الأطفال في ذلك.
- ٦- ألعاب المطاردة البسيطة: مثل اللص والشرطي - القط والفار - الصياد والأرنب .
- ٧- نشاط الأدوات والأجهزة المختلفة: مثل الكرات الصغيرة - المكعبات - أجهزة التعلق والتسلق والزحلقة والمراتب الإسفنجية.

ويكون حفظ النظام بالفصل عن طريق الإيحاء والتشجيع والنداء يكون غير شكلي مستخدما خيال الطفل وقدرته على التقليد وتكون الأدوات والأجهزة متماشية مع ميول الأطفال ونوع النشاط المختار ولا تزيد مدة الدرس لهذه المرحلة عن عشرين دقيقة وذلك لسرعة تعب الأطفال وعدم قدرتهم على تركيز انتباههم لمدة طويلة.

### المرحلة من ٦-٩ سنوات : (المرحلة الابتدائية المبكرة)

#### (أ-) مظاهر النمو :

- ١- هذه مرحلة نمو جسماني بطيء مع ميل طبيعي من الطفل للنشاط الحركي الشامل لمساعدة النمو.
- ٢- تظهر الأسنان الدائمة في هذه المرحلة وبسببها قد يعتل الجسم قليلا.
- ٣- حجم القلب والرئتين اصغر نسبيا من حجم الجسم ومقدرة الطفل على التحمل ضعيفة ولذا فالطفل يتعب بسرعة في هذه المرحلة.
- ٤- التوافق بين الأعصاب والعضلات يأخذ في التحسن ولذلك تزداد الرشاقة الجسمية والعقلية ويظهر ذلك في المراوغة والمطاردة ولو أن زمن رد الفعل لم يزل بطيئا

#### (ب-) مميزات المرحلة:

- ١- يدفع الخيال الطفل للحركة ويحببها إليه ويجعله لا يملها بل يساعده على اختراع ألعاب جديدة تنمي جسمه وتهذب تفكيره بطريق لا شعوري ولكن الخيال لم يزل بالرغم من ذلك قاصرا على ما يراه الطفل في حياته ولكنه لا يستطيع أن يتخيل المعنويات أو الأشياء التي لم يرها في حياته.
- ٢- يحب الطفل العمل في جماعات صغيرة ولو أن اغلب مظاهر نشاطه لم تزل تتميز بالفردية وهذا يتطلب أن يأخذ كل طفل دوره في أن يكون محور الانتباه في ألعاب المطاردة وما شابهها كان يكون هو المطارد الذي يلمس الآخرين فيصطادهم.
- ٣- يميل الطفل إلى احترام الكبار و يهيمه تقديرهم أكثر مما يهيمه تقدير رفاقه من نفس السن ولو انه يحتاج في نفس الوقت إلى الشعور بأنه مقبول ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.
- ٤- هنالك ميل من الأطفال في هذه السن إلى ممارسة بعض ألعاب الكبار مثل كرة القدم وكرة السلة ولوان الميل إلى اللعب الجماعي ضعيف ويجب عدم إكراه الطفل على ممارسة هذه الألعاب التي تفوق مستوى نضجهم العقلي والجسمي .

- ٥- يبدأ الميل للمقارعة والمطاردة ولذلك تختار ألعاب الصيد والمطاردة.
- ٦- في نهاية هذه المرحلة يزداد ميل الطفل للعمل الجماعي وتزداد مقدرته على العمل مع الجماعة ومن أجلها.
- ٧- القدرة على التركيز والانتباه لم تزل ضعيفة والطفل لا يستطيع تركيز انتباهه لمدة طويلة ولو أن هذه المدة أطول من المدة السابقة وكذلك القدرة على التحمل تصبح هنا أكبر ولذلك تكون ألعاب هذه المرحلة أطول ومن الضروري أن يتخلل فترات راحة نسبية لأن قوة التحمل لم تزل ضعيفة.
- ٨- الطفل في هذه السن لم يزل محبا للإيقاع والتخيل والتقليد وهو قادر على التمثيل ومحب للاستطلاع والابتكار ويهوى سماع القصص الحقيقية والخيالية غير انه يمل التكرار عند أواخر هذه المرحلة.

### (ج-) البرنامج وطريقة التدريس:

هنا كما في المرحلة السابقة يجب ألا يقتصر البرنامج على دروس الحصص بل لابد وان يتضمن الفترات التي تسبق المدرسة وفسحة الظهر وفترات النشاط بعد انتهاء اليوم المدرسي أيضا على أن يكون مكانا للعب معدا وجاهزا دائما بالأدوات والأجهزة المناسبة مرتبة ومعدة بحيث تعمل على حفظ الأطفال من الحوادث والإصابات وإعداد المكان المناسب بما يتناسب والظروف الجوية.

ويعتبر اشتراك الطفل في نشاطات الجماعات والفرق المدرسية وسيلة هامة لمقابلة احتياجاته وبصفة عامة يجب أن يهتم برنامج التربية الرياضية لأطفال هذه المرحلة

بما يلي :

- ١- نواحي نشاط تدعو إلى الجري والوثب والشد والدفع والتعلق والتسلق والالتقاط والركل والضرب بأداة صغيرة كالمضرب.
- وتكون هذه الحركات في بادئ الأمر شاملة للجسم كله ثم تتدرج في تقديم المهارات التي تتطلب توافقا من اليد مع العين (مثل التقاط الكرات) وبين القدم والعين (كضرب الكرة بالقدم) وغيرها من حركات التوافق.
- ٢- ألعاب المطاردة والصيد ذات المدة القصيرة.
- ٣- نشاط إيقاعي توقيتي بمصاحبة الموسيقى والغناء والتصفيق التي تبعث السرور والانشراح والمرح
- ٤- ألعاب منظمة صغيرة باستخدام الكرات الصغيرة ثم الكرات الكبيرة.
- ٥- ألعاب وتمارين تمثيلية (مثل ركوب الدراجة).

- ٦- قصص حركية يشترك بها المدرس لحث الطلاب على إتقان الحركات عن طريق التقليد على أن تتناسب هذه الحركات مع سنه وقدرته الجسمية والعقلية.
- ٧- سباقات تتابع بسيطة وقصيرة على ألا تكون من النوع المجهد لكي لا تسبب إرهاق للطالب.
- ٨- تمارين توازن بسيطة يستخدم الطفل فيها خياله مثل الوقوف على قدم واحدة كالبجعة والمشي على خط مستقيم مرسوم على الأرض.

**وهناك بضعة نقاط يجب ذكرها هنا استكمالاً لدراسة طرق التدريس لهذه المرحلة:**

**أولاً:** يجب ألا يغيب عن بالنا أن الغرض من التربية الرياضية وأوجه نشاطها في هذه السن لا يرمي إلى زيادة القوة العضلية للطفل بل الغرض الأول هو إشباع ميل الطفل للحركة وبث المرح والسرور وروح البهجة .

**ثانياً:** أن ينتقل المدرس تدريجياً من القصة الحركية إلى التمارين الشكلية النظامية التي لا يقتصر الغرض منها على مجرد الحركة التي لا يقتصر الغرض منها على مجرد الحركة بل تبدأ العناية بوضع التمارين البسيطة التي تعمل على اعتدال القوام والمحافظة على قوام الطفل وصحته.

**ثالثاً:** هذه المرحلة هي مرحلة تكوين العادات الطيبة حركية كانت أو خلقية ولذا يجب أن تكون أوجه النشاط كلها مشوقة ومن النوع الذي يقبل عليه الأطفال ويحبونه والذي يدرّب على اكتساب المهارات الحركية واكتساب الطفل العادات النظامية والخلقية والاجتماعية والصحية.

## المرحلة من ٩-١٢ سنة:

(فترة قبل المراهقة وبدئها). (المرحلة الابتدائية المتأخرة)

إن ميول الأطفال في هذه المرحلة والمرحلة السابقة لها تمتزج كثيرا ولقد سبق ذكرنا أن عملية النمو البدني والوجداني والتطور في القدرات والميول ليست عملية منقطعة يمكن الفصل بين مميزات كل مرحلة منها بل هي عملية مستمرة متصلة.

وهناك من الفروق بين الأطفال ما يجعل وضع حد فاصل بين جميع الأطفال في مرحلة ما والأطفال في المرحلة التي تليها امرا مستحيلا.

وعموما فالفرق الواضح بين مميزات الأطفال في هذه المرحلة والمرحلة السابقة هو التحول التدريجي من النشاط الفردي إلى اللعب الجماعي.

### (أ-) ومن أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة:

١- يبطؤ النمو عند البنات في سن العاشرة ثم يبدأ في السرعة مرة أخرى أما عند الصبية فإن النمو يبطؤ عند الحادية عشر في المتوسط ثم يرجع إلى السرعة مرة ثانية وذلك لأن هذه الفترة عند البنات وعند الصبية تعتبر فترة استعداد للتغيرات التي ستطرأ على الجسم بعد ذلك.

٢- تزداد سرعة نمو البنات عن سرعة نمو الصبية في هذه المرحلة فالبنات أطول وأثقل وزنا من الصبية في نفس السن في هذه المرحلة.

٤- تظهر الفروق بين الجنسين في الميول والرغبات والقدرات الجسمية ويبدو النفور واضحا بين البنين والبنات ويتصف كثير من البنات بنوع من غرابة الأطوار كما لا يهتم البنين بمظهرهم الشخصي.

### (ب-) ومن المميزات الظاهرة لهذه المرحلة:

١- عبادة البطولة ومحاولة تقليد أبطال الألعاب المختلفة حتى لو لم يكن هناك اتصال أو معرفة شخصية بين الطفل والبطل الذي يحاول الطفل أن يقلده.

٢- يزداد التوافق العضلي العصبي .

٣- تقوى روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة بين الجماعات ويشد الحماس في هذه المنافسة.

٤- نشاط الأطفال في هذه السن كبير وزائد وقابلون للإيحاء.

٥- الأطفال كثيرو الملل ولا يثابرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه.



٦- ينمو الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال.

٧- يزداد الميل إلى المغامرة وحب الهرج.

٨- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول والرغبات.

٩- من المشاكل التي تواجه أطفال هذه المرحلة التكيف الاجتماعي والتوفيق بين رغبات وميول وقدرات الطفل ومطالب المجتمع.

١٠- من الحكمة أن ينفصل الجنسان في هذه السن لما يظهر من فروق فردية في النمو الجسماني ولأن البنين يميلون بصفة عامة إلى الألعاب التي تمتاز بالاحتكاك البدني العنيف في حين أن البنات يفضلن النشاط المعتدل.

### (ج-) البرنامج وطريقة التدريس :

يجب أن يشمل برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة على أنواع النشاط التالية:

١- التمرينات: فيجب أن تشمل الأوضاع الأصلية والمشتقة ثم التمرينات التي تعمل على تلافي تشوهات القوام وتحفظ بالقامة المعتدلة صحيحة ثم تلك التمرينات التي تظهر فيها القدرة الشخصية الفردية كتمرينات القوة والوثب والتوازن وتبدأ التمرينات تأخذ الصبغة الشكلية قفي تعليمها.

٢- وفيما يختص بالألعاب فيجب أن تشمل الألعاب الصغيرة المنظمة ثم الألعاب التمهيدية التي تمهد للمهارات المتضمنة في الألعاب الكبيرة ثم تضاف الألعاب الكبيرة ولكن بصورة مبسطة فقد تعدل القوانين فيما يتعلق بمدة المباراة وأطوال الملعب وعدد اللاعبين وتشمل هذه الألعاب كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة..... الخ كما يجب العناية بالألعاب الشعبية والمحلية.

٣- ألعاب القوى ويمكن أن يحوي برنامجها الوثب العالي والوثب الطويل والوثبة الثلاثية والجري القصير ثم بعض سباقات التتابع.

٤- السباحة ويجب أن يتعلم الأطفال طريقة واحدة على الأقل كالسباحة على الصدر.

٥- الرحلات الخلوية والمشى والمعسكرات.

(د-) البرنامج التدريبي لكرة القدم لمرحلة (٩-١٢) سنة :

- ١- التأكيد على تنمية المواهب الحركية المتعددة الجوانب والتي هي من أساسيات لعبة كرة القدم والألعاب الأخرى.
- ٢- توفير الوقت الكافي لتنمية المهارات المناسبة وإعطاء وقت كاف للعب .
- ٣- التأكد من تطور المهارة المعطاة.
- ٤- التشجيع والعمل على زيادة تنمية المرونة والتوافق والانسجام.
- ٥- تطوير المهارات الحركية بجو يخلو من التوتر.
- ٦- الاختيار للعدد المناسب من الكرات لكل مهارة وعلى الأداء بشكل صحيح.
- ٧- توزيع الملعب والتجهيزات المناسبة بما يخدم التدريب ومستوى اللاعبين.
- ٨- إخراج الحصة التدريبية بما يتناسب وبشكل فعال بحيث يشارك الجميع بفاعلية قصوى.
- ٩- تحسين طرق التعليم وتشجيع الإبداع.
- ١٠- تبسيط لقوانين اللعبة.
- ١١- المشاركة بالألعاب الصغيرة والتي تخدم التكتيك والخطة الاستراتيجية.
- ١٢- التركيز على التمارين التي تطور الانتباه وتزيد من التوافق العضلي العصبي.
- ١٣- التأكيد على حسن الأخلاق واللعب النظيف.
- ١٤- التأكيد على أن التمارين مشوقة ومثيرة لجميع اللاعبين.

## المرحلة من ١٢-١٥ سنة (دور المراهقة) (التعليم الإعدادي).

هذه المرحلة هي دور المراهقة وهي المرحلة التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فسيولوجية يكون لها تأثير كبير في نشاطه وشخصيته وفي حياته المدرسية وما يتبعها من خطط ونظم ويشمل هذا بالطبع تعديل أوجه الأنشطة الرياضية وطرق تدريس هذه الأوجه من النشاط حتى تقابل تلك المشاكل وتوفق بينها وبين عملية النمو المتزن.

وتختلف سن المراهقة باختلاف الأجناس والمناخ والبيئة كما يختلف في المكان الواحد باختلاف الوراثة ومن ثم تظهر الفروق الفردية بوضوح.

### (أ)- ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

١- يزداد نمو حجم القلب بشكل كبير لذا كان من اللازم أن يتجنب البنين والبنات ألوان النشاط الرياضي التنافسي العنيف إذ أن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

٢- تسبق البنات الصبيان بما يقرب من سنتين من جهة النمو الجسمي وتصل بعض البنات إلى أقصى طول لهن في حوالي سن الرابعة عشرة بينما يظل البعض منهن ينمو لعدة سنوات أخرى ويصل بعض الصبية لأقصى طول لهم في حوالي سن السادسة عشرة في حين يظل البعض ينمو حتى سن العشرين أو بعد ذلك.

٣- أول ما يتناوله النمو في هذه المرحلة الطول ثم الوزن فمحيط الصد ولذا نرى الأولاد نحافا طوالا بين الثانية عشرة والرابعة عشرة. ويضعف هذا النمو قوى الشخص نوعا ما ويعرضه للتعب.

وكذلك تطول خطى الولد وتعظم سرعته وعموما فهذه المرحلة تمتاز بالنمو السريع غير المنتظم لذا كان التوافق العضلي العصبي عموما مضربا ضئيلا محدودا وتكون حركات الناشئين ثقيلة متزنة وتنقصها الرشاقة والخفة.

٤- في معظم الحالات تتكامل عملية البلوغ الجنسي وقد يصاحب ذلك المرور بفترات يختل فيها عمل الغدد وتنقلب فيها مستويات الطاقة ويصيب فيها الأفراد أمراض الصداع ونزف الأنف والانفعال بسرعة وانتشار حب الشباب ويصبح الفرد سريع الغضب والحزن والفرح وشديد الضجر والملل.

## (ب-) مميزات هذه المرحلة :

- ١- الرغبة في مسايرة مستويات الأصدقاء والأقران من نفس السن أقوى من الاستجابة لتوجيه الكبار وكثير من الأطفال في هذه السن يستجيبون لمدرسيهم أكثر من والديهم.
- ٢- لا بد من فصل الجنسين في هذه المرحلة في برامج التربية الرياضية لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والنمو الجسماني والقوة والميول الأمر الذي يجعل من الصعب اختيار نشاط واحد يفيد ويلاءم الجنسين بالإضافة إلى أن البنت في هذه السن غالبا ما يركن إليها المساعدة في أعمال المنزل مما يستنفذ جزءا كبيرا من طاقتها.
- ويتجه الفتيان نحو ألوان النشاط الرياضي الكبيرة التي تتميز بالاحتكاك الجسماني والقوة البدنية في حين تميل البنات إلى النشاط الجماعي البسيط ويقل حماسهن إلى أوجه النشاط ذات الاحتكاك الجسماني .
- وتنفصل برامج التربية الرياضية للبنين عن برامج البنات.
- ٣- يحتاج الأفراد في هذه السن إلى معاملة خاصة فيها توجيه ولكن بحذر حتى لا تمس مشاعرهم وإحساسهم حيث أنهم يشعرون بأنهم رجال ناضجون ويهتمهم أن يشعروا بذلك من طريقة معاملتهم.

## (ج-) البرامج وطرق التدريس:

- ١- يجب أن تتعاون المدرسة والمجتمع في تنظيم برامج لاستثمار أوقات فراغ هؤلاء الأفراد بعد فترة اليوم المدرسي على أن يتضمن البرنامج الترويحي في هذه الأوانا من النشاط اليدوي والرياضي والتنافسي والترويحي.
- ٢- يجب أن تتجه العناية هنا إلى الفروق الفردية وإلى النمو العضوي أو الفسيولوجي أكثر مما تتجه إلى النمو الجسمي.
- ٣- تمتاز العاب هذه المرحلة بظهور عامل التعاون فيها بوضوح ونجد أيضا اعترافا من الأفراد بمميزات الأفراد الآخرين مما يؤهلهم للحياة في المجتمع الذي أوشكوا على التعامل مع أفرادهم كأفراد ناضجين.
- ٤- في أواخر دور المراهقة تزداد قوة القلب والرئتين ولذا يمكن أن تطول مدة التمرين البدني كما يمكن إضافة أوجه الجلد والتحمل.
- ٥- تظهر عند البنت بضعة تغيرات فسيولوجية في الدورة الدموية تتمثل في سرعة النبض وظهور الطمث كما يتسع الحوض ويتغير اتجاه عظمة الفخذ فتتحرف وتميل قليلا للداخل وهذه كلها ظواهر خاصة بالبنات.
- هذه التغيرات تفرض علينا أن تكون البرامج منفصلة لكلا الجنسين.

ولذلك يشترط في برامج نشاط البنات أن تتصف بما يلي:

- ١- العناية باعتماد القامة وتقوية عضلات الجذع وذلك بالتمارين الشكلية البسيطة والألعاب.
- ٢- انتقاء التمرينات والعاب بحيث تكون متعددة وسهلة بدلا من ان تكون قليلة وصعبة.
- ٣- تجنب محاولة تخطي أرقام قياسية في الوثب العالي والعريض والقفز العنيف لان المجهود القوي يؤثر في الحياة الفسيولوجية للبنات ولا يقصد بهذا إطلاقا إهمال الوثب والقفز بأنواعهما كلها.
- ٤- أحسن التمرينات للبنات هي التوازن وخطوات الرقص والحركات الإيقاعية.
- ٥- يهتم بأوجه نشاط الجري على ألا يكون ذلك لمسافات طويلة.
- ٦- الاهتمام بنشاطات السباحة والنشاط الخلوي والتعرض للشمس والتمتع بها وبالهواء الطلق.

أما برنامج نشاط البنين فيجب أن يتصف بما يلي:

- ١- التمرينات والألعاب وتكون هذه أكثر تعقيدا من التمرينات والعاب المرحلة السابقة بشرط ألا تصل لدرجة التعب الشديد أو الإجهاد العصبي الزائد ويكون غرضها ترقية التوافق العضلي العصبي والعناية بالقوام.
- ٢- العناية بتمرينات القوة والوثب والقفز والرشاقة والتوازن أي النواحي التي تربي المهارة وتنميتها وترقى الجرأة.
- ٣- إدخال العاب القوى من جري ووثب ورمي وقذف على ألا يتضمن البرنامج الجري لمسافات طويلة وإنما لمسافات متوسطة.
- ٤- العناية بالسباحة والتقدم بالمهارات المكتسبة في هذه الناحية.
- ٥- تكثف المدرسة من الرحلات الخلوية والتي يكون طابعها المشي والمعسكرات.
- ٦- يعمل التلاميذ في جماعات ويتدربون على القيادة ويمارسون الإخلاص للجماعة والولاء لها.
- ٧- تستخدم المنافسة كعامل من عوامل التشجيع على الإجابة والتدريب وتقدير المهارة.

## البرنامج التدريبي في كرة القدم لمرحلة (١٢-١٥):

- ١- التركيز على إعطاء تمارين متنوعة تخص اللعبة وكذلك من رياضات أخرى.
- ٢- يجب تعميم التمارين بحيث تخدم التكتيك بخطوط عريضة وكذلك الهدف الاستراتيجي المستقبلي.
- ٣- التركيز على تطوير وتثبيت المهارات الأساسية التي اكتسبت بالمرحلة السابقة.
- ٤- تحسين المرونة والتوافق والانسجام.
- ٦- التأكيد على الأخلاق الرياضية واللعبة النظيفة.
- ٧- تأمين فرص الاحتكاك والتحدي.
- ٨- تجنب كثرة التأنيب.
- ٩- إعطاء تمارين تخدم تطور القوة العامة.
- ١٠- الاستمرار بإعطاء تمارين لتنمية القدرة الهوائية.
- ١٠- تطوير التمارين إلى تدريب لاهوائي معتدل .
- ١١- تجنب المسابقات التي تسبب توتر كبير للاعبين.
- ١٢- إعطاء تمارين أكثر تعقيدا من المرحلة السابقة وذلك لتحسين التركيز
- ١٣- إعطاء تمارين ذهنية.
- ١٤- إعطاء تمارين تنافسية مسلية ومتنوعة.

## المرحلة من ١٥-١٨ سنة (مرحلة البلوغ) (التعليم الثانوي)

### (أ) مظاهر النمو لهذه المرحلة:

- ١- هذه هي بدء مرحلة البلوغ وفي هذه المرحلة يبطؤ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على ضبط الحركات الجسمية فهي أحسن المراحل لترقية المهارات في النواحي التي تحتاج لدقة. وقد يصل الجسم فيها لتمام طوله ولكنه يبدأ النمو عرضا.
- ٢- الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا وظاهرا فمن الوجهة التشريحية يختلف الرجل عن المرأة فهو أطول وأثقل وزنا وكثافة عظامه النوعية اكبر وكمية النسيج العضلي عنده اكبر من كمية الدهن.
- ٣- ومن الناحية الفسيولوجية تكون سعة المرأة الحيوية اقل ويحتوي دمها على عدد من الكرات البيضاء اقل وهناك أيضا بعض أوجه الخلاف السيكولوجية يرجع بعضها إلى الإفرازات الداخلية للغدد الصماء. وكل هذه الاختلافات كان لها اثر كبير في اختلاف أوجه النشاط الرياضية بين الجنسين.

### (ب) مميزات هذه المرحلة :

- ١- عموما يجب أن يتميز البرنامج الرياضي لهذه المرحلة بالشمول وتعدد نواحي النشاط حتى تضمن المدرسة اشتراك الطلاب بحيث يتعلم كل طالب أو طالبة نوعا ما أو أكثر من النشاط الرياضي خصوصا تلك التي يستطيع ممارستها بعد تخرجه في المدرسة أثناء أوقات فراغه.
- ٢- وفي دروس التربية الرياضية يجب استخدام نظام القيادة والتبعية إعداد للحياة الواقعية في مجتمع واقعي.
- ٣- كما يجب العناية بيبث الأخلاق الرياضية والصفات الاجتماعية في نفوس الطلبة أثناء انغماسهم في النشاط الرياضي.
- ٤- العناية بالقوام ومحاربة اثر الجلوس الطويل على مقعد الفصل يجب ان يشكل غرضا أساسيا من أغراض دروس التربية الرياضية في هذه المرحلة. وجميع الصفات السابقة يمكن أن تكون لبرنامج البنين أو البنات ولكن فيما عدا ذلك هناك صفات ومعايير لبرنامج البنات وتختلف عن صفات ومعايير برنامج البنين.

## ومن صفات برنامج البنات ما يلي :

- ١- أقصى ما تقوم به المرأة من مجهود رياضي يجب أن يكون اقل في كميته ونوعه مما يقوم به الرجل .
- ٢- النشاط الرياضي للنساء لا يرمي إلى قوة العضلات ولا يستلزم المجهود العضلي المفاجئ كما هو الحال في رفع الأثقال مثلا بل يمتاز بالسلاسة والانسياى والانسجام كما في حركات الرقص.
- ٣- أفضل أنواع تمارين النساء المشي والتوازن وحركات الرقص والأنواع البسيطة من تمارين المهارات في الوثب والقفز والرشاقة.
- ٤- تكاد العاب النساء تتشابه مع العاب الرجال فهن يمارسن كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد إلا أن مجهودهن فيها اقل.

## ومن صفات برنامج البنين ما يلي:

- تتميز أوجه نشاط الرجال بالقوة العضلية وشدة الجهد وطول المثابرة وقوة التحمل والمهارة الدقيقة ويشمل البرنامج أوجه النشاط التالية:
- ١- التمارين الرياضية التي تخدم القوام وإصلاح العيوب وحركات الأجهزة والمشى والجري والوثب والقفز على الصندوق.
  - ٢- الألعاب الفردية كالتاولة والتنس والملاكمة.....الخ والجماعية مثل كرة القدم والسلة واليد.....الخ والألعاب الشعبية.
  - ٣- العاب القوى :الجري لمسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة -الوثب العالي والطويل -الحواجز- القفز بالزانة ورمي الرمح والقرص والكرة الحديدية.

## ٤- السباحة :

أ- تعليم السباحة لمسافات معلومة

ب- تعليم كرة الماء

ج- تعليم الغطس.



## البرنامج التدريبي في كرة القدم لمرحلة (١٥-١٨):

- ١- تحسين القدرة الحركية بالسيطرة على الكرة والتوافق والمرونة الحركية .
- ٢- الزيادة بحجم التدريب .
- ٣- زيادة شدة التدريب وإعطاء تمارين تشابه ظروف المباراة .
- ٤- عليك أن تشجعهم بالمشاركة باتخاذ القرار .
- ٥- التدريب المتعدد الجوانب والحركات ولاسيما أثناء التدريب العام .
- ٦- اطلعهم وبخطوط عريضة بأوجه التدريب نظريا .
- ٧- التركيز على تطوير القوة الخاصة لاحتياجات اللعبة .
- ٨- التدريب الهوائي هام ولكن التدريب اللاهوائي يجب تطويره .
- ٩- تحسين الفنيات الشخصية والجماعية .
- ١٠- أداء عدد المسابقات والمشاركات بشكل متقدم .
- ١١- الإكثار من التمارين الذهنية .
- ١٢- عند نهاية هذه المرحلة يجب ألا يكون لدى اللاعب أية مشكلة فنية رئيسية لذا ينتقل المدرب هنا من دور التعليم إلى دور التدريب .

## ((الباب الثاني))

### الصفات القيادية والخلقية والاجتماعية لمدرس التربية الرياضية ومدرب كرة القدم مقدمة:

لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه المدرس والمدرّب في حياة الطفل في المدرسة والملعب فهو يساعده على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم وهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه الصحيح ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة حتى تتخذ محصلة مجهودات الطفل الاتجاه النافع. والمدرّس يبث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى منواله يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته ويقلدونه فدور المدرّس الإيجابي الناتج عن تأثر التلاميذ بشخصيته كبير والتعليم عن طريق القدوة له أثره الواضح العميق وقديما قال شيشرون ان ((طريق النصح والإرشاد في التربية والتعليم طويل أما القدوة والمثل الصالح فطريقهما قصير سريع التأثير)).

وليس هنالك مدرس فرد في كل مدرسة تحت أي نظام تربوي تتاح له الفرص التي تتاح لمدرّس التربية الرياضية للقيام بتربية وتنشئة أبناء المجتمع ونخبرته للمستقبل فهو يتقابل مع تلاميذه آلاف وآلاف المرات في مواقف شبيهة بالمواقف في الحياة الواقعية طورا في الدروس وطورا آخر في الملاعب وهذه المواقف يمكن أن توصف بأنها حبيبة إلى النفس وطابعها الصداقة والشعور الودي المتبادل وعلى ذلك كان الواجب أن يكون مدرس التربية الرياضية ذا شخصية محبوبة وان يمتاز بصفات القيادة الحكيمة وان يعنى بمظهره وسلوكه وان يدقق فيما يصدر عنه من تصرفات.

مما تقدم نستنتج إن مدرس التربية الرياضية ومدرب الألعاب الرياضية (مدرب كرة القدم) ما هو إلا شخص يمتلك صفات قيادية ويمكن أن نطلق عليه صفة قائد رياضي يتصف بما يلي:

- 1- هو المعلم الذي يجمع مابين الشرح النظري والتطبيق العملي لكل من العناصر البدنية والمهارية والخطية والنفسية وطرق اللعب.....الخ.
- 2- هو المعلم والمربي بطريقة تعامله وتواصله مع التلاميذ في الدروس ومع اللاعبين في الملعب أثناء التدريب.
- 3- هو شخص واسع المعرفة ملما بالمعارف الخاصة بالدروس والمعارف الخاصة باللعبة وملما بوظائف وقدرات الجسم.
- 4- هو شخص ذو ثقافة عالية يسعى لتطوير أداء التلاميذ والارتقاء بأداء اللاعبين بشكل فردي وجماعي لتحقيق البطولات.
- 5- هو شخص يقوم باكتشاف المواهب الرياضية وتوجيهها الوجهة الصحيحة وتنميتها والوصول إلى أعلى المستويات.

وسوف ندرس أهم الصفات التي يتمتع بها كل من :

- ١- مدرس التربية الرياضية.
- ٢- مدرب الالعاب الرياضية (كرة القدم بشكل خاص)

### أولا : مدرس التربية الرياضية:

هنالك كثير من العناصر التي يجب توافرها في مدرس التربية الرياضية حتى يمكن الاطمئنان إلى انه سيقوم بالمهام المطلوبة منه على وجه مرضي ويمكن تقسيم هذه العناصر إلى أربع مجموعات رئيسية حسب ترتيب أهميتها:

أ- الشخصية

ب - الإعداد المهني.

ج - الخبرة.

د- الصحة.

### ( أ ) : الشخصية:

الشخصية هي أولى العوامل المؤثرة في مدى نجاح الشخص كمدرس ويتوقف نجاح برنامج التربية الرياضية إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته .ويمكن

تعريف الشخصية بأنها مجموعة تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها

وهذا يعني أن هناك زوايا للشخصية إذ أن الشخصية تبعا لهذا التعريف تصبح شيئا كبيرا كبر الحياة نفسها ويعني أيضا انه ليست هنالك شخصية كاملة في كل المواقف إذ انه لا يوجد الشخص الذي يمكنه أن يتمالك شعوره ولا يغضب في أي موقف ولا يخاف ولا يشعر بالقلق مطلقا في حياته.

وكل شخص يظهر ناحية من شخصيته في كل موقف فمثلا قد يظهر الرياضي الماهر صفات شخصية عالية في مواقف رياضية خصوصا في ناحية امتيازه ولكنه قد يتعثر في الكلام اذا طلب منه أن يلقي كلمة أمام مجموعة من الأشخاص في حفل تكريم مثلا.

ومن الصعب حصر صفات المدرس الناجح ولقد قام البعض بمحاولة دراسة وحصر هذه الصفات التي يرون أنها تساهم مباشرة في نجاح الشخص في التدريس فوجد في بعض الدراسات أنها تحوي ثلاثة وثمانين عنصرا وكانت هذه الدراسة خاصة بمهنة التدريس عموما ومدرس التربية الرياضية يجب أن يمتلك صفات وملامح أكثر وأعمق مما يجب أن يمتلكه أي مدرس آخر ومن

## أهم صفات مدرس التربية الناجح:

- ١- أن يكون مخلصا صادقا في أقواله وأفعاله.
- ٢- أن يحب مهنته ويؤمن برسالتها في تربية النشء والشباب ويبذل جهده في هذا السبيل.
- ٣- أن يكون ملما بالطبيعة البشرية واحتياجاتها النفسية والاجتماعية فيكون عادلا عطوفا يساعد الضعيف ويشجع المثابر ويقدر جهد العامل.
- ٤- أن يتقبل الطبيعة البشرية ويحاول تهذيبها دون عنف وألا يأخذ شقاوة التلاميذ على أنها إهانة شخصية له بل على أنها مجرد صفة مميزة لهم في سن معينة.
- ٥- أن يكون حائزا على مؤهلات القائد الذي يستطيع الاستحواذ على ثقة النشء والشباب وان يكون ميالا لخدمة هؤلاء الشباب ومؤمنا بهذه الرسالة.
- ٦- أن يلم بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات وآراء مستمدة من كل الفروع العلمية الممكنة كعلم التشريح ووظائف الأعضاء والمجتمع وعلم النفس.....الخ.
- ٧- أن يكون ذا قدرة على التنظيم والإدارة.
- ٨- أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط(وهذا شرط ضروري في المدرس المبتدئ وتقل أهميته بكبر سن المدرس وزيادة خبرته)
- ٩- أن يهتم بصحته الشخصية ويحافظ دائما على مستواه الصحي العالي.
- ١٠- أن يكون سليم القوى العقلية هادئ النفس .
- ١١- أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو.
- ١٢- ألا يكثر من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة.
- ١٣- ألا يتكلف في تصرفاته بل يكون طبيعيا غير متصنع.
- ١٤- أن يتمكن من ضبط عواطفه دائما أو على الأقل في اغلب المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط النفس وان يكون ذكيا لبقا حسن التصرف.
- ١٥- أن يعتني بمظهره ويكون نظيفا دائما ولكن بدون بهرجة.
- ١٦- أن يكون واسع الصدر محبا للمرح.
- ١٧- أن يكون حلو الألفاظ حريصا في انتقاء ألفاظه.
- ١٨- أن يحسن التعبير عن النفس شفويا وكتابيا.
- ١٩- أن يملك القدرة على حفظ النظام دون تعنت وتعسف.
- ٢٠- أن يكون ملما بتركيب المجتمع ونظامه.

## ( ب ) : الإعداد المهني:

ويقصد بالإعداد المهني هنا العمليات التربوية التي يتعرض لها الشخص في المدارس والمعاهد والجامعات والهيئات الأخرى التي تهدف أو تساهم في إعداده كمدرس.

والمعنى الواسع لكلمة الإعداد يشمل في العادة كل الخبرات التي يتعرض لها الشخص طول حياته . وإذا حللنا العوامل التي تساهم في النجاح في مهنة التدريس وجدنا أن الإعداد المهني الذي يتلقاه الشخص أهم من خبرته أو صحته فنحن إذا فرضنا وجود شخصين يتميزان بشخصيتين متساويتين في نواحي القوة والضعف فإن الشخص الذي تلقى إعدادا مهنيا كاملا ولم يمر بخبرة في الميدان أو مر بخبرة قليلة يكون في العادة أفضل . من الشخص ذي الخبرة الطويلة ولكنه لم يتلق إعدادا مهنيا أو تلقى جزءا ضئيلا من هذا الإعداد.

فالخبرة قد تكون خبرة ضارة إذا لم يكن هنالك من الإعداد ما يجعل الشخص متيقظا وقادرا على الحكم على مدى صلاحية ما يتعرض له من مواقف تكون في مجموعها ما نطلق عليه لفظ الخبرة. ومن واجب كل شخص قرر أن يتخذ تدريس التربية الرياضية مهنة له أن يحاول الحصول على أحسن إعداد مهني وذلك :

- (١) بالالتحاق بالمعاهد التربوية ذات السمعة المعروفة في هذا الميدان .
- (٢) عليه أن يعد نفسه بالالتحاق بأوجه النشاط المختلفة التي تعده للالتحاق بمثل هذه المعاهد وتمده بخبرة سابقة تساعده في دراسته وتدرسه فيما بعد .
- (٣) ممارسة الأنواع المختلفة من أوجه النشاط الرياضي وهو طالب بالمدارس الإعدادية والثانوية.
- (٤) الانضمام إلى الهيئات والأندية الرياضية.

وهذا لا يعني أن من تخرج من معهد من المعاهد الرياضية أو كلية من الكليات الرياضية يكون إعداده المهني قد تم واكتمل فالإعداد المهني عملية مستمرة لا تقف وفي جمودها تجميد المدرس

حيث عليه العمل على :

- الاطلاع المستمر والعمل على نيل الدرجات العلمية المتقدمة .
- الاشتراك في الجمعيات والهيئات والأندية الرياضية.
- الاحتكاك بالزملاء وحضور الندوات والمؤتمرات المهنية فيه تبادل للأفكار والاطلاع على الجديد في الميدان والاحتفاظ باللياقة البدنية.

كل هذه الأمور لا بد منها للمدرس الذي يريد إن يبقى دائما متقدما للأمام.  
وبدراسة خطط الدراسة لعدد عشرين جامعة تدرس التربية الرياضية وجد أن الدراسات الآتية ضرورية  
لمدرسي التربية الرياضية وهي:

- (١) تاريخ وفلسفة ومبادئ التربية الرياضية.
- (٢) فسيولوجيا العمل العضلي.
- (٣) علم النفس وخصوصا ما اتصل منه بطبيعة عملية النمو وخصائصه ومميزاته في المراحل المختلفة وتفهم طبيعة الإنسان وما قد يصادف الطفل (أي التلميذ) من مشاكل.
- (٤) خصائص ومميزات المجتمع الذي يعيش فيه.
- (٥) علم التشريح.
- (٦) تنظيم وإدارة التربية الرياضية وأوجه نشاطها.
- (٧) الصحة الشخصية.
- (٨) الصحة المدرسية وصحة البيئة.
- (٩) اللغة العربية ويجب أن يتعلم لغة أجنبية أخرى.
- (١٠) المقاييس والاختبارات في التربية الرياضية.
- (١١) طرق التقويم في التربية الرياضية.
- (١٢) الطرق الخاصة لتدريس أوجه الأنشطة العملية في التربية الرياضية.
- (١٣) اصول التربية .
- (١٤) التربية العملية.

وهذه كلها مواد نظرية وعليه أيضا التدريب على نواحي النشاط الحركي المختلفة ومن أهم نواحي النشاط التي يجب على مدرس المستقبل التدريب عليها تلك الألعاب ونواحي الأنشطة الأخرى الأهلية (الأنشطة الشعبية) أي المنتشرة في المجتمع وهي :

- كرة القدم – كرة السلة- الكرة الطائرة- كرة اليد- المصارعة- الملاكمة- المبارزة – الفروسية.
- السباحة والرياضات المائية.
- التمرينات البدنية بمدارسها المختلفة- الجمباز.
- ألعاب القوى من جري ووثب وقفز ورمي وقذف.

والطالب الذي مارس كثيرا من هذه النواحي بالمدارس الإعدادية والثانوية يكون أجدر للالتحاق بهذه المعاهد والكليات الرياضية واقدر على النجاح في معظم هذه المواد.

## ( ج ) : الخبرة:

والمقصود بها هنا عدد السنين التي قضاها الشخص في المهنة والخبرة بهذا المعنى لها بعض الفوائد التي منها أنها:

١. تزيد من ثقة المدرس في نفسه: فهذا ينشأ عن تعود المدرس على مواقف التدريس وهو أمر لا شك يساعد على الهدوء ووضوح التفكير وحسن التصرف وتزداد قيمة هذه النقطة إذا كان المدرس أصلاً قد تلقى من الإعداد ما يجعله يفكر بعقلية علمية تقدمية.

٢. قد تحسن من مقدرة المدرس: لقد استعملت كلمة (قد) لأنه لا يمكن الحكم بان الخبرات التي مر بها المدرس كلها مفيدة بل قد يكون بعضها مضراً - وهذا هو الغالب - ومن الإنصاف أن نذكر هنا أن تجربة فاشلة قد تعلم الشخص ماذا يجب عليه أن يتجنبه ولا يقوم به ولكن من جهة أخرى فإن مثل هذه التجربة ذاتها بل ردة فعل الشخص للتجربة وما يفعله اتجاهها.

هذا ولكي تعطي الخبرة أحسن نتائجها يجب أن تتنوع ف عشر سنوات في نفس المركز مع القيام بنفس الأعمال تصبح أقل فائدة من نفس المدة إذا قضاها الشخص في مراكز متنوعة ويقوم فيها بأعمال مختلفة.

٣ - تساعد على تقويم المدرسين بطريقة اعدل: تعتبر الخبرة مهلة عادلة تمنح للمدرس المبتدئ قبل أن نستطيع تقويمه كمدرس ناجح أو فاشل فما لاشك فيه أن تقويم المدرس بعد إتاحة الفرصة له مدة معينة لاكتساب الخبرة بالمهنة يكون اقرب إلى الصحة والصواب من تقويمه بعد تخرجه مباشرة.

## ( د ) : الصحة الشخصية:

إن انعدام الصحة الشخصية انعداماً تاماً لا يمكن أن يستطيع أي شخص القيام بأي عمل وبالتبعية لا يستطيع المدرس - خصوصاً مدرس التربية الرياضية - أن يقوم بالتدريس بصورة جيدة ومفيدة وخاصة أثناء تعرضه للبرد الشديد في أيام الشتاء وحرارة الشمس في الأيام الحارة وذلك لعدم توفر الصالات الرياضية المغلقة في المدارس وإنما يعمل في باحة المدرسة في الهواء الطلق.

فمدرس التربية الرياضية يعمل في مهنة شاقة تتطلب درجة كبيرة وعالية من الصحة البدنية والعقلية والنفسية والتي تظهر آثارها من خلال العمل والقدرة على مواجهة متطلباته .

لذا كان لزاماً على مدرس التربية الرياضية اتخاذ جميع الاحتياطات على صحته

واهمها :

- ١- إجراء الفحوص الطبية الدورية الشاملة على المدرس قبل تعيينه وكل مدة معلومة بعد تعيينه.
  - ٢- المحافظة على صحة المدرس النفسية لان ضعفها يؤثر تأثيراً مباشراً في شخصية التلاميذ .
  - ٣- أن ضعف الصحة العقلية يقف عائقاً كبيراً أمام صحة المدرس وبالتالي يؤثر تأثيراً كبيراً في سير العملية التربوية.
  - ٤- اتخاذ كافة الإجراءات الصحية في دروس التربية الرياضية من نظافة الملعب وخلوه من العوائق والحفر التي تسبب إصابة التلاميذ وخلو التلاميذ من الأمراض واستبعاد المصابين بالأمراض المعدية عن المدرسة حتى يتم شفائهم .
- لذلك على مدرس التربية الرياضية المحافظة على صحته البدنية والعقلية والنفسية.



## ثانيا : الصفات القيادية للمدرب الرياضي لكرة القدم :

المدرب شخصية قيادية تربوية تتجلى فيها تأثير المحبة والاحترام من قبل المتدربين على يديه ويتم ذلك من خلال فهمه وخبرته وطريقة شرحه وأدائه وتعبيره وذكائه والمدربون في بلادنا نوعان:

١-مدربون عمليون : يتمتعون بالخبرة العملية وكانوا لاعبين في السابق ووصلوا إلى مستوى جيد في اللعب وخضعوا لدورات تدريبية أو لم يخضعوا لتلك الدورات

٢-مدربون علميون : يتمتعون بالخبرة العملية وكانوا ممارسين للعبة في السابق في أنديةهم بالإضافة إلى دراستهم واختصاصهم باللعبة نفسها ونستطيع أن نصنف بعض خريجي معاهد وكليات التربية الرياضية ضمن هذا النوع.

يتحدد وصول لاعب كرة القدم إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل ومن بين أهم هذه العوامل المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضي على:

العاليه

١-إدارة عملية التدريب الرياضي .

٢-قدرته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية.

٣-قدرته في رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية.

## واجبات المدرب الرياضي في كرة القدم

ويمكن تلخيص أهم واجبات المدرب الرياضي فيما يلي :

### ( ١ ) : تخطيط التدريب :

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان قادر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة .  
وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي وعلم التشريح والفيزيولوجيا وعلم النفس الرياضي والإسعافات الأولية وطرق الأمان والوقاية في التدريب وبقية العلوم التي ذكرت عند مدرس التربية الرياضية.

### ( ٢ ) : أداء عملية التدريب :

يتأسس التدريب الرياضي على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة وفي هذا المجال تلعب

المعارف العامة والخاصة لطرق التدريب دورا هاما فالمدرّب ما هو إلا معلم وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة مساعد للاعب.

### (٣) : تقويم النجاح في عملية التدريب :

إن رياضة المستويات الرياضية العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر على تقويم التدريب طبقا للنجاح أو الفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخطئية والاختبارات النفسية ومقاييس العلاقات الاجتماعية . إضافة إلى ضرورة استعانة المدرّب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب أو أخصائي علم النفس الرياضي أو الإداري .

### (٤) : رعاية اللاعب :

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسرّف في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته . وينبغي على المدرّب الرياضي أن يتعرف على المشاكل المتعددة التي <sup>تقع</sup> على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة والعمل على حلها ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- ١) رعاية اللاعب أثناء السفر والإقامة والتغذية والرعاية الطبية.
- ٢) محاولة تحقيق الرغبات والتمنيات الفردية المشروعة للاعب حسب مصلحة الفريق
- ٣) الرعاية في مراحل ما قبل بداية المنافسة.
- ٤) الرعاية في أثناء المنافسة وتحليل الأحداث وسلوك المنافسين عن طريق إعطاء اللاعب المعلومات الموضوعية .
- ٥) الرعاية بعد المنافسة عن طريق تقويم النجاح والفشل والتخطيط لمرحل جديدة .

### ( ٥ ) : توجيه وإرشاد اللاعب :

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي تهدف إلى مساعدة اللاعب على:

- أن يفهم نفسه.
  - يفهم مشاكله .
  - وان يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات .
  - أن يستغل إمكانيات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات .
- ويمكن للمدرّب الرياضي تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي .

ومن المناسب الاستعانة بأخصائي علم النفس الرياضي لمساعدة المدرب في عملية التوجيه والإرشاد في المجالات التالية:

- أ- في مجال تطوير المستوى: أثناء المراحل الأولى لتطوير المستوى وعند تحديد جرعات حمل التدريب وفي مراحل تذبذب المستوى ومراحل التأثير السلبي لخبرات النجاح أو الفشل.
- ب- في مجال تنمية خصائص وسمات المنافسة: لمحاولة تنمية سمة الثبات الانفعالي وتجنب الخوف من الإصابة أو الهزيمة والارتقاء بالروح الرياضية وتنمية قوة الإرادة.
- ج- في مجال التفاعل الاجتماعي: سواء مع المدرب أو الزملاء أو المنافسين أو في أثناء الرحلات ومعسكرات التدريب أو في مجال الصراع داخل الفريق الرياضي الواحد.
- د- في المجال الخاص: كما هو الحال في مجال الأسرة أو الصعوبات في مجال الدراسة أو العمل أو في مجال الصداقات الشخصية أو في المجتمع أو في مجال وقت الفراغ والترويح أو في مجال قرب اعتزال اللعب.

(٦): اكتشاف المواهب:

من أهم واجبات المدرب في كرة القدم اكتشاف المواهب صغيرة السن التي تلعب في الفئات العمرية ورعايتها والعناية بها وإيصالها إلى أعلى المستويات .

(٧): من واجبات المدرب أيضا العمل على تحفيز المساعدين والإداريين والأطباء والمعالجين للعمل على تطوير الفريق والوصول به إلى أعلى المستويات وتحقيق البطولات .

ويمكن تلخيص أهم السمات النفسية للمدرب الناجح في ضوء العديد من الدراسات كما يلي:

#### ١- دافعية المستوى (الطموح):

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم وتحفيزهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

#### ٢- المرونة :

وتتمثل في القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة تحت نطاق الظروف الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

#### ٣- الإبداع :

إن القدرة على الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات الخلاقة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي يظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع .

#### ٤- التنظيم :

إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعتبر من السمات الهامة للمدرب الناجح.

#### ٥- المثابرة :

تتمثل المثابرة في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني مع عدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

#### ٦- موضع الثقة:

إن إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتقانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب تجاه لاعبيه يعمل على اكتسابه لثقة الجميع . إن علاقة المدرب باللاعبين تتأسس على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة بينهم .

#### ٧- تحمل المسؤولية:

المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل يسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد اللاعبين.

#### ٨- القدرة على النقد:

المدرّب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ إن طبيعة عمل المدرّب تتطلب ضرورة قيامه بالنقد في الحالات الضرورية أو تتطلب توقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات في تلك الحالات يراعى توضيح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب ومحاولة إقناعه بها .

#### ٩- القدرة على إصدار الأحكام :

ويتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التصورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد مكن الأخطاء .

#### ١٠- الثقة بالنفس :

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرّب الرياضي مركزاً قوياً لدى اللاعبين كما إن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرّب بصورة واضحة وحازمه دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها.

#### ١١- الثبات الانفعالي:

إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرّب الناجح حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين في صورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات ذات الطابع الانفعالي العنيف

## الصفات القيادية لمدرّب كرة القدم الناجح

هنالك صفات وخصائص مهنية كثيرة لمدرّب كرة القدم الناجح يصعب حصرها ومن الصعوبة بمكان أن تتوفر جميع هذه الصفات بالمدرّب ومما تقدم معنا نستطيع أن نذكر هذه الصفات من ثلاثة جوانب هي:

( \* ) ١ الصفات الشخصية .

( \* ) ٢ المعرفة والكفاءة المهنية .

( \* ) ٣ الكفاءة في العمل.

١ ( \* ) : الصفات الشخصية :

- ١- احترام العمل والفخر به.
- ٢- المحافظة على المواعيد.
- ٣- العمل على احترام الناس له .
- ٤- التعاون مع الزملاء والعاملين معه.
- ٥- تقبل النقد بصدر رحب.
- ٦- تحليه بروح الود والمرح المتزنة .
- ٧- المقدرة على التصرف الحسن المنطقي .
- ٨- المحافظة على الصحة الشخصية.
- ٩- بذل أقصى جهد بالعمل.
- ١٠- الاعتماد على النفس.
- ١١- الاتزان العاطفي.
- ١٢- تقدير جهد الآخرين.
- ١٣- الانتماء المهنية: الذهن.

( \* ) ٢ : المعرفة والكفاءة المهنية :

- ١-الإلمام بالأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- ٢-الإلمام بالأسس العلمية لكرة القدم .
- ٣-الفهم الجيد لقوانين اللعبة ونظم اللعب.
- ٤-حب الاطلاع على كل ما هو جديد بكرة القدم.
- ٥-تكوين نظام ذاتي لدى اللاعبين واحترام القيادة.
- ٦-الدقة في تطبيق النظم الموضوعية.
- ٧-الموازنة بين الحرية والنظام وبين الأوامر المشددة.
- ٨-المساواة في معاملة جميع اللاعبين.
- ٩-الحرص على عدم غرور اللاعبين المتفوقين.
- ١٠- العمل على عدم يأس اللاعبين الضعفاء.
- ١١-تقوية روح الجماعة والفخر للفريق.
- ١٢-العناية بحل المشاكل بين اللاعبين.

( \* ) ٣ : الكفاءة في العمل :

- ١-المقدرة على الإعداد البدني السليم .
- ٢-التدريب الصحيح في تعليم المهارات الأساسية.
- ٣-العناية بالإعداد الذهني السليم للاعبين.للعب المناسب للفريق.
- ٤-وضع خطط المباريات وفقا لقدرات اللاعبين .
- ٥-المقدرة على إدراك أخطاء اللاعبين.
- ٦-معرفة الطريقة الصحيحة في إصلاح أخطاء اللاعبين والفريق.
- ٧-التشجيع المناسب للاعبين كأفراد ومجموعات
- ٨-جعل فترة التدريب سارة.
- ٩-تنمية الروح الرياضية والتعاون بين اللاعبين.
- ١٠- التخطيط الجيد لخطة التدريب السنوية ووحدة التدريب.
- ١١- المقدرة على التنفيذ بدقة للأهداف ووحدة التدريب .
- ١٢-العناية المباشرة بعلاج إصابات اللاعبين وأمراضهم.
- ١٣-وضع خطط اللعب المناسبة للفريق .

## ((الباب الثالث))

### تخطيط التدريب (أسس الخطط التدريبية) في كرة القدم

كما يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في جميع المجالات فهو أيضا له دوره الهام في التدريب الرياضي. ويتوقف تقدم وتطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق في أي لعبة على العمل العلمي المخطط ومعنى التخطيط أن هنالك هدفا أو أكثر يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بأنسب الطرق والوسائل التي تحقق الهدف.

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط دورا هاما وأساسيا حيث أن عملية التدريب هنا لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة فحسب بل يعتمد أيضا على مقدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية وأخيرا على الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة وروح الكفاح والتضحية في سبيل الفريق والعمل على نصرته.

وهذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي ان تكون هناك ولاشك خطة التدريب يضعها المدرب بعناية وبعد تفكير سليم مبني على أسس علمية سليمة وان تكون هذه الخطة منظمة ومتدرجة بحيث يضمن المدرب أن يصل في آخر الأمر إلى الهدف المطلوب والذي وضعت الخطة لتحقيقه.

ومما لا شك فيه أن أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية ولكن للخبرة في ميدان كرة القدم دورها الواضح وعلى ذلك فلا بد ان يرتبط العاملان معا.

#### القواعد الأساسية لخطة التدريب:

١- تحديد أهداف التدريب.

٢- تحديد الواجبات.

٣- تحديد وسائل وطرق تنفيذ الواجبات.

٤- تحديد التوقيت الأصلي للمراحل.

٥- تحديد انسب للتنظيم .

٦- تحديد الميزانيات.

٧- مرونة الخطة.

٨- التقويم .



## مزايا التخطيط في التدريب :

- ١- التدرج المنظم في اختيار التمرينات فكل تدريب يجب أن تكون تمريناته مبنية على التمرينات التي سبق أن تمرن عليها اللاعبون .
- يجب أن يراعي المدرب العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والخطط وان يتدرب عليها اللاعبون في وقتها المناسب في فترات التدريب.
- ٢- يجب ألا يكون إحساس المدرب هو الأساس في وضع الحمل ودوراته وجرعاته ولكن يجب أن يكون ذلك مبنيا على الأسس العلمية المعروفة بالإضافة إلى خبرة المدرب وحسن تفكيره.
- ٣- والتخطيط المعتنى به يتطلب تحليلا دقيقا لحالة الحمل مما يسهل معرفة نقط القوة والضعف.
- ٤- والتخطيط يحتم أن يكون هناك تقييم بناء للخطة أثناء تنفيذها .
- ٥- وعن طريق التخطيط والإعداد الجيد يمكن أن تشكل الطريقة المناسبة للتدريب التي تسمح بحسن سير التمرينات .
- ٦- وعن طريق التخطيط يمكن تقييم مستوى أداء اللاعب في أي لحظة خلال الموسم .
- ٧- يعطى التخطيط الثقة بالنفس والاطمئنان عند اللاعب والمدرب بسبب النتائج التي يصلون إليها في التدريب بسبب العمل المنظم ومن ثم تنعكس هذه الثقة والاطمئنان على اللاعب أثناء المباراة ويحكم على أداء اللاعب من:

١- الأداء في المباريات .

٢- عمل اختبارات رياضية بعد كل فترة زمنية .

## أسس التخطيط :

من الأهمية للمدرب عند وضع التخطيط السنوي للتدريب أن يلاحظ النقاط الأساسية التالية :

- ١- معرفته المسبقة بموعد المباريات سواء أكانت في الدوري أو في الكأس أو المباريات الحبية الداخلية أو الخارجية حتى يمكنه من وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- ٢- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي والمدرب لا يستطيع أن يضع خطته بطريقة سليمة ودقيقة بدون أن يضع في اعتباره قدرات لاعبيه وفريقه .
- ٣- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب .

## أنواع الخطط:

١- خطط طويلة المدى ومدتها من ٣-٤ سنوات .

٢- خطة التدريب السنوية .

٣- خطة التدريب لفترة معينة من السنة .

٤- خطة التدريب اليومية .

٥- خطة التدريب الفردية

وسوف نكتفي بدراسة خطة التدريب اليومية وخطة التدريب السنوية:

وقبل أن نتكلم عن بعض هذه الخطط يجب ملاحظة ما يلي

١- لكل خطة من هذه الخطط هدف محدد يجب تحقيقه في نهاية الخطة .

٢- هنالك واجبات محددة لكل خطة من هذه الخطط يجب أن ينفذها المدرب واللاعبون .

٣- عملية التدريب لكل خطة من هذه الخطط لها شقان :

أ- الشق الأول : خلقي ونفسي أي الشق التربوي

ب- الشق الثاني : تعليمي وتربوي .

### أ : الواجبات التربوية :

أن تنمية الصفات البدنية للاعب كالسرعة وقوة التحمل والرشاقة والمرونة وقدرة اللاعب المهارية وكفاءته الخططية ما هي إلا جانب فقط من عملية التدريب ويخطئ من يظن أن هذا الجانب فقط هو الهدف من التدريب ويبني خطته على ذلك بينما هناك جانب آخر مهم هو الجانب النفسي والتربية الخلقية وتقوية الصفات الإرادية للاعب كالعزيمة والمثابرة والكفاح والصمود وعدم اليأس ..... الخ وكذلك تعليم وتثبيت العمل الجماعي الدائم .

وكثيرا ما يهزم فريق يتكون من لاعبين على مستوى عال من المهارات الأساسية واللياقة البدنية والكفاءة الخططية لان المدرب المسئول عن الفريق لم يهتم بالناحية النفسية والتربوية وتقوية إرادة اللاعبين ومما لاشك فيه أن وضع هدف رياضي اجتماعي أمام الفريق يسعى اللاعبون للوصول إليه كبطولة الدوري أو تشريف النادي أو الوطن في مباريات خارجية أو دولية ورفع مستويات الوطن والدفاع عن سمعته هي من أهم الأهداف التربوية .

ومن الواضح أن العملية التربوية تقتضي من المدرب أن يكون مثالا صالحا أمام اللاعبين أنفسهم .

## ب : الواجبات التعليمية :

لكل خطة من هذه الخطط واجبات تعليمية وفي كرة القدم تنقسم الواجبات التعليمية أثناء التدريب إلى :

- ١- التدريب لاكتساب اللياقة البدنية .
- ٢- التدريب على المهارات الأساسية والقدرة الخطئية .
- ٣- الإعداد الذهني .

## ١ - واجبات المدرب لاكتساب اللياقة البدنية :

- تنمية التحمل لدى اللاعبين والسرعة
- ٢- تنمية القوة وتحمل القوة عند اللاعبين وقوة الوثب وقوة التصويب .
- ٣تحسين الرشاقة والمرونة لدى اللاعبين .
- ٤ تنمية التوافق العضلي العصبي .

وفي هذا المجال من التدريب نفرق بين التدريب العام لاكتساب اللياقة والتدريب الخاص . فالتدريب العام يعمل على تحسين وتقوية عمل الدورة الدموية والقلب والتنفس والأعضاء الداخلية هذا بالإضافة إلى السعي لانسجام وتطور وتنمية الجهاز العضلي ويلاحظ في التمرينات التي تعطى في التدريب العام أنها تكون من النوع الذي تعمل فيه العضلات التي لا تعمل أثناء التدريب الخاص في كرة القدم .

أما التدريب الخاص فيهدف مباشرة إلى تنمية وتقوية العضلات الهامة الخاصة بالمجموعات العضلية التي تعمل في الحركات الخاصة بكرة القدم .

## ٢ - التدريب على المهارات الأساسية والمقدرة الخطئية :

إن التدريب على المهارات الأساسية والمقدرة الخطئية يمثلان الهدفان الأساسيان في خطة تدريب كرة القدم فبدونهما لا يكون هنالك تدريب حقيقي لفريق كرة القدم.

وهذه هي الواجبات المفروضة للتدريب على المهارات والخطط :

- تعليم المهارات تحت ظروف تشابه ظروف المباريات وهذا يعني الاستخدام الموضوعي والغرضي للمهارة مع التصرف الخطئي الفردي .
- السعي للوصول إلى العمل الجماعي المشترك للفريق في الدفاع .
- تعليم المهارات الأساسية من تحركات معروفة ومعينة مثل : ( رمية التماس - ضربة ركنية - الضربة الحرة - التمريرة الحائطية - التحركات في مثلثات ومقصات ..... الخ )
- تدريبات خاصة على المهارات لكل مركز من مراكز الفريق المختلفة.
- اختيار وتثبيت طريقة اللعب مع تنوعات مناسبة فيها .
- بالرغم من الواجبات الخاصة بكل مركز فعلى المدرب - وفقا لمتطلبات الكرة الحديثة - أن يقوي من كفاءة ومقدرة اللاعبين على اللعب في المراكز المختلفة في أثناء المباراة .

### ٣- الإعداد الذهني :

الإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقا ذا مبادأة يستخدم مهاراته الأساسية ويستغل خبراته الخطئية في الوقت المناسب والإعداد الذهني والشرح النظري يعمل على :

- التفكير الجيد .
- الملاحظة في الملعب .
- المقدرة على الاستنتاج لما يجب ان يفعله في المباراة .
- سرعة التصرف .
- تركيز الانتباه .

ويتم الإعداد الذهني والتعليم النظري قبل التدريب وخلال التدريب وبعد التدريب عن طريق الدروس النظرية ومشاهدة المباراة لمعرفة أهم الأخطاء والعمل على تلافيها مستقبلا وتكريس الأمور الجيدة وتقويتها وعند تقييم نتائج الفريق مع اللاعبين وعند شرح واجبات اللاعبين كل في مركزه وعند عرض الأفلام التعليمية والخاصة بالمباريات الممتازة لوصول اللاعب إلى مستوى أفضل .

## خطة التدريب اليومية

إن وحدة التدريب اليومية هي القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحا فيها:

- ١- أهداف خطة التدريب اليومية .
  - ٢- والتمرينات التي يعطيها لكي يحقق هذه الأهداف.
  - ٣- وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات .
- ووحدة التدريب اليومية يجب أن تحتوي على ثلاثة أجزاء هي :

### أولاً: الجزء الإعدادي :

يجب على المدرب أن يحدد تمرينات الإعداد المطلوبة وطريقة إخراجها وهدف الإعداد تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والنفسية والفنية للجزء الأساسي من وحدة التدريب ويجب أن يراعي المدرب تدرج عملية الإعداد فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

### وجزاء الإعداد يتضمن الواجبات التالية :

- ١- الاسترخاء : وهذا يعني وصول اللاعب إلى المرحلة التي تكون مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وصلت لمداهما المثالي .
- ٢- الإحماء والاستعداد للحمل : والتي يكون قلب اللاعب والدورة الدموية قد أعدت تماما لاستقبال الحمل في الفترة الأساسية - كذلك تكون الرئتان في أحسن حالتها للعمل المثالي - يضاف إلى ذلك ارتفاع درجة حرارة الجسم (التسخين).
- ٣- التنظيم الحركي : ويعني ذلك إعداد الجسم للمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم وتهيئة اللاعب للوصول للاستجابة المثالية .
- ٤- إيجاد الاستعداد النفسي للتربوي للتدريب والإقبال عليه بشغف ورغبة ويجب أن نفرق بين نوعيه :  
(أ)- الإعداد العام : ويهدف إلى تهيئة عضلات جسم اللاعب للمجهود وغالبا ما يؤدي هذا الإعداد عن طريق التمرينات البنائية العامة مع المشي والجري .  
(ب)- الإعداد الخاص : وفيه تعطى التمرينات البنائية الخاصة بغرض تهيئة اللاعب للنشاط الذي سيعطى كذلك يمكن إعطاء ألعاب المنافسة وتمرينات الإحساس والفنية الإجبارية.

ويلاحظ في جزء الإعداد ما يأتي:

- ١- التصاعد التدريجي بالحمل من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص إلى الجزء الرئيسي .
- ٢- تتوقف الفترة الزمنية للإعداد على المناخ وحالة اللاعبين والهدف من فترة التدريب.
- ٣- تستغرق هذه الفترة حوالي خمس زمن وحدة التدريب بأكملها.

### ثانيا: الجزء الرئيسي:

هذا الجزء يمثل أهم جزء في وحدة التدريب وهو الجزء الذي تعطى فيه التمرينات التي تحقق أهداف وحدة التدريب وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير وتنمية (حالة التدريب) للاعبين ثم يلي ذلك تثبيت هذه الحالة ويعني هذا أن واجبات هذا الجزء تشمل أساسا تعليم المهارات وخطط اللعب والتدريب عليها بالإضافة إلى الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ولما كان هذا الجزء يحتوي على واجبات متعددة فإنه يجب أن يلاحظ :

- يعقب الإعداد مباشرة التدريب على المهارات الأساسية وذلك للأسباب التالية:
  - (أ) يتطلب التدريب على المهارات الأساسية بهدف الوصول إلى الدقة والتكامل والأداء كثيرا من التركيز ويكون التركيز التام من اللاعب ممكنا فقط عندما يكون الجهاز العصبي المركزي للاعب لم يتعب بعد .
  - (ب) التطوير الايجابي للاستجابات المركبة الجديدة لا يمكن الوصول إليه إلا عندما تكون الإثارة للجهاز العصبي مثالية وهذه الحالة لا تكون إلا بعد الجزء الإعدادي مباشرة.
- كذلك فعند التدريب على تحسين السرعة يجب أن تعطى هذه التمرينات في أول الجزء الرئيسي بالتبادل مع التدريب على المهارات الأساسية وكثيرا ما يرتبط التدريب على السرعة الخاصة بالتدريب على المهارات ويكون ذلك في النصف الأول من الجزء الرئيسي .
- تعطى تمرينات القوة في نهاية الجزء الرئيسي .
- التدريب على التحمل الخاص يكون من خلال التدريب على خطط اللعب.
- يستحسن ألا يضع المدرب واجبات كثيرة بل يحاول المدرب التركيز على هدف أو هدفين ليضمن تحقيقهما ويترتب على ذلك بالتالي الارتفاع التدريجي بحالة التدريب للاعب.
- يلاحظ عند توزيع الحمل حالة اللاعب والفروق الفردية .
- تتراوح فترة الجزء الرئيسي في فترة التدريب العادي من ٣/٢ إلى ٤/٣ الزمن الكلي لوحدة التدريب

## ثالثاً: الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية للاعب ما أمكن ويجب أن يراعي المدرب ما يأتي :

١- الانخفاض التدريجي بالحمل.

٢- عدم إعطاء تمارين تتطلب التركيز.

٣- أن تعطى الألعاب الصغيرة وتمارين المنافسة البسيطة لإدخال السرور على نفوس اللاعبين.

٤- تعطى تمارين خفيفة في النهاية للاسترخاء العضلي .

٥- يجمع المدرب فريقه في نهاية الوحدة التدريبية ويقوم بإعطاء بعض الملاحظات والتوجيهات الخاصة بوحدة التدريب وإثارة ميلهم نحو التدريب.

## خطة التدريب السنوية

تشمل خطة التدريب السنوية أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض وهذه المراحل هي:

- التكوين والإعداد البدني ..... المرحلة الأساسية.
- الإعداد للمباريات.
- المباريات.
- الترويح والانتقال من موسم لآخر.

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى.... وهي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها وتكرارها.

ونتناول فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب فيها:

### ٤- مرحلة التكوين والإعداد البدني:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج لمجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ بين ٥٠ - ٧٠ مباراة للفريق في الموسم الرياضي الواحد. لذلك أصبح من الواجب اعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف .... ولما كانت مرحلة الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات فإن هذه المرحلة تأتي بعد المقدمة من حيث الاهمية في برنامج التدريب .... اذ يتوقف عليها نجاح الفريق واستمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرق.... ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها اعداد كاملا منذ البداية.

وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة والغرض الاساسي من مرحلة الاعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية واعداده اعدادا بدنيا كاملا وكذلك المساهمة نسبيا \_ وابتداء من النصف الثاني للمرحلة \_ في اعداد اللاعب فنيا من حيث المهارات الاساسية وتنفيذ خطط اللعب.

وفي كرة القدم الحديثة وبعد دراسات وابحاث طويلة اصبحت مدتها بين ٤-٦ اسابيع تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح وتستمر حتى بداية الاعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الاعداد والتكوين التدرج في مستوى التدريب وقوته حتى يتقبله اللاعب وحتى يتناسب مع تكوينه البدني ..... وتنقسم هذه المرحلة الى اربعة اقسام ويقع الحمل الاكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله ....



ان عدد مرات التدريب الاسبوعية في هذ القسم يرتفع الى ما بين ٨-١٠ مرات.... والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على اداء المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغيير المفاجئ للاتجاه وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه.... والحركات المختلفة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية مثل اداء بعض المهارات الاساسية والتكتيكية واصلاح الاخطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الاعداد والتكوين ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها. ويجري التدريب خلال مرحلة الاعداد من ٣-٥ مرات اسبوعيا بالنسبة لفرق الناشئين ومافي مستواها بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلًا.

وتنقسم مرحلة الاعداد والتكوين البدني الى اربعة اقسام:

١- القسم الاول من ٧ الى ١٠ ايام.

٢- القسم الثاني من ٧-١٠ ايام.

٣- القسم الثالث من ١٠-١٥ ايوما.

٤- القسم الرابع من ٧-١٠ ايام.

**القسم الاول:**

يراعى في القسم الاول التدرج في التدريب ويؤدي خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعب لتمهيد لكرة القدم وتمارين لتنمية القوة العضلية... ويراعى تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها.... وهذا لا يعني منع استعمال الكرة في التدريب بل يمكن استخدامها في بعض تدريبات اللياقة ويستحسن اداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة. ويكون الجري في بداية هذه المرحلة بطريقة سهلة بطيئة لا تزيد مسافته على ١٠٠٠ متر ثم تزداد هذه المسافة تدريجيا بمعدل ٢٠٠-٤٠٠ متر في كل تدريب.... وتنقسم المسافات في البداية الى اجزاء كل منها بين ٣٠٠-٤٠٠ متر بحيث يتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي او يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة.... وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

**القسم الثاني:**

وفي القسم الثاني تزيد تدريبات الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم بين ٣٠٠٠ و٤٠٠٠ متر في كل تدريب مع ملاحظة الاقلال من فترات الراحة والاستمرار في اداء التمرينات التي تنمي القوة العضلية وتزيد التحمل.

### القسم الثالث:

وفي القسم الثالث نقل تدريجيا من تدريبات القوة ونركز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحمل بجانب الالعاب التي تمهد لكرة القدم..... وفي هذا القسم يجري اللاعب مسافات قصيرة سريعة من ١٠٠ الى ١٢٠ مترا لعدة مرات مع الاقلال تدريجيا من فترات الراحة. وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارية 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 اصلاح الخطأ اولا بأول.... والمهارات الفنية التي يؤديها اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الاسبوعي ثم تزداد تدريجيا حتى تصل في نهاية القسم الرابع الى ٦٠%.

### القسم الرابع:

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 اداء 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 وتدريبات مشتركة يؤديها لاعبان اثناء الجري وتبادل المراكز والقيام بالمهاجمة والانقضاض.... ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجيا مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير يطول تدريجيا: ١٥x٢ ثم ٢٥x٢ ثم ٣٥x٢ دقيقة قبيل نهاية المرحلة. وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الاعداد امر طبيعي ويرجع الى تجمع حمض اللاكتيك (اللبنيك) بين الالياف العضلية وغالبا ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع اداء بعض التدليك الخفيف والحمامات الساخنة اما اذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص. ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب وخاصة الفيتامينات (ب، ج) حتى يمكنه تحمل الجهود البدني خلال التدريب الشاق.

### ملاحظات يجب اتباعها خلال مرحلة التكوين والاعداد البدني:

١. يجري فحص طبي شامل لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.
٢. يفضل قضاء الجزء الاكبر من هذه المرحلة (٣ اسابيع) في معسكر خاص يعد وينظم جيدا بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل الجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.
٣. يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.

٤ . يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الاعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الاعداد والتكوين.

٥ . الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤديها في المرحلة التالية.

٦ . يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب الناحية العملية في القسم الرابع من المرحلة.

٧ . يجب الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة لتجنب الإصابات المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيرا ما ينجم عنها التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الامامية المقابلة).

## ٢-مرحلة الاعداد للمباريات:

الغرض من مرحلة الاعداد والتكوين البدني هو اعداد اللاعب بدنيا حتى يمكنه اداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معا لتنفيذ نواحي اللعب المختلفة ..... غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية (مرحلة المباريات).

لذلك روعي في نهاية فترة الاعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم يزيد التركيز عليها في مرحلة الاعداد للمباريات مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها ..... ويمكن تقصير هذه المرحلة (٢-٣) اسابيع اذا كان الفريق منظما ومكتمل اللاعبين ..... اما اذا كان الفريق ناقصا وفي حاجة الى التدعيم بلاعبين ناشئين او جدد و كانت طريقته في اللعب غير ناجحة او تحتاج الى تعديل فان الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكون بين ٣ و ٤ اسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد الناشئين في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الاعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية .... واللعب الجماعي للفريق لتنفيذ طرق اللعب وخطته ويراعي تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبيا مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عمليا.

ولما كانت كل لعبة تحتاج الى تدريبات خاصة للاعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين الى جانب الناحية الفنية والتكتيكية الخاصة بالعبة لهذا فان كرة القدم تحتاج الى اعداد خاص يتمشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل والقوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية لهذه القدرات.

## دقيقة التدريب في مرحلة الاعداد للمباريات :

يراعى في مرحلة الاعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة اساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة وتزيد عدد مرات الجري السريع لمسافات من ٨٠ الى ١٠٠ متر مع تقصير فترات الراحة قدر الامكان والتنوع في تدريبات الجري بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف او للجانبين أي نفس حركات الجري التي يؤديها اثناء المباراة ... ويخفض في هذه المرحلة المجموع الاجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية المركبة لإعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة او بدونها ... ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تجريبية وودية متعددة

لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها .... ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين المراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية ٩٠ د. ويراعى خلال ذلك اعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات كان يشترك الفريق في مباراتين متتاليتين في اسبوع واحد وذلك باشارك اللاعبين في مباراتين او ثلاث مباريات متتالية في اسبوع واحد.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية وبان تؤدي أصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المركبة او مع مواجهة خصم مدافع او وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على اداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية من الناحيتين النظرية والعملية للحالات الثابتة مثل الضربات الركنية والضربات الثابتة والضربات الحرة وربات الجزاء ورميات التماس كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعية 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 كي يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها مثال ذلك :

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة يختار فريق يلعب مدافعه بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين ولا يتأخرون كثيرا للخلف امام مرماهم... ويلعب امامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الخطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية.

### ٣- مرحلة المباريات:

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الاسبوع باستثناء بعض لظروف القليلة التي تدعو الى اشتراكه في مبارتين .

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

وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة اقسام:

١-مباريات الدور الاول وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكاس او بعض المباريات الدولية ومدتها حوالي ٤ أشهر.

٢-فترة الراحة بين الدوريين وهي بين اسبوعين وثلاثة اسابيع عادة.

٣-مباريات الدور الثاني وتتخللها المباريات النهائية للكاس او بعض المباريات الدولية ومدتها حوالي ٤ أشهر.

والغرض الاساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على القمة وبذلك تكون هذه المرحلة استمرار لإعداد 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 وما وصلوا اليه من لياقة بدنية وفنية.

ومقدار التدريب في هذه المرحلة اقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني ومرحلة الاعداد للمباريات اما عدد مرات التدريب الاسبوعية فتأبث في هذه المرحلة (٤-٥) مرات بالنسبة لفرق الدرجة الاولى واقل من ذلك بالنسبة لفرق الناشئين والدرجة الثانية .

ويراعى ان حمل التدريب وقوته اعلى نسبيا في الدور الاول للمباريات عنه في الدور الثاني....

ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (٥, ٢ الى ٣) ساعات مع ان هذا وقد يؤثر تأثيرا عكسيا مباشرا او غير مباشر على درجة تحمل اللاعب ويكون ذلك سببا في انخفاض مستوى لياقته البدنية والفنية وبالتالي انخفاض مستوى الفريق..... ويجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفنية للاعبين.

وقد اثبتت التجارب العلمية والابحاث العلمية ان احسن وسيلة لأداء لبرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الاسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته. ان هذا أفضل وأسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته.

**الجدول الزمني للتدريب وكميته خلال مرحلة المباريات:**

الغرض الاساسي في هذه المرحلة هو المحافظة على قدرات اللاعب ولياقته البدنية والفنية والتكتيكية وتنميتها.

ويتوقف مقدار حمل التدريب على برنامج المباريات ومستوى الفرق المنافسة ويراعى عند زيادة مقدار الحمل بسبب طارئ الا يتعدى الحد الذي يناسب قدرات اللاعبين ومدى تحملهم ولا ينصح بزيادة مقدار حمل التدريب في هذه المرحلة عن ٧٠-٨٠% منه في الجزء الثاني من مرحلة الاعداد والتكوين البدني.

ويراعى في برنامج التدريب الفردي الاسبوعي معرفة ما سبق تعليمه وتنفيذه وما يحتاجه اللاعب عند اشتراكه في المباريات مع مراعاة عدم تعدى الحمل المناسب لقدراته الفردية .

وتشير الابحاث وارااء المختصين والتجارب العلمية الى تنظيم فترات التدريب الاسبوعية من ناحية الحمل والتوقيت كالآتي عل اساس ان المباراة الرسمية للفريق يوم الجمعة.

**السبب:** ينصح بأداء تدريب ترويجي بغرض التسخين والتخلص من فضلات التعب وهذا غير ملزم ويترك لتقدير المدرب ومدى استعداده اللاعبين ثم تلقى على اللاعبين محاضرة نظرية لتوضيح اخطاء المباراة السابقة.

**الاحد:** تدريب قوي جدا وخاصة على المهارات الفردية.

**الاثنين:** تدريب قوي مع توضيح طريقة اللعب والخطط اللازمة.

الثلاثاء: تدريب قوي جدا وتنفيذ طريقة اللعب والخطط اللازمة.

الأربعاء: تدريب خفيف ويراعى ان يكون مشوقاً.

الخميس: تدريب ترويحى لتهيئة اللاعبين للمباراة وتترك تفاصيله لتقدير المدرب ومدى استعداد اللاعبين لتحمل مدة التدريب.

ويراعى عند تنظيم برنامج التدريب الاختلافات الفردية والكفاءات والمهارات المختلفة للاعبين ودرجة تحملهم حتى يوضع حمل التدريب المناسب.

**البرامج المطلوب تنفيذها في مرحلة المباريات:**

الغرض الاساسي من التدريب في هذه المرحلة هو التركيز على الناحية الجماعية لإبراز الفريق كوحدة واحدة.

ويهدف المدرب الى تمكين اللاعبين من تنفيذ المهارات الفنية والفردية خلال التدريبات المركبة والمباريات التجريبية وقد اثبتت التجارب ان فائدة التدريب في الناحيتين الفنية والبدنية تزيد عندما يكون على شكل منافسات.

ولا يقتصر اعداد اللاعبين على الناحيتين البدنية والفنية بل انه يشمل ناحية لا تقل اهمية عنهما وهي اعداد اللاعب نفسيا واراديا ليكون متكاملًا في سلوكه في جميع النواحي المتصلة بأداء واجبه في المباريات على الوجه الاكمل ونخص منها الولاء للفريق والاخلاص له والشجاعة والتضحية وبذل اقصى الجهد .

وفي هذه المرحلة يهتم المدرب بإعداد الفريق لتنفيذ طريقة اللعب المطلوبة والخطط الفردية والحركية والجماعية من الناحية النظرية والتطبيق العملي.

والبرامج المطلوب تنفيذها في المرحلة قسمان لا ينفصلان يكمل<sup>كل</sup> منهما الاخر بل لا غنى لاجدهما عن الاخر وهما:

→ التدريب العملي.

→ المحاضرات النظرية.

٤- فترة الراحة بين قسمي الدوري :

تبدأ هذه الفترة عقب انتهاء القسم الاول من المباريات الرسمية وتستمر بين اسبوعين الى ثلاثة اسابيع والغرض الاساسي من هذه الفترة الترويح عن اللاعبين واعطاؤهم الفرصة للراحة البدنية والنفسية.. وتنظم هذه الفترة كالاتي:

→ الاسبوع الاول: تدريبات والعب ترويحية بنسبة ٦٠% من قدرات اللاعبين.

→ الاسبوع الثاني: تدريبات فنية وبدنية وخطوية بنسبة ٨٠% من قدرات اللاعبين.

→ الاسبوع الثالث: مباريات لاستعادة اللاعب مستواه السابق من الناحيتين الفنية والبدنية.

وتؤدي بعض الفرق هذه الفرق لفترة في رحلات خارجية للترويح عن اللاعبين واعطاء بعض اللاعبين الجدد الفرصة لتجربتهم وبذلك ينال اللاعب الاساسي قسطا من الراحة ويكتسب اللاعب الجديد الخبرة التي تساعد على تثبيته في الفريق.

وينصح بتنفيذ الآتي في هذه الفترة:

→ إجراء فحص طبي شامل لجميع اللاعبين وتسجيل حالتهم الصحية والجسمية في سجلاتهم الخاصة.

→ علاج اللاعبين المصابين.

→ توضيح جميع الأخطاء الفنية والإرادية التي حدثت خلال القسم الأول.

→ الاهتمام بالنواحي الترويحية والنفسية لتقوية العلاقات بين لاعبي الفريق.

→ إصلاح الملاعب.

٥ - ملاحظات خاصة بمنافسات القسم الثاني:

يوضح برنامج القسم الثاني على أساس رفع لياقة اللاعب البدنية بحيث تصل في أسرع وقت ممكن إلى أعلى مستوى مع مراعاة الآتي خلال تدريبات هذه المرحلة:

١. التشويق... لأن اللاعب غالباً ما يصل في هذه المرحلة من الموسم إلى الضيق من اللعبة ولهذا تؤدي تدريبات اللياقة البدنية على شكل ألعاب صغيرة وألعاب كبيرة تمهد لكرة القدم ومسابقات يقبل عليها اللاعبون في شغف ورغبة حتى يكون عنصر المنافسة أساساً في أداء التدريب.

٢. الإقلال من المباريات التجريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة وحتى يؤدي المباريات الرسمية بروح الجدية ورغبة في الإجابة.

٣. الإكثار من عرض الأفلام التعليمية والخاصة بالمباريات الممتازة لمساعدة اللاعب في الوصول إلى مستوى أفضل والإنسان بطبعه يميل إلى الكمال.

٤. الإكثار من النشاط الترويحي لتجديد نشاط اللاعبين ورفع معنوياتهم وحتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة.

٥. أن يتصرف المدرب والإداري بالصبر والمرح وسعة الصدر في حل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم مع مراعاة لشعورهم بالملل من اللعب وتوتر أعصابهم من كثرة المباريات وحساسيتها.

٦. أن يكون المدرب مستعداً لتعديل برنامج التدريب اليومي إذا لاحظ على اللاعبين الملل أو عدم الاستعداد لقبول تدريب ترويحي معين.

٧. الاهتمام بالمناسبات السعيدة الخاصة باللاعبين مثل أعياد الميلاد والزواج... إن هذه المشاركة ترفع من الروح المعنوية للاعبين وما يتبع ذلك من بذلهم الجهد اللازم في المباريات.

٨. علاج أخطاء اللاعب بطريقة سهلة بعيدة عن الإثارة حتى يمكنه تقبل النقد قبولاً حسناً.

٦- مرحلة الترويح والانتقال بين موسمين :

كرة القدم من الألعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنياً ونفسياً بسبب الإشتراك في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل ويظهر هذا التأثير واضحاً في أواخر الموسم حين

يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات حتى انه يعبر احيانا عن هذه الفترة بفترة (غثيان الكرة).

والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل الى مرحلة اخرى يشعر خلالها بالمرح. حتى يقبل على الموسم الرياضي التالي مستعدا تمام الاستعداد للاشتراك في تدريباته ومبارياته وتمتد هذه المرحلة بين ٤ و ٦ اسابيع. وتبدا هذه المرحلة بانتهاء مباريات الموسم وتنتهي عند ابتداء مرحلة التكوين والاعداد البدني للموسم التالي.

ويختلف نوع ومقدار الجهد الذي يؤديه اللاعب في هذه المرحلة فاذا فرضنا ان جهده في نهاية مرحلة المسابقات ١٠٠% فإننا سوف نعمل تدريجيا على راحته بالإقلال من مقدار جهده بحيث نصل في الثلث الاول من مرحلة الترويح الى ٦٠% والى ٢٥% في الثلث الثاني ثم نزيد من مقدار الجهد حتى نصل الى ٥٠% في نهاية المرحلة وبذلك نراعى التدرج عندما نقلل او نزيد من مقدار الجهد.

وتختار في هذه المرحلة تدريبات تختلف عن تدريبات جميع المراحل السابقة مع الابتعاد تماما عن التدريبات التي تؤثر على اعصاب اللاعبين او تجهدهم على ان يكون طابعها الترويح والترفيه واشاعة المرح والسرور بينهم.

ويتجه هدف التدريب في بداية الثلث الاخير - بجانب الترويح - الى ناحية اللياقة البدنية والفنية البسيطة للإعداد المبدئي للمرحلة التالية .... وتقسم هذه المرحلة كالآتي:

١- الثلث الاول: من ٥-١٠ ايام لفرق الدرجة الاولى ومن ٧ الى ١٥ يوما للناشئين ومن في مستواهم وتؤدي خلال هذه الفترة التدريبات بالنظام التالي:

يراعى خلال هذه الفترة الاهتمام بالناحية الفنية والفردية بحيث تؤدي في شكل ترويح مثل التسديد على المرمى وتبادل ضرب الكرة بالراس وتنطيط الكرة باستخدام جميع اجزاء الجسم ومحاولة عدم انزالها الى الارض وتبادل تنطيط الكرة بين أكثر من لاعب وتبادل التمير وتنطيط الكرة بالقدم اليسرى ثم التبديل بعد فترة للتنطيط بالقدم اليمنى وتنطيط الكرة بالراس ولعبة التنس بالقدم ولعبة التنس بالراس والكرة الطائرة بالقدم ولعبة تنس الحائط بالقدم او الراس.... وفي نهاية هذه الفترة تمارس بعض الالعاب الاخرى مثل:

كرة اليد بصفة اساسية او كرة السلة او الكرة الطائرة وبعض العاب المضرب إذا توافرت الامكانيات الخاصة.

٢- الثلث الثاني: ومدته من ١٥ الى ٢٢ يوما لفرق الدرجة الاولى ومن ٢٠ الى ٢٥ يوما لفرق الناشئين ومن في مستواهم ويقضى اللاعبون هذه الفترة متفرقين في راحة اجبارية مع عائلاتهم واصدقائهم بعيدا عن محيط الكرة ويفضل انتقال اللاعبين الى مدينة اخرى للاستجمام. ويجب ان يبتعدوا كلية عن الكرة والمنافسات الاخرى وذلك حتى تستريح اعصابهم وعضلاتهم على ان يقضوا هذه الفترة في السباحة او أي نشاط يفضلونه او يرغبونه بعيدا عن الاجهاد البدني والنفسي ويكون طابعه الاسترخاء.



٣-الثالث الاخير: ومدته من ١٠ الى ١٥ يوما لفرق الدرجة الاولى وتزيد قليلا لفرق الناشئين ومن في مستواهم والغرض من هذه الفترة اعداد اللاعب بدنيا وفنيا ونفسيا للاشتراك في المرحلة التالية (مرحلة التكوين والاعداد البدني) وينتقل التدريب في هذه الفترة الى نظام المجموعات وتزداد نسبيا وتدرجيا قوة التدريبات البدنية مع ادماجها في الجزء الخاص بالترويح البدني والذهني.

وتختار الالعاب والتدريبات التي تنمي القوة والمرونة والرشاقة مع الاهتمام نسبيا ببعض المهارات الفنية الخاصة بالتدريب الفردي واصلاح الاخطاء الفنية مثل ضرب الكرة بالراس وتدريب القدم اليسرى والتحكم في الكرة .....

**إجراءات تتم خلال مرحلة الانتقال :**

١. يجري فحص طبي شامل على جميع اللاعبين في بداية المرحلة ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويحية او العمليات الجراحية اللازمة وتعالج الاصابات التي حدثت خلال الموسم الرياضي وأمكن تأجيل علاجها حتى الانتهاء منه .
٢. تناقش جميع الاخطاء الادارية والفنية التي حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة مع استخدام النقد البناء الهادف على ان يتقبله اللاعبون بروح رياضية مع توضيح العلاج لهذه الاخطاء حتى يبدأ اللاعبون المرحلة التالية بطريقة صحيحة.
٣. تعد الخطة الفنية والادارية للموسم التالي بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق ولإظهاره بالمظهر اللائق.

## ((الباب الرابع))

### الاعداد المهاري

يقصد بالاعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والاتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

### المهارات الأساسية

#### مفهومها:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

#### قيمتها:

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم . وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة، والذي يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم.

• لقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل الأبحاث للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب إلى :

- ١ - كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى . فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم ، وبطرق مختلفة ، فهي تلعب بالقدم والخص والصدر والرأس .
- ٢ - تختلف المهارات في كرة القدم عنها في الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى في أسلوب تدريبها . فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات ، أما لاعب كرة القدم فإنه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري والوثب والخداع ، تستدعي منه تنوعاً في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب ، وارتباط تحركه وأدائه بالخصم أو الزميل .
- ٣ - تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة .
- ٤ - يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة ، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين ، مما يتطلب منه بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري ، إلى رشاقة ومرونة واضحة ، خاصة وأن الكرة أداة غير مستقرة ، فهي تارةً متدحرجة على الأرض وتارةً في الهواء .
- ٥ - ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين مضادين في محاولة كل منهما الاستحواذ على الكرة ، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية كلما زاد كفاح اللاعبين . مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم .

٦ - تمتاز كرة القدم في أن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها - على خلاف الألعاب الأخرى - فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة ، ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال - هل سيلعبها مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه - أم بصدرة ؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجأة لكل توقعات المشاهد .

٧ - وتتحدد خطط اللعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط ، ولكن إذا كان الكفاح بين لاعبا وخصمين زادت الخطط صعوبة ، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين وهذا يعني أن كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب . ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة ومتنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين .

٨ - ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أي ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً ، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب ، تكون خطط اللعب متنوعة ومثيرة وتكون مجالاً يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب ، وهذا يعطي اللعبة رونقاً وجمالاً .

لهذه الأسباب استحوذت كرة القدم على ألباب الملايين في جميع أنحاء العالم وأصبح الصغير والكبير ، رجالاً وسيدات ، يرون فيها متعتهم، واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم جميعاً .

مما سبق يتضح أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم . وكثيراً ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية . ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شيء في كرة القدم - فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية - لكن تبقى دائماً المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة فبدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل . وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية يتطلب منه تدريباً لمدة طويلة بل إن هذا التدريب يستمر لسنوات عديدة ، وفي الحقيقة فإن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية ، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب .

## تقسيم المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية إلى :

- (أ) المهارات الأساسية البدنية ، والمهارات الأساسية بدون كرة .
- (ب) المهارات الأساسية بالكرة .

( أ ) المهارات الأساسية البدنية:

### \* - الجري وتغيير الاتجاه :

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة ، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة ، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة . وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين لأدركنا أنه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة واللاعب يعدو بأقصى سرعته كثيراً خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ٥ م - ٣٠ م ، ويكون من المهم دائماً أن يصل لأقصى سرعته في خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل منافسه في محاولة الاستحواذ على الكرة.

ويتميز جري لاعب الكرة ، بأن اللاعب يغير من سرعته أثناء جريه ، فهو لا يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير من توقيت سرعته باستمرار ، وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن ، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم .

وتتميز طريقة جري لاعب كرة القدم بأن اللاعب يجري بخطوات قصيرة نوعاً ما وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب ، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض إلى حد ما ، وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار . أما حركة الذراعين فإنها مثل حركة ذراعي العداء إلى أنهما تتحركان بقوة أقل .

وللاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته .

### نماذج لبعض تمارين الجري :

١- تدريبات على بدايات مختلفة للجري من مراكز مختلفة.

٢- الجري المتعرج على شكل زكزاك مع تغيير الاتجاه.

٣- الجري فوق خط من الكرات الطيبة للإكثار من عدد الخطوات ، ( ترتب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتان ) .

٤- لعبة المساك : ينتشر اللاعبون ( ١٢ - ٢٠ ) داخل منطقة الجراء يقوم لاعب (أ) بدور المساك ويحاول إمساك أحد اللاعبين (ب مثلاً ) فإذا مر اللاعب (ج) بينهما أثناء المطاردة ، عندئذ يكون على (أ) أن يتحول من محاولة مسك (ب) إلى محاولة مسك (ج) وهكذا حتى يتمكن من مسك أحد اللاعبين فيصبح هو المساك .

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .

وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً . أو بعد الجري جانباً أو خلفاً .

ولما كان غير مسموح قانوناً للاعب أن يمرجح رجله عالياً أثناء وثبه لأعلى في وثبة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين ، لذلك فقد تطلب الوثب ، أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوى السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع .

ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جرياً عنه من الوثب من الوقوف ، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معاً .

وإن توقيت الوثب ذو أهمية كبرى . فإذا وثب اللاعب مبكراً أو متأخراً ، لن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه ، أو على الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة .

وإن القدرة على الوثب العالي تجعل اللاعب يثب قبل منافسه ، وفي ذلك ميزة كبرى ، حيث أن اللاعب الذي يثب قبل منافسه يمنعه من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من الوثب بطريقة سليمة .

وعند تدريب اللاعب على الوثب يجب أن يلاحظ المدرب :

١- متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث أن هذا الخطأ من الوجهة الخطئية .

٢- التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن الجري ( التقهقر ) خلفاً .

٣- أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى الكرة السليمة .

### نماذج لتمارين الوثب :

١- الوثب العالي والطويل من الثبات ، ثم مع استعمال بعض الأثقال .

٢- الوثب عالياً من وضع الإقعاء .

٣- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاوله لمس شيء مرتفع باليدين أو الرأس .

## \*- الخداع والتمويه بالجسم :

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبي الهجوم والدفاع سواء بسواء. فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركه الخداع الأولى ، هي بعض أمثله لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

أما المدافع فكثيراً ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركه خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة ، لحظه خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من

- الرشاقة والمرونة.

- التوافق العضلي العصبي

- مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

## \*- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع ( وكذلك حارس المرمى ) بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء خفيف بالركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين ، ويُثنى الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم. ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعه التحرك في أي اتجاه . أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانباً استعداداً لتلقي الكرة.

ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

## (ب) المهارات الأساسية بالكرة :

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهي:

١- ركلات الكرة بالرجل (ضرب الكرة بالرجل )

٢- السيطرة على الكرة ( استقبال الكرة)

٣- الجري بالكره

٤- ضرب الكرة بالرأس

٥- الخداع بالكرة (المراوغة)

٦- المهاجمة (استخلاص الكرة)

٧- رمية التماس

٨- حراسه المرمى

وسوف نقوم هنا بشرح المبادئ الأساسية في فن الحركة في كل مجموعة ،اما التفاصيل الخاصة بكل مهارة فقد تم دراستها في الصفوف الأولى

### # ١ – ركلات الكرة بالرجل(ضرب الكرة بالرجل) :

تستعمل ركلات الكرة بالرجل (ضرب الكرة بالرجل لأغراض هي :

١- التمرير للزميل.

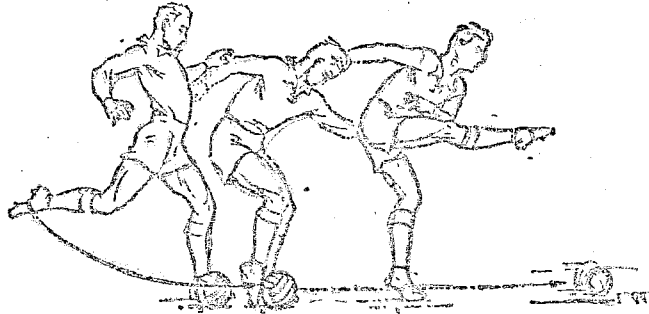
٢- التصويب على المرمى.

٣- تشتيت الكرة.

٤- ضربات البداية والحررة والركنية والجزاء.

### المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرجل :

يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الضاربة وإنما يشترك فيها كل أجزاء الجسم . فالجذع يشترك بدور هام ، وكذلك تقوم الذراعان بدور ملحوظ أثناء الحركة وتنقسم حركة ركل الكرة (كأي حركة رياضية ) إلى ثلاث مراحل متتالية متداخلة بطريقة انسيابية . مرحلة الاستعداد أو الإعداد وتشمل الاقتراب ومرجحة الرجل الحرة خلفاً ، ثم مرحلة أساسية وهي ركل الكرة . وأخيراً المرحلة الثالثة وهي مرحلة انتهاء الحركة أو المتابعة وفيها تمرجح الرجل للأمام



وبالرغم من اختلاف طرق ركل الكرة بالقدم إلى أنها تتفق جميعاً في المبادئ الأساسية التالية :

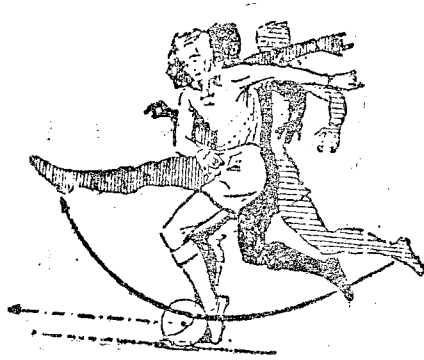
١- الاقتراب: يكون اقتراب اللاعب من الكرة مستقيماً وعمودياً على الاتجاه الذي ستصوب فيه الكرة ( ماعدا في ركل الكرة بوجه القدم الداخلي فإن الاقتراب يكون مائلاً)

## ٢- الرجل الثابتة أو الرجل الارتكاز:

- توضع القدم الثابتة على الأرض بجوار الكرة وتبعد عنها ١٠-١٥ سم تقريبا و فقا لراحة اللاعب بحيث تكون الكرة بالقرب من باطن القدم.
- يشير وجه القدم الثابتة نحو الجهة التي ستوجه اليها الكرة.
- تتنى قليلا بخفة ركبه الرجل الثابتة بحيث تسحب مركز ثقل الجسم ليقع فوق القدم الثابتة. وانشاء ركبة الرجل الثابتة قبل ضرب الكرة يساعد على توليد قوة مساعدة عند ضرب الكرة كما انه يجعل ركل الكرة يكون بطريقة متزنة ومرنة غير متصلبة مما يزيد من دقة أداء اللاعب للمهارة.
- مكان وضع الرجل الثابتة بالنسبة للكرة له تأثير على مسار الكرة فإذا كانت القدم الثابتة تقع بجانب الكرة يكون مسار الكرة أرضيا ، أما اذا وضعت القدم خلف الكرة يكون مسار الكرة عاليا في الهواء. واذا وضعت القدم في الجانب الأمامي للكرة فإن اللاعب يفشل في ضرب الكرة بالطريقة السليمة.

## ٣- الرجل الضاربة:

- تقوم الرجل الضاربة بعمل مرجحة خلفية قبل ركل الكرة ، وهذه المرجحة تؤثر على قوة الضربة .
- تمرجح الرجل أماماً لركل الكرة بالقدم.
- بعد ركل الكرة يجب ألا يوقف اللاعب مرجحة رجله بل يتركها تكمل مرجحتها للأمام مصاحبة مسار الكرة .
- يجب أن يلاحظ اللاعب أن يكون مفصل قدمه مشدوداً وثابتاً عند ركل الكرة .



### لأسباب الآتية :

- دقة لعب الكرة في المكان المطلوب.
- نقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة مما يساعد في قوة ركل الكرة.
- تجنب إصابة مفصل القدم بالخلع نتيجة ركل الكرة خاصة إذا كان الكرة ثقيلة نوعا .
- وضع ركبة الرجل الضاربة بالنسبة للكرة يحدد مسارها في الهواء .



#### ٤- وضع الجذع :

لكي يتم ركل الكرة بقوة وبطريقة صحيحة ، لابد وأن تستخدم القوة المولدة من الجسم . وهذه القوة تبدأ من الجذع وتنتهي إلى قدم الرجل الضاربة . ولتوضيح ذلك فإن الجسم يتقوس أماماً وذلك بدفع الصدر أماماً مع مرجحة الرجل الضاربة خلفاً



وفي نفس الوقت ترفع الذراع المضادة للرجل الضاربة أماماً جانباً ، أما الذراع الأخرى التي في جهة الرجل الضاربة فتتربع هي الأخرى جانباً وللخلف قليلاً ، وبذلك تمتد العضلات التي ستقوم بتوليد القوة من الجذع وتكون في أحسن وضع يسمح لها بأداء العمل

بعد ذلك تنقبض العضلات الأمامية للجذع وتمرجح الرجل الضاربة للأمام ، وفي نفس الوقت تمرجح الذراع المضادة للأمام بينما تمرجح الذراع التي في جهة الرجل الضاربة خلفاً ، يميل الجذع قليلاً للأمام عند ركل الكرة لينقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة . ووضع الجذع بالنسبة للكرة يؤثر في مسار الكرة فإذا كان الجذع خلف الكرة كان مسار الكرة عالياً . أما إذا كان الجذع فوق الكرة سارت الكرة أرضية .

#### ٥- اتجاه نظر اللاعب :

عند ركل الكرة يجب أن يقع نظر اللاعب على الكرة .

بعض الملاحظات الفنية بالنسبة للاعبين الممتازين عند ضرب الكرة :

تحت ظروف المباراة ومع ارتفاع القدرة والمهارة الحركية للاعبين الممتازين ، فإن الطريقة التقليدية التي شرحناها سابقاً في ضرب الكرة بالرجل تتعدل ، فقد لوحظ أن اللاعبين الممتازين يقومون بعمل الآتي :

١- عند التصويب على المرمى لا تظهر حركة المرجحة الخلفية للرجل مما يباغت حارس المرمى وتكون المرجحة من مفصل الركبة فقط .

٢- لا يقع نظر اللاعب على الكرة باستمرار ، وحتى يخدع اللاعب المضاد نرى اللاعب ينظر في اتجاه ثم يلعب الكرة في الاتجاه المطلوب .

٣- عند لعب الكرة بوجه القدم الخارجي لمسافة قصيرة لا يثبت مفصل القدم بل تلعب الكرة من مفصل القدم .

٤- يستعمل كثير من اللاعبين الخداع مع ضرب الكرة .

بعض الأنواع الخاصة من ركلات الكرة بالقدم :

ضرب الكرة بالفخذ

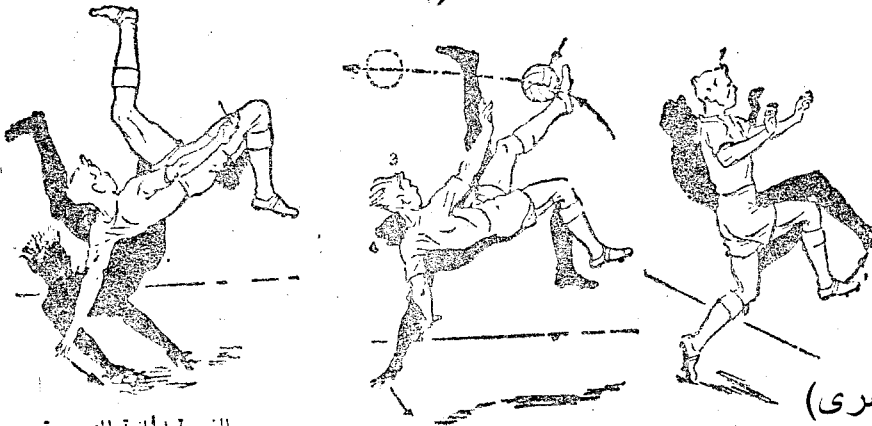


الضربة الخلفية



الضربة الخلفية المزدوجة

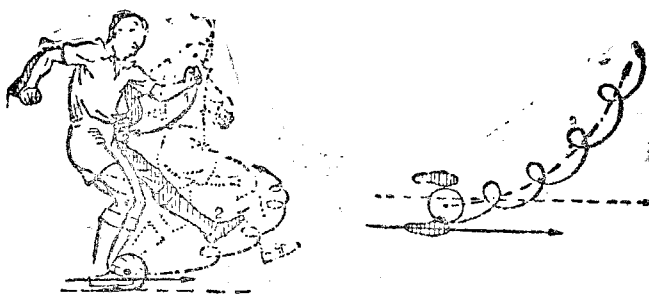
الضربة الخلفية



الضربة الخلفية المزدوجة

الضربة الحزونية (من الجهة اليسرى)

وضع القدمين وطريقة الأداء



الضربة الحزونية (من الجهة اليسرى) وضع القدمين وطريقة الأداء

## خطوات تعليم ركل الكرة :

- ١- ركل الكرة من الوقوف.
- ٢- الاقتراب خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث قبل ركل الكرة الثابتة.
- ٣- ركل الكرة القادمة من الزميل.
- ٤- مسك الكرة ثم إسقاطها ثم ركل الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.
- ٥- ركل الكرة نصف العالية.
- ٦- ركل الكرة العالية.

## تمرينات لتعليم ركل الكرة بالقدم :

١- يقف لاعبان بينهما مسافة

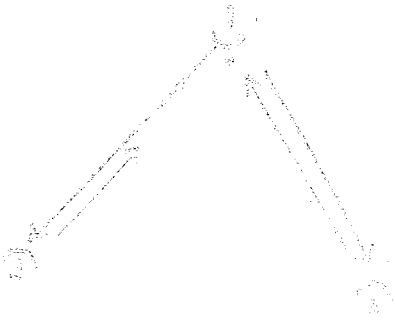
١٠ م . مرمى عرضه متراً واحداً

تلعب الكرة مباشرة

٢- اللاعب (١) يلعب

الكرة إلى اللاعب (٢) (٢، ٣)

بالتبادل



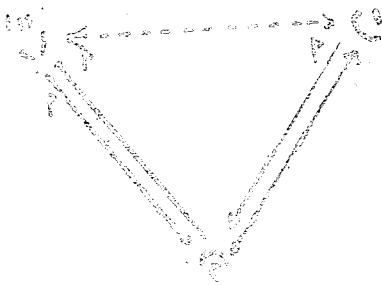
٣- هدفان عرض كل منهما ١ م . يقوم (٢) بتمرير الكرة إلى (١) بحيث تمر الكرة بين

الهدفين بالتبادل - يقوم

(أ) بالجري بين الهدفين -

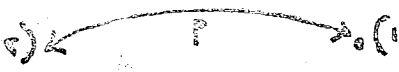
تلعب الكرة مباشرة . يغير

اللاعبان مكانهما بعد دقيقة



٤- يقف لاعبان المسافة بينهما من ٢٠-٣٠ م تركل الكرة

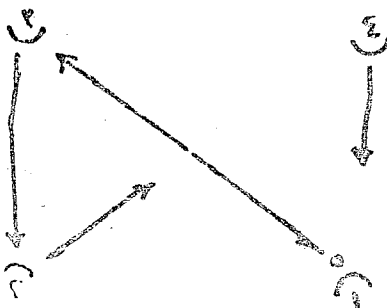
عالية فوق مانع ارتفاعه ٢-٣ م



٥- يكون ٤ لاعبين مربعاً ضلعه من ١٠-٢٥ م . تلعب الكرة عرضية وقطرية تلعب الكرة العرضية بباطن القدم .

أما الكرة القطرية فتلعب بوجه القدم الداخلي .

ويمكن أيضاً أن تلعب عالية .



٦- توضع ثلاثة أعلام في صفٍ آخرى في صفٍ آخر

وتكون المسافة بيت كل علم

وأخر ٥م. تقف مجموعتان من اللاعبين بين الأعلام متقابلة وكل مجموعة مكونة من لاعبين .

يلعب اللاعب الأول الكرة إلى زميله

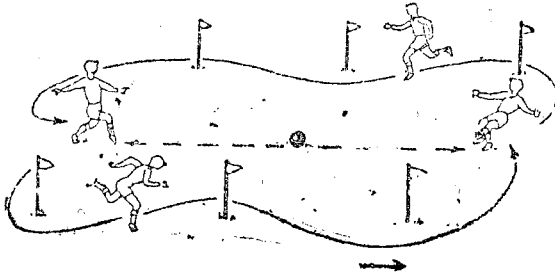
الذي أمامه في

المجموعة الأخرى

ويلف حول

الأعلام ليلعبها من

الجهة الأخرى



٧- ثلاث مجموعات

تقف في مثلث، كل مجموعة

من لاعبين تلعب

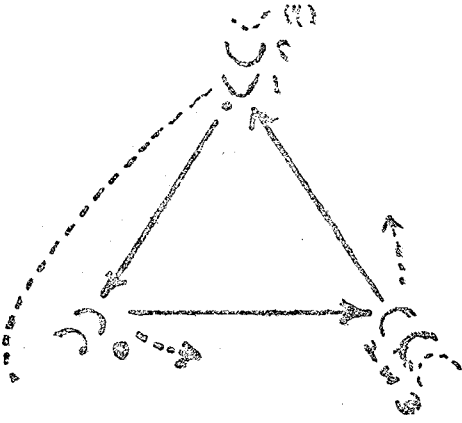
الكرة مباشرة . وبمجرد

أن يلعب اللاعب الكرة

يجري في اتجاهها ليقف

في المجموعة الأخرى التي

لعب لها الكرة وهكذا



## # ٢ - السيطرة على الكرة : (استقبال الكرة):

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه ، سواء كانت الكرة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة .

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته ، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة . ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيراً مع متطلبات اللعب الحديث ، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة مع توافق عضلي عصبي حتى يستطيع أن يتحكم فيها .

### ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة كما يلي :

- ١- إيقاف الكرة الأرضية المتدحرجة .
- ٢- كتم الكرة العالية بمساعدة الأرض.
- ٣- امتصاص الكرة العالية .
- ٤- سحب الكرة أي السيطرة على الكرة العالية أو المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديث .

### المبادئ الأساسية للسيطرة على الكرة :

- ١- تشبه المبادئ الأساسية للسيطرة على الكرة للمبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرجل .
- ٢- ننثني الرجل الثابتة (أو الرجلان) من مفصل الركبة بخفة ودون تصلب بحيث يقع مركز ثقل الجسم على القدم التي تكون في الحقيقة قاعدة اتزانها .

مما يتيح للرجل الأخرى (أو الجزء من الجسم) التي ستستقبل الكرة حرية الحركة .

- ٣- ترتفع الذراعان بخفة للجانب للمحافظة على توازن الجسم .

- ٤- لكي لا تتحرك الكرة بعد السيطرة عليها يقوم الجزء الذي سيستقبل الكرة بحركة إعداد قبل تسلمه الكرة ، ويتم ذلك بأن يتحرك هذا الجزء في الاتجاه القادم منه الكرة ، وفي نفس اللحظة وقبل لمس الكرة لهذا الجزء ، يتحرك خلفا لامتصاص الكرة . وبذلك تسكن الكرة ولا ترتد . وتكون حركة استعداد الجزء المستلم للكرة واضحة مع المبتدئين وتقل تدريجياً بتقدم اللاعب وإن كانت أدق في الأداء .

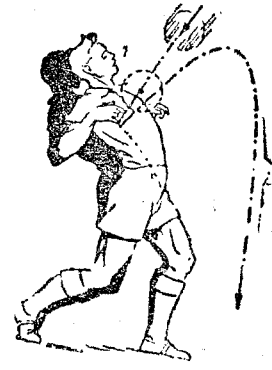
- ٥- تكون عين اللاعب على الكرة في لحظة استلامها .

- ٦- يجب أن يحمي اللاعب الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها ويجب ألا يغفل أهمية توازن الجسم أثناء محاولة السيطرة على الكرة وكذلك خفة ومرونة الأداء .

بعض نماذج السيطرة على الكرة :



السيطرة على الكرة بباطن القدم



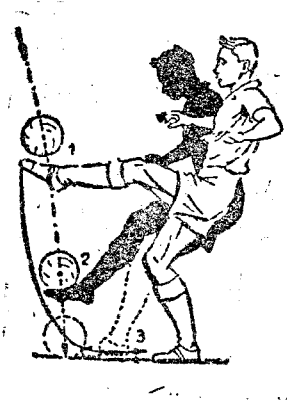
السيطرة على الكرة العالية



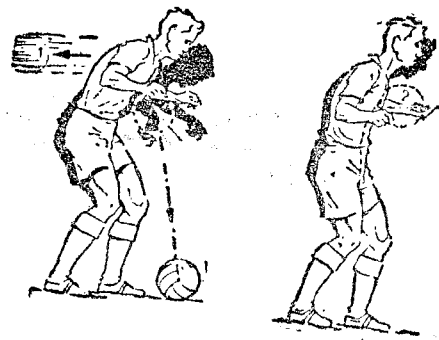
السيطرة على الكرة العالية بأسفل القدم



السيطرة على الكرة بالمشط الخارجي



السيطرة على الكرة العالية بوجه القدم الامامي



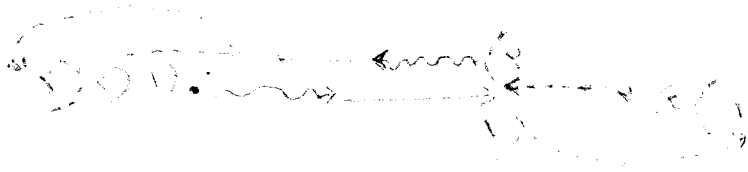
السيطرة على الكرة العالية بمستوى الصدر

## تمريبات لتعليم السيطرة على الكرة :

- ١- يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذي يستقبلها بباطن القدم أو بأسفلها .
- ٢- يرمى (١) الكرة إلى (٢) نصف عالية وقصيرة . يجري (٢) إلى الكرة ويوقفها بأسفل القدم أو بباطنها .
- ٣- يرمى (١) الكرة عالية إلى (٢) الذي يسيطر على الكرة أثناء الحركة ويمررها ثانية إلى (١) ويجري إلى آخر الصف . يقوم (١) برمي الكرة إلى (٣) وهكذا ...

تمريبات لتعليم السيطرة على الكرة :

- ٤- مجموعتان من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين يقفان وبينهما مسافة ٣٠-٣٥ متراً . يجري اللاعب (١) بالكرة لمسافة ١٠ متر ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (٣) الذي يجري أماماً لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري ثم الجري بالكرة لمسافة ١٠ متر وتمريرها إلى (٢) وكل لاعب يقف خلف المجموعة الأخرى وهكذا



- ٥- مجموعتان من اللاعبين يبعدان عن بعضهما ٢٠ متر . يقوم اللاعب (٥) أو المدرب برمي الكرة عالية إلى (١) الذي يجري أماماً لاستقبال الكرة والجري بها أماماً ثم تمريرها ثانية إلى (٥) الذي يرسلها إلى (٢) وهكذا كما في الشكل .

## # ٣ : الجري بالكرة:

### • أهمية الجري بالكرة :

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دوراً هاماً . فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويربك الدفاع والمراوغة (المحاورة) كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أساسها مهارة الجري بالكرة . يعني هذا أن الجري بالكرة مهارة أساسية ، فإذا أداها اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

### تعلم الجري بالكرة :

- ١- يلاحظ دائماً أن يكون اللاعب في الوضع الذي يسمح له بأن يسيطر باستمرار على الكرة ، وهذا يعني أن يكون اللاعب متحكماً في الكرة في كل خطوة من خطوات جريه .
- ٢- يتعلم اللاعب أولاً أن يضرب الكرة أثناء جريه بقدم واحدة ، ومع تقدمه في إتقان المهارة يقوم بتعلم الجري بالكرة مع ضربها بالقدمين بالتبادل على أن تضرب الكرة مع كل خطوة تقريباً .
- ٣- يجب أن يرتفع إحساس اللاعب بالكرة مع تقدمه في إتقان هذه المهارة ، فاللاعب الماهر لا ينظر إلى الكرة أثناء جريه بها ، ولكن المفروض أن يرفع نظره باستمرار ، حتى يستطيع أن يرى الملعب ليحرك تحرك زملائه ومواقف لاعبي الفريق المضاد ، وفي نفس الوقت يكون لديه الإحساس بسيطرته على الكرة . وعلى المدرب أن يراعي هذا ويقوم بتدريب لاعبيه على ذلك باستمرار .
- ٤- على اللاعب أن يزيد من مقدرته على تغيير سرعته أثناء الجري بالكرة مع استمرار تحكمه فيها . ويصاحب ذلك مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه جريه بالكرة مع سيطرته عليها .

### أنواع الجري بالكرة :

(أ) الجري بالكرة بمشط القدم الخارجي .

(ب) الجري بالكرة بمشط القدم الداخلي .

(ج) الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .

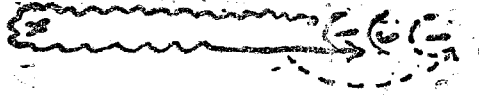


## الهدف من الجري بالكرة :

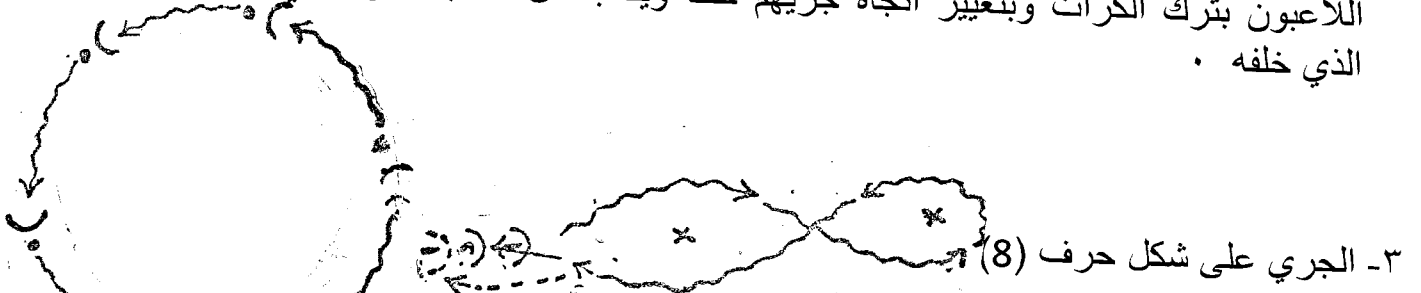
- ١- الجري بالكرة لكسب مسافة.
- ٢- الجري بالكرة لتخطي المنافس والوصول إلى مرماه .
- ٣- الجري بالكرة للمماثلة (تأخير اللعب وإضاعة الوقت بطريقة قانونية)

## نماذج لتعليم الجري بالكرة:

- ١- يقف اللاعبون في قاطرة تبعد مسافة ١٥ متراً عن علم أو كرة طبية أو أية علامة . يقوم (١) بالجري بالكرة للأمام ثم يدور حول العلم ثم يمررها إلى (٢) ..

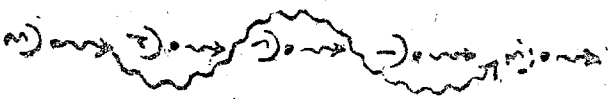


- ٢- الجري بالكرة في دائرة . يقوم كل اللاعبين بالجري بالكرة في دائرة. مع صفارة المدرب يقوم اللاعبون بترك الكرات وبتغيير اتجاه جريهم خلفاً ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه .



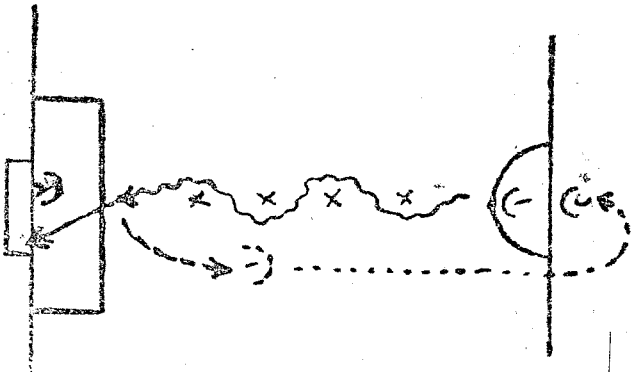
- ٤- يقف اللاعبون في قاطرة بين كل لاعب وآخر مسافة من ٣-٤ م ومع كل منهم كرة. يقوم (٤) بالجري بالكرة والمرور المتعرج بين باقي اللاعبين ويقف في آخر الصف ، ثم يقوم

(٣) بعد مرور (٤) بالجري المتعرج .. وهكذا



## ٥- الجري المتعرج بالكرة حول الأعلام

أو الكرات الطبية ثم التصويب على المرمى



## # ٤ : ضرب الكرة بالرأس :

تستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث :

- ١- التصويب :
  - ٢- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.
  - ٣- للدفاع عن المرمى فهناك مواقف كثيرة تستدعي تثبت الكرة من أمام المرمى بضربها بالرأس.
- وكثير من المباريات توقفت نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء كانت تصويماً نحو المرمى أو دفاعاً لتثبّت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى.

### المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرأس :

تقوم كل أجزاء الجسم بالاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

١- تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعداد من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف في الركبتين.

٢- لما كانت القوة المجمعّة من الجسم تنتهي عند الرأس لضرب الكرة ، لذلك فإن قوة عضلات الرقبة عامل هام في تحديد قوة الضربة . ومن الضروري أن تثبت عضلات الرقبة عند ضرب الكرة، وهذا يتطلب دائماً سحب الذقن للأسفل وتثبيتها عند ضرب الكرة.

٣- تضرب الكرة باستمرار بالجبهة حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانباً أو خلفاً. وضرب الكرة بالجبهة لا يؤدي ولا يؤلم، وهذا ما يجب أن يدركه اللاعبون خاصة المبتدئين. والجبهة تشكل مساحة كبيرة مستوية قدر الإمكان تجعل ضرب الكرة بها أسهل من توجيه الصحيح للمكان المطلوب، يضاف إلى ذلك أن ضرب الكرة بالجبهة يمكن اللاعب من مراقبة الكرة واللاعبين الآخرين .

٤- في أحيان كثيرة يستدعي الموقف أثناء اللعب أن يضرب اللاعب الكرة برأسه لتمريرها أرضية للزميل لتذهب إليه عند قدمه، أو يضرب اللاعب الكرة برأسه بغرض التصويب الأرضي على المرمى، وفي هاتين الحالتين يجب أن تضرب الكرة بالثلث العلوي من الجبهة

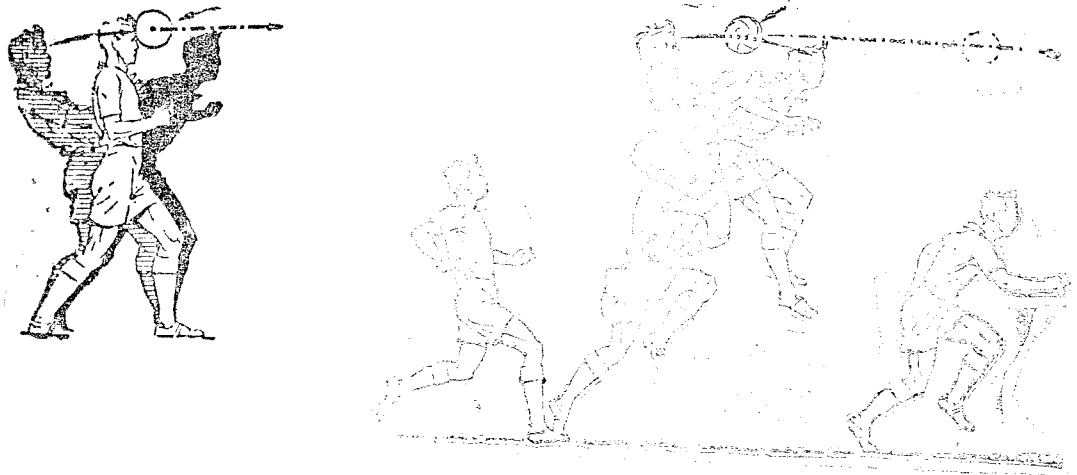
٥- قد يستدعي الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق بقصد التمرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يقوم اللاعب باستخدام الجذع بقوة، بل يترك الكرة ترتد من جهته بعد ملامستها مباشرة في اتجاه الزميل

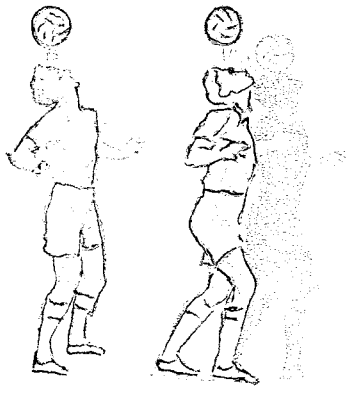
وعلى كل فيجب أن يلاحظ المدرب دائماً أن اللاعبين أثناء التدريب يضربون الكرة بالجهة باستمرار مع عدم غلق أعينهم ، وكذلك على اللاعبين أن يراعوا دائماً أن تكون عضلات الرقبة مشدودة والرأس مثبتة والذقن للأسفل .

ومن أهم واجبات المدرب أن يقوي من القدرة على الوثب عند المهاجمين إذ أنهم غالباً ما يقفزون من الثبات لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى، حقيقة قد يحدث أن يثب المهاجم لضرب الكرة بالرأس بعد اقترابه جرياً، ولكن هذه المواقف تحدث أقل من المواقف التي يضرب بها اللاعب الكرة من الوثب من الوقوف . أما المدافعون فهم بعكس المهاجمين فإنهم في أغلب المواقف يقتربون جرياً (خطوة أو خطوتين) من خلف المهاجمين لضرب الكرة بالرأس ، لذلك فإن فرصتهم للوصول إلى الكرة تكون أكبر. وعلى كل فمن واجب المدرب أن يعمل دائماً على زيادة القدرة على الوثب إلى أعلى عند اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين ، وكذلك يعمل على تحسين أدائهم للوثب العالي لتزداد مقدرتهم على الوثب لأعلى ، وإن اكتساب بعض سنتيمترات لأعلى له أثره الكبير في الوصول إلى الكرة قبل المنافس.

كذلك فإن التدريب على الوثب لضرب الكرة بالرأس يجب أن يعمل على تحسين توقيت الوثبة وفقاً لارتفاع وسرعة الكرة القادمة للاعب.

ومن الضروري أن يراعي المدرب أن اللاعب يواصل الجري بعد ملامسته الأرض بعد ضربه الكرة لما في ذلك من أهمية كما في الشكل التالي:





تمارين لتعليم ضرب الكرة بالرأس :

١- يقوم اللاعب بضرب الكرة برأسه من الوقوف (تنطيط الكرة) بقصد تعلم عدم غلق العين عند ضرب الكرة بالرأس

٢- ضرب الكرة بالرأس

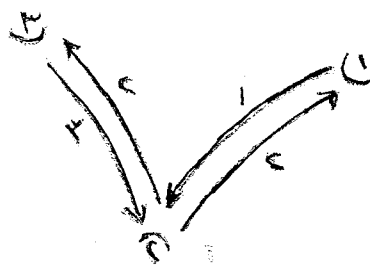
من الوقوف. فريقين (١ و٢)، (٣ و٤) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه إلى (٣) ويجري خلف

قاطرته. يقوم (٣) بضرب الكرة إلى (٢) ويجري خلفاً.. وهكذا

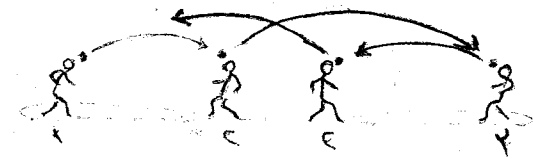


٣- يقوم (٢) بضرب

الكرة إلى (١) و(٣) بالتبادل



٤- يقوم (١) بضرب الكرة بالرأس إلى (٢) الذي يضربها مباشرة إلى (٣) الذي يرجعها إلى (٢).. وهكذا



٥- يقوم (١) بالجري أماماً ليضرب الكرة القادمة إليه من (٣)

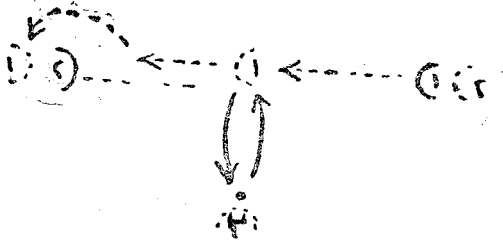
ليعيدها إلى (٣) ويجري

ليقف خلف (٢) الذي

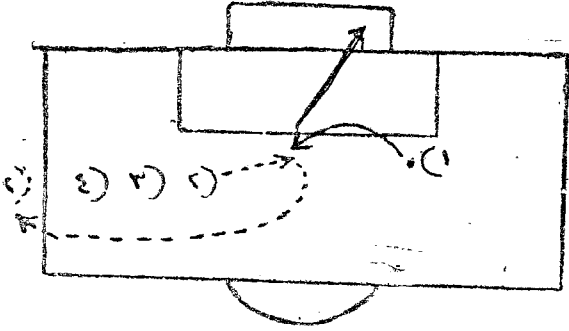
يقوم بالجري أماماً

لضرب الكرة الآتية

إليه من (٣) وهكذا..



٦- يقوم (١) برمي الكرة أماماً عالياً، ويجري (٢) ويضرب الكرة مصوباً على الهدف



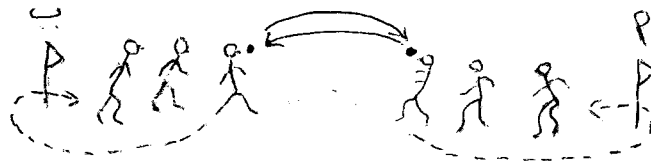
٧- مجموعتان أمام

بعضهما (أ، ب) يقوم اللاعب

الأول في المجموعة (أ) بضرب

الكرة برأسه إلى الأول

بالمجموعة (ب) ويجري خلف القاطرة وهكذا.



## #٥ : الخداع أو التمويه:

لما كانت أغلب مواقف كرة القدم في جزئياتها كفاحاً بين لاعبين أحدهما مدافع والآخر مهاجم معه الكرة، فإن الخداع والتمويه يلعب دوراً هاماً كبيراً بالنسبة للمهاجم للتخلص من المدافع. وأصبح الخداع الآن يرتبط بكل المهارات الأساسية. ويمكن القول أن الخداع هو الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة.

### المبادئ الأساسية للخداع الناجح:

لكي يقوم اللاعب بالتمويه والتفوق على الخصم يجب أن تتوافر فيه الميزات الآتية:

١- القدرة على التوافق الحركي، وهذه القدرة تمكنه من أن يحدد اللحظة التي سيقوم فيها بعمل حركة الخداع المطلوبة.

٢- تقدير العوامل التي تحدد اختيار اللحظة المناسبة للخداع وهي :

- بعد الخصم عن اللاعب الذي سيقوم بالخداع.

- سرعة الخصم . فمن السهل خداع الخصم الذي يقترب عدواً أكثر من الخصم الواقف في مكانه.

- رشاقة ومرونة الخصم : فاللاعب غير الرشيق وغير المرن يمكن خداعه باستمرار أكثر

من اللاعب ذي المرونة والرشاقة الممتازة.

ويكون الخداع بالجذع إذا كانت المسافة بين اللاعب والخصم كبيرة نسبياً لأن اللاعب سيكون غالباً مركزاً نظره على اللاعب نفسه. أما إذا كانت المسافة ضيقة نسبياً، هنا يلجأ اللاعب إلى خداع الخصم عن طريقة المحاورة أو المراوغة، إذ أن المنافس يكون في هذا الموقف مركزاً نظره على الكرة مما يسهل من خداعه.

٣- على اللاعب الحائز على الكرة والذي يقوم بعملية الخداع أن ينتظر حتى يستجيب الخصم لعملية الخداع بالتحرك في الاتجاه الخاطئ، وعندئذ فقط يقوم اللاعب بالحركة الأساسية التي سيقوم بها بعد الخداع.

٤- على اللاعب الذي يقوم بعملية الخداع أن يثني ركبتيه خفيفاً ليهبط بمركز ثقله مع حركة الخداع مما يجعل حركته أكثر سهولة وخفة وعلى المدرب أن يقوى من طرق الخداع الفردية التي يجيدها كل لاعب على حدة بالإضافة إلى ما يعلمه المدرب من طرق الخداع الخاصة بكل مركز من مراكز اللعب

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التدريب على الخداع :

- ١- على المدرب تدريب اللاعب على حركة خداع واحدة حتى يتقنها ثم ينتقل إلى أخرى.
- ٢- يعمل المدرب بعد ذلك على ان يقوم اللاعب بتنويع حركات الخداع أثناء اللعب
- ٣- يكون تعليم أنواع الخداع للاعب وفقاً لإمكاناته البدنية.
- ٤- هناك انواع خداع معينة لكل مركز من مراكز اللاعبين على اللاعب ان يتقنها تحت إشراف المدرب .
- ٥- يتوقف نجاح الخداع على الملعب من حيث اتساعه و ضيقه و حالة الارض(جافة- مبللة - رخوة ) و سرعة الهواء وغير ذلك.
- ٦- المهاجم الذي يجيد الخداع و يمر من المدافع أكثر من مرة يؤثر تأثيراً كبيراً في نفسية المدافع و يجعله يهتز و يفقد الثقة بينما ترتفع معنويات المهاجم و تزداد ثقته بنفسه ويستطيع بذلك أن يتلاعب بالمدافع كما يشاء.
- ٧- على المدرب أن يكتشف طرق الخداع الفردي لكل لاعب و يعمل على تقويتها
- ٨- أصبح الخداع من الوقوف سواء بالجسم أو بالرجل في كرة القدم الحديثة لا يجدي و لذلك على المدرب أن يعلم اللاعب أن يربط بين الخداع و المهارات الأساسية أثناء الحركة و الجري.
- ٩- على اللاعبان يقتنع أنه لن يصبح لاعباً ممتازاً إلا إذا تدرب على الخداع بمتابعة و إصرار و لذلك عليه أن يتدرب بشكل فردي حتى يجيد عد كبير من طرق الخداع

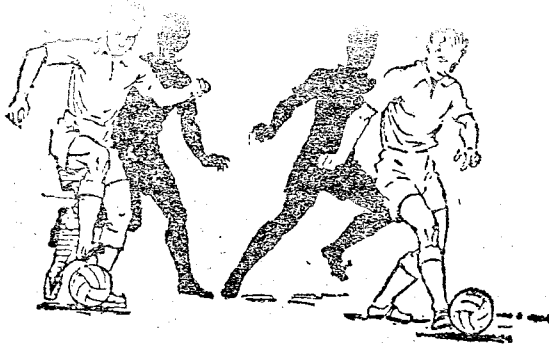
## أنواع الخداع:

يرتبط الخداع بالمهارات الأساسية المختلفة ارتباطاً كبيراً و أهمها ما يأتي:

- أ- الخداع مع السيطرة على الكرة أثناء الحركة
- ب- الخداع مع المحاورة
- ت- الخداع مع التمرير
- ث- الخداع مع التصويب

### بعض أنواع الخداع:

- ١- الركلة الخادعة: أثناء جري اللاعب بالكرة و على بعد من ٢ - ٣ متراً من الخصم يتظاهر بأنه سيقوم بركل الكرة بقوة و لكنه لا يضربها ، فقط ليخفف الخصم حتى يسهل المرور منه.
- ٢- الخداع مع لف الجذع



- ٣- الخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها ثانية

- ٤- الخداع عن طريق إيهام الخصم بأن اللاعب سيقوم بركل الكرة و لكنه يستمر في لعب الكرة بمشط القدم أو بجانبها





٥- الخداع بالتحريك أو الطعن جانباً ثم لعب الكرة في الجانب الآخر



٦- الخداع مع لف الجذع  
لحمية الكرة

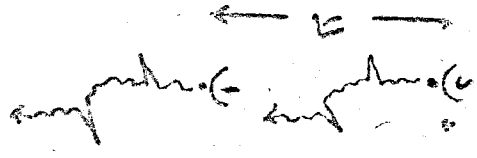


٧- الجري لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع

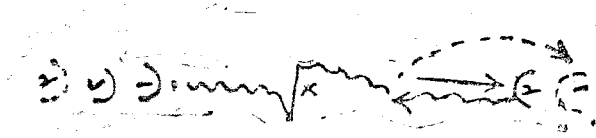


نماذج تمارين لتعليم الخداع:

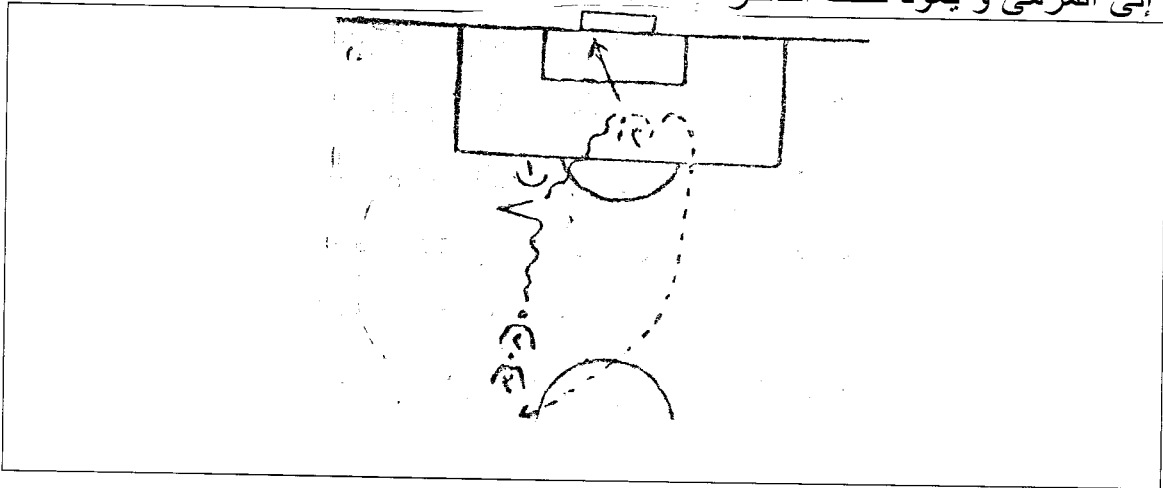
١- اللاعب (١) في المقدمة و خلف اللاعب (٢). يقوم (١) بالجري بالكرة و عمل خداعات، وعلى اللاعب (٢) أن يجري خلفه و يقوم بنفس الخداعات التي يقوم بها (١)



٢- يقف (١, ٢) في صف و أمامهم رقم (٣) يقوم (١) بالجري بالكرة و عمل خداع أمام العلم ثم يمرر الكرة إلى (٣) الذي يقوم بعمل نفس التمرين



٣- يجري اللاعب (٢) و يقوم بعمل خداع للاعب (١) الذي يكون سلبياً في مبدأ التمرين ثم إيجابياً مع التقدم بالتمرين . بعد أن يقوم (٢) بعمل حركة الخداع يجري بالكرة و يصوب إلى المرمى و يعود خلف القاطرة



## # ٦ : المهاجمة: ( استخلاص الكرة)

تهدف المهاجمة إلى :

- ١- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المنافس
- ٢- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة عنها.
- ٣- تشتيت الكرة من بين أرجل المنافس.
- ٤- قطع الكرة قبل أن تصل إلى المنافس.

وغالباً ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم أن يساعدوا في الدفاع، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة.

### أنواع المهاجمة:

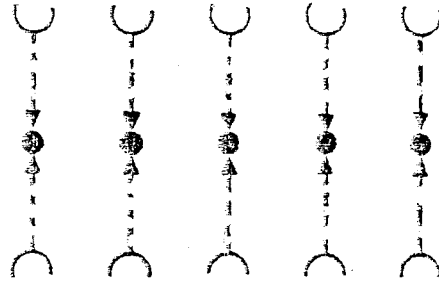
يمكن تقسيم أنواع المهاجمة إلى:

- ١- المكاتفة (الكتف). وهذا يعني أن اللاعب المدافع يقوم بإبعاد المنافس المستحوذ على الكرة بدفعه بالكتف بطريقة قانونية. وتكون المكاتفة مؤثرة عندما يقوم بها اللاعب المدافع واللاعب المهاجم مرتكزاً على القدم الخارجية.
  - ٢- قطع أو تشتيت الكرة:
    - أ- قبل أن تصل إلى المهاجم.
    - ب- لحظة استلام المهاجم للكرة.
    - ج- بعد استقبال المهاجم للكرة.
  - ٣- المهاجمة الأمامية (الصد).
  - ٤- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.
- وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية والنفسية وهي:

- القوة: وتتمثل في قوة الكتفين للقيام بالمكاتفة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية.
- الرشاقة: وتتمثل في قدرة اللاعب المدافع في تغيير اتجاهات جسمه بسرعة وفقاً لمقتضيات وأوضاع اللاعب المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.
- الشجاعة: فالكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، وقد يتعرض اللاعب المدافع للأذى أو الإصابة عند الانقضاض لاستخلاص الكرة، ومع ذلك فهو لا يفكر إلا في استخلاص الكرة من المنافس مهما كانت صفاته البدنية.
- التصميم: وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى. والتصميم هنا يعني مهاجمة المنافس في اللحظة المناسبة بدون تردد.

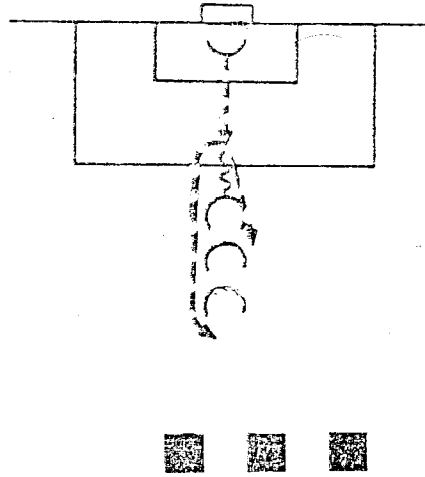
## التمرين الأول :

يقف اللاعبون في صفين متقابلين البعد بينهما ١٠م ، وتوضع كرة على الارض  
من كل لاعبين متقابلين وفي منتصف المسافة بينهما وعند سماع صافرة المدرب ينطلق  
اللاعبون باتجاه الكرة محاولا كل منهم السيطرة على الكرة أو استخلاصها من  
خصم بعد سيطرته عليها .



## التمرين الثاني :

يقف اللاعبون في قطار يبعد ٢٠ - ٢٥ م عن المرمى ، يقود اللاعب الاول الكرة  
باتجاه المرمى يخرج الآن حارس المرمى لقطع الكرة أو استخلاصها .



### التمرين الثالث :

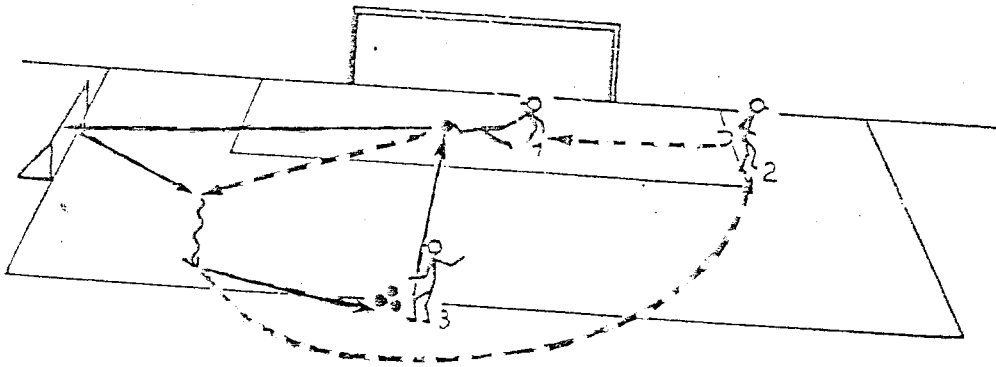
يقف لاعبان متقابلان تفصل بينهما مسافة ٥ أمتار ، يضرب اللاعب أ الكرة للاعلى ، ينطلق اللاعب ب الان محاولا استخلاص الكرة من اللاعب آ - قبل كتها



### التمرين الرابع :

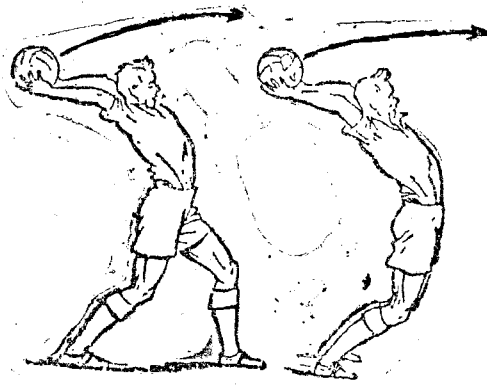
ينفذ اللاعب ١ نصف دورة وينطلق باتجاه الكرة ، التي مررها اللاعب ٣ على المرمى .

ينفذ الان اللاعب ١ الزحقة على الكرة قبل أن تدخل المرمى ويبعدها باتجاه المقعد السويدي ثم يستقبلها بعد أن ترتد على المقعد السويدي ليقودها ثم يمررها الى اللاعب ٣ وينطلق مرة ثانية الى البداية . يقوم اللاعب ٢ بالشروع بتنفيذ التمرين نفسه بعد فترة بسيطة من بدء الاول بالتنفيذ .



## # ٧ : رمية التماس:

ينص قانون كرة القدم بأنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس، يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنین من فوق رأسه وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه ، وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة ، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية. ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس. ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ رمية التماس، لذلك فإن المدرب يجب أن يمرن لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس ، وإن لاعب رمية التماس القوي يستطيع بكل سهولة أن يرمي الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد ، وسنتناول ذلك عند شرح الخطط الهجومية من المراكز الثابتة. ومن الملاحظات المؤسفة أن هناك من المدربين من لا يهتمون بتدريب فرقهم على خطط هجومية بسيطة ومركبة عند أخذ رمية التماس مع أن هذه من أنجح الخطط التي تفاجئ الخصم لو نفذت بدقة.



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

## # ٨ : حراسة المرمى :

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعاً خاصاً ، فهو المدافع المباشر عن هدف الفريق ، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء ، كما أن القانون أعطاه نوعاً من الحماية ، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب مضاد بلمس حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدماه تلامسان الأرض .

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز. وحارس المرمى المثالي والذي يبلغ طوله من ١٨٠-١٨٥ سم . والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي : الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عالياً وسرعة التلبية والاستجابة وسرعة البدء . كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية التالية : الشجاعة ، العزيمة ، القدرة على التصميم ، المقدره على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعي الكامل لمسؤوليته.

والدفاع عن المرمى وحمايته يمثل جانباً من واجبات حارس المرمى ، فهناك صنف آخر من الواجبات التي يجب أن يؤديها حارس المرمى . فمثلاً ليس من واجب حارس المرمى أن يحمي مرماه من الكرات التي تسدد نحوه فقط ، ولكن من واجبه أيضاً تنظيم الدفاع أمامه ، كما أنه يبدأ الهجوم المضاد بسرعة لعبة الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب ويجب هنا أن نذكر أنه لكي يكون دفاع الفريق منظماً ومتكاملاً . يجب أن يعمل حارس المرمى معهم بتفاهم تام مؤثر . ومن واجب حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح ويتحرك بدقة وبطريقة خطئية مدروسة ، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة للعب ، والتوقع الصحيح للحظة التي ينتظر أن يسدد فيها المهاجم الكرة نحو المرمى . وتوجيه حارس المرمى لزملائه المدافعين يجب أن يكون محدداً وواضحاً وهادئاً .

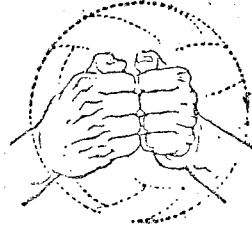
وحارس المرمى يدرك دائماً مسؤوليته كأخر لاعب في خطوط الدفاع عن المرمى . وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس المفرطة والأكثر من اللازم ، وما يصاحب ذلك من تهاون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة .

### النقاط الفنية الأساسية في حراسة المرمى :

تشمل النقاط الفنية الأساسية التي يجب أن يعتني المدرب بتدريب حارس المرمى عليها ما يلي :

- ١- وقفة الاستعداد.
- ٢- اتخاذ المكان المناسب.
- ٣- النقاط الكرات لأرضية.
- ٤- مسك الكرات العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر.
- ٥- مسك الكرات العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
- ٦- لكم الكرة بقبضتين أو بقبضة واحدة ( شكل ٣٩).
- ٧- إبعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية بيد واحدة أو باليدين معاً (شكل ٤٢).
- ٨- الإرتماء الجانبي.
- ٩- الوثب والطيران جانباً لمسك الكرة (شكل ٤٣).
- ١٠- صد الكرة بالقدم.
- ١١- تمرير الكرة باليد (شكل ٤٠ و٤١).
- ١٢- ضربة المرمى وضرب الكرة بالقدم من اليد مباشرة أو بعد ارتطامها بالأرض.

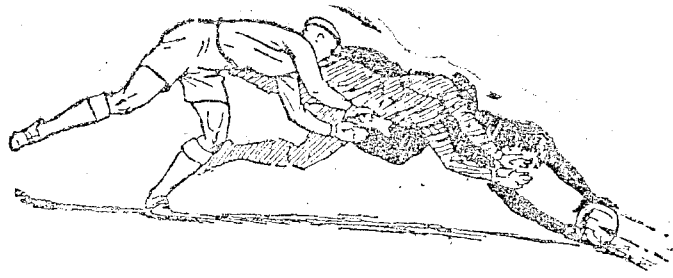
(شكل ٣٩) وضع اليدين عند ضرب الكرة بالقبضة



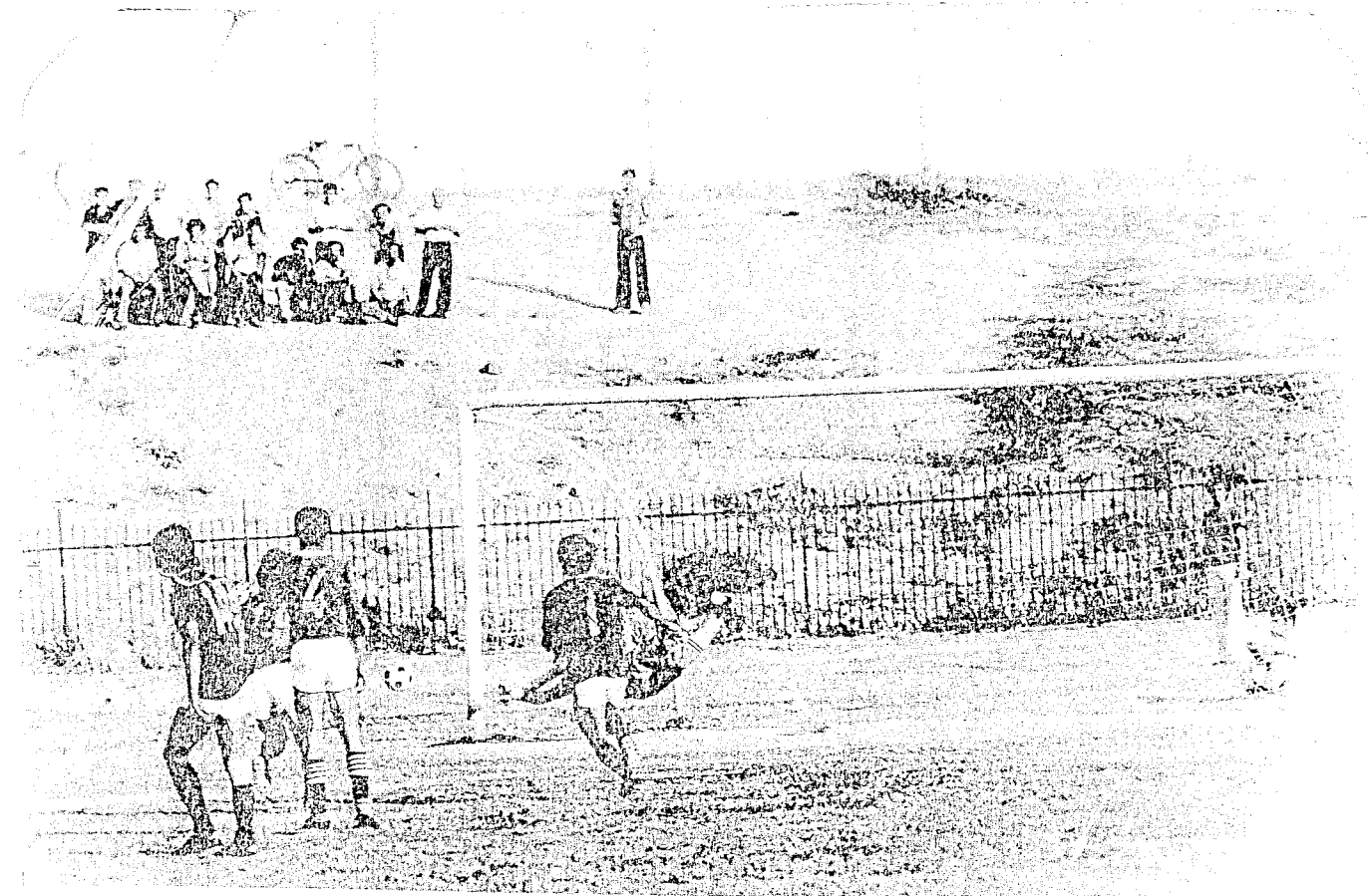
(شكل ٤٠ و ٤١) تمرير الكرة باليد إبعاد الكرة الساقطة باليد من فوق العارضة



(شكل ٤٣) وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة

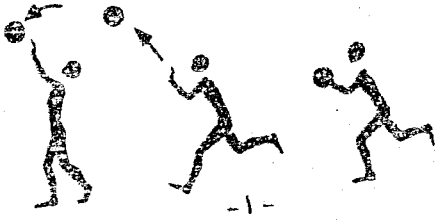




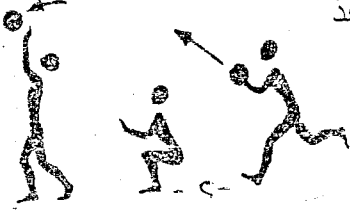


## اولاً: تمرينات عامة لتدريب حارس المرمى

١. يجري الحارس بالكرة عدة خطوات، يرميها  
عالياً في الهواء ثم يثب ليمسك بها.



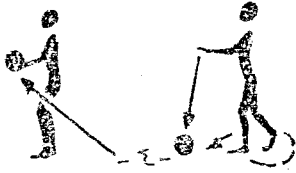
٢. يجري الحارس بالكرة عدة خطوات ، يرميها عالياً في الهواء ثم ينفذ  
حركة معينة- جلوساً طويلاً، قرفصاء، دحرجة أمامية ،  
ثم يقف منتصباً ليمسك بالكرة



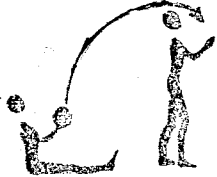
٣. يمرر الحارس الكرة للأمام ، ثم ينفذ دحرجة أمامية و من ثم يرتمي على الكرة.



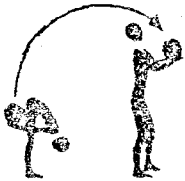
٤. يرطم الحارس الكرة بالأرض، يدور حول نفسه نصف  
دورة ليمسك الكرة قبل أن تصل إلى الأرض



٥. يتخذ الحارس وضعية الجلوس طولاً، يرمي الكرة في الهواء  
ثم يقف بسرعة على القدمين ليمسك الكرة قبل أن تصل إلى الأرض.



٦. يقف الحارس و قدماه متباعدتان، يثني جذعه إلى الأمام و يمرر الكرة  
من بين ساقيه إلى الخلف و الأعلى لتتمر إلى الأمام من فوقه ثم يمد  
جذعه و يمسك الكرة قبل أن تسقط إلى الأرض

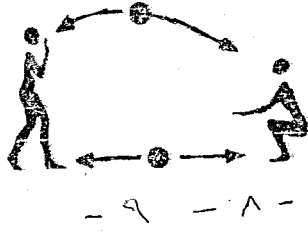


٧. يتخذ الحرس وضعية الانبطاح ، يرمي الكرة من هذا الوضع  
إلى الأعلى ثم يمد جذعه و يمسك الكرة و هي ساقطة في الهواء

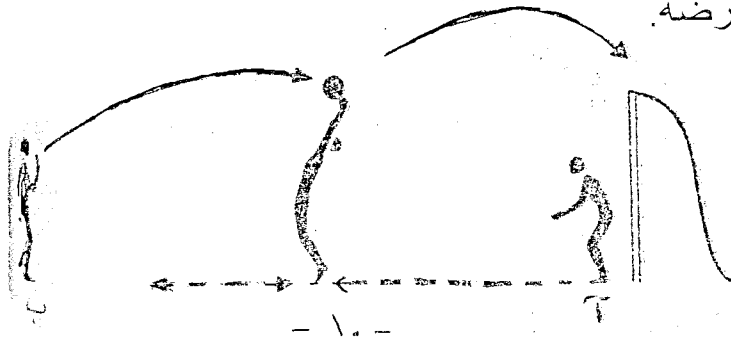


٨. يقف حارسان متقابلان (المسافة بينهما ٨م) كل واحد منهما ممسك بالكرة، يرمي كل منهما وفي الوقت نفسه كرتيه لزميله و يقوم بمسك الكرة المرمية من زميل له .

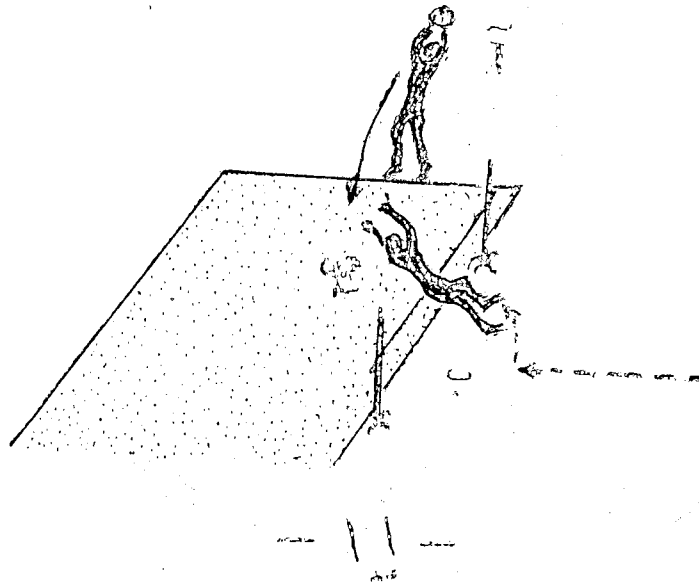
٩. يقف حارسان الواحد مواجه للآخر ، مع كل منهما كرة يمرر أحدهما كرة عالية لزميله وفي الوقت نفسه يستلم منه كرة أرضية



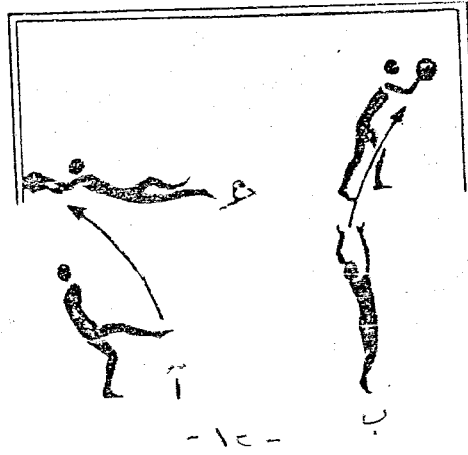
١٠. يخرج حارس المرمى ( أ ) من مرماه باتجاه اللاعب (ب) الذي يسقط الكرة عالياً من فوق حارس المرمى، يتراجع الحارس بسرعة الى الخلف و يحاول لكم الكرة أو تحويلها خارج مرماه من فوق العارضة.



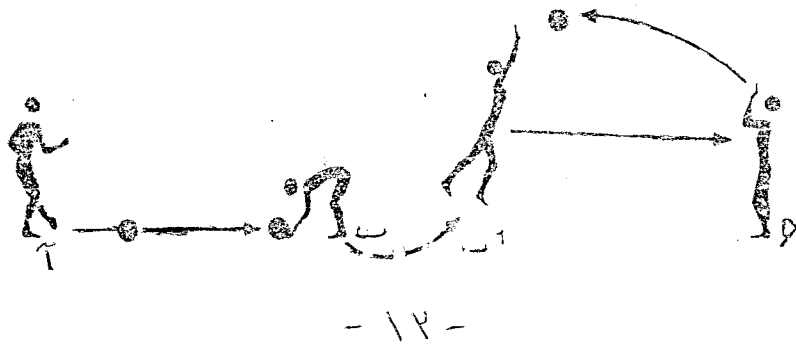
١١. يرمي اللاعب (أ) الكرة نصف عاية للحارس (ب) الذي يأخذ عدة خطوات جانبية أو خطوة تصالبي ليطير بعدها من فوق جهاز الوثب و يقوم بمسك الكرة.



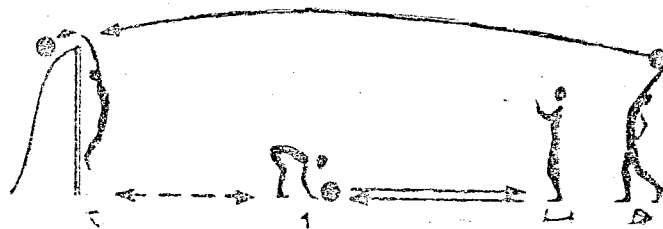
١٢ . يقف اللاعبان (أ) و (ب) أمام المرمى بعد ثمانية أمتار، يقومان برمي الكرات على المرمى بالتباعد عالية أو أرضية. يحاول حارس المرمى (ج) لمسك الكرة و إعادتها إلى اللاعب نفسه.



١٣ . يقف لاعبان متقابلان على خط واحد و مع كل منهما كرة (المسافة بينهما ٢م) و يقف في الوسط حارس المرمى. يمرر اللاعب أرضية للحارس الذي يلتقطها و يعيدها له، يؤدي الحارس نصف دورة ليمسك بالكرة المرمية عاليةاً من اللاعب (ج) و يعيدها له و هكذا...

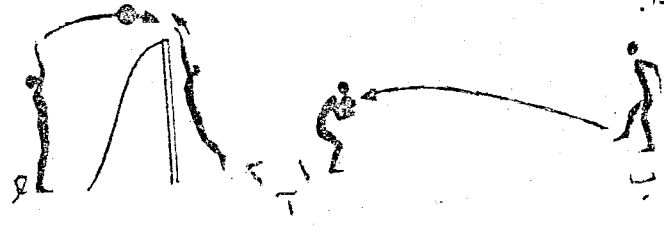


١٤ . يركل اللاعب (ب) الكرة أرضية على المرمى، يخرج الحارس من مرماه و يمسك الكرة و يعيدها للاعب نفسه. في هذه اللحظة يرمي (ج) الكرة عاليةا ليسقطها في المرمى، يتراجع الحارس بسرعة الى الخلف لمسك الكرة أو تحويلها من فوق العارضة.

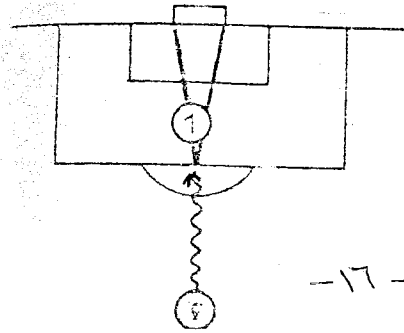


- ١٤ -

١٥ . يقف الحارس (ج) في المرمى و يقف اللاعب (ب) على المسافة ١٥ م من المرمى و معه كرة يسدد اللاعب (ب) الكرة إلى المرمى، يمسكها الحارس و يعيدها للاعب نفسه، ينفذ الحارس الآن نصف دورة و يلجم الكرة الثانية التي يقوم بتمريرها له اللاعب (ج) من فوق العارضة و هكذا.



- ١٥ -



- ١٦ -

١٦ . يقود اللاعب (أ) الكرة باتجاه المرمى، يخرج الحارس من مرماه و يحاول قطع الكرة من أمام المهاجم.

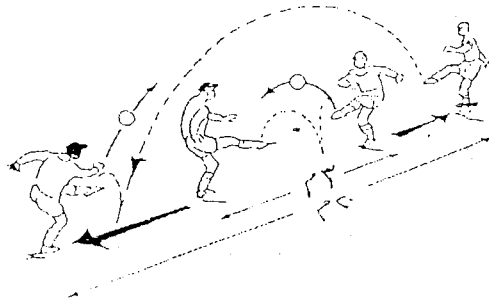
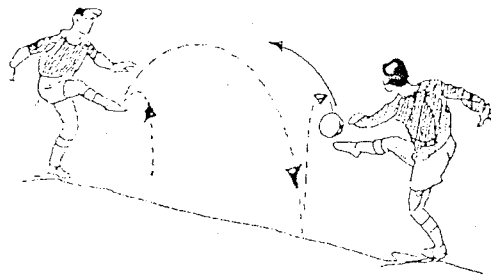
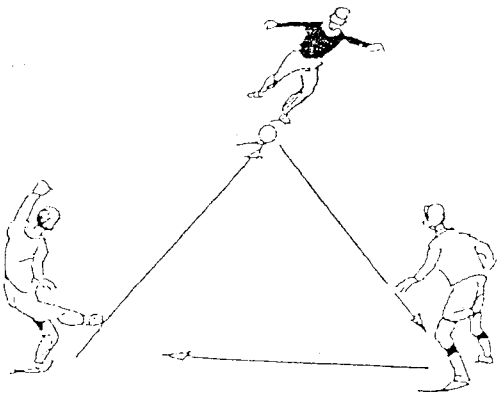
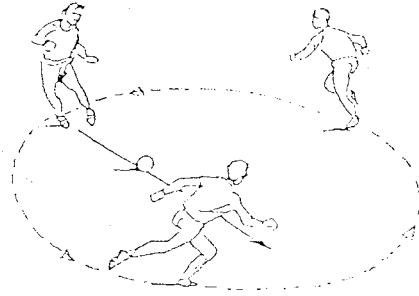
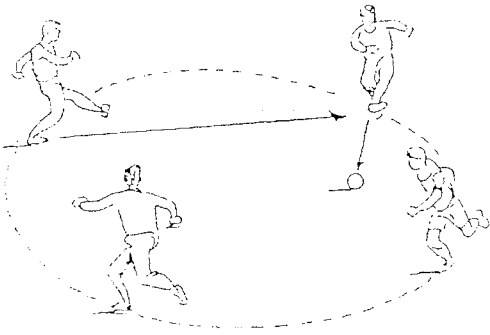
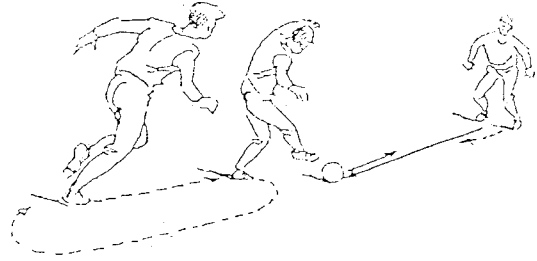
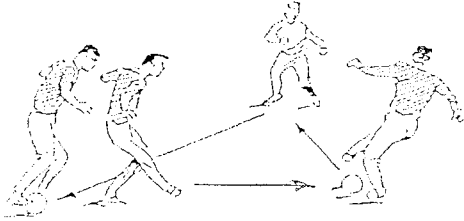
١٧ . يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية لزميله اللاعب (د) الذي يقف في الملعب و على بعد (٥ م) تقريباً عن زاوية المرمى ، يخرج الحارس (هـ) و يقطع الكرة ممسكاً بها قبل أن يسدها اللاعب (د) برأسه. بعد أن يمسك الحارس الكرة يعيدها للاعب (أ) و يجري حتى الزاوية الأخرى من المرمى لينفذ التمرين نفسه مع اللاعبين (ب) و (ج) هكذا....



- ١٧ -

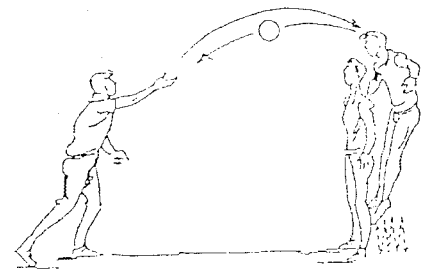
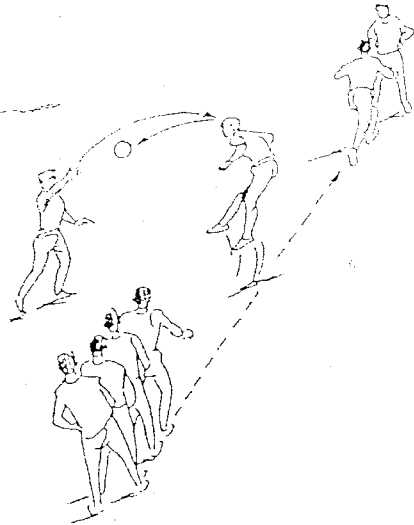
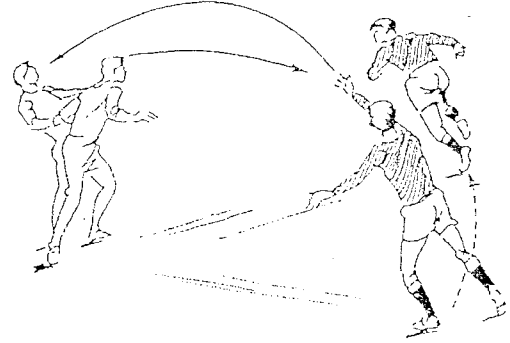
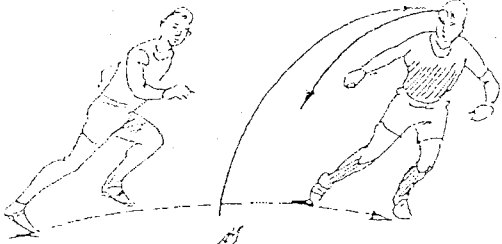
ثانياً، تمرينات تطبيقية لتعلم التمرير

١- التمرير بالمقدم

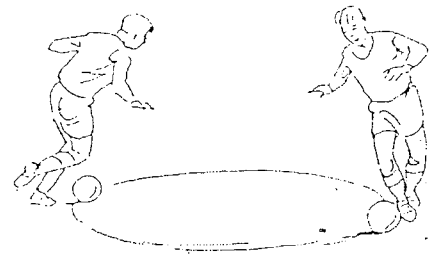
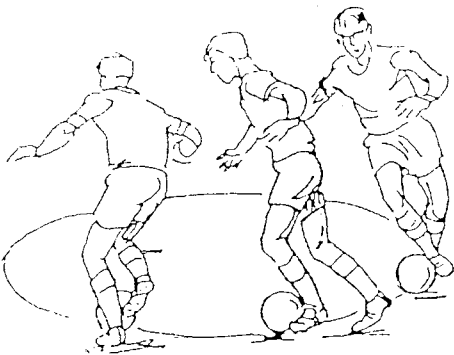


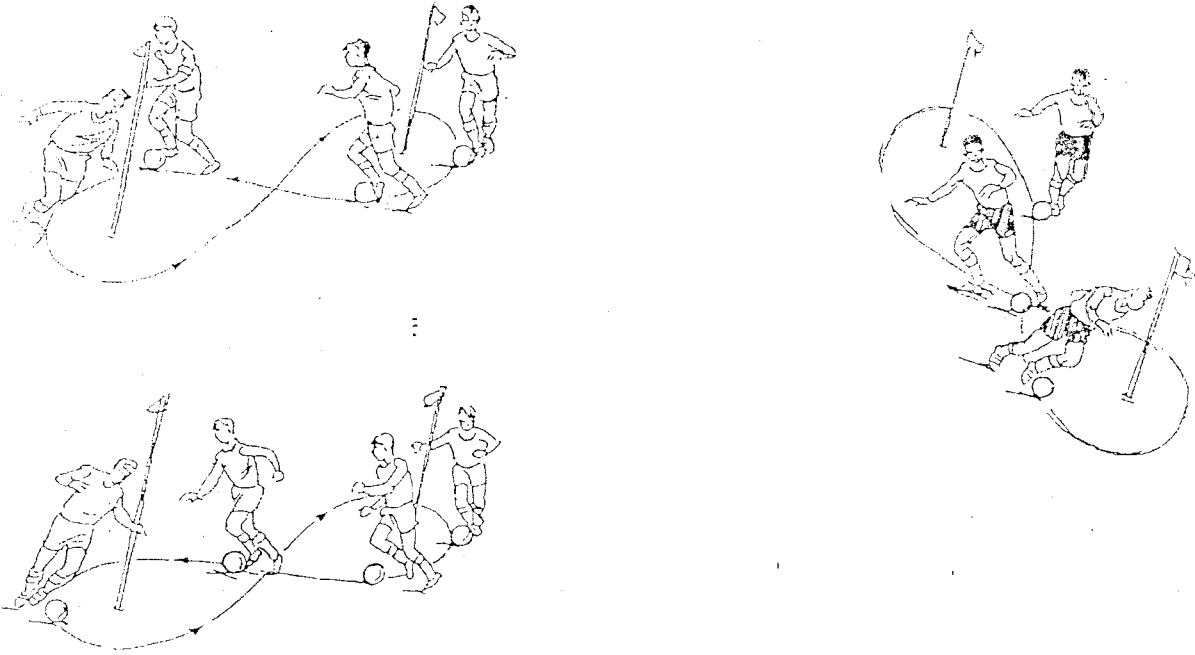


## ٢- التمرير بالرأس



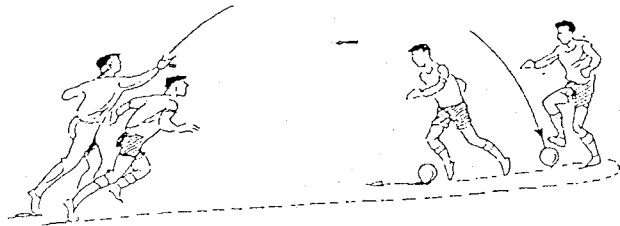
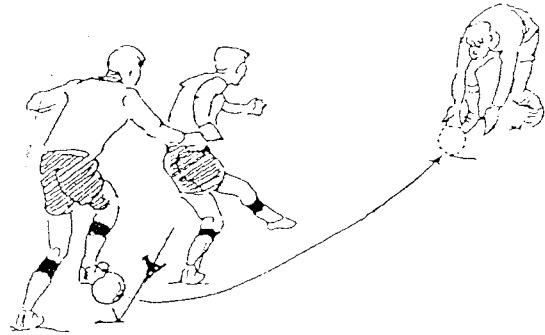
## ثالثا، تمارينات تطبيقية لتعلم الجرى بالكرة



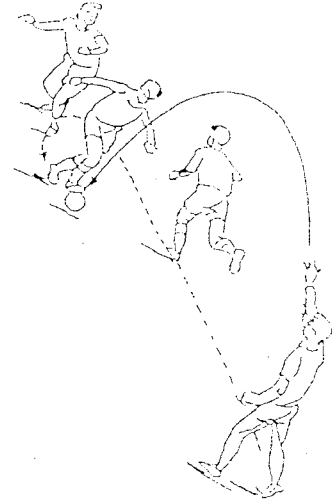
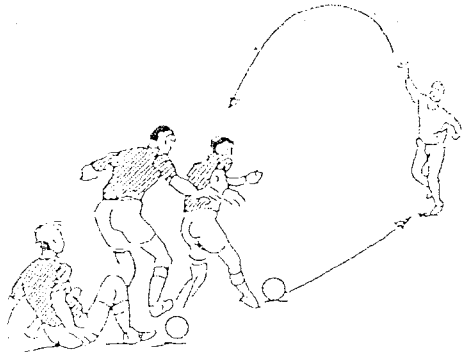


رابعاً: تمرينات تطبيقية لتعلم السيطرة على الكرة

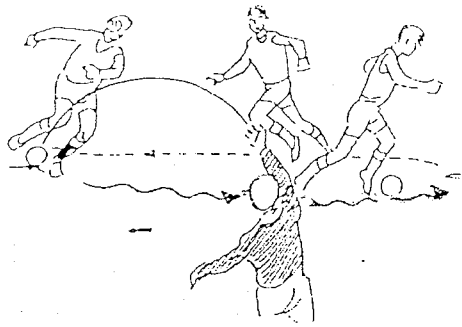
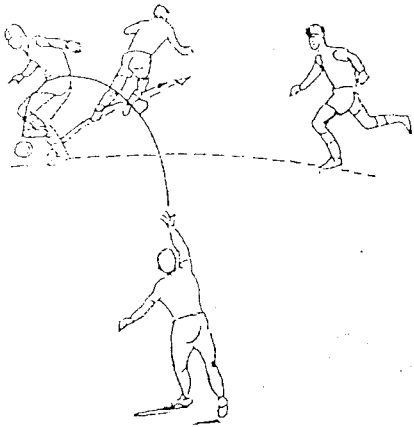
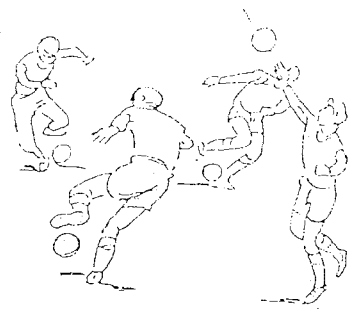
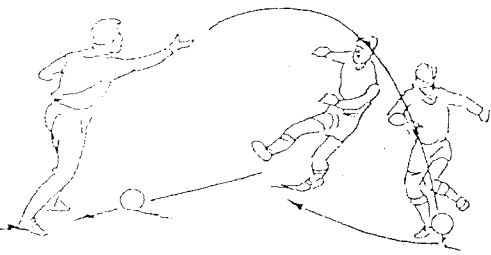
١- كتم الكرة بأسفل القدم



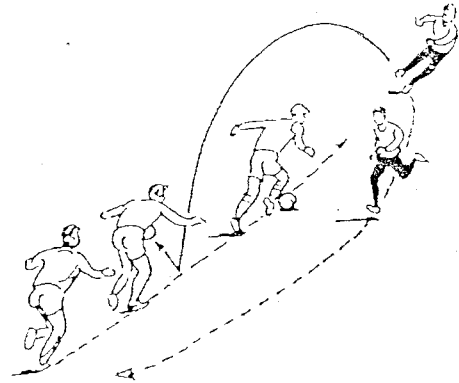
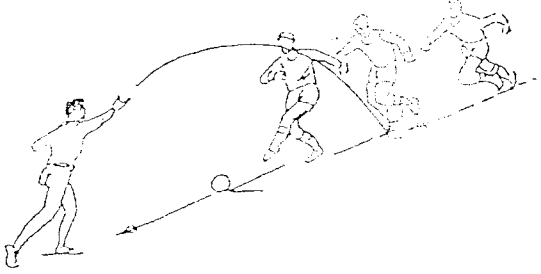




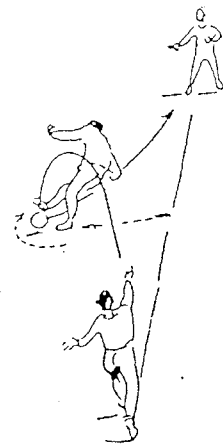
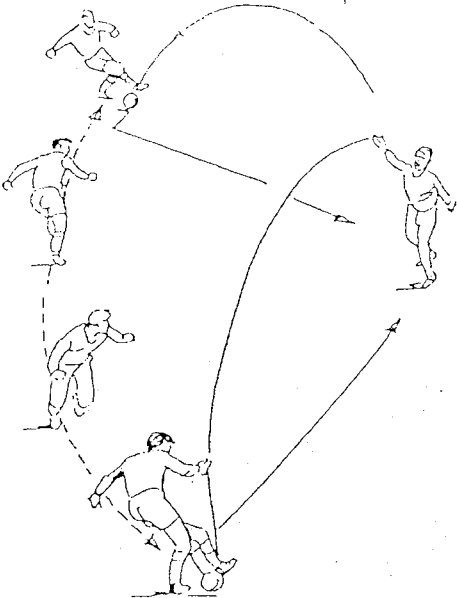
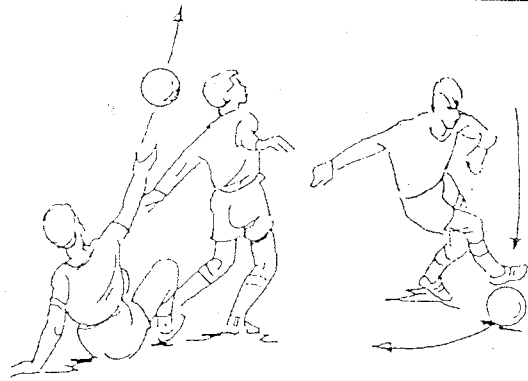
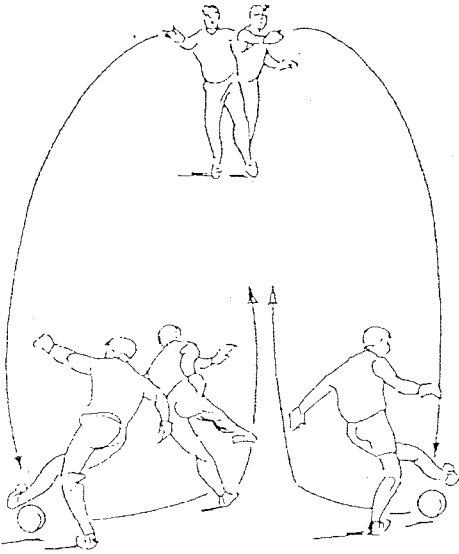
٢- كتم الكرة بباطن القدم

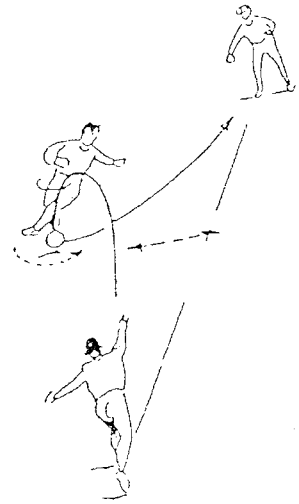
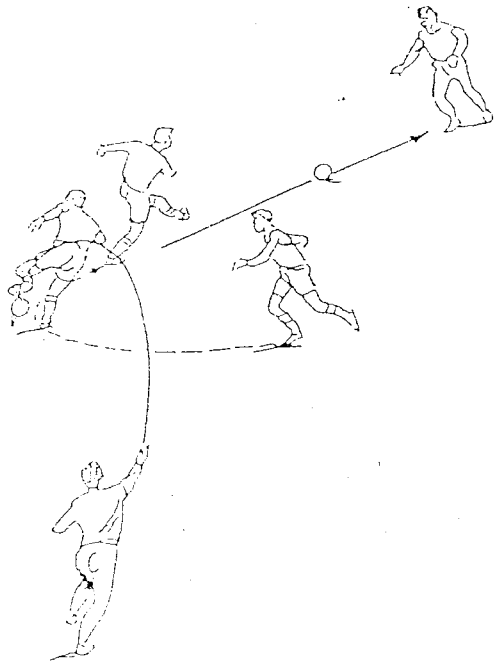


٢- كتم الكرة بباطن وقصبة الساق

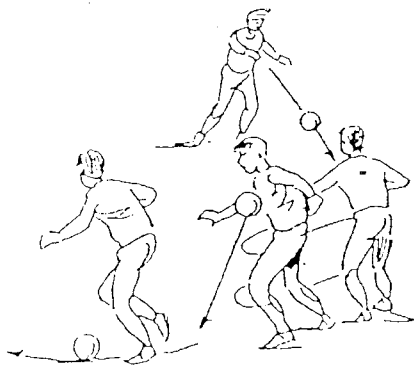
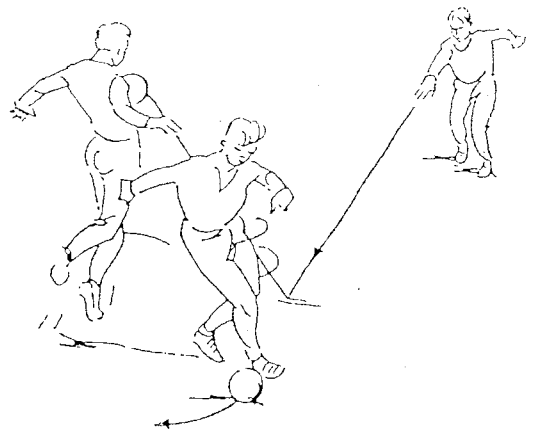
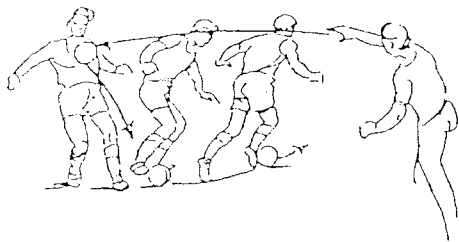


٤- كتم الكرة بخارج القدم

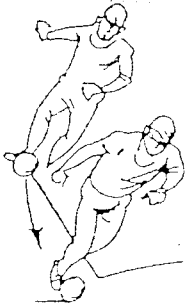
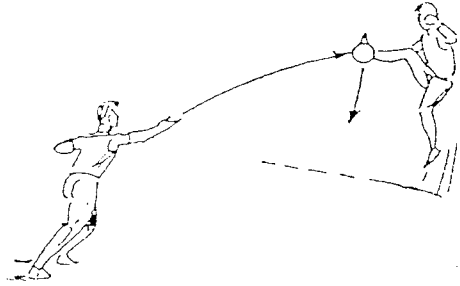
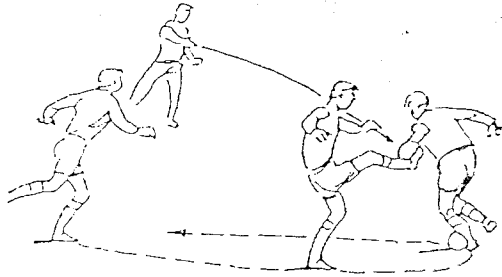




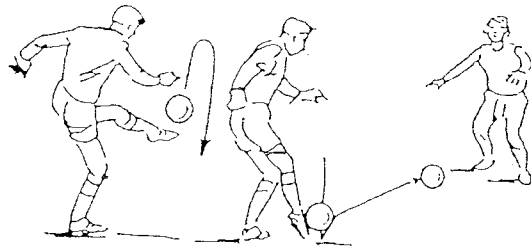
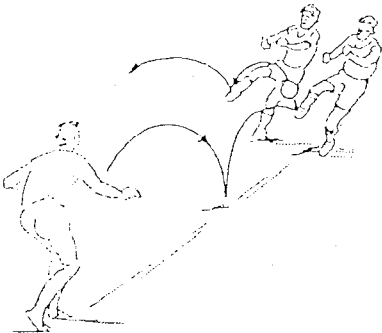
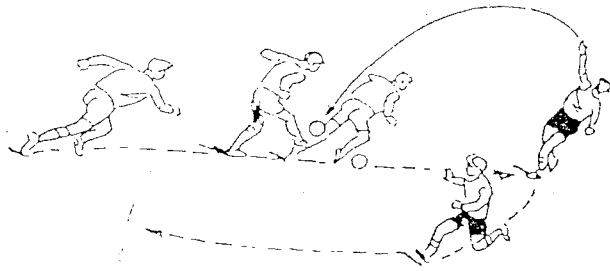
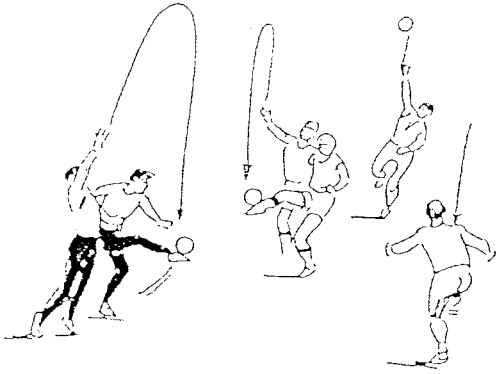
٥- امتصاص الكرة بالصدر

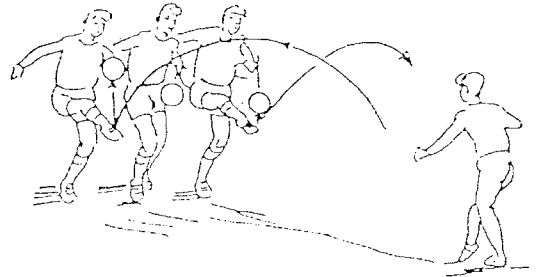
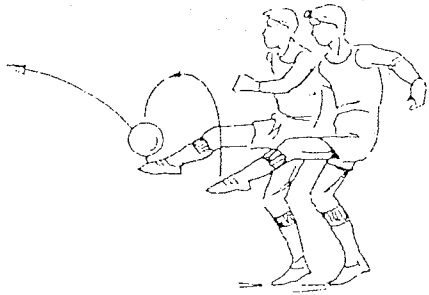


٦- امتصاص الكرة بباطن القدم

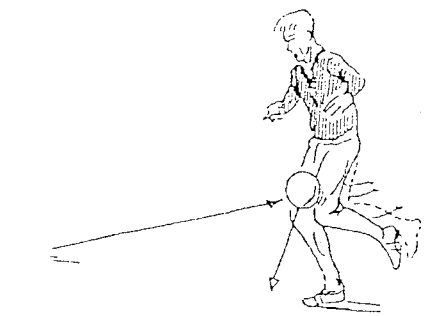
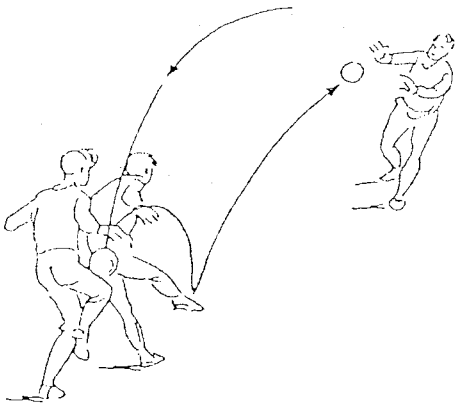
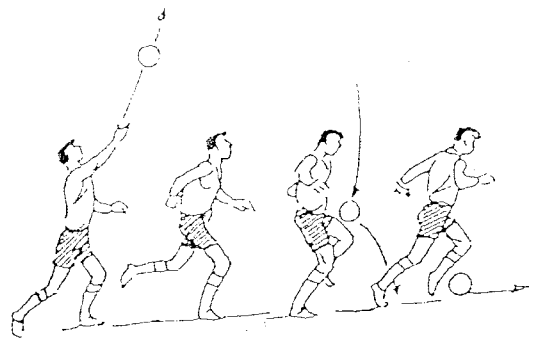
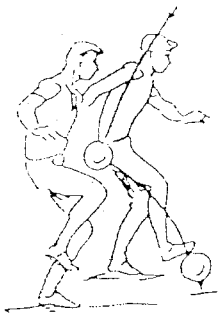


٧- امتصاص الكرة بوجه القدم

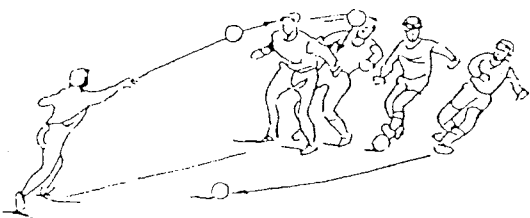


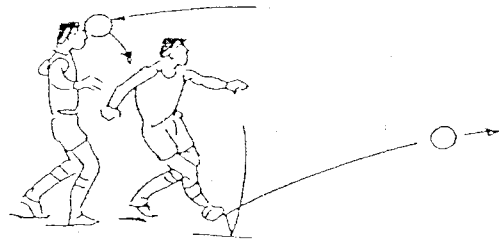
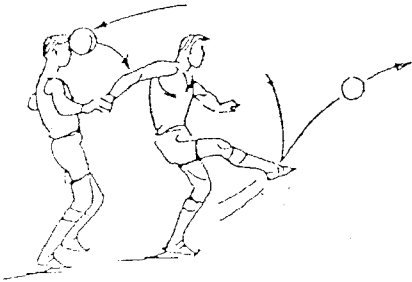
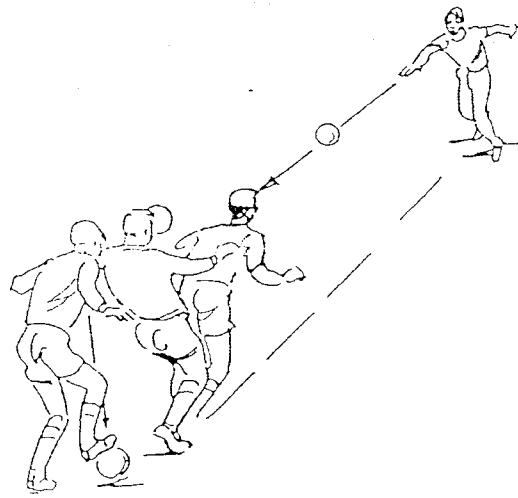
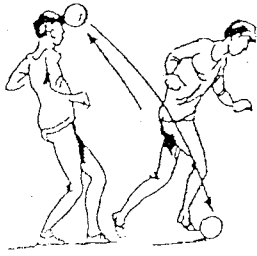


٨- امتصاص الكرة بالخذ



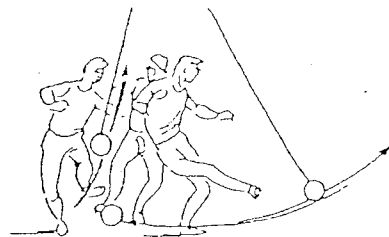
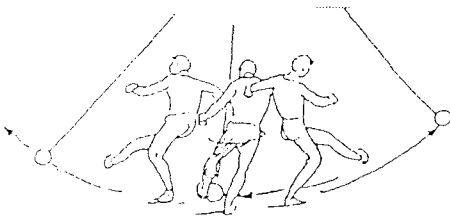
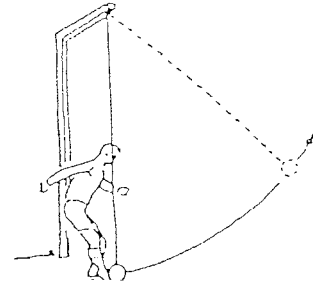
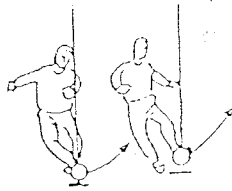
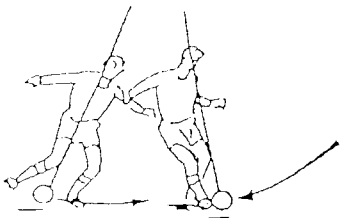
٩- امتصاص الكرة بالرأس

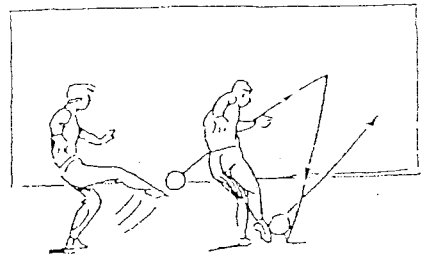
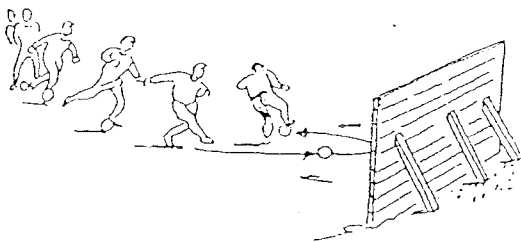
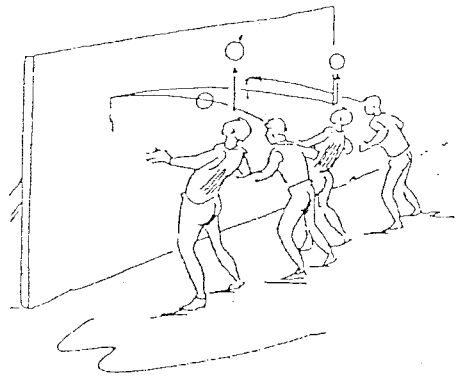
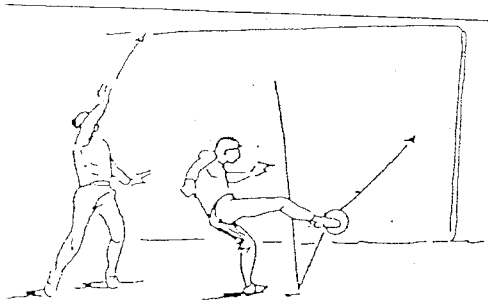
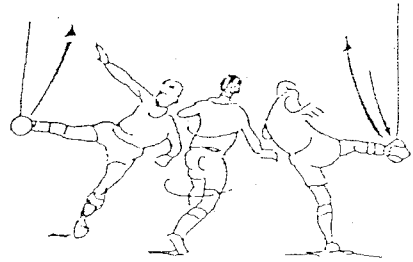
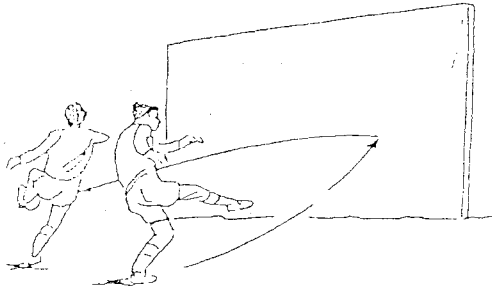
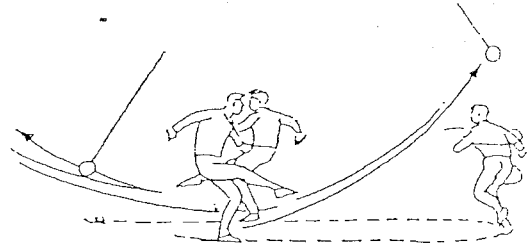
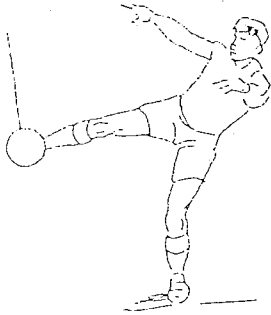


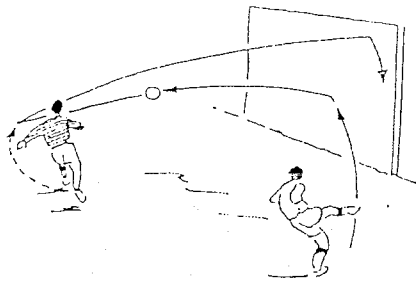
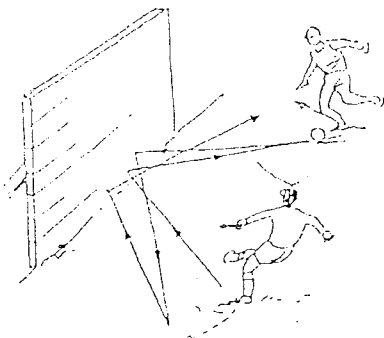
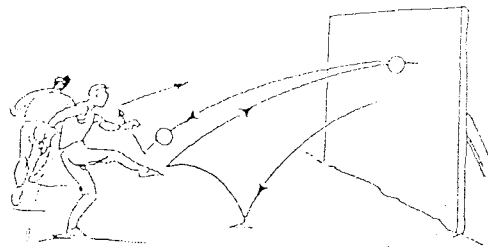
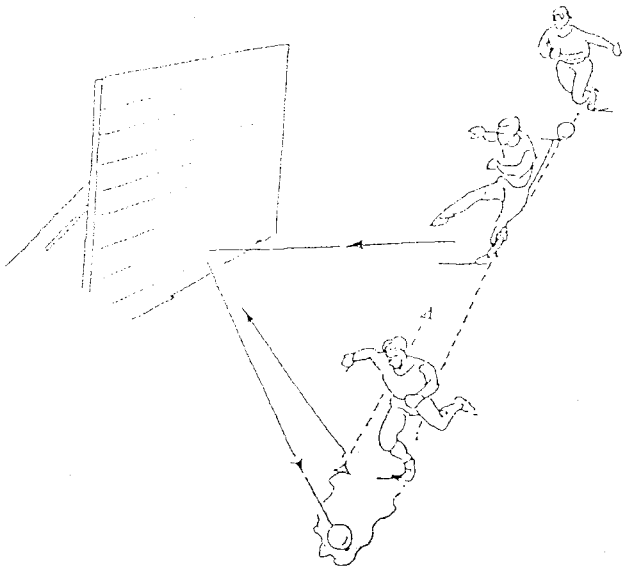
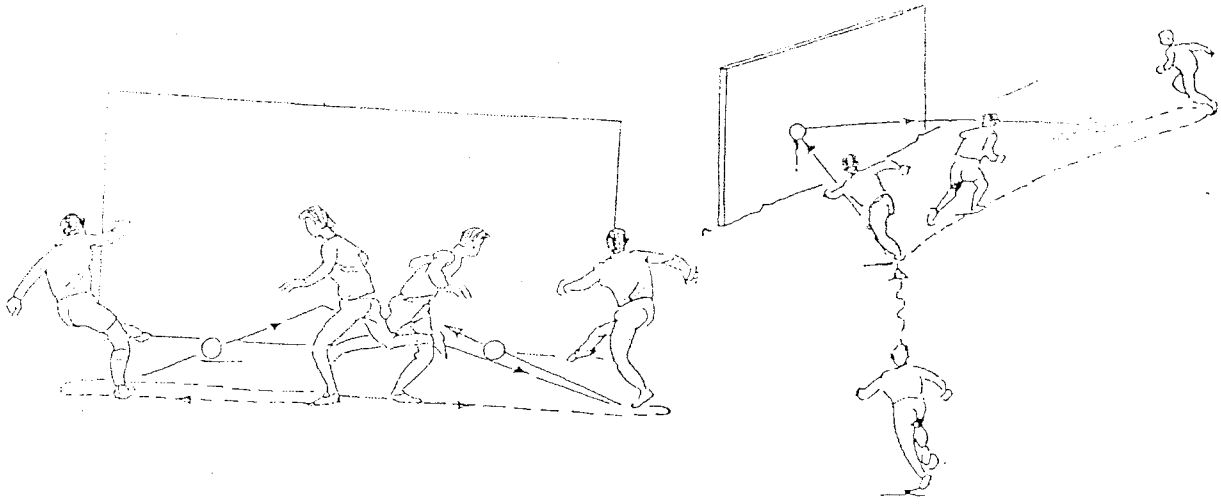


خامسا: تمرينات تطبيقية لتعلم التصويب

١- التصويب بالقدم

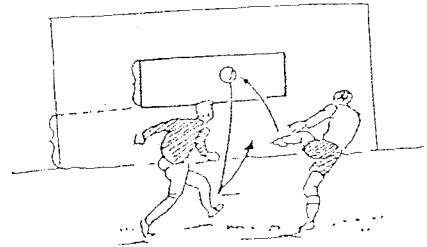
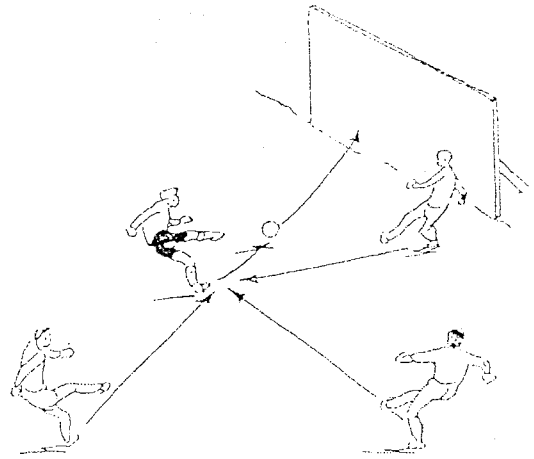
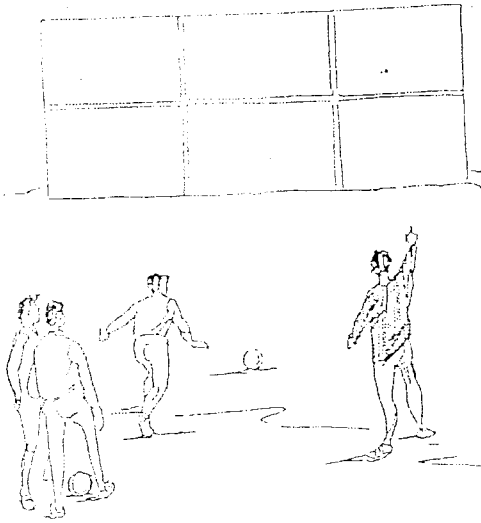




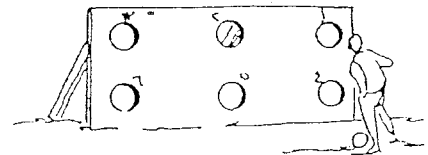
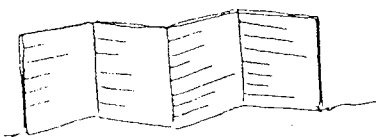
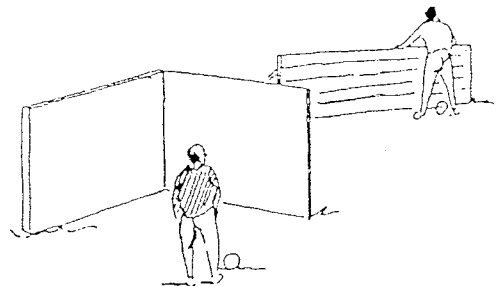
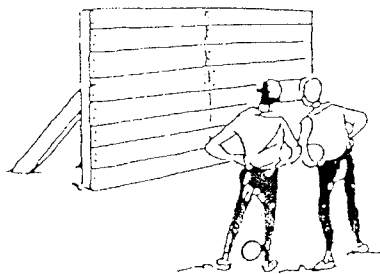


تمرين رقم (١٣٠) شكل رقم (١٥٦)

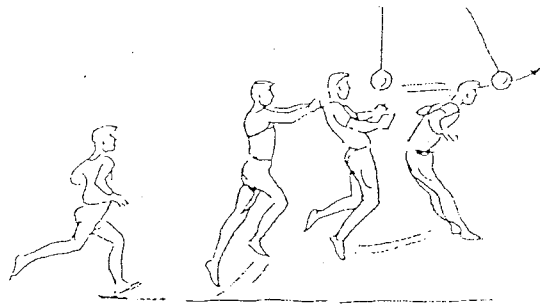
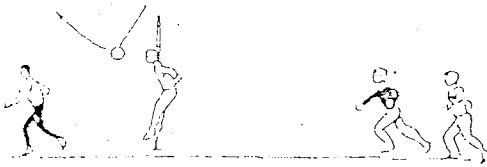
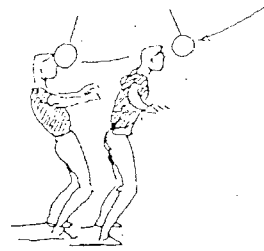
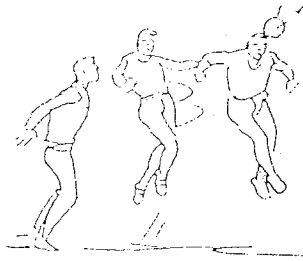
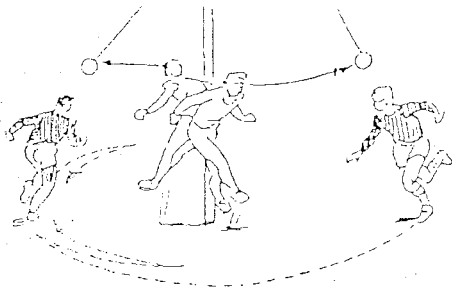
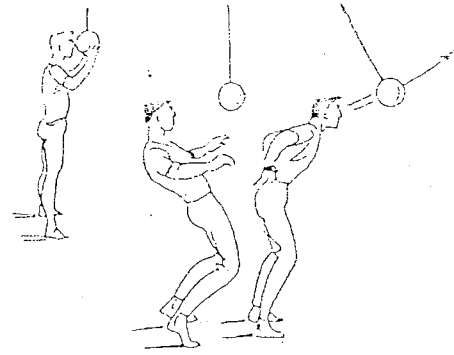
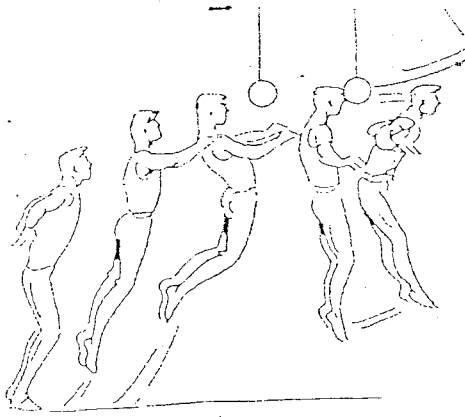




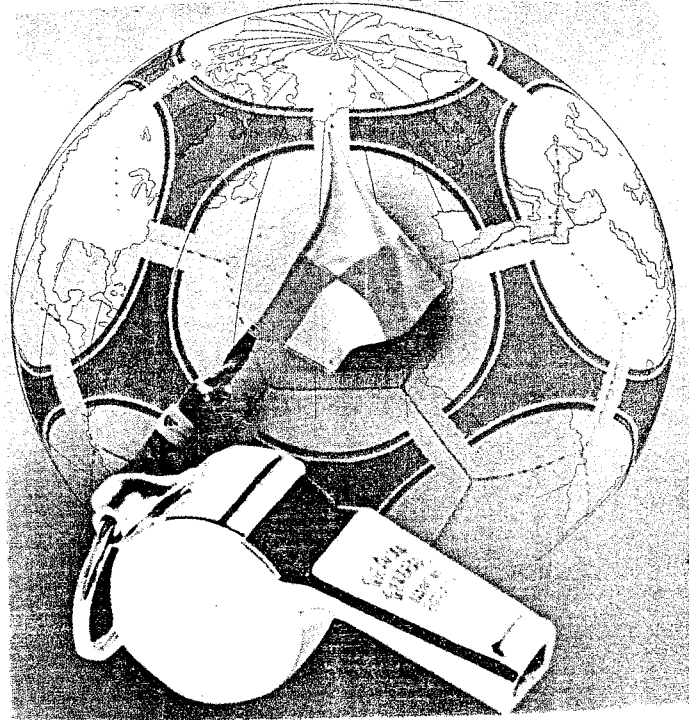
أنواع المرامي المستخدمة للتدريب على التصويب



التصويب بالرأس



# الباب الخامس



# القانون الدولي

# لكرة القدم



## ملاحظات على مواد قانون اللعبة

### التعديلات :

يشترط موافقة الاتحاد الأهلي المعني . وبشرط عدم المساس بالمبادئ والقواعد التي تتضمنها هذه المواد فإنه يمكن تعديلها عند تطبيقها في المباريات التي يشارك فيها اللاعبون تحت ١٦ سنة او في المباريات الخاصة ( بالسيدات أو الكبار ) فوق ٣٥ سنة ( أو للاعبون المعوقون ) .

### إن أي من التعديلات التالية مسموح به :

- مساحة الملعب .
- حجم ووزن الكرة والمادة التي تصنع منها .
- المسافة بين قائمي المرمى وارتفاع العارضة عن الأرض .
- مدة شوطي المباراة .
- التبديلات .

أي تعديلات أخرى يسمح بها فقط بموافقة المجلس الدولي التشريعي ( البورد ) .

### الذكور والإناث :

إن الإشارات المتعلقة بعنصر الذكور في مواد القانون فيما يتعلق بالحكام والحكام المساعدین واللاعبين والإداريين يقصد منها التبسيط وتعني الذكور والإناث على السواء .

### مفتاح إيضاح الرموز :

لقد استخدمت الرموز والإشارات التالية ضمن مواد قانون اللعبة :  
الإشارة ( ١ ) وتعني " تعديلات جديدة في القانون " .



٩

٩



# المادة الأولى

## ميدان اللعب

### أرضية الملعب :

يسمح باللعب على أرضية الملعب ذات العشب الطبيعي أو الصناعي وذلك حسب ما تنص عليه قوانين المسابقة .

يجب أن يكون لون العشب الصناعي أخضرا .

في حالة استخدام العشب الصناعي في أي من المباريات المدرجة في المسابقات التي يشارك بها منتخبات تمثل الاتحادات الأعضاء بالاتحاد الدولي لكرة القدم أو في المباريات المدرجة في مسابقات الأندية الدولية .

يجب أن تتوافق أرضية الملعب مع مواصفات ومقاييس عشب كرة القدم المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم أو مع المواصفات والمقاييس الدولية المعتمدة للعشب الصناعي الا في حالة استثناء خاص من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم .

### الأبعاد :

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

المباريات المدرجة		المقاييس التطويرية		الطول	العرض
الحد الأدنى	الحد الأقصى	الحد الأدنى	الحد الأقصى		
١١٠ متر - ١٢٠ ياردة	١١٠ متر - ١٢٠ ياردة	١٠٠ متر - ١١٠ ياردة	١٢٠ متر - ١٣٠ ياردة	٩٠ متر - ١٠٠ ياردة	
٧٥ متر - ٨٠ ياردة	٦٤ متر - ٧٠ ياردة	٩٠ متر - ١٠٠ ياردة	٩٠ متر - ١٠٠ ياردة	٤٥ متر - ٥٠ ياردة	

### تخطيط ميدان اللعب :

- يتم تخطيط ميدان اللعب بخطوط . وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها .
- يسمى الخطان الطويلان بخطي التماس والمقصيران بخطي المرمى ولا يزيد عرض كثافة الخطوط عن ١٢ سم ( ٥ بوصة ) .
- ينقسم ميدان اللعب الى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف منتصف الخط ويتم رسم دائرة نصف قطرها ٩.١٥ م ( ١٠ ياردة ) حول علامة المنتصف المسماة بـ

## 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 ٥.٥ م (٦ ياردة) من الحافة  
الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة ٥.٥ م (٦ ياردة) ثم  
يوصلان بخط مواز لخط المرمى .  
○ إن المساحة المحددة 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 ١٦.٥ م (١٨ ياردة) من الحافة  
الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة ١٦.٥ م (١٨ ياردة) ثم  
يوصلان بخط مواز لخط المرمى .  
○ إن المساحة المحددة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء .

ويقع داخل كل من منطقتي الجزاء توضع علامة الجزاء على مسافة ١١ م (١٢ ياردة) من نقطة  
منتصف المرمى وذلك ما بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو عنهما .  
ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها ٩.١٥ م (١٠ ياردة) من كل علامة ركلة جزاء وذلك  
خارج منطقة الجزاء .

## قوائم الراية الركنية :

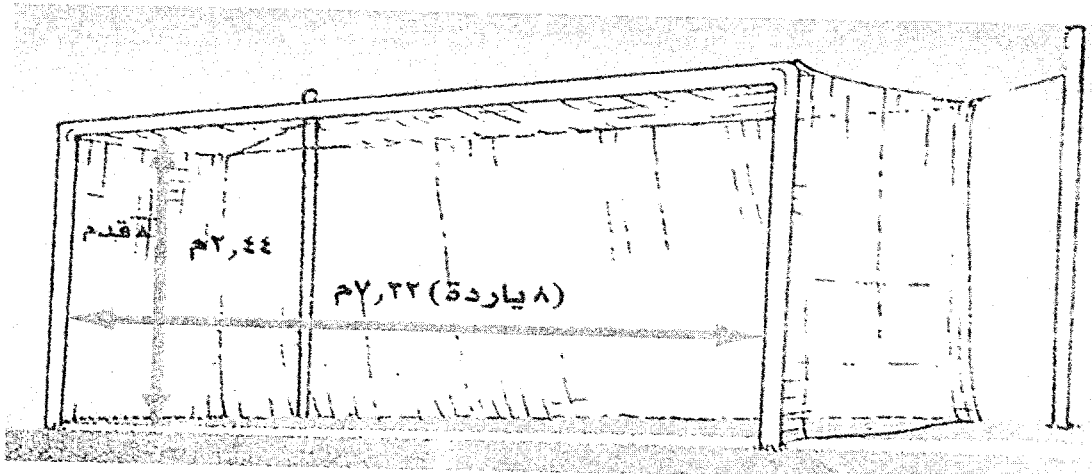
يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن ١.٥ م (٥ قدم) بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس  
مستدب وذلك عند كل منطقة ركنية .  
يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل  
عن ١ م ( ياردة واحدة) خارج خط التماس .

## قوس المنطقة الركنية :

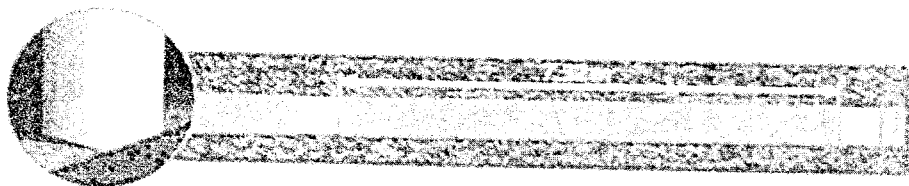
ترسم ربع دائرة نصف قطرها ١ متر ( ياردة واحدة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب .

## المرمى

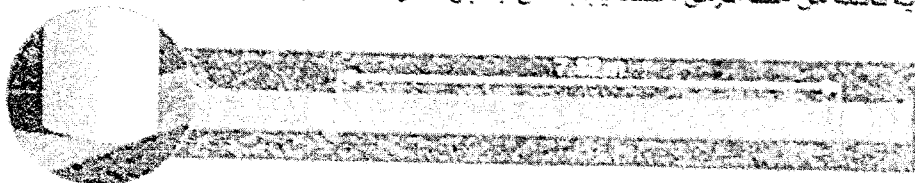
يجب وضع المرمى على مركز (منتصفا) كل من خطي المرمى .  
يتكون من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان  
من أعلى بواسطة عارضة أفقية  
يجب ان تكون قوائم المرمى والعارضة مصنوعة من الخشب . المعدن او مواد اخرى معتمد .  
يجب ان تكون القوائم والعارضة بشكل مربع او مستطيل او دائري او بيضاوي وان لا تشكل خطر  
على اللاعبين .  
تكون المسافة ما بين القائمين ٧.٣٢ م ( ٨ ياردة ) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة  
والارض ٢.٤٤ م ( ٨ قدم ) .



يجب ان يكون موقع قوائم المرمى بالنسبة الى خط المرمى طبقاً للرسم اذناه

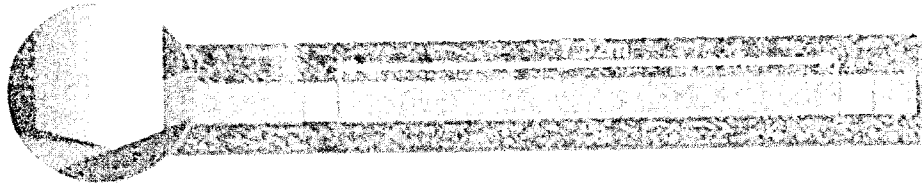


إذا كان شكل مقطع العارضتين مربعاً عند النظر إليهما من الأعلى يجب على الجانبين ان يكونا متوازيين  
او على زاوية قائمة من خط المرمى . كما يجب على جانبي العارضة ان تكونا متوازيين او على زاوية قائمة من الملعب

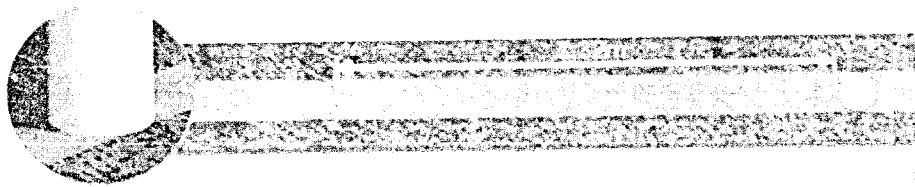


إذا كان شكل مقطع العارضتين مدوراً عند النظر إليهما من الأعلى فإن على المحور الاطول للشكل الدائري  
ان يكون بزاوية قائمة مع خط المرمى . وعلى المحور الاطول للعارضة ان يكون موازياً للملعب





إذا كان شكل مقطع العارضتين مستطيلاً ( عند النظر إليهما من الأعلى ) ، فيتوجب على الخط العرضي للمستطيل أن يكون بزاوية قائمة مع خط المرمى ، وعلى المحور الأول للعارضة أن يكون موازياً للملعب



السبب:

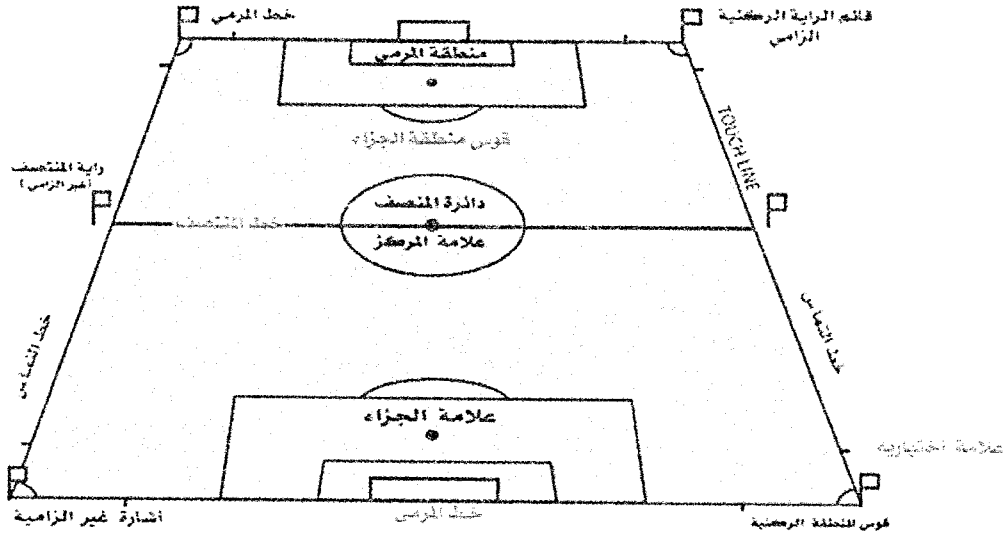
من الضروري تحديد مواقع عارضتي المرمى بالنسبة لخط المرمى لتجنب عدم التطابق بين ملعب وآخر.

يكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلاً والذي لا يزيد عن ١٢ سم ( ٥ بوصة ) تكون خطوط المرمى من نفس عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة .  
يمكن تثبيت شبك بالمرمى والأرض خلف المرمى بشرط أن تكون الشباك مثبتة بإحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى .  
يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض .

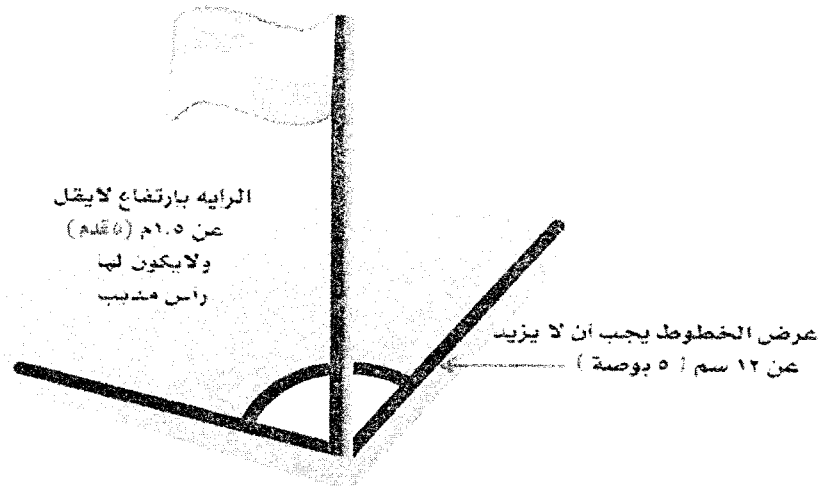
المرمى

يجب أن يكون المرميان مثبتان بإحكام بالأرض .  
يجوز استخدام مرميين متحركين (من النوع القابل للنقل) فقط في حالة كونهما يابيين هذا المطلب الخاص بالسلامة .

## ميدان اللعب

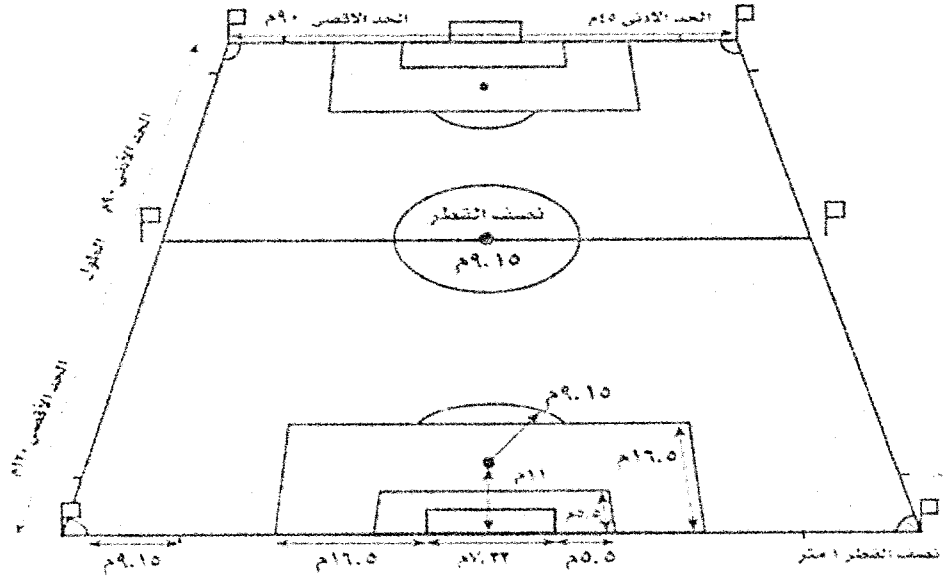


## قائم الراية الركنية

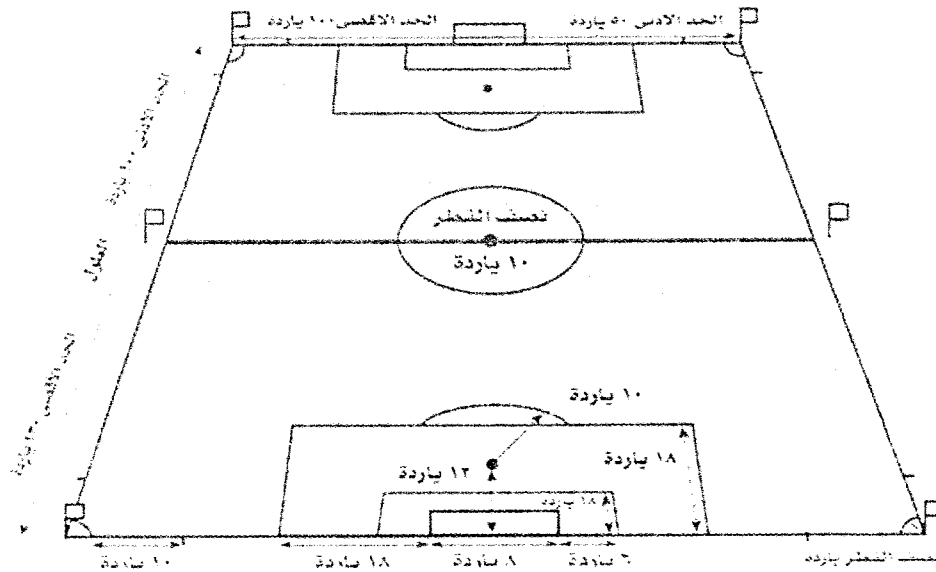


أن قوائم الراية الركنية إلزامية

## المقاييس المترية



## المقاييس البريطانية



١٠٨

القرارات

في حال وجود المنطقة الفنية يجب أن تطابق الشروط المعتمدة من قبل المجلس الدولي التشريعي لكرة القدم والمتضمنة في الفقرة الخاصة بالمنطقة الفنية.

## الخصائص والمقاييس

### تكون الكرة :

- مستديرة .
- مصنوعة من الجلد أو أي مادة أخرى مناسبة .
- لا يزيد محيط دائرة الكرة عن ٧٠ سم ( ٢٨ بوصة ) ولا يقل عن ٦٨ سم ( ٢٧ بوصة ) .
- لا يزيد وزنها عن ٤٥٠ غرام ( ١٦ أونصة ) ولا يقل عن ٤١٠ غرام ( ١٤ أونصة ) عند بداية المباراة .
- أن يكون الضغط الجوي بين ( ٠.٦ - ١.١ ) ضغط جوي وهو ما يوازي ( ٦٠٠ - ١.١٠٠ ) غرام سم<sup>٢</sup> عند سطح البحر وذلك يعادل ٨.٥ ليبرة / البوصة المربعة ١٥.٦ ليبرة / البوصة المربعة .

### تبديل الكرة التالفة (المعطوبة)

- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم مايلي :-
- توقف المباراة .
- يعاد بدء المباراة بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأساسية التالفة .
- إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى فسي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرد البديله على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن اقرب نقطة لمكان تواجد الكرد التالفة عند إيقاف اللعب
- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خلال ركلة الجزاء أو أثناء الركلات من علامة الجزاء أثناء تحركها إلى الأمام وقبل أن تلمس أي لاعب أو العارضة أو قوائم المرمى :
- يعاد تنفيذ ركلة الجزاء .
- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البداية . ركلة المرمى . الركلة الركنية ، الركلة الحرة ، ركلة الجزاء أو رمية التماس فإنه
- يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة .
- لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم .

## القرار ١١

في المباريات الخاصة بالمسابقات يسمح باستخدام الكرات التي تلبى الحدود الدنيا للمتطلبات الفنية الموضحة في المادة (٢) .

في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم ومباريات المسابقات التي تجرى 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 اختبارها من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم .

■ العبارة international Matchball 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 (٢) .

كما ينبغي أن تحظى المتطلبات الإضافية الخاصة بكل من البيانات الثلاثة المذكورة بموافقة 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 .

في جميع المباريات يجب أن تحقق الكرة المستخدمة متطلبات المادة (٢) من قانون اللعبة .

## القرار ١٢

في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم وكذلك مباريات مسابقات الاتحادات القارية لايسمح بوضع أي نوع من الإعلان 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 .

## اللاعبين

تتعب المباراة بين فريقين ، يتكون كل منهما مما لا يزيد عن إحدى عشر لاعباً  
أحدهم يكون حارس المرمى .

لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين .

## بدء اللعب أو

## 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 6 لاعبين في مباريات المنتخب الأول وفي جميع المباريات الأخرى  
يمكن استبدال عدد أكبر شريطة :

1- إتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى .

2- أن يتم إبلاغ الحكم بذلك قبل المباراة .

3- وإذا لم يتم إبلاغ الحكم أو لم يتم التوصل إلى اتفاق قبل المباراة فلا يجوز  
استبدال أكثر من 6 لاعبين .

## إجراءات التبديل

في كل المباريات يجب أن تعطى في هذا الوقت أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة .

البدلاء الذين لم تتم تسميتهم في هذا الوقت لا يجوز اشتراكهم في المباراة .

## إجراءات التبديل

- عند إستبدال لاعب ببديل ، يجب مراعاة الشروط التالية :
- إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح .
  - لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب إستبداله 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 تلحق اللحظة يصبح البديل لاعباً ، واللاعب المستبدل يصبح لاعباً مستبدلاً .
  - اللاعب الذي تم إستبداله لا يجوز له أن يعود للإشتراك في المباراة بعد ذلك .
  - يكون كفاءة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء تم إستدعائهم للعب ام لا



## تغيير حارس المرمى :

يجوز لأي لاعب أن يغير مركزه مع حارس المرمى بشرط:

○ إخطار الحكم قبل إجراء التغيير.

○ ان يتم التغيير أثناء توقف المباراة.

## المخالفات والعقوبات :

○ إذا دخل بديل أو لاعباً مستبدلاً الى ميدان اللعب دون إذن الحكم :

○ يوقف الحكم اللعب ( ليس مباشرة في حال عدم تداخل البديل واللاعب المستبدل في اللعب ).

○ ينذره الحكم للسلوك غير الرياضي ويطلب منه مغادرة ميدان اللعب .

○ إذا أوقف الحكم اللعب فيتم استئناف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان

الذي كانت فيه الكرة عند توقف اللعب (الركلة الحرة لا يمكن لعب الكرة الحرة).

○ إذا دخل البديل المسمى ميدان اللعب بدلاً من لاعب مسمى في بداية المباراة وبدون علم الحكم عن هذا التغيير :

○ الحكم يسمح للبديل المسمى بالاستمرار في اللعب .

○ لا عقوبات تأديبية تقع على البديل المسمى .

○ لا يتم خفض عدد البدلاء المسموح بهم من الفريق المخالف .

○ يبلغ الحكم عن الواقعة إلى الجهات المختصة .

○ إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركزه مع حارس المرمى بدون إخطار الحكم قبل إجراء التغيير.

○ يسمح الحكم باستمرار اللعب

○ ينذر الحكم اللاعبين المعنيين عند أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب .

## في حالة حدوث أية مخالفات أخرى لهذه المادة يتم الآتي :

○ يتم إنذار اللاعبين المعنيين .

○ يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها لاعب من الفريق المنافس من المكان

الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب (الركلة الحرة لا يمكن لعب الكرة الحرة).

## 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 .

يجب على اللاعب أن لا يستخدم أو يرتدي أي معدات فيها خطورة على نفسه أو على لاعب آخر ( ويشمل ذلك أي نوع من المجوهرات ) .

- إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب تحتوي على القطع المنفصلة التالية:
- فانيلة أو قميص بأكمام إذا تم لبس ملابس تحت الفانيلة أو القميص فيجب أن يكون لون الكم هو نفس اللون الرئيسي في كم القميص أو الفانيلة .
  - سراويل إذا تم ارتداء ملابس داخلية أوضيقه فيجب أن تكون بنفس اللون الرئيسي للسروال .
  - جوارب - إذا تم لصق شريط لاصق أو ماشابهه خارج الجوارب فإنه يجب أن يكون من نفس اللون في هذا الجزء من الجوارب الملصق عليه .
  - واقيات الساقين .
  - حذاء .

- تكون مغطاة بالكامل بالجوارب .
- مصنوعة من مادة مناسبة ( مطاط او بلاستيك او أي مادة مشابهة ) .
  - تؤمن درجة معقولة من الحماية

- يجب على كل الفريقين ارتداء ألوان تميز كل فريق عن الآخر كذلك الحكم والحكمين المساعدین .
- يرتدي كل حارس مرمى ألوانا تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكمين المساعدین .

المادة 116 من لائحة التنشيط

لأي مخالفة لهذه المادة :

- لا حاجة لإيقاف اللاعب .
  - يقوم الحكام 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 الحكام .
  - يقوم الحكام 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 ارتكبتها بموجب هذه المادة ثم دخل (أو عاد لدخول ) ميدان اللعب بدون إذن من الحكام ، يجب إنذاره .

المادة 117 من لائحة التنشيط

إذا تم إيقاف اللاعب بواسطة الحكام لتوجيه الإنذار يتم مايلي :-

يتم إستئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق المنافس وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حين قام الحكام بإيقاف المباراة

## القرار ١ :

- يجب على اللاعبين عدم الكشف عن ملابس تحت قمصانهم تحتوي على شعارات أو إعلانات كما يجب أن لا تحتوي معدات اللاعب الأساسية على أي عبارات سياسية أو دينية أو شخصية .
- اللاعب الذي يخلع قميصه ليكشف عن شعارات أو إعلانات سيتم معاقبته من قبل منظمي المسابقة .
- إن الفريق الذي تحتوي معدات لاعبيه الأساسية على شعارات أو عبارات سياسية أو دينية أو شخصية سيتم معاقبته من قبل منظمي المسابقة أو من الفيضا .

### سلطة الحكم:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي يتم تعيينه فيها .

### المصلاحيات والتواجبات :

يقوم الحكم بالآتي :

- يتفاد مواد قانون اللعبة .
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حيث يتطلب الأمر .
- يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٢) .
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٤) .
- يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة .
- يوقف اللعب ، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون .
- يوقف ، يعلق المباراة أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله من ميدان اللعب ولا يسمح للاعب المصاب بالعودة إلى ميدان اللعب إلا بعد استئذان المباراة .
- 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 الإقتناع بتوقف النزيف .
- يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الضيق الذي تم ارتكابه أحدى المخالفات ضده سوف يستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاينة 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 الإجراء 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 يفتشون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسروراً ، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملاحقته 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 .
- يقرر استئناف 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 أثناء أو بعد المباراة .

#### قرارات الحكم :

قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية .  
 بما في ذلك سواء تم اعتماد او عدم اعتماد تسجيل هدف فإن النتيجة تكون نهائية  
 يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق انه قرار غير صحيح وأنه قدر ذلك بناء  
 على نصيحة الحكم المساعد او الحكم الرابع طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو انهي المباراة

لا يعتبر الحكم ( أو الحكم المساعد أو الحكم الرابع حسب الحالة ) مسؤولاً عن :

- Ⓐ أي نوع من الإصابة التي تحدث للاعب أو الإداري أو المشاهد .
- Ⓑ أية أضرار بالامتلاكات أيا كان نوعها .
- Ⓒ أية خسائر تلحق بأي فرد أو ناد أو شركة أو اتحاد أو هيئة مشابهة تحدث نتيجة أي قرار أو ربما تترتب على أي قرار قد يتخذه الحكم بخصوص تطبيق مواد قانون اللعبة أو بخصوص الإجراءات الطبيعية التي تتطلب منه 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 بإنهاء المباراة لأي سبب كان .
- Ⓒ القرار المتعلق بحالة الأسماء الثابتة في الملعب أو التجهيزات المستخدمة أثناء المباراة بما في ذلك قوائم الترمي والعارضتان وقوائم الراية الزخرفية والكرة
- Ⓓ القرار بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب نتيجة لتدخل الجماهير أو لأي مشكلة تحدث في منطقة تواجد المتفرجين .
- Ⓔ القرار بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب للسماح لنقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج .
- Ⓕ القرار بالسماح أو عدم السماح للاعب بإرتداء البسمة أو تجهيزات معينة .
- Ⓖ القرار ( طالما أن هذا من مسؤوليته ) بأن يسمح أو لا يسمح لأي شخص ( بما في ذلك التفرج أو مسؤولي الملعب أو رجال الأمن أو المسؤولين أو أي من مهني الإعلام ) بأن يتواجد بجوار ميدان اللعب .
- Ⓗ أي قرار آخر قد يتخذه الحكم طبقاً لقانون اللعبة أو بما يتسجم مع واجباته المنصوص عليها في الفروع والأنظمة الخاصة بالاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحاد القاري أو الوطني أو قواعد البطولة الوطنية أو القواعد التي تجرى المباراة وفقها .

## المقرر ١٢٠

في المسابقات أو الدورات التي يتم فيها تعيين حكم رابع فإن دوره وواجباته يجب أن تكون منسجمة مع التوجيهات المصادق عليها من المجلس الدولي التشريعي والمتضمنة في هذا القانون .

## الواجبات:

يعين حكمان مساعدان مهمتهما خاضعة لقرار الحكم أن يبيننا :

- متى تكون الكرة بكاملها قد تجاوزت ميدان اللعب .
- أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس .
- متى يماقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل .
- عند طلب إجراء تبديل .
- عند حدوث سلوك سيئ أو أية حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها .
- عندما ترتكب الأخطاء وكانت الرؤيا لدى مساعد الحكم أفضل منها لدى الحكم (وهذا يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء) .
- عند تنفيذ ركلة الجزاء ، إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل الكرة ، وما إذا اجتازت الكرة خط المرمى .

## المساعدة:

يقوم الحكام المساعدون بمساعدة الحكم في قيادة المباراة طبقاً لما تنص عليه مواد قانون اللعبة كما أن لهم بالذات الدخول إلى ميدان اللعب للمساعدة في ضبط مسافة ٩.١٥ أمتار.

في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيء من الحكم المساعد يقوم الحكم بالاستغناء عن خدماته ويقدم تقريراً بهذا الموضوع للسلطات المختصة .



## مدة المباراة

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٤٥ دقيقة ما لم يتفق الفريقان المشاركون والحكم على خلاف ذلك .  
 أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب ( لاختصار زمن كل شوط إلى ٤٠ دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية ) يجب أن يتم قبل بدء اللعب كما يجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة .

## فترة الراحة ما بين الشوطين ؛

اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين كذلك لايجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن ١٥ دقيقة .  
 يجب أن تنص قواعد المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوطين .  
 يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط .

## تعمييض الوقت الضائع ؛

يتم التعمييض عن الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة جراء :

- التبديلات .
- تعيين إصابة اللاعبين .
- نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج .
- إضاعة الوقت .
- أية أسباب أخرى .

ويكون تحديد زمن التعمييض حسب تقدير الحكم .

## ركلة الجزاء ؛

إن كان لابد من تنفيذ ركلة الجزاء أو إعادة تنفيذها فإنه يتم تمديد زمن أي من الشوطين إلى أن تنتهي ركلة الجزاء .

## المباراة الموقوفة ؛

يتم إعادة لعب المباراة الموقوفة ما لم تنص قواعد المسابقة خلاف ذلك .

### تعريف 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

- قبل ركلة البداية عند بداية المباراة أو الأشواط الإضافية
- يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية الفريق الذي يفوز بالقرعة يختار الترمي الذي سيقوم بهاجمته في الشوط الأول من المباراة .
  - يأخذ 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 وبهاجمان المرمى المماكين

### ركلة البداية :

- بعد أن يسجل أحد الفريقين هدفاً يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الآخر .
- يكون كثافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم .
- يكون لاعبو الفريق المنافس للفريق الذي ينفذ ركلة البداية على مسافة لا تقل عن ١٥م ( ١٠ 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 يلعب منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست الكرة لاعباً آخر .

## المخالفات / العقوبات:

- إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعبا آخر:
- يمنح الضيق المنافس ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه المخالفة الا ان المادة ١٢٤ مكان لعب الركلة الحرة
- بالنسبة لأية مخالفات أخرى تتعلق بإسلوب تنفيذ ركلة البداية:
- يتم إعادة تنفيذ الركلة .

## تتم أيضا نطاق الكرة:

- هي طريقة لإستئناف اللعب عندما تكون الكرة لا تزال في اللعب ويحتاج الحكم لإيقاف اللعب بشكل مؤقت لأي سبب كان لم يتم ذكره في مواد قانون اللعبة

## الإجراء

يقوم الحكم بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب .  
إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط  
منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن اقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب.

## 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 للأرض دون أن يلمسها أحد من اللاعبين

### إذا دخلت الكرة المرمى :-

- إذا تم ركل الكرة مباشرة بعد إسقاطها إلى مرمى المنافس تحتسب ركلة مرمى .
- إذا تم ركل الكرة مباشرة بعد إسقاطها إلى مرماه ، تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس

### الكرة خارج اللعب :

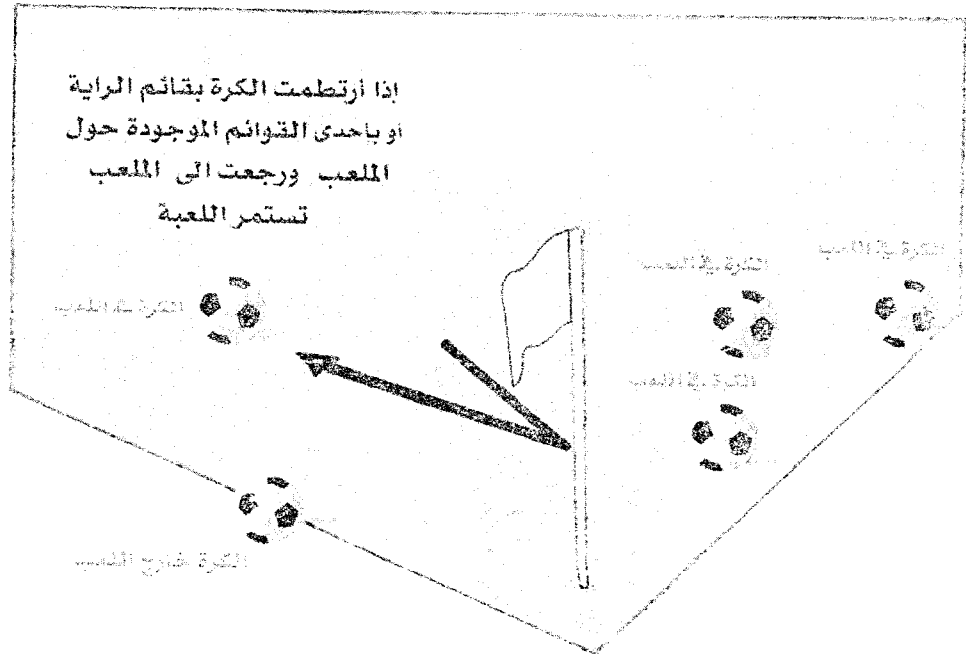
تعتبر الكرة خارج اللعب عندما :

- ١- تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء .
- ٢- عندما يوقف الحكم اللعب .

### الكرة في اللعب :

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية :

- ١- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب .
- ٢- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب .



## المادة العاشرة ١٠ طريقة تسجيل الهدف

### احتساب الهدف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لواد قانون اللعبة قبل ذلك..

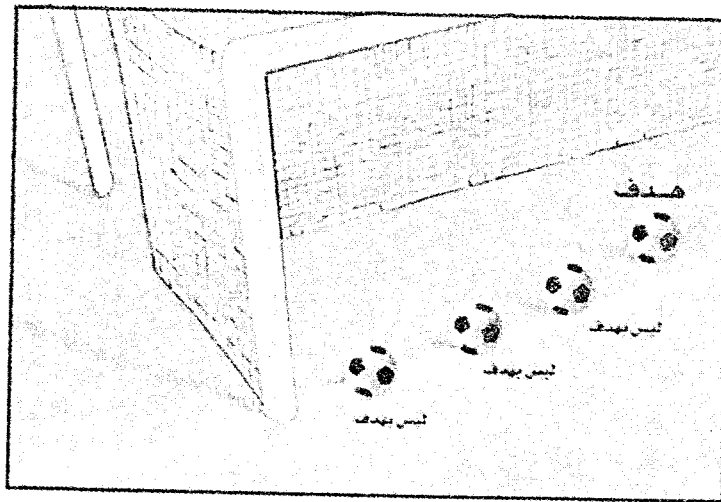
### الفريق الفائز:

الفريق الذي سجل عدداً أكبر من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز .  
○ إذا سجل كلا الفريقين عدداً متساوياً من الأهداف أو إذا لم يتم تسجيل أية أهداف تكون نتيجة المباراة التعادل .

### قواعد المسابقة:

في حال نصت قواعد المسابقة على أن يكون فريقاً فائزاً في مباراة انتهت بالتعادل فإن الإجراءات التالية وحدها والمعتمدة من المجلس الدولي التشريعي لكرة القدم هي المسموح بالعمل بها :

- قاعدة الأهداف الخارجية (خارج أرضه) .
- الوقت الإضافي .
- ركلات الترجيح من علامة الجزاء .



موقف التسلل ؛

لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف التسلل .

يكون اللاعب في موقف التسلل إذا ؛

كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من ككل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس .

لا يكون اللاعب في موقف التسلل إذا ؛

كان في منتصف ميدان اللعب الخاص به أو .

كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس أو .

كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين إثنين من الفريق المنافس .

العقوبات ؛

يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال :-

التدخل في اللعب .

التدخل مع المنافس .

استفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف .

العقوبات التي لا تعتبر مخالفة ؛

لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من :-

ركلة مرمى

رمية تماس

ركلة ركنية

العقوبات / العقوبات ؛

لأي مخالفة تسلل يعطي الحكم ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة

تتم مناقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :-

الركلة الحرة المباشرة:

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

- ركل أو محاولة ركل المنافس .
- هرقلة أو محاولة هرقلة المنافس .
- القفز على المنافس .
- مكاتفة المنافس .
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس .
- دفع المنافس .
- مهاجمة المنافس .

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق المنافس إذا ارتكب أحد اللاعبين أياً من الأخطاء الثلاثة التالية :

- مسك المنافس .
- البصق على المنافس .
- لمس الكرة متعمداً ( باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه ) .

تنفذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ

تنفذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ

ركلة الجزاء:

تحتسب ركلة جزاء في حالة ارتكاب أي من هذه الأخطاء العشرة السابقة من قبل أحد اللاعبين داخل منطقة الجزاء الخاصة به بصرف النظر عن مكان الكرة بشرط أن تكون الكرة في اللعب .



### الركلة الحرة غير المباشرة :

تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب حارس المرمى ضمن منطقة جزائه أيأ من الأخطاء الأربعة التالية :

- ❑ استغرق أكثر من ست ثوان وهو مسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته
- ❑ لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته قبل أن تلمس أي لاعب آخر .
- ❑ لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه من عمدة 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 المنافس إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً :

- ❑ يلعب بطريقة خطيرة .
- ❑ يعيق تقدم المنافس .
- ❑ يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه .
- ❑ يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة ( ١٢ ) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف اللعب فيها لإصدار أو طرد لاعب .

يتم لعب الركلة الحرة . غير المباشرة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة

المادة ١٣٠ من قانون اللعبة

### التقويضات التأديبية :

- ❑ تستخدم البطاقة الصفراء لتوضح أن اللاعب أو البدل أو اللاعب المستبدل يستحق الإنذار .
- ❑ تستخدم البطاقة الحمراء لتوضح أن اللاعب أو البدل أو اللاعب المستبدل يستحق الطرد
- ❑ فقطم اللاعب أو البدل أو اللاعب المستبدل يمكن أن تشهر له البطاقات الصفراء والحمراء .
- ❑ للحكم الحق في اتخاذ العقوبات من لحظة دخوله للملعب حتى لحظة خروجه من الملعب بعد الصافرة النهائية .

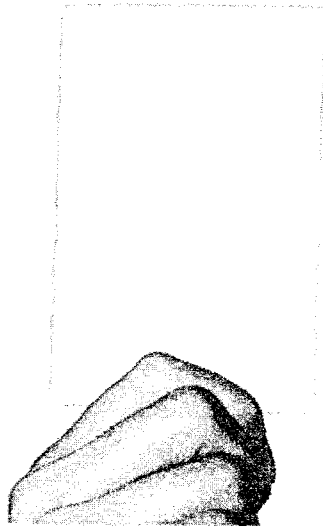
❑ اللاعب الذي يرتكب مخالفة تستوجب الإنذار أو الطرد سواء إن كان ذلك داخل أو خارج ميدان اللعب وسواء كانت تلك المخالفة موجهة ضد المنافس : الزميل : الحكم : الحكم المساعد : أي شخص آخر فإنه يعاقب تبعاً لطبيعة المخالفة التي ارتكبها .

## المخالفات التي تستوجب الإنذار

- ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أياً من الأخطاء السبعة التالية
- ❑ منادياً بارتكاب سلوك غير رياضي .
  - ❑ يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل .
  - ❑ يصدر على مخالفة مواد قانون اللعبة .
  - ❑ يؤخر استئناف اللعب .
  - ❑ لأيراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة أو رمية التماس .
  - ❑ يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم .
  - ❑ يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم .

البديل أو اللاعب المستبدل ينذر إذا ارتكب أي من المخالفات الثلاثة التالية :

- ❑ منذب بالسلوك غير الرياضي .
- ❑ يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل .
- ❑ يؤخر استئناف اللعب .



## الخطأ الثاني التي تستوجب الطرد

يعطى اللاعب أو البديل أو اللاعب الذي تم استبداله وتشير له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أياً من الأخطاء التالية :

- ١- مذنباً بإرتكاب اللعب العنيف .
- ٢- مذنباً بإرتكاب السلوك المشين .
- ٣- يهين على المنافس أو أي شخص آخر .
- ٤- يحرم الفريق المنافس من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد (ولا ينطبق هذا على حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به) .
- ٥- حرمان اللاعب المنافس الذي يتحرك باتجاه مرمى منافسه من فرصة محققة لتسجيل هدف بإرتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة حرة أو ركلة جزاء .
- ٦- يستخدم الشاغل أو إشارات عدوانية بنائية أو مهينة .
- ٧- يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة .

اللاعب ، البديل ، اللاعب المستبدل الذي يتم طرده يجب عليه مغادرة محيط ميدان اللعب والمنطقة الفنية .



## المادة الثالثة عشرة ١٣ الركلات الحرة

### أنواع الركلات الحرة:

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة .

### الركلة الحرة المباشرة:

#### لكرة تدخل المرمى

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة .
- إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس .

### الركلة الحرة غير المباشرة:

#### الإشارة

يعطى الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ويبقى 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 المنافس مباشرة ، يستأنف اللعب بركلة مرمى .

■ إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة ، يمنح المنافس ركلة ركنية .

#### الأحكام

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

## موقع الركلات الحرة

الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء :

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع :

- يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق المنافس على مسافة ٩.١٥ م ( ١٠ ياردة ) على الأقل من الكرة .
- يجب أن يبقى كافة لاعبي الفريق المنافس خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب
- الكرة في اللعب عندما يتم ركلها مباشرة الى 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 المنافس على مسافة ٩.١٥ م ( ١٠ ياردة ) على الأقل من الكرة الى 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 الى المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء :

- يجب أن يكون كافة المنافسين على مسافة ٩.١٥ م ( ١٠ 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 .
- أو مكان تواجد الكرة لحظة ارتكاب المخالفة ( وفنًا للمخالفة )

## المخالفات / العقوبات :

عند تنفيذ الركلة الحرة إذا كان أحد لاعبي الفريق المنافس قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة

■ يعاد تنفيذ الركلة .

عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه ، وإذا لم تركل الكرة مباشرة الى خارج منطقة الجزاء .

■ 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 لآخر

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

المخالفة المخالفة التي ينفذها اللاعب غير حارس المرمى

بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن

تلمس لاعباً آخر ،

■ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه

المخالفة المخالفة التي ينفذها حارس المرمى

■ 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

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

المخالفة المخالفة التي ينفذها حارس المرمى

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 المنافس إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى

ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة المخالفة التي ينفذها حارس المرمى

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

المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة المخالفة التي ينفذها حارس المرمى

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 مباشر 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 المتأهل
- يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرمائه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة بين القائمين إلى أن يتم ركل الكرة .

يكون موقع اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة كما يلي :

- ضمن ميدان اللعب .
- خارج منطقة الجزاء .
- خلف علامة الجزاء .
- على مسافة ٩.١٥م ( ١٠ ياردة ) على الأقل من علامة الجزاء .

#### الإجراء

- بعد أن يأخذ جميع اللاعبين مواقعهم المحددة في القانون يعطي الحكم إشارة تنفيذ الركلة
- اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الأمام .
- لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعبا 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 مايلي قبل أن تمر الكرة بين القائمين وتحت العارضة :

- لمست الكرة أيا من القائمين أو كليهما أو العارضة أو حارس المرمى .
- الحكم هو الذي يقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت .

## المخالفات / العقوبات

إذا أعطي الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة الجزاء ثم حدثت إحدى الحالات التالية قبل أن تصبح الكرة في اللعب :

إذا انتهك اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء مواد قانون اللعبة :

- يسمح الحكم باستمرار الركلة .
- يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى .
- إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف اللعب ويستأنف المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

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 قام أحد زملاء اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بمخالفة قوانين اللعبة :

- يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة .
- يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى .
- إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويستأنفه بركلة حرة غير مباشرة للفريق المدافع وتنفذ من مكان وقوع المخالفة .

إذا قام أحد زملاء حارس المرمى بمخالفة قوانين اللعبة :

- يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة .
- يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى .
- يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى .



إذا حدثت مخالفة لقوانين اللعبة من لاعب من كلا الفريقين المدايع والمهاجم :

■ 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 لاعبا آخر :

■ يمنح الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة وتنفذ الركلة من المكان الذي حدثت

فيه المخالفة المخالفات التي لا تمنح ركلة حرة

إذا لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة بيديه عن عمد قبل أن تلمس لاعبا آخر :

■ يمنح ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس ويتم تنفيذها من مكان وقوع المخالفة

المخالفات التي تمنح ركلة حرة

إذا تم لمس الكرة بواسطة عامل خارجي أثناء تسيرها إلى الأمام :

■ يعاد تنفيذ الركلة .

إذا ارتدت الكرة إلى داخل ميدان اللعب من خارج 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 لامست فيه الكرة العامل الخارجي

إلا إذا لامست الكرة العامل الخارجي داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة يقوم الحكم

بإسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن اقرب نقطة لمكان تواجد

الكرة عند إيقاف اللعب .

- رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب .
- تمنح رمية تماس إلى منافس اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس بكاملها سواء على الأرض أو في الهواء .
- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس .

## الإجراء :

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 .
- يجب أن يرمي الكرة من النقطة التي خرجت عبرها من الملعب .

على كل المنافسين الوقوف مسافة لا تقل عن (٢ متر) من نقطة تنفيذ رمية التماس .  
تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب .  
لا يمكن للرامي أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعبا آخر .

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 للضيق المنافس ، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة ممنوع من لمس الكرة

إذا أمسك الرامي الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

\* تمنح ركلة حرة مباشرة للضيق المنافس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة ممنوع من لمس الكرة

\* تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بضيق الرامي نفسه .

رمية التماس 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 للضيق المنافس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة ممنوع من لمس الكرة

إذا مسك حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

\* تمنح ركلة حرة مباشرة للضيق المنافس إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة ممنوع من لمس الكرة

\* تمنح ركلة حرة غير مباشرة للضيق المنافس إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة ممنوع من لمس الكرة

إذا قام أحد لاعبي الفريق المنافس بإعاقة أو إرباك اللاعب الذي ينفذ رمية التماس بشكل غير عادل :

\* يتم توجيه إنذار له لسلكه الغير الرياضي

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة :

\* يقوم لاعب من الفريق المنافس بتنفيذ رمية التماس .

ركلة المرمى هي طريقة لاستئناف اللعب .

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 (١٠) يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة المرمى ولكن فقط ضد الفريق المنافس .

الإجراء

- يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المدافع من أي نقطة داخل منطقة المرمى .
- يبقى لاعبو الفريق المنافس 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 منطقة الجزاء .

## المخالفات / المقوبات:

إذا لم يتم ركل الكرة مباشرة خارج منطقة الجزاء من ركلة المرمى:

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 للضربيق المنافس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

إذا لمس اللاعب الذي ينفذ ركلة المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخراً :

تمنح ركلة حرة مباشرة للضربيق المنافس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب الذي نفذ الركلة .

ركلة المرمى الذي 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 للضربيق المنافس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

إذا لمس حارس المرمى الكرة بيديه متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر .

تمنح ركلة حرة مباشرة للضربيق المنافس إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للضربيق المنافس إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة :

يعاد تنفيذ ركلة المرمى .

الركلة الركنية هي طريقة لإستئناف اللعب .

تحتسب الركلة الركنية عندما :

- تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى إما على الأرض أو في الهواء بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف منها استناداً للمادة رقم (١٠)
- يمكن تسجيل هدف مباشر من الركلة الركنية ولكن فقط ضد الفريق المنافس

الإجراء :

- توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب نقطة إجتماع منها الكرة خط المرمى
- يجب عدم تحريك قائم الراية الركنية .
- يجب على لاعبي الفريق المنافس البناء على مسافة لا تقل عن ٩.١٥ م ( ١٠ ياردة ) من قوس الزاوية 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 المنافس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .

إذا لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية بيديه متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :  
■ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس 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 المنافس يتم تنفيذ المخالفة من مكان وقوع المخالفة .  
إذا لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيده بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر .

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

## بالتسوية لأية مخالفات أخرى :

■ يعاد تنفيذ الركلة .

## طرق تحديد الفريق الفائز في المباراة أو طريقة الذهاب والاياب

إن كل من الأهداف المسجلة خارجاً والوقت الاضائي وتنفيذ الركلات من علامة  
الجزء هي الطرق الثلاثة المعتمدة لتحديد الفريق الفائز عندما تتطلب قواعد  
المسابقة تحديد الفريق الفائز بعد إنتهاء المباراة بالتعادل

### الأهداف في ملعب المنافس :

قد تنص أنظمة المسابقة على أنه عندما يلعب فريقين ضد بعضهما بنظام الذهاب  
والاياب وتعادلا بالأهداف بعد المباراة الثانية فإن أي هدف سجل على أرض الفريق  
المنافس يتم احتسابه بهدفين .

### الوقت الإضافي :

قد تنص أنظمة المسابقة على لعب فترتين زمنيتين متساويتين لا تزيد عن ١٥  
دقيقة لكل منها مع تطبيق شروط المادة ٨ من القانون .

### الركلات من علامة الجزاء :

#### الاجراء

- يختار الحكم أحد الفريقين لتنفيذ الركلات .
- يقوم الحكم بإجراء القرعة بطريقة نقود معدنية والفريق الذي كسب قائده  
(كلايتن) القرعة يقدر إذا ما كان سيلعب الركلة الأولى أو الثانية .
- يقوم الحكم بتسجيل الركلات الملعوبة .
- تبعا للشروط الموضحة لاحقا فإن كلا الفريقين له الحق بخمس ركلات .
- تنفيذ الركلات بالتناوب من قبل الفريقين .
- إذا حدث قبل أن يستكمل كل من الفريقين خمس ركلات أن احرز احدهما  
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 الترتيب حتى يستطيع أحد الفريقين تسجيل هدف أكثر من  
نفس عدد الركلات .



■ إن 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 للتبديلات المسموح به وفق قواعد المسابقة .

■ باستثناء ماورد 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 .

■ لكل ركلة تنفيذ من قبل لاعب مختلف وكل اللاعبين الذين لهم الحق في تأدية الركلات يجب أن ينفذوها قبل أن يقوم أي لاعب بتنفيذ الركلة 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 اللعب عند تأدية الركلات من علامة الجزاء .

■ يجب على شكل اللاعبين عدا اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الركلة وحارس المرمى أن يكونوا داخل دائرة المنتصف .

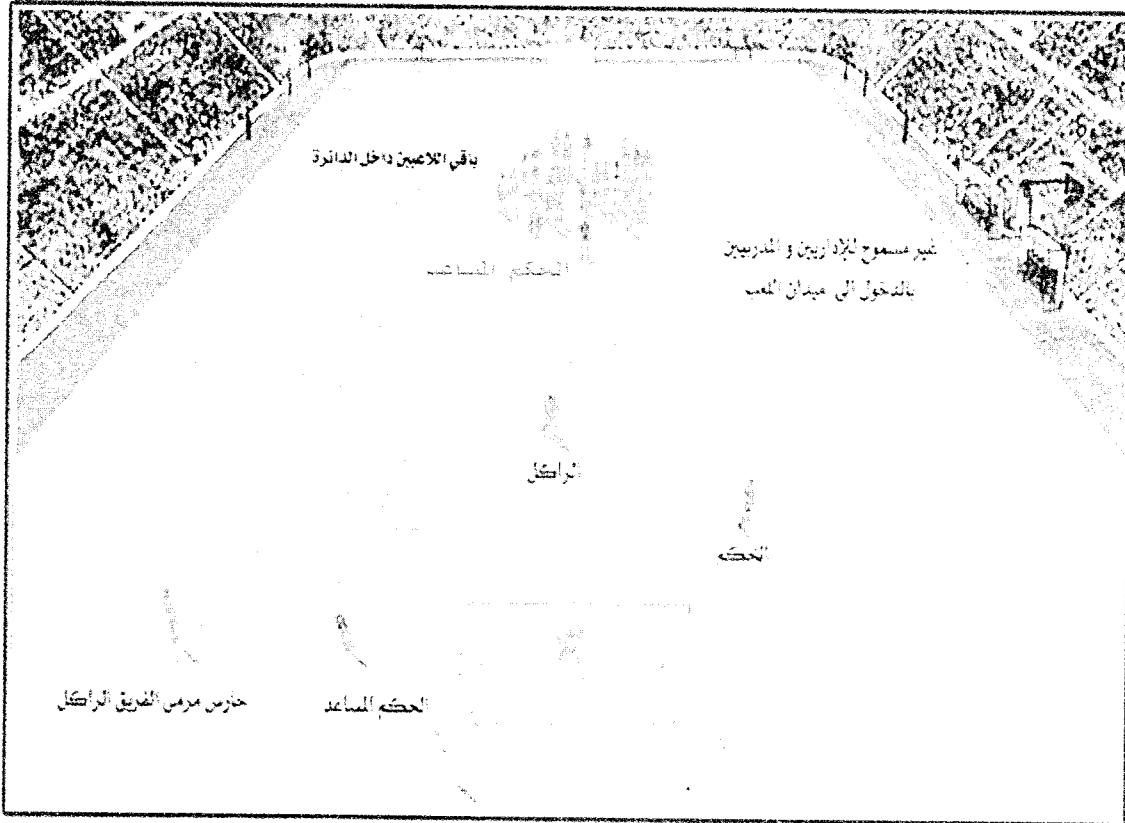
■ على حارس مرمى فريق اللاعب الذي ينفذ الركلة أن يظل داخل ميدان اللعب وخارج منطقة الجزاء التي تؤدي فيها الركلات على خط المرمى عند نقطة تلاقيه مع خط منطقة الجزاء .

■ ما لم يكن قد نص على خلاف ذلك فإن مواد قانون اللعبة وقرارات المجلس الدولي التشريعي (البورد) يتم تطبيقهما عند تأدية الركلات من علامة الجزاء .

■ عندما ينهي احد الفريقين المباراة بعدد أكبر من اللاعبين يزيد على عدد لاعبي منافسه فعليه تخفيض عدد لاعبيه ليتساوى مع عدد لاعبي المنافس . ويجب أن يقوم قائد الفريق ( الكابتن ) بإعلام الحكم عن أسماء وأرقام اللاعبين المستبعدين ونتيجة لذلك لا يحق للاعبين المستبعدين المشاركة في ركلات الترجيح .

■ قبل بداية الركلات من علامة الجزاء على الحكم أن يتأكد بأن عدد اللاعبين في كل فريق والمتواجدين في دائرة المنتصف متساوي وأنهم هم الذين سينفذون الركلات .

#### تنفيذ الركلات من علامة الجزاء



## المنطقة الفنية

المنطقة الفنية تتعلق بشكل خاص بالمباريات التي تجري على الملاعب التي تحتوي على مقاعد جلوس مخصصة للجهاز الفني واللاعبين البدلاء كما هو مبين في الرسم أدناه .

إن المنطقة الفنية قد تختلف بين ملعب وآخر من حيث الحجم والموقع وإن الملاحظات التالية قد صدرت 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 .

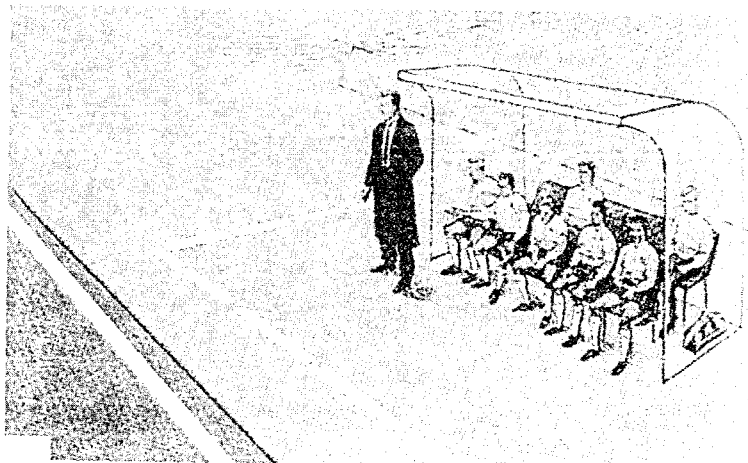
○ تحدد الأنظمة الخاصة بالسابقة عدد الأشخاص المسموح لهم بتغل هذه المنطقة .

○ يتم تحديد صفة الأشخاص الذين سيشتغلون المنطقة الفنية قبل بدء المباراة طبقاً لأنظمة المسابقة .

○ يحق لشخص واحد فقط في كل مرة القيام بالتوجيهات التكتيكية من المنطقة الفنية .

○ يجب أن يبتس المدرب وباقي الإداريين ضمن حدودهم إلا في الظروف الخاصة وعلى سهيل المثال عند دخول الطبيب أو اخصائي العلاج الطبيعي إلى أرض الملعب لتقييم إصابة اللاعب وذلك بعد أخذ إذن الحكم .

○ على المدرب والأشخاص الآخرين الذين يشغلون المنطقة الفنية أن يتصرفوا بسلوك مسؤول .



## الحكم الرابع والحكم المساعد الاحتياطي

يمكن تعيين الحكم الرابع بموجب الأنظمة الخاصة بالمسابقة ويقوم بالتحكيم في حال عدم قدرة أي من الحكام الثلاثة على الاستمرار إذا لم يكن هناك حكم مساعد احتياطي معين 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 .

○ يعتبر الحكم الرابع مسؤولاً عن المساعدة في إجراءات التبديل أثناء 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 .

○ يقوم بمساعدة الحكم للسيطره على المباراة بما يتلائم ويتماشى مع قانون اللعبة ولكن تبقى للحكم السلطة في البت بالقرارات والأمور المرتبطة باللعب

○ عقب المباراة يقوم الحكم الرابع بتقديم تقرير للجهات المسئولة بأي سوء سلوك أو أحداث حصلت بعيداً عن نظر الحكم أو مساعديه ويجب عليه إعلام الحكم ومساعديه عن أي تقرير يعد .

○ للحكم الرابع المساعد صلاحية إعلام الحكم عن أي سلوك غير مسؤول من أي شخص داخل المنطقة الضيقة .

○ يمكن تعيين حكم مساعد احتياطي وفقاً لأنظمة المسابقة ويجب أن تكون مهمته الوحيدة أن يقوم بدور الحكم المساعد إذا لم يستطع الاستمرار أو يحل محل الحكم الرابع وحسب الحاجة .

## المراجع :

١. طرق التدريس في التربية الرياضية
  ٢. كرة القدم لمعاهد التربية الرياضية
  ٣. الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم
  ٤. مناهج الدورة الآسيوية (B+C)
  ٥. الأسس التعليمية في تدريب كرة القدم
  ٦. كرة القدم (المهارات الأساسية - خطط اللعب
  ٧. أصول التدريب - قانون اللعبة - التحكيم)
  ٨. بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصر
  ٩. القانون الدولي لكرة القدم
  ١٠. مقرر كرة القدم للسنة الأولى و الثانية
- لكلية التربية الرياضية بحماة وجامعة حماة
- الدكتور حسن سيد معوض/القاهرة/  
بولس حنان محمد سعيد رشيد/دمشق/  
الدكتور معتصم غوتوق/دمشق/  
زياد عطالله/دمشق/  
الدكتور حنفي مختار/القاهرة/  
محمد محمد حامد الأفندي/القاهرة/  
الدكتور مفتي إبراهيم حمادة/القاهرة/  
الاتحاد الدولي لكرة القدم FCFA / زيورخ/  
بدر الدين درويش الطيار و أحمد محمد الحسن/سورية

# الفهرس

صفحة

## الباب الأول:

- ١ مراحل النمو (الأسس التربوية والبيولوجية) في كرة القدم
- ٣ ماذا يستفيد المدرس والمدرّب في دراسة مراحل النمو
- ٣ مراحل النمو
- ٤ المرحلة من الولادة إلى سن السادسة
- ٧ المرحلة من ٦-٩ سنوات (المرحلة الابتدائية المبكرة)
- ١٠ المرحلة من ٩-١٢ سنة (المرحلة الابتدائية المتأخرة)
- ١٢ البرنامج التدريبي لكرة القدم للمرحلة من (٩-١٢) سنة
- ١٣ المرحلة من ١٢-١٥ سنة (التعليم الإعدادي)
- ١٦ البرنامج التدريبي لكرة القدم للمرحلة من (١٢-١٥) سنة
- ١٧ المرحلة من ١٥-١٨ سنة (التعليم الثانوي)
- ١٩ البرنامج التدريبي لكرة القدم للمرحلة من (١٥-١٨) سنة

## الباب الثاني:

- ٢٠ الصفات القيادية والخلقية والاجتماعية لمدرّب التربية الرياضية ومدرّب كرة القدم
- ٢١ أولاً : مدرّب التربية الرياضية
- ٢١ أ- الشخصية
- ٢٣ ب- الإعداد المهني
- ٢٥ ت- الخبرة
- ٢٦ ث- الصحة الشخصية
- ثانياً : المدرّب الرياضي لكرة القدم
- ٣١ ١. الصفات الشخصية
- ٣٢ ٢. المعرفة والكفاءة المهنية
- ٣٢ ٣. الكفاءة في العمل

## الباب الثالث

تخطيط التدريب ( أسس الخطط التدريبية في كرة القدم )

أنواع الخطط.

٣٣

٣٥

٣٥

٣٦

٣٨

٣٨

٣٩

٤٠

٤١

٤١

٤٤

٤٥

٤٧

٤٨

أ- الواجبات التربوية

ب- الواجبات التعليمية

خطة التدريب اليومية

الجزء الإعدادي

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

خطة التدريب السنوية

١. مرحلة التكوين و الإعداد البدني

٢. مرحلة الإعداد للمباريات

٣. مرحلة المباريات

٤. فترة الراحة بين قسمي الدوري

٥. ملاحظات خاصة بمنافسات القسم الثاني

٦. مرحلة الترويح و الانتقال

## الباب الرابع:

الإعداد المنهاري

٥٣

٥٣

٥٤

٥٥

٥٥

٥٦

٥٦

٦٢

٦٥

٦٧

٧١

٧٦

٧٩

٧٩

أ-المهارات الأساسية البدنية

الجزري وتغيير الاتجاه

الوثب

الخداع والتسويه بالجسم

وقفه لاعدب الدفاع

ب-المهارات الأساسية بالكرة

١- ركلات الرجل بالكرة

٢- السيطرة على الكرة

٣- الجزري بالكرة

٤- ضرب الكرة بالرأس

٥- الخداع أو التسويه

٦- المهاجمة

٧- رمية التماس

٨- حراسة المرمى

٨٣	أولاً : تمارينات تطبيقية لتدريب حارس المرمى
٨٧	ثانياً : تمارينات تطبيقية لتعليم التمرير
٨٨	ثالثاً : تمارينات تطبيقية لتعليم الجري بالكرة
٨٩	رابعاً : تمارينات تطبيقية لتعليم السيطرة على الكرة
٩٥	خامساً : تمارينات تطبيقية لتعليم التصويب

### الباب الخامس

١٠٠	القانون الدولي لكرة القدم
١٠٣	المادة (١) ميدان اللعب
١٠٣	المادة (٢) الكرة
١١٢	المادة (٣) عدد اللاعبين
١١٥	المادة (٤) معدات اللاعبين
١١٥	المادة (٥) الحكم
١٢١	المادة (٦) الحكام المساعدون
١٢٢	المادة (٧) مدة المباراة
١٢٣	المادة (٨) ابتداء استئناف اللعب
١٢٦	المادة (٩) الكرة في اللعب وخارج اللعب
١٢٧	المادة (١٠) طريقة تسجيل الهدف
١٢٨	المادة (١١) التسلل
١٢٩	المادة (١٢) الأخطاء وسوء السلوك
١٣٣	المادة (١٣) الركلات الحرة
١٣٦	المادة (١٤) ركلات الجزاء
١٣٩	المادة (١٥) رمية التماس
١٤١	المادة (١٦) ركلة المرمى
١٤٣	المادة (١٧) الركلة الركنية
١٤٥	طرق تحديد الفريق الفائز
١٤٨	المنطقة الفنية
١٤٩	الحكم الرابع
١٥٠	المراجع
١٥١	الفهرس