



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical and
Sports Activities
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
+213 35 33 23 72
Tel / Fax :

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: سنة اولى تكوين قاعدي
قسم: التدريب الرياضي

مطبوعة محاضرات مقياس كرة القدم

طبيعة المقياس: سداسي

عدد المحاضرات	الحجم الساعي الاسبوعي	المعامل	الرصيد
14	ساعة ونصف	02	03

إعداد:

د. بن رجم ادريس

البريد الالكتروني: Idriss.benredjem@univ-msila.dz

السنة الجامعية: 2021 / 2020

فهرس المحتويات

ترقيم الصفحة	محاضرة رقم (1) مدخل الى كرة القدم
06	1- تمهيد
07	1-1- تعريفات كرة القدم اللغوية والاصطلاحية
محاضرة رقم (02) تاريخ كرة القدم	
08	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
08	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
09	4- تاريخ كرة القدم العربية
محاضرة رقم (03) كرة القدم في الجزائر	
14	5- كرة القدم في الجزائر
15	6- مدارس كرة القدم
المحاضرة رقم (04) أهمية وخصائص كرة القدم	
16	07 - أهمية كرة القدم في المجتمع
20	08- خصائص كرة القدم
21	09- قواعد كرة القدم
محاضرة رقم 5 (قوانين كرة القدم)	
22	10- قوانين كرة القدم
22	10-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم أو الميدان
25	10-2- القانون الثاني: الكرة

29	10-4- القانون الرابع: معدات اللاعبين
30	10-5- القانون الخامس: الحكام
33	10-6- القانون السادس: الحكام المساعدون
34	10-7- القانون السابع: مدة المباراة
35	10-8- القانون الثامن: ابتداء واستئناف اللعب
36	10-9- القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب
محاضرة رقم 6 (تابع قوانين كرة القدم)	
37	10-10- القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف
38	10-11- القانون الحادي عشر: التسلل
39	10-12- القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك
41	10-13- القانون الثالث عشر: الركلات الحرة
45	10-14- القانون الرابع عشر: ركلة الجزاء
48	10-15- القانون الخامس عشر: رمية التماس
51	10-16- القانون السادس عشر: ركلة المرمى
53	10-17- القانون السابع عشر: الركلة الركنية
المحاضرة رقم (07) المهارات الأساسية بدون كرة	
55	11- المهارات الأساسية في كرة القدم
55	11-1- المهارات الأساسية بدون كرة
56	11-1-1- الجري وتغيير الاتجاه

57	11-1-2- الوثب (الارتقاء)
58	11-1-3- الخداع والتمويه بالجسم
محاضرة رقم 8 (المهارات الأساسية بالكرة)	
59	11-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
59	11-2-1- التمرير
62	11-2-2 استقبال الكرة
محاضرة رقم 09 (تابع المهارات الأساسية بالكرة)	
64	11-2-3- الجري بالكرة (الدحرجة بالكرة)
66	11-2-4- المراوغة
المحاضرة رقم (10) تابع المهارات الأساسية بالكرة	
69	11-2-5- التصويب
70	11-2-6- ضرب الكرة بالرأس
71	11-2-7- حراسة المرمى
المحاضرة رقم (11) تعليم المهارات الأساسية	
72	12- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
72	12-1- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
73	12-2- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
75	12-6- مراحل تعليم المهارات الأساسية
محاضرة رقم 12 (تدريب مهارات كرة القدم)	

84	13- خطوات التدريب على المهارات الأساسية:
84	13-1- التدريب للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة
85	13-2- تطوير المهارات الأساسية بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة
87	13-3- أساليب التدريب على المهارات الأساسية
المحاضرة رقم (13) كرة القدم الحديثة	
90	14- كرة القدم الحديثة
90	14-1- ملامح كرة القدم الحديثة
91	14-2- متطلبات كرة القدم الحديثة
المحاضرة رقم (14) صفات لاعبي كرة القدم	
97	15- صفات لاعبي كرة القدم
98	15-2- الصفات الفسيولوجية
99	15-3- الصفات النفسية

محاضرة رقم (1) مدخل الى كرة القدم

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم من بين الرياضات الجماعية التي تجلب أنظار الجماهير بصفة بالغة الاهتمام، ويمكن القول انه هناك تتبع واهتمام من طرف الجميع، حيث شهدت هذه الرياضة في السنوات الأخيرة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين، وقد فرضت نفسها على كامل الألعاب الأخرى بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من أجل الوصول إلى المستويات العالية.

وفي هذه المطبوعة الجامعية الموجهة لطلبة السنة اولى تكوين قاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، حاولنا ان نعرض في البداية على تاريخ كرة القدم العالمية وحاولنا استذكار بعض تواريخ البطولات العالمية وخاصتنا السنوات الاخيرة لبطولة كأس العالم 2014 التي عرفت مشاركة منتخب الجزائر لثالث مرة في تاريخه، كما تم التطرق الى تاريخ رياضة كرة القدم في الجزائر والصراع الواقع بين تحديد صفة العميد بين بعض الاندية الجزائرية ، واهم محطات كرة القدم بالجزائر ومؤسسيها.

حاولنا ايضا في هذه المطبوعة تبيان القيمة التربوية والنفسية والاجتماعية لرياضة كرة القدم واهم الاهداف المنصوص عليها لممارسة كرة القدم ، مع ذكر قواعد كرة القدم الاساسية

اما فيما يخص قوانين كرة القدم وبما انهم طلبة سنة اولى تم التطرق الى القوانين بشكل سطحي وتم ذكر اهم النقاط المتعارف عليها في مجال القوانين السبعة عشر لكرة القدم المعروفة .

تم التركيز في هذه المطبوعة على اهم المهارات الاساسية في كرة القدم التي تنقسم الى جزئيين مهارات اساسية بدون كرة ومهارات اساسية قاعدية بالكرة ، حيث تم التطرق الى محاور المهارات بشكل مفصل مع اعطاء اهم الطرق الناجعة والسهلة لعمية التعلم والتدريب على المهارات في كرة القدم بالنسبة للناشئين.

اما في المحاضرات الاخيرة فتم التعرّيج على اهم ملامح كرة القدم الحديثة ومتطلباتها البدنية واهم الصفات التي يتميز بها لاعبي كرة القدم في العصر الحالي .

1- تعريفات كرة القدم :

1-1- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون

يعتبرونها بما يسمى عندهم باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها

تسمى "soccer". (رومي جميل: 1986. 50)

1-2- **التعريف الاصطلاحي:** هو غرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر

من الاستحواذ على الكرة أو إحراز هدف، ويجوز الجري بالكرة وتميرها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم

باستثناء اليدين -لا تنطبق على حارس المرمى-، وذلك وفق الأحكام المنصوص عليها في القانون (أحمد

الجماعي: 2010. 1)

1-3: التعريف الاجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما

من احدى عشرة 11 لاعبا بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم

تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم

وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة الراحة مدتها

15دقيقة ما بين الشوطين ، واذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين اضافيين وقت

كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل

بين الفريقين .

محاضرة رقم (02) تاريخ كرة القدم

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وردشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في لأورغواي 1930 وفازت بها (حسن عبد الجواد 1988).

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي

لتطور كرة القدم. (موفق مجيد المولى 1999. 09)

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها

الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الاورغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب (حسن عبد الجواد: 1988.16)

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونترال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.(مشاركة المنتخب الوطني الجزائري لأول مرة في تاريخه)

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.(المشاركة الثانية للمنتخب الوطني الجزائري)

1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا من بينها خمسة فرق

من أفريقيا . (Alain Mischel 1988. 14)

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

2010: دورة كأس العالم وفازت بها اسبانيا، ولأول مرة تنظم في إفريقيا حيث نظمتها جنوب إفريقيا، وعرفت

مشاركة المنتخب الوطني الجزائري للمرة الثالثة في تاريخه.

2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا و عرفت أيضا مشاركة المنتخب الوطني الجزائري للمرة الرابعة في تاريخه حيث تمكن من المرور للدور الثاني في تأهل تاريخي.

2018 : دورة كأس العالم في روسيا وفازت بها فرنسا بثاني لقب لها عبر ممر التاريخ .

4- تاريخ كرة القدم في العالم العربي:

يتمثل تاريخ كرة القدم في العالم العربي (محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد 1994، 12-14) فيما يلي:

- **السعودية:** تأسس الاتحاد العربي السعودي في عام 1959 م وانضم الاتحاد الدولي "الفيفا" في نفس العام بدأ الدوري عام 1960م وتأسس جلالة الملك عام 1963 م فازت بكأس العالم للشباب عام 1989م أكبر استاد هو استاد جلاله الملك فهد بن عبد العزيز ويسع 100 ألف متفرج وأشهر الأندية هي الهلال والنصر والأهلي والاتحاد والاتفاق والوحدة والشباب والقادسية.
- **البحرين:** تأسس الاتحاد البحريني عام 1951م وانضم للاتحاد "الفيفا" عام 1966م بدأ الدوري عام 1957م والكأس عام 1978م، أكبر استاد هو استاد مدين عيسى ويسع 15 ألف متفرج أشهر الأندية هي المحرق والوحدة والدفاع الغربي والأهلي والبحرين والحالة.
- **الإمارات:** تأسس الاتحاد الإماراتي عام 1971م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1972م بدأ الدوري عام 1973م وكأس سمو رئيس دولة الإمارات عام 1975م أكبر استاد زايد الرياضي ويسع 60 ألف متفرج، وأشهر الأندية النصر والوصل والعين والأهلي والشارقة والشباب وبني ياس والوحدة والجزيرة.

- **الكويت:** تأسس الاتحاد الكويتي عام 1952م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" 1962م بدأت مسابقات الدوري وتأسس الأمير في عام 1962م، أكبر إستاذ هو إستاذ الرياضي ويسع ل 25 ألف متفرج وأشهر الأندية العربي والقادسية والسالمية وكاظمة واليرموك والكويت والفحيحيل.
- **قطر:** تأسس الاتحاد القطري عام 1963م وانضم إلى الاتحاد الدولي عام 1970م بدء الدوري القطري عام 1972م وكأس أمير قطر عام 1972م أكبر إستاذ هو إستاذ خليفة الأولي ويسع ل 40 ألف متفرج أشهر الأندية السد والعربي والريان والأهلي والاستقلال.
- **الجزائر:** أسس الاتحاد الجزائري في عام 1962 وانضم إلى الاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1963م بدء الدوري الجزائري 1962م وكأس الجزائر عام 1963م. أكبر إستاذ هو الإستاذ الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية مولودية الجزائر ومولودية وهران وفاق سطيف والكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.
- **سلطنة عمان:** تأسس الاتحاد العماني في عام 1978م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1980م بدء الدوري عام 1981م وكأس جلاله السلطان عام 1981م. أكبر إستاذ هو إستاذ الشرطة بمسقط ويسع 45 ألف متفرج أشهر الأندية ظفار و فنجا والأهلي وعمان وصور والطليعة.
- **الجمهورية الليبية:** تأسس الاتحاد الليبي عام 1963م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في نفس العام، أكبر إستاذ هو إستاذ طرابلس الرياضي ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية أهلي بنغازي وأهلي طرابلس والنصر والمدينة والتحدي والهلال والشباب.
- **الأردن:** تأسس الاتحاد الأردني في عام 1949م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1958م بدأ أول دوري عام 1949م وانطلق الدوري عام 1956م وكأس جلاله الملك عام 1980م أكبر إستاذ هو إستاذ عمان الدولي ويسع 30 ألف متفرج، أشهر الأندية الفيصلي والوحدات والجزيرة والرشا والشباب.

- **السودان:** تأسس الاتحاد السوداني عام 1936م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" 1937م بدء الدوري عام 1951م أكبر إستاد الخرطوم ويسع 30 ألف متفرج وأشهر الأندية الهلال والمريخ والموردة والنيل والتحرير.
- **المغرب:** تأسس الاتحاد المغربي عام 1955م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1956م بدأت بطولتي الدوري وكأس العرش المغربي عام 1957م. أكبر إستاد هو الدار البيضاء ويسع 701 ألف متفرج أشهر الأندية الملكي والوداد وجمعية الحليب والمغرب الفاسي والقنطيرى.
- **سوريا:** تأسس الاتحاد السوري عام 1936م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1956م بدأت بطولة الدوري العام عام 1967م وكأس سوريا عام 1966م أكبر إستاد هو إستاد العباسيين ويسع 45 ألف متفرج أشهر الأندية الجيش والاتحاد والفتوة والكرامة والشرطة.
- **تونس:** تأسس الاتحاد التونسي عام 1956م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1960م بدء دوري المرحلة الأولى عام 1929م ثم المرحلة الثانية بعد 1957م أما كأس الجمهورية التونسية بدأ عام 1955م. أكبر إستاد هو إستاد الاولمبياد وسع 50 ألف متفرج أشهر الأندية الترجي والنجم الساحلي والإفريقي ومستقبل المرسى والبنزرتي والملعب التونسي.
- **اليمن الديمقراطية:** تأسس الاتحاد اليمني الجنوبي عام 1940م وانضم للاتحاد الدولي عام 1967م بدأ الدوري العام عام 1982م أما كأس الجمهورية فبدأ عام 1983م، أكبر استاد هو استاد الشهيد الحبشي ويسع 45 ألف متفرج وأشهر الأندية الوحدة والمكلا والجيش والشرطة وحان والتلال والطليلة والصمود.

- العراق: تأسس الاتحاد العراقي عام 1980م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في عام 1951م بدء الدوري عام 1973م وكأس رئيس الجمهورية عام 1975م، أكبر استاد هو استاد الشعب ببغداد ويسع 50 ألف متفرج أشهر الأندية: الجيش والطيران والدوراء والميناء والرشيد وصلاح الدين والطلبة والصناعة.
- لبنان: تأسس الاتحاد اللبناني عام 1933م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في عام 1935م.
- الصومال: تأسس الاتحاد الصومالي في عام 1951م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في عام 1935م
- موريتانيا: الاتحاد الموريتاني عام 1961م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1964م.

- محاضرة رقم (03) كرة القدم في الجزائر

5- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر "غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهرا، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية

الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين ، وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كرمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان "محمد معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بن تومي بلال : 2018. 86)

06- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسط (النمسا، المجر، التشيك).

- المدرسة اللاتينية

- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي 1980. 72)

محاضرة رقم (04) أهمية وخصائص كرة القدم

07 - أهمية كرة القدم في المجتمع :

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع، اذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة يمكن تلخيصها في الجوانب التالية

1-7. الدور النفسي التربوي :

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القتال الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب كذلك دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم هذه الموصفات الأخلاقية كالروح الرياضية تقبل الآخرين، اكتساب المواظبة الصالحة تقبل القيادة والنظام ، حيث اتفق علماء التدريب والمعنيين بشئون كرة القدم على أنه هناك عناصر أساسية تساهم في تربية اللاعب نفسيا وسيكولوجيا، فكرة القدم تربي الفرد وتقوي أخلاقه، ففي العملية الرياضية تكمن العملية التربوية والتدريبية، واللاعب في كرة القدم يعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيرا في تربية نفسية وأخلاقية لأن المدرب يعتبر كمرجعية أخلاقية للاعبين، حيث المسؤول و بشكل مباشر عن إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا، وهو الشخص الواحد والوحيد القادر على اكتشاف مواهبه م وبالتالي، الأخذ بيدهم وتوجيههم لغرض إصالحهم إلى أعلى المستويات.

لذا بات ومن الواضح بأن المدرب الناجح هو ذلك الذي يكيف اللعبة لما يحويه اللاعب من إمكانيات وكذلك المدرب الناجح هو الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكيات وتصرفات البدنية في كل مراحل الإعداد السيكلوجي والبدني وكذلك قبل وأثناء المباراة وكذا المدرب الطموح هو الذي يريد أن يؤثر تأثيرا ايجابيا في كل دقائق المراحل العملية التدريبية، وأن يعم هذا التأثير على اللاعبين، يجب أن يطلع على كل ما من

شأنه أن يحدث التكامل في عمله وعمل اللاعبين ونستخلص هنا أن نفسية اللاعب منوطة بالدور الاستراتيجي للمدرب لأن هذا الأخير هو القدوة وهو المؤثر الأقوى على أداء اللاعبين وعطائهم في المستويين البدني والضبط (الانضباط السلوكي) .

ويذكر (زيدان وآخرون 199) تشمل كرة القدم عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي ، ومن هذه التأثيرات نذكر منها مايلي :

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك لتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة القوة والرشاقة والتحمل والمرونة والمقاومة، وهي صفات بدنية تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية للفرد فأثما تحسن قوام الجسم مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الاحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير الملائم وهذا الجانب مهم جدا ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص الى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين
- بصفتها نشاطا جماعيا ، فهي تخلص الرياضي من العمل للصالح الخاص ، وتدفعه للعمل للصالح الجماعية.
- تكسب اللاعب الاحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال

المنافسة

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من كل الجوانب
- تنمي عنده روح تقبل النقد ، والاعتراف بالخطأ ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى اراء الزملاء
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والادارة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم اثناء المباريات وتخلصه

من التردد والخجل والانانية

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول
- تربي على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي ، اذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة ، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة اذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب اثناء المنافسة اذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسخ مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه (زيدان واخرون : 1999. 49)

2-7. الدور الاجتماعي:

كرة القدم هي نظام اجتماعي بحيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته، أو بين نختلف أفراد المجتمع كالتعاون والمثابرة التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح....الخ.

ولأهمية هذا الموضوع أي الموضوع في العلاقات الاجتماعية الرياضية، اتجهت أنظار الباحثين والمعنيين بالعملية الترفيهية والعلاقاتية الرياضية التي تنتجها كرة القدم تسلط الضوء على ذلك المؤثرات المنطوية تحت تأثير لعبة القدم في الميدان الاجتماعي من دراسات وأبحاث وتقنيات حيث أن الدراسة في هذا المجال وإلى وقت قريب كان فعلا في هذا الجانب ذو تأثير بالغ الأهمية فالعلاقات التي تنشئ بين اللاعبين كثيرا ما تطورت بعد المباريات وبعد انتهاء المشوار الرياضي لهذا يجعلنا نقرأ كرة القدم لها تأثيرات نوعية.

ونظرا لأهمية الدراسات والبحوث إلا أن لا يمكن أن نأخذ كل تأثيرات اللعبة فنحن نكتفي بالتأثيرات الايجابية (التعاون، الإخاء، التكامل، الحب، التعارف، ...) هذه السمات التي من شأنها إحداث التقرب بين اللاعبين والذي يعود بدوره في الأهمية على الجماهير والنوادي كحد سواء.

لقد أصبح العديد من الباحثين أن القائد هو الشخص الذي يكون له تأثيره في الجماعة كأكثر عضو آخر من حيث تحديد الهدف وتنفيذه وكما أثبتت الدراسات على أن الجماعة الواحدة والموحدة من شأنها التأثير في النادي وهنا نستخلص أن الفريق الذي يشكل جماعة واحدة، متفهمة ومنسقة في عملها من شأنها إحداث التغيير في أية لحظة حاسمة، لكن بشرط أن يكون لأي جماعة قائد يقتدي به ويتبع حتى تتميز هذه الجماعة، وأن يكون لهذه علاقات صلبة ومفيدة وكذا ألا تتباين أهدافها وتتباين الظروف (نفس الهدف ..).

3-7. الدور الاقتصادي

ان الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع ، لم تزد أهمية إلا مؤخرا، حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد ستوكفيس Stocvis عالم اجتماع الرياضة الهولندي، أن كل تكامل المناشط الرياضية مع المصالح الاقتصادية، وقد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، باعتبار أن كرة القدم إحدى الرياضات التي تحقق أدوارا اقتصادية عديدة (الإشهار، التمويل، مداخل المنافسات، أسعار اللاعبين ...). وقد تعاضم هذا الأمر مع مرور الوقت.

وإذا تجاوزنا هذه النظرة ودرسنا هذه النقطة من الناحية العملية والتطبيقية حيث أن الفرق الرياضية والنادي، تكتسب قيم معينة من المال جراء عمليات الإشهار والترويج لسلع المتعاملين الاقتصاديين والممولين للنادي الرياضية وغيرها، ولكن نحن في هذه النقطة نفضل الكلام عن تلك الفرق النوادي التي تحولت من نوادي رياضية وفرق إلى شركات ذات أسهم وهذه تجربة روسية أو أمريكية عامة، وهناك بعض النوادي الجزائرية التي تحاول تحويلهم إلى شركات ذات أسهم، ونحن نعلم الفائدة الكبرى عند تطبيق هذه الاستراتيجية حيث يكون من حق هذا النادي إنشاء مؤسسات أخرى منظوية تحت شعار هذه الشركة ذات أسهم حيث يكون من حقها إنشاء مؤسسات لصنع ألبستها وصنع كراتها وكذا فنادق لإقامة لاعبين، وأصبح النادي أغنى من ذي قبل، فهنا يتجلى لنا أهمية الدور الاقتصادي للنادي الرياضية، خاصة الكروية منها.(أمين أنور الخولي 1996 ص86-

7-4- الدور السياسي :

بما ان لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة ، فكرة القدم لها علاقة بالجانب السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر، والتخفيف من حدة النزاعات، مثلما جرى بين أمريكا وإيران في مونديال 1998 (مونديال فرنسا). (أمين أنور الخولي: 1996 .

(133)

8-0- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

8-1- **الضمير الاجتماعي:** وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث

يشارك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

8-2- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع

الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

8-3- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق،

إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات

المنافسة.

8-4- **التنافس:** بالنظر إلى لوسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر

حواضر مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة

تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

8-5-التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

8-6-استمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

8-7-الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالمهمل الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية). (عبد الرحمان عيسوي 1980. 71).

09- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ،مابين الأحياء) ،ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

09-1 المساواة:

يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

09-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ،بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

09-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار : 1982. 29)

محاضرة رقم (05) قوانين كرة القدم

10- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ، ما بين الأحياء) ، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد مرت بعدة تعديلات لتصل لما هي عليه الآن كما يلي :

10-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم أو الميدان :

مادة (1) ميدان اللعب :

الأبعاد

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

الطول : الحد الأدنى 90 م (100 ياردة)

الحد الأقصى 120 م (130 ياردة)

العرض : الحد الأدنى 45 م (50 ياردة)

الحد الأقصى 90 م (100 ياردة)

في المباريات الدولية :

الطول : الحد الأدنى 100م (110 ياردة)

الحد الأقصى 110 م (120 ياردة)

العرض : الحد الأدنى 64م (70 ياردة)

الحد الأقصى 75م (80 ياردة)

تخطيط ميدان اللعب :

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

الخطان الطويلات بخطى التماس والقصيران بخطى المرمى ولا يزيد عرض كافة الخطوط عن 12 سم (5 بوصة) .

ينقسم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف منتصف الخط ويتم رسم

دائرة نصف قطرها 9.15 م (10 ياردة) حول علامة منتصف الملعب .

منطقة المرمى :

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

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5.5م (6 ياردة) من الحافة الداخلية

لقائمي المرمى ويمتد هذا الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5.5م ياردة ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى .

إن المساحة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة المرمى .

منطقة الجزاء :

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

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 16.5م (18 ياردة) ثم يوصلان بخط

مواز لخط المرمى

إن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء .

وفي داخل كل من منطقتي الجزاء ، توضع علامة منتصف المرمى وذلك بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو عنهما .

ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 9.15م (10 ياردات) من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء .

قوائم الراية والركنية :

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقتل عن 1.5م (5 قدم) بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية .

يجوز وضع قوائم رايات متماثلة عند ل من نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن 1م (ياردة واحدة) خارج خط التماس .

قوس المنطقة الركنية :

ترسم ربع دائرة نصف قدرها 1ن (ياردة واحدة) من قائم كر راية ركنية داخل ميدان اللعب

المرميان :

يجب وضع المرميين على مركز منتصف كل من خطي المرمى .

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

تكون المسافة ما بين القائمين 7.32م (8 ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2.44م (8 قدم)

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

يمكن تثبيت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمى بشرط أن تكون الشباك مثبتة بإحكام وبشكل لا يعيق

حارس المرمى

يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض .

السلامة :

يجب أن يكون المرميان مثبتان بإحكام بالأرض ويجوز استخدام مرميين متحركين (من النوع القابل للنقل

(فقط في حالة كونهما يلبيان المطلب الخاص بالسلامة .

- ويبلغ ارتفاع المرمى ما بين الحافة السفلى للعارضة والأرض 2.44م، والمسافة ما بين القائمين 7.32 م.

- منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب، حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة 5.5 م

(6 ياردة) من الحافة الداخلية لكل قائم، هذان الخطان داخل ميدان اللعب، بمسافة 5.5 م (6 ياردة) ثم

توصلا بخط موازي لخط المرمى (بن رجم احمد: 2015 . 34).

10-2-القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة :

مستديرة

مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى . لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن 70 سم (28 بوصة) ولا

يقل عن 68 سم (27 بوصة) .

لا يزيد وزنها عن 450 غرام (16 أوقية) ولا يقل عن 410 غرام (14 أوقية) عند ابتداء المباراة .

أن يكون الضغط الجوي مساوياً (0.6-1,1) ضغط جوي وهو ما يوازي (600- 1100) غرام /

سم² عند سطح البحر وذلك يعادل 8.5 ليبرة / البوصة المربعة - 15.6 ليبرة / البوصة المربعة . (رعد محمد :

(2010 . 18)

تبدال الكرة التالفة (المعطوبة) :

- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم ما يلي :
- توقف المباراة .
- يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة . (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البادية ، ركلة المرمى ، الركلة الركنية ، الركلة الحرة ، ركلة الجزاء أو رمية التماس :
- يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة .
- لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم .

10-3- القانون الثالث: اللاعبين

تلعب المباراة بين فريقين ، يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهما يكون حارس المرمى . لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين .

المسابقات الرسمية :

يمكن استخدام ثلاث بدلاء كحد أقصى في أي مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم رعاية 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 أن :

اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى .

أن يتم ابلاغ الحكم بذلك قبل المباراة .

إذا لم يتم إعلام الحكم أو لم يتم الوصول إلى اتفاق قبل بدء المباراة فلا يسمح باستخدام أكثر من 6

لاعبين .

في سائر المباريات :

في سائر المباريات يجب أن تعطى أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة . البدلاء الذين لم تتم تسميتهم

لا يجوز إشراكهم في المباراة .

الإجراءات الخاصة بالبدل :

عند استبدال لاعب ببدل ، يجب مراعاة الشروط التالية :

- إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح .
- لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول .
- يدخل اللاعب البديل الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف .
- تعتبر إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى ميدان اللعب .
- ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً ، واللاعب المستبق يفقد صفته كلاعب .
- اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك .
- يكون كافة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء تم استدعاؤهم للعب أم لا .

تغيير حارس المرمى :

- يجوز لأي لاعب أن يغير مركزة مع حارس المرمى بشرط :
- إخطار الحكم قبل إجراء التغيير .
- أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة .

المخالفات / العقوبات :

- إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم :
- يتم إيقاف اللاعب .
- ينذر اللاعب البديل وتشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان اللعب .
- يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللاعب .
- إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركزه مع حارس المرمى بدون إخطار الحكم قبل إجراء التغيير
- يستمر اللعب .
- يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء عند أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب .
- في حالة حدوث أية مخالفات أخرى لهذه المادة يتم الآتي :
- يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء .

استئناف اللعب :

إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه إنذار يتم الآتي :

يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها لاعب من الفريق الخصم من المكان الذي كانت فيه الكرة عن إيقاف اللعب * (انظر ملاحظات على قانون اللعبة) .

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 . (محمد عبده ، مفتي ابراهيم :

(210.1994)

10-4- القانون الرابع: معدات اللاعبين

السلامة :

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

المعدات الأساسية :

إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي :

- فانيلة أو قميص .
- سروال (وإذا تم ارتداء سواويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون السراويل الأساسية) .
- جوارب .
- واقيات للساقين .
- حذاء .

واقيات الساقين :

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

حراس المرمى :

- يرتدي كل حارس مرمى ألواناً تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكمين المساعدين (يجب أن تكون الفانيلة بكم)

المخالفات والعقوبات :

لأي مخالفة لهذه المادة :

- لا حاجة لإيقاف اللعب .
- يقوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح معداته .
- يقوم اللاعب بمغادرة ميدان اللعب عند أو توقف للعب ، إلا إذا كان اللاعب قد قام بتصحيح معداته .
- أي لاعب يطلب منه مغادرة ميدان اللعب لتصحيح معداته يجب أن لا يعود إليه بدون إذن من الحكم .
- يقوم الحكم بالتأكد من أن معدات اللاعب قد تم تصحيحها قبل أن يسمح له بالدخول إلى ميدان اللعب .

- يسمح للاعب بالدخول عائداً إلى ميدان اللعب فقط حين تكون الكرة خارج اللعب .
- اللاعب الذي طلب منه مغادرة ميدان اللعب بسبب مخالفة معينة ارتكبها بموجب هذه المادة ثم دخل (أو عاد لدخول) ميدان اللعب بدون إذن من الحكم ، يتم توجيه إنذار له وتشهر له البطاقة الصفراء .

استئناف اللعب :

- إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه الإنذار يتم ما يلي :
- يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق الخصم وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حيث قام الحكم بإيقاف المباراة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) (محمد عبده .مفتي ابراهيم

1994.211)

10-5-القانون الخامس: الحكم

سلطة الحكم :

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

الصلاحيات والواجبات :

يقوم الحكم بالآتي :

- ينفذ مواد قانون اللعبة .
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حيث يتطلب الأمر .
- يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2) .
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4) .
- يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة .
- يوقف اللعب ، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أن مخالفة لمواد القانون .
- يوقف ، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- يوقف المباراة إذا رأى لاعباً أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله من ميدان اللعب ولا يسمح للاعب المصاب بالعودة الى ميدان اللعب الا بعد استئناف اللعب .
- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط .
- التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف .
- يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضده سوف يستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقبة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت .
- يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت .

- يتخذ 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 يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً . ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة .
- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه .
- يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب .
- يستأنف المباراة بعد توقفها .
- يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين / أو إداريي الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة .

كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل الاحتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين يحترم أولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها، كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني، وأي وقائع أخرى حدثت قبل وأثناء وبعد المباراة. (ديار فخر الدين محمد الشواني : 2015. 46)

قرارات الحكم :

قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية .

يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح ، أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو أنهى المباراة .

مادة (6) الحكام المساعدون

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 يعاقب 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 مخالفات ويكون الحكم المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم (وهذا يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء)
- عند تنفيذ ركلة الجزاء ، إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل الكرة ، وما إذا اجتازت الكرة خط المرمى .

10-6- القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، ودورهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن أهميتها في الإعلان عن خروج الكرة كلية، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة مرمى أو رمية التماس، كما يعلن اللاعب المتواجد في موقف التسلل، وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولياقتهم البدنية هي من الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء (مصطفى كامل محمود 1999 . 16) .

المساعدة :

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

اللعبة

● كما ان لهم بالذات الدخول الى ميدان اللعب للمساعدة في ضبط مسافة 9.15 امتار التي

تفصل ما بين الكرة ولاعبي الفريق الخصم.

● في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيء من الحكم المساعد ، يقول الحكم

بالاستغناء عن خدماته ويقدم تقريراً بهذا الموضوع للسلطات المختصة.

10-7- القانون السابع: مدة المباراة

فترات اللعب :

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة . ما لم يتفق الفريقان المشاركان والحكم على خلاف ذلك .

أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب (لاختصار زمن كل شوط إلى 40 دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية) يجب أن يتم قبل بدء اللعب ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة .

فترة الراحة ما بين الشوطين :

اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين .

لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة .

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

يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط .

تعويض الوقت الضائع :

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

● التبديل / التبديلات .

● تقييم إصابة اللاعبين .

● نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج .

● إضاعة الوقت .

● أية أسباب أخرى .

● يكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم .

ركلة الجزاء :

● إذا كان لا بد 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 . (رعد محمد عبد ربه 2010 .

(33

10-8-القانون الثامن: ابتداء واستئناف اللعب

عند ضربة البداية يتم إجراء قرعة بقطعة نقدية والذي يكسب القرعة له الاختيار بين الكرة والمرمى، وضربة

البداية تكون إلى الأمام في جهة ملعب الخصم، ويقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية للعب .

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 :

- تواجد لاعبي كل فريق في منتصف ملعبهم.
 - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.
 - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.
 - لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة، وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة من بين لاعبين من المكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض. (مقاق كمال: 2000. 42)

● محاضرة رقم (06) تابع قوانين كرة القدم

10-9- القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

الكرة خارج اللعب :

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما :

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

الكرة في اللعب :

- تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية :
- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب .
- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية وتبقى داخل الملعب، وتكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب. (رعد محمد عبد ربه : 2010 . 34)

10-10-القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

احتساب الهدف :

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

الفريق الفائز :

الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز .

إذا سجل كلا الفريقين عدداً متساوياً من الأهداف أو إذا لم يتم تسجيل أية أهداف تكون نتيجة المباراة التعادل .

قواعد المسابقة :

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

● قاعدة الأهداف الخارجية(خارج أرضه)

● الوقت الإضافي

● ركلات الترجيح

وبشكل مختصر يحتسب الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة شرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة لاعبي الفريق الذي سجل هدف.(مقاق كمال

(2015.34)

10-11- القانون الحادي عشر: التسلل

موقف التسلل :

لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل .

يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :

كان أقرب إلى خط مرمى خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق الخصم .

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :

- كان في نصف الميدان الخاص به .

أو

- كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب في الفريق الخصم .

أو

- كان في مستوى واحد من آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم .

المخالفة :

يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقه

وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال :

- التداخل في اللعب .

أو

- التداخل مع الخصم

أو

- مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف .

الحالات التي لا تعتبر مخالفة .

لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من :

● ركلة مرمى .

أو

● رمية تماس

أو

ركلة ركنية . . (مقاي كمال 2015.34)

وبشكل مختصر التسلل هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد زملائه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل.

10-12- القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في منع بالوسائل الملائمة كل تصرف أو حركة غير قانونية ولا يعاقب على الخطأ إلا إذا كان متعمداً، وتختلف نوع العقوبة حسب الخطأ، ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي:

*الركلة الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيا من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالا أو قهورا أو يتضمن إفراطا في استعمال القوة:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم

- القفز على الخصم

- مكاتفة الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم

- دفع الخصم.

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضا للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيا من الأخطاء التالية:

- مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة

- مسك الخصم،

- البصق على الخصم. (رعد حسن عبد ربه : 2010. 34. 35)

- لمس الكرة متعمدا (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

*ركلة الجزاء: تحتسب ركلة جزاء في حالة ارتكاب أي هذه الأخطاء العشرة السابقة من قبل أحد اللاعبين داخل

منطقة الجزاء الخاصة به بصرف النظر عن مكان الكرة بشرط أن تكون الكرة في اللعب.

*العقوبات التأديبية:

- ينذر بالبطاقة الصفراء أو بالطرد بالبطاقة الحمراء اللاعب أو الاحتياط أو اللاعب الذي تم تبديله.

- للحكم الحق في اتخاذ العقوبة من لحظة دخوله للملعب حتى لحظة خروجه من الملعب بعد صافرة النهاية.

*المخالفات التي تستوجب الإنذار:

*ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيا من الأخطاء السبعة التالية:

- مذبذبا بارتكاب سلوك غير رياضي.

- يظهر اعتراضا بالقول أو الفعل.

- يصصر على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة.

- يؤخر استئناف اللعب.

- لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة

- يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم.

- يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم.

***المخالفات التي تستوجب الطرد:**

***يطرد اللاعب وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيا من الأخطاء التالية:**

- مذنباً بارتكاب اللعب العنيف.

- مذنباً بارتكاب السلوك المشين.

- يبصق على الخصم أو أي شخص آخر.

- يحرم الفريق الخصم من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد (ولا ينطبق هذا على

حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به).

- يستخدم ألفاظاً أو إشارات عدوانية بذيئة أو مهينة (رعد حسن عبد ربه: 2010 . 47) .

- حرمان اللاعب الخصم الذي يتحرك باتجاه مرمى خصمه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه أحد

الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة حرة أو ركلة جزاء.

- يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة.

- اللاعب الذي يتم طرده يجب عليه مغادرة ميدان اللعب والمنطقة الفنية.

10-13-القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

أنواع الركلات الحرة :

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة .

يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ، ولا يجوز اللاعب الذي نفذ

الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .

الركلة الحرة المباشرة :

● يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة.

● إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح

الفريق الخصم .

الركلة الحرة غير المباشرة :

الإشارة :

يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة 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 هدفاً فقط إذا تم لمس الكرة بعد رجليها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى .

● إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة يستأنف اللعب بركلة مرمى .

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

موقع الركلة الحرة :

الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء :

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع:

● يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9.15 م (10 ياردة) على الأقل من الكرة .

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

● تصبح الكرة في اللعب عندما يتم لعبها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء .

● يتم تنفيذ الركلة الحرة التي تحتسب داخل منطقة المرمى من أي نقطة داخل تلك المنطقة .

الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم :

- يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9.15م (10 ياردة) على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين .
 - تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .
 - يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة .
- الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء :
- يجب أن يكون كافة الخصوم على مسافة 9.15 (10 ياردة) على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب .
 - تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .
 - يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة .
- المخالفات / العقوبات :
- عند تنفيذ الركلة الحرة إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة يتم الآتي
- يعاد تنفيذ الركلة
- عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه ، وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب يتم الآتي:
- 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 (ذلك باستثناء لمسها بيديه) وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :

- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن تلمس لاعباً آخر : يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه .
الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى :
- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) (مقاق كمال 2015.

10-14- القانون الرابع عشر: ركلة الجزاء:

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركة 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 :

• تيم وضعها فوق نقطة الجزاء .

اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء .

• تم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح .

حارس المرمى المدافع :

• يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرماه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة بين القائمين إلى أن يتم

ركل الكرة .

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

• ضمن ميدان الملعب

• خارج منطقة الجزاء

• خلف علامة الجزاء

• على مسافة 9.15م (10 ياردة) على الأقل من علامة الجزاء .

الحكم :

• لا يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء حتى يصبح اللاعبون في المواقع المحددة لهم في القانون .

- هو الذي يقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت

الإجراءات :

- اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الأمام .
- لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .
- تصبح الكرة في اللعب بعد ركلها تحركها إلى الأمام .

لدى تنفيذ ركلة جزاء أثناء الوقع الأصلي للعب أو لدى تمديد الوقت عند نهاية الشوط الأول أو نهاية المباراة من

أجل تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة جزاء فإنه يتم احتساب هدف إذا حدث ما يلي قبل أن تمر الكرة بين القائمين

وتحت العارضة .

- لمست الكرة أياً من القائمين أو كليهما أو العارضة و/ أو حارس المرمى .

المخالفات والعقوبات :

إذا أعطى 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 المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان حدوث 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 دخل أحد زملاء اللاعب الذي ينفذ الركلة إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة 9.15م (10 ياردة)
(من علامة الجزاء :
- يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة .
- يعاد تنفيذ الركلة اذا دخلت الكرة المرمى .
- اذا لم تدخل المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة. .
- إذا ارتدت الكرة من حارس المرمى أو عارضة أو قائم المرمى ولمسها هذا اللعب يوقف الحكم اللعبة ويستأنفه بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس .
- إذا دخل أحد زملاء حارس المرمى إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة 9.15م (10 ياردة) من علامة الجزاء :
- يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة
- يتحسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى
- يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى
- في حالة حدوث مخالفة لمواد قانون اللعبة من قبل لاعب من كل من الفريقين المدافع أو المهاجم ، يتم ما يلي :
- يعاد تنفيذ الركلة :
- في حالة حدوث الآتي بعد تنفيذ ركلة الجزاء :
- لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة مرة ثانية (باستثناء لمسها بيديه) قبل أن تلمس لاعباً آخر) .
- يمنح الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة وتنفيذ الركلة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)

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

- يمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذها من مكان وقوع المخالفة* (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)

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

- يعاد تنفيذ الركلة .
- إذا ارتدت الكرة إلى داخل ميدان اللعب من حارس المرمى أو من العارضة أو من القائمين ثم تم لمسها من قبل عامل خارجي يتم الآتي :
- يوقف الحكم اللعب .
- يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي لامست فيه الكرة العامل الخارجي* (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)

وبشكل مختصر تحسب ضربة الجزاء ضد الفريق الذي يقوم بارتكاب الخطأ داخل منطقة الجزاء والكرة في الملعب، وهي ركلة حرة مباشرة، وتنفذ من المكان المخصص لذلك؛ ويجب تواجد اللاعبين خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15 متر من النقطة وأخذ الركلة يجب أن يكون معروف والحارس ويجب أن يكون على الخط في مواجهة أخذ الضربة (رعد حسن عبد ربه : 2010. 48. 51) .

10-15- القانون الخامس عشر: رمية التماس

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب .

لا يمكن تسجيل هدف مباشر من رمية التماس .

يتم منح رمية التماس .

- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء
- يكون تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التماس .

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

الإجراءات :

يجب على الرامي لحظة رمي الكرة ما يلي :

- أن يواجه ميدان اللعب .
- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .
- أن يستخدم كلتا يديه .
- أن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه .
- لا يمكن للرامي أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .
- على كل الخصوم الوقوف مسافة لا تقل عن مترين(2) من نقطة تنفيذ رمية التماس.
- تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب .

المخالفات / العقوبات :

رمية التماس التي ينفذها لاعب آخر غير حارس المرمى :

إذا لمس الرامي الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن يلمسها

لاعب آخر :

- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة . * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

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

- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)

- تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بفريق 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 للفريق الخصم ، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

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

- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

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

- يتم توجيه إنذار له لسلوكه غير الرياضي وتشهر البطاقة الصفراء .

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة :

- يقوم لاعب من الفريق الخصم بتنفيذ رمية التماس .

وبشكل مختصر عندما تحتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب ، و يجب على الرامي لحظة الرمي الكرة أن يواجه الملعب أن يكون جزءاً من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في الملعب فوق دخولها الملعب ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

10-16- القانون السادس عشر: ركلة المرمى

ركلة المرمى هي طريقة لاستئناف اللعب .

يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة المرمى ولكن فقط ضد الفريق الخصم .

تحتسب ركلة المرمى عندما :

- تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم سواء في الهواء أو على الأرض ولم يتم تسجيل هدف منها وفق المادة رقم (10) .

الإجراءات :

- يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المدافع من أي نقطة داخل منطقة المرمى .
- يبقى لاعبو الفريق المنافس خارج منطق الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب .
- لا يجوز للاعب الذي ينفذ ركلة المرمى لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها مباشرة إلى خارج حدود منطقة الجزاء .

المخالفات / العقوبات :

إذا لم يتم ركل الكرة مباشرة خارج منطقة الجزاء لتصبح في اللعب :

- يعاد تنفيذ الركلة .

تنفيذ ركلة المرمى بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى

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

لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات

على مواد قانون اللعبة)

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

قبل أن تلمس لاعباً آخر :

- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .
- تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب الذي نفذ الركلة .
- ركلة المرمى التي ينفذها حارس المرمى .
- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر .
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (انظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .
- إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر .
- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ، إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)
- بالنسبة لأي مخالفات أخرى لهذا المادة .
- يعاد تنفيذ ركلة المرمى وبشكل مختصر عند اجتياز الكرة بكاملها لخط المرمى فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق الدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء ، فإنه يجب إعادة الركلة، لا يمكن أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن سلموها أو يبيعها أو يلعبها آخر، لا يمكن أن يسجل هدف مباشر من هذه الركلة، كما يجب على لاعبي الفريق

المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء (مفتي ابراهيم : 1994. 304. 306) .

10-17- القانون السابع عشر: الركلة الركنية

الركلة الركنية هي طريقة لاستئناف اللعب .

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الركنية ولكن فقط ضد الفريق الخصم .

تحتسب الركلة الركنية عندما :

• تجاوز الكرة بكاملها خط المرمى أما على الأرض أو في الهواء بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من

الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف منها استناداً للمادة رقم (10) .

الإجراءات :

- توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب قائم راية ركنية .
- يجب عدم تحريك قائم الراية الركنية .
- يجب على لاعبي الفريق الخصم عدم الاقتراب لأقل من 9.15 م (10 ياردة) من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب .

- يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المهاجم .
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها .
- يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة عدم لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .

المخالفات / العقوبات :

تنفيذ الركلة الركنية بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى :

إذا لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية مرة ثانية بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه)

وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

- تمنح ركلة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

إذا أمسك أو لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية بيديه متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

- تمنح ركل حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة .
 - تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء منفذ الركلة .
- الركلة الركنية التي ينفذها حارس المرمى :

إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر .

- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

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

- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة)

- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة . * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

بالنسبة للمخالفات الأخرى .

- يعاد تنفيذ الركلة .

ويمكن اختصار ما سبق عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى بين قائمي المرمى في الهواء أو على الأرض،

ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع، فعلى لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، ، ويجب عدم

تحريكها ثم تركل من هذا الموضع، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي ركلة الركنية عدم الاقتراب من منفذ الكرة حتى تكون في الملعب، (مفتي ابراهيم: 1994. 307. 309)

محاضرة رقم (07) المهارات الأساسية بدون كرة

11- المهارات الأساسية في كرة القدم :

- مفهوم المهارات الأساسية :

تعتبر المهارات الاساسية من الجوانب الفنية الهامة والتي بدونها لن يظهر الطابع الخاص المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث تعتبر من الجوانب الاساسية الهامة في تنفيذ الجانب الخططي والتنفيذي، وتتميز كرة القدم بالتنوع والتميز في مهاراتها الاساسية ومن ملاحظ ارتفاع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة كبير بحيث اصبحت تماشي مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب وجود لاعبين لديهم المقدرة الفائقة علي الاداء الدقيق بحيث تظهر اللعبة بالشكل المحبب للجماهير.

و المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء، وتقسم المهارات الى قسمين ، مهارات اساسية بدون كرة ، ومهارات اساسية بالكرة .

11-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

11-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه .

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انشاء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرية المطلوبة. (كمال مقاق : 2020. 30)

- تدريبات الجري بدون كرة وتغيير الاتجاه :

- انطلاقا سريعة لمسافة 5-30 متر في كافة الاتجاهات ومن اوضاع مختلفة
- الجري بين الشواخص وعمل حركات خداع الخصم
- الجري السريع وعند سماع الصافرة التوقف
- الجري السريع بين (05) اعلام المسافة بين العلم والاخر متر واحد وتكرار هذه العملية 5 مرات ذاهبا وايابا
- الجري السريع وعند سماع الصافرة الجلوس على الارض
- الجري السريع عكس اشارة المدرب
- لاعبان يجريان سوية للجانب وعند سماع الاشارة يتقاطعان اماما

- ينطلق اللاعب سريعا من العلم الاول لمسافة 10 متر الى العلم الثاني ثم يجري ابطأ وعند وصوله الى العلم الثالث ينطلق سريعا حتى العلم الرابع ، حيث يبطئ السرعة حتى العلم الخامس بعدها ينطلق سريعا حتى العلم السادس ثم يرجع مشيا .

- يقوم اللاعب بالجري السريع ثم الجري البطيء بالتبادل بين مجموعة من الشواخص تكون المسافة بين شاخص واخر 20 متر

- يقف اللاعبين على شكل مجموعات وعند الاشارة يتم التبديل بين المجموعات (يوسف كماش ، صالح خيط 2013 . 100)

11-1-2- الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة. (كمال مفاق : 2020 . 31)

تدريبات على الوثب :

الوثب لضرب كرة وهمية .

-الوثب من فوق مانع .

-الوثب مع حمل اثقال خفيفة .

-الوثب للأعلى من الجلوس على الاربع

-الوثب فوق الزميل .

-الوثب من فوق ظهر الزميل

-الوثب بجانب الزميل ثم الوثب عاليا سويا

-الاستلقاء على الظهر وعند سماع الصافرة النهوض ثم الوثب للأعلى بكلتا القدمين ، بعدها الوثب للأعلى بقدم

واحدة

-الوثب للأمام وعند سماع الصافرة الاستدارة للخلف والوثب للأعلى .

- الوقوف ، والوثب عاليا بكلتا القدمين وضم الركبتين الى الصدر (يوسف كماش ، صالح خيط 2013 .

(102

11-1-3- الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع

القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ

بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع

السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع . (كمال مقاق : 2020. 31)

-تدريبات الخداع بدون كرة :

يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة من الثبات

يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة من المشي ثم الجري

يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة من المشي ثم من الجري

يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس سلبي

يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس ايجابي . (يوسف كماش ، صالح خيط

2013 . 104 103)

محاضرة رقم (08) المهارات الأساسية بالكرة

11-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

11-2-1-التمرير:

وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين ، الامر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها واتقانها بالشكل الصحيح ، فالفريق الذي يجيد لاعبيه انواع ضرب الكرة بالشكل السليم يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب ، بينما نرى العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبيه انواع الضرب الكرة بالصورة الصحيحة وبذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الاداء مما قد يؤدي الى خسارة المباراة ، حيث تعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية امكانية ضرب الكرة لمسافات طويلة ، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن ان تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارات من اهم المهارات في مجال كرة القدم (يوسف

كماش ، صالح خيط 2013 . 107)

التمرير هو سيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية

المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)

حيث إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

- **التمرير الأمامي:** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

- **التمرير العرضي :** أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

- **التمرير للخلف:** أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة. (مفتي ابراهيم : 2011. 137. 139)

الخطوات التعليمية :

- يتم ضرب الكرة من منتصفها
- يكون النظر الى الكرة لحظو ضربها
- تؤدي الحركة من الثبات بدون كرة
- أحد اللاعبين يمسك الكرة على الارض ويقوم اللاعب الاخر بضرب الكرة بباطن القدم بشكل خفيف

- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم نحو الزميل او الحائط
- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم من المشي نحو الزميل
- لاعبان يتبادلان مناولات ضرب الكرة بباطن القدم بشكل مستمر
- لاعبان احدهما يرمي الكرة بيده فيقوم اللاعب الاخر بإرجاعها بباطن القدم
- يقف اللاعبون في شكل رتل ، ويقف امامهم لاعب معه الكرة يقوم بمناولة الكرة للاعب الاول من الرتل بباطل القدم ، الذي يقوم بإرجاعها بباطن القدم ويجري سريعا ليقف خلف اللاعب الذي ناوله الكرة المرة الاولى .

- ثلاثة لاعبون على خط مستقيم والكرة مع اللاعب الوسط بدا بمناولة الكرة داخل القدم الى اللاعب أ الذي يرجعها داخل القدم الى الوسط ب الذي يقوم بدوره بمناولتها الى اللاعب ج الذي يرجعها اليه بباطن القدم

(يوسف كماش ، صالح خيط 2013 . 107)

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة

لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها

قبل وصول الزميل . (ابراهيم شعلان : 2001. 57. 58)

11-2-2 استقبال الكرة (السيطرة على الكرة) :

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (ابراهيم شعلان : 2001. 58)

ومتطلبات اللاعب الحديث في كرة القدم تفرض على اللاعب اتقان مهارة السيطرة على الكرة من الحركة وتحت ضغط الخصم في اي مساحة بالملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممرة ايه (ارضية - متوسطة - عالية) من اي اتجاه سواء كانت القصيرة او طويلة وبأي جزء من الجسم عدا اليدين (الرأس - الصدر - البطن - الفخذ - الساقين - القدم) (محمد كشك ، امر الله البساطي : 2000 ، 38)

الاسس العامة للسيطرة على الكرة :

- ان يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الاحساس بالكرة والسيطرة عليها .
- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة حول افضل الطرق استخداما في السيطرة على الكرة
- التمتع بإمكانيات عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة

عليها

- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة اكثر من اللازم لحظو السيطرة عليها
- استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة على الكرة والتحكم فيها
- ضرورة استرخاء اجزاء الجسم لحظة السيطرة على الكرة (يوسف كماش ، صالح خيط 2013 .

(107)

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي
- ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
 - التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
 - الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
 - أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
 - ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة. (ابراهيم شعلان : 2001 . 58)
 - يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
 - يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها.
وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة
آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة،
وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك . (حنفي محمود مختار: 1997. 24)

محاضرة رقم (09) تابع المهارات الأساسية بالكرة

11-2-3- الجري بالكرة (الدحرجة بالكرة) :

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات
والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما
يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية
" خطئية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما
الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل
التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده
ذلك على مجازاة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء
القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي ، و من الأجزاء التي قد يستخدمها
اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس .والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة
بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة
أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما
كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن

متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة ، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوقاد : 2017.

(173)

- ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي – بعد ذلك فقط – يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.
- وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :
- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
 - أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
 - أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
 - أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
 - أداء المهارة مع تغيير السرعات.
 - أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز.

11-2-4- المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطئ، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير

مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (مفتي ابراهيم 2011. 150)

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي

أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

مميزات اللاعب المراوغ الجيد :

- ان يكون اللاعب سريعا ورشيق الحركة
- ان يكون توقيت اللاعب سليما في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة
- ان يهتم بعنصر المفاجأة للاعب الفريق المنافس
- ان يمتاز اللاعب بالرشاقة العالية اثناء أداء الحركات الخداعية
- ان يتقن كافة انواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب
- ان يمتاز اللاعب بالثقة العالية بالنفس للتغلب على اللاعب المنافس (يوسف كماش ، صالح

خيط 2013 . 107)

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

■ المراوغة من الأمام.

■ المراوغة من الجانب.

■ المراوغة من الخلف .

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب

الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التمير للزميل أو التصويب .

- الخطوات التعليمية للمراوغة :

- التدريب على اتقان اللاعب في تحريك جسمه لأداء المراوغة من المشي ثم من الجري البطيء ثم الجري السريع

- يقوم اللاعب بدفع الكرة بين قدميه اليمنى واليسرى وفي خط ملتوي

- يقوم اللاعب بدفع الكرة بين الشواخص الموجودة على خط مستقيم وتكون المسافة بين الشاخص والاخر

2 متر

- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة اللاعب وتقليل المسافة بين الشاخص والاخر الى متر واحد

- يقف اللاعب المدافع ويتقدم اللاعب المهاجم بالكرة ، وعندما يقترب منه يقوم بأداء المراوغة بداخل وخارج

القدم

- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب المراوغ يمررها بين قدمي اللاعب المدافع ويسرع لاستلامها والسيطرة

عليها

- يقوم اللاعب بدفع الكرة الى الجانب الايمن للاعب الخصم واللاحق بها من جانب الايسر (يوسف

كماش ، صالح خيط 2013 . . 167 166)

محاضرة رقم (10) تابع المهارات الأساسية بالكرة

11-2-5- التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس .

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوايط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل

للتوجيه . (ابراهيم الشعلان: 2001 . 43)

11-2-6- ضرب الكرة بالرأس:

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الاساسية الهامة في كرة القدم وذلك نتيجة لكون الكرة غالبا ما تلعب بالهواء ، الامر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب ، وهذا ما جعل المدربين يعطونها الاهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، إضافة الى دورها الكبير في احراز الاهداف من قبل اللاعبين المهاجمين ، وكذلك لإبعاد الكرات الخطرة عن المرمى وتشتيتها من قبل اللاعبين ، وقد اعطت التطورات الحديثة في خطط اللعب بكرة القدم ، الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس ، ومنها لعب الكرات العالية عن طريق الجناحات والاشباه والمدافعين نحو منطقة المرمى لغض استغلالها في تسجيل الاهداف بالرأس ، فالكثير من المباريات حسمت نتائجها عن طريق (هدف) تم تسجيله بضربة رأس ، ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الاساسية للاعب سواء كان مدافعا ام مهاجما ، ولا بد للاعب ان يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة ، وهذا لا يكون الا من خلال التدريب المتواصل في مختلف الظروف والمواقف في اللعب خاصة وان اللعب بالرأس يحتاج الى امكانية عالية وتوقيت جيد ، فضلا عن ثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل الصحيح .

أ- الشروط الاساسية للعب الكرة بالرأس :

- التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس
- ضرب الكرة بالجهة حتى وان كان توجيه الكرة نحو الجانب او الخلف
- استخدام حركة الجذع كحركة مساعدة لضرب الكرة لمسافة
- تكون العينان مفتوحتان لحظة ضرب الكرة بالرأس

- استخدام الذراعان لحفظ توازن الجسم ، وذلك بتحريكها للأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبها للخلف لحظة ضرب الكرة .

- ضرب الكرة في ثلثها العلوى اذا كان الغرض لعب الكرة ارضية وضربها من المنتصف اذا كان الغرض لعب الكرة بشكل مواز للأرض وضربها من ثلثها الاسفل اذا كان الغرض لعب الكرة العالية . (يوسف كماش ،

صالح خيط 2013 . . 175 . 176)

11-2-7- حراسة المرمى :

يعد حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة ، اذ ان طبيعة المباريات تستدعي من حارس المرمى ان يتمتع بمهارات اساسية خاصة، اضافة الى تمتعه بتفكير خططي وذكاء ميداني جيد لمواجهة مواقف اللعب المختلفة ودوره المميز والهام والذي يختلف به عن باقي اللاعبين ، والذي يسمح فيه الدفاع عن المرمى باستخدام يديه داخل منطقة جزاء الساحة، فأداء حارس المرمى في كرة القدم يتضمن العديد من المواقف والحالات التي تتطلب أن يتميز بها الحارس ، اذ ان طبيعة المباراة تستدعي فيه القيام بالأداء المهارى والخططي بقوة وسرعة ودقة وذهنية عالية ، هذا بجانب تنفيذ واجباته في الدفاع عن مرماه والذي يتضمن القيام بالوثب لأقصى ارتفاع ممكن ولأبعد مسافة ممكنة من اجل تخلص الكرة وبعادها من لاعبي الفريق الخصم، ويتوقف ابعاد خطورة هجمات لاعبي الفريق الخصم على مدى قدرة وامكانية حارس المرمى في الدفاع عن مرماه إضافة توجيهاته للاعبين في تنظيم عملية الدفاع والتحرك حسب المواقف الدفاعية وبالشكل الذي يؤمن سد الثغرات بوجه اللاعبين المهاجمين من الفريق المنافس .

- مهارات حارس المرمى :

تختلف طبيعة اداء حارس المرمى في كرة القدم عن اداء بقية اللاعبين وذلك نتيجة لاستخدام يديه في التعامل مع الكرة وطبيعة الاداء تفرض عليه واجبا اساسيا وهو الذود عن مرماه ومنع الكرة من الدخول الى مرماه

بأي شكل من الاشكال، وعليه فانه يجب ان يتمتع بمهارات عالية جدا وتقسم هذه المهارات حسب حركة حارس المرمى بالكرة او بدونها وهي كالآتي :

- الحركة بدون كرة
- الحركة مع الكرة (يوسف كماش ، صالح خيط 2013 . . 196 . 197)
-

- محاضرة رقم (11) تعليم المهارات الأساسية

12- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم ، حيث تعني المهارة "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم ". تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق ، كما ان إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب ، و اللاعب المتميز في أداء المهارات ل لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

12-1- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

12-2- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب. (مفتي ابراهيم حماد : 1999. 34. 36)

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فانه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، و كل ذلك يتم في ذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي

طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .
ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".
بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.
يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة . (مفتي ابراهيم حماد :

(1999. 34. 36)

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بحسبه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة.

المدرّب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعبين إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جداً أن يقدم المدرّب تعزيزاً إيجابياً، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرّب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

12-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

12-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جداً لعملية التعلم.

- على المدرّب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرّب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيداً المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين . (مفتي ابراهيم حماد : 1999. 49)
- أجذب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين.
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم .
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة :

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.

- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولا ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانيا.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان .
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة.

مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.

- اختصر في إجابة السؤال.

12-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.

- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.

- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم. (موفق اسعد محمود : 2011 . 56)

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها

بأسرع ما يمكن.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي.

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
 - تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
 - استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
 - التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
 - استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
 - اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
 - استخدام سلم التدريب على المهارات.
- الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:
- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
 - الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
 - على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
- ركز على الأداء الفردي.
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
- خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.
- مكان صحيح للملاحظة.
- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا . (موفق اسعد محمود : 2011. 111)

التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.

- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟

هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.

- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.

- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة.

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.

- عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.

- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط

يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .

- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية

التعلم .

- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر

الخطأ مرة أخرى .

12-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أعلى درجة من الدقة .

- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .

- أعلى درجات استشارة للدفاعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس

، نتائج سلبية) .

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة

للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية

الأداء.

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .
عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء .

12-6- مراحل تعليم المهارات الأساسية :

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات . (حنفي محمود مختار : 1997 . 98)

12-6-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

12-6-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

12-6-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من

ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن. (حنفي محمود مختار :

1997. 99)

محاضرة رقم (12) تدريب مهارات كرة القدم

13- خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصيبا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أدائه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب ، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

13-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن

يبدل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

13-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة .

* تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيًا في أول التدريب ثم إيجابيًا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

* تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات

صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

*مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

* تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ،يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات ،و قد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ،وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ،وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ،أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3 ، 6:6). وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخططية.

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة. (حنفي محمود مختار 1997 . 102)

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية ، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخططية .

13-3- أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ،وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ،فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل

الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

13-3-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات .

وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ،أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

13-3-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ،وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

13-3-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

13-3-3- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

13-3-4- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

13-3-5- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس . (حسن السيد : 2002 .

(146

13-3-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل

التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابحة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة .

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

كما يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنجائه حيث أن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس المرمى لها ، ويجب أن لا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط ، بل يتم أيضا بالرأس . (مفتي ابراهيم : 1990 . 137)

لكن أقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في مكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة .

محاضرة رقم (13) كرة القدم الحديثة

14- كرة القدم الحديثة:

14-1- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: " أن الهجوم أحسن وسيلة للهجوم " إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة مالم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة

القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح.

14-2- متطلبات كرة القدم الحديثة:

14-2-1 متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما، عن أسلوب اللعب حاليا فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير المجدية وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على إقرار الاتحاد الدولي FIFA بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة أدنى بكثير (حنفي مختار 1997، 188).

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على إيصال مباشر مع الخصم حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن أن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغير وتختلف الواحد عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم بشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السرعة، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى فيها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي كرة السلة، اليد فالكمل يهاجم، ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللعب في شتى جوانبه، البدني التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجيات الحديثة.

ونسجل من منافسة للأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول.

واستناداً لدراسات أخصائيو سنة 1975، ذكر أكراموف "AKRAMOV" في السجلات التي قام بها لوكنشيفوف "N.Lukachivov1981" أن لاعبي كرة القدم في السبعينات يتنقل مسافة تتراوح ما بين 5 إلى 7 كلم والقيام ب 30 إلى 80 انطلاقة، ما يناسب مسافة 600 إلى 900م ومن 2 إلى 6 قفزات عمودية، و 14 إلى 42 صراع من أجل الكرة، وإنجاز 29 إلى 45 تمريره وعدد المرات التي يراقب فيها الكرة تقدر من 18 إلى 30 مرة ومن 3 إلى 16 مرة، والقذف اتجاه المرمى من 4 إلى 7 قذفه، فكل هذه المتغيرات حسب مراكز اللعب والمهمة التي تخطيطها من قبل المدرب في حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين 55 إلى 630 دقيقة (36،1981 R.A.AKRAMOV).

كما تمكن من تعيين أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب كما يلي:

- مهاجمو الوسط 23 د و 37 ثانية؛
- مهاجمو الجناح 22 د و 7 ثانية؛
- لاعبي وسط الميدان 22 د و 7 ثانية؛
- لاعبي وسط الدفاع 22 د و 7 ثانية؛
- لاعبي مدافعي الجناح 20 د و 4 ثانية؛

الملاحظات تبين لنا أن سمات وحجم المهام الحرية المنجزة ليست متجانسة وإنما متقاربة فيما بينها.

وخير دليل على ذلك الدراسات التي قام بها مولي "MOLLIE" سنة 1981، والتي وصف فيها نشاط لاعبي كرة القدم بما يلي:

خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9000 إلى 12500م، ومنها 800 إلى 1300م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاق و 17 إلى 30 صراع على الكرة، و 25 إلى 45 مراقبة للكرة، ومن 05 إلى 12 قذفه مصوبة نحو المرمى والوقت الفعلي خلال المباراة من 63 إلى 75 دقيقة، مع استهلاك 1300 إلى 1500 كيلو حريره وبالنسبة للأغوات « laourt » وشاترد « chttard » 84،125 الوقت الفعلي الذي تلعب فيه الكرة خلال المباراة، مدة 70 إلى 120 جرى بسرعة لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ثا مما يعادل 3000 إلى 3500م.

أما بالنسبة للجانب الفيزيولوجي للاعب، ذو مستوي عالي فنجد أنه قد يستهلك نسبة كبيرة من الأكسجين 02، بدرجة 600 إلى 650 ميلي لتر/كغ، و حوالي 5.4 إلى 5 لتر من الأكسجين و300 إلى 3500 حريره مستهلكة كعمل ميكانيكي و1000 كيلو حريره تقدر بالصودا (Evaluation par sodation) كل هذه النتائج تبين لنا مدى تطور كرة القدم بخطوات عملاقة، كما قال العالم "M.A-Godik" "في المستقبل النجاح سيكون من طرف اللاعبين الذين يملكون المعطيات الآتية للحالة البدنية:

- السرعة القصوى للجري 11.0-11.3م/ثا؛
- سرعة المداومة القصوى 47.0-54.9% للسرعة القصوى وهذا ما يسمح بقطع مسافة 3000 م في 09 د و 40 ثا إلى 10 دقائق؛
- الاستهلاك الأقصى للأكسجين: 60-70 مل/كغ/دقيقة؛
- القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف 75-88 سم؛
- نسبة الدهون في الكتلة الجسمية من 07-09%؛

- الكتلة العضلية 50-54 %.

ويقول هذه الاختصاصي أن اللاعبين يملكون حالة بدنية كهذه، يستطيعون في المستقبل دون أية صعوبة لعب 60-70 مقابلة 520-550 تدريب خلال موسم، إن N.M.lukhinov يعتبر أن الفريديات الشخصية في كرة القدم تكون دائما مهمة وتعطي إسهاما خلال التنافس بين الفريقين (BATTE 14,1969).

14-2-2- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللاعب:

أ- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

ب- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.

فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

ج- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فان لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.

- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.

- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

- التهديد والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعبي الخصم.

د- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث

تصعب مراقبتهم، وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم. (ثامر حسني عبد اسماعيل : 2000. 179)

- وقد اجريت دراسة تحليلية لمدة مباريات كرة القدم ، وكان من أهم استنتاجاتها ما يلي :

- مسافة الجري خلال المباراة تبلغ ما بين 9 كلم الى غاية 13 كلم .

- المشي بنسبة 25 بالمئة

- جري بطيء هرولة 38 بالمئة

- جري سريع ومتوسط (7 كلم متر - الساعة) 20 بالمئة

- عدو 12 بالمئة

- راحة سلبية 8 -120 ثانية

- 20 وثبة خلال المباراة

- فترة استحواذ اللاعب على الكرة خلال المباراة كلها حوالي 3 دقائق

- يحصل اللاعب على فترة راحة قصيرة اثناء المباراة حوالي 3 ثواني كل دقيقتين (عمرو ابو المجد ، عبد الفتاح

: 2011. 51)

محاضرة رقم (14) صفات لاعبي كرة القدم

15- صفات لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (حسن عبد الجواد : 1988. 25. 27)

15-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندعش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة، و المحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام. (موفق مجيد المولي : 1999. 09. 10)

15-2- الصفات الفسيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب الا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية (خلال وضعية معينة).

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي

التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (موفق مجيد المولي : 1999. 62)

15-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات

الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- التركيز: يعرف التركيز على انه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير

محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على

مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (يحي كاظم النقيب : 1990. 384)

- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

- **التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

- **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء

- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر

. (اسامة كمال راتب : 2004 . 117)

قائمة المراجع :

- حنفي محمود مختار 1997: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- رعد محمد عبد ربه 2010: كرة القدم رياضة الشعوب ، ط 1 ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، الاردن .
- سامي الصفار 1982: كرة القدم ، ط 1 دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل العراق .
- عبد الرحمان عيساوي 1980 : سيكولوجية النمو ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- محمد عبده صالح الوحش ، مفتي ابراهيم محمد 19994: اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، ط 1 القاهرة

- محمد رضا الوقاد 2017: التخطيط الحديث في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
- مصطفى كامل محمود 1999: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الحديثة الحماسية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة مصر
- مفتي ابراهيم حماد 1994: الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 عمان

- مفتي ابراهيم حماد 1999: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر
- مفتي ابراهيم حماد 2011: المرجع الشامل في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث القاهرة ، مصر
- مفتي ابراهيم حماد 1990: الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة .
- موفق اسعد محمود 2011: الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، ب ط ، لبنان
- يحي كاظم النقيب 1990: علم النفس الرياضة ، معهد اعداد القادة بدون طبعة السعودية
- محمد كشك ، امر الله البساطي 2000: اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، الاسكندرية ، مصر

- يوسف لازم كماش ، صالح بشير ابو خيط 2013 : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ط 1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، الاردن .
- عمرو ابو المجد ، ابو العلاء عبد الفتاح 2011: الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، ط الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ديار فخر الدين محمد الشواني 2015 : احتراف حكام كرة القدم ط 1 ، الناشر مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، مصر .

المطبوعات الجامعية والمذكرات :

- مقال كمال 2020: كرة القدم ، مطبوعة جامعية موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة .
- احمد بن رجم 2015: كرة القدم ، مطبوعة جامعية ، لطلبة السنة الثالثة تخصص كرة القدم ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة .
- ادريس بن رجم 2019 : كرة القدم ، مطبوعة جامعية موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.
- بن تومي بلال 2018 : بعنوان اهمية الجانب النفسي للاعب كرة القدم ، اطروحة دكتوراه تخصص علوم النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الجزائر 3.
- وتقنيات زيدان محمد 1999: الابعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والواسط ، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم.

المراجع باللغة الاجنبية :

-1Alaim Mishel foot –Ball les systèmes de jeu « 2 eme édition .édition Chiron .paris
1988

-2Abdelkedr touil « l'arbitrage dans le foot Ball moderne « édition la phonique
Alger 1993

الانترنت :

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%A3%D8%B3_%D8%A7

[%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85_2018](#)