

جامعة عمار ثليجي - الاغواط -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التربية وعلم الحركة/ قسم النشاطات البدنية و التربية

الرياضية

السنة الثالثة ليسانس - تخصص -

محاضرات في مقياس كرة القدم

من اعداد الدكتور : بافة عبدالله

السنة الجامعية : 2023/2022

محتويات المطبوعة

المحور الاول : نبذة تاريخية عن كرة القدم

المحور الثاني : قوانين كرة القدم

المحور الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم

المحور الرابع : تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

المحور الخامس : مراحل تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

المحور السادس : خطوات التدريب المهارات الأساسية في كرة القدم

المحور السابع : أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم

المحور الثامن : التخطيط للاعداد البدني في كرة القدم

المحور التاسع : عناصر اللياقة البدنية الواجب تميئها لدى لعي كرة القدم

المحور العاشر : التخطيط للتدريب في كرة القدم

المحور الحادي عشر المهارات التقنية في كرة القدم وبعض اساليب تميئها

المحور الثاني عشر: طرق اللعب في كرة القدم

المحور الثالث عشر : المتطلبات كرة القدم

المحور الاول : نبذة تاريخية عن كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ تمهيد
- ✓ تعريف كرة القدم
- ✓ نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

✓ تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA () قلا مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الاقبلا على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

✓ تعريف كرة القدم

1.1. التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بلا " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

2.1. التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستايتسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

3.1. التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة

فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 9 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م 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 - وريدشارد 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 (أتون 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 (هاورر Ha Our) 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 تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي 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 الأرجواي 1930 وفازت بها".

✓ التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراح التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية 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.

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا وفرنسا وتقرر

إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذا الهيئة.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجنتين.

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 لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

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

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

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

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

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

1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

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.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج

للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

2006: دورة كأس العالم وفازت بها إيطاليا من تنظيم ألمانيا.

دورة كأس العالم وفازت بها إسبانيا ولأول مرة تنظيم للدورة في القارة السمراء

من طرف جنوب إفريقيا.

2014: دورة كأس العالم وفازت بها ألمانيا، على أراضي بلاد السامبا البرازيل.

2018: دورة كأس العالم وفازت بها فرنسا لثني مرة في تاريخها، وكانت من تنظيم

روسيا.

المحور الثاني : قوانين كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ ميدان اللعب
- ✓ كرة
- ✓ اللاعبين
- ✓ معدات اللاعبين الكرة
- ✓ الحكم
- ✓ الحكام المساعدون
- ✓ مدة المباراة
- ✓ ابتداء واستئناف اللعب
- ✓ الكرة في اللعب وخارج اللعب
- ✓ طريقة إحتساب الهدف
- ✓ التسلل
- ✓ الأخطاء وسوء السلوك
- ✓ الركلات الحرة
- ✓ ركلة الجزاء
- ✓ رمية التماس

قوانين كرة القدم مادة

✓ 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 19 م (100 ياردة)

الحد الأقصى 120 م (130 ياردة)

• العرض: الحد الأدنى 45 م (50 ياردة)

الحد الأقصى 90 م (100 ياردة)

في المباريات الدولية:

• الطول: الحد الأدنى 100 م (110 ياردة)

الحد الأقصى 110 م (120 ياردة)

• العرض: الحد الأدنى 64 م (70 ياردة)

الحد الأقصى 75 م (80 ياردة)

تخطيط ميدان اللعب:

يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي 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 5.5 م (6 ياردة)
من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذا الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5.5
م ياردة ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى.

إن المساحة المحدودة بهذ 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 16.5 م (18 ياردة)
ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى.

إن المنطقة المحدودة بهذ 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 9.15 م 99 (10 ياردة) من كل علامة
ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

قوائم الراية والركنية:

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 1.5 م (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 1 م (ياردة واحدة) خارج خط التماس.

قوس المنطقة الركنية:

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

اللعبة.

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 7.32 م (8 ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة
السفلية للعارضة والأرض 2.44 م (8 ياردة)

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 يليان المطلب الخاص بالسلامة.

✓ مادة 2 الكرة:

الخصائص والمقاييس:

يجب أن تكون الكرة:

○ مستديرة

○ مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى. لا يتعدى محيط دائرة الكرة

عن 70 سم (28 بوصة)

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

أن يكون الضغط الجوي مساوياً (0.0 - 6.1 - 1) ضغط جوي وهو ما يوازي (600-1100) غرام / سم² عند سطح البحر وذلك يعادل 5.8 ليبرة / البوصة المربعة - 6.15 ليبرة / البوصة المربعة.

تبديل الكرة التالفة (المعطوبة):

- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سغير المباراة يتم ما يلي:
- وقف 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.

✓ مادة 3 عدد اللاعبين:

اللاعبون:

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 الإتحاد 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 بالبديل:

عند استبدالا لالعاب ببديل، يجب مراعاة الشروط التالية:

- إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح.
- لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول.
- يدخل اللاعب البديل الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف.
- تعتبر إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى ميدان اللعب.
- ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً، واللاعب 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 مركزه مع حارس المرمى بشرط.
- إخطار الحكم قبل إجراء التغيير.
- أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة.

المخالفات / العقوبات:

- ✓ إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم:
 - يتم إيقاف اللاعب.
 - ينذر اللاعب البديل وتشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان اللعب.
 - يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللاعب.
- ✓ إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركز 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.

✓ المادة (4) معدات اللاعبين:

السالمة:

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

المعدات الأساسية:

إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي:

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

واقيات الساقين:

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

حراس المرمى:

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

المخالفات والعقوبات:

لأي مخالفة لهذه المادة:

- لا حاجة بيقاف اللعب.
- قوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحظ
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 ارتكبتها
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 انذار يتم ما يلي:

يتم استئناف المباراة بركلة حرة غغير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق الخصم وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حيث قام الحكم بإيقاف المباراة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

✓ مادة (5) 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 تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2).
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4).
- يعمل كميقاتي ويسجل أحدا 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 القتناع بتوقف النزيف.
- يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضد سوف يستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقة 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 سهولاً. 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 غغير 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.

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 حكام 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 الحكام 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.

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 ولاعي 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.

✓ مدة المباراة

✓ ابتداء واستئناف اللعب

✓ الكرة في اللعب وخارج اللعب

✓ مادة (7) مدة المباراة

فترات اللعب: مدة اللعب:

شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب (لاختصار زمن كل شوط إلى 40 دقيقة مثلا 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 التعوي حسب تقدغير 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.
- ✓ مادة (8) ابتداء واستئناف اللعب:

الإجراءات الأولية:

- يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية، والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمى الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة.
 - يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة.
 - في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير النهايات ويهاجمان المرميين المعاكسين.
- ركلة البداية:

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه:

- عند بدء المباراة.
- بعد تسجيل هدف.
- عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
- عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية.

الإجراءات:

- يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب انخاص بهم.
- يكون لاعبو الفريق الخصم للفريق الذي ينفذ ركلة البداية على مسافة لا تقل عن 9.15 م (10 ياردة) عن الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.
- تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف.
- يعطي الحكم اشارة.
- تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها وتحركها إلى الأمام.
- لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست الكرة لاعباً آخر.
- بعد أن يسجل أحد الفريقين هدفاً يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الآخر.

المخالفات / العقوبات:

إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر:

- يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه المخالفة * (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة) .

بالنسبة لأية مخالفات أخرى تتعلق بأسلوب تنفيذ ركلة البداية:

- يتم إعادة تنفيذ الركلة.

إسقاط الكرة:

يعتبر إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والذي يصبح ضرورياً حين تكون الكرة في اللعب لأي سبب لم يرد ذكره في أي مكان آخر في مواد قانون اللعبة.

الإجراءات:

- يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب.
- يستأنف اللعب عندما تلمس الكرة الأرض.

المخالفات / العقوبات:

يعاد إسقاط الكرة في الحالات التالية:

- إذا لمس الكرة أحد اللاعبين قبل أن تلمس الأرض.
- إذا خرجت الكرة من ميدان اللعب بعد مالمستها الأرض دون أن يلمسها أحد من اللاعبين.

✓ مادة (9) 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.
- ✓ طريقة إحتساب الهدف
 - ✓ التسلل
 - ✓ الأخطاء وسوء السلوك

✓ مادة (11) طريقة احتساب الهدف:

احتساب الهدف

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

- ركالت الترجيح

✓ مادة 11 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 وجود 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 وجود 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.

✓ مادة (12) الأخطاء وسوء السلوك:

تم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي:

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

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.
- القفز على الخصم.
- مكاتفة الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- دفع الخصم.

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية:

- مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة.
 - مسك الخصم.
 - البصق على الخصم.
 - لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).
- نفيذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ *

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

الركلة الحرة غير المباشرة: تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا ارتكب حارس المرمى ضمن منطقة جزائه أي الأخطاء الأربعة التالية:

- استغرق أكثر من ستة ثوان وهو المسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته.
- لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته دون أن تلمس أي اللعب آخر.
- لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه عن عمد من قبل أحد زملائه.
- لمس الكرة بيديه بعد أن استلمها مباشرة من رمية تماس من قبل أحد أفراد فريقه.
- تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً.
- يلعب بطريقة خطيرة.
- يعيق تقدم الخصم.
- يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه.
- يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة (12) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف اللعب فيها لإصدار أو طرد لاعب.

يتم لعب الركلة الحرة غير المباشرة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة (أنظر ملاحظات على مواد قانون اللعبة).

العقوبات التأديبية:

- ينذر اللاعب بالبطاقة الصفراء أو يطرد بالبطاقة الحمراء اللاعب او البديل أو المستبدل.
- للحكم الحق في اتخاذ العقوبة من لحظة دخوله للملعب حتى لحظة خروجه من الملعب بعد الصافرة النهائية.

المخالفات التي تستوجب الإنذار:

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

- مذنباً بارتكاب سلوك غير رياضي.
- يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل.
- يصر على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة.
- يؤخر استئناف اللعب.
- لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة.
- يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم.
- يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم.

ينذر اللاعب البديل أو المستبدل اذا ارتكب أي من الخطاء التالية:

- مذنباً بارتكاب السلوك الغير رياضي.

- يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل.
- يؤخر استئناف اللعب.

المخالفات التي تستوجب الطرد:

يطرد اللاعب أو البديل أو المستبدل وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية:

1. مذنباً بارتكاب اللعب العنيف.
2. مذنباً بارتكاب السلوك المشين.
3. يبصق على الخصم أو أي شخص آخر.
4. 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).
5. حرمان اللاعب الخصم الذي يتحرك باتجاه مرمى خصمه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة جزاء.
6. استخدام ألفاظاً أو إشارات عدوانية بذيئة أو مهينة.
7. يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة.

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

✓ مادة (13) الركلات الحرة:

أنواع الركلات الحرة:

- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة.
- يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة و غير المباشرة، ولا آخر 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:

1. الركلة الحرة المباشرة و غير 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.

2. الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم:

- يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9.15 م (10 ياردة) على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين.
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.
- يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء:

- يجب أن يكون كافة الخصوم على مسافة 9.15 م (10 ياردة) على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.
- يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

المخالفات / العقوبات:

- عند تنفيذ الركلة الحرة إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة يتم الآتي: يعاد تنفيذ الركلة.
- عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه، وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب يتم الآتي: يعاد تنفيذ الركلة.

الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين، غغير 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 لاعبا 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 لاعبا 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).

✓ مادة (14) ركلة الجزاء

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب.

يمكن تسجيل هدف 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: ييم 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 مرما 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 9.15 م (10 ياردات) 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 التالي 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 حدو 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. 15 م (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. 15 م (10 ياردة) من علامة الجزاء:

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

في حالة حدو مخالفة لمواد قانون اللعبة من قبل لاعب من كل من الفريقين المدافع أو المهاجم يتم ما يلي:
يعاد تنفيذ الركلة:

في حالة حدو 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 حدث 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).

✓ مادة (15) رمية التماس:

- رمية التماس هي طريقة الستئناف 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 لأيّة مخالفات أخرى لهذه المادة:

- يقوم لاعب من الفريق الخصم بتنفيذ رمية التماس.

✓ مادة (16) ركلة المرمى ركلة المرمى

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 منطقتي 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 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 بيد 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

✓ مادة (17) الركلة الركنية

الركلة الركنية هي طريقة الستئناف اللعب.

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

تحسب الركلة الركنية عندما:

- تجتاز 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 استنادا 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 القتراب لأقل من 9. 15م (10 ياردة) من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.
- يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المهاجم.
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

- يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة عدم لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس العباً 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 * (انظر 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 ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة

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

الركلة الركنية التي ينفذها حارس المرمى:

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

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

المحور الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ مفهوم المهارات الأساسية
- ✓ تقسيم المهارات الأساسية
- ✓ المهارات الأساسية بدون كرة
- ✓ المهارات الأساسية بالكرة

2- المهارات الأساسية في كرة القدم.

1. مفهوم المهارات الأساسية

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.

2. تقسيم المهارات الأساسية:

▪ المهارات الأساسية بدون كرة:

الجري وتغيير الاتجاهه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاء 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 يريد لها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتوضح 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.

هذه 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.

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.

▪ المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).

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 كالآتي:
 - التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
 - التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

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، وأيضاً 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 متأخراً 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 مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً 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.

■ استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب 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.

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.

- الإهتمام 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.
- 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 خوفا من حصول الخصم عليها.

و غالبا 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.

الجرى بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات 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 "خطية".

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 فخذ لمسافة كبيرة حيث لا يساعد ذلك على مجاراة 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، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا 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 الأثكر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا

أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

ما يجري 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 بهذا الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.

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.

المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً 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 المحاور بقدره بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده 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 الباطن بطيء وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة وبالرم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمط للاعب المستحوذ على الكرة أن يهدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضابط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل نقطة دفاعية ويصبح الحل الملل الكتساب 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 مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر 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.

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 للاعب 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 اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك 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.

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 تناسب 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 مثلا: التمير للزميل أو التصويب.

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 وبسيطة.
 - الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
 - استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
 - أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- ثبت 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.

رمية التماس:

إن الاستفادة من رمية التماس في الخطط الهجومية والدفاعية له شأن عظيم، لذلك كان لابد لكل لاعب في كرة القدم ان يتقن رمية التماس بشكل يودي الي اداء جمل خطية تنتج عنها اهداف في مرمى الفريق المنافس.

الوصف الحركي للأداء:

- مسك الكرة من الخلف واصابع اليدين منتشرة على جميع انحاء الكرة بحيث يكون الابهامان متقاربان.
- سحب الكرة وراء الراس الى اقصي ما تستطيع.
- انثناء خفيف في الركبتان.
- تنتهي حركة اليدين عند قيام الرامي برمي الكرة لتعبر مستوي الراس ويمر المرفقان بجانب الرأس.

مهارات حارس المرمى:

1. الامساك بالكرة، ويشتمل على:

- الامساك بالكرات الارضية.
- مسك الحارس للكرة وهو واقف.
- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته على الأرض وثني الساق الآخر.
- الإمساك بالكرة متوسطة الارتفاع.
- الإمساك بالكرة العالية فوق الرأس.

المحور الرابع : تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم
- ✓ المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر
- ✓ أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
- ✓ مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية.
- ✓ المرحلة العقلية.
- ✓ المرحلة العملية.
- ✓ المرحلة الآلية.

تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

1. المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني " كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم" .

نتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2. المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها

لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما

تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان

قصيرا أو طويلا.

3. 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.
4. 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 فإنه 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 الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.
- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه 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.

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

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد 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 الحقيقية 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 المخصصة تتكامل معا وتكون قلبا 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.

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

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الأخر تخبر أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

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

مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

1. المرحلة العقلية:

أهدافها:

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

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

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد

خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.

- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أ جذب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع 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 المنتهين.
- 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 أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- 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" بدلاً 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.

2. المرحلة العملية:

أهدافها:

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

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريب 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.

ووظف كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.

راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

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.

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 نتيح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداءه؟ 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 توقع 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 يحرز 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.

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 للدافعية.
- 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 وتثريية:

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

المحور الخامس : مراحل تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ مرحلة التوافق الأولي.
- ✓ مرحلة التوافق الجيد.
- ✓ مرحلة تثبيت المهارة.

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 يعلمها 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.

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 المدرّب 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.

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 دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3. مرحلة تبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذ الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكير 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 تبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

المحور السادس : خطوات التدريب المهارات الأساسية في كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة.
- ✓ تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين.

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 عصبيا وهكذا يهتوثر 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 مل هذه المواقف ويصبح أداءه 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:

1. التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحررت ظروف

بسيطة وثابتة:

يصل اللعب 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 يبذل 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 الخطئية 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.

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.

تبيت 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 سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

تبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تبيت 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 وتبيت 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 ايجابي 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 الأخر 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 لتبتيق 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، وقد 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.

وقرة 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 مركز ومع التحركات الخطئية.

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

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

المحور السابع : أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ تدريبات الإحساس بالكرة
- ✓ تدريبات فنية إجبارية
- ✓ تدريبات باستخدام أكثر من كرة

أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية 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 نقطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

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 يهدها 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 وهذا التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

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 الحماة أو بعد وعلى المدرب أن يالحظ صحة أداء اللاعب لهذا التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

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.

4. تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

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

5. 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.

6. 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.

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 مشابهة 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 وتطوير وإنهائه 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.

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

المحور الثامن: التخطيط للاعداد البدني في كرة القدم

فهرس العنوين:

- ✓ الإعداد البدني العام
- ✓ الإعداد البدني الخاص
- ✓ الإعداد البدني في مرحلة المنافسات

تمهيد:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية ورفع كفاءة الجسم الوظيفية، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة، حيث تدخل ضمن البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال إعداد التدريب اليومي، ويعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد على وجه الخصوص ويهدف إلى التكيف مع ظروف ومتطلبات المقابلة، حيث أجمعت كل مدارس كرة القدم على أن لاعب كرة القدم لا يتكيف مع معطيات المباراة إلا من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تؤدي بشكل يتناسب مع مستوى اللاعب كما تتطلبها المباراة الأهلية، وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستعملة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق مستوى الإعداد.

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، والإعداد البدني العام والخاص متعاقدين الواحد تلو الآخر إلا أن الإعداد البدني العام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب، وتختلف نسبة تدريبات البدني العام عن الخاص تلجأ لمراحل وفترات التدريب حيث يختلف من مرحلة إلى أخرى.

النسبة %		فترة الإعداد
الخاص	العام	فترة الإعداد
05% إلى 20%	80% إلى 90%	المرحلة 1

المرحلة 2	30% إلى 35%	65% إلى 70%
المرحلة 3	20% إلى 35%	75% إلى 80%
فترة المنافسات	15% إلى 30%	70% إلى 80%
فترة الانتقالية	95% إلى 100%	

1- الإعداد البدني العام: تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى والمرحلة الثانية وتقل في المرحلة الثالثة والأخيرة.

2- الإعداد البدني الخاص: وهو موجه نحو تقوية أجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وهذا طبقاً إلى متطلبات المباراة للاعب كرة القدم، ويتم ذلك من خلال اقسام اللياقة البدنية مثل التحامل الدوري والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل وسرعة المسافات القصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة، وهذه الصفات المرتبطة مع بعضها البعض وإعداد تدريبات الإعداد البدني الخاصة في بداية بالإعداد العام، حيث تصل إلى الأعلى نسبة لها في فترة الإعداد الخاصة والاستعداد مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجياً.

3- الإعداد البدني في مرحلة المنافسات: في هذه المرحلة يكثر الاهتمام موجه نحو تطوير العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد البدني العام 10% إلى 20% والخاص يصل إلى 90% من زمن الإعداد البدني العام، كما يجب على المدرب مراعاة توزيع اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعي بما يناسب معطيات علوم التدريب لضمان التأثير الإيجابي على مستوى

اللاعب وهذه بعض النقاط التي يستخدمها المدربون على مستويات عالية خلال فترة المنافسات.

- 1- يفضل تخصيص إحدى الوحدات التدريبية في الأسبوع الخاص باللياقة البدنية فقط.
- 2- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى كتدريب الرشاقة والمرونة والسرعة.
- 3- يحدد نصيب لتدريبات السرعة والقوة والرشاقة في نفس الدورة من دورة الوحدات التدريسية والنصيب الآخر.
- 4- تخصيص وحدة تدريبية لتحمل الإعداد البدني العام كل أسبوع.
- 5- التدريب على السرعة مرتين في الأسبوع.
- 6- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع.
- 7- التدريب على تحمل القوة مرة واحدة في الأسبوع.
- 8- القوة المميزة للسرعة، يتم التدرب عليها يومياً بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- 9- الرشاقة مرتين في الأسبوع.
- 10- المرونة يومياً يكون التدريب عليها.

المحور التاسع : عناصر اللياقة البدنية الواجب تميئها لدى لعبي كرة القدم

✓ التحمل

✓ القوة

✓ السرعة

✓ الرشاقة

✓ المرونة

عناصر اللياقة البدنية:

1- التحمل: هو أحد المتطلبات الضرورية لدى لاعبي كرة القدم ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الأساسية للفوز بالمباريات، ويعد التحمل بأنه قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني الوظيفي لأطول فترة ممكنة، وتؤكد الدراسات التحليل الحركي للمدارس الشرقية والغربية على ضرورة الرفع من قدرات التحمل للاعب كرة القدم، حيث يصل حجم العمل أثناء المباريات ما بين 11 و19 كلم وينقسم التحمل إلى قسمين: تحمل عام وتحمل خاص، التحمل العام يقصد التحمل الهوائي وهو بحضور O_2 الأكسجين، أما التحمل الخاص ويقصد به ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء.

الجوانب الفنية لتدريب التحمل: تبدأ تدريبات التحمل ب:

1- تدريبات التحمل تكون في أي وقت داخل الجزء الرئيسي وتكون من خلال تدريبات الجري لمسافات طويلة وبشدة حمل متوسط.
بينما يتم التركيز على تحمل السرعة في فترة الإعداد الخاصة والتحضير للمباريات، يمكن تكرار جرعات تدريبات التحمل أربع مرات في الأسبوع، لتصل زمن جرعات التدريب التحمل من 40 إلى 60 دقيقة.

أسلوب دوام التحمل:

أ- الطريقة المستمرة: وهي تحسن من القدرات الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO_2 Max)، وتتحدد شدتها من خلال التحكم بمعدل ضربات القلب طوال مسافة الجري.

ب- طريقة تناوب الخطوة: وهذه الطريقة أيضاً تحسن القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وكذلك تحسن القدرة اللاهوائية نتيجة الزيادة في السرعة أو رفع معدل نبضات القلب.

ج- طريقة الجري بالسرعة (Fertlik): وهذه الطريقة قد تبدو متشابهة مع طريقة تناوب الخطوة، إلا أنها تختلف في تغيير سرعة الجري داخل المسافة والمقسمة بعدد من المسافات الغير منتظمة، حيث يتم تحديد زمن الجري أو مسافة الجري الكلية أثناء الجري بمسافات قصيرة أو متوسطة، وهذه الطريقة أدت إلى تحسين المهارة من حيث الجري الذي لا يعتبر على وتيرة واحدة، وبذلك تحسن القدرة الهوائية والحد الأقصى للأكسجين للمستهلك.

2- القوة:

تعد القوة واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم، وتؤثر اتجاهات تدريبات القوة بشدة وتيرة مرتفعة التدريب، وتنقسم إلى قسمين:

- القوى العظمى: وتعرف بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العظلي إنتاجها في حالة أقصى.

- القوة المميزة بالسرعة: وتعرف بأنها قدرة اللاعب على الجري أقصى بمعدل عال من السرعة.

- قوة التحمل: وتعرف بقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار مجهود ما والأداء المميز بالقوة.

الجوانب الفنية لتدريب القوة

النسبة %		فترة الإعداد
الخاص	العام	فترة الإعداد
%40	%60	المرحلة 1

المرحلة 2	% 50	%50
فترة المنافسات	%20	%80
المرحلة الانتقالية	%35	% 50

PPG عام

PPS خاص

Pre competition ما قبل المنافسة

Comprtition المنافسة

3-السرعة:

تعتبر السرعة أحد المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها اللاعب، وتعني القدرة على إدارة الحركات بصورة متتابعة وناجحة بأقل زمن ممكن، ويمكن تقسيمها إلى:

1- سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو للمشاركة في الانتقال من مكان إلى مكان أو الهروب من الخصم أو للمنافسة من الأصدقاء.

2- سرعة الأداء الحركي: وتمثل في سرعة أداء المهارات خاصة أثناء التسليم والتمرير والاستقبال والمداورة أو التسديد نحو المرمى.

3- سرعة رداة الفعل: وتعني سرعة الاستجابة لأي طارئ خارجي مثل الكرة أو المنافسة أي تحسين التصرف في أقل زمن ممكن.

• أسس تدريب السرعة: تبدأ تدريبات السرعة من الأسبوع الثاني من فترة الإعداد، يجب مراعاة شدة تدريبات السرعة عند بداية التدريب زيادة تدريبات الجري بالتدرج حتى تصل إلى 100 % ، تنتمي تدريبات السرعة طول فترة المباريات وبشدة قصوى، تحدد شدة التدريبات ما بين: 80 % 100 %

4-الرشاقة: تحمل الرشاقة مكانة بين الصفات البدنية وتعرف بقدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم وأحد أجزائه، ولتحسين الرشاقة يجب على المدرب إكساب اللاعب بالمهارات المختلفة وتحت ظروف معينة مثل التدريبات المركبة والربط بين أداء المهارات ببعضها.

-أسس تدريب الرشاقة: تبدأ تدريبات الرشاقة مع بداية فترة الإعداد:

- تقل تدريبات الرشاقة لتحل محلها تدريبات الرشاقة الخاصة.
- تعطى تدريبات الرشاقة من خلال التدريبات المهارية والتدرج بها حتى التدريبات الجماعية.
- تستمر تدريبات الرشاقة طوال فترة المنافسة من خلال التدريبات المركبة.
- تعطى تدريبات الرشاقة العامة خاصة خلال مرحلة التسخين.

5-المرونة: تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة القدم، حيث نموها يتيح للاعب المهارة بقدرة اقتصادية وفعالة وتوضح أهمية المرونة ولا تتضح خفية، وتنقسم إلى:

-المرونة العامة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم.

-المرونة الخاصة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب.

-أسس تدريب المرونة: تبدأ تدريبات المرونة في بداية الإعداد البدني العام بجميع

مفاصل الجسم

وتستمر تدريبات المرونة طوال فترة المنافسة وعلى المدرب مراعاة إعطاء تدريبات المرونة العامة في جميع الأحوال يومياً:

- ملازمة تدريبات المرونة لتدريبات القوة وقبل تدريبات السرعة.
- عدم إعطاء تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل.

المحور العاشر : التخطيط للتدريب في كرة القدم

- ✓ البرنامج السنوي للتحضير البدني في كرة القدم
- ✓ التوزيع الشهري جانفي
- ✓ التوزيع الأسبوعي للأسبوع الثالث من شهر جانفي

كيفية إعداد برنامج سنوي وبرنامج شهري وبرنامج يومي:
1- البرنامج السنوي للتحضير البدني في كرة القدم:

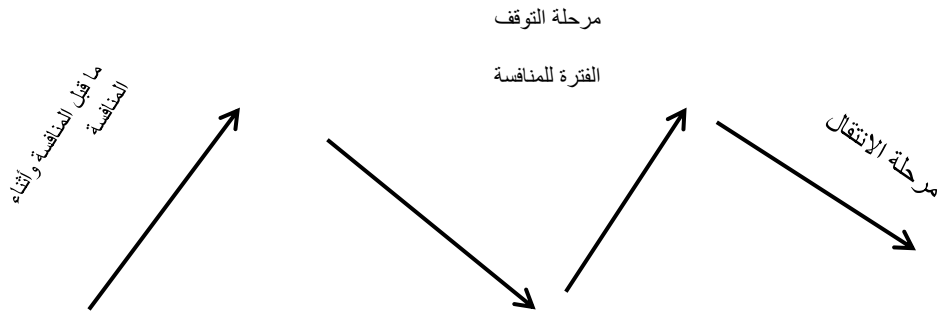
- اللاعبين.
- الوسائل البيداغوجيا.
- نتائج الاختبارات.

* الإعداد البدني في مرحلة ما قبل المنافسة مع توزيع سنوي للتحضير.

04	03	02	01	الأسابيع الشهور
PPG	PPG	PPG	Test اختبارات	أوت
PPS	PPS	PPS	PPS	سبتمبر
	PPS		PPS	أكتوبر
PPS		PPS		نوفمبر
	PPS		PPS	ديسمبر
PPS	PPS	PPG	PPG	جانفي
		PPS		فيفري

	PPS	PPS		مارس
			PPS	أفريل
			PPS	ماي

يكون الإعداد البدني ما قبل المنافسة أي في التوزيع السنوي عبارة عن عموميات فقط.



2- التوزيع الشهري (جانفي)

05	04	03	02	01	اليوم
----	----	----	----	----	-------

					الأسبوع
//	//	//	//	تنمية الصفات البدنية	01
//	//	//	//	//	02
//	//	الرشاقة	السرعة	القوة	03
//	//	//	//	//	04

3- التوزيع الأسبوعي للأسبوع الثالث من شهر جانفي:

(تنمية القوة)

04	03	02	01	Si jours
IDEM	Force spesifique القوة الخاصة	IDEM	Force géniale - Naturel - Combinée - En sall	Force le 3 ^{eme} science

--	--	--	--	--

- Force jeneralle en sall
- Avec charge
- Sans التمديد العظلي
- Son force de straint charge

المحور الحادي عشر: المهارات التقنية في كرة القدم وبعض اساليب تنميتها

فهرس العناوين

✓ بدون كرة.

✓ بالكرة.

I- بدون كرة.

II- بالكرة.

I- بدون كرة: وهي مهارات الجري وتغيير الاتجاه والوثب.

الجري وتغيير الاتجاه: يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في الملعب وهو يقوم بانطلاقه متعددة لمختلف الاتجاهات والتحرك لقطع الكرة من: اللاعب، المنافس في الموضع المناسب في الملعب وتبادل المراكز.

كيفية التدريب على الجري وتغيير الاتجاه:

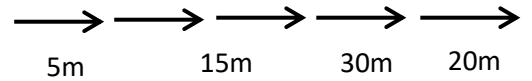
1- تدريب على الانطلاقات في الجري السريع من 10 م - 30 م Distance de course

Vitesse max 10-30m

2- الجري بين تغيير سرعات الجري



Vitesse de veation

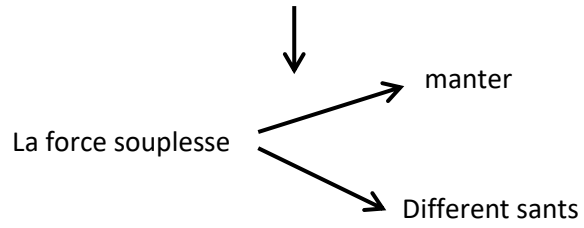


الوثب:

ويعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم وخاصة في الضربات بالرأس، وهنا لا بد من الإشارة إلى أنه يجب ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة أو لقطعها من رأس الخصم، وعليه يجب التدرب على الوثب بشكل مستمر لأن قوة الوثب عند اللاعب تكمن في مدى تدريبه على ذلك الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارين الوثب من الثبات والحركة.

كيفية التدريب على الوثب:

- 1- الوثب لضرب كرة وهمية.
- 2- الوثب من فوق مانع.
- 3- الوثب مع رفع أحمال.
- 4- الوثب من فوق الزميل.



العمل الأسبوعي للمدرب:

S : Repor الراحة

D : W. physique

L : W.T. physique

M : Matche d'aplication

M : ch technique

V : Matche

3- الخداع **les Vinte**: هو فن التخلص من اللاعب والخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على المساحة في الملعب إذ يتمكن فيها من التصرف في الخطط السابقة، وإن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط من ذكاء اللاعب وسرعة وحسن اختيار اللحظة المناسبة، وهناك عدة طرق لا بد على اللاعب أن يتقنها من أجل استخدامها في مختلف المواقف.

- 4- تدريبات على أن يقوم لاعب بتغيير جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة.
5- تدريبات على الجري بالكرة.
المهارات الأساسية باستعمال الكرة:

- 1- ضرب الكرة بالقدم: وتعد من أكثر المهارات استخداماً الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها.
أنواع ضرب الكرة بالقدم:

- 1- ضرب الكرة بالقدم الداخلي.
2- ضرب الكرة بالقدم الأمامي.
3- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

- 4- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.
5- ضرب الكرة ببساطة القدم.

السيطرة على الكرة:

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه، وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللاعب، ومن الواضح بأن اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة الحركة تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة.

الأسس العامة للسيطرة على الكرة:

- يجب على اللاعب أن يتمتع بدرجة عالية من الإحساس بالكرة.
- القدرة على اتخاذ القرار السريع.

- التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة اللاعب.
 - استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة على الكرة.
- الدرجة بالكرة: تعد مهارة الدرجة بالكرة من المهارات الأساسية لكرة القدم والتي نعني بها التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض والدرجة تعد أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وإيصال الكرة للزملاء.
- الأسس المهمة في الدرجة بالكرة:

- المحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب.
- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات.
- عدم التركيز على الكرة أثناء الجري.

أنواع الدرجة:

- درجة بوجه القدم الداخلي.
 - درجة بوجه القدم الخارجي.
 - درجة بوجه القدم الأمامي.
- 4- المراوغة بالكرة: وهي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرته، ونظراً إلى أن أغلب فترات اللعب لكرة القدم هي بمثابة كفاء بين اللاعبين أحدهما مدافع والآخر مهاجم من خلال التخلص من المدافع أو العكس وتعمل المراوغة على تحقيق الأهداف الرئيسية والتي تتمثل في التخلص على اللاعبين المنافسة.

- خلق وضعية للتهديف أو المراوغة.
- سحب المراقبة عن الزميل.

- ضرب الكرة بالرأس: تعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم لأن برنامج اللعب يكون الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب وهذا ما جعل المدربين يعنون بهذه المهارات إضافة إلى:

أنواع ضرب الكرة بالرأس:

- هو ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الأرض.
 - ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.
 - ضرب الكرة بالرأس.
- مهاجمة الكرة: وهي محاولة أخذ الكرة من الخصم عندما تكون الكرة على سيطرته أو قطعها أو تثبيتها قبل استلامها وأثناء أو بعد السيطرة على الكرة من قبل اللاعب المنافس وهذا يستدعي التوقيت الصحيح لاختيار اللحظة المناسبة.

أنواع مهاجمة الكرة:

- مهاجمة الكرة من الأمام.
- مهاجمة الكرة من الخلف.
- مهاجمة الكرة من الجانب.

المحور الثاني عشر: طرق اللعب في كرة القدم

فهرس العناوين:

✓ مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم

✓ الظهير الثالث

✓ طريقة 2-4-4.

✓ طريقة متوسط الهجوم المتأخر.

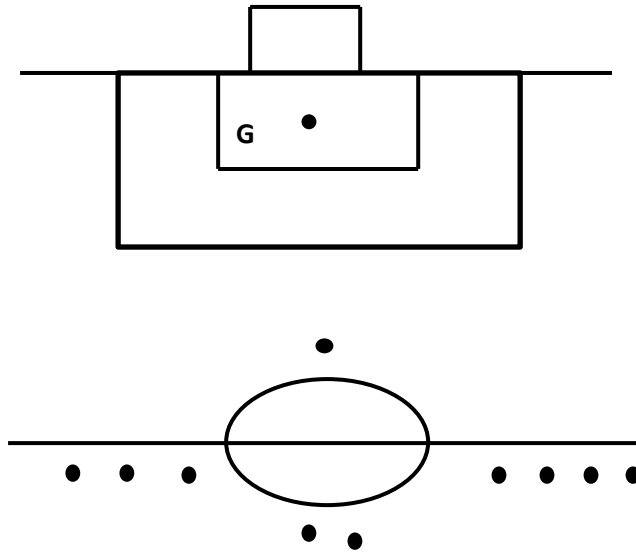
✓ طريقة 3-3-4.

مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم.

- الفرق بن الطريقة اللعب وأسلوب اللعب: الطريقة هي عبارة عن هيكل إطار يضم لتطبيق العدد من الخطط سواء دفاعية أو هجومية وطريقة اللعب هي تنظيم قوى الفريق على الوجه الذي يمكنه من تحقيق الواجبات المحددة له عن طريق توزيع لاعبي الفريق في ساحة الملعب توزيع أمثل بحيث يسمح له باستخدام قدراته الفنية، أما أسلوب اللعب فيتلخص عادة في الطريقة التي تتم على نحوها توظيف كل ما هو في الخدمة ما هو تكتيكي والأسلوب يرتبط عادة بالكفاءات الفنية والبدنية للاعب أو بمجموع اللاعبين وهو يهيئ الفرصة دائماً للتكيف مع بعض المواقف كحالة صلاحية أو لطقس جيد أو عدم حضور لاعب أساسي.

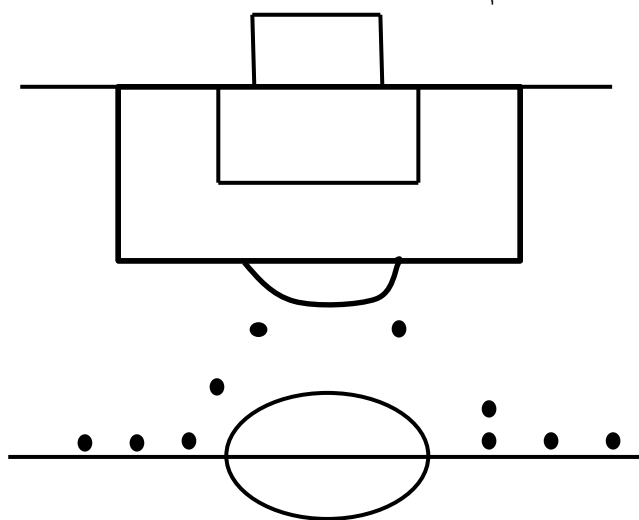
- تطور طرق اللعب من 1863م إلى 1925م:

1- طريقة (1-1-9): تعتبر هذه أول طريقة لعب لعب بها الإنجليز مع ظهور أول قانون للعبة كرة القدم، هذا التشكيل أعطى فراغ كبير لخط الدفاع واستمر هذا إلى غاية 1870.



2- طريقة (7-2-1): بعد فشل طريقة 9-1-1 وعدم مقدرة مدافع 1 لصد تدافع المهاجمين بالجملة مما جعل المدافعين من خط الهجوم يتأخران لملي المساحة بين المهاجمين وظهر المدافع ليصبح التشكيل (7-2-1) واستمر اللعب بهذه الطريقة لمدة سنتين حتى سنة 1872م.

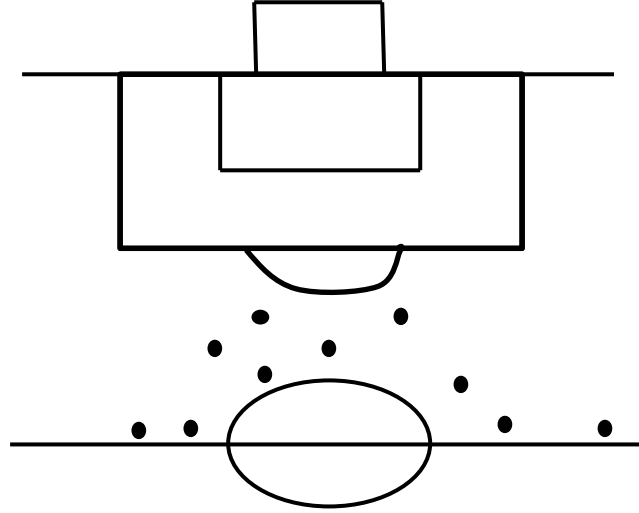
3- طريقة (6-2-2) أو الطريقة الاسكتلندية: أدخلت اسكتلندا تعديلا جديد على الطريقة الانجليزية (7-2-1) بأن خفضة عدد المهاجمين إلى 06 لاعبين بحيث أصبح خط الدفاع يتكون من خطين الأول للظهيرين والخط الثاني لمساعدى الدفاع واستمر هذا إلى غاية 1890م.



4- الطريقة الهرمية:

نشأت عام 1890-1925م إلى استخدام طريقة جديدة وتم تشكيل ثلاث خطوط للفريق.

الخط الأول يتكون من مدافعين اثنين لخط الظهر، والخط الثاني يتكون من ثلاث لاعبين، والخط الثالث يتكون من خمس لاعبين مهاجمين.



(II) - تطور طرق اللعب من 1925م إلى 1958م: التغيير الحقيقي الذي مس بمرکز اللعب في العمق هو مشكل التسلل وبالتحديد سنة 1925م، فالاتحاد الدولي الذي وضع القانون أعد المادة الخاصة بالتسلل سنة 1877 نص على أنه عندما يلعب أحد اللاعبين الكرة أو رميها من رمية التماس بأن أي زميل له أقرب من خط المرمى يعتبر متسللاً ولا يسمح له بضرب الكرة، إلا إذا كان هناك ثلاث لاعبين على الأقل من الفريق الآخر هذه القوانين جعلت مهمة المهاجمين صعبة وبالتالي تكون هناك ندرة في الأهداف مما جعل الاتحاد الدولي في القوانين الخاصة بالتسلل بحيث أصبح يكفي أن يكون هناك لاعبين اثنين بدل ثلاثة، هذا التعديل بدوره أدخل العبيء الكبير للمدافعين وكان لابد من مواجهة الموقف الجديد من طريقة اللعب وتشكيل الدفاع وتقوية خط الظهر مما تطلب تأخر وسط الميدان وبدأت في الظهور عدة أشكال مختلفة لطريقة اللعب.

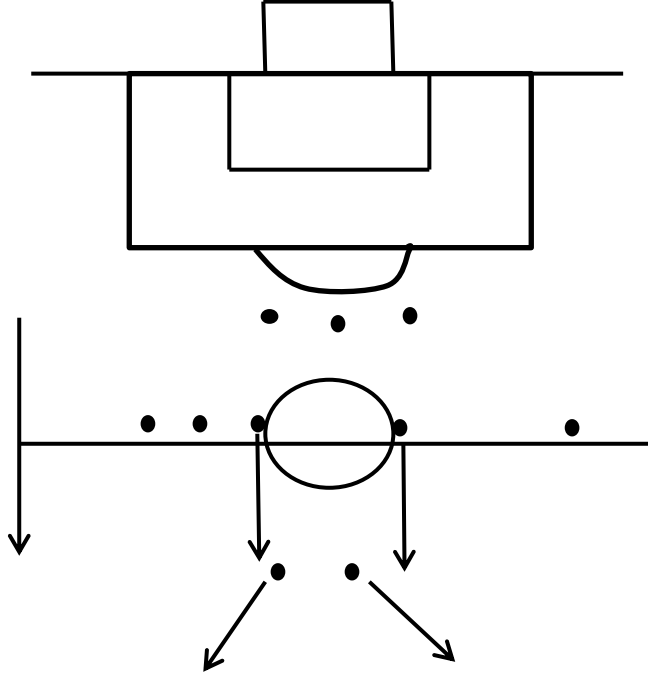
طريقة عنق الزجاجة: ظهرت طريقة القفل بسويسرا وهي مشتقة من الطريقة الهرمية وبنيت هذه على أساس أن يتولى مساعدي الدفاع وأحد الظهيرين مراقبة ثلاثي الهجوم على أن يقوم الظهير الأصلي بدور المدافع الاحتياطي، من مميزاتهما هو وجود اللاعب المدافع الاحتياطي كلاعب زائد من الناحية العددية وتعتبر سويسرا أول من فكر في طريقة الكاتيناشيوا وهذه الطريقة لعبت بها إيطاليا في فترة طويلة.

طريقة الدفاع على خط مائل: وهي طريقة ايطالية وذلك بخلق أكثر من خط نظام دفاعي وأساسها هو وقوف المدافعين على خط مائل بالنسبة لخط هو ما هم بغرض تحقيق مبدأ الدفاع الجيد عن طريق التغطية الذي يقوم بها المدافع بحيث إذا تمكن المهاجم الإفلات من المدافع الأول فإنه سيجد أمامه مدافع آخر.

طريقة الظهير الثالث WM: ظهرت على أرسنال عام 1930م وفيها يمثل المهاجمون W والمدافعين يمثلون M وتعني W بثلاث مهاجمين ومساعد هجوم متأخران والمدافعون M يمثلون لاعبان مساعد دفاع وثلاث مهاجمين.

طريقة قلب الهجوم المتأخر: هو اقتراح مجرب عام 53 استطاعت أن تهزم المجر إنجلترا ب 06 أهداف عام 63 وتقوم هذه الطريقة عن طريق تأخر متوسط الهجوم ليلعب متأخراً ويقوم بسحب الظهير الثالث في الفريق المنافس ويمكن من خلالها عودة المهاجمين للوصول إلى المركز.

طريقة تقدم قلبي الهجوم: وهي مشتقة من طريقة الظهر الثالث وفيها تعمل على جلب كل من ثلاثي خط ظهر المنافسة والعمل على سحبه دائماً الى خط المرمى.



(VI) - تطور طرق اللعب من 1958م إلى 2000م: بعد طريقة اللعب الظهر الثالث والتي دامت حوالي 30 سنة اعتمد المجرىون طريقة جديدة وهي:

* طريقة (4-2-4): وتقوم على مبدئين أساسيين:

- 1- يقوم رباعي خط الظهر بتأمين الفريق ضد الهجمات المعاكسة.
 - 2- المهاجمون الأربعة يعتمدون على الهجمات السريعة والمفاجئة عن طريق التمزيقات الطويلة، وبالتالي الرجوع إلى خط الوسط لمساعدة وسط الميدان.
- * طريقة (4-3-3): أول من لعب بها الايطاليون وقسموا اللاعبين إلى ثلاث خطوط، يكون الخط الأول من خط الظهر يشغله الظهران الجانبان ويكون مكانهما قريباً من خط التماس.

أما اللاعبين الآخرون فهما الظهر الأوسط ولا يقوم بمراقبة أي لاعب بينما المدافع الاحتياطي ويقوم بطريقة القفز.

أما الخط الثاني فيكون من ثلاث لاعبين أحدهم مهمته رقابة متوسط الهجوم المقابل للفريق المنافس ويقوم المدافع الثاني بمراقبة رأس الحربة، بينما يقوم مساعد الدفاع الأوسط برقابة ساحة الهجوم المتأخر، ويتكون الخط الثالث من أربعة لاعبين هم جناحان ومساعد الهجوم ويتوقف نجاح هذه الطريقة على تحركات المستمرة للاعبين والتغيير المستمر لمراكز اللعب وعلى أكبر جزء من الجناحين.

* طريقة (3-3-4): قامت البرازيل بتعديل طريقة (4-2-4) وذلك بسحب زاكاروا من إلى وسط الميدان بجوار Zito و Didi بعد أن كان يلعب في الجناح الأيسر وبعدها قامت عدة دول أوروبية بتطبيق هذه الطريقة مثل ألمانيا.

* هولندا والكرة الشاملة: وأطلق البعض عليها باسم طريقة الضغط على حامل الكرة وهذا نظراً للتطور الذي طرأ على طريقة العمل البدني والتقني للفرق خاصة الفرق الهولندية، حيث ابتعدوا على الاعتراف بمراكز اللعب وساعدهم على ذلك وجود مجموعة من اللاعبين الموهوبين حيث استطاعوا أن يطبقوا هذه الطريقة بكفاءة عالية.

* طريقة (2-4-4): طبقت في بطولة العالم للأمم سنة 1978م من طرف الأرجنتين وإيطاليا وحتى البرازيل لكن كل بطريقته الخاصة وتكتيك خاص لكن الشيء الملفت للانتباه هو الكيفية التي مارس بها الأرجنتين وذلك باعتماد طريقة الانقضاض على الهجوم أو شيئاً اسمه الكومنجوا، بينما نجد إيطاليا طبقت نفس الشيء لكن هذا النظام يتم من خلف خط الهجوم.

* طريقة (3-5-2): بعد نهائيات كأس العالم سنة 1982م استطاع المدرب الفرنسي ميشال ديداتوا أن يخرج نظام جديد وأسلوب لعب جديد وكان الأساس العلمي الذي اعتمد عليه هو اقتناعه بأن كل التنظيمات تعتمد على مدرب جيد ولاعب جيد وملعب جيد...طبقت في مونديال مكسيكو 1986م وفي ايطاليا.

طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى عرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق. .

طريقة الظهير الثالث: إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد

تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين النجليزيين وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركز مع زملائه.

طريقة 4-2-4: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميررات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

طريقة 3-3-4: تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

طريقة 4-3-3: وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيرير Helinkouhereral) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)

المحور الثالث عشر: المتطلبات كرة القدم

فهرس العناوين:

- ✓ الجانب البدني
- ✓ طريقة 2-4-4.
- ✓ طريقة متوسط الهجوم المتأخر.
- ✓ طريقة 3-3-4.

متطلبات كرة القدم:

الجانب البدني:

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طويلا زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتالك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات

البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين
من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة. . . الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصليّة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة. . . الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة لإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

عناصر اللياقة البدنية:

التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرد وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

القوة العضلية: تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التميريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طولا زمن المباراة.

السرعة: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضاً عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات
المواقف المتغيرة.

المرونة: هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون
عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي
في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي
أحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية
قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا
توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة،
خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ
تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية
(stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.

قائمة المراجع:

1. الكتب باللغة العربية:

- 2- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف ط2، مصر 1990، ص70.
- 3- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين ط4، لبنان.
- 4- حسين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1، اسكندرية، مص، ر 2002.
- 5- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 6- رشيد عياش الدليمي و لمر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
- 7- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط 1 لبنان، 1986.
- 8- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987.
- 9- مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1990.
- 10- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.

11- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.

2. الكتب باللغة الأجنبية:

1- Alain Michel: "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris. 1998.

2- AHMED KHELIFI: "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL, Alger, 1990.

3. التوثيق الإلكتروني:

1- <https://www.m.kooora.com>.

2- <https://www.minutefacile.com>