



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

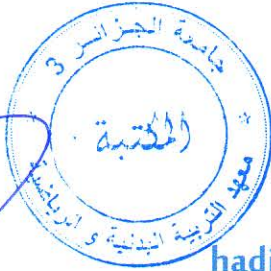
معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس كرة القدم

المستوى : طلبة السنة الثالثة ليسانس (تخصص كرة القدم)

مسؤول المكتبة

شاع رياض



إعداد الأستاذ: د. حديوش العموري

البريد الإلكتروني المني: hadiouchea@yahoo.fr

د. عبورة رابح

رئيس المجلس العلمي



السنة الجامعية: 2019 / 2020



الجزائر في: 11 OCT. 2021

مستخرج من محضر المجلس العلمي

- ان المجلس العلمي للمعهد المنعقد بتاريخ: 2021/01/28
- بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 08-130 المؤرخ في 03 ماي عام 2008 المحددة لمهام الأستاذ الباحث والمتعلق بالمطبوعة البيداغوجية،
لاسيما المواد: 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51 منه.
- وبناءً على قرار أعضاء المجلس العلمي رقم 02 المنعقد بتاريخ 2019/01/13 بخصوص الإجراءات المنظمة لطريقة تقييم المطبوعة
الجامعية.
- وبناءً على تقرير السادة الحضور أعضاء المجلس العلمي.
- يقترح تعيين مقررين لتقييم المطبوعة البيداغوجية للأستاذ (ة): حديوش العموري
الذي يمارس مهامه بالمؤسسة الجامعية: جامعة الجزائر 3.
عنوان المطبوعة: كرة القدم
المستوى: السنة الثالثة ليسانس

المقررون:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية (1)	مؤسسة الانتماء	الصفة
1 بورايو وسيم	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	مقررا
2 سمسموم علي	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر 3	مقررا
3 حجاب عصام	أستاذ محاضر أ	جامعة سوق أهراس	مقررا

مدير المعهد



رئيس المجلس العلمي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة الجزائر 3

المكتبة المركزية

الجزائر في: 2022/05/18

الرقم: 22/549

شهادة إيداع

نحن السيدة: مديرة المكتبة المركزية نشهد أن:

السيد (ة): د. حديوش العموري قد أودع(ت) بالمكتبة مطبوع (نسخة

واحدة) بالإضافة إلى قرص مضغوط بعنوان:

" محاضرات مقياس كرة القدم "

*تسلم هذه الشهادة لاستعمالها في حدود ما يسمح به القانون.

مديرة المكتبة المركزية

جامعة الجزائر 3
رئيسة مصلحة الإقتناء بالمكتبة المركزية
بن يحيى نضياء



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس : كرة القدم

نوع الدرس: أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

المعامل : 2 الرصيد: 3

المدة الزمنية: 14 أسبوع -49 ساعة

الفئة المستهدفة : السنة الثالثة ليسانس

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة بتخصص علم التشريح.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطلاب في التخصص، وربطه بالتخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.

✓ معرفة أجهزة الرئيسية في الجسم للاطلاع على أهم وظائفها.

طريقة التقييم : المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم : يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط. والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. و العلامة تكون 50 ٪ من المعدل العام. المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20

ملاحظة : اذا كان المقياس لا يحتوي على اعمال موجهة او اعمال تطبيقية ، تحتسب المحاضرة فقط 100%.

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة : الجزائر3 -دالي ابراهيم

المعهد : التربية البدنية والرياضية

الأستاذ : د حديوش العموري

الرتبة: أستاذ محاضراً

الاتصال عبر البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني المهني للأستاذ : hadiouchea@yahoo.fr

توقيت المحاضرة :الأربعاء 08:00سا-09:30 سا المدرج :01



4- قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية :

- 1) أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والاعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف، ط 2، مصر، 1990
- 2) إبراهيم شعلان، عمرو أبوالمجد، إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م
- 3) ابراهيم حنفي شعلان:أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة السنية18-20 سنة أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة.1986
- 4) إبراهيم شعلان، كرة القدم ، كتاب منهجي لطالب كليات التربية البدنية و الرياضية، ج1، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي بغداد 1989
- 5) إبراهيم علام : كأس العالم ، دار القومية للنشر ، مصر ، 1960.
- 6) أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك:القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة
- 7) الياس.ف و حكيم: الخضريد فنون الفراغنة في المريح، جريدة الشروق، العدد 2773، 19-11-2009
- 8) بطرس رزق الله أندراوس و عبده أبو العلاء: الجديد في تدريب كرة القدم، دار المعارف، الطبعة الثانية، 1989
- 9) جميل لطيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، بيروت: دار الكتب العلمية، 1993م
- 10) دولت عبد الرحمان عبد القادر:أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية و الإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان و القطن، مجلة دراسات و بحوث، المجلد الرابع ، نوفمبر، جامعة حلوان ، 1981
- 11) زهير قاسم الخشاب و آخران، كرة القدم، ط2، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر، 1999م
- 12) زهران السيد، المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، ط1، الإسكندرية: منشأة المعارف، 2000م.
- 13) سامي الصفار: "كرة القدم " دار الكتب للطباعة و النشر، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982
- 14) عبد الحميد سلامة، كرة القدم (القانون و فن التحكم)، ط3، تونس: مطبعة دار الشباب، 1997م
- 15) عمرو أبوالمجد، إبراهيم شعلان، طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997م
- 16) علي فهمي البيك:أسس إعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية)، مطبعة التوني ، الاسكندرية ، 1992م
- 17) عادل عبد البصير علي:التدريب الرياضي التكامل بين النظرية و التطبيق، المكتبة المتحدة ن بور فؤاد بدون سنة
- 18) عصام عبد الخالق، التدريب – بظرياته و تطبيقاته، ط11، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003 .
- 19) عصام الدين عبد الخالق:التدريب الرياضي(نظريات-تطبيقات) الطبعة السابعة، دار المعارف، الإسكندرية، 1992
- 20) رشيد فرحات، و آخرون، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، الكويت: دار النظير عيور، 1999م
- 21) يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضية، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990
- 22) مصطفى كامل محمود و آخرون، الحكم العربي وقوانين كرة القدم، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999م
- 23) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، ط2، مكتبة المعارف ، 1988
- 24) مصطفى كامل محمود-محمد حسام الدين، الحكم العربي وقوانين كرة القدم ، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1999.
- 25) محمد عبده الوحش، مفتي إبراهيم حماد:الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العبي، القاهرة، 1985م
- 26) موفق مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1، عمان: دار الفكر، 1999م
- 27) مفتي إبراهيم حماد:الإعداد و المباراة للاعبي كرة القدم: دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
- 28) مفتي إبراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، عمان ، الأردن



- (29) محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان 1998
- (30) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة 1984
- (31) محمد حسن علاوي سيكولوجية التدريب والمنافسات الطبعة السادسة ن دار المعارف القاهرة 1987
- (32) محمد صبحي حسانين: نموذج الكفاية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1985.
- (33) محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- (34) محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بربيع دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي
- (35) فرج حسين بيومي: الأسس العلمية لإعداد ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف، الإسكندرية، 1989م
- (36) حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة 1982 م
- (37) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980 م
- (38) حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد: الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران، القاهرة، 1989م
- (39) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1997 م
- (40) حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 م.
- (41) فرج حسين بيومي: الأسس العلمية لإعداد ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف، الإسكندرية، 1989م
- (42) قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: " مكونات الصفات الحركية "، مطبعة الجامعة، العراق، 1984
- (43) طه إسماعيل، عمر أبو المجد، إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989
- (44) طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد، جماعية اللعب في كرة القدم، القاهرة: مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر، 1992 م.
- (45) رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997
- الكتب باللغة الأجنبية:

- 46) R.Taleman/ Foot Ball Technique nouvelle d entrainement
- 47) Le grand aventure du foot balle Algérien G.A.M.en algérie 1988.
- 48)) osolin ,N.S.developing Tamina in Athletics,1970
- 49) Alain Michel : foot Ball ,les systèmes de jeu , Zeme edition , edition chiram , Paris , 1998
- 50) Tham : préparation psychologique du sportif , Vigot , Edl ? PARIS ? 1991 ? 72
- 51) MICHEL PRADET la préparation physique collection Entraînement INSEP publication paris 1997



قائمة المحتويات

3-محتوى المقياس

المحاضرة الأولى: مدخل عام لكرة القدم

- 1-1 تعريف كرة القدمص11
- 2-1 مبادئ كرة القدمص11
- 3-1 خصائص كرة القدمص11
- 4-1 القيمة التربوية لرياضة كرة القدمص12
- 5-1 صفات لاعب كرة القدم.....ص13
- 6-1 خصائص و مميزات لاعب كرة القدم.....ص15

المحاضرة الثانية: تاريخ و فلسفة كرة القدم

- 1-2 أهمية تاريخ كرة القدم كجزء ثقافي لكل من المدرب و اللاعب.....ص18
- 2-2 تاريخ كرة القدم في العالم.....ص18
- 2-1-1 كرة القدم في الماضي البعيد.....ص18
- 2-1-2 كرة القدم في الماضي القريب.....ص18
- 3-1-2 كرة القدم في العصر الحديث.....ص20

المحاضرة الثالثة: كرة القدم في الجزائر

- 1-3 كرة القدم في الجزائر.....ص22
- 2-3 تلخيص لبعض الأحداث التاريخية الهامة لكرة القدم في العالم.....ص23
- 3-3 ملخص التطور التاريخي لكرة القدم الجزائرية.....ص25

المحاضرة الرابعة: قانون كرة القدم -الجزء الأول-

- 1-4 - ميدان اللعب.....ص28
- 2-4 الكرة.....ص31
- 3-4 اللاعبين.....ص31
- 4-4 معدات اللاعبين.....ص32
- 5-4 الحكام.....ص33
- 6-4 الحكام – الآخرون.....ص34

المحاضرة الخامسة: قانون كرة القدم -الجزء الثاني

- 7-5 مدة المباراة.....ص38
- 8-5 ابتداء واستئناف اللعب.....ص38



39ص.....	9-5 الكرة داخل و خارج الملعب.....
40ص.....	10-5 تحديد نتيجة المباراة.....
40ص.....	11-5 التسلل.....
41ص.....	12-5 الأخطاء- وسوء السلوك.....
44ص.....	13-5 الركلات الحرة.....
45ص.....	14-5 ركلة الجزاء.....
45ص.....	15-5 رمية التماس.....
46ص.....	16-5 ركلة المرمى.....
47ص.....	17-5 الركلة الركنية.....

المحاضرة السادسة: المتطلبات المهارية في كرة القدم_ الجزء الأول-

49ص.....	6- مفهوم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.....
49ص.....	1-6 مفهوم المهارة.....
49ص.....	1-1-6 تعريف المهارة الحركية الرياضية.....
49ص.....	2-6 المهارات الأساسية في كرة القدم.....
50ص.....	1-2-6 المهارات الأساسية بالكرة وبدون كرة.....
50ص.....	1-1-2-6 الجري وتغيير الاتجاه.....
50ص.....	2-1-2-6 الوثب(الارتقاء).....
50ص.....	3-1-2-6 الخداع والتمويه بالجسم.....
51ص.....	4-1-2-6 المهاجمة.....

المحاضرة السابعة: المتطلبات المهارية في كرة القدم -الجزء الثاني-

54ص.....	1-7 السيطرة على الكرة.....
54ص.....	2-7 السيطرة و التحكم في الكرة.....
55ص.....	3-7 الجري بالكرة.....
55ص.....	4-7 إستلام الكرة.....
55ص.....	5-7 المحاورة بالكرة.....
56ص.....	6-7 مهارة ضرب الكرة بالرأس.....
58ص.....	7-7 مهارة المراوغة أو المحاورة.....
62ص.....	8-7 التصويب.....
63ص.....	9-7 مهارة رمية التماس.....
66ص.....	10-7 مهارة حارس المرمى.....

المحاضرة الثامنة: المتطلبات البدنية في كرة القدم



8- الإعداد البدنيص68

1-8 أقسام الإعداد البدني.....ص68

1-1-8 الإعداد البدني العام.....ص68

2-1-8 الإعداد البدني الخاص.....ص69

2-8 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.....ص69

1-2-8 القوةص69

2-2-8 أنواع القوة.....ص70

1-2-2-8 القوة العامة.....ص70

2-2-2-8 القوة الخاصة.....ص70

القوة العظمى.....ص70

تحمل القوةص70

القوة المتميزة بالسرعة.....ص70

القوة الانفجاريةص70

3-2-8 أهمية القوة.....ص71

المحاضرة التاسعة: المتطلبات البدنية في كرة القدم (تابع)

1-9 التحملص73

1-1-9 أنواع التحمل.....ص73

التحمل العام.....ص73

التحمل الخاص.....ص74

تحمل السرعةص74

تحمل القوة.....ص75

تحمل العمل والأداء.....ص75

2-9 السرعةص75

1-2-9 أنواع السرعة.....ص76

السرعة الانتقالية.....ص76

سرعة الأداء.....ص76

سرعة رد الفعل.....ص76

3-9 المرونة.....ص76

1-3-9 تعريف المرونةص76

1-1-3-9 المرونة العامة.....ص77

2-1-3-9 المرونة الخاصة.....ص77

3-1-3-9 المرونة الايجابية.....ص77



- 4-1-3-9 المرونة السلبية.....ص77
5-1-3-9 المرونة الاستكاثيكية.....ص77
6-1-3-9 المرونة الديناميكية.....ص77
4-9 الرشاقة.....ص77
5-9 التوافقص78

المحاضرة العاشرة: طرق اللعب في كرة القدم

- 10- طرق اللعب في كرة القدمص81
1-10 مفهوم طرق اللعب.....ص81
1-1-10 تنوع وكثرة طرق اللعب...ص82
2-1-10 النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب.....ص82
2-10 طرق اللعب القديمة والحديثة.....ص84
1-2-10 الطريقة الإنكليزية.....ص84
2-2-10 الطريقة الاسكتلندية.....ص84
3-2-10 الطريقة الهرمية.....ص84
4-2-10 طريقة الظهير الثالث WMص84
5-2-10 طريقة قلب الهجوم المتأخر.....ص84
6-2-10 طريقة متوسط الهجوم المتأخر MMص85
7-2-10 طريقة 3 – 3 – 4ص85
8-2-10 طريقة 4 – 3 – 3ص85
9-2-10 الطريقة الدفاعية الايطالية(الكاتناشيو)ص85
10-2-10 الطريقة الهرمية.....ص85
11-2-10 طريقة اللعب (4-2-4)ص85
12-2-10 طريقة اللعب التقليدية (2-4-4)ص85
13-2-10 طريقة اللعب (2-5-3)ص86
14-2-10 الطريقة الشاملةص86

المحاضرة الحادية عشر: خطط اللعب في كرة القدم

- 11- مفهوم خطة اللعب.....ص88
1-11 خطط اللعب في كرة القدم.....ص88
2-11 أنواع خطط اللعب.....ص88
1-2-11 خطط اللعب الهجومية.....ص88
1-1-2-11 الخطط الهجومية الفردية.....ص88



- 11-2-1 الخطط الهجومية الجماعية.....ص88
11-2-2 خطط اللعب الدفاعية.....ص89
11-2-2-1 الخطط الدفاعية الفردية.....ص89
11-2-2-2 الخطط الدفاعية الجماعية.....ص90

المحاضرة الثانية عشر: طرق التدريب في كرة القدم

- 12- طرق التدريب في كرة القدم.....ص93
12-1 أنواع طرق التدريب البدني.....ص93
12-1-1 طريقة التدريب المستمر.....ص93
12-1-2 طريقة التدريب الفتريص93
12-1-2-1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.....ص94
12-1-2-2 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدةص94
12-1-3 طريقة التدريب التكراري.....ص95
12-1-4 التدريب الدائري.....ص95

المحاضرة الثالثة عشر: الانتقال في كرة القدم

- 13- الانتقال في التدريب الرياضي.....ص98
13-1 تعريف الانتقال الرياضي.....ص98
13-2 أهمية الانتقال في المجال الرياضي.....ص99
13-3 أهداف الانتقال في المجال الرياضيص100
13-4 خصائص الانتقال.....ص100
13-5 مراحل الانتقال في المجال الرياضي.....ص100
13-5-1 المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي)ص100
13-5-2 المرحلة الثانية (الانتقاء المتخصص)ص101
13-5-3 المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي)ص101
13-6 محددات الانتقال في المجال الرياضيص102
13-6-1 المحددات البدنية.....ص102
13-6-2 المحددات البيولوجية.....ص102
13-6-3 المحددات المورفولوجيةص103
13-6-4 المحددات النفسية.....ص103
13-6-5 المحددات الجسميةص104

المحاضرة الرابعة عشر: مراكز اللعب

- 14- مراكز اللعب.....ص107
14-1 تقسيم مراكز اللعب طبقا للواجبات الهجومية والدفاعية.....ص107
14-1-1 مراكز لعب لاعبي الدفاع (مراكز اللعب الأمامية)ص107



- 111ص.....2-1-14 مراكز لعب لاعبي منطقة الوسط.....
- 112ص..... 3-1-14 لاعبو منطقة الوسط صانعو اللعب.....
- 113ص.....4-1-14 لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي.....
- 114ص.....5-1-14 مراكز اللعب الهجومية الأمامية.....

المحاضرة الأولى

مدخل عام لكرة القدم



المحاضرة الأولى: مدخل عام لكرة القدم

تمهيد:

تعد رياضة كرة القدم أول رياضة كروية في العالم الأكثر شعبية ومتابعة ، حيث تبقى تستقطب الكثير المتابعين بمرور الأيام وقد عرفت هذه الرياضة في السنوات الأخيرة انتشارا كبيرا مما جعلها تلفت أنظار المتفرجين والممارسين إضافة لجعلها فرصة للتعبير عن الفرح والسرور وتساهم بشكل كبير في حياة الأفراد كرة القدم الرياضة التي تطورت تطورا سريعا ، فهي رياضة بسيطة يقبل عليها الصغار والكبار ويستطيع كل إنسان ممارستها بأبسط التكاليف، ومع مرور الزمن تطورت كرة القدم تطورا مدهشا مس مختلف الميادين الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية. ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال 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 .

في هذا السياق سنتناول مفهوم اللعبة و تاريخها وقوانينها ومتطلباتها ، وكذا خصائصها ومبادئها.



1-1 تعريف كرة القدم:

كرة القدم **Foot Ball** وهي كلمة لاتينية، وتعني ركل كرة القدم، و الأمريكيون يعتبرون **Foot Ball** وما يسمى عندهم **Rugby** أو كرة القدم الأمريكية المعروفة وأما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها **SOCCER** كرة القدم هي رياضة جماعية يمارسها جميع الناس وهي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع قبل إن تصبح منظمة كانت تمارس هذه اللعبة في أكثر الأماكن جاذبية، على سواء حيث رأى ممارس هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

و كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مساحة ملعب مستطيلة وحسب مختار سالم فهي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم و المحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف كما تلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90د أي 45 د لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 د حيث تجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة وتتكون هذه الأخيرة من تبان، قميص و حذاء خاص باللعبة.. ويكمن الهدف الرئيسي في وضع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعة.

2-1 مبادئ كرة القدم

وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

1-2-1 المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .

2-2-1 السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة و بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية

2-2-1 التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ،

ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...

3-1 خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

1-3-1 الضمير الجماعي : وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2-3-1 النظام : تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم و صفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء .

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .

4-3-1-العلاقات المتبادلة : تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة .



1-3-5 التنافس : بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صبغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

1-3-6 التغيير : تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .

1-3-7 الاستمرار : مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها , إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) , كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد .

1-3-8 الحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.

1-4 القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والثيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي الاجتماعية, التربوية , ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة , القوة , التحمل , المرونة , الرشاقة , الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطا جماعيا , فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس إنطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب إنطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال

المنافسة .

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي , إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .

- تنمي فيه روح تقبل النقد , والاعتراف بالخطأ , من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة , من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات



وتخلصه من التردد والخجل والأنانية .

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة , الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه

5-1 صفات لاعب كرة القدم: يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على

الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الخطئية و النفسية و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاري عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبينة على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.

الصفات البدنية: من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان بنيتهم الجسمانية، ولئن

اعتقدنا بان رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتحقق من معيار الاختيار لا تركزدما على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكريجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحكات خصمه غير المتوقعة. وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة و المحافظة على توجيهها بتناسق عام وتام.

الصفات الفيزيولوجية: تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الفيزيولوجية و كذلك

النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطئية له قليلة، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردا من وقت لآخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم بالألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى و تحقق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية. و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

يلي:



- القابلية على الأداء بشدة عالية
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.

عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات ، فان اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فان الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين .

✓ الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

✓ **التركيز:** يعرف التركيز على انه تضيق الانتباه و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه)

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

✓ **التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد مت هو مطلوب.

✓ **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتماد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسين الأداء.

✓ **الاسترخاء:** هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر

6-1 خصائص و مميزات لاعب كرة القدم:

6-1-1 العامل النفسي: من الناحية النفسية يجب على لاعب كرة القدم أن يتميز بالصفات التالية:



- المتابعة حتى أحر لحظة من المقابلة ويأتي هذا من طموحه الكبير في حب الفوز.
- التمتع بالتفكير السليم و التصرف الحكيم فيما يواجهه من مواقف في الملعب أو خلال المباراة أو المنافسات.

▪ أن يكون خالي من القلق و الصراع وكل ما يحد قدراته على الإنتاج.

1-6-2 الذكاء التكتيكي: يعرف الذكاء بأنه السرعة في التفكير و سهولة التلائم مع وضعيات جديدة و يمكن أن يكون فطريا أو مكتسبا، ومن هذا فالذكاء اللاعب يلعب دورا هام في المقابلات و يظهر جيدا في كيفية التصرف و الخروج من الحالات الصعبة..

1-6-3 صفة المرونة: وهو عامل غير وراثي كما يعتقد البعض، وإنما تأتي المرونة بالتدريب المتواصل منذ الصغر، وهي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعب لمدى واسع، للمرونة أهمية خاصة من الناحية الفيزيولوجية و التشريحية و الميكانيكية التي تلعب دورا هاما في التقليل من إصابة اللاعبين خاصة من المفاصل و العضلات و أحيانا في الأجهزة الداخلية و العظام.

1-6-4 القدرة العضلية و الفيزيولوجية: لاعب كرة القدم يجب أن يتميز من الناحية العضلية بسرعة التنفيذ، سرعة رد الفعل سرعة الاستجابة. وعندما نقول القدرة فإننا نقصد بها صفة السرعة و القوة و هذا ما يسمح للاعب القيام بالحركات بأكثر قوة و دقة وكذلك يجب أن يكون للاعب كرة القدم أعضاء فيزيولوجية جد متطورة للقيام بمختلف الوظائف و بسهولة كالأعضاء التنفسية و الأعضاء الدورية.

1-6-5 العامل المورفولوجي: تدرس المورفولوجية التغيرات السنوية لأجهزة الرياضيين تحت تأثير التمرينات البدنية ولهذا فكل نوع من الرياضة لها متطلباتها من الناحية المورفولوجية ، ومن اجل تعيين الجانب المورفولوجي للاعب كرة القدم يجب القيام بدراسة أجزاء و أشكال جسمية للممارسة بعض الرياضات ، فوزن الجسم و قامته اللاعب تعتبر من العناصر الأساسية و خاصة في كرة القدم لان العناصر المورفولوجية و الفيزيولوجية تلعب دورا أساسيا في تطوير عضلات اللاعب التي تزيد من رشاقته.

1-6-6 الاتجاه الجماعي: من مميزات كرة القدم أنها لعبة جماعية و يتحلى هذا التعاون بين اللاعبين و تبادل الكرات و المراكز فيما بينهم من اجل بناء اللعب و الهجومية لإتاحة فرص التسجيل.

1-6-7 عامل التوازن: تعتبر خاصية التوازن من متطلبات كرة القدم، فالتوازن عبارة عن تفاهم تركيبى للقوى الداخلية و الخارجية، و لهذا يجب على اللاعبين أن يكون دائما في حالة توازن مما يؤدي لسهولة أداء حركات اللاعب و التحكم في الكرة في حالة الارتقاء من أنواعها:

- التوازن التقني (الأداء الجيد، سهولة أداء حركة اللعب بالرجلين و التحكم في الكرة).
- التوازن الجماعي (العاب الجماعي، التكتيك النظام)
- التوازن العقل (المقاومة للضربات، القدرة).

1-6-8 خصائص شخصية الرياضي في وضعية تنافسية: القوة و طبع الانفعالات التي تظهر في مختلف المنافسات تعكس نوع المزاج، الصفات الذهنية للرياضي، يلاحظ أيضا في حالة الهزيمة، الرياضي ذو المزاج



الضعيف يستسلم للمشاعر القاسية و الحيرة و يفقد الأمل في الفوز آذ يعد كل مقابلة (منافسة) يمكن ملاحظة سلوكيات مختلفة عند الرياضيين، هناك من يستجيب بهدوء خلال الفوز أو الخسارة، وهناك آخرون يعتبرون عن فرحتهم أو حزنهم بصيحة (بهرج) كل هذه الألوان من الحالات النفسية مسببة عامة بقيمة (بمعنى) التي يعطيها الرياضي للمنافسة

المحاضرة الثانية

تاريخ و فلسفة كرة القدم



المحاضرة الثانية: تاريخ وفلسفة كرة القدم

- أهمية تاريخ كرة القدم كجزء ثقافي لكل من المدرب و اللاعب:
- تاريخ كرة القدم في العالم
- كرة القدم في الماضي البعيد
- كرة القدم في الماضي القريب
- كرة القدم في العصر الحديث

1-2 أهمية تاريخ كرة القدم كجزء ثقافي لكل من المدرب و اللاعب:

لا شك في تاريخ كرة القدم يعتبر جانب ثقافي هام يولد لدى اللاعبين الصغار الدوافع و الحوافز التي تسهم في تطوير دوافعهم في طريق تطوير أدائهم بكرة القدم. إن اطلاع كل من المدربين و اللاعبين حتى على نبذة عن تاريخ كرة القدم في العالم وفي بلده أمر يعتبر من أهم متطلبات إعدادهم، خاصة قد لاحظنا خلال خيراتنا الميدانية نقص حاد في معارف الكثير منهم بتاريخ كرة القدم بشكل عام و ببلاد العالم بشكل خاص.

2-2 تاريخ كرة القدم في العالم

2 – 1 – 1 كرة القدم في الماضي البعيد:

كرة القدم تعتبر من أقدم الألعاب، كما تعتبر من أكثر الألعاب جاذبية، و يروى لنا التاريخ أنها عرفت منذ القدم، إذ مارس الصينيون كرة القدم منذ 2500 عاما قبل الميلاد. وخلال ممارسة الصينيين لكرة القدم البدائية فقد كانوا يصنعونها من جلد الحيوانات، لكنها لم تكن بنفس الحجم التي هي عليه الآن حيث كانت أصغر. يقول الصينيون أن الكرة التي استخدموها قديما كانت أقل وزنا و أقل امتلاء بالهواء عما هو معروف عن كرة القدم الآن. أطلق الصينيون مسمى "تسو تشو" على لعبة كرة القدم. كما يشير أحد المؤرخين أن اليابانيين عرفوا كرة القدم كذلك منذ أكثر من 14 قرنا مضت، حيث كانوا يطلقون عليها مسمى "كيماري" يؤرخ مؤرخون آخرون أن كرة القدم قد مورست في القرن الخامس قبل الميلاد. كما تشير بعض المراجع إلى أن الرومان توارثوا لعبة كرة القدم و نشرها بأوروبا.

2 – 1 – 2 كرة القدم في الماضي القريب:

بالرغم من الروايات السابقة الذكر عن تاريخ كرة القدم و أماكن ممارستها بالعالم القديم، إلا أن معظم المؤرخين يؤكدون أن الانجليز هم الذين ابتدعوا لعبة كرة القدم التي نعرفها الآن. يذكر بعض المؤرخين كذلك أن الدانماركيين احتلوا الإنجليز في فترة ما بين 1016 إلى 1042 وان الإنجليز حاربوهم في معركة كان من أثارها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس الدانماركي و داسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم مثل الكرة وبعد ذلك استبدلوا الرأس البشري بكرة اللعب، ثم تحولت بمرور الزمن إلى لعبة كرة القدم و اعتبروا



ظهر اللعبة واكتشافها هو 1050 إلى 1075 بعد الميلاد وكانوا يسمونها ركل رأس الدانماركي ثم سميت بعد ذلك بكرة القدم.

لقد حرم الملك هنري الثاني لعب كرة القدم سنة 1154 إلى 1189 وعندما توفي سنة 1189 كانت لعبة كرة القدم مجرد ذكرى لأن تحريمها ظل نافذا قرابة 400 سنة وجاء عهد الملك جيمس الأول فشجع لعبة كرة القدم وأشرف عليها وجاءت الشمس تشرق على هذه اللعبة والتي ظلت مختفية طيلة أربعة قرون ويذكر التاريخ أن بعض ملوك إنجلترا قد جاءوا بعد ذلك وأوقفوا لعب كرة القدم وأولهم "إدوارد الثاني" في عام 1349 وأوقف لعبها "إدوارد الثالث" في سنة 1389، و"ريتشارد الثاني"، وفي نفس السنة تصدى لها "هنري الرابع" وقادة اسكتلندا وحرموها في عام 1754 وفي عام 1791 اعتمد الملوك على نص المادة العسكرية وهي: "أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تعطل وتضعف التدريب".

ويضيف بعض المؤرخين بأنه بالرغم من القوانين التي أصدرتها ملوك إنجلترا لمنع ممارسة كرة القدم، إلا أن الأطفال كانوا يمارسونها في شوارع المدينة وخاصة في المناسبات.

ولقد أشارت المصادر التاريخية عن تلك الفترة إلى لعبة كرة القدم، وذكرت التحذير الرسمي للملوك بمنعها، ويبدو أنها كانت لعبة عنيفة تلائم أفرجة الناس في ذلك العصر، وان كرة القدم التي كانت تستخدم في تلك الفترة تشبه إلى حد ما الكرة التي تستخدم الآن، وكانت منتشرة في معظم أوروبا.

ويضيف المؤرخين أنه لكي يمكن التوصل إلى رؤية دقيقة لتطور كرة القدم حديثا يجب أن نفرق بين أربع مراحل مبكرة في عملية التطور، فكل مرحلة تتميز بخاصية أكثر نظاما وسلوكا خاصة، وكانت هذه المراحل الأربعة من التطور متداخلة زمنيا، ولم يكن هناك ما يفصل بينها، وأولى هذه المراحل من هذا التطور استمرت من القرن الرابع عشر حتى منتصف القرن الثامن عشر، وكانت كرة القدم بسيطة من حيث تنظيمها وتميزت بالخشونة والعنف، وتلعب طبقا للقواعد المعتادة وكانت لا تتطلب درجة عالية من التدريب.

وبدأت المرحلة الثانية من عام (1750-1830) وتعتبر مرحلة انتقالية حاسمة من مراحل تطور اللعبة إذ بدأت الأشكال التقليدية لكرة القدم تندثر تدريجيا وكانت حركة التصنيع وإنشاء المدن الجديدة من الأسباب الرئيسية التي أفضت إلى ذلك التطور.

وكانت المدارس العامة تتولى هذه اللعبة وتجري بعض المناسبات، وكانت تخضع في تنظيمها للسلطة. وأن الألعاب التي كان يؤديها تلاميذ المدارس خلال القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر لا تختلف كثيرا عن الأنماط التقليدية لكرة القدم.

بالرغم من ذلك بدأت اللعبة تتطور في تلك المدارس على نحو له أهمية بالنسبة لمستقبل اللعبة، وعندما انتقلت الكرة إلى المدارس العامة ثم اللعب لأول مرة بصورة منتظمة بأفراد ينتمون إلى الطبقتين العليا والوسطى، وكان التنظيم السابق لكرة القدم ينتمي أفراده إلى الطبقة الدنيا، كان له مغزاه العميق في تطور كرة القدم، ولقد كانت القاعدة السائدة خلال تلك الفترة هي تحكم التلميذ الأكبر سنا في التلميذ الأصغر سنا وإجباره على أداء بعض الخدمات له، وكانت طريقة التلميذ في ممارسة كرة القدم تتفق وتطابق علاقات القوة هذه، فجعلوا كرة القدم إجبارية على الجميع ويتفق أغلب المؤرخين " بأن المدارس خلال القرن الثامن عشر لم تكن لديها ملاعب خاصة بها وكان التلاميذ يلعبون الكرة في الشوارع مما يثير المضايقات للناس".



وفي خلال المرحلة الثالثة من التطور وفي عام (1830-1850) واستجابة للضغط الخارجي المطالب بالإصلاح في المدارس اضطرت السلطات التعليمية إلى القيام بإصلاحات، وأعطت المدارس والألعاب دورا مركزيا في الحياة التعليمية الرسمية كجزء من الجهد العام لتحسين العلاقات بين التلاميذ، وبدأ نظام المدارس في تهذيب الخشونة التي عايشتها كرة القدم والالتزام بالقواعد المدونة مع وضع إجراءات أكثر دقة لتسوية الخلافات قد تنشأ خلال اللعب.

في بداية المرحلة الرابعة والتي بدأت من عام (1850-1890) أصبحت كرة القدم لأول مرة نشاطا مسموحا به اجتماعيا للشباب البالغين من الأسر الغنية وعند التحاقهم بالجامعات بدأوا بممارسة اللعبة في كلياتهم وفقا لتقاليد وقواعد مدارسهم المختلفة.

ويذكر المؤرخين بأن جامعة كمبريدج وضعت أول قواعد موحدة مدونة لكرة القدم الحديثة، إذ منع استخدام حمل الكرة باليد واستخدام اليد تكون فقط لإيقاف الكرة" و أن الأندية التي تكونت اجتمعت للتشاور ووضعت قانون موحد للعبة في عام 1863م وبعد انتهاء الاجتماع انبثق أول إتحاد كرة القدم في التاريخ .

2-1-3 كرة القدم في العصر الحديث::

يعود التأسيس الفعلي لرياضة كرة القدم في العصر الحديث إلى سنة 1863 م بإنجلترا، وذلك عندما اجتمع مندوبو الأندية التي كانت تحتضنها المدارس الخاصة الإنجليزية ، وتشكل أول مجلس يعنى بكرة القدم حين ذاك ، وهو IFAB المكون من ممثلين اثنين لكل من الاتحادات البريطانية الأربعة (إنجلترا ، اسكتلندا ، ويلز وايرلندا) مهمتهم تأطير هذه الرياضة ، فكان أبرز تطور حصل لكرة القدم هو فصلها عن كرة الريجي والاعتماد على القدمين فقط للتحكم بالكرة ، وهو الأمر الذي لم يكن سهلا حينها.

أخذت اللعبة فيما بعد تدريجيا الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في سنة 1869م، و الركنيات في سنة 1872م، وفي سنة 1878 م استخدم الحكم الصافرة لأول مرة، وفي عام 1891 م ظهرت ضربة الجزاء لأول مرة ، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة ، وأصبحت التدخلات الخشنة والخطيرة ممنوعة في اللعبة، وازداد انتشار اللعبة في مختلف قارات العالم ، حيث بدأت تجذب نحوها من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة المباريات ، ما دعا إلى تحضير مساحات تحيط بالملعب للمتفرجين.

في سنة 1904 م ، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في باريس مع أعضائه السبعة الأساسيين وهم : فرنسا ، بلجيكا ، الدنمارك ، هولندا ، إسبانيا ، السويد و سويسرا ، لينضم الاتحاد الإنجليزي IFAB للفيفا سنة 1913 م ، قبل أن تلتحق باقي بلدان العالم بالاتحاد، وفي سنة 1912 م أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع ، في سنة 1927م أصبح التسجيل من ركلة الركنية مسموحا ، وابتداء من النصف الثاني للقرن العشرين، أصبحت رياضة كرة القدم تكتمل شيئا فشيئا ، فوضعت القوانين التفصيلية المحكمة ، و نظمت مختلف المباريات بين الفرق في شكل مباريات ودية و أخرى رسمية أقيمت على شكل بطولات.

المحاضرة الثالثة
كرة القدم في الجزائر



المحاضرة الثالثة: كرة القدم في الجزائر

كرة القدم في الجزائر

تلخيص لبعض الأحداث التاريخية الهامة لكرة القدم في العالم

ملخص التطور التاريخي لكرة القدم الجزائرية

3- 1 كرة القدم في الجزائر:

إن تاريخ هذه اللعبة في بلادنا له بداية غير واضحة تحت الاحتلال الفرنسي الذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص كرة القدم التي بدأت عام 1895 بفضل الشيخ عمر بن محمود علي رابيس الذي أسس فريق تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الطلق " فاعتبرت كأول بداية لتاريخ عريق مرت به هذه الرياضة في بلادنا.

وفي يوم 09 اوت 1921 كان ميلاد عميد الأندية الإسلامية الجزائرية (Mca) المولودية الشعبية الجزائرية وألونها الأخضر والأحمر، وفيما بعد تأسست بقية الأندية الإسلامية الجزائرية الأخرى.

وفي ظل الاستعمار أنشأت عدة فرق كانت معظمها فرق إسلامية، وطنية تعمل جاهدة على توعية المواطن، فمن بين هذه نذكر الإتحاد الإسلامي الرياضي الوهراني، والإتحاد الإسلامي الرياضي للبلدية، والإتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري، وفي 18 أفريل 1958 كون فريق جبهة التحرير الوطني ومن بين لاعبيه: رشيد مخلوفي، سوخان، كرمالي، كريمبو، زوبا، والذي كان هدفه هو إسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم، وقد لعب هذا الفريق منذ تأسيسه 91 مباراة فازب 65 وتعادل في 13 مباراة وانهزم في 13مباراة ولأزال هناك بعض اللاعبين الذين كانوا ضمن هذا الفريق عل قيد الحياة.

أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى عام 1962 مباشرة بعد الاستقلال وبموافقة من الاتحادية الدولية لكرة القدم سارعت السلطات المعنية بالرياضة إلى إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية وكذا على الصعيد العالمي، ففي ظرف 10 سنوات صنعت الحدث بجيل جديد: ماجر، عصاد، فرقاني، بلومي بفضله هؤلاء توصلت الجزائر إلى الإطاحة بالفريق الألماني في كأس العالم 1982 بإسبانيا فيما يعرف بملحمة خيخون ثم تأهلت بعدها إلى كأس العالم بالمكسيك عام 1986 فشرفت للمرة الثانية الألوان الوطنية رغم وجودها في مجموعة قوية مشكلة من البرازيل، إسبانيا، إيرلندا، أما على المستوى العالمي فوصل رفقاء عصاد إلى المباراة النهائية في كأس الأمم الإفريقية عام 1980 وخسرهما ضد نيجيريا ب 3 - 0 .

وبعدا مرت الكرة الجزائرية بمرحلة صعبة بسبب توقف المؤسسات عن التمويل وهبوط البترول في الثمانينات فلم يستسلم الخضر وحاربوا من أجل الحصول على كأس إفريقيا لأول مرة في تاريخ الجزائر وكان لها ذلك في البطولة التي نضمت بالجزائر سنة 1990 على حساب منتخب نيجيريا ب 1- 0 من تسجيل اللاعب وجاني، أما على مستوى الأندية فقد استطاع عميد الكرة الجزائرية مولودية العاصمة في تحقيق إنجاز تاريخي بالحصول على كأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976 وكذلك جمعية إلكترونيك تيزي وزو عام 1981 والتي فازت أيضا بنفس الكأس وهو النادي المسى حاليا بشيبيبة القبائل التي حققت ألقاب إفريقيا أخرى على غرار كأس الأبطال 1990 وكأس الكؤوس 1995 إضافة إلى الإنجاز التاريخي الذي لم يسبقه إليه أي نادي إفريقي وهو التنوع بكأس الإتحاد الإفريقي



ثلاث مرات متتالية 2000-2001-2003، وبعدها مرت الكرة الجزائرية بصحوة عن طريق الأندية و كذا الفريق الوطني بعد التأهل الثالث و الرابع لكأس العالم تواليًا سنة 2010 بجنوب إفريقيا، بعد ملحمة ام درمان التاريخية، وبعدها التأهل لنهائيات كأس العالم بالبرازيل و الانجاز التاريخي بعد التأهل للدور الثاني، وبعده الفوز التاريخي الثاني بكأس إفريقيا للأمم بالقاهرة من أهم الانجازات للكرة الجزائرية.

فعلى العموم كانت أهم الأحداث التي مرت بها كرة القدم الجزائرية على مختلف السنوات تمثل قمة ما وصل إليه المنتخب الجزائري في الثمانينات وما وصلت إليه أندية قاريا لم يكن وليد صدفة بل بفضل تطور عميق طرأ على هذه الرياضة عبر العصور.

2-3 تلخيص لبعض الأحداث التاريخية الهامة لكرة القدم في العالم:

1710: ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الـ 13 للعبة كرة القدم.

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

1862: وضعت أول قوانين لكرة القدم

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

1865: منع الحارس من مسك الكرة العائدة من لاعبيه

1867: وضع مبدأ التسلل

1871: سمح لحارس المرمى باستخدام يديه لصد الكرة ومسكها.

1872: تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة

1875: حدد ارتفاع عارضة المرمى بـ 2.44م وطبق تغير الأهداف بعد الاستراحة.

1878: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة الصفارة في التحكيم

1880: وضعت قاعدة رمي التماس باليد

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي ضد مندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، وتقرر في هذا المؤتمر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله وقد اعترف الاتحاد الدولي عند تأسيسه بهذه الهيئة.

1885: وضع تشريعات الاحتراف

1891: تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقررر مادة ضربة الجزاء، وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1907: تأسيس الاتحاد البريطاني للهواة.

1912: أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع

1916: تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.

1925: وصفت مادة جديدة في القانون، حددت حالات التسلل.

1927: أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزا



- 1928: انفصلت بريطانيا عن الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1929: تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية
- 1930: إجراء أول كأس العالم لكرة القدم في دولة الأوروغواي وفازت الأوروغواي بها.
- 1931: وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر، وسمح لحارس المرمى أن يخطوا بالكرة أربع خطوات بدلا من اثنين.
- 1934: فازت إيطاليا بكأس العالم.
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1938: فازت إيطاليا بكأس العالم.
- 1939: تقرر وضع الأرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية بسبب الحرب
- 1943: استأنفت المباريات الدولية الرسمية.
- 1946: عاد الاتحاد البريطاني لعائلة الاتحاد الدولي.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1953: الدورة العربية الأولى وكانت لعبة كرة القدم من أبرز ألعابها.
- 1955: دورة المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1956: إنشاء كأس أوروبا للأندية البطة.
- 1957: أول كأس إفريقيا للأمم شاركت فيها ثلاث منتخبات هي: مصر، السودان، إثيوبيا.
- 1959: دورة الألعاب المتوسطة بلبنان وكانت كرة القدم أبرز ألعابها.
- 1960: أول كأس أوروبية للأمم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب نظمتها لبنان.
- 1964: كأس العرب الثانية بتونس.
- 1967: دورة ألعاب البحر المتوسط بتونس وكرة القدم أبرز ألعابها.
- 1970: بطولة العالم في المكسيك فازت بها البرازيل واحتفظت بالكأس نهائيا وذلك بعد فوزها بالكأس ثلاث مرات (1952، 1956، 1970).
- 1974: كأس العالم بميونخ فازت بها ألمانيا واشترك بها 93 دولة في التصفيات.
- 1975: دورة الألعاب المتوسطة بالجزائر وفازت بها الجزائر في نهائي مثير أمام المنتخب الفرنسي
- 1980: كأس آسيا للأمم فازت بهذا الكويت.
- 1982: كأس العالم بإسبانيا، فيها طبق لأول مرة نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 منتخب عوض 16 منتخب كان من ضمنهم فريقان عربيان الجزائر والكويت وشهدت أكبر المفاجآت بفوز الجزائر على ألمانيا 2-1 والمؤامرة النمساوية الألمانية ضد الجزائر.
- 1983: دورة الألعاب المتوسطة بالمغرب وفاز منتخبها بذهبية كرة القدم.
- 1984: كأس آسيا للأمم فازت بها السعودية.



1986: كأس العالم بالمكسيك وتأهلت ثلاث دول عربية للبطولة لأول مرة وهي: الجزائر، المغرب والعراق، فاز ببطولتها الأرجنتين.

1992: تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين

1992: أول كأس ما بين القارات للأمم.

1994: كأس العالم بالوم.أ وفوز البرازيل بلقبها.

1998: كأس العالم بفرنسا و فوز فرنسا بلقبها

2000: الألعاب الأولمبية بسيديني.

2002: كأس العالم بكوريا الجنوبية و اليابان و فوز البرازيل بلقبها.

2006: كأس العالم بألمانيا و فازت بلقبها إيطاليا

2010: كأس العالم بجنوب إفريقيا، و فوز اسبانيا بلقبها.

2014: كأس العالم بالبرازيل، و فوز ألمانيا بلقبها.

2018: كأس العالم بروسيا، و فازت فرنسا بلقبها.

3-3 ملخص التطور التاريخي لكرة القدم الجزائرية:

تتلخص أهم المحطات التاريخية لكرة القدم في الجزائر إلى مايلي:

1917: فتح قسم لكرة القدم في الجزائر.

1921: ميلاد أول نادي لكرة القدم وهو "مولودية الجزائر".

1957: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في تونس.

1962: تأسيس الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم.

1963: تنظيم أول منافسة كأس جمهورية والتي فاز بها "وفاق سطيف".

1967: أول مشاركة جزائرية في الألعاب الأولمبية الإفريقية "برازافيل".

1968: تأهل الفريق الوطني لأول مرة لكأس أمم إفريقيا "إثيوبيا".

1975: حصول الفريق الوطني على أول ميدالية ذهبية في الألعاب المتوسطية.

1976: أول رئيس للفاف "محمد معوش".

1976: حصول أول نادي جزائري على كأس إفريقيا للأندية البطلة والتي فاز بها "مولودية الجزائر".

1980: أول مشاركة في الألعاب الأولمبية في روسيا.

1980: وصول الفريق الوطني إلى نهائي كأس أمم إفريقيا أمام نيجيريا .

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "اسبانيا".

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "المكسيك".

1990: فوز الجزائر بكأس الأمم الإفريقية بالجزائر أمام نيجيريا.

2002: أول نادي جزائري يفوز بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي "شبيبة القبائل".

2007: فوز وفاق سطيف بكأس رابطة أبطال العرب.

2010: ثالث تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "جنوب إفريقيا"



2014: رابع تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "البرازيل"

2019: فوز الجزائر بكأس إفريقيا بالقاهرة- مصر-

المحاضرة الرابعة

قانون كرة القدم

الجزء الأول



المحاضرة الرابعة: قانون كرة القدم -الجزء الأول-

قانون كرة القدم: الجزء الأول

- 1- ميدان اللعب
- 2- الكرة
- 3-اللاعبين
- 4-معدات اللاعبين
- 5-الحكام
- 6- الحكام – الآخرون

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أعظم لعبة على وجه الأرض، فهي تمارس في كل البلدان وعلى مختلف المستويات وتعد قوانين اللعبة هي ذاتها في أرجاء العالم كافة بدءا من كأس العالم الذي ينظمه الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وصولا إلى المباريات التي يلعبها الصغار في القرى النائية، إن تطبيق هذه القوانين في كل مباراة في كل اتحاد قاري، في كل بلد، في كل مدينة، وفي كل قرية عبر العالم بأسره يعد قوة هائلة يجب الحفاظ عليها، ويمثل أيضا فرصة يجب استغلالها لمصلحة كرة القدم في كل مكان .

يجب أن يكون لكرة القدم قوانين من شأنها الحفاظ على “ عدالة ” اللعبة باعتبار أن العدالة قاعدة أساسية لجمال “ اللعبة الجميلة ” وهي سمة جوهرية “ لروح ” اللعبة أيضا، إن أفضل المباريات هي تلك التي نادرا ما يكون فيها احتياج للحكم حيث يحترم اللاعبون بعضهم البعض، كما يحترمون حكام المباراة والقوانين.

يجب دائما حماية واحترام نزاهة القوانين والحكام التي تطبق هذه القوانين، كما يجب أن يكون لدى الأشخاص أصحاب السلطة ولأسيما المدربين وقائدي الفريقين مسؤولية واضحة اتجاه اللعبة لاحترام حكام المباراة واحترام قراراتهم.

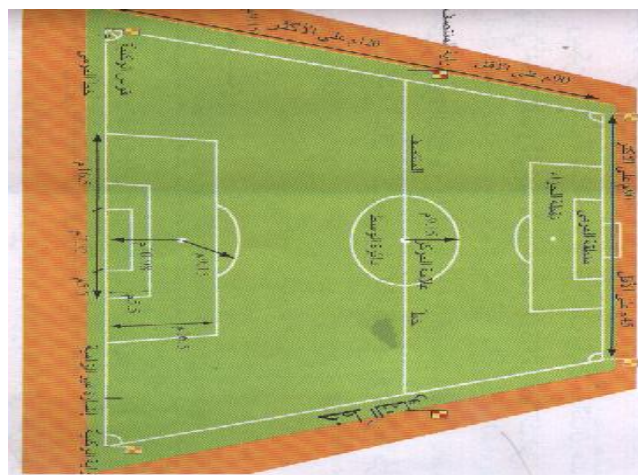


1-4 - ميدان اللعب:

القياسات	الأبعاد والمكونات
أدناه 100م وأقصاه 110م	الطول في المباريات الدولية
أدناه 64م وأقصاه 75م	العرض في المباريات الدولية
أدناه 90م وأقصاه 120م	الطول في المباريات العادية
أدناه 45م وأقصاه 75م	العرض في المباريات العادية
قطرها 9,15م	دائرة خط الوسط
تبعد 5,50م عن كل قائم من قائمي المرمى وتمتد داخل ميدان اللعب مسافة 5,50م من الجهتين وتغلق مساحتها بخط مواز لخط المرمى	منطقة المرمى
تبعد 16,50م عن كل قائم من قائمي المرمى وتمتد داخل ميدان اللعب مسافة 16,50م من الجهتين وتغلق مساحتها بخط مواز لخط المرمى	منطقة الجزاء
تبعد 11م عن منتصف الخط الذي يربط قائمي المرمى	نقطة ركلة الجزاء
هو قوس دائري قطره 9,15م ومركزه نقطة ركلة الجزاء	قوس منطقة الجزاء
لا يقل ارتفاعها عن 1,50م	الراية الركنية
يرسم عند راية الركنية ربع دائرة قطرها متر واحد	قوس الدائرة الركنية
المسافة بين القائمين 7,32م والمسافة بين الأرض والعارضة 2,44م وعرض العارضة والقائمين في حدود 12سم لكل واحد منها	المرمي
لا يتجاوز عرضها في أقصى الحالات 12سم	خطوط الملعب

1-1-4 سطح ميدان اللعب:

يكون ميدان اللعب بأكمله من العشب الطبيعي أو العشب الصناعي بالكامل، باستثناء أن تنص لوائح المسابقة على مزيج من العشب الطبيعي والصناعي، و ينبغي أن يكون لون العشب الصناعي أخضر.



**2-1-4 خطوط وعلامات ميدان اللعب:** يكون ميدان اللعب مستطيل الشكل ويتم تحديده بواسطة خطوط

متواصلة، الخطان الطويلان يمثلان خطي التماس، في حين أن الخطين الأقصر يمثلان خطي المرمى.

يتم تقسيم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط وسط الملعب، تقع علامة منتصف الملعب في نقطة الوسط من خط منتصف الملعب ويتم رسم دائرة يصل نصف قطرها إلى 9.15 مترا حول هذه العلامة و يجب أن تكون كافة الخطوط بنفس العرض والذي لا يزيد عن 12 سم كما تكون خطوط المرمى بنفس عرض القائمين وعارضة المرمى.

3-1-4 الأبعاد: يجب أن يكون طول خط التماس أطول من طول خط المرمى، بحيث يكون الحد الأدنى لطول خط التماس (طول الملعب 90) متر و الحد الأقصى 120 متر، أما طول خط المرمى (عرض الملعب) فيكون محصورا بين 45متر و 90 متر.

4-1-4 أبعاد ميدان اللعب في المباريات الدولية: في المباريات الدولية يجب أن يكون الحد الأدنى لطول خط التماس (طول الملعب 90) متر و الحد الأقصى 110 متر، أما طول خط المرمى (عرض الملعب) فيكون محصورا بين 64متر و 57 متر.

5-1-4 منطقة المرمى: يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة 5,5 متر من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5 ، 5 متر ثم يتم ربطهما بخط مواز لخط المرمى.

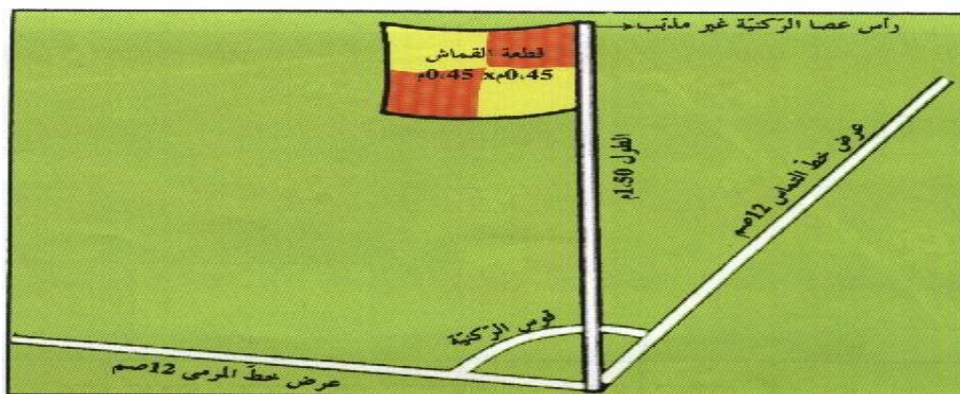
6-1-4 منطقة الجزاء: يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة 16.5 متر من الحافة الداخلية لقائمي

المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 16.5 متر، ثم يتم ربطهما بخط مواز لخط المرمى، وتوضع علامة الجزاء على مسافة 11 متر من نقطة منتصف المرمى وذلك ما بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو منهما.

7-1-4 منطقة الركنية: يتم تحديد منطقة الركنية برسم ربع دائرة، نصف قطرها 1 متر من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب.

8-1-4 الرايات الركنية:

قياسات عصا الركنية



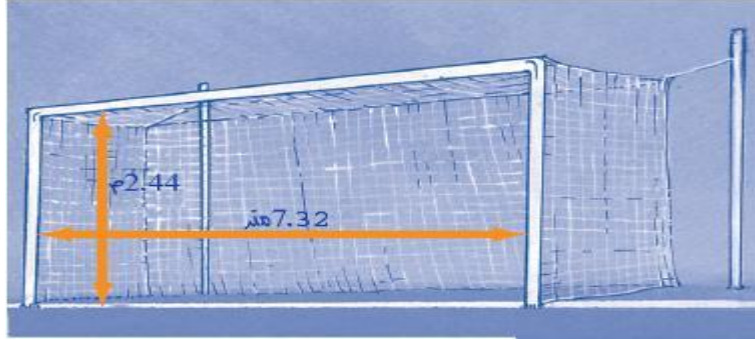
يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 1.5 متر بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية و يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن 1 متر خارج خط التماس.



9-1-4 المنطقة الفنية: ترتبط المنطقة الفنية بالمباريات التي تقام في ملاعب يوجد بها مناطق مخصصة لمقاعد مسئولى الفريقين، البدلاء واللاعبون المستبدلون، وينبغي أن تمتد المنطقة الفنية لمسافة 1 متر على كلا من جانبي منطقة الجلوس المخصصة وتمتد لمسافة 1 متر من خط التماس.

يتم تحديد عدد الأشخاص الذين يحق لهم شغل المنطقة الفنية بموجب لوائح المسابقة، و يجب عليهم التقيد بحدود المنطقة الفنية باستثناء الحالات الخاصة، كما يحق لشخص واحد فقط في كل مرة بتوجيه تعليمات تكتيكية من داخل المنطقة الفنية.

10-1-4 المرميان:.



يجب وضع المرمى على مركز كل من خطي المرمى . ، بحيث يتشكل المرمى من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية . و يجب تصنيع القائمين والعارضة من مادة معتمدة و يكون شكلها مربع أو مستطيل أو دائري أو بيضاوي و لا يجب أن تشكل خطرا بأي حال، المسافة ما بين القائمين من الداخل 7.32 متر ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2.44 متر.

يجب أن يكون القائمين والعارضة باللون الأبيض وبنفس العرض والسلك المتماثل والذي لا يزيد عن 12 سم ، و بالإمكان تثبيت الشباك إلى المرمى وأرضية ميدان اللعب خلف المرمى بحيث تثبت جيدا ويجب أن لا تعيق حارس المرمى

11-1-4 تقنية خط المرمى: يجوز الاستعانة بأنظمة تقنية خط المرمى للتأكد من صحة إحراز الهدف وذلك لدعم

قرارات الحكم

مبادئ تقنية خط المرمى: يتم تطبيق مبادئ خط المرمى بشكل منفرد على خط المرمى وتتم الاستعانة بها فقط لتحديد ما إذا تم إحراز هدف أم لا

يجب أن تتم الإشارة إلى ما إذا تم إحراز هدف أم لا فورا وبصورة تلقائية في غضون ثانية واحدة من قبل تقنية خط المرمى فقط لحكام المباراة (عبر ساعة الحكم بموجب الاهتزاز وإشارة بصرية).

12-1-4 الإعلانات التجارية: يمنع عرض أي شكل من الإعلانات التجارية، سواء واقعية أو افتراضية، على ميدان

اللعب أو على الأرضية المغطاة بشباك المرمى أو المنطقة الفنية أو منطقة مراجعة الحكم على الأرضية ضمن مسافة 1 مترا من خطوط حدود الملعب من وقت دخول الفريقين إلى ميدان اللعب إلى توقيت مغادرتهم في استراحة ما بين شوطي المباراة، ومن وقت دخولهم مرة أخرى إلى ميدان اللعب إلى توقيت نهاية المباراة ، كما لا يجوز وضع أو عرض إعلانات على المرمى أو الشباك أو الرايات الركنية أو قوائم الرايات الركنية ولا يجوز أيضا تعليق أو تثبيت معدات خارجية (كاميرات أو ميكروفونات ... الخ) على عناصر ميدان اللعب هذه.



4-1-13 الشعارات والعلامات المميزة: يمنع إعادة إنتاج إما بشكل واقعي أو افتراضي، الشعارات والعلامات المميزة الخاصة بالفيفا أو الاتحادات القارية أو اتحادات كرة القدم الوطنية أو المسابقات أو الأندية أو كيانات أخرى ووضعها على ميدان اللعب، أثناء وقت اللعب، و يسمح بوضع تلك الشعارات على الرايات.

4-1-14 حكام الفيديو المساعدون: في المباريات التي يستخدم فيها حكام الفيديو المساعدون يجب أن تتوفر غرفة تشغيل الفيديو وعلى الأقل منطقة واحدة لمراجعة الحكم.

غرفة تشغيل الفيديو: هي المكان الذي يعمل فيه حكم الفيديو المساعد، مساعد حكم الفيديو المساعد و مشغل الإعادة، و يمكن أن تكون في قرب الملعب أو في مكان أبعد فقط الأشخاص المخولون يسمح لهم بدخول غرفة تشغيل الفيديو أو التواصل مع حكم الفيديو المساعد، مساعد حكم الفيديو المساعد أو مشغل الإعادة أثناء المباراة.

• منطقة مراجعة الحكم: يمكن للحكم من خلال منطقة المراجعة القيام بإعادة مشاهدة داخل الميدان، يجب أن تكون منطقة واحدة لمراجعة الحكم في مكان مرئي خارج ميدان اللعب و محددة بوضوح.

4-2 الكرة:



4-2-1 المواصفات والمقاييس: تكون الكرة مستديرة ومصنعة من مادة ملائمة ، محيطها ما بين 68 سم و 70 سم، و وزنها ما بين 410 غرام و 450 غرام . لا يجوز وضع أي شكل من الإعلانات التجارية على الكرة المستخدمة في المباريات باستثناء الشعار / العلامة المميزة الخاصة بالمسابقة ومنظم المسابقة والعلامة التجارية للمصنع.

4-2-3 استبدال الكرة التالفة: إذا أصبحت الكرة تالفة يتم إيقاف اللعب لتغييرها و يستأنف اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة ، و لا يجوز استبدال الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم

4-2-4 كرات إضافية: يجوز وضع كرات إضافية تفي بمتطلبات القانون رقم 2 حول ميدان اللعب حيث تتم الاستعانة بهذه الكرات تحت إشراف ومراقبة الحكم.

4-3 اللاعبين: تقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشرة لاعبا كحد أقصى، يجب أن يكون أحدهم حارس مرمى . لا يجوز بدء المباراة أو استمرارها في حال أن أيا من الفريقين يتألف من أقل من سبعة لاعبين

4-3-1 عدد البدلاء:

أ - المسابقات الرسمية: خمسة بدلاء كحد أقصى يمكن أن تستخدم في أي مباراة تقام ضمن مسابقة رسمية سوف يتم تحديده من قبل الفيفا أو الاتحاد القاري أو الاتحاد الوطني لكرة القدم ، باستثناء مسابقات الرجال و السيدات للفريق الأول من الأندية التي تلعب في المستوى الأعلى أو الفرق الدولي (أ) للكبار ، حيث الحد الأقصى ثلاثة بدلاء، مع إمكانية استخدام بديل إضافي عندما تصل المباراة إلى الأشواط الإضافية.



ب - المباريات الأخرى: في مباريات المنتخبات الوطنية أ يمكن تسمية اثني عشر بديل كحد أقصى ويمكن استخدام ستة منهم كحد أقصى ، و في كافة المباريات الأخرى يجوز الاستعانة بعدد أكبر من البدلاء.

3-4-2 عودة اللاعب المستبدل: يتم السماح بإشراك اللاعبين المستبدلين مرة أخرى فقط في الشباب ، المخضرمين ، الاحتياجات الخاصة ، كرة القدم للبراعم ويخضع الأمر لاتفاقية الاتحاد الوطني لكرة القدم، الاتحاد القاري أو الفيفا.

3-4-3 إجراءات التبديل: يجب إعطاء الحكم أسماء البدلاء قبل بداية المباراة و لا يجوز مشاركة أي بديل لم يتم إدراج اسمه ضمن قائمة البدلاء و يجب التقيد بالقواعد المحددة لإجراءات التبديل.

3-4-4 قائد الفريق: ليس لدى قائد الفريق أي مكانة خاصة أو مميزات، ولكنه يتحمل قدر من المسؤولية اتجاه سلوك فريقه.

4-4 معدات اللاعبين:

1-4-4 السلامة: على اللاعب عدم ارتداء أي معدات تشكل خطورة ، كافة المجوهرات (السلاسل والخواتم والأساور والأقراط والعصابات الجلدية والمطاطية ... الخ) غير مسموح بها و يجب خلعها. أيضا غير مسموح باستخدام الشريط اللاصق لتغطية هذه المجوهرات.

2-4-4 معدات إلزامية: تتألف المعدات الإلزامية للاعب من قميص ذو أكمام، سروال، جوارب (أي شريط لاصق أو أي مادة يتم ارتدائها خارجيا يجب أن تكون بنفس لون الجزء من الجوارب التي يتم وضعها عليه أو تغطيته) ، واقي الساقين (يجب أن تكون مصنعة من مادة ملائمة لتوفير حماية معقولة ويتم تغطيتها بالجوارب) ، أحذية . كما يجوز لحراس المرمى ارتداء سروال بدلة رياضية

3-4-4 الألوان: يجب على كلا الفريقين ارتداء ألوان مغايرة لكي يتم تفريقهما عن بعضهما البعض وعن حكام المباراة، و على كل حارس مرمى ارتداء ألوان مغايرة تميزه عن بقية اللاعبين وعن حكام المباراة. كما يجب أن تحمل السراويل التحتية / الضاغط نفس اللون الرئيسي للشورت أو الجزء السفلي من الشورت، و كذلك الأمر بالنسبة للقمصان التحتية التي يجب أن تحمل نفس لون القميص الرئيسي.

4-4-4 معدات أخرى: يتم السماح بارتداء معدات أخرى وقائية وغير خطرة، على سبيل المثال واقي الرأس، أقنعة الوجه، واقي الركبة، واقي الذراع والمصنعة من مواد لينة خفيفة الوزن ومبطنة مثل قبعات حراس المرمى والنظارات الرياضية (على أن تتوافق مع القواعد الخاصة بها).

5-4-4 الشعارات والبيانات والصور والإعلانات: يجب ألا تحمل المعدات أي شعارات أو بيانات أو صور سياسية أو دينية أو شخصية . يجب على اللاعبين عدم الكشف عن الملابس التحتية التي تحمل أي شعارات أو بيانات أو صور سياسية أو دينية أو شخصية أو إعلانات غير شعار الشركة المصنعة. في حال مخالفة القانون رقم 4 لا يتم إيقاف اللعب و بالنسبة للاعب:

-يتم إعطاءه تعليمات من قبل الحكم بمغادرة ميدان اللعب لتصحيح معداته

-يغادر عند توقف اللعب، باستثناء أنه تم بالفعل تصحيح وتغيير المعدات.

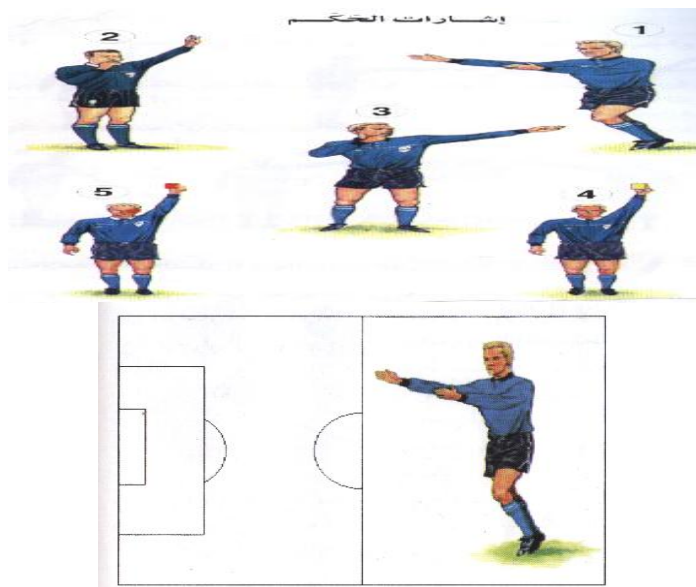
**5-4 الحكام:**

1-5-4 سلطة الحكم: تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة.
- قرارات الحكم: قرارات الحكم بشأن الوقائع المتعلقة باللعب نهائية, بما في ذلك احتساب الهدف أو عدم احتسابه و نتيجة المباراة. قرارات الحكم و الحكام الآخرين يجب أن تحترم دائما.

• السلطات والواجبات:

-تطبيق قوانين اللعبة.
-السيطرة والتحكم في المباراة بالتعاون مع حكام المباراة الآخرين.
-العمل كميكاتي وتسجيل وقائع المباراة و يقدم تقرير عن المباراة إلى السلطات المختصة الذي يتضمن معلومات بشأن الإجراءات الانضباطية وأي أحداث وقعت قبل أو أثناء أو بعدا لمباراة.
-اتخاذ إجراءات ضد المسؤولين والإداريين الذين لا يلتزمون بالسلوك السليم والمنضبط ويجوز له تحذيرهم، أو إشهار البطاقة الصفراء للإنذار أو البطاقة الحمراء للطرد من ميدان اللعب ومحيطه المباشر بما في ذلك المنطقة الفنية.
-إيقاف أو تعليق أو إلغاء المباراة نتيجة لأي انتهاكات لقوانين اللعبة أو بسبب تدخل خارجي ، على سبيل المثال (عدم كفاية الإضاءة ، شغب ، دخول كرة إضافية)

2-5-4 حكم الفيديو المساعد: استخدام حكام الفيديو المساعدون يسمح به فقط عندما يكون منظمي المباراة / البطولة قد أكملوا بروتوكول و متطلبات تنفيذ حكم الفيديو المساعد و حصلوا على موافقة خطية من مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم و الاتحاد الدولي لكرة القدم.
يمكن مساعدة الحكم من قبل حكم الفيديو المساعد فقط في حالات الخطأ الواضح و الظاهر أو الحادثة مهمة الغائبة المتعلقة ب-هدف / ليست هدف. ركلة جزاء / ليست ركلة جزاء، البطاقة الحمراء المباشرة (ليست البطاقة الصفراء الثانية)، الهوية الخاطئة عندما ينذر الحكم أو يطرد اللاعب الخطأ من الفريق المخالف

3-5-4 إشارات الحكم:



4-5-4 مسئولية - حكام المباراة: لا يعد حكم المباراة أو الحكام الآخرين بالمباراة مسئولون عن التالي:

- أي إصابة يتعرض لها لاعب أو إداري أو مشجع.
- أي ضرر يلحق بالمتلكات من أي نوع.
- أي خسارة أخرى يتعرض لها أي شخص أو نادي أو شركة أو اتحاد أو كيان آخر التي ترجع أو التي قد ترجع إلى أي قرار تم اتخاذه وفقا لأحكام قوانين اللعبة أو بشأن الإجراءات العادية المطلوبة لإقامة أو لعب أو السيطرة على المباراة.

6-4 الحكام – الآخرون: حكام المباراة الآخرون هم:

-الحكم ، الحكام المساعدون، الحكم الرابع، الحكام المساعدون الاضافيون و الحكم المساعد الاحتياطي هم حكام المباراة على الميدان.

-حكم الفيديو المساعد و مساعد حكم الفيديو المساعد هم حكام الفيديو و يقومون بمساعدة الحكم وفقا لبروتوكول حكم الفيديو المساعد المحدد من قبل الاتحاد الدولي.

1-6-4 الحكام المساعدون: يقومون بالإشارة إلى (مغادرة الكرة بكاملها لميدان اللعب وأي الفريقين يستحق ركلة ركنية أو ركلة مرمى أو رمية تماس ، تواجد لاعب في موقف تسلل يمكن معاقبته ، إجراء تبديل ، أثناء ركلات الجزاء يلاحظون تحرك حارس المرمى عن خط المرمى قبل ركل الكرة وفي حال ما إذا عبرت الكرة خط المرمى ، متابعة ومراقبة إجراءات التبديل.)

2-6-4 الحكم الرابع: تتلخص مساندة الحكم الرابع في (الإشراف على عمليات التبديل ، فحص معدات اللاعبين البديلاء، معاودة دخول لاعب إلى ميدان اللعب بموجب إشارة / موافقة الحكم ، الإشراف على الكرات البديلة ، الإشارة والإعلان عن الحد الأدنى من الوقت البديل الضائع الذي يعتزم حكم المباراة لعبه عند نهاية كل شوط (بما في ذلك الأشواط الإضافي) ، إعلام الحكم حول أي سلوك غير مسئول من قبل شاغلي المنطقة الفنية.)

3-6-4 الحكام المساعدون الإضافيون: يقوم الحكام الإضافيون بالإشارة إلى (تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بما في ذلك متى تم إحراز هدف، أي الفريقين يستحق الحصول على ركلة ركنية أو ركلة مرمى، أثناء ركلات الجزاء تحرك حارس المرمى عن خط المرمى قبل ركل الكرة وفي حال ما إذا عبرت الكرة خط المرمى.)

4-6-4 مساعد الحكم الاحتياطي: المهمة الوحيدة لمساعد الحكم الاحتياطي أن يحل محل مساعد الحكم أو الحكم الرابع الذي لا يستطيع المواصلة.

5-6-4 حكام – الفيديو:

أ - حكم الفيديو المساعد: يمكن أن يساعد الحكم على اتخاذ قرار مستخدما إعادة اللقطات فقط للخطأ الواضح و الظاهر أو حادثة مهمة غائبة متعلقة بهدف / ليست هدف ، ركلة جزاء / ليست ركلة جزاء، الطرد المباشر (ليس الإنذار الثاني) ، الهوية الخاطئة عندما ينذر الحكم أو يطرد اللاعب الخطأ من الفريق المخالف.

ب مساعد - حكم الفيديو المساعد: يساعد حكم الفيديو المساعد بشكل أساسي بمشاهدة

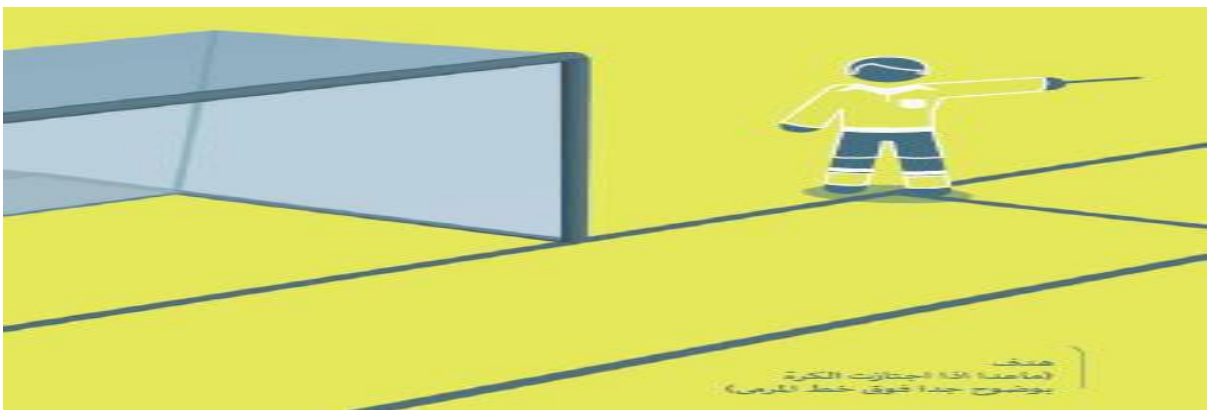


بث التلفزيون عندما يكون حكم الفيديو المساعد مشغولا بتدقيق أو مراجعة، يحتفظ بسجل للأحداث المرتبطة بحكم الفيديو المساعد وأي مشاكل في التواصل أو التقنية، المساعدة بتواصل حكم الفيديو المساعد مع الحكم خصوصا التواصل مع الحكم بينما يقوم حكم الفيديو المساعد بتدقيق / مراجعة، تسجيل الوقت الضائع عندما يتأخر اللاعب لتدقيق أو للمراجعة، إيصال المعلومات حول القرار المرتبط بحكم الفيديو المساعد إلى الأطراف المعنية

6-6-4 إشارات الحكم المساعد



7-6-4 إشارات الحكم المساعد الإضافي



المحاضرة الخامسة
قانون كرة القدم
الجزء الثاني



المحاضرة الخامسة: قانون كرة القدم - الجزء الثاني-

7- مدة المباراة

8- ابتداء واستئناف اللعب

9- الكرة داخل وخارج الملعب

10- تحديد نتيجة المباراة

11- التسلسل

12 الأخطاء - وسوء السلوك

13- الركلات الحرة

14- ركلة الجزاء

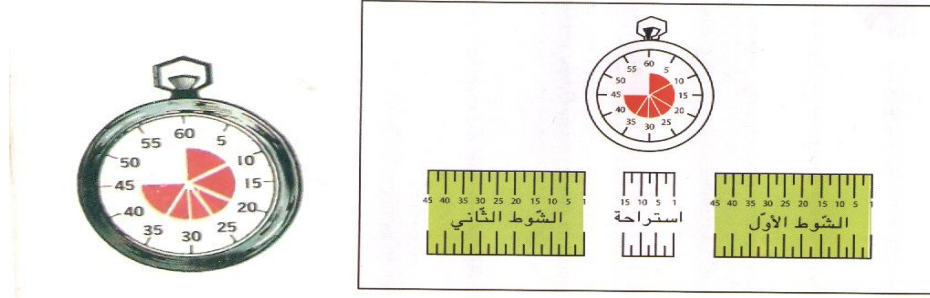
15- رمية التماس

16- ركلة المرمى

17- الركلة الركنية



7-5 مدة المباراة:



1-7-5 فترات اللعب: تقام المباراة على مدار شوطين متساويين لمدة 45 دقيقة لكل منهما، الأمر الذي بالإمكان

تقليصه بالاتفاق بين الحكم وكلا الفريقين قبل بداية المباراة ووفقا للوائح المسابقة

2-7-5 استراحة ما بين شوطي المباراة: يحق للاعبين الحصول على استراحة فيما بين شوطي المباراة لا تتجاوز

15 دقيقة ، كما يسمح باستراحة قصيرة (التي لا ينبغي أن لا تتجاوز الدقيقة الواحدة) لتناول المشروبات في استراحة

ما بين الوقت الإضافي، يجب أن تنص لوائح المسابقة على مدة هذه الاستراحة وقد يتم تغييرها فقط بإذن من الحكم.

3-7-5 التعويض عن الوقت الضائع: يتم التعويض عن هذا الوقت من قبل الحكم في كل شوط عن كافة

الوقت الضائع في ذلك الشوط نتيجة (التبديلات ، تقييم أو إخراج اللاعبين المصابين ، إضاعة الوقت، العقوبات

الانضباطية، الإيقافات الطبية المعتمدة من لوائح، التأخير المتعلق بتدقيق و مراجعة حكم الفيديو المساعد، أي سبب

آخر، بما في ذلك أي تأخير كبير في استئناف اللعب)، و يقوم الحكم الرابع بالإشارة والإعلان عن الحد الأدنى من الوقت

بدل الضائع الذي يقرره الحكم بحلول نهاية الدقيقة الأخيرة من كل شوط و يجوز تمديد هذا الوقت الإضافي من قبل

الحكم ولكن لا يجوز تقليصه.

4-7-5 ركلة الجزاء: في حال تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة الجزاء، يتم تمديد وقت الشوط حتى تكتمل ركلة الجزاء.

5-7-5 المباراة الملغاة: يتم إعادة إقامة المباراة الملغاة باستثناء أن تقرر لوائح المسابقة أو منظمي المسابقة غير ذلك

8-5 ابتداء واستئناف اللعب: يبدأ كل شوط من المباراة وكذلك كل شوط من الوقت الإضافي بركلة البداية

بالإضافة إلى استئناف اللعب بعد إحراز هدف، تعد الركلات الحرة (المباشرة أو الغير مباشرة) وركلات الجزاء ورميات

التماس وركلات المرمى والركلات الركنية إستئنافات أخرى للعب، كما يمثل إسقاط الكرة إستئنافا للعب عندما يقوم

الحكم بإيقاف اللعب.

1-8-5 ركلة بداية المباراة: الفريق الذي يربح القرعة يحدد المرمى الذي سيهاجمه خلال الشوط الأول او يقوم

بتنفيذ ركلة البداية، و يقوم كلا الفريقان باستبدال الجانبيين والهجوم باتجاه المرمى الآخر خلال الشوط الثاني، و بعد

إحراز أحد الفريقين لهدف ، يقوم المنافس بتنفيذ ركلة البداية، في كل ركلة بداية يجب أن يتواجد كافة اللاعبين ماعدا

اللاعب الذي سوف ينفذ ركلة البداية في النصف الخاص بفريقهم من ميدان اللعب ، و يجب أن يبتعد لاعبي الفريق

المنافس عن الكرة مسافة لا تقل عن 9.15 مترا أثناء تنفيذ الفريق الآخر لركلة البداية ، كما يجب أن تكون الكرة ثابتة



على علامة منتصف الملعب ، و يجوز إحراز هدف مباشرة في مرمى الفريق المنافس من ركلة البداية ، أما إذا دخلت الكرة مباشرة الى مرمى فريق الراكل يتم احتساب ركلة ركنية للفريق المنافس.

2-8-5 إسقاط الكرة:



أ – الإجراءات: يتم إسقاط الكرة لحارس مرمى الفريق المدافع في منطقة جزاءه إذا تم إيقاف اللعب والكرة كانت في منطقة الجزاء أو آخر لمس للكرة كان داخل منطقة الجزاء . في جميع الحالات الأخرى، يقوم الحكم بإسقاط الكرة للاعب واحد من الفريق الذي لمس الكرة آخر مره من المكان الذي لمست الكرة فيه اللاعب، و يجب على جميع اللاعبين (من كلا الفريقين) يجب أن يكونوا على بعد أربعة أمتار من الكرة على الأقل حتى تصبح في اللعب حيث تصبح الكرة في اللعب عندما تلمس الأرض.

ب - المخالفات والعقوبات: يتم إسقاط الكرة مرة أخرى في الحالات التالية (تلمس لاعبا قبل أن تلمس الأرض، تغادر ميدان اللعب بعد لمسها الأرض بدون أن تلمس أي لاعب.) في حال دخول الكرة المسقطة إلى المرمى بدون أن تلمس لاعبين اثنين كحد أدنى، يتم استئناف اللعب على النحو التالي:

- ركلة مرمى في حال دخولها مرمى الفريق المنافس.

- ركلة ركنية في حال دخولها مرمى الفريق.

9-5 الكرة داخل و خارج الملعب:

1-9-5 الكرة خارج اللعب: تكون الكرة خارج اللعب في الحالات التالية:

-تجاوزها بكاملها لخط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

-إيقاف اللعب من قبل الحكم.

-تلمس حكم المباراة، تبقى في ميدان اللعب و يبدأ فريق هجوم واعد أو تذهب الكرة مباشرة إلى الهدف أو يتغير الفريق

الذي يسيطر على الكرة، في جمع الحالات، يتم استئناف اللعب بكرة مسقطة.



2-9-5 الكرة داخل اللعب:

تكون الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى، عندما تلمس حكم المباراة، ارتدادها من قائي المرمى أو العارضة أو الرايات الركنية وتبقى داخل ميدان اللعب.

10-5 تحديد نتيجة المباراة:

1-10-5 إحراز الهدف: يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائي المرمى وتحت العارضة،

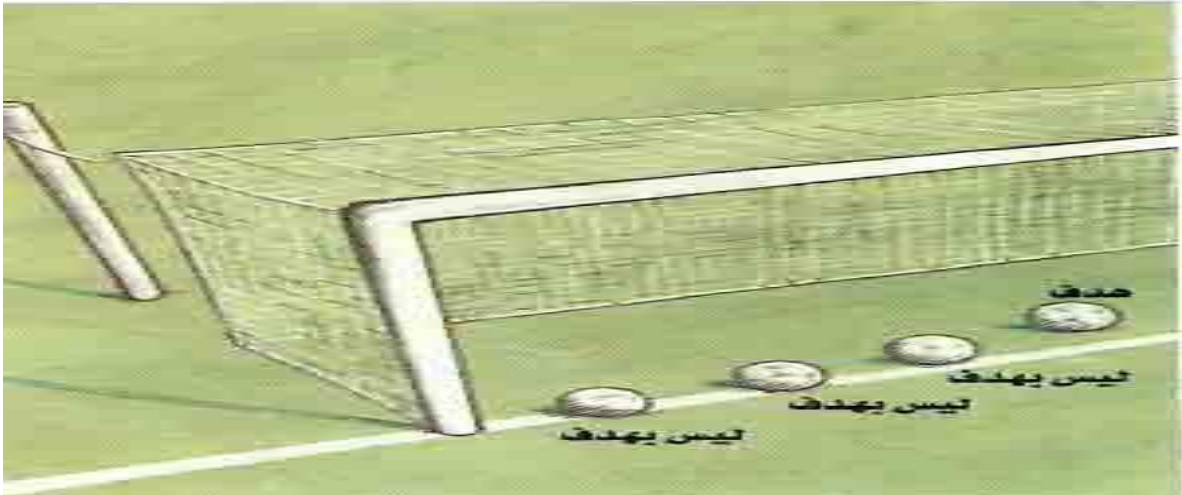
شريطة عدم ارتكاب أي مخالفة أو انتهاك لقوانين اللعبة من قبل الفريق الذي أحرز الهدف.

- إذا قام حارس المرمى برمي الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق المنافس يتم احتساب ركلة مرمى.

- في حال قيام الحكم باحتساب الهدف قبل أن تتجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى، يتم استثناء اللعب بإسقاط الكرة.

2-10-5 الفريق الفائز: يعد الفريق الذي أحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز، وفي حال قيام كلا الفريقين

بعدم إحراز أهداف أو إحراز عدد متساوي من الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل.



11-5 التسلل:

1-11-5 موقف التسلل: لا يعتبر التواجد في موقف تسلل مخالفة بل يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا:

- تواجد أي جزء من رأسه أو جسده أو قدميه في النصف الخاص بالفريق المنافس (باستثناء خط المنتصف) و

تواجد أي جزء من رأسه أو جسده أو قدميه أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة وآخر ثاني منافس، حيث لا



يتم الأخذ في الاعتبار أيدي وأذرع كافة اللاعبين بما فيهم حراس المرمى، كما لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل في حال تواجده على خط واحد مع آخر ثاني منافس أو آخر لاعبين منافسين.

2-11-5 مخالفة التسلل: اللاعب الذي يكون في موقف تسلل في اللحظة التي يتم لعب الكرة أو لمسها من قبل احد زملائه بالفريق يتم معاقبته فقط إذا شارك في اللعب النشط الفعال من خلال التداخل في اللعب من خلال لعب أو لمس الكرة الممررة أو الملموسة من قبل زميله بالفريق، أو التداخل مع اللاعب المنافس على النحو التالي:
منع اللاعب المنافس من لعب الكرة أو القدرة على لعب الكرة من خلال إعاقة خط رؤية اللاعب المنافس بوضوح.
- منافسة اللاعب المنافس على الكرة.

المحاولة الواضحة للعب الكرة القريبة منه مما يؤثر على اللاعب المنافس أو القيام بتصرف واضح مما يؤثر بوضوح على قدرة اللاعب المنافس في لعب الكرة.

الحصول على فرصة من خلال لعب الكرة أو التداخل مع اللاعب المنافس عند حدوث التالي:

- ✓ ارتدت أو انحرفت الكرة من قائمي المرمى أو العارضة أو حكام المباراة أو اللاعب المنافس.
- ✓ إنقاذ الكرة عن عمد من قبل اللاعب المنافس.

3-11-5 عدم وجود مخالفة: لا توجد مخالفة تسلل في حال استلام اللاعب للكرة مباشرة من:

ركلة المرمى، رمية التماس، الركلة الركنية

12-5 الأخطاء - وسوء السلوك: يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة أو الغير مباشرة أو ركلات الجزاء فقط

بموجب الأخطاء وسوء السلوك التي تم ارتكابها عندما تكون الكرة في اللعب.

1-12-5 الركلة الحرة المباشرة: يتم احتساب الركلة الحرة المباشرة في حال:

- ارتكاب اللاعب لأي من المخالفات التالية ضد اللاعب المنافس بطريقة يعتبرها الحكم إهمال أو تهور أو استخدام القوة المفرطة في كل من القفز، الركل أو محاولة الركل، الدفع، الضرب أو محاولة الضرب (بما في ذلك ضربة الرأس) ، المهاجمة أو المنافسة، العرقلة أو محاولة العرقلة.
- ارتكاب اللاعب أي من المخالفات التالية: لمس الكرة بيده (باستثناء حارس المرمى في منطقة جزاءه) ، مسك المنافس، اعتراض المنافس بوجود تلامس، بعض أو يبصق على أي شخص، يرمي جرم على الكرة، منافس أو حكم المباراة أو يقوم بتلامس مع الكرة بجرم ممسوك باليد.



2-12-5 الركلة الحرة الغير مباشرة: يتم احتساب الركلة الحرة الغير مباشرة في حال قيام اللاعب بالتالي:

- اللعب بطريقة خطيرة، اعتراض تقدم اللاعب المنافس بدون حدوث أي تلامس.
- مذنباً بالاعتراض، يستخدم ألفاظ بذيئة ، لغة أو الإشارات المهينة والمسببة أو أي مخالفة لفظية.



منع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه أو ركلها أو محاولة ركلها عندما يكون الحارس بصدد القيام بذلك

- ارتكاب أي مخالفة أخرى، ليست مدرجة بالقوانين، بموجبها يتم إيقاف اللاعب لإنذار أو طرد اللاعب

3-12-5 الإجراء الانضباطي: لدى الحكم سلطة اتخاذ إجراء انضباطي من وقت الدخول إلى ميدان اللعب من أجل تفقده قبل المباراة حتى مغادرة ميدان اللعب بعد نهاية المباراة (بما في ذلك الركلات من علامة الجزاء) في حال قبل الدخول إلى ميدان اللعب عند بداية المباراة، ارتكب لاعب ما أو مسئول بالفريق مخالفة تستوجب الطرد، لدى الحكم سلطة منع اللاعب أو مسئول الفريق من المشاركة في المباراة، يقوم الحكم برفع تقرير بشأن أي سوء سلوك آخر. اللاعب أو مسئول الفريق الذي يرتكب مخالفة تستوجب الإنذار أو الطرد إما داخل ميدان اللعب أو خارجه، سيتم اتخاذ إجراء انضباطي ضده وفقا لنوع المخالفة. البطاقة الصفراء تعني إنذارا في حين أن البطاقة الحمراء تعني الطرد.

أ - مبدأ إتاحة الفرصة:

في حال تطبيق الحكم مبدأ إتاحة الفرصة نظير مخالفة تستوجب إنذارا / طردا إذا ما تم توقف اللعب، يجب ان يتم إظهار الإنذار / الطرد عند التوقف التالي للكرة، باستثناء وجود منع فرصة واضحة لتسجيل هدف، عندها ينذر اللاعب لسلوكه الغير رياضي.

- لا ينبغي تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة في حالات تتضمن اللعب العنيف أو السلوك المشين أو مخالفة تستوجب إنذار ثاني باستثناء وجود فرصة واضحة لتسجيل هدف.

يجب على الحكم طرد اللاعب عند التوقف التالي للكرة ولكن في حال قيام اللاعب بلعب الكرة أو يتنافس / التدخل مع اللاعب المنافس، سيقوم الحكم بإيقاف اللعب وطرده اللاعب ثم استئناف اللعب بركلة حرة غير مباشرة. إلا إذا ارتكب اللاعب مخالفة اشد.

في حال بدء المدافع بمسك المهاجم خارج منطقة الجزاء ويواصل مسكه الى داخل منطقة الجزاء، يجب على الحكم احتساب ركلة جزاء.

ب - المخالفات التي تستوجب إنذار: يتم إنذار اللاعب في حال قيامه بالتالي:

- تأخير استئناف اللعب.
- الاعتراض باللفظ أو الفعل.
- تعمد الدخول أو معاودة الدخول أو مغادرة ميدان اللعب بدون إذن الحكم.
- عدم احترام المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بركلة ركنية أو ركلة حرة أو رمية تماس
- الإصرار على مخالفة قوانين اللعبة (لا يوجد عدد محدد أو نوع محدد من تكرارات المخالفات).
- السلوك الغير رياضي.
- دخول منطقة مراجعة الحكم.
- الإفراط في استخدام إشارة المراجعة (شاشة التلفزيون).

البديل أو اللاعب المستبدل ينذر إذا كان مذنباً ب:

- تأخير استئناف اللعب.



- الاعتراض باللفظ أو الفعل.
 - الدخول أو معاودة الدخول لميدان اللعب بدون إذن الحكم.
 - السلوك الغير رياضي.
 - دخول منطقة مراجعة الحكم.
 - الإفراط في استخدام إشارة المراجعة (شاشة التلفزيون).
- عندما ترتكب مخالفتين منفصلتين تستحقان الإنذار (حتى و إن كانت بوقت متقارب) ينبغي أن يتسبب ذلك بإنذارين .

توجد حالات مختلفة حيث يجب إنذار اللاعب نظير سلوكه الغير رياضي بما في ذلك إذا قام اللاعب:

- + محاولة خداع الحكم، على سبيل المثال ادعاء الإصابة أو ادعاء أنه تمت مخالفة ضده
- + تغيير مركزه مع حارس المرمى أثناء اللعب بدون إذن الحكم
- + ارتكاب مخالفة بتهور تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة.
- + لمس الكرة باليد للتدخل في أو إيقاف هجمة واعدة.
- + يرتكب خطأ للتدخل في أو إيقاف هجمة واعدة باستثناء عندما يحتسب الحكم ركلة جزاء لمخالفة كانت محاولة لعب الكرة.
- + منع فرصة واضحة لإحراز هدف للمنافس بمخالفة تكون محاولة لعب الكرة و يقوم الحكم باحتساب ركلة جزاء.
- + لمس الكرة باليد في محاولة إحراز هدف (سواء كانت هذه المحاولة ناجحة أم لا) أو في محاولة غير ناجحة لمنع هدف.
- + وضع علامات غير مصرح بها على أرضية ميدان اللعب.
- + لعب الكرة عند مغادرته ميدان اللعب بعد منحه إذن بالمغادرة.
- + إظهار عدم احترامه للعبة.
- + الاستعانة بحيلة متعمدة لتمرير الكرة (بما في ذلك من الركلة الحرة) إلى حارس المرمى بالرأس أو الصدر أو الركبة.. الخ متحايلًا على القانون سواء قام حارس المرمى بلمس الكرة بيديه أم لا.
- + يصرف انتباه اللاعب المنافس شفهيًا أثناء اللعب أو عند استئناف اللعب.
- + بإمكان اللاعبين الاحتفال عند تسجيل هدف، ولكن يجب أن لا يكون هذا الاحتفال مفرطًا، ولا يتم التشجيع على الاحتفالات الراقصة ولا يجب أن تسبب في إضاعة الوقت بشكل مفرط.
- + لا يعد مغادرة ميدان اللعب للاحتفال بإحراز هدف مخالفة تستوجب إنذارًا ولكن ينبغي على اللاعبين العودة بأسرع وقت ممكن . و يجب إنذار اللاعب، حتى لو تم إلغاء الهدف في الحالات التالية:
- + تسلق السياج المحيط و / أو الاقتراب من المتفرجين بطريقة قد تسبب قضايا متعلقة بالسلامة و / أو الأمن.
- + إظهار إشارة أو فعل يبعث على الاستفزاز والسخرية.



✚ تغطية الرأس أو الوجه بقناع أو شيء مماثل.

✚ خلع القميص أو تغطية الرأس بالقميص.

يجب على الحكم إنذار اللاعبين الذين يقومون بتأخير استئناف اللعب على النحو التالي:

- التظاهر كأنهم سيقومون بتنفيذ رمية التماس ثم فجأة ترك الكرة لزميل بالفريق لتنفيذها.
- التأخر في مغادرة ميدان اللعب عند إجراء التبديل.
- تأخير استئناف اللعب بشكل مفرط.
- ركل أو حمل الكرة بعيدا أو إثارة المواجهات بتعمد لمس الكرة بعد قيام الحكم بإيقاف اللعب
- تنفيذ الركلة الحرة من غير مكانها لإرغام الحكم على إعادة تنفيذها.

ج - المخالفات التي تستوجب الطرد: يتم طرد اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل عند ارتكاب المخالفات

التالية:

- ❖ منع الفريق المنافس من تسجيل هدف أو منع فرصة واضحة لتسجيل هدف من خلال مخالفة لمس الكرة باليد (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزاءه.)
- ❖ منع هدف او فرصة واضحة لتسجيل هدف للمنافس الذي حركته الشاملة باتجاه مرمى المخطئ وارتكاب مخالفة تستوجب ركلة حرة
- ❖ اللعب العنيف.
- ❖ العض أو البصق على أي شخص
- ❖ السلوك المشين.
- ❖ استخدام ألفاظ بذيئة , لغة و / أو الإشارات المهينة والمسيئة.
- ❖ الحصول على إنذار ثاني في نفس المباراة.
- ❖ دخول غرفة تشغيل الفيديو.

عندما يقوم اللاعب بمنع الفريق المنافس من تسجيل هدف أو منع فرصة واضحة لتسجيل هدف بموجب مخالفة لمس الكرة باليد يتم طرد اللاعب اينما حدثت المخالفة.

❖ يجب على اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل المطرود مغادرة محيط ميدان اللعب والمنطقة الفنية.

5-13 الركلات الحرة:

5-13-1 أنواع الركلات الحرة: الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة تمنح للفريق المنافس للاعب، البديل،

المستبدل، اللاعب المطرود أو مسئول الفريق المذنب بارتكاب مخالفة .

الإجراءات: يتم تنفيذ كافة الركلات الحرة من نفس مكان وقوع المخالفة باستثناء:

- تنفيذ الركلات الحرة الغير مباشرة لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الفريق
- المنافس يتم من أقرب نقطة لخط منطقة المرمى والذي يتوازي مع خط المرمى.
- تنفيذ الركلات الحرة داخل منطقة المرمى لصالح الفريق المدافع يتم من أي مكان بهذه المنطقة.



14-5 ركلة الجزاء: يتم احتساب ركلة الجزاء في حال ارتكاب لاعب مخالفة تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة

ضمن منطقة جزاءه أو خارج ميدان اللعب كجزء من اللعب ، و يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.

الإجراءات: يجب وضع الكرة ثابتة فوق علامة الجزاء ويجب عدم تحريك قائمي المرمى، العارضة و شبك المرمى . كما يجب تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح . و يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرماه في مواجهة الراكل بين القائمين، بدون ان يلمس قائمي المرمى، العارضة أو شبك المرمى إلى أن يتم ركل الكرة . و أيضا يجب على اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة وحارس المرمى أن يكونوا:

- على مسافة 9,15 م على الأقل من علامة الجزاء.
- خلف علامة الجزاء.
- داخل ميدان اللعب.
- خارج منطقة الجزاء.

بعد أن يأخذ اللاعبون مراكزهم حسب القانون يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء، و اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الإمام، و يسمح بركل الكرة بكعب القدم شريطة تحرك الكرة إلى الأمام . عندما تركل الكرة، يجب ان تكون جزء من قدم واحده على الأقل لحارس مرمى الفريق المدافع تلامس، أو في نفس المستوى مع، خط المرمى، و تصبح الكرة في اللعب بعد ركلها و تحركها بوضوح، و لا يسمح لمنفذ الركلة بلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعبا آخر، يتم الانتهاء من ركلة الجزاء عند توقف الكرة عن التحرك أو خروجها من اللعب أو قيام الحكم بإيقاف اللعب بموجب مخالفة للقوانين.

15-5 رمية التماس: يتم احتساب رمية التماس إلى الفريق المنافس لآخر لاعب لمس الكرة عند تجاوز الكرة بكاملها

لخط التماس سواء في الهواء أو على الأرض.

ليس بالإمكان إحراز هدف مباشرة من رمية التماس و في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق المنافس يتم احتساب ركلة مرمى ، و في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق منفذ رمية التماس يتم احتساب ركلة ركنية.

الإجراءات: في لحظة لعب رمية التماس ، يجب على المنفذ القيام بالتالي:

✓ يقف مواجهها ميدان اللعب.



- ✓ جزء من كل قدم على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس.
- ✓ رمي الكرة بكلتا اليدين من الخلف مروراً فوق الرأس من نفس مكان خروجها من ميدان اللعب.
- ✓ يقف كافة لاعبي الفريق المنافس على بعد مسافة 2 متر على الأقل من النقطة على خط التماس حيث مكان تنفيذ رمية التماس.
- ✓ تصبح الكرة في اللعب عند دخولها إلى ميدان اللعب . في حال لمس الكرة للأرض قبل دخولها، يتم إعادة تنفيذ رمية التماس من قبل نفس الفريق من نفس المكان . في حال عدم تنفيذ رمية التماس بصورة صحيحة يتم تنفيذها مرة أخرى من قبل الفريق المنافس.
- ✓ في حال قيام اللاعب، أثناء تنفيذ رمية التماس بصورة صحيحة، بتنفيذ الرمية بصورة متعمدة اتجاه اللاعب المنافس من أجل أن يتسنى له لعب الكرة مرة أخرى ولكن بشكل ليس فيه إهمال أو تهور أو غير مستخدم للقوة المفرطة، يسمح الحكم بمواصلة اللعب.
- ✓ يجب على اللاعب منفذ رمية التماس عدم لمس الكرة مرة أخرى حتى تلمس لاعبا آخر.



5-15-1 المخالفات والعقوبات: في حال (بعد أن تصبح الكرة في اللعب) أن اللاعب منفذ رمية التماس لمس الكرة

- مرة أخرى قبل أن تلمس لاعب آخر، يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
- في حال قيام اللاعب منفذ رمية التماس بمخالفة لمس الكرة باليد:
- يتم احتساب ركلة حرة مباشرة.
- يتم احتساب ركلة جزء في حال وقوع المخالفة داخل منطقة جزء من رمية التماس باستثناء أن يكون منفذ الرمية هو حارس المرمى وفي هذه الحال يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
- يتم إنذار اللاعب المنافس الذي يصرف انتباهه أو يعيق منفذ رمية التماس بصورة غير عادلة (بما في ذلك الاقتراب لمسافة أقل من 2 متر من مكان تنفيذ رمية التماس) لسلوكه الغير رياضي وفي حال تم تنفيذ رمية التماس يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
- أي مخالفة أخرى لهذا القانون، يتم تنفيذ رمية التماس من قبل لاعب بالفريق المنافس

5-16 ركلة المرمى: يتم احتساب ركلة المرمى عند تجاوز الكرة بأكملها لخط المرمى سواء في الهواء أو على الأرض

بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم ولم يتم إحراز هدف، و يجوز تسجيل هدف مباشرة من ركلة



المرمى، لكن فقط في مرمى الفريق المنافس، و في حال دخول الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق المنفذ لركلة المرمى، يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

1-16-5 الإجراءات:

- يجب أن تكون الكرة ثابتة ويتم ركلها من أي نقطة داخل منطقة المرمى من قبل لاعب بالفريق المدافع.
- تصبح الكرة في اللعب عندما تركل وتتحرك بوضوح.
- يجب أن يتواجد لاعبي الفريق المنافس خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

2-16-5 المخالفات والعقوبات: في حال (بعد أن أصبحت الكرة في اللعب) قام اللاعب منفذ ركلة المرمى بلمس

الكرة مرة أخرى قبل أن تلمس لاعب آخر، يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.

في حال قيام اللاعب منفذ ركلة المرمى بمخالفة لمس الكرة باليد:

- يتم احتساب ركلة حرة مباشرة.
- يتم احتساب ركلة جزاء في حال وقوع المخالفة داخل منطقة جزاء منفذ ركلة المرمى باستثناء أن يكون منفذ الركلة هو حارس المرمى وفي هذه الحالة يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
- عند تنفيذ ركلة المرمى، إذا كان أي من اللاعبين المنافسين داخل منطقة الجزاء يسبب لم يكن لديهم الوقت للمغادرة في حال قيام لاعب منافس متواجد داخل منطقة الجزاء، أو دخل إلى منطقة الجزاء عند تنفيذ ركلة المرمى ويقوم بلمس أو المنافسة على الكرة قبل أن تكون في اللعب، يتم إعادة تنفيذ ركلة المرمى.
- في حال دخول اللاعب منطقة الجزاء قبل أن تصبح الكرة في اللعب ويرتكب مخالفة أو يتم ارتكاب مخالفة ضده من قبل منافس، يتم إعادة تنفيذ ركلة المرمى وقد يتم إنذار أو طرد اللاعب المخالف بناء على المخالفة.
- أي مخالفة أخرى لهذا القانون، يتم إعادة تنفيذ الركلة.

17-5 الركلة الركنية: يتم احتساب الركلة الركنية عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى سواء في الهواء أو على

الأرض بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم إحراز هدف، و يجوز إحراز هدف مباشرة من الركلة الركنية، لكن فقط في مرمى الفريق المنافس، في حال دخول الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق القائم بتنفيذ الركلة الركنية، يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

1-17-5 الإجراءات:

- يجب وضع الكرة عند منطقة الراية الركنية الأقرب إلى النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط المرمى.
- يجب أن تكون الكرة ثابتة ويتم ركلها من قبل لاعب من الفريق المهاجم.
- تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها بصورة واضحة، وليست بحاجة لمغادرة منطقة الراية الركنية.
- يجب عدم تحريك الراية الركنية.
- يجب أن يتواجد لاعبي الفريق المنافس على بعد مسافة 9.15 مترا من قوس الركنية حتى تصبح الكرة في اللعب.

2-17-5 المخالفات والعقوبات:



- في حال (بعد أن أصبحت الكرة في اللعب) أن اللاعب منفذ الركلة الركنية لمس الكرة مرة أخرى قبل أن تلمس لاعب آخر، يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
- في حال قيام اللاعب منفذ الركلة الركنية مخالفة لمس الكرة باليد:
 - يتم احتساب ركلة حرة مباشرة.
 - يتم احتساب ركلة جزاء في حال وقوع المخالفة داخل منطقة جزاء منفذ الركلة الركنية باستثناء أن يكون منفذ الركلة هو حارس المرمى وفي هذه الحالة يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة.
 - في حال قيام اللاعب، أثناء تنفيذ الركلة الركنية بصورة صحيحة، بتنفيذ الركلة بصورة متعمدة اتجاه اللاعب المنافس من أجل أن يتسنى له لعب الكرة مرة أخرى ولكن بشكل ليس فيه إهمال أو تهور أو غير مستخدم للقوة المفرطة، يسمح الحكم بمواصلة اللعب.
 - أي مخالفة أخرى لهذا القانون، يتم إعادة تنفيذ الركلة.

المحاضرة السادسة

المتطلبات المهارية في كرة

القدم

الجزء الأول



المحاضرة السادسة: المتطلبات المهارية في كرة القدم- الجزء الأول-

المتطلبات المهارية في كرة القدم

6- مفهوم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:

1-6 مفهوم المهارة:

لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

مهارات معرفية مثل: الحساب، الجبر، الهندسة

مهارات إدراكية مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

مهارات حركية مثل: المهارات الرياضية.

1-6-1 تعريف المهارة الحركية الرياضية:

المهارة الحركية الرياضية هي " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين"

وهي " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن"

6-2 المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن المهارات الأساسية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة قدم ، فبدون إجاد اللاعب المهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط (التكتيك)، أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل، و كثيرا ما يصادفنا مباريات غير ممتعة لان اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية، فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية، ولكن المهارات تبقى دائما العامل المهم في لعبة كرة القدم.

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

وان " المهارات الأساسية بكرة القدم كثيرة و متشعبة و مترابطة، و قد حاول الخبراء تصنيفها كل حسب رأيه فهناك من قسمها تبعا لاستخدام الكرة إلى تبعا لمواقف اللاعب في الفرق إلى مهارات (دفاعية و هجومية) و هناك صنفا لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية أجزاء الجسم"

و تشير كثير من المصادر العلمية إلى الأقسام الآتية للمهارات الأساسية بكرة القدم و كما يلي:

"1- الدرجة

2- التميريرة (المنالولة ركل الكرة بالقدم)

3- التهديف

4- الإخماد (استقبال الكرة و السيطرة عليها)

5- السيطرة على الكرة

6- الخداع و التموية (المراوغة)

7- مهارة اللعب ضرب الكرة بالرأس

8- الرمية الجانبية(رمية التماس) "



إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه قانون اللعبة فياي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و ايجابية ، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بالدقة و اتقاني يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة.

و المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، و هي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة و تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية و وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

6-2-1 المهارات الأساسية بالكرة وبدون كرة:

6-2-1-1 الجري وتغيير الاتجاه: كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه. والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) 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 انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

6-2-1-2 الوثب(الارتقاء) : يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة

تكتيكية وتكتيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس. وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما بـرجل 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.

6-2-1-3 الخداع والتمويه بالجسم :

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب



من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع.

4-1-2-6 المهاجمة :

المهاجمة في محاولة أخذ الكرة واستخلاصها من المنافس عندما تكون الكرة مع المنافس، حيث تهدف المهاجمة من الأمام إلى استخلاص وتشيتت الكرة، وغالبا ما تكون المهاجمة بجميع أنواعها هي سلاح المدافعين، حيث يلجئون إلى استخدامها ضد المهاجمين ولكن بالرغم من ذلك فلا بد أن يتقن كلا من المدافعين والمهاجمين الطرق المختلفة للمهاجمة، وذلك لأن الكرة الحديثة لم تعد تنقيد بمراكز معينة، ولكن على كل لاعب واجب دفاعي وآخر هجومي لا بد من القيام به بكفاءة عالية. وتهدف مهارة مهاجمة الكرة من الأمام إلى النقاط التالية:

-استخلاص الكرة من اللاعب المهاجم.

-تشيتت الكرة من بين رجل المهاجم.

-قطع الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم.



يلجأ لاعب كرة القدم إلى الانقضاض على الكرة التي مع المنافس للاستحواذ عليها أو تشتيتها بعيدا عنه ولا غنى عنها بالنسبة للمدافع أو المدافع على حد سواء.. كما أنه غالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم أن يساعدوا في الدفاع، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة..

و المهاجمة هي أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها أو تشتيتها قبل وصوله لها. وهي مهمة بالنسبة للاعب المدافع بصورة ضد المهاجمين وكذلك بالنسبة لكل لاعب كرة القدم و المهاجمة تكون إما بقطع الكرة قبل وصولها للخصم أو استخلاص الكرة من تحت السيطرة وتنقسم المهاجمة إلى:

■ المهاجمة من الأمام





■ المهاجمة من الجانب



■ المهاجمة من خلف



المحاضرة السابعة
المتطلبات المهارية في كرة
القدم
الجزء الثاني

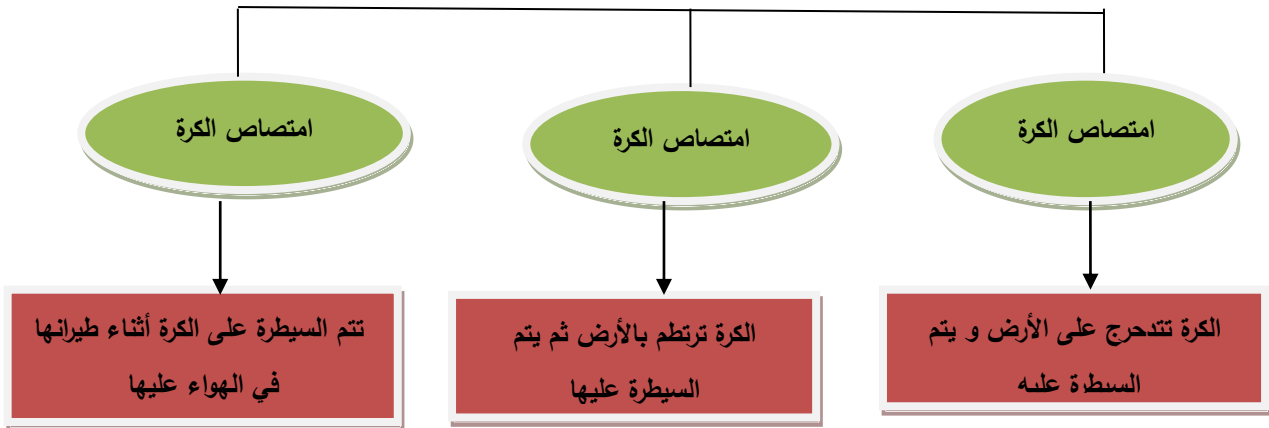


المحاضرة السابعة: المتطلبات المهارية في كرة القدم - الجزء الثاني-

1-7 السيطرة على الكرة : إن إجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية و الهجومية إذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت حيازته أو سيطرته في أقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون أكثر فاعلية وإيجابية من اللاعب الذي يبذل جهدا كبيرا ويستغرق وقتا طويلا في السيطرة على الكرة..

والسيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف ، وتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا العمل لأن أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة و أن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء (الاستلام و التسليم) وهذا يتأتى بإجادة استلام الكرة و سرعة التصرف فيها مع كشف الملعب بجوانبه المختلفة ومن هذا المنطلق فان السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية ولا غنى عنها مهما زادت سرعة الأداء في مواقف المباراة المختلفة.

في كثير من حالات اللعب في كرة القدم يطر اللاعب إلى السيطرة أولا ثم إعدادها و التصرف فيها ، وتنقسم السيطرة على الكرة إلى:



شكل يوضح السيطرة على الكرة

2-7 السيطرة و التحكم في الكرة : ونرجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لابد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة و سرعة كي يتحرك في الاتجاه الأتي وكي ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة و بالرغم من التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا انه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير ممن يمكن من التحكم فيها.

وعند تعلم المبتدئين مهارة السيطرة على الكرة من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في إدراك ميكانيكية حركة الكرة عند أدائها، هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يؤدي السيطرة على الكرة لامتناع قوتها كلها و يمكن للكرة أن تفقد قوتها و بالتالي لا تتعد عنه إن إعطاء مثال



ارتداد التصويب من القائم وامتصاص الشبكة لقوة الكرة يعتبر مثالا واضحا لهم ولهذا نلاحظ أن اللاعبين اليوم اصحبوا يميلون على الجري بالكرة في نفس الوقت يسيطرون فيها على الكرة، و السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها. وتتلخص السيطرة على الكرة فيما يلي:

- ✓ تتم عملية السيطرة على الكرة بسرعة وبدون ضياع الوقت.
- ✓ عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بعملية السيطرة أكثر من اللازم خزفا من تداخل الخصم.
- ✓ تحرك اللاعب يجب أن يكون سريعا بعد السيطرة على الكرة.
- ✓ يجب عمل حاجز بجسم اللاعب المسيطر على الكرة للمنافس.

3-7 الجري بالكرة: الجري بالكرة يقصد به تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضا أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية. بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفصيل التمرير السريع المباشر عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم. والجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب.

ومن أنواع الجري بالكرة:

- الجري بالكرة بالجانب الخارجي للقدم، الجري بالكرة بجانب القدم الداخلي.
- الجري بالكرة يعني، استخدام اللاعب القدم في التحكم فيها أثناء تحركه بها وتعتبر من أهم المهارات في مواقف خاصة من اللعب، مثل اجتياز احد لاعبي الهجوم بالسرعة، كما يستخدمها بعض اللاعبين المهرة ذوي المستوى العالي الاستطلاع في اللعب لمحاولة التعرف على نواحي الضعف والقوة. ويستعملها اللاعبون في حالة وجود مسافات كبيرة بين اللاعب وزميله.

4-7 إستلام الكرة:

- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي
- كتم الكرة
- استلام الكرة بباطن القدم
- كتم الكرة بأسفل القدم
- كتم الكرة بباطن القدم وامتصاص الكرة بالصدر
- امتصاص الكرة بالفخذ
- السيطرة على الكرة

5-7 المحاورة بالكرة : وهي محاولة للتخلص من الخصم، وتستخدم في عدة حالات من مواقف اللعب منها على المثال في وجود لاعبين في واقف تسلل أو في حالة مراقبة دفاع الخصم لجميع أفراد الهجوم، وتوقف المحاورة بصورة أساسية على ذكاء اللاعبين وحسن تصرفهم في اقصر زمن وقدرتهم في السيطرة على الكرة في اقل مسافة. وتنقسم إلى اثنين هما:



- المحاورة بدون كرة، المحاورة بالكرة

6-7 مهارة ضرب الكرة بالرأس: تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في التصويب إلى المرمى و التمير إلى

الزميل و تشتيت الكرة و خاصة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع.

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب ، وتعتبر من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجم أو مدافع حيث تعتبر الرأس قدما ثالثة يستخدمها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها ، وهناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة رأس متقنه .وتتعدد أنواع وتصنيفات مهارة ضرب الكرة بالرأس وذلك لتعدد مواقف اللعب التي يمكن أن تستخدم بها.

ولكي يجيد اللاعب ضرب الكرة بالرأس من الوثب عاليا لابد أن تتوافر الشروط التالية:

- أن يتميز اللاعب بالرشاقة والقدرة على الوثب لمسافة عالية.

- أن يتميز اللاعب بالجراءة.

- أن يراعى التوقيت السليم عند تحركه لضرب الكرة بالرأس.

يمكن تقسيم ضرب الكرة بالرأس إلى عدة أنواع:



أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من طيران

للجانب

للأمام

ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب

للجانب

للأمام

ضرب الكرة بالرأس من الثبات

للجانب

للأمام

الشكل يوضح : أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس.

6-7-1 ضرب الكرة بالرأس من الثبات: ويتم ضرب الكرة بمقدمة الجبهة إذا كان المراد إرسالها إلى الأمام

مباشرة أو بجانب الجبهة إذا كان المراد إرسالها إلى احد الجانبين و حينما يراد إرسالها للخلف تضرب بالجزء العلوي من الرأس لإرسالها للزميل الخلفي و هي مهارة متقدمة بالنسب و للاعبين. ويقول مفتي إبراهيم حماد :



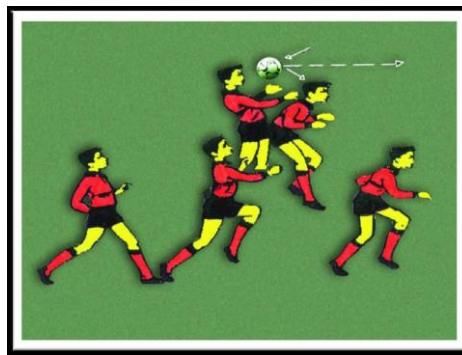
إن هذا النوع يستخدم كثيرا خلال تزاحم لاعبي الفريقين في منطقة صغيرة في الملعب ويحدث ذلك على سبيل المثال داخل منطقة الستة أمتار لأحد المرميين

2-6-7 ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام: وهذا النوع قد يؤدي و القدمان متجاوران أو بان يضع المؤدي قدما أماما و الأخرى خلفا، فيقف اللاعب واضعا قدما أماما و الأخرى خلفا ا وان توضع القدمان متجاورتان، و يراعي أن تكون المسافة بينهما باتساع الحوض و في كلتا الحالتين السابقتين تثني الركبتان قليلا و ترفع الذراعان إلى الجانب من الكوعين و ترتخيا بمجرد رؤية اقتراب الكرة للاعب. يميل الرأس للخلف و بذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا أيضا، و ينتقل ثقله على القدم الخلفية، و يندفع الرأس إلى الأمام فجأة لمقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها مع ملاحظة عدم غلق العينين لحظة ضربها و في حالة ما أراد اللاعب ضرب الكرة بقوة كما في حالات التصويب أو في التشتيت أو التمير الطويل نسبيا فانه بالإمكان توليد قوة من الساقين إضافة للقوة المولدة من الجذع و الرقبة و يتم ذلك بفرد الركبتين بقوة لحظة ملامسة الكرة.

3-6-7 ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب: يقف اللاعب مع وضع قدما أماما و الأخرى خلفا مع انثناء الركبتين قليلا و رفع الذراعان للجانب و هما منثنيتان من الكوعين و مرتختتا وعند اقتراب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف إليه الكرة لتقابل جهة الرأس من منتصفها و يلاحظ أن من الأهمية أن تكون العينين مفتوحتين لحظة ضربها.

4-6-7 ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب: يقترب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يرتقي فيه ليرفع جسمه لأعلى (على اللاعب إحداث تزايد في السرعة خلال مسافة الاقتراب)، خلال الخطوات الأخيرة يقوم اللاعب بثني الساق لارتقاء الركبة بصورة اكبر قليل من شأنها في باقي خطوات الاقتراب و عليه أن ينقل ثقل جسمه عليها مع مراعاة انتقاله من الكعب إلى المشط . بعد ذلك تفرد ركبة ساق الارتقاء بصورة مفاجئة و سريعة و في ذات الوقت يدفع بمشط القدم الأرض ليرتفع جسمه في الهواء العالي. و في أثناء ذلك يندفع الجزء العلوي من الجسم للخلف مع مراعاة أن تقود الرأس هذا الاندفاع و تعود سرعة الرأس الكرة في العينان و تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم و اكتساب الحركة قوة إضافية.

5-6-7 ضرب الكرة بالرأس من الطيران:



الاقتراب بخطوات منتظمة للمكان الذي سوف يرتقى فيه اللاعب، ويكون في اتجاه الكرة. يرتقى اللاعب بكلتا القدمين معاً أو أحد القدمين عن طريق دفع مشط القدم، يميل الجذع والرأس خلفاً مع وضع الذراعين أماماً استعداداً لضرب الكرة ويتابع اللاعب الكرة بنظره مع تطويع الجذع للأمام لضرب الكرة بالجهة، لحظة ضرب الكرة بالجهة تشد



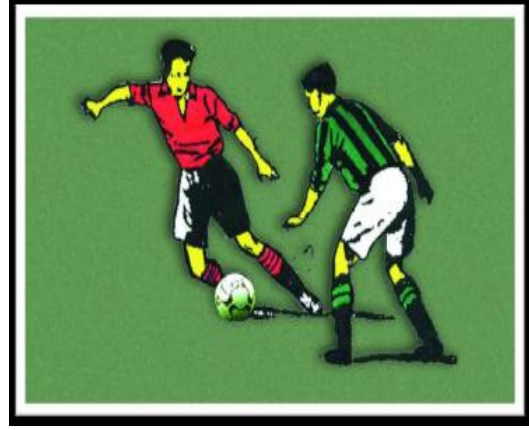
عضلات الرقبة وتسحب الذراعان خلفا أثناء اندفاع الجذع للأمام ويتم ذلك عن طريق عملية الدفع من البطن والظهر والرقبة وتتم عملية الهبوط على قدم الارتقاء يتبعها نزول قدم الرجل الحرة وتثنى الركبتين قليلاً أثناء الهبوط لامتنصاص الصدمة بالأرض.

7-7 مهارة المراوغة أو المحاورة: المراوغة هي فن التخلص من الخصم مع قدرته على تغيير اتجاهه و هو يهبط بالركبة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه وهي سلاح اللاعب و عامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية و الجماعية، و المراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم و المدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة و لكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، و من أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك : الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية و التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.



وفي كرة القدم الحديثة تعتبر المراوغة اقل أهمية من مهارات التمرير و السيطرة على كرة لأنها غالباً اقل بطء و تأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالدقة و السرعة، و بالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير جداً من المواقف اللعب التي لا تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الجسم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية و يصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة صغيرة جديدة و التغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب المراوغة. و بالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سرح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فتن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر، بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الأخر فغن سوء استخدام المراوغة و أدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية و إهدار الفرص في امتلاك الكرة. لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب و لها هدف لفائدة الفريق و ليس للاستعراض، و نسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم و ثقل بالنسبة لساعدي الدفاع و اقل لباقي أفراد الدفاع، و كلما امتاز اللاعب بطريق و أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة و تزويد بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة كلما أفاد ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية و إعطاء فريقه الفوز بالمباراة.

1-7-7 شروط المراوغة:



1. اختيار الطريقة المناسبة للموقف للعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
 2. قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 3. أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 4. قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 5. قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الادعاء.
 6. قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع طريقة للمراوغة حتى ينجح خصمه.
 7. المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 8. تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- أنواع المراوغة: هناك عددا من أنواع المراوغة الشائعة الاستخدام والتي يمكن تعليمها للاعبين، كما أن هناك عددا من أنواع المراوغة والتي يشتهر بأدائها بعض اللاعبين ذو المستويات العالية ، في ذات الوقت يستخدم اللاعب نوع مبتكر من المراوغة يكون وليد الموقف، وفضل تقسيم المراوغة إلى عدة أنواع طبقا لموقع المدافع أمام المهاجم الذي يريد تنفيذ المراوغة وهي كما يلي في الشكل الأتي.

المراوغة

المراوغة من الجانب

المراوغة بثني الجذع للجانب.
المراوغة بثني الجذع للجانبين.
المراوغة بثني الجذع وترك الكرة
تمر

المراوغة من الجانب

طريقة المحطات (تغيير السرعة)
طريقة حركة الدراجة (تحريك
القدم فوق الكرة)
المرور بالمرور خلف المنافس

المراوغة من الأمام

المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.
المراوغة بالتمويه للجانب مرتين
المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب
المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس
المندفع، المراوغة بالطريقة المقصية
المراوغة بسحب الكرة خلفا
المراوغة بالتمويه للتصويب



أ. المراوغة من الأمام:

وهذه المراوغة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدما بها وهاجمه احد المدفعين من الجهة الأمامية فيمكنه أن يراوغ المدافع الناشئ باستخدام إحدى طرق المحاورة من الأمام وهي :



المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة: يقترب اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة للأمام في اتجاه اللاعب المدافع، وحينما يقترب منه يقوم المهاجم بالتمويه بعمل مخادعة واحدة على احد الجانبين، وذلك بدفع جسمه كله في الاتجاه، ويتم ذلك بتطويع الجذع لأحد الجانبين، وذلك سيجري إلى هذا الجانب، وعندما يستجيب المدافع لحركة المهاجم محاولا استخلاص الكرة يقوم المهاجم بدفع الكرة في الاتجاه الأخرى والمراوغة.

ب. المراوغة بالتمويه للجانب مرتين:

يقترب اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة من اللاعب المدافع وعند الاقتراب منع فغنه يقوم بحركة خداعية على انه سيمر بالكرة من الجانب الأيمن وذلك يميل الجسم ودفع ثقل الجسم على الرجل اليمنى وعندما يستجيب المدافع لحركة الخداع يقوم المهاجم بتكرار التمويه إلى الجانب العكسي على الجانب الأيسر و بنفس الطريقة ثم يعود المهاجم مرة أخرى للتمويه نحو الجهة اليمنى عندما يعود المدافع للجانب الأيسر فيتلخص المهاجم من المدافع بالمرور بالكرة من الجهة اليمنى.



إحدى حركات المراوغة

ج. المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب: يقترب اللاعب المهاجم

بالكرة في اتجاه اللاعب المدافع و حينما يصل إليه و علي بعد يتراوح ما بين (02-03) أمتار يقوم المهاجم بالميل بالجذع على احد الدائنين مع ثقل الجسم على رجل هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم للأمام و إلى جانب المدافع المندفع نحو الكرة في اتجاه الرجل التي انتقل إليها مركز ثقل جسم المدافع، ثم الجري خلف الكرة و الاستحواذ عليها.

د. المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع: يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه

المدافع و عندما يقترب منه يقوم المهاجم بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع و المرور بسرعة من الجانب الأخرى و اللحاق بالكرة قبل أن يصل إليها المنافس.

هـ. المراوغة بالطريقة المقصية: يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه المنافس المدافع الذي

يشدد خطه عليه فيوهمه انه سيلعب الكرة بوجه القدم الخارجي على أن تدور الرجل فوق الكرة دورة



شبه كاملة و تعود مرة أخرى خلف الكرة لتدفعها بوجه القدم الخارجي للأمام ثم يستمر اللاعب في جريه بالكرة، كما يمكن للاعب المهاجم بدفع الكرة بوجه القدم الخارجي للرجل العكسية أيضا.

و. **المراوغة بسحب الكرة خلفا:** يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه المنافس المدافع و يقوم بخداعه بان سيقوم بإيقاف الكرة و عندما يقوم المدافع بمهاجمته يسحب اللاعب المهاجم الكرة بأسفل القدم اللاعبة للخلف و يتابع حركة القدم اللاعبة للأمام في عكس اتجاه المدافع.

ز. **المراوغة بالتمويه للتصويب:** تستخدم هذه الطريقة من طرق المحاورة من الأمام عندما يقترب اللاعب المهاجم من منطقة جزاء المنافس. يقترب اللاعب المهاجم بالكرة في اتجاه المدافع المنافس و عندما يبدأ المدافع بالضغط على المهاجم يوهمه المهاجم بالتصويب بان يأخذ وضع تنفيذ مهارة التصويب بان بمرجح ساق الرجل للخلف مع نقل مركز ثقل الجسم على الرجل الثابتة، ثم يقوم بمرجحة الرجل للأمام و بدلا من تصويب الكرة فانه يقوم بدفع الكرة فانه يقوم بدفع الكرة برجله في اتجاه جري المهاجم بعد مروره من المدافع الذي يرتكز في مكانه ويستمر المهاجم في الجري بالكرة.

ح. **المراوغة من الجانب:** تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة و بجواره و على إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولا الاستحواذ على الكرة فيقوم اللاعب المهاجم إحدى طرق المراوغة من الجانب.

ط. **طريقة المحطات (تغيير السرعة)** في هذه الحالة يكون المدافع يجري بجانب المهاجم المستحوذ على الكرة، و يراعي أن يجري المهاجم بواسطة القدم لبعيدة عن المدافع، فأتثناء جري اللاعب بالكرة عليه أن يعمل على تقليل سرعة جريه بها و الأمر الطبيعي أن يقلل المدافع سرعته و بالتالي في هذه اللحظة يدفع المهاجم الكرة إلى الأمام للانطلاق بها متخلصا من المدافع.

ي. **طريقة حركة الدراجة (تحريك القدم فوق الكرة):**

- يبدأ اللاعب المهاجم بالجري بالكرة و بجواره اللاعب المنافس الذي يحاول الاستحواذ على الكرة. يبدأ اللاعب المهاجم بمرجحة الرجل من فوق الكرة في أضيق حيز ممكن بحيث تكون ركية الرجل المستعملة فوق الكرة.
- في حالة يوهم المهاجم منافسه المدافع بأنه سيقف بالكرة فجأة فتختل سرعته المنافس و يفقد توازنه بينما ينطلق اللاعب المهاجم بالكرة و يستمر في الجري بها في نفس الاتجاه.

ك. **المراوغة بالمرور خلف المنافس:** يقوم اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بالجري بها و يقوم المدافع الملازم للمهاجم بالجري بجانبه لمحاولة استخلاص الكرة منه. ثم يقوم المهاجم بالوقوف فجأة بالكرة بان يضع نعل قدمه فوق الكرة وركبته الرجل المستعملة فوق الكرة مباشرة، بعدها يقوم اللاعب المنافس المدافع بالاندفاع للأمام بحكم سرعته في الجري. بينما يقوم المهاجم بالاستمرار في الجري بالكرة من خلف المدافع المنقطع بضراب الكرة بباطن القدم المستعملة في إيقاف الكرة.

ل. **المراوغة من الخلف:** تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة من محاولة لمنعه من التقدم بالكرة و محاولة



استخلاصها منه، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية:

م. المراوغة بثني الجذع للجانب: يقوم اللاعب زميل المهاجم بتمرير الكرة إليه.

- عندما تقترب الكرة من اللاعب المهاجم و عندما تكون على مسافة من متر إلى مترين حسب سرعة الكرة، يبدأ اللاعب المهاجم بعمل مخادعة على الجانب الذي تأتي منه الكرة بحيث يبدأ في ميل جذعه ناحية اليسار إذا كانت الكرة آتية ناحية اليسار.

- يبدأ اللاعب المهاجم فباستلام الكرة ناحية اليسار لحظة اتجاه المدافع المنافس الواقف خلفه من ناحية اليسار.

- يقوم اللاعب المهاجم لحظة استلامه الكرة بالتحول بسرعة خاطفة إلى الجانب الأيمن و الجري بالكرة بعد ترك المنافس المدافع.

ن. المراوغة بثني الجذع للجانبين:

- يقوم اللاعب زميل المهاجم بتمرير الكرة إليه.

- عندما تقترب الكرة من اللاعب المهاجم على بعد متر إلى مترين حسب سرعة الكرة، يبدأ اللاعب المهاجم بعمل حركة مخادعتين على الجانبين، فيبدأ بميل جذعه للناحية اليسرى ثم للناحية اليمنى و بسرعة بأخذ الكرة و يغير اتجاهه للناحية اليسرى مرة أخرى ليتابع الجري بالكرة تاركا المنافس المدافع خلفه.

- و يتم أداء هذه الطريقة بنجاح عندما يستجيب المدافع لخداع المهاجم.

س. المراوغة بثني الجذع للجانب ترك الكرة تمر: يمرر اللاعب الكرة لزميله المهاجم الذي

يقابله و خلفه المدافع السليبي فيقوم المهاجم بعمل مخادعة على احد الجانبين ثم يترك الكرة تمر من جانب المدافع ليلحق بها (تمرير الكرة إلى الجانب قليلا من اللاعب).

8-7 التصويب:

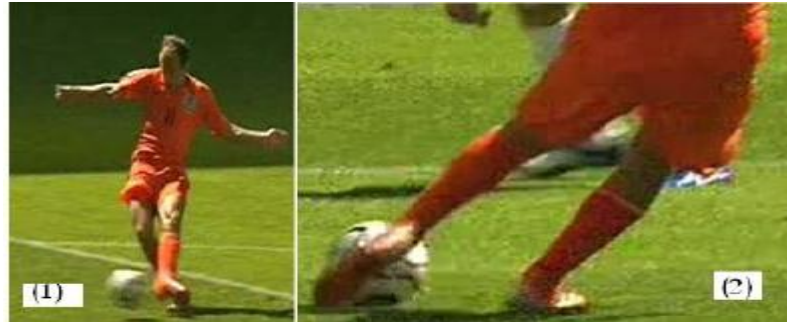


التصويب هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب المقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق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

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام 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 تكنيك 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 تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
 - تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
 - التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
 - الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك 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



شكل يوضح أنواع التصويب بالقدم

7-9 مهارة رمية التماس: تعتبر رمية التماس ذات طابع خاص من ناحية الأداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة وخصص لها شروط يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على انه إذا تخطت الركلة كلها خطي التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في الملعب من مكان خروجها، وقد حدد القانون طريقة أداء رمية التماس فاشتراط أن تلعب من مكان خروجها وان يواجه الرامي الملعب وان تكون قدميه خارج و خلف خط التماس و ملامسته للأرض، و يجب أن ترمى الكرة من فوق الرأس باستخدام اليدين معا، إذا أخطأ اللاعب الرامي للشروط هذه و التي نص عليها القانون فان الكرة تمنح للفريق المنافس حيث يبدأ بها اللعب مرة ثانية بإعطائه رمية تماس من نفس مكان خروج الكرة.

وإذا شغل الزملاء القريبون من مكان رمية التماس أماكنهم وهم يتحركون أثناء الرمية فإنهم بذلك يهيئون لزملائهم حلولاً فنية عديدة، بالإضافة إلى الاستفادة من القانون الذي لا يعتبر اللاعب الذي يتسلم الكرة بعد رميها إليه مهما كان موقعه ومكانه في الملعب متسللاً إذا كان هو أول لاعب يلمس الكرة.



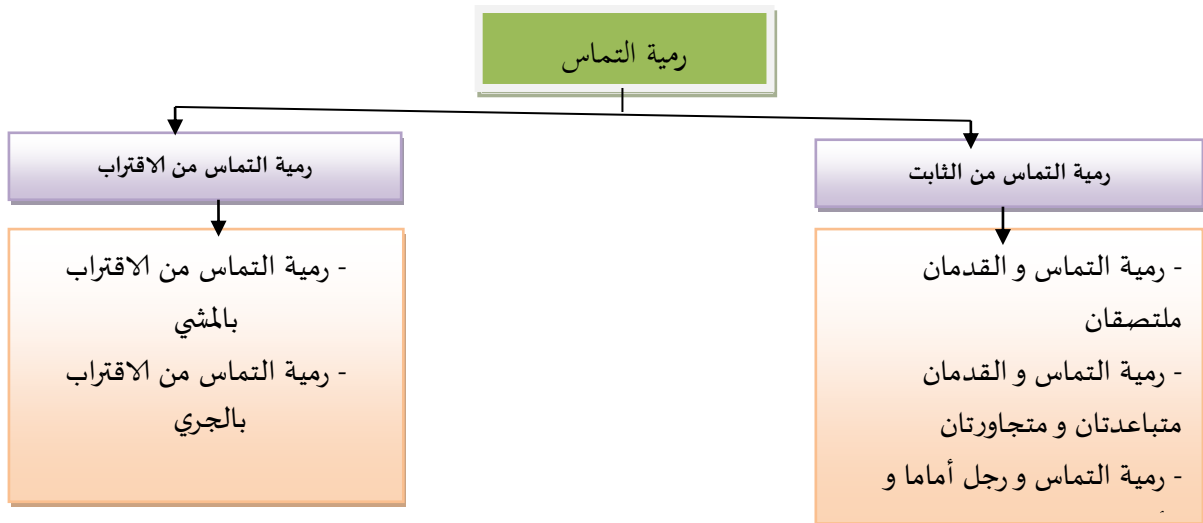
ويجب على المدربين أن يهتموا بتعليم و تدريب لاعبيهم على كيفية أداء هذه المهارة و كيفية بدء الهجوم منها و تنفيذها بسرعة حتى لا يترك وقت للمدافعين المنافسين ليشغلوا أماكنهم، و كذلك يجب إعطاء عدة تبادل بالتوزيع في استخدام هذه المهارة حتى لا يمكن للمنافس التوقع أو التكهن بالمكان الذي سيرسل إليه الكرة و اتخاذ الموقف المناسب لاستلامها، و تكتسب رمية التماس ميزة لعبها لإبعاد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوة الدفع التي يكتسبها اللاعب نتيجة للسرعة الأفقية المحصلة نتيجة الجري من الاقتراب قبل أداء مهارة رمية التماس و من قوة العضلات العاملة و حسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم المختلفة أثناء أداء المهارة، و لذلك يجب على المدربين أن يهتموا بضرورة استخدام تدريبات تنمية قوة عضلات البطن و الذراعين و الجذع و التي تساهم في رمي الكرة بقوة لمسافة طويلة تعطي الفريق ميزة تكتيكية أمام المنافس.



الشروط القانونية لرمية التماس:

- ترمى الكرة من نفس المنطقة و المكان الذي خرجت منه على خط التماس.
- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه.
- ترمى الكرة خلف الرأس للأمام باليدين معا ولا تسقط.
- جزء من كلتا القدمين ملامسة للأرض على الخط أو خلفه.

أنواع رمية التماس: يمكن تلخيصها في الشكل التالي:



الشكل يوضح أنواع رمية التماس



رمية التماس من الثبات:



- ❖ يقف اللاعب خلف خط التماس ويمكنه أن يقف و القدمان متلاصقتان أو متباعدتان بمسافة مناسبة أو الوقوف الوضع أمام (رجل أمام ورجل خلف)
- ❖ يقوم اللاعب بمسك الكرة بحيث تكون أصابع اليد موزعة و منتشرة على الكرة مع ملامسة الإبهامان لبعضهما من خلف الكرة و الكفان المحيطان بها.
- ❖ يثني اللاعب الركبتين قليلا مع ثني الذراعين من المرفقين و دفع الكرة لأعلى خلف الرأس.
- ❖ يميل الجذع خلفا و الذراعين و اليدين ممسكة بالكرة عاليا خلف الرأس ثم فرد الجسم بفرد الركبتين و دفع الجذع مع فرد الذراعين و قذف الكرة بقوة و بسرعة من اليدين.
- ❖ متابعة الكرة باليدين بعد رمية التماس.
- ❖ ترمى الكرة من الثبات في ثلاث مستويات هي : لأسفل ، مرتفع ، و عالى.

رمية التماس من الاقتراب:

- ❖ نفس طريقة رمية التماس من الثبات مع وجود اختلاف على أن يقترب اللاعب من خط التماس عدة خطوات أماما بالمشي او بالجري.
- ❖ اقتراب اللاعب بالمشي أو بالجري يعطيه ميزة سرعة و قوة رمى الكرة لمسافة اكبر داخل الملعب.





10-7 مهارة حارس المرمى:

تعتبر حراسة المرمى من الأهداف الهامة للفريق ، إذ أن الحارس هو آخر خط دفاعي للفريق، حيث يمكن لحارس المرمى في نصر أو هزيمة فريقه وذلك وفقا لقدرته وإمكاناته البدنية والعقلية.

كما يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات و مركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم، سريع الاستجابة ، ويتمتع بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح ، ويتحرك بدقة و بطريقة خطوية مدروسة وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة و اكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية و العالية من ارتفاع البطن، أو الصدر أو الرأس و مهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها جانبية أو عالية كما يحتاج الحارس إلى مهارة ضرب للكرة.

المحاضرة الثامنة

المتطلبات البدنية في كرة

القدم



المحاضرة الثامنة: المتطلبات البدنية في كرة القدم

8- الإعداد البدني:

إن الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية ومن خلال فتراتهما ومراحلها المختلفة. ويقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول للاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي. و الإعداد البدني لاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة .

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفياً ونفسياً بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل المجهود الكبير طول وقت المباراة (90دقيقة) وكبر مساحة الملعب ، والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب ، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها، طبيعة اللعبة التي تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة، ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها، وهو ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جرى سريعة ومفاجئة، وتتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم ، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم ، وتستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة ، مع كثرة تغير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً ، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90دقيقة).

8-1 أقسام الإعداد البدني

ينقسم الإعداد البدني طبقاً لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين رئيسيين هما

الإعداد البدني العام

الإعداد البدني الخاص

بالرغم من تقسيمنا للإعداد البدني إلى عام وخاص إلا أنهما يرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الاستغناء عن أي منهما في إعداد الفرد الرياضي ولا يمكن أن يعوض أحدهما الآخر ولا يجوز التفضيل بينهما ، إذ إن لكل منهما دوره الذي يحققه في التدريب الرياضي.

8-1-1 الإعداد البدني العام

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي

✚ خصائص الإعداد البدني العام

شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.



أن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة الأخرى.
التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.
التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.

2-1-8 الإعداد البدني الخاص

يقصد به رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة، حيث لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، وبالتالي فإن لها مكونات اللياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة.

خصائص الإعداد البدني الخاص

إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

2تستخدم طرق التدريب الفترى والتدريب التكراري

2-8 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

1-2-8 القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وهي خاصة حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للانجاز.
والقوة العضلية هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات وعملها والقوة يعرفها الأخصائيون بها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة ،وهي الصفة القاعدية لتحرك اللاعب مهارياً بالصورة المثالية المطلوبة ويعتبر كثير من الباحثين ان صفة القوة هي الصفة الأساسية التي تؤثر في مختلف الصفات الأخرى و قد اتفق الخبراء على أهمية القوة العضلية ليس فقط كأحد القدرات أو العناصر البدنية فحسب بل باعتبار المكون الأول للياقة البدنية وأحد المكونات الهامة للياقة الحركية والقدرات الحركية
كما أن للقوة العضلية أهمية للاعب كرة القدم باحتياجه إليها أثناء أدائه للمباراة ويظهر ذلك في غالبية زمن المباراة تقريباً متمثلاً في التصويب القوي و التمير الطويل القوي .مهجمة الكرة التي في حوزة المنافس لتشتيتها



أو استخلاصها منه و رمية التماس الطويلة القوية وضربات الكرة بالرأس سواء كان يهدف التصويب أو التشتيت أو التميرير والتصادمات مع المنافسين وحالات لكتف والارتطامات بالأرض.

2-2-8 أنواع القوة:

وتنقسم القوة إلى ما يلي:

1-2-2-8 القوة العامة:

وهي القوة التي تستطيع عضلات اللاعب إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي لها كما تعتبر بأنها القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عناصر القوة الأخرى بصفة خاصة و بقية عناصر القدرة الحركية بصفة عامة

و استخدام القوة العظمى في كرة القدم غير مطلوب في حد ذاته إلا أنه لا بد من التدريب على القوة العظمى لتحسين سرعة الانقباض العضلي وبذلك تحسن سرعة اللاعب الانتقالية وسرعة أداء المهارات الأساسية كما تزداد في نفس الوقت مقدرة اللاعب على تحمل الأداء لفترة طويلة نتيجة لاقتصاد في بذل مجهوده العضلي بسبب تطور قوة عضلاته

و القوة العامة هي قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة.

2-2-2-8 القوة الخاصة:

وهي التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب، و القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم، و أنواع القوة الخاصة كما يلي:

✓ القوة العظمى:

وهي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزو متري إداري.

✓ تحمل القوة:

وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات العضلية. و بالتالي نعبر عنها بأنها عضلات الجسم أو عضلة واحدة تقاوم التعب أثناء الانقباضات المتكررة أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة.

✓ القوة المتميزة بالسرعة:

يعبر عنها بأنها القدرة على التغلب المتكرر على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة.

و القوة المتميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية

و بالتالي فالقوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي و سريع من اجل انجاز جيد.

✓ القوة الانفجارية:



القوة الانفجارية هي القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن وبالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكرة وخاصة القوة الأنف جارية للأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز وارتفاع متكرر من اجل ضرب الكرة.

و يمكن القول أن نستخلص بان القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من اجل تحقيق المستوى المتفوق و هي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة ولمدة طويلة حتى يحقق الفوز أو الانتصار.

8-2-3 أهمية القوة:

علما بان القوة بجميع أنواعها و فروعها السابقة الذكر تشكل تقريبا في جميع الرياضيات العامل الذي يحدد النتيجة الجيدة و لهذا يجبان نطورها حسب النشاط الرياضي الممارس وتظهر صحة ذلك في بعض القدرات الحركية و التقنيات الرياضية أو في بعض الوسائل و الطرق التدريبية التي يمكن تأديتها بدون مستوى معين من القوة فمستوى هذه الأخيرة يؤثر على فعالية التدريب على المدى الطويل سواء بتدعيم أو تقليص النتائج الرياضية.

و من هنا يجب أن تكون درجة تطوير القوة بصورة كافية بحيث يجبان تخدم متطلبات الجهد الرياضي الممارس و لتطوير هذه القوة و تحسينها عند لاعبي كرة القدم يعتمد قبل كل شيء استخدام التمرينات التي تتصف بالسرعة والقوة والتي تتكون تأثيراتها ونتائجها مباشرة على سرعة الانقباض العضلي

تظهر أهمية القوة في أداء الكثير من الأنشطة والألعاب الرياضية بالإضافة إلى جميع الحركات التي تؤدي ضد مقاومة خارجية كبيرة نسبيا عما هو معتاد عليه الفرد . والمثال على ذلك في رمي القرص، الوثب العالي، الجري، السباحة وفي مثل هذه الحالات نجد أن عضلات الجسم المختلفة تبذل أعلى قيمة من القوة العضلية ويشير علماء التربية البدنية بان القوة العضلية هي أهم عنصر مشارك في الأداء الحركي.

و تظهر أهميتها أيضا في أنها تعد عامل مشترك في عدة صفات بدنية تؤثر في الأداء الحركي لكثير من الأنشطة الرياضية حيث تعتبر عنصرا أساسيا لإحداث الطاقة الحركية و تعتبر القوة عامل هام في قدرة العضلات على التحمل خلال العمل على مواجهة التعب و قد أثبتت التجارب أن القوة تزداد من خلال تطبيق المبادئ الرئيسية للزيادة التدريجية في المقاومة. ومبدأ الزيادة التدريجية يعني انه في حالة انقباض العضلة أو مجموعة العضلات انقباضا منتظما ضد مقاومة أكثر مما هي عليه تحدث الزيادة في القوة العضلية حيث أن عدم الزيادة في المستوى الطبيعي للقوة يكسب العضلات القوة الناتجة فقط عن النمو الطبيعي.

المحاضرة التاسعة

المتطلبات البدنية في كرة

القدم

(تابع)



المحاضرة التاسعة: المتطلبات البدنية في كرة القدم (تابع)

1-9 التحمل:

التحمل عامة أنه إطالة الفترة الزمنية التي يحتفظ الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية

و التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية كما يعرفه البعض الأخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب ، و يقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى كفاية و فاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد.

و التحمل هو المقدرة على الوقوف في مواجهة التعب و الاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبيا أطول زمن ممكن، وهذا هو الشق الأول من التحمل إلى أن الشق الثاني منه يكون في إتجاه القدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود

و التحمل يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تادية واجباته البدنية و المهارة و الخطئية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإجادة و الدقة و التركيز قبل أن يشعر بالإجهاد كما أن التحمل هو (المقدرة على مقاومة التعب) و التحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم و تتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري و التنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملهما دورا أساسيا في كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب، و يعرف التحمل في كرة القدم بأنه "مقدرة اللاعب على أداء المهارة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية و المهارة و الخطئية بفاعلية دون ما هبوط في مستوى أداءه

1-1-9 أنواع التحمل:

يتفق العديد من الأخصائيين على تقسيم التحمل إلى:

✓ تحمل عام

✓ تحمل خاص

كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المحافظة على بذل الجهد خلال 90 دقيقة، وفي نفس الوقت تتطلب الاستمرار في بذل جهد كبير في بعض المواقف خلال المباراة و يطلق على هذا النوع، القدرة على استمرار بذل المجهود خلال 90 دقيقة بالتحمل الدوري التنفسي أو التحمل العام ويسميه الفسيولوجيين الطاقة الوظيفية ، العمل على وجود الأكسجين و يطلق على النوع الثاني بذل جهد كبير لمدة محدودة بالتحمل العضلي الخاص وفيه يتم العمل في عدم وجود أكسجين

أ. التحمل العام:

التحمل العام صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة و ذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني.



وصفة التحمل العام تسمح للاعبين المعدين إعدادا بدنيا جيدا فيها من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة ودرجة حمل عالية، كما أن الأساس الفسيولوجي للتحمل يتلخص في المقدرة على الإستمرار في أداء العمل أثناء إعادة بناء الطاقة (نظام إنتاج الطاقة) عن طريق أكسوجين الهواء (هوائيا).

و التحمل العام في كرة القدم هو مقدرة الأجهزة المختلفة في جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية، ويرجع أهمية التحمل العام لكونه القاعدة الأساسية التي يتأسس عليها إكساب اللاعب النوع الخمر من التحمل الخاص بشقيه تحمل الأداء و تحمل السرعة إذ أن التحمل العام يهيء الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص.

فالتحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات به يؤثر إيجابا على الأداء التخصصي في كرة القدم. و يعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد و يحضر له.

ب. التحمل الخاص:

التحمل الخاص في كرة القدم بأنه "قدرة اللاعب على الأداء المهاري و الفني بدرجة عالية و لفترة طويلة" و يقصد بالأداء المهاري ذلك الداء الذي يتم في ظروف المباراة و تحت ضغط المنافس من حيث الوقت و المساحة بينما يقصد بالأداء الفني ذلك الأداء الذي يؤديه اللاعب في مساحة كبيرة و زمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب.

هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخططية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.

و التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على الصراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته أيضا على أداء العمل (الواجب) المكلف بالقيام به بفاعلية عالية و تحت ظروف المسابقة أو المباراة سواء كان ذلك مرتبطا بمسافة محددة أو بزمن محدد..

كما أن التحمل الخاص في كرة القدم يتمثل في كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء و بفاعلية و تحت ظروف المنافسة، كما أن التحمل الخاص يرتبط إرتباطا وثيقا بقدرة القلب و كفاءة الدورة الدموية و التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات وكذلك إفراز الهرمونات و أخيرا بقوة الإرادة.

و يتكون التحمل الخاص من:

➤ تحمل السرعة:

هو القدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية.

أن تحمل السرعة هو "المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة.

أن من أهم صفات لاعب كرة القدم الآن مقدرته على تحمل السرعة و هذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت المباراة و خاصة في الأوقات الصعبة و الحرجة عند قرب إنتهاء المباراة.



من هذا كله يمكن القول بأن تحمل السرعة هو المقدرة على تحمل تكرار السرعات وهو ما يعني مقدرة اللاعب على تحمل تنفيذ العدو و الانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة ، وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجري بأقصى خلال أي وقت من أوقات المباراة.

➤ تحمل القوة:

هو زيادة وقت الاحتفاظ بالمقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار الحركات في فترة طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترة محددة الزمن

و تحمل القوة في كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقدمات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة.

تحمل القوة هو المقدرة على مقاومة التعب في الشفاء والمجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته هذا لأن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك و الوثب مع المنافسين و دائم الاحتكاك بالكرة كما انه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال 90 دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الاستمرار في الوفاء بمتطلبات المباراة.

➤ تحمل العمل والأداء: تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية

جيدة مثل تكرار المهارات الحركية في الألعاب الرياضية ككرة القدم وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة. وتحمل الأداء هو المقدرة على تكرار الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا و معنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدي العمل البدني و المهاري والخططي طبقا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد و كفاءة طوال زمن المباراة ، وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى تنمية التحمل يجب أن تكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة القدم ذاتها.

فتحمل الأداء هو تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة، ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في كرة القدم يتضح من خلال مقدرة لاعب الكرة على الأداء بالكرة وبدونها لفترة طويلة.

2-9 السرعة :

وهي مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن..

و عندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعب كرة القدم إنما نعني قدرته على الانطلاق بسرعة من الثبات و الحركة، وأن يقوم بتغيير اتجاهه بسرعة ، ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة تتراوح ما بين 5 إلى 50 متر بالكرة وبدون كرة . السرعة هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية و الداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب .

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



9-2-1 أنواع السرعة:

أ. السرعة الانتقالية:

وهي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة ، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

-كما أنها تتمثل في تكرار أداء الحركات متماثلة للإنتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري من 10 إلى 50م.

كما أن سرعة العدو تلعب دورا رئيسيا في مباريات كرة القدم .

و هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب في كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان لأخر.

ب. **سرعة الأداء:** وهي سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة و تمريرها أو كسرعة الاقتراب و الوثب.

ج. **سرعة رد الفعل:** تناول الكثير من الخبراء سرعة رد الفعل فعرفت على أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

و أنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن.

كما أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة كما و الحال في كرة القدم مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل. و سرعة رد الفعل هامة لدى لاعب الكرة الحديثة فكلما قصر زمن الرجوع(الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما استطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة بعد مهارات الخداع التي يقوم الخصم أو متابعة تحرك اللاعبين أو الكرة في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة. و يقصد بها كذلك سرعة رد الفعل يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمريرة الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة..

9-3 المرونة:

9-3-1 تعريف المرونة:

" هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين" ويمكن تعريفها "كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى" وهي " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع" وتعرف أيضا بكونها "مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل"، وهي قدرة المفاصل للوصول إلى أقصى مدى حركي للمفصل.

و تعني كذلك مدى سهولة و سرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب ، حيث تلعب المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة.



وفي المجال التطبيقي في كرة القدم يحتاج اللاعب إلى المرونة عند أداء المهارات المختلفة كما في مرجحة الرجل عند التصويب أو للسيطرة على الكرة وعند تطويح الذراعين خلفا مع تقوس الجذع أثناء رمية التماس عند امتصاص الكرة على الصدر أو حركات الخداع و التمويه

و افتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنها:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقانا داء المهارات الأساسية.
- سهولة إصابة اللاعب
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و الرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق

و يقسم المرونة إلى التقسيم الآتي:

9-3-1-1 المرونة العامة : القدرة على أداء الحركات بمدى واسع وفي جميع المفاصل طبقا لأنواعها.

9-3-1-2 المرونة الخاصة: القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

9-3-1-3 المرونة الايجابية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفاصل بواسطة مجموعة العضلات العامة على هذا المفصل.

9-3-1-4 المرونة السلبية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدى لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أداها.

9-3-1-5 المرونة الاستكاتيكية: هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أو الثبات فيه.

9-3-1-6 المرونة الديناميكية: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى.

و هناك عدة مفاصل يجب أن تتصف بالمرونة لدى لاعب كرة القدم ومن هذه المفاصل مفصل القدم يحدد إلى كبير ارتفاع الكرة عند التصويبات على المرمي ، وكذلك مفصل الكتف الذي يحدد إلى درجة كبيرة طول مساحة رمية التماس... بالإضافة إلى مرونة العمود الفقري الذي يعتبر محورا رئيسيا في ضربات الرأس و التصويبات و المراوغات و المريات الطويلة . كما يلعب مفصل الفخذ دورا فعالا في مهارات كرة القدم المختلفة

4-9 الرشاقة:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ودقة مع التوقيت السليم.

كما يحتاجها الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة أداء حركة ماتحت ظروف متغيرة و متباينة وذلك بقدر كبير من الدقة.

و الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الداء بسرعة مناسبة لمتطلبات المباريات مع الادخار في بذل الجهد.

كما تعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه بسواء على الأرض أو في الهواء بتوقيت سليم.



وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم وإتقانها و من المظاهر الواضحة للرشاقة في كرة القدم السيطرة على الكرة بأنواعها الخداع و المراوغة و الجري بالكرة في خط متعرج في اتجاهات مختلفة و تفيد السرعة أثناء الجري سواء بالكرة أو بدونها و ضربات الرأس و كذلك التخلص من المنافس أثناء وقوع اللاعب تحت الضغط.

و الرشاقة تلعب دورا هاما بصورة خاصة أكبر عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المعقدة من المباراة. تعتبر الرشاقة من أهم العوامل التي تساعد على سرعة تعليم المهارات الأساسية.

لذلك فالرشاقة عبارة عن قدرة التغيير من وضع يتخذه الجسم إلى وضع آخر بأقصى سرعة و توافق مع أن يملك درجة من اللياقة البدنية فضلا عن أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه، والقدرة على إتقان حركات التوافق المعقد و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره و استخدامه في الأداء الحركي و فق متطلبات الموقف الذي يتغير بسرعة ودقة و القدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة.

5-9 التوافق : إحدى الصفات البدنية الهامة للاعب كرة القدم، التوافق بين أجزاء الجسم عند أداء مهارات و مع الكرة، وهو العامل الفاصل في إتقان مهارة فإذا غاب التوافق بين اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم القدرة على التحكم في الكرة لذلك كانت كل تمارين بالكرة تعمل على توافق اللاعب وجسمه والكرة.

و التوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسياوية و حسن الأداء و يذكر إن أهمية مكون التوافق تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، ويضيف بان هنالك التوافق العام الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي مع طبيعة النشاط المعين ، فمثلا في كرة السلة يبرز التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين اليد و اليدين ونقطة محددة بالنسبة لحلقة السلة و اللوحة مع متابعة النظر.

و هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد. و هو " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد و هو أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في وقت واحد وهو يعتبر عمل عضلي عصبي راقى حيث يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق و هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. بينما يذكر و يعرف كذلك بقدرة الفرد التنسيق و الربط بين عدة حركات في حركة واحدة متناسقة و يصيف بان التوافق بين علاقة عمل وثيقة بين العينين والجهاز العصبي و العضلي ويتطلب هذا علاقة عمل وثيقة بين العينين و الجهاز العصبي والعضلي .

ويتطلب هذا علاقة عمل وثيقة بين الجيد و كمتطلبات من متطلبات العمل الوظيفي يحتاج إلى مكون التوافق لان المهارات الأساسية و الخاصة من مسك و لقف للكرة يتطلب تعاونا كاملا بين الجهازين العصبي والعضلي، وحتى المواقف المركبة التي يحتاج فيها حارس المرمى أن يستخدم فيها اكسر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كإدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد و هذا ما يحدث ارتداد دفاعيه من مرماه في ظل وجود عدد كبير من المهاجمين و كرة ذات ارتداد بين المهاجمين و المدافعين حيث يكون التوافق الممزوج بالانتباه مع



توفر العناصر السابقة هو الذي يجسم مثل تلك المواقف . إن المتطلبات السابقة التي يجب تحقيقها للوصول إلى لأداء الآلي الجيد تتلخص فيما يلي:

- 1- تنمية القدرة الحركية العامة
- 2- الإعداد الفسيولوجي
- 3- تطوير المهارات الخاصة
- 4- التطبيق الصحيح للقوانين والأسس
- 5- الإعداد النفسي

المحاضرة العاشرة

طرق اللعب في كرة القدم



المحاضرة العاشرة: طرق اللعب في كرة القدم

10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

10-1 مفهوم طرق اللعب:

طريقة اللعب تعنى وضع المدير الفني تشكيلا خاصا للاعبي الفريق بحيث يكون لكل لاعب واجبات أساسية وواجبات إضافية يقوم بها وفي كرة القدم الحديثة يتحرك اللاعبون دائما لشغل الأماكن الشاغرة أو خلفها وأصبح بذلك للاعبي الهجوم واجبات هجومية أساسا وواجبات دفاعية إضافية وبالعكس أصبح للمدافعين واجبات دفاعية أساسيا ثم واجبات إضافية عند الهجوم وأصبح أيضا أن يقوم كل لاعب بواجباته الأساسية والإضافية ويحاسب المدافع عند عدم أدائه الواجبات الهجومية ويحاسب المهاجم عند عدم أدائه الواجبات الدفاعية- ووضع اللاعبين في تشكيل معين (طريقة) يجعل المدير الفني قادرا على وضع خطة الهجومية بدقة وتحديد تحركات اللاعبين كذلك فإن الفريق عند الدفاع يقوم كل لاعب بالدفاع عن منطقتة أو مراقبة لاعب معين وفقا للخطة الدفاعية التي يضعها المدير الفني وتظهر طرق اللعب واضحة عند الدفاع أما عند الهجوم فهي لا تظهر بوضوح إذ يتحرك اللاعبون ويتبادلون المراكز.

➤ وحاليا فإن فرق العالم الجيدة تتميز بالآتي:

- 1- حارس مرمى على مستو عال .
 - 2- ظهور حرنشط له قدرات مميزة
 - 3- لاعبا خط وسط قادران على تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية ويتميزان بمهارات عالية ولياقة بدنية ممتازة وقدرات عقلية رفيعة.
 - 4- لاعبان في الهجوم كرأسي حربة قدراتهما البدنية عالية وصفاتهما الإرادية قوية ولهما المقدرة المهارية على اختراق الدفاع وإنهاء الهجمات كما يمتاز بالقدرة على الوثب العالي لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى. ويتحرك باقي أفراد الفريق حول هذا العمود الفقري وفقا لخطط اللعب مع ملاحظة أن يكون هناك لاعب من خط الوسط يقف دائما أمام الظهير الحر بحيث يكون في أي لحظة من المباراة لاعبان مدافعان أمام بعضهما البعض أمام المرمى ومن الخطر أمام مرماهم لحمايته وهذا يسمح للاعبي الهجوم بالتحرك بحرية أكثر وأخذ الأماكن أو انتهازهم فرصة وجود ثغرة للتصويب.
- وكما ذكرنا فإن في طرق اللعب الحديثة يكون عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين ومع ذلك فإنه يحدث أن يكون في إحدى الفرق لاعب مهاجم خطير فيقوم المدرب بتخصيص لاعب معين لملازمة هذا المهاجم الخطير في كل تحركاته لمحاولة شل حركته ما أمكن أو على الأقل لثلا يسمح له باللعب "مستريحا" وتلجا فرق أخرى إلى اللعب بطريقة الظهير الحر وفي هذه الطريقة يهدف المدرب إلى أن تكون خطته هي أن يحمي مرماه من أي إصابة ثم بعد ذلك يقوم بأي هجوم مفاجئ محاولا إصابة هدف الفريق المضاد وتكون مهمة الظهير



الحر عندئذ هي الوقوف خلف خطر خط الظهر لمحاولة مهاجمة أي لاعب من لاعبي خط الظهر لتشتيت الكرة من أمامة أو الاستحواذ عليها منه وفي طريقة الظهر الحر يصبح ترتيب اللاعبين كالاتي: 1: 4: 3: 2 كما تلعبها ألمانيا الغربية ويمكن اللعب برأس حربة فيكون التشكيل حينئذ كالاتي: 1: 4: 2: 3. وعلى كل فيجب أن يكون لاعبو رأس الحربة هنا ذوى مهارة فنية عالية جداً ويمتازون بالسرعة والقوة والتركيب البدني الذي يساعدهم على التفوق على الخصم في الكرات المشتركة كما يتميزون بالمقدرة على التصويب من أي مكان خاصة التصويب من خارج منطقة الجزاء.

10-1-1 تنوع وكثرة طرق اللعب:

ترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها إلى

- 1- اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديداً وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية.
 - 2- كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبياً (22 لاعباً)
 - مع ازدياد التنافس بين اللاعبين أصبح لزاماً على كل لاعب أن يرتفع بمستواه المهارى والفني والخطي حتى يتغلب على الخصم.
 - 3- اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعي وفي نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة.
- ومع تقدم قدرة اللاعبين المهارية وكفاءتهم الخططية لا يمكن القول أن هناك الطريقة "المثلى" أو الطريقة "النهائية" التي ليس بعدها طريقة.
- ومع أن نجاح أي طريقة يتوقف على مقدرة اللاعبين فإنه من جهة أخرى لا يمكن لأحد عشر لاعبا ممتازا أن يصلوا إلى اللعب الجماعي المنتج ولا أن يكونوا فريقا ناجحا بدون طريقة ومن هنا أصبح يتحتم على كل مدرب أن يجعل كل لاعب من فريقه يملأ واجبات مركزه بدقة وقدرة وفقاً للطريقة التي يختارها المدرب ليلعب الفريق بها.

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

- 1- أن يدرك كل لاعب في الفريق واجبات مركزه.
- 2- أن يكون كل لاعب أهلاً لشغل مركزه.

10-1-2 النقاط الأساسية عند اختيار المدرب لطريقة اللعب:

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

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

ثالثاً: يجب أن يضع المدرب في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق.



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

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

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

- أسس اللعب الهجومي:

- أ- المرونة في حركة الهجوم وذلك عن طريق الجري وتبادل المراكز.
- ب- تبادل اللعب بعرض الملعب وبالعمق.
- ج- المفاجأة ويعني ذلك عمل ما لا يتوقعه الخصم.
- د- الاختراق لصفوف دفاع الخصم.
- هـ- إنهاء الهجوم بالطريقة المثلى.

- أسس لعب خط الوسط:

- 1- فتح الثغرات في دفاع الخصم
- 2- عمل الهجوم المضاد وبناء الهجمات.
- 3- الضغط المستمر على الخصم عند الدفاع وخاصة اللاعب المستحوذ على الكرة مع تغطية الزميل.
- 4- تأخير هجوم الخصم حتى يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم المناسبة.

- أسس اللعب الدفاعي:

- 1- الضغط على لاعبي الهجوم للفريق المضاد فعلى كل لاعب مدافع أن يراقب مراقبة ملاصقة لاعبا مهاجما.
- 2- تأخير هجوم الفريق المضاد عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين حتى يعود باقي اللاعبين لأخذ أماكنهم في الدفاع.
- 3- الوقوف بعمق ويعني ذلك عدم وقوف لاعبي خط الدفاع على خط واحد حتى لا يمكن اختراقهم بلعبة واحدة بل يجب أن يكون موقف لاعبي الدفاع واحدا خلف الآخر يميل حتى يمكن تغطية بعضهم بعضا.
- 4- تكون رقابة رجل لرجل عندما تكون الكرة قريبة من اللاعب أما دفاع المنطقة فعندما تكون الكرة بعيدة عنه.
- 5- المهاجمة والكفاح لاستخلاص الكرة هما الواجبان الأساسيان للاعب الدفاع لذلك يجب ألا يترك المدافع فرصة للمهاجم مهما كانت صغيرة ليلعب الكرة وهو في وضع مستريح.

لا جدال أن بطولة العالم في كرة القدم تمثل قمة الفن والأداء العالي في كرة القدم فالمنافسة بين الفرق المشتركة في البطولة هي عرض حي رائع للأعداد العلمي المخطط قام به مدربون ذوو علم وخبرة.



ويقوم كل مدربي العالم بعد البطولة بتحليل المباريات والأخذ بالنواحي الإيجابية التي تظهر في المباريات والابتعاد عن النواحي السلبية وهذا التحليل وهذا الفهم لتطور اللعب هو سبب تقدم كرة القدم وبنعكس أثره مباشرة على البطولة التي تليها .

وأته مع التقدم الكبير والتطور السريع الذي طرأ على لعبة كرة القدم لا يمكن القول أن هناك طريقة مثلى للعب وأن طريقة اللعب ترتبط ارتباطا وثيقا بإعداد اللاعبين ومدى حالتها البدنية والخططية والمهارية والذهنية والنفسية وبذلك تكون طريقة اللعب هي التي تجعل أداء اللاعبين بعيدا عن العشوائية والارتجال وتقود الفريق إلى الأداء المنظم والمخطط.

10-2 طرق اللعب القديمة والحديثة:

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

10-2-1 الطريقة الإنكليزية: أول طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم العام 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي: 1-1-9 أي حارس المرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعة الباقون في الهجوم.

10-2-2 الطريقة الاسكتلندية: في العام 1872 جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول التحسين ولو قليلا من الطريقة الإنكليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي(1-2-2-6) حارس المرمى اثنان في خط الدفاع واثنان في خط الوسط وستة مهاجمين.

10-2-3 الطريقة الهرمية: وعادت انكلترا لتقدم طريقة جديدة للعب في العام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الظهر وكان على الشكل التالي: (1-3-2-5) حارس المرمى، لاعبان في خط الدفاع ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين.

10-2-4 طريقة الظهر الثالث WM :

وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم و جاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، و من ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم و التدريب ، و أساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، و بذلك يصبح أحد المدافعين و يأخذ قلب الهجوم و جناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام و على خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول و يعملان كمساعد الدفاع و تكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، و يتحمل مساعدا الدفاع و مساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، و تكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين WM و هذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة WM و لذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

10-2-5 طريقة قلب الهجوم المتأخر:

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

**10-2-6 طريقة متوسط الهجوم المتأخر MM :**

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

10-2-7 طريقة 4 – 3 – 3:

استخدمتها عدة دول في أمريكا الشمالية في السبعينات وهي من أشهر الخطط التدريبية وتصنف كخطة هجومية، حيث تعتمد على تواجد ثلاثة مهاجمين في خط الهجوم وهذه الطريقة مشتقة من الطريقة (4-2-4) يرجوع أحد لاعبي الهجوم إلى منطقة الوسط على أساس زيادة هؤلاء إلى ثلاثة بدلاً من اثنين مما يؤدي إلى سيطرة الفريق على منطقة الوسط والتي تعتبر منطقة المناورات وبناء الهجمات.

10-2-8 طريقة 3 – 3 – 4:

و هي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، و ينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

10-2-9 الطريقة الدفاعية الإيطالية (الكاتناشيو) :

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

10-2-10 الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م و قد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).

10-2-11 طريقة اللعب (4-2-4):

طبقت هذه الطريقة في عصر الفتى الذهبي بيليه عام (1958) ولم يبلغ آنذاك السبعة عشر عاماً، والتي استطاع بها البرازيليون الفوز لأول مرة في التاريخ بكأس العالم في نفس العام في ستوكهولم عاصمة السويد، وتعتمد هذه الطريقة على اعتماداً جوهرياً على لاعبي خط الوسط اللذان يقومان بدور حلقة الوصل بين لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم وهذه الطريقة أصبحت أقل استخداماً في الوقت الحالي أن لم يكن نادراً للحاجة إلى متطلبات ومميزات لمراكز التشكيل من الصعب توفرها في الفريق، كما أن توزيع اللاعبين في هذا النظام لا يعتبر فعالاً بالدرجة الكافية.

10-2-12 طريقة اللعب التقليدية (2-4-4):

استخدمت إنجلترا هذه الطريقة لتحقيق أول بطولة كأس عالم لها في (1966)، وهذه الطريقة من الطرق المشهورة في العصر الحديث، وتتميز هذه الطريقة بصلاية الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقة الوسط وهي ترمي إلى تكوين تكتل دفاعي قوي من خطي الظهر والوسط من منطقة الثلث الدفاعي للملعب، وتسمح هذه



الطريقة بانتقال القادمين من الخلف للأمام في تحركات هجومية على مساحة واسعة وعريضة وخاصة منطقتي الجانب للجناحين والتي يكون خط الهجوم منها مساحات خالية لتلك المناطق يمكن استغلالها أثناء الأداء الهجومي للفريق.

13-2-10 طريقة اللعب (2-5-3):

في العصر الحديث يعتبر خط الوسط هو أهم خطوط الفريق، وهذا يفسر سبب شعبية طريقة (2-5-3)، فالفريق الذي يكون خط وسطه ضعيف، تقل حظوظه في إمتلاك الكرة وتسجيل الأهداف، لذا يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد لاعبي الوسط وعادة ما يستلم لاعبا وسط مهاماً دفاعية أكثر من اللاعبين الآخرين، هذه الخطة غالباً ما تستخدم في المنافسات الكبيرة، وتستخدمها الفرق المحترفة، لذا فالمدرّب الذي يريد استخدامها يجب أن يمتلك لاعبي وسط على قدر كبير من الموهبة.

14-2-10 الطريقة الشاملة:

هي الطريقة الحديثة وهي هجومية ودفاعية في نفس الوقت. حيث تعتمد على تسعة لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلون تسعة لاعبين للهجوم مع بقاء قلب الدفاع في وسط الملعب، يعتبر اللاعب في الطريقة الشاملة مجموعة من اللاعبين فهو يجيد اللعب في جميع المراكز وهذه الطريقة عند ترجمتها إلى أرقام تصبح (2-4-4) عند بداية الهجوم ثم (1-2-7) عند اشتداد الهجمة والعكس عند الدفاع والفريق كله يتحول بين العمليتين وسلامة السرعة والمهارة واللياقة البدنية الفائقة واستمرار هذا الحال في كأس العالم (1978-1982). - وأنه مع التقدم الكبير والتطور السريع الذي طرأ على لعبة كرة القدم لا يمكن القول أن هناك طريقة مثلى للعب وأن طريقة اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإعداد اللاعبين ومدى حالتها البدنية والخطية والمهارية والذهنية والنفسية وبذلك تكون طريقة اللعب هي التي تجعل أداء اللاعبين بعيداً عن العشوائية والارتجال وتقود الفريق إلى الأداء المنظم والمخطط.

المحاضرة الحادية عشر
خطط اللعب في كرة القدم



المحاضرة الحادية عشر: خطط اللعب في كرة القدم

11- مفهوم خطة اللعب: تعني تشكيل الفريق في الملعب بتوزيع الفريق في شكل خطوط للدفاع والوسط والهجوم وتحديد مراكز اللعب لأفراده لمواجهة الفريق الآخر وصولاً بالكرة إلى مرمى الخصم.

1-11 خطط اللعب في كرة القدم: هي تلك التحركات والمناورات التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب.

كما تعرف خطط اللعب بأنها محاولة استخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية للاعبين الفريق من خلال تحركات هجومية أو دفاعية طبقاً لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون كرة القدم.

2-11 أنواع خطط اللعب:

1-2-11 خطط اللعب الهجومية: هي مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك الكرة وتتضمن تنظيم الهجوم وتمهيد التهديف وتسجيل الهدف، ويتطلب الهجوم إتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة وتنظيم الهجوم الفعّال للمباراة والإبداع من قبل المهاجمين.

وخطط اللعب الهجومية والدفاعية مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً، فلا يمكن أن يتحقق الفوز للفريق إذا كان يقوم بخطط لعب هجومية متقنة ويكون في نفس الوقت ضعيفاً في خطط اللعب الدفاعية فمهما كانت عدد النقاط والأهداف التي يمكن أن يحصل عليها اللاعب أو الفريق إذا كانت النقاط أو الأهداف التي ستسجل ضده أكثر مما سجله ومن هنا فإنه لا يحقق النصر والعكس أيضاً صحيح. وتنقسم خطط اللعب الهجومية إلى نوعين:

1-1-2-11 الخطط الهجومية الفردية: هي مهارات كرة القدم التي يؤديها اللاعب بمفرده وهي:

- **المحاورة:** وهي لا تستخدم إلا إذا كانت لغرض خططي ذي قيمة عالية وليس للاستعراض المهاري.
- **الخداع والتمويه:** يجب أن يقوم به اللاعب دائماً سواء وهو معه الكرة أو بدونها.
- **التصويب:** هو ما يجب أن يقوم به المهاجم بقوة وإتقان في أي فرصة صغيرة تسنح له.

1-1-2-11 الخطط الهجومية الجماعية:

■ **الاتساع في الهجوم باللعب على الجناحين:** يعتبر اللعب على الجناحين الخطة الأولى للتغلب على التكتل الدفاعي أمام المرمى.

■ **التمريرات الحائطية:** هي أبسط وأسهل الخطط الهجومية إلا أنها مع ذلك الأكثر تأثيراً، والتمريرة الحائطية ليست جديدة بل هي معروفة منذ الثلاثينيات، ولكونها مؤثرة في اللعب الهجومي فقد بقيت حتى الآن.

■ **خلق المكان الشاغر في دفاع المنافس:** في كرة القدم الحديثة التي يراقب المدافع فيها المهاجم مراقبة لاصقة يكون من الصعوبة على المهاجم خلق أو إيجاد مكان مناسب له بسهولة، ولكن من أهم واجبات المهاجم



المراقب أن يخلق مساحة شاغرة لزميله خاصة لاعب الوسط الذي كثيراً ما يكون غير مراقب جيداً، وحتى لو كان مراقباً فإنه يمكنه أن يندفع فجأة إلى المكان الشاغر الذي خلقه له زميله المهاجم المراقب.

■ **خطة الدوامة:** تلعب خطة الدوامة في الكرة الحديثة دوراً هاماً في خلخلة الدفاع المتكتل والاصبوق، وتعتبر خطة الدوامة تطوير إيجابي لخطة التميرية الحائطية وخلق المكان الشاغر معاً، وهي تعد من أقوى الخطط الهجومية للتغلب على التكتل الدفاعي.

■ **الهجوم المرتد السريع:** إن هذا الأداء الخططي الهجومي ليس سهلاً، فهو يقابل بالطبع بتحديات كثيرة من لاعبي الفريق المنافس الذي يحاول ليس فقط كسر هجوم الفريق، بل ما أمكن الاستحواذ على الكرة وبداية الهجوم مرة أخرى ومنذ لحظة استحواذ الفريق المدافع على الكرة ويصبح فريقاً مهاجماً تظهر قدرات الفريق الآخر في تنظيم دفاعه، فسرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم بمجرد الاستحواذ على الكرة تساعد بنسبة كبيرة في التغلب على تكتل الدفاع أمام مرمى الفريق المنافس وتعطي فرصة سانحة لتسجيل أهداف.

■ **التصويب القوي من خارج منطقة الجزاء:** التصويب المتكرر القوي من خارج منطقة الجزاء وخاصة من لاعبي خط الوسط والظهر يخيف مدافعي الفريق المنافس المتكتلين داخل منطقة الجزاء، فيضطر لاعبو وسط الفريق المنافس إلى ترك أماكنهم الدفاعية داخل منطقة الجزاء والخروج لمقابلة المهاجمين خارج منطقة الجزاء، وبذلك يخف الضغط على لاعبي الهجوم، وتفتح أمامهم مساحات يستطيعون التحرك فيها بحرية أكثر للتصويب كلما سنحت لهم أقل فرصة ممكنة.

■ **تمشيط الدفاع المتكتل:** هذه الطريقة بسيطة وغير معقدة وإن كانت مؤثرة إذا تدرّب عليها اللاعبون في خطط منطقة جزاء الفريق المنافس، ولكي تصبح هذه الخطة أكثر تأثيراً، فإن أحد لاعبي الفريق المهاجم غير المراقب جيداً وخاصة أحد لاعبي خط وسطه، يجري أماماً إلى داخل منطقة الجزاء لاستقبال الكرة التي تمرر إليه بسرعة من زميله ويصوب بسرعة على المرمى.

■ **تبادل المراكز للتغلب على الظهير الحر:** تلعب حالياً كل فرق العلم في كرة القدم بطريقة الظهير الحر أو الظهير القشاش أو الاثنين معاً كما في كل الفرق التي تلعب بأربعة مدافعين في خط الظهر، على أن يقوم ظهير الوسط (الحر والقشاش) بتغطية بعضهما البعض - وفي الفرق التي تلعب بثلاثة مدافعين في خط الظهر، فإن من المهم العمل على تحريك ظهير الوسط بحيث توجد مساحات شاغرة للمهاجمين، ووضعه في المكان غير المناسب.

2-2-11 خطط اللعب الدفاعية: هي مجموعة الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها، وتهدف إلى إحباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف، وتنقسم خطط اللعب الدفاعية إلى نوعين:

1-2-2-11 الخطط الدفاعية الفردية:

أ. **اختيار المواقع المناسبة:** تعتبر قدرة اللاعب على اختيار المواقع الدفاعية المناسبة شرطاً أساسياً للعب الدفاعي، لأن اللاعب يستطيع من الموقع الدفاعي المناسب أن يشارك في الدفاع عن المرمى بطريقة فعّالة من خلال تضيق مجال التحرك للمنافس وإن يبدأ ذلك في أقل زمن ممكن وبصورة مباشرة.



➤ **المراقبة التغطية:** هناك نوعان من المراقبة:

1. **المراقبة المباشرة:** هي أن يبقى المدافع ملاصقاً للمهاجم باستمرار ويلتزمه في كل تحركاته.
2. **المراقبة غير المباشرة:** يقصد بها مراقبة المدافع للمهاجم الذي يأتي لمنطقته خصوصاً عندما يغير المهاجمون مراكزهم.

➤ **التغطية:** تعتبر التغطية من الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية للاعب الفريق ليس فقط لخط الدفاع ولكن تمتد للاعب الوسط والهجوم، والتغطية نوعان هما:

➤ **تغطية زملاء:** ويقوم اللاعبون من خلالها بعمل خط ميل في اتجاه الكرة ليكونوا أقرب للمرمى من المنافسين وبالتالي يسهل قطع الكرة.

➤ **تغطية المدافع لنفسه:** وذلك بعد أن يمر منه المهاجم حيث لا بد من أن يقوم وبسرعة لتغطية نفسه بالجري باتجاه المرمى من أقصر طريق ليدخل في وسط زملائه لزيادة العدد.

2-2-2-11 الخطط الدفاعية الجماعية:

➤ **دفاع رجل لرجل:** يتم تنفيذ هذه الخطة الدفاعية بأن يراقب كل لاعب من المدافعين مهاجم معين من الفريق المنافس.

➤ **دفاع المنطقة:** يتم تقسيم الدفاع الجماعي للفريق وفق مناطق اللعب كما يلي:

- دفاع الفريق في ثلث الملعب الدفاعي.
- دفاع الفريق في نصف الملعب الدفاعي.
- الدفاع في ثلثي الملعب تاركين ثلث الملعب الهجومي للفريق المنافس.
- دفاع الفريق في ثلث الملعب الأوسط.
- دفاع الفريق في نصف ملعب الفريق المنافس.
- دفاع الفريق في ثلث الملعب الهجومي.

➤ **الدفاع المركب:** تهدف هذه الخطة إلى تلافي عيوب خطة رجل لرجل حيث أنها تعمل إلى حد كبير على عدم سحب المدافعين من مواقعهم الدفاعية إلى أماكن في مناطق أخرى لفتح الثغرات في خطوط دفاع الفريق، كما تضمن أن اللاعبين المهاجمين تحت الرقابة الدفاعية الدائمة في كل جزء من أجزاء الملعب الدفاعي.

➤ **مصيدة التسلل:** يتم تأدية هذه الخطة الدفاعية في أداء جماعي وتوقيت موحد وبقيادة واعية، حيث أن اختلاف التوقيت يؤدي إلى فشل هذه الخطة، وغالباً ما يقود تنفيذ هذه الخطة الظهير الحر وذلك بالتحرك الجماعي لخط الدفاع أماماً قبل ولحظة تمرير الكرة طويلة لأفراد الهجوم ليكونوا حين ذاك في موقف تسلل دون أن يدركوا ذلك مبكراً.

المحاضرة الثانية عشر
طرق التدريب في كرة القدم

**المحاضرة الثانية عشر: طرق التدريب في كرة القدم****12- طرق التدريب في كرة القدم:**

مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها ((المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب / اللاعبه)) .

1-12 أنواع طرق التدريب البدني:

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفترى .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب الدائري .

1-1-12 طريقة التدريب المستمر:

أ. **مفهومها** : يقصد بها ((تقديم حمل تدريبي للاعبين / اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا)).

ب. أهدافها:

- * تطوير التحمل العام .
- * تطوير التحمل الهوائي .
- * تطوير التحمل العضلي .

ج. **تأثيره الفسيولوجي والنفسي** : من الناحية الفسيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدر الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) ، وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين . وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي .

* من الناحية النفسية تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة .

مكونات حمل التدريب المستمر في طريقة التدريب المستمر

شدة أداء التمرين	= 40 : 60 %
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة.
فترات الراحة	= لا توجد راحة.
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. كبير إذا ما كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30 : 90ق وطبقا لنوع الرياضة

12-1-2 طريقة التدريب الفترى:

أ. **مفهومها** : يقصد بها ((تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ((أو التبادل المتتالي للحمل والراحة))).

ب. **أقسامها** : تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي :



طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة .

طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .

1-12-1-2 طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة : تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب

المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

أ. أهدافها :

* التحمل العام والتحمل الهوائي .

* تحمل القوة .

ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

* من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية .

* من الناحية النفسية تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب / اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة

شدة أداء التمرين	= 60 : 80 % في تمارينات الجري
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= 50 : 60 % في تمارينات القوة (مقاومات)
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة = للبالغين من 45 : 90 ثانية معدل نبض 120 : 130 نبضة/ق للناشئين من 60 : 120 ثانية معدل نبض 90 : 120 نبضة/ق
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 20 : 30 للقوة 12 : 6 للجري

1-12-2-2 طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة : تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفكري مرتفع

الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة

أ. أهدافها :

* تطوير التحمل الخاص .

* التحمل اللاهوائي .

* السرعة .

* القوة المميزة بالسرعة .

* الإسهام في تطوير القوة القصوى .

ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

* من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص

الأوكسجين



* من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

شدة أداء التمرين	= 80:90 % في تمارين الجري
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= 60:75 % في تمارين القوة (مقاومات)
فترات الراحة البيئية	= 10:30 ثانية لكل من المقاومات والجري
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= راحة إيجابية غير كاملة
	= 8:10 للتقوية
	= 10:15 للجري

12-1-3 طريقة التدريب التكراري: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة .

أ. أهدافها:

* القوة العضلية القصوى .

* السرعة .

* القوة المميزة بالسرعة .

ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

* من الناحية الفسيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب .
* من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية.

مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري

شدة أداء التمرين	90% للجري 90:100 % للقوة
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= بدون تحديد زمن
فترات الراحة البيئية	= للجري راحة طويلة من 3:4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية للقوة 3:4 دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= للجري 1:3 مرات للمقاومة 20-30 رفعة في جرعة التدريب

12-1-4 التدرج الدائري: التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفكري، التكراري ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية للتنمية للقدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب.



- أ. **التأثير الفسيولوجي:** تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبدول.
- ب. **ب- التأثير التدريبي:** يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.
- ج. **ج- التأثير النفسي:** تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة.

المحاضرة الثالثة عشر
الانتقاء في كرة القدم



المحاضرة الثالثة عشر: الانتقاء في كرة القدم

13- الانتقاء في التدريب الرياضي:

من الموضوعات المهمة في المجال الرياضي، حيث أن هناك فروق فردية بين الأشخاص والتي تعرف بالتباين والاختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية لذا فإن اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفيزيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز به بل إنه يعجل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال فالانتقاء في المجال الرياضي احد المرتكزات الأساسية للوصول إلى المستويات المتقدمة. إذ أن لكل نشاط أو لعبة رياضية متطلبات أو مواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يمكنه أن يحقق مستويات متقدمة وتستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار أفضل اللاعبين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول به إلى مستويات عالية في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين واستعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية ، وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول اللاعب إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذ أمكن منذ البداية انتقائه وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم و استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب في نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر، أي صناعة اللاعب.

13-1 تعريف الانتقاء الرياضي:

هو عملية اختيار أفضل اللاعبين أو اللاعبين لمختلف مراحل العمر ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي . وهي عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين واللاعبين طبقاً لمحددات معينة وهذا يعني اختيار أفضل اللاعبين أو (الموهوبين لفئة الصغار) لممارسة نوع النشاط الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة. وتهدف عملية انتقاء المواهب في المجال الرياضي إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول إلى أعلى مستويات من الأداء البدني اعتماداً على العديد من جوانب الموهبة سواء كانت بدنية أو نفسية أو وراثية.

- تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول إلى مستويات عالية في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين واستعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية .

وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن منذ البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم واستعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية الانتقاء. فضلاً عن ذلك "

فالانتقاء الرياضي يخص مجموعة من الرياضيين المتميزين بالموصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة أو تلك بما يتلائم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية التي يقترحها المختصون، والانتقاء هو " الأسلوب العلمي والتخطيطي المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي ، وأياً كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بالنجاح "



كما أن هذه " العملية لها العديد من الأسس التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها إذ يوفر استخدام الأسلوب العلمي إمكانية التنبؤ بمستوى هذا الناشئ مستقبلا في ضوء المعلومات والمقاييس الخاصة، إذ أن تحديد الخصائص النموذجية المرتبطة بجوانب النمو البدني والنفسي والحركي او المهاري والعقلي والخططي والتي تتطلبها الألعاب أو الرياضات التي يتم لها الانتقال ذات أهمية كبيرة " لإيجاد قاعدة من المواهب الرياضية المتميزة لتكون نواة للمنتخبات الوطنية بعد انتقاء أفضلها إلى جانب تحديد برنامج زمني وخططي لتعليم وتدريب الأفراد المختارين والمتوقع لهم تحقيق مستويات عالية في المستقبل (التنبؤ) وذلك للارتقاء بهم بدنيا و نفسيا وعقليا واجتماعيا سعيا لتكوين منتخبات قومية في مختلف الألعاب أو الرياضات في جميع مسابقات المراحل العمرية المختلفة وذلك وفقا لبرنامج إعداد بدني و نفسي وخططي واجتماعي مبني على أسس علمية والجدير بالذكر أن الانتقال بحد ذاته عملية اقتصادية أساسا كونها تهدف إلى توفير الجهد والوقت والتكاليف إضافة إلى المساهمة العلمية في استثمار قدرات الناشئ وتوجيهها نحو سبل التطور في المستوى الرياضي فالانتقاء يعني " اختيار أفضل الناشئين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة .

هناك اتجاهين للانتقاء

1- التعرف المبكر على اللاعبين المتميزين ومن ذوي الاستعدادات والقدرات العالية
2- اختيار نوع اللعبة او الفعالية الرياضية المناسبة لهؤلاء اللاعبين المتميزين طبقا لاستعداداتهم وقدراتهم "وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ الى المستويات العليا تصبح أفضل إذا تمكنا منذ البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه الى نوع النشاط الذي يتلائم مع استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بدقة بمدى تأثير المناهج التدريبية في تطوير هذه القدرات وانه في الألعاب الرياضية المعينة مثل لعبة كرة اليد مثلاً يتعين على معلم او مدرس التربية الرياضية انتقاء اللاعبين في سن مبكرة ، وتعد المرحلة العمرية (12-14) سنة بمثابة المرحلة المثالية لوضع الأساس للمستويات الرياضية العالية وتوجيه الفرد للنشاط الرياضي، التخصصي، كما أن منحنيات النمو الجسمي في هذه المرحلة تظهر في شكل يميزها عن المرحلة السابقة حيث يظهر ذلك في صور تغيرات جسمية يعقبها تغيرات بيولوجية مما يؤثر بشكل مباشر على الجوانب الحركية والعقلية والنفسية وان هذه المرحلة العمرية من انسب مراحل تنمية وتطوير قدرات التلميذ وان قابلية التعلم عند أطفال هذه المرحلة كبير جدا وتتميز حركات الطفل منها بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة وحسن التوقيت والانسائية ، لذلك فان هذه المرحلة العمرية تعد اللبنة الأساسية في جميع الجوانب التربوية والتدريبية ويبدأ منها التخصص لذا يجب الاهتمام بها بصورة جدية

13-2 أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:

- 1-الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.
- 2-اختيار الطرق العلمية المناسبة للانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستوى من الأداء.
- 3-تصميم وإعداد البرامج التدريبية اعتمادا على خصائص وقدرات اللاعبين.
- 5-التنبؤ بالمستويات المستقبلية للاعب ,وبالتالي تحسين مستوى الأداء البدني والفني والمهاري والنفسي
- 6-اكتساب اللاعب الثقة بالنفس في التدريب والمنافسات.
- 7- يعتبر مجال امثل لتطبيق النظريات العلمية في مجال التدريب الرياضي.

وقد أشار كلا من جيمس ووليم (James and William 1983) إلى الفوائد الضرورية والهامية من طريقة الانتقاء أو الاختيار. حيث بينوا أنها عملية تساعد على تقييم اللاعبين عند وضع البرامج المدروسة لهم وكذلك تعمل على تحديد النقطة التي يجب أن يبدأ بها المدرب في وضع البرامج التدريبية بالإضافة إلى وضوح مستوى ونوعية البرامج التي



يقدمها المدرب لهؤلاء اللاعبين ومدى ومناستها لهم.

13-3 أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :

لم تقتصر عملية الانتقاء على اكتشاف الموهوبين وتوجيههم إلى الفعاليات الرياضية المناسبة لقابليتهم ، بل تضمنت الكثير من الأهداف من أبرزها :

1- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي.

2- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات

3- توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم

4- إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.

5- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي لمن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا

6- ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الإمكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه

7- زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الأفراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم

8- تركيز عملية التدريب لتطوير إمكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والإنجازات العالية

9- اختيار أفضل الأفراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في منافسة معينة

10- تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحلها من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة .

13-4 خصائص الانتقاء:

1- أن تكون عملية الانتقاء من مجموعة كبيرة من الأفراد لسهولة الاختيار.

2- عدم الثبات على مرحلة واحدة من مراحل الانتقاء، كما أنه يتميز بالاستمرارية.

3- يعتمد الانتقاء على الخبرات العلمية المهنية.

4- التكامل في عملية الانتقاء. يفضل أن يكون المنتقي وحدة واحدة متكاملة من الناحية الصحية و التربوية والأخلاقية و البدنية.

5- اعتماد الفروق الفردية للفرد والتي تميزه عن أقرانه ومستوى إدراكه وإمكانياته.

6- اعتماد الأسس العلمية في الانتقاء.

أي يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على أساس علمية مرفولوجية و فيزيولوجية في المجال الرياضي و لا يتوقف عند مرحلة معينة وإنما القياسات تكون مستمرة لجميع المراحل كما يجب أن تكون المقاييس مرنة مع إمكانية التعديل وفق الظروف المختلفة.

7- الاعتماد على الخبرة في الانتقاء سواء كانت الخبرة الشخصية أو الخبرة العلمية.

8- التكامل خلال عملية الانتقاء من حيث النظر لشخصية المنتقي على أنها وحدة واحدة متكاملة من الجوانب الوظيفية.

9- خاصية الفروق الفردية. وهي الخصائص الخاصة بالفرد والتي تميزه عن أقرانه ومستوى إدراكه وإمكانيته، كذلك مراعاة الأسس العلمية في الانتقاء.

13-5 مراحل الانتقاء في المجال الرياضي:

تقسم مراحل الانتقاء إلى ثلاث مراحل طبقا لأهدافها ومتطلباتها على الرغم من اعتماد كل منها على الأخرى فهي متدرجة ومتراصة ومتداخلة تتأثر ببعضها البعض وهذه المراحل هي :

**13-5-1 المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي).**

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين، وتستهدف هذه المرحلة الى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبيعية لممارسة النشاط الرياضي ، وتتعرف هذه المرحلة على المستوى الأولي للصفات البدنية والنفسية والبيولوجية (فسيولوجي، مورفولوجي حيث يتم من خلال هذه المرحلة " الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام والتقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة وتنحصر أهمية هذه المرحلة في "كونها تمكن الطفل من ممارسة الرياضة مع مراعاة ميله واتجاهه وتفضيله لنوع من الأنواع الرياضية دون سواه، كما تسمح بمعرفة الموهوبين لتوجيههم وخلق الرغبة في نفوسهم لممارسة الرياضة بانتظام وعند إجراء عملية الانتقاء للمرحلة الأولى يجب ان تحدد المواصفات الآتية كمحددات

*الحالة الصحية العامة للطفل وتشمل كافة الأجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز التنفسي وجهاز الدوران وضغط الدم ووظائف الأجهزة الداخلية الأخرى وعملية التمثيل الغذائي

1- القياسات الجسمية: ملاحظة طول وعرض وسمك ووزن ومحيط الجسم وأجزائه قياسا بمن حوله من الأطفال ومعرفة التميز في أي القياسات وتوجيهه الى ما يلائمه فمثلا إذا كان هناك طول بالأذرع فيوجهه إلى الألعاب التي تحتاج إلى طول الأذرع كرمي القرص أو الملاكمة او حارس المرمى بكرة اليد.

2- النمط الجسمي: يلعب دورا مهما فالجسم النحيل لا يؤدي دورة الجيد في لعبة المصارعة مثلا
3- الظروف الاجتماعية: لكل لاعب كالمستوى الاجتماعي والاستقرار العائلي.*مستوى القدرات البدنية من عناصر اللياقة البدنية ودرجة تفوقه على أقرانه.

4- السمات النفسية والإرادية: وهناك رأي على ان المرحلة الاولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي المناسب للناشئ، وان مواهبه تظهر بعد ذلك خلال ممارسة النشاط، كما انه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى، وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط

13-5-2 المرحلة الثانية (الانتقاء المتخصص)

"تهدف هذه المرحلة إلى انتقاء أفضل الناشئين الذين نجحوا في المرحلة الاولى وتم توجيههم الى نوع الفعالية او اللعبة الرياضية التي تتلائم مع إمكانياتهم وتتم هذه المرحلة بعد التدريب الطويل نسبيا (2-4) سنوات وتستخدم هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان اللاعب للمهارات ومستوى تقدمه في ذلك النشاط كما تعتمد هذه المرحلة على " نتائج الاختبارات والمقاييس والمعلومات التي تم الوصول اليها في المرحلة الأولى بالإضافة إلى تطبيق اختبارات قدرات واستعدادات أكثر تقدما ومن خلال جداول او معدلات تنبؤيه ولهذه المرحلة محددات أهمها:

1- الحالة الصحية العامة : وذلك بمتابعة الصحة العامة ومراقبتها فشحوب الوجه وتغير لون البول والضعف العام في الجسم والانحلال ، عوامل تدعو المدرب الى التوقف عندها ومتابعتها.

2- القدرات الوظيفية: كقياس عدد ضربات القلب والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتمثيل الغذائي وعمل أجهزة الجسم المختلفة.

3- حجم القلب: وسلامته وكمية التعرق وضغط الدم والعوامل الأخرى التي تتعلق بكفاءة الأجهزة الوظيفية المتعددة للجسم.

4- الحالة الاجتماعية: الخاصة والاستقرار الاجتماعي وكذلك السمات النفسية المميزة والميول والرغبات.

13-5-3 المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي)



في هذه المرحلة يتم اختيار أفضل نخبة من أولئك الناشئين الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب في المرحلة الثانية، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية حيث يتم في هذه المرحلة اختيار الناشئين الموهوبين لإعدادهم للمستويات العالية، ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة على جوانب متعددة وهي الفسيولوجية والانثروبومترية والبدنية والنفسية والشخصية والبيئة الاجتماعية وتعتبر مرحلة الانتقاء التأهيلي المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة ، فالمهاجمون في الألعاب المختلفة ينتقون على أساس مواقف كل منهم ، هذا جناح أيمن وذاك أيسر أو قلب هجوم، وكذلك المدافعين، وبالنسبة للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في ألعاب القوى وهكذا بقية الألعاب.

وعلى ذلك يجب مراعاة المواصفات التالية كمحددات لتلك المرحلة

أ- متابعة الحالة الصحية والاجتماعية للاعبين

ب- اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري

ج- اختبارات السمات النفسية للاعبين

13-6 محددات الانتقاء في المجال الرياضي :

1- المحددات البدنية

2- المحددات البيولوجية

3- المحددات النفسية

4- المحددات الجسمية

13-6-1 المحددات البدنية: تعد الصفات البدنية الخاصة الحجر الأساس للوصول الناشئ إلى اعلي المستويات الرياضية، إذ أن لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب فالصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي صفات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف ألوانها، وتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس . وتتجه اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية المكونات التي تتلاءم مع طبيعة أي لعبة ومتطلباتها، حيث تعطي أولوية لبعض المكونات دون الأخرى " ، ولاشك أن توفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن ان تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ، فالمدرّب مهما بلغت مقدرته لن يستطيع أن يعد بطلا من أي جسم لا تتوفر فيه الخصائص البدنية للعبة.

إن تحديد الخصائص البدنية الأساسية لها أهمية لتمكين الفرد من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس والتميز في كل نوع من الألعاب و الرياضات وفي ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الأفراد وفقا لنوع الألعاب أو الرياضات، ويجب أن يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم نمو هذه الخصائص البدنية وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بإمكاناتهم المستقبلية.

وفي المراحل الأولى من عملية الانتقاء يراعى التركيز على الصفات البدنية الأساسية كالسرعة، والقوة العضلية، والقدرة على التحمل، والرشاقة والمرونة، وكما أن اختيار الصفات البدنية للناشئين قبل الممارسة تعد احد الأسس الهامة لانتقاء الناشئين ، كذلك معرفة الصفات البدنية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي، الذي يستطيع إحراز أفضل النتائج فيه والوصول إلى المستويات العالية.

13-6-2 المحددات البيولوجية :

للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها، فالتدريب الرياضي، والمنافسة من وجهة البيولوجية ما هما الا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي الى



تغيرات فسيولوجية وظيفية ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي .

ومن خلال ممارسة الرياضي لأي فعالية او نشاط يختاره فان ذلك يؤدي إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم وهنا يظهر تباين لهذه التأثيرات إذ أنها تختلف عند لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة عن مثيلاتها في الألعاب التي تتميز بالتحمل، إذ أن التدريب الرياضي أو المنافسة الرياضية يؤدي الى تغيرات فسيولوجية ملية انتقاء الناشئين أن يراعي القائمون على ذلك جانبين مهمين هما الجانب الفسيولوجي والجانب المورفولوجي فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك مؤشرات وظيفية يجب أخذها في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن أهم هذه العوامل :

أ- الحالة الصحية العامة

ب- التغيرات الوظيفية

ج- الإمكانيات للجهاز الدوري والتنفسي

د- خصائص استعادة الشفاء

هـ- الكفاءة البدنية العامة والخاصة

وللقياسات الفسيولوجية أهمية إذ أنها " تعرف المدرب على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال نتائج القياسات الفسيولوجية التي ليست هدفا في حد ذاتها ولكنها عملية تهدف الى تقويم اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها، أي التعرف على نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للاعب أو بالنسبة للبرنامج الموضوع.

3-6-13 المحددات المورفولوجية:

فقد شملت هذه العوامل كلا من القياسات الانثرومترية وقياسات تركيب الجسم ونسب تكوينه المختلفة مثل نسبة الدهون والكتلة العضلية والاطوال والمحيطات وغيرها ، اذ ان المواصفات المورفولوجية تعد بمثابة الصلاحيات الاساسية للوصول الى المستويات الرياضية العالية فهي على علاقة طردية مع مستوى الاداء .لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة اساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيههم الى نوع الانشطة الرياضية التي تتناسب مع امكانياتهم وخصائصهم البيولوجية، وهي بمثابة محددات اساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحل مختلفة، وينصح باستخدام الاختبارات الدورية للتأكد من سلامة وكفاءة الأجهزة الحيوية، ودراسة أثر الحمل التدريبي عليها ، واكتشاف نقاط الضعف مبكرا لتلافيها وعلاجها مع تقنين حمل التدريب بما يتناسب وامكانيات اللاعب على نتيجة الفحوص البيولوجية الدورية

4-6-13. المحددات النفسية:

"هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية التي يشتمل عليها او بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا، إذ تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانيات الناشئ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الألعاب والفعاليات الرياضية، لذلك يبدو ظاهرا أن عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وان عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء.

إن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين ، وتشمل تلك المحددات كلا من : السمات العقلية ، والقدرات الإدراكية، والسمات الانفعالية، إن الحديث



عن "السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم وسرعة الاستفادة من الخبرات السابقة ، وسرعة الفهم، وإدراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي ، وحل المشكلات ، والقدرة على الابتكار أو الإبداع، والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية في التوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس، والقدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب "، وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط موجب بين مستوى القدرة العقلية والتفوق الرياضي وبين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية. كما أن القدرات الإدراكية تعبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل ما يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة، فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة وإتقان الأداء الحركي أو المهاري، والسرعة الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة والمختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب ، والإدراك الحركي الذي يعبر على الوعي بالجسم وأجزائه في الفراغ بحيث يمكن أداء الحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الأساسية.

كذلك تضمنت المحددات النفسية على السمات الانفعالية والتي شملت السمات المزاجية، والسمات الخلقية والإرادية والميول والاتجاهات، لذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجههم نفسيا وتربويا، كما أن الكشف عن الميول والاتجاهات يحدد مدى ايجابية الأفراد والذين يتم انتقاؤهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي.

وينظر إلى الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التي يتناولها الفرد في حياته، وتفاعله مع الأفراد الآخرين، وان هذه الحالة العقلية النفسية أو الاتجاه النفسي يصبح الإطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في إصدار أحكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف.

13-6-5 المحددات الجسمية :

لقد أصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة، لهذا فان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد الى حد كبير على وجود هذه المواصفات والتي تساعد على التقدم في ذلك النوع من النشاط.

وتعد دراسة الجسم الإنساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين المبتدئين والتي تعرف بأنها "العلم الذي يؤكد على دراسة قياسات الجسم الإنساني وأجزائه المختلفة وإظهار الاختلافات التركيبية فيه " ، وتعتمد القياسات الجسمية أساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (أطوال ، أعراض، محيطات)

وتستخدم المقاييس الجسمية (الانثروبومترية) في مجال الانتقاء، نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية، ونسب أجزاء الجسم التي تتطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط رياضي آخر، وعلى سبيل المثال تحتاج لعبة كرة السلة لأفراد طوال الأجسام، بينما لا يكون للطول أهمية ملموسة في بعض سباقات العاب القوى كالماراتون. تعد القياسات الجسمية إحدى العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة، وتعرف بأنها "العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري وأجزائه وإظهار الاختلافات التركيبية فيه"، والقياسات الجسمية هي فرع من الانثروبولوجيا يبحث (Anthropology) في قياس الجسم البشري. ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى قياسات جسمية خاصة به فمن اجل الوصول إلى المستويات العالية لابد أن يكون الجسم مناسباً لنوع النشاط الرياضي الممارس. إذ لا يمكن تحقيق الأرقام القياسية والمستويات العالية في نشاط معين إلا إذا توفرت في من يمارسه قياسات تتفق مع متطلبات هذا النشاط، لذا فان



نوعية الأجسام وتناسمها مع كل نشاط تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى القمة، وتعد دراسة القياسات الجسمية جزءاً من الدراسات الخاصة بالبناء الجسمي.

أما الناحية الفنية لتنفيذ القياسات الجسمية والحصول على البيانات الكمية فإنها تحتاج إلى خبرات معينة، وذلك لمعرفة أماكن ونقاط القياس، ومراعاة الظروف الموحدة التي تحقق صحة ودقة الدلالات المحصول عليها . ويمكن معرفة أماكن ونقاط القياس من خلال معرفة النقاط التشريحية التي يمكن تحديد مواقعها والاستدلال

عليها عن طريق :

- البروزات العظمية أو المناطق الغائرة على سطح الجسم الخارجي

- الانثناءات الجلدية

- حدود بعض المناطق أو النقاط أو الأجزاء المغطاة بالشعر

- بعض المناطق البارزة فوق الجلد

المحاضرة الرابعة عشر

مراكز اللعب



المحاضرة الرابعة عشر: مراكز اللعب

14- مراكز اللعب:

يعتمد تكامل أداء فريق كرة القدم و ظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة على مدى إجادة اللاعبين تنفيذ واجبات المراكز المختلفة التي يشغلونها.

إن لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب و الخطط المستخدمة. يضمن وجود واجبات لكل مركز من مراكز اللعب عدم التعارض في أداء المهام و تنفيذ خطط اللعب.

إن إجادة لاعبي الفريق لمراكز اللعب يضمن تغطيتهم لمساحات الملعب بتنسيق و تنظيم دون إهمال مساحة أو أخرى قد تكون ذات أهمية في بناء و تطوير وإنهاء الهجوم أو في القيام بالواجبات الدفاعية عند الدفاع.

ونظرا لكون الفريق يتكون من 11 لاعبا فيظل توزيع المهام و الأداء بين لاعبي الفريق أمراً هاماً و حيويًا لضمان الإنتاجية الجماعية لهذا العدد الكبير من اللاعبين و توفير الجهد.

لقد أدى تطور خطط اللعب الهجومية و الدفاعية و كذلك طرق الإعداد البدني و المهاري إلى زيادة مدى الأداء الحركي المطلوب تنفيذه من جانب اللاعبين في كل مركز من مراكز اللعب المختلفة.

لقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات على مدى العشرين سنة الأخيرة أن لدى المدى و الأداء الحركي لمراكز اللعب قد ازداد و ما زال في ازدياد، ولنا أن نتصور أنهما وصلا إلى ضعف المدى و الأداء الحركي لكل مركز من مراكز اللعب تقريبا خلال الـ 30 سنة الأخيرة.

و تجدر الإشارة إلى أن الوظائف الملقاة على عاتق كل منها قد زادت كذلك، و بالتالي زادت المسافات التي يجب أن يقطعها اللاعب جريا أو عدوا خلال المباراة

لقد تداخل الحركي لمراكز اللعب المختلفة نتيجة الزيادة الكبيرة في المدى و الأداء الحركي ووظائف كافة مراكز اللعب. و برغم الزيادة الكبيرة في المدى و الأداء الحركي للاعبين لمراكز اللعب فإن هذه الزيادة لا تنفي تطمس مراكز اللعب المحددة لكل لاعب في الفريق، بل أدت إلى زيادة الواجبات الملقاة على كل مركز من المراكز.

إن لكل مركز من مراكز اللعب سمات و موصفات معينة لا بد وان تتوافر في اللاعب الذي يحتل هذا المركز، و تختلف أولويات الموصفات لكل مركز طبقا لطبيعة أولويات أداء الواجبات الدفاعية و الهجومية في الأماكن المختلفة في الملعب.

إن توزيع الواجبات الهجومية و الدفاعية على مراكز اللعب المختلفة و تفاوت نسبها طبقا لطبيعة المركز في طرق اللعب المختلفة.

14-1 تقسيم مراكز اللعب طبقا للواجبات الهجومية و الدفاعية:

يمكننا تقسيم مراكز اللعب طبقا للواجبات الهجومية و الدفاعية إلى ثلاث نوعيات رئيسية كما يلي:

■ لاعبو الدفاع (مراكز اللعب الدفاعية)

■ لاعبو منطقة الوسط

■ رؤوس الحربة (مراكز اللعب الهجومية الأمامية).

14-1-1 مراكز لعب لاعبي الدفاع (مراكز اللعب الأمامية)

و تزداد نسبة أدائهم لواجباتهم الدفاعية عن نسبة أدائهم الهجومية، و تختلف هذه النسب طبقا لطبيعة كل مركز من مراكز الدفاع و طبقا لطريقة اللعب و خطته.

و يتم تقسيمهم إلى المراكز التالية:

1- ظهير الجنب.

2- الظهير الحر (الليبرو).



3- ظهير الوسط (ستوبر).

ظهير الجنب:

وهم اللاعبون الذين يعترضون المهاجمين المتحركين في منطقتي الأجناب في الملعب، وهم غالبا من يقومون بأداء دورهم أمام لاعبين يتميزون بالسرعة والدهاء والمهارة العالية وخاصة المراوغة.

أ. أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها ظهيري الجنب:

❖ التكوين البدني المناسب.

❖ المقدرة على أداء التحفز بالية

❖ المقدرة على تجميع القوة خلال الالتحام.

❖ تنفيذ الالتحام في التوقيت السليم.

❖ سرعة الانطلاق والأداء.

❖ المباغثة.

❖ إجادة المهارات الدفاعية

❖ الجرأة والتصميم والكفاح

❖ القدرة على التركيز

❖ التحمل

❖ الرشاقة

يمكننا التمييز بين نوعين من ظهيري الجنب هما:

❖ المدافع الذي يركز على القيام بواجباته الدفاعية بدرجة كبيرة جدا ومن أهم خصائصه مايلي:

- يولي الواجبات الدفاعية معظم اهتمامه وتركيزه خلال المباراة.

- لا يشارك بايجابية في بناء أو تطوير الهجوم إلا في أضيق الحدود ويكتفي غالبا ببدء الهجوم، وقد يشارك بنسبة بسيطة في بناء الهجوم من خلال المساعدة والسند والعمل على إحداث الزيادة العددية من الخلف.

❖ المدافع الذي يؤدي واجباته الدفاعية ثم يتحول وأقصى سرعة للمشاركة بكل طاقاته من بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه.

❖ يجب مراعاة أن تشكيل الفريق في طرق اللعب المختلفة قد يحتاج إلى النوعين من ظهراء الجنب.

❖ قد يتوافر لدى المدرب في الفريق لاعبون من النوع الأول او لاعبون من النوع الثاني، وهذا قد يفترض على المدرب اللعب بطرق معينة، والعمل على تطبيق خطط خاصة في بعضها.

ب. الواجبات الدفاعية على ظهيري الجنب:

اتخاذ المكان الصحيح: ويجب مراعاة ما يلي خلال قيام الظهير باتخاذ المكان الصحيح:

• يقف اللاعب بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة والمنفذة إلى أي لاعب مهاجم آخر يشغل مركزا أماميا أو جانبيا.

• يعمل على تطبيق المساحة التي يستطيع فيها المهاجم الموجود في المنطقة القيام بالتقدم للإمام.

• يعمل على إجبار المهاجم المتقدم بالكرة في المنطقة البقاء بالقرب من خط التماس قدر الإمكان.

العمل على الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها من المهاجم: ويجب مراعاة ما يلي خلال قيام الظهير بالعمل على الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها من المهاجم:

• قد تكون محاولة الاستحواذ على الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم في المنطقة، ويتطلب الأمر المدافع التوقيت السليم لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم وقوة الانقضاض وعدم التردد.



- إذا ما وصلت الكرة إلى المهاجم في المنطقة، فإنه يتحين الفرصة من خلال اتخاذ المكان الصحيح للاستحواذ عليها، أو تشتيتها مستعينا في ذلك بسرعة رد الفعل و الحركات الخادعة السريعة للقدمين على الأرض، مع مراعاة طريقة مهاجمة الكرة المناسبة للموقف.
- الحرص على قراءة الحركات الخادعة التي يقوم بها المهاجم المستحوذ على الكرة و تفسيرها و التعامل معها بذلك.
- القيام بجميع واجبات التغطية على باقي الزملاء المدافعين.

ج. الواجبات الهجومية لظهيري الجنب:

- من الضروري أن يتحولوا وبسرعة للشق الهجومي من واجباتهم بمجرد ان ينجح ظهيرو الجنب بالحصول على الكرة.

ومن أهم الواجبات الهجومية على ظهيري الجنب مايلي:

- المشاركة الفعالة في مرحلة بدء الهجوم وذلك بتنفيذ الواجبات الهجومية المتعلقة بهذه المرحلة. مثال ذلك تنفيذ خطط العمق و الاتساع و خلق المساحات الخالية المناسبة او استغلال المساحات الخالية الموجودة، وخاصة إذا ما وصلت الكرة لحارس المرمى.
- المشاركة الفعالة في مرحلة بناء الهجوم وخاصة إذا ما كانت الكرة في منطقة عمل الظهير.
- الإسهام قدر الإمكان في مرحلة تطوير الهجوم وإنهائه، وذلك بتنفيذ خطط اللعب الهجومية المختلفة. مثال ذلك (الاوفرلاب) في منطقة الأجناب أو رد التميرير 1-2 إذا ما كانت الكرة في نطاق مجموعة اللعب التي يشارك فيها الظهير أو القرب منها، إما اذا كانت الكرة بعيدة او في الجانب الأخر فان الظهير قد يقوم بتوسيع جهة الهجوم مع المحافظة على إمكانية العودة سريعا للتغطية إذا ما فقد الفريق الكرة.
- تنفيذ الاختراقات المناسبة بالكرة وبدونها طبقا لظروف اللعب مع مراعاة تأمين الدفاع.
- تنفيذ أو المشاركة في تنفيذ الهجوم المرتد وخاصة في اللحظات المناسبة و الإسهام بالتصويب على المرمى إذا ما أتاحت الفرصة لذلك.
- يجب أن يراعي ظهيرو الجنب النقاط التالية و خاصة في مرحلتي بدء و بناء الهجوم في ثلثي الملعب الدفاعي و الأوسط للفريق.
- مراعاة الأمان في التميرير حيث تشكيل التميريرات الطويلة وخاصة الأرضية منها في هذا الثلث من الملعب خطورة كبيرة إذا ما قطعها احد أفراد الفريق المنافس. وذلك يفصل عدم استخدام التميريرات الأرضية العريضة بالقرب من منطقة المرمى أو داخل منطقة الجزاء بصورة عامة إذا ما كانت هناك منافس قريب من هذه المنطقة.
- على اللاعب إذا جرى بالكرة في هذه المنطقة من الملعب ان يراعي عمل ذلك بدون ادني مخاطرة من قطعها منه أو إعاقتها بواسطة المنافسين، لذلك يجب أن يكون الظهير متأكد من وجود المساحة الخالية و الوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي العودة بالجري السريع إلى مركزه الأصلي إذا ما انتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب او باستحواذ المنافسين عليها.

د. ظهير الوسط (ستوبر أو قلب الدفاع):

- ❖ يقصد به اللاعب الذي يتوسط ظهيري الجنب.
- ❖ يقوم ظهير الوسط بالدفاع أمام المهاجم المتقدم للفريق المنافس أو رأس الحربة أو احد راسي الحربة أو من يحل محله في المنطقة التي يدافع عنها.

هـ. أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها ظهير الوسط :

- التكوين البدني.



- المقدرة على تنفيذ الالتحام البدني بقوة.
- القدرة العضلية بالقدر الذي يمكنه من تنفيذ ألعاب الهواء وخاصة ضربات الرأس.
- إجادة الجوانب الدفاعية وخاصة المراقبة والتغطية والتشتيت.
- السيطرة على الكرة والتحجيز عليها.
- دقة التمريرات الطويلة وخاصة التي تنفذ بباطن القدم ووجه القدم الأمامي.
- امتلاك التقدير السليم للمشاركة في الهجوم المرتد.
- الجرأة والتصميم والكفاح.
- **و. الواجبات الدفاعية على ظهير الوسط:**
- مراعاة النقاط الفنية لاتخاذ المكان الصحيح.
- المقدرة على القيام بواجب مراقبة اللاعب رأس الحربة في منطقتيه أو اللاعب الذي يحل محله مع مراعاة اتزان الدفاع.
- العمل على قطع أي تمريرات اختراقية تلعب في اتجاه اللاعب الذي يراقبه قبل أن تصل إليه أو المساحة الخالية خلفه.
- تتبع رأس الرحبة المعني بالمراقبة إلى منطقة الجناح إذا اقتضى الأمر ذلك، على أن يراعي الواجبات الدفاعية على ظهيري الجنب.
- التركيز في تحليل أسلوب لعب المهام الذي يراقبه سريعا واستنباط عيوبه ومميزاته، ليتمكن ذلك من اختيار الأسلوب المناسب للانقباض على الكرة وتنفيذه في التوقيت والاتجاه السليم.
- مداومة مراقبة مهاجمي الفريق المنافس في منطقة القلب بالتنسيق الكامل مع ظهيري الجنب ولاعب الوسط مع مراعاة العمق والاتزان في الدفاع.
- **ز. الواجبات الهجومية على ظهير الوسط:**
- سند الهجوم من الخلف أو من الجانب من اتخاذ مواقع مناسبة.
- انهيار الفرص المناسبة للمشاركة بفاعلية في تنفيذ الهجمات الاختراقية، وذلك بالتقدم للأمام سواء بالكرة أو بدونها في الوقت المناسب والتي تشكل خطورة كبيرة على مرمى الفريق المنافس، لأنه غالبا ما يكون ظهير الوسط متقدما دون فعالية على أن يراعي تأمين الدفاع عند تقديمه.
- القيام بتنفيذ التمريرات المتوسطة و الطويلة على الأرض أو في الهواء بهدف توسيع جهة الهجوم أو تغيير اتجاهه أو تنفيذ اختراقات هجومية أو استغلال مساحة خالية موجودة فعلا خلف المدافعين المنافسين أو بجوارهم أو أمامهم.
- مقاومة توجيه زملاء حيث يعتبر مكانه الخلفي مناسباً لكشف الملعب بشكل واضح.
- **ح. الظهير الحر (الليبرو):**
- ظهير هذا المركز في بداية الستينات وهو مركز الظهير الحر.
- وسمي هذا المركز بمسميات مختلفة في بلدان مختلفة منها السوبر والليبرو
- يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز خلف ظهير الوسط وظهيري الجنب وعلى مسافة مناسبة منهما، فلا يكون قريبا مناسبة منهما، فلا يكون قريبا بحيث يكون معهم خطأ أو شبه خطأ ولا يكون بعيدا عنهم بدرجة كبيرة فيصعب أداؤه لواجباته الموكلة إليه.
- **ط. أهم الموصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها الظهير الحر:**
- التكوين البدني المتكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.



- المهارات الهجومية و الدفاعية عالية المستوى و خاصة العاب الهواء
- الخبرة الطويلة
- إجادة الرقابة طبقا لأسلوب الدفاع رجل لرجل و دفاع المنطقة في نفس الوقت بدرجة عالية من التفوق.
- التقدير الجيد للموازنة بين المشاركة في الهجوم أو البقاء لتقوية الدفاع و سنده.
- سرعة البديهة و القدرة على القيادة و تحمل المسؤولية.

ي. الواجبات الدفاعية على الظهير الحر:

- القيام بقيادة عمليات الدفاع و توجيهها من خلال إرشادات مناسبة و عليه تصحيح أخطاء زملائه المدافعين بإعطاء التعليمات بصوت مناسب، كما انه ينبه زملاءه المدافعين بالتحويل السريع للهجوم أو الدفاع.
- التحرك الحر في المنطقة خلف زملائه لاعبي خط الظهير من خلال وضعه العميق خلفهم، و يكون مستعدا لقطع التمريرات الاختراقية الموجهة للمنافسين أو المساحات الخالية خلفهم.
- العمل على تغطية المساحات الخالية أمامه و خلف زملائه المدافعين، حيث يهاجم الكرة التي في حوزة المهاجم المنافس الذي يمر منهم، على أن يعمل المدافع المضروب على الرجوع إلى مكان الظهير ليلعب مكانه.
- التقدم من موقع المركز العميق في حالة الزيادة العددية بلاعب من المنافسين ليتولى مراقبته أو مهاجمة الكرة إذا ما كانت في حوزته. و يراعي ان يكون خروجه إليه في التوقيت المناسب حتى يحد من خطورته بعيدا عن المرمى.
- عليه أن يوازن جيدا بين الخروج المبكر لإعاقه المهاجم الزائد ا والتاني في تنفيذ ذلك وهو ما يحتاج إلى تدريب كاف.
- تغطية زملاء المدافعين المشاركين في الهجوم.

ك. الواجبات الهجومية للظهير الحر:

- إن مشاركة الظهير الحر في الهجوم يعتبر واجبا من الواجبات الأساسية له.
 - لقد لاحظنا أن اهتمام بعض المدربين بالمفاهيم الخطئية الهجومية للظهير الحر قليلا، وكذلك بالنسبة لظهير الحر لفريقهم في الهجوم بسبب عدم ضمان تامين الجانب الدفاعي ارتداد الهجوم على الفريق.
- فيما يلي نذكر أهم الواجبات الدفاعية للظهير الحر:
- تنفيذ الزيادة العددية للاعب الوسط بتقدمه إلى هذه المنطقة
 - تنفيذ الهجوم المرتد بالاندفاع بالكرة إلى المساحات الخالية في منتصف الملعب وفي حال إذا ما اعترض طريقه مدافع فان بإمكانه الاستعانة بالتمريرة الحائطية مع زملائه المهاجمين المتقدمين.
 - المشاركة في توسيع الهجوم من خلال وضعه الخلفي.
 - القيام بواجب السند من الجانب أو من الخلف في مرحلة بناء الهجوم.

14-1-2 مراكز لعب لاعبي منطقة الوسط:

- وهم اللاعبون الذين تكون عليهم مهمة ربط الملعب بين المدافعين الخلفيين و اللاعبين المتقدمين سواء كان ذلك أثناء الهجوم أو أثناء الدفاع.
- تعتبر منطقة وسط الملعب هي محور تحركاتهم الغالية وهي بمثابة العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور اللعب لذلك فالسيطرة على هذه المنطقة من الملعب خلال الهجوم او الدفاع مطلب أساسي لكل فريق.
- تتفاوت نسبة أداء الواجبات الدفاعية و الهجومية في لاعبي مراكز منطقة الوسط طبقا لطبيعة كل مركز في منطقة الوسط ذاتها، نظرا لان هناك تفاوت في أداء المراكز الفرعية لمنطقة الوسط طبقا لطريقة اللعب المستخدمة و تحركات خطط اللعب الموكلة لكل منهم.



- إن توسط اللاعبين الذين يشغلون مراكز الوسط يوضح أهمية الدور الذي يقوم به اللاعبون الذين يشغلون تلك المراكز في الفريق.
 - وبالرغم من أن منطقة الوسط كان واجبه الهجومية يتساوى فيها تقريبا مع واجبه الدفاعية، إلا انه وبتطور خطط اللعب وطرقة الحديثة يمكن تصنيف اللاعبين الذين يشغلونها من خلال التحليلات المتكررة إلى ثلاثة أنواع مختلفة ويفضل معظم الأحيان أن يضم تشكيل الفريق النوعيات الثلاثة وهي فيما يلي:
 - لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي.
 - لاعبو منطقة الوسط صانعوا اللعب
 - لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي.
- وقد يتضمن تشكيل لاعبي منطقة الوسط نوعا أو أكثر من الأنواع السابقة.

أ. لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

- ❖ تظهر الحاجة إليهم بشكل كبير عند اللعب بطريقة (2-3-5) و طريقة (1-6-3) ويرجع السبب في ذلك إلى أنهم يمثلون إلى حد كبير دور ظهيري الجنب المهاجمين.

ب. أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

الجمع بين صفات ظهيري الجنب ولاعبي خط الوسط ومن هذا يتضح انه لا بد ان يكون مدافعا يتميز بالقدرة على أداء الواجبات الهجومية بكفاءة عالية.

الواجبات الدفاعية للاعبي منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

- تنفيذ الواجبات الدفاعية بشكل كامل في ثلث الملعب الطولي الخاص به، خاصة في نصف الملعب الدفاعي و ذلك في طريقتي (2-3-5)(1-6-3) أما طريقة (2-4-4) فهو يؤدي واجباته الدفاعية غالبا في منطقة الوسط وإمام لاعبي خط الظهر.
- القيام بواجب تغطية زملائه خط الظهر في المنطقة القريبة من مكان تحركاته الدفاعية
- القيام بواجب تغطية زملائه لاعبي منطقة الوسط إذا ما كان هجوم الفريق المنافس في الجهة العكسية من منطقتهم.
- العمل على تعطيل اللعب بمنطقته، خاصة إذا كان هناك نقص عددي لفريقه أثناء الدفاع.
- الأداء ظهيري حر في الهجوم من الجانب العكسي لمنطقته و ذلك في حالة إذا ما شارك الظهر الحر في مراقبة مهاجم منافس

ج. الواجبات الهجومية للاعبي خط الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

- عليه أن يلعب دورا أساسيا خلال بدء الهجوم مع مجموعة الجنب أو القلب خاصة إذا ما كانت الكرة في ثلث الملعب الطولي الخاص به.
- يؤدي دورا أساسيا في تنفيذ خطط مرحلة بناء الهجوم مع مجموعة لجنب أو مجموعة القلب الخاصة به، كما عليه القيام بتنفيذ خطط الجري الحر وتوسيع جبهة الهجوم والسند والاختراق أو الاندفاع من الخلف للأمام، إذا ما كان الهجوم يتم بناؤه من الجانب العكسي.
- ينفذ أدوارا مختلفة طبقا لخطط اللعب الهجومية وتحويرات طريقة اللعب و ذلك في مرحلة تطوير الهجوم و إنهاءه، وربما يكون دوره الاندفاع من الخلف للأمام أو الجري الحر، أو العمل على تنفيذ جملة خطية.

14-1-3 لاعبو منطقة الوسط صانعوا اللعب:

- ❖ هم اللاعبون الذين غالبا ما يتميزون بقدرتهم على اختيار اتجاهات و مناطق بناء و تطوير و إنهاء الهجوم



أ. أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها اللاعبون صانعو اللعب

- امتلاك لياقة بدنية عالية
- امتلاك سمات القيادة وتحمل المسؤولية
- حضور الذهن طوال فترة المباراة
- فهم واستيعاب الخطط المختلفة وسرعة مواقف اللعب والاستفادة منها خططيا.
- امتلاك مهارات عالية وتطويعها طبقا لظروف اللعب واستخدام انسيها في الوقت المناسب.
- إجادة واجبات الرقابة بنسبة عالية.

ب. الواجبات الدفاعية للاعب منطقة الوسط صانعي اللعب:

- سرعة التحول إلى الدفاع في حالة ما إذا فقد الفريق الكرة، والعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس.
- الانضمام إلى التشكيل الدفاعي للفريق طبقا للواجبات المحددة لمنطقته.

ج. الواجبات الهجومية للاعب منطقة الوسط صانعي اللعب:

- المساهمة بدور فعال في بناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق مستفيدا من المواقف المختلفة حيث ينظم منها التحركات الخططية الخاصة بمرحلة الأداء.
- انتقاء الاتجاه المناسب لتطوير الهجوم و إنهاءه، في حال كان الهجوم بزمام يده، وذلك من خلال تحليله السريع للمواقف.
- مشاركة لاعبي منطقة الوسط الآخرين في الخطط الهجومية بأنواعها بهدف إنهاء الهجوم.
- المشاركة بالتصويب على المرمى من خلال الكرات المرتدة أو التي يعدها باتخاذ المكان المناسب له.

14-1-4 لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

- ❖ ونقصد بهم اللاعبين الذين يعتمد عليهم في كرة القدم الحديثة في إحراز الأهداف نظرا لأنهم باتون من الخلف غير مراقبين في اغلب الأحيان.
- ❖ اللاعبون الذين يشغلون هذه المراكز في طريقة (3-5-2-3-1)، (4-4-2) هم أصلا كمهاجمين يتميزون بقدرتهم على بناء الهجمات و إنهاءها من خلال ارتداده إلى وسط الملعب أثناء قيام الفريق بالدفاع، سواء كان ذلك في القلب أو في نفس منطقتي الجناحين.
- ❖ بأغلب طرق اللعب الحديثة تم توزيع مهام الأجنحة على لاعبي خط الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي، وأيضا على هؤلاء الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي.

أ. أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع

الهجومي:

- امتلاك المقدرة على تسجيل الأهداف سواء بالاختراق من القلب أو التصويب.
- امتلاك القدرة على تحمل الالتحام البدني.
- إجادة المهارات بدرجة عالية وخاصة المراوغة والتصويب.
- يتميز بالتحرك الحر المتكرر بون الكرة.
- الطلب الدائم للكرة رغبة منه في المشاركة في تنفيذ الخطط الهجومية.
- المقدرة على التخلص من الرقابة والتحول إلى الهجوم.
- إجادة اللعب في منطقة الجناحين بدرجة عالية من الكفاءة.
- يحلل ويفهم التحركات الخططية الهجومية لزملائه وخاصة رأس الحرية.



ب. الواجبات الدفاعية للاعب منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

- امتلاك المقدرة على تسجيل الأهداف سواء بالاختراق من القلب أو التصويب.
- امتلاك القدرة على تحمل الالتحام البدني.
- إجادة المهارات بدرجة عالية وخاصة المراوغة والتصويب
- يتميز بالتحرك الحر المتكرر بدون كرة.
- الطلب الدائم للكرة رغبة منه في المشاركة في تنفيذ الخطط الهجومية.
- المقدرة على التخلص من الرقابة والتحول الى الهجوم.
- إجادة اللعب في منطقة الجناحين بدرجة عالية من الكفاءة.
- يحلل ويفهم التحركات الخططية الهجومية لزملائه وخاصة رأس الحربة.

ج. الواجبات الدفاعية للاعب منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

- المقدرة على المشاركة بايجابية مع لاعبي منطقة الوسط في البناء الدفاعي القوي للفريق .
- الإسهام بفاعلية في تعطيل هجوم الفريق المنافس.
- الإسهام بايجابية في إكمال النقص العددي الدفاعي للفريق من خلال التقهقر للخلف طبقا لموقع الكرة.
- التراجع عند اللزوم لاتخاذ مواقع دفاعية في مستوى اقل من موضع الكرة.

د. الواجبات الهجومية للاعب منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

- تنفيذ اتخاذ المواقع المناسبة في مرحلة بدء الهجوم من خلال خطط اللعب المختلفة.
- المداومة على المشاركة بفاعلية في مرحلة بناء الهجوم وخاصة في مجموعة اللعب الجنب أو القلب أو الانضمام لمجموعة الجناح العكسي من خلال التحركات الخططية.
- المقدرة على استغلال منطقة الجناح خلال عملية بناء الهجوم وتطويره لمساعدة لاعب منطقة الوسط المدافع، وكذلك رأس الحربة سواء كان ذلك بتنفيذ خطط اللعب أو استغلال المساحات الخالية بالكرة أو بدونها بهدف تخليص كرات عرضية.
- المساهمة بصورة رئيسة في تطوير الهجوم مع مجموعة الجنب أو القلب الخاصة، والمشاركة بفاعلية في سنده أو توسيعه، أو تنفيذ اختراقات أو تحركات هادفة إذا ما كان محور الهجوم لمجموعة الجنب العكسي.
- المشاركة بصورة رئيسية في إنهاء الهجوم سواء من الجانبين أو القلب، حيث يعتمد على هؤلاء اللاعبين في التهديف سواء كان ذلك من خلال مناورات القلب أو من خلال الكرات العريضة أمام المرمى.

14-1-5 مراكز اللعب الهجومية الأمامية:

رؤوس الحربة:

- ❖ لاعبو مراكز رؤوس الحربة تزداد نسبة ادائهم لواجباتهم الهجومية عن نسبة أدائهم لواجباتهم الدفاعية، و تختلف هذه النسبة طبقا لطبيعة كل مركز من مراكز الهجوم وطبقا لطريقة اللعب و خطته.
- ❖ قد يكون لاعبو الهجوم كما في طريقي (3-2-5-4-2) أو قد يكون لاعبا واحدا في طريقة (3-6-1) أو قد يكون كما في طريقة (4-3-3).
- ❖ تعتبر المهمة الرئيسية لهؤلاء اللاعبين في كرة القدم الحديثة هي العمل على تهيئة الفرصة للزملاء المهاجمين لإحراز الأهداف والمشاركة بفاعلية في إنهاء الهجمات بالتهديف.


أ. أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها رؤوس الحربة:

- لا يميل التحركات الحرة الواعية لإدراك المدافعين من خلال تنفيذ خطط اللعب الهجومي المختلفة.
- استغلال نسبة عالية جدا من فرص التهديف المتاح له.



- يتمتع بالمقدرة على التصرف بهدوء في المواقف الهجومية العصبية وخاصة أمام المرمى.
- المقدرة على الهروب من الرقابة في التوقيت المناسب و إلى المكان المناسب.
- إجادة ألعاب الهواء.
- قوة ودقة التصويب بالرأس و القدم.
- ب. الواجبات الدفاعية لرؤوس الحربة:
 - تحويل اتجاه هجوم الفريق المنافس بالضغط عليهم في الاتجاه المناسب طبقا لخطط الفريق الدفاعية بمساعدة زملائه.
 - محاصرة الكرة من الجانب لمنع التمرير العرضي و إجبار المدافعين على التمرير للخلف ا و الى الجانب.
 - العمل على الاستحواذ على الكرة من المدافعين بقدر الإمكان في نصف ملعبه الهجومي.
 - الاقتراب من حارس المرمى المنافس لإجباره على حمل الكرة بدلا من دحرجتها على الأرض بالضغط القانوني عليه.
- ج. الواجبات الهجومية لرؤوس الحربة:
 - مداومة البحث عن الثغرات في دفاع الفريق المنافس و العمل على استغلالها أثناء بناء و تطوير الهجوم.
 - تنفيذ التحركات الخطئية المختلفة بأنواعها المتعددة للإسهام في تنفيذ خطط اللعب الهجومية.
 - التمهيد لزملائه القادمين من الخلف لإحراز الأهداف.
 - المشاركة في جميع الكرات العرضية التي تلعب في منطقة جزاء المنافسين بهدف إحراز الأهداف.
 - الاجتهاد في استغلال كافة الفرص المتاحة داخل منطقة التصويب المؤثر بهدف إحراز الأهداف.

د. عبودة راجح
رئيس المجلس العلمي



مسؤول المكتبة
لشاع رياض

