



كلية التربية الرياضية



جامعة سوهاج

محاضرات في

كرة القدم

الفرقة الثالثة

تخصص تدريس وإدارة

إعداد

اعضاء هيئة التدريس بالكلية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إذا مات ابن آدم إنقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية

وعلم ينتفع به وولد صالح يدعو له

صدق رسول الله

صلى الله عليه وسلم

الفهرس

أرقام الصفحات	الموضوعات	
	الفصل الاول	
٧	تاريخ كره القدم	١
	الفصل الثانى	
١٧	المهارات الاساسية	٢
	الفصل الثالث	
١٠١	خطط اللعب	٣
	الفصل الرابع	
١١٥	اللياقة البدنية فى كرة القدم	٤
	الفصل الخامس	
١٦٨	القانون	٧

الفصل الأول
تاريخ اللعبة

كرة القدم

مقدمه فى كرة القدم



لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية ، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كلٌّ على الفريق الآخر . ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط . ويمكن تبديل ثلاث لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة ، وتعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم . وتلعب رياضة كرة القدم على مستطيل عشبي

أخضر أو ملعب رملي ، مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب ، والغرض من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم . يلعب اللاعبون عادةً بالكرة باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحياناً ، ومن غير المسموح استخدام الأيدي ، ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى ، ويمكن أن يستخدموا أيديهم لصد الكرة ولكن بشروط .

الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز ، وإذا تعادل الفريقان يلجأان إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم " شوطي الوقت الإضافي " أو ضربات الجزاء، ويعتمد هذا على قواعد المنافسة وطبيعتها ، وأهم مسابقة دولية لكرة القدم هي " كأس العالم " الذي يعقد كل أربع سنوات . سجلت اللعبة باسم انجلترا بعد أنشاء أول اتحاد كرة قدم الذي وضع قواعد وقوانين اللعبة الأساسية التي تستخدم حتى اليوم ،

الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا

(بالإنجليزية : FIFA) (International Federation of Association)

(Football) : بالإنجليزية .



تاريخ كرة القدم : - history of soccer

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أزيد من ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد، حيث مارسها الصينيون القدماء، وكانوا يقدمون اللوائح للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم. وعرفها اليونانيون واليابانيون منذ ٦٠٠ سنة قبل الميلاد، والمصريون ٣٠٠ سنة قبل الميلاد.

- يذكر التاريخ أيضا ان الصينيون مارسو لعبه تسمى : تسوشو TUS- CHU قريبه الشبه من لعبه كرة القدم .
- شارح المراجع الى ان الاغريق قد مارسو انواع من العاب الكرات تشبه لعبه كرة القدم.
- فى القرن الثانى عشر عرفت لعبه تسمى كرة القدم كانت تمارس بين كبار القوم والخدم وكان عدد افراد الفريق الواحد ٢٧ لاعبا
- انتقلت كرة القدم الى انجلترا عندما احتلتها الرومان .
- استمرت ممارسه كرة القدم فى انجلترا الى ان منعها الملك ادوارد الثانى عام ١٣١٤م ثم عادت بعد ذلك.



جامعة كامبريدج

كرة القدم

قوانين كامبردج التي وُضعت في ١٨٤٨م ، كانت ذات صورة (١) نفوذ في تطوير الرموز المتتابعة ويشمل ذلك كرة القدم، وقد كُتبت قوانين كامبردج في كلية الثالوث في كامبردج في لقاء بين مندوبين من كلية أيتون ومدرسة هارو ومدرسة الرجبي ومدرسة وينتشستر ومدرسة شروسبري. ولكن هذه القوانين لم تُبنى جامعياً. أثناء خمسينات القرن التاسع عشر، تشكلت العديد من النوادي الغير مرتبطة بالمدارس أو الجامعات في جميع أنحاء عالم المتحدثين بالإنجليزية، ليلعبوا أشكال مختلفة من كرة القدم، بعض هذه النوادي ظهرت برموزها الخاصة للقوانين، أبرزها نادي شيفيلد لكرة القدم، والذي أدى إلى تشكيل اتحاد شيفيلد وهالمشير لكرة القدم في ١٨٦٧م ابتكر جونز تشارلز ثرينغ في عام ١٨٦٢م من مدرسة آبنغهام مجموعة من القوانين المؤثرة في اللعبة أسهمت هذه الجهود المستمرة إلى تشكيل اتحاد كرة القدم في ١٨٦٣م والذي كان فيه أول اجتماع في يوم ٢٦ أكتوبر ١٨٦٣م .

أهم المحطات في تاريخ كرة القدم

- ١٧١٠: ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية
- ١٨٥٧: تأسيس نادي "شيفيلد" كأقدم نادي في العالم
- ١٨٦٢: وضعت أول قوانين لكرة القدم
- ١٨٦٧: وضع مبدأ التسلل (الشروذ)
- ١٨٧٢: تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة
- ١٨٧٥: تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي

(ما يعرف بالعارضة)

- ١٨٧٨: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة الصفارة في التحكيم
- ١٨٨٥: وضع تشريعات الاحتراف
- ١٨٩١: ظهور ضربة الجزاء
- ١٩٠٠: أول دورة أولمبية (باريس)

كرة القدم

- ١٩٠٤ : نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول)
- ١٩١٢ : أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع
- ١٩٢٧ : أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزا
- ١٩٢٩ : تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية
- ١٩٣٠ : تنظيم أول مباريات لكأس العالم في أوروغواي
- ١٩٩٢ : تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين



فريق رويال إنجينييرز الذي وصل لأول نهائي لكأس الاتحاد الإنجليزي في ١٨٧٢

تأسيس الاتحاد

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم ٢١ مايو من العام ١٩٠٤ في باريس، ويضم ٢٠٧ اتحادات كرة قدم في العالم.

كأس العالم لكرة القدم

بدأ العالم يتحدث عن إقامة بطولة كأس العالم في عام ١٩٢٨، وقد أقيم أول كأس للعالم في عام ١٩٣٠ اقيمت اول بطوله لكاس العالم بارجواي وفازت ارجواي على الارجنتين ٤ / ٢، وبالرغم من قلة تفاعل الدول الأوروبية مع هذا الحدث بسبب البعد في المسافة والكساد العالمي، فتمت إقامة كأس العالم لكرة القدم ١٩٣٤ في إيطاليا، ولكن الكأس توقفت في الحرب العالمية الثانية.

كرة القدم

في العام ١٨٦٣م، اجتمع ١١ مندوبا من الأندية والجمعيات الإنجليزية في باريس للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة وبهدف إنشاء أول اتحاد رسمي لكرة القدم، فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والاندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها، فقسم منها سمح للاعب باستعمال يديه وكتفيه أثناء اللعب فيما مانع القسم الآخر استعمال اليدين، وعلى رغم هذه الخلافات إتفق الإتحاد الجديد على تحديد أصول اللعبة ووضع قانون موحد لها، فخلال عقد تم إنشاء الإتحاد الويلزي وتبعه الاسكوتلندي وثم الإيرلندي. وفي عام ١٨٨٢م أسست الإتحادات الأربعة مجتمعة الإتحاد الدولي لكرة القدم، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم. مع نهاية القرن التاسع عشر إنتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الأوروبيين. فمن أستراليا إلى البرازيل. ومن المجر إلى روسيا أنشئت الإتحادات والأندية والمسابقات، وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس في ٢١ مايو ١٩٠١. بعدما تم إنهاء دور الإتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية، وأصبحت كرة القدم لعبة عالية. والاسم الفرنسي لا يزال يستخدم حتى يومنا هذا حتى خارج نطاق الدول الناطقة باللغة الفرنسية. كان أول رئيس للإتحاد الفرنسي روبرت غيرين.

تاريخ الكرة المصرية ١٩١٠ م

المصريين القدماء عرفوا الرياضة منذ نعومة اظافرهم ظهرت كره القدم لأول مره في مدينة تانيس (سان الحجر) في شمال مصر و هي المهد ، فصنعت الكرة من الحجر ولا يزال في المتحف المصري بعض هذه الكور وإيضا على جدران المعابد العديد من الرسومات الهيروغليفية تؤكد ممارسة الفراغنة لكرة القدم في عهد الأسرة الحادية عشر واول من اكتشف ان المصريين القدماء يلعبون كره القدم هو المؤرخ الكبير "هيرودت" عندما زار

كرة القدم

مصر منذ فجر التاريخ كانت مصر مشهورة بالزراعة والصناعة والتجارة والعمارة ايضا وكانت مصر هي من اوائل الدول التي ابهرت العالم في العماره والتشيد فلم يكن لديها الامكانيات الموجودة الان و لكن استطاعت ان تبني الاهرامات وابو الهول وغيرهم من المعابد ولم يتم بناءها بطريقة عشوائية بل استطاعوا ان يبنوها بطريقة علمية حتى انهم بنوا الهرم بطريقة تجعل الشمس فيه عمودية مره كل عام ومع ابهار العالم لهذه العبقرية ومع عجزهم لمعرفة كيف وصلت الهندسة والعمارة الي هذا الحد من الذكاء رغم عدم توفر الامكانيات لديهم كما اسلفت فتره الاستعمار والحرب.

الجيل الذهبي الاول

مارس المصريين لعبه كره القدم في هذه الفتره بطريقه غير رسميه ففي عام ١٨٨٢ كان المصريين يلعبون كره القدم عن طريق تنظيم مباريات بينهم وبين فرق الاحتلال البريطاني.

وفي عام ١٩١٤ نظمت المسابقات بين طلبة المدارس عن طريق النادي الاهلي والفائز يحصل علي كأس احمد حشمت باشا واستمرت هذه البطولة حتي عام ١٩٣٢

وقد ساعدت هذه البطولة في انتشار كره القدم في انحاء مصر وبالطبع توقفت البطولة في فتره ثوره سعد زغلول عام ١٩١٩م ، وفي تلك الفتره ظهر فريق الاتحاد السكندري والزمالك ، وفي عام ١٩١٦ لعب اول فريق مصر ضد فريق الاحتلال وخسر ٤/٢ ، وبالطبع لن ننسي فضل هذا الرجل في نشر كره القدم واللعب امام فرق الاحتلال البريطاني انه حسين حجازي الاب الروحي لكره القدم المصريه او " الوندرز " كما لقب في انجلترا فهو اول مصري يحترف الي الخارج

بعد ان سافر لتكملة تعليمه لعب في نادي فولهام وتألق كعادته واختير كعضوا في المنتخب الانجليزي وكان هو اول اجنبي يلعب في المنتخب الانجليزي .

كرة القدم

فى عام ١٩٢٠ تم تشكيل أول فريق مصرى للاشتراك فى الدورة الأولمبية ببليجا وقد كان حسين حجازى هو كابتن الفريق وقد كان متألقا كعادته وبسببه تم انشاء الاتحاد المصرى لأول مره عام ١٩٢١ لتألقه فى الدورة الأولمبية

وفى عام ١٩٢٢ تم وضع شروط لقبول الأندية والشركات فى الاتحاد المصرى وشكلت ادارته لوضع لائحة مسابقة كاس التفوق المصرى ومنح شهادة الدبلوم للنادى الفائز.

وفى عام ١٩٢٣ اختير حسين حجازى مستشارا فنيا بعد رئاسته للاتحاد المصرى وفى مايو ١٩٢٣ تم اعتماد الاتحاد المصرى عضوا بالاتحاد الدولى للفيفا ومن ذلك الحين فرض الفيفا سيطرته كامله على الاتحاد المصرى وفى اكتوبر ٢٥ كانت اول استعمال لبطاقات اللاعبين وعدم السماح للاعب اللعب بدون بطاقته.

وفى عام ١٩٣٤ صعدت مصر لكأس العالم لأول مره وكانت هى اول دوله افريقيه تصعد كأس العالم.

وفى عام ١٩٣٨ انسحبت مصر من التصفيات لظروف الاحتلال والحرب العالميه

وفى عام ١٩٤٩ تم انشاء الدورى المصرى لاول مره وفاز به النادى الاهلى.

وفى عام ١٩٥٧ فازت مصر بأول كأس للامم افريقيه فى السودان.

والجدير بالذكر ان مصر انسحبت من تصفيات كأس العالم لعدم مواجهه اسرائيل عام ١٩٥٨.

وفى عام ١٩٥٩ فازت مصر بثانى كأس لأمم افريقيا على ارضها.

وفى عام ١٩٥٩ انسحبت مصر ايضا من التصفيات بسبب الحرب العالميه وحرب ٤٨.

وفى عام ١٩٦٢ انسحبت مصر من التصفيات لظروف سياسيه.

كرة القدم

وفي تلك الفترة كان هناك تواجد لكره القدم لكنه محليا او عالميا في الدورات الاولمبيه.

وفي عام ١٩٦٤ نشأ لأول مره دوري ابطال افريقيا وكان يسمى ببطوله افريقيا لانديه الابطال وفاز بها اول نادي عربي ((النادي الاسماعيلي))
١٩٧٠ انسحبت مصر من تصفيات كأس العالم بسبب الحرب
في هذه الفترة شهدت مصر تألقا واضحا من منتخب الشباب والكبار
عام ١٩٧٤ لم تقز مصر ببطوله امم افريقيا حيث ان الفائز يصعد لكأس العالم
ولم تكن مصر في ٧٦ و ٧٨ موقفه لعدم صعودها لكأس العالم او صعودها
لدوره الالعب الاولمبيه.

وفي عام ٨٦ فازت مصر بكأس امم افريقيا للمرة الثالثة علي ارضها ولم تتأهل
مصر لكأس العالم هذا العام وفازت ببطولة الالعب الأفريقية عام ١٩٨٧
وفي عام ١٩٩٠ تأهلت مصر للمرة الثانية لكأس العالم بهدف حسام حسن
وخرجت من الدور الاول.

ففي عام ١٩٩٠ فاز منتخب الشباب للمرة الثانية ببطولة الامم الأفريقية
وصعد كأس العالم في هذه السنة ليخرج من الدور الاول

٢٠٠١ صعود مصر كأس العالم للشباب للمرة الثانية واحرازه المركز الثالث
٢٠٠٣ فوز منتخب مصر للشباب بكأس الامم الأفريقية.

وصعد منتخب مصر للشباب عام ٢٠٠٥ الي كأس العالم وخرج من الدور
الاول

٢٠٠٩ صعود مصر لكأس العالم للقارات للمرة الثانية وكنا نعتقد في هذه الفترة
اننا سنؤدي اداء مخيبه خصوصا اننا مع ثلاث فرق حصلت علي كأس العالم
لكن منتخبنا كالعادة شرفنا لنفوز علي ايطاليا ١_٠ في اداء ولا اروع



الفصل الثاني
المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم



كرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدو الكرة - كما تعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري (التكتيكية) .

ومما لا شك فيه أنه لا يوجد بين المهارات الأساسية سواء كانت بالكرة أو من بدونها ما هو مهم وما هو أقل أهمية لأن لاعب كرة القدم في أمس الحاجة إلى كل المهارات الأساسية ، حيث أن المباراة - المنافسة تحتاج إلى جميع مهارات اللعب إلا أن هناك بعض المهارات التي قد لا يستخدمها اللاعب أثناء المباراة وهذا لا يعني عدم أهميتها ولكن الذي لا يستخدمه في هذه المباراة قد يلجأ لاستخدامه في المباراة القادمة.

والمهارات الأساسية تعتبر الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الاداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع

كرة القدم

تتطور طرق اللعب وتتوسع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الاداء الدقيق، والمهارات الاساسية في كرة القدم هي السبب الاول في تميز كرة القدم بكل هذه الشعبية في معظم ارجاء العالم وانها جوهر الانجاز في المباريات وبدون ان يتقن اللاعب اداء تلك المهارات فانه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم ولذلك سنقوم بذكر تلك المهارات الاساسية وهي :

التمريرات (الركلات)

ان الركلات تعد واحدة من أهم المهارت الأساسية للاعب حيث أنهما اكثر المهارات شيوعا واستخداما بالاضافة الى تأثيرها في سير المباراة فاللاعب الذي لا يجيد استخدام هذه المهارة لا يكون قديرا بأن يكون لاعب كرة قدم وقد أظهرت بعض الدراسات والأبحاث أن لاعبي الفريق الممتاز من حيث مستوى الأداء تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة من ٣٥_٦٠ % من نسبة المهارات الأخرى التي يؤديها اللاعب

السيطرة على الكرة

ان اجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية اذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت حيازته او سيطرته في اقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون اكثر فاعلية وايجابية من اللاعب الذي يبذل جهدا كبيرا ويستغرق وقتا طويلا في السيطرة على الكرة وان طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الاداء (الاستلام والتسليم) وهذا يأتي باجادة استلام الكرة وسرعة التصرف فيها ولذلك فان السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية التي لا غنى عنها مهما زادت سرعة الاداء في مواقف المباراة المختلفة

ضرب الكرة بالرأس

اتفق العديد من خبراء كرة القدم على أن الرأس تعد قدما ثالثا للاعب حيث أن الكرة لا تكون على الارض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة وأن نتيجة المباراة تتأثر الى حد كبير بمدى اتقان اللاعب لهذه المهارة لذلك أصبحت هذه المهارة هامة للمهاجمين والمدافعين على حد سواء وفي مواقف كثيرة تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلائم مع التصرف المطلوب

دراجه (الجرى) بالكرة

ان الجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الارض وهي تحت سيطرة اللاعب لذلك يجب ان يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا كما يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون امام اللاعب فرصة للتمرير او كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في ساحة خالية او لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب ان يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية وبالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي الى سرعة الأداء وتفضل التمرير السريع المباشر عن الجري بالكرة لمسافات الا أن استخدام الجري بالكرة مازال لاغنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

المراوغة

هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الاخر فكثيرا ما يجد اللاعب المهاجم نفسه تحت رقابة شديه من المدافع وفي نفس الوقت امكانية التمرير الى أي من زملاء فيها مخاطرة يفقد الكرة فلا بد أن يقوم اللاعب بالمراوغة المجدية حتى يتخلص من هذا الموقف وأن تميز الفريق بأداء المراوغة الفعالة يؤدي الى فقد ثقة المدافعين في انفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الاهداف.

المهاجمة

انها عبارة عن محاولة أخذ الكرة من الخصم التي في حيازته لها لقطعها او تشتيتها قبل وصولها له وتعتبر المهاجمة سلاح الدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبي الفريق اتقانها على السواء وأنه غالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وان كانت مقتضات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم ان يساعد في الدفاع وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوز على الكرة.

رمية التماس

ان رمية التماس من المهارات المؤثرة عندما تؤدي في المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعب بتحركات خطئية وخاصة اذا أدى احد اللاعبين هذه المهارة بقوة وبالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس.

تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :

وفي حقيقة الأمر فإن كثيراً من الخبراء في مجال رياضة كرة القدم قد حرصوا على إبراز أهمية المهارات الأساسية إلا أن هناك تبايناً في عملية تصنيف هذه المهارات – المتفق عليها ولكننا نري من خلال تجميع هذه الآراء أنه يمكن

تصنيف المهارات الأساسية إلى :

١ - مهارات أساسية بالكرة

Fundamental Skills With the
ball

2- مهارات أساسية بدون كرة

Fundamental Skills Without the ball _

كرة القدم

وتمر عملية تعليم المهارات الأساسية بأربع خطوات متدرجة يجب أن

تراعى عند تعلمها وخاصة للناشئين وهذه الخطوات تتمثل في :

أ - طريقة الأداء

ب- الخطوات التعليمية .

ج - الأخطاء الشائعة .

د - تمارينات وتدرجات على المهارة .

وفيما يلي سوف نذكر هذه الخطوات عند شرح عملية تعليم المهارات الأساسية .

فيما عدا الخطوة (ج) والمتعلقة بالأخطاء الشائعة لأنها تتمثل بأي شيء مغاير

ومخالف لطرق الأداء وخطوات التعليم المذكورة .

أولاً : المهارات الأساسية بالكرة :

Fundamental Skills With the ball

تشمل هذه المهارات على ما يلي :

١_ ركل الكرة .

٢_ دحرجه (الجري) الكرة .

٣_ ضرب الكرة بالرأس .

٤_ السيطرة على الكرة .

٥_ رمية التماس .

٦- المحاورة والخداع .

٧_ العب الجماعي (المهاجمة) .

٨_ مهارات حارس المرمى .

ثانياً : مهارات بدون استخدام الكرة

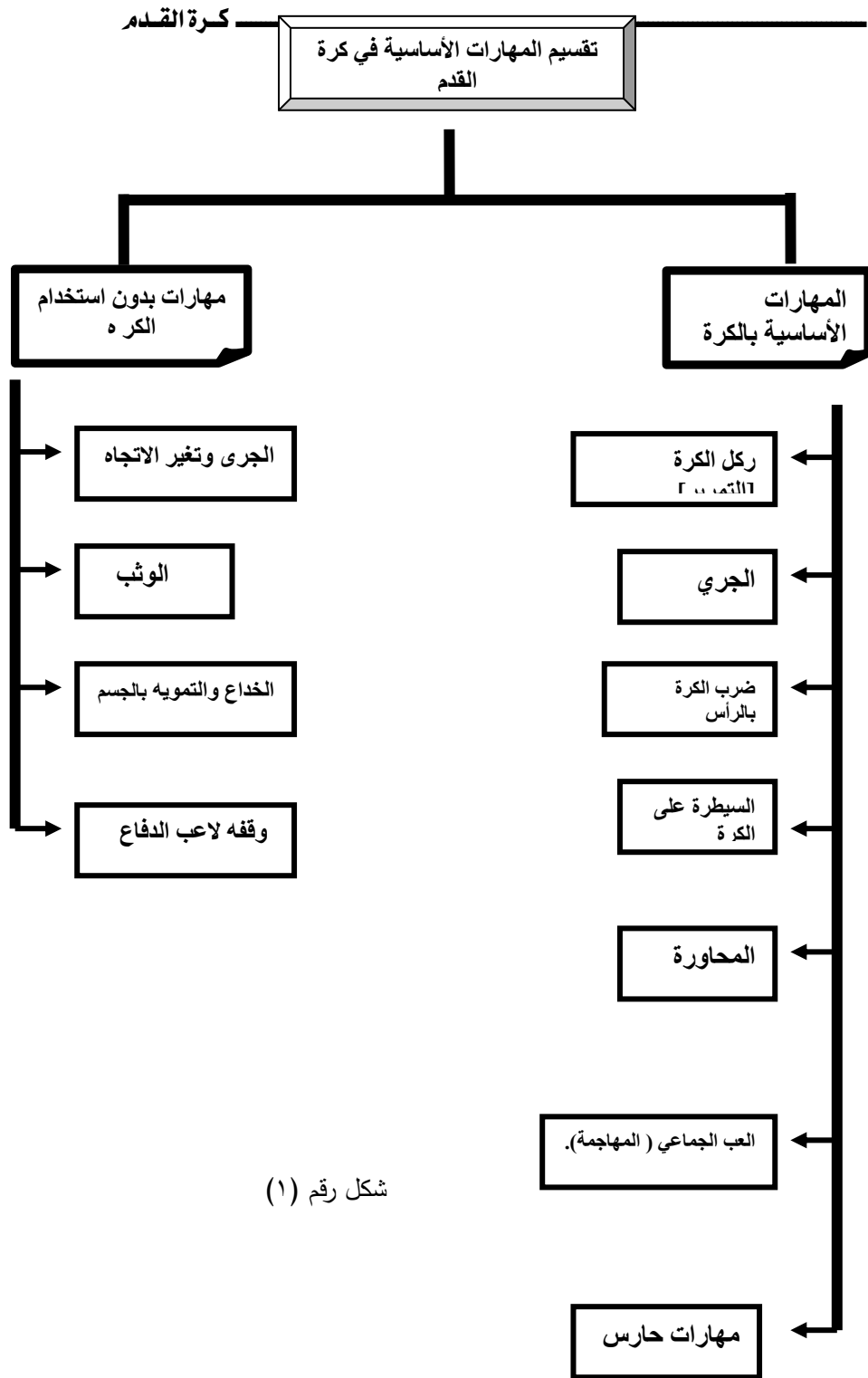
Fundamental Skills Without the ball

١- الجرى تغير الاتجاه

٢- الوثب

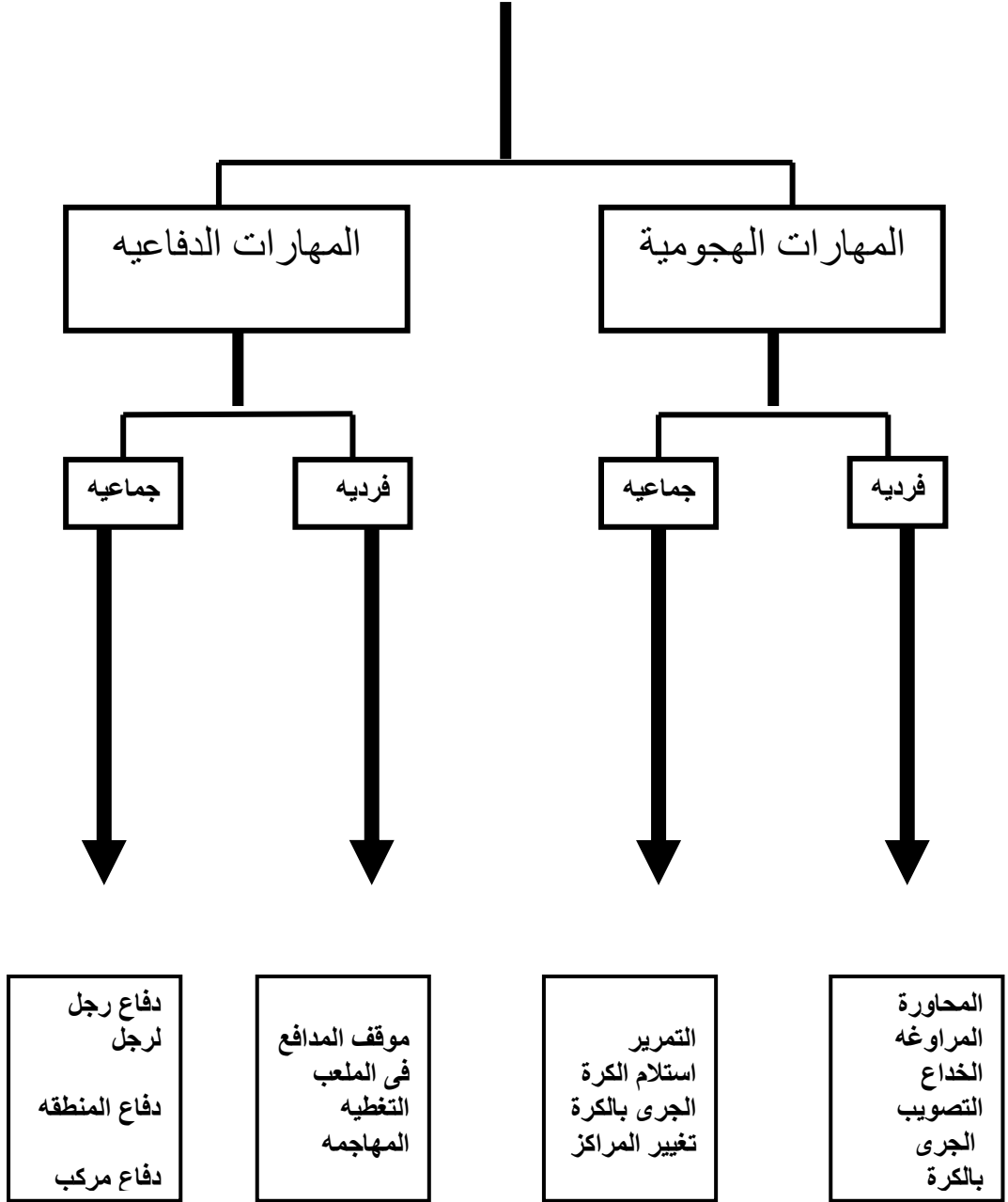
٣- الخداع والتمويه بالجسم

٤- وقفه لاعب الدفاع



شكل رقم (١)

تصنيف مهارات كرة القدم



أولاً : المهارات الأساسية بالكرة : Fundamental Skills With the ball :

وتشمل هذه المهارات على ما يلي :

أولاً: ركلات الكرة

يعتبر ركل الكرة(التمرير) من أكثر المهارات الأساسية استخداماً في كرة القدم ، حيث تستخدم هذه المهارة وبكثرة في المباريات ، والفريق الذي يجيد هذه المهارة يستطيع بدرجة كبيرة من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم

يستخدم ركل الكرة في ثلاثة أهداف:

* - التمرير القصير

* - التصويب الدقيق كما في ركلات الجزاء

* - تثبيت الكرة

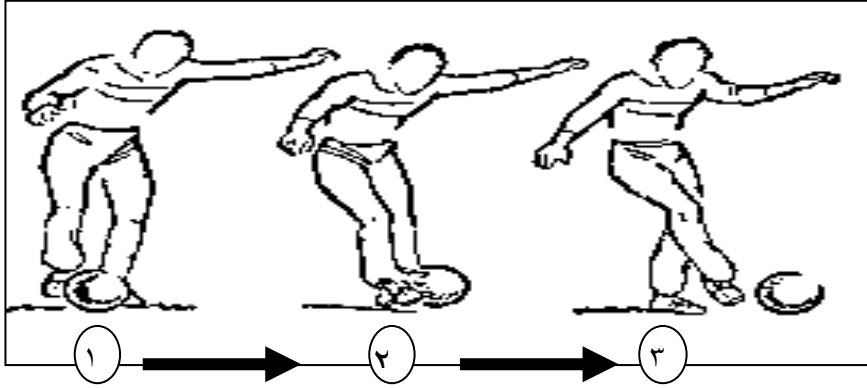
ولتحقيق هذه الاهداف يستخدم اللاعب أى جزء من أجزاء قدمه وهنا يبرز سؤال هام وهو اين تتقابل القدم مع الكرة لاداء الركلة الصحيحه المطلوبه ، يجب ان يدرك اللاعب ان الركلة اذا لم تحقق الهدف المطلوب منها فان السبب في ذلك يرجع الى ان الكرة لم تضرب في المكان الصحيح منها ، فالكرة يجب ان تركل من وسطها تماما لكي تسير الى الامام ، وفي هذه الحالة تكون القوة المولدة من القدم تمر بمركز الكرة وتتجه الكرة بذلك الى الامام ، اما اذا ركلت الكرة من الجانب فانها تسير في خط منحنى من دورتها حول نفسها واذا ركلت من اسفلها فانها ترتفع في الهواء وتسير في خط يشبه القوس .

مهارة ركل بباطن القدم :

التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب

يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة ، الأمر الذي يزيد من دقة

التمرير ، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة ، وأحيانا يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة .



شكل رقم (٣)

تؤدي هذه الركلة بالجزء المجوف أو المقعر من القدم .

* طريقة أداء ركل الكرة بباطن القدم :

١. _ الاقتراب يكون في خط مستقيم .
٢. _ وضع قدم الرجل غير الراكلة بجانب الكرة (رجل الارتكاز) بمسافة مناسبة مع ثني الركبة قليلاً .
٣. _ مرجحة الرجل الراكلة للخلف من مفصل الفخذ ، مع ثني الركبة قليلاً
٤. _ مرجحة الرجل الراكلة للأمام بتجاه مشط القدم الخارجي .
٥. _ ركل الكرة من منتصفها مع ثبات مفصل القدم .
٦. _ متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .

* ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي :

- ١ _ الجذع لحظة ملامسة الكرة يميل للأمام قليلاً .
- ٢ _ الذراعان (تحفظان اتزان الجسم لحظة ركل الكرة ومرفوعان قليلاً من الجانب لحظة اتزان الجسم بعد لحظة الركل)
- ٣ _ النظر على الكرة أثناء ركلها .

* الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بباطن القدم :

- ١ _ أداء ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة (ركل وهمي) .

كرة القدم

- 2- تؤدى الحركة من الثبات بدون كرة .
- 3- احد اللاعبين يمسك الكرة على الارض ويقوم اللاعب الاخر بضرب الكرة بباطن القدم بشكل خفيف.
- 4- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم نحو الزميل أو الحائط
- 5- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم من المشى نحو الزميل أو الحائط.
- 6_ الوقوف على بعد (٥ متر) من الزميل ويتم وضع الكرة أمام المؤدي الذي يقوم بركل الكرة بباطن القدم من الثبات إلى الزميل الذي يعيدها بنفس الطريقة ، ويكرر ذلك لمدة (١٥) مرة .
- ٧- لاعبان يقوم إحدهما برمي الكرة بيديه ويقوم اللاعب الاخر بإرجاعها بباطن القدم.
- ٨_ الوقوف أمام الزميل على بعد (١٠ متر) وتبادل تمرير الكرة مع الزميل بباطن القدم .
- 10_ مواجهة حائط على بعد (٥ متر) وضع الكرة أمام المؤدي وينفذ ركل الكرة بباطن القدم (١٠) مرات بالقدم اليميني و (١٠) مرات بالقدم اليسرى .

مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي:

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في حالات لعب الكرات العالية، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي

كرة القدم

غالباً ما يتميز بأدائها ويتقنونها بإتقان تام لاعبو الأجنحة ، هذا ويمكن استخدامها في الركلات الركنية.



شكل رقم (٤)

تستخدم مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي في :

- ١_ التمريرات الطويلة .
 - ٢_ التمريرات العرضية .
 - ٣_ التصويب الملتوي على المرمى .
 - ٤_ في الضربات الحرة للتغلب على حائط الصد .
- يكون ركل الكرة بوجه القدم الداخلي تشريحياً في المنطقة من الأصبع الكبير حتى بداية باطن القدم .

كرة القدم

* طريقة أداء ركل الكرة بوجه القدم الداخلي: صورة (٥)

- ١- يكون اقتراب نحو الكرة بزوايه ويكون اقتراب اللاعب من الجهة اليسرى للكرة عندما يستخدم الرجل اليمنى والعكس عندما يستخدم الرجل اليسرى.
- ٢- وضع قدم الرجل الغير الركلة (الثابتة) بعيداً عن الكرة بمسافه معينه وتكون مناسبه بحيث تلعب الكرة بحريه.

٣- ثني خفيف في الركبة.

- ٤- ثني ركبة الرجل الراكلة، مرجحة الرجل الراكلة للخلف ثم الى الامام ، مع فرد وشد مفصل القدم لركل الكرة، وفي لحظه الضرب تلف الرجل الضاربة للخارج من مفصل الفخذ حتى يمكن ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي
- ٥- فرد الرجل تماماً وركل الكرة في المنطقه من الإصبع الكبير حتى بداية باطن القدم .

٦- متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .

٧- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم لحظه ضرب الكرة .

- ٨- يميل الجذع للخلف لحظة ضرب الكرة حيث يتوقف مستوى ارتفاع الكرة على درجه ميل الجذع خلف الكرة

٩- تكون الراس مثبتا لحظه ضرب الكرة ويكون النظر على الكرة لحظه ضربها

* ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي :

١_ النظر : يكون على الكرة عند أداء الركلة .

٢_ الذراعان : رفع الذراعان للجانب قليلاً لحفظ التوازن .

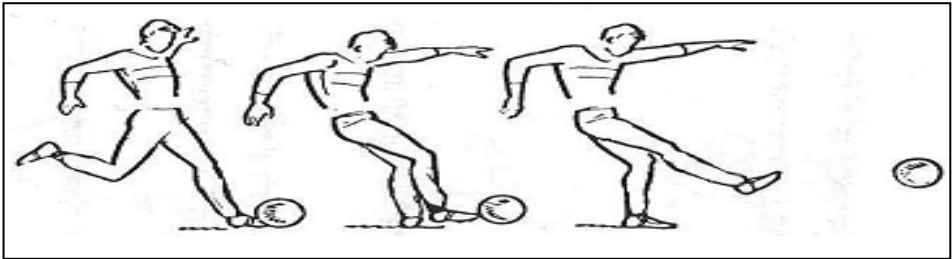
٣_ الجذع : في لحظة ركل الكرة يكون كتف الرجل الراكلة للخلف قليلاً وكتف الرجل غير الراكلة للأمام قليلاً.

* الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي:

- ١- أداء حركة ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من الثبات مع التأكد على مرجحة الرجل من مفصل الفخذ.

كرة القدم

- ٢- لاعبان (أ- ب) المسافة بينهما (٥ متر) بحيث يضرب اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) بوجه القدم الداخلي.
 - ٣- يقف اللاعب بزوايه بالنسبة للكرة وعلى بعد (٥) امتار من زميله ويقوم اللاعب بضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من منتصف الكرة مع ميل الجذع للأمام لتكون الكرة على أرضيه .
 - ٤- نفس التمرن السابق مع ضرب الكرة من اسفلها حتى تكون الكرة عالية .
 - ٥- يقوم اللاعب بضرب الكرة الأتية اليه من الامام
 - ٦- يقوم اللاعب بضرب الكرة الأتية اليه من الجانب .
 - ٧- يقوم اللاعب بضرب الكرة الأتية اليه قبل سقوطها على الارض .
 - ٨_ الوقوف على بعد (١٠) خطوات من الزميل ووضع الكرة أمام المؤدي ومن ثم يأخذ وضع الركل الصحيح ويقوم بركل الكرة للزميل وتكون متوسطه الارتفاع بالتبادل مع الزميل ، ويكرر ذلك (١٥) كرة .
 - ٩_ وضع الكرة في مكان الضربة الركنية وأداء الركل (١٠) مرات من الجانب الأيمن و(١٠) من الجانب الأيسر .
 - ١٠_ يقوم اللاعب بدرجة الكرة لنفسه حوالي (٤) خطوات ثم يقوم بركل الكرة بوجه القدم الداخلي لزميله الذي يبعد عنه (٢٠) خطوة .
- مهارة ركل الكرة بالوجه الخارجي للقدم :**



(شكل رقم ٥)

كرة القدم

لقد اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم اهمية كبيرة جداً في خطط اللعب الحديثة ، وذلك لسرعه الاداء ومفاجئة اللاعب الخصم حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس ، والتي يمكن ارسالها من خلف المدافعين أو من بينهم وعن طريقها يمكن التهديف بقوة نحو مرمى الفريق المنافس ، بالإضافة الى فاعليتها في المناورات وفي التغلب على حائط الصد (الجدار) اثناء الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة .

يستخدم هذا النوع من التمرير لاتمام التمريرات الطويلة كذلك يمكن استخدامه في التهديف من مسافات بعيدة

مهارة ركل الكرة بالوجه الخارجي للقدم تستخدم في : (شكل رقم ٦)

١_ التمرير .

٢_ التمرير القصير .

٣_ التمرير المتوسط .

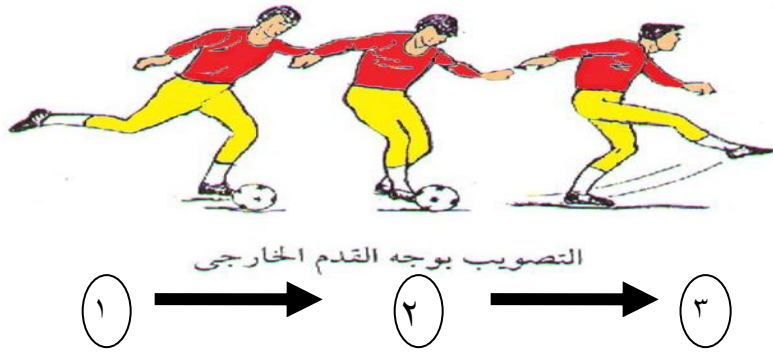
٤_ التمرير الطويل

٥_ التصويب الملتوي على المرمى سواء كانت الكرة على الأرض أو في الهواء.

تؤدي هذه الركلة تشريحياً بوجه القدم الخارجي بواسطة الإصبعين الصغيرين مع الحافة الخارجية للإصبعين.



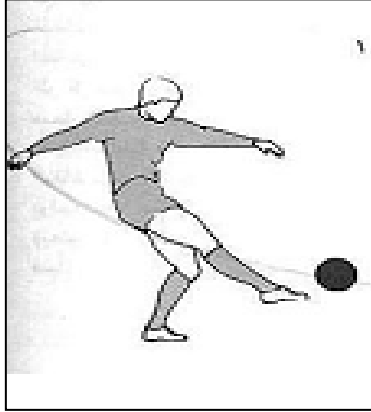
ركل الكرة بوجه القدم الخارجي



شكل رقم (٧)

*** طريقة أداء ركل الكرة بوجه القدم الخارجي:**

- ١- توضع قدم الارتكاز خلف الكرة قليلاً.
- ٢- تستدير قدم اللاعب الضاربة نحو الداخل .
- ٣- مرجحة الرجل الراكلة للأمام ، واستدارة سن القدم للداخل .
- ٤- الرجل الثابتة وضعها خلفاً وإلى جانب الكرة مع انثناء بسيط في الركبة.
- ٥- ثني ركبة الرجل الراكلة مع مرجحتها للخلف من مفصل الفخذ.
- ٦- يكون الاقتراب نحو الكرة في خط مستقيم أو بانحراف قليلا عن المكان المطلوب توصيل الكرة إليها .
- ٧- يميل الجذع قليلا للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل المؤدية للضربة
- ٨- تكون الذراعان إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم
- ٩- ثني الركبة قليلا للأسفل حتى تحمل ثقل الجسم .
- ١٠ _ ركل الكرة بوجه القدم الخارجي بواسطة الإصبعين الصغيرين من الحافة الخارجية للإصبعين .
- ١١ _ متابعة الرجل الركلة للكرة بعد ركلها



ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض

الاعتبارات وهي :

١_ النظر : يكون على الكرة عند أداء
الركل

٢_ الذراعان : رفع الذراعان للجانب قليلا
لحفظ التوازن .

٣_ الجذع : ميل الجذع للأمام عند ركل
الكرة

شكل رقم (٨)

* الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الخارجي :

١- يضرب اللاعب الكرة الثابتة الى زميله على مسافه (٥متر) تلف القدم
الضاربة للداخل قليلا.

٢- يقف اللاعب بميل بالنسبة للكرة وعلى بعد خطوه واحدة ويضع قدمه الثابته
قرب الكرة ويقوم اللاعب بضرب الكرة من منتصفها وتمرجح الرجل للأمام
بعد ضرب الكرة لمتابعتها .

٣- نفس التدريب السابق مع ضرب الكرة المتدحرجة من الثبات ثم التحول الى
الجري.

٤- يضرب اللاعب الكرة الأتية اليه بوجه القدم الخارجي من الامام .

٥- يضرب اللاعب الكرة الاتيه اليه بوجه القدم الخارجي من الجانب .

٦- يمسه اللاعب الكرة بيديه ويتركها تسقط على بجانب القدم الخارجي وتكون
قدمه في وضع الاستعداد وقبل وصول الكرة على الارض يضربها بوجه
القدم الخارجي الى زميله .

٧- _ وضع مقعد سويدي على جانبه أو استخدام حائط ثم وضع الكرة على
بعد (٣) خطوات ، ثم ركل الكرة بقوة بسيطة والتكرار (١٠) مرات .

كرة القدم

٨_ نفس التدريب السابق ولكن ابتعاد الكرة عن المقعد السويدي أو الحائط (١٠) خطوات والتكرار (٥) مرات .

٩_ الوقوف على بعد (٧) خطوات من الزميل ثم يقوم المؤدي بمسك الكرة بيده ويحاول إسقاطها وقبل أن تلمس الأرض يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي للزميل الذي يكرر نفس الأداء والتكرار (١٠) مرات لكل واحد.

١٠_ يقوم المؤدي بركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بعد الاقتراب بعدة خطوات والتكرار (١٠) مرات .

١١_ يقوم المؤدي بوضع الكرة على خط الـ (١٨) ياردة ، ثم الاقتراب والتصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي .

مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :



التصويب بوجه القدم الأمامي



الشكل (٩)

تأتي أهميه هذه الضربة من كونها أقوى الضربات بالقدم وضرب الكرة لمسافة بعيدة في للتهديف والمناولات السريعه والمفاجئه لمسافات طويلة إضافته الى كثرة استخدامها في الضربات الحرة الموجه نحو المرمى للفريق الخصم اذ أن صلابه الجزء المستخدم من القدم يؤثر تأثيرا مباشرة في قوة الضربه وسرعتها .

تستخدم في :

١_ التميرير الطويل.

كرة القدم

٢_ التصويب القوي على المرمى.

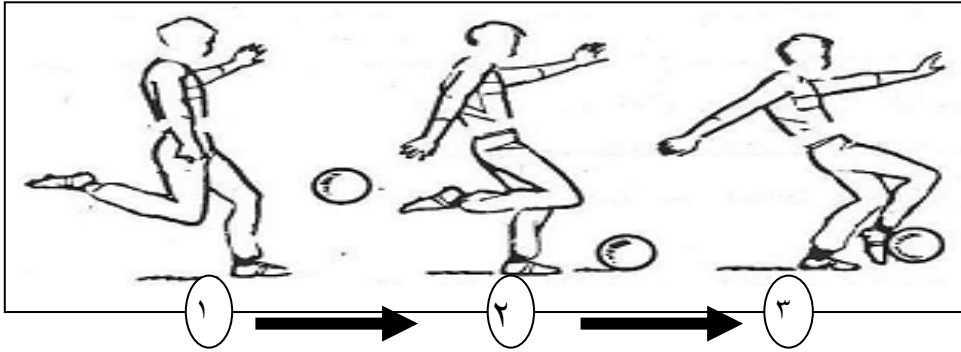
طريقه الاداء:

تقسم حركة ضرب بوجه القدم الأمامي الى ثلاث مراحل متتاليه هي :

١-مرحلة الاعداد

٢-مرحلة التنفيذ

٣-مرحلة انهاء الضربة



شكل رقم (١٠)

أ- وفي هذه الضربة يكون الجذع في وضع تقوس الى الامام مع مرجحة الرجل الضاربه الى الخلف ، وتكون قدم الارتكاز في مكان مناسب لضرب الكرة وتحديد ارتفاعها ، ولإعطائها القوة اللازمة ويميل الجذع قليلا الى الامام لحظه ملامسه الكرة الضاربة فهناك اهميه كبيرة بالنسبة لوضع الجذع فاذا كانت حركة الجذع

خلف الكرة كان اتجاه الكرة الى اعلى اما اذا كانت حركة الجذع فوق الكرة كانت حركة الكرة نحو الاسفل (أرضيه).

ب- تثنى الركبتين قليلا

ج- تثبت الراس لحظه ضرب الكرة وتكون الذراعان الى الجانب وبصورة طبيعيه للمحافظه على توازن الجسم .

كرة القدم

- د- يكون وجه القدم الامامي لضرب الكرة على خط واحد مع التاكيد على ان تكون ركبه الرجل الضاربه عموديه على الجزء الامامي من الكرة .
- هـ- يتجه مشط القدم الى اسفل مع تثبيت مفصل القدم بقوه اثناء الحركة
- * طريقة أخرى لأداء ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :
١. _ الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
 ٢. _ الرجل غير الراكلة ، وضعها بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة من الكرة ، ثني ركبة القدم غير الراكلة قليلاً .
 ٣. _ الرجل الراكلة : مرجحة الرجل الراكلة للخلف من مفصل الفخذ ، انثناء خفيف في الركبة .
 ٤. _ مشط القدم الراكله يكون عمودياً على الارض عند لمس الكرة.
 ٥. _ مرجحة الرجل الراكلة للأمام مع فرد مفصل القدم ثم مقابلة وجه القدم الأمامي للكرة من منتصفها لركلها .
 ٦. _ متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .
- * ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي :
- ١_ النظر : يقع نظر اللاعب على الكرة أثناء الركلة .
 - ٢_ الذراعان : رفع الذراعان للجسم قليلاً لحفظ التوازن .
 - ٣_ الجذع : عند ملامسة الكرة بالقدم يميل الجذع للأمام قليلاً .
- * الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :
- ١- أداء المهارة بدون كرة .
 - ٢- مسك الكرة باليد وإسقاطها أما القدم الراكلة ويتم الركل قبل أن تصل الكرة للأرض . التكرار (١٠) مرات .
 - ٣- مسك الكرة باليد والجري من (٤) إلى (٥) خطوات وإسقاط الكرة وركلها قبل وصولها للأرض ويكرر ذلك (١٥) مرة .

كرة القدم

- ٤_ الوقوف أمام زميل على بعد (٨) خطوات يقوم الزميل برمي الكرة عالياً للمؤدي لترتد أمامه مرتين وفي المرة الثالثة يقوم المؤدي بركل الكرة بوج القدم الأمامي للزميل مرة أخرى ويكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزميل .
- ٥_ وضع الكرة أما المؤدي ليقوم بركلها بوجه القدم الأمامي للزميل الذي يقوم بنفس الأداء ويكرر ذلك (١٠) مرات .
- الضربات غير الشائعة في كرة القدم :**

١- ضرب الكرة بسن القدم (بوز القدم) Kiking with the toe

تؤدي هذه الضربة باستخدام بوز القدم ويجب ان يوجه بوز القدم الى منتصف الكرة لتخرج أرضيه أما إذا كان المطلوب إخراج الكرة عالياً فيوجه بوز القدم الى أسفل الكرة .

ويلجا اللاعب الى مثل هذا النوع من الضربات إذا لم تمكنه ظروف اللعب من استخدام أى نوع من الضربات الرئيسية السابقة.

وقوه هذه الضربة والسرعة فى أدائها يكسبها صفة المباغته اذا استخدمت فى التسديد على المرمى ويستخدمها أحيانا المدافعون وحارس المرمى فى إخلاء منطقته المرمى وذلك فى الظروف القهرية إلا أن هذه الضربة من الصعب التحكم فى توجيهها نظرا لصغر المساحة المستخدمه من القدم فى تنفيذها، وهذه الضربة لا تلعب دوراً رئيسياً فى تكتيك كرة القدم ولذلك فليس لها مكان فى التدريب .

ضرب الكرة بكعب القدم Kiking with the Heel

هذا النوع من الضربات لا يستعمل الا نادراً وفى الحالات الضرورية التى تملئها ظروف اللعب عندما تخرج الكرة من نطاق سيطرة اللاعب عليها فيضطر الى استعمال آخر .

وتستعمل هذه الكرة أحيانا لخداع الخصم وذلك بتمرير الكرة لزميل يقف فى الخلف ويكون مستعداً لاستقبال الكرة .

كرة القدم

واحيانا يستخدم اللاعب كعب القدم في ضرب الكرات المرتفعة وهى ضربه غير مضمونه لان توجيهها بهذه الطريقة صعب نظرا لان اللاعب لا يمكنه تتبع الكرة جيدا بالنظر كما وان منطق الكعب التى توجه الكرة صغيرة لا تسمح فى التحكم فى التوجيه اما ضرب الكرة الثابتة بكعب القدم فليس الغرض منه ابعاد الكرة لمسافه كبيرة وانما من اجل خداع الخصم

طريقه الاداء :

اولا فى حاله الكرة الأرضية :

- * - يمرر اللاعب قدمه الضاربه من فوق الكرة الأتية اليه قبل ضربها بكعب القدم للخداع
- * - تكون الكرة موازيه لكعب القدم الثابتة عند اداء الضربه لتخرج الضربه فى الاتجاه المطلوب.

ثانيا : فى حالة الكرة الطائرة :

- * - تمد الرجل الضاربه خلفا من فصل الفخذ مع ثنى مفصل الركبة قليلا
- * - ثنى الجزء للامام مع لف الراس للخلف حتى يمكن رؤيه الكرة
- * - فى لحظه ضرب الكرة تثنى الرجل الضاربه من مفصل الركبة ليضرب كعب القدم الكرة التى تأخذ طريقها على شكل قوس وتنزل أمام اللاعب.

ضربة الكرة بالركبة أو على الفخذ :

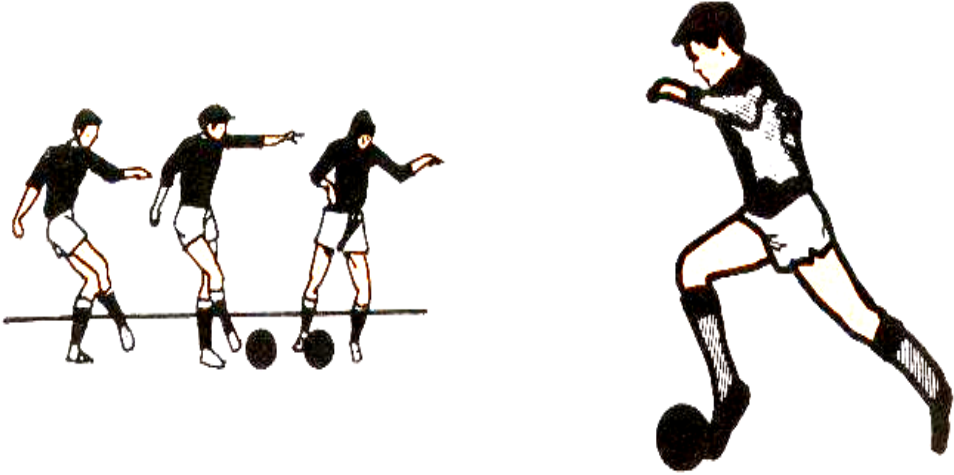
تستعمل الركبة فى ضرب الكرة بصفه غير اساسيه فى تكنيك اللعب ولكن احيانا يطر اللاعب الى استعمال الركبة فى ضرب الكرة فى حالة وصولها اليه فى مستوى بعيد عن متناول قدمه او رأسه .

طريقه الاداء :

- * - يقوم اللاعب بمواجه الكرة مع ارتكاز القدم الثابتة وتثنى من مفصل الركبة قليلا

كرة القدم

- *- يقوم اللاعب بثني مفصل ركبته الرجل الضاربة بحيث تكون الزاوية بين الساق والفخذ حوالي ٤٠ الى ٦٠ درجة .
- *- وضع القدم الثابتة والجسم كما فى الضرب بوجه القدم.
- *- اتجاه الكرة يتوقف على الزاوية التى يكون عليها الفخذ مع الارض اثناء الضربة



Arab7.com

- *- ترفع الزراعين لحفظ التوازن

دحرجه الكرة (الجرى بالكرة):

تعد مهارة دحرجه(الجرى) بالكرة من الاساسيات الفنيه بكرة القدم ، والتحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها اثناء دحرجتها على الارض، وتستخدم كوسيله للوصول الى غايه معينه يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملائه مراقبين من مدافعى الفريق المنافس ، فالجرى بالكرة هو اساس المجهود الفردى للاعب فى التقدم واختراق دفاع الفريق المنافس وخلق فرص لزملائه اللاعبين .

كرة القدم

وفى كرة القدم الحديثه يؤكد على زيادة عدد المدافعين مما يتطلب من اللاعب أن يتمتع بإمكانيات عاليه ومقدرة على التحكم كبيرة للدرجة الكرة والسيطرة عليها من أجل التخلص من مدافعى الفريق المنافس .
ومحاولة الاختراق السريع نحو مرمى الفريق المنافس فضلا عن مقدرة اللاعب الفنيه والمعرفه الخططيه في اختيار الوقت المناسب للقيام بالجرى بالكرة والتي لها الدور الكبير في استخدام مواقف اللاعب التي تتطلبها الدرجات من مسافات خاليه من الملعب وفى كاه الاحوال يجب أن تخدم الدرجات بالكرة خطط اللاعب الهجوميه .

حيث يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ومختلفة الاتجاهات طوال زمن المباراة ، ونظرا لمتطلبات اللعبة ومواقفها التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من الزميل أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب وتبادل المراكز لمتابعه الكرة في الهجوم والدفاع وهذا يقتضى منه الجري بأقصى سرعه للوصول الى الكرة ، وقد يكون الجرى لخطوات كبيرة أو قصيرة وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب مهيناً لتغيير اتجاهه في اى ناحيه يتطلبها موقف اللعب وهو في اقصى سرعه ، وقد يغير توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون قاصدا خداع الخصم ، أن جوهر الجرى بالكرة هو السرعة وفق الموقف الذى تفرضه حركة الكرة او اللاعب.

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها ، نظراً لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط الوسط .



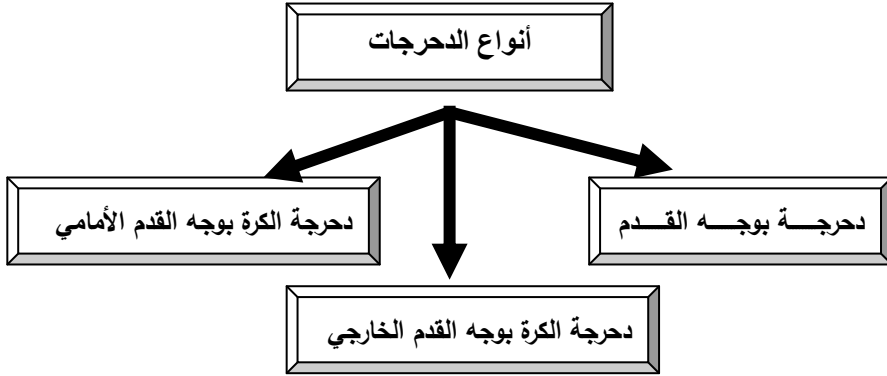
والاهداف الاساسيه لمهارة درجته (الجري) الكرة :

- ١- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت
- ٢- سحب اللاعب المدافع لخلق مساحه خاليه من الملعب
- ٣- خلق الفرص من أجل المناولة أو التهديف .

شكل رقم (١١)

أنواع الدرجات (الجرى) بالكرة :

- ١- درجة الكرة بوجه القدم الداخلي .
- ٢- درجة الكرة بوجه القدم الخارجي .
- ٣- درجة الكرة بوجه القدم الأمامي .



شكل رقم (١٢)

أولاً : مهارة درجته الكرة بوجه القدم الخارجي :



الجرى بالكرة بخارج القدم

يؤدى هذا النوع من الدرجه بالكره اكثر الانواع شيوعا لسهوله الاداء بسبب اتقان اداء الحركه مع وضع الجسم التشريحى اثناء الجرى بالكره حيث يساعد على الجرى السريع بالكره بتوجيهها بالشكل

كرة القدم

المطلوب بالإضافة الى امكانيه اللاعب في استخدام جسمه كحاجز بين الكرة واللاعب الخصم، وغالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري للانتقال أو تحرك



اللاعب بالكرة باتجاه الأمام .

الشكل (١٢)

شكل رقم (١٣)

* طريقة أداء دحرجه الكرة بوجه القدم الخارجي :

- ١- تتجه القدم اللاعبة للداخل قليلا قبل لمس الكرة
- ٢- تكون قدم الارتكاز للخلف قليلا وتكون الرجل منثنيه من مفصل الركبة ليكون مركز ثقل الجسم عليها
- ٣- يميل الجذع الى الامام قليلا
- ٤- ترفع الذراعان للجانب للمحافظة على توازن الجسم .
- ٥- تكون قدم اللاعب الدافعه للكرة غير متصلبه (مرتخيه) بشكل مناسب الامر الذي يساعد على دفع الكرة بقوة مناسبه
- ٦- يكون نظر اللاعب على الكرة لحظه ملامستها ثم لاعلى لرؤيه بقيه اللاعبين الاخرين وأجزاء الملعب



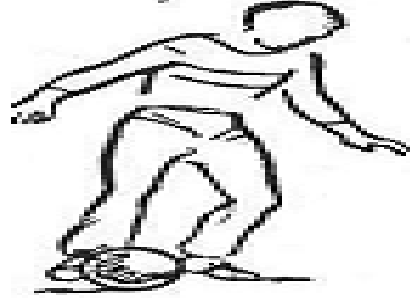
شكل رقم (١٤)

خطوات فنيه أخرى:

- ١- لرجل غير راكله: وضعها خلف للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة ، مع ثني خفيف في الركبة.
 - ٢- بالنسبة للرجل الركلة : دوران سن القدم للداخل حتى يواجه القدم الخارجي
 - ٢- الكرة ودفع الكرة للأمام .
 - ٤- الرجل الراكلة متابعة الكرة بعد دفعها للأمام حتى لا تبعد الكرة كثيراً .
- * ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي :
- ١- النظر : يقع نظر اللاعب على الكرة أثناء الركلة .
 - ٢- الذراعان : رفع الذراعان للجسم قليلاً لحفظ التوازن .
 - ٣- الجذع : عند ملامسة الكرة بالقدم يميل الجذع للأمام قليلاً .

كرة القدم

الخطوات التعليمية لمهارة درجته الكرة بوجه القدم الخارجي :



شكل رقم (١٥)

- ١_ وضع الكرة أمام المؤدي وبأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ويجري باتجاه الكرة .
- ٢_ وضع الكرة أمام المؤدي وبأخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ويقوم بالمشي بالكرة لمسافة (٣٠) خطوة . يكرر الأداء (١٠) مرات
- ٣_ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام ببطء لمسافة (٣٠) خطوة ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- ٤_ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام ببطء لمسافة (٤٠) خطوة ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- ٥_ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي للأمام بسرعة
- ٦- متوسطة لمسافة (٥٠) خطوة باستخدام القدمين ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- ٧_ الجري بالكرة للأمام بسرعة مع استخدام القدمين في دفع الكرة لمسافة (٥٠) خطوة ويكرر الأداء (٥) مرات .
- ٨_ الجري بالكرة للأمام باستخدام الجري المتعرج بين الأقماع عدد (٥) أقماع تكون المسافة بين كل قمع الآخر (٣) خطوات ، ويكرر الأداء (٥) مرات .

دحرجة الكرة بوجه القدم الداخلي :

يستخدم اللاعب هذا النوع من الدحرجة بالكرة لانه يستطيع ان يحافظ على الكرة بين قدميه وان يحكم السيطرة على خط سير حركة الكرة وهذا النوع لا يستطيع اللاعب ان ينطلق باقصى سرعته بسبب حركة القدم التي تتطلب من اللاعب ان يديرها الى الخارج في كل لمسه للكرة.

يلاحظ عند أداء هذه مهارة فإن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذراً عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته



اشكل رقم (١٦)

* طريقة أداء الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي :

- ١- تتجه قدم اللاعب الى الخارج قليلا قبل لمس الكرة
- ٢- توضع قدم رجل الارتكاز للخلف قليلا الى جانب الكرة لتكون الرجل منثنية من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها
- ٣- يكون الجذع مائل للأمام قليلا
- ٤- تكون الذراعين للجانب للمحافظة على توازن جسم اللاعب
- ٥- تكون قدم اللاعب مرتخيه بشكل مناسب ليكون دفع الكرة الى الامام بقوة مناسبة بحيث تكون الكرة قريبه من اللاعب.
- ٦- يكون نظر اللاعب نحو الكرة لحظه ملامسه الكرة ثم لاعلى لملاحظه اللاعبين الاخرين في الملعب.

خطوات فنيه اخرى

- ١_ بالنسبة للرجل غير الركلة، وضعها للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة ، مع انثناء في الركبة .
- ٢_ بالنسبة للرجل الراكلة : تتحرك من الخلف للأمام، انثناء خفيف في الركبة .
- ٣_ الرجل غير الراكلة ، دوران سن القدم للخارج حتى يواجه القدم الداخلي الكرة ، دفع الكرة للأمام .
- ٤_ بالنسبة للرجل الراكلة ، متابعة الكرة بعد دفعها للأمام حتى لا تبتعد الكرة كثيراً * ولا بد عند أداء المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي :
 - ١_ الجذع : يميل الجذع للأمام قليلاً.
 - ٢_ الذراعان : تعمل على حفظ اتزان الجسم أثناء الجري برفعهما عن الجسم قليلاً
 - ٣_ النظر: يكون على الكرة لحظة لمسها ، ثم يرفع ليلاحظ اللاعب الملعب ككل

الخطوات التعليميه :

- ١- يمسك اللاعب الجزء الذى يقوم بالأداء به.
- ٢- التحرك للأمام وأداء الحركة بدون كرة ثم العودة للخلف.
- ٣- يقوم اللاعب بالجري بالكرة للأمام لمسافه ٥م ثم الدوران والعودة بنفس القدم بخطوات بطيئة.
- ٤- يقوم اللاعب بالجري لمسافه ١٠ متر والعودة.
- ٥- الجرى بالكرة عبر الاقماع .
- ٦- من وضع الانتشار الحر مع صفارة المدرب يجرى اللاعب بمسافه ١٠ امتار في الاتجاهات المختلفة .

ج - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

يلجأ اللاعب الى استخدام هذا النوع من الدرجه بالكرة للانتقال السريع بالكرة ويخط مستقيم باتجاه حركه الكرة وعلى اللاعب ان يكون حذراً في ضرب الكرة امامه لان دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدى لدفعها الى مسافه بعيدة وبالتالي يعطى الفرصة للاعب الخصم لقطع الكرة.

يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب (التسديد) على المرمى .

طريقه للأداء :

- ١- يمد مشط القدم اللاعبة نحو الامام ليواجه القدم الكرة عند لمسها .
- ٢- تكون قدم الارتكاز للخلف قليلا وتكون الرجل منثنيه من مفصل الركبه لينتقل ثقل الجسم عليها
- ٣- يكون الجذع مائلا للامام قليلا
- ٤- تتحرك الذراعان حركة طبيعية بجانب الجسم حسب سرعة اللاعب
- ٥- تكون قدم اللاعب في وضع غير متصلب اثناء درجه الكرة
- ٦- يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة واللاعبين واجزاء الملعب

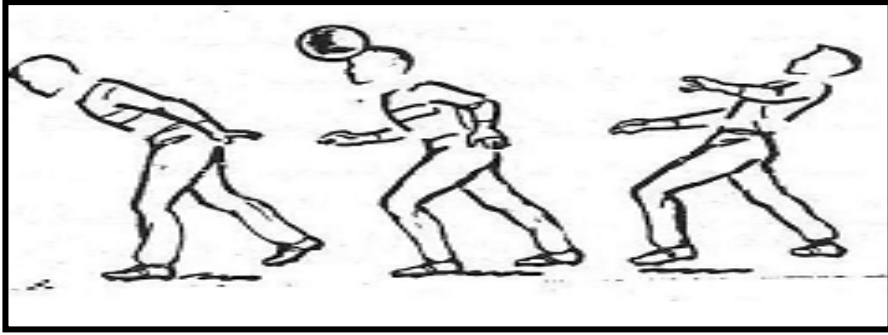
الخطوات التعليمية

- ١- يقوم اللاعب بأداء المهارة بدون كرة .
- ٢- المشى بالكرة في خط مستقيم .
- ٣- الهولة بالكرة في خط مستقيم مع استخدام القدمين في لمس الكرة .
- ٤- الجرى البطيئ بالكرة بخطوات أكبر مع دفع الكرة بقدم واحدة .
- ٥- الجرى البطيئ بالكرة بشكل متعرج مع استخدام قدم اليسرى ثم اليمنى
- ٦- الجرى السريع بالكره بين الاعلام
- ٧- الجرى السريع بالكره مع وجود منافس سلبي

كرة القدم

- ٨- الجرى السريع بالكره مع وجود مدافع ايجابى يحاول قطع الكره
٩- نفس التمرين السابق ولكن يؤدى مره واحد في حط مستقيم ومره في خط متعرج
١٠ - الجرى بالكره مع تغير السرعه حسب اشارة المدرب

ثالثاً : ضرب الكرة بالرأس :



شكل رقم (١٧)

يعد ضرب الكره بالرأس من المبادئ الأساسية الهامه فى كرة القدم وذلك نتيجة لكون الكرة غالبا ما تغلب بالهواء الامر الذى يستدعى استخدام الرأس فى اللعب وهذا جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة فى الوحدات التدريبية، اضافة الى دورها الكبير فى احراز الاهداف من قبل اللاعبين المهاجمين ، وكذلك لابعاد الكرات الخطرة عن المرمى وتشتيتها من قبل اللاعبين ،وقد أعطت التطورات الحديثة فى خطط اللعب بكرة القدم.

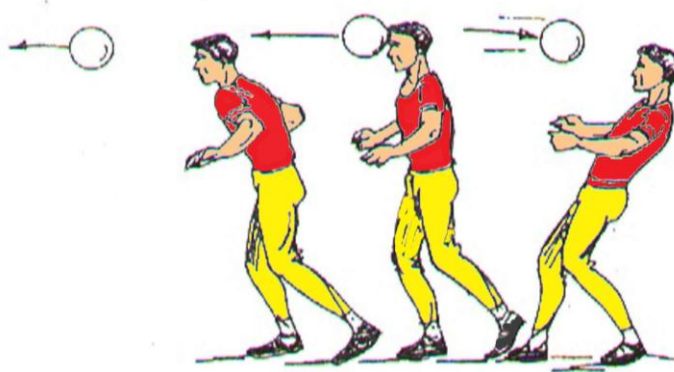


شكل رقم (١٨)

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم ، حيث غالباً ما تسجل اهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة ، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى .

استخدامات ضرب الكرة بالرأس :

- ١_ التمرير القصير والمتوسط .
- ٢_ التصويب على المرمى .
- ٣_ تشتيت الكرة في حالة الدفاع .



شكل رقم (١٩)

الشروط الاساسيه للعب الكره بالرأس

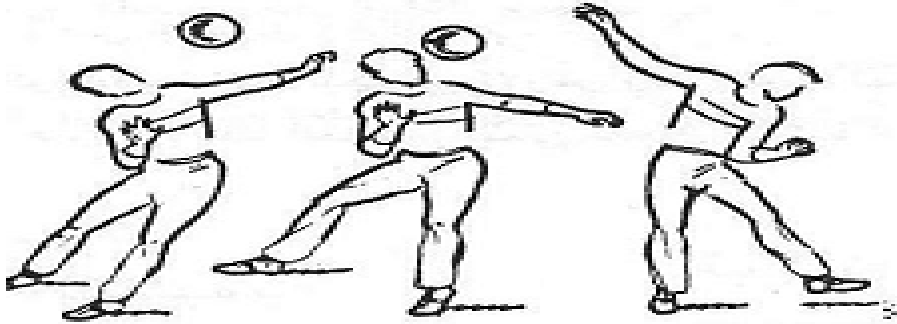
- ١-التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكره بالرأس
- ٢- ضرب الكره بالجبهه حتى وان كان توجيه الكره نحو الجانب او الخلف .
- ٣- أستخدام حركه الجذع كحركه مساعده لضرب الكره لمسافه
- ٤- تكون العينان مفتوحتان لحظه ضرب الكره بالرأس

كرة القدم

- ٥- إستخدام الذراعان لحفظ توازن الجسم وذلك بتحريكهما للامام قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظه ضرب الكرة.
- ٦- ضرب الكرة في ثلثها العلوى اذا كان الغرض لعب الكرة ارضيه وضربها من المنتصف اذا كان الغرض لعب الكرة ارضيه وضربها من المنتصف اذا كان الغرض لعب الكرة بشكل موازى للارض وضربها من ثلثها الاسفل اذا كان الغرض لعب الكرة عالية

أنواع ضرب الكرة بالرأس :

- ١- مهارة ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الارض:
- ٢- ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء .
- اولا: مهارة ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز على الارض تنقسم الى جزئين:
- *- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .
 - *- ضرب الكرة بالرأس من الحركة .
- أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات :



شكل رقم (٢٠)

يعتبر هذا النوع من ضرب الكرة بالرأس من اسهل الانواع ويستخدم خاصه عند بدايه تعليم اللاعبين كيفيه ضرب الكرة بالرأس وذلك لسهولة تطبيقه والعمل به ، حيث يرتكز اللاعب على الارض بالوقوف فتحا بمسافه مناسبه أو الوقوف فتحا بحيث يكون احد القدمين أماما والاخرى خلفا وهذا الوضع الاخير يكون انسب

كرة القدم

للاعب في ضرب الكرة بسبب اعطاء مدى واسع في حركة الجذع الذي ينتج عنه قوة الضربه.

* طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس من الثبات :

١- القدمان بجوار بعضهما ، ثني الركبتين قليلاً، ثني الذراعين ورفعهما لجانب قليلاً لحفظ التوازن.

٢-ميل الرأس للخلف.

٣- فرد الركبتين، تثبيت عضلات الرقبة.

٤- دفع الرأس للأمام لضرب الكرة بالجبهة في منتصفها، العينان تكون مفتوحتان عند ضرب الكرة.

٥- متابعة الرأس للكرة بعد ضربها والجذع للأمام .

* الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات :

١_ مسك الكرة باليدين ثم رميها عالياً فوق الرأس بقليل ويحاول المؤدي ضربها لمرة واحدة كغ فتح العينين أثناء الأداء ، ويكرر الأداء (١٠) مرات .

٢_ نفس الخطوة السابقة ولكن على المؤدي ضرب الكرة برأسه مرتين لأعلى قبل أن يمسكها ، ويكرر (١٠) مرات .

٣_ يحاول المؤدي تنطيط الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات ويكرر الأداء (١٠) مرات .

٤_ الوقوف أمام زميل على بعد (٥) خطوات ويمسك المؤدي الكرة ويرفعها لأعلى ومن ثم يقوم بضربها للزميل الذي يمسك الكرة ليقوم بعمل نفس الأداء والتكرار (١٠) مرات .

٥_ الوقوف أما الزميل على بعد (٨) خطوات ومسك الكرة باليد ورفعها عالياً إلى الزميل الذي يقوم بضربها بالرأس من الثبات لإرجاعها إليك

٦- ويستمر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزميل .

كرة القدم

٧- الوقوف أمام الزميل الذي يبتعد عن المؤدي خمس خطوات ثم يقوم المؤدي بتمرير الكرة للزميل برأسه ليضربها الزميل إليه بالرأس أيضاً ، يكرر الأداء (١٠) مرات .

ب- ضرب الكرة بالراس من الحركة :

وهو النوع المتقدم من ضرب الكرة بالراس بعد التعلم من الثبات حيث يتم فيه اتباع نفس طرق ضرب الكرة بالراس من الثبات ، ولكن في هذا النوع يحقق ضرب الكرة مدى اكبر ومسافه أبعد نتيجة للقوة المكتسبه من حركة اللاعب واندفاعه من المشى أو من الحركة.

طريقه الاداء:

- *- يقف اللاعب فتحا تكون احدى القدمين أماما والاخرى خلفا أو القدمين بجانب بعضهما.
- *- ثنى الركبتين قليلا وتكون الذراعان للامام استعداد لضرب الكرة بالراس.
- *- ميلان الجذع للخلف قليلا وانتقال مركز ثقل الجسم على الرجل الخلفي.
- *- سحب الجذع والراس للأمام عند مقابله الكرة والاستمرار في متابعة الكرة بالراس والجذع .
- *- عند لحظه ضرب الكرة بالجبهة تشد العضلات في الرقبه وتدفع الذراعين خلفا اثناء اندفاع الجذع للامام ويتم نقل ثقل الجسم على الرجل الاماميه
- *- اذا اراد اللاعب توجيه الكرة الى جهة اليسار فان اللاعب يضع رجله اليمنى اماما ويلف الجذع نحو المكان المراد توجيه الكرة اليه .

الخطوات التعليميه :

- *- تأديه حركة ضرب الكرة بالراس بشكلها الصحيح بدون كرة .
- *- يمسك اللاعب الكرة بيديه ويضربها بالراس نحو حائط وبشكل مستمر .

كرة القدم

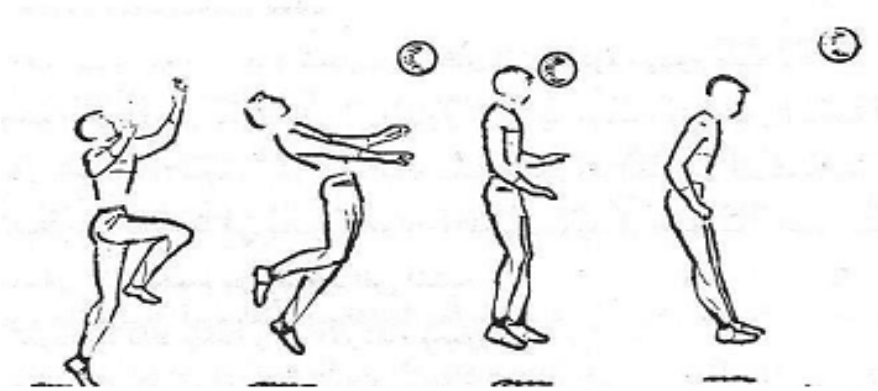
* - لاعبان (أ، ب) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة الى اللاعب (ب) الذي يكون جالسا على الارض ويقوم بارجاع الكرة بالراس من وضع الاستلقاء على الظهر ثم الجلوس وضرب الكرة .

* - لاعبان (أ،ب) يجريان سوية وعلى خط واحد المسافة بينهما (٥ متر) حيث يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة على شكل قوس نحو زميله (ب) الذي يرجع الكرة بالراس نحو اللاعب (أ) الى الجانب ثم التبديل الى الجانب الاخر .

* - ثلاثة لاعبين (أ، ب، ج) يكون اللاعب (أ) في الوسط ليقوم اللاعب (ب) برمي الكرة الى اللاعب (أ) الذي يقوم بضرب الكرة الى الخلف بمقدمه الجبهة الى اللاعب (ج)

طريقة أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس فى الهواء :

١_ يقوم المؤدي بدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين معاً .



شكل (٢١)

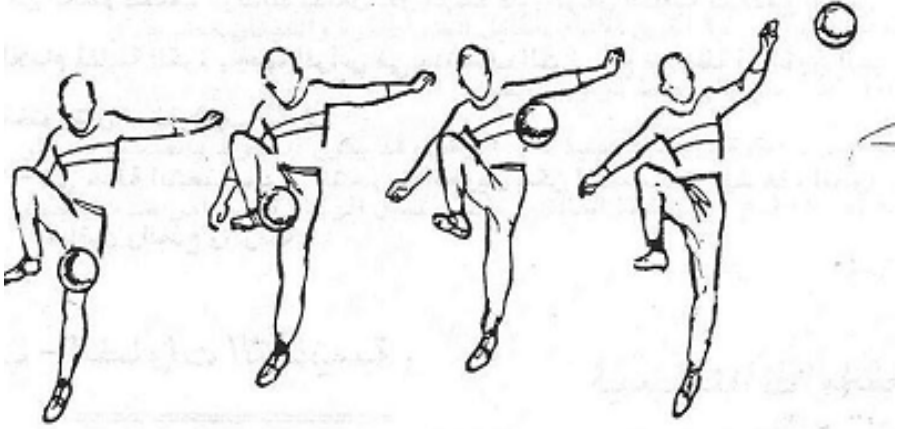
كرة القدم

- ٢_ ارتفاع الجسم لأعلى ، ميل الجذع للخلف ، رفع الذراعان للأمام
ولاعلى لحفظ التوازن.
- ٣_ دفع الرأس للأمام لتقابل الجبهة الكرة في منتصفها، العينان مفتوحتان.
- ٤_ متابعة الرأس للكرة بعد ضربها، انثناء في الركبتين ، الهبوط بالقدمين
أو بقدم بعد الأخرى .

* الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة :

- ١- أداء حركة ضرب الكرة بالرأس من الحركة بدون كرة بعد الجري خمس
خطوات ويكرر الأداء (١٠) مرات
- ٢_ الوقوف أمام زميل على بعد (١٠) خطوات ويقوم الزميل برمي الكرة
عالياً ليردها المؤدي له بضربها بالرأس ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- ٣_ نفس الخطوة السابقة ولكن تزداد المسافة لتصبح (١٥) خطوة وتكرر
الأداء (١٠) مرات .
- ٤_ نفس الخطوة السابقة ولكن يقوم الزميل برمي الكرة للمؤدي في ارتفاعات
مختلفة ليجري المؤدي ويثبت ومن ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس ويكرر الأداء
(١٠) مرات .
- ٥_ الوقوف على مسافة (١٠) متر ويقف الزميل خلف المرمى ليرمي الكرة
بيديه عالياً ويقوم المؤدي بالجري في اتجاه الكرة ثم الوثب لأعلى ليضرب
الكرة بالرأس في المرمى ويكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزميل .

رابعاً : السيطرة على الكرة:



شكل (٢٢)

لا شك ان اسهل طريقه للسيطرة على الكرة المتحركه هو مسكها وايقافها باليدين ولكن منذ عام ١٨٦٣م نص قانون اللعبة على عدم استخدام اليدين في اللعبه بالنسبة للاعبى كرة القدم ماعدا حارس المرمى داخل منطقه الجزاء . تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم ، إذ لا يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه وكذلك يعتبر مهارة السيطرة على الكرة احدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم وهى تعنى حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد زادت اهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنيه الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومى، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة الى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدرجة أو عالية وتتطلب عمليه السيطرة على الكرة ان تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كاهه (عدا اليدين) في اى وضع كان ومن الواضح بان اللاعب الذى يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون اكثر امكانيه في التصرف

كرة القدم

والتحكم بها وهو في حالة حركة فهي تجعله لا يعطى فرصه للمدافع لقطع الكرة
اضافه الى انه يكتسب الوقت
فبالعب يهبي الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديد أو للقيام
بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخططيه .



شكل (٢٣)

الاسس العامه لسيطرة على الكرة :

- ١- ان يتمتع اللاعب بدرجة عاليه من الاحساس بالكرة للسيطرة عليها.
- ٢- القدرة على اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة على الكرة حول افضل الطرق المستخدمه في السيطرة على الكرة .
- ٣- التمتع بإمكانيه عاليه في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة لسيطرة عليها.

٤- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة اكثر من اللازم لحظه السيطرة عليها

٥- استخدام السرعة المطلوبه في السيطرة على الكرة والتحكم بها

٦- ضرورة استرخاء اجزاء الجسم لحظه السيطرة على الكرة

طريقه الاداء :

- ١- يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة
- ٢- تهيئه الجزء الذي سيستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة اعداد في اتجاه الكرة القادمه
- ٣- القيام بحركة رجوعيه للخلف للمساعدة في امتصاص الكرة والسيطرة عليها

كرة القدم

- ٤- رفع الذراعين الى الجانب للمحافظة على توازن الجسم
 - ٥- تثبيت الراس ويكون النظر على الكرة أثناء لحظه استلام الكرة
 - ٦- قيام اللاعب بحمايه الكرة بجسمه اثناء السيطرة عليها
- أقسام السيطرة على الكرة**

١- استلام الكرة

٢- امتصاص الكرة

٣- اخماد الكرة

اولاً: استلام الكرة :

و عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب (من مستوى الارض حتى مستوى الركبه) تحت سيطرته وذلك لإضعاف سرعتها عن طريق تعويض الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبه بمجرد استلامها له

الاجزاء المستخدمة في استلام الكرة هي :

١- باطن القدم

٢- وجه القدم

٣- خارج القدم

أولاً : استلام الكرة بباطن القدم :



شكل (٢٤)

كرة القدم

يعد هذا النوع من أكثر الانواع المستخدمة لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة في الاستلام وامكانيه التحكم فيها اذ ان تقوس باطن القدم وتحذب الكرة تؤدي الى الدقة فى التوجيه وحسن التقدير كما ان تستخدم باطن القدم في استلام الكرة هو اكثر ضمانا من الطرق الاخرى.

طريقه الاداء :

- ١- يواجه اللاعب اتجاه القادم منه الكرة .
- ٢- تكون القدم اللاعبة بزوايه قائمه مع القدم الثابتة وذلك بلفها للخارج من مفصل الفخذ .
- ٣- تمتد الرجل اللاعبة الى الامام لاستقبال الكرة مع النظر اليها وتثنى الذراعان لحفظ التوازن مع ثنى الجذع قليلا للخلف وثنى ركبته الرجل الثابتة.
- ٤- تسحب القدم اللاعبة للخلف لحظه لمس الكرة بباطن القدم مع ارتخاء عضلات الرجل لامتصاص الكرة بحيث تكون المسافة بين القدمين لا تسمح بمرور الكرة
- ٥- تتوقف سرعة سحب القدم اللاعبة على سرعة الكرة حيث تكون سرعة سحب الرجل خلفا في الكرات السريعة اسرع أما في الكرات البطيئة فتكون أقل.
- ٦- ترتفع الرجل اللاعبة عن الارض حسب ارتفاع الكرة وكلما كانت الكرة بعيدة عن الارض كلما كانت ميل الجذع للخلف أقل وثنى الركبه الثابتة بدرجة اكبر.



شكل (٢٥)

الخطوات التعليمية:

- ١- يتدرب اللاعب على حركة استلام الكرة بباطن القدم بدون استخدام الكرة
- ٢- تثبت القدم للاعبه بعد مدها الى الامام وملامستها لكرة معلقة بخيط ثم سحبها للخلف من الكرة
- ٣- يتدرب اللاعب على استلام كرة ارضيه بطيئه اتيه من الزميل
- ٤- يتدرب اللاعب على استلام كرة ارضيه سريعة اتيه من الزميل
- ٥- يتدرب اللاعب على استلام الكرة في مستوى الركبه اتيه من الزميل

ثانياً: استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستعمل وجه القدم في استلام الكرة المنخفضة في مستوى اعلى من الارض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية.
طريقه الاداء :

- ١- تمتد الرجل للاعبه الى الامام وتكون القدم متقدمة للأمام لاستقبال الكرة

كرة القدم

- ٢- تثني الرجل الثابتة من الركبة قليلاً لينتقل عليها ثقل الجسم
- ٣- في اللحظة التي تلمس فيها الكرة مقدمه القدم الاماميه تسحب الرجل الى اسفل وللخلف قليلا لتقليل سرعه الكرة
- ٤- ترفع الذراعين للجانب للحفاظ على توازن الجسم
- ٥- يكون نظر اللاعب مركزاً على الكرة لحظه ملامستها لقدم اللاعب
- ٦- على اللاعب ان يلحق بالكرة لسيطرة عليها



شكل (٢٦)

الخطوات التعليميه :

- ١- يتدرب اللاعب على حركة استلام الكرة بوجه القدم الامامى بدون كرة.
- ٢- يقوم اللاعب بمسك الكرة وقذفها من اعلى واستلامها بوجه القدم الامامى.
- ٣- يقوم الزميل برمى الكرة من الامام للاعب في مستوى اقل من مستوى الركبة ويقوم اللاعب باستلام الكرة بالقدم اليمنى.
- ٤- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة بالقدم اليسرى.
- ٥- يتدرب اللاعب على استلام الكرات من مسافات ابعد وبسرعات مختلفة .

ثالثا : استلام الكرة بوجه القدم الخارجى:



الشكل (٢٧)

يتم استخدام هذا النوع من الاستلام للكرة عندما تكون الكرة قادمة من اتجاه جانبي أو من الاعلى ومن الامام وقيام اللاعب بالجري مباشرة بعد تثبيتها في اتجاه معاكس لاتجاه استلام الكرة

طريقه الاداء :

- ١- يتم ثنى الرجل من مفصل الركبه ومفصل الفخذ
- ٢- يستدير قدم اللاعب نحو الداخل قليلا في مواجه الكرة بخارج القدم
- ٣- ارتخاء مفصل القدم لامتصاص قوة وسرعة الكرة
- ٤- ميلان الجذع قليلا نحو الرجل الثابته
- ٥- تكون الذراعان الى الجانب لحفظ توازن الجسم
- ٦- على اللاعب ان يلحق بالكرة بسرعة لسيطرة عليها

خطوات تعليميه :

- ١- يقوم اللاعب باداء المهارة بدون كرة
- ٢- يقوم اللاعب بمسك الكرة وقذفها لاعلى ثم استلامها بوجه القدم الخارجى
- ٣- يقوم الزميل بقذف الكرة من الجانب الايمن من مسافه (٣متر) ويقوم اللاعب باستلام الكرة بوجه القدم الخارجى .

كرة القدم

- ٤- يقوم اللاعب الزميل بتمرير الكرة من مسافة (٦متر) بسرعة بطيئه ويقوم اللاعب باستلام الكرة من الثبات
- ٥- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة من الحركة
- ٦- يقوم اللاعبان بأداء المهارة من خلال تمرير واستلام الكرة بالتبادل

ثانيا: امتصاص الكرة :

عملية الامتصاص هي عبارة عن اخضاع كل الكرات العاليه أو هابطه تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق امتصاص قوتها سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص الى اعلى نقطه ممكنه بمقابله الكرة والهبوط بها الى الارض .

الاجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي :

- ١- وجه القدم الامامى
- ٢- باطن القدم
- ٣- اعلى الفخذ
- ٤- الصدر
- ٥- الراس

اولا : امتصاص الكرة بوجه القدم الامامى :



الشكل (٢٨)

كرة القدم

يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العاليه بقدمه بسرعة وبدقه قبل ان يتعرض له لاعب الخصم ويحتاج هذا النوع الى احساس كبير في رجل اللاعب الامر الذى يتطلب فترة كافيه من التدريب لاتقانه بشكل جيد

طريقه الاداء :

- ١- رفع الرجل اللاعبة الى اعلى نقطه لمواجهة الكرة
- ٢- تثنى الرجل الثابتة من الركبة قليلا
- ٣- ميلان الجسم للأمام قليلا
- ٤- رفع الذراعان جانبا للمحافظة على توازن الجسم
- ٥- يجب ان يكون الجسم في اتزان كامل
- ٦- في لحظه ملامسه الكرة لقدم اللاعب تسحب للخلف ولأسفل بسرعه
- ٧- يكون مفصل القدم اللاعبة بحالة ارتخاء
- ٨- تؤدي حركة امتصاص الكرة بحيث تتبعها مباشرة المهارة الاخرى المطلوبه كالمراوغه أو المناوله أو التهديف

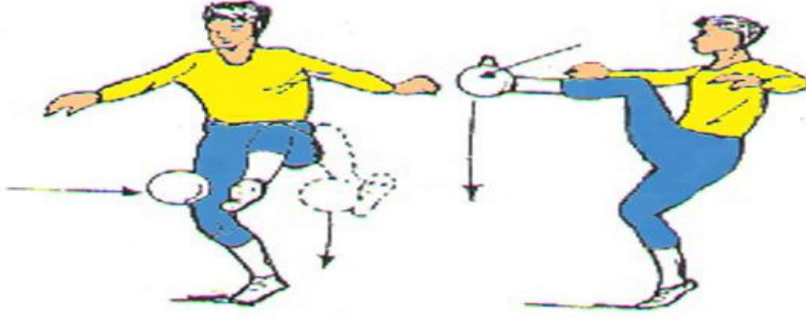
الخطوات التعليميه :

- ١- يؤدي اللاعب عمليه الامتصاص للكرة بوجه القدم بدون كرة
- ٢- يرمى اللاعب الكرة بيديه عاليا ثم يقوم بامتصاص الكرة والسيطرة عليها
- ٣- يقوم اللاعب برمي الكرة باليدين عاليا بمسافه ٥ متر الى زميله الذى يؤدي عمليه امتصاص الكرة بوجه القدم من الثبات
- ٤- من نفس التمرين السابق ولكن اللاعب يؤدي عمليه الامتصاص الكرة من الحركة
- ٥- لاعبان (أ- ب) يقوم اللاعب أ برمي الكرة عاليا بيديه في اتجاهات مختلفه لينتقدم اليها اللاعب ويقوم بامتصاصها بوجه القدم

كرة القدم

٦- لاعبان (أ-ب) يرمى اللاعب أ الكرة عاليا نحو اللاعب ب الذي يقفد بالاتجاه الكرة ويحاول امتصاصها في الهواء .

ثانياً: امتصاص الكرة بباطن القدم



الشكل (٢٩)

تحتاج هذه الطريق الى حساسيه خاصه في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب والاتقان ويلجأ اللاعب الاستخدام هذه الطريقه في حالات اللعب على أرض صلبه أو إذا أراد السيطرة على الكرة بسرعة .

طريقه الأداء

- ١- دفع القدم اللاعبة الى أعلى لتواجه باطن القدم الكرة .
- ٢- يميل جسم اللاعب للأمام مع ثنى الركبه الثابتة والارتكاز على المشط إن امكن
- ٣- احياناً يضطر اللاعب الى الوثب لأعلى لملاقات الكرة لكي يحقق مدى أكبر للرجل اللاعبة لسحب الكرة لاسفل واخضاعها تحت سيطرته
- ٤- بمجرد ملامسه الكرة بباطن القدم تسحب للخلف

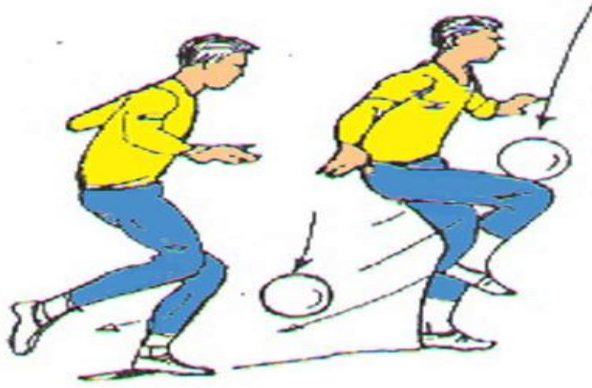
الخطوات التعليمية :

- ١- يتم شرح المهارة واعطاء نموذج للاعب

كرة القدم

- ٢- يؤدي اللاعب المهارة بدون كرة
- ٣- يقوم اللاعب الزميل برمي الكرة باتجاه قدم اللاعب المؤدى للمهارة من امامه بمسافه ٣م ويتم زيادتها بعد ذلك .
- ٤- يتم اداء المهارة من خلال امتصاص الكرة من الكرات الممره من الزميل من الثبات .
- ٥- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب باستلام الكرة من الحركة والتقدم للامام
- ٦- نفس التمرين السابق ولكن يتم استلام الكرة من وضح التقهقر للخلف باكثر من كرة .

ثالثاً : امتصاص الكرة بالفخذ

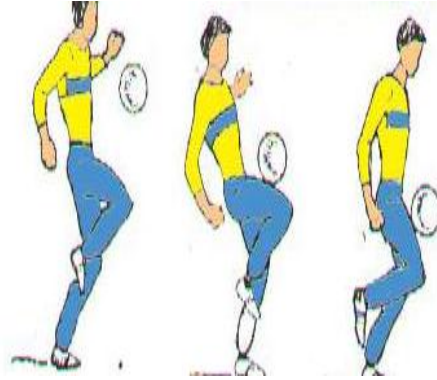


الشكل (٣٠)

يلجأ اللاعب غالبا الى استخدام فخذ الرجل لسيطرة على الكرة وخاصتا في الكرات العاليه وفي الحالات التي لا يمكن فيها استخدام القدم لوجود لاعب خصم قريب أو لان الكرة هابطه نحو الفخذ ويستخدم اللاعبون هذا النوع من السيطرة على الكرة لان الفخذ هو جزء عضلي طويل يتيح للاعب إمكانيه امتصاص الكرة والسيطرة عليها بشكل صحيح .

طريقه الاداء

- ١- يرفع الفخذ لأعلى بحيث يشكل زاويه قائمه مع الجذع
- ٢- تنثنى الرجل الثابته من الركبة قليلا لينتقل عليها مركز ثقل الجسم
- ٣- تنثنى ركبته الرجل اللاعبة وتكون في حالة ارتخاء
- ٤- عند ملامسة الكرة لفخذ اللاعب يقوم بسحها الى الخلف ولأسفل لامتصاص قوة وسرعه الكرة
- ٥- ترفع الذراعان الى الجانب لحفظ توازن الجسم
- ٦- تثبيت الراس فيكون نظر اللاعب مركزا على الكرة لحظه استلامها
- ٧- يقف اللاعب احيانا على المشط وذلك على الرجل لتلقيه الكرة القادمة من على ارتفاع كبير ويقوم برفع مشط لأجل المساعدة في امتصاص الكرة بشكل ادق .



شكل (٣١)

الخطوات التعليمية :

- ١- يقوم اللاعب باتخاذ الوضع الصحيح بامتصاص الكرة بالفخذ بدون كرة
- ٢- يرمى اللاعب الكرة بيديه لاعلى ويتقدم بامتصاصها بواسطة الفخذ
- ٣- لاعبان (أ-ب) المسافة بينهما (٥ متر) حيث يقوم اللاعب أ برمى الكرة

كرة القدم

عالية نحو اللعب ب الذي يحاول امتصاص الكرة بواسطة الفخذ
٤- من نفس التمرين السابق يقوم بزيادة المسافة

رابعاً : امتصاص الكرة بالصدر :



امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



امتصاص الكرة بالصدر

شكل (٣٢)

يلجأ اللاعب الى استخدام هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر ولم تمكنه ظروف اللعب من الرجوع الى الخلف لسيطرة على الكرة، ويعد هذا النوع من السيطرة على الكرة من الانواع الأساسية التي يستخدمها اللاعبون وذلك بسبب كبر المساحة المستخدمة من الصدر مما يسهل عملية التحكم بالكرة والسيطرة عليها .

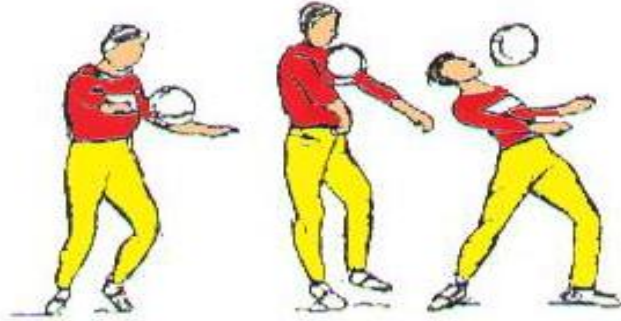
طريقه الاداء :

١- يقف اللاعب مواجهاً للكرة والرجلين متباعدتين عن بعضهما بمسافة مناسبة وقد تكون الرجلين في مستوى واحد أو احدهما متقدمه عن

الآخرى

كرة القدم

- ٢- يقوم اللاعب بميل الجذع الى الخلف مع بروز الصدر للأمام
- ٣- رفع الذراعان للجانب للحفاظ على توازن الجسم
- ٤- في لحظة ملامسه الكرة للصدر يسحب للخلف لامتصاص الكرة وتسحب الرجل الخلفيه الى الامام مع مد الركبتان وميل الجذع أماماً
- ٥- في حالة امتصاص الكرة باسفل الصد على اللاعب ان يدفع الحوض للخلف وبذلك يميل الجزء العلوى من الجسم الى الامام .
- ٦- تثنى الرجلين من مفصل الركبتين حيث يتوزع عليهما ثقل الجسم
- ٧- يقابل الصدر الكرة في حالة ارتقاء
- ٨- تثبيت الراس ويكون نظر اللاعب مركزاً على الكرة لحظة امتصاصها والسيطرة عليها .



الشكل (٣٣)

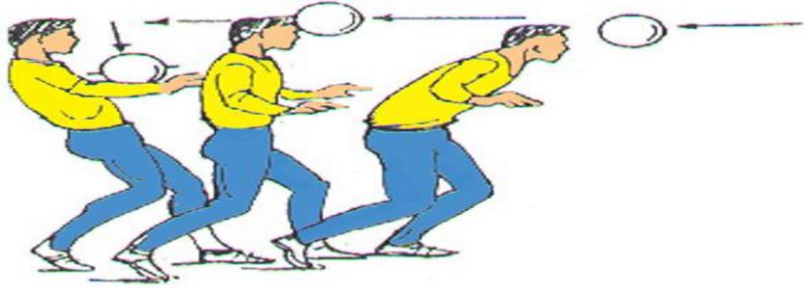
الخطوات التعليمية :

- ١- التدريب على حركة امتصاص الكرة بالصدر بأخذ الوضع الصحيح بدون كرة
- ٢- يرمى اللاعب الكرة عاليا بيديه ثم يقوم بامتصاصها بالصدر
- ٣- لاعبان أ و ب يقوم اللاعب أ برمى الكرة في مستوى الصدر نحو اللاعب ب الذى يقوم بامتصاصها باسفل الصد والسيطرة عليها

كرة القدم

- ٤- لاعبان أ، ب حيث يقوم اللاعب أ بتمرير الكرة عالية بقدمه نحو اللاعب ب الذي يقوم بامتصاص الكرة بالصدر والسيطرة عليها
- ٥- نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب أ بتتويج الكرات باتجاه اللاعب ب من الاتجاهات وسرعات مختلفة .
- ٦- ثلاثة لاعبين أ ، ب ، ج يتبادلون ضرب الكرة بالقدم عن طريق امتصاصها بالصدر ثم مناولتها بداخل القدم دون ان تسقط على الارض

خامساً : امتصاص الكرة بالراس :



الشكل (٣٤)

هذه الطريقة من اصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يطلبه ادائها من مستوى عالي من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب المتميز السيطرة على الكرات القوية برأسه .

طريقة الاداء :

- ١- يقف اللاعب مواجهاً للكرة والقدمين متباعدتين مع وضع الرجل اماماً والآخرى خلفاً
- ٢- يحرك اللاعب راسه للأمام استعداداً لاستقبال الكرة مع النظر عليها

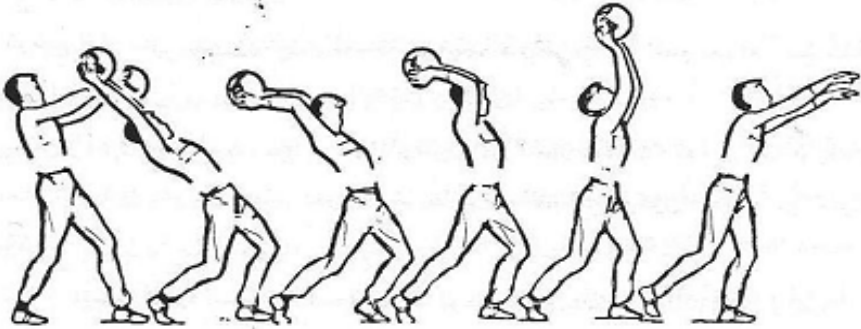
كرة القدم

٣- في لحظة ملامسه الكرة لجبهه تسحب الراس خلفا مع ثنى الركبتين بدرجة كبيرة اكبر.

الخطوات التعليمية :

- ١- تاديه حركة الامتصاص بدون كرة
- ٢- يرمى اللاعب الكرة لنفسه ويقوم بامتصاصها.
- ٣- يرمى الزميل الكرة بارتفاع متوسط ليقوم اللاعب بامتصاصها من الثبات
- ٤- من نفس التمرين السابق يقوم اللاعب بامتصاص الكرة وذلك من الحركة

خامساً: رمية التماس

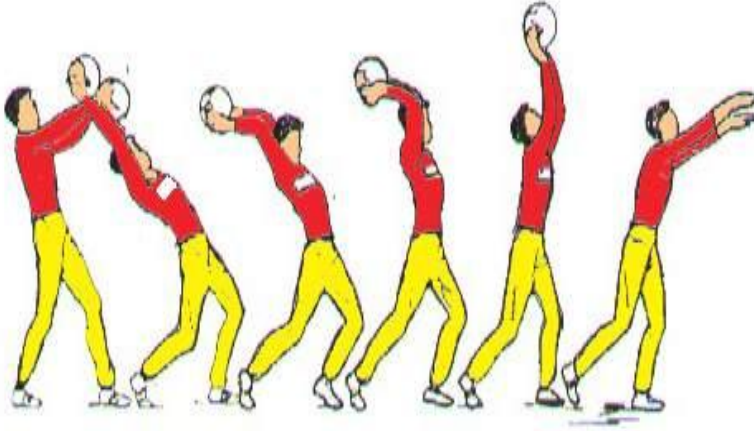


رمية التماس

الشكل (٣٥)

كرة القدم

إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء



جمل خططيه تنتج عنها أهدافاً في مرمى الفريق المنافس .

الشكل (٣٦)

طريقه للأداء :

- ١ - مسك الكرة من جزئها الخلفي وأصابع اليدين منتشرة بحيث يكون الإبهامان متقاربان .
- ٢ - سحب الكرة وراء الرأس بحيث تصل اليدين إلى أقصى ما تستطيع والمرفقان بجوار الرأس .
- ٣ - انثناء خفيف في الركبتان ، يعقبه مد في الركبتين ثم الجذع والرأس ثم تنطلق اليدين إلى الأمام ، أي أنها حركة تكون من أسفل إلى أعلى .
- ٤ - تنتهي حركة اليدين عند الرمي قبل أن تعبر مستوى الرأس ويمر المرفقان بجانب الرأس ، مع اتجاه راحتا اليدين عند الرمي للخارج .

الوصف الحركي للأداء بشكل آخر:

- ١- يقترب اللاعب بعدة خطوات من خط التماس ويستعد لأداء المهارة
- ٢- تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون إحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليد بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي يريد اللاعب رمي الكرة إليه مع ملاحظة أن الإبهامين يكونان متجاورين .
- ٣- ترفع اليدين الكرة فوق الرأس على أن تنثنى من الكوعين ثم تستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس .
- ٤- يثنى الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً كما يحدث انثناء في مفصل الركبتين بحيث تندفع الركبتان للأمام قليلاً .
- ٥- تفرد الذراعان بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام في اتجاه الرمي ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولده من الرجلين تُضاف على القوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الذراعين الكرة .

الخطوات التعليمية لرمية التماس:

١. عمل نموذج واضح مع الشرح .
٢. يتعلم اللاعب أولاً كيف يقبض على الكرة قبضاً صحيحاً ويضعها خلف الرأس .
٣. يقبض اللاعب على الكرة ثم يضعها خلف الرأس ويحاول رميها بدون رجوع الجذع للخلف حتى يتسنى للمعلم التركيز على قيام الذراعين بأداء الرمية رمياً صحيحاً .
٤. يؤدي اللاعب مهارة رمية التماس كاملة من الوقوف بدون كرة .
٥. يؤدي اللاعب مهارة رمية التماس كاملة من الوقوف بالكرة .
٦. أداء رمية التماس كاملة مع الاقتراب .

ربط مهارة رميه التماس مع مهارة امتصاص الكرة :

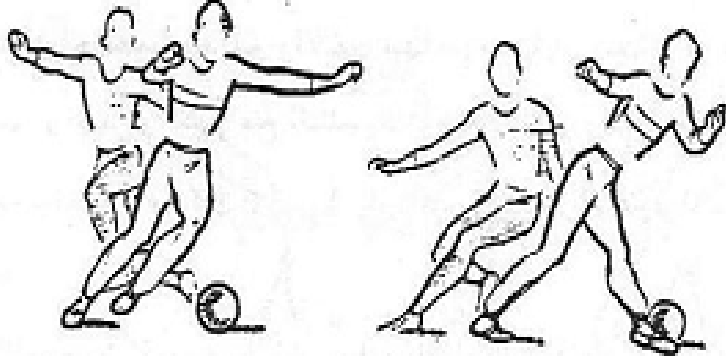
يتم الربط بين مهارة رميه التماس بمهارة امتصاص الكرة بأنواعها المختلفة وذلك طبقاً للمواقف التي تحدث في المباراة والتي يقوم اللاعب بالتعامل مع الكرة المرسلة من رميه التماس بالأسلوب الذي يناسب ارتفاع وسرعة الكرة المرسلة من اللاعب القائم بأداء رميه التماس ، حيث يقوم اللاعب بامتصاص الكرة بوجه القدم الامامى وباطن القدم عندما تكون الكرة بارتفاع قليل من الارض وكذلك قد يستخدم اللاعب امتصاص الكرة بالفخز عندما تكون الكرة في مستوى الحوض وكذلك يستخدم اللاعب امتصاص الكرة بالصدر عندما تكون الكرة في الجزء العلوى من الجسم وأسفل الرقبه ويتم امتصاص الكرة وأدائها بالراس في الكرات العاليه في مستوى الراس وفوقه قليلاً .

ملحوظه : يتم الربط بين مهارة رميه التماس وامتصاص الكرة من خلال

تدريبات تطبيقه أثناء المحاضرات لتوضيح هذه العلاقة من خلال تدريبات

حقيقه تتم داخل المحاضرات حيث يقوم الطالب بتسجيل هذه التدريبات في

كشكول المحاضرات واستعانه بها في التدريب على المهارة.



شكل (٣٧)

وهى فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعة وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها فى اى جزء من الملعب . ونظرا الى ان اغلب موافق اللعب بكرة القدم هى كفاح بين لاعبين احدهما مهاجم والآخر مدافع ، فان المراوغه تكتسب اهميه من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على ان يكون لديه الوقت والمساحة فى الملعب والتصرف بالطريقة السليمة . ويتطلب التكتيك الحديث فى كرة القدم من اللاعب المقدرة الكاملة على الربط بين المراوغه والخداع والمهارات الحركيه الاخرى . الامر الذى يستدعى التدريب المستمر الاتقان المراوغه وبكافة أنواعها حتى تصل الى مرحلة الكمال والالية فى التنفيذ ليكون لها التأثير المطلوب فى المباراة ، وعند تنفيذ المراوغه بالكرة لابد من التأكد على ناحية هامه وهى التوقيت وسرعه رد الفعل باقل زمن رد الفعل باقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة ويلجأ اللاعب الى المراوغه الشكل (٤٠)

كرة القدم

بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم ، اضافة الى الملازمه الدقيقة لزملائه من قبل مدافعي الفريق المنافس وبعد ذلك تكون المراوغه بالكرة ذات فائدة كبيرة فى استغلال حالات ومواقف اللعب المختلفة ، كما ان تعرف المراوغه بأنها حركات التمويه والخداع بالكرة والتي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق الآخر .

وهى تعنى أيضا الجري بالكرة عندما يكون اللاعب تحت ضغط المدافع أو تخطى المدافع وكثيرا ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع ولا تكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو التصويب على المرمى فيؤدى المراوغه للتخلص من المدافع المنافس .

ولنجاح المراوغه لا بد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة على الكرة تماما كما أن رشاقة اللاعب وسرعته تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغه والمغالاة فى المراوغه دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق إضافة إلى التأثير السلبي النفسي على الزملاء .

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

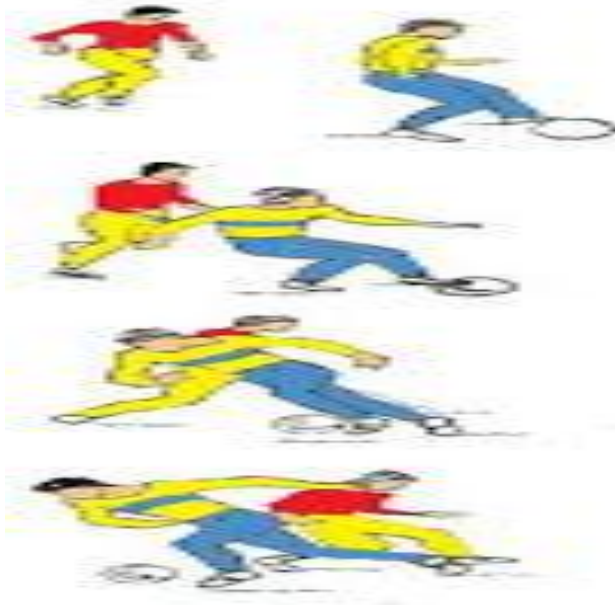
وكذلك تعتبر المراوغه هي الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعا خاطئا ، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة ، مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخطي بالأسلوب المناسب الذي يختاره

ينقسم للمحاورة والخداع والمحاورة إلي :

١ - الخداع بالجسم .

٢ - الخداع بالكرة .

٣ - الخداع المركب .



شكل (٣٨)

* يراعي عند تنفيذ الخداع ما يلي:

- ١ - تغيير سرعة الجري من البطيء للسريع أو العكس .
 - ٢ - تغيير اتجاه الجري .
 - ٣ - استخدام الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس .
 - ٤ - عند درجة الكرة يغير اللاعب الكرة يساراً أو يميناً ليجعل الخصم في حيرة
- الاهداف الرئيسية للمحاورة والتي تتمثل فيما يأتي:

- ١- التخلص من لاعبي الفريق المنافس
- ٢- سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الاخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء
- ٣- سحب المراقبه عن اللاعب الزميل

كرة القدم

٤- خلق وضع يسمح فيه اللاعب المراوغة والمناولة او التهديف

٥- بقاء الكرة تحت السيطرة ل لاعب الفريق المستحوذ على الكرة

وهناك طرق للمحاورة والخداع يمكن تعليمها للاعبين هي :

(١) المراوغة بدفع الكرة إلى الإمام والجانب .

(٢) المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الأخر .

(٣) المراوغة مرتين والتخلص من المدافع في المرة الثالثة .

(٤) المراوغة بتمرير الكرة بباطن القدم .

(٥) المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام .

(٦) المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجي .

(٧) المراوغة بالتمويه للتصويب .

النواحي الفنية (طريقة الأداء)

عند اقتراب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة بمسافة تتراوح ما بين ٢ :

٣ ياردة يميل اللاعب المستحوذ على الكرة إلى احد الجانبين على أن ينتقل ثقل

جسمه على قدم هذا الجانب ثم يدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطن القدم

للإمام والى جانب المدافع في اتجاه الرجل التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه.

الخطوات التعليمية للمحاورة والخداع :

يلاحظ أن الخطوات التعليمية التالية تصلح لأي نوع من أنواع المراوغة مع

ضرورة إتقان اللاعب الجري بالكرة كمهارة أولاً ثم البدء بتمرينات الإحساس

بالكرة لان لها دور فعال في أداء المراوغة بإتقان :

(١) كرات طبية موضوعة على خط مستقيم بين كل واحدة وأخرى مسافة ٢ م :

٣م ليقوم اللاعب بالجري بالكرة من بين الكرات المختلفة جريا زجاجيا مع

كرة القدم

- ضرورة حماية الكرة بجسم اللاعب على اعتبار أن الكرة الطبية منافس .
- ٢) يؤدي نفس التمرين السابق مع التدرج في سرعة الأداء ثم تضيق المسافة بين الكور الطبية .
- ٣) اللاعبون يقفون داخل مساحة محددة ثم يقومون بالجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع تقادى كرة الزميل ثم محاولة لمس كرة الزميل ومع التقدم بالتمرين تضيق المساحة تدريجيا .
- ٤) يتدرب اللاعب على إتقان تحريك جسمه لأداء المراوغة بدون كرة من الثبات ثم المشي فالجري .
- ٥) التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .
- ٦) يتدرب اللاعب على نفس التمرين السابق ولكن مع وجود منافس سلبي ثم ايجابي يحاول استخلاص الكرة من اللاعب المستحوذ على الكرة .
- ٧) كل لاعبان مع بعضهم احدهم مستحوذ على الكرة والأخر يحاول استخلاص الكرة منه عن طريق مهاجمته بحيث تحتسب عدد المرات الناجحة لأداء المراوغة ويكرر التمرين بحيث يصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع .
- ملحوظة :** إذا أن فقد اللاعب للكرة سيكلف فريقه نتيجة المباراة ١. ولعلاج ذلك يقوم المدرب بإعطاء بعض الإرشادات واستخدام مبدأ الأمان وعدم المخاطرة في هذا الجزء حيث تعطى الأولوية للتمرير للزميل بدلا من المجازفة بالمراوغة
- أ - مميزات اللاعب المراوغ الجيد
١. ان يكون اللاعب سريعا ورشيق الحركة
 ٢. ان يكون توقيت اللاعب سليما فى اختيار اللحظة المناسبة للمراوغه
 ٣. ان يتهم بعنصر المفاجأة للاعبى الفريق المنافس

كرة القدم

٤. ان يمتاز اللاعب بالرشاقة العالية أثناء أداء الحركات الخداعية
٥. ان يتقن كافة أنواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب
٦. ان يمتاز اللاعب بالثقة العالية بالنفس للتغلب على اللاعب المنافس

انواع للمحاورة والخداع بالكرة

- ١- للمحاورة والخداع عندما ياتى اللاعب الخصم من الامام
- ٢- للمحاورة والخداع عندما ياتى اللاعب الخصم من الجانب
- ٣- للمحاورة والخداع عندما يأتى اللاعب من الخلف

المحاورة والخداع عندما ياتى اللاعب الخصم من الامام

يلجأ اللاعب المهاجم الى هذا النوع من المرواغة عندما يتقدم بالكرة ويهاجمه احد لاعبي الفريق الخصم من الامام لقطع الكرة منه

طريقة الاداء

١. يميل الجسم الى أحد الجانبين ، حيث ينتقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز
٢. تنثنى الركبتين للأسفل قليلا
٣. رفع الذراعان للجانب لحفظ توازن الجسم
٤. ييكون النظر نحو الكرة ثم يتحول الى الاعلى الملاحظة بقيه اللاعبين واجزاء الملعب
٥. دفع الكرة بوجه القدم الداخلى أو الخارجى

الخطوات التعليمية

كرة القدم

١. التدريب على اتقان اللاعب فى تحريك جسمه لاداء المراوغة من المشى ثم من الجرى السريع
٢. يقوم اللاعب بدفع الكرة بين قدميه اليمنى واليسرى وفى خط ملتوى
٣. يقوم اللاعب بدفع الكرة بين الشاخص الموجودين على خط مستقيم
٤. نفس التمرين السابق مع زيادة سرعه اللاعب وتقليل المسافة بين الشاخص و الاخر الى متر واحد
٥. يقف اللاعب المدافع ويتقدم اللاعب المهاجم بالكرة ، وعندما يقترب منه يقوم باداء المراوغة بداخل وخارج القدم
٦. نفس التمرين السابق ولكن اللاعب المراوغ يمررها بين قدمى اللاعب المدافع ويسرع لاستلامها والسيطرة عليها
٧. يقوم اللاعب بدفع الكرة الى الجانب الايمن للاعب الخصم وللحاق بها من الجانب الايسر

٢ - للمحاوره والخداع عندما ياتى اللاعب الخصم من الجانب

يستخدم هذا النوع من المراوغة ، عندما يقترب اللاعب المدافع من المهاجم من احد الجانبين وتجربى فى اتجاهه بسرعة وتكون لهذا النوع من المراوغة فائدة كبيرة عندما يتقدم اللاعب بسرعه ، وتكون لهذا النوع من المراوغة فائدة كبيرة عندما يتقدم اللاعب بسرعه كبيرة الى الجهه الاخرى للتخلص من اللاعب الخصم

طريقه الاداء :

- ١/ تكون قدم الارتكاز قريبه من الكرة حيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم
- ٢/ يدفع اللاعب الكرة باتجاه رجل الارتكاز نحو الجهه التى سيحرك نحوها
- ٣/ يستخدم اللاعب وجه القدم الداخلى فى المراوغة
- ٤/ تكون الزراعان للجانب للحفاظ على توازن الجسم

الخطوات التعليمية :

عندما يتقدم اللاعب المهاجم بالدحرجة بالكرة ويتبعه اللاعب المدافع المنافس لقطع الكرة منه عليه اتباع احدى الطرق الاتيه :

١ / تغيير السرعة

يقوم اللاعب المهاجم بالجرى السريع فى الكرة وفجأة يتوقف فى مكانه

٢/ تحريك القدم فوق الكرة

فى اثناء انطلاق اللاعب سريعا بالكرة يقوم بتحريك قدمه فوق الكرة وتكون دورة شبه كامله وتعود القدم خلف الكرة لابهام اللاعب الخصم بايقاف الكرة

٣/ المرور خلف اللاعب الخصم

عندما يكون اللاعب المهاجم منطلقا بالكرة وفى لحظه اندفع اللاعب المدافع الخصم للحاق باللاعب المهاجم بأقصى سرعته يتوقف اللاعب فجاء ويمر خلف اللاعب المدافع الخصم

للمحاورة والخداع عندما يأتى اللاعب الخصم من الخلف

يلجا اللاعب الى هذا النوع من المراوغه عندما يبكون مراقبا من قبل اللاعب

الخصم ويعوق تقدمه بالكرة . وغالبا ما نلاحظ ذلك عندما يترجع اللاعب

المهاجم خلف الاستلام الكرة فيتبعه المدافع بقصد منعه من الاستدارة بالكرة .

الخطوات التعليمية

١ / يقوم اللاعب بتحريك جسمه لاداء مراوغه بدون كرة

كرة القدم

- ٢/ يدفع اللاعب الكرة امامه ثم يقوم باداء المراوغة كل مترين بداخل وخارج القدم
- ٣/ يقوم اللاعب بدحرجه الكرة وعند اشارة المدرب يعمل اللاعب نصف دورة بخارج القدم والانطلاق سريعا
- ٤ / يدحرج الكرة وعند اشارة المدرب يعمل اللاعب يمونه بجسمه مرتين وفي المرة الثالثة يستدير وينطلق للامام .
- ٥/ ينطلق اللاعب المهاجم نحو الكرة المتجه نحوه ويتبعه اللاعب المدافع
- ٦ / يقوم اللاعب بأستلام الكرة وظهرة نحو المرمى وفي اثناء ذلك يمونه بجسمه نحو جهه اليسار ثم يستدير بالكرة نحو جهه اليمين ويهدف مباشر نحو المرمى

سابعاً : اللعب الجماعي :

يعتبر اللعب الجماعي بمثابة خلاصة لكل ما تعلمه اللاعب من دروس في كرة القدم وأتقنه لمهاراتها الأساسية وتوظيفه لتلك المهارات في الممارسة الفعلية حتى يحقق الأهداف المتوقعة من الممارسة في :

- ١ - اللعب الجماعي الهجومي .
- ٢ - اللعب الجماعي الدفاعي



الشكل (٤٠)

١ - اللعب الجماعي الهجومي

* الوصف الحركي للأداء :

يتسم اللعب الجماعي الهجومي بأهمية كبيرة لما يحدثه أو يسببه من خطر على دفاع الفريق المنافس ، وهو يتطلب التعاون من جميع أفراد الفريق ، ويعتمد ذلك على المحاورة والتصويب والخداع ، ويبدأ بالتمارين الجماعية البسيطة ثم بين لاعبين اثنين أو ثلاثة مثل التمريرة الحائطية والتي تعتبر القاعدة الأساسية للعب الجماعي ، وعلى المدرب أن يبدأ بتعليم التمرين من المشي وبعده ينتقل اللاعب إلى الجري البطيء ثم تزداد السرعة تدريجياً ، وينطبق ذلك على جميع التمرينات المرفقة ، والخطط الجماعية تتطلب إعطاء تمرينات للظروف والمواقف التي تحدث في المباريات .

٢ - اللعب الجماعي الدفاعي :

* الوصف الحركي للأداء :

كما للخطط الهجومية فاعليتها في تحقيق النصر للفريق ، فإن للدفاع أهمية أيضاً في المحافظة على مرمى الفريق دون تسجيل أهداف من الخصم ، ومنع المنافس من تحقيق ذلك ، فالدفاع الجماعي المنظم يساعد الفريق في تنظيم خطته الهجومية ، ويتم التدريب على الدفاع الهجومي من خلال التمرينات التي

كرة القدم

تتشابه في ظروفها مع ما يحدث في المباريات ، وعلى المدرب أن يهتم
بتمارين المربعات
الصغيرة لأنها تزيد من كفاءة اللاعب المهاري

ثامناً: حراسة المرمى



الشكل (٤١)

يتوقف كثير من نتائج المباريات على حراس المرمى لأنه آخر خط دفاعي
للفريق بل ويعتبر خط هجومي له ، وعليه يلقي كثير من اللوم والسخط
والنقد إذا ما أخطأ في التصدي لأحدى الكرات ومنى مرماه بهدف ، وحارس
المرمى في هذه الآونة عليه أن يتدرب على جميع المهارات مثلما يقوم
زملائه أعضاء الفريق وخاصة بعد التعديل الأخير للقانون بعد إمكانية مسك

كرة القدم

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

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفائته الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز وحارس المرمى المثالي الذي يبلغ طوله من ١٨٠ - ١٨٥ سم والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي : الرشاقة ، المرونة ، والقدرة على الوثب عاليا وسرعة التلبية والاستجابة . كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية الآتية :

التركيز ، القدرة على التصميم ، المقدره على رؤية اكبر مساحة من الملعب ، الوعي الكامل للمسئولية ، القدرة على التوقع السليم .

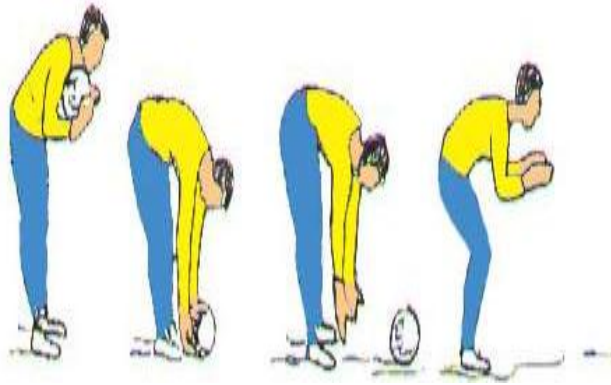
الملاحظات التي يجب على حارس المرمى ملاحظتها عند مسك الكرة :

- ١) يجب أن تكون راحتي اليد وابهامى اللاعب في حالة التقاف حول النصف الخلفي للكرة .
 - ٢) يجب أن تكون الساقان خلف اليدين وكذلك اليدين وكذلك جسمه خلف الكرة عند مسك الكرات الأرضية .
 - ٣) بعد أداء عملية المسك يقوم الحارس بسحب الكرة إلى صدر بحيث تحيط الذراعان واليدان بالكرة أمام صدر حارس المرمى من الخلف .
- المهارات الأساسية لحارس المرمى :**
- ١) التقاط الكرات المتدحرجة على الأرض .
 - ٢) مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن والصدر .
 - ٣) ضرب الكرة بالقبضة .
 - ٤) مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى .
 - ٥) إبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية .

كرة القدم

- (٦) ارتقاء حارس المرمى .
- (٧) وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة .
- (٨) ارتقاء حارس المرمى للإمام على قدم المهاجم بالغطس .
- (٩) تمرير حارس المرمى الكرة باليد .
- (١٠) قيام حارس المرمى بأداء ضربات المرمى والضربات المباشرة وغير المباشرة من منطقة الجزاء أو خارجها قليلا .
- (١١) تنطيط الكرة .
- (١٢) الخداع الذي يمارسه حارس المرمى .
- (١٣) دحرجة الكرة .

مهارات حارس المرمى:



الشكل (٤٢)

إمساك حارس المرمى للكرة وهو واقف

الأداء الفني للمهارة:

١- توضع القدمان متوازيتين والمسافة بينهما حوالي (٨ : ١٢) سم تقريبا مع

عدم ثني الركبتين .

كرة القدم

٢- يثنى الجذع أماماً أسفل مع إنزال الذراعين إلى أسفل بحيث تكونان متوازيتين أمام الساقين تقريباً ويمكن

لمس الأرض بأطراف الأصابع ويكون الكفان مواجهين للكرة.

٣- ترفع اليدين بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر.

٤- يوجه النظر للكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً ثم يوجه بعد ذلك الملعب.

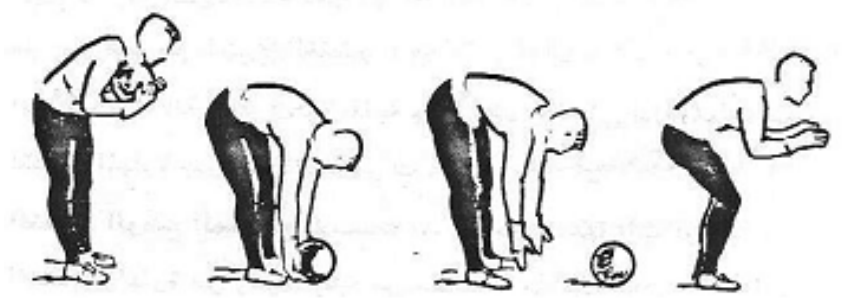
الخطوات التعليمية:

١- عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.

٢- يجب التأكد من إطالة العضلات الخلفية جيداً حتى يتسنى أداء المهارة بسهولة.

٣- يؤدي اللاعب المهارة بدون كرة عدة مرات.

٤- يؤدي اللاعب الوضع الصحيح للإمساك بالكرة من رميها إليه أرضية ببطء.



الشكل (٤٣)

٥- يؤدي اللاعب المهارة من رميها إليه من مسافة (٨) ياردات ثم يغير الرامي مكانه في كل مرة.

٦- يؤدي اللاعب المهارة بعد تصويب الكرة إليه أرضية من على خط منطقة الجزاء

١_ الإمساك بالكرة .

* الإمساك بالكرات الأرضية .

- مسك الحارس للكرة وهو واقف .
- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته على الأرض وثني الساق الأخرى .
- الإمساك بالكرات متوسطة الارتفاع .
- الإمساك بالكرات العالية فوق الرأس .
- ضرب الكرة أو إبعادها براحة اليد .
- الارتقاء والإمساك بالكرة .
- الارتقاء على الكرات العالية .
- الارتقاء على الكرات غير العالية



صورة (٥)

ثانياً مهارات بدون استخدام الكرة

Fundamental Skills Without the ball

١- الجرى وتغير الاتجاه

١- الوثب

٢- الخداع والتمويه بالجسم

٤- وقفة الاستعداد للاعب المدافع (حارس المرمى يعتبر لاعب خط دفاع)

١- الجرى وتغير الاتجاه

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجرى فى ساحه الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيره ومتعدده ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة ، نظرا لمتطلبات اللعب التى تتطلب منه ان يتحرك لاستقبال الكرة من زميله او التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجرى لاحتلال موقع مناسب فى الملعب او لتبادل المراكز او لمتابعه الكرة فى الهجوم والدفاع وهذه تقتضى منه الجرى بأقصى سرعه للوصول الى الكرة ، وقد يكون الجرى لخطوات كبيرة او قصيرة وقد تكون بطيئة او سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب مهياً لتغير اتجاهه فى اى ناحيه يتطلبها موقف اللعب وهو فى أقصى سرعه ، وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصدا فى خداع الخصم.

تدريبات الجرى بدون كرة وتغير الاتجاه

١- انطلاقات سريعة لمسافه ٥ الى ٣٠ م فى كافة الاتجاهات ومن

اوضاع مختلفة.

٢- الجرى بين الشواخص وعمل حركات خداع للخصم.

٣- الجرى السريع وعند سماع الصافرة يتم التوقف.

كرة القدم

- ٤- الجرى السريع بين (٥) اعلام المسافة بين العلم ولآخر (متر ١)،
تكرار التدريب (٥ مرات).
- ٥- الجرى السريع وعند سماع الصافرة الجلوس على الارض.
- ٦- الجرى السريع عكس اشاره المدرب.
- ٧- لاعبان بينهما مسافه (١٠ متر) يجريان الى الجانب بصورة متوازية
وعند سماع الإشارة يتقاطعان أماما ليتبادلان اماكنهما مع كل إشارة
من المدرب.
- ٨- اعلام المسافة بين كل علم والآخر ٥ متر حيث ينطلق اللاعب
باقصى سريعا من العلم الاول الى العلم الثاني ثم يجرى أبطئ وعند
وصوله الى العلم الثالث ينطلق سريعا حتى العلم الرابع وهكذا يتبادل
اللاعب تغيير السرعة بين الاعلام .
- ٩- يقوم اللاعب بالجري السريع ثم الجري البطيء بالتبادل بين مجموعه
من الشواخص تكون المسافة بين كل شخص واخر (١٠ م)

٢- الوثب

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كره القدم نظرا لاستخدامات الوثب
فى اللعب ، خاصه فى ضرب الكره بالراس ولا بد من ارتباط الوثب
بالتوقيت الصحيح لضرب الكره بالرأس او لقطع الكره من اللاعب
الخصم، حيث أن تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطه اللاعب
الموضوعة قد يكون سببا فى فوز فريق على فريق آخر وهذا ملاحظ فى
كثير من الاهداف المحرزة .
او فى انقاذ الفريق من خساره محتمة عن طريق إنقاذ مرماه من هدف
محقق قد يؤدي الى خسارة ، ولذلك فمهارة الوثب لها أهميه كبرى

كرة القدم

بالنسبة للاعب كرة القدم إذا تم إتقانها بالشكل والتوقيت السليم سواء في عمليات الهجوم أو الدفاع وهذه المهارة مرتبطة بشكل كبير مع مهارة اللاعب في التحرك بدون كرة والوصول اليها في التوقيت السليم ، الكرة وهذا يتطلب التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب ، وذلك لان قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطئ الامر الذى يدعو الى التأكيد على تمارينات الوثب من الثبات ومن الحركة.

تدريبات على الوثب:

- ١- الوثب لضرب كره وهميه.
- ٢- الوثب من فوق مانع.
- ٣- الوثب مع حمل اثقال خفيفة.
- ٤- الوثب للأعلى من الجلوس على اربع.
- ٥- الوثب من فوق ظهر الزميل
- ٦- الوثب بجانب الزميل ثم الوثب عاليا سوية.
- ٧- الاستلقاء على الظهر وعند سماع الصافرة النهوض ثم الوثب لا على بكفتي القدمين ، بعدها الوثب لا على بقدم واحد.
- ٨- الوثب للأمام وعند سماع الصافرة الاستدارة للخلف والوثب للأعلى
- ٩- الوقوف الوثب عاليا بكفتا القدمين وضم الركبتين الى الصدر.

٣- الخداع

هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه ، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم الى مرمى الفريق الاخر فمن الملاحظ بان الخداع يعطى للاعبين المهاجمين افضليه للحصول على المساحة في الملعب اذ

كرة القدم

يمكن فيها من التصرف الخطى السليم، وان ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل وحسن اخيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فتره ممكنه، وهو يتيح للاعب تفوقاً على اللاعب الخصم لاحتفاظه باكره والذي يتطلب ذلك من اللاعب ان تكون حركته متقنه وغير واضحه للاعب المنافس الامر الذي يجعل اللاعب يستجيب استجابة خطئ بالنسبة لحركه اللاعب الحقيقي فيقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة.

وهناك عده طرق للخداع لابد على اللاعب ان يتقنها من اجل استخدامها في مختلف مواقف اللاعب وحسب قدراته البدنية والفنية التي تتطلب منه ذلك

تدريبات على الخداع

١- يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كره من

الثبات

٢- يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كره من

المشي ثم الجري.

٣- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة من المشي ثم

من الجري.

٤- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس

سلبى.

٥- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس

إيجابي.

يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء فى الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمه القدمين ويثنى الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً من الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعه التحرك فى اى اتجاه اما حارس المرمى فيرفع ذراعيه اكثر جانبا استعداداً لتلقى الكرة

تعليم المهارات الأساسية مع ربطها لتنمية الصفات البدنية :

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة ، كما أنها تخدم فى الإعداد للمباريات التي تتطلب أداء المهارات الأساسية وربطها مع الصفات البدنية التي ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً مثل الرشاقة والسرعة والتحمل ويجب أن يضع المدرب فى اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين حتى يحقق التمرين الهدف منه وهو الأداء المهاري الدقيق، وتعطى هذه التمرينات فى أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي ، فعند التدريب على المهارات الأساسية المرتبطة بتطور السرعة أو الرشاقة

* نماذج لتمرينات هذه الطريقة :

- ١_ يقف لاعبان أحدهما أمام الآخر ومعهما كرة واحدة ، وعندما يقوم اللاعب الاول بتمرير الكرة فيجلس مباشرة على الارض ثم يقف عندما يبدأ اللاعب الاخر بتمرير الكرة ، ويؤدي اللاعب الثانى نفس التدريب مع اللاعب الاول .
- ٢_ مجموعتان (أ) و(ب) حيث تقوم المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى (ب) من تحت الحاجز ويجرى (زجالجا) بين الأعلام الموضوعه بين المجموعتين بجوار

كرة القدم

الحاجز ليتحرك ليقف في نهاية المجموعة (ب) تمرر المجموعة (ب) الكرة إلى (أ) وتجرى نفس الطريقة.

٣_ ثلاث مجاميع (أ)، (ب)، (ج) يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة بالرأس لتسقط بعد الحاجز، يثب (أ) فوق الحاجز ويمررها عالية إلى (ب) بعد ارتدادها من الأرض، ويقوم (ب) بنفس التمرين ويمررها إلى (ج) وهكذا.

أولاً : التمرينات المركبة :

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنميه الصفات البدنية للاعب ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمى توافق اللاعب الحركي ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه ويمكن أن تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تقسيم التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين

وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الفترة الأساسية في وجود وحدة التدريب اليومية للاعبين الدرجة الأولى ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التمرينات ثم الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

نماذج التمرينات المركبة :

١_ يجرى كل من اللاعب (أ) واللاعب (ب) بكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلي الآخر ليلحق بالكرة القادمة له ويجرى كلاهما بالكرة ثم التصويب على الهدف.

٢_ يجرى اللاعب (أ) ليستقبل الكرة القادمة من اللاعب (ج) من الجانب الاخر ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ثم يقوم بالتصويب نحو المرمى، ويقوم اللاعبان (ب) (د) بنفس التمرين.

كرة القدم

- ٣_ يرمى اللاعب (ب) الكرة عالية ليضربها (أ) المواجه له برأسها، ثم يستدير (أ) ويجرى مسافة ١٠ متر ليصوب مباشرة الكرة العالية التي يرميها إليه المدرب نحو المرمى ويكرر التمرين.
- ٤_ التمريرة الحائطية بين (أ)، (ب) مع الجري أماما ثم التصويب على الهدف من (أ) ثم الوقوف في نهاية القاطرة، تتبادل القاطرتان التصويب.
- ٥_ يجرى اللاعبان (أ)، (ب) أماما بالكرة ثم يمررها كل منهما لزميله قطرية ويستمر التمرين.

طرق التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم

أولاً : تمرينات الإحساس (التعود على الكرة) :-

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية، وهي التي توجد "الصداقة" القوية بين اللاعب والكرة مما يجعلها دائماً تحت سيطرة اللاعب وهي على الأرض أو في الهواء.

إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويدرك اللاعب بدقة خواص الكرة من (شكلها - مرونتها وسرعتها وتغير اتجاهها) وهذا يمكنه من أن يتحكم في توافقه الحركي .

هذا التحكم والسيطرة على الكرة تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة وتعطى هذه الطريقة في المقدمة من وحدة التدريب اليومي أو بعد تمرينات التهدئة، أما بالنسبة للصغار والأشبال فإن هذه الطريقة تأخذ دوراً ثابتاً في الجزء الأساسي من وحدة التدريب اليومية نظراً لما لهذه الطريقة من أهمية بالنسبة لمثل هذه السن في تعليم المهارات.

* نماذج لتمرينات الإحساس بالكرة :-

- درجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.
- ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الأرض (تنطيط الكرة بأسفل القدم).

كرة القدم

- يقوم اللاعب بعمل تمرين توازن على رجل واحده مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الأخرى أو فخذة أو رأسه.
- تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل تنطيط الكرة بوجهي القدمين.
- تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.
- تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم والفخذ.
- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.
- تنطيط الكرة على الراس من الحركة .

ثانيا : التمرينات الفنية :-

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية وتوضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين .
يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة معينة سواء كان ذلك من الوقوف أو من الحركة ويجب على المدرب ملاحظة دقة أداء اللاعب وإلا انتهى الغرض من التمرين وتلي هذه الطريقة طريقة الإحساس بالكرة.

نماذج للتمرينات الفنية:

- ١_ يضرب اللاعب (ب) الكرة من تحتها ليمررها إلى (أ) نصف عالية. يقوم (أ) بكنم الكرة بأسفل القدم والمسافة بينهما من ٣-٥م.
- ٢_ التمرين السابق بين ثلاثة لاعبين مع استعمال باطن القدم مرة ووجه القدم الأمامي مرة أخرى.
- ٣_ يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب يمررون الكرة عالية بينهم ليجري كل لاعب بعد لعبه الكرة ليأخذ مكان اللاعب الذي وصلته الكرة.
- ٤_ قاطرتان متقابلتان يقوم اللاعب (أ) في قاطرة الأولى بالجري ثم تمرير الكرة عالية أو أرضية إلى اللاعب (ب) في القاطرة الثانية ويجري خلف قاطرته، يقوم (ب) بالجري بالكرة ثم تمريرها.

كرة القدم

٥_ يلعب (أ) الكرة عالية بباطن القدم أو وجه القدم الأمامي إلى (ب) إماما ليقوم
(ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) ثانية الذي يقوم بلعبها مباشرة إلى (ب)
بنفس الطريقة.

٦_ تنطيط الكرة بالرأس مع الوثب والتقدم أماما ثم التصويب.

ثالثا : التمرينات بأكثر من كرة :-

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية، وفي هذه الطريقة يتم
الاستعانة بأكثر من كرة وتستدعى هذه الطريقة أكثر من اللاعب

تتميز هذه الطريقة بالآتي:-

أ- تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة.

ب- ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب.

ج- تنمي سرعة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الانتباه إلى الكرة
الأخرى وبذلك تنمي مقدرة اللاعب الحركية وفي نفس الوقت تزداد كفاءته
الخطية على رؤية الملعب بزوايا أكبر.

* نماذج لتمرينات بأكثر من كرة :

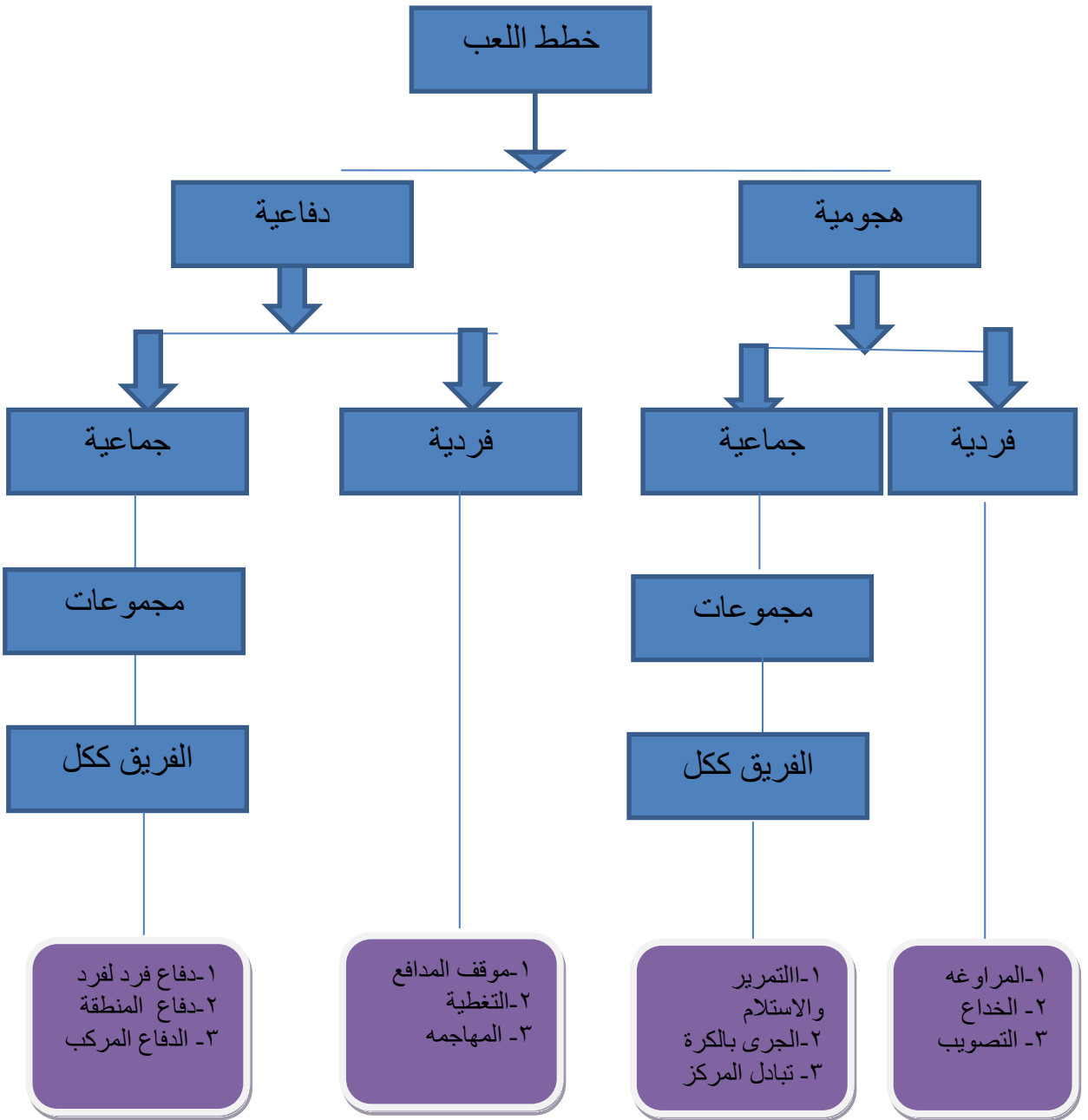
١_ ثلاثة لاعبين (أ) و(ب) و(ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذي
يمررها ثانية إليه ويستدير ليضرب الكرة التي يردها إليه (ب) برأسه ويستمر
التمرين .

٢_ ست لاعبين وكرتان يقف اللاعبون في دائرة قطرها ٨ م حيث يقوم اللاعبان
اللذان معهما الكرة بضربها بالرأس إلى أي لاعب آخر والجري في اتجاه الكرة
لأخذ مكان الزميل الذي ذهب إليه الكرة. الخ ويمكن أداء هذا التمرين بالقدم.

كرة القدم

٣_ يلعب (ب) الكرة إلى (أ) الذي يلعبها مباشرة إلى (ب) وبمجرد أن يلعب (أ) الكرة يمررها (ج) إلى (أ) الذي يلعبها إلى (د) وهكذا تستمر التمرينات.

الفصل الثالث
خطط اللعب



كرة القدم

تستخدم كلمة خطط اللعب "تكتيك" فى محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب. وعندما نتكلم عن خطط اللعب فى كرة القدم، فإننا نعنى التحركات والمناورات التى يقوم بها الهجوم والدفاع طول زمن المباراة وتوجد الخطط دائما طالما كان هناك زميل يعمل اللاعب لى يتربط لعبهما معاً أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعى سواء فى تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار. ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى "استخدام المهارات الأساسية للاعبين فى تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق.

وخطط اللعب هى تلك التحركات والوسائل التى يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهى الطرق الأساسية الفردية والجماعية التى يمكن استخدامها فى الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب.

أنواع خطط اللعب

تنقسم خطط اللعب إلى التكتيك الهجومى والتكتيك الدفاعى.

ويعتبر التكتيك الهجومى : مجموعة الأعمال والإجراءات التى ينفذها الفريق الذى يملك الكرة ويتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديد وتسجيل الهدف، ويتطلب الهجوم اتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة. كما ويتطلب تنظيم الهجوم الفعال للمباراة والإبداع منقبل المهاجمين . ولا يعد لاعبى الهجوم ولاعبوا الوسط وحدهم أصحاب المسئولية عن تنظيم الهجمات وإنما أصبح على لاعبى الدفاع كذلك أن يساهموا فى تنظيم الهجوم وإنهائه "فلا بد من إتقانهم لتكتيك الهجوم كذلك".

يعتبر تكتيك الدفاع:

مجموع الأعمال والإجراءات التى ينفذها الفريق فى أى مكان من أماكن الملعب فى حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها. ويهدف التكتيك الدفاعى إلى

كرة القدم

إحباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتمادا على الدفاع القوى والبناء يمكن للفريق تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة. هذا وتتعلق الثقة بالنفس والاطمئنان للاعبين والفريق إلى حد ما بالقوة الدفاعية للاعبين ولا ينحصر مطلب إتقان تكتيك الدفاع في لاعبي الوسط والمدافعين وحدهم وإنما ينطبق على المهاجمين كذلك في الحالات التي يحاول فيها إعادة انتزاع الكرة من الخصم.

***الخطط الهجومية العامة وهي:**

خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها.

الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)

الجمل الخططية الهجومية.

-خطط المواقف الهجومية الثابتة.

***الخطط الدفاعية العامة وتشمل :**

-دفاع رجل لرجل .

-دفاع رجل لرجل فى المنطقة.

-الضغط على المهاجم لمنعته من الاستدارة.

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

-الدفاع الجماعى فى أجزاء الملعب الثلاثة.

تقسيم خطط اللعب

تقسم خطط اللعب إلى جزأين رئيسيين هما:

- خطط اللعب الهجومية الأساسية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية)هى:

-العمق فى الهجوم.

-الاتساع فى الهجوم.

-السند (المساعدة) فى الهجوم.

-تبادل المراكز.

- الجرى الحر.
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم.
- الزيادة العددية فى منطقة الكرة.
- التغلب على مصيدة التسلل.
- خطط اللعب الدفاعية الأساسية (مبادئ اللعب الدفاعى الأساسية) وهى:
 - العمق فى الدفاع.
 - التحكم والتقوية فى الدفاع (عدم الاندفاع – العناية بالجانب الأعمى).
 - التأخير فى الدفاع.
 - الألتزان فى الدفاع.
 - التركيز فى الدفاع.
 - مصيدة التسلل كخطة دفاعية.

مراكز اللعب :

لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة ومهام مختلفة عن غيره من المراكز، ويساعد هذا التحديد لمراكز اللعب فى تنسيق وتنظيم اللعب، حيث يضمن عدم التعارض فى أداء المهام بين لاعبي الفريق كما يساعد فى استغلال جميع المساحات فى الملعب دون إهمال مساحة معينة قد تكون ذات أهمية فى سير مجريات المباراة، أيضا يسهل كثيراً من ملاحظة مواطن الخلل فى أداء الفريق التى يسببها عدم إنجاز أحد اللاعبين فى أحد المراكز لمهامه بالدرجة المطلوبة . لكل من مراكز اللعب سمات ومواصفات معينة لا بد أن تتوفر فى اللاعب الذى يحتل هذا المركز، وتختلف أولوية المواصفات لكل منها طبقاً لأوليات الواجبات الدفاعية والهجومية فى الأماكن المختلفة فى الملعب، بالرغم من الزيادة الكبيرة الحادثة فى المدى الحركي لوظائف كل مركز وتداخل كل مدى حركي مع المدى الحركي للمركز الآخر مما يوحي بشمولية الأداء . أقسام مراكز اللعب الرئيسية :

- أ - مراكز اللعب الدفاعية (Defenders Positions)
ب - مراكز اللعب المتوسطة (Midfielders Positions)
ج - مراكز اللعب الهجومية (Forwards Positions)
-مراكز اللعب الدفاعية :

وهي المراكز التي يشغلها لاعبي الدفاع وهم أكثر اللاعبين المكلفين بالمهام الدفاعية وحماية مناطق اللعب الخلفية والخطرة، وتزيد نسبة أدائهم للمهام الدفاعية على نسبة أدائهم للمهام الهجومية، وسنتكلم عن مراكز الدفاع بالتفصيل وهي عدة أقسام :

١ - قلب الدفاع : Center Back

يرمز له اختصاراً بالرمز (CB) ووظيفة قلب الدفاع الرئيسية هي الدفاع أمام المهاجم المتقدم للفريق المنافس أو رأس الحرية أو من يحل محله في منطقتيه التي يدافع عنها بالإضافة لواجباته الهجومية.
مواصفات قلب الدفاع :

يتصف عادة بالطول وقوة البنية، يمتلك القدرة العالية على قطع وخطف الكرات أو تشتيتها من الخصم ويحسن التعامل مع الكرات العالية وخاصة الضربات الرأسية ويتقن تمرير الكرات الطويلة خاصة التي تنفذ بباطن القدم ووجه القدم الأمامي، كما يتحلى بالجرأة والتصميم والكفاح.

أبرز مهام قلب الدفاع :

يشارك قلب الدفاع زملائه المدافعين في ابعاد الكرات الخطرة سواء العرضيات أو التمريرات الطويلة الاختراقية.

يعمل قلب الدفاع على مراقبة رأس الحرية أو اللاعب الذي يحل ، ويحاول قطع الكرات أو تشتيتها أو منع وصولها إليه.

من واجبات الرقابة على قلب الدفاع أن يتتبع اللاعب المعني بالرقابة إلى منطقة الجناح إن لزم الأمر على أن يراعي واجباته كقلب دفاع.

كرة القدم

عند الهجوم يشارك في بناء الهجمات وذلك عبر إرسال تمريرات طويلة متقنة للاعبين اللذين يحتلون مواقع متقدمة.

١. يشارك بفعالية في تنفيذ الهجمات الاختراقية وذلك بالتقدم للأمام بالكرة أو بدونها وذلك بالوقت المناسب .

٢. يقوم بتوجيه زملائه حيث يعتبر مكانه الخلفي مناسباً لكشف الملعب بشكل واضح.

٢- المدافع القشاش أو اللييرو:

يرمز له اختصاراً بالرمز SW ومكانه يكون دائماً خلف قلب الدفاع CB والأظهرة ويبعد عنهما بمسافة مناسبة وذلك بأن لا يكون قريباً جداً بحيث يكون معهم خطأ واحداً ولا بعيد جداً عنهما بحيث يصعب عليه أداء مهامه، ووظيفته الرئيسية هي تغطية المساحات التي خلف ظهيري الجنب وظهير الوسط وتقديم المساندة لأي منهم بالإضافة لواجباته الهجومية.

هذا النوع من المدافعين ظهر لأول مرة في بداية الستينات وأطلقت عليه عدة أسماء مختلفة منها السويير واللييرو، المدافع القشاش لا يشترط أن تلعب به دائماً ويمكن الاستغناء عنه واللعب بقلبين دفاع، ولكن يفضل اللعب به إذا ما كان الفريق يمتلك لاعباً جيداً هذا الدور.

مواصفات المدافع القشاش :

المدافع القشاش يجب أن يتصف بالبنية البدنية المتكاملة وطول القامة، إضافة لخبرته الطويلة وثقته العالية وهدوئه الكبير وإجادته بامتياز لكافة أنواع الرقابة سواء رقابة المنطقة أو رقابة رجل لرجل أو كلا النوعين معاً.*

المدافع القشاش يتصف أيضاً بمهاراته الدفاعية والهجومية العالية المستوى ويقدر جيداً متى يمكنه المشاركة في الهجوم أو البقاء لتقوية الدفاع وسنده.

أبرز مهام المدافع القشاش (الليبرو):

يقود المدافع القشاش الدفاع بشكل عام ويدلي بتوجيهاته لزملائه المدافعين، كما يقوم بتغطية المساحات خلف زملائه المدافعين وسد أي ثغرات أو هفوات يقوم بها زملائه المدافعين، وعليه أن يكن متأهباً دائماً لقطع التمريرات الإختراقية الموجهة إلى المنافسين أو المساحات الخالية خلفهم.

عند الهجوم يقوم الليبرو بالتقدم للأمام لإحداث الزيادة العددية في خط الوسط مع مراعاة تأمين الدفاع كما يساهم في بناء الهجمات بواسطة التمريرات الطولية الطويلة أو المتوسطة.

*الرقابة الدفاعية لها أكثر من نوع وسنحاول في الأيام القادمة بإذن الله أن نكتب عن الرقابة الدفاعية وهذه هي من أهم الأساليب الدفاعية في كرة القدم.

3 -الظهير: " RB\LB\FB "

يتخذ الظهير المواقع الدفاعية على الجانب الأيمن والأيسر مكاناً لهم ومهمتهم الرئيسية هي التصدي للاعبي الخصم اللذين يهاجمون على الأجناب واللذين يتصفون بالسرعة والمهارة والدهاء، ويجب التمييز بأن هناك نوعين من الأظهرة، فنوع يدافع كثيراً ولا يشارك كثيراً في بناء الهجمة ولا يتقدم للوسط لإحداث الزيادة العددية إلا نادراً وهذا الظهير الدفاعي " Full Back " والنوع الآخر يؤدي مهامه الدفاعية ويتقدم كثيراً لمساندة لاعبي الوسط والهجوم وهذا هوالظهير الهجومي " RB- LB "

النوع الأول .. الظهير الدفاعي: " Full Back "

يمكننا القول عن الظهير الدفاعي بأنه قلب دفاع بمقدوره اللعب في أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر، الظهير الدفاعي يكون مكلفاً بمهام دفاعية أكثر من الظهير الهجومي ويكون أقرب لقلبي الدفاع من الظهير الهجومي ويساندهما بشكل أكبر، كما يتقدم ويساند الوسط ولكن بشكل أقل من الظهير.

كرة القدم

ليس كل المدربين يفضلون اللعب بظهير يدافع في أغلب الأحيان ولكن وجود ظهير يمثل هذه المواصفات يعطي تأميناً أكبر للدفاع كما يعطي الظهير الهجومي الآخر في الجهة المقابلة الأريحية الكبيرة وعدم القلق من الفراغ الذي يحدثه عندما يتقدم نحو الوسط والهجوم.

من أشهر لاعبي هذا المركز باولو مالديني، ليليان تورام، جابريل هاينز وغيرهم.

مواصفات الظهير الدفاعي:

يتصف الظهير الدفاعي بالتكوين البدني القوي ومقدرته على الإلتحام البدني القوي، إلى جانب قدرته الكافية لتنفيذ ألعاب الهواء وخاصة الضربات الرأسية، كما يجيد اللعب على أحد جانبي الملعب، ويفضل أن يكون سريعاً ورشيقاً إلى حد ما.

أبرز مهام الظهير الدفاعي:

على الظهير الدفاعي أن يساند قلبي الدفاع بشكل كبير خصوصاً في إبعاد الكرات الهوائية كما يشارك المدافعين على الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها من المنافس، كما يكن قريباً منهما في الغالب.

الظهير الدفاعي يراقب منطقته جيداً ويشكل سداً منيعاً للاعبي الخصم وخصوصاً الجناح الذي يهاجم من منطقته، وعلى الظهير الدفاعي أن يبقيه دائماً بالقرب من خط التماس ويحد من تحركاته لخط المرمى.

عند الهجوم يشارك بفعالية كبيرة في بناء الهجمات وخاصة إن كانت الكرة في الجانب الذي يلعب فيه، ويتقدم للأمام من الجانب ويساند لاعبي الوسط والهجوم إذا ما إحتاج الفريق لذلك على أن يراعي تأمين الدفاع عند تقدمه.

النوع الثاني .. الظهير الهجومي: " RB- LB "

الظهير الهجومي معروف لدينا وهو شائع أكثر من الظهير الدفاعي، فمع تأمينه للدفاع بالصورة المطلوبة يكلف أيضاً بمساندته القوية لخط الوسط والهجوم وهو أكثر سرعة ورشاقة ومهارة وهذا ما يميزه عن الظهير الدفاعي .

أبرز مهام الظهير الهجومي :

يقف الظهير الهجومي بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المنافس المستحوذ على الكرة والمنفذة إلى أي لاعب مهاجم آخر يشغل مركزاً أمامياً أو جانبياً . يساهم في تضيق المساحات على لاعبي الخصم بشكل يحد من قدرتهم على التقدم، كما يشارك المدافعين في محاولة الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها قبل أن تصل للمهاجم المنافس.

عند الهجوم يشارك في بناء الهجمات بفعالية خاصة إن إذا كانت الكرة في منطقة الظهير وينفذ الاختراقات المناسبة بالكرة أو بدونها طبقاً لظروف اللعب . يعمل على تنفيذ أو المشاركة في الهجوم المرتد وخاصة في اللحظات المناسبة والإسهام بالتصويب على المرمى إذا ما أتحت الفرصة لذلك .

4-الأجنحة الدفاعية: " Wing Back "

الأجنحة الدفاعية نتيجة تطور حديث طرأ على الأظهرة، ودورهم لا يختلف أبداً عن الأظهرة وهم متشابهين معهم لحد التماثل ولكنهم مكلفين بالدفاع بشكل أقل بقليل، ويمكن القول عن لاعب الجناح الدفاعي بأنه مدافع كما يمكن القول بأنه لاعب وسط، وذلك لتمركزه في آخر المناطق الدفاعية القريبة للوسط أو أول المناطق المتوسطة القريبة للدفاع كما يتضح في صورة مراكز اللعب التي وضعناها بالأعلى. وتبرز الحاجة للاعبي هذا النوع عند اللعب بخطة 3-5-2 أو 3-6-1 وأيضاً في خطة 4-4-2 بشرط أن يكون الظهير المقابل من النوع " Full Back " ولن نسهب أكثر في الحديث عن الأجنحة الدفاعية لأن مواصفاتهم ومهامهم هي نفس مهام الظهير الهجومية تقريباً

ب - مراكز اللعب المتوسطة:

وهم اللاعبين اللذين يشغلون المراكز التي تقع في منتصف الملعب ومهمتهم الأساسية الربط بين خطي الدفاع والهجوم، وهم كحال كل لاعبي المراكز

كرة القدم

الأخرى مكلفين بمهام دفاعية وهجومية، فمنهم من يكلف بمهام دفاعية أكثر من المهام هجومية ومنهم العكس وهذا طبقاً لكل مركز، وهم عدة أقسام:

١- لاعب الوسط المدافع (فكاك الكرات: "DM"

اختصاراً لـ Defense Midfield وهو لاعب الوسط الدفاعي الذي يكلف بمهام دفاعية أكثر من النواحي الهجومية، وهدفه الأساسي التصدي للاعب الوسط اللذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي في الفريق المنافس وخاصة صانعي الألعاب، ويكلف أيضاً بمراقبته ومنع وصول الكرات إليه، لاعب الوسط الدفاعي يجب أن يكون بأفضل حالاته دائماً لأنه عمود الفريق وتدني مستواه قد يضر الفريق بالكامل. من أبرز الأسماء العالمية التي تلعب في هذا المركز كلود ماكليبي وخافيير ماسكيانو ويايا توري وغيرهم.

أبرز مهام لاعب الوسط المدافع:

عند الدفاع:

- العمل على إفتكالك الكرة وتعطيل هجمات الفريق المنافس .
- مراقبة مفاتيح اللعب لدى الفريق المنافس وخاصة صانع اللعب.
- على لاعب الوسط الدفاعي أن يربح جميع المواجهات المحتملة مع لاعبي الخصم في منتصف الملعب .
- تأمين الدفاع وإعطاء زملائه اللاعبين حرية التقدم للأمام دون قلق .
- يجب أن يمتنع لاعب الوسط الدفاعي عن المراوغة خصوصاً في منطقتة.

عند الهجوم:

- المشاركة الفعالة في بناء الهجمات .
- توسيع جبهة الهجوم عبر عدة وسائل، منها التحرك للأمام بدون كرة.

2- لاعبي الوسط (المحاور: " CM "

اختصاراً لـ Central Midfield هذا المركز يعد من أهم المراكز بشكل عام، فهؤلاء لهم دور كبير جداً في الربط بين خطي الدفاع والهجوم، ونجاحهم في

كرة القدم

أداء مهامهم يضمن لفريقهم السيطرة على اللعب والتحكم بمجريات المباراة، لاعبي هذا المركز يتمركزون أمام المحور الدفاعي بقليل وهم نوعين :

النوع الأول :

يتسم بقدرته على تمويل الكرات في منتصف الملعب وإيصالها للاعبي الوسط المتقدمين أو المهاجمين كما يساهم بفعالية في مساندة المحور الدفاعي في تعطيل هجمات الخصم ويساند المدافعين بشكل عام.

تجدر الملاحظة بأن معظم الفرق الفائزة بالبطولات الكبيرة مؤخراً، امتلكت لاعب أو لاعبين من هذا الطراز على مستوى عالي جداً، فإيطاليا بطلة كأس العالم الأخيرة والميلان بطل العالم وبطل التشامبيونز ليغ العام الماضي يمتلكان اللاعب الرائع أندريا بيرلو، البارسا فاز بالتشامبيونز ليغ أيضاً وبطولتين دوري وهو يمتلك اللاعب المتميز إكزافي وكذلك ليفربول مع الرائع اكزابي ألونسو .

أبرز مهام لاعبي هذا النوع

-مساندة المحور الدفاعي في قطع الكرات ومساندة المدافعين بشكل عام .
-التحول السريع إلى الدفاع في حالة فقدان الكرة ومحاولة تأخير هجوم الفريق المنافس.

-المشاركة بشكل أساسي في بناء الهجمات وصناعة اللعب .

-اختيار الاتجاه الأنسب لبدء الهجوم .

-مشاركة لاعب الفريق في التصويب على المرمى من خلال الكرات المرتدة أو التي يعدها له زملاؤه في منطقة التصويب المؤثر أو التي يعدها لنفسه .

-التقدم لإحداث الزيادة العددية في خط الهجوم إذا تطلب الأمر ذلك .

النوع الثاني :

يتحرك بصورة أكبر في أرجاء الملعب، يهاجم ويدافع بصورة أكبر من النوع السابق وإمكانيته للتسجيل دائماً أعلى، يلقب لاعبي هذا النوع " Box to Box " وذلك لمداهم الحركي الواسع والكبير في الملعب فقد تراه يدافع في منطقة جزاء

كرة القدم

فريقه ويتقدم في أحيان كثيرة لمنطقة جزاء الفريق الخصم وينجح في التسجيل أحياناً.

لاعبي هذا النوع يمتلكون طاقة استثنائية وقدرات متنوعة مثل إمكانية قطع الكرات والسيطرة عليها أو تشتيتها من الخصم، أو هجومية مثل التمير المتقن وإجادة التصويب نحو المرمى والقدرة على التعامل مع الكرات الهوائية والقدرة على المراوغة والاختراق ومن الممكن أن يحرزون الأهداف ، وقد نشاهد لاعبين يمتلكون جميع هذه المهارات أو بعضاً منها.

أبرز لاعبي هذا النوع عالمياً هو اللاعب ستيفين جيرارد، هنالك أيضاً باتريك فييرا وسيسك فابريجاس وروي كين ومايكل ايسيان وغيرهم.

أبرز مهام لاعبي هذا النوع

عند الدفاع :

-مساندة لاعب الوسط الدفاعي والدفاع بشكل عام بالمشاركة في قطع الكرات وتأخير هجوم الفريق المنافس .

-التحول السريع للدفاع في حالة فقد الفريق للكرة.

عند الهجوم :

-المشاركة في بناء الهجوم بشكل أساسي .

-المساهمة بفعالية في بدء الهجوم المرتد السريع .

-الاندفاع من الخلف للأمام أو الجري الحر أو العمل على تنفيذ جملة خطية

أو الإسهام في خطة متكررة .

-الانضمام للهجوم ومساندتهم بشكل فعال أثناء الهجوم، والتسجيل إن أتاحت له

الفرصة .

٣- لاعبي الأطراف: " RM-LM "

اختصاراً لـ " Right-Left Midfield " يتمركز لاعبي الأطراف في الجانب

الأيسر أو الجانب الأيمن لوسط الملعب وهم نوعين :

النوع الأول:

يؤدي دوراً هجومياً بحتاً مع بعض الأدوار الدفاعية البسيطة، وهو مهاجم بالأصل، ويتميز بالسرعة والقدرة الكبيرة على المراوغة والمرور من المدافعين والتسجيل، وسنتكلم عنه بشكل مفصل في الجزء اللاحق - بإذن الله - في فقرة الأجنحة الهجومية " Wing Forward "

النوع الثاني:

" Side Midfielder " مهامه متوزعة بين الدفاع والهجوم بشكل متساوي تقريباً، وللتمييز بينهم وبين لاعبي النوع الأول، فهم يمثلون أحد لاعبي الارتكاز الثلاثة على أحد الجانبين في خطة ٤-٣-٣ ويمثل لاعبي النوع الأول أحد المهاجمين الثلاثة على أحد الجانبين.

لاعبي هذا النوع هم خليط ما بين القتالية والإبداع، يلعبون بفن وبجدية ويتميزون بالسرعة والرشاقة والقوة وقدرتهم الدفاعية جيدة.

من أبرز من لعب بهذا المركز عالمياً ديفيد بيكام، اينستا مع برشلونة وأحياناً نشاهده يلعب كجناح هجومي، أيضاً رايت فيليبس مع تشيلسي وجون رايزي مع ليفربول ودرينثي المنضم هذا العام للريال، ماكسي رودريغز لاعب الأتلتيكو وغيرهم.

أبرز مهام لاعبي الأطراف

عند الدفاع :

- المشاركة الفعالة للاعبي الارتكاز في الدفاع وللمدافعين بشكل عام في إخماد هجمات الفريق المنافس وتأخير هجومه خاصة إذا كان اللعب في منطقته.
- مشاركة لاعبي الفريق في تكوين البناء الدفاعي القوي للفريق .

عند الهجوم :

- دعم الهجوم السريع والمرتد، ومن ذلك التحول بسرعة للهجوم .

كرة القدم

-تنفيذ التحركات الايجابية بكرة أو بدونها، من الأطراف أو من العمق، بهدف الاختراق أو تنفيذ جملة هجومية .

-المشاركة في صناعة اللعب وإنهاء الهجوم إذ أتاحت له الفرصة .

٤ - لاعب الوسط الهجومي : " AM "

اختصاراً لـ " Attacking Midfield " وهو اللاعب الذي يحتل مركزاً متقدماً في خط الوسط ويلعب خلف المهاجمين ويساعدهم بشكل أساسي في تسجيل الأهداف عبر تمرير الكرات الحاسمة لهم.

لاعبي هذا المركز غالباً ما يكونوا أمهر لاعبي الفريق وهم يتميزون غالباً بالسرعة والقدرة على المراوغة والاختراق والتسجيل إضافة لدقة التمرير، و ينبغي للاعب الوسط الهجومي أن يكون حاضراً ذهنياً طوال فترة المباراة وأن يطوع مهاراته طبقاً لظروف اللعب وأن يحسن استخدامها في الوقت المناسب.

من أبرز لاعبي هذا المركز عالمياً فرانثيسكو توتي، خوان رومان ريكلمي، كاكّا، أيمار وغيرهم.

أبرز مهام لاعب الوسط الهجومي

عند الدفاع:

-الإنضمام إلى التكوين الدفاعي طبقاً لواجباته المحددة في منطقته
-يتحول سريعاً ليدافع في حالة فقدان الفريق للكرة ويعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس.

عند الهجوم:

-يقوم باختيار الاتجاه المناسب لتطوير الهجوم وفرضه وكذلك إنهاؤه لو كان الهجوم في زمام يده.

-المساهمة الفعالة في دعم الهجوم المرتد السريع.

-ينفذ مع لاعبي منقطة الوسط الآخرين الخطط الهجومية بأنواعها بهدف إنهاء الهجوم.

كرة القدم

- الإسهام بدور فعال في الهجوم الإخترافي بتنفيذ التحركات الخططية المناسبة.
- مساندة اللاعب المستحوذ على الكرة باتخاذ الأماكن المناسبة لذلك.

صناع اللعب:

صناع اللعب في كرة القدم هم من يتحكمون بمسار الهجمات في فريقهم وينظموها، يختار صناع الألعاب مناطق وأزمنة بناء الهجوم وتطويره وإنهائه وهذه هي وظيفتهم بشكل أساسي.

الشائع لدى الكثير أن صناع الألعاب يلعب في مركز الوسط الهجومي وهذا غير صحيح، فصانع الألعاب غير مقيد بمركز واحد فمن الممكن أن يلعب كمحور " CM " بجانب الوسط المدافع وأبرز الأمثلة خوان سيباستيان فيرون وأندريا بيرلو أو كجناح هجومي " WF " وأبرز مثال كريستيان رونالدو ورونالدينيو وليونيل ميسي أو كلاعب وسط هجومي " AM " مثل خوان رومان ريكليمي وكاكا وذلك على حسب التشكيل وطريقة اللعب التي يلعب بها المدرب في الفريق، وعلى حسب إمكانيات صانع الألعاب نفسه أيضا.

معظم المدربين في الوقت الحالي يفضلون اللعب بصانع ألعاب واحد فقط لتقليل الضعف الدفاعي، وأيضا لأن استعمال أكثر من صانع لعب قد يعيق أحدهما أو كلاهما في ممارسة أسلوبه

الفصل الرابع
اللياقة البدنية فى كرة القدم

اللياقة البدنية في لعبة كرة القدم

إن كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب الحالي متمتعاً باللياقة البدنية العالية وقد أصبحت تنميه الصفات البدنية للاعب كرة القدم احدى الاساسيات في حصه التدريب اليومية الأسبوعية والفتره والسنوية ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، وكرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والاداء والمهارة العالية في الاداء الفني والخططي.

تعريف الاعداد البدني في كرة القدم :-

١. هو تنميه الصفات البدنية الأساسية الفردية للاعب كرة القدم .
٢. او كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل مع تنميه وتطوير وتحسين الحالة البدنية لكل لاعب بحيث يصل مع نهاية فتره الاعداد الى الحالة البدنية الممتازة ثم المحافظة على هذا المستوى البدني العالي خلال فترة المباريات .
٣. أو هو تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكسابهم أعلى مستوى ممكن مع عناصر اللياقة البدنية والأساسية في كرة القدم .

أهميه الاعداد البدني في كرة القدم :-

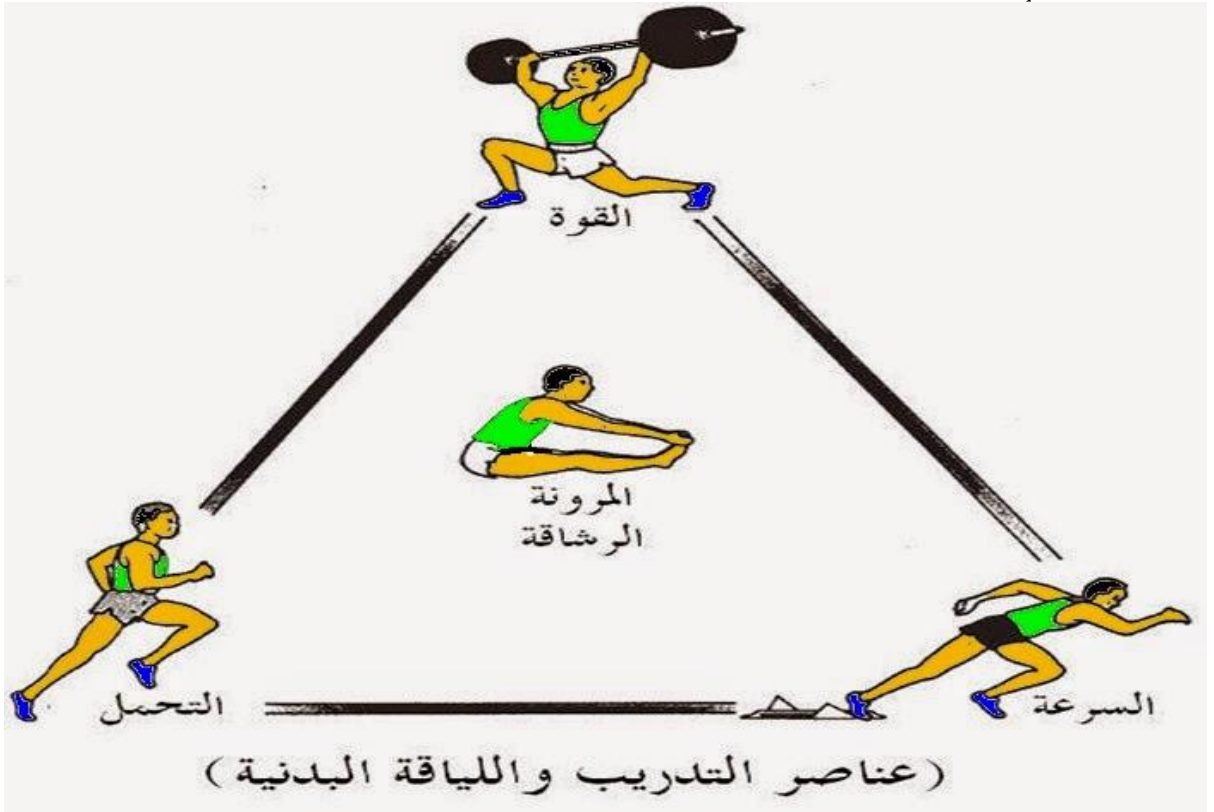
١. تطوير مستوى اللياقة البدنية عن طريق الثقل والتطوير لهذه الصفات الأساسية والفردية للممارسة كرة القدم بمستوياتها المختلفة.
٢. رفع مستوى اللياقة الحركية للاعب لزياده مستوى الانجاز والاداء في كرة القدم .
٣. تطوير اللياقة الوظيفية للاعب وذلك برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه المقدره.

كرة القدم

٤. المحافظة على الحالة التدريبية عند اللاعب خاصة من جانبها البدني خصوصا بعد فترات الانقطاع الطويلة عن التدريب بسبب الإصابة او غيرها .
٥. تطوير القدرات العقلية وذلك بتنمية الادراك السليم والقدرة على التفكير المنطقي لإنجاز الواجبات والمتطلبات البدنية.
٦. تطوير الصفات الإرادية عند اللاعب كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

الهدف من الاعداد البدني:-

يهدف الاعداد البدني بالنسبة للاعب كره القدم الى تطوير جميع الصفات البدنية العامة والخاصة للعبة كرة القدم .

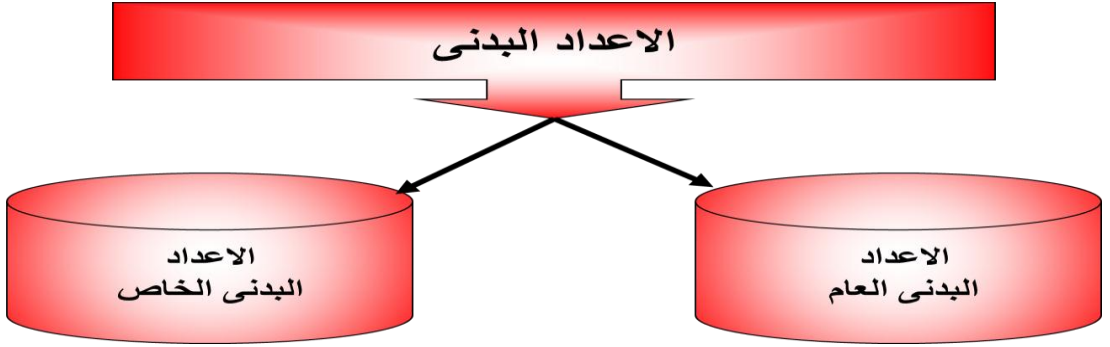


كرة القدم

فالأعداد البدنية هو عملية أعداد اللاعب من جميع عناصر اللياقة البدنية والتي تشمل

{ القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق العضلي العصبي }.

ويقسم الأعداد البدنية الى :



أ- الأعداد البدنية العام

ب- الأعداد البدنية الخاص

أ- الأعداد البدنية العام .

هو عملية أعداد اللاعب أعداداً شاملاً ومنتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية ،وتبدأ تدريبات الأعداد البدنية العام في بداية فترة الأعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الأعداد ، ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الأعداد ،وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب ، والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة أو المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الاجهزة الوظيفية .

كرة القدم

• و أهم خصائص الأعداد البدني العام :

- ١- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام .
- ٢- إن مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- ٣- إن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة إلى أخرى .
- ٤- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- ٥- التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
- ٦- أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجياً .
- ٧- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص .
- ٨- تستخدم طريقة التدريب المستمر .

ب - الأعداد البدني الخاص.

هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم لأقصى درجة ممكنة ، والأعداد البدني الخاص مبني على تطوير الأعداد البدني العام ، فلكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة، و التدرج في الانتقال من الأعداد البدني العام الى الأعداد الخاص خلال خطة التدريب السنوية هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً . وان ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدأ الأعداد وذلك بتخفيض فترة الأعداد العام مع زيادة التدريب أيضا في فترة الأعداد الخاص (أي كلما زدنا

كرة القدم

فترة الأعداد الخاص ، قل زمن الأعداد العام إلى ان يأتي وقت يكون فيه فقط الغالبية للأعداد الخاص) .

• أهم خصائص الأعداد البدني الخاص :

- ١- الأعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في لعبه كرة القدم .
 - ٢- ان الزمن المخصص للأعداد أطول من الزمن المخصص للأعداد البدني العام .
 - ٣- ان الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد العام .
 - ٤- ان التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة في لعبة كرة القدم .
 - ٥- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري .
 - ٦- ان التدريب يتجه هنا (من الكم الى النوع) أي (من الحجم الى الشدة) .
- وفيما يلي جدول يبين النسبة المئوية لكلاً من الأعداد البدني العام والخاص على مدار موسم رياضي واحد لفريق كرة قدم .

كرة القدم

النسبة المئوية للأعداد		الفترة التدريبية
البدني الخاص	البدني العام	
٥ - ٢٠ %	٨٠ - ٩٠ %	أولاً : (فترة الأعداد) والتي تشمل : ١- المرحلة الأولى (بناء أسس التكيف) ٢- المرحلة الثانية (التدريب التخصصي) (٣- المرحلة الثالثة (التكيف والدخول في المنافسات)
٨٠ - ٩٠ %	١٠ - ٢٠ %	ثانياً : (فترة المنافسات)
٠ - ٥ %	٩٥ - ١٠٠ %	ثالثاً : (فترة الانتقال)

عناصر الاعداد البدني

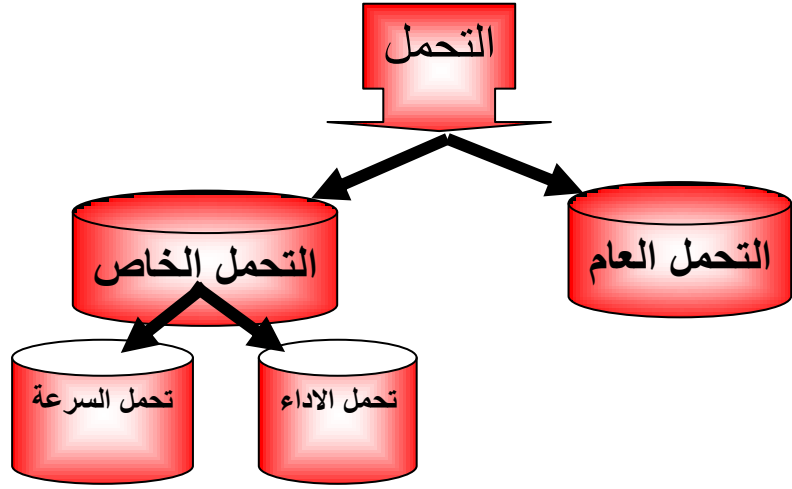
الاساسية لكرة القدم

- ١- التحمل .
- ٢- القوة .
- ٣- السرعة .
- ٤- الرشاقة .
- ٥- المرونة .

اولاً التحمل :

يمكن تعريف التحمل بشكل عام بأنه ” المقدرة على مقاومة التعب ”
وفى كرة القدم يعنى ” مقدره اللاعب على اداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدماً
القدرة البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون ما هبوط في مستوى أدائه ”
والتحمل صفة بدنية اساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين
الدوري والتنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملهما دوراً اساسياً في كفاءة هذه
الصفة لدى اللاعب .

والتحمل يمكن تقسيمه إلي نوعين:-



التحمل العام :

ويعنى في كرة القدم "مقدره الاجهزة المختلفة بجسم اللاعب على اداء الاعمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية " وترجع اهمية هذا النوع من التحمل لكونه القاعدة الاساسية التي يتأسس عليها اكساب اللاعب النوع الاخر من التحمل وهو التحمل الخاص بشقية " تحمل الاداء وتحمل السرعة " اذ ان التحمل الاعم يهيئ الاجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص .

تنمية التحمل العام :

كما ذكرنا سابقاً فإن التحمل العام هو القاعدة التي يبني عليها التحمل الخاص ... وتعطى تمرينات التحمل العام في بداية فترة الاعداد ولا تستمر طويلاً اذ نقل تدريجياً ويحل محلها التحمل الخاص ، نظراً لارتباطه ارتباطاً مباشراً بطبيعة الاداء في المباريات ، وعلى هذا فإن التحمل العام يخصص له وقت اقل في برنامج التدريب المستمر في تنمية التحمل العام وهو ما يعنى الجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة او رفع ثقل خفيف لأكبر عدد من المرات بدون فترة راحة خلال الجري او رفع الاثقال .

التحمل الخاص :

ويعنى التحمل الذى يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم .

١ - تحمل الاداء :

ويعنى مقدرة اللاعب على تكرار الاداء المهارى والخططى بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طول زمن المباراة .

ويرى البعض ان تحمل الاداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة الى دقة الاداء المهارى والخططى .

وترجع اهمية تحمل الاداء الى انه مرتبط بالمهارات والخطط لذلك يرى البعض ان استخدام الكرة لأطول فترة ممكنة اثناء التدريبات المتتالية وهو اتجاه المدرسة الالمانية في التدريب يرفع مستوى تحمل الاداء لدى اللاعبين بالإضافة الى تحسن مستوى الاداء المهارى وتوافر عنصر التشويق .

تنمية تحمل الاداء :

ان تنمية تحمل الاداء لدى اللاعب تبدأ من الوصول بالتمرين الى درجة التعب المؤثر حيث يحدث عند ذلك التنظيم الذاتى للأجهزة العضوية له والتي تؤدى الى استمرار الاداء بكفاءة فيما بعد ما تعرض اللاعب لظروف مشابهة . ونستخدم طريقتا التدريب الفترى والتدريب الدائرى لتنمية تحمل الاداء .

ويعنى التدريب الفترى اعطاء حمل معين ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا وعند استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة (تدريب هوائى) والذى يستخدم بالتدرج بدلاً من التدريب المستمر بعد ان تكون اجسام اللاعبين تكيفت على التحمل العام فمن المفضل ان تكون مكونات التحمل كالاتي :

شدة الحمل :

٦٠ - ٨٠ % من اقصى ما يتحملة اللاعب - ضربات القلب ١٦٠ ضربة / دقيقة .

حجم الحمل :

فترة دوام التمرين الواحد ٩٠ ثانية : ٢.٥ دقيقة تزداد فى حالة المجموعات وتقل فى الاداء الفردي .

عدد مرات التمرين ٣ - ٦ مجموعة

فترات الراحة بين التكرارات :

راحة غير تامة حتى ينزل معدل ضربات القلب ليصل الى مستوى ١١٠ مرة / دقيقة وعند استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (تدريب لا هوائي) مع غياب الاكسجين والذى يستخدم بالتدرج فى فترة تالية للتدريب المنخفض الشدة تم بالتبادل معه بعد ذلك فمن المفضل ان تكون مكونات الحمل كما يلى :

شدة الحمل :

فترة الحمل دوام التمرين الواحد ٣٠ / ث - ٦٠ / ث تزداد فى حالة المجموعات وتقل فى الاداء الفردي وعدد مرات التكرار ٣-٦ مرات

فترات الراحة بين التكرارات :

راحة غير تامة ليصل معدل ضربات القلب الى ١٢٠ مرة / ق اما فى التدريب الدائري فأن عدد المحطات يتراوح بين ٥-٦ محطات للأداء المهارى وتكون مكونات الحمل مقاربة لما هو مذكور فى طريقة التدريب الفترتي.

ب - تحمل السرعة :

كرة القدم

ويعنى في ابسط صورة المقدرة على تحمل تكرار السرعة وهوما يعنى قدره اللاعب على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجري بأقصى سرعته خلال أي وقت في المباراة .

تنمية تحمل السرعة :

يفضل استخدام طريقة التدريب الفترى لتنمية تحمل السرعة حيث تمرينات تحمل السرعة بالتدرج بدلاً من التحمل العام أي بعد ان تكون اجسام اللاعبين تكيفت على التحمل العام ونبدأ باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ومن المفضل ان تكون مكونات الحمل كما يلي :

شدة الحمل :

٧٠ الى ٨٠ % من اقصى سرعة للاعب

حجم الحمل :

فترة دوام التمرين الواحد هي مسافة الجري ٢٠٠ - ٤٠٠ متر وعدد مرات تكرار التمرين الواحد ٤-٦ مجموعات

فترة الراحة بين التكرارات :

٢ق - ٤٠ ث

وعند استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والذي يستخدم بالتدرج في فترة تالية للتدريب الفترى المنخفض الشدة ثم بالتبادل معه بعد ذلك فمن المفضل ان تكون مكونات الحمل كما يلي :

شدة الحمل :

٨٠-٩٠ % من اقصى سرعة للاعب

حجم الحمل :

فترة دوام التمرين الواحد مسافة الجرى ٢٠-٣٠٠ متر وعدد مرات تكرار التمرين الواحد ٦-٢ مرة

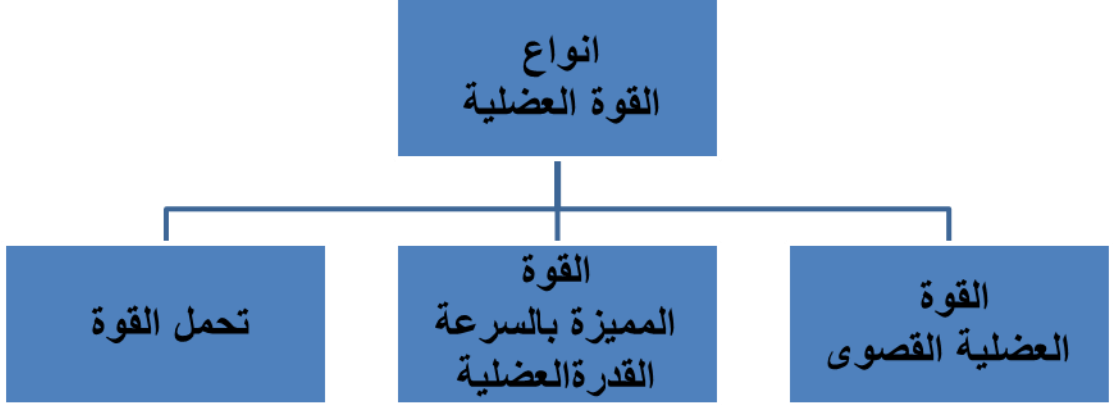
فترة الراحة بين التكرارات :

يراعى ان تكون فترة الراحة على هيئة مشى او جرى خفيف .

ثانياً:- القوة العضلية

تعنى القوة العضلية مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج لاعب كرة القدم الى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريباً وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة :

- مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الارضية .
 - التصويب على المرمى .
 - مهاجمة الكرة في حوزة المنافس بهدف تشتيتها او استخلاصها منه .
 - رميات التماس القوية .
 - ضربات الراس سواء بالتصويب او بالتهديف او التشتيت او التمير .
 - التصادم مع المنافسين وحالات الكنف والالتحام او الارتطامات بالأرض .
- وتؤثر القوة العضلية بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الاخرى مثل التحمل والسرعة والرشاقة وقد اثبتت البحوث العلمية ان الاهتمام بتنمية القوة العضلية لدى اللاعبين يقيهم العديد من الاصابات التي يتعرضون لها



والقوة العضلية تنقسم من حيث مراحل تنميتها الى نوعين :
القوة العضلية الشاملة :

وهي ذلك النوع من القوة الذي يحتاج اليه لاعب كرة القدم لتكوين قاعدة من القوة للعضلات واجهزة الجسم بشكل عام وتكون بمثابة القاعدة الاساسية التي يمكن من خلالها اكتساب القوة الخاصة لرياضة كرة القدم .

نموذج تمارينات القوة



القوة الخاصة :

وهي نوع القوة العضلية الاكثر استخداماً وشيوعاً في اداء رياضة كرة القدم وتتمثل في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وهي مرحلة تالية تأتي بعد القوة الشاملة في تنمية القوة العضلية للاعب كرة القدم

٢- القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)

وتعنى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة عالية. وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وامكانية اخراجها بأقصى سرعة فاذا ما تم هذا الربط نتجت القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية) وهو النوع

كرة القدم

الاول من القوة الخاصة لرياضة ككرة القدم حيث يشيع استخدامه فيها بصورة ملحوظة .

ويرجع السبب في ذلك الى ان الاداء البدني والمهارى والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة اداء عالية جداً فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات والتصويبات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالي .

تنمية القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)

ونستخدم في تنمية القوة المميزة بالسرعة طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ومن المفضل ان تكون مكونات الحمل كما يلي :

١- شدة الحمل :

المقاومة تعادل ٤٠ : ٦٠% من اقصى ما يتحمله اللاعب .

٢- حجم الحمل :

فترة دوام التمرين الواحد ١٥-٢٠ مرة

عدد مرات تكرار التمرين ٤ : ٦ مجموعات

نموذج تمارينات القوة المميزة بالسرعة



حتى عودة اللاعب الى حالته الطبيعية تقريباً

تحمل القوة

ويعرف في كرة القدم بأنه (مقدرة اللاعب على الاداء البدني الذي يتميز بمقاومات عالية وتتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة ونظراً لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد ادرج كنوع من انواعها وهو النوع الثاني من القوة العضلية الخاصة برياضة كرة القدم فلاعب كرة القدم دائم الوثب والاحتكاك

كرة القدم

بالأرض والمنافسين ودائم الاحتكاك بالكرة كما انه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طول ٩٠ دقيقة وذلك للوفاء بمتطلبات المباراة.

تنمية تحمل القوة :

لتنمية تحمل القوة فإن عدد مرات تكرار التمرينات يزداد عدد تكرارات التمرين الواحد مع تغيير الحمل بالشدة المتوسطة والعمل على تقصير فترات الراحة ومن المفضل ان تكون مكونات الحمل كما يلي :

شدة الحمل :

المقاومات تعادل ٧٠:٥٠ % من اقصى ما يتحمله اللاعب .

حجم الحمل :

- فترة دوام التمرين الواحد من ٣٠:٢٠ مرة

- عدد مرات تكرار التمرين الواحد من ٤ : ٦ مجموعات

فترات الراحة بين التكرارات :

راحة غير تامة

توقيت الاداء :

تؤدي التمرينات بسرعة متوسطة

ويستخدم التدريب الفترتي منخفض الشدة والتدريب الدائري لتنمية تحمل القوة والتدريب الفترتي يعنى اعطاء حمل معين ثم اعطاء راحة ثم يكرر الحمل مرة اخرى ثم راحة وهكذا

كرة القدم

نموذج تمارينات تحمل القوه



ثالثاً السرعة :

تعنى السرعة مقدرة اللاعب على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن ، وترتبط السرعة مع جميع عناصر اللياقة البدنية الاخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها فهي ترتبط بالقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتحمل.

وتعتبر السرعة محدداً هاماً لنتائج كرة القدم اذا اصبح الاداء البدني والمهارى والخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنها في احد أجزائه عن السرعة .

وتنقسم السرعة الى الانواع الرئيسية التالية :

١- سرعة الانتقال ” العدو ”

والمقصود بها التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة ومن أمثلها العدو السريع لمسافات محددة او من مكان لأخر.

٢- سرعة الاداء ” الحركة ”

ويقصد بها اداء حركة او عدة حركات مركبة في اقل زمن ممكن ومن امثلتها بالنسبة للحركة الوحيدة انجاز التصويب او التمير او السيطرة على الكرة في اقل زمن ممكن اما امثلتها في الحركات المركبة فهي السيطرة على الكرة ثم التمير في اقل زمن ممكن وكذلك السيطرة على الكرة ثم التصويب في اقل زمن ممكن كما تعتبر سرعة الانطلاق او التوقف او الخداع سرعة مركبة .

٣- سرعة الاستجابة ” رد الفعل ”

ويقصد بها المقدرة على الاستجابة الحركية في اقصر زمن ممكن ومثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد ان تغير .

ومما سبق يتضح ان سرعة الجري ما هي الا نظرة ضيقة للسرعة في مجال الكرة ، لذلك فإن اعداد اللاعب في عنصر السرعة يجب ان يكون شاملاً لأنواع السرعة الثلاثية وسرعة تنفيذ خطط اللعب اصبحت ضرورة ملحة في الظروف التي تمر بها كرة القدم الان سواء كانت هجومية او دفاعية فاكثرت العدديّة للاعبين الدفاع وتكتلهم تتطلب سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم حتى يتثنى بناء وتطوير وانهاء الهجمات في وجود اقل عدد من المدافعين هذا في حال الهجوم اما في حالة الدفاع يتطلب سرعة التحول من الهجوم الى الدفاع وترتيبه وتنظيمه بأسرع ما يمكن .

تحسين السرعة :

١- تحسين سرعة الانتقال ” العدو ”

كرة القدم

من المفضل عند تحسين سرعة الانتقال " العدو " ان تكون مكونات الحمل كما يلي :

* شدة الحمل :

اقصى سرعة للانتقال او الجري يستطيع ان ينجزها اللاعب مع مراعاة التوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء اثناء الدوران .

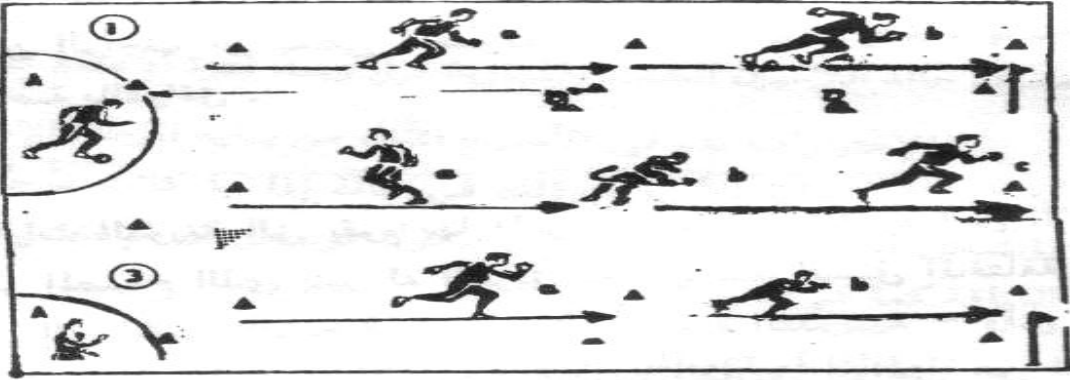
* حجم الحمل :

فترة دوام التمرين الواحدة مرة واحدة لقطع المسافة المحددة

عدد مرات تكرار التمرين من ٤ : ٨ مرات او حتى ظهور التعب .

* فترات الراحة بين التكرارات :

حتى استعادة الشفاء وغالباً تكون بين ٣٠ ث - ٢ ق للمسافات الاكثر استخداماً
في سرعة الانتقال وهي من ١٠ - ٣٠ م



رابعاً الرشاقة :

المقصود بالرشاقة مقدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه سواء على الارض او في الهواء بدقة او انسيابية وتوقيت سليم وينطبق هذا التعريف على اداء فرد او لاعب لأى مهارات حركية وهو ما يطلق عليه الرشاقة العامة .

كرة القدم

اما الرشاقة الخاصة واعنى بها الرشاقة في كرة القدم فهي مقدرة اللاعب على تغيير اوضاع جسمه او اتجاهه سواء على الارض او في الهواء بدقه وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية او المهارية او الخطئية في رياضة كرة القدم .

والاداء المهارى الجيد يتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة وبدون الرشاقة فان الاداء المهارى بعدم سلاسة الحركة وعدم الدقة فيها او تضارب حركة اعضاء الجسم المختلفة او اداء الحركة في توقيتات غير سليمة او قد يتسم الاداء المهارى بأكثر من مظهر من المظاهر .

والرشاقة تضى على الاداء الحركي بشكل عام وعلى الاداء المهارى والخطى بشكل خاص الانسيابية والتوقيت السليم بالاتجاهات والمسافات كما انها تسهم في توفير الجهد اللازم للأداء المهارى ، ولعل زيادة رصيد اللاعب في مختلف المهارات الحركية من اهم العوامل التي تؤدى الى تطوير ونمو صفة الرشاقة لدية وهذا يمكن تحقيقه من خلال الاهتمام بالرشاقة في سن مبكرة تبدأ من مرحلة الطفولة .

تنمية الرشاقة :

ويمكن الاسترشاد بالنقاط التالية عند اختيار تمارينات تنمية الرشاقة :

- ١- التمارينات التي تتميز بأداء بعض الحركات الجديدة او غير المألوفة بالكرة او بدونها وربطها بالمهارات الاساسية.
- ٢- تمارينات اداء المهارات الاساسية بعدد كبير من اللاعبين في مساحات محددة نسبياً .
- ٣- تمارينات المهارات الحركية المركبة والتنويع الدائم في ربطها معاً .
- ٤- تمارينات المهارات بين الاعلام والحواجز او الكرات الطبية او جرى الموانع .
- ٥- تمارينات الاداء المهارى بالرجل العكسية او بجزء غير مألوف من الجسم .

كرة القدم

٦- تمارين المواقف غير المعتادة مثل مهارات الجمباز على الاجهزة المختلفة .



خامساً: - المرونة

يعبر مصطلح المرونة عن المدى الذي يتحرك فيه مفصل من مفاصل جسم اللاعب وكلما زاد المدى الذي يتحرك فيه المفصل كلما زادت بالتالي مرونته ويمكن تعريفها بأنها " مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والتي تمكنه من اداء الحركات في المدى المطلوب "

كرة القدم

وتعتبر اطالة ومطاطية الاربطة والعضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونته فكلما زادت مرونته كلما زادت مطاطية هذه الاربطة والعضلات ومقدرتها على الاستطالة وزادت مرونة المفصل بدون درجة كافية من المرونة فإن المدى الحركي للمفصل يصبح محدوداً وبالتالي تقل كفاءة الاداء في الحركات المختلفة .

تنقسم المرونة الى قسمين هما :

المرونة العامة : وتعنى مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل على مدى واسع .

المرونة الخاصة : وتعنى مقدرة المفاصل المهمة في نشاط رياضي معين من العمل في مدى واسع .

كما تنقسم الى تقسيم اخر طبقاً لنوع القوة المؤثرة على العضلات كما يلي :

مرونة ايجابية :

وتعنى مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل .

مرونة سلبية :

وتعنى مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لتأثير قوى خارجية مثل استخدام عقل الحائط او الزميل في الوصول لمدى واسع لحركة المفصل .

وفى كرة القدم هناك عدة مفاصل يجب ان تتصف بدرجة عالية من المرونة منها مفصل القدم والذي يحدد الى درجة كبيرة ارتفاع اكرة عند التصويب على المرمى وكذلك مفصل الفخذ الذى يلعب دوراً هاماً في معظم مهارات كرة القدم وايضاً مفاصل بين فقرات العمود الفقري والذي يعتبر محوراً له دوراً رئيسياً في مهارات المراوغة والتمرير والتصويب بالقدم والرأس وتسهم المرونة في اكتساب واتقان المهارات الحركية المختلفة وتعتبر عاملاً اساسياً في اقتصاد طاقة اللاعب

كرة القدم

وبذله مجهوداً أقل كما ان لها دوراً هاماً في تقليل احتمالات اصابة اللاعب بالتمزقات والتقلصات العضلية او الخلع .

تنمية المرونة والاطالة :

يراعى عند تنمية المرونة والاطالة ما يلي :

- ١- التدرج في اداء تمارين المرونة والاطالة .
- ٢- من خلال التدرج الوصول بالمدى الحركي للمفصل بأقصى حد يسمح به .
- ٣- مراعاة التنمية المتزنة بين تمارين المرونة والاطالة وكل من تمارين القوة العضلية والاسترخاء العضلي .
- ٤- يراعى تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات او لزمان طويل نسبياً .
- ٥- ان تتخذ تمارين المرونة والاطالة الطابع المميز للمهارات الاساسية .
- ٦- ضرورة الاحتراس من محاولة تنمية المرونة في حالة احساس اللاعب بالإرهاق او التعب او الالم في المفاصل .

نموذج تمارين المرونة



كرة القدم

العناصر البدنية الخاصة بمراكز اللعب في كرة القدم : _

هجوم	وسط ملعب	مدافع	حارس مرمى
قدرة	تحمل قوة	قدرة	قدرة (عمودية)
تحمل قوة	تحمل السرعة	تحمل قوة	رد الفعل
تحمل سرعة	الرشاقة	سرعه	الرشاقة
الرشاقة		الرشاقة	سرعة ١٠٥ م

الفصل الخامس
المدرّب الرياضى

مقدمة:

في البداية يجب أن نبدأ بتوضيح مفهوم مهنة التدريب ، ثم نربطها بالعمل المهني في مجال التدريب الرياضي ، حيث يشير " أمين الخولي " إلى أن العمل المهني هو نمط من التوظيف يشتمل على أغراض رئيسية في حياة الفرد ، فهي أكبر من كونها مجرد عمل ، أو وظيفة لكسب العيش ، فهي تتيح الفرصة لكي يستمر تقدم الفرد بشكل مطرد نحو تحقيق أهدافه من هذه المهنة ، والتي تكون جديرة بالرضا والقبول خلال الحياة العملية المهنية للفرد ويأتي اعتماد الفرد في اختياره المهنة التي هي تمثل دوره في المجتمع إلى عوامل مختلفة يمكن حصرها بعوامل داخلية (دوافع) وعوامل بيئية مكتسبة (حوافز) ، ويؤكد أيضاً على أن المهنة تتميز بأنها أرفع من أن تكون حرفة أو صناعة ، وذلك لأن المهنة لها مقومات وركائز يصعب على كثير من الحرف والأعمال أن تقابلها .

أما بالنسبة للعمل المهني في مجال التدريب الرياضي فهو يتمثل في المهارات والأعمال المتكررة والمسئوليات التي تقع على عاتق المدرب لتحقيق أهدافه من عملية التدريب وهي الوصول إلى الكفاية الإنتاجية والتي تتمثل في تطوير قدرات اللاعبين والوصول بها لأقصى مدى ممكن من الأداء المقنن .

وتأتي مهنة التدريب الرياضي كأحد المهن الموجودة في المجتمع ، وتخضع لنظام العرض والطلب ، فلقد نتج عن الاهتمام المتزايد بالرياضة وممارستها من قبل الناس من كل الأعمار والأجناس في مختلف المجتمعات إلى الزيادة الهائلة في فرص المدربين للحصول على عمل في أماكن التدريب المختلفة ، وبالتالي أصبح لمهنة التدريب الرياضي قيمة كبرى بين المهن الموجودة بالمجتمع .

طبيعة دور المدرب بأنه الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط ، وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعملية تدريب اللاعبين خلال المنافسات ، وهو المحرك الرئيسي لعملية التدريب وقيادة المنافسات ، وأنه شخصية تربوية تؤثر تأثيراً كبيراً في التنمية الشاملة المتوقعة للاعبين واللاعبات .

كرة القدم

و المدرب هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوة التنفيذية لها وتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محدودة وهادفة ، فهو فوق القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنياً وفنياً ونفسياً وتربوياً بحيث يتوافق مع ميولهم ورغباتهم وفقاً لقواعد وأسس علمية وعملية وتربوية سليمة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

- شخصية المدرب :

هو الشخصية التي يقع علي عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات .
ولكل مدرب فلسفته الخاصة به قد تكون صحيحة وقد لا تكون صحيحة وكلما كانت فلسفة المدرب معتمدة علي أسس وقواعد علمية صحيحة وشاملة كلما كان المدرب ناجحاً . وعلي سبيل المثال فان فلسفتي كمدرب هي الوصول بأفراد الفريق الي تحقيق أفضل النتائج مع التركيز علي النواحي التربوية لأفراد الفريق مع الاجتهاد الدائم المستمر في الاطلاع علي مختلف العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي والاستفادة من هذه العلوم خلال التدريب الميداني والاهتمام بتوطيط العلاقات مع كلا من اللاعبين وأولياء الأمور والأسرة والمربين والحكام.... الخ) وأخيراً الإيمان الكامل بان مهنة التدريب تحتاج الي "معلم " فيجب علي المدرب ان يتحلي بالأخلاقيات التي تعطي المهنة قدسيتها ولكي نفهم ما يجب ان يكون عليه المدرب ليكون مربياً ناجحاً يجب علينا أولاً أن نتعرف وبايجاز علي بعض النقاط الهامة التي سوف نتناولها

- صفات المدرب الشخصية:

الصفات التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي أثناء عمله في مهنة التدريب :

كرة القدم

- أن يكون شخصية تربية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه ، يعلم دور الرياضة في المجتمع .
- أن يتسم بالشخصية المتزنة ، متعقلاً في تصرفاته ليحوز احترام الجميع .
- حسن المظهر .
- الصحة الجيدة .
- القدرة على قيادة الفرق الرياضية .
- القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعامل معهم .
- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها .
- يتمتع بالذكاء في حل المشكلات التي تقابله خلال العمل .
- التمسك بمعايير الأخلاق (الأمانة - الشرف - العدل - المسؤولية) .
- التمتع بسمات الشخصية الإيجابية (الثبات الانفعالي - الانبساطية - الصلابة - الاجتماعية) .
- يجب أن يكون مثلاً أعلى ونموذجاً يحتذى به محباً لعمله ويخلص له .
- التمتع بالسمات النفسية الإيجابية (التنظيم - الإبداع - المرونة - القدرة على النقد) .

وفيما يلي شرح لبعض الصفات الهامة التي يجب أن يتحلى بها المدرب :

-الثبات الانفعالي :-

كثيراً ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصبية تدريب وسواء في عمليات المنافسات والتي تتطلب من المدرب ضبط النفس والتحكم في الانفعالات من الأهمية يمكن للمدرب الرياضي الناجح حتي يستطيع إشباع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين، وحتى يستطيع ان يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته للاعبين بصورة واضحة وبذات هادئة وخاصة في مواقف

كرة القدم

المنافسات ذات الطابع الانفعالي، فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر علي المدرب سوف ينتقل أثرها بصورة فورية علي اللاعبين وبالتالي يصبح المدرب مسئول بصورة مباشرة عن عدم تمكن اللاعبين من انفعالاتهم.

-القدرة علي اتخاذ القرار:

إن قدرته علي اتخاذ القرار تعتبر من أهم السمات التي تميز المدرب الناجح وخاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار من بين عدة بدائل واختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية او انفعالية ومن هنا يكون المهم ليس السرعة في اتخاذ القرار فقط بل القرار المناسب في الموقف المعين والتوقيت المناسب.

-الثقة في النفس:

إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقة في نفسه وفي قدراته ومعلوماته وخبراته يكتسب مركزا قويا بين اللاعبين ويساعد علي احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته والثقة بالنفس تساعد المدرب علي سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء اللاعبين وأعضاء جهازه المعاون دون حساسية.

(د) المرونة:

ويقصد بسمة المرونة التي تميز المدرب الناجح القدرة علي تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الإصرار علي طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف.

- الصفات المهنية للمدرب الرياضي :

١. الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة.
٢. أن يكون حاصلًا علي شهادة تعليمية متوسطة علي الأقل حتى يتمكن من تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته وطلع علي كل ما هو جديد ومفيد في مجال لعبته .
٣. المعرفة الجيدة بالنشاط الممارس وبالعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
٤. لدية القدرة علي الاطلاع الدائم في مجال لعبته وعلي المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي .
٥. يداوم علي الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية -محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه.
٦. يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع علي احدث المراجع والتحدث بها .

- الصفات الفنية للمدرب :

١. لدية القدرة علي تحليل أخطاء اللاعبين بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكمنه.
٢. لدية القدرة علي تحويل الفشل إلى نجاح.
٣. لدية القدرة علي الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
٤. تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات..... الخ
٥. تحديد الاحتياجات من قوي بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها .
٦. وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.

كرة القدم

٧. ان يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
٨. الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد .
٩. أن يكون شخصا لدية القدرة علي الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
١٠. أن يكون لدية القدرة علي اختيار انسب الطرق لتحقيق الأهداف.

- خصائص المدرب الرياضي :

يلخص "محمد حسن علاوي " (١٩٩٢م) أهم السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح كالآتي:

- دافعية المستوى :

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ، ونتيجة لذلك يسعى لدفع اللاعبين وتوجيههم وحفزهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن .

- المرونة :

تتمثل في القدرة على التكيف والموائمة للمواقف المتغيرة ، وخاصة تحت نطاق الظروف الصعبة ، كما هو الحال في المنافسات الرياضية .

- الإبداع :

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

- التنظيم :

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

- المثابرة :

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

- موضع ثقة :

إن إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب ، الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعامل بينهما ، كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب تجاه لاعبيه يعمل على اكتسابه لثقة الجميع .

- تحمل المسؤولية :

المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل ، ويسعى على ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين .

- القدرة على النقد :

المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب ، إذا أن طبيعة عمل المدرب يتطلب ضرورة القدرة على تقديم النقد البناء في الحالات الضرورية ، أو تتطلب توقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات .

الثبات الانفعالي :

إن التحكم في الانفعالات له أهمية كبرى في نجاح المدرب حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين ، إذ أن سرعة الانفعال والغضب وحدته من العوامل التي تسهم في الإضرار البالغ بالعمل .

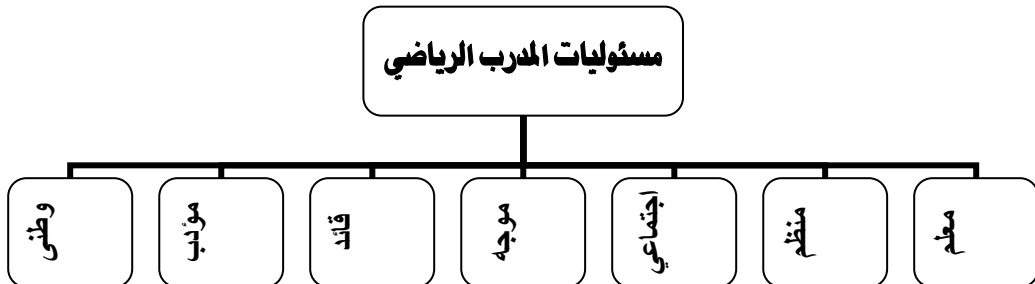
- الثقة بالنفس :

إن الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب الرياضي مركزاً قوياً لدى اللاعبين ، كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية يجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها، مما يعطي المدرب الثقة في قيادة اللاعبين .

ويمكن أن نحدد خصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح في النقاط التالية:

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور .
- يتميز بالإخلاص في العمل .
- يتميز باحترام المتبادل .
- يتميز بالتفكير العقلاني والمنطقي .
- يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة .
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز .
- يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين .
- يتميز بالثقة بالنفس .
- يتميز بالعدل وعدم لتفرقة بين اللاعبين .
- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة .
- يتميز بالأخلاق الفاضلة .

- يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين.
- قادر على التنظيم والتنسيق فى الظروف الصعبة.
- قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- قادر على التنظيم والتنسيق فى الظروف الصعبة.
- يتميز بالوفاء والجدية فى العمل.
- يستطيع الدعابة والمرح وفقا للظروف المناسبة لذلك.
- يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
- يتمتع بقدر عال من التأهيل المهنى.
- يكون قد مارس النشاط التخصصي على مستوى البطولة
- يكون مثقفا ومطلعا على كل مستجدات العصر.
- أن يكون لائقا طبيا ورياضيا ويتمتع بصحة جيدة.
- يجب ألا يكن مدخنا حتى لا يكون قدوة للاعبين.
- أن يكون اجتماعيا، ويشارك اللاعبين أفراحهم وإحزانهم.
- أن يكون متمتعاً بحب اللاعبين.



لاشك أن لكل مهنة يأتي من خلالها عائد اقتصادى أو اجتماعى مجموعة من المسئوليات والتي هي عبارة عن (متطلبات) يجب أن تتوافر فى الشخص القائم على هذه المهنة ويجب أن يكون قادراً على تطبيقها بكفاءة عالية فى شكل مهارات يستخدمها خلال عمله المنوط به، وانطلاقاً من ذلك سوف نذكر مجموعة من الأدوار التى هي عبارة عن مهارات يجب أن يتمتع بها المدرب ويستخدمها بأسلوب واقعى مع اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة.

(١) مُعَلِّم : Teacher

المدرّب يجب أن يكون معلماً جيداً حيث يكسب اللاعبين مهارات حركية وعقلية ويعمل على تحسين قدراتهم التعليمية والوصول بأداء الرياضيين إلى أقصى كفاءة ممكنة فى حدود إمكانياتهم.

(٢) مُنظّم : Organizer

يجب أن يكون المدرّب لديه القدرة على إدارة وتنظيم عملية التدريب والمنافسات أثناء الموسم الرياضى، والمدرّب الناجح هو الذى يستطيع السيطرة على لاعبيه لتحقيق النتائج المرجوة.

(٣) اجتماعى : Society

يجب أن تكون لدى المدرّب القدرة على الفهم والإدراك الصحيح لشخصيات الرياضيين، وأيضاً القدرة على استخدام الأسلوب الفردى معهم من خلال الاتصال الفعال وإثارة الدافعية ورفع مستوى الإنجاز.

(٤) مُوجه : Counselor

يعتبر من أهم مقومات نجاح عملية التدريب واستجابة اللاعبين لها هو ثقتهم بآراء وأفكار المدربين، وبالتالي يجب أن تكون لدى المدرب مهارة توجيه وإرشاد اللاعب أو الرياضى إلى السلوكيات الصحيحة التى يجب أن يتبعها للتغلب على المشكلات التى يواجهها أثناء التدريب أو فى حياته العملية.

(٥) قائد : Leader

هنا يجب أن يمتلك المدرب مهارات الإدارة والتى منها (إدارة الوقت، وتحديد الاختصاصات داخل الفريق، اتخاذ القرارات السليمة فى الوقت المناسب).

(٦) مُؤدب : Disciplinarian

يجب أن يمتلك المدرب القدرة على إكساب القيم التربوية وأيضاً مشاركتهم فى تشخيص آمالهم وتوقعاتهم للمستقبل فى حدود قدراتهم.

(٧) وطنى : Citizen

يجب أن يتميز المدرب بصفة الوطنية والانتماء، ويعتبر من أحد مسؤولياته هو أن يظهر اهتمامه لاشتراك الرياضىة فى الأنشطة الوطنية التى تخدم مجتمعهم ووطنهم، وذلك لأن الهدف الرئيسى من ممارسة الرياضة هو إعداد مواطن صالح ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه وذلك من خلال الأنشطة التى يمارسها.

فيما يلى سوف نطرح عدداً من السلوكيات المرغوبة، وعدداً من السلوكيات الغير مرغوبة لتحقيق النجاح فى مهنة التدريب.

١- عدم قطع الوعود المبالغ فيها :

- من المهم التأكيد على ضرورة عدم قطع وعوداً ما لم يكن المدرب متأكداً تماماً من الوفاء بها.

- قطع الوعود الزائفة قد يجعل المدرب يخسر صداقة من هو فى حاجة لصداقتهم.
- تقديم المكافآت يجب أن يتم بحرص وببطء فى هذه المرحلة.
- ٢- اختيار النمط القيادى المناسب لظروف الفريق:
 - بالرغم من أن نمط القيادة الديمقراطى هو أنسب أنماط القيادة فى التدريب الرياضى وخاصة مع الفرق البالغة، إلا أنه من المفضل بشكل عام عدم اللجوء إلى الأسلوب الاستبدادى فى القيادة إذا ما لجأ المدرب للأنماط الأخرى من القيادة.
 - على المدرب تذكر دائماً أن التعبير عن القوة ليس بالضرورة أن يتم من خلال القوة بالصوت وإنما أيضاً بالهدوء الحازم.
- ٣- الابتعاد عن المحاباة فى معاملة اللاعبين :
 - من المهم تذكر أن المدرب العادل فى التعامل مع اللاعبين يثق فيه الجميع وإن اختلفوا معه.
 - إذا ما وضع المدرب نفسه فى موضع تعامل مع مسئول محابى لبعض المدربين دون آخرين، فسيجد أن الوضع غير مقبول منه، وسيكون رد فعله عدم الاهتمام بالعمل، وربما الانهيار كلياً.
- ٤- ضرورة التفكير قبل التحدث فى شئون العمل مع اللاعبين والمسئولين:
 - على المدرب أن يتدرب على عدم التحدث قبل التفكير جيداً.. وهناك مثل يقول: "أن لنا أذنين وفم واحد لنستمع ضعف ما نتكلم".
 - على المدرب تذكر أن كل ما يصدر عنه من أحاديث سوف ينسب إليه، وسوف يطالبه به المسئولين واللاعبين يوماً.
- ٥- عدم التهرب من المسئولية:
 - من سمات المدربين الذين يثق فيهم قادتهم أنهم ينسبون الأخطاء إلى أنفسهم فى حين ينسبون النجاحات إلى العاملين معهم.

كرة القدم

- المدرب الذى يرمى باللوم على الآخرين ويحملهم مسئولية الفشل سوف لا يثق فيه اللاعبون والمسؤولين فى النادي وفى الأندية الأخرى.

٦- عدم نسب المدرب للنجاحات الأولى إلى نفسه فقط لك إلى من

سبقوه فى تدريب الفريق:

كثيراً ما ينسى التقدم السريع فى مستوى الفريق المدرب خلال الفترة الأولى من تولى المسئولية جهود من قاموا بتدريب الفريق فى الفترة السابقة، فيأخذون فى التغنى بمجهودهم، ففى هذه الحالة إذا ما كان التقدم السريع وقتياً، فإنه بمجرد حدوث هزيمة لهذا التقدم للاعبون والمسؤولون فى فقد الثقة فى هذا المدرب.

٧- عدم التورط فى نوبات غضب:

- نوبات الغضب من جانب المدرب سوف تؤدى إلى أن يعتمد اللاعبون والمسؤولون إلى إخفاء الحقائق الضرورية عن المدرب تجنباً لغضبه.
- على المدرب تذكر أن مهمته هى حل المشكلات وليس زيادتها.

٨- الاحتفاظ بسجلات فنية وإدارية دقيقة:

- العناصر الفنية فى التدريب كثيرة ومركبة ومتداخلة معاً لذا كان من المهم التخطيط لها بشكل جيد، وهذا يتطلب الاحتفاظ بالسجلات الخاصة بذلك.
- سوف تساعد السجلات على أن ترد على أى استفسار من المسؤولين أو اللاعبين بكل دقة.
- السجلات سوف تبين ماذا فعل المدرب الأسبوع الماضى وما سيفعله فى الأسبوع القادم فى التدريب والمباريات وحتى فى أنشطة التعامل مع اللاعبين خارج الملعب.

قانون كرة القدم

القوانين واللوائح الكاملة لكرة القدم :

مادة (١) : ميدان اللعب

الأبعاد:



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

الطول: الحد الأدنى ٩٠ م (١٠٠ ياردة) - الحد الأقصى ١٢٠ م (١٣٠ ياردة).

العرض: الحد الأدنى ٤٥ م (٥٠ ياردة) - الحد الأقصى ٩٠ م (١٠٠ ياردة).

في المباريات الدولية:

الطول: الحد الأدنى ١٠٠ م (١١٠ ياردة) - الحد الأقصى ١١٠ م (١٢٠ ياردة)

منطقة الجزاء:

يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:
يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمي على مسافة ٥
١٦، (١٨ ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمي ويمتد هذان الخطان
داخل ميدان اللعب على مسافة ١٦،٥ م (١٨ ياردة) ثم يوصلان بخط مواز
لخط المرمي.

أن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمي هي منطقة الجزاء.
وفي داخل كل من منطقتي الجزاء، توضع علامة الجزاء على مسافة ١١ م (١٢
ياردة) من نقطة منتصف المرمي وذلك ما بين قائمي المرمي وعلى بعد متساو
عنهما.

ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها ٩،١٥ (١٠ ياردة) من كل علامة ركلة
جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

قوائم الراية الركنية:

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن ٥ م (٥ قدم)
بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة
ركنية.



يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط
منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن ١ م (ياردة واحدة) خارج خط
التماس.

قوس المنطقة الركنية:

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

المرميان:

كرة القدم

يجب وضع المرميين على مركز (منتصف) كل من خطي المرمى.
ويجب أن يتكونا من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم
الراية الركنية ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية.
تكون المسافة ما بين القائمين ٣٢م (٨ ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة
السفلية للعارضة والأرض ٢٤٤م (٨ قدم).
يكون عرض وسمك قائمي المرمي والعارضة متماثلاً والذي لا يزيد عن (١٢)
سم (٥) بوصة وتكون خطوط المرمي من نفس عرض وسمك قائمي المرمي
والعارضة.
يمكن تثبيت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمي بشرط أن تكون الشباك مثبتة
بأحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى.
يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض
السلامة:

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

مادة (٢) الكرة

- * يجب أن تكون الكرة مستديرة .
- * مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى. لا يتعدى محيط دائرة الكرة
عن (٧٠) سم (٢٨) بوصة ولا يقل عن (٦٨) سم (٢٧) بوصة.
- * لا يزيد وزنها عن (٤٥٠) غرام (١٦ أوقية) ولا يقل عن (٤١٠) غرام (١٤
أوقية) عن ابتداء المباراة.

كرة القدم

* أن يكون الضغط الجوي مساوياً إلى (٠.٦ - ١.١) ضغط جوي وهو ما يوازي (٦٠٠ - ١١٠٠) غرام / سم^٢ عند سطح البحر. وذلك يعادل (٨٥) ليبره / البوصة المربعة - ١٥٦ ليبره - البوصة المربعة.
تبديل الكرة التالفة (المعطوبة):

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

* يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة.

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البداية، ركلة المرمى، ركلة الركنية، الركلة الحرة، ركلة الجزاء أو رمية التماس:
* يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة.

لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم.

المادة (٣) عدد اللاعبين

اللاعبون :

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

المسابقات الرسمية :

يمكن استخدام ثلاثة بدلاء كحد أقصى في أية مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الوطنية .

كرة القدم

يجب أن تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذين يمكن تسميتهم من ثلاثة إلى سبعة كحد أقصى .

المباريات الأخرى :

يجوز استبدال ستة لاعبين في مباريات المنتخب الأول . وفي جميع المباريات الأخرى يمكن استبدال عدد أكثر شريطة :
اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى .
أن يتم إبلاغ الحكم بذلك قبل المباراة .
وإذا لم يتم إبلاغ الحكم أو لم يتم التوصل إلى اتفاق قبل المباراة فلا يجوز استبدال أكثر من ستة لاعبين .

في سائر المباريات :

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

الإجراءات الخاصة بالتبديل:

عند استبدال لاعب ببديل يجب مراعاة الشروط التالية:

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

تغيير حارس المرمى :

يجوز لأي لاعب أن يغير مركزه مع حارس المرمى بشرط :

- * إخطار الحكم قبل إجراء التغيير .
- * أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة .

لمخالفات / العقوبات:



١- إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم:
يتم إيقاف اللعب.

٢- ينذر اللاعب البديل وتشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان اللعب.

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

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

٤- يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء عند أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.

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

٥- يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند توقف اللعب.

اللاعبون والبدلاء الذين يتم طردهم:

اللاعب الذي يتم طرده قبل بدء اللعب، يجوز استبداله فقط بأحد البدلاء الذين تمت تسميتهم . اللاعب البديل المسمى الذي تم طرده سواء قبل أو بعد بدء اللعب لا يمكن استبداله.

مادة (٤) معدات اللاعبين

السلامة:

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

المعدات الأساسية:

أن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي:

١. فانيلة أو قميص.

٢. سروال (وإذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون السراويل الأساسية) .

٣. جوارب.

٤. واقيات للساقين.

٥. حذاء.

واقيات الساقين:

* تكون مغطاة بالكامل بالجوارب.

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

* تؤمن درجة معقولة من الحماية.

حراس المرمى:

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

المخالفات / العقوبات:

لأي مخالفة لهذه المادة:

- * لا حاجة لإيقاف اللاعب.
 - * يقوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح معداته.
 - * يقوم اللاعب بمغادرة ميدان اللعب عند أول توقف للعب، إلا إذا كان اللاعب قد قام بتصحيح معداته.
 - * أي لاعب يطلب منه مغادرة ميدان اللعب لتصحيح معداته يجب أن لا يعود إليه بدون أن من الحكم.
 - * يقوم الحكم بالتأكد من أن معدات اللاعب قد تم تصحيحها قبل أن يسمح له بالدخول إلى ميدان اللعب.
 - * يسمح للاعب بالدخول عائداً إلى ميدان اللعب فقط حين تكون الكرة خارج اللعب.
- اللاعب الذي طلب منه مغادرة ميدان اللعب بسبب مخالفة معينة ارتكبها بموجب هذه المادة ثم دخل أو عاد لدخول ميدان اللعب بدون أن من الحكم، تم توجيه إنذار له وتشهر له البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

- * إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه الإنذار يتم مايلي:
- يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق الخصم وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حين قام الحكم بإيقاف المباراة.

مادة (٥) سلطة الحكم

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

الصلاحيات والواجبات:

يقوم الحكم بالاتي:

- * ينفذ مواد قانون اللعبة.
- * يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر.
- * يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٢) .
- * يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٤) .
- * يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة.
- * يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون.
- * يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- * يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة، ويتأكد من نقلة من ميدان اللعب.
- * يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط.
- * التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف.
- * يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضده، سوف تستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاينة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت .
- * يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت.

كرة القدم

* يتخذ الأجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار وطرده. ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.

* يتخذ إجراء ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة .

*الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.

* يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب.

* يستأنف المباراة بعد توقفها.

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

قرارات الحكم:

قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية. يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو أنهى المباراة.

مادة (٦) الحكام المساعدون

الواجبات:

يعين حكمان مساعدان مهمتهما (خاضعة لقرار الحكم) أن يبيننا:

* متي تكون الكرة بكاملها قد تجاوزت ميدان اللعب.

* أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمي أو رمية التماس.

* متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل.

كرة القدم

- * عند طلب إجراء تبديل.
- * عند حدوث سلوك سئ أو أية حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها.
- * عندما ترتكب مخالفات ويكون الحكمان المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم (وهذا يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء) .
- * عند تنفيذ ركلة الجزاء إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل وما إذا اجتازت الكرة خط المرمى.

المساعدة:

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

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

مادة (٧) مدة المباراة

فترات اللعب:

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما (٤٥) دقيقة، ما لم يتفق الفريقان المشاركان والحكم على خلاف ذلك.

أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب (لاختصار زمن كل شوط إلى (٤٠) دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية) يجب أن تم قبل بدء اللعب ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة.

فترة الراحة ما بين الشوطين:

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

لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن (١٥) دقيقة.

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

يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط.

تعويض الوقت الضائع:

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

١- التبديل / التبديلات.

٢- تقييم إصابة اللاعبين.

٣- نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج.

٤- إضاعة الوقت.

٥- أية أسباب أخرى.

ويكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم.

ركلة الجزاء:

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

المباراة الموقوفة:

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

مادة (٨) ابتداء واستئناف اللعب

الإجراءات الأولية:

يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمي الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة.

يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة.



في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير الاتجاهات ويهاجمان المرميين المعاكسين.

ركلة البداية:

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه:

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

الإجراءات:

- * يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم.
- * يكون لاعبو الفريق الخصم للفريق الذي ينفذ ركلة البداية، على مسافة لا تقل عن ١٥,٩م (١٠ ياردة) عن الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب .
- * تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف.
- * يعطي الحكم الإشارة.

كرة القدم

- * تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها وتحركها إلى الأمام.
- * لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست الكرة لاعباً آخر.
- بعد أن يسجل أحد الفريقين هدفاً ، يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الآخر.

المخالفات / العقوبات:

- إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر:
- * يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

- بالنسبة لأية مخالفات أخرى تتعلق بأسلوب تنفيذ ركلة البداية:
- * يتم إعادة تنفيذ الركلة.

إسقاط الكرة:

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

الإجراءات:

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

المخالفات / العقوبات:

يعاد إسقاط الكرة في الحالات التالية:

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

حالات خاصة:

- أي ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المدافع داخل منطقة مرماه، يجوز أن تلعب من أي نقطة داخل منطقة المرمي .

كرة القدم

أي ركلة حرة غير مباشرة احتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمي الخصم يجب أن تلعب من خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي ومن أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ.
أن إسقاط الكرة لاستئناف المباراة بعد إيقاف مؤقت للعب داخل منطقة المرمي يجب أن يتم من على خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي من أقرب نقطة للمكان الذي كانت فيه الكرة قبل إيقاف اللعب.

مادة (٩) الكرة في اللعب وخارج اللعب

الكرة خارج اللعب:

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

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

الكرة في اللعب:

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

مادة (١٠) طريقة تسجيل الهدف

احتساب الهدف:

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

الفريق الفائز:

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

قواعد المسابقة:

بالنسبة للمباريات التي تنتهي بالتعادل. يجوز أن تنص القواعد الخاصة
بالمسابقة على فقرات تجيز إعطاء وقت إضافي أو أية إجراءات أخرى معتمدة
من المجلس الدولي التشريعي (البورد) من أجل تحديد الفائز في المباراة.

مادة (١١) التسلل

موقف التسلل:

لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل يكون اللاعب في موقف
تسلل إذا:
كان أقرب إلى خط مرمي خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق
الخصم.

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

- * كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.
- * كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق الخصم.
- * كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم.

المخالفة:

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

* التداخل في اللعب.

* التداخل مع الخصم.

* مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف.

الحالات التي لا تعتبر مخالفة:

لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من:

* ركلة مرمى.

* أو رمية تماس.

* أو ركلة ركنية.

مادة (١٢) الأخطاء

وسوء السلوك

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي:

الركلة الحرة المباشرة:

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

* ركل أو محاولة ركل الخصم.

* عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.

* القفز على الخصم.

* مكاتفة الخصم.

* ضرب أو محاولة ضرب الخصم.

* دفع الخصم.

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

كرة القدم

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

ركلة الجزاء:

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

الركلة الحرة غير المباشرة:

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

- * استغرق أكثر من ستة ثوان وهو المسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته.
- * لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته دون أن تلمس أي لاعب آخر.
- * لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه عن عمد من قبل أحد زملائه.
- * لمس الكرة بيديه بعد أن استلمها مباشرة من رمية تماس من قبل أحد أفراد فريقه.
- تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً:
 - * يلعب بطريقة خطيرة.
 - * يعيق تقدم الخصم.
 - * يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه.
 - * يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة (١٢) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف اللعب فيها لإندار أو طرد لاعب.
- * يتم لعب الركلة الحرة غير المباشرة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

العقوبات التأديبية:

- * ينذر بالبطاقة الصفراء أو الطرد بالبطاقة الحمراء اللاعب أو الاحتياط أو اللاعب الذي تم تبديله .
- * للحكم الحق في اتخاذ العقوبة من لحظة دخوله للملعب حتى لحظة خروجه من الملعب بعد صافرة النهاية .

المخالفات التي تستوجب الإنذار:

- ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية:
- * مذنباً بارتكاب سلوك غير رياضي.
- * يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل .
- * يصّر على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة.
- * يؤخر استئناف اللعب.

- * لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة.
- * يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم.
- * يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم.

المخالفات التي تستوجب الطرد:

- يطرد اللاعب وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية:
- * مذنباً بارتكاب اللعب العنيف.
- * مذنباً بارتكاب السلوك المشين.
- * يبصق على الخصم أو أي شخص آخر.
- * يحرم الفريق الخصم من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد (ولا ينطبق هذا على حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به) .
- * حرمان اللاعب الخصم الذي يتحرك باتجاه مرمي خصمه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة حرة أو ركلة جزاء.

- * يستخدم ألفاظاً أو أشارات عدوانية بذيئة أو مهينة.
- * يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة اللاعب الذي يتم طرده يجب عليه مغادرة ميدان اللعب والمنطقة الفنية

مادة (١٣) الركلات
الحرّة

أنواع الركلات الحرّة:

تكون الركلات الحرّة أما مباشرة أو غير مباشرة.
يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرّة المباشرة وغير المباشرة ولا يجوز للاعب الذي نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الركلة الحرّة مباشرة:

* يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرّة المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة .
* إذا تم لعب الركلة الحرّة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق الخصم .

الركلة الحرّة غير المباشرة:

الإشارة : يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرّة غير مباشرة يرفع ذراعه فوق رأسه ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الإشارة حتى تلمس الركلة وتلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب .

دخول الكرة في المرمى:

يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.

* إذا تم تنفيذ الركلة الحرّة غير المباشرة إلى مرمى ا لخصم مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى .

كرة القدم

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

الركلة الحرة غير المباشرة:

الإشارة : يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يرفع ذراعه فوق رأسه ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس الكرة ل لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب .

دخول الكرة في المرمى:

يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.

* إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى ا لخصم مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى .

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

موقع الركلة الحرة:

الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء:

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع:

* يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة ٩,١٥ م (١٠ ياردة) على الأقل من الكرة.

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

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

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

الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم:

* يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة ٩ر١٥ م (١٠ ياردة) على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين.

* تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

* يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء:

* يجب أن يكون كافة الخصوم على مسافة ٩ر١٥ م (١٠ ياردة) على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.

* تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

* يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

المخالفات / العقوبات:

عند تنفيذ الركلة الحرة، إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة يتم الآتي :

يعاد تنفيذ الركلة.

عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب يتم الآتي:

* يعاد تنفيذ الركلة.

الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين غير حارس المرمى:

إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيديه) وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

كرة القدم

- * تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:
- * تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- * تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه.

الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى:

- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:
- * تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:
- * تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- * تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة

مادة (١٤) ركلة الجزاء

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

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.
يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي.

مكان الكرة واللاعبين:

الكرة:

* يتم وضعها فوق نقطة الجزاء.

اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء:

* يتم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح.

حارس المرمى المدافع:

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

يكون موقع اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة كمايلي:

* ضمن ميدان اللعب.

* خارج منطقة الجزاء.

* خلف علامة الجزاء.

* على مسافة ٩,١٥ م (١٠ ياردة) على الأقل من علامة الجزاء.

الحكم:

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

* هو الذي يقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت.

الإجراءات:

* اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الإمام.

* لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

تصبح الكرة في اللعب بعد ركلها وتحركها إلى الأمام.

كرة القدم

لدى تنفيذ ركلة جزاء أثناء الوقت الأصلي للعب أو لدى تمديد الوقت عند نهاية الشوط الأول أو نهاية المباراة من أجل تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة جزاء فإنه يتم احتساب هدف إذا حدث ما يلي قبل أن تمر الكرة بين القائمين وتحت العارضة:

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

المخالفة / العقوبات:

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

إذا انتهك اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء مواد قانون اللعبة:

- * يسمح الحكم باستمرار الركلة.

- * يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

- * إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم .

إذا انتهك حارس المرمى مواد قانون اللعبة:

- * يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

- * يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

- * يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

إذا دخل أحد زملاء اللاعب الذي ينفذ الركلة إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو

ضمن مسافة ١٥،٩ م (١٠ ياردة) من علامة الجزاء:

- * يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

- * يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

- * إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير

مباشرة للفريق الخصم .

- * إذا ارتدت الكرة من حارس المرمى أو عارضة أو قائم المرمى ولمسها هذا

اللاعب يوقف الحكم اللعب ويستأنف بركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم.

كرة القدم

إذا دخل أحد زملاء حارس المرمى إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة ١٥،٩ م (١٠ ياردة) من علامة الجزاء :

* يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

* يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

* يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

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

* يعاد تنفيذ الركلة.

في حالة حدوث الأتي بعد تنفيذ ركلة الجزاء:

لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة مرة ثانية (باستثناء لمسها بيديه) قبل أن تلمس لاعباً آخر.

يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة وتنفذ الركلة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

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

يمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذها من مكان وقوع المخالفة

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

* يعاد تنفيذ الركلة.

إذا ارتدت الكرة إلى داخل ميدان اللعب من حارس المرمى أو من العارضة أو

من القائمين ثم تم لمسها من قبل عامل خارجي يتم الأتي:

* يوقف الحكم اللعب.

* يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي لا مست فيه الكرة العامل

الخارجي.

مادة (١٥) رمية التماس

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.

لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس

التدريبات التطبيقية على المهارات :

أولاً: التدريب على مهارات ركل الكرة بالقدم

التمرين ١



المساحة : مستطيل 10×4 ياردة .

والادوات المستخدمة:

كرة وعلامتان.

شرح الاداء:

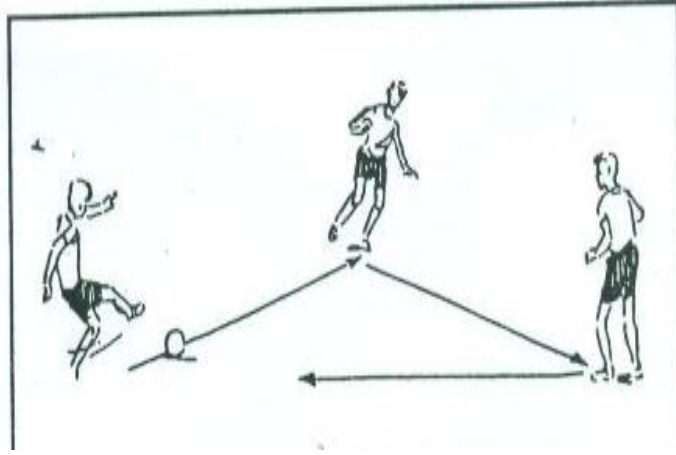
توضع العلامتان على بعد ياردتين من بعضهما ، ويقف اللاعب وأمامه الكرة .

يقترّب اللاعب من الكرة ويضربها بهدف تمريرها بين العلامتان.

الغرض :

يمكن استخدام هذا التمرين في جميع انواع الضربات الأرضية بالقدم .

التمرين ٢



المساحة : ١٥ × ١٥ ياردة

عدد اللاعبين : ٣ لاعبين

والادوات المستخدمة : كرة واحدة

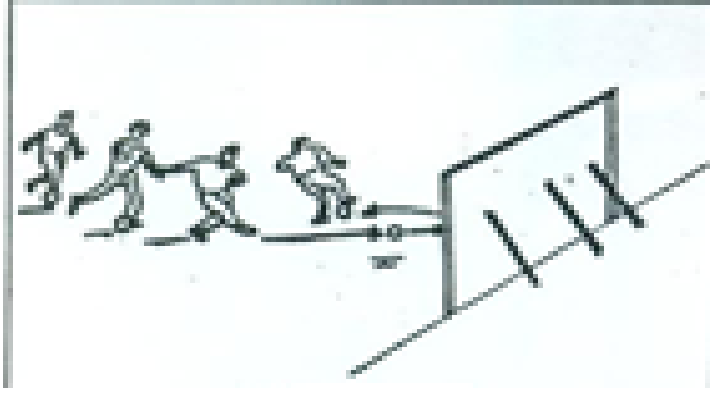
شرح الاداء

يضرب اللاعبون الكرة بباطن القدم في اتجاه زميله على ان تسير الكرة في شكل مثلث

الغرض:

تنمية قدرات اللاعب على اتقان ضرب الكرة بباطن لقدم وكذلك استخدام هذا التمرين أيضا في ضرب الكرة بباطن القدم وضرب الكرة بجانب القدم الداخلي أو ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي في مثلث على الارض.

التمرين الثالث



عدد اللاعبين : ٢ : ٥ لاعبين

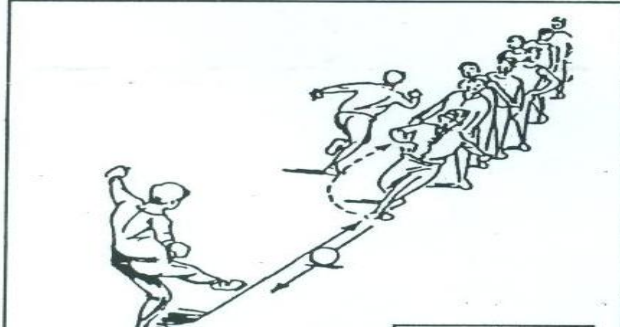
المساحة و الادوات المستخدمة : مستطيل ٢٠×١٥ يارده وكل لاعب كرة ،
حائط خشبي
شرح الاداء

يقف اللاعبون قطار ومع كل لاعب كرة مواجهين للحائط الخشبي وعلى مسافه مناسبه منه ، حيث يبدأ التمرين بأن يضرب اللاعب الاول الكره بوجه القدم الأمامي ثم يتلقى الكرة ويجرى بها الى خلف زملائه ويكرر الزميل التالي نفس الاداء السابق وهكذا

الغرض :

تتميه قدرات اللاعب على اتقان ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي وكذلك يمكن استخدام هذا التمرين فى جميع انواع ضربات الكره بالقدم على الارض بالمواجهة.

التمرين ٤



عدد اللاعبين : ٨ : ١٠ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مستطيل ١٥ × ٢٠ يارده وكرة واحدة

طريقه الاداء :

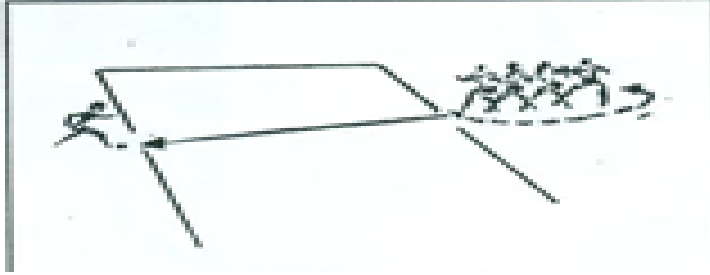
يقف اللاعب الدليل على بعد مسافه مناسبه من اللاعب الاول في قطار اللاعبين

يقوم اللاعب الاول بضرب الكرة بباطن القدم فى اتجاه اللاعب الاول الذى يردها اليه بضربها ايضا بباطن القدم ، وبعد ردها ينطلق عدوا ليقف خلف قطار اللاعبين فى حين يكرر اللاعب الثانى فى القطار الاداء بنفس الطريقة وهكذا

الغرض:

تنميه قدرات اللاعب على اتقان ضرب الكرة بباطن القدم وكذلك ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي على الارض والداخلي والخارجي .

التمرين ٥



المساحة و الادوات المستخدمة :

١٥×١٠ ياردة وكرة واحدة

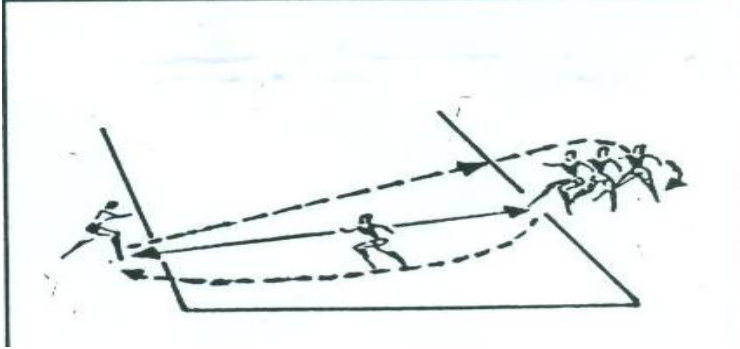
شرح الاداء :

لاعب دليل يقف على مسافة مناسبة من قطار اللاعبين والكرة مع اللاعب الاول في القطار حيث يضربها الى اللاعب الدليل ثم يجرى ليقف خلف زملاءه في القطار ويقوم اللاعب الدليل برد الكرة الى اللاعب التالي في القطار وهكذا يستمر التدريب.

الغرض:

تتميه قدرات اللاعب على اتقان ضرب الكرة بباطن القدم وكذلك ضرب الكرة بجانب القدم الأمامي الداخلي والخارجي على الارض.

التمرين ٦



كرة القدم

المساحة والادوات المستخدمة :

١٥×٢٠ ياردة وكرة ، وعلامتان

عدد اللاعبين :

٤ : ٨ لاعبين

شرح الاداء :

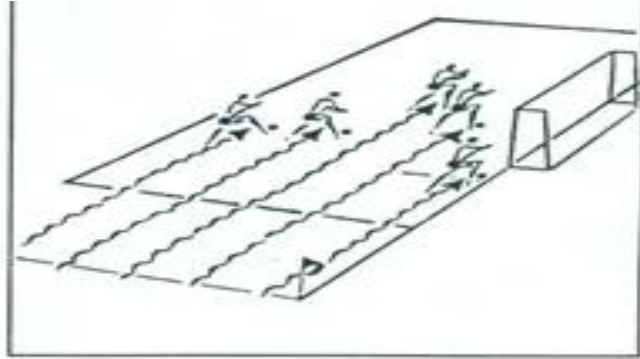
لاعب دليل يقف على مسافة مناسبة من قطار اللاعبين الكره مع اللاعب الاول في القطار حيث يضربها الى اللاعب الدليل ثم ينطلق عدوا ليحل محله حيث يمرر اللاعب الدليل الكرة الى اللاعب التالي في القطار وينطلق عدوا ليقف خلف آخر لاعب في القطار.

الغرض

ضرب الكره بباطن القدم أو ضرب الكرة بجانب القدم الخارجى على الارض مع الانطلاق للأمام

التدريبات على دحرجه بالكرة (الجري الكرة)

التمرين ١



عدد اللاعبين : ٤ : ٦ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

المساحة المبينة بالشكل كل لاعب كرة

طريقه الاداء :

يقف اللاعبون على خط الجانب ومع كل لاعب كرة
عند اعطاء الاشارة يبدأ اللاعبون الجري بالكرة في اتجاه خط الجانب المقابل
الغرض

الجري بالكرة بجانب القدم الخارجي او جانب القدم الداخلي

التمرين ٢



عدد اللاعبين : ٨ : ١٢ لاعبا

مساحة والادوات المستخدمة: ٨ × ٣٠ ياردة كرة واحدة

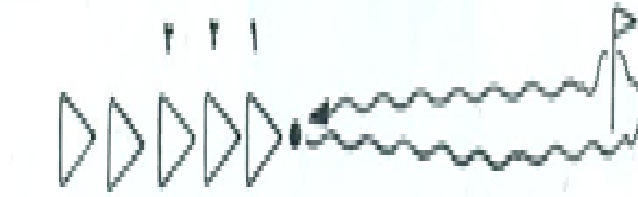
طريقه الاداء

قطاران متواجهان من اللاعبين يتكون كل قطار من ٤ لاعبين ، والمسافة بين
اللاعب (١) واللاعب (٢) من ٢٥ : ٣٠ ياردة والكرة مع اللاعب (١)
يبدأ التمرين بان يجرى اللاعب (١) بالكرة في اتجاه اللاعب (٢) حتى يصل
اليه ويسلمها له ثم يكمل جريه ليقف خلف قطاره ويجرى اللاعب (٢) بالكرة في
اتجاه اللاعب (٣) ليسلمها له ويكمل جريه ليقف خلف قطاره .

الغرض

الجري بالكرة في خط مستقيم بجانب القدم الخارجي او جانب القدم الداخلي

التمرين ٣



عدد اللاعبين : ٥ : ٨ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

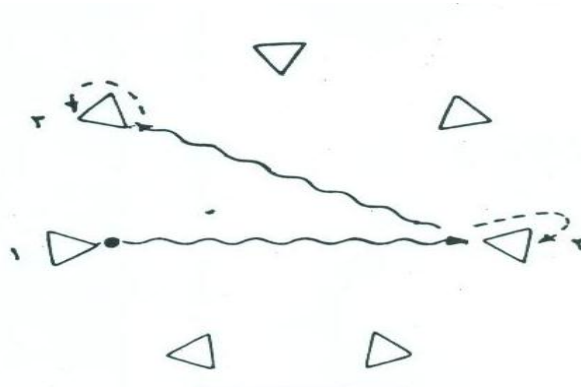
٥ × ٢٥ ياردة ، كرة واحدة

طريقه الاداء :

قطار من اللاعبين على بعد ٢٠ ياردة من الهلم والكرة مع اللاعب (١)
يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) بالكرة في اتجاه القائم ثم يدور حوله ويعود
في اتجاه اللاعب (٢) ليسلمها له ويجرى ليقف خلف اللاعب (٢) حيث يكرر
اللاعب (٢) اداء اللاعب (١) ليسلم الكرة اللاعب (٣) وهكذا

الغرض

الجرى بالكرة بجانب القدم الخارجى وجانب القدم الداخلى ثم الدوران و استكمال
الجرى



التمرين ٤

كرة القدم

عدد اللاعبين : ٧ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة : دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات ، كرة واحدة

طريقه الاداء :

يوزع اللاعبين على محيط الدائرة والكره مع اللاعب (١)
يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (١) بالكرة في اتجاه أحد الزملاء باستثناء من
يجاورونه وليكن اللاعب (٢) فيسلم له الكره حيث يكرر الاداء مع اللاعب (٣)
وهكذا.

الغرض

الجري بالكرة بجانب القدم الخارجي او جانب القدم الداخلي في مسارات مختلفة

التمرين ٥



عدد اللاعبين:

المساحة والادوات المستخدمة : ١٠ × ٢٥ ياردة كل لاعب كرة ، وقائمان

طريقه الاداء:

يبدأ التمرين بان يجرى اللاعب الاول بالكرة من القائم الاول ليدور حول العلم

الثاني ويتلو اللاعب الثاني فالثالث فالرابع

كرة القدم

ويستمر الجري للاعبين بالكرة حول القائمان يراعى ان يكون زمن الجري متناسبا مع المرحلة السنيه ومستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الغرض

الجري بالكرة باستمرار بجانب القدم الخارجي أو جانب القدم الداخلي مع الدوران باستمرار

التمرين ٦



اللاعبين : ٥

لاعبين

عدد

: ٨

المساحة والادوات المستخدمة : دائرة نصف قطرها من : ٨ : ١٠ ياردات ،

كل لاعب كرة

طريقه الاداء

ينتشر اللاعبون على محيط الدائرة ومع كل لاعب كرة

يبدأ التمرين بان يجرى اللاعبون على محيط الدائرة ومع مراعاة أن تكون المسافة

بين كل منهم

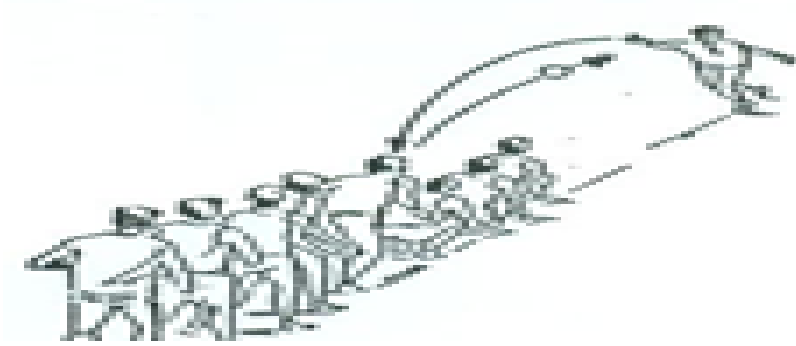
والاخرى مناسبة

الغرض

الجرى بالكرة بالجانب القدم الخارجي أو جانب القدم الداخلي فى مسار دائري

التدريب على مهارة ضرب الكرة بالرأس

تدريب رقم (١)



عدد اللاعبين ٦ : ٨ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة : ٥ × ١٠ ياردات ، كرة واحدة

شرح الاداء :

يصطف اللاعبون في تشكيل قطار ويقف لاعب دليل على بعد ٥ ياردات من

اول لاعب فية ويمسك الكرة في يديه يبدأ التمرين بأن يرمى الدليل الكرة في

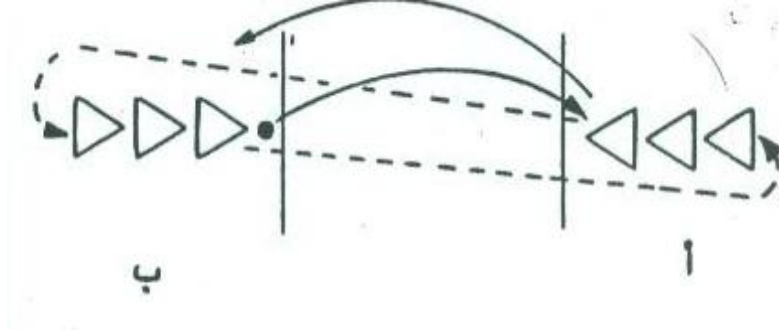
اتجاه رأس اللاعب الاول الذي يردها الية ويجلس في مكانه ثم يكرر الدليل

الاداء مع اللاعب التالي وهكذا

الغرض

ضرب الكرة بالرأس بالمواجهة للأمام

رقم التمرين (٢)



عدد اللاعبين : ٦ : ٨ لاعبي

المساحة والادوات المستخدمة : ٢٠ × ٥ ياردة / كرة واحدة

شرح الاداء :

يصطف اللاعبون في قطارين متواجهين على بعد مسافة ٥ : ٧ ياردات من بعضهما والكرة مع اللاعب الاول في القطار (ب) .

يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب الاول في القطار (ب) الكرة للاعب الاول في

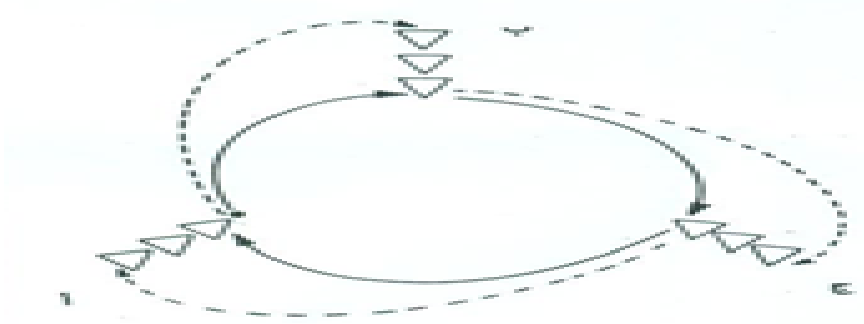
القطار (ا) الذي يضربها بالراس في اتجاه اللاعب الثاني في القطار (ب)

ويتوجه اللاعبون بالجري ليقف كل منهما خلف القطار المقابل .

الغرض :

ضرب الكرة بالراس بالمواجهة للأمام .

رقم التمرين (٣)



عدد اللاعبين

١٢ : ٩ لاعبا

المساحة والادوات المستخدمة :

دائرة نصف قطرها ٥:٧ ياردات / كرة واحدة

شرح الاداء :

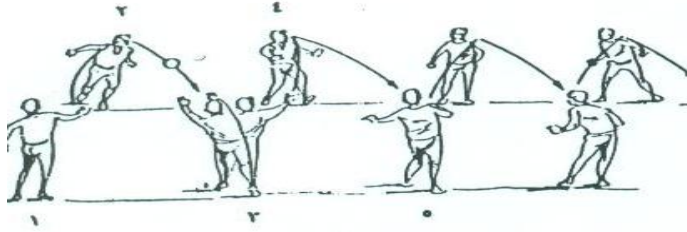
يصطف اللاعبون في ثلاث مجموعات مستوية حول محيط الدائرة والكرة مع اللاعب الاول في المجموعة (أ) .

يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب الاول في القطار الكرة بيديه في اتجاه راس اللاعب الاول في القطار (ب) الذي يضربها براسه في اتجاه اللاعب الاول في القطار (ج) الذي يمسكها بيديه ثم يتجه كل لاعب بعد لعبه للكرة ليقف خلف المجموعات التي عن يساره وهكذا .

الغرض:

ضرب الكرة بالراس من جانب لجانب .

رقم التمرين (٤)



عدد اللاعبين:

٨ : ١٠ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة

١٠ × ٢٠ ياردة وكرة واحدة

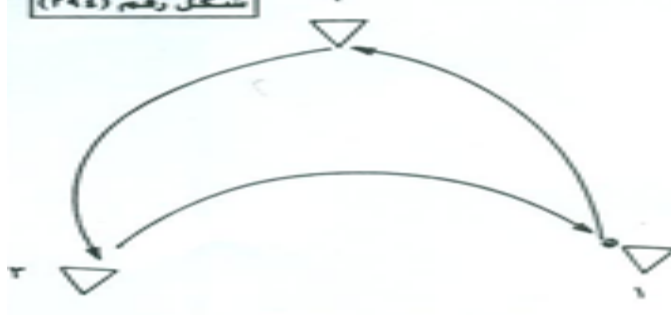
طريقة الاداء :

يصطف اللاعبون في صفين متواجهين تفصل بينهما مسافة ٥ ياردات ، حيث يبدأ التمرين والكرة مع اللاعب (١) الذي يمسكها بيديه حيث يرميها في اتجاه راس اللاعب (٢) الذي يضربها بالراس للاعب (٣) الذي يمسكها بيديه ويرميها للاعب (٤) وهكذا .

الغرض :

ضرب الكرة بالراس بالمواجهة للجانب .

رقم التمرين (٥)



عدد اللاعبين:

٣ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مثلث طول ضلعه ٨:٥ ياردات / كرة واحدة

طريقة الاداء :

يوزع اللاعبين الثلاثية في شكل مثلث واللاعب (١) يمسك الكرة بيديه .

يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب (١) الكرة بيديه للاعب (٢) الذى يضربها براسه

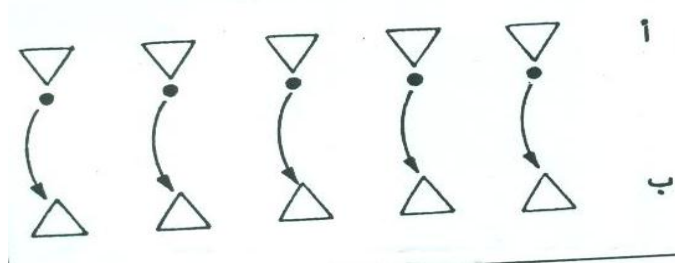
في اتجاه (٣)

الغرض :

ضرب الكرة بالراس بالمواجهة للجانب .

التدريب على مهارة السيطرة على الكرة

التمرين ١



عدد اللاعبين : عدد زوجي من اللاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة تتناسب مع عدد اللاعبين ، كل لاعبين كرة

شرح الاداء

يقسم اللاعبون الى صفين متواجهين (أ) ، (ب) حيث تكون المسافة بين كل

لاعب في الصف الواحد ٥ ياردات ويبعد الصف (أ) عن الصف (ب) مسافة

تتراوح ما بين ٥ : ١٠ ياردات يمسك لاعب الصف (أ) الكرة

يبدأ التمرين بان يرمى او يدحرج اللاعب في الصف (أ) الكرة للاعب المقابل

في الصف (ب) حيث يسيطر اللاعب في الصف (ب) على الكرة ثم يعيدها

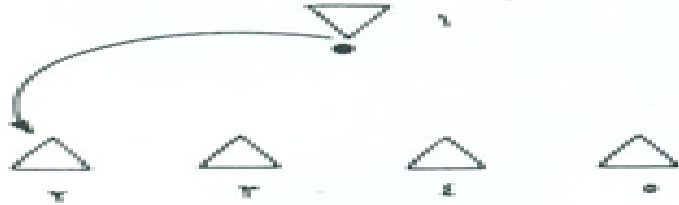
للاعب في الصف (أ) أو يكرر هو الاداء

الغرض

كافه انواع السيطرة على الكرة عندما تأتي اللاعب من الامام من الثبات

التمرين ٢

عدد
اللاعبين
:
٧ : ٥



لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

١٠ × ١٥ ياردة وكرة واحدة

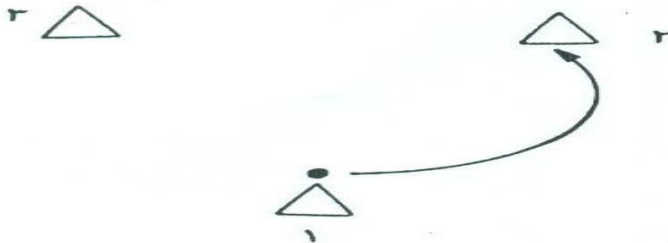
شرح الاداء

يقف اللاعب (١) امام صف من اللاعبين وعلى بعد مسافه مناسبه منهم
يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب (١) الكرة بيديه اللاعب (٢) الذى يسيطر على
الكرة ثم يرسلها للاعب (١) مرة أخرى ويكرر اللاعب (١) الاداء مع اللاعب
(٢) وهكذا

الغرض

كافة أنواع السيطرة على الكرة عندما تأتى اللاعب بزواية من الثبات

التمرين ٣



عدد اللاعبين: ٣ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

١٠ × ١٠ ياردة بكرة واحدة

شرح الاداء

يقف اللاعبون في تشكيل مثلث متساوي الاضلاع يمسك اللاعب (١) الكرة في يديه يبدأ التمرين بأن يرمى اللاعب (١) الكرة للاعب (٢) الذي يسيطر عليها ثم يقوم برميها الكرة بيديه اللاعب (٣) الذي يسيطر عليها وهكذا.

الغرض

كافة أنواع السيطرة على الكرة عندما تاتي اللاعب بزوايه من الثبات

التمرين ٤



عدد اللاعبين :

٤ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

١٥ × ٦ ياردة ، كرتان ، قائمان

طريقه الاداء

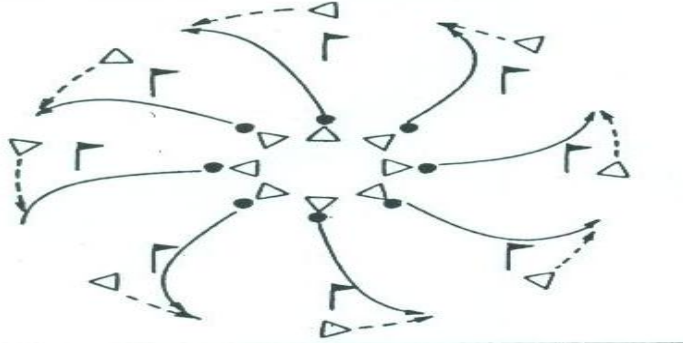
كرة القدم

يوزع اللاعبون كما بالشكل بحيث يكون اللاعبان امام القائمان يمسك كل منهما بالكرة ولاعبان فى المنتصف يبدأ التمرين بان يتحرك اللاعب (٣) فى اتجاه اللاعب (١) ليتلقى الكرة التي يرميها اليه وفى نفس الوقت يكرر (٤) نفس الاداء مع (٢) ثم يردا الكرة ، ثم يلفا ليكرر كل منهما الاداء مع الزميل الاخر وهكذا

الغرض

كافه أنواع السيطرة على الكرة عندما تأتى الكرة من الامام اثناء التحرك

التمرين ٥



عدد اللاعبين : ١٢ : ١٦ لاعبا

المساحة والادوات المستخدمة :

دائرة نصف قطرها ٢٠ ياردة ، ٨ كرات ، ٨ قوائم

طريقه الاداء

توزع القوائم كما على محيط الدائرة وينتشر حولها نصف اللاعبين على مسافات متساوية ونصف اللاعبين الاخرين حول مركز الدائرة ومع كل منهم كرة ويحدد

كرة القدم

لكل لاعب زميل يبدأ التمرين بان يجرى اللاعبون حول الدائرة ويقوم كل لاعب برمي الكرة بيديه لزميله ليسيطر عليها فى المسافة بين القائمين .

الغرض :

تدريب اللاعبين على القدرة على السيطرة على الكرة أثناء الاداء

التمرين ٦



عدد اللاعبين

٦ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مثلث طول ضلعه ١٥ : ٢٠ يارده ، ٤ قوائم ، ٣ كرات

طريقه الاداء :

يوزع اللاعبون كما فى الشكل يبدأ التمرين بأن يمك اللاعبين (١) و (٢) و

(٣) الكرة بأيديهم ثم يرموا الكره الى (٤) و (٥) و (٦) على التوالي فى

منتصف المسافة بين الاعمدة فى الوقت الذى يتجه كل من (٤) و (٥)

و (٦) الى القائم الثانى وفى منتصف المسافة يسيطر كل منهم على الكرة ويردها

الى اللاعب الذى رماها له ثم يكمل الجري الى القائم التالى ويكرر الاداء

الغرض

كرة القدم

كافة انواع السيطرة على الكرة عندما تأتي للاعب بزوايه من الجانب اثناء التحرك الى الامام

تدريبات رميه التماس رقم التمرين (١)



عدد الالعاب: لاعبان

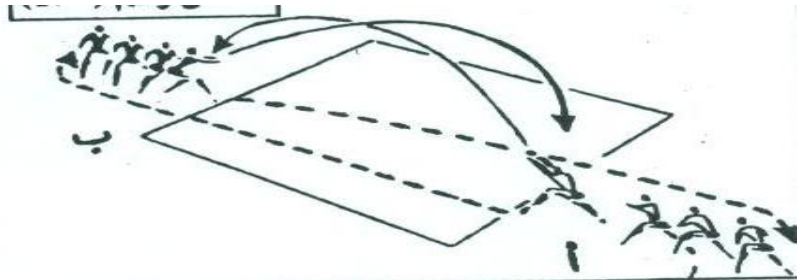
المساحة والادوات المستخدمة :

مستطيل مساحه ٥ × ٢٠ ياردة وكرة واحدة.

طريقه الاداء :

يقف اللاعبان (١) و (٢) متوجهان احدهما ممسكا بالكرة في يديه عند اشارة المدرب يقوم اللاعب (١) بأداء رميه التماس ويقوم (٢) بالتقاطها الغرض : كافة انواع رميه التماس من الثبات

رقم التمرين (٢)



عدد

اللاعبين: ٦ : ٨ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

١٠ × ٣٠ ياردة / كرة واحدة

طريقه الاداء :

صفان متواجهان من اللاعبين (أ) و (ب)

يقوم اللاعب الاول من القطار (ا) بتنفيذ رميه التماس في اتجاه اللاعب

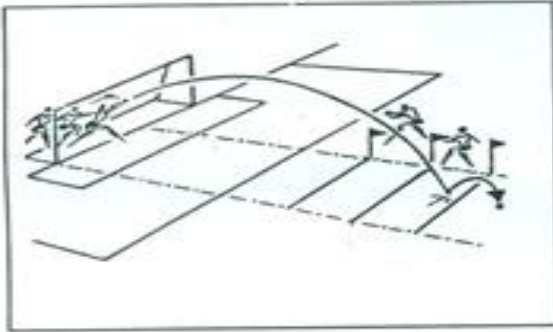
الاول من القطار (ب) الذى يلتقط الكرة ويقوم برميها للاعب التالي في القطار

(أ)

الغرض :

كافه انواع رميه التماس من الحركة

التدريب رقم (٣)



عدد اللاعبين :

من ٣ : ٦ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

منطقة الجزاء والمنطقة التي أمامها مقسمة كما بالشكل ، ٥ اعمدة ، ٦ كرات

شرح الاداء

يقف اللاعبين في قطار كما بالشكل ، ويقوم اللاعب الاول بتنفيذ رميه التماس

لابعد مسافة ثم يقوم اللاعب التالي بنفس الاداء وهكذا حتى ينتهى كافه

اللاعبين

الغرض

رميه التماس لأبعد مسافه

التدريب رقم (٤)



عدد اللاعبين

: ٣ : ٦ لاعبين

في قطار

المساحة و الادوات المستخدمة :

مساحة مخطط بها دوائر متداخلة و ٦ كرات

طريقه الاداء

يقف اللاعبون في قطار يمسك اللاعب الاول بالكرة ويقوم بتنفيذ رميه التماس

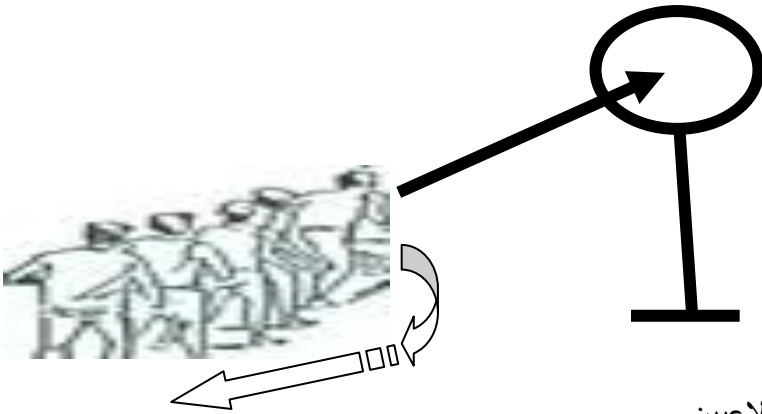
محاوفا اسقاط الكرة في الدائرة الصغيرة في الدوائر المرسومة على الارض ، ثم

يكرر اللاعب التالي الاداء و هكذا حتى إنتهاء كافة اللاعبين

الغرض

دقه رميه التماس

التدريب رقم (٥)



عدد اللاعبين ٤ : ٦ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

كرة القدم

مساحة مناسبة قائم متصل به دائرة من ٤ : ٦ كرات

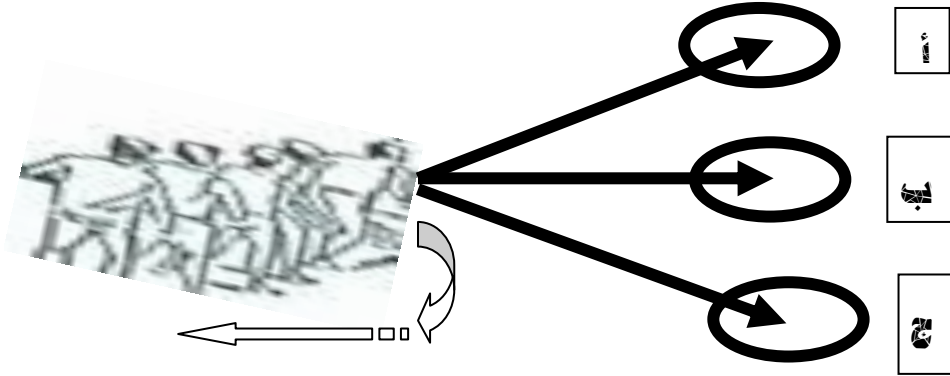
شرح الاداء

يقف اللاعبون في قطار على بعد مسافة مناسبة من القائم . ويقوم اللاعب الاول في القطار برمي الكرة رمية تماس بدقه محاولا تمريرها داخل الدائرة . ثم يكرر اللاعب التالي الاداء و حتى اللاعب الاخير

الغرض

دقة رمية التماس

التدريب رقم (٦)



عدد اللاعبين : ٣ : ٦ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة مناسبة بها ثلاث دوائر من ٣ : ٦ كرات

شرح الاداء

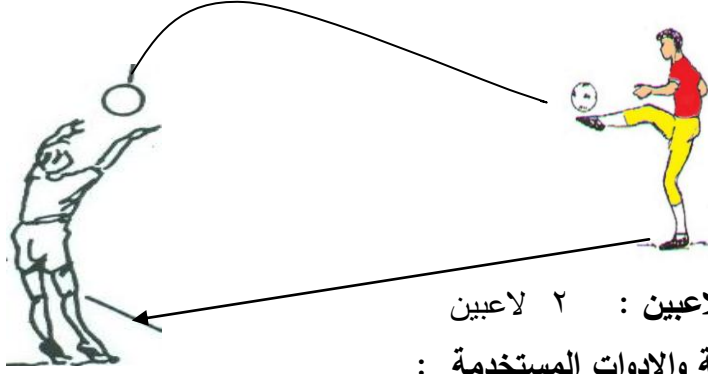
يقف اللاعب الاول في القطار خلف الخط ويمسك بالكرة ويقوم بتنفيذ رمية التماس في الدائرة (أ) ثم (ب) ثم (ج) على الترتيب

الغرض

دقة رمية التماس

تدريبات للربط بين مهارة رمية التماس ومهارة السيطرة على الكرة:

تدريب رقم (١)



عدد اللاعبين : ٢ لاعبين
المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة مناسبة

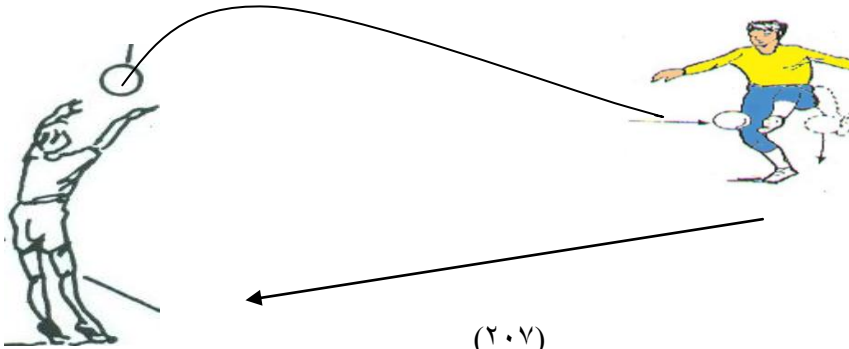
شرح الاداء

يقف اللاعبان متواجهان وجها لوجه ، حيث يقوم اللاعب الاول باداء رميه التماس الى اللاعب الثانى الذى يستقبل الكرة ويمتصها بوجه القدم الأمامي ويضعها على الارض ثم يقوم بتمريرها بباطن القدم الى اللاعب القائم بأداء رميه التماس .

الغرض

الربط بين رميه التماس وامتصاص الكرة خلال مواقف اللعب الحقيقية في المباراة

تدريب رقم (٢)



(٢٠٧)

كرة القدم

عدد اللاعبين : ٢ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة مناسبة

شرح الاداء

يقف اللاعبان متواجهان وجها لوجه ، حيث يقوم اللاعب الاول بأداء رميه التماس الى اللاعب الثاني الذي يستقبل الكرة ويمتصها بباطن القدم ويضعها على الارض ثم يقوم بتمريرها بباطن القدم الى اللاعب القائم بأداء رميه التماس .

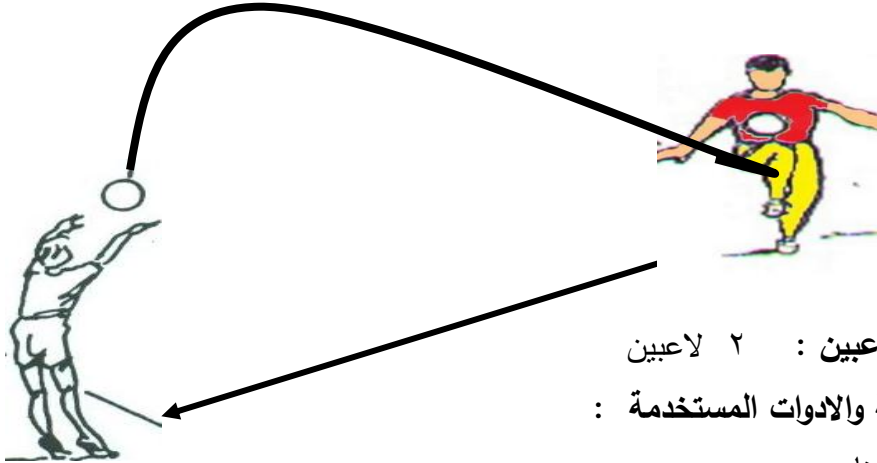
*- بعد أداء اللاعب لرميه التماس يقوم بالتحرك للخلف والجانبين بخطوات قصيرة ثم العودة الى نقطه البداية مرة أخرى وكذلك اللاعب الثاني يتحرك بنفس الطريقة ثم العودة لاستقبال الكرة .

الغرض

الربط بين رميه التماس وامتصاص الكرة خلال مواقف اللعب الحقيقية في

المباراة

تدريب رقم (٣)



عدد اللاعبين : ٢ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة مناسبة

كرة القدم

شرح الاداء

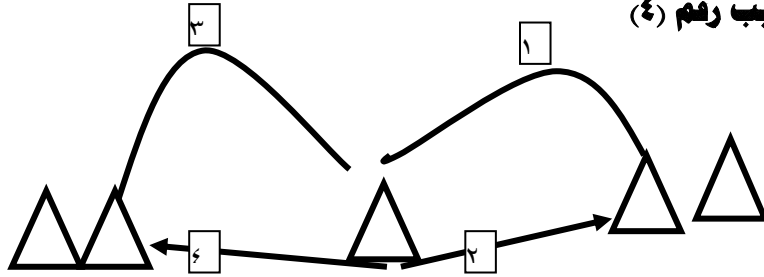
يقف اللاعبان متواجهان وجها لوجه ، حيث يقوم اللاعب الاول بأداء رميه التماس الى اللاعب الثاني الذى يستقبل الكرة ويمتصها بالفخذ ويضعها على الارض ثم يقوم بتمريرها بوجه القدم الامامى الى اللاعب القائم بأداء رميه التماس .

*- بعد أداء اللاعب لرميه التماس يقوم برفع الركبه لأعلى بالتبادل ١٠ تكرارات ثم العودة الى نقطه البداية مرة أخرى وكذلك اللاعب الثاني يتحرك بنفس الطريقة ثم العودة لاستقبال الكرة .

الغرض

الربط بين رميه التماس وامتصاص الكرة خلال مواقف اللعب الحقيقية في المباراة

تدريب رقم (٤)



عدد اللاعبين: ٥ أو ٧ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة مناسبة

طريقه الاداء

يقف للاعبان بينهما مسافه ١٠م ويأتي لاعب ثالث بينهما في المنتصف كما بالشكل ، حيث يقوم اللاعب الاول بأداء رميه التماس الى اللاعب الموجود في المنتصف الذى يقوم بامتصاص الكرة بالأشكال المتعددة لمهارة امتصاص الكرة بالتبادل ثم يقوم بوضع الكرة على الارض ويقوم بتمريرها باى نوع من أنواع ركل الكرة الى اللاعب القائم بأداء رميه التماس، ثم يقوم بالدوران للجانب الاخر وامتصاص الكرة القادمة من اللاعب الاخر وأداء نفس التدريب .

كرة القدم

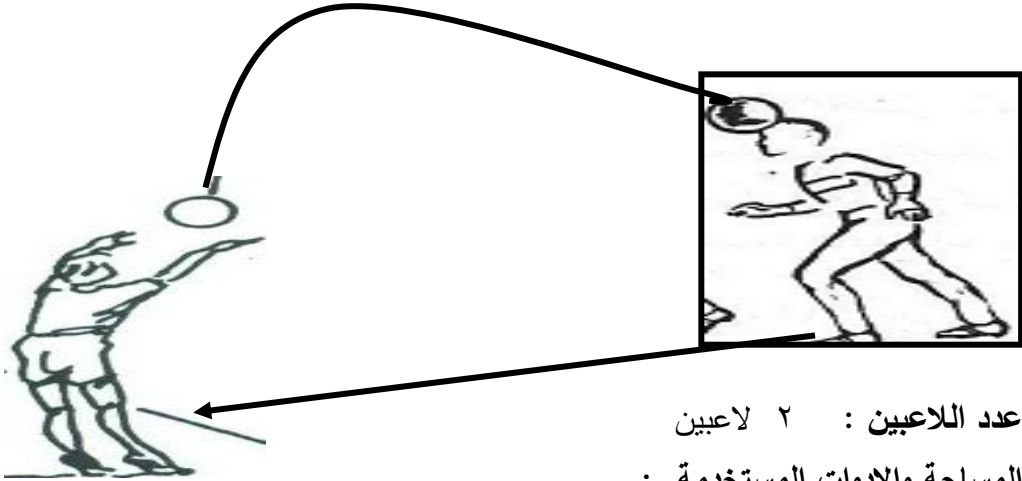
ملحوظه : لاعبي الاطراف يقوما بأداء رميه التماس ولاعب المنتصف يقوم فقط بامتصاص الكرة وتمريها .

يقف اللاعبان متواجهان وجها لوجه ، حيث يقوم اللاعب الاول بأداء رميه التماس الى اللاعب الثاني الذي يستقبل الكرة ويمتصها بالفخذ ويضعها على الارض ثم يقوم بتمريرها بوجه القدم الأمامي الى اللاعب القائم بأداء رميه التماس .

*- بعد أداء اللاعب لرميه التماس يقوم برفع الركبه لأعلى بالتبادل ١٠ تكرارات ثم العودة الى نقطه البدايه مرة أخرى وكذلك اللاعب الثاني يتحرك بنفس الطريقة ثم العودة لاستقبال الكرة .

الربط بين رميه التماس وامتصاص الكرة خلال مواقف اللعب الحقيقية في المباراة

التدريب رقم(٥)



عدد اللاعبين : ٢ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة :

مساحة مناسبة

طريقه الاداء

يقف اللاعبان متواجهان وجها لوجه ، حيث يقوم اللاعب الاول بأداء رميه التماس الى اللاعب الثاني الذي يستقبل الكرة ويمتصها بالراس ويضعها على الارض ثم يقوم بتمريرها بوجه القدم الخارجي الى اللاعب القائم بأداء رميه التماس .

كرة القدم

*- بعد أداء اللاعب لرميه التماس يقوم ضم الركبتين على الصدر لأعلى بالتبادل ١٠ تكرارات ثم العودة الى نقطه البداية مرة أخرى وكذلك اللاعب الثاني يتحرك بنفس الطريقة ثم العودة لاستقبال الكرة .

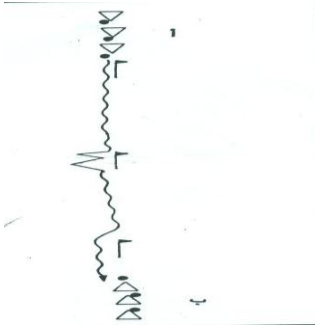
الغرض

الربط بين رميه التماس وامتصاص الكرة خلال مواقف اللعب الحقيقية في المباراة

ملحوظه هامه : هذه التدريبات من اعداد هيئه تدريس القسم .

التدريب على مهارة المحاوره والخداع:

التدريب رقم (١)



عدد اللاعبين: ٦ : ١٠ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة : ١٠ × ٢٥ ياردة ، كرات بعدد اللاعبين ، ثلاث قوائم

طريقه الاداء : توزيع القوائم واللاعبين كما بالشكل ومع كل لاعب كرة

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الاول في القطار (أ) في اتجاه القوائم الاوسط

ليراوغه ويكمل الجري ليقف خلف القطار (ب)

الغرض : المراوغة الأمامية والاستمرار للأمام، المراوغة الجانبية والاستمرار

للأمام

التدريب رقم (٢)



عدد اللاعبين:

٦ : ١٠ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة:

١٠ × ٢٥ ياردة

كرات بعدد اللاعبين ، ٣ قوائم

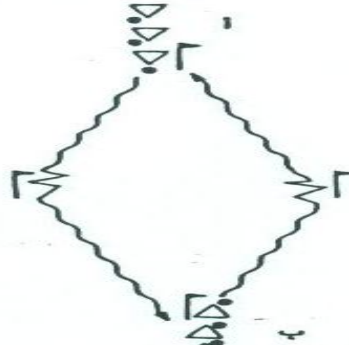
شرح الاداء :

توزيع القوائم ويصطف اللاعبون كما في الشكل ومع كل لاعب كرة
يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الاول في القطار (أ) في اتجاه القوائم الاوسط
ليراوغه ويكمل الجري ليقف خلف القطار (ب)

الغرض :

المراوغة الأمامية والانتلاق للأمام

التدريب رقم (٣)



عدد اللاعبين:

٦ : ١٠ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة:

١٠ × ٢٥ ياردة

كرات بعدد اللاعبين ، ٤ قوائم

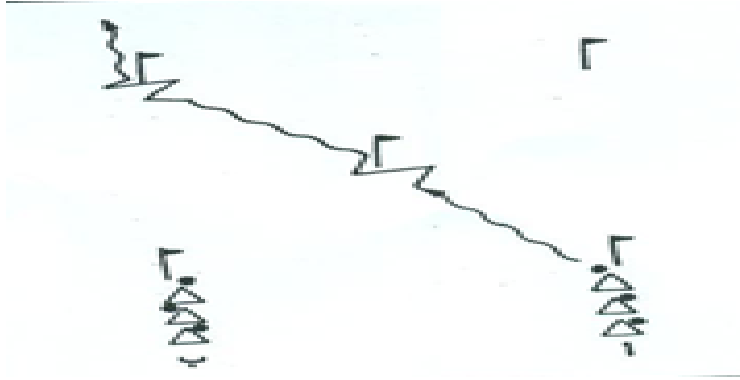
شرح الاداء :

توزيع القوائم ويصطف اللاعبين كما فى الشكل ومع كل لاعب كرة .
يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الاول فى القطار (أ) فى اتجاه القائم الذى عن
يمينه وفى نفس الوقت ينطلق اللاعب الاول فى المجموعة (ب) ليراوغ القائم
الذى عن يمينه ويتجه كل منهما ليقف خلف القطار المقابل .
يكرر الاداء من الجانب الايسر

الغرض :

المراوغة الجانبيه والانطلاق للأمام

التدريب رقم (٤)



عدد اللاعبين ٦ : ٨ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة

١٥ × ١٥ ياردة كرات بعدد اللاعبين ٥ قوائم

طريقه الاداء : توزيع القوائم ويصطف اللاعبين كما فى

الشكل وكل لاعب كرة .

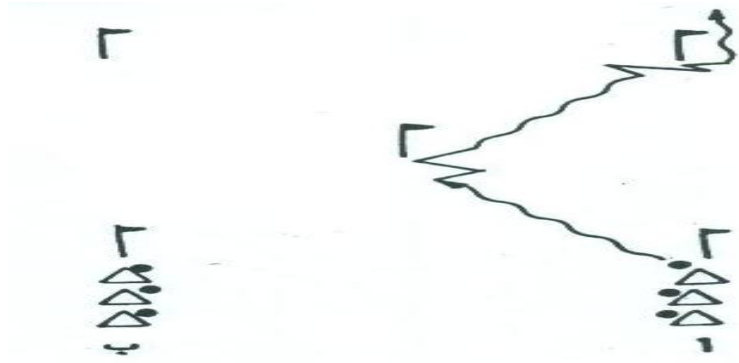
كرة القدم

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الاول فى المجموعة (أ) فى اتجاه القائم الاوسط ليراوغه وينطلق فى اتجاه القائم المقابل ليقف خلفه . بعد ان ينتهى من الاداء يبدأ اللاعب الاول فى المجموعة (ب) للانطلاق الى القائم الاوسط ليراوغه ثم يجرى القائم المقابل ليقف خلفه وهكذا .

الغرض :

المراوغة الأمامية والانطلاق للأمام

التدريب رقم (٥)



عدد اللاعبين

٦ : ٨ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة

١٥ × ١٥ ياردة

كرات بعدد اللاعبين / ٥ قوائم

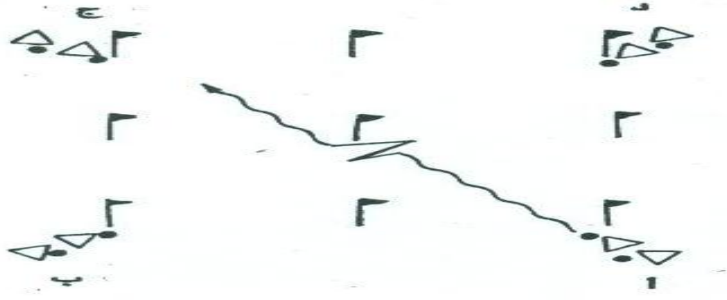
طريقه الاداء :

توزيع القوائم ويصطف اللاعبون كما فى الشكل ومع كل لاعب كرة .

كرة القدم

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الاول فى المجموعة (أ) فى اتجاه القائم الاوسط ليراوغه وينطلق الى القائم المقابل لمجموعته وبعد ان ينتهى من الاداء ينطلق اللاعب الاول فى المجموعة (ب) ليكرر الاداء.
الغرض المراوغة الأمامية والانطلاق للجانب

التدريب رقم (٦)



عدد اللاعبين: ٤ : ٨ لاعبين

المساحة والادوات المستخدمة ١٥ × ١٥ ياردة

كرات بعدد اللاعبين / ٩ قوائم

شرح الاداء : توزيع القوائم ويصطف اللاعبيين كما فى الشكل ومع كل لاعب كرة .

يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الاول فى المجموعة (ب) بالكرة ويتجه للقائم الاوسط ليراوغه وينطلق فى اتجاه القائم (ج) ليقف خلف اللاعب وبمجرد انتهاءه من المراوغة القائم الاوسط ينطلق اللاعب الاول من المجموعة (ب) ليكرر الاداء ويقف خلف اللاعب فى المجموعة (د)

الغرض : المراوغة الأمامية الانطلاق للأمام المراوغة الجانبية والانطلاق للأمام

المراجع :

- ١- زينب علي عمر: طرق تدريس التربية الرياضية والأسس النظرية والتطبيقات العلمية - الطبعة الأولى - دار لبنان.
- ٢- غادة جلال عبد الحكيم : طرق تدريس تربية رياضية ، الطبعة الأولى، جامعة حلوان - دار الفكر العربي ٢٠٠٨
- ٣- قاسم لزم صبر، يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو غيط: أسس التعليم والتعلم وتطبيقات في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة، ٢٠٠٥.
- ٤- قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- ٥- كوثر كوجاك : اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس - الطبعة الثالثة - عالم الكتب - القاهرة ١٩٩٧ .
- ٦- مفتى ابراهيم حماد : تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٣ م .
- ٧- يوسف رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف.