

نمبر 2022



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم الانشطة البدنية و الرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس كرة القدم

لطلبة السنة الأولى ليسانس

إعداد الأستاذ:

د عزيزي براهيم

202*2021



فهرس المحتويات

المواضيع:	رقم المحاضرة
- تاريخ وماهية الكرة القدم. - اهم المراحل التاريخية لكرة القدم العالمية. - نبذة تاريخية لكرة القدم الجزائرية.	01
- قوانين كرة القدم	02
- مبادئ كرة القدم	04
- صفات لاعب كرة القدم	05
- المهارات الأساسية في الكرة القدم.	06
- التحضير (الإعداد) البدني في كرة القدم.	07
- التحضير (الإعداد) التقني (المهاري) في الكرة القدم.	08
- التحضير (الإعداد) الخططي في الكرة القدم.	09
- التحضير (الإعداد) النفسي في كرة القدم.	10
- أساليب التوجيه والانتقاء في كرة القدم.	11
- تخطيط التدريب في كرة القدم.	12



1 . تاريخ وماهية كرة الكرة القدم:

- تمهيد:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعبا بكرة مكورة، وتعتبر لعبة كرة القدم من أشهر الألعاب الرياضية ولغتها مفهومة من أغلبية شعوب العالم وأحداثها مؤثرة جدا في عواطف جماهيرها، وقد مرت تلك الرياضة بعده تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة.

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم اليوم قوانينها سهلة الفهم، وما عليك سوى أن تكون لديك كرة لكي تلعبها. الهدف من اللعبة إرسال الكرة إلى المرمى مع الحفاظ على نظافتها. وقد مكنت بساطة هذه الرياضة من تجاوز حواجز المجتمع سواء كانت تلعب بالقدمين حافيتين في الأحياء الفقيرة في البرازيل، أو مع الأحذية ذات العلامات التجارية في حي راقى في مكان ما في أوروبا، فإن هذه الرياضة محبوبة في جميع أنحاء العالم وتولد شغفاً هائلاً. وحتى إذا كان شخصان لا يتحدثان نفس اللغة فلن يواجهوا صعوبة في فهم بعضهم البعض في ملعب لكرة القدم.

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية عبر العالم أجمع؛ فهي تحتل أكبر عدد من المتابعين وأكبر عدد من اللاعبين الذين يمارسونها فبحسب تقارير اتحاد الكرة الدولي بلغ عدد اللاعبين الذين يمارسون هذه اللعبة في نهاية القرن العشرين حوالي 250 مليون وما يزيد عن 1.3 مليار متابع ومنفرج، وتعتبر رياضة كرة القدم رياضة في متناول الجميع حيث يمكن ممارستها في أماكن مختلفة كالصالات الرياضية، والملاعب الرسمية، أو حتى الشوارع، أو الحدائق أو غيرها العديد من الأماكن الأخرى. (Bernard Joy Eric Weil Jack Rollin,

،And Others (11-10-2019



وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، وذلك نظراً للحماس الذي تجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة المناصرين، لأنها رياضة تنافسية بين فرق متعددة، وهذا التنافس يشتد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم ورابطة الأبطال الأوروبية والأفريقية وصولاً إلى البطولات الوطنية، وهذا يجعل التنافس يشتد، لكنه في إطار رياضي.

ولعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية المنظمة، ويمارسها الكثير من اللاعبين، ولها قاعدة شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم، وإن تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة، وهي إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى تعاونهم في استغلال هذه المهارة في خدمة الفريق، لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف. تعتبر كرة القدم من بين أهم الرياضات على المستوى العالمي، حيث أنها تحتل أعلى المراتب في تصنيف الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، فقد تطورت هذه الرياضة بصفة مذهلة في أواخر هذا القرن وهذا ما يظهر جلياً في المستوى العالمي الذي وصلت إليه مختلف منتخبات العالم.

1.1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

يرجع تاريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل ميلاد السيد المسيح، حيث قام الصينيون القدامى بممارستها وتقديم الولايم المختلفة للفريق الفائز ووجد الفريق المنهزم، وفي عام 600 قبل الميلاد عرفها اليونانيون واليابانيون، وفي عام 300 قبل الميلاد وصلت إلى الأراضي المصرية وعرفها المصريون. (ساجدة أبو صوي

17، ماي 2017)

ولم تكن في بدايتها سوى لعبة شرسة ومكملاً للياقة البدنية والعسكرية، ولم يكن بها أي نوع من الفن أو الروح الرياضية، وقد أجمع المؤرخون على أنها كانت تمارس بشبه قريب من اللعبة الحالية بين صفوف الجيوش الصينية والرومانية، والهجوم والدفاع مكملاً أساسياً لتدريباتهم العسكرية. انتشرت في الحضارات القديمة العاب عديدة تشبه كرة القدم أبرزها:



- لعبة تسو تشو: **tsu chu** عثر على هذه اللعبة في دليل عسكري يرجع القرنين الثاني والثالث قبل الميلاد . وانتشرت اللعبة في الصين في عهد الأسرة الحاكمة (هان)، وهي محاولة ركل الكرة دون استعمال اليدين داخل الهدف الذي هو عبارة عن فتحة فيها شبكة معلقة على شكل اعواد الخيزران بعرض لا يتجاوز 30 الى 40 سم، ولا يسمح للاعب التسديد الا في حالة وجود خصم يحاول التصدي للكرة باستعمال كامل للجسم.



- لعبة كيماري **KEMARI**: لعبت في اليابان ويعود تاريخها إلى حوالي 1000 سنة قبل الميلاد، وهذه النسخة اليابانية من كرة القدم تلعب بين لاعبين اثنين وقد تصل الى 11 لاعب، يكون فيها اللعب بكرة محشوة بنجارة الخشب، حيث يتمركز اللاعبون في شكل دائري ويمرر اللاعب الكرة لزميله دون ان تلمس الكرة الارض.

- لعبة ابيس كيروس **EPISKYORS**: لعبت في اليونان قديما وهي عبارة عن فريقين متساويين يلعبان بكرة صغيرة داخل مساحة مستطيلة الشكل لها خطوط الحدود.

- وقد لعبت نساء مصر نوع من العاب الكرة يشبه كرة القدم، حيث وجدت صورة لهذه الرياضة على أحد القبور والتي يعود تاريخها الى سنة 2500 قبل الميلاد، لا يعرف عنها الكثير الا كانت تلعب بواسطة الكرة.



1-1-1- تطور كرة القدم في العصور الوسطى:

بدأت اللعبة في التطور بعد أن استطاع بعض الإسكافيين في أمريكا الوسطى والمكسيك صنع الكرة المطاطية واستخدامها في اللعب. وكانت تُلعب بطريقة جنونية حيث كانت عبارة عن جري كلا الفريقين الذي يضم عشرات اللاعبين وراء الكرة، وأثناء ذلك كان يسمح بالضرب والدفع والركل والشجار وكانت لا تعترف بحدود الملعب بل تُلعب أينما ذهبت الكرة، ولا تعترف كذلك بالوقت.

لعبت كرة القدم في بريطانيا بين السكان المحليين شرق إنجلترا عام 700 للميلاد، واستعمل في مكان الكرة رأس ولي العهد الدنمركي الذي خسر في الحرب آنذاك. ومع مرور الوقت وبسبب عنف اللعبة أصدر عمدة لندن سنة 1314 إعلاناً بتحريم كرة القدم داخل المدينة بسبب الفوضى، وبعدها بسنوات وتحديداً في 1331 أمر الملك إدوارد الثالث في إنجلترا بسن قوانين لوقف اللعبة بشكل نهائي، تلاه ريتشارد الثاني، هنري الرابع وهنري الخامس وذلك بسبب حرب المائة سنة (1337-1453) بين إنجلترا وفرنسا، حيث كان يُطلب من الرعايا ممارسة التخصصات العسكرية الأكثر فائدة كالرماية.

في اسكتلندا استنكر جميع ملوك القرن 15 هذه الممارسة وألقوا باللوم عليها، وأصدر الملك جيمس الأول مرسوماً سنة 1424 والذي يحظر لعب كرة القدم. وبعدها الملكة إليزابيث الأولى عام 1572 حيث قامت بوضع قوانين تقضي بأنّ لاعب كرة القدم يُحكم عليه بالسجن مدة أسبوع يليه التكفير في الكنيسة.

وظهر العديد من معارضي هذه القوانين أهمهم "ريتشارد مولكاستر والمربي الكبير ورئيس مدرسة لندن القديس بولس حيث أُشير إلى أنّ هذه اللعبة تحتاج إلى القليل من الصقل فقط، لما لها من قيمة تعليمية إيجابية، وتعود على الصحة بالفائدة. ظل هذا الحال حوالي 300 سنة، إلى أن تم رفع الحظر، في البداية كان بشكل غير رسمي، وفي الأخير بموافقة رسمية حيث أصبحت كرة القدم في إنجلترا رياضة قانونية بداية من عام



1500 في إيطاليا، لعبوا لعبة تسمى "الكالتشيو" مع فرق تضم أكثر من 27 شخصًا. تضمنت اللعبة ركل

الكرة أو حملها أو تمريرها عبر خط المرمى. في عام 1580، نشر جيوفاني باردي مجموعة من قواعد لعبة الكالتشيو. وهي عبارة عن مجموعة فرق، يتكون كل فريق من أكثر من 27 لاعب، يتجمعون أيام العطل في ساحات مدينة فلورنسا والبندقية، للعب بالكرة وركلها وتمريرها عبر خط مرمى فريق الخصم.

وظهرت ألعاب أخرى تشبه كرة القدم في كل من كندا وشمال أمريكا.

1620 في أمريكا الشمالية، لعب الهنود الأمريكيون الأصليون في مستوطنة جيمستاون الأصلية لعبة تسمى

Pasuckuakohowog مما يعني انهم يجتمعون للعب الكرة بالقدم.

1-1-2- تاريخ كرة القدم الحديثة:

بدأت رياضة كرة القدم في الولايات المتحدة تلعب داخل الجامعات والكليات الشمالية الشرقية،

كجامعة هارفارد وبرنستون وذلك سنة 1820 م، وفي نفس العام في إنجلترا بدأت الرياضة بالتبلور، حيث

لعبت كرة القدم في مناسبة ألعاب الصبي المدرسية، وأقر مدرء المدارس بأنها لعبة صحية وترفيهية

ووضعوا لها قواعد خاصة من أجل تنظيمها وكانت المباريات تلعب في المساحات المفتوحة، وفي سنة

1848 تم اعتماد قوانين جديدة وموحدة في جميع الجامعات تقريبا، وعرفت هذه القوانين باسم قوانين

كامبردج (تحتوي على 10 قوانين).

1855 م اسس اول نادي في كرة القدم ببريطانيا وهو نادي شيفيلد يونايتد. 1857 تم تأسيس اول نادي

في العالم نادي شيفيلد.

تعتبر سنة 1863 هي البداية الفعلية لرياضة كرة القدم الحديثة بحيث اجتمع في هذه السنة 11 مندوبًا

من الأندية والجمعيات الإنجليزية في باريس للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة وبهدف إنشاء ول

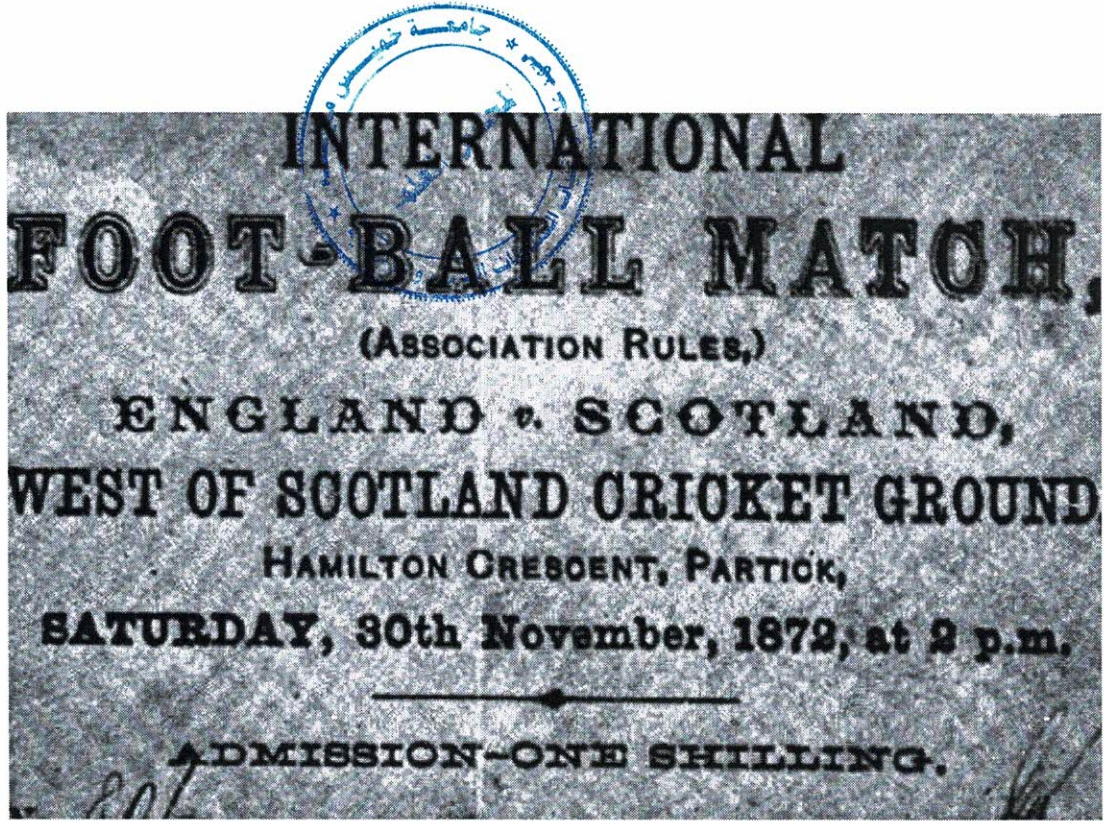
اتحاد رسمي. فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والأندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها. فقسم



منها سمح للاعب باستعمال يديه وكتفيه أثناء اللعب فيما مانع التمسك الآخر استعمال اليدين، وعلى رغم هذه الخلافات اتفق الاتحاد الجديد على تحديد أصول اللعبة ووضع قانون موحد لها. فخلال عقد تم إنشاء الاتحاد الويلزي وتبعه الإسكتلندي ومن بعده الإيرلندي. وفي سنة 1882 أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم.



من هنا كان التقدم سريعاً. وبعد ثماني سنوات فقط من تأسيسه، أصبح لدى اتحاد كرة القدم بالفعل 50 نادياً عضواً. تم تأسيس أول مسابقة لكرة القدم في العالم، كأس الاتحاد الإنجليزي، سنة 1872. وبحلول سنة 1888، كانت بطولة الدوري الأولى جارية. كانت المباريات الدولية تجري في بريطانيا العظمى قبل أن يسمع بكرة القدم في أوروبا والعالم ككل. تم إجراء أول مباراة في سنة 1872 وجرت بين إنجلترا واسكتلندا. وأحدثت هذه المباراة المفاجئة في كرة القدم بجلها حشود هائلة من المتفرجين.



وفيما يلي التطور التاريخي لكرة القدم:

1866 تم تطبيق التسلسل لأول مرة.

1871 تم السماح للحارس بمسك الكرة باليد في منطقة المرمى وفي نفس السنة تم تحديد مدة اللعب بمدة 90 دقيقة.

1878 ظهور الحكم فوق الميدان لتحكيم المباريات وتم استعمال الصفارة لأول مرة.

1880 تم تطبيق التماس باليد كما هو معمول به في الوقت الحالي.

1898 حددت المنطقة الركنية بنصف دائرة قطرها متر واحد .

1903 حددت منطقة المرمى ومنطقة الجزاء ونقطة الجزاء .

1904 يوم 21 ماي تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA) بسبع دول وهي كل من فرنسا، اسبانيا،

بلجيكا، السويد، سويسرا، هولندا والدنمرك.



1908 تم إدخال لعبة كرة القدم في منافسات الألعاب الأولمبية في لندن.

1912 أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المرمى.

1927 أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزا.

1929 تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.

1930 تنظيم أول مباريات لكأس العالم في الاوروغواي وشاركت فيها 13 دولة.

1992 تنظيم اول مباريات لكاس العالم النسائية في الصين.

1-2 أهم المراحل التاريخية لكرة القدم العالمية:

بطولة كاس العالم تعتبر من أهم المسابقات الرياضية التي ينظمها الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا (FIF) كل أربع سنوات. وأقيمت أول كاس العالم سنة 1930 في الاوروغواي والتي فازت بها البلد المنظم للدورة. تعتبر 1930 السنة التي استقلت رياضة كرة القدم عن الألعاب الأولمبية وأصبحت تقام كل أربع سنوات.

قرر الفيفا تنظيم كاس العالم 1930 بالأوروغواي بعد فوزها بمسابقة كرة القدم في الألعاب الأولمبية 1924 و1928، وبعد فترة من المشاكل والانسحابات شارك 13 بلداً في البطولة وسافرت الدولة الأوروبية وهي بلجيكا ورومانيا ويوغوسلافيا وفرنسا إلى أمريكا الجنوبية على متن السفينة نفسها، وشهدت البطولة غياب أبرز الدول الأوروبية مثل المنتخب الألماني. تعتبر البطولة الأولى الوحيدة من ضمن جميع البطولات التي لم يكن بها تصفيات مؤهلة. أما لقب البطولة فآل آنذاك إلى منتخب البلد المضيف لتصبح أوروغواي أول بطلة للعالم في كرة القدم بعد أن فازت في المباراة النهائية على الأرجنتين بأربعة أهداف لهدفين.



منتخب الأوروغواي أول بطل للعالم في رياضة كرة القدم سنة 1930.

ما بطولة العالم الثانية لكرة القدم فقد أقيمت عام 1934 في القارة الأوروبية، وتحديدًا في إيطاليا. وشارك فيها 16 منتخباً أي ثلاثة منتخبات أكثر من بطولة العالم الأولى في أوروغواي. وكان المنتخب المصري لكرة القدم ضمن المنتخبات المشاركة في البطولة العالمية ليكون بذلك أول منتخب إفريقي وعربي يصل إلى نهائيات كأس العالم.

تم اختيار إيطاليا لاستضافة البطولة، بعدما رشحت من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا إثر انعقاد مؤتمر برلين في أكتوبر 1932. وتُعتبر أول دورة تُلعب بها تصفيات مؤهلة، بعدما قررت 32 دولة المشاركة في البطولة وبالتالي كان لزاماً إقامة تصفيات لتتأهل بعدها 16 دولة. وتميزت هذه الدورة بغياب صاحب اللقب الدورة السابقة منتخب الأوروغواي الذي قرر مقاطعة البطولة بسبب مقاطعة الدول الأوروبية للمشاركة في البطولة الأولى التي استضافها.



وفي تلك البطولة أيضاً كان اللقب من نصيب البلد المضيف. ففي المباراة النهائية استطاع المنتخب الإيطالي الفوز بلقب بطولة العالمية الثانية في كرة القدم إثر تغلبه على منتخب تشيكوسلوفاكيا بهدفين لهدف.



■ المنتخب الإيطالي الفائز بكاس العالم 1934.

وفي بطولة العالم الثالثة التي استضافتها فرنسا عام 1938، نجحت إيطاليا في الدفاع عن لقبها العالمي لتُصبح صاحبة الرقم القياسي في الفوز ببطولة العالم حتى ذلك الوقت. وشهدت هذه الدورة عدم مشاركة كل من الأوروغواي والأرجنتين بسبب اختيار بلد أوروبي باعتقادهم الاستضافة تكون بالتناوب بين القارة الأوروبية وأمريكا اللاتينية. وحالت الحرب العالمية الثانية دون إقامة بطولة العالم في كرة القدم لمدة 12 سنة قبل أن تستضيف البرازيل بطولة العالم الرابعة عام 1950. وأقيمت تلك البطولة دون مشاركة ألمانيا التي كانت آنذاك مستبعدة من عضوية الاتحاد الدولي لكرة القدم بسبب الحرب العالمية الثانية، وعاد لقب البطولة إلى المنتخب الأوروغواي الذي تساوى بذلك مع إيطاليا في عدد الألقاب الكروية العالمية.



بعد 9 سنوات من نهاية الحرب العالمية الثانية حققت ألمانيا معجزة كروية بفوزها بلقب بطولة العالم في كرة القدم عام 1954 التي استضافتها سويسرا. وفي نهائيات البطولة التقى المنتخب الألماني.



فيما يلي نسرد التسلسل التاريخي لتطور كأس العالم:

- 1958 في السويد فاز بها المنتخب البرازيل قلب تأخره بهدف نظيف إلى فوز عريض ب 5-2، في لقاء شهد بداية اللاعب العالمي الملقب بالجوهره السوداء بيليه في عمر لا يتجاوز السابعة عشرة، لتحصل البرازيل على اللقب العالمي الأول لها في بطولات كأس العالم.
- 1962 أقيمت في الشيلي واستطاع منتخب البرازيل الفوز باللقب للمرة الثانية في تاريخه بعدما فاز على منتخب تشيكوسلوفاكيا بثلاثة أهداف مقابل هدف.
- 1966 جرت في إنجلترا التي فازت بها في النهائي على ألمانيا.
- شهدت بطولة العالم 1970 في المكسيك مشاركة عربية أيضا ممثلة بالمنتخب المغربي الذي كان أول منتخب يتأهل عن قارة إفريقيا إلى نهائيات كأس العالم عن طريق التصفيات.



-شهدت بطولة العالم 1982 التي استضافتها إسبانيا مشاركة عربية قوية أيضاً حملت بصمات المنتخب الجزائري. فقد نجح الجزائريون آنذاك بقيادة بلومي وماكز في الفوز على ألمانيا بهدفين لهدف في مباريات المجموعة. وكان تأهلهم إلى الدور التالي للبطولة قاب قوسين أو أدنى، لكن المنتخبين الألماني والنمساوي اللذين كانا ضمن المجموعة ذاتها اتفقا خلال لقاءهما على نتيجة تضمن تأهل المنتخبين إلى الدور التالي، وبالتالي خروج الجزائر.

- كانت بطولة كأس العالم لكرة القدم 2010 هي أول بطولة تقام في القارة الأفريقية، وتحديداً في جنوب إفريقيا، حيث وقع الاختيار عليها بعد منافسة مع مصر والمغرب كي يصبح أحدهم أول بلد أفريقي يستضيف النهائيات. فكان اختيار قارة إفريقيا لتكون مستضيفة كأس العالم، وشهدت هذه البطولة عودت المنتخب الوطني الجزائري بعد غياب 24 سنة.

أقيمت بطولة كأس العالم 2014 في نسخها العشرين في البرازيل بعد أن أتاح الاتحاد الدولي لكرة القدم نظام تبادل استضافة البطولة بين القارات، والذي تم إلغائه في 2007، وهي البطولة الأولى التي تقام في قارة أمريكا الجنوبية منذ أن استضافت الأرجنتين النسخة

الحادية عشر للبطولة عام 1978. واستطاع منتخب ألمانيا التغلب على منتخب

الأرجنتين بنتيجة هدف لصفر. عرفت هذه تأهل المنتخب الوطني الجزائري للدور الثاني

ويعتبر هذا التأهل تاريخي.



أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم 2018 في نسختها الحادية والعشرين في روسيا، وهي النسخة الأولى من بطولات كأس العالم التي أقيمت في أوروبا الشرقية.

شهدت كأس العالم 2018 حدثاً تاريخياً جديداً، حيث تم استخدام تقنية الفار لأول مرة في تاريخ البطولة، وستطاع منتخب فرنسا الفوز باللقب للمرة الثانية في تاريخه بعدما تغلب على منتخب كرواتيا بنتيجة 4-2. 2022 التي مقررها بدولة قطر وتعتبر أو دولة عربية ستستضيف كأس العالم.

وفيما يلي أفضل 10 بطولات كرة القدم في العالم:

- كأس العالم لكرة القدم.
- دوري أبطال أوروبا.
- كأس أمم أوروبا.



- كأس أمم إفريقيا.
- كوبا أمريكا.
- كأس أمم آسيا.
- الدوري الأوروبي.
- كأس القارات.
- كأس العالم للأندية.
- كوبا ليبرتادوريس.

1-3- نبذة تاريخية لكرة القدم الجزائرية:

المقدمة:

تعد كرة القدم في الجزائر هي الرياضة الأكثر شعبية منذ الاستقلال، وقد انطلقت أولى الأندية الجزائرية منذ أوائل القرن العشرين إبان الفترة الاستعمارية الفرنسية في الجزائر.

أسست الاتحادية الجزائرية لكرة القدم في سنة 1962 بعد الاستقلال مباشرة، وأصبح لدى الاتحادية أكثر من 2.19 مليون رخصة و1298 فريق.

إن بداية كرة القدم في الجزائر تبقى غامضة كون الشعب الجزائري كان يعيش فترة صعبة تحت الاحتلال الفرنسي باحتكاره كل الميادين، منها الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة.

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود "، " على رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم



(طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، ثم بعده ظهور الفرق الرسمية . كمولودية الجزائر والنادي الرياضي القسنطيني ونادي معسكر .

ويعبر التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر بعد الاستقلال مباشرة سنة 1962 وهي السنة التي تم فيها الاجتماع التأسيسي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم يوم 16 سبتمبر 1962 في العاصمة الجزائرية، وفي 21 أكتوبر 1963 كان البداية الحقيقية لكرة القدم الجزائرية بعد تأسيس الاتحادية تحت رئاسة محند معوش والذي يعتبر أول رئيس للاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

مرت كرة القدم في الجزائر حسب المختصين والمتبعين مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى (1895-1962):

ارتبط تاريخ كرة القدم في الجزائر في المرحلة الاستعمارية ارتباطا وثيقا بتاريخ الثورة الجزائرية، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت كرة القدم جزء لا يتجزأ من الوسائل والطرق المستعملة لمواجهة الاستعمار الفرنسي، وكانت أول انطلاقة مع تأسيس فريق طليعة الحياة في الهواء الطلق بقيادة الشيخ عمر بن محمود علي رايس، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م.

وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يمثل في عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر)، وبعده تأسست عدة فرق منها: النادي الرياضي الإسلامي لمدينة قسنطينة، غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . كان هدف هذه الفرق جمع الجزائريين تحت تكتل لمواجهة الاستعمار الفرنسي وكانت كرة القدم وسيلة لزرع التضحية والنضال ضد الاحتلال والدليل على ذلك المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي (سانت أوجين) بولوغين حاليا سنة 1965 التي على إثرها تم اعتقال الكثير من الجزائريين بسبب الاشتباكات العنيفة وهذا ما جعل القادة الثورين إعلان التجميد النشاط الرياضي في 11 مارس 1956 تجنبا للخسائر البشرية.



لا يستقيم الحديث عن نشأة كرة القدم في زمن الاستعمار دون الوقوف عند ميلاد المنتخب الوطني الجزائري (ثعالب الصحراء حالياً) الذي كان لتأسيسه بعد اجتماعي وسياسي استهدف بالأساس مقاومة الفرنسيين ونقل معاناتهم للعالم من خلال الساحرة المستديرة.

عادة تتأسس منتخبات كرة القدم في العالم عقب استقلال الدول، لكن منتخب الجزائر كان مختلفاً وخلق الاستثناء، فقد تشكل لمساعدة الحركة الوطنية (جبهة التحرير) على نيل الاستقلال والتخلص من سطوة الاستعمار (1830-1962) الذي عمل على محو شخصية الجزائري وأصولها وثوابتها واستبدالها بأخرى غريبة.

اقترن بروز النواة الأولى للمنتخب الوطني الجزائري مع بداية تشكل المقاومة الشعبية في البلاد منذ تأسيس مجموعة الـ 22 ولجنة التسعة، إلى إعلان تشكيل "جبهة التحرير الوطني" في 22 من جويلية 1954م، لتشق الثورة الجزائرية في الأول من نوفمبر طريقتها في البلاد يتقدمه جناح عسكري يحمل الكفاح المسلح طريقاً للنضال والاستقلال، عرف بجيش التحرير الوطني.

وفي الـ 20 من أوت سنة 1956م، اجتمع أعضاء من المنظمة الجزائرية السرية، بدعوة من عبان رمضان أحد ضباط الصف في الجيش الجزائري، في بلاد القبائل بجزبال أطلس لعشرة أيام (مؤتمر الصومام)، ناقشوا خلالها كيفية استمرار الثورة المسلحة ضد الاستعمار الفرنسي وتدعيمها، ليتم الاستقرار على فكرة إنشاء منتخب وطني يمثل الجزائريين في المحافل الدولية وينقل مطالب الشعب المتمثلة في التحرر من الاستعمار الفرنسي، ورأت الـ FLN أنه يمكن استغلال الرياضة كأداة للنضال لما تتمتع به رياضة كرة القدم من شعبية واسعة على المستوى العالمي لبلوغ استقلال البلاد، فالرياضة مثلها مثل النشاطات المسلحة والنقابية والطلابية والثقافية، وتم تكليف اللاعب المحترف في الدوري الفرنسي محمد بومزراق بجمع اللاعبين وترحيلهم إلى تونس، من أجل تشكيل منتخب جبهة التحرير.



في 10 أبريل 1958م تطرقت أول الصحف الفرنسية على إلحاق اللاعبين الجزائريين المحترفين في فرنسا بفريق جبهة التحرير الوطني.

قبل يومين من مباراة ودية تحضيرية لمونديال 1958، جمعت بين المنتخبين الفرنسي والسويسري، كان يفترض أن يشارك بها مصطفى زيتوني (نادي موناكو) في الدفاع ورشيد مخلوفي (سانت إيتيان) في المركز رقم 10، اختفى تسعة لاعبين جزائريين فجأة، هربوا من فرنسا عبر الحدود السويسرية والإيطالية باتجاه تونس، فيما التحقت بهم مجموعة أخرى من اللاعبين في 1959 و1960. لعب فريق جبهة التحرير الوطني 100 مباراة منها ب 60 مباراة رسمية فاز 45 مرة، تعادل 11 مرة وانهزم 4 مرات.

تم تنظيم أول بطولة وطنية موسم 1962-1963 م توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر وأول كأس الجمهورية نظمت سنة 1963م فاز بها فريق وفاق سطيف. أو مقابلة للفريق الوطني كانت سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح المنتخب الوطني الجزائري بنتيجة 2-1.



- المرحلة الثانية (1962-1976):

- شهدت هذه المرحلة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور معوش وأقيمت أول دورة المغاربية شارك فيها أربع أندية هي الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي واتحاد طرابلس الليبي 1962-1963م وفاز بها الفريق الجزائري.
- نظمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963م وأول كأس جمهورية سنة 1963م.
- لعب المنتخب الوطني أول لقاء سنة 1963م ضد منتخب بلغاريا وفاز المنتخب الجزائري 2-1.
- على مستوى المنافسات الرسمية لعب المنتخب الوطني الجزائري أول مباراة رسمية ضد المنتخب الوطني التونسي سنة 1964م.



- أول تتوج للمنتخب الوطني الجزائري كان في العاين البحر الأبيض المتوسط التي نظمت الجزائر بتحصله على الميدالية الذهبية بعد فوزه على المنتخب الفرنسي 3-2.

- أما على صعيد الأندية الجزائرية تعتبر مولودية الجزائر أول الأندية التي توجت بكاس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.

- المرحلة الثالثة (1962-1976):

- شهدت هذه المرحلة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور معوش وأقيمت أول دورة المغربية شارك فيها أربع أندية هي الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي واتحاد طرابلس الليبي 1962-1963م وفاز بها الفريق الجزائري.

- نظمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963م وأول كاس جمهورية سنة 1963م.

- لعب المنتخب الوطني أول لقاء سنة 1963م ضد منتخب بلغاريا وفاز المنتخب الجزائري 2-1.

- على مستوى المنافسات الرسمية لعب المنتخب الوطني الجزائري أول مباراة رسمية ضد المنتخب الوطني التونسي سنة 1964م.

- أول تتوج للمنتخب الوطني الجزائري كان في العاين البحر الأبيض المتوسط التي نظمت الجزائر بتحصله على الميدالية الذهبية بعد فوزه على المنتخب الفرنسي 3-2.

- أما على صعيد الأندية الجزائرية تعتبر مولودية الجزائر أول الأندية التي توجت بكاس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.



- المرحلة الرابعة (1978-1990):

- تعتبر هذه المرحلة فترة الإصلاح الرياضي عرفت كرة القدم الجزائرية قفزة نوعية وتعتبر المرحلة الذهبية، بحيث تم فيها تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن وتوفير الإمكانيات المادية للنهوض بمستوى كرة القدم الجزائرية على المستوى المحلي والدولي. عرفت هذه المرحلة إدماج معظم الفرق الوطنية في المؤسسات الاقتصادية الوطنية الكبرى مثل (MPA.MPO).
- في هذه الفترة عرفت المنتخبات الوطنية والأندية تنويعات على المستوى الدولي وهي كالتالي:
- تحصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 التي نظمت في الجزائر.

- أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم بنيجريا وتحصل المنتخب الجزائري على المرتبة الثانية.
- فوز فريق شبيبة القبائل بكأس الأندية البطة الإفريقية سنة 1981.
- تأهل المنتخب الوطني الجزائري للتصفيات النهائية لكأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وفازت على المنتخب الألماني ب 2-1.
- فوز فريق شبيبة القبائل بالكأس الممتازة سنة 1983.
- فوز المنتخب الوطني الجزائري بكأس إفريقيا للأمم سنة 1990.
- أهم ما ميز هذه المرحلة هو فرض كرة القدم الجزائرية وجودها على المستوى القاري و الدولي حتى العربي.

- المرحلة الخامسة (1991-إلى يومنا هذا):

- يمكن القول أن هذه المرحلة مرت بفترتين الأولى التي امتدت من 1992 إلى 2008م وتعتبر مرحلة ركود حيث مر المنتخب الوطني الجزائري بمرحلة نتائج سلبية، الإقصاء من الدور الأول في كأس أفريقيا



1992م بالسنغال، عدم التأهل في دورة تونس 1994 م بسبب إداري، خروجه من الدور الأول في سنة 1998 ببوركينافاسو بثلاث هزائم، نفس الخروج في دورتي 2000 بغانا و2002 بالكامبيون، إقصائه من دورة مصر 2006م، عدم التأهل إلى نهائيات كأس العالم منذ 1986م إلى عدم القدرة للتأهل لكأس إفريقيا 2008 م التي أقيمت بغانا.

تعتبر هذه المرحلة فترة تألق فريق شبيبة القبائل بعد فوزه بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي 2000-2001-2002.

إما الفترة الثانية امتدت من 2009 إلى يومنا هذا شهدت المرحلة تقدما ملحوظا لكرة القدم الجزائرية من أهم

النتائج:

- المركز الرابع للمنتخب الوطني في كأس إفريقيا 2010م بانغولة.
- التأهل إلى التصفيات النهائية لكأس العالم بجنوب إفريقيا 2010.
- التأهل إلى التصفيات النهائية لكأس العالم بالبرازيل 2014م وبلوغ المنتخب إلى الدولي أول مرة في

التاريخ.

- فوز المنتخب الوطني بكأس أفريقيا للأمم سنة 2019م بمصر لثاني مرة في التاريخ.
- تعتبر هذه المرحلة التي تألق فيها فريق وفاق سطيف بنتويجه ب: دوري أبطال العرب 2007 و2008، كأس إفريقيا للأندية البطلة 2014م، كأس السوبر الإفريقية 2014م.



2-القوانين الدولية لكرة القدم

المقدمة :

كره القدم هي أعظم الرياضات على وجه الأرض. يتم ممارستها في كل دولة وعلى مستويات كثيرة مختلفة. قوانين اللعبة هي نفسها لجميع كرة القدم في كافة أرجاء العالم بدأ من نهائيات كأس العالم التي ينظمها فيفا إلى مباراة بين أطفال صغار في قرية نائية. يتم تطبيق نفس القوانين في كل مباراة وفي كل اتحاد قاري، دولة، مدينة وقرية في كافة أنحاء العالم الأمر الذي يعد قوة هامة يجب الحفاظ عليها. تمثل هذه أيضا فرصة ينبغي انتهازها من أجل تقديم الأفضل لكرة القدم في كل مكان.

يجب أن توجد قوانين لكرة القدم التي من شأنها الحفاظ على عدالة اللعبة كركيزة أساسية لجمال " اللعبة الجمالية " المستند إلى نزاهتها - هذه سمة جوهرية لروح اللعبة أيضا. أفضل المباريات تلك التي تندرج فيها الحاجة للحكم حيث يتنافس اللاعبون بكل احترام اتجاه بعضهم البعض واتجاه حكام المباراة والقوانين.

يجب دائما حماية واحترام نزاهة قوانين اللعبة والحكام الذين يقومون بتطبيقها. كافة الأشخاص ذوي السلطة، على وجه الخصوص المدربين وقادة الفرق، لديهم مسؤولية واضحة. للعبة لاحترام حكام المباراة وقرارتهم، القوانين لا يمكن أن تتعامل مع كل حالة ممكنة، لذلك عندما لا يكون هناك بند واضح في القوانين، فإن (IFAB) يقبل قرار الحكم الذي ينطلق من روح القانون والقانون، هذا غالبا ما يتضمن

السؤال (ماذا تريد كرة القدم / المتوقع)؟.

القوانين يجب أن تساهم في صالح اللاعبين وحاميتهم، في السنوات الأخيرة فإن صالح اللاعبين أصبح له قوة دافعة بعدة متغيرات مثل إمكانية إجراء تبديل إضافي في



الأشواط الإضافية وخلال فترة شرب وتناول السوائل (cooling breaks) إضافة إلى المسؤوليات تجاه جائحة كورونا (COVID-19) هناك تعديلات مؤقتة في القانون 3 لمنح المسابقات العالية إضافة في عدد اللاعبين وزيادتهم من 3 إلى 5، التجارب أيضا بدأت في (تبديل ارتجاج امليخ) لذلك فإن الأولويات لفائدة اللاعبين والذي يشتبه بإصابته دون المعاناة من الحرمان العددي من اللاعبين. الإصابة التي تقع لا محالة عنها، لكن القوانين تساعد على جعل اللعبة آمنة لفائدة وصالح اللاعبين، هذا يتطلب من الحكام استخدام القوانين بقوة تجاه اللاعبين الذين يتصرفون بشكل عدائي وخطر. القوانين تجسد عدم القبول بغير سلامة اللاعب وياتخاذ القرار التأديبي مثل (التنافس المتهور) وتهديد سلامة المنافس أو استخدام القوة الزائدة. (قوانين كرة القدم، 2021، ص12، 13)

2-1-المادة الأولى: ميدان اللعب

2-1-1-سطح ميدان اللعب :

يجب أن يكون ميدان اللعب بأكمله عشبا طبيعيا أو في حال سمحت لوائح المسابقة يمكن أن يكون عشبا صناعيا بالكامل، باستثناء أن تنص لوائح المسابقة على مزيج من العشب الطبيعي والصناعي (نظام هجين). ينبغي أن يكون لون العشب الصناعي أخضرا .

أينما يتم الاستعانة بأسطح العشب الصناعي في مباريات ضمن مسابقات بين منتخبات تمثل اتحادات وطنية لكرة القدم تابعة لـ فيفا أو مباريات ضمن مسابقات دولية للأندية يجب أن يلبي سطح الملعب بمتطلبات برنامج جودة عشب كرة القدم بالفيفا، ماعدا ان يتم منح إعفاء خاص من قبل المجلس الدولي

التشريعي البورد IFAB.



2-1-2- خطوط وعلامات ميدان اللعب:

ينبغي أن يكون ميدان اللعب مستطيل الشكل ويتم تحديده بواسطة خطوط متواصلة وال تشكل خطورة:

يمكن استخدام العشب الصناعي كخطوط للملاعب ذات العشب الطبيعي إذا لم تشكل خطورة. تتبع هذه

الخطوط المناطق التي تحدها.

فقط يتم وضع الخطوط الموضحة للقانون 1 لتحديد ميدان اللعب. أينما يتم استخدام الأسطح الاصطناعية

أو اللعب عليها، يسمح بخطوط أخرى شريطة أن تكون من لون مختلف ويمكن تمييزه بسهولة ووضوح عن

خطوط كرة القدم.

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

ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط وسط الملعب والذي يربط بين نقطتي منتصف خطي التماس.

تقع علامة منتصف الملعب في نقطة الوسط من خط منتصف الملعب. يتم رسم دائرة يصل نصف قطرها

9,15 مترا (10 ياردات) حول هذه العلامة.

2-1-3- الأبعاد:

يجب أن يكون طول خط التماس أطول من طول خط المرمى .

- طول خط التماس: الحد الأدنى 90 متر والحد الأقصى 120 متر.

- طول خط المرمى : الحد الأدنى 45 متر و الحد الأقصى 90 متر.

2-1-4- أبعاد ميدان اللعب في المباريات الدولية:

• طول خط التماس : الحد الأدنى 100 متر و الحد الأقصى 110 متر .

- طول خط المرمى: الحد الأدنى 64 متر والحد الأقصى 75 متر .



- يجب أن تكون جميع الخطوط بنفس العرض والتي يجب ألا تزيد عن 12 سنتيمترا .

- ينقسم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط المنتصف ويتم رسم دائرة في منتصف الخط نصف قطرها 9،15

متر .

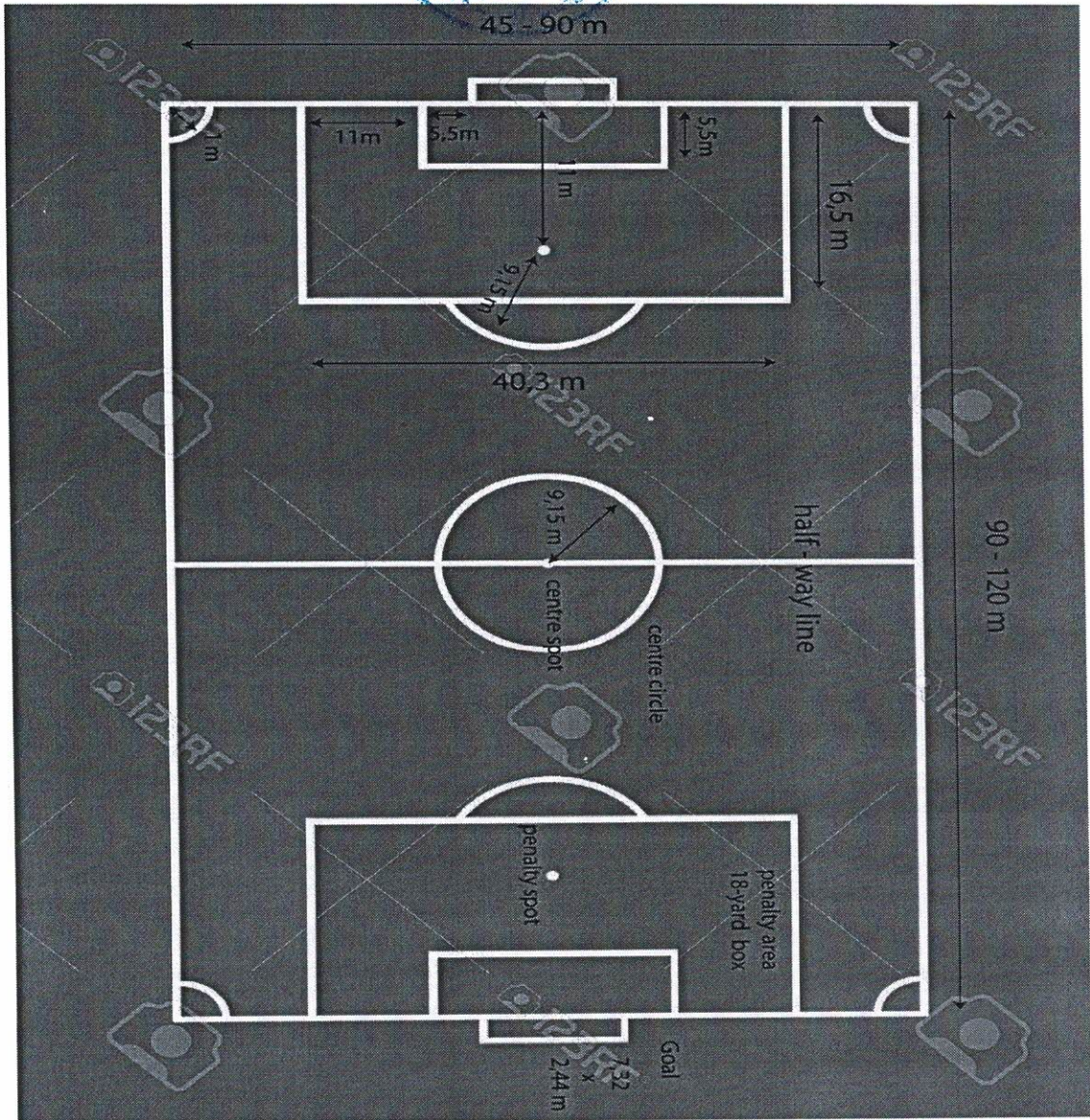
- يحق للهيئة المنظمة للمسابقة تحديد طول خط المرمى وخط التماس وفقا للأبعاد الموضحة في الأعلى .

- القياسات تكون من الحافة الخارجية للخطوط الن الخطوط جزء من المنطقة التي تحدها .

علامة الجزاء تقاس من مركز العالمة إلى الحافة الخلفية لخط المرمى .



الشكل: المقاييس المتريّة لميدان كرة القدم





2-1-5-منطقة المرمى :

يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة 5,5 متر من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,5 متر ثم يتم ربطهما بخط مواز لخط المرمى. إن المساحة المحددة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة المرمى.

2-1-6-منطقة الجزاء :

يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة 16,5 متر من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 16,5 متر ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى. إن المنطقة المحددة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء.

داخل كل من منطقتي الجزاء توضع عالمة الجزاء على مسافة 11متر من نقطة منتصف المرمى وذلك ما بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو منهما. ويتم رسم قوس نصف قطره 9,15 متر من كل عالمة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء

2-1-7-منطقة الركنية:

يتم تحديد منطقة الركنية برسم ربع دائرة. نصف قطرها 1متر من قائم كل ركنية داخل ميدان اللعب.

2-1-8-قوائم رايات الركنية:

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 5.1 متر بحيث يحمل راية وال يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية، ويسمح وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن 1متر خارج خط التماس.



2-1-9- المنطقة الفنية:

ترتبط المنطقة الفنية بالمباريات التي تقام في ملاعب يوجد بها مناطق مخصصة، لمقاعد مسؤولي الفريقين، البدلاء واللاعبون المستبدلون كما هو موضح أدناه:

- ينبغي أن تمتد المنطقة الفنية لمسافة 1 متر على كلا من جانبي منطقة الجلوس المخصصة وتمتد لمسافة 1 متر من خط التماس.

- ينبغي القيام بوضع خطوط لتحديد هذه المنطقة.

- يتم تحديد عدد الأشخاص الذين يحق لهم شغل المنطقة الفنية بموجب لوائح المسابقة.

شاغلي المنطقة الفنية:

- يتم تحديدهم قبل بداية المباراة وفقا للوائح المسابقة.

- يجب أن يتقيدوا بالسلوك بطريقة مسؤولة

- يجب التقيد بحدود المنطقة الفنية باستثناء الحالات الخاصة على سبيل دخول أخصائي العلاج الطبيعي/

الطبيب إلى ميدان اللعب، بإذن وإشارة من حكم المباراة لتقييم حالة لاعب مصاب.

- يحق لشخص واحد فقط في كل مرة بتوجيه تعليمات تكتيكية من داخل المنطقة الفنية.

2-1-10- المرميان:

يجب أن يكون القائمين والعارضة باللون الأبيض وبنفس العرض والسلك المتماثل والذي لا يزيد عن 12 سم

في حال نزع أو كسر العارضة يتم إيقاف اللعب حتى يتم إصلاح العارضة أو إعادة وضعها سليمة في

مكانها. يستأنف اللعب بكرة ساقطة. إذا تعذر إصلاح العارضة يجب إلغاء المباراة.

يتشكل المرمى من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من أعلى

بواسطة عارضة أفقية. يجب أن يتم تصنيع القائمين والعارضة من مادة معتمدة. يجب ألا تشكل خطرا بأي



حال. يجب أن يكون قائمي المرمى والعارضة لكلا المرميين من نفس الشكل والذي يجب أن يكون مربع،

مستطيل، دائري، بيضاوي أو مزيج من هذه الخيارات. يتم التوصية بأن كافة المرميان التي تستخدم في المسابقات الرسمية المنظمة بإشراف الفيفا أو الاتحادات القارية تضمنت متطلبات جودة برنامج الفيفا لرمى كرة القدم.

المسافة ما بين القائمين من الدخل 7,32 مرت (8 ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2,44 مرت (8 قدم).

موقع تلاقي قائمي المرمى مع خط المرمى يجب أن يكون وفقا للرسومات.

القائمان والعارضة يجب أن يكونا من اللون الأبيض ولهام نفس العرض والعمق ولا يجب أن يزيدا عن 12 سم (5 بوصة).

إذا تم نزع أو كسر العارضة، يتم إيقاف اللعب حتى يتم إصلاح العارضة أو إعادة وضعها سليمة في مكانها يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة. إذا تعذر إصلاح العارضة يجب إلغاء المباراة. ال يجوز استخدام الحبل أو أي مادة مرنة أو خطيرة أخرى بديل من العارضة.

بالإمكان تثبيت الشباك إلى مرمى وأرضية ميدان اللعب خلف المرمى، يجب أن يتم تثبيت الشباك بأحكام ويجب ألا تعيق تحركات حارس المرمى.

2-1-11- السالمة:

المرميان (بما في ذلك المرميان المتقلان) يجب تثبيتهما بإحكام على الأرض.

2-1-12- تقنية خط المرمى (GLT):

يجوز الاستعانة بأنظمة تقنية خط المرمى للتأكد من صحة إحراز الهدف وذلك لدعم قرارات الحكم.

استخدام تقنية خط المرمى (GLT) يجب أن يكون متضمنا في لوائح المسابقات.



-مبادئ تقنية خط المرمى:

تقنية خط المرمى تستخدم على خط المرمى لتحديد ما إذا تم تسجيل هدف أم لا. يجب أن تتم الإشارة إلى إذا ما تم إحراز هدف أم ال فوراً بصورة تلقائية في غضون ثانية واحدة من قبل تقنية خط المرمى فقط لحكام المباراة (عبر ساعة الحكم بموجب الاهتزاز وإشارة بصرية). ويمكن أيضاً إرسالها إلى غرفة مراجعة الفيديو (VOR).

-متطلبات وخصائص تقنية خط المرمى (GLT):

في حال الاستعانة بتقنية خط المرمى في مباريات مسابقة ما، يجب على منظمي المسابقة ضامن أن هذا النظام (بما في ذلك أي تعديلات محتملة وسيتم الموافقة عليها على إطار المرمى أو التكنولوجيا المستخدمة في الكرة) ويتوافق مع معايير برنامج فيفا للجودة لتقنية خط المرمى. ينم يتم استخدام تقنية خط المرمى، على الحكم فحص وظائف التكنولوجيا قبل المباراة من خلال برنامج الفحص. إذا لم تتم التكنولوجيا بالمهام من خلال عملية الفحص، فعلى الحكم أن لا يستخدم مبادئ تكنولوجيا خط المرمى وعليه أن يرسل تقرير للجهات المعنية.

2-1-13-الاعلانات التجارية:

لا يجوز عرض أي شكل من الاعلانات التجارية سواء واقعية أو افتراضية، على أرض ميدان اللعب أو على الأرضية المغطاة بشباك المرمى أو المنطقة الفنية أو منطقة مراجعة الحكم (RRA) أو على الأرضية ضمن مسافة 1 مرت (ياردة واحدة) من خطوط حدود الملعب من وقت دخول الفريقين إلى ميدان اللعب إلى توقيت مغادرتهم في الاستراحة ما بني شوطي المباراة ومن وقت دخولهم مرة أخرى إلى ميدان اللعب إلى توقيت نهاية المباراة.



لا يجوز وضع أو عرض إعلانات على المرمى أو الشباك أو الرايات الركنية أو قوائم الرايات الركنية ولا يجوز أيضا تعليق أو تثبيت معدات خارجية (كاميرات أو ميكروفونات... إلخ) على عناصر ميدان اللعب هذه.

إضافة إلى ذلك، يجب وضع الاعلان القائم (العمودي) وفقا للأبعاد التالية كحد أدنى:

- مسافة 1 مرت (ياردة واحدة) عن خطي التماس بميدان اللعب

- نفس المسافة عن خط المرمى بنفس عمق شبك المرمى.

- مسافة 1 مرت (ياردة واحدة) عن شبك المرمى.

2-1-14- الشعارات والعلامات المميزة:

ممنوع منعاً باتاً إعادة إنتاج. إما بشكل واقعي أو افتراضي، الشعارات والعلامات المميزة الخاصة بـ فيفا أو الاتحادات القارية أو اتحادات كرة القدم الوطنية أو المسابقات أو الأندية أو كيانات أخرى ووضعها على أرضية ميدان اللعب أو شبك المرمى والمناطق التي تغطيها أو المرمى أو قوائم الرايات الركنية أثناء وقت اللعب. مسموح بوضع تلك الشعارات على الرايات الركنية.

2-1-15-حكام الفيديو المساعدون (VAR):

في المباريات التي يستخدم فيها حكام الفيديو المساعدون يجب أن تتوفر غرفة تشغيل الفيديو (VOR) وعلى الأقل منطقة واحدة لمراجعة الحكم (RRA).

2-1-16-غرفة تشغيل الفيديو (VOR):

غرفة استخدام الفيديو هي المكان الذي يعمل فيه حكم الفيديو المساعد (VAR)، مساعد حكم الفيديو المساعد (AVAR) ومشغل الإعادة (RO)، ويمكن أن تكون في/ قرب الملعب أو في مكان أبعد فقط الأشخاص



المخولون يسمح لهم بدخول غرفة تشغيل الفيديو والتواصل مع حكم الفيديو المساعد، مساعد حكم الفيديو المساعد أو مشغل الإعادة أثناء المباراة.

اللاعب، البديل، اللاعب المستبدل أو مسئول الفريق الذي يدخل غرفة عمليات الفيديو يتم طرده.

2-1-17-منطقة استعراض الحكم (RRA):

في المباريات التي يستخدم فيها حكم الفيديو المساعدون يجب أن تكون هناك على الأقل منطقة استعراض للحكم (RRA) واحدة يمكن للحكم من خلالها القيام بإعادة المشاهدة على الميدان (OFR)، يجب أن تكون منطقة استعراض الحكم (RRA):

- في مكان مرئي خارج ميدان اللعب

- تحدد بوضوح

اللاعب، البديل، اللاعب المستبدل أو مسئول الفريق الذي يدخل منطقة استعراض الحكم (RRV) يتم انذاره.

2-2-المادة الثانية: الكرة

2-2-1-المواصفات والمقاييس:

جب أن تكون كل الكرات:

- مستديرة

- مصنعة من مادة ملائمة

- لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن 70 سم (28 بوصة) ولا يقل عن 68 سم (27 بوصة).

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



- أن يكون الضغط الجوي مساوياً لـ 0,6-1,1 ضغط جوي (+600 1,100 غرام/سم) عند سطح البحر (8,5 رطل /بورصة مربعة 15,6 - رطل / بورصة مربعة)

كافة الكرات المستخدمة في مباريات لمسابقات رسمية تنظم تحت إشراف الفيفا أو الاتحادات القارية يجب أن تتطابق مع متطلبات وتحمل واحد من علامات برنامج فيفا للجودة الخاص بكرة القدم.

تشير كل علامة جودة بأنه قد تم اختبار الكرة رسمياً وتفي بالمتطلبات الفنية الخاصة بعلامة الجودة هذه والتي تعد إضافة على الحد الأدنى من المواصفات الموضحة بالقانون رقم 2 ويجب أن تكون معتمدة من قبل المجلس الدولي التشريعي البورد IFAB.

قد تتطلب مسابقات الاتحادات الوطنية استخدام كرة تحمل شعاراً من هذه الشعارات لا يجوز وضع أي شكل من الاعلانات التجارية على الكرة المستخدمة في المباريات تقام ضمن مسابقة رسمية يتم تنظيمها تحت إشراف الفيفا أو الاتحادات القارية أو اتحادات كرة قدم وطنية، باستثناء الشعار/العالمية المميزة الخاصة بالمسابقة ومنظم المسابقة والعالمية التجارية للمصنع. يمكن الأنظمة المسابقة أن تحدد حجم وعدد هذه العلامات.

2-2-2- استبدال الكرة التالفة:

إذا أصبحت الكرة تالفة: يتم إيقاف اللعب ثم استئنافه بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة .

إذا أصبحت تالفة في أثناء ركلة بداية المباراة أو ركلة المرمى أو الركلة الركنية أو الركلة الحرة أو ركلة الجزاء أو رمية التماس يتم إعادة استئناف اللعب، وإذا أصبحت الكرة تالفة خلال ركلة الجزاء أو الركلات الترجيحية من عالمة الجزاء عندما تتحرك إلى الأمام وقبل إن تلمس العب، عارضة أو قائمي المرمى يعاد تنفيذ ركلة الجزاء .

لا يجوز استبدال الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم



2-2-3- الكرات الإضافية:

يجوز وضع كرات إضافية نفي بمتطلبات القانون حول ميدان اللعب حيث تتم الاستعانة بهذه الكرات تحت إشراف ومراقبة الحكم.

2-3- المادة الثالثة: اللاعبون

2-3-1- عدد اللاعبين:

تقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشرة العبا كحد أقصى، يجب ان يكون أحدهم حارس مرمى. لا يجوز بدء المباراة أو استمرارها في حال أن أيا من الفريقين يتألف من أقل من سبعة لاعبين. في حال أن فريق يتألف من أقل من سبعة اللاعبين نظرا ألن واحد أو أكثر من هؤلاء اللاعبين قد تركوا ميدان اللعب متعمدين، لا يعد الحكم ملزما بإيقاف اللعب مع منح مبدأ إتاحة الفرصة، ولكن لا يجوز استئناف اللعب في حال أن الكرة خارج اللعب وأحد الفريقين اقل من سبعة اللاعبين كحد أدنى. إذا كانت لوائح المسابقة تنص على أنه يجب تحديد أسماء اللاعبين والبدلاء قبل ركلة البداية وقد بدأ أحد الفريقين بعدد من اللاعبين أقل من أحد عرش العبا، حينئذ يمكن فقط للاعبين والبدلاء المحددين بقائمة المباراة المشاركة في المباراة عند وصولهم لميدان اللعب.

2-3-2- عدد البدلاء:

عدد البدلاء، خمسة بدلاء كحد أقصى يمكن أن تستخدم في أي مباراة تقام ضمن مسابقة رسمية سوف يتم تحديده من قبل الفيفا أو الاتحاد القاري أو الاتحاد الوطني لكرة القدم. باستثناء مسابقات الرجال والسيدات للفريق الأول من الأندية التي تلعب في المستوى الأعلى أو الفرق الدولي (أ) للكبار، حيث الحد الأقصى ثلاثة بدلاء. يجب أن تنص لوائح المسابقة على:



- تحديد عدد البدلاء الذين يجوز إشراكهم بالمباراة من 3-12 بديلاً كحد أقصى.
- فيما إذا كان ممكناً استخدام بديل إضافي عندما تصل المباراة إلى الأشواط الإضافية (بغض النظر عن كون الفريق كان قد استنفذ الحد الأقصى من عدد التبديلات المسموح بها أم لا).

2-3-3- عودة اللاعب المستبدل:

يتم السماح بإشراك اللاعبين المستبدلين مرة أخرى فقط في الشباب، المخضرمين، الاحتياجات الخاصة، كرة القدم للبراعم ويخضع الأمر لموافقة الاتحاد الوطني لكرة القدم، الاتحاد القاري أو الفيفا.

2-3-4- إجراءات الاستبدال:

استخدام إعادة إشراك اللاعبين المستبدلين يسمح فقط في كرة القدم للشباب، والمخضرمين، وذوي الاحتياجات الخاصة، والبراعم لكرة القدم، وذلك وفقاً لموافقة الاتحاد الوطني لكرة القدم، أو الاتحاد القاري، أو الاتحاد الدولي لكرة القدم.

"إعادة إشراك اللاعب المستبدل" هي أن يكون اللاعب شارك بالفعل في المباراة وتم استبداله (لاعب مستبدل ثم يعود للمشاركة في نفس المباراة بدخوله بديلاً للاعب آخر).

إن إدارة السماح للاعب المستبدل بالعودة للعب في المباراة، هو جزء من القانون رقم 3 وقوانين لعبة كرة القدم على إعادة إشراك اللاعبين المستبدلين، ويلزم اتباع إجراء التبدل المنصوص عليه في القانون رقم 3 على وجه الخصوص.

يجب إعطاء الحكم أسماء البدلاء قبل بداية المباراة. لا يجوز مشاركة أي بديل لم يتم إدراج اسمه ضمن قائمة البدلاء، ويجب من أجل استبدال العب ببديل إبلاغ الحكم قبل إجراء التغيير.

يحق للبديل الدخول إلى ميدان اللعب

-أثناء توقف اللعب.



- عند خط منتصف الملعب .

-بعد مغادرة اللاعب المستبدل.

-بعد الحصول على إشارة من الحكم.

- يتم استكمال التبديل عند دخول البديل إلى ميدان اللعب، ومنذ تلك اللحظة يصبح اللاعب المستبدل العب بديل والبديل يصبح لاعبا ويمكنه أن ينفذ أي استئناف للعب، ويخضع كافة اللاعبين المستبدلين والبدلاء لسلطة الحكم سواء اشتركوا في اللعب أو لم يشتركوا.

2-3-5-تبديل حارس المرمى:

يجوز لأي من اللاعبين التغيير مع حارس المرمى، يجب إجراء التغيير أثناء توقف اللعب مع إبلاغ الحكم قبل إجراء التغيير .

2-3-6-اللاعبون والبدلاء المطرودين:

اللاعب الذي تم طرده:

- قبل تقديم قائمة الفريق لا يمكن أن يكون ضمن قائمة الفريق المقدمة بأي صفة.

- بعد أن تم تسميته ضمن قائمة الفريق وقبل انطلاق المباراة يجوز استبداله ببديل مسمى الذي لا يمكن

إحلال بديل عنه، عدد التبديلات المتاحة للفريق لا يتم إنقاصها .

- بعد ركلة البداية لا يجوز استبداله.

لا يجوز استبدال البديل المطرود قبل أو بعد بدء المباراة .



2-3-7-الأشخاص الغير رسميين في ميدان اللعب

المدرّب والإداريون المدرجون ضمن قائمة الفريق (باستثناء اللاعبين أو البدلاء) هم مسؤولي الفريق. أي شخص آخر ليس مدرجا ضمن قائمة الفريق كالعبد أو بديل أو مسؤول بالفريق يعد عنصر خارجي، وفي حال دخول مسؤول بالفريق أو بديل أو العبد مستبدل أو العبد مطرود أو عنصر خارجي إلى ميدان اللعب، يجب على الحكم القيام بالتالي:

- إيقاف اللعب فقط في حال وجود تداخل مع اللعب.

- إبعاد هذا الشخص عند توقف اللعب.

- اتخاذ الإجراء الانضباطي الملائم.

في حال إيقاف اللعب وكان التداخل من قبل:

- مسؤول الفريق، بديل، لاعب مستبدل أو لاعب مطرود، يتم استئناف اللعب بركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء.

- عامل خارجي، يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة.

إذا كانت الكرة تتجه إلى المرمى ومل يمنع التداخل في اللعب لاعبا مدافعا من لعب الكرة، يتم احتساب الهدف في حال عبور الكرة خط المرمى (حتى في حال أن التلامس تم مع الكرة) باستثناء أن التداخل كان من الفريق المهاجم.

2-3-8-لاعب خارج ميدان اللعب:

عند عودة اللاعب دون الطلب الإذن من الحكم يتم توجيه إنذار للاعب المعني بالدخول. اللاعب الذي يقوم بتجاوز حدود ميدان اللعب كجزء من تحركات اللعب، لا يتم اعتباره قد ارتكب مخالفة.



إذا كان اللاعب الذي يطلب إذنًا من الحكم لمعاودة الدخول إلى ميدان اللعب قام بالدخول دون إذن من الحكم، يجب على الحكم أن:

- إيقاف اللعب (ليس فوراً إذا لم يتداخل اللاعب في اللعب أو مع حكم المباراة أو كان بالإمكان تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة).

- إنذار اللاعب المعني نظراً لدخوله ميدان اللعب دون إذن.

إذا أوقف الحكم اللعب، يجب استئناف اللعب:

- بركلة حرة مباشرة من المكان الذي تم فيه التداخل.

- ركلة حرة غير مباشرة من مكان الكرة في اللحظة الذي تم إيقاف اللعب فيها إذا لم يكن هناك تداخلاً.

اللاعب الذي يقوم بتجاوز حدود ميدان اللعب كجزء من تحركات اللعب، لا يتم اعتباره قد ارتكب مخالفة.

2-3-9- إحرار هدف مع تواجد شخص زائد على أرضية ميدان اللعب:

إذا، بعد تسجيل هدف، أدرك الحكم قبل استئناف اللعب، تواجد شخص زائد داخل ميدان اللعب:

- يجب على الحكم إلغاء الهدف إذا كان هذا الشخص الزائد:

- لعب، بديل، لاعب مستبدل، لاعب مطرود أو مسئول بالفريق الذي أحرز الهدف: يتم استئناف اللعب

بركلة حرة مباشرة من مكان وجود الشخص الزائد.

- عامل خارجي والذي تداخل في اللعب باستثناء دخول هدف كام هو موضع أعاله " أشخاص زائدين على

أرضية ميدان اللعب": يستأنف اللعب بإسقاط الكرة.

- يجب على الحكم احتساب الهدف إذا كان هذا الشخص الزائد:

- لاعب، بديل، لاعب مستبدل، لاعب مطرود أو مسئول بالفريق الذي دخل مرماه الهدف.

- عامل خارجي لم يتداخل في اللعب.



في كافة الحالات، يجب على الحكم إبعاد هذا الشخص الزائد خارج ميدان اللعب.
إذا، بعد إحراز الهدف وتم استئناف اللعب، يدرك الحكم تواجد شخص زائد داخل ميدان اللعب عندما تم إحراز الهدف، لا يمكن إلغاء الهدف إذا كان هذا الشخص الزائد مازال على أرضية ميدان اللعب، حينئذ يجب على الحكم القيام بالتالي:

- إيقاف اللعب
- إبعاد هذا الشخص الإضافي.
- استئناف اللعب بإسقاط الكرة أو ركلة حرة وفقا لما هو مناسب.
- يجب على الحكم رفع تقرير بشأن هذه الواقعة إلى الجهات المختصة.

2-3-10- قائد الفريق:

ليس لدى قائد الفريق أي مكانة خاصة أو مميزات، ولكنه يتحمل قدر من المسؤولية اتجاه سلوك فريقه.
(قوانين كرة القدم، 2021).

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير رسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:



- المساواة :

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية. (حسن عبد الجواد، 1997، ص25-27).

- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار، 1982م، ص29).

4-القواعد الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئ أساسية المتعددة والتي تعتمد في اتفاقها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى اتفاق أفراده المبادئ الأساسية للعبة، أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده لا يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، يقوم بالتمويل بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكمن الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في



المكان والظروف المناسبين، ويحاور عدد اللزوم، ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية.



واللاعب جيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا عالية والتعددات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. ستركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (المولى، 1999).

6-المهارات الأساسية لكرة القدم:

تعتبر المهارات الأساسية الفنية لكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم وخاصة مع تطور اللعب الحديث في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات العلمية الذي يساعد على فتح الثغرات في دفاع الخصم وكذلك فلسفة الاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات اللقاء وتحقيق الفوز.

وكون المهارات الأساسية في كرة القدم تأخذ حالة مشتركة بين تكنيك اللاعب وأداءه بالكرة ومدى انسجامها مع مهاراته الحركية وحسن استغلالها في المباراة وفقا لحالات اللعب المختلفة وكل هذا يتطلب الجانب البدني من جهة لتنفيذ هذه الحركات (اللياقة البدنية العالية) وكذلك تكنيك اللاعب المهاري ومدى علاقته الفنية بين اللاعب والكرة وهناك نوعين من المهارات الأساسية في كرة القدم هما: -المهارات الأساسية بالكرة والمهارات الأساسية بدون الكرة. (تمار أحمد، 2020، ص4).



المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات

لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة

وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة، وهل ما يطلق حديثا

بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهوما واحدا، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص.

6-1- مفهوم المهارة:

المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب

الحركي .

المهارة تعني مدى كفاءة الأفراد على أداء واجب حركي معين، أي القدرة على حل الواجب الحركي وهذا يعني

أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية

إلى المجاميع العضلية الخاصة فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي

معد سلفا، فهي الدقة في الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور " (مفتي إبراهيم حمادة، 2008، ص13).

6-2- العوامل المؤثرة في المهارة:

.الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية

.عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي

.عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة و المعاكسة.

.التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي.



ولكل مهارة تكتيكها الدال عليها أي أن لها مسارا حركيا يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل..... الخ.

مما تقدم يمكن القول إن المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقا للمسار الحركي لها. (عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، 12، 13).

وتقسم المهارات الأساسية إلى ما يلي:

6-3- المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهي:

- . ركلات الكرة بالرجل
- . السيطرة على الكرة
- . الجري بالكرة
- . ضرب الكرة بالرأس
- . خداع بالكرة
- . المهاجمة
- . رمية التماس
- . حراسة المرمى

6-4- المهارات الأساسية بدون كرة:

وتسمى أيضا المهارات الأساسية البدنية وهذه المهارات هي:

- . الجري وتغيير الاتجاه
- . الوثب



. الخداع والتمويه

. المراكز الدفاعية. (إبراهيم مفتي حمادة، 1996، ص 18).

تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساليب التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب الأساسية التي يتوقف علميها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة، والفريق الذي يستطيع لاعبيه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخطئية خلال سير المباراة، وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

- ضرب الكرة بالقدم .
- ضرب الكرة بالرأس .
- دحرجة الكرة .
- المراوغة والخداع .
- السيطرة على الكرة .
- المهاجمة وقطع الكرة .
- الإخماد .
- رمية التماس .
- مهارات حارس المرمى (موفق، 2009، ص77)



- التحكم في الكرة:

التحكم في الكرة هو أن تسيطر عليها. إن التحكم بشكل صحيح في الكرة يعنى النجاح في تحرك ما بالكرة كما أن حركات التحكم في الكرة التي سيتم التركيز عليها هي: التحكم الموجه والتقاط الكرة أثناء التحرك وهو الأمر الذي يدخل عامل السرعة على اللعبة

- التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)
يعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى المنافس، ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث أنه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة، ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها:

- مكان وموقف الزميل الذي ستمرر لو الكرة

- مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل إليه الكرة

-الحالة التكتيكية لحظة التمرير وموقف لاعب الفريق الهاجم ووضعية لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم

- نصائح يجب مراعاتها عند التمرير:

- عدم الالتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير

-عدم الإكثار من التمريرات القصيرة

-الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم

-اختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه



- نقل الكرة بسرعة بين خطوط الدفاع والوسط في الهجوم بالتمرير السريع في نقلات وتمريرات قليلة

- عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير

- التحرك الناجح من اللاعبين زملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة

- أنواع التمرير:

لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمرير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى ما يلي: التمرير حسب الاتجاه *

التمرير حسب الارتفاع * التمرير حسب المسافة (موفق، 1999، ص 84، 88).

ويتوقف استخدام أنواع التمرير على عدة عوامل نذكر منها:

- ساحة الملعب

- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي

- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)

- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة

- موقع الزميل المستقبل للكرة

- التصويب:

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الجزاء، فهو

يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين.

- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

- العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب



- قدرت اللاعب على التركيز عند التصويب
- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب
- الثقة بالنفس
- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله
- **العامل البدني:** وأهم ما يؤثر فيه:
 - قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة
 - رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على أخذ الوضع الصحيح عند التصويب
- **العامل الفني:** ويتمثل في إجابة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات
- **الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم:**
 - كيف يصوب اللاعب:** يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية
 - هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة
 - بأي قدم يصوب اللاعب
 - أي جزء من القدم يركل الكرة
 - قوة وسرعة الركلة
 - متى يصوب اللاعب:**
 - قبل أن يشنت المدافع الكرة من أمام المهاجم



- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب
- عندما لا يتوقع حارس المرمى أو المدافع التصويب. (حنفي، 1997، ص 171، 172)

أين يصوب اللاعب: ويعني ذلك:

-التصويب في الزاوية المفتوحة - التصويب من مسافة معقولة - تصوب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة. (حنفي، 1997، ص 173).

- الجري بالكرة:

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

- إن اللاعب يجري بالكرة إذا وجد أن دفاع فريق الخصم بطيء، ففي هذه الحالة يمكن سحب دفاع الخصم إلى منتصف الملعب وتميرير الكرة للزميل السريع خلف الدفاع لإحراز الأهداف.

- وعند استعمال الخصم لمصيدة التسلل، يمكن للاعب الجري بالكرة لاختراق خط الدفاع نحو المرمى.

- تستخدم في حالة وجود مسافات كبيرة بين اللاعب وزميله لا تمكنه طول المسافة من سلامة التميرير، فيضطر للجري بالكرة لتقريب المسافة. (عصام محمود علي الشريف، ص 55).



- الوثب (الارتقاء):

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

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

- الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (مقاييس كمال، مقياس كرة القدم).



6-5- أهمية المهارات الفنية للاعب كرة القدم:

هي من العناصر الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم وخاصة بعد التطور الملحوظ في طرق اللعب الحديثة الدفاعية أو الهجومية أو الشمولية والتي تحتاج الى مهارات فنية وبدنية عالية ويذكر زهير الخشاب واخرون " لقد اصبح لزاما على لاعبي الفريق وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة بالقدر الكافي الذي يمكن الفريق من السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل اعلى النسب من الاهداف " وهذا لا يكون الا بامتلاك اللاعبين المهارات الفنية التي تسمح لهم بذلك والسيطرة على الكرة والقدرة على استعمال جميع المهارات من استلام ومراوغة وركض بأنواعه والخداع والتهديف واللياقة البدنية اللازمة من سرعة وقوة ورشاقة وتحمل حيث يكون اللاعب مؤهلا لاستيعاب كافة الخطط الحديثة والقدرة على الاداء الجيد والمثالي. (تمار أحمد، 2020، ص4).

6-6- أهم الصفات للمهارات الأساسية:

- الاستمرارية في التطور وعدم التوقف إلى حد معين مما يعطي للاعب الوقت الكافي في الممارسة والتعلم إلى أن يصل أدائه إلى الدقة والإتقان بحرية الحركة وحتى يصل، انسيابية الأداء اللاعب إلى أعلى المستويات الفنية في الأداء الحركي وبأقل مجهود مبدول.

- الوقت المناسب والدقة في استخدام السرعة في أداء المهارة من أهم عوامل الهروب والتخلص من الخصم أثناء المواجهة في المنافسات لأن المدافع أو الخصم لا يعطي الفرصة أو الوقت الكافي خلال المباراة للعب البطيء.... وترتبط السرعة في أداء المهارات الأساسية بكرة القدم مع الدقة في أدائها ولكن لابد أن تأتي الدقة ومع تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في أداء المهارة مع، قبل السرعة ارتفاع مستوى الدقة في أدائها



ليصل إلى درجة التوافق الجيد.....أي يصل اللاعب للأداء بصورة سهلة وسلسة وغير معقدة مع اختيار

اللحظة المناسبة في أداء المهارة أمام الخصم أو في حالة التسديد والمناولة إلى الزميل.

- التفكير الإبداعي الذي يقترن بخبرة وتصرفات اللاعب أثناء أداء المهارات الأساسية مع إدراك أعلى

مستويات التوقع واختيار المهارة المطلوبة في الوقت المناسب، يتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين أقدام اللاعبين

واللاعب نفسه، والتمويه بدقة في انسيابية وإبداع في أداء المهارات الأساسية هي خاصية مهمة أو صفة لازمة

في تفكير اللاعب أثناء سير المباراة. (غازي صالح محمود، 2013، ص17، 18).

7-التحضير (الإعداد) البدني:

7-1-لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات

البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتياء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام

وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة

إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة

الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني

حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة مابين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة

بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا

الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية



والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجاباً، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية. وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف، ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات. فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف، والفريق الذي يؤدي إلى هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مركلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بتعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية. (أمين صبحي هلال، 2017، ص 61).

7-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. (R.telman, Jsimon: 1991,p53)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، مما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة



من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (حسن السيد أبو عبده 2001، ص 35).

هو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية. (أحمد عطية فتحي، 2017، ص 21)

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد. (أشرف محمود، 2016، ص 21).

7-3- الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب نشاط حركي عال يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك خلال الأداء داخل الملعب حيث تحدث تغيرات مستمرة في شدة وحجم الجهد ممثلة في الجري والتهديف والوثب ومن هنا يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر النجاح في الأداء لهذا يرى (هاشم ياسر حسن) أن عملية تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية. ففي بطولة العالم لعام 2006 ظهرت بشكل واضح عدة



متغيرات في الجانبين البدني والمهاري وخاصة الجانب البدني ويرجع فيها السبب لتطبيق أسس التدريب الحديثة المبنية على نتائج البحوث والدارسات والتجارب الميدانية.

فمن المهم على المدرب أثناء إعداد لاعبي كرة القدم التركيز على صفات بدنية أساسية وهي التحمل، القوة، السرعة، المرونة والتوافق سواء مستقلة أو مترابطة مع بعضها البعض، فنتيجة للتغيرات الكبيرة التي حدثت في خطط اللعب أصبح من الواجب إعداد لاعبي كرة القدم لهذا المجهود العنيف فمرحلة الإعداد البدني تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب ويتوقف عليها مستوى الفريق في الفترات المقبلة من الموسم ويظهر أكثر استعدادا وتفوقا.

وهذا الرأي يؤكد (حسن السيد أبو عبده) في كتابه الإعداد البدني للاعبين ككرة القدمية للاعبين كرة القدم حيث يرى أن الحالة للاعبين كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية دون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية. (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص31).

7-4-مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (شعلان، 1994).

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية تثبيت صفاتها الإدارية. (مختار حنفي محمود، 1980).

وعليه فيمكن أن تعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية: تحمل، قوة سرعة، مرونة، رشاقة.



إذا فإن الفترة الإعدادية ماهي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخطئية، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (هيوز، 1990).

7-5- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994 ص367).

فعليةا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة

الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية

لدى اللاعبين. (Aped najem :1998;p19)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

7-5-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل

بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3)

أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.



تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد، ص 39).

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 27، 29).

7-5-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 145).

7-6- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه



التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من مشتطيف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوأما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود مختار، 1988، ص 54. 63).

8- التحضير (الإعداد) المهاري:

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية لعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (أحمد عطية فتحي، 2017، ص 106).



يهدف الإعداد المهاري لتعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخطئية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطا وثيقا بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخطئي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة. (أشرف محمود، 2016، ص 21).

يعتبر الركيزة الأساسية في كرة القدم في كل الجوانب العلمية والرياضية لصناعة اللاعب الذي يمتلك كل القدرات الحركية والفنية في ميدان اللعب سواء كانت بالكرة أو بدونها، والجوانب البدنية والمهارية هي سلسلة عامة واحدة مكملة للأخرى لاحتوائها مفردات البناء الفني لللاعب كرة القدم وتطويرها وفق المسارات العلمية في إتقان المهارات الي التوازن والالتقان والتكامل تحت كل الظروف التي يعيشها اللاعب أثناء المنافسة بالإضافة الى تنمية روح الابداع في كل الجوانب التكنيكية والتكتيكية.

وعملياً الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة تهدف الى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. (تمار أحمد، 2020، ص 3)

9- الإعداد الخطئي:

يعتبر الإعداد الخطئي عاملاً أساسياً في نجاح الفريق داخل الملعب حيث سكون له دور فعال إلى جانب كل من الإعداد البدني والفني، والنفسي لتحقيق التفوق الرياضي.

يهدف إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخطئية «الفردية والجماعية»؛ لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة، التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب، من أجل إتقانها وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات.

هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء في أثناء السباق والظروف الخاصة بها. ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على كل أنواع الخطط، ففي كرة القدم مثلاً يجب تدريب



اللاعبين على الخطط الفردية، وكذلك الخطط الجماعية؛ حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائياً في أثناء المباراة. ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية وال نفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خطياً تحت الظروف المتغيرة للسباق، والتحول الخططي بين حالة وحالة أخرى.

والخطط هي: استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. أو هي إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية، وهذا يكون تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية. (موفق أسعد محمود الهيتي، ص 25، 26).

هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة. ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية وال نفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب أيضاً دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خطياً تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم. (أحمد عطية فتحي، 2017، ص 21).

ويعتبر الأعداد الخططي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الأعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

وهناك علاقة إيجابية قوية بين الأعداد الخططي والأعداد البدني حيث يعتمد الأعداد الخططي على الأعداد البدني اعتماداً كبيراً لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعه بإمكانات بدنية



عالية من التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة، كذلك يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد المهاري بدرجة كبيرة لأنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللاعب وإتقان أدائها.

والإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق. (أحمد عطية فتحي، 2017، ص144).

هو المركب الذي تمتزج فيه جميع أنواع الإعداد، لتحقيق هدف التدريب الرياضي في تحسين كفاية اللاعب في تنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية، للوصول إلى أعلى مستويات النشاط الرياضي الممارس.

ويرى "زهير الخشاب وآخرون" 1999: بأن الإعداد الخططي هو "حلقة في سلسلة لاعبي كرة القدم كما أنه جزء من البناء المتكامل للحالة التدريبية، إذ يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية، ويزيد لياقتهم البدنية، بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي والإيجابي على الفريق (عصام عبد الخالق وآخرون، 2005).

9-1- أنواع الإعداد الخططي:

ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين هما الإعداد الخططي العام والإعداد الخططي الخاص.

- الإعداد الخططي العام:

- مفهومه: هو تلك العمليات التي تهدف إلى اكتساب الناشئين المقدرة على التفكير والتوقع اتخاذ القرار والسلوك الخططي بصورة عامة متدرجة بشكل عام.

- استخدامه: يستخدم الإعداد الخططي العام في المراحل المبكرة من مشاركة الناشئين في المجال الرياضي

حيث يتم خلال هذه المرحلة وضع اللبنة الأولى كقواعد عامة في مجال الخطط



- الأسس التي يجب مراعاتها عند تطبيقه:

- تدريب اللاعبين على التفكير المنطقي السليم في استراتيجيات المواقف الرياضية بصفة عامة

- تحسين الربط بين كل من التفكير السليم والتوقع وإدراك العلاقات اتخاذ القرار الصحيح في

المواقف الرياضية بشكل عام لدى اللاعبين

- تدريب اللاعبين على استخدام التغذية الراجعة من المدرب ومن الذات والتحليل الدائم

والمناقشة للمواقف الخطئية العامة بالوسائل التعليمية

-الإعداد الخطئي الخاص:

- مفهومه: هو تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة تنفيذ الخطط الخاصة

برياضة معينة.

- الأسس التي يجب مراعاتها عند تطبيقه:

نفس أسس الإعداد الخطئي العام تقريبا مع تطويعها للرياضة التخصصية. (عماد مفتي إبراهيم، 2009،

ص230، 231).

10-الإعداد النفسي:

10-1-نبذة تاريخية عن الاعداد النفسي:

يعتبر موضوع تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها

لتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام، إذا قام كل من "ماناسيو" عام 1876. و "بوتينكو" عام 1879.

بدراسة هذا النوع من الأعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها حيث تبين أن الإعداد النفسي

يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى.



كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناءً على تحليله لكلمة "من طريقة الإحياء النفسي وطريقة اليوجا النفسية الهندية وطريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية وأيضاً قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإيجاد الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد القدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام العبارات التالية مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفاء....

و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون مثل "كريستوف" اقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي، و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من "فيلتون" و "جاسو" و "ستخوف" اقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج عديدة منها داء السكر و الأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية و في السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في أعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي وتهيئة استرخاء أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، و كيفية قيام الخبرة والمشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين. (عزت محمود كاشف، 1991، ص11).

10-2- مفهوم الإعداد التربوي والنفسي: يعرف الإعداد التربوي والنفسي بأنه: كل الإجراءات والواجبات

التي يضعها المدرب هدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة، كالملاعب، ونوعية الأرض، والجمهور، والفريق المنافس، ومتطلبات المباراة التي قد



تكون معوقا للأداء في أثناء المباراة. وتلعب الصفات الإرادية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أدائه للمباراة،

كذلك الفريق الذي يمتلك لاعبه صفات إرادية عالية يعد فريقا صعب الهزيمة، بل تلعب قدراته.

الإرادية والنفسية دورا في تحقيقه دائما للنصر أمام الفرق غير المعدة الإعداد النفسي الجيد. يهدف الإعداد

التربوي النفسي إلى إعداد اللاعب تربوياً ونفسياً، فضلا عن اكتسابه القدرات والسمات والخصائص والمهارات

النفسية وتطويرها إلى أن يتم إتقانها وتثبيتها، وكذلك توجيه وإرشاد اللاعب والاهتمام به ودعمه وتشجيعه؛ حتى

يتمكن من إعطاء كل ما عنده في المنافسات. كما يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع

تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية، مع إعداده نفسيا لتعليمه كيفية استعمال القدرات التي يتعلمها،

ومن ناحية أخرى إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات

الرياضية. ومن أهم شروطها: الشعور بالثقة بطاقته، والتحقق السليم من إمكانياته، فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة

بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة، إذ يمتد ذلك إلى خوفه من

التدريب. (موفق أسعد محمود الهيتي، ص، 26، 27)

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية

الروح الرياضية مع إعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز

الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. (أشرف محمود،

2016، ص 22).

10-3- أهمية الإعداد النفسي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الأعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي

بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حسن علاوي" عام 1995 من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا

من حيث الإعداد النفسي وتحمل ضغوط في المسابقات الرياضية وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على

مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج. (كمال الدين عبده وآخرون، 2003، ص41).

أصبحت عمليات الاعداد النفسي أحد المكونات الأساسية للعبة كرة القدم إلى جانب الاعداد البدني والمهاري والخططي بحيث لكل جانب اهميته وذلك بثوابت علمية ورياضية في إطار تعديل كل اجزاء هذه المستلزمات العامة في تنظيم الحالة العامة للاعبين ومن أهم سبل الاعداد النفسي في لعبة كرة القدم تأخذ مجالات مختلفة كمن أهمها:

-الجانب التربوي والاجتماعي والجوانب الوظيفية والذهنية-الجانب التدريبي، اللاعب الذي يتعرض إلى حالات القلق والانفعال داخل الملعب لا يمكن ان يصل الى مستواه البدني والمهاري والخططي بسبب هذه الحالة التي تأثيرها المباشر على قدراته الذهنية في مجالات التنفيذ والاداء والسيطرة والتحكم فوق ارضية الملعب. (تمار أحمد، 2020، ص10).

10-4- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كآتي: (أحمد أمين فوزي، 2003، ص214).

أ. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط. المرتبطة بالممارسة الرياضية.

ب. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة لممارسة الرياضة.

ت. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

ث. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي.

ج. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها

مستمرا ومثابرة قوية.

ح. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.

خ. التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للاعب ومدربي كرة القدم قبل المباراة.

10-5- أنواع الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي للاعب ينقسم إلى:

أ- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، الأمر الذي يساهم في قدرة على حل المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع اللاعب بأهمية المنافسة الرياضية.

- المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة..

- الفرح للاشتراك في المباراة.

- عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية.

- مراعاة الفروق الفردية .

- تنمية وتطوير السمات الخلقية والفردية.

ب- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، هدفه التركيز على نفسه وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية. (نزار مجيد طالب، 1980، ص 249_ 560).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ماهي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (رشيد عياش الدليمي، 1997، ص 25).

10-6- خطوات الإعداد النفسي في كرة القدم:

يعتبر التحضير النفسي للرياضيين إحدى المؤثرات النفسية الهادفة للإبراز قدرات اللاعبين وفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ومعرفة الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضيين ويتم بناء التحضير النفسي فيما يلي:

- 1- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب.
- 2- يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة وكذلك الأساليب المحفزة والمنبهة لتهيئة وإعداد اللاعب في الاشتراك في المسابقات.
- 3- التحضير النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الاتقان المهاري
- 4- التحضير لمرحلة ما قبل المنافسة.
- 5- التحضير النفسي بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة.

6-التحضير النفس ي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض المواقف السلبية سواء في التدريبات أو في المسابقات.

7-اعداد اللاعب على تنمية وتطوير صفاته الشخصية.

8-التحضير النفس ي للاعب ومساعدته على الاسترخاء والهدوء بعد المسابقة. (وفاء درويش، 2014، ص 94، 95).

10-7-وسائل الإعداد النفسي في كرة القدم:

يمكن تصنيف وسائل التحضير النفس ي من حيث المبدأ الى مجموعتين هما:

1-وسائل التحضير النفسي العام للمسابقات.

2-وسائل التحضير النفسي الخاص للمسابقات.

فالتحضير النفسي العام يهدف الى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للاعب في

المسابقات الرياضية وينحصر هدف التحضير النفسي العام في كيفية استخدام طرق

ووسائل التي تضمن اشترك في المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم:

- تعلم أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق على مستوى للأداء والذي يتحقق من خلال التدريب.

- استخدام أساليب معمدة على النموذج في ظروف تدريب وخلال المسابقات وتنقسم هذه النماذج إلى:

1-نماذج تعتمد على التعبير اللفظي وتكون هذه النماذج من خلال المصاحبة او استخدام لبعض الرسومات والصور.

2-نماذج تعتمد على المواقف الطبيعية تكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلاءم وتتشابه مع

ظروف المسابقة أي كانت فردية أو جماعية. (خالد محمد الحشوش، 2011، ص151).

11-أساليب التوجيه والانتقاء في كرة القدم:

11-1-ماهية الانتقاء في المجال الرياضي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار ممن تتوافر لديهم الصالحة ويمكن التنبؤ لهم بالنفوق في ذلك النشاط.

فالانتقاء الرياضي هو عملية في غاية الصعوبة وتعتبر عملية مركبة لها جوانبها المختلفة البدنية المورفولوجية، الفسيولوجية، النفسية.... الخ من الضروري مراعاة الأسس العلمية لكافة تلك الجوانب عند تنظيم وإجراء عمليات الانتقاء. فالمشكلة إذن تتلخص في كيفية الحصول على أفراد موهوبين ممن يتمتعون بنوع من التمازج الفريد لتلك الاستعدادات والجوانب التي نادرا تتجمع في فرد واحد وتتفق في نفس الوقت مع متطلبات نوع النشاط الرياضي. (محمد لطفي طه، 2002، ص 13).

11-2-تعريف الانتقاء الرياضي:

يعرف (يحي السيد إسماعيل الحاوي) الانتقاء على انه عملية يتم من خلالها اختيار الأفراد الذين تتوفر لديهم خصائص أو سمات أو قدرات معينة يتطلبها النشاط الرياضي الممارس بناء على اختبارات وقياسات مقننة. (يحي السيد إسماعيل الحاوي، 2004، ص 36).

وتعرف الدكتورة (عنايات فرج وفاتن البطل) الانتقاء على أنها عملية تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية أو مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي لذلك يضمن الانتقاء الصقل والتقنية والتثبيت والتوجيه عبر مراحل متتالية يصل التدريب المقنن وصولا لبناء بطل ذي مستوى عال في النشاط الرياضي

المعين. (عنايات فرج، فانتن البطل، 2003، ص 24).

وحسب تعريف (هدى محمد محمد الخضري) "إن الانتقاء الرياضي هو اختيار أفضل اللاعبين واللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي بالاعتماد على الأسس والطرق العلمية السليمة. (هدى محمد الخضري، 2004، ص 19).

والانتقاء حسب (weinek) هو عملية اتخاذ القرار على تكوين رياضي أو مشاركة في منافسة رياضية في تخصص رياضي محدد ولمدة معينة. (Jurgen weinek 1990, p 87)

ويعرف الانتقاء حسب (عز الدين هاكوز) " بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة. (عز الدين هاكوز، 2016، ص 33).

تعرف عملية انتقاء اللاعبين بأنها العملية التي يتم فيها اختيار أفضل اللاعبين واللاعبات الذين يمكن تأهيلهم لرياضة ما، ويتم ذلك من خلال المفاضلة بين عدد كبير منهم. (الين وديع فرج، 2004، ص 237).
كما يمكن تعريفها على أنها: اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات ومحددات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة للانضمام لممارسة رياضة معينة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية مستقبلا على أفضل المستويات الرياضية العالية. (عماد الدين عباس، 2005، ص 63).

"ومن خلال كل التعاريف السابقة نستطيع القول أن الانتقاء الرياضي هو عبارة عن عملية مستمرة وديناميكية تهدف إلى اختيار أفضل الرياضيين الذين يملكون استعدادات خاصة في المجموعة المتاحة وذلك بالاعتماد على مجموعة من المحددات والمعايير منها المحددات الفسيولوجية، الأنتروبومترية، النفسية، التربوية والبدنية وتمر عملية الانتقاء بعدة مراحل لغاية الوصول إلى تحقيق المستويات العليا.

يعرف محمد صبحي حسنين (1999) الانتقاء الرياضي selection sport بأنه " اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين "

أما أبو العلاء وآخرون فيعرفون الانتقاء (1998) بأنه " عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني ومراحل برامج الاعداد." وتعرفه سعاد أحمد (2002) بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل الناشئين أو الناشئات من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة متعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرق العلمية." (عصام محمود علي الشريف، ص 219، 220).

- يعرف فولكوف الانتقاء بأنه "عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين، فالانتقاء بهذا الشكل يعتبر نوعا من التنبؤ المبني على أساس علمي سليم، ومن خلاله يمكن الاستدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلا، بمعنى تحديد استعداداته (قدراته) التي تسمح له بتحقيق انجازات عالية في المستقبل، إذا ما أعطى له العناية اللازمة الكاملة في التدريب". (محمد لطفي طه، 2002).

- يعني "انتقاء الناشئين الموهوبين الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة مبكرة لمجموعة العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة". (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص310).

11-3- أهمية الانتقاء الرياضي:

يرى كل من (ريسان خريبط وإبراهيم رحمة) أن أهمية عملية اختيار الرياضيين أي الانتقاء تعتبر في الدرجة الأولى عملية اقتصادية تلجأ إليها بعض الدول حتى توفر الجهود وتحرز أفضل النتائج، كما أنها عملية تساعد في استثمار الجهود البشرية وتأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية، النفسية والفسولوجية والاجتماعية إلى التدريب المقنن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.

ومن أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يكون من الأفضل أن يتدرب الناشئ على اللعبة التي تناسبه

وكذلك على المدرب أن يختار الرياضيين ويوجههم إلى نوع اللعبة التي يمكن أن يحققوا فيها أفضل النتائج.
(إبراهيم رحمة وآخرون، 2008، ص9).

وتتضح أهمية الانتقاء في المجال الرياضي من خلال وظيفته في الكشف المبكر عن الأفراد ذوي الاستعدادات و القدرات الخاصة وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة، ومن هنا أصبح لعملية الانتقاء أهمية كبيرة في كرة القدم لكونها من الأنشطة التي تتطلب قدرات و استعدادات خاصة بها، كما يذكر كل من (أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد عمر سليمان1986) أنه في السنوات الأخيرة ظهرت دراسات كثيرة تهدف إلى تحديد نظام فعال لانتقاء لاعبي كرة القدم حيث أن انتقاء الناشئين في كرة القدم وحتى وقتنا هذا و في أنحاء كثيرة من العالم يعتمد على الخبرة الشخصية و انتقاء اللاعب الذي يبدي رشاقة في تحركاته أثناء اللعب دون استخدام أي مقاييس موضوعية ويشاطر أيضا كل من (أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد عمر سليمان 1986، إبراهيم رحمة و ريسان خريبط) في أن عملية الانتقاء عملية اقتصادية فيذكر أنه إذا كان من المعلوم أن حوالي 98% من تلاميذ المدارس يعتبرون أنفسهم لاعبي كرة قدم فان المدرب يجد نفسه أمام هذا العدد الهائل في حاجة إلى استخدام طريقة انتقاء مقننة عكس طريقة التقويم الذاتية لتوفير الجهد و الوقت.
(محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص 21-22).

11-4- أهداف الانتقاء :

اتفقت كل من عنايات ويحي السيد (الموهبة) أن عملية الانتقاء في المجال الرياضي تهدف إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول إلى مستويات عالية في هذا النشاط ويمكن أيضا تلخيص ويمكن أيضا تلخيص باقي أهداف الانتقاء في النقاط التالية:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في الأنشطة الرياضية.
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم.

- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية والخطبية.) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب.
- تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم مستويات أداء عالية في المستقبل.
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفعالية والتنظيم. (عنايات فرج، فاتن البطل، 2003، ص 244،

(245)

ولقد لخص مفتي إبراهيم حماد أهداف انتقاء الناشئين والناشئات في الرياضة:

- التوصل إلى أفضل الناشئين والناشئات الموهوبين والواعدين في الرياضة مما يمكن من التخطيط لهم بمدى زمني أطول للوصول إلى المستويات العالية والبقاء فيها أطول فترة.
- توجيه اللاعبين واللاعبات منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تناسبا مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.
- تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين واللاعبات الواعدين.
- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين واللاعبات مما ينعكس إيجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهدة. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، ص 303،

(304).

ولعملية الانتقاء في الألعاب الجماعية لكرة القدم مثلا عدة أهداف كما لخصها عماد الدين عباس أبو زيد في كونها تستخدم في الكشف عن اللاعبين الموهوبين المتميزين لتكوين الفرق على المستوى المحلي والدولي (المنتخبات القومية) وتوجيه اللاعبين والفرق بالإضافة إلى الاستفادة من الانتقاء التدريب وتوجيهها نحو مفردات اللاعب ومكافحة ظاهرة تسرب المواهب إضافة لباقي الأهداف المتفق عليها مع باقي المراجع مثل صقل المواهب وإظهار موهبتها والاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة، وتخصيص المال للاعبين ذوي الاستعدادات ومكافحة ظاهرة تسرب المواهب. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 67).

11-5- أنواع الانتقاء :

اتفقت أغلب المراجع على أن للانتقاء الرياضي أربع أنواع وهي:

كما أكده محمد لطفي طه في كتابه انطلاقاً من تحديد بلوجاكوكا لأنواع الانتقاء الرياضي وهي:

- الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية، جماعية، فردية... إلخ
- الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعداد الخاص للعبة لدى الطفل الناشئ وتجرى هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى لتحقيق أفضل النتائج في نشاط رياضي معين
- الانتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضية للاشتراك في المنافس كمجموعة متجانسة، تشكيل فريق الألعاب الجماعية وفرق التجديف.

- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى القومي أو الأولمبي من بين جموع اللاعبين ذوي المستويات العالية، وتكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية. (محمد لطفي طه، 2002، ص18)

وحسب AKRAMOV فإن للانتقاء ثلاثة أنواع:

- الانتقاء التجريبي:

هي الطريقة الأكثر استعمالاً من طرف المربي، عن طريق البحث البيداغوجي أو التقسيم التجريبي، حيث أن التجريب يلعب دوراً هاماً بالنسبة للمربي الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج معروف على مستوى العالم، هذا النوع الأكثر شيوعاً بين المربين يمثل بحثاً بيداغوجياً أو تقييماً اختياري معتمداً على تجارب وخبرات المربي في انتقاء المواهب.

- الانتقاء التلقائي:

يبدأ هذا النوع من الانتقاء مبكراً منذ ظهور الميل والاهتمام بالرياضة المعينة، حيث يتم الاختيار أثناء التدريب الفردي وفي المباريات الحرة وغير المنظمة وعملية الانتقاء هنا تتحدد بمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم ومقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

- الانتقاء المركب:

يتطلب مشاركة المربي والطبيب والنفساني والقيام بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة والاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة، ومن هنا يمكن القول أن الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعبين، يجب أن يركز على النوع المركب في عملية الانتقاء لأنه شامل لكل العناصر المحيطة. (فروش نصير، 2007، ص32).

11-6- معايير الانتقاء:

إن من واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانيات الناشئ التي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه خلال سنوات عمره التي سيقضيها في ملاعب كرة القدم، وتستهدف عملية الانتقاء في مجال كرة القدم الوصول إلى مستويات عالية في هذا المجال، وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية، وقد أصبح من المسلم به إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العالية في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه للخانة المناسبة التي تتلاءم واستعداداته وقدراته الفنية والبدنية والتنبيؤ بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في كرة القدم وذلك هو جوهر عملية الانتقاء.

الاستعدادات والقدرات بطريقة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في كرة القدم وذلك هو جوهر عملية

الانتقاء .

وهناك مراحل للتعرف على الناشئين الموهوبين، أهمها المرحلة الأولى، وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين، وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبيعية لممارسة كرة القدم. وتتعرف هذه المرحلة على المستوى الأولى للصفات البدنية والنفسية والبيولوجية (فسيولوجي، مورفولوجي)، حيث يتم من خلال هذه المرحلة "الفرز الأولى للناشئين الموهوبين في كرة القدم، واختيار الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة.

وتستهدف هذه المرحلة تحديد:

1- الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية.

2- استبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة.

3- الكشف المبدئي للصفات البدنية والخصائص المرفولوجية، والوظيفية.

4- الكشف على السمات الشخصية لدى الناشئين.

ومن ثم يتم انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في الاختبارات الأولية، وتتنحصر أهمية هذه المرحلة في كونها تمكن الناشئ من ممارسة كرة القدم، كما تسمح بمعرفة الموهوبين لتوجيههم وخلق الرغبة في نفوسهم لممارسة كرة القدم، وعند إجراء عملية الانتقاء للمرحلة الأولى يجب أن تحدد المواصفات الآتية كمحددات:

1- الحالة الصحية العامة للناشئين، وتشمل جميع الأجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز التنفسي، وجهاز الدوران،

وضغط الدم، ووظائف الأجهزة الداخلية الأخرى، وعملية التمثيل الغذائي.

2- القياسات الجسمية مثل طول وعرض ووزن ومحيط الجسم وأجزائه قياساً بمن حوله من الناشئين، ومعرفة

التميز في أي القياسات لتحديد خانة اللعب التي يمكن أن يبرز فيها.

3- النمط الجسمي الذي ادة الوزن الذي لعب دوراً مهماً، فالجسم النحيف يحتاج إلى جهد كبير لزيادة الوزن،

والجسم الضخم يحتاج الى جهد مضاعف من جميع الأطراف حتى ينزل للوزن المثالي، وكلتا الحالتين

تضيعان الوقت والجهد والمال، وربما لا تأتي النتائج المرجوة إذا تقاعس أي طرف من الأطراف.

4- الظروف الاجتماعية لكل لاعب كالمستوى الاجتماعي والاستقرار العائلي والمادي.

5- مستوى القدرات البدنية من العناصر اللياقة البدنية ودرجة تفوقه على أقرانه.

6- السمات النفسية والإرادية. (قاسم عبد الحافظ، 2020).

11-7-مراحل الانتقاء الرياضي:

تمر عملية الانتقاء الرياضي بصفة عامة بعدة مراحل متسلسلة فهي كما سبق وذكرنا عملية ديناميكية ومستمرة

وحسب (مروان عبد المجيد إبراهيم) تمر عملية الانتقاء بثلاث مراحل أساسية وهي:

- المرحلة الأولى:

تهدف هذه المرحلة للتعرف على مدى تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية لدى الممارسين الناشئين كما

تحدد الحالة الصحية العامة للناشئ بواسطة الفحوصات الطبية بالإضافة للكشف عن المستويات الخاصة

بالصفات الحركية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وتدوم هذه المرحلة حوالي من 3-6 أشهر ويلعب فيها

المدرّب دور كبيراً في الملاحظة والكشف ومن أبرز ما تتضمنه هاته المرحلة (9-8 سنوات ما يلي:

- سلامة القوام وخلوه من التشوهات.

- المحددات المورفولوجية.

- التأكد من النضج البدني مما يسمح بأداء الحركات الطبيعية

- الحالة الصحية العامة مثل (كفاءة القلب، سلامة النظر) وتسمى هاته المرحلة بمرحلة الانتقاء الأولي. (مروان

عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 336-337)

- المرحلة الثانية:

يتم خلال هذه المرحلة التخصص الأولي لممارسة نوع الرياضة الموجه إليها، حسب قدرات ورغبات الناشئين، والتي يتم الكشف عنها خلال المرحلة الأولى للانتقاء وتتم هذه المرحلة بعد التدريب طويل نسبيا من (4-2 سنوات). فهذه المدة تسمح للمدرب بالتنبؤ بالنتائج الممكن تحقيقها استنادا لتطور النتائج الرياضية. ومرحلة الانتقاء الثانية -الانتقاء الخاص (12-9 سنة) تتضمن ما يلي:

- اعتبارات المهارات الأساسية
- اختبارات خطط وطرق الألعاب.
- اختبارات نفسية (سمات الشخصية)
- اختبارات معملية (تحليل الدم، أشعة العظام)
- قياسات اللياقة البدنية العامة.
- القياسات الانتريومترية ونمط الجسم.
- الكفاءة الوظيفية. وتسمى هذه المرحلة مرحلة الانتقاء الخاص.

-المرحلة الثالثة:

وتسمى بمرحلة الانتقاء النهائي (16-13 سنة) وهي عبارة عن مرحلة التخصص الدقيق، وتسمى أيضا في بعض الأحيان بالانتقاء التأهيلي حيث يخضع الرياضيون إلى خطط تدريب شاملة ومتنوعة يمكن من معرفة مدى مقدرة الرياضي في التكيف مع التدريب، وتتضمن هذه المرحلة ما يلي:

- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة.
- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية.
- اختبارات المهارات وخطط وطرق اللعب.

- المواصفات المورفولوجية الخاصة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 336-337).

وان إمكانية وصول لاعب لمستوى البطولة والأداء الدولي يجب أن يمر بعدة مراحل تدريبية في التخطيط للمشوار الرياضي تقابلها عدة مراحل للانتقاء محددة ومعينة كل مرحلة في مرحلة تدريبية مناسبة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 337).

11-8-محددات الانتقاء:

حسب (زكي محمد محمد حسن) فإن محددات (عوامل الانتقاء) هي كمايلي:

- القياسات الأنثروبومترية: مثل الطول، الوزن، تكوين الجسم ونسب مقاييس الجسم المختلفة.

- القياسات الفسيولوجية: من القياسات الفسيولوجية التي يمكن استخدامها كمقاييس موثوق بها لتحديد

انتقاء المتفوقين من الناشئين هي:

أ-أقصى قدرة على امتصاص الأكسجين.

ب-نبض القلب.

ت-عدد مارت التنفس في الدقيقة.

ث-حجم هواء التنفس في الدقيقة.

ج-دفعات الأكسجين.

- أسس بدنية: مثل التحمل الهوائي، اللاهوائي، القوة الثابتة والمتحركة، سرعة الحركة، سرعة رد الفعل

والمرونة.

- أسس حركية: مثل القدرة على الإحساس بالمسافة ومن الممكن استخدام اختبارات حركية، للوقوف

على مستوى كل من الصفات البدنية والقدرات الحركية.

- **عوامل نفسية:** مثل المثابرة والثبات النفسي والقدرة على مقاومة الإحباط والقلق كلها صفات يمكن قياسها عن طريق الاستبيانات.

- **قدرات عقلية:** التركيز، الذكاء، القدرة على الإبداع وبالإمكان الاستعانة باختبارات من علم النفس في هذا المجال.

- **عناصر اجتماعية:** مثل القدرة على القيام بعدة أدوار والقدرة على الاندماج في الجماعة (الفريق).
(زكي محمد محمد حسن، 2006، ص 201-211).

11-9- الأساس العلمية للانتقاء:

- **الأساس العلمي للانتقاء:**

- أي يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على أساس علمي.

- **شمول جوانب الانتقاء:**

- بحيث يجب أن تشمل جميع الجوانب المتعلمة باللاعب (البدني والجسمي والنفسي).

- **استمرارية القياس والتشخيص:**

- حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند مرحلة معينة وإنما القياسات تكون مستمرة لجميع المراحل.

- **ملائمة مقاييس الانتقاء:**

- أي يجب أن تكون المقاييس مرنة مع إمكانية التعديل وفق الظروف المختلفة.

- **القيمة التربوية للانتقاء:**

ويتعلق ذلك بالنتائج من عمليات الانتقاء بحيث تخدم كذلك عمليات تطوير وتحديث برامج التدريب.

-البعد الإنساني للانتقاء :

- مراعاة الفروق الفردية والجوانب النفسية المتعلقة باللاعب. (قاسم عبد الحافظ، 2020).

11-10- ماهية الانتقاء النفسي والعقلي:

الانتقاء والتوجيه في المجال الرياضي وجهان لعملة واحدة، حيث ظهرت الحاجة إليهما نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والنفسية والعقلية تبعا لنظرية الفروق الفردية.

يعرف "زاتيورسكي Zatogouresky" الانتقاء في المجال الرياضي بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة مبنية على مراحل الاعداد الرياضي المختلفة" فاكتشاف إمكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء في هذا النشاط، وكذلك المتطلبات والمواصفات النموذجية التي يجب أن تتوفر في اللاعب لكي يتمكن من تحقيق هذه المستويات.

ويعرف المؤلف أن الانتقاء النفسي والعقلي " هو أحد أوجه الانتقاء المختلفة من حيث اختبار الأفراد الرياضيين ذوي السمات النفسية والقدرات العقلية والتي تتناسب مع نوع الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك باستخدام وسائل علمية وموضوعية حتى يمكن التنبؤ بمستوى الحالة والطاقة النفسية والعقلية للفرد الرياضي في المستقبل".

وبناء على ذلك نجد أن من واجبات الانتقاء تحديد إمكانيات الناشئ التي تمكننا من التنبؤ بالنجاح في اكتشاف استعدادات وقدرات الناشئ في المرحلة الأولى من الانتقاء، مع ذلك فإن النتائج في المستقبل تخضع لعدة عوامل أخرى

ومن المسلم به مبدئيا أن إمكانية وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية تكون أفضل إذا أمكن من البداية اختيار وتوجيه اللاعب لنوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم ويناسب مع استعدادات وميول اللاعب والتعرف بدقة على تأثير عملية التدريب على نمو هذه الاستعدادات بطريقة فعالة.

ويمكن القول بصفة عامة أن هناك مشكلتين رئيسيتين يعمل الانتقاء على مواجهتهما:

الأولى: هي التعرف المبكر على الناشئين من ذوي الاستعدادات والقدرات العالية

الثانية: اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لهؤلاء ليس مهما فقط لإعداد بطل المستقبل، ولكن أيضا لتجنب

ابتعاد الناشئ عن الممارسة فيما بعد، لذا فمن الأفضل أن تتم عملية الانتقاء في اتجاهين:

الأول: اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب تماما مع استعدادات وقدرات الناشئ بغرض إشباع اهتمامه

بالرياضية، وليس من الضروري بالنسبة لهذا الاتجاه تحقيق مستويات أداء عالية، وهذه العملية هي عملية

التوجيه.

الثاني: تحديد نوع النشاط الرياضي للناشئين الموهوبين بغرض تحقيق مستويات أداء عالية، ومن المهم في هذه

الحالة أن يتم الانتقاء الدقيق للناشئ الذي سوف يستمر في عمليات تدريب طويلة المدى.

يتأسس الانتقاء على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ واكتشاف خصائصه النفسية وتقويم صفاته

البدنية، ويشتمل في جميع مراحلها على الملاحظة التربوية المنظمة، ودراسة الصفات المورفولوجية، والفحوص

الطبية، والاختيارات البدنية والنفسية والعقلية. (محمد يوسف حجاج، ص 104).

11-11- القواعد الأساسية للانتقاء:

إن النتائج التي تحصل عليها كل رياضي في مختلف الاختصاصات تخضع عموما للعوامل الأربعة التالي:

-متحصل عليها عن طريق الخطط الاستراتيجية للتدريب الرياضي.

- ارتقاء الوسائل التقنية: أي الألبسة الرياضية الكاملة والملائمة وتوفر الوسائل والمرافق الرياضية.

- تحضير نفسي مبكر وهذا الأخير يجب أن يكون صحيح وفعال في نفس الوقت توجيه وانتقاء صحيح وفعال.

(jurgen weinek ، 1999، p88).

فالانتقاء الرياضي يعتبر آلية البحث والتنظيم لتكوين قاعدة معين لاختصاص الرياضي في الألعاب التي تكون

أهدافها كما يلي:

- تبيين قابلية الطفل في ممارسة هذه الرياضة، تشخيص النتائج التي حققها على أساس الصفات البدنية، اكتشاف ودراسة صفاته الفردية.

- دراسة الصفات والتغيرات التي تطأر على شخصيته تحت تأثير الاختصاص الرياضي. (99 p, 1999، jurgen weinek)

12-تخطيط التدريب في كرة القدم:

12-1- مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاتهامات والمصالح، إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ولكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين في هذا المجال حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم. وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة. انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها:

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل"

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع البرامج الزمنية لهذه السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة".

(إبراهيم عبد المقصود، 2003، ص 16، 17).

التخطيط هو أحد عناصر الإدارة المهمة، ويمثل التخطيط البداية المنطقية في العمل الإداري؛ بدليل أنه عندما و يذكر علماء الإدارة وظائف الإدارة يوضع التخطيط في الدرجة الأولى. فنتصور إحدى الهيئات الرياضية أو أحد المعسكرات الكشفية تعمل دون تحديد أهدافها أو تعمل في غياب، السياسة التي توجه نشاطها، و دون إجراءات تحدد المسارات الرئيسة للوصول إلى الهدف المقرر، لا توجد تنبؤات بتطور الأحداث والظروف وإعداد تقديرات أو توقعات لفترة زمنية قادمة، ولا توجد أساليب تنفيذية زمنية لكل ما سبق، أعتقد أن مثل هذه الهيئة الرياضية لا يحالفها التوفيق مطلقا في غياب ما ذكر من مراحل، لأن عملية التخطيط تتم على مراحل متتالية تتوقف كفاءة كل منها على درجة النجاح في أداء المرحلة السابقة. (موفق أسعد محمود الهيتي، ص102، 103).

يعتبر التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتحسين مستويات اللاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء الفني الكامل الذي يقود الفريق لتحقيق الإنجازات. ويجب أن يتم إعداد لاعب كرة القدم إعدادا شاملا متزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الفنية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعي في إعداد الإعداد البدني، الذي يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي والإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم واكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بأداء كرة القدم ومحاولة اتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المباريات الرسمية. (بن شبة طارق، ص 31).

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف والتخطيط بين التنبؤ بالمستقبل. فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أساسه يعمل على تحقيقها. ومن هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه.

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منضمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات. (تمار أحمد، 2020، ص42)

12-2- أهمية التخطيط في التدريب الرياضي:

يعرف التخطيط بشكل عام هو بالقدرة المسبقة لما يجب عمله وما يستغرقه من زمن وجهد ومبالغ ومكان لتحقيق الذي وضع من أجله. وتخطيط التدريب الرياضي في الوقت الحاضر يعد حقيقة لا يمكن تجاهلها وضرورة لا بد منها لتحقيق الأهداف المطلوبة، والعملية التدريبية لم تعد عملية عشوائية تتحقق فيها النتائج والإنجازات فبدون التخطيط للوحدة التدريبية والدائرة التدريبية الأسبوعية أو الشهرية أو المتوسطة والكبيرة أو السنوية لا يمكن تحقيق الاستجابات والتكيفات الوظيفية على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ولا يمكن ضمان التقدم في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي.

إن عدم اتخاذ الإجراءات والأسس السليمة للتخطيط للعملية التدريبية سيجعل البناء البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعب والفريق لن يركز على أسس صلبة متينة قادرة على تحمل أعباء المباريات أو البطولات بكافة متطلباتها ومواقفها المختلفة مما يؤدي باللاعب والفريق إلى خوض المباريات بقدرات بدنية ومهارية وخططية وبنفسية ضعيفة لا تأهله لتحقيق النتائج التي يطمح إليها. وعليه فإن الفائدة القصوى للعملية التدريبية لا يمكن تحقيقها إلا بارتباط العملية التدريبية بالتخطيط العلمي السليم لكل وحدة تدريبية ولكل فترة من فترات التدريب في الخطة التدريبية السنوية وبالشكل الذي يضمن الاستفادة من كل ما توفره عناصر التخطيط في بناء اللاعب والفريق.

إن التخطيط للعملية التدريبية يساعد المدرب والكادر الإداري والفني على تجزئة التدريبات وفقا لمراحل متعاقبة تستند الواحدة منها على نتائج سابقتها وتهيئنا للتي تليها. انطلاقا من أهمية التخطيط للتدريب وما يحققه من

تطور لمستوى الإنجازات أصبح من أهم مميزات التدريب الحديث والذي يستند إليه المختصون في مجال التدريب بوصفه أحد الركائز الأساسية الضامنة لنجاح العملية التدريبية بكافة جوانبها الادارية والفنية.

لم يعد خافيا أن التخطيط قد أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الآن أكثر من أي وقت من عبارات مثل "خطة التنمية" أو "إدارة التخطيط" وهكذا، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في المحاولة والخطأ، بل أصبح يعتمد على التخطيط. حيث يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جازفا، بل من خلال التدريب المنظم والمستمر لفترة طويلة.

- يساعد على بلورة وتحقيق الأهداف الموضوعية

- يساعد على الاستخدام الجيد لموارد العمل المادية والبشرية

- يساعد على تحديد أفضل السبل لتحقيق الأهداف المحددة

- يقلل من احتمالات الخطأ عند التنفيذ

والتخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية، وغياب التخطيط يعني التخبط والارتجالية. (يحي السعد الحادي، 2001).

12-3- مبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لأعداد الرياضي وتهدف للوصول إلى العالمية .

- يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة .

- أن تستنير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساواة والتعبير عن النفس .

- تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبني عند بداية البرنامج .

- أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق .
- وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج. (أشرف محمود، 2016، ص23).

- المخطط حصري:

على المخطط أن يخص حصريا الفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيق ' دون سواه أي أن المخطط لفريق ما لفريق آخر ويكون ناتج من خصوصيات المستوى والأهداف والإمكانيات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

- الأسس العلمية:

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة كما يجب أن يستند المخطط على الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالنشاط الرياضي "كعلم النفس والإحصاء والفيزيولوجيا.

- واقعية المخطط:

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

- شمولية المخطط:

كل مخطط يجب أن يتسع بشمولية العمل ويعني ذلك أن تهتم الخطة بمختلف الجوانب، الخططي، المهاري، التنظيمية وبالخصوص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.



- صحة البيانات والمعلومات:

يجب على المخطط الرياضي أن يبنى على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

- وضوح ومرونة المخطط:

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

- المشاركة الجماعية:

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من الطاقم الفني إداري وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

- اقتصادية المخطط:

عند إعداد المخطط يجب النظر إلى توفير الوقت والجهد والمال بالاستعمال الأمثل للإمكانيات المتاحة دون إصراف في الجهد والمال.

- الارتباط بالتقويم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقويم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه عملية التقويم ترتبط بالرياضة وأثر البرنامج عليه. (قارة النذير، 2017، 2018، ص 10، 11، 12).

12-4-أسس التخطيط الرياضي:

عندما يبدأ المدرب في وضع خطة التدريب فإنه يجب أن يلاحظ النقاط الثلاث الآتية:

أولاً: معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي مباريات ودية أو بطولة دوري أو بطولة مناطق.



وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جدا عند وضع المدرب لخطة التدريب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دور آخر أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

ثانيا: مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية.

إن أي خطة التدريب تكون غير مبنية على معرفة جيدة وتقويم سليم لحالة اللاعبين مقضيا عليها بالفشل خطة التدريب وهو معرفة ما هو مستوى لاعبيه الحالي وما هو من خلال خطة المستوى الذي سيحاول أن يصل إليه لاعبيه مستقبلا التدريب المنظمة لقوى اللاعبين.

ثالثا: الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدى المدرب والإمكانيات المادية.

12-5- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

-التنبؤ:

من خصائص التخطيط في المجال الرياضي هو تميزه بنظرة مستقبلية لمختلف مستويات التحضير والجاهزية حيث يبرمج تحقيق أهداف ثانوية في أزمنا معينة للوصول إلى الهدف الرئيسي، وعليه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها الرياضيون، ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لها ومستويات المنافسين من أهم العناصر لعملية التخطيط الرياضي.

-الاستمرارية:

عملية إعداد الرياضيين معقدة تتطلب تخطيط مستمر ومتسلسل وكون المخطط مرتبط بمتغيرات خارجية وأخرى تخص الرياضي يجعل هذا الأخير في حركية وديناميكية مستمرة. إذ إن الأمر لا ينتهي بوضع خطة للتدريب بل هي عملية مستمرة تواجه المتغيرات والظروف المحيطة.



-تخطيط متكامل:

عند التخطيط للتدريب الرياضي يجب ان يكون هناك تكامل في هيكله المخطط حيث يشمل كل جوانب التحضير (البدني، المهاري، التكتيكي...) والأهم في ذلك الاخذ بعين الاعتبار الجوانب الأخرى مثل الجانب الاجتماعي من تدرّس، الحالة العائلية، ظروف المعيشة وكل ما له علاقة بالرياضي.

12-6- استراتيجيه التخطيط الرياضي:

اتجه علماء التدريب الرياضي إلى استراتيجيات التخطيط جنباً إلى جنب مع العمليات التدريبية لغرض نجاح عملية إعداد الرياضيين وتحقيق محتوى الإنجاز العلمي.

فالتخطيط يتعلق بالمستقبل، مستندا إلى الحاضر ومتخذاً من الماضي تجربة حية، فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند إلى الاحتمالات العلمية المدروسة.

يعتبر التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالتخطيط يضمن جودة عالية وخاصة فعالية كبيرة نقتصد بها الوقت، الجهد واعمال لغرض الوصول إلى النتائج الرياضية المرجوة والتكوين الجيد وجب على كل مدرب أو طاقم فني إعداد مخططات طويلة المدى وقصيرة المدى لتنظيم العمل التدريبي وهذا بالتنسيق مع جميع الفاعلي كالإداريين والطاقم الطبي، كون أن التخطيط يشمل جميع الجوانب المحيطة بالفرد أو الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1994).

12-7- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب:

- 1- يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
- 2- أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية
- 3- يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.



- 4- يجب اشتراك جميع المعينين وأخذ آرائهم عند وضع الخطة.
- 5- الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- 6- يجب ألا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ. (أشرف محمود، 2016، ص24، 25، 26)

12-8- تخطيط حمل التدريب خلال مراحل التدريب طويل المدى:

يجب إتباع مبدأ التدرج في زيادة الأحمال من سنة إلى أخرى ويجب ألا يستجيب المدرب لإغراءات المنافسات ليزيد من أحمال التدريب مع الزيادة في الاتجاه نحو التخصص عام بعد عام وهذا بـ: زيادة عدد التدريبات عموماً وجرعات التدريب ذات الاتجاه الموحد، زيادة عدد المنافسات، زيادة الأحمال القصوى.

12-9- خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

تتمثل في تخطيط التدريب من 2 إلى 4 سنوات تحضير للبطولات الإقليمية، العالمية أو الأولمبية وتنقسم إلى خطط فترية مرحلية غالباً ما تكون سنوية لتحقيق بعض الأهداف الوسيطة وتتميز بتحديد تفصيلي والواضح للأهداف.

يمر التخطيط للبطولات الرياضية بالمراحل التالية:

- دراسة وتحليل مستوى اللاعبين والفرق:

تتمثل في جمع المعلومات للاعبين والفرق بهدف اختيار للاشتراك في برنامج التدريب ومن المؤشرات:

الحالة الاجتماعية، البدنية، النفسية، البيولوجية.

تحديد مستوى الدافعية والطموح لتحقيق النتائج.



-تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ومعاييرها:

التي يجب أن تتماشى مع احتياجات وقدرات اللاعبين/ الفرق. وعلى الأهداف أن تتميز بالواقعية من منطلق النتائج وقابلة للقياس علما أن البطولات والدورات تحدد مواعيدها وأماكنها من قبل الأمر الذي يسمح بالتفكير في عملية التخطيط.

-التخطيط للواجبات الأساسية لعملية التدريب:

في ضوء تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها يتح التخطيط للواجبات الأساسية لكل مرحلة كما يجب تحديد الطرق والأساليب والوسائل التي تحقق الواجبات المرتبطة بتنمية وتطوير ما يلي: القدرات البدنية، الاداء المهاري والخططي، المستوى المعرفي والوجداني.

-تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي:

يجب أن يتم تشكيل الأعمال التدريبية والحدود النهائية للأعمال التدريبية وديناميكيته.

-تخطيط الإعداد المباشر للمناسبات الهامة:

هذا النوع من التخطيط يهدف إلى تحضير الرياضيين أقصى جاهزية مباشرة قبل المنافسات من تحضير مهاري، بدني، نفسي وخططي، غالبا ما يكون على شكل تربيصات مغلقة في ظروف مشابهة للمنافسة كالمناخ والتوقيت نذكر منها:

- معرفة الخصائص ومواطن القوة والضعف للمنافسين ومحاولة التدريب مع البعض منهم يتميزون بنفس الخصائص.
- محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسة من حيث الزمان والمكان وطول الفترة.
- محاولة التدريب بنفس القوانين والأجهزة والنظام.



- التدريب في أماكن المنافسة أو في أماكن مشابهة كالإحصاء والإضاءة. (قارة النذير، 2017، 2018).

12-10-الخطط السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم دعائم الإعداد الرياضي لأن الموسم الرياضي يشمل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات تقسم السنة إلى ثلاث فترات تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي الوصول باللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية في نهاية فترة الأعداد والاحتفاظ بها يستلزم الأمر تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف في مكوناتها ومحتوياتها بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوياته قبل أول منافسة في الموسم الرياضي.

تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات وتتحدد هذه الفترات على ضوء الفترة المحددة للمنافسات.

- الفترة الإعدادية.

- فترة المنافسات.

- الفترة الانتقالية.

مما تقدم يتضح لنا أن عملية التدريب تخطط في غضون العام إلى ثلاث فترات، فالفترة الأولى أي الإعدادية تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه، والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تستهدف تثبيت أقصى مستوى الفرد (يعني الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية)، والفترة الثالثة وهي الفترة الانتقالية أو فترة الراحة الإيجابية في غضون المنافسات المختلفة تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

- الفترة الإعدادية:

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى ثلاث مراحل متعددة الأهداف والواجبات:



أ) مرحلة الإعداد العام:

تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية للأجهزة أجسام الرياضيين. تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المحتسبة يراعى عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا، وكلما اقتربنا من المرحلة الثانية قل حجم الحمل وازدت شدته تدريجيا.

ب) مرحلة الإعداد الخاص:

تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتتلاءم مع الأداء، (الصفات البدنية الخاصة) الوصول بآلية الأداء والمهارات مع ربطها بالفاعلية واللياقة البدنية، الرياضي الخاص، تعلم الخطط الجديدة أي تحسين طرق اللعب في الرياضة الجماعية، وخطط اللاعب وربط الإعداد النفسي بالمواقف التنافسية.

ت) مرحلة المنافسات التجريبية:

تهدف هذه المرحلة إلى الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات البحث على فعالية قصوى فرديا وجماعيا في الأداء تشكيل الفريق مكانزمات اللعب والأداء. في نهاية هذه المرحلة تصل شدة الحمل إلى أقصى درجاتها مع تراجع حجم الحمل تدريجيا.

- فترة المنافسات:

تهدف هذه المرحلة إلى صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد والفريق والاحتفاظ بالمهارات ومستوى الصفات البدنية ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. كما يجب تشكيل محتويات التدريب بين المنافسات بما يناسب بالإضافة إلى الوصول واحتفاظ بكل جوانب التحضير يجب إعداد خاص لكل منافسة. تبدأ هذه المرحلة من



بداية أول منافسة إلى غاية نهاية آخر منافسة وتصل درجة الحمل فيها إلى أقصى درجة حيث تكون شدة الحمل أكبر من حجمه كما يجب مراعات الراحة الإيجابية وتموج الفرومة الرياضية خاصة إذا كانت الفترة طويلة.

- الفترة الانتقالية:

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الخاصة بالراحة الإيجابية والاستشفاء تبدأ بعد آخر منافسة وتنتهي بأول وحدة تدريبية فحسب الاتجاهات الحديثة لتدريب المستوى العالي لا تتجاوز هذه المرحلة 3 أسابيع. وتهدف هذه الفترة إلى المحافظة على حد أدنى من الإعداد، الاستشفاء من الإصابات، إنعاش الحالة النفسية وتخفيف من الضغط المتراكم.

وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الكبير لحمل التدريب وتغيير نوع النشاط إلى نوع ترفيهي.

11-12-مرحلة المخطط السنوي:

يعني بمرحلة المخطط السنوي تقسيم الموسم الرياضي إلى فترات ومراحل بحمل ومحتوى معين لغرض الحصول إلى فورمة رياضية لغرض تحقيق أحسن النتائج الرياضية في مرحلة المنافسات. إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة فهناك بجانب التقسيم أحادي لفترات التدريب إلى 3 فترات، يوجد هناك نوع آخر من التقسيم يطلق عليه "التقسيم المزدوج" لفترات التدريب مثل، فترات البطولة الصيفية والبطولة الشتوية في ألعاب القوى حيث تتباعد المنافسات الهامة عن بعضها ويصعب الاحتفاظ بالفورمة الرياضية طيلة الموسم كما نجد هذا النوع من التقسيم في بعض الرياضات التي تتطلب السرعة والقوة. (أمر الله أحمد الساطي، 1998).



المراجع:

- 1- الين وديع فرج، 2004، أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، الإسكندرية، مصر.
- 2- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، كرة القدم " تعليم، وتدريب".
- 3- أحمد عطية فتحي، 2017، أساسيات تدريب كرة القدم، ط2.
- 4- أمين صبحي هلال، 2017، الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 5- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- 6- أمر الله أحمد الساطي، 1998، "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الإسكندرية منشأة المعارف.
- 7- إبراهيم مفتي حمادة، 1996، كرة القدم إلى الفتيات وأسس التربية، دار الفكر العربي، مصر.
- 8- إبراهيم رحمة وآخرون، 2008، دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم، ط 1، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 9- حسن عبد الجواد، 1997، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت.
- 10- حنفي محمود مختار، 1997، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 11- حنفي محمود مختار، 1988، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.
- 12- حسن السيد أبو عبده، 2001، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.



13- حارس هيوز، 1990، كرة القدم الخطط المهارية، (موفق المولي وتامر محسن، المترجمون)، بغداد-

العراق، مطبعة العالم.

14- حسن السيد أبو عبده، 2008، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر،

الإسكندرية.

15- خالد محمد الحشوش، 2011، القلق عند الرياضيين، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،

عمان الأردن.

16- ساجدة أبو صوي، 2017، تاريخ ظهور كرة القدم.

17- طه إسماعيل وآخرون، 1989، كرة القدم بين النظرية والتطبيق؛ دار الفكر العربي، مصر.

18- عماد الدين عباس، 2005، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق الرياضي في الألعاب

الجماعية، ط1، منشأ المعارف، مصر.

19- عز الدين هاكوز، 2016، الانتقاء الرياضي وبناء الفرق الرياضية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع،

عمان.

20- عزت محمود كاشف، 1991، الاعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

21- عنايات فرج، فانتن البطل، 2003، التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية، ط1، دار الفكر العربي،

القاهرة.

22- عماد مفتي إبراهيم، 2009، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة،

مصر.

23- كمال الدين عبده درويش وآخرون، 2003، الاعداد النفسي في كرة القدم تطبيقات ونظريات، ط1، دار

الكتاب للنشر، مصر.



37- يحيي السعد الحاوي، 2002، "المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال

التدريب"، المركز العربي للنشر.

38- غازي صالح محمود هاشم ياسر حسن، 2013، كرة القدم التدريب المهاري، ط1، مكتبة المجتمع

العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

39- زكي محمد محمد حسن، 2006، التفوق الرياضي، ط1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع،

الإسكندرية.

المذكرات:

39- بن شبحه محمد، محاضرات مقياس كرة القدم مستوى السنة الثالثة ليسانس، معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية، جامعة المسيلة.

40- تمار محمد: 2019، 2020: محاضرات مقياس تخصص رياضة جماعية كرة القدم، السنة الثالثة.

41- رشيد عياش الدليمي والحر عبد الحق، 1997، كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة ت ب ر، جامعة

مستغانم، الجزائر.

42- فنوش نصير، 2007، الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية (12-

15 سنة)، رسالة ماجستير، نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

43- موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة

الأنبار.

44- مقاق كمال، مقياس كرة القدم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد

بوضياف، المسيلة.

45- سامي الصفار، 1982، كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.



46- عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية.

47- عصام محمود علي الشريف، أساسيات كرة القدم، كلية التربية الرياضية "الفرقة الأولى"، قسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية.

48- قاسم عبد الحافظ، 2020، الانتقاء في كرة القدم، جامعة الحمداوية، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

49- قارة النذير، 2017، 2018، التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي النخبوي، جامعة باتنة 2.

المراجع الأجنبية:

Aped najem : "lentrenment sportif"; edition A.A.C.batna; alger: 1998-50

R.telman, Jsimon: Football performace. Edition amphora, paris: 1991-51

Jurgen weinek , Manuel d'entrainement , Ed vigot , 3 éme édition paris 1990-52

المواقع الإلكترونية:

53- قوانين كرة القدم، 2021، المكتبة الشاملة، www. Sport. ta4a. us



- 24- محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لنديا
الطباعة والنش، الإسكندرية.
- 25- محمد حسن علاوي، 1994، "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف، القاهرة.
- 26- محمد يوسف حجاج، الانتقاء النفسي والعقلي للموهوبين في الجال الرياضي، مكتبة أنجلو المصرية.
- 27- محمد لطفي طه، 2002، الأسس النفسية الانتقاء الرياضيين، دون طبعة، المطابع الأميرية، القاهرة.
- 28- موفق اسعد محمود. 2009 التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. عمان: دار دجلة. ط2.
- 29- موفق مجيد المولى. 1999. الإعداد الوظيفي في كرة القدم. عمان: دار الفكر.
- 30- مختار حنفي مختار، 1980، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
- 31- مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع،
الأردن.
- 32- مفتي إبراهيم حماد، 2008، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي،
القاهرة.
- 33- مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- هدى محمد الخضري، 2004، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة مع دليل مقترح
للانتقاء، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 35- وفاء درويش، 2014، علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، دار الوفاء للنديا والطباعة،
الإسكندرية، مصر.
- 36- يحي السيد إسماعيل الحاوي، 2004، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر،
دون بلد.