



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة دروس مقياس:

# كرة القدم

- من إعداد الأستاذ: بورزامة داود
- الدرجة العلمية: أستاذ محاضر "أ"
- الموسم الجامعي: 2023/2022
- المستوى: السنة أولى ليسانس
- تخصص: جذع مشترك
- السداسي: الثاني.
- الرصيد: 3
- المعامل: 2
- الحجم الساعي: 14 اسبوع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة دروس مقياس:

# كرة القدم

- من إعداد الأستاذ:

-الدرجة العلمية: أستاذ محاضر "أ"

-الموسم الجامعي: 2023/2022

-المستوى: السنة اولى ليسانس

- تخصص: جذع مشترك

-السداسي: الثاني.

-الرصيد: 3

- المعامل: 2

الحجم الساعي: 14 اسبوع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة دروس مقياس:

# كرة القدم

- من إعداد الأستاذ:

-الدرجة العلمية: أستاذ محاضر "أ"

-الموسم الجامعي: 2023/2022

-المستوى: السنة اولى ليسانس

- تخصص: جذع مشترك

-السداسي: الثاني.

-الرصيد: 3

- المعامل: 2

الحجم الساعي: 14 اسبوع



## السداسي : الأول المادة: كرة القدم

### أهداف التعليم :

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص كرة القدم  
الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص .  
قواعد تحكيم رياضة كرة القدم

### المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة .  
الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في تدريب كرة القدم

### محتوى المادة :

1 / تاريخ وفلسفة النشاط

2 / القوانين والتحكيم

3 / أشكال التحضير والإعداد الرياضي [تعليم القاعدي المشترك ل1(س/1س/2 : )ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية Page 32 جامعة بسكرة مسؤول فريق ميدان التكوين الأستاذ: دشري حميد

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

4 / أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي

5 / تقييم وتقييم الصفات البدنية

6 / التخطيط والبرمجة

7 / مبادئ وقواعد اللعبة طريقة التقييم:

المتابعة الدائمة والامتحانات

المراجع باللغة العربية - :

- هاشم ياسر: تحمل الأداء للاعب كرة القدم، 2011 - غازي محمود: كرة القدم (المفاهيم - التدريب )،

2011

. المراجع باللغات الأجنبية

: - pierre Vincent, basket (la formation des joueurs), Chiron, 2004.

- MATVEIEV, L.P: Aspects fondamentaux de l'entraînement Edition Vigot, 1983. - pierre

Vincent; basket (méthode d'entraînement, la formation des joueurs), 2003. - jean pier de

vincenzi et autres; basket jeux d'entraînement, Chiron, 2003. - gilles cometti; la

préparation physique en basket , Chiron, 2003



## قائمة المحتويات

مدخل عام	(1)
تاريخ كرة القدم في العالم	(2)
كرة القدم في الجزائر	(3)
تاريخ فريق جبهة التحرير الوطني الجزائري	(4)
أهم محطات الكرة الجزائرية " باختصار "	(5)
الإعداد البدني لكرة القدم	(6)
الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية	(7)
1-13- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية	(8)
العوامل المؤثرة في المهارة	(9)
المهارات الأساسية بكرة القدم	(10)
الشكل الخام للحركة	(11)
مرحلة التحسين والتصحيح	(12)
مرحلة أداء المهارة (الآلية)	(13)
قانون كرة القدم	(14)
المهارات الهجومية	(15)
المهارات الدفاعية	(16)
خطط كرة القدم	(17)
طرق اللعب في كرة القدم	(18)



## مدخل عام

تُعتبر كرة القدم بالإنجليزية (Football) : اللعبة الأكثر شعبية عبر العالم أجمع، فهي تحتل أكبر عددٍ من المتابعين وأكبر عددٍ من اللاعبين الذين يمارسونها فبحسب تقارير اتحاد الكرة الدولي بلغ عدد اللاعبين الذين يُمارسون هذه اللعبة في نهاية القرن العشرين حوالي 250 مليون وما يزيد عن 1.3 مليار مُتابع ومتفرج، وتعتبر رياضة كرة القدم رياضةً في متناول الجميع حيث يُمكن ممارستها في أماكن مختلفة كالصالات الرياضية، والملاعب الرسمية، أو حتى الشوارع، أو الحدائق أو غيرها العديد من الأماكن الأخرى. [١] تعدُّ كرة القدم من الرياضات الجماعية القائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق، حيث يتم تشكيل فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعباً يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بهدف إدخالها في مرمى الخصم، ويحظر عليهم أثناء ذلك استخدام أيديهم للتعامل مع الكرة، فيما عدا حارس المرمى الذي يُسمح له القيام بذلك ما دام داخل ما يُعرف بمنطقة الجزاء، وتنتهي اللعبة بفوز الفريق الذي يُسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

يعود تاريخ كرة القدم إلى حضاراتٍ عاشت خلال 2500 عام قبل الميلاد، فهناك دلائل تُشير إلى تدريباتٍ عسكريّة في الصّين تُسمّى تسوشو، وكانت هذه التمارين عبارةً عن محاولة ركل الكرة الجلديّة المحشوة بالرّيش والشعر لإصابة شبكةٍ صغيرةٍ مُثبتةٍ على أعواد قصب الخيزران، وكان على اللاعب أن يُدافع باستخدام جسده كلّ ما عدا يديه.

أمّا اليابان فعرفت كرة القدم باسم كيرامي، وكانت تُلعب عن طريق تنظيم دائرةٍ مُغلقةٍ يُمرّر اللاعبون فيها الكرة لبعضهم البعض، وعُرفت باسم إيسكيروس في الحضارة اليونانيّة القديمة، وكانت تُلعب على ملعب



مُستطيل بخطوطٍ حدودية، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط الخصم بأي شكلٍ من الأشكال، وكان العنف والشغب ظاهراً بشكل كبير في الماضي خلال لعب الكرة لعدم وجود قوانين تُنظّم طريقة اللعب، إلا أن تمّ وضع بعض القواعد الأساسية في عام 1863 للحدّ من العنف المبالغ به أثناء اللعب.

بدأ العصر الحديث لكرة القدم منذ عام 1863 في إنجلترا عندما تأسس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم كأول اتحادٍ مسؤول عن تنظيم القوانين الخاصّة بكرة القدم في العالم، واستمرّ تطوّر اللعبة حتى تأسس الاتحاد الدوليّ لكرة القدم FIFA عام 1904 في باريس، ليُصبح المرجعيّة الدوليّة لكرة القدم في جميع أنحاء العالم. وبعد ذلك بدأت قوانين اللعبة بالظهور تبعاً، مثل قانون التسلّل، وضربة الجزاء، والضربات الركنيّة، والحكّام.

### تاريخ كرة القدم في العالم

إن تطوّر كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطوّر كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (المولي، 1999، صفحة 09).

1845 وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم .

1855 أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية ( نادي شيفيلد



1883 أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم أول اتجاه في العالم)

1873 أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

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

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

1904 تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925 وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1930 أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .

1935 محاولة تعيين حكمين في المباراة .

1939 تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

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

1950 تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963 أول دورة باسم كأس العرب. )

1967 دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعاب كرة القدم .

1970 دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974 دورة كأس العالم في ميونيخ وفازت بها منتخب ألمانيا. (الجواد، 1977، صفحة 16)





1975 دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976 الدورة الأولمبية مونتريال.

1978 دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .

1980 الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982 دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986 دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .

1990 دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .

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

1998 دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32منتخبا .

من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

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

2006 دورة كأس العالم نظمتها ألمانيا وفازت بها ايطاليا

2010 دورة كأس العالم نظمتها جنوب افريقيا وفازت بها اسبانيا اول مرة في تاريخها

2014 دورة كأس العالم نظمتها البرازيل وفازت بها المانيا

2018 دورة كأس العالم نظمتها روسيا وفازت بها فرنسا



- كرة القدم في الجزائر :

### تاريخ فريق جبهة التحرير الوطني الجزائري

تعتبر رياضة كرة القدم رياضة جماعية الأكثر شعبية و رواجاً في العالم. الجميع شغوف بالكرة سواء كانوا شباباً أو كباراً. وأول ما ظهرت كرة القدم كان بالصين منذ أكثر من ألفيتين من الزمن لكن لم تصبح رياضة قائمة و معترف بها وذات قواعد مضبوطة و محددة ( من حيث أبعاد و مساحة الملعب و عدد اللاعبين...) إلا في نهاية القرن التاسع عشر بالجزائر.

أما في الجزائر، فلقد ظهرت كرة القدم في أوائل القرن العشرين بحيث كان أول نادي أنشأ في عام 1917 هو ( أ ج ف ج أ ) تلاه نادي مولودية الجزائر عام 1921 ثم تبعه أندية أخرى على مستوى كافة القطر الوطني. وخلال الثورة الجزائرية و بالتحديد في خريف 1959، قرر مسؤولي جبهة التحرير الوطني إنشاء فريق وطني لكرة القدم الذي التحق به عدد كبير من اللاعبين الجزائريين المحترفين بأندية فرنسية، التزاماً و تضامناً منهم مع الشعب الجزائري و من هنا برزت فكرة تأسيس فريق كرة القدم لجبهة التحرير الوطني و الذي كان أحسن و خير سفير للقضية الجزائرية عبر أنحاء العالم. و بتاريخ 13 افريل 1958 بتونس، قاما لاعبان و مدربان قدامى و المتمثلان في كل من احمد بن الفول و حبيب دراوة من إنشاء أول منتخب لكرة القدم لتمثيل الجزائر. و الفكرة لقيت قبول و موافقة من طرف جبهة التحرير الوطني آنذاك. وكان يتكون المنتخب المقترح من عناصر هواة تلعب بتونس و الجزائر و أخرى محترفة في أندية فرنسية.

و باشر المنتخب تدريباته بقيادة كل من محمد بومرزاق ( والذي كان في نفس الوقت ناخب ) بمساعدة عريبي و عبد العزيز بن تيفور. و أوكلت مهمة الجانب السياسي للثورة إلى محمد علام.



و حسب جبهة التحرير الوطني، أول مقابلة رسمية للفريق كانت بتاريخ 9 ماي 1958 و التي جمعتهم بفريق فاس من الرباط و التي انتهت لصالح الفريق الجزائري بنتيجة 2 مقابل صفر.

وكان الفريق أفضل سفير للثورة الجزائرية حيث ساهم بشكل فعال في تدويل القضية الجزائرية و الدعاية لها من خلال تنقلاته العديدة للمشاركة في المنافسات الرياضية في دول عدة : تونس و بكين و بلغاريا وهانوي و طرابلس والرباط و و براغ و دمشق ...

كما كان اللاعبون و كل الطاقم المشرف على الفريق بمثابة مسبلين و مجاهدين تركوا كل المزايا المغرية في نواديهم و لبوا دون تردد نداء جبهة التحرير الوطني و لم ينتظروا أي مقابل عن ذلك بل همهم الوحيد كان هو استقلال الشعب الجزائري و استعادة حريته وسيادته على أرضه المسلووبة .

لكن و للأسف الشديد، التاريخ سيسجل موقف السلي للفيدرالية الدولية لكرة القدم آنذاك اتجاه فريق جبهة التحرير الوطني لاتخاذها قرار تسليط عقوبات لكل منتخب يقبل أن يجرى مقابلات معه في محاولة عزل الثورة الجزائرية و لم يتم الاعتراف بالفريق إلا بعد الإعلان عن إستقلال الجزائر بتاريخ 5 جويلية 1962 . و لقد أدى فريق جبهة التحرير الوطني في مساره 91 مقابلة و التي من خلالها تحصل على نتائج باهرة متمثلة بفوزه في 65 مقابلة وتعادل في 13 مقابلة و انهزم في 13 مقابلة و سجل 385 هدف و تلقى 127 هدف فقط. وبهذا يمكن القول بان الفريق الجزائري كان جد متميز و قوي أمام منتخبات علمية عربية و ذات سمعة جيدة واستطاع الحصول على نتائج جد مشرفة نذكر الإنتصارات الباهرة الذي حققها أمام كل من : بلغاريا بـ 5 مقابل 1 و يوغسلافيا بـ 6 مقابل 1 و الاتحاد السوفياتي بـ 6 مقابل 0 وتونس بـ 7 مقابل 0 وليبيا بـ 7 مقابل 0 ...



و تشكيله الفريق آنذاك كانت تضم 32 لاعب من بواسل وأبطال كرة القدم الجزائرية للفريق التاريخي جبهة التحرير الوطني، سليله جيش التحرير الوطني و المتمثلين في الآتية أسماءهم : سعيد حمارة (بيزي) و مختاري لعربي (لانس) و وقدور بلخلوفي (موناكو) و علي بن فداح (انجر) و عبد العزيز بن فيتور (موناكو) و عبد الرحمن بوبكر (موناكو) و شريف بوشاش (الهافر) و حسين بوشاش (الهافر) و عبد الحميد بوشوك (تولوز) و محمد بوريشة (نيمس) و حسان بورتال (بيزي) و سعيد باهيمي (تولوز) و حسان شابري (موناكو) و دحمان دفنون (انجر) و علي دودو (عناية) و سعيد حداد (تولوز) و عبد الرحمن ابرير (تولوز) و اسماعين ابرير (الهافر) و عبد الحميد كرمالي (ليون) و عبد الكريك كروم (ترويس) و محمد معوش (ريمس) و عبد القادر معزوزة (نيمس) و رشيد مخلوفي (سانت اتيان) و مقران واليكان (موليني) و احمد وجاني (لانس) و عمار روي (انجر) و عبد الله ستاتي (بورديو) و عبد الرحمن سوكان (الهافر) محمد سوكان (الهافر) و مصطفى زيتوني (موناكو) و عبد الحميد زوية (نيورت) و محمد بومزراق (المؤسس).

إنها وقفة عرفان لفريق جبهة التحرير الوطني لما حققه من انتصارات باهرة، مسجلا كفاحه البطولي بحروف من ذهب في تاريخ الجزائر ونأمل أن يبقى مصدر إلهام للشباب وشعلة منيرة و قدوة محفزة للأجيال من أجل بناء جزائر قوية وعصرية يفتخر بها بين الأمم . (والرياضة، 2021)



و تشكيله الفريق آنذاك كانت تضم 32 لاعب من بواسل وأبطال كرة القدم الجزائرية للفريق التاريخي جبهة التحرير الوطني، سليله جيش التحرير الوطني و المتمثلين في الآتية أسماءهم : سعيد حمارة (بيزي) و مختاري لعربي (لانس) و وقدور بلخلوفي (موناكو) و علي بن فداح (انجر) و عبد العزيز بن فيتور (موناكو) و عبد الرحمن بوبكر (موناكو) و شريف بوشاش (الهافر) و حسين بوشاش (الهافر) و عبد الحميد بوشوك (تولوز) و محمد بوريشة (نيمس) و حسان بورتال (بيزي) و سعيد باهيمي (تولوز) و حسان شابري (موناكو) و دحمان دفنون (انجر) و علي دودو (عناية) و سعيد حداد (تولوز) و عبد الرحمن ابرير (تولوز) و اسماعين ابرير (الهافر) و عبد الحميد كرمالي (ليون) و عبد الكريك كروم (ترويس) و محمد معوش (ريمس) و عبد القادر معزوزة (نيمس) و رشيد مخلوفي (سانت اتيان) و مقران واليكان (موليبي) و احمد وجاني (لانس) و عمار روي (انجر) و عبد الله ستاتي (بورديو) و عبد الرحمن سوكان (الهافر) محمد سوكان (الهافر) و مصطفى زيتوني (موناكو) و عبد الحميد زوية (نيورت) و محمد بومزراق (المؤسس).

إنها وقفة عرفان لفريق جبهة التحرير الوطني لما حققه من انتصارات باهرة، مسجلا كفاحه البطولي بحروف من ذهب في تاريخ الجزائر ونأمل أن يبقى مصدر إلهام للشباب وشعلة منيرة و قدوة محفزة للأجيال من أجل بناء جزائر قوية وعصرية يفتخر بها بين الأمم . (والرياضة، 2021)



كما تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد لإسلامي

الرياضي للجزائر و في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت او جين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين



وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت اتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كرمو ، ابرير ..

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان "محمد معوش" أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية

أهم محطات الكرة الجزائرية " باختصار "

1917: تم فتح اول قسم خاص بكرة القدم

1921: ميلاد اول فريق في الجزائر تحت مسنى مولودية الجزائر

1958: ميلاد فريق جبهة التحرير الوطني

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة محمد معوش

1963: تنظيم اول بطولة وكاس فاز بها اتحاد العاصمة ووفاق سطيف على التوالي

1965: اول مشاركة للجزائر في الالعاب الافريقية ببرازافيل

1967: اول تاهل للجزائر لكاس افريقيا للامم باثيوبيا والعب البحر المتوسط

1975: اول ميدالية ذهبية في العاب البحر المتوسط



1976: أو كاس للاندية البطة فاز بمام ولودية الجزائر

1980: أول نهائي في كاس افريقيا ضد نيجريا

1980: اول مشاركة في الالعب الالمبية في موسكو

1982: التأهل الاول للفريق الوطني لنهائيات كاس العالم التي اقيمت باسبانيا

1986: التأهل الثاني لكاس العالم في المكسيك

1990: فوز الجزائر باول كاس افريقية التي نظمت في الجزائر

1997: اول كاس عربية لفريق مولودية وهران بالاسكندرية

1998: اول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكاس العربية للندية

2000: اول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكاس الكاف (وحكيم، 2009/11/19، صفحة 14)

2010: المشاركة الثالثة للجزائر في كاس العالم بجنوب إفريقيا

2014: أول تأهل للجزائر في الدور الثاني في نهائيات كاس العالم بالبرازيل

2019: الفوز بالكأس إفريقيا 2019 بمصر

#### 01/ الإعداد البدني لكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد

به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم





الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من

الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (البساطي، 1990، صفحة 70)

### 01-01 / الإعداد البدني العام :

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

( 1997, p. 22)

وتهدف هذه المرحلة الى ما يلي<sup>(3)</sup>

- رفع مستوى العناصر البدنية و تهيئة الوظيفية القاعدية لاجهزة اجسام اللاعبين /اللاعبات من خلال الاعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة الى الخاص
- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا و ربطها جزئيا بالمهارات
- انجاز بعض الجوانب الاعداد النفسي طويل المدى و التمهيد للاعداد النفسي قصير المدى
- ويراعي عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل و انخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا ، وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الاعداد الخاص) قل حجم التدريب و زادت شدته تدريجيا.
- و تتكون اهم محتوياتها<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم الحماد: تدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة, 1998, ص 287



أ- الاعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الاساسية (القوة السرعة التحمل المرونة الرشاقة)

ب- الاعداد المهاري: توسع رقعة المهارات الحركية، تعليم واتقان المهارات الحركية المختلفة

ج- الاعداد الخلقى والارادي: تربية الصفات و السمات الخلقية والارادية بسبب العمل العنيف

واضاف (عبدالله حسين اللامي) 1994<sup>(2)</sup> الاعداد الخاص بنسبة 10% و الاعداد النظري و النفسي بنسبة 10% والذي ركز على تنمية القدرات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية) والتي هي اهم الاسس للوصول للمستوى الرياضي العالي وعلاج نواحي الضعف البدني والذي يؤثر على الناحية المهارية (التكنيك). ومدتها تكون (3-4) اشهر فاذا اخذنا بنظر الاعتبار اهداف تدريب مرحلة الاعداد العام، يكون من غير المستحسن اشراك الرياضيين في اي سباق طوال هذه المرحلة الشاقة التدريب، لان الرياضيين لم يكونوا جاهزين بعد لاختبار مهاراتهم او قابلياتهم ضد خصومهم كما وان الاداء الفني للمهارات الخاصة باللعبة الممارسة لايزال غير مستقرا وثابتا لحد الان وان الاشتراك في سباقات تقام في هذه المرحلة يعتبر خطأ كبيرا على حالة المناهج الكلية المعدة للتدريب في فترات و المراحل القادمة او على وجهة الخصوص تؤثر اكثر في كمية المتطلبات التدريبية التي يجب على الرياضيين تنفيذها في هذه المرحلة وعلى هذا الاساس يجب عدم تحديد مدة المرحلة التحضيرية الاولى (الاعداد العام) بوقت قليل حيث يجب ان تصل الى ثلث مجموع الزمن المخصص للفترات وهذا يعني في حالة الفترة الواحدة لطول العام يجب ان تصل مدة المرحلة الاولى حوالي اربعة اشهر و الشدة في هذه المرحلة تكون حوالي (60% - 70%)

**الإعداد البدني العام :** تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي أ.، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، 2001)



و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات لتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة

## 01-2/ الإعداد البدني الخاص :

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (البساطي، 1990، صفحة 63).

تمثل مرحلة تدريب الإعداد الخاص في الحقيقة انتقالا الى فترة تدريب السباق من الخطة السنوية . فعلى الرغم من ان الاهداف التدريبية لهذه المرحلة تكون مشابها لاهداف مرحلة الإعداد العام , الا ان الصفة المميزة للتدريب في هذه المرحلة تصبح اكثر تخصصا وان اكثر المتطلبات التي تتراوح بين (70% - 80%) متجه نحو استخدام التمارين الخاصة المتعلقة بصورة مباشرة بالمهارات او العناصر الفنية المشابهة لنماذج اللعبة او الفعالية الرياضية او الممارسة, اما بالنسبة لاستعمال التمارين العامة ذات تاثير غير مباشر في تحسين اداء الرياضيين للعبة او الفعالية الممارسة فان على المدربين استعمال عددا قليلا منها ولحد (30%) من مجموع التمارين المستعملة في مناهج تدريب هذه المرحلة الغرض منها على الاكثر هو لانجاز متطلبات التناوب بين استعمال التمارين المتعددة الاغراض و لتفادي الملل الذي يصيب الرياضيين نتيجة استعمالهم بصورة مستمرة



تمارين متشابهة دائما فضلا عن استعمالها الراحة الايجابية , ولزيادة في حصة استعمال التمارين الخاصة ذات التأثير المباشر في تحسين مستوى اداء الرياضيين للالعاب الرياضية الممارسة مساعدتهم في انتقالهم الى فترة السباق بشكل سهل جدا.

**الإعداد البدني الخاص :** و هو موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد. كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لا يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم

### وتهدف مرحلة الإعداد الخاص الى ما يلي

- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص و تحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتلائم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية

- تطوير الإعداد المهاري والوصول به الى الية الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب

- تعلم الخطط الجديدة واجادة المعلم منها سابقا في اطار اعداد الخططي وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا على نظم طرق اللعب



- الاعداد النفسي القصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية

- ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع البعض في اطار متكامل<sup>2</sup>

وتهدف هذه المرحلة ايضا بصورة مباشرة الى محاولة الوصول بالفرد الى اقصى مستواه وتشكل المواد والتالية اهم محتويات التدريب لهذه المرحلة

أ- الاعداد البدني الخاص: يحتل الحيز الاكبر, و يقل بالتالي حجم الاعداد البدني العام

ب- الاعداد المهاري: محاولة الاتقان العام للمهارات الحركية المختلفة و تثبيتها

ج- الاعداد الخططي: اكتساب و اتقان القدرات والمهارات الخططية المختلفة

د- الاعداد الخلقوي و الارادي: التركيز على تطوير و تنمية الخصائص والسمات الارادية و الخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية

ح- الاشتراك في المنافسات : تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا و تجريبيا وتاخذ مكانها في البرنامج التدريبي كاحدى وسائل التدريب الاخرى لاعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية ويلاحظ ان هذه المرحلة تاخذ طابعا تخصيصيا مباشرا بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس و يمكن ان تطلق على هذه المرحلة مرحلة الاعداد الخاص<sup>3</sup>

ويجب ان يحتوي ترمينات اللياقة البدنية في هذه المرحلة ترمينات مركبة عناصر اللياقة البدنية مثل (مطاولة السرعة) و(مطاولة القوة) و(القوة الانفجارية).... الخ

بما يتلائم و حاجة النشاط المختار وتعد هذه الفترة من اصعب الفترات للاعداد حيث يتعرض فيها اللاعب الى اكبر حمل في التدريب اثناء فترة الاعداد لذا نوصي بالتركيز على تغذية اللاعبين تحت اشراف طبيب مختص على شرط احتواء غذاء سعرات حرارية كثيرة و فيتامينات متعددة ومدتها من 2-3 شهر وهو مبني

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم الحماد: مصدر سبق ذكره, 1998, ص 289

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره, 1994, ص 305



على التطور الاعداد العام فالوظائف في هذا النوع من الاعداد يتميز بطابع الخصوصية حيث يهدف الى سد الحاجات كل لاعب طبقا لعمله التكتيكي ضمن الفريق

ومنهم من قسم فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معاو تكمل بعضها البعض اضافة الى الاعداد العام و الخاص توجد مرحلة اخرى وهي مرحلة المنافسات التجريبية وتهدف الى

- الارتقاء بمستوى الاعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية درجيا خلال المنافسات الرسمية

- الوصول الى افضل تشكيل للفريق و المواقف التي يمكن ان تقابل اللاعب /اللاعب في المنافسات الرسمية

- الوصول في نهاية المرحلة الى افضل درجات الاعداد النفسي و الخلقى

والشدة في هذه المرحلة تكون حوالي 70% - 90% (3)

#### -03-01- مرحلة إعداد المباريات:

تستغرق هذه المرحلة من 3 الى 5 اسابيع وتهدف الى تثبيت الكفاءة الخطيطة للاعبين مع العناية بالاداء

المهارى ، خلال الاء الخططي تحت ضغط ما مع الاكثار مع تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات

التجريبية ، ان حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة ياخذ النصيب الاكبر يليه الاعداد المهاري

والاعداد البدني الخاص . ( 4 طه اسماعيل ، ص 35).

#### - فترة المنافسات:

فترة المنافسات"هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع اول مباراة وتنتهي باخر مباراة

خلاله" (1) 5 وتتميز فترة المنافسات في ان الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة بل تكون عبارة عن

محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد من خلال الفترة الاعدادية و العمل على تطبيقه, وفي فترة المنافسات

تصل درجة الحمل الى اقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد ومن الاهمية بمكان معرفة طول

<sup>5</sup> مفتي ابراهيم الحماد: مصدر سبق ذكره, 1998, ص 290



الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه , اذ ان ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى جهد ممكن للفرد تحمله , ويختلف ذلك -بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من انواع الانشطة الرياضية طبقا للخصائص و المميزات التي يتميز بها الفرد , وكذلك بالنسبة لنوع الفترة الاعدادية وطبقا لبعض النواحي الاخرى (2) ويهدف التخطيط لفترة المنافسات الى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل اليه اللاعب/اللاعبة خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل على تحقيق الفورمة الرياضية. كما يمكن تفصيل اهداف الفترة فيما يلي:

- . الوصول الى اعلى قمم المستوى البدني والوظيفي للاعب/اللاعبة.
- الوصول الى اعلى قمم مستوى آلية الاداء المهاري وتطويره ليتلائم مع طبيعة المباريات.
- الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء الخططي واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة.
- الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة.
- التجانس والتناغم لكافة انواع الاعداد ليخرج اداء اللاعب/اللاعبة متوافقا مع اداء الفريق في الرياضة الجماعية. (3)6

وقد ذكر (اوزلين) ايضا من بين الاهداف العامة للتدريب في هذه الفترة ما يأتي :

- الاستمرار في تحسين مستوى القابليات الحركية
- اتقان وتعزيز الاداء الفني للمهارات الخاصة باللعبة او الفعالية الممارسة
- تحسين واتقان الاداء الخططي واكتساب خبرة السباق
- المحافظة على مستوى الاعداد البدني العام المتحقق في فترة الاعداد
- تنمية المعلومات النظرية الخاصة باللعبة الممارسة لدى الرياضيين

<sup>6</sup> مفتي ابراهيم الحماد: المصادر السابق, 1998, ص 290



- تحسين الانجاز الرياضي الى اعلى مستوى ممكن

ويبقى الاعداد البدني القاعدة الرئيسية التي يستند عليها تحقيق الانجاز الرياضي يجب على المدربين المحافظة على التدريب البدني للرياضيين عند المستوى المنجز في نهاية الفترة الاعدادية , كدعامة ثابتة ومستمرة لعوامل التدريب الاخرى كالعوامل (الفنية, الخططية, النفسية, النظرية) وكذلك كدعامة ثابتة ومستمرة للانجاز الرياضي ايضا , فمن من مجموع الكلية للتمارين المخططة لتحسين الاعداد البدني , على المدربين استخدام نسبة (90%) من هذه الكمية في التمارين الخاصة ذات التأثير المباشر في تحسين مستوى اداء الرياضيين لالعابهم الممارسة , بينما يجب عليهم استخدام نسبة (10%) فقط من مجموع الكمية الكلية لتدريب الاعداد البدني في تمارين عامة ليس لها تأثير في تطوير مستوى اداء الرياضيين لالعابهم الممارسة هذا و ان التمارين العامة ذات التأثير الغير المباشر في تطوير اداء الرياضيين لالعابهم الممارسة , ليس لها تأثير في تحقيق انجاز مميز عادة ما تستخدم في استعادة الشفاء اجهزة و اعضاء الرياضيين الوظيفية , وتستخدم في الراحة الايجابية , وتستخدم للعب من اجل اللهو و المتعة كما في تمارين (الالعاب الفرعية المختلفة و الالعاب التي لا تشابه اللعبة او الفعالية الممارسة) ولاجل ان يحقق المدربون اهداف فترة السباقات , يجب عليهم استخدام المهارات و التمارين الخاصة , التمارين المشابهة للسباق بشكل كبير , لذلك من اجل ضمان و تحسين ورسوخ و ثبات مستوى الانجاز الرياضي طوال مدة تدريب هذه الفترة , اذا فالتدريب في هذه الفترة يصبح اكثر شدة بينما ينخفض استخدام الحجم التدريبي في الوقت نفسه.<sup>7</sup>

وفي الفعاليات الرياضية التي تكون فيها عناصر المستوى القوة القصوى والقوة السريعة والسريعة ك(القفز والرمي والاركاض السريعة ورفع الاثقال) تقلل سعة التمرين بشكل كبير اكثر من تلك الفعاليات التي تحتاج الى سعة تحميل التمرين بشكل كبير قياسيا للفترة التحضيرية, ولكن يمكن ان تقلل شدة التحميل عندما تتكرر المنافسات.

ومن اجل منع هبوط مستوى مكونات حالة التمرين المهمة وبالتالي الحصول على احتياطي لتطور المستوى, يجب اعطاء اهمية في مرحلة المنافسات للتمارين الخاصة التي تطور القوة والسريعة وقابلية المطاولة

<sup>7</sup> محمد رضا ابراهيم واسماعيل المدافعة؛ مصدر سبق ذكره، 2008





وكذلك المهارة التكنيكية والتاكتيكية والقابلية الجسمية. اما التمارين التحضيرية العامة فانها تخدم الراحة الايجابية

والشدة في هذه المرحلة تكون حوالي 90% فما فوق

الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية):

(الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين, وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب, وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين و يحسن الا تزيد هذه الفترة عن 4.6 اسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الاهمية بمكان ولا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين. اما اذا حدث لمسبب ما. ان قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية الى فترتين يفصل بينهما بضعة ايام للراحة الايجابية<sup>8</sup>

وتاتي بعد فترة المنافسات ويكون هدفها الاساسي الاسترخاء البدني والعصبي نظرا لثقل التدريب في المنافسات بدنيا ونفسيا وعصبيا. ومن اكبر الاخطاء في هذه الفترة هو توقف اللاعب كليا عن التدريب اذ ان الابحاث اكدت عكس تلك الافكار والاعتقادات, حيث اعتبرت هذه الفترة فترة الراحة الايجابية التي يمارس فيها اللاعب نشاطات رياضية ذات طابع المرح والتسلية والحذر من اعطاء تمارين جديدة تحتاج الى تفكير عقلي كبير وحذر من ممارسة النشاطات المتعلقة ذات اختصاص, ويجري التدريب بشدة اقل ولكن يكون التركيز على الحجم فهذه الفترة ليس فترة راحة سلبية وانما ايجابية يمارس خلالها اللاعب الوان من النشاطات البعيدة عن الاختصاص بالاضافة الى تغير المكان والوسائل والاجهزة والادوات).<sup>9</sup>

1- <sup>8</sup> محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره, 1994, ص 308

2- <sup>9</sup> عبدالله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره, 1994, ص 145



والشدة في هذه المرحلة تكون حوالي (40%) وهناك ثلاثة أنواع من فترة الراحة الايجابية هي:

1. فترة الراحة الايجابية يستخدم خلالها وسائل اعداد عام وكذا وسائل اعداد خاص بالنسبة البسيطة .

2. الانتقال المباشر الى التدريب الذي كان يؤدي في فترة الاعداد, اي الغاء فترة الانتقالية

3. راحة كاملة لمدة من 4 . 6 اسابيع دون اداء اي نشاط رياضي سوا تمرينات حرة فقط.

واكثر هذه الانواع فاعلية هو نوع الاول سواء من ناحية الحالة الوظيفية العامة للاعضاء الداخلية او من

الناحية الحفاظ على الاسس اللازمة للارتفاع التالي في الحالة التدريبية.<sup>(1)10</sup>

وذكر ايضا (مفتي ابراهيم الحماد) 1998 عن الفترة الانتقالية (الفترة الاستشفائية التقييمية) هي الفترة

التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد اخر مباراة في الموسم التنافسي, وتنتهي باول وحدة تدريبية

(جرعة تدريبية) في فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي .

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقييمية الى ما يلي :

. المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدني والمهاري والخططي .

. انعاش الحالة النفسية للاعب/اللاعبة بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما

تطلب الامر ذلك, ورفع الروح المعنوية .

. اجراء العمليات التقييمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى

اللاعب/اللاعبة.

. التركيز في علاج الاصابات اذا ما وجدت.

6- هارة؛ ترجمة, عبد علي نصيف: اصول التدريب, ط2, 1990

10 -1 وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي؛ مصدر سبق ذكره, 1986, ص350



7- وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي؛ الإعداد البدني للنساء، 1986

8- هةفال خورشيد، محاضرات ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2009

### 1.5. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية:

الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية : و هي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمارينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ. و مما سبق يستخلص أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير النوعيات و القدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكار وديموفا و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة

الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية : من أهم الطرق تنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

#### 1/ طريقة التدريب المستمر:

:وتتميز هذه الطريقة بأن التمارينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل

#### 2/ طريقة التدريب الفترى :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملا معنا ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ض/د، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ض/د، ثم يعطى حملا ثانيا، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. وينقسم التدريب الفترى إلى نوعين (حماد، 1997، صفحة 165) :



\*التدريب الفترتي المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/د، ويكون حجم الحمل قليلا نسبيا.

\*التدريب الفترتي المنخفض الشدة: ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

### 3/ طريقة التدريب التكراري

:وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

### 4/ طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدوها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10 - 15 - 20 - 25 ثا على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (السيد، 2002، صفحة 254)

### 5/ طريقة التدريب المخطات :



في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (الفتاح، 2002، صفحة 133)

#### 6/ طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض. د/ ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة (ناجي، 1989، صفحة 121)

#### 7/ طريقة التدريب STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (محمد، 2008، صفحة 157) وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طريقة التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، وطريقة التدريب الضاغط، وتدريب بالأثقال. غير أن لكل طريقة خصائصها



ومميزاتها، فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد تحقيقه.

### -13-1 علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية :

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي حسب ماتيفيف، نوفيكوف، شبلمن، داتشكوف، زمكين، دشكوى، بيجنكل، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعب في مراحل الإعداد

(CLAMBERTIN, 2000, p. 136)

ومن معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر. ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية. وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من المراحل الإعداد، و فترة المباريات (السيد، 2002، صفحة 97)



## المهارات الأساسية لكرة القدم

..... الشكل الخام للحركة.

..... مرحلة التحسين والتصحيح

..... مرحلة أداء المهارة (الآلية).

..... المهارات الهجومية.



- 01/الدرجة .....  
02/الإسناد .....  
03/المناولة .....  
04/استقبال الكرة .....  
05/الجرى بالكرة .....  
06/المراوغة .....  
07/الخداع .....  
08/التصويب .....  
09/احتلال الفراغ .....  
10/الرمية الجانبية .....  
المهارات المشتركة بين الدفاع والهجوم .....  
لحجز .....  
لخداع .....  
ضرب الكرة بالقدم والرأس .....  
المخاطبة .....  
المكاتفة .....  
المهارات الدفاعية .....  
لوقفه الدفاعية .....





الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة.....

التغطية .....

التثيت..... (صاحب، 2009)

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 المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي . وهذا يعني ان الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بايعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة . فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفا " فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور"

### العوامل المؤثرة في المهارة

01. الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية
02. عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي
03. عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة
04. التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي . ولكل مهارة تكنيكها الدال عليها أي ان لها مسارا حركيا يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل ..... الخ.



مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفيها للمسار الحركي لها . والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها (الفعالية ، اللعبة) في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة ، ولكي نوضح ما مر سابقا نسوق المثال التالي . ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكنيكها) ، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي (النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح ، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها . ولكي يصل المتعلم إلى الانسيابية والتوافق في الأداء وفق المسار الحركي ( التكنيك ) لابد ان يمر بمراحل ثلاث هي

أولاً: الشكل الخام للحركة: وتعد هذه المرحلة أول المراحل في التعلم وتعتمد كثيرا على ما يقدمه المعلم والمدرّب من ألفاظ وتعليمات وقرارات كثيرة ، وبعد الأداء الأولي من المتعلم معتمدا على التصحيح ( التغذية الراجعة ) يبدأ بوضع اللمسات الأولى للحركة وتبدأ الخطوات الأولى لوضع البرنامج الحركي الخاص بها ويحاول المتعلم أداء الحركة ، ونظرا لكثرة الأسئلة التي تراود ذهن المتعلم حيث يكون محورها الأساس تحديد الهدف وهذه تعد المشكلة الأساسية التي يواجهها المتعلم ، لذا فان إجابات المعلم أو المدرّب تكون من خلال الشرح والعرض والتوضيح واستخدام النماذج لأداء الحركة أو الصور أو العروض السيمية من خلال الأفلام ،ومن المهم جدا الانتباه إلى الخبرات المتراكمة لدى المتعلم ومن خلال ربط الحركة الجديدة بمهارات سابقة تم تعلمها تسهل كثيرا من عملية التعلم ، وهنا يبدأ المتعلم بمحاولاته الأولى بتطبيق الحركة ولكنه يبذل مجهودا كبيرا بسبب اشتراك مجاميع عضلية كثيرة ونلاحظ حركات مصاحبة لا يحتاجها الأداء



الفعلي للحركة مما يؤدي إلى التصلب والتشنج وعدم الانسيابية في الأداء ، وهذه المرحلة تحتاج إلى الكثير من المقارنة بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا ، وعن طريق التكرار والتصحيح يبدأ المتعلم باجتياز هذه المرحلة

مميزات هذه المرحلة:

01. القوة المبذولة اكبر من القوة التي تحتاجها الحركة فعلا
02. ضعف في التوازن وصعوبة في الحركة
03. عدم النجاح في اداء الحركة لأحيان كثيرة
04. كثرة الحركات المصاحبة مما يؤدي إلى التعب.
05. تؤدي الحركة في غير زمانها وخارج مجالها.
06. ضعف في رد الفعل
07. عدم التطابق بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا (عدم تطابق الحركة بين مسارها الحقيقي ومسارها الواقعي).

ثانيا : مرحلة التصحيح والتحسين:

بعد تكرار الأداء واعتمادا على التغذية الراجعة التي كسبها المتعلم يبدأ باستيعاب الحركة ووضع البرنامج الحركي الدقيق لها في الدماغ ومن ثم يعمل على تحسين الحركة وتصحيح مسارها من خلال الإيعاز العصبي السليم والاقتصاد بالقوة المبذولة ، وقد بدأ المتعلم محاولا استيعاب دقائق الحركة وفاصلها الزمني ومجالها الحركي ويبدأ بالتخلص من الحركات المصاحبة والزائدة بمعنى آخر يمكن القول ان المتعلم قد توصل فعلا إلى



ما مطلوب أدائه بالضبط فيقوم بعزل الحركات غير الضرورية فيؤدي الحركة بانسيابية وتوازن ، فيدخل المتعلم وقد حلت الكثير من المشاكل التي واجهها سابقا وتمت الإجابة عن الأسئلة التي كانت تراود ذهنه ، فتزداد ثقته بنفسه وبقدرته على أداء الحركة فيتطور الأداء بسرعة ويأخذ البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ طريقه في التنفيذ ، ويقل الجهد البدني المبذول وبإمكان المتعلم استخدام التغذية الراجعة الذاتية في تصحيح

الأخطاء وتعديل مسار الحركة مميزات هذه المرحلة

01. انسجام أقسام الحركة .

02 . الحركة تكون انسيابية

03 . تؤدي الحركة بزمانها ومجالها

04 . ارتخاء في العضلات مع الاقتصار بالعمل على العضلات التي تحتاجها الحركة

05 . تأخر ظهور التعب

06 . السيطرة على الخوف ( ضبط النفس عند الأداء

07. المقارنة بين ما تم وما يجب ان يتم والتفكير والمقارنة بين البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ والحركة

المؤداة مع القدرة على التصحيح والشعور بالخطأ عندما يكون الأداء غير جيد.

ثالثا: مرحلة أداء المهارة (الآلية)

(عند تعريفنا للمهارة ذكرنا انها تعني دقة الأداء تحت ظروف متعددة ومتطلبات مختلفة ، وفي هذه المرحلة

يكون المتعلم قد وصل إلى أداء المهارة من خلال معرفته بما يتطلبه الأداء مع ثبات البرنامج الحركي المرسوم

في الدماغ وقدرة هذا البرنامج على التحول والاستجابة للاحتتمالات الواردة للمتطلبات والظروف الصعبة ،  
بمعنى آخر فان متطلبات الأداء عند الرياح تختلف عنها في الجو الهادئ وهذه تختلف عندما يكون الجو  
ممطرا ، وعندما يكون هناك منافسا أو أكثر لكل هذه الاحتمالات يكون البرنامج الحركي المرسوم في  
الدماغ قد وضع الحلول لها مما يمكن المتعلم من تنفيذها ، وهنا يكون مسار الحركة وزمانها يسيران وفقا  
لمتطلبات الحركة وكذلك القوة المسلطة والإيعاز العصبي والجهد المبذول ، كل هذا يساهم في أداء الحركة  
بشكلها النموذجي الصحيح ، وبعد هذه المرحلة يفكر اللاعب بالإبداع ومحاولة اشتقاق مهارات أخرى من  
أصل المهارة التي تعلمها.

#### 01/ المهارات الهجومية :

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحوادهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس  
لإحراز هدف وتشمل على :

#### 01-01- الدحرجة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو  
أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة  
على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على  
اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدحرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما  
تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدحرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه  
حاجزا بين الخصم والكرة .



والتي يفترض ان تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهينين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما ان الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتصويب وضياح الهجمة خاصة إذا علمنا ان انتقال الكرة أسرع من اللاعب .



(ج)



(ب)



(أ)

مهارات الإحساس بالكرة

أغراض الدحرجة

01: إشغال المنافس

02. كسر مصيدة التسلل

03. إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ

04. إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات .



05 . تأخير اللعب وكسب الوقت

06 . تشتيت انتباه الخصم

07 . تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب.

### انواع الدحرجة

01 : الدحرجة بالوجه الأمامي للقدم

02 . الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم

03 . الدحرجة بالجزء الداخلي من القدم

. وتعد الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدحرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدحرجة بالجزء الداخلي لكلا القدمين.

### الأداء الفني للدحرجة :

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة ، والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجز ، كما ان الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين لرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب ان تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى ان الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة والملاعب ، على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس.



02-01 - الإسناد :

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة ، والإسناد أما ان يكون فرديا أو زوجيا أو جماعيا . وقد يكون من الخلف والأمام بشكل مستقيم أو جانبي تتراوح مسافة الإسناد من ( ٣ - ٥ ) ياردة ولعل شكل المثلث الذي يتخذه اللاعبون يعد من أقدم الأشكال ومن ثم على شكل مربع ولعل الكرة الحديثة أنتجت شكلا آخر يسمى بتشكيل الورد ، إذ يحيط مجموعة من اللاعبين الزملاء باللاعب الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب

. الغرض من الإسناد .

01: المناولة إلى اللاعب الساند عند مجابهة خصم أو للتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل

باص) ( واحد اثنين)

. 02. العودة سريعا لاتخاذ مواقع دفاعية في حال فقدان الكرة

. 03. زيادة زخم الهجوم

. 04. الحجز وإعطاء الزميل فرصا للحركة أو المراوغة أو أي خيار آخر يتخذه والإسناد يكون للاعبين

الأقرب من اللاعب الحائز للكرة وفي رؤية للفريق نلاحظ ان اغلب الإسناد يكون في اتجاه الهجوم.

03-01 - المناولة:

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي الخصوم

والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر





وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر . وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على اداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدها ، كما ان بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة . كما يجب ان يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة . ان المناولات المؤثرة تساهم كثيرا في كشف الملعب واستحداث الثغرات في الدفاع ونسوق المثال التالي لتوضيح أهمية المناولة.

ويمكن تقسيم المناولة إلى أقسام عدة

-أولا: من حيث المسافة تقسم إلى

01: المناولة القصيرة (٣-١٥ متر)

02: المناولة المتوسطة (١٦-٣٥ متر)

03 : المناولة الطويلة ( أكثر من ٣٦ متر )

ثانيا: من حيث الارتفاع

01 : المناولة الأرضية

02 . المناولة المتوسطة الارتفاع



03. المناولة المرتفعة

. ثالثا: من حيث وصولها للزميل

: 01. مناولة مباشرة

. 02. مناولة غير مباشرة ( للفراغ)

. رابعا : من حيث الاتجاه

: ١. مناولة عرضية .

٢. مناولة قطرية

٣. مناولة طولية

. خامسا : من حيث الجزء الذي تضرب به

01/ مناولة بالرأس وهي على ثلاثة أنواع

-: أ. مناولة رأسية أمامية بالجبهة

. ب. مناولة رأسية جانبية يمين أو يسار الجبهة

. ت. مناولة راسية خلفية

02./ مناولة بالصدر وهي على أنواع



أ. مناولة صدرية للأمام

ب. مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار)

ت. مناولة صدرية للخلف

### 03/ مناولة بالقدم وهي على أنواع

أ. مناولة بمقدمة القدم

ب. مناولة بوجه القدم

ت. مناولة بداخل القدم

ث. مناولة بخارج القدم

ج. مناولة بالعقب

ح. مناولة بالركبة : وهي نادرة الاستعمال

خ. مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال .

ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها ادائها الخاص ومسارها الحركي الخاص بها ، كما يمكن ان

يؤدي أي نوع من المناولات من خلال الثبات أو من الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع ، كما

يمكن ان تؤدي من القفز أيضا وحسب متطلبات الموقف . وفيما يلي شرح مبسط للأداء المهاري وحسب

الجزء الذي تؤدي به الحركة . ١. المناولة بالرأس : أ. المناولة بالرأس للأمام : يتم أداء هذه المهارة في مقدمة



الرأس ( الجبهة ) ، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل ويمكن ان تتم من الوقوف أو من الحركة ، كما يمكن ان تتم من خلال القفز للأعلى إذا كانت الكرة مرتفعة.

## 01./ المناولة بالرأس

أ. المناولة بالرأس للأمام : يتم أداء هذه المهارة في مقدمة الرأس ( الجبهة ) ، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل ويمكن ان تتم من الوقوف أو من الحركة ، كما يمكن ان تتم من خلال القفز للأعلى إذا كانت الكرة مرتفعة.

ب. المناولة بالرأس للجانب : لا يختلف الأداء كثيرا عما تم ذكره في الحالات السابقة ، إلا انه يتم دوران الرأس والجذع للجانب لإعطاء زخم وتوجيه للكرة بالاتجاه الذي يرومه اللاعب ، وأحيانا تتم بالرأس فقط .  
34. المناولة بالرأس للخلف يعد هذا النوع صعبا وخطرا ويحتاج إلى توقيت سليم وكذلك اتخاذ قرار سليم ورؤية مسبقة للمنطقة الخلفية ، ويفضل ان تتم بعد المخاطبة بين اللاعبين.

2. المناولة بالصدر : أداء هذا النوع من المناولات لا يختلف كثيرا عن أداء المناولات بالرأس ، إلا انها تستخدم للمسافات القصيرة ، وكثيرا ما تستخدم للاعب الساند ، ويمكن ان تؤدي هذه المهارة من الوقوف أو من الحركة ، وهي على ثلاثة أنواع أمامية ، جانبية ، خلفية ، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل بأمان ، وتؤدي هذه المهارة عندما تكون الكرة القادمة مرتفعة بمستوى الصدر ، 39 ولكي تؤدي هذه المهارة من الوقوف يمكن ان تكون القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، كما يمكن ان تكون القدمان على مستوى واحد ، بشرط ان تكون الفتحة بينهما مناسبة (بعرض الصدر تقريبا) لتوسيع قاعدة الارتكاز للاعب ، أما النظر فيكون للأمام باتجاه الكرة القادمة لغرض التوقيت السليم ، والذراعان



مشتيتان للجانب لعمل التوازن ، مع انثناء في مفصلي الركبتين ، ويتم إرجاع الجذع للخلف ومن ثم دفعه للأمام من اجل إعطاء زخم للكرة لإيصالها إلى المكان المناسب ولا يختلف أداء المناولة للجانبين باستثناء لف الجذع عكس الجهة المراد المناولة إليها ومن ثم إرجاعه باتجاه اللاعب المراد إيصال المناولة إليه . أما لغرض إعطاء مناولة صدرية للخلف فيجب ثني الركبتين بشكل كبير مع إرجاع الجذع والرأس للخلف وعند اصطدام الكرة بالصدر يتم مد الركبتين مع بقاء الجذع والرأس مائلا للخلف ، مع بقاء الذراعين للجانب لغرض التوازن.

3. المناولة بالقدم تعد المناولة بالقدم من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم وأكثرها نجاحا وأفضلها في إيصال الكرة إلى المكان المناسب في طول وعرض الملعب وأسرعها في خلق الفراغات وفتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، وكلما كانت المناولة دقيقة وسريعة كان تأثيرها فعالا ، وهي على أنواع - أ. المناولة بمقدمة القدم الغرض منها إيصال الكرة إلى مسافات بعيدة ، كما يمكن ان تكون الكرة مرتفعة ، ولكي تؤدي هذه المهارة يجب ان تكون قدم الارتكاز خلف الكرة وعلى مسافة منها ومثنية من مفصل الركبة لتصبح هذه القدم القاعدة التي يرتكز عليها الجسم عند الأداء ، أما الرجل الضاربة فتمرجح مع انثناء في مفصل الركبة وتكون نقطة تصادم مقدمة القدم في أسفل الكرة على ان تتابع الرجل الضاربة الكرة بنفس المسار ، أما الجذع فيكون مائلا للخلف والذراعان للجانبين لغرض حفظ التوازن ، أما النظر فيكون على الكرة في لحظة ضربها .

المناولة بداخل القدم يعد هذا النوع من المناولات الأكثر دقة ويعود سبب ذلك إلى كبر المساحة التي تلامس الكرة فضلا عن التقعر الموجود في داخل القدم والتحدب الموجود في الكرة يؤدي إلى توجيه الكرة ، هذا النوع من المناولات يمكن ان يؤدي بشكل مرتفع أو على الأرض كما يستخدم للمسافات القصيرة .



ولغرض أداء الكرة الأرضية توضع قدم الارتكاز إلى جانب الكرة لمسافة مناسبة مع انثناء في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتكون خلف الكرة بحيث يواجه باطن القدم الكرة في منتصفها وفي لحظة ملامسة الكرة يكون الجذع للأمام والرأس ثابت والنظر على الكرة في لحظة ملامستها

ب. المناولة بخارج القدم الغرض من أداء هذا النوع هو إرسال كرة منحرفة بين منافسين ، ولغرض أدائها تكون قدم الارتكاز خلف الكرة وإلى الجانب مع انثناء في مفصل الركبة قليلا ، أما الرجل الضاربة فتخرج ويكون الجزء الخارجي من القدم مواجهها للثلث الأخير من الكرة مع متابعة الرجل للكرة بعد ضربها .يميل الجذع للجانب باتجاه الرجل غير الضاربة قبل ضرب الكرة ، مع النظر للكرة

ت. المناولة بعقب القدم ودائما ما تستخدم إلى خلف اللاعب للزميل الساند ويمكن ان تؤدي من المشي والركض أو من الوقوف ، ولأدائها توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة مع انثناء قليل في مفصل الركبة ، أما الرجل الضاربة فتمر من فوق الكرة وهي مثنية من مفصل الركبة ، الجذع يميل إلى الأمام ، والذراعان لغرض حفظ توازن الجسم.

#### 01-04 - استقبال الكرة

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة . ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات . ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بكتم الكرة (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي



نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتم ، أما اليوم فان اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أداءه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا ان يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين

-: الأول : الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة

. الثاني : ان الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من

الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناومات سريعة واحتلال فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها ان تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة ان تسمية الاستقبال لها من وجهة نظرنا لها ما يبررها

-: أ. ان تسمية الإخماد توشي بإيقاف الكرة ، في حين ان استقبال الكرة توشي بتقليل سرعة الكرة القادمة

على ان لا تصل سرعتها إلى الصفر

. ب. الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الأسس هي - : ت. التحرك باتجاه الكرة

. ث. عمل الخداع اللازم أو المناورة لاختيار الطريقة الأنسب لوضع الكرة تحت السيطرة . ج. عمل الحركة

النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه . وهناك أنواع عديدة من الاستقبال

:أولا: استقبال الكرات المرتفعة ويشمل

1. استقبال الكرة بالرأس للأمام

2. استقبال الكرة بالرأس للجانب



3. استقبال الكرة بالصدر للأمام

4. استقبال الكرة بالصدر للجانب

ثانيا: استقبال الكرة المنخفضة والأرضية

1. استقبال الكرة بالفخذ .

2. استقبال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم

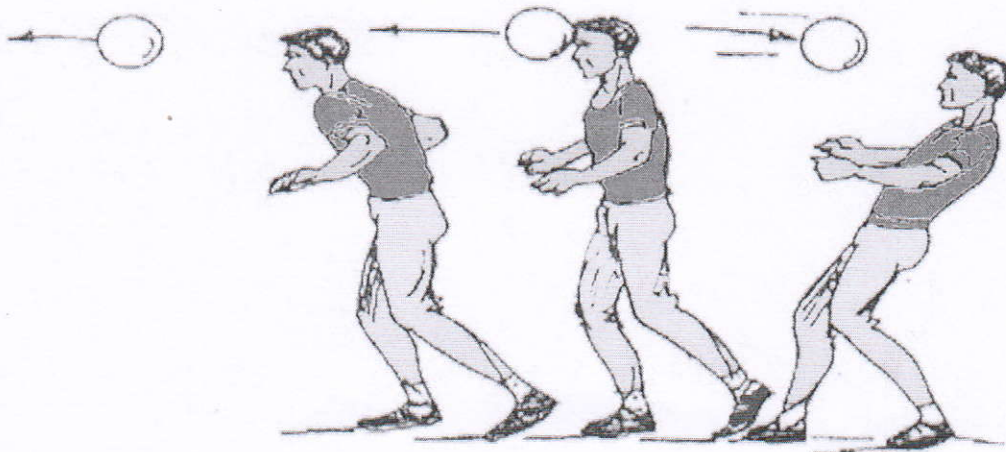
3. استقبال الكرة بداخل القدم

4. استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي

5. استقبال الكرة بخارج القدم

. وفيما يلي شرح لكل نوع من الأنواع التي سبق ذكرها

01./ استقبال الكرة بالرأس للأمام :



ضرب الكرة بالرأس



الغرض منها وضع الكرة المرتفعة والتي تكون بمستوى الرأس أو أعلى منه أمام اللاعب لتصبح تحت تصرفه ليختار المهارة التي بعدها كالدحرجة أو المناولة أو التصويب ... الخ . ويمكن ان تتم من الوفوف ومن الحركة ومن القفز تبعا لارتفاع الكرة ومتطلبات الموقف ، ولكي تؤدي هذه المهارة يتوجب على اللاعب المستقبل للكرة النظر إليها لغرض عمل التوقيت المناسب للاستقبال ، وتكون الذراعان مثنيتان وللجانبيين لغرض توازن الجسم وحماية اللاعب من خلال إعطاء مساحة أكبر للجسم ، القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، تثني الرجل الأمامية من مفصل الركبة في حين تكون الرجل الخلفية ممدودة وفي لحظة وصول الكرة إلى مقدمة الرأس ( الجبهة ) يسحب الجسم سريعا للخلف مما ينتج عنه مد للرجل الأمامية وثني للرجل الخلفية لغرض امتصاص زخم الكرة

## 02/ استقبال الكرة بالرأس للجانب:

عندما لا تسنح الفرصة للاعب المستقبل للكرة بوضعها أمامه بسبب وجود منافس أو أكثر أو عند محاولة اللاعب المستقبل نقل الكرة للجانب ، يتم استقبال الكرة المرتفعة ووضعها في الجانب ، ولكي يتم أداء هذه المهارة يمكن ان تتم بطريقتين . الأولى: ان يكون الجسم للأمام مشابها لأداء المهارة السابقة وتختلف فقط بعملية لف الرأس واستقبال الكرة في جانب الجبهة ، وهذه الحركة سوف تؤدي إلى تأخير اللعب لأنها بحاجة إلى حركة إضافية لجسم اللاعب للاستدارة للجانب . الثاني: يكون الجسم متحركا باتجاه الجانب والرأس والنظر باتجاه الكرة وبمجرد وصول الكرة يتم ضربها بالجبهة مع لف الرأس إلى الجهة التي يروم اللاعب الاتجاه إليها.

## 03/ استقبال الكرة بالصدر للأمام



- الغرض منها وضع الكرة المرتفعة القادمة بمستوى الصدر تحت تصرف اللاعب ، القدمان احدهما للأمام والثانية للخلف مع ثني في مفصلي الركبتين ، يعمل اللاعب على إرجاع جسمه إلى الخلف ونفوس الظهر مع دفع الكتفين للخلف ويبقى الرأس مرفوع للأعلى والنظر باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة وصول الكرة يتم التصادم في منتصف الصدر ، فيقوم اللاعب بدفع الكرة دفعة خفيفة بواسطة الصدر



استصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



استصاص الكرة بالصدر

#### 04./ استقبال الكرة بالصدر للجانب

- عندما يكون اللاعب غير قادر على استقبال الكرة بالصدر ودفعها للأمام بسبب عدم وجود منطقة فارغة تكفي بسبب وجود 53 منافس أو أكثر ، أو محاولة تغيير بناء الهجمة إلى احد الجانبين . ولا يختلف الأداء المهاري عن الأداء السابق إلى في منطقة تصادم الكرة بالصدر ، إذ يتم التصادم في احد جانبي الصدر في الجهة المعاكسة لاتجاه الحركة مع قتل الجذع من الحوض بالاتجاه المطلوب الذهاب إليه.

ثانيا: استقبال الكرات المنخفضة والأرضية



## 1. استقبال الكرة بالفخذ:

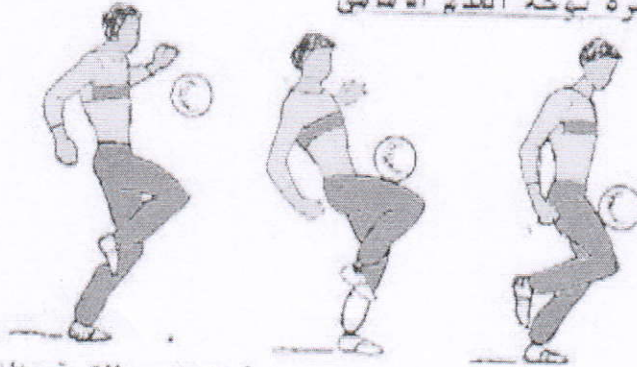
يستعمل هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة بمستوى الحوض تقريبا ، ويمكن للاعب ان يضع الكرة بعد استقبالها أمامه أو إلى جانبه ، أما الأداء المهاري فيكون كما يلي 55 : قدم الارتكاز توضع بشكل تام على الأرض لتكون قاعدة ارتكاز للاعب مع ثني قليل من مفصل الركبة ، أما الرجل المستقبلية فتتربع قليلا مع إنزال الفخذ قليلا للأسفل ليكون سطح مائل ، الرأس ثابت والنظر باتجاه الكرة لغرض توقيت سقوطها في منتصف الفخذ ، في لحظة التصادم يدفع الفخذ قليلا للأمام لتصبح الكرة أمام



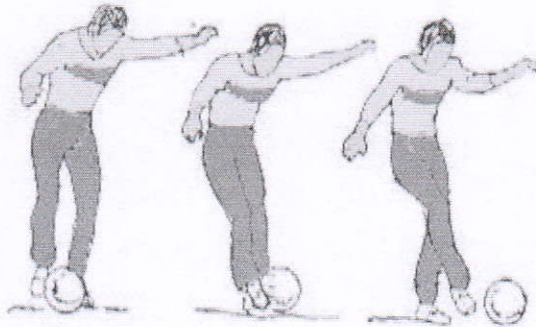
استلام الكرة بوجه القدم الخارص



امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي



امتصاص الكرة بالخنصر



استلام الكرة بباطن القدم



## 2. استقبال الكرة بالجزء الداخلي من القدم:

عندما تكون الكرة بمستوى مفصل الركبة وأحيانا بمستوى الحوض يتطلب من اللاعب استقبالها ووضعها تحت تصرفه وذلك من خلال وضع قدم الارتكاز على الأرض ، والرجل المستقبلية للكرة ترفع بما يتناسب مع ارتفاع الكرة مع ثني الركبة قليلا ، النظر يكون باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم تسحب قدم اللاعب قليلا للخلف ثم للأسفل لوضع الكرة تحت تصرف

اللاعب

## 3. استقبال الكرة بداخل القدم:

: عندما تكون الكرة متدحرجة يتم استقبالها بواسطة الجزء الداخلي من القدم ويعد هذا النوع من أسهل أنواع الاستقبال واطمنها وأكثرها استخداما من الحركة ويمكن من خلاله تغيير مسار الحركة بدفعها للجانب أو الدوران بها أو دفعها للأمام ، ولكي يتم هذا النوع من الاستقبال يتحرك اللاعب باتجاه الكرة مركزا النظر إليها ، في اللحظة التي تسبق عملية الاستقبال يتم ثني مفصل رجل الارتكاز من الركبة مع مد الرجل المستقبلية للأمام باتجاه الكرة ، في لحظة الملامسة تسحب الكرة للخلف لامتصاصها ثم تدفع دفعا قليلا ، الجذع يكون مائلا للخلف قليلا ، ثم أثناء الدفع يتحول إلى الأمام للانتقال للحركة ، الذراعان تعمل على

توازن الجسم

## 4. استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة متدحرجة باتجاه اللاعب . ويتم أداء هذه المهارة من خلال تحريك اللاعب باتجاه الكرة ، رجل الارتكاز تثنى قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليها وزن



الجسم ، أما الرجل المستقبلية فتمتد إلى الأمام وفي اللحظة التي تسبق لمس الكرة يعمل اللاعب على مد

القدم بحيث يكون الكعب للأعلى ومقدمة القدم للأسفل بحيث يشكل وجه القدم (مكان ربطة الحذاء)

سطح الاستقبال ثم يسحب إلى الخلف ثم إلى الأمام قليلا لتقليل زخم الكرة وبدفعها للأمام يكون اللاعب

قد وضعها تحت السيطرة ، الجذع يكون للأمام ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، والنظر يكون باتجاه

الكرة

## 5. استقبال الكرة بخارج القدم:

هذا النوع من الاستقبال يؤدي عندما تكون الكرة القادمة متدحرجة من اتجاه جانبي ، أو من الأمام أو

ساقطة من الأعلى ، ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة عليه أولا التحرك باتجاه الكرة والنظر باتجاهها ،

رجل الارتكاز تشن من مفصل الركبة ، تستدير قدم اللاعب المستقبلية نحو الداخل لمواجهة الكرة بخارج القدم

، الجذع يميل قليلا باتجاه رجل الارتكاز ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، في لحظة تصادم الكرة

مع القدم يقوم اللاعب بإرخاء مفصل القدم لامتناس زخم الكرة ومن ثم دفعه قليلا لوضع الكرة تحت



تصرفه ، للقيام بالحركة التي تليها



الجرى بالكرة بداخل القدم



الجرى بالكرة بخارج القدم

01-05- الجري بالكرة :

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجرى خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب ان يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدحرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابها للركض لدى



عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدحرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومنتزعة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة . ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لابد أولاً من ضرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها إلى مكان خالٍ من المنافس وبعيد عن تغطية زملائه (زملاء المنافس) ، كما تتطلب من اللاعب المستحوذ ان يجيد النظر حول الملعب لكي يبدأ بما يلائم الموقف أما الاستمرار أو المناولة أو التصويب . وتتم عملية الجري من خلال:

01/. الجري خلف الكرة المرسلة من الزميل في الفراغ

02/ ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها

. وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة هي

1. تمتع اللاعب بقوة انفجارية عالية

2. تمتعه بسرعة انتقالية

3. القدرة على اتخاذ القرار السليم

4. قراءة جيدة لمواقع اللاعبين ( الزملاء والمنافسين وتحركاتهم)

01-06- المراوغة:

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عالٍ مع سيطرة تامة على الكرة فضلاً عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة





إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار. والمراوغة تختلف عن الدحرجة ، كون الدحرجة تتم

باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة

بعملية الخداع.

مراحل أداء المراوغة : لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي

01. اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب

02. مرحلة تنفيذ القرار وتقسّم إلى قسمين هما

-أ. عمل الخداع المناسب



ب. أداء الحركة النهائية

## الضاع



وهناك أنواع من الخداع

1. الخداع بالرجلين : يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه

المنافس

2. الخداع بالقدم : ويتم ذلك من خلال ميلان القدم إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ،

وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا



3. الخداع بالنظر : وتتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا

الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر

4. الخداع بالكلام : ويتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه

الآخر

5. الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة : تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم اذ يتم الضغط على

الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما

6. الخداع بإيقاف الكرة : أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها

القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة

تاركًا الخصم

أغراض المراوغة:

1. إشغال المنافس وتشتيت انتباهه

2. كسر مصيدة التسلل

3. إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ

4. إعطاء فرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومى

5. تأخير اللعب وكسب الوقت

6. تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها

7. الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو إدخالها للحصول على ضربات حرة



01-07- التصويب :

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب ان يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرًا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات ، والتصويب الجيد يتميز

والتهديف " الجيد (هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تختأ الفرق الاخرى و تسجيل الاهداف تصبح المباراة غير مثيرة)" (حنفي مختار، 2000، صفحة 187)

و إن التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من اهم هذه المهارات هي (التمريروالضرب بالراس وان التهديف يعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم و من اهم الاساسيات لهذه اللعبة على الاطلاق." (البدرى، 1987، صفحة 193)

1. الدقة : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف

2. القوة : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها

3. السرعة : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه

.والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي تسمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة الا يتم التنفيذ من وضع

غير قانوني كدفع الخصم او الاتكاء عليه .. الخ وهو على أنواع

أ. التصويب بالرأس للأمام والجانب

ب. التصويب بالصدر للأمام والجانب



التصويب بوجه القدم الأمامي



التصويب بوجه القدم الخارجي

ت. التصويب بالقدم وهو على أنواع:-

1. التصويب بوجه القدم : ويعد من أقوى أنواع التصويب ويتم من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة
2. التصويب في باطن القدم: ويتم عند الزحلقه ووضع الكرة باتجاه المرمى
3. التصويب بخارج القدم : يتم باستخدام الكرات الملتفة والمخادعة وخاصة في الضربات المباشرة القريبة

من منطقة الجزاء



4. التصويب في مقدمة القدم : وفيه يتم إعطاء زخم عالٍ للكرة ويستخدم عند التصويب من مسافات

بعيدة وتكون قوية

5. التصويب بداخل القدم : ويستخدم للمسافات القصيرة ويعد أكثرها دقة لإمكانية توجيه الكرة إلى

المكان الخالي

6. التصويب بالكعب : وفيه يكون ظهر اللاعب إلى المرمى ويعد من أخطرها بسبب عدم توقع الحارس

لمثل هذه الكرات.

### 3-2: متطلبات التهديد

لقد اوضحنا اهمية التهديد في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق و من اجل نجاحه يجب ان يتصف

التهديد بمتطلبات أو على اللاعب ان يتميز بها و هي:

#### 1-الدقة:

الدقة لها اهمية في لعبة كرة القدم و خاصة في عملية التهديد أذ تعد الصفة الاولى التي يجب ان يتميز

بها اللاعبون لضرب الكرة نحو المرمى " فالتهديد نحو المرمى يتطلب الدقة قبل كل شيء "

#### 2-القوة:

القوة صفة ضرورية في هذه اللعبة و يجب ان يمتلكها كل لاعب كالقوة البدنية وقوة الضرب و قوة القفز

في حركات اللعب الاخرى و بخاصة اثناء عملية التهديد " (الافندي، 1970، صفحة 48)

#### 3-السرعة:

لقد اشار (هارة) في المهارات الفنية الى اهمية السرعة بقوله (ان الحكم على ضبط المهارات الفنية بقدرة

اداءها السريع و نجاح تطبيقها في المنافسات



"الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

1- كيف يصوب اللاعب

2- متى يصوب اللاعب

3- اين يصوب اللاعب

أ- ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.

ب- يكون التصويب في مسافة معقولة، وليس من مسافة بعيدة

تصويب الكرة عاليا ارضه الا اذا كان حارس المرمى قصير فيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة". ولقد

اصبح التدريب على التهديف (من اهم اهداف التدريب اليومي او قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة

واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم يسجل هدفا)" (حنفي مختار، 2000، صفحة

(189).

وإن عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا

تم الا باستعمال القدمين او الراس. لذا رأى الباحث ان يوضح اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي و

الذي يهم بحثنا:-

1- التهديف بالقدمين.

2- التهديف بالرأس

التهديف من الحالات الثابتة

01-08- الرمية الجانبية:



هي عملية استئناف اللعب بعد خروج الكرة بكامل محيطها من خطوط الملعب الجانبية ، والمهارة الوحيدة التي تسمح بها القانون للعب الكرة باليدين . تؤدي الرمية الجانبية بكلتي اليدين ومن خلف الرأس ويمكن ان تؤدي من الثبات ومن الحركة على ان تؤدي من مكان خروج الكرة . وتقسم الرمية الجانبية من حيث الأداء إلى

-: ١. أداء الرمية الجانبية من الثبات وهي على أنواع

أ. بضم الرجلين

ب. بفتح الرجلين

ت. بتقدم إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف

ث. من وضع القرفصاء خاصة عندما تكون المسافة قريبة جدا بين اللاعب المؤدي للرمية والزميل

المستقبل

01/ الرمية الجانبية من الحركة وهي على أنواع:

أ. بضم الرجلين .

ب. بفتح الرجلين .

ت. بتقدم إحدى الرجلين للأمام وتأخر الأخرى

02- المهارات الدفاعية:



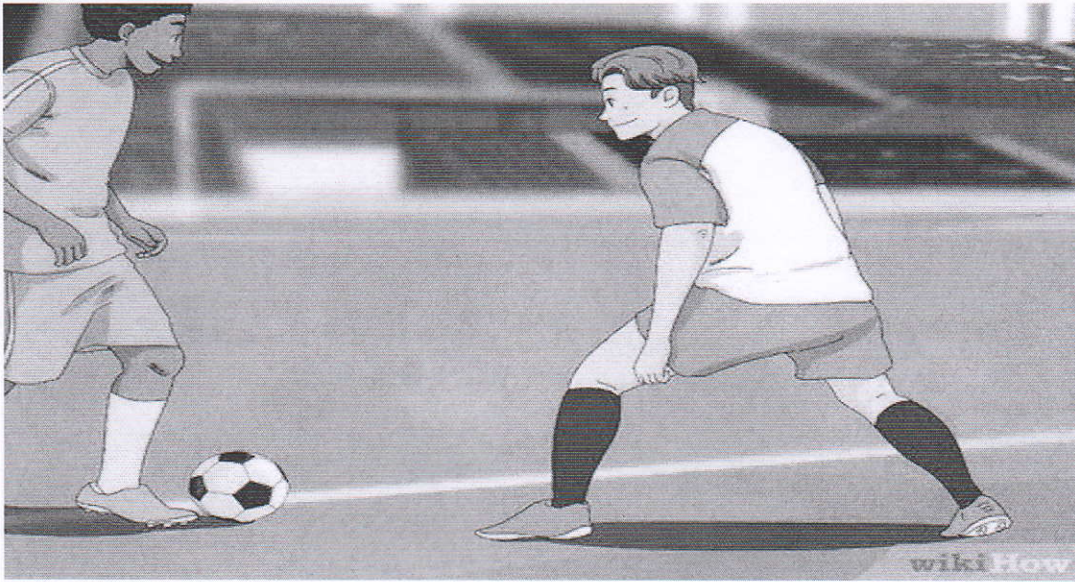


: هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم للكرة لغرض إعادة الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر

عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة ، وهذه الحركات تؤدي دائما بدون كرة ، ولكي يكون معلوما ان عملية الدفاع تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه

من تسجيل هدف . والمهارات الدفاعية على أنواع

1. الوقفة الدفاعية



2. الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة .

3. التغطية



#### المهارات الأساسية في كرة القدم

أ- مفهوم المهارة: الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهاراتها الخاصة بها، فعلى سبيل المثال كاتب الآلة الكاتبة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة لها المهارات الخاصة بها والتي تحتاج إلى إجادة كي يبدع كل فرد فيما يقوم به من عمل .

ويرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن." (حماد، 1997، صفحة 197)

ويعرفها تيل توماس " : THILL THOMAS هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات (السيد، 2002، صفحة 132)



-أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى نوعين هما:

01/ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي :

الجري و تغيير الاتجاه - الوثب - الخداع بالجسم - وقفة اللاعب المدافع

-01 الجري و تغيير الاتجاه:

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة و متعددة و مختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة، نظرا لمتطلبات اللعب و مواقفه التي تتطلب منه ان يتحرك لاستقبال الكرة من زميله او التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب او لتبادل المراكز او لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع وقد تقتضي منه الجري بأقصى سرعة للوصول الى الكرة.

-2-الوثب :

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا للإستخدامات الوثب في اللعب . خاصة في ضرب الكرة بالرأس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب الخصم. ان تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعه قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق احراز هدف او في انقاذ الفريق من خسارة محتمة ولهذا يتطلب التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب.

-3-الخداع :



هو فن التخلص من اللاعب الخصم و محاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم الى مرمى الفريق الآخر فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على المساحة في الملعب . اذ يتمكن فيها من التصرف الخططي السليم. وان ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فترة ممكنة. وهو يتيح للاعب تفوقا على اللاعب الخصم واحتفاظه بالكرة والذي يتطلب ذلك من اللاعب ان تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس (آخرون، 2005، الصفحات 99-104)

## 2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:

أولاً: التمرير :

تعريف التمرير : التمرير هو أداة أو وسيلة التي تربط لاعبين أو أكثر من أجل تفادي الخصم، وجعل اللاعب في وضعية مناسبة لأداء حركة أو مهارة محددة (التسديد نحو المرمى). (Turpin, 1990، صفحة 99)

تمارس التمريرات بكل اجزاء القدم وهذا حسب مسار ضرب الكرة، اذا كانت مسافة بعيدة تتطلب ضرب الكرة بمقدمة القدم واذا كانت مسافة قصيرة تمرر الكرة بالوجه الداخلي للقدم، كما تستعمل الجهة الخارجية للقدم لمفاجئة الخصم سواء للتمرير او التسديد. كما تسمح التمريرة للاحتفاظ بالكرة. ولا يمكن للفريق ان يفوز اذا لم يتحصل على الكرة. فالتمرير بكل اشكاله يتطلب تدريب صارم من اللاعبين. (Ted

Buxton ،: 2006، صفحة 36)

يركز الناشئ على أداء التمرير كالأتي :



أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك

لأمام بالإضافة الى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب- التمرير العرضي: اذا لم يكون بإمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمرر الكرة بالعرض الى زميل آخر

يستطيع تغيير اتجاه اللعب او يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: ان آخر خيار امام اللاعبين فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم

لبداً الهجوم او لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس، وينبغي

التدرج في تعليم التمرير بالكرة. (عفيفي، 2001)

كما قسمه الدكتور مفتي ابراهيم الى: التمرير القصير الارضي - التمرير الطويل العالي (مفتي محمد،

1994، صفحة 106)

### ثانياً: الجري بالكرة

عندما يجري اللاعب بالكرة فان هذا يعني ان الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات و

المهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة" حيث ان اللاعب غالباً ما

يؤدي هذه المهارة بالجري، غير انها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض

تكتيكية.)

### ثالثاً: السيطرة على الكرة:

تعد السيطرة على الكرة احدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم. وهي تعني حصول اللاعب على

الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية



الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة الى

اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدرجة أو عالية، وتتطلب عملية السيطرة على الكرة

ان تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة. (آخرون، 2005، صفحة 519)

**مبادئ عامة يجب أن تراعى اثناء السيطرة على الكرة:**

هناك مبادئ واسس عامة يجب على اللاعب ان يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة

التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب ان يتبع التالي:

- ان يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها اليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا

من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز.

- ان يقرر بسرعة في وقت مبكر اي جزء من اجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه الكرة والسيطرة عليها ان يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف

في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة (مختار، 1997، صفحة 54)

**3-1 التهديف:**

رغم تعدده له غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديف من الثبات و التهديف

من الحركة و كلاهما ينبغي اجادتهما حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف .



والتهديف " الجيد (هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد

التصويب لاعب تختاء الفرق الاخرى و تسجيل الاهداف تصبح المباراة غير مثيرة)" (حنفي مختار،

2000، صفحة 187)

و إن التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من اهم هذه المهارات هي

(التمريروالضرب بالراس وان التهديف يعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم و من اهم الاساسيات لهذه

اللعبة على الاطلاق." (البدرى، 1987، صفحة 193)

يمكن ان نعرف التهديف و بانه المحاولة الجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم، مستغلا في

ذلك قابلية النفسية و البدنية و الفنية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي لكرة القدم)<sup>11</sup>

و ان التهديف حسب المسافة له انواع منها:

1- التهديف من مسافة القريبة

2- التهديف من مسافة المتوسطة

3- التهديف من مسافة بعيدة

و ان عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا

تتم الا باستعمال القدمين او الراس . لذا رأى الباحث ان يوضح اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي و

الذي يهم بحثنا:

1- التهديف من مسافة القريبة

2- التهديف من المتوسط مسافة متوسطة

<sup>11</sup> - ثامر محسن، المصدر السابق ص9



3- التهديف من مسافة بعيدة

3-2: متطلبات التهديف

لقد اوضحنا اهمية التهديف في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق و من اجل نجاحه يجب ان يتصف

التهديف بمطلبات أو على اللاعب ان يتميز بها و هي:

4-الدقة:

الدقة لها اهمية في لعبة كرة القدم و خاصة في عملية التهديف أذ تعد الصفة الاولى التي يجب ان يتميز

بها اللاعبون لضرب الكرة نحو المرمى " فالتهديف نحو المرمى يتطلب الدقة قبل كل شيء "

5-القوة:

القوة صفة ضرورية في هذه اللعبة و يجب ان يمتلكها كل لاعب كالقوة البدنية وقوة الضرب و قوة القفز

في حركات اللعب الاخرى و بخاصة اثناء عملية التهديف " (الافندي، 1970، صفحة 48)

6-السرعة:

لقد اشار (هارة) في المهارات الفنية الى اهمية السرعة بقوله (ان الحكم على ضبط المهارات الفنية بقدره

اداءها السريع و نجاح تطبيقها في المنافسات

"الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

4- كيف يصوب اللاعب

5- متى يصوب اللاعب

6- اين يصوب اللاعب

ت- ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.





ث- يكون التصويب في مسافة معقولة، وليس من مسافة بعيدة

تصويب الكرة عاليا ارضه الا اذا كان حارس المرمى قصير فيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة". ولقد اصبح التدريب على التهديد (من اهم اهداف التدريب اليومي او قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصبوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم يسجل هدفا) " (حنفي مختار، 2000، صفحة 189).

وان عملية التهديد تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس. لذا راي الباحث ان يوضح اهمية التهديد حسب التقسيم الاتي و الذي يهم بحثنا:-

3- التهديد بالقدمين.

4- التهديد بالرأس

التهديد من الحالات الثابتة

رابعا: ضرب الكرة بالرأس:

المباراة. يقترب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الارض عاليا، ويدفع مشط قدم الارتقاء الارض ليرتفع جسم اللاعب لأعلى ويندفع الجزء العلوي من الجسم الى الخلف على ان تقود الراس هذا الاندفاع. ثم تندفع الراس مرة أخرى للأمام لتقابل جبهة الراس في منتصفها والعينان مفتوحتان والفم مغلق والرقبة مشدودة على ان تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وعند الهبوط تنفي الركبة لامتنصاص الصدمة. الناتجة عن ارتطام الساقين بالأرض

خامسا: الخداع والتمويه ( المراوغة):



ان الخداع والتمويه من المهارات الاساسية لهذا اصبح لزاما على جميع اللاعبين خاصة في المستويات العالية اداء متطلبات مهارية عالية ومتزايدة الصعوبة طبقا للمواقف الكثيرة المتغيرة خلال المباراة وهي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه ولنجاح المراوغة لا بد ان تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماما على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة.

#### سادسا: مهاجمة الكرة :

مهاجمة الكرة تعني محاولة الاستحواذ على الكرة التي في حوزة المنافس او تشتيتها او استخلاصها منه او حتى اذا كانت في طريقها اليه. ولم تعد اجادة مهارة المهاجمة قاصرة على اللاعبين المدافعين فقط ولكن اجادتها اصبح امرا اساسيا للاعبين الهجوم والدفاع في الكرة الحديثة حتى يكتمل الأداء المهاري للاعبين. وتقسم المهاجمة الى ثلاثة أنواع هي:

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

#### سابع: رمية التماس

:حدد قانون كرة القدم طريقة اداء رمية التماس اذ يجب على الرامي ان يواجه الملعب و قدماه خارج خط التماس ويجب اثناء ذلك ان يكون جزء من كلتا قدميه ملامستين للأرض ويجب ان ترمى الكرة من فوق الرأس باستخدام اليدين معا. الأنواع الرئيسية لرمية التماس:



-رمية التماس من الاقتراب.

-رمية التماس من الوقوف.

ثامنا: مهارات حارس المرمى

:لحارس المرمى مهارات أساسية ومهمة في لعبة كرة القدم وهي:

أ-التحرك في المرمى : يجب ان حارس المرمى في مرماه طبقا لتحرك الكرة اثناء تواجدها مع المنافسين او الزملاء بحيث يكون مواجهها لها. كما يجب ان يضع في اعتباره ان تحركه يكون بخطوات جانبية وفي كل حالة يجب عليه ان يقف في منتصف الزاوية بينها وبين قائمي المرمى

ب-الامساك بالكرة : يجب ان تواجه راحة اليدين الكرة والاصابع مفتوحة اثناء مسك الكرة على ان تقابل الاصابع الكرة كالسلة لامتصاص قوتها. كما يجب ان يكون جسم اللاعب خلف الكرة وذلك عند الامساك بها ليكونا خط دفاع ثانيا بعد اليدين. واذا ما امسك الحارس بالكرة بعيدة عن جسمه فعليه ان يضمها اليه سريعا كلما امكن ذلك. (محمد م.، 1994، الصفحات 47-60)

-مكونات التدريب الرياضي لكرة القدم:

01-الاعداد البدني : يبحث في تطوير الجوانب البنوية والوظيفية والخصائص الحركية للاعب (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة)

02-الاعداد الفني ( التكتيكي ) : يهدف الى تعلم الاساليب الشبه الخاصة بالعبة و تطويرها، يتعلم المبتدئون جزءا معيناً من المهارات الفنية الاساسية ويتم تطوير وصقل هذه المهارات المكتسبة بشكل مستمر.

03-الاعداد الخططي (التكتيكي ) : يبحث في معرفة وتحديد القواعد والأنظمة الواجب تنفيذها وتنظيمها



لمختلف الجوانب الفنية الفردية والجماعية.

-04 الاعداد النفسي : يبحث في تطوير الجوانب النفسية التي تخدم الرياضي على صعيد المنافسات

الرياضية واثناء عملية التحضير.

-05 الاعداد النظري : من خلال الاعداد النظري يتم تزويد الرياضي بالمعلومات الضرورية للاستيعاب

الأمثل للمهام المطلوبة منه أثناء التدريب (غوتوق، 1995، صفحة 79)

مواد قانون اللعبة

مادة (1) ميدان اللعب :

الأبعاد

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

المرمى

الطول : الحد الأدنى 90م ( 100 ياردة )

الحد الأقصى 120م ( 130 ياردة )

العرض : الحد الأدنى 45م ( 50 ياردة )

الحد الأقصى 90م ( 100 ياردة )

في المباريات الدولية :

الطول : الحد الأدنى 100م ( 110 ياردة )



الحد الأقصى 110 م ( 120 ياردة )

العرض : الحد الأدنى 64م ( 70 ياردة )

الحد الأقصى 75م ( 80 ياردة )

### تخطيط ميدان اللعب :

يزيد عرض كافة الخطوط عن 12 سم ( 5 بوصة ) .

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

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

### منطقة المرمى :

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

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

مواز لخط المرمى .

### منطقة الجزاء :

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

بخط مواز لخط المرمى .

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

خارج منطقة الجزاء .



### قوائم الراية والركنية :

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقتل عن 1.5م (5 قدم) بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس

مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية .

### قوس المنطقة الركنية :

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

### المرميان :

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

والأرض 2.44م ( 8 قدم )

يكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلاً لا يزيد عن 12 سم ( 5 بوصة )

### السلامة :

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

للنقل ) فقط في حالة كونهما يلبيان المطلب الخاص بالسلامة .



## مادة 2 الكرة :

### الخصائص والمقاييس :

يجب أن تكون الكرة :

- مستديرة
- مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى . لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن 70 سم ( 28 بوصة) ولا يقل عن 68 سم (27 بوصة) .
- لا يزيد وزنها عن 450 غرام ( 16 أوقية ) ولا يقل عن 410 غرام (14 أوقية ) عند ابتداء المباراة .
- أن يكون الضغط الجوي مساوياً (0.6-1,1) ضغط جوي وهو ما يوازي (600-1100) غرام / سم<sup>2</sup> عند سطح البحر وذلك يعادل 8.5 ليبرة / البوصة المربعة - 15.6 ليبرة / البوصة المربعة .

### تبديل الكرة التالفة ( المعطوبة ) :

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم ما يلي :

- توقف المباراة .

## مادة 3 عدد اللاعبين :



## اللاعبون :

تلعب المباراة بين فريقين ، يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهما يكون حارس

المرمى . لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين .

## المسابقات الرسمية :

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

الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الوطنية .

## المباريات الأخرى :

يجوز استبدال 6 لاعبين في مباريات المنتخب الأول وفي جميع المباريات الأخرى يمكن استبدال عدد أكبر

شريطة أن :

اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى .

## اللاعبون والبدلاء الذين يتم طردهم :

اللاعب الذي يتم طرده قبل بدء اللعب يجوز استبداله فقط بأحد البدلاء الذين تمت تسميتهم .

اللاعب البديل المسمى الذي تم طرده سواء قبل أو بعد بدء اللعب لا يمكن استبداله .





#### المادة (4) معدات اللاعبين :

##### السلامة :

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

##### المعدات الأساسية :

إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي :

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

##### حراس المرمى :

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



## مادة (5) الحكم :

### سلطة الحكم :

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق

بالمباراة التي يتم تعيينه فيها .

### الصلاحيات والواجبات :

يقوم الحكم بالآتي :

- ينفذ مواد قانون اللعبة .
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حيث يتطلب الأمر .
- يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2) .
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4) .
- يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة .
- يوقف اللعب ، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أن مخالفة لمواد القانون
- يوقف ، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- يوقف المباراة إذا رأى لاعباً أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله من ميدان اللعب ولا يسمح للاعب المصاب بالعودة الى ميدان اللعب الا بعد استئناف اللعب .



- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعبا أصيب إصابة طفيفة فقط .
- التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف .
- يتخذ إجراء ضد إداربي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً . ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة .
- يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين / أو إداربي الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة .

#### مادة (6) الحكام المساعدون

#### الواجبات :

- يعين حكمان مساعدان مهمتهما ( خاضعة لقرار الحكم ) أن يبيننا :
- متى تكون الكرة بكاملها قد تجاوزت ميدان اللعب .
- أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس .
- متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل .
- عند طلب إجراء تبديل .
- عند حدوث سلوك سيئ أو أية حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها .
- عندما ترتكب مخالفات ويكون الحكمان المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم ( وهذا يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء )



- عند تنفيذ ركلة الجزاء ، إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل الكرة ، وما إذا اجتازت الكرة خط المرمى .

### المساعدة :

يقوم الحكام المساعدون أيضاً بمساعدة الحكم بقيادة المباراة طبقاً لما تنص عليه مواد قانون اللعبة .  
كما ان لهم بالذات الدخول الى ميدان اللعب للمساعدة في ضبط مسافة 9.15 امتار التي تفصل ما بين الكرة ولاعي الفريق الخصم.

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

### مادة (7) مدة المباراة

#### فترات اللعب :

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

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

#### فترة الراحة ما بين الشوطين :



اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين

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

يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط .

### تعويض الوقت الضائع :

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

- التبديل / التبديلات .
- تقييم إصابة اللاعبين .
- نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج .
- إضاعة الوقت .
- أية أسباب أخرى .
- يكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم .

مادة (8) ابتداء واستئناف اللعب :

الإجراءات الأولية :



يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية ، والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرعى الذي سيقوم بمهاجمته

في الشوط الأول ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة .

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

في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير النهايات ويهاجمان المرعيين المعاكسين .

### ركلة البداية :

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه :

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

### الإجراءات :

- يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم .
- يكون لاعبو الفريق الخصم للفريق الذي ينفذ ركلة البداية على مسافة لا تقل عن 9.15م
- (10 ياردة) عن الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب .
- تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف .



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

### مادة (9) الكرة في اللعب وخارج اللعب

#### الكرة خارج اللعب :

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما :

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

#### الكرة في اللعب :

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية :

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب .
- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب

### مادة (10) طريقة تسجيل الهدف :

## احتساب الهدف



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

## الفريق الفائز :

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

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

المباراة التعادل .

## قواعد المسابقة :

في حال نصت قواعد المسابقة على ان يكون فريقاً فائزاً في مباراة انتهت بالتعادل فان الإجراءات التالية

وحدها، والمعتمدة من المجلس التشريعي لكرة القدم هي المسموح بالعمل بها:

• قاعدة الأهداف الخارجية (خارج أرضه)

• الوقت الإضافي

• ركلات الترجيح

## مادة 11 التسلل

## موقف التسلل

لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل .





يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :

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

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :

- كان في نصف الميدان الخاص به . أو كان في مستوى وأخذ مع آخر ثاني لاعب في الفريق الخصم
- أو كان في مستوى واحد من آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم .

#### مادة (12) الأخطاء وسوء السلوك

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :

#### الركلة الحرة المباشرة :

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيًا من الأخطاء الستة التالية

بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تمهوراً أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة :

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



- دفع الخصم .

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

التالية :

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

- مسك الخصم .

- البصق على الخصم

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

تنفيذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ \*

### ركلة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء في حالة ارتكاب أي من هذه الأخطاء العشرة السابقة من قبل أحد اللاعبين

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

### الركلة الحرة غير المباشرة :

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

الأخطاء الأربعة التالية :



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

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

#### مادة (13) الركلات الحرة :

#### أنواع الركلات الحرة :

- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة .



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

نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .

### الركلة الحرة المباشرة :

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

### الركلة الحرة غير المباشرة :

#### الإشارة :

يعطى الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ، ويبقى ذراعه في ذلك

الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ، ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب .

### دخول الكرة في المرمى :

يمكن تسجيل هدفاً فقط إذا تم لمس الكرة بعد رجليها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى .

- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة يستأنف اللعب بركلة مرمى .
- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة ، يمنح الخصم ركلة ركنية .

### موقع الركلة الحرة :



الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء :

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع:

### مادة (14) ركلة الجزاء

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

ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب .

يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء .

يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي

### مكان الكرة واللاعبين :

### الكرة :

- تيم وضعها فوق نقطة الجزاء .

### اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء .

- تم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح .

### حارس المرمى المدافع :



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

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

- ضمن ميدان الملعب
- خارج منطقة الجزاء
- خلف علامة الجزاء
- على مسافة 9.15 م ( 10 ياردة ) على الأقل من علامة الجزاء .

الحكم :

- لا يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء حتى يصبح اللاعبون في المواقع المحددة لهم في القانون .
- هو الذي يُقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت

الإجراءات :

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



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

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

### مادة (15) رمية التماس

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب .

لا يمكن تسجيل هدف مباشر من رمية التماس .

### يتم منح رمية التماس :

- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء
- يكون تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التماس .
- تمنح إلى منافس اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس .

### الإجراءات :

يجب على الرامي لحظة رمي الكرة ما يلي :

- أن يواجه ميدان اللعب .
- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .
- أن يستخدم كلتا يديه .
- أن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه .



• لا يمكن للرامي أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .

• على كل الخصوم الوقوف مسافة لا تقل عن مترين (2) من نقطة تنفيذ رمية التماس .

تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب .

### مادة (16) ركلة المرمى

ركلة المرمى هي طريقة لاستئناف اللعب .

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

تحتسب ركلة المرمى عندما :

• تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم سواء في

الهواء أو على الأرض ولم يتم تسجيل هدف منها وفق المادة رقم (10) .

الإجراءات :

• يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المدافع من أي نقطة داخل منطقة المرمى .

• يبقى لاعبو الفريق المنافس خارج منطق الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب .

• لا يجوز للاعب الذي ينفذ ركلة المرمى لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر .

• تصبح الكرة في اللعب عند ركلها مباشرة إلى خارج حدود منطقة الجزاء .

### مادة (17) الركلة الركنية

الركلة الركنية هي طريقة لاستئناف اللعب .





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

### تحسب الركلة الركنية عندما :

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

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

([www.ta7keem.com/docs/122law.doc](http://www.ta7keem.com/docs/122law.doc))

تشكيلات اللعب (طرق اللعب) وتعني تنظيم لاعبي الفريق بشكل يسمح بالاستفادة من قدرات وإمكانيات كل لاعب بحيث يكون قادراً على تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية . وعلى المدرب ان يعي جيداً ان ليس هناك طريقة واحدة تصلح لجميع الحالات والمواقف ، وليس هناك تشكيلاً بمقدوره ان يعوض الضعف المهاري لدى اللاعبين، وعلى المدرب ان يدرس جيداً جميع التشكيلات ومميزاتها وعيوبها ويختار ما يلائم قدرات لاعبيه وإمكانياتهم . وتعد طريقة اللعب عملية تنظيمية للفريق وتحديد موقف كل لاعب حسب مركزه لكي يتمكن من أداء واجباته المكلف بها . دون هذه التشكيلات يعجز لاعبو الفريق عن فهم طبيعة تحركاتهم وواجباتهم دفاعاً وهجوماً

### الأسس العامة لاختيار طريقة اللعب:

ان تتناسب الطريقة مع الهدف من المباراة . بمعنى إذا كان هدف الفريق الفوز عليه ان يلعب بتشكيل

يميل إلى الهجوم خاصة عندما يكون الفريق المنافس اضعف من فريقه

1. ان تتصف الطريقة بالمرونة لتلائم مع مجريات اللعب دفاعاً وهجوماً

2. ان تتلائم وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والصفات الإرادية

3. ان تكون واضحة ومفهومة للاعبين حتى يكونوا قادرين على تحقيق أهدافها



## أهمية طرق اللعب:

1. من خلالها يمكن ان يتعود اللاعبون على الأداء المنظم السهل مع تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية

بتوازن

2. زيادة كفاءة اللاعب على تنفيذ الواجبات بدقة من خلال مركزه

3. المساعدة في حسن استخدام القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة الدفاعية والهجومية

4. زيادة القدرة الجماعية والفردية في التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بطريقة منظمة

وهادفة

5. الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته بمناطق الملعب سواء أكان في الشق الدفاعي أو الهجومي

خطط اللعب تعد خطط اللعب جزءا مهما من لعبة كرة القدم وبدونها لا يمكن التحرك في أرجاء

الملعب أو الوصول إلى مرمى الخصم وإحراز إصابة أو إفشال محاولات المنافسين في الوصول إلى المرمى

. وتعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو جماعي مدروس ويمكن تعريفها بالإجراءات التي

يؤديها اللاعبون في المباراة بشكل فردي أو زوجي أو جماعي من أجل التغلب على المنافس وإفشال

خططه ، وتعتمد على الجانب المهاري والبدني والنفسي للاعبين ، وبدونها تكون حركة اللاعبين

عشوائية وغير مدروسة . ويعد الإعداد الخططي للاعبين جزءا من إعداد الفريق ومن خلاله يمكن

للاعبين تطبيق أفكار المدرب وما يراه مناسبا ولا يتم ذلك بسهولة ويسر وإنما يأخذ وقتا طويلا لكي

يتمكن اللاعبون من إجادته ، وكثيرا ما نسمع ان مدريا ابعده عن تشكيلة الفريق لاعبا مشهورا ومميزا

كونه لا يجيد تطبيق أفكار المدرب ، ومن هنا يتضح لنا ان كرة القدم هي صراع أفكار المدربين



وسلحه أقدام اللاعبين وتحركاتهم ، والمدرب الجيد هو المدرب القادر على إيصال فريقه إلى مستوى

عالٍ من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والتي تعد من المستلزمات الضرورية لنجاح الفريق

والخطط تقسم إلى ثلاثة أقسام من حيث عدد اللاعبين المنفذين

1. الخطط الفردية التي يقوم بها لاعب واحد

2. الخطط الزوجية التي ينفذها لاعبان اثنان

3. الخطط الجماعية التي ينفذها ثلاثة لاعبين فأكثر

. أما من حيث أسلوب اللعب فيمكن تقسيم الخطط إلى

### 01/. الخطط الدفاعية

الدفاع : هو عبارة عن عملية تنظيم تحركات المدافعين ضد هجوم الفريق الخصم وإفشال خطة الهجوم عن

طريق تنظيم المدافعين في منطقة الجزاء والقيام بالدفاع الفرقي وسد الثغرات أمام المهاجمين ومن ثم إحداث

تفوق عددي للمدافعين.

### أنواع الدفاع :

#### 1- دفاع المنطقة :

هنالك حقيقة تقول ان كرة القدم هي لعبة فراغات ، وان هذا النوع من الدفاع يعتمد على هذه الحقيقة

حيث ان هذه الطريقة تركز على سد الفراغات امام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة او



التصرف بها بحرية من خلال الملازمة او المرافقة لكل منطقة معينة ومحددة من قبل المدافع وعليه فإن دخول الخصم في هذه المنطقة يكون من واجب المدافع المسؤول عن هذه المنطقة ملازمة هؤلاء الخصوم .

وتعد هذه الطريقة من الطرق المهمة في الدفاع اذ تقوم بتنظيم المدافعين او أعضاء الفريق جميعهم بما فيهم المهاجمين لكي يقومون بمهمة دفاع المنطقة وبالتالي التضييق على المهاجمين ومنعهم من التصرف بحرية داخل هذه المناطق الدفاعية .

ومع ذلك فإن المهاجمين يقومون بتحركات مزعجة للدفاع وعدم استسلامهم لهذه الطريقة من خلال تحركاتهم القطرية والتقاطع فيما بينهم وتبادل المراكز كل هذه الأمور تزعج المدافعين وتقلقهم وعليهم الحد من هذه التحركات من خلال التضييق عليهم وعدم تركهم ولو لثانية وكذلك العمل على المراقبة الدقيقة للمناطق الخطرة .

ويفضل هذا النوع من الدفاع عندما يكون المدافعين اقل من المهاجمين فعليهم في هذه الحالة القيام بالدفاع عن المنطقة وملازمتها حتى تكشف الزمن وتؤخر المهاجمين وبالتالي يتمكن بقية المدافعين من الرجوع الى مراكزهم الدفاعية .

## 2- دفاع رجل لرجل :

تعتمد هذه الطريقة الدفاعية على الملازمة الفردية لكل لاعب من الفريق الخصم لمعظم الوقت وبجميع مناطق الملعب ، وهناك نوعين من الدفاع يمكن تطبيقها في هذا الأسلوب الدفاعي وهي :

\* الملازمة المحكمة رجل لرجل أينما يذهب في الملعب بحيث يمنع فيها المهاجم من القيام بأي مناولة او منعه من الاستحواذ عليها .



\* المراقبة رجل لرجل كما في النوع الأول ولكن المسافة بين المدافع والمهاجم تتراوح ما بين (3-4) ياردة ، حيث تكون هناك مسافة بين المدافع والمهاجم ولكن المدافع يتمكن من تقدير المسافة بشكل جيد حتى يتمكن وبسرعة من الانقضاض على المهاجم وقطع الكرة منه لحظة مناوئتها اليه .

وتلعب السرعة هنا العامل الحاسم في اختيار احد هاذين النوعين فمثلاً اذا كان المهاجم سريعاً فعلى المدافع الابتعاد عنه قليلاً ليكون المهاجم يتمتع بالسرعة وبإمكانه التخلص من المدافع بسهولة بعد لعب الكرة خلفه اما في حالة كون المدافع سريع فعليه القيام بالنوع الأول الا وهو الملازمة المحكمة القريبة من المهاجم ويستخدم هذا النوع في حالة كون المهاجم يتمتع بالمحوارة والمراوغة الجيدة فعلى المدافع ان يكون قريب من المهاجم ، وعكس ذلك أي يكون المدافع على مسافة معينة من المهاجم في حالة كون المهاجم ضعيف وقليل الخبرة فيمكن إتباعه الطريفة المرنة في الدفاع . هذا بالإضافة الى ذلك هناك نقطة مهمة الا وهي هو ان يضع المدافع دائماً في حساباته هو ان يكون المهاجم أمامه وليس خلفه أي ان يكون المدافع هو اقرب إلى هدفه وليس المهاجم ، وعليه هنالك ثلاثة قواعد مهمة عند تطبيق هذا النوع من الدفاع وهي :

أ- عدم المخاطرة بقطع الكرة الا اذا كنت متأكداً من ذلك .

ب- القيام بالتغطية لزميلك وبشرط عدم ترك خصمك .

ج- احذر من مراقبة الكرة فقط بل الكرة والخصم .

وعلى الرغم من أحكام هذه الطريقة الدفاعية الا ان فيها بعض المساوئ الا وهي ان اللاعب المدافع ليس لديه القدرة على الملازمة الشخصية للخصم بنفس الكفاءة على طول الشوطين ، بالإضافة الى انه في حالة تخلص المهاجم من المدافع وخاصة في منطقة الجزاء فإنه سوف ينطلق بسرعة باتجاه الهدف وانه سوف



يشكل خطورة على الهدف هذا بالإضافة الى التحركات السريعة والمفاجئة للمهاجمين وتبادل المراكز فيما بينهم تلعب دوراً فعالاً في خلخلة هذا النوع من الدفاع . ولكن على المدافع الذي يهزم ان يقوم بالتغطية السريعة في حالة انهزامه في منطقة الوسط وان يقوم بالانسحاب والتغطية بالقرب من علامة الجراء اما اذا هزم داخل منطقة الجراء فعليه التغطية لاحد جانبي الهدف القريب له .

### 3 الدفاع المركب:

وهو الربط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل وهي مقياس حقيقي لمقدار الفهم الصحيح لالعاب للخطط والتعاون الجماعي في الدفاع حتى ال يحدث تعارض في حركاتهم وال بد من توفر عنصر اللياقة البدنية بشكل عالي

### 02/ الخطط الهجومية.

والتحليل والاستكشاف للفريق المنافس يعد من الأسس المهمة لبناء خطط اللعب أو جمل خطية يمكن من خلالها الحد من خطورة الفريق المنافس واستغلال نقاط ضعفه ، كما ان تمتع اللاعبين بالخبرة واللياقة البدنية العالية والمهارات الفنية والثبات الانفعالي يساعد كثيرا في تطبيق الجمل الخطية المناسبة . عوامل اختيار الخطط : ١ إمكانات اللاعبين المهارية والبدنية والنفسية وقدرتهم على تنفيذ الخطط .



2 . تحليل واستكشاف الفريق المنافس ومعرفة نقاط تفوقه وضعفه

1. الطقس.

2. اللعب على ملعب المنافس أو على ملعب الفريق

3. طبيعة ارض الملعب

4. الهدف من المباراة .

5. أهمية المباراة للفريق

6. نوع المباراة

خطط اللعب : عند وضع الخطط لابد للمدرب ان يضع في اعتباره خطط الفريق المنافس ، كون الفريق المنافس بإمكانه وضع خطط مناسبة تتحد من خطورة الموضوعية للفريق ، لذا يحاول المدرب جاهدا بناء خطته على ضوء إمكانيات لاعبيه البدنية وخبرتهم وما يتمتعون به من مهارات فنية فضلا عن الإرادة والشجاعة والتحلي بالصبر . ولا يخفى على أي متتبع ان هناك ثلاث حالات في كرة القدم هي

1. عندما تكون الكرة بحوزة الفريق

2. عندما يخسر الفريق حيازة الكرة



اللحظة التي تكون فيها الكرة بين الحيازة والفقدان . وكل حالة من هذه الحالات تتطلب خططا يجب ان يدركها اللاعبون ، ويتحركون حسب متطلباتها ، وأحيانا تفشل الخطط الموضوعه مما يتوجب على المدرب تغييرها أو إجراء تحسينات عليها.

تعتمد كرة القدم بشكل كبير على الخطط و التكتيك و التحرك داخل الملعب , و في احيان كثيرة تكون الخطة التي يضعها المدرب عامل اساسي في فوز او خسارة الفريق, فما المقصود بالخطة , و ما اشكالها؟

مفهوم الخطة و اهميتها و عناصرها:

الخطة (formation) هي عن عبارة وصف يحدد مكان اللاعبين في كل مربع او قسم في الملعب من غير حارس الملعب , و تحرك هؤلاء اللاعبين في حالة الهجوم او الدفاع. الخطة تستخدم في اي مباراة كرة قدم سواء كان الفريق مبتدأ او محترفا , و يحدد كل خطة عدد من العوامل و العناصر التي يحدد على اثرها المدرب التشكيلة مثال للالتزام (displine) داخل الميدان, المهارة (skills) و نوعية اللاعب. و كان شكل الخطة في كرة القدم عند نشأتها شكلا هجوميا , حيث كان يعتمد الفريقين على اللعب بعدد كبير من المهاجمين , ففي اول مباراة دولية بين انجلترا و اسكتلندا 30 نوفمبر 1872 لعب المنتخب الانجليزي بخطة 1-1-8 بحيث يكون هناك لاعب واحد في الدفاع و لاعب في منتصف الملعب يتلقى اي كرة مرتدة , اما المنتخب الاسكتلندي فلعب بخطة 2-2-6 لكن الغريب في هذه المباراة ان النتيجة كانت 0-0 رغم العدد الهائل من المهاجمين.

اختيارات و استخدامات الخطة:

هناك العديد من الاشكال في الخطة التي يختارها المدرب و تعتمد على اللاعبين المتوفرين لدى المدرب مثل:





1- الخطة المتقاربة: و فيها تكون المسافات بين كل الخطوك متقاربة مثل 1-4-2-1-2 و 1-2-3-4 حيث يكون الهجوم فيها عن طريق الاختراق من العمق , لكنها تعتمد بشكل اساسي على الاطراف في الدفاع للتقدم و اعطاء مساندة للهجوم.

2- الخطة العريضة: و تعتمد هذا الخطة على المهاجمين الاطراف (امثال ميسي و والكوت) للعب بالاطراف و في المساحات مما يصعب على الدفاع تغطية تلك المساحات الكبيرة مما يخلق خلا في ترتيب الدفاع الخصم, و امثلتها كثيرة مثل 3-3-4 ,, 1-2-3-4 ,, 2-5-3

## 2 - 4 - 4 الجوهرة

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرة حيث يستخدمها عدد كبير من المدربين، وتخلق توازناً بين الدفاع والهجوم تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران أيضاً، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم. ويكون شكل توزع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل 4-1-2-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق، وكان أفضل من استخدم هذه الخطة السير أليكس فيرغسون مع مانشستر يونايتد.

### مميزات الطريقة:

1. تعمل هذه الطريقة على تعزيز الدفاع



2. بسبب وجود أربعة لاعبين في منطقة الوسط يساعد الفريق في الدفاع كما يقوم بالمساعدة في الهجوم

عند حيازة الفريق على الكرة

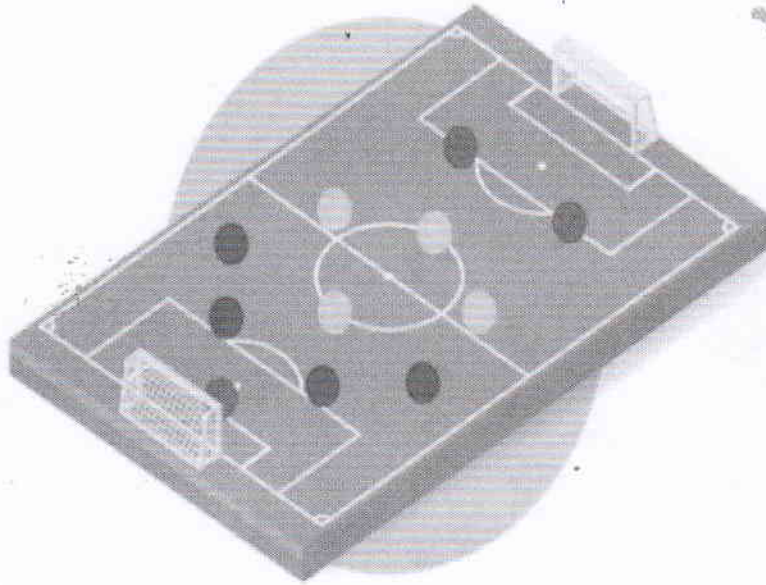
3. تعد هذه الطريقة ناجحة في الحالات الآتية

أ. إذا كان الفريق المنافس يمتلك جوانب فنية وخططية عالية في حين يمتاز الفريق المطبق لهذه الطريقة

بإمكانات أقل ولكن لديه درجة عالية من الكفاءة والكفاح والمثابرة

ب. إقامة المباراة خارج ارض الفريق المطبق لهذه الطريقة.

ت. امتصاص هجمات الفريق المنافس والقيام بهجمات مرتدة مضادة من خلال لاعبي الوسط والمهاجمين



01 / طريقة 4-2-4

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية



عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على

تخلخل دفاع الخصم. (لحمر عبدالحق، 1997، الصفحات 104-105)

### خطة الهرم 5-3-2

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

الوسط، خمسة مهاجمين)

### خطة الضعفاء 1-5-4

شاع استخدام هذه الخطة بين الفرق الضعيفة، والمدربين الذين يميلون للعب الدفاعي، إذ يوجد أربعة لاعبين في الخطوط الخلفية، ولاعب وسط مدافع على الدائرة في منتصف الملعب، وأمامه أربعة لاعبين خلف

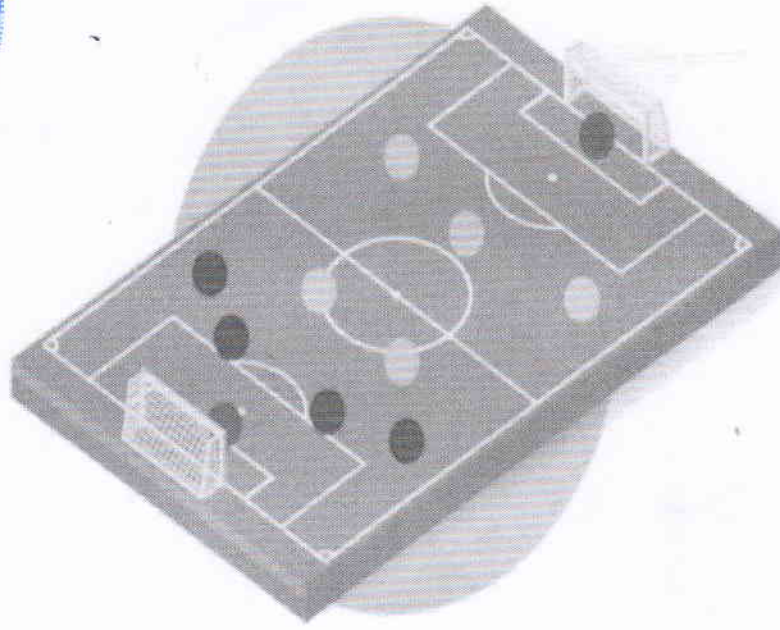
مهاجم وحيد، ويعد جوزيه مورينيو من المولعين بهذه الخطة، ويستخدم أيضًا بعض المدربين هذه الخطة على

أنها هجومية، فرغم شهرتها الدفاعية البحتة يمكن أن تكون فعالة هجوميًا، وعلى الرغم من وجود مهاجم

وحيد إلا أن تقدم لاعبي الوسط على الأطراف يجعل الفاعلية الهجومية كبيرة، وقد أثبتت هذه الخطة

فعاليتها في الناحية الهجومية في ريال مدريد وأحيانًا في برشلونة، ويتوزع فيها اللاعبون على الشكل 4-2-

1-3



### الخطة الإيطالية 1-1-5-3

اشتهرت هذه الخطة بشكل كبير في الدوري الإيطالي، وكان يوفنتوس ونابولي وفورنتينا أكثر الفرق التي استخدمتها، وتعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، أمامهم ثلاثة لاعبين وسط ارتكاز، وإلى جانبهم جناحان يقومان بمهام هجومية ودفاعية بطول جانبي الملعب، ويقف أمامهم لاعب وسط مهاجم أو صانع ألعاب يدعم المهاجم الوحيد، وهي تشبه خطة 3 - 5 - 2.

### خطة منتصف الملعب 2-5-3

استخدم يوفنتوس هذه الخطة بنجاح كبير خلال المواسم الأخيرة، التي حقق فيها لقب الدوري، وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان



يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب

على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضاً من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم

في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة، فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانية أو

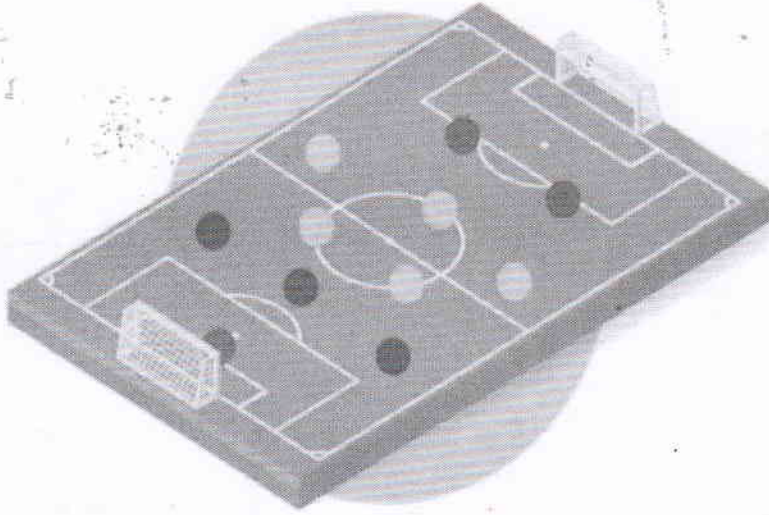
الخبرة كي تتمكن من إتقانها.

فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة

التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين.

لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3-5-2 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب على من

يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية .

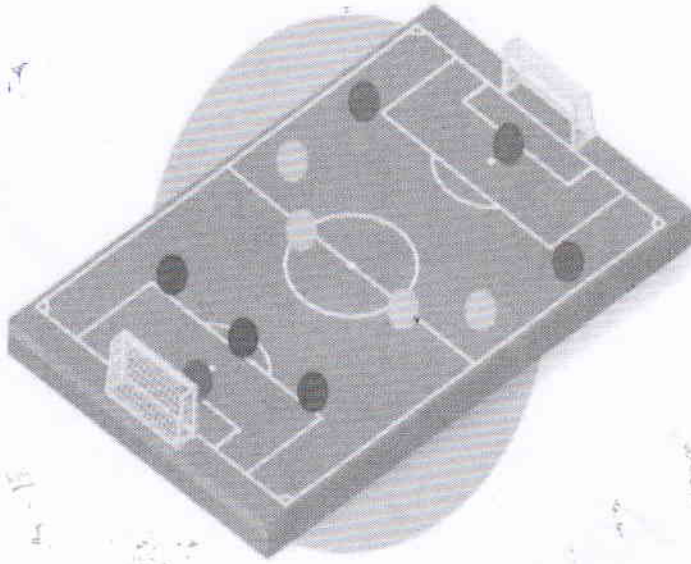


(3-5-2)



### 3 - 4 - 3 خطة أياكس

يعود هذا التشكيل إلى عام 1970، ويعد فريق أياكس أمستردام من أكثر الفرق استخدامًا له، في فترة شهدت تألقه، وهي تعد خطة هجومية، حيث يوجد ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، خلف أربعة لاعبين في وسط الملعب، اثنان منهم على دائرة المنتصف، واثنان على طرفي الملعب، يقف أمامهم جناحان على الجبهتين اليمنى واليسرى لدعم رأس الحربة. ونجح برشلونة أيضًا في تنفيذها بشكل كبير خلال فترة



(3-4-3)

السبعينيات .

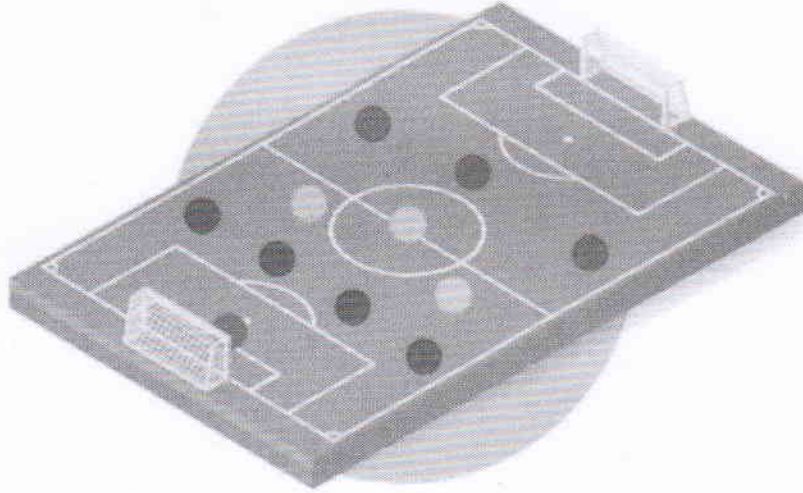
### 3-3-4 الخطة المرنة

من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يركز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي



الأمم ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح

(<http://www.enabbaladi.net/archives/110476>)



(4-3-3)

#### 8- طرق اللعب في كرة القدم :

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

#### 1-8- طريقة الظهر الثالث : ( WM )

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن الجائيات هذه الطريقة أنها



سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتتمكن من تبادل مركزه مع زملائه

### 3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM):

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





## المصادر والمراجع:

- ابراهيم شعلان، محمد عفيفي. (2001). كرة القدم للناشئين (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ابراهيم مفتي محمد. (1994). الجيد في الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (الإصدار ط 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو عبده حسن السيد. (2002). لإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الاسكندرية: امكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- احمد عطاء الله. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار للطبعة الاولى). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الياس. ف وحكيم. (2009/11/19). جريدة الشروق. الجزائر: العدد 2773.
- أمر الله أحمد الهماطي. (1990). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم (الإصدار ط2). مصر: دار المعارف.
- ثامر محسن ، واثق ناجي. (1989). : التدريب الدائري في كرة القدم. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- حسن عبد الجواد. (؟؟؟؟). - كرة القدم المبادئ الأساسية ل2لاعب واعدادية والقانون الدولي (الإصدار ط 04). لبنان: دار العلم للملايين.
- حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين،، . القاهرة، مصر،: دار الفكر العربي.
- حنفي مختار. (2000). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. . الكويت: مديرية دار الفكر العربي.
- رشيد عياش الدليمي و لحرر عبدالحق. (1997). كرة القدم. الجزائر: جامعة مستغانم.
- سمعية خليل محمد. (2008). مبادئ الفسيولوجيا الرياضة (الإصدار الطبعة الاولى). بغداد: جامعة بغداد.
- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب. (2009). كرة القدم تعليم وتدريب. البصرة العراق : مكتبة البصرة .



قاسم لزوم صبر و آخرون. (2005). اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . الاسكندرية مصر: دار الوفاء لنديا .

محمد حامد الافندي. (1970). ، كرة القدم مبادئ الاساسية . مصر: عالم الكتب. القاهرة.

محمد عبده صالح الوحش، مفتي ابراهيم محمد. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة مصر: دار عالم المعرفة.

معتصم غوتوق. (1995). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. سوريا: مكتب المراكز التدريبية.

مفتي إبراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

موقف مجيد المولي. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان : دار الفكر.

مؤيد عبدالمجيد البدري. (1987). ، قانون كرة القدم للمرشد العالمي للحكام. بغداد العراق: دار السلام.

وجدي مصطفى الفاتح. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا: دار الهدى

للتنشر والتوزيع.

وزارة الشباب والرياضة. (17 03, 2021). صدى الذاكرة. تم الاسترداد من

<https://mjs.gov.dz/index.php/ar>

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم الحماد؛ تدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة , 1998, ص 287

Bernard Turpin .(1990) .préparation et entrainement du footballeur .

Amphora.,

FREDERI CLAMBERTIN .(2000) .Préparation physique intégrée .france:

Amphora.

<http://www.enabbaladi.net/archives/110476>.

MICHEL PRADET .(1997) .La Préparation physique collection Entraînement ."

,Paris: INSEP publication.

Traduction, jean-Robert Saucyer, Modus Vivendi, Quebec, Ted Buxton .:

.(2006)Manuel de FOOT .canada.

<https://www.google.dz> .[www.ta7keem.com/docs/122law.doc](http://www.ta7keem.com/docs/122law.doc)