

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة:



عنوان المقياس : تخصص الرياضة الجماعية - كرة القدم

محاضرات

ميدان: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

الشعبة : التدريب الرياضي التنافسي

الوحدة: التعليم الأساسية

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

السداسي: 01 + 02

الحجم الساعي الأسبوعي: ساعة ونصف (01:30)

اسم ولقب الأستاذ: حسان أحمد شوقي

رتبة: أستاذ محاضر قسم -أ-

الموسم الجامعي : 2023/2022

المحتويات

مقدمة



- 1- أصل ومهد كرة القدم.
- 2- أهم المحطات في التطور التاريخي لكرة القدم.
- 3- نهائيات كأس العالم عبر التاريخ.
- 4- كرة القدم في المغرب العربي.
- 5- كرة القدم في الجزائر.
- 5-1- المرحلة الاستعمارية 1895م حتى 1962م.
- 5-2- مرحلة ما بعد الاستعمار (الاستقلال) 1962م الى يومنا هذا.
- 6- مفاهيم ومصطلحات في كرة القدم.
 - 6-1- تعريف كرة القدم.
 - 6-2- الاعداد البدني في كرة القدم.
 - 6-3- الاعداد المهاري في كرة القدم.
 - 6-4- الاعداد الخططي في كرة القدم.
 - 6-5- الاتحاد الدولي لكرة القدم.
 - 6-6- شخصيات بارزة في تاريخ اللعبة.
- 7- أهمية كرة القدم في المجتمع.
- 8- خصائص كرة القدم.
- 9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم.



- 10- مبادئ كرة القدم
- 11- قوانين كرة القدم
- 12- المهارات الأساسية في كرة القدم
- 13- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم
- 14- مصادر الطاقة في كرة القدم
- 15- فروع كرة القدم الحديثة
- 15-1- كرة قدم الصالات
- 15-1-1- نبذة تاريخية
- 15-1-2- قوانين كرة قدم الصالات
- 15-1-3- أدوات كرة قدم الصالات
- 15-1-4- أهم بطولة كرة قدم الصالات
- 15-1-5- أفضل لاعب في تاريخ كرة قدم الصالات
- 15-1-6- الفرق بين كرة قدم الصالات وكرة القدم الاعتيادية

15-2-كرة القدم الشاطئية

15-2-1-نبذة تاريخية

15-2-2-القوانين

15-2-3-سجل دورات بطولة العالم للكرة الشاطئية



15-3-كرة القدم المصغرة

15-3-1-نبذة تاريخية

15-3-2-المسابقات الدولية السابقة

16- الوحدة التدريبية

مقدمة:

عَرَفَ الإنسان مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية منذ العصور القديمة فكان يلعب من أجل المتعة والفرجة ويسبح في محيطه المائي ويتغذى منه ويقفز ويجري هروباً من الخطر ويرمي بالرمح والحجارة من أجل اصطياد فرائسه وقصد اشباع رغباته وحاجياته المختلفة من أكلٍ وشربٍ وحبٍ للتطلع والاستكشاف لمحيطه الخارجي مارس أنواع الرياضات المختلفة دون وعي منه بأهميتها الصحية والنفسية والاجتماعية فلم تكن ممارستها لديه بمفهومها المعاصر المبني على التنافس الشريف والبحث عن الفرجة والمتعة وكسب اللياقة البدنية الصحية والنفسية، ومع مرور الأزمنة وتداول السنين عَرَفَت الشعوب تحولات عديدة بحثا عن الأفضل ما جعلها تطوّر في أساليب ممارسة هذه المُبتغيات وجعلتها أكثر إفادة ومتعة لها، حيث استعملتها الحضارات المتعاقبة لبناء أجسام وصحة جيوشها وتقويتها واكسابها اللياقة البدنية تحضيراً للتحديات التي كانت تُجابهها من حروب دائمة ومن أجل الترفيه ومتعة المشاهدة والممارسة على المسارح، ومن بين هذه الألعاب الرياضية التي لقيت نجاحاً شعبياً كبيراً كرة القدم، التي تُعرف الآن تطوراً لا مثيل له وأصبحت ممارستها وفق قواعد وقوانين تضبطها، كما تعتمد على مهارات بسيطة وأخرى معقدة ولياقة بدنية هائلة من سرعة ومرونة ورشاقة وتوافق وقوة زادتها متعةً وجمالاً وتشويقاً، ووصلت الى مستويات عالية من الأداء الراقي والمتكامل حتى بلغ التنافس فيها أشدّه، وهي الآن تتركز على أسس علمية متينة ساهمت في هذا النجاح الباهر الذي حققته هذه الرياضة والتي تملك قاعدة شعبية في جميع أنحاء العالم وتعتبر الرياضة الأولى من حيث الممارسة والجاهورية، هذا ما أدى بنا الى البحث عن تاريخ وواقع هذه الرياضة وجذورها الأولى؟ ومن استطاع أن يعطيها صبغة نظامية وقانونية أدت الى استمرارها حتى عصرنا هذا وفق أسس وقواعد متينة؟ وما الذي أدى الى تطورها بهذا الشكل اللافت؟ وماهي الأمور التي استندت عليها حتى وصلت لما هي عليه الآن كل هذه الأسئلة وأخرى سنجيب عليها من خلال دراستنا لمقياس كرة القدم.

1- أصل ومهد كرة القدم:



تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم الى حضارات العالم القديمة كحضارة الصين التي مارست هذه اللعبة الرياضية منذ 2500 سنة حسب المرجع التاريخي الذي أعده "هان دانيستي" الذي يغطي تاريخ الصين بين الفترة الممتدة من { 206 قبل الميلاد حتى 25 ميلادية } حيث عُرفت باسم **تسوتشو "Tsutchu"** حيث تعني كلمة **تسو**: ركل الكرة بالقدم و**تشو** تعني الكرة المستديرة الشكل المصنوعة من الجلد والمحشوة بالشعر، وكانوا في ذلك الوقت يقدمون الولايم للفريق الفائز في حين يجلدون المنهزم.



أما اليابانيون فكانوا يلعبون المباريات في حقل محاط بالأشجار على الجوانب (الزوايا) كما ظهر في شروحات المؤرخين وكانت تسمى "**كيماري**" "**Kumar**" وكانت تلعب بين ثمانية أشخاص يضربون الكرة بين بعضهم البعض على أرض مساحتها أكثر من (100) متر وعلى الزوايا كانت هناك أشجار واضحة وبارزة تستخدم

كحدود للملعب ويعتقد البعض أن هذه اللعبة انتقلت إليهم من الصين، كما هو معروف فقد كانت هناك عدة أحداث رياضية تقام بلقاءات ثنائية بين البلدين وكل هذه الوقائع مثبتة في متحف "ميونيخ" بألمانيا.

اليونانيون هم الآخرون كانت لديهم كرة يسمونها "ايسكيروس" "Episkyros" والرومان كانوا يسمونها "هارباستوم" "Harpastom" وكانت تلعب على طريقة حيازة الكرة والحصول عليها من الخصم، كما ذكر المؤرخون العرب أن قدماء مصر ووادي الرافدين مارسوا ما يشبه هذه اللعبة الى حد كبير.



تذكاري رخامي إغريقي يبين لاعب بالكرة

في فلورنسا بإيطاليا فقد تطورت أسس الكالشيو (Calcio) ووصل مداه في القرن السادس عشر عبر (لارجي واجيزز) الذي قام بعمل فريقين كل واحد منهما مكون من 27 لاعباً، فريق منهم يرتدي لباساً باللون الأخضر والآخر باللون الأحمر.

وذكر التاريخ أيضاً أن الرومانيين هم من أحضروا اللعبة الى بريطانيا عند غزوهم لها فكانت تقام مباريات أقرب لمعارك منها لمنافسة في كرة القدم، كان اللاعبون مُرتَبون كأحجار الشطرنج يقومون بقذف الكرة للشارع حيث يكون شخص ما بانتظارها، فتطور اللعب حتى وصل لما يعرف بكرة الغوغائيين ويرشح أن تكون أعداد كبيرة قد قامت بتشجيعها ومتابعتها، مما جعل الملك ادوارد الثاني يتدخل ويُحاول منعها واستئصالها حين أصدر مرسوماً ملكياً في 13 أبريل 1314م جاء فيه "بالنسبة لنا أنه لإزعاج كبير للمدينة تُحدثه جمهرة من الناس يركلون كرة.... نأمركم ونمنعكم من إحداث مثل هذه الضجة بالمدينة مستقبلاً "

كما حذا حذوه الملك ادوارد الثالث ومن بعده ريتشارد الثاني وهنري السادس واعتبروها لهواً شيطانياً وممارسة حمقاء، وفي اسكتلندا أيضاً تم اعتبار الأمر كذلك.

ويعتبر أغلب المؤرخين بريطانيا صانعة اللعبة وواضعة التصاميم والأسس الأولية لمظهرها الحالية بالإضافة إلى تطوير قواعدها وأصولها وولادة بعض فقرات قوانين كرة القدم، ففي بداية القرن الثامن عشر بدأ العمل على تنظيم اللعبة فتم وضع أسس وقواعد لها وصارت أقرب إلى اللعبة التي تمارس اليوم فكان لهم الفضل الكبير في انتشارها في أنحاء العالم، ففي القرن التاسع عشر كان البحارة والتجار الانجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون فيه.

وفي سنة 1848م قامت جامعة كامبريدج بوضع لوائح تنظيمية للعبة تكونت من 13 قانوناً كان بمثابة الانطلاقة الحقيقية لكرة القدم وهذه القوانين هي:



- 1- يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين القائمين وتحت العارضة إلا إذا كان ذلك باليدين.
- 2- تستخدم اليدين لإيقاف الكرة ووضعها أمام القدمين فقط.
- 3- يسمح بضرب الكرة بالقدمين.
- 4- لا يسمح بضرب الكرة وهي في الهواء.
- 5- لا يسمح بضرب الكرة إلى الأعلى.
- 6- لا يسمح بضرب الكرة إلى الخلف وبكعب الحذاء.
- 7- إذا خرجت الكرة بعيداً عن علمي الفريقين، فيجب على اللاعب المتسبب بذلك أن يعيدها بنفسه من المكان الذي خرجت منه بحيث يضربها بخط مستقيم إلى داخل الملعب.

8- اذا خرجت الكرة من خط المرمى بسبب لاعب مهاجم فيتوجب اعادتها الى الملعب بواسطة ضربها من قبل لاعب من الفريق المدافع.

9- يمنع وقوف اللاعبين على مسافة تقل عن ست ياردات من اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة.

10- لا يعتبر اللاعب مشتركا في اللعب اذا كان أمام الكرة ويجب عليه أن يبقى دائما خلف الكرة.

11- اذا ضربت الكرة من قبل أحد لاعبي الفريق فلا يجوز للاعب المتقدم عن الكرة أن يلمسها أو يتقدم لها الا اذا لمست لاعب آخر من الفريق المنافس أولاً.

12- يسمح للاعب المتقدم عن الكرة أن يلمسها اذا قام لاعب من فريقه بضربها أولاً بعد حدوث التقدم.

13- يسمح للاعب أن يلمس الكرة بكتفه اذا كان مشتركا في اللعب أي يكون خلف الكرة، ولا يسمح بذلك اذا كان خارج اللعب أي أمام الكرة.

2- أهم المخطات في التطور التاريخي كرة القدم:

هناك محطات عديدة في كرة القدم علينا الوقوف عندها لإسهاماتها الكبيرة في التطور التاريخي الذي عرفته هذه اللعبة عبر السنين الطويلة التي مرت عليها، فما وصلت اليه الآن ليس وليد صدفة معينة بل العكس من ذلك تماماً فهي أفكار وابداعات أناس من أهل الاختصاص كلٌ ساهم بطريقته الخاصة لإنجاح هذه الرياضة وتعايشها بين الشعوب وعدم تلاشيها مع الزمن بالرغم من المشاكل والضغوط التي كانت تعترضها، وأهم هذه المحطات ما سنذكره فيما يلي:

سنة 1848م: وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 للعبة في لقاء بين مندوبين من كلية أيتون ومدرسة هارو ومدرسة الرجبي ومدرسة وينتشستر ومدرسة شروسبري.

سنة 1857م: أسس أول نادي لكرة القدم في بريطانيا (نادي شفيلد يونائتد).

سنة 1863م: تأسيس أول اتحاد لكرة القدم وهو الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

سنة 1871م: إقامة أول بطولة لكرة القدم في إنجلترا تجمع بين الأندية التي تأسست في ذلك الوقت في المدن وأُطلق عليها تسمية كأس الاتحاد الإنجليزي، ومازالت تلعب لحد الآن.

سنة 1872م: أول مباراة دولية رسمية في كرة القدم جمعت بين انكلترا واسكتلندا.



سنة 1874م: استعمال واقي القدمين لأول مرة من قبل اللاعب صامويل ويدرسون مهاجم فريق نوتنغهام فريست **Nottingham Forest** والآن أصبح لا يمكن اللعب بدونه وفق القواعد السبعة عشر لكرة القدم.

سنة 1875م: حدد ارتفاع عارضة المرمى بـ: 2,44 متر

سنة 1880م: وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.

سنة 1889م: انشاء اتحاد الدنمارك عبر المهاجرين الانجليز الذين كانوا أول من قدم للعالم لعبة كرة القدم الحديثة ليكون بذلك أول بلد خارج الجزر البريطانية الذي يملك اتحادا خاصا به.

سنة 1891م: تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقرر في السنة نفسها منح ضربة الجزاء، وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.

سنة 1904م: تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم **FIFA** بحضور ممثلين عن سبع دول هي فرنسا، بلجيكا اسبانيا، هولندا، الدنمارك، السويد وسويسرا، وغاب عن هذا الاجتماع ممثلو انكلترا والجزر البريطانية لأنهم اعتبروا أنه لا حاجة لقيام مثل هذا الاتحاد.

سنة 1905م: أُقيمت أولى المباريات الدولية في كرة القدم خارج بريطانيا وبالضبط في قارة أمريكا الجنوبية وجمعت بين الأرجنتين والأوروغواي وقد حضرها جمهور غفير واستخدمت فيها بعض القوانين المعروفة حالياً.

سنة 1910م: فوز منتخب الأرجنتين ببطولة كوبا وهي أول بطولة لكرة القدم في أمريكا الجنوبية.

سنة 1912م: تقرر عدم السماح لحارس المرمى مسك الكرة بيده خارج الصندوق أو ما يعرف الآن بمنطقة الجراء.

سنة 1913م: إدخال مسافة العشر ياردات لتنفيذ الركلات الحرة.

سنة 1925م: وضعت مادة جديدة في القانون، حددت حالة التسلل على أن يكون اللاعب متسللا اذا كان متقدما بأي جزء من جسمه على مدافع آخر ولم يتم العمل به حتى عام 1990م.

سنة 1928م: انفصلت بريطانيا عن الاتحاد الدولي لكرة القدم.

سنة 1930م: إقامة أول كأس عالمية لكرة القدم في الأوروغواي وشارك فيها 13 فريقا هم: رومانيا، فرنسا بلجيكا يوغسلافيا، الأرجنتين، بوليفيا، البرازيل، التشيلي، المكسيك، الباراغواي، البيرو، الولايات المتحدة الأمريكية بالإضافة الى البلد المنظم الأوروغواي وأقيمت أول مباراة في كأس العالم في ملعب بوكيتوس بمونتيفيديو.

عام 1938م: قراءة جدية لقوانين اللعبة مع نسخة جديدة للقوانين الـ 17 قدمها ستانلي روس رئيس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم لمدة 28 عاما، ورئيس الفيفا بين أعوام (1961 و1974).

سنة 1939م: تقرر وضع أرقام على ظهر اللاعبين كما توقفت المباريات الرسمية الدولية بسبب الحرب العالمية الثانية.

سنة 1945م: استأنفت المباريات الدولية الرسمية بعد فترة التوقف إبان الحرب العالمية الثانية.

سنة 1946م: عودة الاتحاد البريطاني الى الانخراط في الاتحاد الدولي لكرة.

سنة 1949م: أُقيمت أول دورة لكرة القدم تجمع بين دول البحر المتوسط.

سنة 1956م: أول دورة لكأس آسيا وجرت في هونج كونج وفازت بها كوريا الجنوبية.

سنة 1957م: أول كأس افريقية للأمم نظمها السودان وفازت بها مصر.

سنة 1963م: أول كأس عربية نظمها الاتحاد اللبناني لكرة القدم وفازت بها تونس.

3- نهائيات كأس العالم عبر التاريخ:



تعتبر بطولة كأس العالم أغلى وأشهر مسابقات كرة القدم على الإطلاق حيث عرفها العالم أول مرة عام **1930م** وتقام هذه البطولة مرة واحدة كل أربع سنوات، وجرت أول كأس عالمية في مونتهفيديو في الأوروغواي بتاريخ **13 جويلية 1930م**، كان عدد الدول المشاركة فيها **13** دولة كانت تتنافس على الجائزة التي سميت باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم في ذلك الوقت الفرنسي جول ريميه حيث سميت بكأس جول ريميه وفيما يلي سنستعرض العشرون دورة التي أقيمت لحد الآن:

الدورة الأولى سنة 1930م نظمت في الأوروغواي، وفازت بها الأوروغواي.

الدورة الثانية سنة 1934م بإيطاليا، فازت بها إيطاليا (وعرفت هذه الدورة بداية النقل الإذاعي للمباريات ومثلت القارة الإفريقية شرفياً بالمنتخب المصري)

الدورة الثالثة سنة 1938م بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي.

الدورة الرابعة سنة 1950م بالبرازيل، فازت بها أوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12

سنة بسبب الحرب العالمية الثانية)

الدورة الخامسة سنة 1954م بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (لأول مرة يتم النقل على المباشر في

التلفاز)

الدورة السادسة سنة 1958م بالسويد، فازت بها البرازيل.

الدورة السابعة سنة 1962م بالشيلي، فازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة سنة 1966م بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.

الدورة التاسعة سنة 1970م بالمكسيك، فازت بها البرازيل.

الدورة العاشرة سنة 1974م بألمانيا الغربية، فازت بها ألمانيا الغربية.

الدورة الحادية عشر سنة 1978م بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.

الدورة الثانية عشر سنة 1982م بإسبانيا، فازت بها إيطاليا وعرفت مشاركة المنتخب الوطني الجزائري

لأول مرة في نهائيات كأس العالم والخروج من الدور الأول.

الدورة الثالثة عشر سنة 1986م بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين وعرفت هي الأخرى مشاركة الجزائر

وخروجها من الدور الأول.

الدورة الرابعة عشر سنة 1990م بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.

الدورة الخامسة عشر سنة 1994م بالولايات المتحدة الأمريكية، فازت بها البرازيل.

الدورة السادسة عشر سنة 1998م بفرنسا، فازت بها فرنسا.

الدورة السابعة عشر سنة 2002م بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة عشر سنة 2006م بألمانيا وفازت بها إيطاليا.

الدورة التاسعة عشر سنة 2010م بجنوب أفريقيا وفازت بها اسبانيا وشاركت فيها الجزائر وخرجت من

الدور الأول.

الدورة العشرون سنة 2014م بالبرازيل وفازت بها ألمانيا وفيها كان التأهل التاريخي للمنتخب الوطني

الجزائري للدور الثاني لأول مرة.

4- كرة القدم في المغرب العربي:

ظهرت لعبة كرة القدم في دول المغرب العربي عن طريق الجيوش الفرنسية والاطالية المحتلة لها وأنشأت لها فرق وأندية وأقيمت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق وفرق الجيوش الأجنبية، وكونت لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها، وتعد فرق المغرب والجزائر وتونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن النوادي الفرنسية لسنوات قليلة خلت كانت تعتمد على لاعبين من هذه الدول ويعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم.

5- كرة القدم في الجزائر:

كرة القدم في الجزائر مثلها مثل باقي المجالات الأخرى التي تأثرت بالحقبة الاستعمارية التي مرت بها الدولة وما تركته هذه الفترة من آثار على الشعب بجميع فئاته وحدثت من الممارسة الرياضية بشتى أنواعها وكان هناك تأخر في ظهور العديد من الرياضات وكرة القدم لم تكن في غنى عن ذلك وما ظهر كان شكلياً وبتحكم من الدولة الاستعمارية، أما الانطلاقة الحقيقية لها فكانت بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1962م لهذا فكرة القدم في الجزائر يمكن تقسيمها الى مرحلتين رئيسيتين المرحلة الاستعمارية بين 1895م و1962م ومرحلة ما بعد الاستقلال من 1962م الى يومنا هذا.

5-1- المرحلة الاستعمارية 1895م حتى 1962م:



تميزت هذه المرحلة بالأساليب القمعية التي مارستها السلطات الفرنسية ضد الشعب الجزائري بمختلف أطبافه والسياسات المتبعة آنذاك التي كانت تقضي بحرمان الجزائريين من كل ما يجلب المتعة والفرجة لديهم فاقصرت الممارسة على فئات معينة من المجتمع دون غيرها، وتعتبر كرة القدم أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ **عمر بن حمود علي ريس** الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام **1895م** تحت اسم "**طليلة الهواء الطلق**" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام **1917م**، أما في **07 أوت من عام 1921م**، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية "**نادي مولودية الجزائر**" غير أنه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري حيث تأسس قبل عام **1921م**.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق الاتحاد لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري

لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" "بولوغين" حاليا سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م مُشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا، رشيد مخلوفي، وكرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج ايجابية وكان بمثابة الفريق الوطني الجزائري وممثلاً للجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية وهدفه الأسمى كان نشر القضية الجزائرية في مختلف أنحاء العالم وذلك من خلال التظاهرات الرياضية التي كان يشارك فيها وبالتالي عُلِبَ على الممارسة في ذلك الوقت الطابع السياسي عن الرياضي.

5-2- مرحلة ما بعد الاستعمار (الاستقلال) 1962م الى يومنا هذا:

كما يمكن تقسيم هذه المرحلة الى فترتين فترة التأسيس والبناء ووضع القاعدة الرياضية في الجزائر بداية بتأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" واستضافة دورة رياضية في كرة القدم شارك فيها ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي، كما نُظمت أول بطولة وطنية موسم 1962م- 1963م توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر وأول كأس للجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963م ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر (2-1) أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964م أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجل أول فوز له وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976م. كما تعتبر هذه الفترة فترة الإصلاح الرياضي وتشديد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية، مثل ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر، ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد متكون من لاعبين كبار في الكرة أمثال عصاد، ماجر، فرقاني، بلومي، مرزقان، دحلب.... الخ.

أما الفترة الثانية فتُعرفت بفترة جني ثمار الإصلاح وتحقيق النتائج الباهرة فحصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي أقيمت في الجزائر سنة 1975م، وتلتها ميدالية ذهبية أخرى في الألعاب الإفريقية سنة 1978م كما لعب المنتخب الوطني النهائي الإفريقي لأول مرة بنيجيريا سنة 1980م ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة بتحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982م بإسبانيا وسنة 1986م بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان (2-1) وفي سنة 1990م توج المنتخب الجزائري بأول وآخر كأس إفريقية بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في المباراة النهائية (1-0) من إمضاء وجاني.

وعلى صعيد الأندية فترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988م والكأس الأفروآسيوية سنة 1989م، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981م و1990م وكذا بالكأس الممتازة سنة 1983م وثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000م، 2001م، 2002م وكأس الكؤوس سنة 1995م.

عربياً فلا نجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية في منافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997م، 1998م، 1999م، وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية الممتازة سنة 1997م، وبهذا تعتبر المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين في عالم الكرة المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا مايفسره مشاركة النوادي الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.

أما الفترة الممتدة بين 1992م - 2008م فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992م بالسنغال بمستوى متواضع وخرج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين، كما أقصي من المشاركة في الدورة الموالية في تونس سنة 1994م وكان السبب إداري تمثل في قضية اللاعب "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وإدراج اللاعب وهو معاقب من طرف الكاف علاوة على ذلك خروج

المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996م يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو والكاميرون وخروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000م ثم تليها دورة 2002م التي أقيمت في الكاميرون وكانت النتائج مثل سابقتها، وفي دورة تونس 2004م كان نصيب أبناء "رابع سعدان" و"بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002م هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا 2008م بغانا، إلا أن الكرة الجزائرية عادت لتتألق من جديد وتصنع لها تاريخاً لامعاً في الآونة الأخيرة بداية من سنة 2009م أين تأهلت لنهائيات كأس إفريقيا التي أقيمت بأنغولا أين احتل المنتخب الجزائري المركز الرابع، أما الحدث الأبرز فهو تأهله لنهائيات كأساً لعالم 2010م بعد مباراة فاصلة ضد الفريق المصري في أم درمان بالسودان والفوز بنتيجة (0-1) من تسجيل عنتر يحيى، والوصول إلى الدور النصف النهائي لكأس إفريقيا التي أقيمت في أنغولا عام 2010م بقيادة المدرب رابح سعدان وفي العام 2013م أقصي المنتخب الوطني من الدور الأول من كأس إفريقيا بعد هزيمتين وتعادل بقيادة المدرب وحيد حليلوزيتش الذي عاد في العام الذي بعده مع أشباله ليحقق التأهل التاريخي للمنتخب الوطني للدور الثاني من أعلى البطولات بطولة كأس العالم 2014م بالبرازيل بعد فوزه على كوريا الجنوبية (2-4) والتعادل بهدف لمثله مع المنتخب الروسي والانحزام بمهدين لواحد مع المنتخب البلجيكي لينهزم في المباراة الثمن النهائية بصعوبة بالغة على يد المنتخب الألماني (1-2) بعد الوقت الإضافي ليفوز بعد ذلك باللقب على حساب المنتخب الأرجنتيني وأعتبر الألمان مباراة الجزائر أصعب مباراة لهم في البطولة، وبعد هذا المشوار الرائع تم ترشيح المنتخب الجزائري ليعتلي منصة التتويج في البطولة الإفريقية الأخيرة التي أقيمت إستثناءً بغينيا الاستوائية 2015م حيث خرج من الدور الربع النهائي بعد مباراة ساخنة وقوية مع المنتخب الايفواري انتهت لصالح هذا الأخير بنتيجة (1-3) ليتوج بعدها باللقب على حساب المنتخب الغاني بضربات الترجيح.

6- مفاهيم ومصطلحات في كرة القدم:

6-1- تعريف كرة القدم:

أولاً: التعريف اللغوي: كرة القدم **foot Ball** هي كلمة لاتينية مركبة تتكون من جزأين، الجزء الأول **foot** ويعني القدم، والجزء الثاني **Ball** ويعني الكرة وبجمع الكلمتين **foot** و **Ball** تعطينا كرة القدم أو ضرب الكرة بالقدم والأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يُسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي نحن بصدد تعريفها فيسمونها **soccer**.

ثانياً: التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين مختلفين كل فريق منهما يتكون من أحد عشر لاعبا (عشر لاعبين وحارس مرمى) يتقاذفون فيما بينهم كرة مستديرة الشكل ذات مقياس محدد وتنافس في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة هو الآخر، وفي نهاية حدود كل طرف يوجد مرمى، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه للحصول على هدف، أما الفوز بالمباراة فيكون لصالح من يستطيع تسجيل أهداف أكثر وتُدار من طرف حكم رئيسي يكون الأمر النهائي فيها بإتباع قوانين يُحددها الاتحاد الدولي للعبة ويُساعده في ذلك حكمين مساعدين إضافة إلى حكم رابع ولكل واحد منهم مهام يقوم بها في أرضية الملعب.

ويعرفها "رومي جميل" فيقول أن "كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع تُلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى ويُشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية ورابع احتياطي"

6-2- الإعداد البدني في كرة القدم:

ينقسم الإعداد البدني في كرة القدم إلى نوعين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص ويقول "حنفي محمود مختار" "الإعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية الخاصة والعامّة للإعداد البدني السليم وتساعد في قدرة اللاعب على الأداء البدني المطلوب"

أما طه إسماعيل وآخرون يقولون "يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات المقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة

البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضية"

3-6- الإعداد المهاري في كرة القدم: يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمارين المهارية

التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

4-6- الاعداد الخططي في كرة القدم: المفهوم الخططي في كرة القدم هو تلك التحركات

والفاعليات الايجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس.

والعمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر وحدة جماعية) أو مجموعة لاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقرب من آلية الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية والسمات الإرادية والنفسية للاعبين.

5-6- الاتحاد الدولي لكرة القدم: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم في 21 ماي 1904م

بباريس وهو الهيئة المنظمة للعبة كرة القدم في العالم ومقرها زيورخ في سويسرا وتداول على رئاسته ثمانية رؤساء أولهم روبرت جيران وآخرهم الرئيس الحالي السويسري جيانى إنفانتينو وهدفها الأسمى التطوير المستمر لكرة القدم في العالم ويُعرف هذا الاتحاد بـ: **FIFA** وهي كلمة مختصرة لـ: **La**

Fédération Internationale de Football Association وترجمتها باللغة العربية

الفيدرالية الدولية لكرة القدم الجمعية وينتسب إليها 209 اتحاد وطني عبر العالم كما تقوم **FIFA** بدعم الاتحادات الوطنية ماديا ولوجستيا من خلال برامج مختلفة، ولهذه الاتحادات واجبات يجب القيام بها كممثلين لـ: **FIFA** في بلادهم، ويتوجب عليهم احترام القوانين، وتحقيق الأهداف وتمثيل المنظمة الكروية العالمية والترويج لكرة القدم وإدارة اللعبة بالشكل الصحيح.

تُؤلف الاتحادات الوطنية المجتمعة في قارة ما الاتحاد القاري الذي هو بدوره يقدم الخبرات لمساعدة **FIFA** في مهامه ويقوم بتنظيم مختلف البطولات على مستوى القارة، وتوجد ستة اتحادات قارية تابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم وهي: الاتحاد الآسيوي **AFC**، الاتحاد الأفريقي **CAF** اتحاد **CONCACAF** ويَظُم أمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي، اتحاد **COMNEBOL** في أمريكا الجنوبية، **UEFA** في أوروبا و **OFC** في أوقيانوسيا تقوم هذه الاتحادات بمساعدة **FIFA** من دون التعدي على حقوق الاتحادات الوطنية وتساهم في نشر وزيادة سمعة كرة القدم من خلال استضافة مسابقاتها الخاصة على صعيدي الأندية والمنتخبات الوطنية ومن خلال نشاطات أخرى مختلفة.

6-6- شخصيات بارزة في تاريخ اللعبة:

روبيرت جيران: وُلد سنة 1876م، توفي سنة 1952م، وهو أول رئيس للاتحاد العالمي لكرة القدم **FIFA** حيث تولى رئاسته لمدة سنتين فقط من 1904م حتى 1906م، ولم يكن عمره يتعدى 28 عاماً كما كان الفرنسي روبرت جيران الشخصية البارزة التي عملت على تأسيس **FIFA** سنة 1904م فبالإضافة إلى عمله كصحافي في جريدة لوماتان، كان جيران ينشط كثيراً في مجال كرة القدم من خلال شغله منصب أمين قسم كرة القدم داخل اتحاد الجمعيات الفرنسية لرياضات ألعاب القوى وكان قد جمع ممثلي أول سبع دول أعضاء في باريس للتوقيع على ميثاق تأسيس **FIFA** وعلى أولى اللوائح والقوانين التي اعتمدت داخل الفيفا كما شهد الاتحاد في فترة رئاسته انضمام ثمانية اتحادات أخرى من بينها الاتحاد البريطاني.

جول ريميه: وُلد سنة 1873م، توفي سنة 1956م وهو ثالث رئيس للهيئة العالمية **FIFA** وتولى هذه المهمة من سنة 1921م حتى 1954م، كما مُنح لقب رئيس **FIFA** الشرفي في 1954م تقديراً لما قدمه من خدمات لكرة القدم ومساهمته الفعالة في نشر اللعبة في العالم حين تم إطلاق اسم جول ريميه على كأس العالم **FIFA** سنة 1946م، وكان ذلك عرفاناً مستحقاً لما قدمه هذا الفرنسي من خدمات جليلة للاتحاد ولكرة القدم على حد سواء، وتخليداً للذكرى الخامسة والعشرين لتوليته رئاسة **FIFA** وقد كان لهذا الرجل الفضل في إطلاق ما أصبح لاحقاً أكبر مسابقة رياضية في العالم، كما أشرف على تنظيم النسخ الخمس الأولى للنهايات وكان دافعه الأول في ذلك هو التقريب بين الدول والشعوب من خلال الرياضة، قبل أن يسلم كأسه الأخيرة سنة 1954م وخلال نفس الشهر و بعد بلوغه من العمر ثمانين سنة أنهى رئاسته الطويلة، ويذكر أن عدد الاتحادات التي انضمت إلى **FIFA** في عهده قد انتقل من 20 إلى 85 اتحاداً.

السير ستانلي روس: وُلد سنة 1895م، وتوفي سنة 1986م، هو الرئيس السادس للاتحاد الدولي لكرة القدم للفترة الممتدة من 1961م- 1974م كما مُنح لقب رئيس FIFA الشرفي سنة 1974م وكان السير ستانلي روس قد قدم مساهمات كبيرة في سبيل خدمة كرة القدم داخل وخارج الميدان قبل أن يصير رئيساً لـ: FIFA بعد أن أصبح يشغل منصب أمين الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1934م، وبقي على رأس الاتحاد لمدة 27 سنة كاملةً وساهم في إعادة صياغة قوانين اللعبة سنة 1938م، في حين كان لدبلوماسيته الهادئة دور بالغ في تيسير إعادة الاتحادات البريطانية لحظيرة FIFA سنة 1946م، وقد تلقى في تلك السنة وساماً بدرجة فارس لمساهمته في إنجاح الألعاب الأولمبية التي استضافتها لندن قبل عام من ذلك واعترف به بما قدمه في سبيل خدمة الرياضة بصفة عامة.

الجزائري رابح ماجر: ولد سنة 1958م بحسين داي وهو أحد أعمدة الكرة الجزائرية وصانع أفراح الجزائريين في العديد من التظاهرات الرياضية الدولية والقارية في كرة القدم وكان من الأبطال الرئيسيين في النهضة التي حققتها كرة القدم الجزائرية على الصعيد العالمي إلى جانب عدد من اللاعبين الآخرين أمثال: بلومي عصاد، دحلب ومرزقان..... الخ حيث كان في تشكيلة المنتخب الجزائري المتأهلة إلى الأدوار النهائية لكأس العالم في مناسبتين متتاليتين سنة 1982م و1986م وصاحب الفضل في حصول الجزائر على اللقب الإفريقي الوحيد سنة 1990م كما يعتبر أنجح اللاعبين الجزائريين الذين احترفوا في الخارج وتركوا بصمتهم في أحسن الأندية العالمية، وهو أول لاعب عربي يحقق لقب دوري أبطال أوروبا مع فريقه البرتغالي بورتو في العام 1987م وشهدت هذه المباراة تسجيله هدف الفوز لفريقه وبطريقة رائعة بالعقب، كما فاز بكأس الأنتر كونتيننتال (كأس العالم للأندية حالياً) بعدما سجل هدفاً ذهبياً ليكون كذلك أول عربي وإفريقي يفوز بهذا اللقب ويسجل في النهائي وختم هذه الحصة بالفوز بكأس السوبر الأوروبية في نفس الموسم.

وعلى الصعيد الفردي نال رابح ماجر ألقاباً عديدة منها لقب هداف دوري أبطال أوروبا لسنة 1988م وحصوله على جائزة أفضل لاعب إفريقي في سنة 1987م كما صُنّف خامس أفضل لاعب إفريقي في القرن إضافة إلى اعتباره أفضل لاعب عربي في القرن العشرين في تاريخ كرة القدم العربية سنة 2004م.

7- أهمية كرة القدم في المجتمع:

للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادهِ وكرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها في ما يلي:

7-1- الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام اجتماعي، تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة التعارف الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح.... الخ، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

7-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

7-3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانتها إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد (ستوفيكس) عالم إجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات دورها الاقتصادي من الإشهار والتمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين.... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت.

7-4- الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح

أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات
مثلما جرت بين أمريكا و إيران في مونديال فرنسا.

8- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

8-1- الضمير الجماعي:

و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في
علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

8-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، و الإحتكاك بالخصم
وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

8-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا
بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

8-4- التنافس:

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

8-5- التغيير:

تتميز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

8-6- الاستمرار:

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

8-7- الحرية:

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

9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

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

✓ تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.

✓ انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة.

✓ هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

✓ بصفتها نشاطاً جماعياً، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

✓ تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس إنطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.

✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب إنطلاقاً من احتكاكهم ببعض البعض

خلال المنافسة.

✓ تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

✓ تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأنانية.

✓ تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

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

✓ تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعنصرية) والتي قد تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

✓ تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا إنطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.

10- مبادئ كرة القدم:

تهدف كرة القدم في مضمونها العام الى المتعة والفرجة والتقارب بين الشعوب والممارسة المبنية على التنافس في إطار اللعب النظيف والروح الرياضية والرضا النفسي سواء في حالات الفوز أو الخسارة ومبادئها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع المبادئ الأساسية للألعاب الأولمبية فبداية صياغة القواعد والقوانين اعتمدت على مبادئ رئيسية جعلت من ممارستها متعة لا مثيل لها ساهمت في زيادة توسعها الى فئات واسعة من المجتمع، وهذه المبادئ كما يراها الكثير من الباحثين في المجال هي:

10-1- العدالة والمساواة:

تُعطي لعبة كرة القدم لممارسيها فرص متساوية في جميع حدود اللعب لكي يقوموا بعرض مهارتهم الفردية والجماعية دون أن يتعرض لهم الفريق المنافس بأي إعاقة أو شكل من أشكال العنف الا بما يسمح به القانون فلا مجال للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يُعاقب عليها اللاعب فكل الممارسين يطبق عليهم نفس الظروف ونفس القوانين التي تحكم اللعبة ويشرف على تطبيق هذه القوانين حكم يعتبر بمثابة قاضي المباراة يسهر على احترام قواعد اللعبة وضمان السير الحسن لها.

10-2- السلامة للجميع:

تعتبر سلامة اللاعبين والمتفرجين وجميع القائمين على اللعبة أثناء سير المباريات أمراً أساسياً لاستمرار اللعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في بدايات اللعبة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيته وتجهيز اللاعبين بملابس وأحذية وواقي الساق والظروف المحيطة للتقليل من الإصابات وترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية وإذا رأى قاضي المباراة أن استمرار اللعبة أو المباراة يشكل خطراً على أي كان فيتوجب عليه إيقافها فوراً دون أي تردد.

10-3- المتعة والتسلية:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة تجلب السعادة والغبطة والمتعة لممارسيها والفرجة التي لا نظير لها للجماهير والتي لن تحصل عليها أو تجدها في رياضات أخرى كما تفسح المجال للحد الأقصى من الاستمتاع والتسلية التي يجدها اللاعب في ممارسة هذه الرياضة ولا يحق لأي أحد مهما كانت صفته أن يمنع أسباب هذه المتعة أو التأثير عليها.

10-4- التسامح:

كرة القدم رياضة فيها الكثير من الاحتكاكات والشائيات القوية أثناء المنافسة، فاستخلاص الكرة من المنافس يتطلب استخدام مجهود بدني وقوة جسمانية في الكثير من الوضعيات مما يسمح ببعض التدخلات الخشنة التي لا تقابل من الطرف الآخر بأي سوء فهم رغم بعض التجاوزات القليلة التي تحدث في بعض الأحيان، فهي رياضة شديدة من حيث المنافسة ولكن ذلك لا يمنع من وجود التصرفات الأخلاقية المثالية، فأعلى درجات التسامح تكون أثناء المنافسة وذلك بتقبل الألم والتسامح فيما بين اللاعبين.

10-5- الروح الرياضية:

إن لذة الشعور بالفوز في كرة القدم لا يوجد لها مثيل في المجالات الأخرى فهي دليل وقدرة على إثبات الذات وإبراز القدرات الشخصية، كما يقابلها في الجانب الآخر شعور بالألم والحسرة من جراء الخسارة وبالرغم من ذلك فتقبل الأمر الواقع والرضى به ينم عن روح رياضية عالية لدى اللاعبين، كما أن بعض المواقف التي تحدث أثناء المنافسة هي الأخرى دليل على أن لاعبي كرة القدم يملكون روحا رياضية عالية.

11- قوانين كرة القدم:

مادة (1) ميدان اللعب:

أبعاد ميدان اللعب _____ ب:



يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلاً أي 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: 110م (120) ياردة.

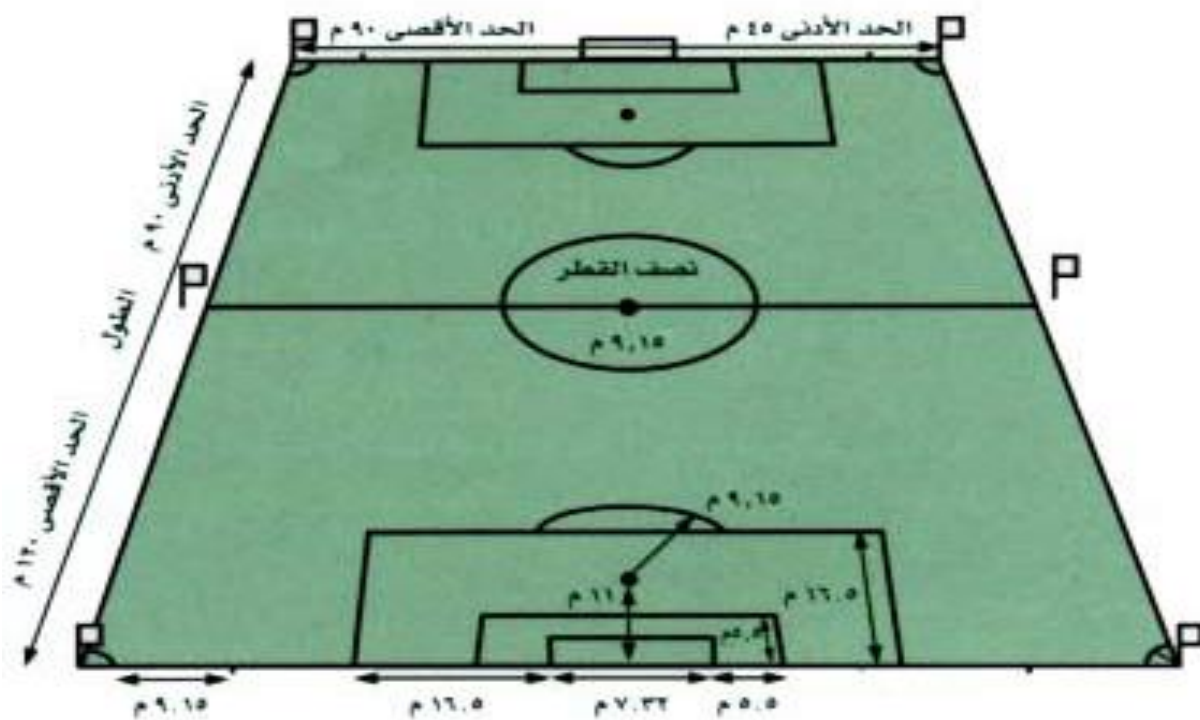
❖ **العرض:** الحد الأدنى: 64م (70) ياردة.

الحد الأقصى: 75م (80) ياردة.

تخطيط ميدان اللعب: يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها، ويسمى الخطان الطويلان بخطي التماس والقصيران بخطي المرمى ولا يزيد عرض كافة الخطوط عن (12) سم (5) بوصة.

ينقسم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف منتصف الخط ويتم رسم دائرة نصف قطرها 9.15 م (10) ياردة. حول علامة منتصف الملعب.

المقاييس المتتالية



منطقة المرمى: يتم تحديد منطقتي المرمى عن كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خيطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5.5م (6) ياردة من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخيطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5.5م ياردة ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى، إن المساحة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة المرمى.

منطقة الجزاء: يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 16.5م (18) ياردة. ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى، إن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء، وفي داخل كل من منطقتي الجزاء توضع علامة منتصف المرمى وذلك بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو عنهما.

ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 9.15م (10) ياردة. من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

قوائم الراية والركنية: يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 1.5م (5) قدم بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية، يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن 1م (ياردة واحدة) خارج خط التماس.

قوس المنطقة الركنية:

ترسم ربع دائرة نصف قطرها 1م (ياردة واحدة) في كل زاوية من الزوايا الأربع داخل ميدان اللعب.

قائم الراية الركنية



المرميان: يجب وضع المرميين في مركز منتصف كلا خطي المرمى، ويجب أن يتكونا من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية، تكون المسافة ما بين القائمين 7.32 م (8) ياردة. ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2.44 م (8) قدم ويكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلًا لا يزيد عن 12 سم (5) بوصة وتكون خطوط المرمى من نفس عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة، يمكن تثبيت شبك بالمرميين والأرض خلف المرمى بشرط أن تكون الشباك مثبتة بإحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى، يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض.

السلامة: يجب أن يكون المرميان مثبتان بإحكام بالأرض ويجوز استخدام مرميين متحركين (من النوع القابل للنقل) فقط في حالة كونهما 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 (1,1-0,6) ضغط جوي وهو ما يوازي (600-1100) غرام/سم² عند سطح البحر.
- تبديل الكرة التالفة (المعطوبة): إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم ما يلي:
- ✓ توقف المباراة.
- يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة.
- ❖ إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البداية، ركلة المرمى، الركلة الركنية، الركلة الحرة، ركلة الجزاء أو رمية التماس:
- ✓ يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة.
- ✓ لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم.



مادة (3) عدد اللاعبين:

اللاعبون: تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهما يكون حارس المرمى لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدده لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.

المسابقات الرسمية: يمكن استخدام ثلاث بدلاء كحد أقصى في أي مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم وفق رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الوطنية. يجب أن تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذين يمكن تسميتهم من ثلاثة إلى سبعة كحد أقصى.

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

- ✓ يتفق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى.
- ✓ أن يتم إبلاغ الحكم بذلك قبل المباراة.
- إذا لم يتم إعلام الحكم أو لم يتم الوصول إلى اتفاق قبل بدء المباراة فلا يسمح باستخدام أكثر من 6 لاعبين.

في سائر المباريات: في سائر المباريات يجب أن تعطى أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة، البدلاء الذين لم تتم تسميتهم لا يجوز إشراكهم في المباراة.

الإجراءات الخاصة بالبدل: عند استبدال لاعب بديل، يجب مراعاة الشروط التالية:

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

✓ يكون كافة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء تم استدعاؤهم للعب أم لا.

تغيير حارس المرمى: يجوز لأي لاعب أن يغير مركزة مع حارس المرمى بشرط:

✓ إخطار الحكم قبل إجراء التغيير.

✓ أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة.

المخالفات/العقوبات:

❖ إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم:

✓ يتم إيقاف اللاعب.

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

✓ يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللاعب.

❖ إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركزه مع حارس المرمى بدون إخطار الحكم قبل إجراء التغيير:

✓ يستمر اللعب.

✓ يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء عند أول فرصة تكون فيها الكرة خارج

اللعب.

في حالة حدوث أية مخالفات أخرى لهذه المادة يتم الآتي:

✓ يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء.

إستئناف اللعب: إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه إنذار يتم الآتي:

✓ يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها لاعب من الفريق الخصم من المكان

الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب.

اللاعبون والبدلاء الذين يتم طردهم: اللاعب الذي يتم طرده قبل بدء اللعب يجوز استبداله فقط

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

استبداله.

مادة (4) معدات اللاعبين:

السلامة: يجب على اللاعب أن لا يستخدم أي معادن 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 قصير أو شورت (وإذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون الأساسية)
- ✓ جوارب.
- ✓ واقيين للساقين.
- ✓ حذاء.



واقيات الساقين:

- ✓ تكون مغطاة بالكامل بالجوارب.
 - ✓ مصنوعة من مادة مناسبة (مطاط، بلاستيك أو أي مادة مشابهة).
 - ✓ تؤمن درجة معقولة من الحماية.
- حراس المرمى:** يرتدي كل حارس مرمى ألواناً تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكمين المساعدين.

المخالفات والعقوبات: أي مخالفة لهذه المادة:

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

استئناف اللعب: إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه الإنذار يتم ما يلي:

يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق الخصم وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حيث قام الحكم بإيقاف المباراة.

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 تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2).
- ✓ يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4).
- ✓ يعمل كميتقائي ويسجل أحداث المباراة.
- ✓ يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون.
- ✓ يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع.
- ✓ يوقف المباراة إذا رأى لاعباً أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله من ميدان اللعب ولا يسمح للاعب المصاب بالعودة الى ميدان اللعب الا بعد استئناف اللعب.

✓ يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط.

✓ التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف.

✓ يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضده سوف يستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاينة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت.

✓ يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت.

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

✓ يتخذ إجراء ضد إداري الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم ويقومون بسلوكات غير مسؤولة ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة.

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

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

✓ يستأنف المباراة بعد توقفها.

✓ يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين أو إداري الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

قرارات الحكم: قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية، ويمكن للحكم

تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح، أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو أنهى المباراة.

مادة (6) الحكام المساعدون:



الواجبات: يعين حكام مساعدان مهمتهما (خاضعة لقرارات الحكم) ومهامهما أن يبيننا ما يلي:

- ✓ متى تكون الكرة بكاملها قد تجاوزت ميدان اللعب.
- ✓ أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- ✓ متى يكون اللاعب 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 الرئيسي (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 في قيادة المباراة طبقاً لما تنص عليه مواد قانون اللعبة. كما يمكنهم الدخول الى ميدان اللعب للمساعدة في ضبط مسافة 9.15 أمتار التي تفصل ما بين الكرة ولاعي الفريق الخصم.

في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيء من الحكم المساعد، يقوم 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، وأي 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 بحيث:

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

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

✓ يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط.

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

✓ التبديل / التبديلات.

✓ تقييم إصابة اللاعبين.

✓ نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج.

✓ إضاعة الوقت.

✓ أية أسباب أخرى.

✓ يكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم.

ركلة الجزاء: إذا كان لا بد من تنفيذ ركلة الجزاء أو إعادة تنفيذها فإنه يتم تمديد زمن أي من الشوتين إلى أن تنتهي ركلة الجزاء.

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

مادة (8) بدء وإستئناف اللعب:

الإجراءات الأولية: يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية، والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمى الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة، كما يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة.

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

ركلة البداية: تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه:

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

الإجراءات:

- ✓ يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب 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.

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

- ✓ يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

✓ أما بالنسبة لأية مخالفات أخرى تتعلق بأسلوب تنفيذ ركلة البداية فيتم إعادة تنفيذ الركلة.

إسقاط الكرة: يعتبر إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والذي يصبح ضرورياً حين

تكون الكرة في اللعب لأي سبب لم يرد ذكره في أي مكان آخر في مواد قانون اللعبة.

الإجراءات: يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب.

يستأنف اللعب عندما تلامس الكرة مع الأرض.

المخالفات / العقوبات: يعاد إسقاط الكرة في الحالات التالية:

✓ إذا لمس الكرة أحد اللاعبين قبل أن تلمس الأرض.

✓ إذا خرجت الكرة من ميدان اللعب بعد ملامستها الأرض دون أن يلمسها أحد من اللاعبين.

حالات خاصة: أي ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المدافع داخل منطقة مرماه يجوز أن تلعب من أي

نقطة داخل منطقة المرمى.

أي ركلة حرة غير مباشرة احتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الخصم يجب أن تلعب من خط

منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ.

إن إسقاط الكرة لاستئناف المباراة بعد إيقاف مؤقت للعب داخل منطقة المرمى يجب أن يتم من على خط

المرمى الموازي لخط المرمى من أقرب نقطة للمكان الذي كانت فيه الكرة قبل إيقاف اللعب.

مادة (9) الكرة في اللعب وخارج اللعب:



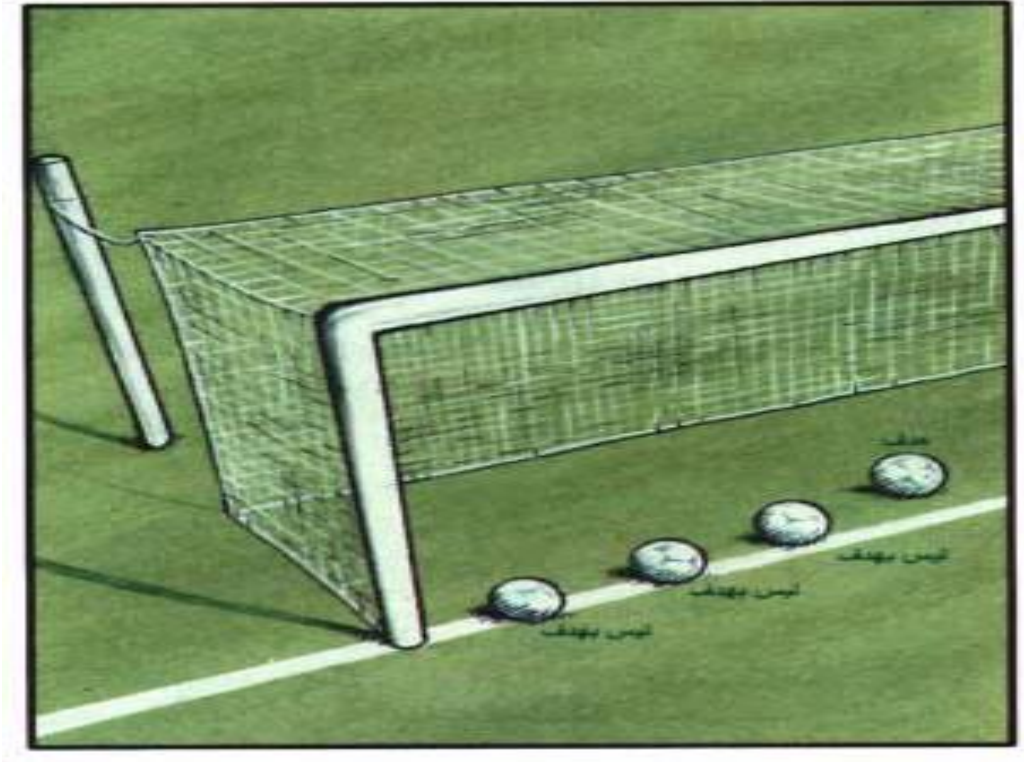
الكرة خارج اللعب: تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

- ✓ 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 هدف:



احتساب الهدف: يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب خطأ مخالف 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 أن يكون فريقاً فائزاً في مباراة انتهت بالتعادل فإن 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 بحيث 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.

✓ كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب في الفريق الخصم.

✓ كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم.

المخالفة: يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها أحد

أفراد فريقه وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال:

✓ التداخل في اللعب.

✓ التداخل مع الخصم.

✓ مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف.

الحالات التي لا تعتبر مخالفة: لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من:

✓ ركلة مرمى.

✓ رمية تماس.

✓ ركلة ركنية.

❖ **القرار(1):** في تعريف موقف التسلل فإن عبارة (أقرب الى مرمى الخصم) تعني أن أي جزء من

رأسه أو جسمه أو قدميه هي أقرب إلى خط مرمى خصمه من الكرة وثاني آخر منافس.

❖ **القرار(2):** تعريفات العوامل المتعلقة باللعب كما يلي:

✓ التداخل في اللعب يعني "اللعب أو لمس الكرة التي تم تمريرها أو لمسها عن طريق أحد زملاء اللاعب"

✓ التداخل مع خصم يعني "منع المنافس من اللعب أو جعله يلعب الكرة باعتراض واضح لمسار رؤية المنافس أو التحرك أو عمل إيماءة أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف انتباه الخصم"

✓ الاستفادة من التواجد في موقف التسلل تعني "لعب الكرة التي ترتد إليه من قائمي المرمى أو العارضة بينما هو في موقف تسلل أو لعب الكرة التي ترتد إليه من الخصم وهو في موقف تسلل"

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 أيّاً من الأخطاء

الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:

- 1- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- 2- عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.
- 3- القفز على الخصم.
- 4- مكاتفة الخصم.
- 5- ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- 6- دفع الخصم.

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

- 1- مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة.
 - 2- مسك الخصم.
 - 3- البصق على الخصم.
 - 4- لمس الكرة باليد 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:

- 1- استغرق أكثر من ستة ثوان وهو المسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته.
- 2- لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته دون أن تلمس أي لاعب آخر.

- 3- لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه عن عمد من قبل أحد زملائه.
- 4- لمس الكرة بيديه بعد أن استلمها مباشرة من رمية تماس من قبل أحد أفراد فريقه.
- تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً:
- ✓ يلعب بطريقة خطيرة.
 - ✓ يعيق تقدم الخصم.
 - ✓ يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه.
 - ✓ يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة (12) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف اللعب فيها لإصدار أو طرد لاعب.
- يتم لعب الركلة الحرة غير المباشرة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

العقوبات التأديبية:

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

المخالفات التي تستوجب الإنذار: ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية.

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

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

- ✓ مذنبا بارتكاب السلوك الغير رياضي.
- ✓ يظهر اعتراضا بالقول أو الفعل.
- ✓ يؤخر استئناف اللعب.

المخالفات التي تستوجب الطرد: يطرد اللاعب أو البديل أو المستبدل وتشهر له البطاقة الحمراء إذا

ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية:

- 1- مذنبا بارتكاب اللعب العنيف.
- 2- مذنبا بارتكاب السلوك المشين.
- 3- ييصق على الخصم أو أي شخص آخر.
- 4- يحرم الفريق الخصم من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد (ولا ينطبق هذا على حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به)
- 5- حرمان اللاعب الخصم الذي يتحرك باتجاه مرمى خصمه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة جزاء.
- 6- يستخدم ألفاظاً أو إشارات عدوانية بذيئة أو مهينة.
- 7- يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة.

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

مادة (13) الركلات الحرة:

أنواع الركلات الحرة: تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة، ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة، ولا يجوز اللاعب الذي نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الركلة الحرة المباشرة:

يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة.

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

الركلة الحرة غير المباشرة:

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

دخول الكرة في المرمى: يمكن تسجيل هدفاً فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها 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:

✓ يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9.15 م (10) ياردة على الأقل من الكرة.

✓ يجب أن يبقى كافة لاعبي الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

- ✓ تصبح الكرة في اللعب عندما يتم لعبها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء.
- ✓ يتم تنفيذ الركلة الحرة التي تحتسب داخل منطقة المرمى من أي نقطة داخل تلك المنطقة.

الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم:

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

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء:

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

المخالفات/العقوبات: عند تنفيذ الركلة الحرة إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل

من المسافة المطلوبة يتم الآتي:

- ✓ يعاد تنفيذ الركلة
- ✓ عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه، وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب يتم يعاد تنفيذ الركلة.

الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين غير حارس المرمى: إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها

مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (ذلك باستثناء لمسها بيديه) وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

- ✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

✓ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

✓ تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه.

الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى: إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي:

✓ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى، ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة)

مادة (14) ركلة الجزاء:

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها القانون بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب، يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي.

مكان الكرة واللاعبين:

الكرة: يتم وضعها فوق نقطة الجزاء.

اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء: يتم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح.

حارس المرمى المدافع: يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرماه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة

بين القائمين إلى أن يتم ركل الكرة.

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

✓ ضمن ميدان الملعب.

✓ خارج منطقة الجزاء.

✓ خلف علامة الجزاء.

✓ على مسافة 9.15م (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 يقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت.

الإجراءات:

✓ اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الأمام.

✓ لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

✓ تصبح الكرة في اللعب بعد ركلها وتحركها إلى الأمام.

لدى تنفيذ ركلة جزاء أثناء الوقت الأصلي للعب أو لدى تمديد الوقت عند نهاية الشوط الأول أو نهاية المباراة من أجل تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة جزاء فإنه يتم احتساب هدف إذا حدث ما يلي:

✓ أن تمر الكرة بين القائمين وتحت العارضة.

✓ لمست الكرة أيّاً من القائمين أو كليهما أو العارضة أو حارس المرمى.

المخالفات والعقوبات: إذا أعطى الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة الجزاء ثم حدثت إحدى الحالات التالية قبل

أن تصبح الكرة في اللعب:

❖ إذا انتهك اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء مواد قانون اللعبة:

✓ يسمح الحكم باستمرار الركلة.

✓ يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

✓ إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة.

❖ إذا انتهك حارس المرمى مواد قانون اللعبة:

✓ يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

✓ يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

✓ يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

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

9.15 م (10) ياردة من علامة الجزاء:

✓ يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

✓ يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

✓ إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة.

إذا ارتدت الكرة من حارس المرمى أو عارضة أو قائم المرمى ولمسها هذا اللعب يوقف الحكم اللعبة ويستأنفه بركة حرة غير مباشرة للفريق المنافس.

❖ إذا دخل أحد زملاء حارس المرمى إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة 9.15م (10) ياردة من علامة الجزاء:

✓ يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

✓ يتحسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

✓ يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

في حالة حدوث مخالفة لمواد قانون اللعبة من قبل لاعب من كل من الفريقين المدافع أو المهاجم يعاد تنفيذ الركلة.

❖ في حالة لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة مرة ثانية (باستثناء لمسها بيديه) قبل أن تلمس لاعباً آخر:

✓ يمنح الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة وتنفيذ الركلة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

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

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

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

✓ يعاد تنفيذ الركلة.

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

تم لمسها من قبل عامل خارجي يتم الآتي:

✓ يوقف الحكم اللعب.

✓ يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي لامست فيه الكرة العامل الخارجي.

مادة (15) رمية التماس:

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب، ولا يمكن تسجيل هدف مباشر من رمية التماس.

❖ يتم منح رمية التماس:

- ✓ عندما تحتاز 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)م من نقطة تنفيذ رمية التماس.
- ✓ تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب.

المخالفات/العقوبات:

رمية التماس التي ينفذها لاعب آخر غير حارس المرمى: إذا لمس الرامي الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن يلمسها لاعب آخر:

- ✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.
- ✓ إذا أمسك الرامي الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:
- ✓ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.
- ✓ تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بفريق الرامي نفسه.

رمية التماس التي ينفذها حارس المرمى:

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

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

❖ إذا أمسك حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس

لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى، ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

❖ إذا قام أحد لاعبي الفريق الخصم بإعاقة أو إرباك اللاعب الذي ينفذ رمية التماس بشكل غير عادل:

✓ يتم توجيه إنذار له لسلوكه غير الرياضي وتشهر البطاقة الصفراء.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة:

✓ يقوم لاعب من الفريق الخصم بتنفيذ رمية التماس.

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: تحتاز 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 منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.
- ✓ لا يجوز للاعب الذي ينفذ ركلة المرمى لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.
- ✓ تصبح الكرة في اللعب عند ركلها مباشرة إلى خارج حدود منطقة الجزاء.

المخالفات / العقوبات:

إذا لم يتم ركل الكرة مباشرة خارج منطقة الجزاء لتصبح في اللعب، يعاد تنفيذ الركلة.

تنفيذ ركلة المرمى بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى: إذا لمس اللاعب الذي نفذ ركلة المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

❖ إذا أمسك أو لمس اللاعب الذي ينفذ ركلة المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

- ✓ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ من مكان وقوع المخالفة.
- ✓ تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب الذي نفذ الركلة.

ركلة المرمى التي ينفذها حارس المرمى: إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

❖ إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

✓ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم، إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

بالنسبة لأي مخالفات أخرى لهذا المادة:

✓ يعاد تنفيذ ركلة المرمى.

مادة (17) الركلة الركنية:



الركلة الركنية هي طريقة لاستئناف اللعب.

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

تحتسب الركلة الركنية عندما: تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى إما على الأرض أو في الهواء بعد أن كان آخر

من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف منها استناداً للمادة رقم (10).

الإجراءات:

- ✓ توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب قائم راية ركنية.
- ✓ يجب عدم تحريك قائم الراية الركنية.
- ✓ يجب على لاعبي الفريق الخصم عدم الاقتراب لأقل من 9.15 م (10) ياردة من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.
- ✓ يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المهاجم.
- ✓ تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.
- ✓ يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة عدم لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

المخالفات/العقوبات:

تنفيذ الركلة الركنية بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى: إذا لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية مرة ثانية بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

❖ إذا أمسك أو لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية بيديه متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في

اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

✓ تمنح ركل حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

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

الركلة الركنية التي ينفذها حارس المرمى: إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب

(باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

❖ إذا أمسك حارس المرمى الكرة متعمداً بيده بعد أن أصبحت الكرة في اللعب، وذلك قبل أن

تلمس لاعباً آخر:

✓ تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ

الركلة من مكان وقوع المخالفة.

✓ تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم

تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

بالنسبة للمخالفات الأخرى:

✓ يعاد تنفيذ الركلة.

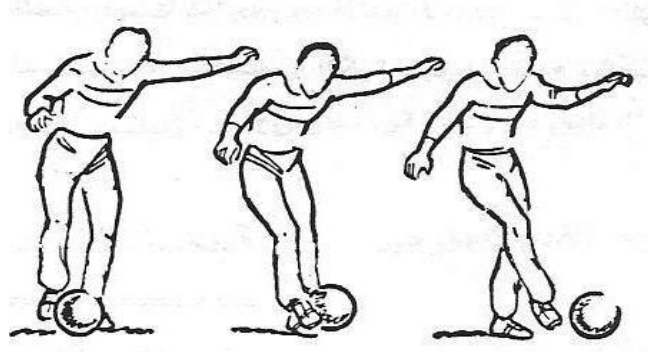
12- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تتطلب لعبة كرة القدم أداءً مهاريًا عالي الجودة

1- ركل الكرة بباطن القدم:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.
- ✓ وضع القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.
- ✓ مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.
- ✓ ميل الجذع للأمام قليلاً في حالة ضرب الكرة.



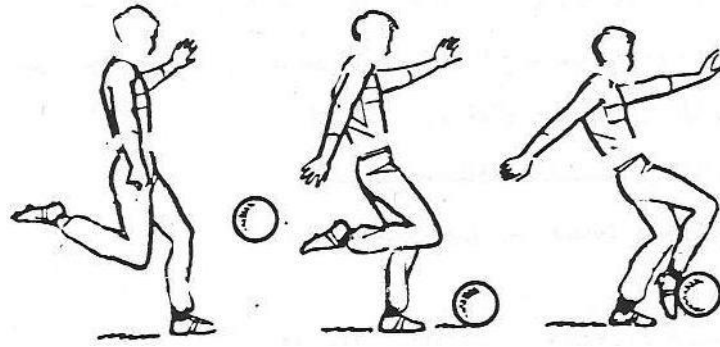
الخطوات التعليمية:

- ✓ يؤدي نموذج واضح للمهارة (على الطريقة الكلية)
- ✓ تؤدي حركة ضرب الكرة بباطن القدم.
- ✓ يقف التلميذ مواجهاً تلميذاً آخر والمسافة بينهما ما بين (3 إلى 5) متر ويقوم أحدهما بضرب الكرة لزميله فيقوم هو بدوره بإيقاف الكرة.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة من (8 إلى 10) متر.

2- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقترب التلميذ في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما وذلك للسماح بمرجحة القدم الضاربة خلفاً.
- ✓ توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.
- ✓ ميل الجذع أماماً قليلاً في لحظة ملامسة الكرة.



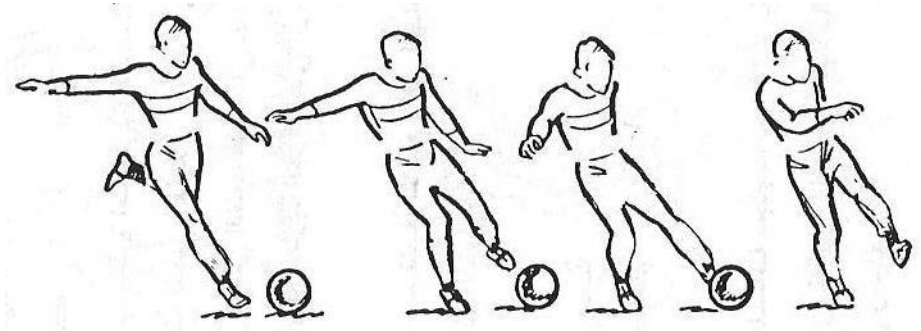
الخطوات التعليمية لركل الكرة بوجه القدم الأمامي:

- ✓ يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم الضاربة ويؤدي ضربة الكرة بوجه القدم الأمامي إلى زميله الذي يبعد عنه مسافة من (6 إلى 8) متر.
- ✓ يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يجري من ثلاث إلى أربع خطوات ويقوم برميها بإرتفاع الصدر وفي أثناء ذلك يقوم بمرجحة القدم الضاربة للخلف ليضرب الكرة وهي طائرة إلى زميل أمامه يبعد عنه من (8 إلى 10) متر.
- ✓ يؤدي نفس التمرين السابق ولكن يقوم بضربها قبل أن تلامس الأرض.

3- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يكون الاقتراب من مسافة (6 إلى 7) متر في حالة الكرات الثابتة على الأرض.
- ✓ توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً.
- ✓ في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً.



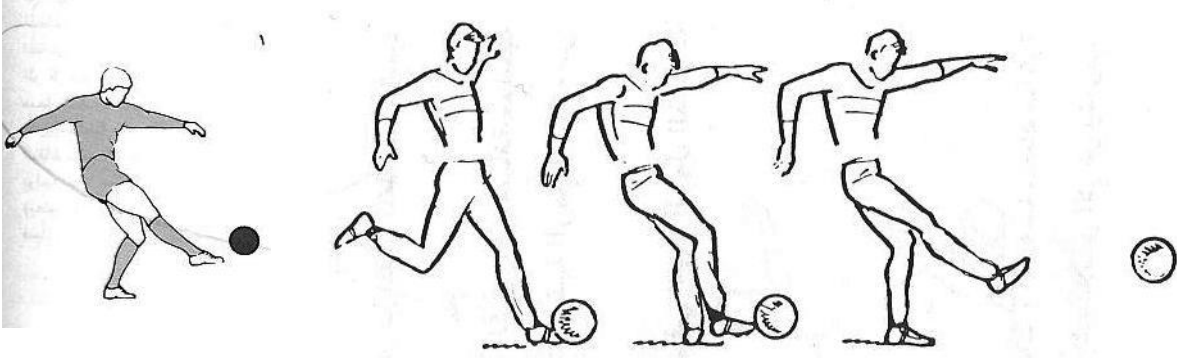
الخطوات التعليمية:

- ✓ يقف التلميذ بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويؤخذ الوضع الصحيح دون ضربها ويكرر الأداء.
- ✓ يودي التلميذ التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب من (4 إلى 5) متر.
- ✓ تلميذان المسافة بينهما من (10 إلى 15) متر يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما.

4- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما على خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً.
- ✓ توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلاً إلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حتى تسمح للقدم الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً.
- ✓ يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن.



الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج واضح.
- ✓ تلميذان متواجهان المسافة بينهما من (5 إلى 7) متر وأحدهما يمسك بالكرة ويسقطها في اتجاه القدم. الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلامس الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلى زميله.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق ولكن يأخذ التلميذ الضارب عدداً من الخطوات لضرب الكرة قبل أن تسقط على الأرض.

5- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- ✓ تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل. قليلاً، وتكون مرتخية بصورة مناسبة في أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً.
- ✓ يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.



الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.
- ✓ توضع الكرة أمام التلميذ ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة.
- ✓ يتخذ التلميذ الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بالكرة للأمام بقدم واحدة.
- ✓ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل.
- ✓ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة.
- ✓ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج.

6- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- ✓ تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً.
- ✓ يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن.



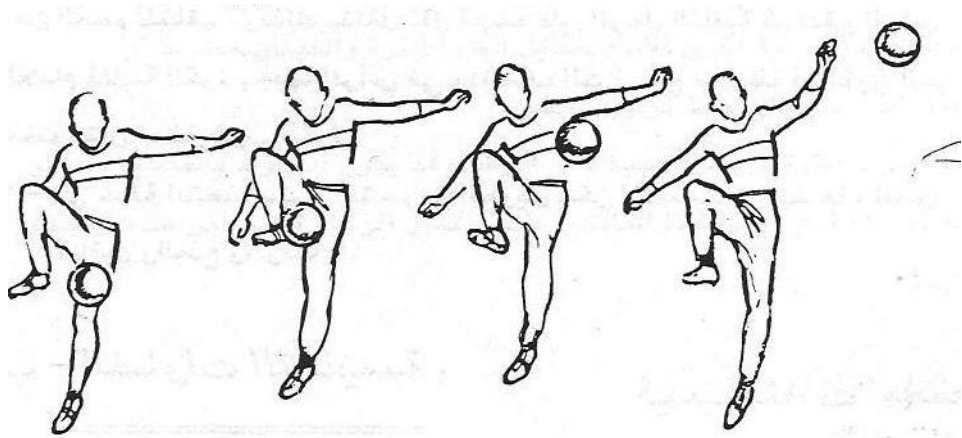
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.
- ✓ توضع الكرة أمام التلميذ ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة.
- ✓ يتخذ التلميذ الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بالكرة للأمام بقدم واحدة.
- ✓ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل.
- ✓ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة.
- ✓ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج.

7- استلام الكرة بباطن القدم:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لها إلا أن كتفه الأيسر يكون في اتجاه الكرة قليلاً إذا كان الاستلام بالقدم اليمنى والعكس.
- ✓ القدم غير المستلمة توضع على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تنحى الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم.
- ✓ في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخياً والقدم مرتفعة قليلاً عن الأرض.



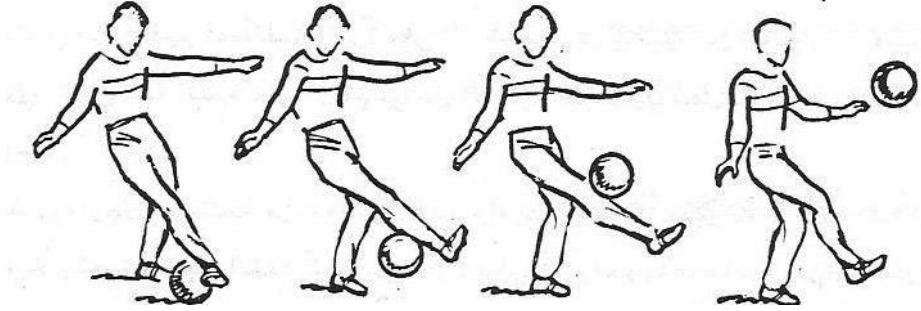
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج واضح مع الشرح المبسط.
- ✓ يؤدي التلميذ حركة الاستلام بباطن القدم.
- ✓ يبدأ التمرين بأن يدحرج التلميذ الكرة ببطء ليقوم باستلامها بباطن القدم وهو واقف مكانه.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة قوة دحرجة الكرة.

8- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة.
- ✓ توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تنثنى من الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- ✓ تنثنى الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً لتصدى وجه القدم مرتخياً لامتناس قوة اندفاع الكرة.



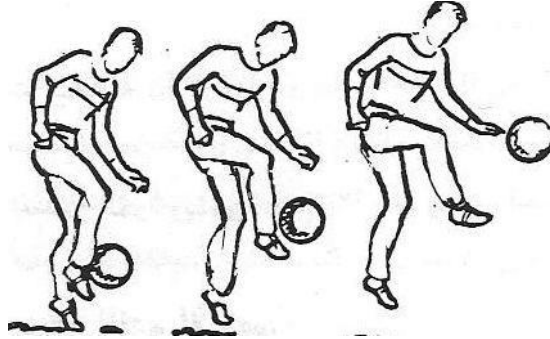
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج واضح مع الشرح المبسط.
- ✓ يؤدي التلميذ حركة الاستلام بوجه القدم الخارجي.
- ✓ يبدأ التمرين بأن يدحرج التلميذ الكرة ببطء ليقوم باستلامها بوجه القدم الخارجي وهو واقف مكانه.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة قوة دحرجة الكرة.

9- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقترب التلميذ بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه.
- ✓ الرجل غير الممتصة للكرة يركز عليها التلميذ بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة قليلاً.
- ✓ ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما تثني الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخ.
- ✓ في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص اندفاعها وتقليل سرعتها.



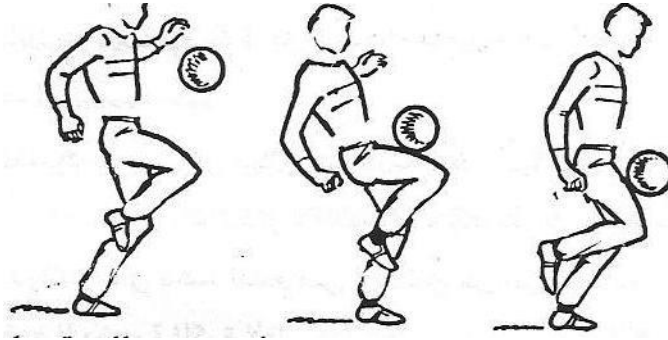
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج مع الشرح المبسط.
- ✓ يؤدي التلميذ مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم بدون كرة.
- ✓ يمسك التلميذ لكرة بيده ثم يسقطها أمامه مباشرة ثم يقوم بأداء امتصاصها بوجه القدم الأمامي.
- ✓ نفس الخطوات السابقة ولكن يسقط التلميذ الكرة من ارتفاع صدره ويقوم بعملية الامتصاص.
- ✓ يقوم التلميذ برمي الكرة لأعلى بارتفاع أعلى من رأسه ثم يقوم بعملية الامتصاص.
- ✓ تلميذان متقابلان يمسك أحدهما الكرة والمسافة بينهما من (5 إلى 6) متر ويقوم برميها إلى زميله بحيث تسقط أمامه ليقوم بعملية الامتصاص.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.

10- امتصاص الكرة بالفخذ:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يتجه التلميذ إلى الكرة وهو مواجه لها بحيث يكون خط سيرها أمامه تماماً.
- ✓ ينقل التلميذ ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة التي تكون منثنية من الركبة.
- ✓ ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى بحيث يصبح الفخذ موازياً للأرض تقريباً ومواجهاً لمسارها.
- ✓ يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرنة بقدر الإمكان.
- ✓ في لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها.



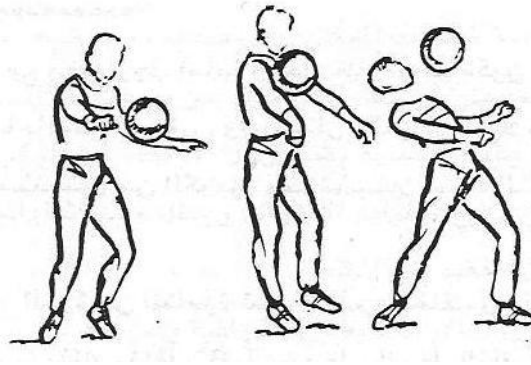
الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة بالفخذ:

- ✓ عمل نموذج مع الشرح المختصر.
- ✓ يؤدي التلميذ الحركة بدون كرة.
- ✓ يمسك التلميذ المتعلم الكرة بيده أمام الصدر ويقوم بإسقاطها على فخذة وامتصاصها.
- ✓ يمسك التلميذ الكرة بيده ويسقطها من فوق رأسه على فخذة ثم تقوم بالامتصاصها.
- ✓ تلميذان متواجهان المسافة بينهما (6) متر أحدهما يمسك بالكرة ويقوم برميها إلى زميله في مسار منحنى ليقوم زميله بالامتصاص بواسطة الفخذ.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة في المسافة تدريجياً.

11- امتصاص الكرة بالصدر:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقترب التلميذ في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها.
- ✓ يتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريح التلميذ والركبتان مشنيتان قليلاً ويتوزع ثقل الجسم على الساقين.
- ✓ يميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام.
- ✓ في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخياً تماماً.
- ✓ تعمل الذراعان على حفظ التوازن.



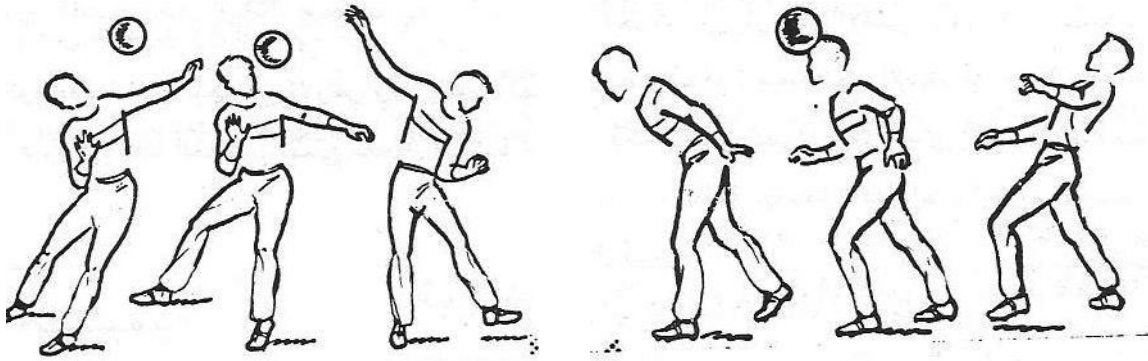
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج للحركة مع شرح موجز.
- ✓ يقوم التلميذان بأداء الحركة بدون كرة.
- ✓ يقوم التلميذ برمي الكرة إلى صدره مباشرة ليؤدي حركة الامتصاص بالصدر.
- ✓ يقوم التلميذ بمسك الكرة بيده ويقوم برميها فوق رأسه قليلاً ويمتصها بصدرة.
- ✓ تلميذان المسافة بينهما (6) متر يقوم أحدهما برمي الكرة ويقوم الثاني بامتصاصها بصدرة.

12- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقف التلميذ مع وضع رجل أماماً ورجل خلفاً أو قد تكون القدمان متجاورتان والمسافة بينهما باتساع الحوض والركبتان مثنيتان قليلاً وترتفع الذراعان قليلاً إلى الجانب مثنيتين من الكوعين ومرتختين لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة.
- ✓ عندما تقترب الكرة من التلميذ تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم للخلف، وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تدفع الرأس للأمام لمقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصف الكرة مع ملاحظة أن تكون العينان مفتوحتان لحظة ضرب الكرة.
- ✓ في حالة التصويب أو التمرير الطويل يمكن للتلميذ توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة.



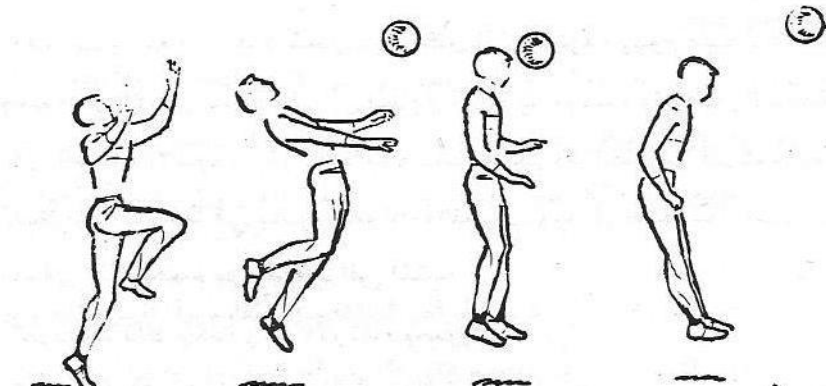
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج مع الشرح المبسط.
- ✓ إمساك الكرة بكلتا اليدين وضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بالكرة مرة أخرى وهكذا.
- ✓ تكرر الخطوة السابقة ولكن التلميذ يضرب الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسكها بيده.
- ✓ يحاول التلميذ أن يضرب الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات.
- ✓ تلميذان متواجهان المسافة بينهما (6) متر وأحدهما يمسك بالكرة ويرميها إلى زميله في مسار مقوس في اتجاه رأسه ليقوم بضربها برأسه بالتبادل.
- ✓ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً.

13- ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يقترب التلميذ بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عالياً على أن يحاول أن يزيد من سرعته خلال مسافة الاقتراب.
- ✓ في الخطوة الأخيرة يقوم التلميذ بثني رجل الارتقاء من الركبة بصورة أكبر قليلاً من انثنائها في باقي خطوات الاقتراب وينقل عليها ثقل الجسم كله على أن ينتقل ثقل الجسم من الكعب إلى المشط.
- ✓ تفرد بعد ذلك ركبة رجل الارتقاء بصورة فجائية وسريعة.
- ✓ تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل الجبهة الكرة والعينان مفتوحتان.
- ✓ تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم.
- ✓ بعد ضرب الكرة يهبط التلميذ على الأرض وقد يكون المهبوط بالقدمين معاً أو بقدم تتلوها قدم، وفي كلتا الحالتين تثني مفصل الركبة لامتنصاص صدمة الجسم بالأرض.



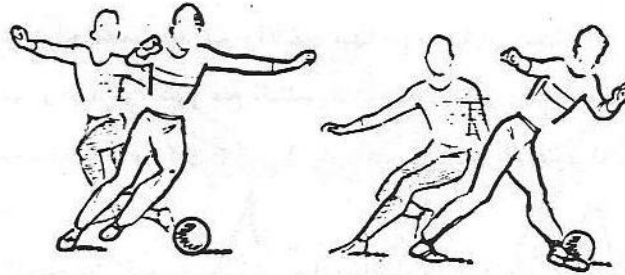
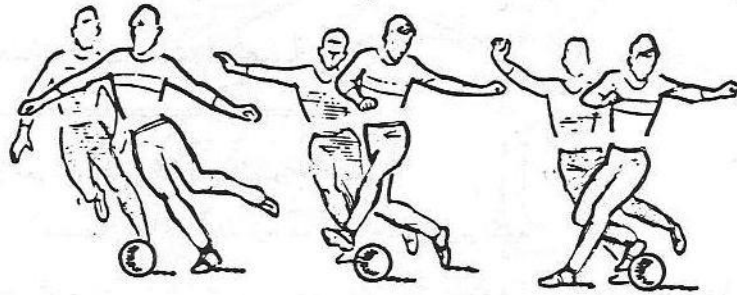
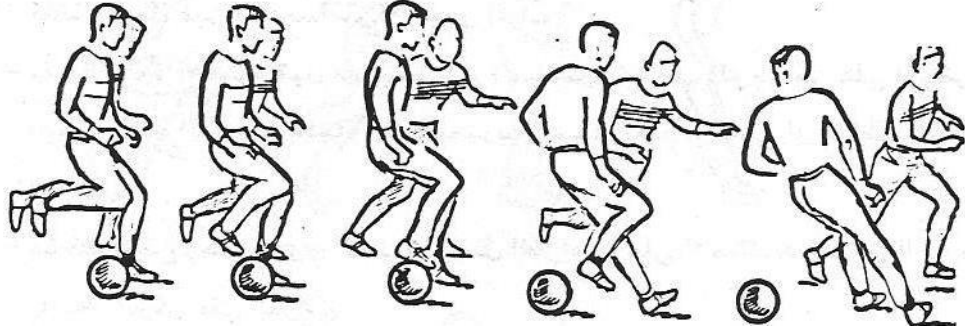
الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب:

- ✓ عمل نموذج حركة مع الشرح.
- ✓ يؤدي التلميذ الحركة دون كرة من الاقتراب من (4 إلى 5) خطوات.
- ✓ يقوم التلميذ بضرب كرة معلقة من الاقتراب من (3 إلى 4) خطوات على أن تكون الكرة أعلى من قمة الرأس بحوالي (15) سم ويزداد الارتفاع بعد ذلك تدريجياً.
- ✓ تلميذان متواجهان المسافة بينهما (8) متر وأحدهما ممسك بالكرة يقوم برميها لزميله في شكل قوس.
- ✓ يكرر التمرين بينما تزداد المسافة بينهما تدريجياً.

14- مهاجمة الكرة من الجانب:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ يجري المدافع بجانب التلميذ المستحوذ على الكرة حتى يجاريه في السرعة ويصبح متمكناً من الكرة.
- ✓ تأخذ الرجل غير المهاجمة حركة الجري العادي.
- ✓ بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم في اتجاه الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي أو بباطن القدم للجانب.
- ✓ يتخذ الجذع وضع الجري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر مُركّز على الكرة.



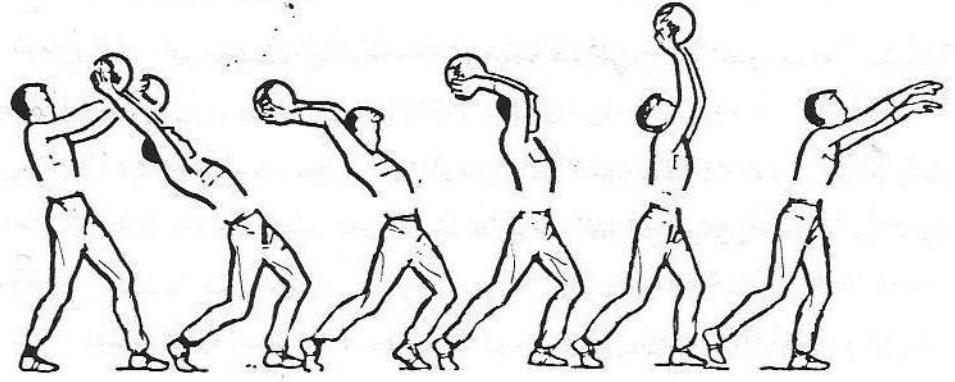
الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج للحركة مع الشرح المبسط.
- ✓ يؤدي التلميذ مهاجمة الكرة من الجانب بدون كرة.
- ✓ توضع كرة أمام التلاميذ وعلى بعد (3) متر منه، يضرب التلميذ الكرة ويؤدي مهاجمة الكرة من الجانب.
- ✓ تلميذان أحدهما مدافع والآخر مهاجم ويقفان بجانب بعضهما بحيث يكون اتجاهها واحداً والكرة مع التلميذ المهاجم الذي يقوم بدفع الكرة أمامه وبعيداً عن سيطرته لمسافة من (5 إلى 6) متر ويؤدي التلميذ المدافع مهاجمة الكرة من الجانب.
- ✓ نفس التمرين السابق ولكن يحاول التلميذ المهاجم السيطرة على الكرة ويحاول التلميذ المدافع مهاجمة الكرة في الوقت المناسب.

15- رمية التماس:

الأداء الفني للمهارة:

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



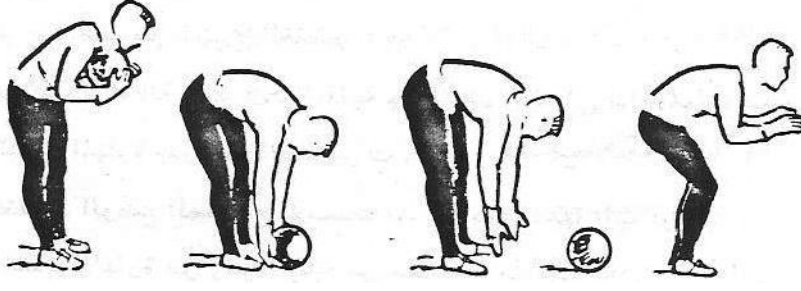
الخطوات التعليمية لرمية التماس:

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

16- إمساك حارس المرمى الكرة وهو واقف:

الأداء الفني للمهارة:

- ✓ توضع القدمان متوازيتين والمسافة بينهما حوالي من (8 إلى 12) سم تقريباً مع عدم ثني الركبتين.
- ✓ يثنى الجذع أماماً أسفل مع إنزال الذراعين إلى أسفل بحيث تكونان متوازيتين أمام الساقين تقريباً ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع ويكون الكفان مواجهين للكرة.
- ✓ ترفع اليدين بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر.
- ✓ يوجه النظر للكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً ثم يوجه بعد ذلك الملعب.



الخطوات التعليمية:

- ✓ عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.
- ✓ يجب التأكد من إطالة العضلات الخلفية جيداً حتى يتسنى أداء المهارة بسهولة.
- ✓ يؤدي التلميذ المهارة بدون كرة عدة مرات.
- ✓ يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للإمساك بالكرة من رميها إليه أرضية ببطء.
- ✓ يؤدي التلميذ المهارة من رميها إليه من مسافة (8) متر ثم يغير الرامي مكانه في كل مرة.
- ✓ يؤدي التلميذ المهارة بعد تصويب الكرة إليه أرضية من على خط منطقة الجزاء.

13- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم:

عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم هي التحمل، القوة العضلية، السرعة، تحمل السرعة، الرشاقة، التوافق واللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم وفي مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

13-1- التحمل:

التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن، ويعتبر التحمل أحد المكونات الأساسية في اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأثير ظهور التعب الناتج أثناء الأداء خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية إتجاه التدريب أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذا إطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، والقدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وبإستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

13-2- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح إحتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات المميزة بالقوة بسرعة مناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

13-3- السرعة:

السرعة هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات المناسبة والضرورية في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك: القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو الغير متشابهة بصورة متتابة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

13-4- تحمل السرعة:

تحمل السرعة هو أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالإحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالإنتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية.

13-5- الرشاقة:

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

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

- ✓ القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- ✓ القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية
- ✓ القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

14- مصادر الطاقة في كرة القدم:

واحد من جوانب قوة لاعب كرة القدم الذي غالبا ما يتم تجاهله هو الغذاء، فاختيار نوعية الطعام يمكن أن يؤثر على أداء الرياضي لكرة القدم، ويساعده على الحفاظ على الوزن والصحة، وتختلف احتياجاته بشكل طبيعي وبشكل كبير من فرد إلى آخر، فليس هناك نظام غذائي قادر على تلبية احتياجات جميع اللاعبين، وهذه الاحتياجات الفردية يجب أن تكيف على حساب الموسم الرياضي، وتبقى التغذية الجيدة تساعد الرياضي على التقدم بشكل أسرع، بتحسين قدرة التعويضات خلال وبين التدريب والمنافسات والحفاظ على اللياقة ووزن الجسم المثالي والوقاية من خطر الإصابة والمرض، إلى جانب ضمان التحضير الجيد للمباريات والقدرة على الأداء بمستوى عال أثناء المباريات .

وغالبية لاعبي كرة القدم المحترفين قد يلعبون مباراة واحدة أو أكثر في الأسبوع خلال معظم السنة بالإضافة إلى القيام بالتدريبات كل يوم تقريبا من أيام الأسبوع، لذا ينبغي أن يلبي اللاعب متطلبات الطاقة للحفاظ على قدرة الأداء ومنع ظهور التعب المزمن، ومجموع احتياجات الطاقة اليومية للشباب تصل الى حوالي **2700** سعرة حرارية للرجال، أما للاعب كرة قدم فقد تصل الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية إلى

حوالي 4000 سرعة حرارية، ومن بين مصادر الطاقة للاعب كرة القدم الكربوهيدرات التي يحتاج إليها حيث تمثل نسبة 55٪ من استهلاك الطاقة اليومية، مثل المعكرونة والأرز والبطاطا والخبز والحبوب، ولا يوصى في غالب الأحيان بالبقول في النظام الغذائي، لأنها غالباً ما تكون صعبة جداً للهضم، أما الفئة الثانية من المواد الغذائية الأساسية للرياضي تشكل حوالي 30 ٪ من استهلاك الطاقة من الدهون، بتحقيق التوازن بـ: 3/2 دهون نباتية، وأخيراً البروتينات التي تشكل 15٪ الباقية من استهلاك الطاقة، وعلى الرغم من أهمية البروتين في بناء كتلة العضلات، لا ينبغي أن تتجاوز نسبة 20٪ باحترام التوازن بين البروتين النباتي والبروتين الحيواني، أما شرب الماء قد يصل ما بين ثلاثة وستة لترات من الماء يومياً، يتم استهلاكه للحفاظ على الجسم رطباً بالكامل وتجنب كل أنواع الوجبات السريعة التي تميل إلى أن تكون عالية في الدهون وانخفاض في المحتوى الغذائي وتقسمها يكون على الشكل التالي:

قبل التمرين:

ينبغي أن تؤخذ آخر وجبة ثلاث ساعات على الأقل قبل المباراة، وتتكون من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والمنخفضة من الدهون لتسهيل الاستيعاب.

أثناء المباراة والتدريبات:

في حالة توقف المباراة يجب استغلال الوقت للشرب (حتى إذا لم تشعر بالعطش) بكميات صغيرة من الماء ويستحسن أن يكون نوعاً ما مسكراً.

ما بين الشوطين وقت ضروري لتناول الكربوهيدرات (الفواكه المجففة، على سبيل المثال) إلى جانب شرب الماء.

بعد المباراة:

من بين أهم المراحل الغذائية للتعويض وإزالة السموم بشرب الكثير من الماء، ليحل محل المياه المفقودة من خلال العرق أثناء ممارسة الرياضة، دون أن ننسى تجديد خزان الطاقة بتناول الكربوهيدرات خاصة والمواد الغذائية الأخرى عامة.



15-1- كرة القدم الصالات:

15-1-1- نبذة تاريخية:

تُعتبر لعبة كرة قدم الصالات أو كما تعرف بكرة القدم الخماسية (بالإنجليزية Futsal) إحدى الأنواع الرسمية للعبة كرة القدم والتي يعترف بها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وقد ظهرت هذه اللعبة لأول مرة في مدينة مونتفيدو في الأوروغواي في عام 1930م عندما اقتضت الحاجة إلى استخدام الصالات الداخلية لممارسة اللعبة بسبب تعذر إقامة المباريات في الملاعب التي غمرتها الأمطار، وفي عام 1989م اعترفت منظمة الفيفا رسمياً بهذه اللعبة وأطلقت عليها اسم كرة القدم الخماسية، ويرجع أصل تسميتها لكلمتي كرة

القدم والصالات باللغة الإسبانية (fútbol sala)

لاقت كرة القدم الخماسية منذ اختراعها رواجاً كبيراً بين أوساط اللاعبين الشباب؛ حيث مكنتهم من ممارستها في أماكن صغيرة، وتُعتبر كرة قدم الصالات بيئةً مناسبة لتطوير المهارات التقنية في كرة القدم، لذا فإن العديد من أفضل لاعبي العالم قد بنوا مهاراتهم عبر ممارسة هذا النوع من كرة القدم ومنهم النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي الذي كان يُمارس هذه اللعبة عندما كان صغيراً أثناء وجوده في بلده الأرجنتين.

15-1-2- قوانين كرة قدم الصالات:

تُلعب مباريات كرة قدم الصالات من خلال فريقين متنافسين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين أساسيين من ضمنهم حارس المرمى، بالإضافة إلى تسعة لاعبين موجودين على دكة الاحتياط يُمكن إجراء عددٍ غير محدود من التبديلات أثناء المباراة معهم، وتستمر المباراة لمدة أربعين دقيقة وعلى شوطين اثنين بواقع ثلث ساعة للشوط الواحد، ويفصل بين الشوطين فترة استراحة لا تزيد عن ربع ساعة بحِدِّ أقصى. [2]

يُسمح لكل فريقٍ بأخذ وقتٍ مُستقطع واحد مدته دقيقة فقط خلال الشوطين الأول والثاني من المباراة ولا يُسمح بالأوقات المستقطعة في الأشواط الإضافية إن وُجدت، ويتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعبة لأي سببٍ كان، [2] ويتم إدارة مباريات كرة

قدم الصالات من خلال حكمٍ أول وحكمٍ ثاني تكمن مهمتهما بالتأكد من سير مجريات اللعب وفق القواعد والقوانين المنصوص عليها، [3] كما يُمكن أن يتم تعيين حكمين اضافيين أحدهما حكمٌ ثالث للمباراة والآخر يعمل كميقاتي. [4]

تنتهي مباريات كرة قدم الصالات بانتهاء الوقت الخاص بالمباراة، ويُعتبر الفريق الذي يتمكن من إحراز أكبر عددٍ من الأهداف فائزاً بها، وقد تكون نتيجة التعادل مقبولة في بعض المباريات، أما بالنسبة للمباريات التي يتوجب تحديد فريق فائز بها؛ فإنه يتم اللجوء خلالها إلى أشواطٍ إضافية وركلات ترجيح لتحديد الفريق الفائز، ويتم احتساب الهدف في هذه اللعبة عندما تتجاوز الكرة بكامل مُحيطها خطَّ المرمى الخاص بأحد الفريقين. [5]

15-1-3- أدوات كرة قدم الصالات:

تعدُّ كرة قدم الصالات من الألعاب الرياضية التي تلقى شعبيةً كبيرة لدى اللاعبين الشباب؛ حيث إنها طريقة فعالة لتنمية المهارات التقنية لهؤلاء اللاعبين، وهي تُستخدم بشكلٍ كبير في الأكاديميات الاحترافية الخاصة بتعليم كرة القدم، ويجب أن يتوفر مجموعة من الأدوات والمعدات على أرض الملعب لممارسة اللعبة، وتمثل هذه الأدوات بالآتي: [6]

الملعب: تُلعب المباريات الدولية لكرة قدم الصالات على ملعبٍ مُسططيل الشكل يتراوح طوله بين 38 إلى 42 متراً وعرضه بين 18 إلى 25 متراً، أما المباريات الأخرى فيُمكن أن تُلعب على ملعبٍ ذي أبعادٍ مُختلفة؛ حيث يمكن أن يكون بطولٍ يتراوح بين 25 إلى 42 متراً وعرض يتراوح بين 15 إلى 25 متراً بحدٍّ أقصى. [7]

المرمى: يجب أن تحتوي اللعبة على مرمى في كل نصف من الملعب، ويكون هذا المرمى بعرض ثلاثة أمتار وارتفاع مترين، ويُمكن استخدام مرمى مُنتقل بحيث يُمكن تركيبه وفكه بسهولة كبيرة، ولا بُد أن يكون المرمى آمناً ولا يُشكل خطراً على سلامة اللاعبين.

الكرة: تتطلب كرة قدم الصالات تحكماً دقيقاً بالكرة وذلك للتمكُّن من مُمارسة التقنيات الأساسية للعبة بشكلٍ سهل، لذا فإن هذه الرياضة تتطلب كرات صغيرة وثقيلة، ويُمكن للاعبين الذين تزيد أعمارهم عن ثلاثة عشر عاماً مُمارسة اللعبة بكراتٍ من حجم 4

يتراوح مُحيطها بين 69سم إلى 71سم، بينما يوصى باستخدام كراتٍ من الحجم 3 للأطفال الذين تقل أعمارهم عن اثني عشر عاماً. [8]

الملابس: يجب أن يرتدي لاعبو كلا الفريقين قُمصاناً مُرقّمة، وسراويل، وجوارب، وواقيات للساقين، بالإضافة إلى أحذيةٍ مطاطية، كما ينبغي أن يكون كل حارس مرمى مُرتدياً لباساً بلونٍ مُختلف عن لون لباس بقية أعضاء فريقه، كما يحتاج حارس المرمى إلى قفازين اثنين مصنوعين بجودة عالية.

أدوات إضافية اختيارية: يوجد بعض العناصر الأخرى التي يُمكن توفيرها في مُباريات كرة قدم الصالات كزجاجات مياه الشرب، وصندوق إسعافات أولية خاص بكل فريق لكي يتم استخدامه بشكل فوري في حالة حدوث أي إصابة لأحد أعضاء الفريق.

15-1-4- أهم بطولة كرة قدم الصالات:

أخذت رياضة كرة قدم الصالات خلال بداياتها بالانتشار بشكلٍ كبير في قارة أمريكا الجنوبية، ونتيجةً لذلك تم تشكيل هيئة مسؤولة عنها في مدينة ساو باولو البرازيلية في عام 1971م وقد أُطلق عليها اسم الرابطة الدولية لكرة الصالات؛ والتي استطاعت تنظيم أول بطولةٍ رسمية لكأس العالم لكرة قدم الصالات في عام 1982م تُوجّ بها البرازيل البلد المضيف، ثم تم عقد البطولة الثانية في إسبانيا، واستطاع المنتخب البرازيلي تأكيد أحقيته بالفوز باللقب مرة أخرى. [9]

استطاع مُنتخب الباراغواي تحقيق اللقب بعد فوزه على البرازيل في النسخة الثالثة من البطولة والتي أقيمت في عام 1988م في أستراليا، وشهد العام 1989م دمج الرابطة الدولية لكرة الصالات مع اتحاد الفيفا؛ ليتم تنظيم أول بطولة كأس عالم لكرة قدم الصالات بإشراف مُباشر من الفيفا، وتم عقد البطولة الأولى في هولندا وتوج بها المنتخب البرازيلي لكرة القدم، [10] ويوضح الجدول الآتي المنتخبات التي استطاعت تحقيق لقب بطولة كأس العالم لكرة قدم الصالات التي يُنظمها الاتحاد الدولي لكرة القدم منذ تأسيسها إلى آخر مرة أُجريت فيها البطولة في عام 2021م: [11]

سنة البطولة	الدولة المستضيفة	المنتخب الفائز باللقب
1989م	هولندا	البرازيل
1992م	هونج كونج	البرازيل
1996م	إسبانيا	البرازيل
2000م	غواتيمالا	إسبانيا
2004م	تايوان	إسبانيا
2008م	البرازيل	البرازيل
2012م	تايلاند	البرازيل
2016م	كولومبيا	الأرجنتين
2021م	ليتوانيا	البرتغال

15-1-5- أفضل لاعب في تاريخ كرة قدم الصالات:

يُعتبر اللاعب البرازيلي أليساندرو روزا فييرا والذي يشتهر باسم فالكاو أفضل لاعبٍ مرَّ على تاريخ كرة قدم الصالات؛ حيث سَطع نجم فالكاو مع المنتخب البرازيلي لكرة الصالات، بالإضافة إلى العديد من الأندية العالمية والمحلية؛ كنادي ساو باولو البرازيلي، وقد استطاع فالكاو تحقيق لقب أفضل لاعبٍ في العالم في كرة قدم الصالات لأربع مراتٍ خلال مسيرته بالإضافة إلى فوزه بجائزة الحذاء الذهبي لمَرتين. [12]

15-1-6- الفرق بين كرة قدم الصالات وكرة القدم الاعتيادية:

يوجد العديد من الاختلافات بين كرة قدم الصالات وكرة القدم الاعتيادية، ويبين الآتي أبرز هذه الاختلافات: [13]

عدد اللاعبين: تُلعب مباريات كرة القدم الاعتيادية من خلال أحد عشر لاعباً لكل فريق، بينما تُلعب كرة قدم الصالات بخمسة لاعبين للفريق الواحد.

مدة المباراة: تُلعب مباراة كرة القدم الاعتيادية على مدار تسعين دقيقة مُقسمة لشوطين مدة كل منهما خمس وأربعون دقيقة، بينما تُلعب مباريات كرة قدم الصالات بواقع شوطين مدة كل منهما عشرون دقيقة فقط.

ساعة المباراة: يتم إيقاف احتساب الوقت عند توقف اللعب في كرة قدم الصالات، بينما لا يتم إيقاف ساعة احتساب الوقت في مباريات كرة القدم الاعتيادية عند توقف اللعب.

الأوقات المستقطعة: يُمكن للفريقين في كرة قدم الصالات الحصول على وقتٍ مُستقطعٍ واحد خلال كلِّ شوط، ولا يحق للفريق الحصول على أوقاتٍ مستقطعة في كرة القدم الاعتيادية.

الكرة: تُلعب كرة القدم الاعتيادية بكرات من حجم 5 بينما تُلعب كرة قدم الصالات بكرة حجمها 4.

التبديلات: يُسمح في كرة القدم الاعتيادية إجراء خمس تبديلات في أغلب الدوريات والمباريات، بينما يُسمح بعددٍ غير محدود من التبديلات وفي أي وقت من المباراة ودون توقف اللعب في كرة قدم الصالات.

خروج الكرة من جانب الملعب: يتم تنفيذ ما يُعرف برمية التماس عند خروج الكرة من جانب الملعب في كرة القدم الاعتيادية، أما في كرة قدم الصالات فإنه يتم استئناف اللعب من خلال تنفيذ ما يسمى بركلة إدخال.

طرد اللاعب: يتم إقصاء اللاعب من الملعب لنهاية المباراة عند طرده في كرة القدم الاعتيادية، أما في كرة قدم الصالات فإن طرد اللاعب يعني استبعاده عن الملعب لمدة دقيقتين ويُمكن أن يعود فوراً إلى الملعب لاعب آخر في حال تسجيل الفريق المنافس لهدف

أو بعد مرور دقيقتين (2'). ويوضح الجدول الآتي بعضاً من هذه الاختلافات: [14]

وجه المقارنة	كرة القدم العادية	كرة القدم الخماسية
حجم الكرة	5	4
عدد اللاعبين الأساسيين	11	5
عدد التبديلات المسموح بها	5	غير محدود
توقيت المباراة	عندما يتوقف اللعب تبقى ساعة المباراة تعمل	يتم إيقاف ساعة المباراة عن احتساب الوقت
الوقت المستقطع	لا يوجد	وقت واحد في كل شوط
التسلل	تُطبق قاعدة التسلل	لا يوجد تسلل
اللاعب الذي يُطرد	لا يُمكنه العودة للعب ويكمل فريقه المباراة كاملة منقوص العدد	يُمكن أن يعود للعب لاعب آخر بعد مرور دقيقتين على طرده أو مباشرة بعد تلقي هدف من الفريق المنافس



15-2- كرة القدم الشاطئية:

هي لعبة تشبه كرة القدم ولكن الفرق هو أن هذه اللعبة تلعب في الرمال في الشمس ويلعبون اللاعبون بها من دون أحذية .

15-2-1- نبذة تاريخية:

كانت تُمارس رياضة كرة القدم الشاطئية على سبيل الهواية في مختلف أرجاء العالم لسنوات عديدة وبأشكال متنوعة. ولم يتم وضع الأسس القانونية للعبة وسن قواعدها إلا في سنة 1992 عندما نُظمت أول بطولة في مدينة لوس أنجلوس الأمريكية. وفي الصيف الموالي استضافت شواطئ ميامي أول بطولة احترافية عالمية بمشاركة فرق من الولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والأرجنتين وإيطاليا، وهو ما وُصف فيما بعد بالحدث التاريخي في سجل هذه الرياضة.

وشهدت سنة 1994 أول تغطية تلفزيونية لمباريات كرة القدم الشاطئية مباشرة من ملاعب كوباكابانا في ريو دي جانيرو، وهو ما أتاح الفرصة أمام ثاني أكبر مدن البرازيل لاستضافة أول بطولة للعالم في هذه الرياضة سنة 1995. وإذا كانت بلاد السامبا قد دخلت التاريخ بكونها أول بلد يستضيف مونديال الرمال، فإن نجوم «السيليساو» لم يفوتوا الفرصة على أرضهم وأمام جماهيرهم، ليصبحوا بدورهم أول فريق يُتوج باللقب العالمي. وبعد نجاح الدورة الافتتاحية أصبحت اللعبة محط اهتمام العديد من المتابعين في مختلف أنحاء العالم، حيث ازداد الإقبال على المباريات والدوريات، مما مهد الطريق لتنظيم أول جولة عالمية لمحتري كرة القدم الشاطئية سنة 1996.

وشملت هذه الجولة ما لا يقل عن 60 مباراة على مدى سنتين في شواطئ أمريكا الجنوبية وأوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية، بمشاركة بعض مشاهير عالم كرة القدم داخل الملعب وخارجه. وبفضل النجاح الكبير الذي حققته هذه الجولة العالمية، تم استحداث أول بطولة أوروبية لمحتري الكرة الشاطئية سنة 1998، وهو ما شكل أساساً متيناً لتشجيع ممارسة اللعبة على مستوى الاحتراف في القارة العجوز ودول الجوار. وقد نجحت هذه التجربة بالفعل، حيث تمكن المشرفون على البطولة الأوروبية من القيام بعمل ممتاز على مستوى الدعاية، كما استجابوا بشكل كامل للمتطلبات المتعلقة بالتغطية الإعلامية ونجحوا في جلب الشركات الراعية واستقطاب الجماهير على حد سواء. وقد شكلت هذه المبادرة أول خطوة ناجحة نحو وضع اللبنة الأساسية لهيكل دولي خاص بمسابقات كرة القدم الشاطئية الاحترافية، وذلك بعد مرور أربع سنوات فقط على خروج اللعبة إلى الوجود.

وشهدت البطولة الأوروبية ازدهاراً كبيراً في سنواتها الأولى، إذ تميزت دورة 2000 بحدة التنافس والروح القتالية العالية. ولم يُحسم أمر لقب القارة العجوز إلا في الأنفاس الأخيرة عندما فازت أسبانيا على جارتها البرتغال في نهائي متكافئ. وفي السنوات الأربع التالية، أصبح دوري «يورو ليغ» أقوى بطولة شاطئية في العالم، مما ساهم بشكل كبير في تطوير اللعبة على المستوى الدولي، إذ خرج إلى الوجود 17 منتخباً وطنياً خلال سنة 2004، فيما وصل عدد الفرق القومية إلى 20 فريق في عام 2005، علماً أن أكثر من 70 دولة أبدت رغبتها في استضافة بطولات دولية.

ولم تُصبح الكرة الشاطئية عضواً في الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA إلا قبل سنتين، إذ لم يُنظم أول مونديال في اللعبة إلا في مايو\أيار الماضي، حيث كان ذلك على رمال شواطئ كوباكابانا في ريو دي جانيرو. وأمام استغراب الجميع، باتت فرنسا أول بلد يحرز لقب كأس العالم FIFA لكرة القدم الشاطئية بتغلبها على البرتغال في المباراة النهائية، بينما سقط المرشح الأكبر، منتخب البرازيل، في مرحلة نصف النهائي.

إلا أن نجوم السامبا استدركوا ما ضاع منهم في النسخة الأولى، حيث أحرزوا اللقب العالمي في بطولة العام التالي، والتي شهدت مشاركة 16 منتخباً لأول مرة في تاريخ المسابقة. وفازت البرازيل بكل سهولة على منتخب أوروغواي في المباراة النهائية، لتحمل أول لقب كأس العالم FIFA لكرة القدم الشاطئية في تاريخها، بعدما كانت قد تُوجت فيما قبل بطلاً للعالم قبل أنضمام اللعبة إلى لواء الاتحاد الدولي.

15-2-2-القوانين:

المباراة: 3 أشواط مدة كل شوط 12 دقيقة صافيه ويتوقف التوقيت حسب رؤية الحكم ولو أنتهت المباراة بالتعادل. يلعب شوط رابع إضافي مدته 3 دقائق وإذا استمر التعادل ينتقل الفريقين إلى ركلات الترجيح بواقع ضربة بضربة.

عدد اللاعبين: 5 ومن ضمنهم الحارس

و 7 لاعبين احتياط من ضمنهم الحارس.

الكرة: وزنها 400 - 440 غراماً... 68 سم.

الحكم: يدير المباراة وحكمان يقفان على طريقي الملعب.

و4 حكام يعملون في أماكن مختلفة منهم حكم ميقاتي وحكم رابع.

قياسات:

طول الملعب: 35 - 37 متر

العرض: 26 - 28 متر

طول العارضه: 2,21 متر

عرض العارضه: 5,49 متر

منطقة الجزاء: 9 أمتار

معلومات بسيطه:

- على الحارس أن يرمي الكرة بيده وليس بقدمه عندما يمسك الكرة.
- لا يوجد قانون التسلل.
- ارضية الملعب رملية

15-2-3- سجل دورات بطولة العالم للكرة الشاطئية:

سنة البطولة	الدولة المستضيفة	المستخب الفائز باللقب
2005م	البرازيل	فرنسا
2006م	البرازيل	البرازيل

2007م	البرازيل	البرازيل
2008م	فرنسا	البرازيل
2009م	الامارات	البرازيل
2011م	ايطاليا	روسيا
2013م	بولينيزيا الفرنسية	روسيا
2015م	البرتغال	البرتغال
2017م	البهاماس	البرازيل
2019م	الباراغواي	البرتغال
2021م	روسيا	روسيا

15-3- كرة القدم المصغرة:

15-3-1- نبذة تاريخية:

أول مسابقة دولية في كرة القدم المصغرة نظمت في 1997 في مدينة مكسيكو تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم السريعة. شارك في هذه الدورة 12 منتخبا وفاز بها منتخب المكسيك أمام نظيره الأمريكي.

في فبراير 2012، الاتحاد الدولي لكرة القدم السريعة نظم لأول مرة على الإطلاق بطولة الاتحاد الدولي لكرة القدم السريعة للأندية في مونتيري في المكسيك. شارك في البطولة أربعة فرق، وفاز بها سان دييغو سوكرز على مونتيري فلاش بنتيجة 5-3 في النهائي.

15-3-2-المسابقات الدولية السابقة:

سنة البطولة	الدولة المستضيفة	المنتخب الفائز باللقب
2015م	الولايات المتحدة الأمريكية	الولايات المتحدة الأمريكية
2017م	تونس	جمهورية التشيك
2019م	أستراليا	المكسيك
2021م	أوكرانيا	-

16- الوحدة التدريبية: The training Unit

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم هذا بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم، أو مرتين الى ثلاث مرات وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والموسم التدريبي والهدف من كل وحدة كما إن لكل وحدة هدف قد يكون تدريبياً او تعليمياً او تدريبياً تعليمياً أو إستشفائياً وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى أخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث انها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات.

ولضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء)
- ترتيب وتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي
- تحديد حمل التمارينات (كشدة التمارينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة ... الخ)
- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخططية.

كما وتعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمارينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى. وبناءً على ذلك تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو

الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي:

1. الأهداف والواجبات.
 2. نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.
 3. حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.
 4. تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.
 5. نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.
- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي، والأساسي، والختامي.

1. الجزء التمهيدي:

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

أ- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (7%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة ستجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الأوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء وسرعة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء، وهذا في حد ذاته يقلل التعب ويؤخر ظهوره ويعطي فرصة أفضل لعمليات استعادة الاستشفاء في تقليل المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللاهوائية.

ب- زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.

ت- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.

ث- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزق.

ج- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص.

الإحماء العام:

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة، مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء، كما إن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد.

2. الجزء الرئيسي:

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمارين المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

3. ترتيب تنفيذ التمارين تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.

4. الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.

5. التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.

6. التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

7. الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمارين المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمارين الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية:
يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي:

(1) طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة.

(2) أحجام التمرينات المستخدمة.

(3) التمرينات وعددها.

(4) القدرة على استخدام مبدأ التنويع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية.

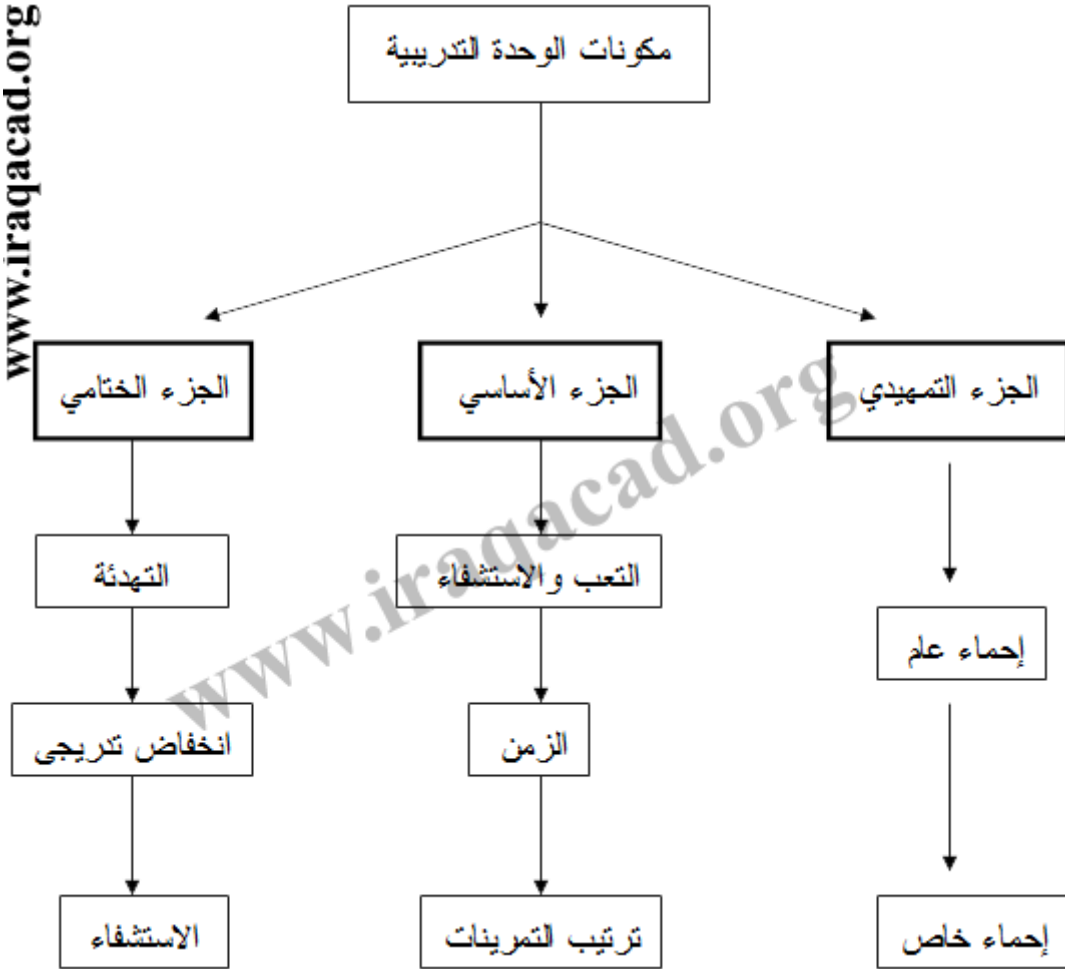
8. الجزء الختامي:

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية:

أ- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.

ب- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرعة التدريب.

ت- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.



شكل (1) مكونات الوحدة التدريبية



شكل (2) أسس تشكيل الوحدة التدريبية

أنواع الوحدات التدريبية:

تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

- 1- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- 2- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
- 3- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

أولاً/ أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي:

1- الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

2- الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل

والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

3- الوحدة التعليمية – التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

4- الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استشارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي. استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.

ت- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.

ث -عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

5- الوحدة النموذجية:

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

6- الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسوم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

ثانياً/أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب أحدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

1- وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرات الهوائية.
- القدرات اللاهوائية.
- التحمل الخاص.
- التحمل العام.
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.
- تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.
- تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية:

- 1- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
- 2- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التمرين ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.
- 3- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية

في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

4- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد. يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم. طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد: هناك ثلاثة طرق لتشكيل وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

أ- التشكيل الثابت:

ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.

ب- التشكيل المتغير:

ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

ج- التشكيل المركب:

ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة.

2- وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:

يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

– وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:

تنقسم هذه الوحدة إلى جزئين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

1- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.

2- تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليه تمرينات التحمل الهوائي.

3- تمرينات السرعة ويليه تمرينات التحمل الهوائي.

- 4- تـمـرـيـنـات السـرعة يـلـيـها تـمـرـيـنـات القـوة يـلـيـها تـمـرـيـنـات التـحـمـل.
- 5- تـمـرـيـنـات تـطـوـير المـهـارـات الفـنـيـة مـع تـحـسـيـن المـهـارـات الـخـطـطـيـة.
- 6- تـمـرـيـنـات تـحـسـيـن التـوـافـق يـلـيـها تـمـرـيـنـات زـيـادـة التـحـمـل التـنـفـسـي يـلـيـها تـمـرـيـنـات التـحـمـل.
- 7- تـمـرـيـنـات تـحـسـيـن المـهـارـات الفـنـيـة يـلـيـها تـنـمـيـة السـرعة ثـم تـمـرـيـنـات تـنـمـيـة المـهـارـات الـخـطـطـيـة.
- 8- تـمـرـيـنـات تـنـمـيـة السـرعة يـلـيـها تـمـرـيـنـات تـنـمـيـة المـهـارـات الـخـطـطـيـة يـلـيـها تـنـمـيـة مـتـكـامـلـة.

4- تـرـتـيـب مـجـمـوعـات التـمـرـيـنـات فـي الـوـحـدة ذـات الـاتـجـاه المـتـعـدـد الـمـتـتـالـي:

يـتـطـلـب تـرـتـيـب أـجـزـاء وـحـدة التـدـرـيـب المـتـعـدـد الـمـتـتـالـي مـراعاة ضـمـان اسـتـعـادـة الـاسـتـشـفـاء، وـفـي نـفـس الـوـقـت الـاسـتـفـادـة مـن فـاعـلـيـة تـأثـير التـمـرـيـنـات المـسـتـخـدـمـة و تـحـقـيـق أـهـدـافـها، و لـتـحـقـيـق ذـلـك يـراعى عـامـلـان أـسـاسـيـان اـحـدـهـما اخـتـيـار التـرـتـيـب المـنـاسـب لـتـحـقـيـق الأـهـدـاف المـطـلـوبـة، و الأـخـر تـحـدـيـد الـحـجـم المـنـاسـب لـكـل جـزء مـن أـجـزـاء الـوـحـدة و تـنـاسـب هـذا الـحـجـم مـع الإـحـجـام الأـخـرى المـكـونـة لـلـوـحـدة و يـتـم ذـلـك كـما يـلي:

1- وـضـع تـمـرـيـنـات السـرعة فـي الـجـزء الأـول مـن الـوـحـدة التـدـرـيـبـيـة يـلي ذـلـك تـمـرـيـنـات التـحـمـل بـأنـواعـه المـخـتـلـفـة.

- 2- عـنـد تـشـكـيـل وـحـدة مـهـدـف تـنـمـيـة أنـواع مـخـتـلـفـة مـن التـحـمـل يـفـضـل إـن يـتـم البـدء بـتـمـرـيـنـات العـمـل الـلاـهـوائـي الفـوسـفـاتـي ثـم العـمـل الـلاـهـوائـي بـنـظـام الـلاـكـتـيـك ثـم العـمـل الـهـوائـي.
- 3- مـراعاة وـضـع التـمـرـيـنـات الـتي تـتـطـلـب قـدراً مـن التـوـافـق بـيـن الـجـهـاز العـصـبي فـي بـدـايـة الجـرعة التـدـرـيـبـيـة.
- 4- وـضـع تـمـرـيـنـات تـركـيـز الـانـتـبـاه دـائـماً فـي بـدـايـة الـوـحـدة التـدـرـيـبـيـة لـتـجـنـب حـدوث التـعب و تـأثـيرـه عـلى تـركـيـز الـانـتـبـاه عـنـد وـضـعـه فـي نـهاية وـحـدة التـدـرـيـب.
- 5- يـفـضـل إـن تـكـون تـمـرـيـنـات التـحـمـل فـي الأـجـزـاء المـتـأخـرة مـن وـحـدة التـدـرـيـب بـصـرف النـظـر عـن تـأثـير التـعب، بـاعـتـبـار إـن التـحـمـل أـسـاساً هـو مـقاوـمة التـعب.

5- وـحـدة التـدـرـيـب ذـات الـاتـجـاه المـتـعـدـد الـمـتـوـازي:

و تـهـدـف طـرـيـقة تـشـكـيـل هـذه الـوـحـدة إـلى تـنـمـيـة أكـثـر مـن صـفة بـدـنـيـة فـي شـكـل مـتـوـازٍ، و تـسـتـخـدـم عـادة لـتـنـمـيـة الصـفـات البـدـنـيـة المـنـدـمـجـة مـثـل القـوة المـمـيـزة بـالسـرعة، التـحـمـل الـلاـهـوائـي و التـحـمـل الـهـوائـي، تـنـمـيـة تـحـمـل السـرعة، تـنـمـيـة تـحـمـل القـوة، تـنـمـيـة التـحـمـل الـخـاص.

و يـسـتـخـدـم التـرـتـيـب المـتـوـازي عـادة فـي الـوـحـدات التـدـرـيـبـيـة الأـسـاسـيـة خـلال مـراحـل الإـعـداد الأـولـيـة، نـظراً لـما تـتـيحـه هـذه الطـرـيـقة مـن فـرصة زـيـادـة حـجـم حـمل التـدـرـيـب.

و بـصـفة عـامة تـسـتـخـدـم وـحـدات التـدـرـيـب ذـات التـأثـير المـتـعـدـد فـي بـدـايـة المـوسـم التـدـرـيـبـي، و مـع الرـيـاضـيـيـن ذـوي الإـعـداد غـيـر المـتـكـامـل أو بـعـد الـانـقـطـاع عـن التـدـرـيـب لـفـتـرة طـوـيـلة، كـما تـسـتـخـدـم خـلال فـترات المـنافـسة الطـوـيـلة.

كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

ثالثاً/أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:

قسم (هارا:1971) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة.

1- الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس.

كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

2- الوحدة الجماعية:

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

3- الوحدة الموحدة:

وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

4- الوحدة الحرّة:

تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوب لهذه الطريقة منهنما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

أ - طريقة الترتيب الدائري:

ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (10-12) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتالٍ، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز في كل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

ب- طريقة التدريب الثابت:

يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات

الفنية والخططية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية، ومن أمثلة ذلك تمرينات الإثقال المختلفة، التدريبات المهارية المختلفة، التدريبات المهارية وغيرها، بحيث تكون التمرينات المستخدمة غير مرتبطة بنظام المحطات كما في التدريب الدائري.

المراجع:

باللغة العربية:

1. حسن السيد: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق، 2008.
2. غازي صلاح محمود: كرة القدم (المفاهيم والتدريب)، 2011.
3. موفق مجيد الحولي: أساليب الألعاب المصغرة بكرة القدم، 2010.
4. يوسف لازم كماش، بشير أبو خيط: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، 2010.

باللغة الأجنبية:

5. Andu Smith : La passion du sport : le football, le rugby et les appartenances en europe, 2002
6. Francis Trilles : les techniques et les méthodes de l'entraînement sportifs, cnfpt, 2002.
7. "FUTSAL: A WHOLE DIFFERENT BALL GAME", www.olympic.org, 2-8-2017, Retrieved 8-4-2020. Edited
8. "Futsal Rules & Regulations", www.mustangsoccer.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
9. "FIFA Futsal Laws of the Game", www.thefa.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
10. "FIFA Futsal Laws of the Game", www.thefa.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
11. FIFA (2014), FUTSAL, Switzerland: FIFA, Page 37. Edited.
12. Malcolm Cox (12-5-2015), "What Equipment is Needed for a Game of Futsal?", www.thesoccerstore.co.uk, Retrieved 8-4-2020. Edited.

13. "Futsal Court", www.usyouthfutsal.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
14. "How to Play Futsal", www.wikihow.com, 6-3-2020 , Retrieved 8-4-2020. Edited.
15. "Futsal History", www.usyouthfutsal.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
16. "History of Futsal ", www.louisvillesoccer.com, Retrieved 20-4-2020. Edited.
17. Aman Bansal (21-7-2016), "FIFA Futsal World Cup Winners, Runners-up List" ,www.sportsmirchi.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
18. Toby Gannon (22-9-2016), "THEY THINK TSAL OVER Futsal legend Falcao" ,www.thesun.co.uk, Retrieved 8-4-2020. Edited.
19. "Futsal vs Football – The Key Differences", www.5-a-side.com, Retrieved 8-4-2020. Edited.
20. "WHAT IS FUTSAL?", www.brisbanecentralfutsal.com, Retrieved 7-4-2020. Edited.
21. Garry ،Tom (3 نوفمبر 2014). "Women's Beach Soccer: Sun, sea, sand, bicycle kicks and a European Championship". BBC Sport. 2016-07-31 اطلع عليه بتاريخ . في 22-06-2018 مؤرشف من الأصل
22. Pickup ،Oliver (4 سبتمبر 2013). "Sand Aliens & Heel Flicks: Introducing The England Beach Soccer Team". Sabotage Times. 2014-05-14 اطلع عليه بتاريخ . في 12-06-2018 مؤرشف من الأصل

23. Borkakoty ,Rituraj (21 نوفمبر 2013). "Beach soccer is bigger than beach volleyball: Cusco". Khaleej Times. في 09-02-2014 مؤرشف من الأصل.
24. WWW.FIFA.COM الموقع الرسمي للفيفا