



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical and  
Sports Activities  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
+213 35 33 23 72  
Tel / Fax :

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

سنة أولى جذع مشترك

# مطبوعة في مقياس كرة القدم (محاضرة)

الرصيد	المعامل	الوحدة	طبيعة المقياس	الحجم الساعي الأسبوعي	الحجم الساعي السداسي
03	02	أساسية	سداسي	2 ساعة	28 ساعة

- إعداد الدكتور: تريش لحسن

- البريد الإلكتروني: [lahcen.triche@univ-msiladz](mailto:lahcen.triche@univ-msiladz)

- السنة الجامعية: 2022/2021

## فهرس المحتويات محاضرات مقياس كرة القدم

تمهيد.....07

### 01:-مدخل لكرة القدم

- تعريفات ومفاهيم كرة القدم.....08

-تعريفات كرة القدم.....08

-التعريف اللغوي.....08

-التعريف الاصطلاحي.....08

-التعريف الإجرائي.....08

### 02:-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم تاريخ

-التسلسل التاريخي في العصر القديم.....10

-التسلسل التاريخي في العصر الحديث.....11

- تاريخ كرة القدم في العالم العربي.....13

### 03:-التطور التاريخي لكرة القدم الجزائرية

أ-المرحلة الأولى (1895-1962).....18

ب-المرحلة الثانية (1962-1976).....18

ت-المرحلة الثالثة (1976-1990).....19

ج -المرحلة الرابعة (1990 – إلى يومنا هذا):.....19

### 04:- أهمية كرة القدم

- الدور النفسي التربوي.....22

24.....الدور الاجتماعي.....

25.....الدور الاقتصادي لكرة القدم.....

26.....الدور السياسي لكرة القدم.....

## 05:-مبادئ وصفات كرة القدم

28.....مبادئ وصفات كرة القدم.....

29.....صفات لاعب كرة القدم.....

29.....الصفات البدنية.....

29.....الصفات الفيزيولوجية.....

30.....الصفات النفسية.....

## 06:-المبادئ والقواعد التحكيمية القانونية لكرة القدم

34.....قواعد كرة القدم.....

34.....القانون الأول: ملعب كرة القدم.....

36.....القانون الثاني: الكرة.....

36.....القانون الثالث: عدد اللاعبين.....

37.....القانون الرابع: معدات اللاعبين.....

37.....القانون الخامس: الحكام.....

38.....القانون السادس: مدة المباراة.....

39.....القانون الثامن: ابتداء واستئناف اللعب: عند ضربة البداية.....

## 07:-تابع قوانين كرة القدم.

41.....القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب.....

- 41.....-القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف
- 41.....-القانون الحادي عشر: التسلل
- 41.....-القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك
- 44.....-القانون الثالث عشر: الركلات الحرة
- 45.....-القانون الرابع عشر: ركلة الجزاء
- 45.....-القانون الخامس عشر: رمية التماس
- 45.....-القانون السادس عشر: ركلة المرمى
- 46.....-القانون السابع عشر: الركلة الركنية
- 46.....-التعديلات القانونية الأخيرة التي اقرت من طرف الفيفا 2019

## 08:- المهارات الأساسية في كرة القدم.01

- 51.....-مفهوم المهارات الأساسية
- 52.....-تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
- 53.....-التمرير
- 56.....-استقبال الكرة

## 09:- المهارات الأساسية في كرة القدم.02

- 59.....-الجري بالكرة
- 60.....-المراوغة
- 63.....-التصويب
- 64.....-مهارات حارس المرمى

## 10:- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

66.....-أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات

66.....- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات

## 11:-مراحل تعليم المهارات الأساسية

77.....-مرحلة التوافق الأولي

77.....- مرحلة التوافق الجيد

78.....- مرحلة تثبيت المهارة

78.....-خطوات التدريب على المهارات الأساسية

## 12:-التحضير والإعداد الخاص بلعبة كرة القدم

86.....-الإعداد البدني للاعب كرة القدم

86.....-الإعداد البدني العام

86.....-الإعداد البدني الخاص

## 13:- الإعداد البدني في مرحلة المسابقات والمرحلة الانتقالية

87.....-الإعداد البدني في مرحلة المسابقات

88.....-الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية

90.....-الإعداد الخططي

91.....-الإعداد المهاري

91.....-أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم

## 14:-متطلبات كرة القدم الحديثة

97.....- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين

98.....متطلبات لاعبي الدفاع.

98.....متطلبات لاعبي الهجوم.

98.....متطلبات لاعبي الوسط.

99.....متطلبات مدافعي الجناح.

# المحاضرة الأولى: مدخل عام لكرة القدم

## محاضرة 01: مدخل عام لكرة القدم

تمهيد: تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز، حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها.

وفي هذه المطبوعة الجامعية الموجهة لطلبة السنة أولى تكوين اعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة حاولنا أن نعرض على تاريخ كرة القدم العالمية واستذكار بعض تواريخ البطولات العالمية وخاصة السنوات الأخيرة لبطولة كأس العالم 2010 و 2014 التي عرفت مشاركة المنتخب الجزائري لمرتين متتاليتين في تاريخه بينما غاب عن مونديال 2018 بروسيا كما تم التطرق إلى تاريخ رياضة كرة القدم في الجزائر، وحاولنا أيضا تبيان القيمة التربوية والنفسية والاجتماعية لرياضة كرة القدم مع أهم المبادئ والقوانين الأساسية لكرة القدم. وتم التركيز في هذه المطبوعة على أهم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تنقسم إلى جزئيين مهارات أساسية بدون كرة ومهارات أساسية قاعدية بالكرة ، حيث تم التطرق الى محاور المهارات بشكل مفصل مع إعطاء أهم الطرق الناجعة والسهلة لعملية التعلم والتدريب على المهارات في كرة القدم بالنسبة للناشئين.

## 01-تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " rugby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها ما تسمى بـ " soccer " .

-التعريف الاصطلاحي:كرة القدم هي رياضة جماعية ،تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .  
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوس تاتيبي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر

لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

التعريف الإجرائي: كرة القدم لعبة إجرائية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضهما.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من: "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

## المحاضرة الثانية: تاريخ كرة القدم

## محاضرة 02: تاريخ كرة القدم

نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم : كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشار وممارسة اللعبة في بلدانهم، فالمصريون يؤكدون أنهم أول من مارس لعبة كرة القدم قبل العالم كله في عهد الفراعنة. ويحدثنا التاريخ أن جيوش الصين كانت تمارس لعبة مشابهة لكرة القدم، وكانوا يعتبرونها جزءا من التدريب العسكري.

وخلال ممارسة الصينيين لكرة القدم البدائية فقد كانوا يصنعونها من جلد الحيوانات، لكنها لم تكن بنفس الحجم التي هي عليه الآن حيث كانت أصغر، ويقول الصينيون أن الكرة التي استخدموها قديما كانت أقل وزنا وأقل امتلاء بالهواء عما هو معروف عن كرة القدم الآن. وأطلق الصينيون مسمى "تسوتشو" على لعبة كرة القدم. كما يشير أحد المؤرخين أن اليابانيين عرفوا كرة القدم منذ أكثر من 14 قرنا مضت، حيث كانوا يطلقون عليها مسمى "كيماري"، كما تشير بعض المراجع إلى أن الرومان توارثوا لعبة كرة القدم ونشروها بأوروبا.

بالرغم من الروايات السابق الإشارة إليها عن تاريخ كرة القدم وأماكن ممارستها بالعالم القديم، إلا أن معظم المؤرخين يؤكدون أن الانجليز هم الذين ابتدعوا لعبة كرة القدم التي نعرفها الآن. وكما يقال فإن تاريخ كرة القدم يعود إلى 1175 م، ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم، واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1655 م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.

وتشير المراجع إلى أن الانجليز قد صنعوا الكرة فيما بعد من جلد البقر حيث كانت الكرة تعد لتلك المناسبة، وبالتدرج بدأت فكرة رياضة أو لعبة كرة القدم تتبلور.

استرعى قذف الكرة بالقدم أنظار الفتيان والشباب الانجليز بشكل لم يكن معهودا من قبل البلاد، رويدا رويدا انتشر أسلوب التريض بقذف الكرة بدرجة أكثر انتشارا وبمدى واسع. كانت نتيجة التريض بقذف الكرة

بين الشباب أن قرر الملك ادوارد الثاني ملك إنجلترا في قرار عام 1313 بمنع اللعبة بالكرة على اعتبار أن ممارستها تسبب الضوضاء. وفي عام 1349 أصدر الملك ادوارد الثالث قرارا بمنع ممارسة كرة القدم على اعتبار أنها تقلل من اهتمام الشباب برمي السهام. وفي عام 1389 م جاء ريتشارد الثاني فممنع لعب الكرة بجميع أنحاء البلاد.

بدأت كرة القدم تنتشر بشكل أكبر، كما بدأت تلقى قبولا كبيرا بين طلبة المدارس بإنجلترا، أخذت في التطور من خلال محبي ممارستها، وكانت خلال ذلك التطور تمر بمراحل تهذيب وتطور سواء على مستوى تنظيم

الممارسة، أو على مستوى الأداء الحركي، أو حتى على مستوى عدد الممارسين، والمثير للدهشة أن كرة القدم

كانت تلعب من خلال أكثر من 50 ممارسا في نفس الوقت، وكان العنف مسموحا به خلال ممارستها، وكان في بعض الأحيان يتفوق الأقوى جسديا.

وفي عام 1823 م ظهر مستر "وليم اليس" الطالب بكلية "رجبي" وعرض عدة اقتراحات لتنظيم اللعبة، وقد أدى ذلك إلى ظهور لعبة الرجبي. ومنذ ذلك الحين ظهر تضارب بين لعبة الرجبي ولعبة كرة القدم التي كانت معروفة بأسلوب التنافس على ضرب الكرة بالقدم دون حملها في ذلك الوقت.

وفي عام 1830 م تم التفريق بين اللعبتين الرجبي Rugby وكرة القدم Soccer.

ولشساعة وثناء تاريخ كرة القدم ، نقتصر على بعض التواريخ التي نراها مهمة في التاريخ المعاصر:

-1830: ظهور كرة القدم باسمين (السوكر والريقي) ووضع قانون هاور للتسلل.

-1845: وضع جامعة كامبريدج للقواعد (13) لكرة القدم.

- 1848: وضع عدة قوانين جديدة باسم قواعد كامبريدج.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا وهو نادي (شيغلينغ يونائيتد).
- 1862: أنشأت 10 قواعد تحت اسم "اللعبة السهلة".
- 1863: أسس أول اتحاد وطني للعبة (الاتحاد الانجليزي وكان يوم 26 أكتوبر).
- 1866: طبق قانون التسلل.
- 1871: أقيمت أول بطولة إنجليزية في كرة القدم.
- 1873: أقيمت أول مقابلة دولية في العالم بين (انجلترا / اسكتلندا).
- 1875: تحديد ارتفاع العارضة بـ 2 متر.
- 1878: أول استعمال للصفارة من طرف الحكم.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: ظهور في الميدان حكم المقابلة مع مساعديه.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا).
- 1908: أدخلت كرة القدم في برنامج الألعاب الأولمبية شارك فيها 6 فرق وفازت بها انجلترا.
- 1910: تشييد ملعب أولد ترافورد بمانشستر.
- 1925: تحديد قانون التسلل.
- 1930: الأرغواي تنظم أول كأس عالمية وتفوز بها ضد الأرجنتين بـ (4 - 2) بمشاركة 13 فريق.
- 1939: تقرير وضع الأرقام على ظهور اللاعبين.
- 1953: تنظيم الدورة العربية الأول .
- 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي.
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

- 1970: بعد انتهاء دورة مكسيكو لكرة القدم (كأس العالم)، قرر وضع البطاقة الصفراء والحمراء، وأصبحت اللعبة واضحة وسهلة لجميع الرياضيين حتى التسعينات نجد هناك بعض التطورات.
- 1998: استحداث الهدف الذهبي في كأس العالم التي جرت فرنسا، ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي وأثناء الوقت الإضافي وقبل مرور لضربات الترجيح فأى فريق يسجل هدف واحد يفوز مباشرة بالمباراة. فوز فرنسا بالكأس وسطوع نجم اللاعب الجزائري الأصل زين الدين زيدان.
- 2002: تنظيم كأس العالم من طرف دولتين مستضيفتين هما كوريا الجنوبية واليابان، واستحداث بالنسبة لتشديد العقوبة في الاحتكاك بين اللاعبين أثناء المباراة، والعقولة من الخلف تؤدي إلى البطاقة الحمراء.
- 2006: إلغاء العمل بالهدف الذهبي ولأول مرة في كرة القدم يختار بلد إفريقي لتنظيم كأس العالم وهو جنوب إفريقيا لعام 2010.

### تاريخ كرة القدم في العالم العربي:

- يتمثل تاريخ كرة القدم في العالم العربي (محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد 1994، 12-14) فيما يلي:
- السعودية: تأسس الاتحاد العربي السعودي في عام 1959 م وأنضم الاتحاد الدولي "الفيفا" في نفس العام بدأ الدوري عام 1960 م وتأسس جلاله الملك عام 1963 م فازت بكأس العالم للشباب عام 1989 م أكبر استاد هو استاد جلاله الملك فهد بن عبد العزيز ويسع 100 ألف متفرج وأشهر الأندية هي الهلال والنصر والأهلي والاتحاد والاتفاق والوحدة والشباب والقادسية.
- البحرين: تأسس الاتحاد البحريني عام 1951 م وانضم للاتحاد "الفيفا" عام 1966 م بدأ الدوري عام 1957 م والكأس عام 1978 م، أكبر استاد هو استاد مدين عيسى ويسع 15 ألف متفرج أشهر الأندية هي المحرق والوحدة والدفاع الغربي والأهلي والبحرين والحالة.

- الإمارات: تأسس الاتحاد الإماراتي عام 1971م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1972م بدأ الدوري عام 1973م وكأس سمو رئيس دولة الإمارات عام 1975م أكبر استاد زايد الرياضي ويسع 60 ألف متفرج، وأشهر الأندية النصر والوصل والعين والأهلي والشارقة والشباب وبنو ياس والوحدة والجزيرة.
- الكويت: تأسس الاتحاد الكويتي عام 1952م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1962م بدأت مسابقات الدوري وتأسس الأمير في عام 1962م، أكبر إستاند هو إستاند الرياضي ويسع لـ 25 ألف متفرج وأشهر الأندية العربي والقادسية والسالمية وكاظمة واليرموك والكويت والفحيحيل.
- قطر: تأسس الاتحاد القطري عام 1963م وانضم إلى الاتحاد الدولي عام 1970م بدء الدوري القطري عام 1972م وكأس أمير قطر عام 1972م أكبر إستاند هو إستاند خليفة الأولمبي ويسع لـ 40 ألف متفرج أشهر الأندية السد والعربي والريان والأهلي والاستقلال.
- الجزائر: أسس الاتحاد الجزائري في عام 1962م وانضم إلى الاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1963م بدء الدوري الجزائري عام 1962م وكأس الجزائر عام 1963م. أكبر إستاند هو الإستاند الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية مولودية الجزائر ومولودية وهران وفاق سطيف والكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.
- سلطنة عمان: تأسس الاتحاد العماني في عام 1978م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1980م بدء الدوري عام 1981م وكأس جلاله السلطان عام 1981م. أكبر إستاند هو إستاند الشرطة بمسقط ويسع 45 ألف متفرج أشهر الأندية ظفار و فنجا والأهلي وعمان وصور والطليلة.
- الجماهيرية الليبية: تأسس الاتحاد الليبي عام 1963م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في نفس العام، أكبر إستاند هو إستاند طرابلس الرياضي ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية أهلي بنغازي وأهلي طرابلس والنصر والمدينة والتحدي والهلال والشباب.

- الأردن: تأسس الاتحاد الأردني في عام 1949م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1958م بدأ أول دوري عام 1949م وانطلق الدوري عام 1956م وكأس جلالة الملك عام 1980م أكبر إستاذ هو إستاذ عمان الدولي ويسع 30 ألف متفرج، أشهر الأندية الفيصلي والوحدات والجزيرة والرشا والشباب.
- السودان: تأسس الاتحاد السوداني عام 1936م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" 1937م بدء الدوري عام 1951م أكبر إستاذ الخرطوم ويسع 30 ألف متفرج وأشهر الأندية الهلال والمريخ والموردة والنيل والتحرير.
- المغرب: تأسس الاتحاد المغربي عام 1955م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1956م بدأت بطولتي الدوري وكأس العرش المغربي عام 1957م. أكبر إستاذ هو الدار البيضاء ويسع 701 ألف متفرج أشهر الأندية الملكي والوداد وجمعية الحليب والمغرب الفاسي والقنطيري.
- سوريا: تأسس الاتحاد السوري عام 1936م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1956م بدأت بطولة الدوري العام عام 1967م وكأس سوريا عام 1966م أكبر إستاذ هو إستاذ العباسيين ويسع 45 ألف متفرج أشهر الأندية الجيش والاتحاد والفتوة والكرامة والشرطة.
- تونس: تأسس الاتحاد التونسي عام 1956م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1960م بدء دوري المرحلة الأولى عام 1929م ثم المرحلة الثانية بعد 1957م أما كأس الجمهورية التونسية بدأ عام 1955م. أكبر إستاذ هو إستاذ الاولمبياد وسع 50 ألف متفرج أشهر الأندية الترجي والنجم الساحلي والإفريقي ومستقبل المرسي والبنزرتي والملعب التونسي.
- اليمن الديمقراطي: تأسس الاتحاد اليمني الجنوبي عام 1940م وانضم للاتحاد الدولي عام 1967م بدأ الدوري العام عام 1982م أما كأس الجمهورية فبدأ عام 1983م، أكبر إستاذ هو إستاذ الشهيد الحبشي ويسع 45 ألف متفرج وأشهر الأندية الوحدة والجيش والشرطة والتلال والطليلة والصمود.

- العراق: تأسس الاتحاد العراقي عام 1980م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في عام 1951م بدء الدوري عام 1973م وكأس رئيس الجمهورية عام 1975م، أكبر إستاذ هو إستاذ الشعب ببغداد ويسع 50 ألف متفرج أشهر الأندية: الجيش والطيران والزوراء والميناء والرشيذ وصلاح الدين والطلبة والصناعة.
- لبنان: تأسس الاتحاد اللبناني عام 1933م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في عام 1935م.
- الصومال: تأسس الاتحاد الصومالي في عام 1951م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" في عام 1935م
- موريتانيا: الاتحاد الموريتاني عام 1961م وانضم للاتحاد الدولي "الفيفا" عام 1964م.

## المحاضرة الثالثة: التطور التاريخي لكرة القدم بالجزائر

## محاضرة 03: التطور التاريخي لكرة القدم بالجزائر

تمتد الجذور التاريخية لكرة القدم الجزائرية منذ الاحتلال الفرنسي ويقسم المختصون مراحل تطورها إلى أربع فترات رئيسية تبدأ من 1895 إلى يومنا هذا.

أ - المرحلة الأولى (1895-1962): لقد كانت أول انطلاقة مع تأسيس أول فريق سنة 1895 تحت اسم "طلبة الحياة في الهواء الكبير" وبعده تم ظهور الفرق الرسمية كمولودية الجزائر والنادي الرياضي لقسنطينة ونادي معسكر.. وظهرت الفرق لجمع الجزائريين لخلق تكتل لمواجهة الاستعمار وكانت كرة القدم وسيلة لزرع روح النضال والتضحية لرفض الاستعمار وكان خير دليل على ذلك المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي (سانت أوجين) والتي على إثرها تم اعتقال الكثير من الجزائريين بسبب الاشتباكات العنيفة التي وقعت آنذاك في سنة 1956، وفي هذه الحالة أمر القادة الثوريون بإعلان تجميد هذا النشاط الرياضي في 11 مارس 1956 تجنباً للخسائر البشرية في 18 أبريل 1958 تم تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني .

ب - المرحلة الثانية (1962-1976):لقد عرفت هذه المرحلة أي بعد الاستقلال وفي 31 أكتوبر 1962 تنظيم أول دورة كروية وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة ولقد شاركت في هذه الدورة الأندية المغربية وهي: الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي الرياضي من تونس، واتحاد طرابلس من ليبيا.

بعد ذلك نظمت أول بطولة جمهورية لكرة القدم خلال الموسم (1962-1963) وكذلك نظمت

أول

كأس جمهورية في سنة 1963 أول مقابلة للفريق الوطني سنة 1963 كانت ضد الفريق البلغاري ، وكانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية وهذا في سبتمبر 1964 وأول تتويج للفريق الوطني كان بميدالية ألعاب البحر الأبيض المتوسط سنة 1975 وكان أول فوز للأندية لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.

ج - المرحلة الثالثة (1976-1990): لقد عرفت كرة القدم الجزائرية في هذه المرحلة الكثير من الانتصارات والإنجازات وهذا بحصول المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية عام 1978 ، والتي أقيمت بالجزائر، حيث فاز المنتخب على نظيره النيجيري بنتيجة (1-0)، وبعد ذلك وفي عام 1979 حاز المنتخب الوطني على الميدالية البرونزية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بيوغسلافيا، كما وصل المنتخب إلى الدور النهائي في كأس إفريقيا بنيجريا سنة 1980 ولعب الدور الربع النهائي في الألعاب الأولمبية في موسكو، ثم تأهل الفريق الوطني إلى مونديال إسبانيا سنة 1982 حيث فاز على المنتخب الألماني بنتيجة 2-1 في مقابلة تاريخية.

وكذلك تأهل المنتخب الوطني إلى مونديال مكسيكو سنة 1986. كما كان للأندية بصمات في هذه المرحلة كتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية سنة 1976 وفوز شبيبة القبائل بالكأسين الإفريقيتين للأندية وهذا خلال سنتي 1981-1990 وكذلك بالكأس الممتازة سنة 1983 وأحرز وفاق سطيف كأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 وحاز على الكأس الأفروآسيوية عام 1989 لكن الوقوف عند هذا التقسيم لتطور كرة القدم الجزائرية يبقى ناقصا، لذا يجب التحدث عن مرحلة صعبة من تاريخ كرة القدم الجزائرية والتي تمتد من التسعينيات إلى يومنا هذا.

د - المرحلة الرابعة (1990 - إلى يومنا هذا): في هذه المرحلة عرفت حصول الفريق الوطني على كأس إفريقيا للأمم والتي نظمت بالجزائر سنة 1990 ودار النهائي بين نيجيريا وفازت الجزائر 1-0 من إمضاء اللاعب الوجاني، بعد هذا التتويج عرفت الجزائر كرة القدم الجزائرية تدهورا كبيرا بسلسلة متتالية من الإنهزامات في الدورات التصفوية لكأس إفريقيا للأمم وكأس العالم، وهذا بانهزام المنتخب الوطني

في الدورة الثامنة عشر لكأس إفريقيا أمام كوت ديفوار، ثم إقصاؤه من تصفيات الدورة التاسعة عشر لكأس إفريقيا للأمم بتونس سنة 1994، ثم غياب الفريق الوطني في كأس إفريقيا بمصر سنة 2006 وفي غانا سنة 2008 كما تميزت هذه المرحلة غياب الفريق الوطني في مونديال 1990-1994-1998-2002-2006 على التوالي.

وبالرغم بما تميزت به كرة القدم الجزائرية منذ سنة 1990 من تدني في المستوى إلا أنه على مستوى الأندية تحصلت بين فترة وأخرى على تتويجات عربية وإفريقية كتتويج شبيبة القبائل سنة 1995 بكأس الكؤوس الإفريقية، وكؤوس الإتحاد الإفريقية لسنة (2000، 2001، 2002) على التوالي، كما كانت التتويجات بالكؤوس العربية لكل من مولودية وهران، وداد تلمسان، ووافق سطيف للكأس العربية للأندية البطة سنة 2007، 2008 بصيغتها الجديدة، وشهدت نتائج المنتخب الوطني لسنة 2009 عودة قوية بالتأهل إلى كأس إفريقيا بأنغولا 2010 وكأس العالم بجنوب إفريقيا في جوان 2010 لأول مرة بعد 24 سنة وبعد غياب على الساحة الإفريقية والعالمية، وهذا خلال التصفيات المزدوجة المؤهلة لكأس إفريقيا والمونديال في المجموعة الثانية بعد الفوز على المنتخب المصري في مقابلة تاريخية بملعب أم درمان في السودان في مقابلة فاصلة سجل فيها عنتر يحيى الهدف الوحيد في هذه المقابلة، وينبغي أن يكون هذا التأهل بداية وعودة حقيقية لكرة القدم الجزائرية. وما يؤكد تطور كرة القدم بالجزائر في هذه المرحلة هو التأهل الثاني على التوالي للمونديال وهذا بالبرازيل 2014 وكذلك التأهل المبكر لكأس إفريقيا 2015 ، وكذا كأس إفريقيا 2017 ثم جاءت صحوة كرة القدم الجزائرية بقدم المدرب جمال بلماضي منذ 2018 حيث تمكن المنتخب من الفوز بكأس إفريقيا التي نظمت بمصر سنة 2019 وهو تأكيد على مرور الجزائر بمرحلة انتعاش وتطور وقد توالى الخيبات بعد ذلك التتويج فقد أقصيت الجزائر في كأس إفريقيا في نسختين متتاليتين من الدور الأول مع الإقصاء المخيب كذلك للتأهل لكأس العالم التي نظمت في قطر 2022.

## المحاضرة الرابعة: أهمية كرة

### القدم

## محاضرة 04: أهمية كرة القدم

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة يمكن تلخيصها في الجوانب التالية.

### الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب كذلك دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم هذه المواصفات الأخلاقية كالروح الرياضية تقبل الآخرين، اكتسابا لمواظبة الصالحة تقبل القيادة والنظام، حيث اتفق علماء التدريب والمعنيين بشئون كرة القدم على أنه هناك عناصر أساسية تساهم في تربية اللاعب نفسيا و سيكولوجيا، فكرة القدم تريبا لفرد وتقوي أخلاقه، ففي العملية الرياضية تكمن العملية التربوية والتدريبية، واللاعب في كرة القدم لقدم يعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيرا في تربية نفسية وأخلاقية ل أنا لمدرّب يعتبر كمرجعية أخلاقية للاعبين، حيث المسئول وبشكل مباشر عن إعداد اللاعبين بدنيا و نفسيا، وهو الشخص الواحد والوحيد القادر على اكتشاف مواهبهم وبالتالي، الأخذ بيدهم وتوجيههم لغرض إيصالهم إلى أعلى المستويات.

لذا بات ومن الواضح بأن المدرب الناجح هو ذلك الذي يكيف اللعبة لما يحويه اللاعب من إمكانيات وكذلك المدرب الناجح هو الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكيات وتصرفات

البدنية في كل مراحل الإعداد السيكولوجي والبدني وكذلك قبل وأثناء المباراة وكذا المدرب الطموح هو الذي يريد أن يؤثر تأثيرا إيجابيا في كل دقائق المراحل العملية التدريبية، وأن يعم هذا التأثير على اللاعبين، يجب أن يطلع على كلما من شأنه أني حدث التكامل في عمل هو عمل اللاعبين ونستخلص هنا أن نفسية اللاعب

منوطة بالدور الاستراتيجي للمدرب لأن هذا الأخير هو لقدوة وهو المؤثر الأقوى على أداء اللاعبين وعظائمهم في المستويين البدني والضبط(الانضباط السلوكي).

ويذكر زيدان وآخرون 1999 تشمل كرة القدم عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر منها ما يلي :

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك لتحسين وتطوير العديد من

الصفات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والتحمل المرونة والمقاومة وهي صفات بدنية تجعل

الشباب يتمتع بالصحة الجيدة

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية للفرد فإنها تحسن القوم الجسم مما يعطي الشباب

مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني

والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا ،مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام

به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

- بصفتها نشاطا جماعيا ،فهي تخلص رياضي من العمل للصالح الخاص ،وتدفعه للعمل للصالح

الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ،والاعتماد على النفس انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم

البعض خلال المنافسة.

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

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من كل الجوانب.
- تنمي عنده تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من الاحترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على المنافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة، الشئ الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.

#### الدور الاجتماعي:

كرة القدم هي نظام اجتماعي بحيث تقدم لنا شبكة معتبرة منا لعلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته، أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون والمثابرة التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح... الخ.

ولأهمية هذا الموضوع أي الموضوع في العلاقات الاجتماعية الرياضية، اتجهت أنظار الباحثين والمعنيين بالعملية الترفيهية والعلاقات الرياضية التي تنتجها كرة القدم تسلط الضوء على ذلك المؤثرات المنطوية تحت تأثير لعبة القدم في الميدان الاجتماعي من دراسات وأبحاث وتقصيات حيث أنا لدراسة في هذا المجال وإلى وقت قريب كان فعلا في هذا الجانب ذو تأثير بالغ الأهمية فالعلاقات التي تنشئ بينا

للاعبين كثيرا ما تطورت بعد المباريات وبعد انتهاء المشوار الرياضي لهذا يجعلنا نقر أن كرة القدم لها تأثيرات نوعية.

ونظرا لأهمية الدراسات والبحوث إلا أن لا يمكن أن نأخذ كل تأثيرات اللعبة فنحن نكتفي بالتأثيرات الإيجابية (التعاون، الإخاء، التكامل، الحب، التعارف،...) هذه السمات التي من شأنها إحداث التقرب بين اللاعبين والذي يعود بدوره في الأهمية على الجماهير والنوادي كحد سواء.

لقد أصبح العديد من الباحثين أن القائد هو الشخص الذي يكون له تأثيره في الجماعة كأكثر عضو آخر من حيث تحديد الهدف وتنفيذه وكما أثبتت الدراسات على أن الجماعة الواحدة والموحدة من شأنها التأثير في النادي وهنا نستخلص أن الفريق الذي شكل جماعة واحدة، متفهمة ومنسقة في عملها من شأنها إحداث التغيير في أية لحظة حاسمة، لكن بشرط أن يكون لأي جماعة قائد يقتدي به ويتبع حتى تتميز هذه الجماعة، وأن يكون لهذه علاقات صلبة ومفيدة وكذا ألا تتباين أهدافها وتتباين الظروف (نفس الهدف ..).

### الدور الاقتصادي لكرة القدم:

أن الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع، لم تزد أهمية إلا مؤخرا، حيث ظهرت هنا كدراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد ستوكفيس Stocvis عالم اجتماع الرياضة الهولندي، أن كل تكامل المناشط الرياضية مع المصالح الاقتصادية، وقد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، باعتبار أن كرة القدم إحدى الرياضات التي تحقق أدوارا اقتصادية عديدة (الإشهار، التمويل، مدا خيل المنافسات، أسعار اللاعبين ...) وقد تعاضم هذا الأمر مع مرور الوقت.

وإذا تجاوزنا هذه النظرة ودرسنا هذه النقطة من الناحية العملية والتطبيقية حيث أن الفرق الرياضية والنوادي، تكتسب قيم معينة من المال جراء عمليات الإشهار والترويج لسلع المتعاملين الاقتصاديين والممولين للنوادي الرياضية وغيرها، ولكن نحن في هذه النقطة نفضل الكلام عن تلك

الفرق النوادي التي تحولت من نوادي رياضية و فرق إلى شركات ذات أسهم وهذه تجربة روسية أو أمريكية عامة، وهناك بعض النوادي

الجزائرية التي تحاول تحويلهم إلى شركات ذات أسهم، ونحن نعلم الفائدة الكبرى عند تطبيق هذه الإستراتيجية حيث يكون من حق هذا النادي إنشاء مؤسسات أخرى منطوية تحت شعار هذه الشركة ذات أسهم حيث يكون من حقها إنشاء مؤسسات لصنع ألبستها وصنع كراتها وكذا فنادق لإقامة لاعبين، وأصبح النادي أغنى من ذي قبل، فهنا يتجلى لنا أهمية الدور الاقتصادي للنوادي الرياضية، خاصة الكروية منها.

#### - الدور السياسي لكرة القدم :

بما ان لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة ،فكرة القدم لها علاقة بالجانب السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر، والتخفيف من حدة النزاعات، مثلما جرى بين أمريكا وإيران في مونديال 1998

## المحاضرة الخامسة: مبادئ

## وصفات كرة القدم

## محاضرة 05: مبادئ وصفات وخصائص كرة القدم

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة،

لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

-استقبال الكرة.

-المحاورة.

-المهاجمة.

-رمية التماس.

-ضرب الكرة.

-لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمى.

صفات لاعب كرة القدم: يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ،ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية ،الخطوية النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات لبدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق اللعب للمباريات ،فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

الصفات البدنية: من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن اعتقدنا رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ،جيد التقنية ، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل

والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر جيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

الصفات الفيزيولوجية: تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها البعض عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إن كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت لآخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل المحتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.

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

التركيز:

يعرف التركيز على انه تضيق الانتباه ، تثبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض ان مصطلح التركيز يجب ان يرتكز على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب:مدى الانتباه).

الانتباه:

بمعنى تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ،أو التركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ،ويتضمن الانتباه ،الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يرتكز عليها الفرد انتباهه ،،عكس الانتباه هو حالة الاضطراب الذهني والتشويش والتشتت الذهني.

التصور العقلي:وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو التصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء ،ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ،بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

الثقة بالنفس : هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

الاسترخاء:هو الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ،وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- الضمير الاجتماعي: وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

- التنافس: بالنظر إلى لوسائل كرة القدم – من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى – كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

-استمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا ( سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

7-8- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب ( الفردية ).

## المحاضرة السادسة: المبادئ

### والقواعد التحكيمية

## محاضرة 06: المبادئ والقواعد القانونية لكرة القدم

01-قواعد كرة القدم: إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ،مايين الأحياء) ،ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء،وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

المساواة: يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ،بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.  
09-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.( سامي الصفار: 1982. 29)

## 02-القوانين المنظمة لكرة القدم:

القانون الأول 01: ميدان اللعب:الابعاد:يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلاً . إن طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى

الطول: الحد الأدنى 90 م (100 ياردة) الحد الأقصى 120 م ( 130 ياردة)

العرض : الحد الأدنى 45 م ( 50 ياردة) الحد الأقصى 90 م ( 100 ياردة)

تخطيط الملعب:يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط ، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها . ويسمى الخطان الطويلات بخطى التماس والقصيران بخطى 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 .

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

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5.5م (6 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذا الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5.5م ياردة ثم يوصلان بخط موز 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 يارات ) من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء .

قوائم الراية والركنية: يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقتل عن 1.5م (5 قدم ) بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية .

قوس المنطقة الركنية: ترسم ربع دائرة نصف قدرها 1ن ( ياردة واحدة ) من قائم كراية ركنية داخل ميدان اللعب

المرمى: يجب وضع المرميين على مركز منتصف كل من 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 7.32م ( 8 ياردة ) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2.44م ( 8 قدم )

يكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلاً لا يزيد عن 12 سم (5 بوصة ) وتكون خطوط المرمى من نفس عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة . يمكن تثبيت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمى

بشرك أن تكون الشباك مثبتة بإحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى يجب وأن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض .

السلامة: يجب أن يكون المرميان مثبتان بإحكام بالأرض ويجود استخدام مرميين متحركين ( من النوع القابل للنقل ) فقط في حالة كونهما يلبيان المطلب الخاص بالسلامة .

-القانون الثاني 02: الكرة يجب أن تكون الكرة كروية الشكل مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى . لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن 70 سم ( 28 بوصة) ولا يقل عن 68 سم (27 بوصة ) ، لا يزيد وزنها عن 450 غرام ( 16 أوقية ) ولا يقل عن 410 غرام ( 14 أوقية ) عند ابتداء المباراة ، أن يكون الضغط الجوي مساوياً (0.6-1,1) ضغط جوي وهو ما يوازي (600-1100) غرام / سم<sup>2</sup> عند سطح البحر وذلك يعادل 8.5 ليبرة / البوصة المربعة – 15.6 ليبرة / البوصة المربعة .

-القانون الثالث 03: عدد اللاعبين: تلعب المباراة بين فريقين ، يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهما يكون حارس المرمى . لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين .

-القانون الرابع 04: معدات اللاعبين: يجب على اللاعب أن لا يستخدم أي معدان أو يرتدي أي شيء فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر (ويشمل ذلك أي نوع من المجوهرات) .

إن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي :

\* قميص . \* سروال ( وإذا تم ارتداء سواويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون السراويل الأساسية.

\* جوارب . \* واقيات للساقين . \* حذاء .

-القانون الخامس 05: الحكام: تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي يتم تعيينه فيها حيث ينفذ مواد قانون اللعبة . يقود المباراة بالتعاون مع الحكامين المساعدين ومع الحكم الرابع حيث يتطلب الأمر ، يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2) ، تأكد من أن معدات اللاعبين تلي المتطلبات

الواردة في المادة رقم (4) ، يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة . يوقف اللعب ، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أن مخالفة لمواد القانون .

يوقف ، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع . يوقف المباراة إذا رأى لاعباً أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله من ميدان اللعب ولا يسمح للاعب المصاب بالعودة الى ميدان اللعب الا بعد استئناف اللعب .

يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن 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 بمعاقبة 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 إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً . ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة .

الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه .

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

يستأنف المباراة بعد توقفها .

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

-القانون السادس 06:الحكام المساعدون:يعين حكمان مساعدان مهمتهما ( خاضعة لقرار الحكم ) أن يبيننا : متى تكون الكرة بكاملها قد تجاوزت ميدان اللعب وأي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس ،متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل ،عند طلب إجراء تبديل ،وعند حدوث سلوك سيئ أو أية حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها ،عندما ترتكب مخالفات ويكون الحكمان المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم ( وهذا يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء )

عند تنفيذ ركلة الجزاء ، إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل الكرة ، وما إذا اجتازت الكرة خط المرمى -القانون السابع 07: مدة المباراة:مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة . ما لم يتفق الفريقان المشاركان والحكم على خلاف ذلك ،أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب ( لاختصار زمن كل شوط إلى 40 دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية ) يجب أن يتم قبل بدء اللعب ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة .

-القانون الثامن 08: ابتداء واستئناف اللعب :عند ضربة البداية يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية ، والفريق الذي يفوز بالقرعة له الاختيار بين الكرة والمرمى وضربة البداية تكون الى الامام في جهة ملعب الخصم ،ويقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية للعب.  
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 .

-ممكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية .

الإجراءات:

-تواجد كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم .

-تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف

-يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.

-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 .

تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها وتحركها إلى الأمام .

- لا يلمس اللاعب منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست الكرة لاعباً آخر.

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 \* ( أنظر

ملاحظات على مواد قانون اللعبة ) .

## محاضرة 07: تابع قوانين كرة القدم

القانون التاسع 09: الكرة في اللعب وخارج اللعب: تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى او العارضة او القائم الراية وتبقى داخل الملعب، وتكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى او خط التماس سواء على الأرض او الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

-القانون العاشر 10: طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك .

-القانون الحادي عشر 11 :التسلل:موقف التسلل :لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل .

يكون اللاعب في موقف تسلل اذا:كان أقرب إلى خط مرمى خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق الخصم .

لا يكون اللاعب في موقف تسلل اذا كان في نصف الميدان الخاص به .

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

أو كان في مستوى واحد من آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم .

وفي اخر تعديل لقوانين الكرة اللاعب ليس فيه تسلل اذا لمست الكرة اخذ مدافعي الفريق الخصم من تمريرة الى المهاجم

القانون الثاني عشر 12: الأخطاء وسوء السلوك :ان الدور الرئيسي للحكم يتمثل في منع بالوسائل الملائمة كل تصرف او حركة غير قانونية ولا يعاقب على الخطا الا اذا كان متعمدا وتختلف نوع العقوبة حسب الخطا ويمكن كذلك ان تكون العقوبة إدارية او تقنية على حسب حجم الخطا وحسب الكرة اذا كانت ضمن اللعب او خارج اللعب.

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :

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

\*كل أو محاولة ركل الخصم .

\*عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم .

\*القفز على الخصم .

\*مكاتفة الخصم .

\*ضرب أو محاولة ضرب الخصم .

\*دفع الخصم .

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

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

\*مسك الخصم .

\*البصق على الخصم

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

نفيذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ

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

الركلة الحرة غير المباشرة: تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا ارتكب حارس

المرمى ضمن منطقة جزائه أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية :

\*استغرق أكثر من ستة ثوان وهو مسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته .

\*لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته دون أن تلمس أي لاعب آخر .

\*لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه عن عمد من قبل أحد زملائه .

\*لمس الكرة بيديه بعد أن استلمها مباشرة من رمية تماس من قبل أحد أفراد فريقه .

\*تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً .

\*يلعب بطريقة خطيرة .

\*يعيق تقدم الخصم

\*يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه .

يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة (12) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف اللعب فيها لإصدار أو طرد لاعب .

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

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:

1. ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية :
2. يصير على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة .
3. يؤخر استئناف اللعب .
4. لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة .
5. يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم .
6. يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم
7. ينذر اللاعب البديل أو المستبدل إذا ارتكب أي من الأخطاء التالية:
8. مذنباً بارتكاب السلوك الغير رياضي
9. يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل
10. 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. مذنباً بارتكاب اللعب العنيف .
  2. مذنباً بارتكاب السلوك المشين .
  3. يبصق 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 .
- القانون الثالث عشر (13): الركلات الحرة : حيث تنقسم الى قسمين إما مباشرة وهي التي يجوز فيها تسجيل اة إصابة الفريق المخطئ مباشرة والغير مباشرة وهي التي لا يمكن احراز هدف بواسطتها الا اذا لعب الكرة ولمسها ل لاعب اخر.
- القانون الرابع عشر 14: ركلة الجزاء: تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب ويمكن 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 .
- القانون الخامس عشر 15: رمية التماس عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء وتمنح إلى منافس اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس يكون تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التماس
- رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب .

لا يمكن تسجيل هدف مباشر من رمية التماس .

يتم منح رمية التماس:

الاجراءت: يجب على الرامي لحظة رمي الكرة ما يلي :

\*أن يواجه ميدان اللعب .

\*أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .

\*أن يستخدم كلتا يديه .

\*أن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه .

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

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

تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب .

القانون السادس عشر:16:ركلة المرمى:ركلة المرمى هي طريقة لاستئناف اللعب:يمكن تسجيل هدف

مباشر من ركلة المرمى ولكن فقط ضد الفريق الخصم .

تحتسب ركلة المرمى عندما:

تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بعد أن كان أخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم سواء في الهواء

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

الاجراءت:

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

\*يبقى لاعبو الفريق المنافس خارج منطقتي 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 .

القانون السابع عشر 17: الركلة الركنية: الركلة الركنية هي طريقة لاستئناف اللعب ويمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الركنية ولكن فقط ضد الفريق الخصم ، تحتسب الركلة الركنية عندما: تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أما على الأرض أو في الهواء بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف منها استناداً للمادة رقم (10) . حيث توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب قائم راية ركنية

ويجب عدم تحريك قائم الراية الركنية ، على لاعبي الفريق الخصم عدم الاقتراب لأقل من 9.15م (10 ياردة) من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب ، ويتم 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 .

#### -التعديلات القانونية الأخيرة التي اقرت من طرف الفيفا 2019:

أ- سوف يتم اصدار مسؤول الفريق ببطاقة صفراء لدخوله منطقة مراجعة الحكم وسوف يطرد ببطاقة حمراء لدخوله غرفة تشغيل الفيديو.

ب- يجب على اللاعب الذي يتم استبداله مغادرة ميدان اللعب من اقرب نقطة على خط الحدود ما لم يطلب منه الحكم خلاف ذلك.

ت- يمكن ان تكوم القمصان التحتية متعددة الألوان النقش اذا كانت بالضبط نفس تصميم الكم للقميص الرئيسي.

ث- لا يمكن للحكم تغيير قرار إعادة الاستئناف بعد استئناف اللعب ، ولكن في بعض الحالات

يمكن اشهار البطاقات الصفراء او الحمراء لمخالفة سابقة ، اذا غادر الحكم ميدان اللعب

لمراجعة حكم الفيديو المساعد او الاستدعاء للاعبين مرة أخرى الى اللعب في نهاية الشوط

، فلا يزال من الممكن تغيير القرار ، يمكن اشهار البطاقة الصفراء او الحمراء الى مسؤولي

الفريق المذنبين بسوء السلوك واذا تعذر التعرف على الشخص المذنب يتلقى المدرب الأول

في المنطقة الفنية البطاقة الصفراء او الحمراء ، كما انه اذا تم احتساب ركلة جزاء فيمكن ان يتلقى منفذ الركلة التقييم او العلاج ويبقى داخل ميدان اللعب وينفذ الركلة.

ج- توضيح الفرق بين استراحة التبريد والمشروبات.

ح- قد يختار الفريق الذي يفوز بالقرعة ان ينفذ ركلة البداية ، كما ان الكرة المسقطه يتم اسقاط الكرة لحارس المرمى (اذا تم إيقاف اللعب من منطقة الجزاء) او للاعب واحد من الفريق الذي مس الكرة اخر مرة من مكان اللمسة الأخيرة ، يجب ان يكون جميع اللاعبين الاخرين من كلا الفريقين على بعد 4 متر على الأقل.

خ- يتم اسقاط الكرة اذا لامست الكرة الحكم او الحكام الاخرين ودخلت المرمى وتغيرت السيطرة على الكرة او بدلت هجمة.

د- لا يمكن لحارس المرمى التسجيل عن طريق رمي الكرة في مرمى المنافس.

ذ- إعادة كتابة نص لعب الكرة باليد لمزيد من الوضوح او الثبات مع إرشادات واضحة حول متى ينبغي ولا ينبغي معاقبة لعب الكرة باليد غير المتعمدة ، والتأكيد على ان مخالفة لعب الكرة باليد غير قانونية التي يرتكبها حارس المرمى في منطقة الجزاء الخاصة به لاتخضع لعقوبة انضباطي بطاقة صفراء / حمراء ، واذا قام حارس المرمى بعد رمية التماس او تمريرة متعمدة من الزميل بركل او محاولة ركل غير ناجحة للكرة من اطلاقها في اللعب فيمكن للارس عندها مسك الكرة ، يمكن للحكم تأخير اشهار البطاقة الصفراء / الحمراء او حتى التوقف التالي اذا نفذ الفريق غير المخالف ركلة حرة سريعة وخلق فرصة لتسجيل هدف ، اما فيما يخص البطاقة الصفراء للاحتفال غير المشروع بتسجيل هدف لا تلغى حتى لو لم يتم احتساب الهدف ، قائمة التحذير ، الإنذار، الطرد لمخالفات مسؤولي الفريق وجميع مخالفات اللفظية يعاقب عليها بركلة حرة غير مباشرة في حين ركل أي جرم يعاقب بنفس طريقة رمي الجرم.

ر- بمجرد تنفيذ الركلة الحرة الغير مباشرة ،يمكن للحكم التوقف عن اظهار إشارة الركلة الحرة الغير مباشرة اذا كان من الواضح انه لا يمكن تسجيل الهدف مباشرة (على سبيل المثال من معظم الركلات الحرة الغير مباشرة الخاصة بالتسلل) وبالنسبة للركلات الحرة للفريق المدافع في منطقة الجزاء الخاصة بهم ،فان الكرة تصبح في اللعب بمجرد ركلها وتحركها بوضوح ليس من الضروري مغادرة منطقة الجزاء ،عندما يكون هناك جدار ركلة حرة غير مباشرة سوف تحتسب في حالة المخالفة .

ز- يجب عدم تحريك قائمي المرمى ،العارضة والشبك عندما يتم تنفيذ ركلة الجزاء ويجب الا يلمسهم حارس المرمى ،كما يجب ان يكون جزء من القدم للحارس على او في خط المرمى عندما يتم تنفيذ ركلة الجزاء ولا يمكن ان يقف وراء الخط، وفي حالة حدوث مخالفة بعد إشارة الحكم بتنفيذ ركلة الجزاء ولكن لم يتم التنفيذ فيجب ان تنفذ بعد اشهار أي بطاقة صفراء /حمراء.

س- يجب ان يكون المنافسون على بعد 2متر على الأقل من النقطة التي سوف يتم تنفيذ الرمية من خط التماس حتى لو كان الرامي بعيد عن الخط.

ش- في ركلات المرمى تصبح الكرة في اللعب بمجرد ركلها وتحركها بوضوح وليس من الضروري مغادرة منطقة الجزاء.

# المحاضرة الثامنة: المهارات الأساسية في كرة القدم (1)

## محاضرة 08: المهارات الأساسية في كرة القدم (1)

- مفهوم المهارات الأساسية: المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

- تقسيم المهارات الأساسية:

- المهارات الأساسية بدون كرة:

\* الجري وتغيير الاتجاه: كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه .

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

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

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

\* الخداع والتمويه بالجسم: تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع .

- تدريبات الجري بدون كرة وتغيير الاتجاه :

- انطلاقات سريعة لمسافة 5-30 متر في كافة الاتجاهات ومن أوضاع مختلفة

- الجري بين الشواخص وعمل حركات خداع الخصم

- الجري السريع وعند سماع الصافرة التوقف

- الجري السريع بين ( 05) أعلام المسافة بين العلم والأخر متر واحد وتكرار هذه العملية 5 مرات ذاهبا

وإيابا

- الجري السريع وعند سماع الصافرة الجلوس على الأرض

- الجري السريع عكس إشارة المدرب

- لاعبان يجريان سوية للجانب وعند سماع الإشارة يتقاطعان أماما

- ينطلق اللاعب سريعا من العلم الأول لمسافة 10 متر إلى العلم الثاني ثم يجري أبطأ وعند وصوله إلى

العلم الثالث ينطلق سريعا حتى العلم الرابع ، حيث يبطل السرعة حتى العلم الخامس بعدها ينطلق

سريعا حتى العلم السادس ثم يرجع مشيا .

- يقوم اللاعب بالجري السريع ثم الجري البطيء بالتبادل بين مجموعة من الشواخص تكون المسافة

بين شاخص وآخر 20 متر

- يقف اللاعبون على شكل مجموعات وعند الإشارة يتم التبديل بين المجموعات

- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

\*التمرير: التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين
- التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.
- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:
- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.
- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة

الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة، اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل .

#### تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة. (مفتي ابراهيم : 2011. 137).

(139)

#### الخطوات التعليمية :

- يتم ضرب الكرة من منتصفها
- يكون النظر الى الكرة لحظو ضربها
- تؤدي الحركة من الثبات بدون كرة
- أحد اللاعبين يمسك الكرة على الأرض ويقوم اللاعب الأخر بضرب الكرة بباطن القدم بشكل خفيف

- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم نحو الزميل او الحائط

- يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم من المشي نحو الزميل

- لاعبان يتبادلان مناوالت ضرب الكرة بباطن القدم بشكل مستمر
- لاعبان احدهما يرمي الكرة بيده فيقوم اللاعب الأخر بإرجاعها بباطن القدم
- يقف اللاعبون في شكل رتل ، ويقف أمامهم لاعب معه الكرة يقوم بمناولة الكرة للاعب الاول من الرتل بباطل القدم ، الذي يقوم بإرجاعها بباطن القدم ويجري سريعا ليقف خلف اللاعب الذي ناوله الكرة المرة الأولى .

- ثلاثة لاعبون على خط مستقيم والكرة مع اللاعب الوسط بدا بمناولة الكرة داخل القدم الى اللاعب أ الذي يرجعها داخل القدم الى الوسط ب الذي يقوم بدوره بمناولتها الى اللاعب ج الذي يرجعها اليه بباطن القدم (يوسف كماش ، صالح خيط 2013 . 107)

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعا التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل

\*استقبال الكرة: استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.

## المحاضرة التاسعة: المهارات

### الأساسية في كرة القدم (2)

#### محاضرة 09 المهارات الأساسية في كرة القدم (2)

\*الجري بالكرة: عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطئية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس

فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجرى بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

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

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم و سن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز.

\*المراوغة: هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطئ، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
  - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
  - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
  - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

-المراوغة من الأمام.

-المراوغة من الجانب.

-المراوغة من الخلف.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب .

الخطوات التعليمية للمراوغة: التدريب على إتقان اللاعب في تحريك جسمه لأداء المراوغة من المشي ثم من الجري البطيء ثم من الجري السريع.

-يقوم اللاعب بدفع الكرة بين قدميه اليمنى واليسرى وفي خط ملتوي.

-يقوم اللاعب بدفع الكرة بين الشواخص الموجودة على خط مستقيم وتكون المسافة بين الشاخص والأخر 2 متر.

نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة اللاعب وتقليل المسافة بين الشاخص والأخر إلى 1 متر.

يقف اللاعب المدافع ويتقدم اللاعب المهاجم بالكرة ،وعندما يقترب منه يقوم بأداء المراوغة بداخل وخارج القدم .

نفس التمرين السابق ولكن المراوغ يمررها بين قدمي اللاعب المدافع ويسرع لاستلامها والسيطرة عليها

-يوم اللاعب بدفع الكرة إلى الجانب الأيمن للاعب الخصم واللاحق بها من الجانب الأيسر .

\* التصويب: هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز

ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد

المحاور أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس .

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه .

مهارات حارس المرمى: تختلف طبيعة أداء حارس المرمى في كرة القدم عن أداء بقية اللاعبين وذلك نتيجة لاستخدام يديه في التعامل مع الكرة وطبيعة الأداء تفرض عليه واجبا أساسيا وهو الذود عن

مرماه ومنع الكرة من الدخول إلى مرماه بأي شكل من الأشكال ،وعليه يجب أن يتمتع بمهارات عالية جدا وتنقسم هذه المهارات حسب حركة حارس المرمى بالكرة او بدونها وهي كالتالي حركة بدون كرة وحركة مع الكرة .

## محاضرة 10: تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم حيث تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم"، تتوقف نتائج المباريات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق، إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب، اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة

الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال

استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في

الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال

المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها

لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب .

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول

إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا

لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

\* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون

قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعاً.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها

مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

\* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة: خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة .

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة.

المدرّب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعريضا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح. على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية: يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

- المرحلة العقلية:

- أهدافها: - تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين .
- أجب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين.
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

#### تقديم نموذج المهارة :

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.

- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

#### الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلاً من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان .
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

#### ربط المهارة بالمهارات السابقة:

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم" حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة.

#### مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.

- اختصر في إجابة السؤال.

- المرحلة العملية:

أهدافها: يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.

- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.

- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

- تطبيق اللاعبين للمهارة: بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب

أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.. فتطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو

أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي.

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.

- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.

- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

- استخدام سلم التدريب على المهارات.

الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.

- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.

- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.

- ركز على الأداء الفردي.

- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.

خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.

- مكان صحيح للملاحظة.

- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.
- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة.

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحزره اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .
- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

- المرحلة الآلية:

أهدافها : تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أعلى درجة من الدقة .

- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارات .

- أعلى درجات استشارة للدفاعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة ( فريق منافس ، جماهير ،

ملاعب طقس ، نتائج سلبية)

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة

لدرجة للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة

آلية الأداء.

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية ) يكون من الصعب تحقيق أهداف

تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات

ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا

في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .
- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء .

محاضرة الحادية عشر:مراحل

تعليم المهارات الأساسية

## محاضرة 11: مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلموا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

- مرحلة التوافق الأولي: عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

- مرحلة التوافق الجيد: مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

- مرحلة تثبيت المهارة: لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

- خطوات التدريب على المهارات الأساسية: ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة

القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات

تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات

عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب) تجعل من الصعب

على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط

الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب

أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن

يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في

اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على

المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة: يصل

اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين

من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا

اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب

المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن

يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب

للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية

الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

أثناء التمرين: وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة

والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة .

\* تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة

الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له

قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن

أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف

الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه

المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

\* تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من

واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف

المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في

مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه

التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز

ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في

مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك

عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

\* مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية: لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

\* تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية : نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات ( 3:3 ، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية.

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية ( المرحلة الانتقالية ) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية ، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية .

- أساليب التدريب على المهارات الأساسية: إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت

ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات .

وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤدها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

- تدريبات فنية إجبارية: وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

- تدريبات باستخدام أكثر من كرة : هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية: يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

- تدريبات الأداءات المهارية المركبة: يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب

وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

#### - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس

- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة : تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ،كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة .

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ،ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

كما يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه حيث أن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه

الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس المرمى لها ، ويجب أن لا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط ، بل يتم أيضا بالرأس .  
لكن أقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في مكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة .

## محاضرة الثانية عشر:الإعداد

### والتحضير في كرة القدم

## محاضرة 12: الإعداد والتحضير في كرة القدم

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

و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على

تقوية الجهاز العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة - الإعداد البدني الخاص : وهو موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، وزيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

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

- الإعداد البدني في مرحلة المسابقات: و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجه نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في

دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من خلال ما ذكره الباحثون و علماء التدريب سيستخلص الطالب الباحث بعض النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا
- الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية : و هي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمارين الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة ... إلخ. و مما سبق يستخلص أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد اللاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير النوعيات و القدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكار وديموفا و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة.

### مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسط (النمسا، المجر، التشيك).

- المدرسة اللاتينية

- مدرسة أمريكا الجنوبية

محاضرة الثالثة عشر: الإعداد

الخطي والمهاري في كرة القدم

## محاضرة 13: الإعداد الخططي والمهاري في كرة القدم

### الإعداد الخططي:

- مفهوم الإعداد الخططي: يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية والمهارية والفكرية والنفسية، والتطبيقية في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب ، ويعرفه حسن السيد بأنه "مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية و المهارات الحركية وقدراته العقلية و استعداداته النفسية و تنسيقهما تبعاً لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس و للاستفادة من نقاط ضعفه . و يتطلب الأداء الخططي دائماً و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعاً لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية.

- الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب: تعلم خطط اللعب من الجوانب التي يجب أن تنال الزمن المناسب في محتوى خطة التدريب السنوية حيث يجب أن يتعلم اللاعبون الخطة طبقا للخطوات التي تؤدي إلى أفضل النتائج في التعلم خاصة إذا ما كان في مرحلة عمرية صغيرة حيث تكون خياراته و قدراته الذهنية لا تساعد كلاعب في مرحلة العمرية الكبرى ، و بشكل عام يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل، و هي مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية، و مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه و أخيرا مرحلة التفاعل المبدع مع المواقف الخططية.

أ - مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية : الشرح النظري للخطة: إن أولى الخطوات التي تتبع عند تعليم خطط اللعب غالبا هي أن يستعين المدرب بالسبورة أو برسم مصغر للملعب أو أي وسيلة أخرى متاحة و إعطاء اللاعبين المعلومات الكافية و يقصد منها هدف الخطة، و الوقت المناسب لتنفيذها في الهجوم أو الدفاع و على المدرب أن يعطي الوقت الكافي للشرح المفصل للخطة لكي يستوعب اللاعبون الخطة جيدا و أن يجيب المدرب على تساؤلات اللاعبين.

ب - مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه : يشرع في هذه المرحلة المدرب و اللاعبون بالعمل التطبيقي في الميدان للخطة و هذا لتوضيح كيفية التصرف و مواجهة كافة الاحتمالات و المواقف و تطبق في هذه المرحلة الخطة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في سرعة الأداء مع الاهتمام بتطوير مختلف القدرات البدنية المهارية و النفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أحسن و دوام إصلاح الأخطاء .

ت - مرحلة التفاعل المبدع على المواقف الخططية : يقوم المدرب في هذه المرحلة بتطبيق الخطة على لاعبيه مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات و العراقيل التي يتلقها، و على المدرب التوجيه و علاج الأخطاء ثم تنفيذ الخطة في مباراة تجريبية و هذا حتى يتسنى للاعب تنمية قدراته على الإحساس على روح المنافسة، و للمدرب معرفة مدى فهم لاعبيه و تطبيقهم للخطط.

الإعداد المهاري: يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب و خاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات.

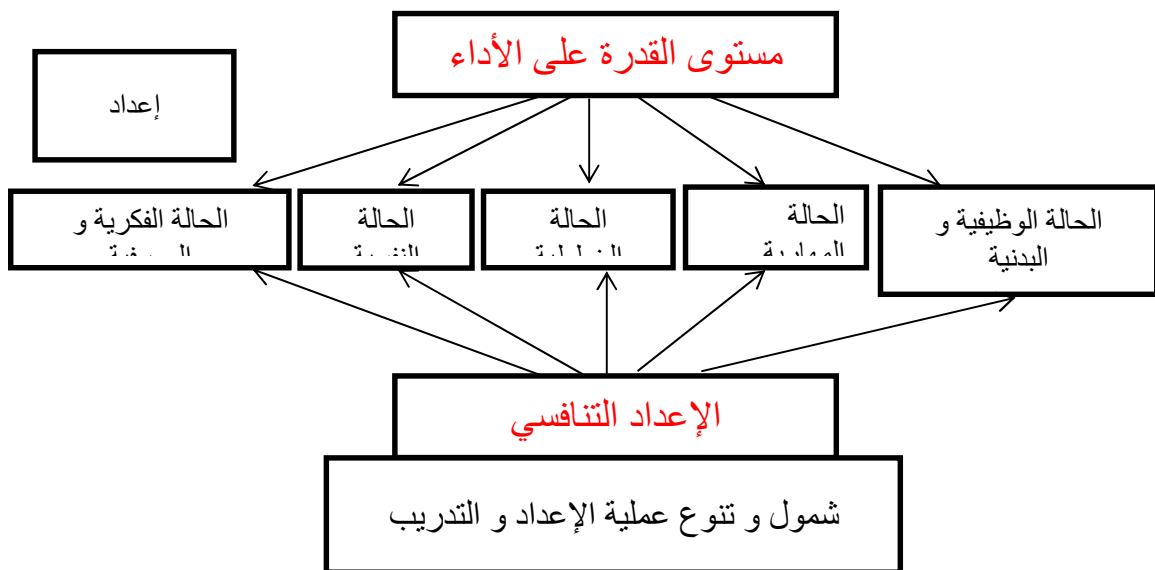
و الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و نفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب، و القدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب و الدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض و أداؤها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل ، السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط.

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الأداء المهاري. و يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و يهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، و يعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أداؤها .

و من خلال ما ذكره أنفا، يعتبر الإعداد المهاري وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية و التكتيكية .. إلخ و الوصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية. و الأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر و الإعداد الأخرى أساسا هاما للاعب كرة القدم في التحكم و السيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين و ذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة و بدونها ذات الأشكال و التركيبات المختلفة و بتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار Dissition Making- خبرة مهارية- و كذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف و مواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب و من هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان و تثبيت الأداءات المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري

الشكل يبين عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم.



و الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة الآلية ، و تهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم :يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، و يعد الأساس في بناء الخطط و كل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد ، و يلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف ، و فيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر و التفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء. أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

- ضرب الكرة بالقدم(المنابذة و التهديف)، و الإخماد.

- الدحرجة بالكرة، مع المراوغة و الخداع.

- السيطرة بالكرة ، مع المهاجمة و قطع الكرة.

- ضرب الكرة بالرأس، و رمية التماس.

مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين :تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية و جب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة و إعدادهم بشكل يتناسب و متطلبات مواقف اللعب المتغيرة و يمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية:

- شمولية و زيادة حجم الإعداد المهاري : و يعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم و تشمل مجموع الأداءات المهارية الفردية و المندمجة للاعبين في مركز و خطوط اللعب المختلفة، و يتضمن

الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات و من ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب و تنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل و الذي يضمن احتوائها جميعا.

- تنوع محتوى الإعداد المهاري : ان يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي يربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل و الهدف.

- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية : و يرتبط ذلك مما سبق حيث يجب على المدرب هنا و دائما و أبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. و هو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية

متشابهة لما يحدث في المباريات من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3.. إلخ) و حتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب.

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية : خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمرينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب و خاصة للناشئين و أن نراعي فترات الراحة بين تمرينات الإعداد المهاري ، و تتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر. و يتم في هذه المرحلة تعلم المهارات الجديدة، و تمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات. أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري و العمل على تثبته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمرين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، و استعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري و ذلك باستعمال التمرينات المختلفة و المشوقة. أما خلال فترة الانتقال. فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة

ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب و تكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائر.

## المحاضرة الرابعة عشر:

متطلبات كرة القدم الحديثة:

## محاضرة 14: متطلبات كرة القدم الحديثة:

- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03) نقاط، والفريق المتعادل على نقطة (01) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، الجانب النفسي وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.

- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللاعب:

أ- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.

- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر.

- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.

- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.

- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

ب- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.

- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

خلق مساحة فارغة في الجناح.

فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

ج- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في

المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين

الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل

هذا فان لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين

أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا

المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق

الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.

- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.

- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

- التهديف والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعب الخصم.

د- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من

الخلف حيث تصعب مراقبتهم، وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

وقد اجريت دراسة تحليلية لمدة مباريات كرة القدم ، وكان من أهم استنتاجاتها ما يلي :

- مسافة الجري خلال المباراة تبلغ ما بين 9 كلم الى غاية 13 كلم .

- المشي بنسبة 25 بالمئة

- جري بطيء هرولة 38 بالمئة

- جري سريع ومتوسط ( 7 كلم متر – الساعة ) 20 بالمئة

- عدو 12 بالمئة

- راحة سلبية 8-120 ثانية

- 20 وثبة خلال المباراة

- فترة استحواد اللاعب على الكرة خلال المباراة كلها حوالي 3 دقائق

يحصل اللاعب على فترة راحة قصيرة أثناء المباراة حوالي 3 ثواني كل دقيقتين.

## قائمة المراجع:

01- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي 2001: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر.

02- حنفي محمود مختار 1997: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر.

-رعد محمد عبد ربه 2010: رياضة الشعوب ، ط 1، الجنادرية للنشر والتوزيع ،الأردن.

03- سامي الصفار 1982: كرة القدم ط 1 دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل العراق.

04- عبد الرحمان عيساوي : 1980: سيكولوجية النمو ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، بيروت.

05- حسن السيد أبو عبده 2002: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع، ط 1،

الإسكندرية.

06-محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد1994:" أساسيات كرة القدم"، دار المعرفة، د.ط ، القاهرة، مصر.

07- مفتي إبراهيم حماد 2011:" المرجع الشامل في كرة القدم"، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.. مفتي إبراهيم حماد 1999:بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.

08-مفتي إبراهيم حماد1990:الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

09-موفق اسعد محمود 2011:الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، ب ط، لبنان.

10- موفق عبد المجيد مولى1999:"الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، د.ط، بغداد.

11-يحي كاظم النقيب 1990:علم النفس الرياضة ،معهد إعداد القادة ،د.ط،السعودية.

12-محمد كشك ، امرالله البساطي 2000:أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم،الإسكندرية ،مصر.

13-يوسف لازم كماش ، صالح بشير ابوخيوط2013:أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع،الأردن.

14- عمرو أبو المجد ، ابوعلء عبد الفتاح2011: الطريق نحو العالمية في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

15- عيسى الهادي، رعاش كمال2012:"الاحتراف في كرة القدم"، دار الكتاب الحديث، دط، الجزائر،

16-رومي جميل " 1986 :كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان.

- France FOOT BALL , N 459 BIS /VS / OCTOBRE 2001, P 1..

17.-أمين أنور الخولي1996 :الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة 216 ،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

18-حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان .

19- محمد رضا الوقاد2017: التخطيط الحديث في كرة القدم ،مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

20-الطريفي على بن إبراهيم2020:قانون كرة القدم مكتبة الملك فهد الوطنية ،الدمام، .

21-ثامر حسني إسماعيل، موقف مجيد المولي: "التمارين التطويرية لكرة القدم.

22-حنفي محمود1995: "التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر،

23-حنفي محمود مختار 1997: "المدير الفني في كرة القدم"، دار النشر، ط1، القاهرة، مصر.

#### -المطبوعات الجامعية والمذكرات:

01-مقاق كمال 2020:كرة القدم ،مطبوعة جامعية موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

02-احمد بن رجم2015:كرة القدم ،مطبوعة جامعية موجهة لطلبة السنة الثالثة تخصص كرة القدم التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة.

03-ادريس بن رجم2019:كرة القدم ،مطبوعة جامعية موجهة لطلبة التكوين القاعدي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

04-بن تومي بلال2018: أهمية الجانب النفسي للاعب كرة القدم ،أطروحة دكتوراه تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.03.

