

الجمهورية العربية السورية

جامعة حماة

كلية التربية الرياضية

مقرر مادة

تدريب رياضة التخصص (٢) (بكرة القدم)

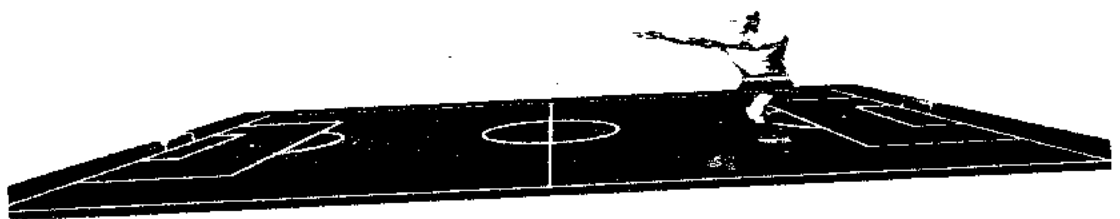
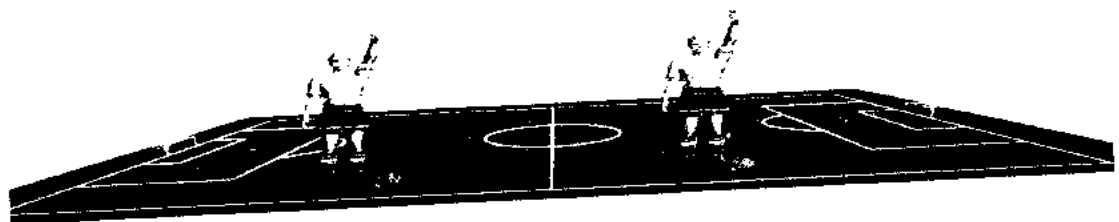
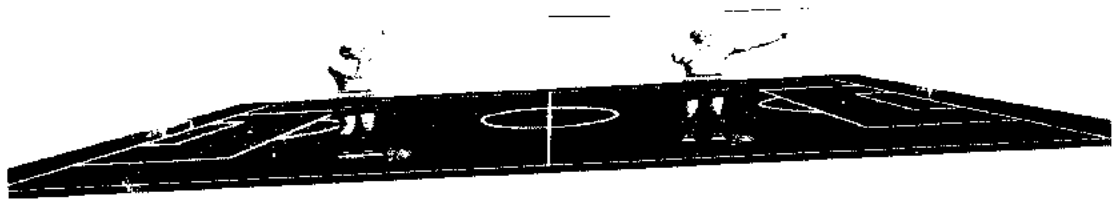
السنة الرابعة

اعداد المدرسين

بدر الدين درويش الطيار

احمد محمد الحسن

محمد وسام خالد الشيخ



المصطلحات والرموز المستخدمة في التمارين

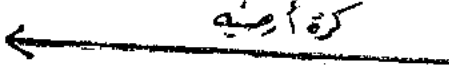
• لاعب مهاجم .  (

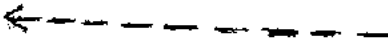
• لاعب مهاجم مع كرة .  . (

• لاعب مدافع .  X

• لاعب مدافع مع كرة .  . X

• المدرب . 

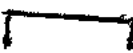
• خط سير الكرة .  كرة أرضية

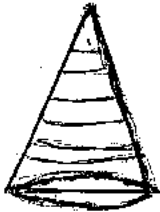
• خط سير اللاعب . 

• خط سير اللاعب أثناء الجري بالكرة . 

• حركة خداع اللاعب بالكرة . 

• علم أو قائم . 

• حاجز . 

• قمع . 

• لاعب .  

كرة عالية

كرة متوسطة الارتفاع

كرة مرتدة على الأرض

الباب الأول

الإعداد البدني

يقصد بالإعداد البدني هو كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية و التي بدونها لا يستطيع لاعب كرة قدم أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة و الإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة و القوة و التحمل و الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب.

و تتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير و ليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير هو فقط طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة) و كبر مساحة الملعب و المسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات و مرات و لكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها:

١. طبيعة اللعبة و التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة و متنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية و تفرغها

٢. ما تتطلبه اللعبة من تكرار قيام اللعب ببدايات جري سريعة و مفاجئة

٣. تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم.

٤. تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغيير مكان الكرة مع كثرة تغيير و تبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً و هجوماً نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (٩٠ دقيقة)

٥. يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلاً) على الجهاز العصبي للاعب

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي يتمتع بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية والفترية و السنوية و قد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً و نظراً إلى لاعبي الكرة الآن و ما كانوا عليه في السنوات السابقة نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة و أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب و الرجولة في الأداء و المهارة العالية في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية أي تنمية الصفات البدنية للاعب

أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة :

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب خاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية وبذلك تربط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي. والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزء ثابت من برنامج التدريب طول العام. فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة العامة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالنسبة للوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبين نظراً لطول مدة فترة المباريات بالنسبة لمدة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلاً لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة بل أن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب باستمرار بهدف تحسينها ومن هنا فقد أصبح لزاماً على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الأقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات في نفس مستوى أدائها خلال فترة الإعداد ولقد أظهرت الأبحاث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل بنفس الوقت . وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين :
إعداد بدني شامل أو عام وفيه تعطى تمرينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى
اللياقة البدنية العامة . ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة
الآتية :

التمرينات البدنية – الجمباز – ألعاب القوى – رفع أثقال – كرة السلة – كرة اليد –
الكرة الطائرة – ألعاب صغيرة الخ.

- إعداد بدني خاص وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة
القدم – وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على
الصفات البدنية.
 - والتمرينات هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني وتنقسم التمرينات وفقاً لذلك إلى:
 ١. تمرينات عامة أو شاملة وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.
 ٢. تمرينات خاصة بكرة القدم.
 ٣. تمرينات المنافسة والمباريات.
 ٤. تمرينات الراحة الإيجابية.
- ولا تعني كلمة التمرينات أن تكون تمرينات بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية
هي تمرينات.

القوة العضلية

القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

تنمية القوة العضلية :

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قوياً فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهوداً عضلياً قوياً وقوة دافعة . وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التي تنمى:

- أ- القوى العظمى
- ب- تحمل القوة
- ت- القوى المميزة بالسرعة
- فالقوة العظمى تؤدي بأوزان تساوي من ٨٠-١٠٠% من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.
- أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوي من ٦٠-٧٠% من قوة اللاعب وتكرر عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعاً..
- أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدي بحمل من ٤٠-٦٠% وبأقصى سرعة وتعطى في قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب. وتقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:
 - تمرينات التقوية العامة
 - تمرينات التقوية الخاصة
- ويجب الاهتمام بتنمية قوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.
- وفي فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.
- ويجب أن يلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتي:
 - لابد وأن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.
 - لابد أن يكون هناك فاصلاً من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة- كذلك تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.
 - يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين في قوتهم- فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشياً مع قوته الحقيقية ولا ترتب على ذلك إصابات تضر المستقبل الرياضي للاعب.

(أ) قوة التصويب:

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو الأثقال التي تقوي الجذع خاصة . يجب أن توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب وذلك عن طريق التمرينات التي تقوي العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع وهذه نماذج لبعض التمرينات:

- التمرينات بغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية أو أثقالاً أو زميل أو بدون ذلك.
 - تمرينات الجذع بالكرات الطبية أو الأثقال.
 - التصويب باستعمال كرات ثقيلة.
- التصويب المتتالي السريع لعدد (من الكرات من ١٠ إلى ١٥ كرة) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب.

(ب) قوة الوثب:

تلعب قوة الوثب- خاصة عند ضرب الكرة بالرأس - دوراً هاماً في المباراة. ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التي تعطي العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة بالإضافة إلى قوة العضلات التي تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطى تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب وتحسين توقيت الوثبة. وهذه نماذج لبعض تمرينات التدريب على قوة الوثب.

١. الوثب عالياً من الوقوف ثم من الحركة.
٢. الوثب عالياً في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل..
٣. الوثب المتتالي عالياً داخل حفرة الرمل.
٤. الوثب فوق الحواجز.
٥. الوثب في مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها.
٦. وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس والتدرج في رفع الكرة عالياً.
٧. التمرين السابق مع أدائه من الجري

السرعة:

السرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ولا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات وإنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية لذلك فإن السرعة تقسم إلى الأنواع التالية :

- ١ - سرعة الانتقال كالجري
 - ٢ - سرعة الأداء : و تتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية
 - ٣ - سرعة رد الفعل : و تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم .
- وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجدها متمثلة في كل لحظة من لحظات المباراة في أداء اللاعبين.

- وتنمية سرعة الاستجابة مهمة في كرة القدم - وترتبط سرعة الاستجابة لدى اللاعب بسلامة حواسه و مقدراته على صدق التوقع و سرعة تفكيره و سرعة الأداء
- و عندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلا بد من اهتمامه لتحسين السرعة في تنمية القوة العضلية للاعب
- أما سرعة الانتقال وهي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتني المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي لتحسين السرعة خلال السنة -

و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لا بد و أن يسبقها إحماء مناسب وعلى مدرب الناشئين الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال يجب أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلاً ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدرج المناسب حتى سن ١٤ سنة ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب

تحسين السرعة :

لقد أصبحت السرعة الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في دفاع الخصم و بالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمين له ألف حساب بالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم . وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف و إمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال الخمسة الأمتار الأولى و يتميز اللاعب السريع بمقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة ٥-٥٠ متر بالكرة أو بدونها مع مقدرته الفائقة على تغيير سرعته أثناء عدوه بطريقة انسيابية كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة سواء و هو حائزاً على الكرة أو بدونها ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب أن يقوي عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلبينه والتدريب على السرعة يبدأ غالباً في الجزء الثاني من فترة الإعداد و يستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات

و لكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة ممكن أن تفقد نسبيا إذا لم يستمر التدريب عليها لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله. و لتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفئري أو التدريب التكراري مع استخدام نظام التدريب الدائري إن أمكن على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة و تعطى تمرينات السرعة في اليوم الثالث من آخر مباراة و كذلك اليومين الرابع و الخامس فإذا كانت المباراة يوم الجمعة مثلا تعطى تمرينات السرعة أيام الاثنين و الثلاثاء و الأربعاء التي تليها و تعطى تمرينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية أي بعد الإحماء و المظمطة و تمرينات الإحساس بالكرة وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة و تمرينات خاصة.

فالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة أما التمرينات الخاصة فهي أساسا لتحسين سرعة اللاعب بالكرة وكذلك سرعته بدون كرة نماذج لبعض التمرينات لتحسين السرعة:

١. التمرينات التي تقوي عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها
 ٢. الحجل و الوثب و الجري من وضع الوقوف أو القرفصاء أو الإلقاء
 ٣. تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠-١٥٠ متر
 ٤. البدء السريع لمسافة ٢٠ متر
 ٥. الجري السريع (العدو) لمسافة ٦٠ متر من مختلف أنواع البداية
 ٦. الجري السريع من تغيير من سرعة اللاعب أثناء الجري
 ٧. الجري السريع مع تغيير اتجاه اللاعب
 ٨. مسابقات التتابع
- و لتحسين سرعة الجري بالكرة تعطى تمرينات السرعة الآتية (وهي تمرينات خاصة)

- ١- العدو مباشرة بعد تمرير الكرة
- ٢- العدو نحو الكرة القادمة
- ٣- الجري بالكرة (المحاورة)
- ٤- تتابعات المحاورة
- ٥- الجري بالكرة مع تغيير سرعة الجري مع صفارة المدرب
- ٦- الجري بالكرة مع تغيير اتجاه الجري مع صفارة المدرب أو إشارته
- ٧- تبادل التمرير القطري مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب
- ٨- تبادل التمرير للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب

الرشاقة:

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه و اتجاهه بسرعة و توقيت سليم وفي كرة القدم يمكن التعبير على الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه و سرعته بطريقة سهلة و انسيابية و يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغير من سرعته و اتجاهه و لتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة و مع ذلك ينبغي أن يراعي المدرب.

١- دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب

٢- الإكثار من التمرينات المركبة و التجديد و التنويع في ربط المهارات

٣- تغيير الظروف عند أداء التمرينات

و تعلم الرشاقة يلقى عبئاً على الجهاز العصبي المركزي و لذلك لا تعطى تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب

و المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التي تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة في سرعة و سهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم في الاستحواذ على الكرة. كما تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة للاعب

- الألعاب الصغيرة
 - كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد
 - الجمباز الأرضي والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه
 - الألعاب الاكروباتية
 - وتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:
 - تمرينات الإحساس بالكرة
 - تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم
 - التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل : التصويب المباشر من الكرات العتية أو الوثب أماماً لضرب الكرة نصف العالية بالرأس.
 - الجري المتعرج بالكرة بين أعلام (زجاج)
 - تعليم الخداع بالجدع
- وتؤدي تمرينات الرشاقة طوال العام في جميع فترات التدريب الثلاث ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات.

المرونة:

هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية و الفيزيولوجية المميزة للفرد والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة .

وافتنار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنها:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية
- سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار ويستحسن أن يكون التمرين يومياً ويجب تكرار التمرير لعدد كافي من المرات كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية .

التحمل:

ويعني التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية وبدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. والتحمل كالسرعة والقوة له نوعان:

(أ) تحمل عام (ب) تحمل خاص

ومن أهم صفات لاعب الكرة الآن هو مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة خاصة في الأوقات الصعبة والحرارة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفكري أو التكراري. فمثلاً يجري بمسافة ٣٠ متر بسرعة تساوي ٧٥% من أقصى سرعته ويكرر ذلك من ٥-٧ مرات وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هي الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى خط البداية وتكون هذه العودة مشياً في مبدأ الأمر ثم بالجري الخفيف مع التقدم بالتمرين ولكي يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في هذا التمرين يأخذ زمن سرعة اللاعب في كل مرة يجري بها اللاعب ويجمعها معاً وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريب مقدار تقدم اللاعب وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهي : يجري اللاعب ٤٠٠٠ متر من تغيير السرعة كالآتي:

٢ دقائق جري - ١ دقيقة مشي وتمارين - ٣ دقائق جري - ١ دقيقة مشي وتمارين - ٤ دقائق جري - ١ دقيقة مشي وتمارين وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة ٤٠٠٠ متر مقرر .

يقوم المدرب بإعطاء تمارين التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات وغالباً ما يعطى في اليوم الرابع بعد المباراة.

أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمارين الخطية أو التمارين المركبة فأداء هذه التمارين بنكرارات كثيرة لتنشيط مهارة معينة أو تعليم تحرك خطي معين هو في نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص .

طرق التدريب على المهارات الأساسية

أولا : تمرينات الاحساس (التعود على الكرة)

هذه الطريقة أساسية و مهمة لتعليم المهارات الأساسية ، و هي التي توجد (الصدقة) القوية بين اللاعب و الكرة ، و تزداد هذه الصدقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة ، مما يجعلها دائما تحت سيطرته سواء و هي على الأرض أو في الهواء و سواء أنت من اليمين أو اليسار أو الأمام أو الخلف ، و في أي وضع يأخذ اللاعب .

إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين و يكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرة . و ينشأ عن ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة

(شكلها -وزنها- مرونتها) عند جريه بها ، سرعتها و اتجاهها في الهواء ، تغير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو الموازية) و هذا يساعده و يمكنه من أن يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة أو الجري بها ، عند تمريرها أو استلامها .

إن تمرينات الكرة التي تخلق (الاحساس) تجعل (الصدقة) بين اللاعب و الكرة قوية مما يجعلها طوعه و تحت سيطرته أثناء الحركة .

هذا التحكم أو السيطرة على الكرة أو هذه (الصدقة) تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة .

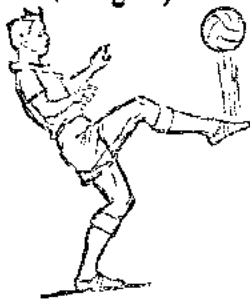
و نعطي هذه الطريقة في المقدمة من وحدة التدريب اليومي أو بعد التدفئة . أما بالنسبة للصغار والاشبال فإن هذه الطريقة تأخذ دورا ثابتا في الجزء الاساسي من وحدة التدريب اليومية نظرا لما لهذه الطريقة من أهمية بالنسبة لمثل هذا السن في تعلم المهارات .

و في هذه التمرينات يمكن للاعب أن يؤديها بمفرده حتى يزيد من مهارته و قدرته في التحكم في الكرة .

نماذج لتمرينات الاحساس بالكرة :



(شكل ٤٤)



(شكل ٤٥)

* - دحرجة الكرة بأسفل القدم و السير بها في الاتجاهات المختلفة .

* - ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الأرض (تنطيط الكرة بأسفل القدم) .

* - يقوم اللاعب بعمل تمرين توازن على رجل واحدة مع وضع

الكرة على وجه قدم اللاعب الأخرى أو فخذ أو رأسه شكل (٤٤) .

*تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل تنطيط الكرة

بوجهي القدمين شكل (٤٥)

*تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين .

*تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم و الفخذ .

*تنطيط الكرة بالرأس من الثبات .

*تنطيط الكرة من الحركة .

ثانيا : التمرينات الفنية الإجبارية :

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية . و توضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين .

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب ، بمعنى أن يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة معينة أو أكثر ، سواء كان ذلك من الوقوف أو من الحركة . و يتحتم في هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية و إلا انتفى الغرض من التمرين . و تلي هذه الطريقة طريقة الاحساس بالكرة . و تعطى هذه الطريقة بعد التدفئة .

نماذج للتمرينات الفنية الاجبارية :



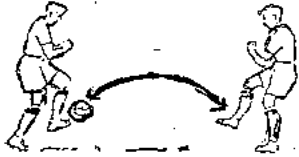
(١) يضرب اللاعب (٢) الكرة من تحتها ليمررها إلى (١) نصف عالية

(شكل ٤٨)



يقوم (١) بكتم الكرة بأسفل القدم المسافة بينهما من ٣ - ٥ متر (شكل ٤٨) .

(شكل ٤٩)



(٢) لاعبان المسافة بينهما ٥-٧ متر يسحب اللاعب (٢) الكرة بأسفل القدم

ثم يلعبها بوجه القدم الأمامي عالية على رأس (١) يقوم (١) بضرب

الكرة برأسه ليمررها إلى (٢) ثانية- يقوم (٢) بكتم الكرة بأسفل القدم (شكل ٤٩)

(شكل ٥٠)



(٣) تمرير الكرة العالية بباطن القدم بين لاعبين بينهما

مسافة ٥ متر (شكل ٥٠) .

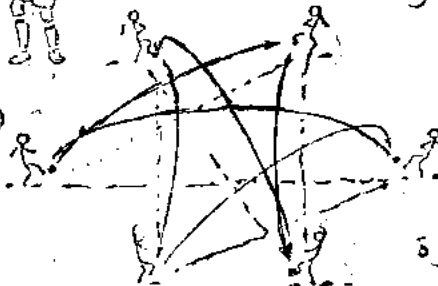
(شكل ٥١)



(٤) التمرين السابق بين ثلاثة لاعبين مع استعمال باطن القدم مرة

و وجه القدم الأمامي مرة أخرى (شكل ٥١) .

(شكل ٥٢)



(٥) التمرين السابق و لكن بالرأس بين لاعبين (شكل ٥٢) .

(٦) يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب . يمررون الكرة

عالية بينهم يجري كل لاعب بعد لعبه الكرة لياخذ مكان اللاعب

الذي وصلته الكرة (شكل ٥٣) .

(شكل ٥٣)



(٧) يقف اللاعبون في دائرة منتصف الملعب ، يلعب اللاعبون

الكرة عالية بحيث تسقط قبل اللاعب الآخر ثم ترتد عالية

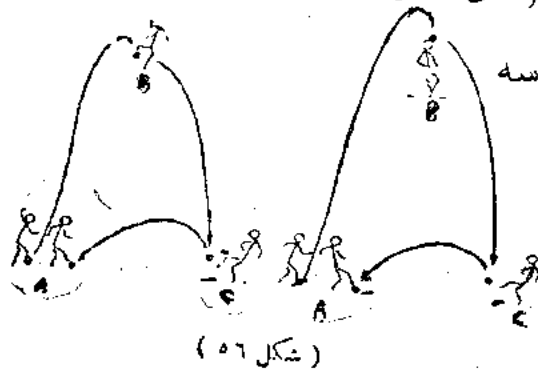
ليلعبها هذا اللاعب إلى لاعب غيره وهكذا (شكل ٥٤) .

(شكل ٥٤)

٨- فاضرتان أمام بعضهما يقوم اللاعب (أ) في القاطرة الأولى الجري ثم تمرير الكرة عالية أو أرضية إلى اللاعب (ب) في القاطرة الثانية

(شكل ٥٥)

و يجري خلف قاطرته ، يقوم (ب) بالجري بالكرة ثم تمريرها إلخ (شكل ٥٥)



(شكل ٥٦)

٩- يرفع (A) الكرة عالية إلى (B) الذي يضربها إما بباطن قدمه أو برأسه ليمررها إلى (C) عالية. يلعب (C) الكرة نصف عالية إلى (A) الذي يكتمها بأسفل قدمه (شكل ٥٦).

١٠- يقوم (أ) برمي الكرة بيده إلى (ب) الذي ينطط الكرة على رأسه



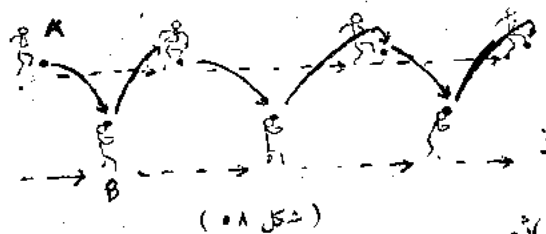
(شكل ٥٧)

مع الجري قطريا ثم يمسك الكرة و يرميها إلى (أ) الذي أخذ مكان (ب) ... و هكذا . (شكل ٥٧).

١١- يلعب (A) الكرة عالية بباطن القدم أو وجه القدم الأمامي إلى (B)

و يجري أماما . يقوم (B) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (A) ثانية

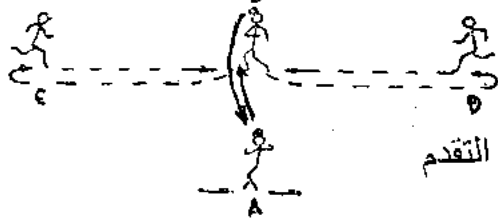
الذي يقوم بلعبها مباشرة إلى (B) بنفس الطريقة (شكل ٥٨).



(شكل ٥٨)

١٢- يقوم (B) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (A) و يجري ليأخذ

مكان (C) الذي يجري مكان (B) ليلعب الكرة القادمة إليه من (A) ثم



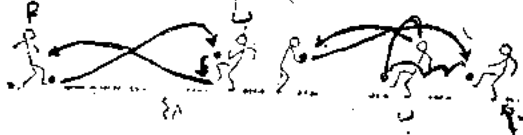
(شكل ٥٩)

يجري ليأخذ مكان (D) و هكذا .. (شكل ٥٩).

١٣- يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي ينططها بوجه القدم الأمامي مع التقدم

أماما ثم يرفعها على رأسه ليضربها إلى (أ) ثانية . يمكن في هذا التمرين

أن يستقبل (ب) التمرين بفخذه ثم يلعبها عالية بوجه قدمه الأمامي إلى (أ) (شكل ٦٠)



(شكل ٦٠)

١٤- (أ) يضرب الكرة برأسه إلى (ب) الذي يلعبها بقدمه ثم بفخذه

ثم برأسه لتذهب إلى (أ) (شكل ٦١).



(شكل ٦٢)

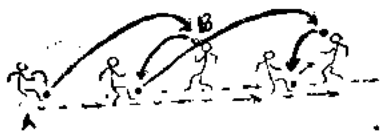
(شكل ٦١)

١٤- يركل (أ) الكرة عالية فوقه ثم يثب ليلعبها برأسه لتسقط أمام (ب)

يلعب (ب) الكرة المرتدة من الأرض عالية فوقه ثم يثب ليضربه برأسه

لتسقط على الأرض أمام (أ) إلخ (شكل ٦٢).

١٦ يلعب (A) الكرة عالية إلى (B) الذي يضربها برأسه ليمررها



(شكل ٦٣)

على قدم (A). ويستمر التمرين بتقدم (A) أماما و تقهقر (B) (شكل ٦٣).



(شكل ٦٤)

١٧ نفس التمرين السابق إنما يستمر اللعب بضرب الكرة بالرأس

بين (A) و (B) (شكل ٦٤).



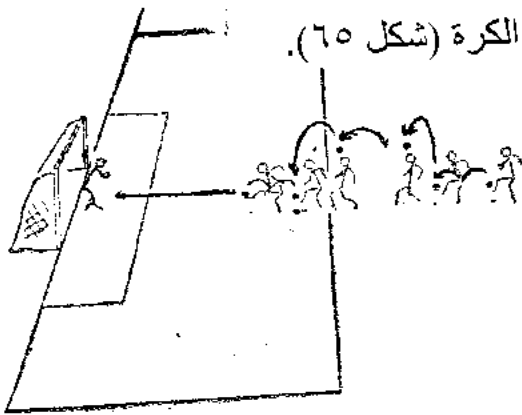
(شكل ٦٥)

١٨ يقف (أ) مواجهها (ب) و (ج) اللذان يقفان أماما مانلا بالنسبة له

يمرر (أ) الكرة برأسه إلى (ب) و يتقدم أماما ، يضرب (ب)

الكرة برأسه ثانية إلى (أ) الذي يمررها إلى (ج) يستمر التمرين

يتقدم (أ) للأمام أثناء ضربه الكرة و تقهقر (ب) و (ج) بعد ضرب الكرة (شكل ٦٥).

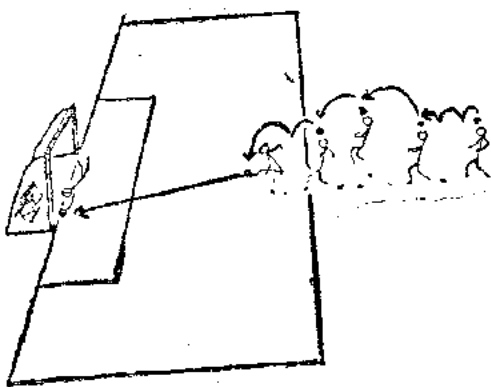


(شكل ٦٦)

١٩ ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامي ثم يرفعها

لتنطيطها على رأسه مع التقدم أماما ثم ينططها ثانية

على قدمه ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٦٦).



(شكل ٦٧)

٢٠ تنطيط الكرة بالرأس مع الوثب و التقدم أماما

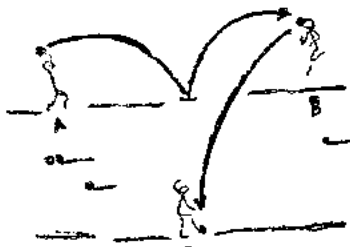
ثم التصويب (شكل ٦٧).



(شكل ٦٨)

٢١ يلعب (A) الكرة عالية لتسقط أمام (B) الذي يلعبها نصف

عالية بعد ارتدادها من الأرض مباشرة و يجري ليلف حول العلم (شكل ٦٨).



(شكل ٦٩)

٢٢ يرمي (A) الكرة بيديه بقوة لتضرب الأرض و ترتد نحو (B)

الذي يثب ليضرب الكرة برأسه إلى (C) (شكل ٦٩).

ثالثا : التمرينات بأكثر من كرة :

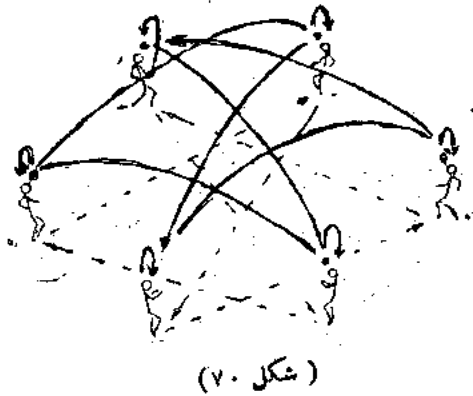
هذه الطريقة لها طابع خاص لتعليم المهارات الأساسية . و في هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة و تستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما و دقة و تكاملا في أداء المهارات الأساسية .

و تتميز هذه الطريقة بالآتي :

- (أ) تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة .
- (ب) ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب .
- (ج) تنمي سرعة تلبية اللاعب .

و هذه الطريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الانتباه إلى الكرات الأخرى

و بذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية ، و في نفس الوقت تزداد كفاءته الخطئية على رؤية الملعب بزاوية أكبر .



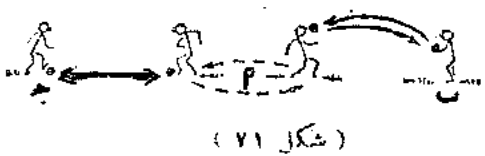
تعطى هذه التمرينات غالبا في الجزء الأساسي من وحدة التدريب .

نماذج لتمرينات بأكثر من كرة :

١- ثلاثة لاعبين (أ-ب-ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية

إلى (أ) الذي يمررها ثانية إليه و يستدير ليضرب الكرة التي

يرميها إليه (ب) برأسه و يستمر التمرين كما في (شكل ٧١) .



٢- ستة لاعبين و كرتان ، يقف اللاعبون في دائرة قطرها ٨ متر

يقوم اللاعبان اللذان معهما الكرة بضربها بالرأس إلى أي لاعب آخر

و الجري في اتجاه الكرة لأخذ مكان الزميل الذي ذهب

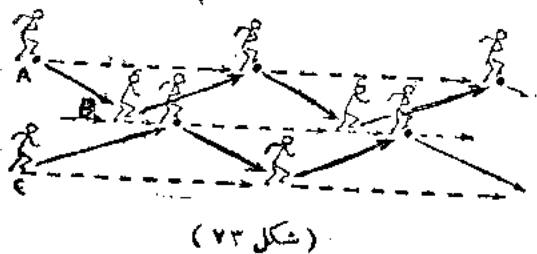
إليه الكرة... إلخ يمكن أداء هذا التمرين بالقدم أيضا (شكل ٧٠)



٣- (أ) يلعب الكرة إلى (ب) نصف عالية . يقوم (ب) بتمرير

الكرة ثانية إلى (أ) و يستدير ليلعب الكرة القادمة إليه

من (ج) كما في الشكل (٧٢) .

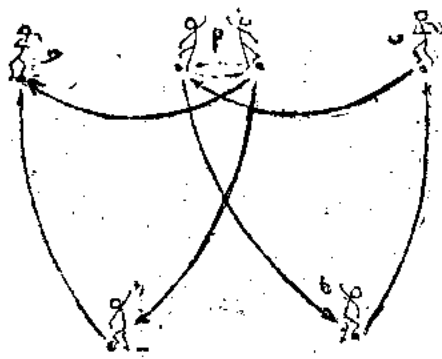


٤- ثلاثة لاعبين (A-B-C) و كرتان . يتبادل (A و C)

تمرير الكرة إلى (B) الذي يمررها لهم ثانية بالتبادل

مع التقدم أماما (شكل ٧٣) .

٥- يلعب (ب) الكرة إلى (أ) الذي يلعبها مباشرة إلى (هـ) و بمجرد



(شكل ٧٤)

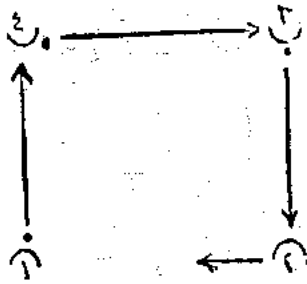
أن يلعب (أ) الكرة يمرر (ج) الكرة إلى (أ) الذي يلعبها إلى (د) و هكذا يستمر التمرين كما في (الشكل ٧٤)

يمكن أن تلعب الكرة عالية أو أرضية .

٦- يقف (١) ، (٣) عند علمين و مع كل منهما كرة .

يلعب (١) الكرة إلى (٤) و بنفس الوقت يلعب (٣)

الكرة إلى (٢) و يستمر التمرير بين اللاعبين الأربعة (شكل ٧٥) .



(شكل ٧٥)

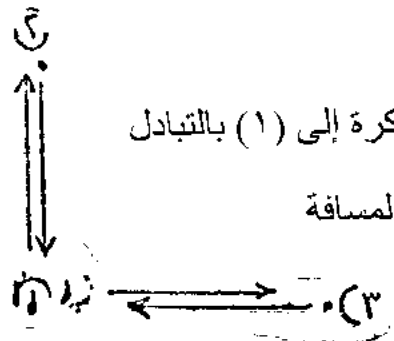
٧- أربعة يقفون في مربع و ثلاث كرات . تمرر

الكرة بين اللاعبين (شكل ٧٦) .

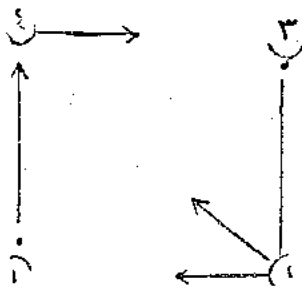
٨- ثلاثة لاعبين و كرتان يمرر (٢) ، (٣) الكرة إلى (١) بالتبادل

يقوم (١) بالتمرير إلى (٢) ، (٣) بالتبادل المسافة

بين اللاعبين من ٨ - ١٠ متر (شكل ٧٧) .



(شكل ٧٧)

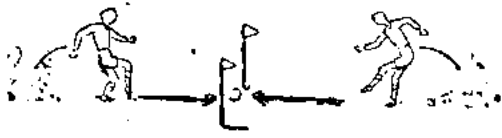


(شكل ٧٦)

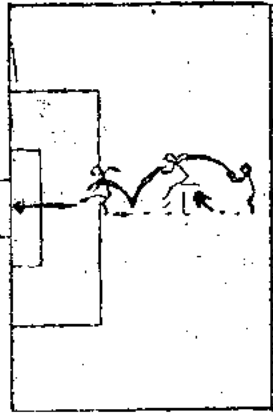
رابعاً : تعليم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية :

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة كما أنها تخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً ، مثل الرشاقة و السرعة والتحمل . ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين ، حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملاً ، و هو الاداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة و تعطي هذه التمرينات في أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي . فعند تدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة ، فالمدرّب يعطيها في أول الفترة الأساسية . و يلاحظ هنا أن تكون فترة الراحة كبيرة نسبياً . أما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة ، و في هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير أطول و فترة الراحة أقصر . و يمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائري . على سبيل المثال :

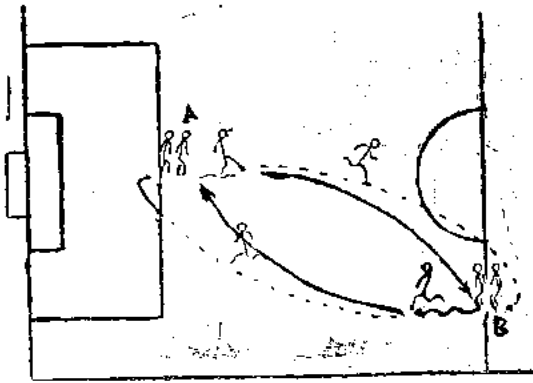
نماذج لتمارين هذه الطريقة :



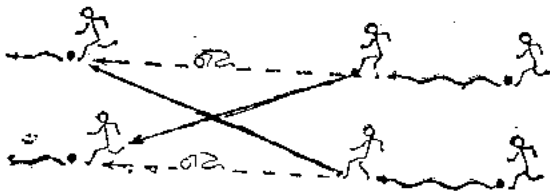
(شكل ٧٨)



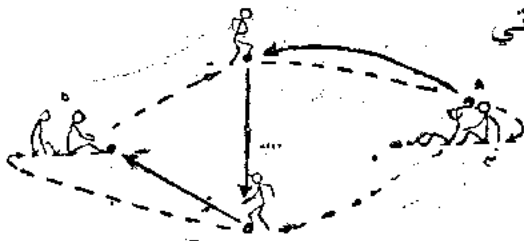
(شكل ٧٩)



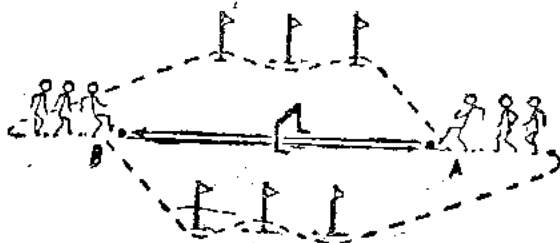
(شكل ٨٠)



(شكل ٨١)



(شكل ٨٢)



(شكل ٨٣)

١- يجلس لاعبان أمام بعضهما و معهما كرة . يقف لاعب

و يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب الآخر و يجلس ثانية

(شكل ٧٨) .

٢- يرمي اللاعب الكرة عالية فوق حاجز ثم يثب اللاعب

فوق الحاجز و يصوب الكرة نحو الهدف بعد ارتدادها

من الأرض (شكل ٧٩) .

٣- مجموعتان من اللاعبين . يلعب (A) الكرة إلى (B)

ويجري باتجاه الكرة ليأخذ مكانه في نهاية القاطرة (B)

و يقوم (B) بلعب الكرة والجري . (شكل ٨٠) .

٤- يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها قطرية إلى اللاعب

زميله ثم يقوم بعمل درجة أمامية و يقوم ليلحق بالكرة

المررة إليه من زميله ثم يجري بها (شكل ٨١) .

٥- مجموعتان (A) (B) جالستان بينهما مسافة ٢٥ متر يرمي

اللاعب الأول من (A) الكرة عالية أماما و يقوم ليجري و في

نفس الوقت يقوم اللاعب الاول (B) بالجري ليمرر الكرة التي

رماها (A) قبل أن تلمس الأرض إلى (A) . و يقوم (A)

بتمريرها أرضيا إلى (B) و هكذا (شكل ٨٢) .

٦- مجموعتان (A) و (B) يمرر (A) الكرة إلى (B) من

تحت الحاجز و يجري جريا متعرجا (زكزاك) بين الأعلام

ليقف بنهاية المجموعة (B) . و يمرر (B) الكرة إلى (A)

و يجري بنفس الطريقة (شكل ٨٣) .

٧- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) و يجري ليثبت فرق الحاجز ويقف

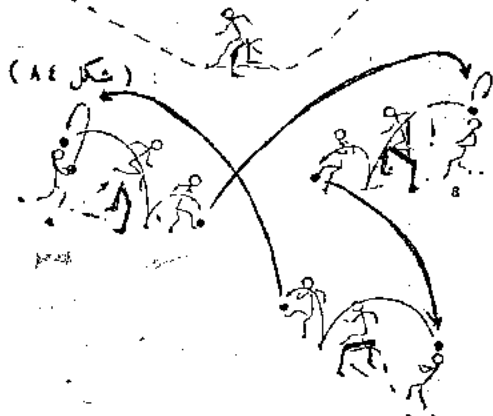
مكان (ب) في نهاية القاطرة (شكل ٨٤).



٨- ثلاث مجاميع (A) و (B) و (C) يقوم اللاعب (A)

بضرب الكرة بالرأس لتسقط بعد الحاجز . يثبت (A) فوق

الحاجز و يمررها عالية إلى (B) بعد ارتدادها من الأرض يقوم (B) بنفس التمرين و يمرر إلى (C) وهكذا (شكل ٨٥).



(شكل ٨٥)

٩- يلعب (أ) الكرة عالية ثم يثبت فوق (ب)

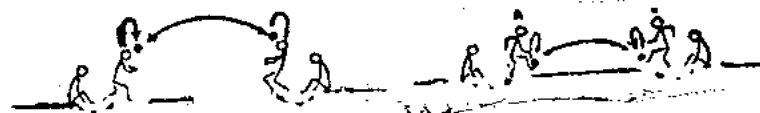
و يلعب الكرة المرتدة (شكل ٨٦)



(شكل ٨٦)

١٠- يرمي اللاعب الكرة عالية و هو راقد أو جالس

ثم يقف لينططها برجله أو رأسه .



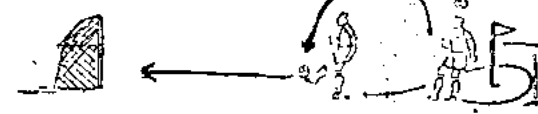
١١- يجلس لاعبان أمام بعضهما و يتبادلان الوقوف

للعب الكرة بالقدم أو الرأس . يمكن أن يؤدي التمرين



(شكل ٨٧)

من الرقود أو الانبطاح (شكل ٨٧).



(شكل ٨٨)

١٢- يضرب اللاعب الكرة لتسقط أمامه ثم يلف حول علم

ثم يقوم بتصويب الكرة بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٨٨).



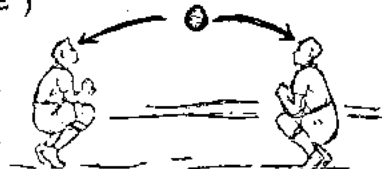
(شكل ٨٩)

١٣- يرمي اللاعب الكرة بيديه من فوق رأسه وهو جالس

ثم يقف و يلف حول نفسه ليسدد الكرة نحو المرمى (شكل ٨٩).

١٤- يتبادل اللاعبان ضرب الكرة بالرأس

بينهما من وضع الأقعاء (شكل ٩٠).



(شكل ٩٠)

١٥- يضرب (أ) الكرة في الأرض لترتد عالية من فوق

حبل قائمي الوثب العالي يقترب (ب) جريا ثم يثبت ليضرب

الكرة برأسه لتسقط أمام (أ) (شكل ٩١).



(شكل ٩١)

١٦- يرمي المدرب الكرة من فوق الحاجز

يقف اللاعب الذي يكون واقفا أو جالسا ثم يجري ليثبت

من فوق الحاجز ويصوب الكرة نحو المرمى بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٩٢)

(شكل ٩٢)

١٧- يرمي اللاعب الكرة عالية من فوق رأسه ثم يتدحرج

خلفا و يقف ليصوب الكرة المرتدة من الأرض نحو المرمى (شكل ٩٣)

١٨- يرمي (A) الكرة بقوة لترد من الأرض . يقف (B)

و يجري لضرب الكرة المرتدة برأسه ليمررها إلى (A)

الذي يكون قد وقف و جرى . يمرر (A) الكرة مباشرة إلى

اللاعب الثاني من (B) (شكل ٩٤)

١٩- مجموعتان (أ) ، (ب) يقوم اللاعب الأول من

كل مجموعة بضرب الكرة برأسه عالية للامام و يجري

ليتبادل مكانه مع اللاعب زميله في المجموعة الأخرى و يسيطر

على الكرة أثناء جريه . ثم يقوم بعمل محاورة و التصويب نحو المرمى

يجري اللاعبان بعد ذلك للوثب فوق حاجزين و الوقوف في نهاية القاطرة (شكل ٩٥)

٢٠- يضرب المدرب الكرة في الأرض بيده لترتد منها

يقوم اللاعب بعمل دحرجة أمامية ثم يثبت أماما ليصوب

الكرة برأسه نحو الهدف (شكل ٩٦)

٢١- يركل (B) الكرة عالية إلى (A) الذي يسيطر

عليها بصدرة و يحولها مع لف جسمه لتقع أمامه

و يجري بها ثم يصوب على الهدف و يجري بعد ذلك

للوثب فوق الحاجز ثم العودة لمكانه (شكل ٩٧)

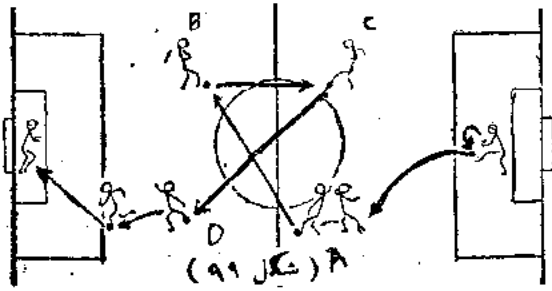
٢٢- يلعب (A) الكرة عالية إلى (B) الذي يتقدم جريا ليمتص

الكرة بصدرة لتسقط أمامه ثم يصوبها نحو المرمى و يجري ليكرر التمرين (شكل ٩٨)

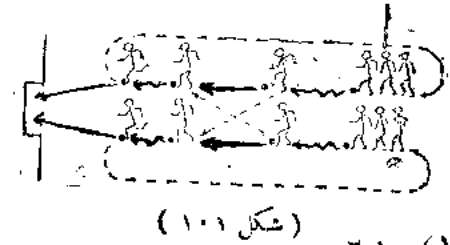
خامسا : التمرينات المركبة :

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة) ، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب . و لما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي ، و يمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية و في الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات واجبات مركزة . و يمكن أن تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي و يمكن أيضا تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين .

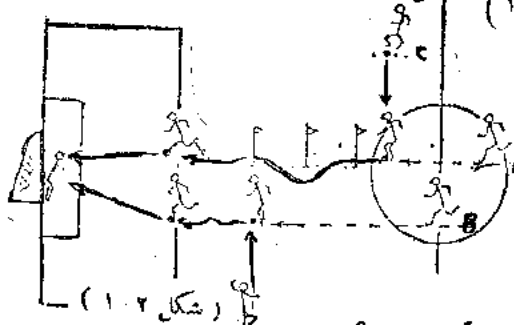
و هذه التمرينات هي الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية للاعب في الدرجة الأولى و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التمرينات و من ثم يمكن الحكم على فترة اللاعب و مهارته .



١- يلعب حارس المرمى الكرة إلى (A) الذي يستقبلها مع لف جسمه و يمررها إلى (B) الذي يمررها إلى (C) الذي يمررها بدوره مباشرة إلى (D) الذي يستقبلها مع لف جذعه نحو المرمى ثم التصويب (شكل ٩٩) .

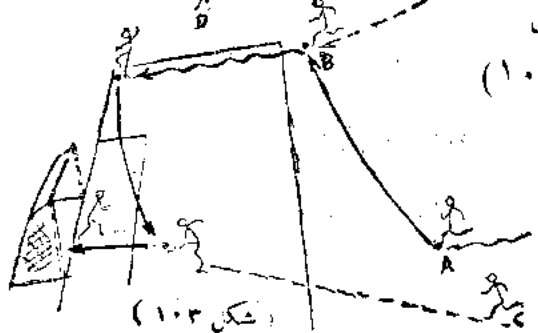


٢- يجري اللاعب (A) و اللاعب (B) كل بكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى الآخر و يجري للحاق بالكرة القادمة له . يجري كل بالكرة ثم يصوب على الهدف (شكل ١٠٠)

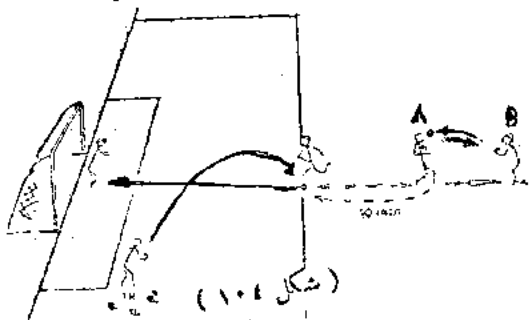


٣- يجري اللاعبان (أ) ، (ب) بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة للأمام و يجري كل منهما ليتبادل مركزه مع زميله و اللحاق بالكرة و يجري بها لمسافة ثم التصويب (شكل ١٠١) .

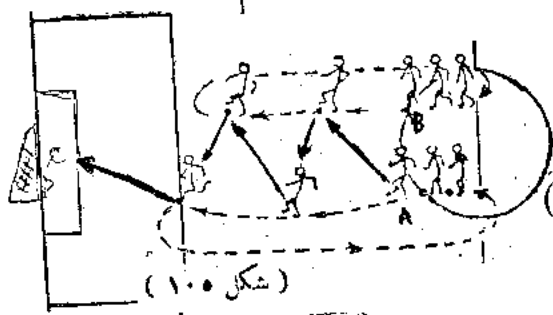
٤- يجري (A) ليستقبل الكرة القادمة له من (C) أثناء جريه ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة رايات ثم يصوب نحو المرمى . يقوم (B) مع (D) بنفس التمرين (شكل ١٠٢)



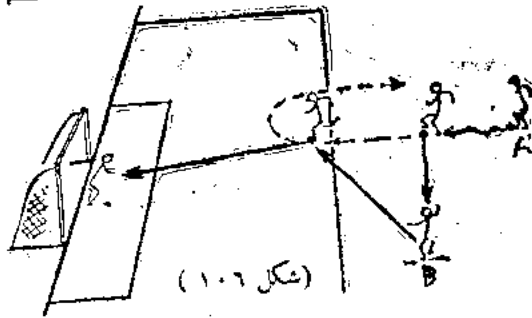
٥- يجري (A) بالكرة ثم يمررها إلى (B) الذي يجري بها حتى خط المرمى ثم يركلها عالية أمام المرمى إلى (C) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٠٣) .



٦- يرمي اللاعب (B) الكرة عالية ليضربها (A) المواجه له برأسه ثم يستدير (A) و يجري مسافة ١٠ متر ليصوب مباشرة الكرة العالية التي يرميها إليه المدرب و يكرر التمرين (شكل ١٠٤) .

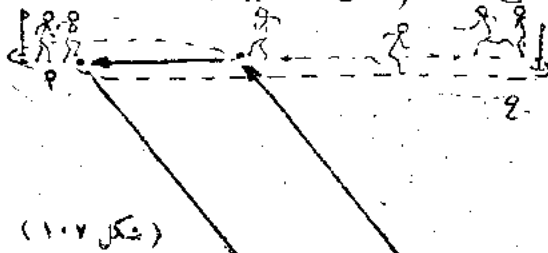


٧- التمريرة الحائطية بين (A) و (B) مع الجري أماما ثم التصويب على الهدف من (A) ثم الوقوف في نهاية القاطرة . تتبادل القاطرتان التصويب (شكل ١٠٥)



٨- يجري (A) بالكرة ثم يمررها إلى (B) الذي يمررها ثانية إليه . يصوب (A) مباشرة نحو الهدف ثم يعود للوقوف في نهاية الصف أو بدء التمرين ثانية (شكل ١٠٦) .

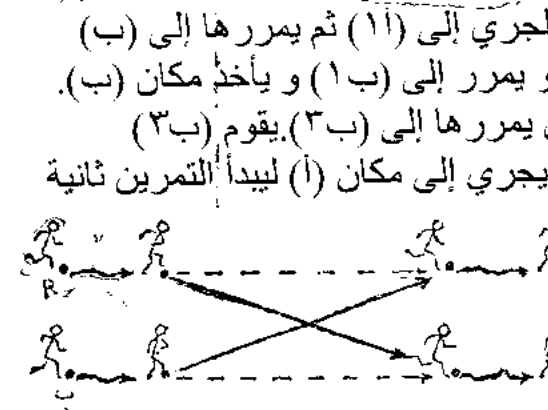
٩- أربع مجموعات (أ-ب-ج-د) تتكون كل منها من ٣-٢ لاعبين - يقوم (أ) بالتمرير المائل إلى (ب) الذي يجري أماما ليمرر الكرة مباشرة إلى (د) الذي يمررها إلى (ج) الذي يجري أماما ليمررها إلى (أ) يقوم كل لاعب بالجرى أماما للوقوف في نهاية القاطرة التي أمامه (شكل ١٠٧) .



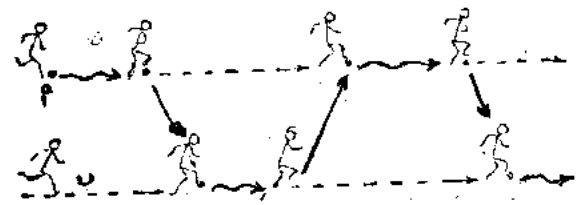
١٠- يجري (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يجري بها ثم يمررها إلى (أ) ثانية (شكل ١٠٨) .



١١- يجري (أ)، (ب) أماما بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة لزميله قطرية ويستمر التمرين (شكل ١٠٩)

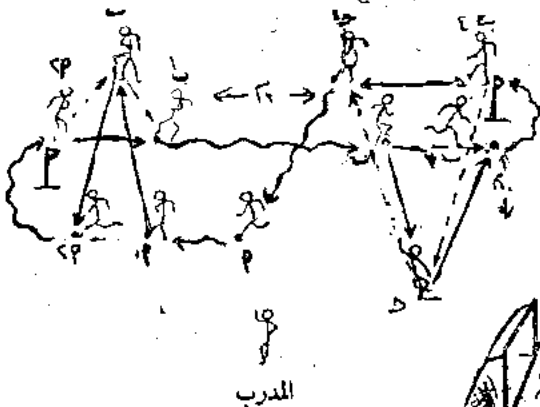


١٢- ثلاثة لاعبين و علمان بينهما مسافة ٣٠ متر . يقوم (أ) بالجرى إلى (١) ثم يمررها إلى (ب) الذي يمررها ثانية إلى (٢) الذي يجري بها حول العلم و يمرر إلى (ب) و يأخذ مكان (ب) . يجري (ب) بالكرة إلى (٢) و يمررها إلى (ج) الذي يمررها إلى (ب) . يقوم (ب) بالجرى حول العلم إلى (ب) ثم يمررها إلى (ج) الذي يجري إلى مكان (أ) لبدأ التمرين ثانية . يعلم هذا التمرين التمريرة الحائطية (شكل ١١٠) .

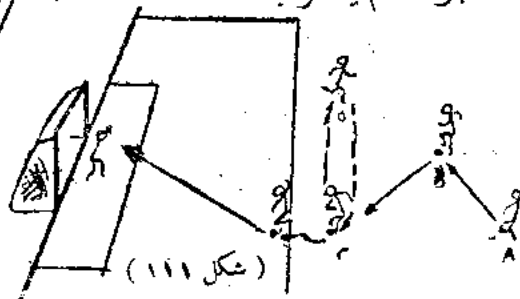


(شكل ١٠٨)

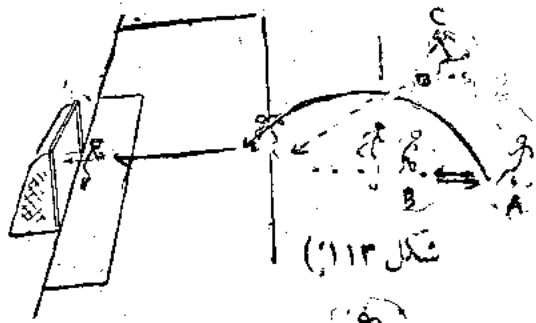
١٣- يمرر (A) الكرة إلى (B) الذي يمررها إلى (C) يجري (C) حول كرة طيبة قبل أن يستقبل الكرة و يجري بالكرة حتى منطقة الجزاء ثم يصوب نحو المرمى (شكل ١١١) .



(شكل ١١٠)

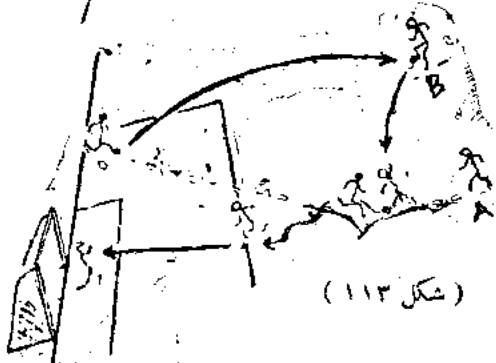


(شكل ١١١)

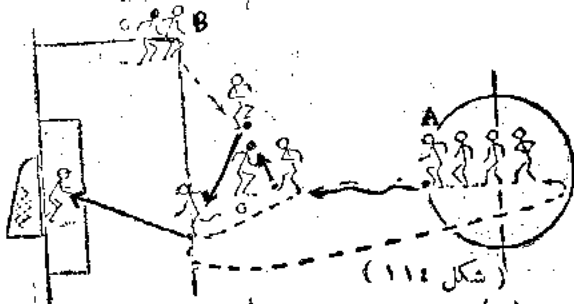


١٤- يمرر (A) الكرة إلى (B) الذي يمررها ثانية إلى (A). يلعب (A) الكرة من فوق (B) و الخصم إلى (C) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١١٢).

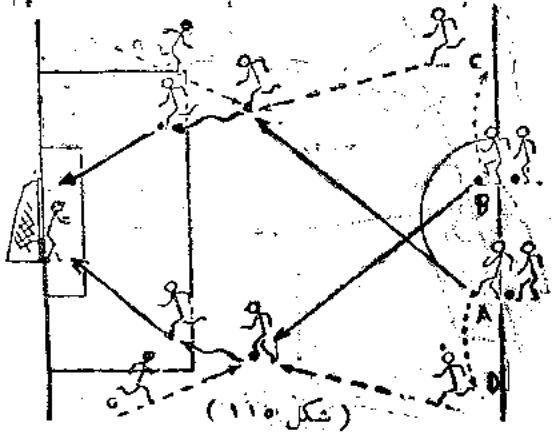
١٥- يستقبل (B) الكرة الآتية له من خصم ثم يمررها إلى (A). يتقدم الخصم ليهاجم (A). يراوغ (A) الخصم ثم يصوب نحو الهدف (شكل ١١٣).



١٦- يجري (A) بالكرة ثم يلعبها تمريرة حائطية مع (B) ليمر من الخصم. يصوب (A) مباشرة نحو الهدف (شكل ١١٤).

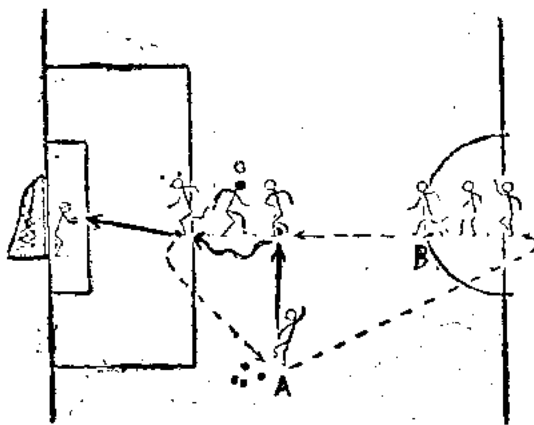


١٧- يمرر (A) الكرة إلى (C) الذي يجري ليستقبل الكرة أثناء جريه و يجري بها مبتعدا عن الخصم ثم يصوب. يؤدي التمرين بين (B) و (D) من الجهة الأخرى في نفس الوقت (شكل ١١٥).

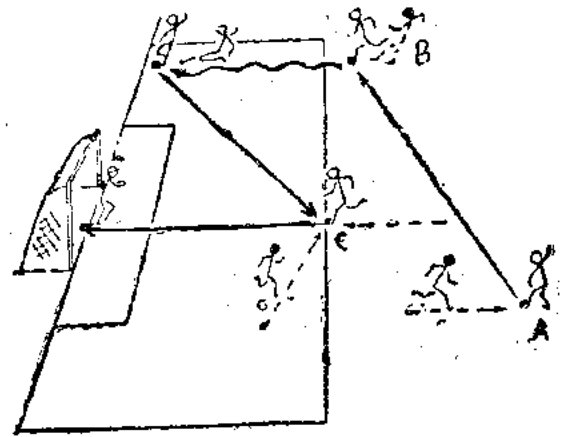


١٨- يمرر (A) الكرة إلى (B) الذي يجري مع الخصم و يراوغ بالكرة. يمرر (B) الكرة إلى (C) تحت ضغط الخصم، يصوب (C) الكرة مباشرة نحو الهدف قبل وصول الخصم (شكل ١١٦).

١٩- يجري (B) ليستقبل الكرة الآتية إليه من (A) أثناء جريه، يراوغ (B) الخصم ثم يصوب نحو المرمى (شكل ١١٧).



(شكل ١١٧)



(شكل ١١٦)

سادسا : التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين و التي يقوم المدرب باعطائها في خطة التدريب اليومية ، واضعا نصب عينيه تحقيق هدفا أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد .

• أهداف الألعاب الصغيرة :

- ١- ادخال عامل السرور على اللاعبين .
- ٢- التدفئة -و في هذه الحالة تعطى في مرحلة الاعداد من وحدة التدريب اليومية .
- ٣- تطوير و تحسين الصفات البدنية للاعبين .
- ٤- تحسين الأداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات .
- ٥- اكتساب اللاعبين الخبرات الخطئية الهجومية و الدفاعية .
- ٦- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل : العزيمة و المثابرة و الكفاح و الثقة بالنفس .
- ٧- اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الاحساس بقيمة العمل الجماعي و التعاون و الطاعة و النظام و تحمل المسؤولية كأفراد و جماعات .

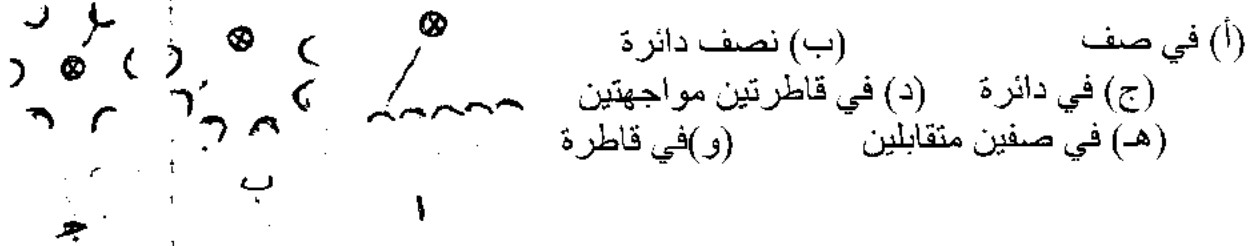
و من الواضح أن أغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر من هدف من هذه الأهداف بل أن بعضها يحقق جميع هذه الاهداف مجتمعة ، لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من اهم التمرينات التي يجب أن يعطيها المدرب عنايته و يصبح من واجبه :

- أ- أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة .
- ب- أن يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة . إذ أنها و لا بد أن تحقق الأهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه .
- ج- أن يعتني بالإعداد للعبة من حيث الملعب و الأدوات .
- د- أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة و شروطها و طريقة أدائها ، و ألا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك .
- هـ- أن تعطى اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير المطلوب .

بعض نماذج للألعاب الصغيرة :

يرجى أن يلاحظ السادة المدربون أنه يمكن تكرار هذه الألعاب مع التغيير في طريقة أداء المهارات الأساسية التي تعطى في اللعبة مثلا فاللعبة ممكن ان تؤدي مرة بالقدم وأخرى بالرأس.

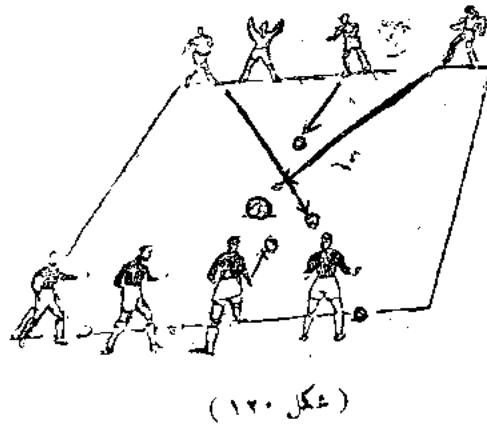
١- تتابعات من مختلف التشكيلات لجميع أنواع المهارات الأساسية (شكل ١١٨).



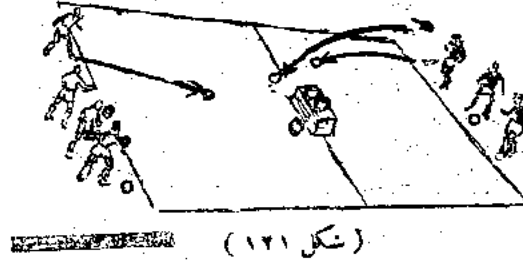
٢- يقف اللاعبون في دائرة قطرها ١٢ متر و في منتصفها دائرة صغيرة داخلها كرة طبية . يقف لاعب للدفاع عن الكرة دون أن يدخل الدائرة الصغيرة . يحاول اللاعبون الذين أحول الدائرة الكبيرة إصابة الكرة الطبية بالكرة عن طريق التمرير و محاولة التصويب . اللاعب الذي يصيب الكرة يغير مركزه مع اللاعب الذي يدافع عن الكرة الطبية (شكل ١١٩).



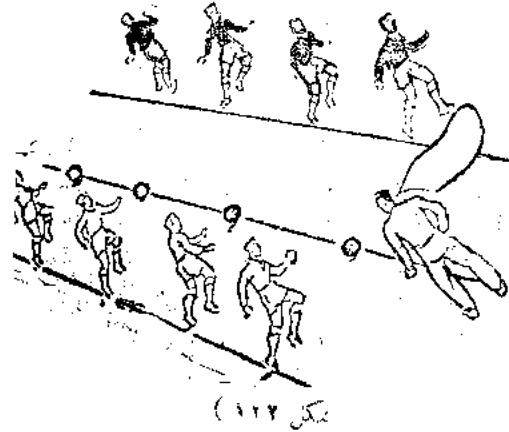
٣- فريقان يتكون كل فريق من ٨-١٢ لاعبا مع كل منهم كرة . ملعب كرة طائرة - يقف عند كل خط نهاية فريق . و توضع كرة طبية في منتصف الملعب . يحاول كل لاعب أن يصيب الكرة الطبية عن طريق ضرب الكرة بباطن القدم (أو بالطريقة التي يحددها المدرب) و بعد وقت محدد يعلن المدرب الفريق الفائز و هو الذي يصيب أفراد الكرة الطبية بكراتهم أكثر من الفريق الآخر (شكل ١٢٠) .



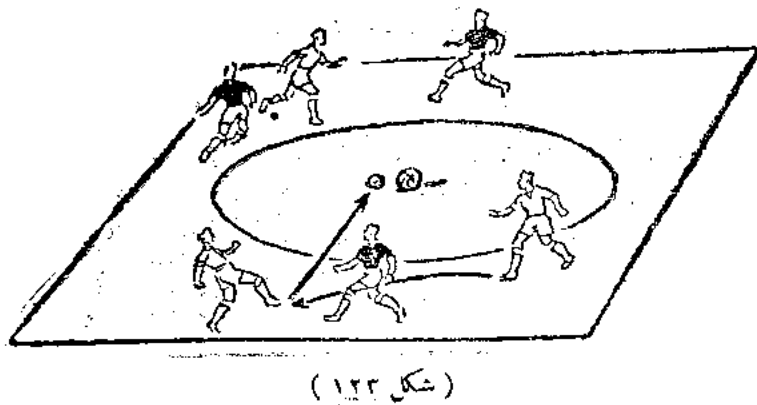
٤- ملعب طوله من ٢٠-٢٥ متر و عرضه ١٠ متر يوضع في منتصف الملعب قسمان من صندوق القفز و يوضع فوقهما من ٣-٥ كرة طبية . عند كل نهاية من نهايتي الملعب يقف فريق مع كل فرد من أفراد كرة . يحاول كل فريق عن طريق ركل الكرة بوجه القدم الداخلي اصابة الكرات الطبية . يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الاصابات خلال امدة يعينها المدرب (شكل ١٢١) . يمكن أن ينوع المدرب بأن يفوز الفريق الذي يستطيع أن يسقط احدى الكرات الطبية على الارض .



٥- يرسم ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل منها ٣ متر . يقف على كل خط جانبي فريق وتوضع فوق خط الوسط كرة بين كل لاعبين يسمى المدرب كل فريق باسم أو يعطيه رقم (١, ٢) عندما ينادي المدرب على فريق يجري الفريق الآخر بعيدا . عندما يصل أول لاعب من الفريق الأول الكرة ينادي قف . يقف الفريق الآخر . و يحاول أفراد الفريق الأول عن طريق ضرب الكرة بالقدم اصابة أفراد الفريق الآخر (شكل ١٢٢) .



٦- ملعب مساحته ٢٠ X ٢٠ داخله دائرة قطرها ٨ متر يوضع في وسطها كرة طبية فريقان (٣-٤) لاعبين معهما كرة قدم يحاول كل فريق منهما اصابة الكرة الطبية - يسير اللعب وفقا لقانون كرة القدم يمنع دخول اللاعبين إلى الدائرة (شكل ١٢٣) .

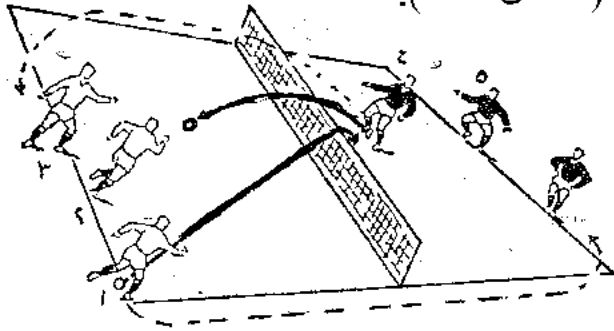




(شكل ١٢٤)

٧- يقف فريقان أو أكثر، كل في قاطرة داخل دائرة منتصف الملعب . عند اعطاء إشارة من المدرب، يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بالكرة حول الدائرة حتى يسلم الكرة للاعب الذي يليه ... وهكذا. يفوز الفريق الذي ينهي جميع أفرادهِ من أداء التمرين أولاً (شكل ١٢٤).

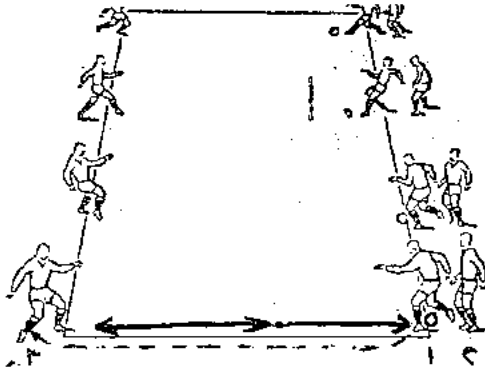
٨- اهرب من الكرة تلعب في ملعب حدوده منطقة الجراء . أي عدد من اللاعبين في حدود ٢٠ لاعباً . تبدأ اللعبة بالتمرير بين لاعبين اثنين و خلال ذلك يحاولان لمس أي لاعب بالكرة. ينضم اللاعب الذي تلمسه الكرة إلى اللاعبين و هكذا تستمر اللعبة ، كل من يلمس ينضم إلى الفريق الذي يمرر الكرة حتى يبقى لاعباً أخيراً - يمنع اللاعبون من الجري بالكرة إذ لا بد وأن تلعب الكرة مباشرة مع أخذ الأماكن بعد لعبها - و للتمييز بين الفريقين يغير كل من تلمسه الكرة الفانيلا إلى لون الفريق الذي يمرر الكرة (الشكل ١٢٥).



(شكل ١٢٥)



(شكل ١٢٦)



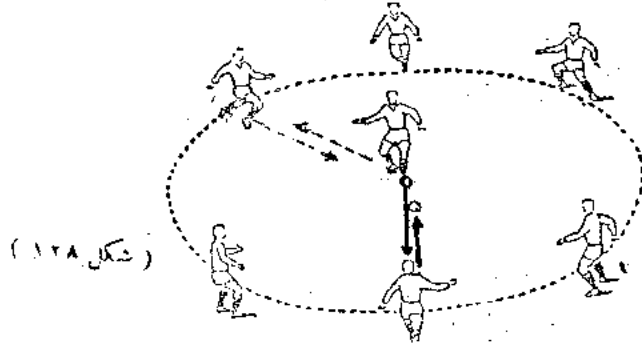
(شكل ١٢٧)

٩- التنس المتغير ملعب ١٨X٩ و شبكة على ارتفاع متر - عدد اللاعبين حتى ٦ يقفون في مجموعتين عند خط نهاية الملعب ، يقوم اللاعب رقم ١ بلعب الكرة لتمر فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر ثم يجري جهة اليمين خارج الملعب لينضم للمجموعة الأخرى ليكون ترتيبه آخر لاعب يقوم اللاعب رقم ٤ بلعب الكرة بعد ارتدادها من الأرض بنفس الطريقة و يجري ليقف مع

الفريق الآخر و هكذا - من يفشل في لعب الكرة يخرج من المباراة و ذلك حتى يبقى اثنان (شكل ١٢٦).

١٠- تغيير المراكز بين ثلاثة لاعبين في صفين : تقف مجموعة من اللاعبين في صف بين كل لاعب و الآخر مسافة من ٣-٥ متر يقف أمام كل لاعب و على بعد بين ١٠-١٥ متر لاعبين خلف بعضهما و مع الأول منهما كرة قدم يقوم ١ بتمرير الكرة إلى ٣ و يجري ليأخذ مكانه مباشرة بعد ركل الكرة يقوم ٣ بتمرير الكرة إلى ٢ مباشرة بدون إيقافها و يجري ليأخذ مكانه و هكذا (شكل ١٢٧).

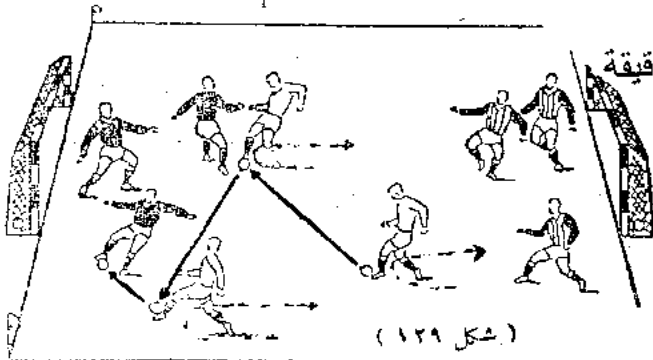
- ١١- تغيير الأماكن من دائرة : يقف لاعب و معه الكرة في مركز دائرة نصف الملعب ، يقف ستة لاعبين حول الدائرة . يقوم اللاعب الذي في مركز الدائرة بلعب الكرة إلى لاعب ويجري ليأخذ مكان أي لاعب آخر الذي يجري بدوره ليأخذ مكانه في مركز الدائرة ليلعب الكرة القادمة إليه مباشرة إلى لاعب آخر و يجري ليأخذ مكان لاعب ثان و هكذا . (شكل ١٢٨)



(شكل ١٢٨)

- ١٢- ١ ضد ٢ : تهدف هذه اللعبة إلى تحسين التحمل - ٣ فرق يتكون كل منهم من ٣ لاعبين -

حدود الملعب منطقة الجزاء و هدفان صغيران يقوم أحد الفرق بالمهاجمة لأحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين مدة اللعب لكل فريق من ٥-٧ دقيقة و يغير بعدها مع أحد الفريقين الآخرين يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف (شكل ١٢٩).



(شكل ١٢٩)

- ١٣- ثلاث فرق و مرمى واحد : ثلاث فرق يتكون

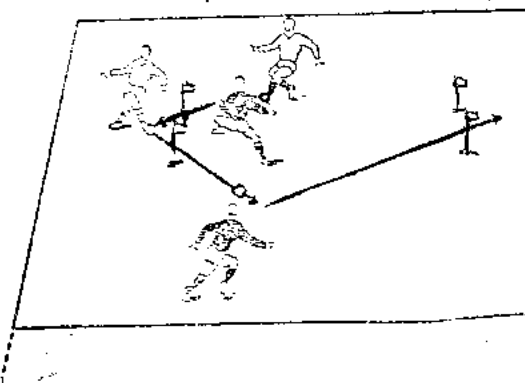
كل منها من ٢-٣ لاعبين وحارس مرمى محايد - الملعب منطقة الجزاء - يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة احراز هدف بينما يدافع الفريقان الأخران عن الهدف ، من يحوز من الفريقين المدافعين على الكرة يحاول أن يحرز الهدف و يصبح الفريق الذي فقد الكرة مدافعا (الشكل ١٣٠).



(شكل ١٣٠)

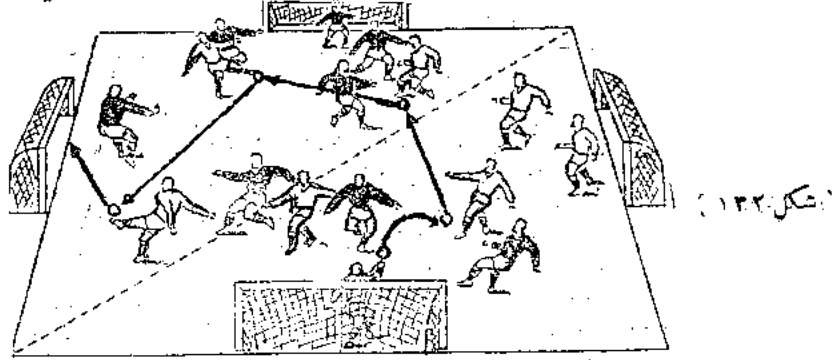
- ١٤- مباراة على هدفين مفتوحين : فريقان يتكون

كل منهما من ٢-٤ لاعبين هدفان محدد كل منها بعلمين المسافة بينهما متران ، المسافة بين الهدفين (٢٠) متر يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما و الفريق الأول مدافعا ، لعب الكرة باليد أو الجري داخل الهدف يعطى للفريق الآخر ركلة جزاء على بعد ١٠ متر مع المتقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى ١ متر (شكل ١٣١).

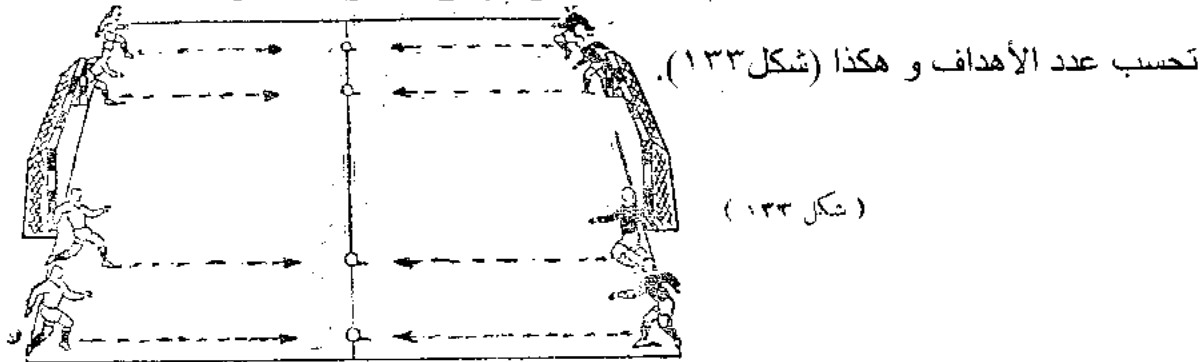


(شكل ١٣١)

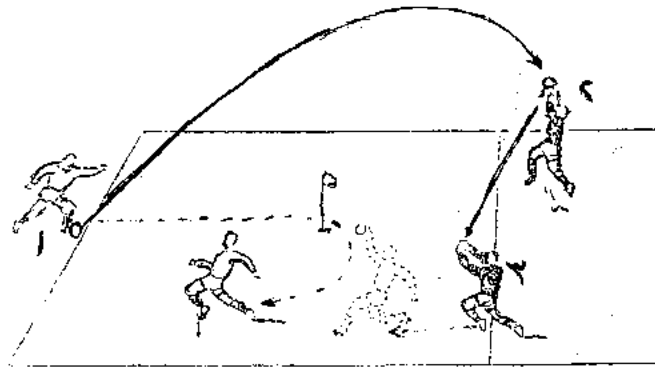
- ١٥- اللعبة على أربعة أهداف : فريقان يتكون كل منهما من ٦-١٠ لاعبا و ملعب مربع 30×30 و يوضع هدف في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب . يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما . يحاول كل فريق احراز هدف في أي مرمى من مرمي الفريق المنافس (شكل ١٣٢).



- ١٦- سرعة البدء : فريقان مكون كل منهما من ٤ لاعبين - ملعب 20×40 مقسم في منتصفه بخط - يوضع هدفان في منتصف خطي عرض الملعب ، توضع ٤ كرات على خط منتصف الملعب ، يقف ٤ لاعبين من كل فريق على خط مرماهما بحيث تكون الكرة بين كل لاعبين متنافسين ، عندما يعطي المدرب إشارة البدء يجري كل لاعب نحو الكرة التي بينه و بين منافسه و يحاول الوصول إليها قبله ثم التصويب في مرمى الفريق المنافس ،



- ١٧- الجرى الحر : ثلاثة لاعبين يقومون باللعب . ملعب 20×50 مقسم على بعد ٣٠ متر بخط عرض ، يوضع على بعد ٢٠ متر علم ، يقف لاعب واحد و معه الكرة خلف خط عرض الملعب بينما يقف اللاعبان (٢-٣) في المنطقة الأخيرة المقسمة ، يقوم اللاعب ١ بركل الكرة عالية و يجري ليلف حول العلم . و يعود إلى خط البداية . يقوم اللاعب ٢ أو ٣ بمحاولة لمس اللاعب (١) بالكرة إذا نجح (١) بالعودة إلى خط البداية يحرز نقطة أما إذا لمسته الكرة فيتبادل مركزه مع اللاعب الذي لمسه بالكرة (الشكل ١٣٤).



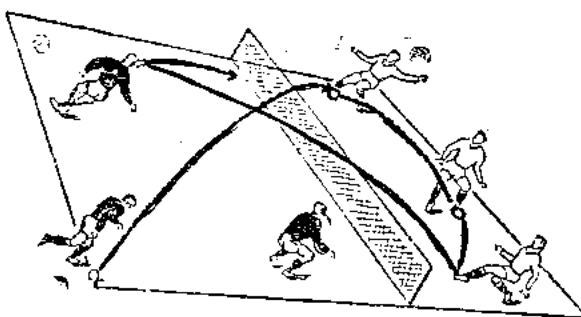
(شكل ١٣٤)

١٨ - البداية مع النداء : فريقان يقوم كل لاعب من الفريق بمراقبة زميل آخر من الفريق المضاد . ملعب مساحته نصف مساحة ملعب كرة القدم ، هدف في منتصف كل خط عرض -حارس مرمى - دائرة في منتصف الملعب نصف قطرها من ٥-٨ متر . مع كل لاعب كرة ، عندما ينادي المدرب على لاعب ما من أي فريق ، يجري بالكرة نحو أحد الأهداف محاولاً تسجيل هدف وفي نفس الوقت يجري اللاعب المضاد والمراقب للاعب بالجري خلفه و محاولة منعه من تسجيل هدف (الشكل ١٣٥).

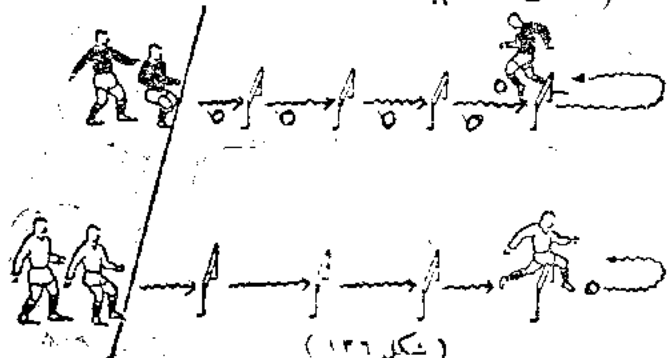


١٩ - تتابع الحواجز : فريقان قوتهم متساوية -توضع حواجز على بعد من ٥-٧ متر من خط البداية و تكون نفس المسافة بين كل حاجزين ، يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بالكرة ثم يمررها من تحت الحاجز و يثب من فوقه ثم يجري بالكرة ويمررها من تحت الحاجز الثاني و يثب من فوقه وهكذا حتى آخر حاجز ثم يجري بالكرة حتى يمر فوق خط البداية و يسلم الكرة إلى اللاعب الذي خلفه (لا تمرر الكرة) -يقوم اللاعب الذي تسلم الكرة بالجري بنفس الطريقة ، يفوز الفريق الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء الجري قبل الفريق الآخر (الشكل ١٣٦).

٢٠ - تنس كرة القدم : فريقان يتكون كل منهما من ٣-٤ لاعبين ملعب ١٠ X ٢٠ متر (حواجز كشبكة) ارتفاعها ١ متر تقسم الملعب لقسمين تلعب الكرة بين الفريقين و يحاول كل فريق ألا تلمس الكرة الأرض في ملعبه إلا مرة واحدة، الفريق الذي يحرز ٢١ نقطة أو أي عدد يحدده المدرب يصبح فائزاً ، تبدأ المباراة بلعب الكرة من خلف الخط الخلفي ، يمكن للاعبين لعب الكرة مباشرة بالقدم أو الرأس - تعطى ضربة بداية بعد كل خطأ - لكل فريق ٥ ركلات بداية -ثم تنتقل البداية للفريق الآخر - يتبادل كل لاعبي الفريق لعب ٥ بدايات - يمكن أن تنتقل الكرة بين أفراد الفريق الواحد داخل ملعبهم مرتين قبل أن تلعب إلى ملعب الفريق الآخر (الشكل ١٣٧).

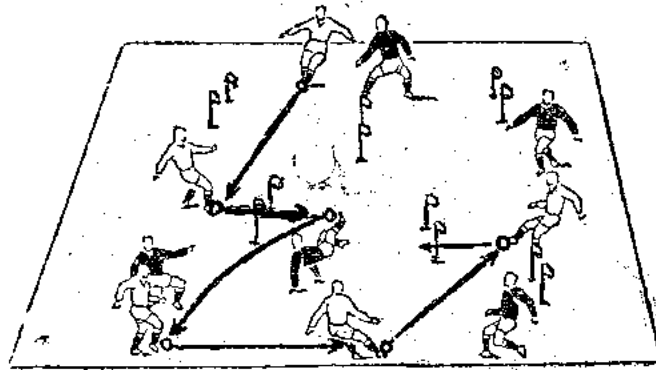


(شكل ١٣٧)



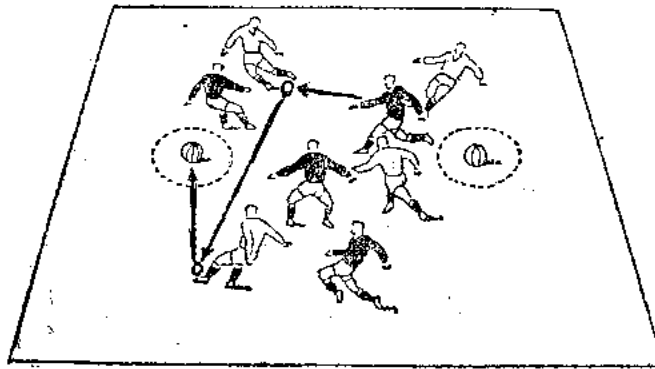
(شكل ١٣٦)

٢١- اللعبة على ٦ أهداف : فريقان يتكون كل منهما من ٥ لاعبين - الملعب نصف ملعب كرة القدم- ٦ أهداف- يتكون المرمى من علمين يبعدان عن بعضهما ١ متر - يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى . يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين أو استقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف - لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في مرمى واحد . لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة أعلى من ارتفاع العلم (الشكل ١٣٨).



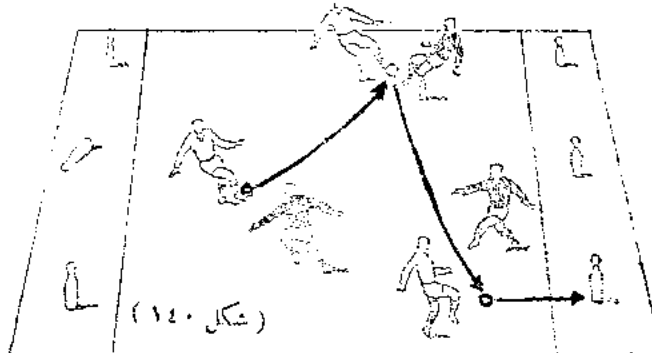
(شكل ١٣٨)

٢٢- التصويب على الكرة : فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين حدود الملعب منطقة الجزاء- دائرتان قطر كل منهما ٣ متر على بعد ١ متر من خط عرض الملعب- توضع داخل كل دائرة كرة طيبة كهدف للفريق . يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرتة - عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب - لا يسمح بدخول أي لاعب للدائرتين و إلا احتسب عليه ركلة حرة من مكان دخول اللاعب (الشكل ١٣٩).



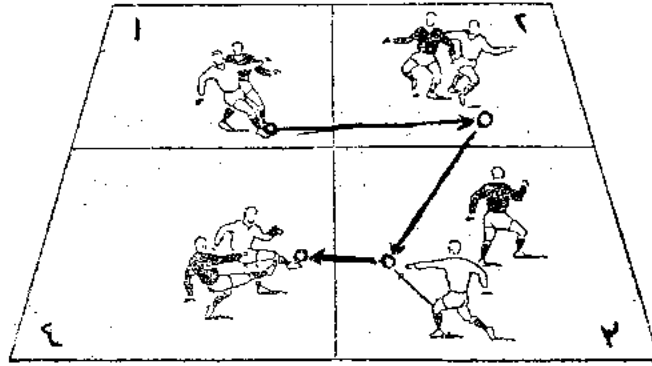
(شكل ١٣٩)

٢٣- التصويب على الصولجان : فريقان يتكون كل منهما من ٣-٤ لاعبين - ملعب مساحته من ٤٠X٢٠ متر - على بعد ٣ متر من خط العرض يرسم خطين موازيين لهما و توضع في المنطقة المحصورة بينهما ٣ صولجانات . يحاول كل فريق أن يدافع عن صولجاناته والتصويب نحو صولجانات الفريق الآخر لإيقاعها . تحتسب نقطة للفريق الذي يوقع صولجانا للفريق الآخر - تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب . لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الصولجانات - يبقى الصولجان الذي يقع على الأرض (شكل ١٤٠).



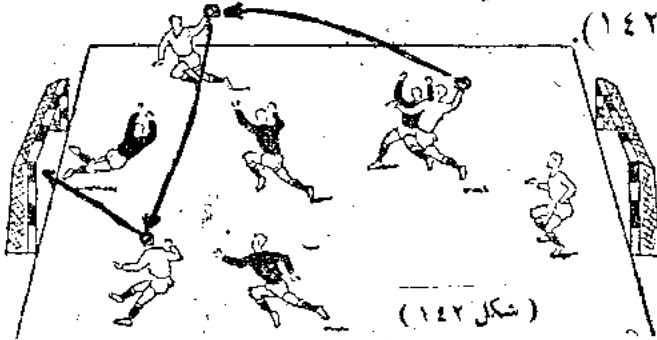
(شكل ١٤٠)

- ٢٤- المحاورة في أربعة ملاعب: ملعب 40×40 متر مقسم إلى أربعة ملاعب متساوية (20×20 متر). - يعطى لكل ملعب رقما من ١-٤. في كل ملعب لاعبان متنافسان - يحاول اللاعب (أ) في الفريق الحائز على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله في الملعب ٢ الذي يمررها بدوره إلى زميله في الملعب ٣ و الذي يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله في الملعب ٤ و في حالة نجاح الفريق بتمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل علة نقطة - يمكن ان تبسط اللعبة فتتمرر الكرة لأي ملعب دون ترتيب و تحتسب نقطة لكل تمريرة صحيحة يلاحظ ضرورة عدم خروج اللاعب الذي معه الكرة من ملعبه و إلا انتقلت الكرة إلى المنافس - تحسب نقطة للفريق ضد المدافع الذي يخرج من ملعبه لقطع الكرة (الشكل ١٤١).



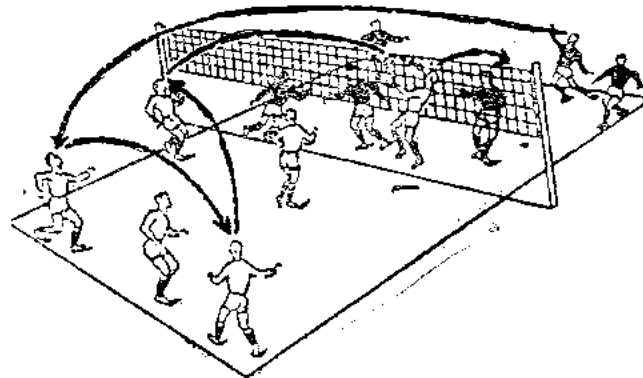
(شكل ١٤١)

- ٢٥- كرة اليد و التصويب بالرأس: ملعب مساحته 20×40 متر و مرميان صغيران . فريقان يتكون كل منهما من ٤-٧ لاعبين . يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه و محاولة إحراز هدف بالرأس في مرمى الفريق المنافس - تمرر الكرة بين أفراد الفريق باليد و لا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه للكرة - أي لاعب يمكن أن يكون حارسا لمرمى فريقه في أي وقت (الشكل ١٤٢).



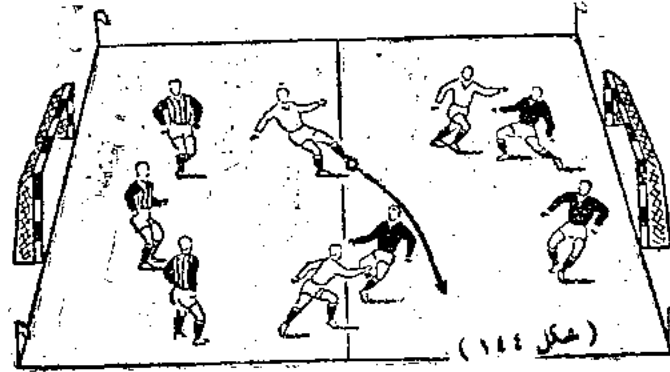
(شكل ١٤٢)

- ٢٦- كرة طائرة بالرأس: ملعب كرة طائرة - فريقان يتكون كل منهما من ٦-٨ لاعبين . يبدأ اللعب بأن يقوم لاعب من الفريق بلعب الكرة بالرأس لتذهب إلى ملعب الفريق المضاد - تطبق قوانين الكرة الطائرة ، ولكن يمكن ضرب الكرة بالرأس بين أربعة لاعبين لتوصيلها لملاعب الفريق المنافس . يفوز الفريق الذي يحرز ٢٠ نقطة أولا (الشكل ١٤٣).

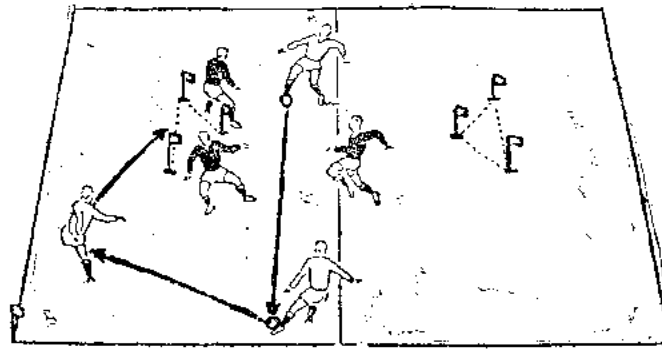


(شكل ١٤٣)

٢٧- اللعبة بثلاث فرق : ملعب صغير - هدفان صغيران - ثلاثة فرق يتكون كل فريق ٣-٥ لاعبين ، يقوم فريق بالهجوم بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن مرمى المرميين - في حالة عندما يحرز الفريق المهاجم هدفا يستمر في اللعب في مهاجمة أي فريق - أما إذا فقد الكرة أو خرجت خارج الملعب فإن الفريق المدافع الذي استحوز على الكرة يصبح مهاجما و يهاجم الفريق الثالث و يصبح الفريق الذي فقد الكرة مدافعا . يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال الوقت المحدد للعبة (الشكل ١٤٤).

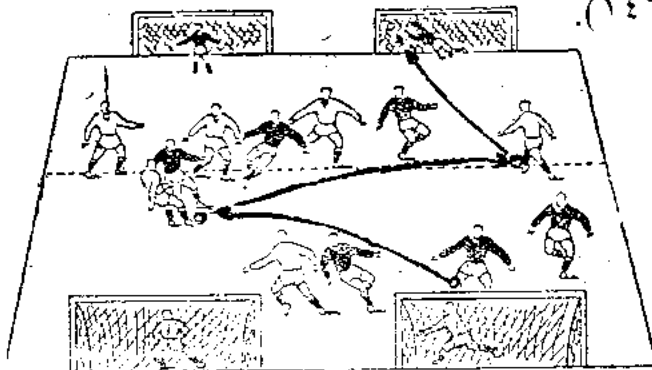


٢٨- المرمى المثلث : نصف ملعب الكرة يقسم الملعب إلى قسمين - توضع في كل قسم ثلاثة أعلام على شكل مثلث طول ضلعه ٢ متر - يتكون من المثلث ثلاثة أهداف . فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين - تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الحائز عليها حتى يتمكنوا من تسجيل هدف في إحدى الأهداف الثلاثة الخاصة بالفريق المنافس - غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى . عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يصبح مهاجما و يصبح الفريق الآخر مدافعا (الشكل ١٤٥).



(شكل ١٤٥)

٢٩- الأهداف الأربعة : ملعب مساحته نصف مساحة ملعب الكرة يوضع هدفان على كل من خطي الجانبين - فريقان يتكون كل منهما من ٨-١١ لاعبا منهما حارسين للمرمى - يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في إحدى مرمي الفريق المنافس . تطبق قوانين اللعبة ما عدى قوانين التسلل و يقوم حارس المرمى بلعب ركلة المرمى . تلعب ركلة البداية من منتصف الملعب (الشكل ١٤٦).



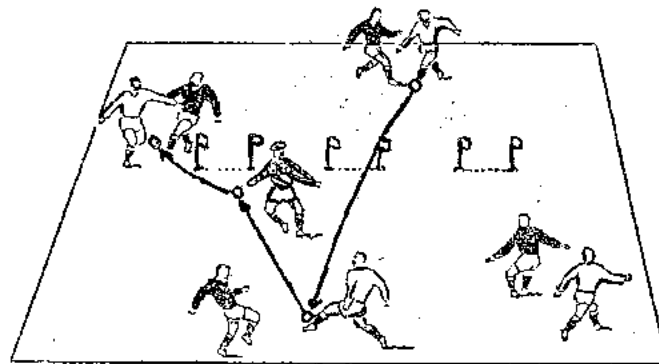
(شكل ١٤٦)

٣٠- الثلاث أهداف : نصف ملعب الكرة : يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين . يقف حارس مرمرى محايد في المرمى الاصلي و يترك الهدفان الصغيران بدون حراس مرمرى . يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة احراز هدف في أي مرمرى من الثلاثة . لا يسمح للفريق المدافع بلعب الكرة باليد في محاولة منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف و يمكن ان يحتسب هدف مضاعف للهدف الذي يسجل بالرأس . تعطى ركلة جزاء إذا لعب اللاعب الكرة باليد لمنع تسجيل هدف (الشكل ١٤٧).



(شكل ١٤٧)

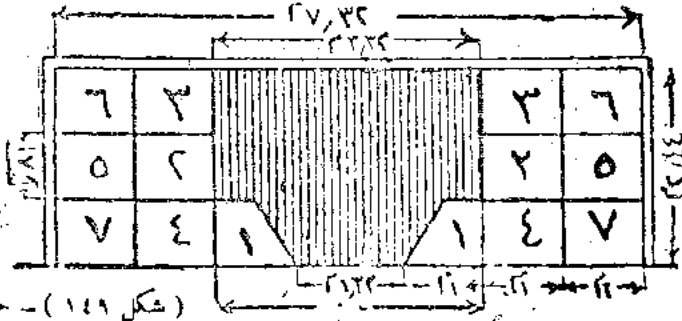
٣١- الثلاث أهداف على خط واحد : نصف ملعب الكرة - ثلاثة أهداف على خط واحد في منتصف الملعب يحدد كل هدف علما المسافة بينهما ١ متر المسافة بين كل هدف و آخر ٥ متر - حارس مرمرى محايد - فريقان يتكون كل فريق من ٤-٦ لاعبين - يحاول كل فريق تسجيل هدف في إحدى الأهداف الثلاثة . تبدأ اللعبة بان يركل حارس المرمى المحايد الكرة عاليا . يمكن تسجيل هدف من أي جانب من جانبي المرمى - لايسمح بتسجيل هدفين متتاليين بمرمرى واحد . تطبق قوانين كرة القدم - محاولة منع تسجيل هدف باليد تعطى ركلة جزاء على بعد ٧,٥ متر من المرمى (الشكل ١٤٨).



(شكل ١٤٨)

سابعاً : التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الاجهزة :

كثيراً ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات نظراً لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الأداء . فمن طريقها يكون في استطاعة المدرب أن يجعل الكرة بالوضع الذي يريده باستمرار ، مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين مراراً بنفس الأوضاع الثابتة للكرة و بنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب أداء المهارة بدقة . و عن طريق الادوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة أو الصعبة أو التدرج من السهل إلى الصعب كيفما يشاء . كما أنه عن طريق التمرينات بالاجهزة يستطيع المدرب أن يعلم اللاعب بالإضافة إلى النواحي الفنية المهارية النواحي الخطئية ، و كذلك يستطيع أيضاً أن ينمي في نفس الوقت الصفات البدنية .



١- حائط التدريب (شكل ١٤٩) .

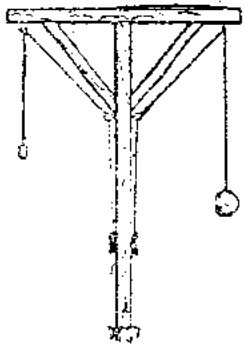
(شكل ١٤٩) - حائط التدريب

يستعمل حائط التدريب في التعليم والتدريب على ضربات الكرة بالقدم و الرأس و السيطرة على الكرة . و حائط التدريب من أهم الأدوات التي يمكن للمدرب أن يستغلها في عمل الاختبارات و المقاييس لمعرفة مستوى دقة و تكامل اللاعب في أداء المهارات الأساسية التي ذكرناها (الشكل ١٥٠) .



(شكل ١٥٠) استعمال حائط التدريب في تعليم ضرب الكرة بوجه القدم الداخل

و يمكن استغلال الحائط في التدريب الفردي و الجماعي ، و كذلك يمكن استخدامها لتدريب حراس المرمى (الشكل ١٥١) .



(شكل ١٥٢)



(شكل ١٥١)

٢- البندول : (الشكل ١٥٢) .

يستخدم البندول في التعليم و التدريب على المهارات الأساسية الآتية :

- = ركلات الكرة بالرجل خاصة
- = الركلات العالية (الشكل ١٥٣) .
- = السيطرة على الكرات العالية و امتصاصها .
- = ضربات الكرة بالرأس و القدمان ملاصقان للأرض (الشكل ١٥٤) أو أثناء الوثب (شكل ١٥٤ ب)
- = التدريب الفني لحارس المرمى



(شكل ١٥٣)

٣- القوائم الخشبية : (الشكل ١٥٥ أ، ب)



تستخدم القوائم الخشبية في تعليم اللاعب ضرب الكرة العالية . و تختلف هذه الطريقة عن طريق التعليم بواسطة البندول في أن الكرة تكون ثابتة و يتراوح ارتفاع القائم من ٢٠-١٢٠ سم و قطره من ١٠-١٥ سم

شكل ١٥٤

٤- الكرة المربوطة (الشكل ١٩٦ أ) : و هي عبارة

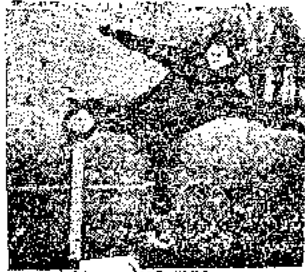
عن كرة متصلة بخيط مطاط (أستك) ، يربط الخيط بوتر في الارض و تستعمل في التدريب على ضرب الكرة و السيطرة عليها عند ارتدادها . و كذلك تستخدم في تدريب حراس المرمى (الشكل ١٥٦ ب).

٥- الشبك : و في هذا النوع من التدريب تستخدم شبكة (شكل ١٥٧)

المرمى أو شبكة الكرة الطائرة بأن تربط بين القائمين و يقوم اللاعب بركل الكرة و المسافة تبعد من ٣-٥ متر نحو الشبكة و مع ارتداد الكرة يقوم اللاعب بركلها و هكذا و تفيد هذه الطريقة في التدريب على الدقة في ركل الكرة بالإضافة إلى بعض الصفات المطلوبة في اللاعب كسرعة الانقضاض على الكرة و الجري نحو الكرة باستمرار و متابعة بذل المجهود .



(شكل ١٥٥ ب)



(ب)

٦- الحواجز و الأعلام : تستخدم هذه الأدوات في

تعليم الجري بالكرة و المراوغة و الخداع و التمويه كذلك في تنمية رشاقة اللاعب

(الشكل ١٥٧). كما تستخدم الحواجز في تمرينات

تنمية القدرة على الوثب عاليا ، أما الأعلام فتستخدم في تمرينات تحسين السرعة .

٧- الكرات الطبية و كرات المطاط : تستخدم الكرات الطبية في التمرينات البدنية خاصة

تمرينات تقوية الذراعين أو الجذع أو الرجلين . أما الكرات المطاطية فتستعمل في التدريب على الاحساس بالكرة و التمرينات الفنية الاجبارية .

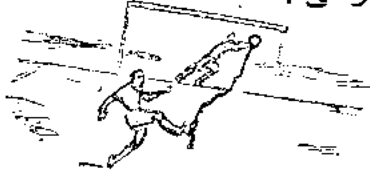
٨- حفرة الرمل :

و تستخدم في تمرين حارس المرمى و في التمرين على ضرب الكرة بالرأس من الوثب المنخفض مع الطيران للأمام . و كذلك تستخدم في تمرينات الرشاقة و تمرينات تنمية القدرة على الوثب .

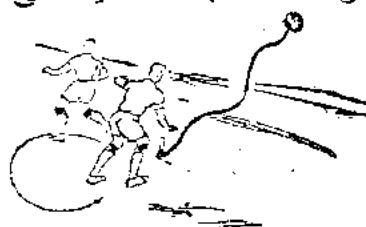
٩- شواخص حائط الصدر للتدريب على الركلات الثابتة للتسديد على المرمى .

١٠- الأقماع و الرايات .

و هناك أدوات و أجهزة أخرى كثيرة



(ب)



(١)

(شكل ١٥٩)

الباب الثالث

تنظيم وإدارة الدورات الرياضية

الدورات الرياضية هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من الوحدات أفراداً كانوا أو جماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم بطريقة عادلة وهي وسيلة للتعبير عن الكثير من الحاجات الضرورية للأفراد و الجماعات من أهمها المنافسة حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يحب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين.

و المنافسة السليمة تشكل عاملاً مهماً من عوامل الإتقان و التقدم و الارتفاع بالمستوى و خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل و السأم و يحتاج لقدر كبير من التركيز و الإرادة.

إن من أهم أسباب نجاح المباريات و الدورات الرياضية هو أن تنظم تنظيماً علمياً و رياضياً و بذلك نسهم بقدر كبير في رفع المستوى الفني و التربوي للنشاط الرياضي بين الأفراد و الجماعات .

هناك طرق عدة لتنظيم الدورات يتوقف استخدام أي طريقة منها على عوامل عدة منها (المدة الزمنية-الغرض من الدورة-الملاعب الحكام-عدد الفرق المشاركة-نوع اللعبة- توفير الإمكانيات المادية.....الخ)

و من أهم طرق تنظيم الدورات الرياضية الطرق التالية :

- ١ . طريقة خروج المغلوب
- ٢ . طريقة الدوري
- ٣ . طريقة المزج
- ٤ . طريقة التحدي
- ٥ . طريقة التمايز

و لكل طريقة من هذه الطرق مزاياها و نقاط ضعفها حيث كل منها يخدم غرضاً معيناً بحد ذاته و سوف نكتفي بطريقة خروج المغلوب و طريقة الدوري لأنها تناسب لعبة كرة القدم .

طريقة خروج المغلوب

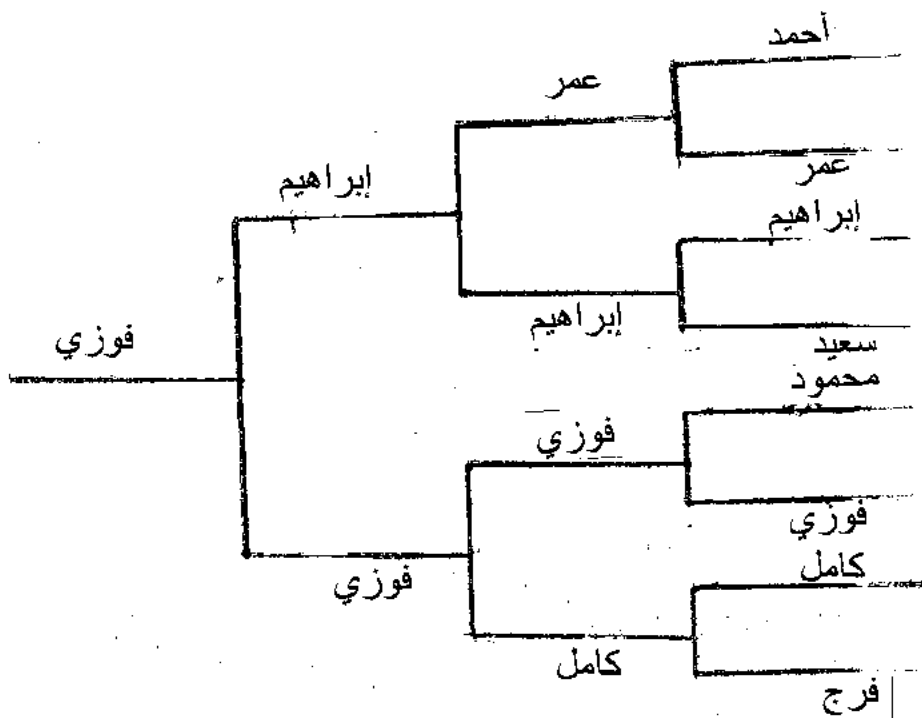
هناك نوعان لطريقة خروج المغلوب : ١- خروج المغلوب من مرة واحدة .

٢ - خروج المغلوب من مرتين

(١) خروج المغلوب من مرة واحدة:

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد أو الفريق الذي يتبارى على أساسها يستمر مشتركاً في المباريات حتى يهزم ، و في أول مرة يهزم فيها يخرج من المباريات نهائياً، وتستمر المباريات على هذا النمط حتى تسفر عن فائز و احد هو الفائز بالدورة.

طريقة تنظيم دورة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة (المثال لعدد ٨ أفراد أو فرق)



١- يرسم الجدول المبين و يكون بمثابة بطاقة التسجيل .

٢- نكتب أسماء الفرق أو الأفراد المشتركين في الدورة على قصاصات من الورق تصوى تمهيداً لسحب القرعة .

٣- تسحب الأسماء تباعاً و يرصد الاسم الأول أمام رقم ١ و الاسم الثاني أمام رقم ٢ و الثالث أمام رقم ٣ هكذا حتى يتم رصد الجدول.

٤- تجرى المباريات بين كل لاعبين يجمعهما قوس واحد فأحمد يلعب عمر و إبراهيم يلعب سعيد و محمود يلعب فوزي و تسمى هذه الجولة من المباريات بالدور الأول.

٥- إذا انتصر عمر على أحمد فإن أحمد يخرج من المباريات نهائياً و ينتقل عمر إلى الدور الثاني من الدورة كما هو مبين في الجدول كذلك ينتقل إبراهيم و فوزي و كامل لأنهم فازوا في الدور الأول .

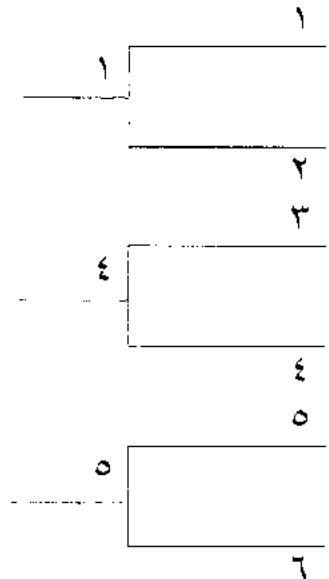
٦- تقام مباريات الدور الثاني بين عمر و إبراهيم حيث يجمعهما القوس الأول و فوزي و كامل حيث يجمعهما القوس الثاني .

٧- انتصر إبراهيم على عمر فخرج عمر نهائياً من الدورة و انتقل إبراهيم إلى الدور الثالث والأخير و كذلك انتصر فوزي على كامل فخرج كامل من الدورة نهائياً و انتقل فوزي إلى الدور الثالث و الأخير .

٨- يتبارى إبراهيم و فوزي في الدور النهائي فإذا انتصر فوزي يصبح هو الفائز بالدورة. وإذا و تستمر المباريات (منتظمة) إذا كان عدد الفرق المشتركة هو ٢ أو ٤ أو ٨ أو ١٦ أو ٣٢ وهكذا (أي قوة من قوى الرقم ٢) متوالية هندسية

الاستبقاء

إذا لم يكن عدد المشتركين في الدورة يشكل قوة من قوى الرقم ٢ فإن جدول المباريات لا يسير منتظماً ، أي لا ينتج في كل دور عدداً زوجياً من الفرق ، فيتعذر جمعها في أقواس و استمرار سير المباريات منتظمة للنهاية فإذا كان عدد الفرق ٦ مثلاً كما في الشكل التالي فإن الدور الأول يسفر عن ثلاثة لاعبين هم ١ و ٤ و ٥ و بذلك يتعذر اختيار من يبدأ الدور الثاني منهم فهل يلعب ١ مع ٤ أم مع ٥ أم يلعب ٤ مع ٥.....؟



لذلك وجدت قاعدة الاستبقاء و هذه القاعدة تخص الدور الأول من الدورة فقط حتى ينتج عدداً منتظماً للدور الثاني يكون من قوى ٢ و بذلك تستمر الدورة منتظمة حتى الدور النهائي و لكي نحصل على عدد من يستبقون من الدور الأول فإننا نطرح عدد المشتركين في الدورة من أقرب قوة للرقم ٢ أكبر من عدد المشتركين مثلاً إذا كان عدد المشتركين في الدورة ١٣ يحسب عدد

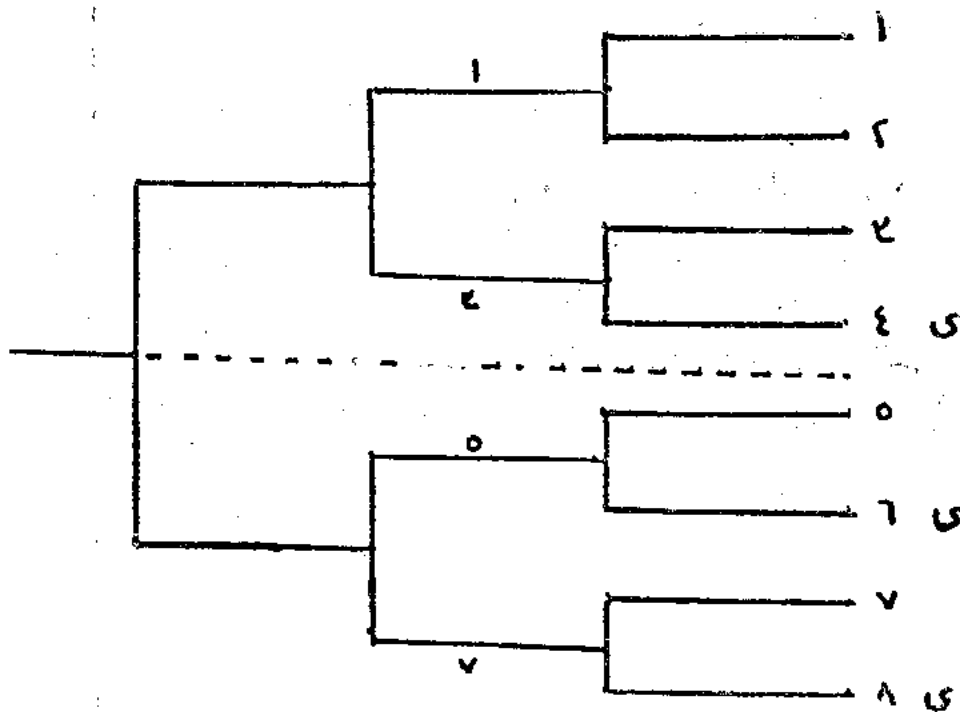
المستبقين من الدور الأول كالآتي :أقرب قوة للرقم ٢ من الرقم ١٣ هي ١٦ فيكون عدد المستبقين هو ١٦-١٣=٣ ومعنى أن يستبقى ثلاثة لاعبين من الدور الأول هو أن يشترك عشرة لاعبين فقط في هذا الدور ، و يتبارى العشرة لاعبين مع بعضهم أزواجا كما سبق شرحه فيهم من خمسة و يبقى الخمسة المنتصرون للدور الثاني و ينضم الثلاثة المستبقون للخمسة المنتصرين فيكون عدد أفراد الدور الثاني ثمانية، و من هنا تسير الدورة بانتظام.

عدد مباريات الدورة:

إن عدد مباريات الدورة من مبدئها حتى نهايتها في طريقة خروج المغلوب من مرة يساوي عدد الفرق المشتركة ناقص ١ .. فإذا كان عدد الفرق المشتركة ١٩ فريقا يكون عدد مباريات الدورة ١٨-١٩ = ١٨ مباراة .

طريقة توزيع الاستبقاء:

برسم جدول التسجيل في حالة الإعداد غير المنتظمة بحيث يساوي أقرب عدد من قوى ٢ و أكبر من عدد الفرق المشتركة ، فإذا كان عدد الفرق المشتركة خمسة مثلا فإن أقرب عدد من قوى ٢ إلى العدد خمسة و أكبر منه هو ثمانية .. يرسم جدول لثمانية كما في الشكل و حسب ما سبق أن ذكر نجد أن عدد المستبقين حينما يكون المشتركون خمسة هو ثلاثة.



و إذا لاحظنا الجدول المبين نجد أنه ينقسم إلى نصفين أحدهما يشمل ١ و ٢ و ٣ و ٤ و الآخر يشمل ٥ و ٦ و ٧ و ٨ فعند توزيع الاستبقاء على الجدول

يلاحظ أن كل قسم منها ينال نصيبا مساويا للقسم الآخر، ففي حالة الاستبقاءات الزوجية توزع بالتساوي بين قسمي الجدول، أما في حالة الاستبقاءات الفردية مثل المثل القائم فينال القسم السفلي من الجدول العدد الزائد ، أي يخصص استبقاءان للقسم الأسفل وواحد للقسم الأعلى بحيث لا يسمح

بوضع استبقاءين يحددهما قوس واحد ، و يكون توزيع الاستبقاءات هو ٨ ثم ٤ ثم ٦ .
وبذلك ينتقل اللاعب ٧ إلى الدور الثاني بدون لعب و كذلك اللاعب ٥ و اللاعب ٣ وتقام المباراة
الوحيدة في الدور الأول بين ١ و ٢ ثم يقام الدور الثاني (١ و ٣) (٥ و ٧) و بذلك تسير الدورة منظمة
للهيئة.

أما طريقة توزيع الفرق على الجدول سواء باستبقاءات أم بدونها فيكون بالقرعة فإذا كان مستوى
الفرق معروفا فيجب أن نتجنب اصطدام فريقين قويين في الأدوار الأولى من المباريات و ذلك بأن
توزع الفرق القوية على نصفي الجدول بالتساوي . ففي حالة وجود فريقين قويين فإننا نضعهما في
١ و ٨ و يوزع الباقيون على الجدول بالقرعة و بذلك لا يتقابلان إلا في الدور الثالث للدورة و تكون
بذلك المباريات الختامية هي أقوى المباريات و أكثرها متعة.
(وهذا يسمى توجيه التوزيع أو القرعة الموجهة)

مميزات طريقة خروج المغلوب من مرة :

- ١ . تستغرق الدورة وقتا قصيرا فهي تناسب البطولات التي يكون فيها عدد المشتركين كبيرا
و الزمن المحدد قصيرا .
- ٢ . تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات المادية و البشرية محدودة كالأدوات و الحكام
و الإداريين .
- ٣ . الجهد فيها كبير حيث الفرصة المتاحة ضيقة فهزيمة واحدة تخرج المشترك من الدورة
نهائيا .

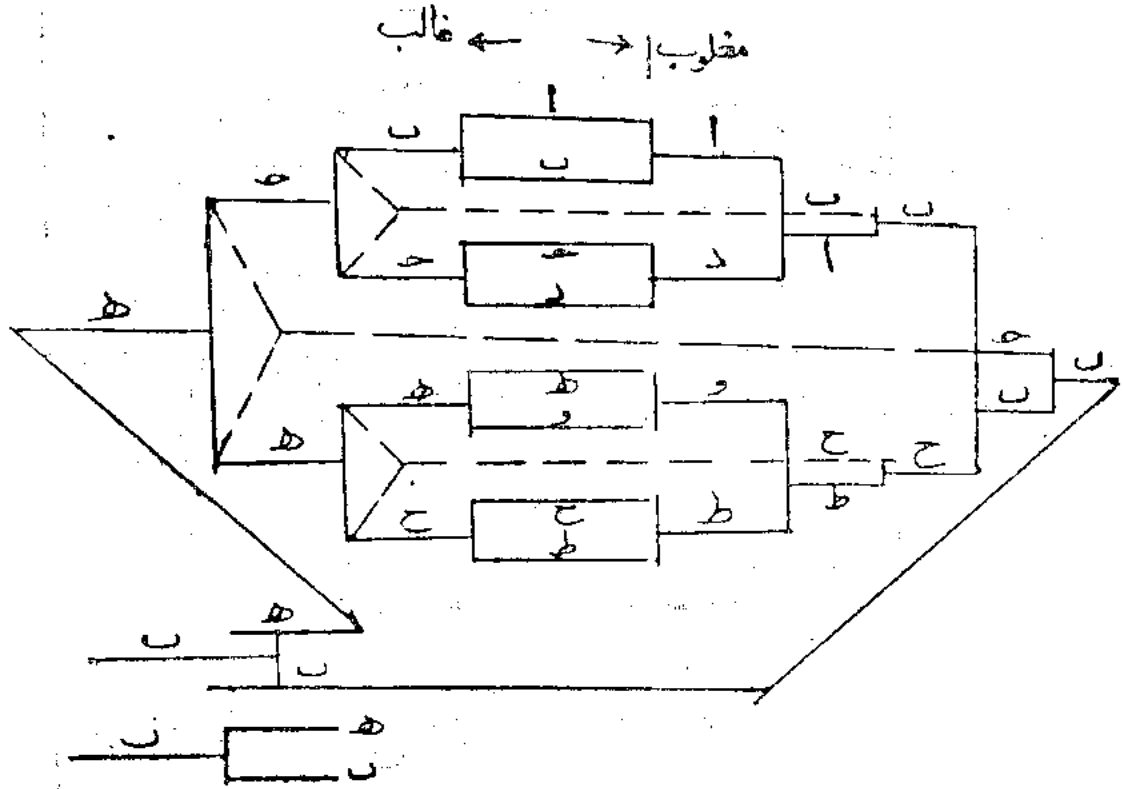
عيوب طريقة خروج المغلوب من مرة :

- ١ - يخرج نصف المشتركين من الدور الأول نهائيا و بذلك تكون فرص الاحتكاك قليلة كما يقلل
من القيمة التربوية والفنية للدورة.
- ٢ - لا أمل لغير الفرق القوية في الاستمرار في الدورة
- ٣ - قد يؤدي سوء الحظ إلى عدم فوز أحسن الفرق فمن يخونه التوفيق لسبب ما مرة
واحدة فلا أمل له في التعويض

(٢) خروج المغلوب من مرتين

تتميز هذه الطريقة من التنظيم بأن المتسابق يستمر مشتركا في مبارياته حتى يهزم مرتين وبذلك
فهي تعطي المشترك في الدورة فرصة أكبر من طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ليعبر عن
قدرته ومستواه ، كما أن فرص الفوز عن طريق حسن الحظ أو التوفيق تكون أقل
وتستخدم هذه الطريقة إذا كان في الوقت متسع لمزيد من المباريات عن الطريقة السابقة كذلك إذا
كان المطلوب هو تحديد المركزين الأول والثاني كأساس للدورة

نموذج لجدول تسجيل بطريقة خروج المغلوب من مرتين لعدد ٨ فرق /



سير المباراة:

- ١- يرسم الجدول أولاً ثم توزع الفرق عليه إما بالقرعة أو حسب ما يتراءى للمنظم كما سبق شرحه في الطريقة السابقة و ليكن التوزيع كما في الجدول ١ ثم ب ثم ج حتى ط
- ٢- يتبارى كل فريقين يجمعهما قوس واحد حسب ترتيب الجدول أي أن يلاعب ب، ج يلاعب د، هـ يلاعب و، ح يلاعب ط
- ٣- يتحرك الغالب جهة اليسار كما يشير السهم و المغلوب جهة اليمين و تستمر مباريات الدور الأول على هذا الأساس مبينة النتائج المرصودة
- ٤- تستمر الدورة في الدور الثاني و الثالث و الرابع على هذا الشكل بحيث يخرج الفريق الذي هزم مرتين
- ٥- في الدور قبل النهائي يتقابل د مع ب وكل منهما مهزوم مرة واحدة فينتصر ب و يخرج د لهزيمته للمرة الثانية
- ٦- في الدور النهائي يتقابل هـ مع ب و يلاحظ أن هـ لم يهزم قط و بهزم مرة واحدة فإذا انتصر هـ على ب أصبح ب مهزوماً مرتين فيخرج من المباراة و يكون هـ هو الفائز الأول بالدورة و، بالثاني أما إذا انتصر ب على هـ فيصبح كل منهما له هزيمة واحدة و بذلك لا تنتهي الدورة

و تعاد المباراة بينهما و يكون الغالب في هذه المرة هو الفائز الأول بالدورة و يخرج الآخر لهزيمته مرتين و يكون ترتيبه الثاني.

عدد المباريات في خروج المغلوب من مرتين :

(ن×ل)-١ حيث ن عدد الفرق المشاركة

ل عدد مرات الهزيمة

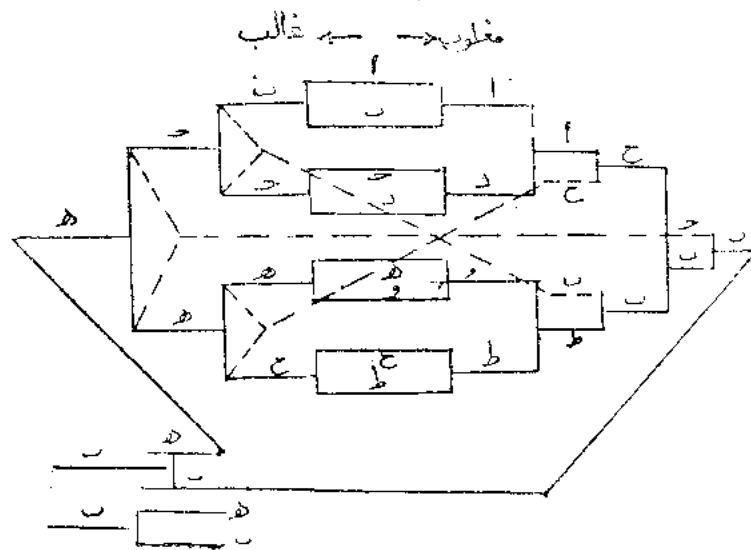
فمثلا عدد الفرق المشتركة ٨ يكون عدد المباريات كالتالي:

$$(٨ \times ٢) - ١ = ١٥ \text{ مباراة}$$

تتحقق هذه المعادلة إذا هزمت جميع الفرق مرة واحدة بما فيهم بطل الدورة أما إذا لم يهزم بطل

الدورة ولا مرة فتكون المعادلة (ن×ل)-٢

نموذج لجدول تسجيل بطريقة خروج المغلوب من مرتين لعدد ٨ / فرق مع المزج بين قسمي الجدول



طريقة الدوري

هذه الطريقة أعدل الطرق المستخدمة في الدورات الرياضية و فيها يلعب كل فرد أو فريق الأفراد أو الفرق الأخرى

ومن مميزاتها مايلي :

- ١- يستمر التنافس مدة طويلة و يبقى الحماس عاليا حتى نهاية البطولة
- ٢- تتيح للمتنافس الاحتكاك بمنافسيه جميعا و بذلك يمكنه اختبار قوته و تكتيكه و التصرف على هذا الأساس.
- ٣- تتوفر العدالة بقدر أكبر حيث يعطى الفريق كل فرص الفوز و عليه أن يغتنمها ببذل الجهد و إجادة فن اللعب و سلامة التكتيك.
- ٤- تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة

ومن عيوب طريقة الدوري :

- ١- طول الفترة التي تلزم لإتمامها
- ٢- كثرة مبارياتها و خاصة إذا كان عدد الفرق المشتركة كبيرا
- ٣- تقدم مباريات ذات شطر واحد وهي التي تتقابل فيها الفرق القوية مع الفرق الضعيفة
- ٤- لا يشترط أن تختتم الدورة بأحسن المباريات إلا إذا كان المنظم يعرف قوى الفرق المشتركة وهناك نوعان من الدوري :

١- دوري مزدوج أي (ذهاب و إياب) و فيه يلعب كل فريق الفرق الأخرى مرتين و يكون اللعب عادة على أرض الفريقين بالتبادل

٢- دوري من دور واحد وفيه يلعب كل فريق الفرق الأخرى مرة واحدة على أرض محايدة .
عدد المباريات للدورة بطريقة الدوري :

لو فرضنا أن عدد الفرق المشتركة في الدورة عشرة مثلا فإن عدد المباريات تحسب طبقا للمعادلة التالية : عدد المباريات = $\frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق المشتركة} - 1)}{2}$

٢

$$= \frac{9 \times 10}{2} = 45 \text{ مباراة}$$

هذا إذا كانت الدورة بطريقة الدوري من دور واحد و تكون ٩٠ مباراة إذا كانت بطريقة الدوري المزدوج وفي هذه الحالة يلزم توفير الإمكانيات اللازمة من الأدوات و الملاعب و الحكام و الإداريين

طريقة رسم جدول الدوري

لرسم خطة تنظم دورة رياضية بطريقة الدوري يتبع ما يلي :

طريقة العدد (١) الثابت (مثال لعدد ٨ فرق)

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الميزان
٨-(١)	٧-(١)	٦-(١)	٥-(١)	٤-(١)	٣-(١)	٢-(١)	٨-(١)
٧-٢	٦-٨	٥-٧	٤-٦	٣-٥	٢-٤	٨-٣	٧-٢
٦-٣	٥-٢	٤-٨	٣-٧	٢-٦	٨-٥	٧-٤	٦-٣
٥-٤	٤-٣	٣-٢	٢-٨	٨-٧	٧-٦	٦-٥	٥-٤

١- يعد الجدول كالرسم و ترمز الأرقام للفرق المتنافسة

٢- تملأ خانة (الدور الأول) بأن تكتب الأرقام الدالة على عدد الفرق في عمودين الأول يهبط

من ١ إلى ٤ و الثاني يصعد من ٥ إلى ٨ بحيث يتقابل ٨-١ ، ٧-٢ ، ٦-٣ ، ٥-٤

٣- تملأ خانة الدور الثاني بأن يثبت الرقم (١) و ندور دورة واحدة في اتجاه عقرب الساعة بباقي

الأرقام فتسفر عن المقابلات الآتية : ٨-١ ، ٦-٧ ، ٥-٢ ، ٤-٣

٤- تملأ خانة الدور الثاني بأن يثبت الرقم (١) و ندور دورة واحدة في اتجاه عقرب الساعة بباقي

الأرقام فتسفر عند المقابلات الآتية : ٦-١ ، ٥-٧ ، ٤-٨ ، ٣-٢

و هكذا نستمر في الدوران بالمجموعة مع تثبيت الرقم (١) حتى الدور السابع و هو آخر

الأدوار المناسبة لثمانية فرق

٥- لو تقدمنا دورة أخرى نحصل على نفس الترتيب الأول و هذا دليل على صحة الخطوات السابقة

و على أن كل فريق قد لاعب الفرق الأخرى كلها

٦- في حالة الفرق الفردية يكمل عددها إلى العدد الزوجي بزيادة رمز الاستبقاء و ليكن (ي) بدل

(١) و ندور باقي الأرقام كالمعتاد في كل دورة فإذا كان عدد الفرق (٨) يكون عدد أدوار

الدورة (٧) أيضا كما في الرسم - ويرتاح الفريق الذي يتقابل مع (ي) في أي دور من الأدوار

جدول لعدد ٧ فرق:

الدور الأول	الدور الثاني	الدور الثالث	الدور الرابع	الدور الخامس	الدور السادس	الدور السابع	الميزان
٧-(ي)	٦-(ي)	٥-(ي)	٤-(ي)	٣-(ي)	٢-(ي)	١-(ي)	٧-(ي)
٦-١	٥-٧	٤-٦	٣-٥	٢-٤	١-٣	٧-٢	٦-١
٥-٢	٤-١	٣-٧	٢-٦	١-٥	٧-٤	٦-٣	٥-٢
٤-٣	٣-٢	٢-١	١-٧	٧-٦	٦-٥	٥-٤	٤-٣

و هناك طرق أخرى لرسم الجدول لا داعي لذكرها هنا

احتساب النتائج

طريقة النقاط:

و فيها ينال الرابح في المباراة نقطتين و نقطة واحدة للتعادل و لا شيء للخسارة.
فمثلاً لعب فريق ١٢ مباراة كسب منها ١٠ و تعادل في واحدة وخسر واحدة تحتسب نقاطه كالآتي:
 $21 = 1 + 2 \times 10$ نقطة

جدول تسجيل النتائج ل ٦ فرق في الدوري

=	١	ب	ج	د	هـ	و	له	النتيجة
أول	=	٢	١	٠	٢	٢	٧	
ب	٠	=	٢	٠	٠	٢	٤	خامس
ج	١	٠	=	٢	٢	٠	٥	رابع
د	٢	٢	٠	=	٠	٢	٦	ثاني م
هـ	٠	٢	٠	٢	=	٢	٦	ثاني م
و	٠	٠	٢	٠	٠	=	٢	سادس
عليه	٣	٦	٥	٤	٤	٨	٣٠	=

١- الرموز ا-ب-ج-د-هـ و ترمز إلى أسماء الفرق

٢- ا- لعب مع ب فانتصر ا فيدون ماله في الصف الأفقي للجدول و تحت خانة ب حيث يرصد ٢ كذلك يدون ما للفريق ب في الصف الأفقي له من الجدول و تحت خانة ا حيث يرصد صفر و هكذا بالنسبة لباقي النتائج مع ملاحظة أن الجدول يبين احتساب نقطة لكل فريق في حالة التعادل.

تجمع النقاط التي أحرزها الفريق و المرصودة بالصف الأفقي له لتكون مجموع النقط التي أحرزها بالدورة و ترصد في خانة (له) كذلك تجمع النقط التي عليه في الصف الرأسي و تدون في خانة (عليه)

و تكون نتيجة الفريق (ا) كالآتي: له ٧ نقط و عليه ٣ - و الفريق (ب) له ٤ نقط و عليه ٦ نقط- و هكذا.

٣- يحسب الترتيب بحسب مجموع ماله و الفائز من له نقط أكثر

٤- للتأكد من صحة الجدول يجب أن تتساوى مجموع نقط ماله و ما عليه و يكونان متساويين لمجموع نقط الدورة كلها كالآتي:

$$\text{عدد مباريات الدورة لست فرق} = \frac{5 \times 6}{2} = 15 \text{ مباراة}$$

$$\text{عدد نقط مباريات الدورة} = 15 \times 2 = 30 \text{ نقطة}$$

مجموع ما له و كذلك ما عليه بالجدول = 30 نقطة و بذلك يكون الجدول صحيحاً.

في الوقت الحاضر في أغلب دوريات العالم ينال الفريق الرابع 3 نقاط و ينال الفريق المتعادل 1 نقطة و تحذف نقطة واحدة من الفريقين المتعادلين و لا شيء للفريق الخاسر و تحسب النقاط لكل فريق و ترتيبه كما بينا في الجدول السابق

أيضا يمكن حساب الأهداف التي أحرزها كل فريق و الأهداف التي عليه برسم جدول كالسابق و ندون عليه الأهداف بدلاً من النقاط و نقوم بجمع ماله من أهداف في الصف الأفقي و ما عليه من أهداف بالصف الرأسي

بعد انتهاء مباريات الدوري جميعها إذا تعادل فريقان على مركز ما فإن الفريق الذي أحرز نقاط أكثر من الفريق الآخر في مجموع المباراتين بينهما يكون هو الفريق الفائز إذا استمر التعادل بينهما يفوز الفريق الذي أحرز أهداف أكثر في أرض الفريق الآخر

وكما ذكرنا في البداية هناك طرق أخرى لإدارة المباريات و البطولات كل طريقة تناسب طبيعة اللعبة و من يريد معرفة هذه الطرق عليه مراجعة كتاب

التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية للدكتور حسن سيد معوض
و الأستاذ حسن شنتوت فهي موضحة بشكل جيد .

الباب الرابع

معايير انتقاء اللاعبين الناشئين بكرة القدم

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

كما ترتبط عملية الانتقاء للناشئين ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الفروق الفردية، وتقوم أساساً على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين في الاستعدادات والقدرات المختلفة الخاصة بالناشئ كفراد

وهناك عدة مراحل للتعرف على الناشئين الموهوبين،

١ - المرحلة الأولى:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين أو مرحلة الانتقاء العام حيث يتم من خلال هذه المرحلة الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في كرة القدم، واختيار الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة والهدف من هذه المرحلة هو :

١- تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية

٢- استبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة و بالتالي كرة القدم

٣- الكشف المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجية، والوظيفية

ج- الكشف على سمات الشخصية لدى الناشئين

ومن ثم يتم انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في الاختبارات الأولية، وتنحصر أهمية هذه المرحلة في كونها تمكن الناشئ من ممارسة كرة القدم، كما تسمح بمعرفة الموهوبين لتوجيههم وخلق الرغبة في نفوسهم لممارسة كرة القدم،

وعند إجراء عملية الانتقاء للمرحلة الأولى يجب أن تحدد المواصفات الآتية كشرط أساسي لانتقاء الناشئ

أ — الحالة الصحية العامة للناشئ، وتشمل جميع الأجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز التنفسي، وجهاز الدوران، وضغط الدم، ووظائف الأجهزة الداخلية الأخرى، وعملية التمثيل الغذائي

ب — القياسات الجسمية مثل طول وعرض وسمك ووزن ومحيط الجسم وأجزائه قياساً بمن حوله من الناشئين، ومعرفة التميز في أي القياسات لتحديد نوع اللعبة التي يمكن أن يبرز فيها

ج — النمط الجسمي الذي يلعب دوراً مهماً، فالجسم النحيل يحتاج إلى جهد كبير لزيادة الوزن، والجسم الضخم يحتاج إلى جهد مضاعف من جميع الأطراف حتى ينزل للوزن المثالي، وكلتا الحالتين تضيعان الجهد والوقت والمال، وربما لا تأتي النتائج المرجوة إذا تقاعس أي طرف من الأطراف

د — الظروف الاجتماعية لكل لاعب كالمستوى الاجتماعي والاستقرار العائلي والمادي

هـ — مستوى القدرات البدنية من عناصر اللياقة البدنية ودرجة تفوقه على أقرانهم

و — السمات النفسية والإرادية

ن إجراء القياسات الفسيولوجية للاعب كرة القدم مهمة وضرورية عند التخطيط لبرامج تدريب الناشئين لمنتقين، نظراً لأن البيانات المستخلصة من هذه القياسات تكشف عن مدى ما تتمتع به أجهزة اللاعبين من كفاءة وظيفية التي تتحدد في ضوئها مكونات حمل التدريب، وتظهر أهميتها أيضاً في متابعة تقدم اللاعب خلال فترات الإعداد المختلفة، وفي تعديل برامج التدريب بما يتماشى ونتائج هذه القياسات، وتتحدد بإجراء الكشف الطبي الذي يحدد الحالة الصحية العامة للناشي

وهناك المقاييس الأنثروبومترية أي قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة

لذا فإن القياسات الجسمانية هي القياسات التي تبحث في قياس الأبعاد الجسدية للإنسان

(الأطوال والأوزان والأعراض والمحيطات والأحجام وكذلك نسبة الدهون في الجسم)

أما القياسات البدنية فهي القياسات المرتبطة بالصفات والقدرات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل، وهي التي تمكن لاعب كرة القدم من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها لعبة كرة القدم، وتشكل حجر الأساس للوصول الفرد إلى أعلى المستويات في الأداء الراقى في كرة القدم

وهناك الجوانب النفسية والتربوية التي تتضمن الخصائص العقلية للناشي، وسمات شخصيته. وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء، ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية،

والاستبيانات، والمحادثات الخاصة، وهذا ما يجعل العوامل النفسية في مجال الانتقاء تكتسب أهمية خاصة لأنها تشمل السمات العقلية والقدرات الإدراكية والسمات الانفعالية، ولذا يجب الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية إيجابية مع مراعاة توجيههم نفسياً وتربوياً والسمات الخلقية والإدراكية والاستقلالية والتصميم والمثابرة وضبط النفس واحترام الذات والتغلب على الخوف.

كما يجب أن يتم الاهتمام باكتشاف هذه السمات خلال مرحلة الانتقاء وتنميتها وتطويرها من خلال مراحل الإعداد النفسي القصير والطويل المدى، والكشف المبكر عن الميول والاتجاهات يحدد مدى إيجابية الناشئين الذين يتم انتقاؤهم ومدى إسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي، إلى جانب الاستعدادات حتى تتكامل مع القدرات البدنية

المرحلة الثانية:

فهي مرحلة الانتقاء الخاص، وفي هذه المرحلة تتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل في الأداء في كرة القدم الذي يتلاءم واستعدادهم وقدراتهم،

وذلك وفقاً لاختبارات ومقاييس أكثر تقدماً، ومثال لذلك نجد أن الناشئ تظهر عليه صفات اللاعب الهداف مثلاً في بداية ممارسته لكرة القدم، حيث تجده يشق طريقه بالكرة إلى المرمى في كل الأوقات بل يعشق إحراز الأهداف، ونجد آخر يهوى ويعشق حراسة المرمى وهكذا. والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة تتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية تحدد مدتها حسب الظروف المحيطة بالناشئ.. وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية، وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية، ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية. وتدل المستويات الجيدة في هذه الاختبارات التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله إلى المستويات المتقدمة في مجال كرة القدم

والشيء المهم الذي يجب ألا نغفله هو ذكاء الناشئ، ويعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً مهماً للتنبؤ بالمستوى في المستقبل. وفي عملية الاختيار من الممكن ملاحظة ما يلي:

أ - الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك، إضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب في أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف، حيث تشير النتائج للبحوث العلمية أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب وتطبيق خطط وأنظمة اللعب

ب - نتائج الاختبارات الاجتماعية التي تشير إلى درجة التفاعل مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار

ج - كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها أيضاً في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف

المرحلة الثالثة :

التي تسمى الانتقاء التأهيلي، فهي الطريقة التي تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العالية في الأداء في كرة القدم. ويتم في هذه المرحلة تحديد قدرة اللاعب للوصول إلى المستويات العالية، وتتزامن هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد طويل المدى، حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة إلى التحديد الدقيق لإمكانات الناشئ للوصول للمستويات العالية

ويعد المجال الرياضي بأنشطته المختلفة خاصة في مجال كرة القدم من أكثر الميادين حساسية وتأثراً بظاهرة

تفروق الفردية، خاصة في وقت المنافسات والمباريات الرسمية، وعند إعداد برامج التدريب ومناهج وبرامج منافسات المدارس أو الأندية أو المنتخبات

ونظام الانتقاء الجيد يؤدي من جهة إلى تكوين فرق ومنتخبات أكثر كفاءة، ومن جهة ثانية يساعد الناشئ ويتيح له فرصة التقدم والنبوغ مع توفير الوقت والجهد في تعليم وتدريب من يتوقع منهم نتائج طيبة مستقبلاً، ومن جهة ثالثة الحفاظ على الموهوبين وضمان عدم ضياع مواهبهم سواء لعدم توافر الوسائل والأساليب العلمية لاكتشافهم أو لابتعادهم عن الملاعب قبل أن يحققوا النتائج المتوقعة نتيجة لعدم حسن اختيار انتقائهم أو الاهتمام بمواهبهم.

وتتحدد إمكانيات وصول الناشئ إلى المستويات العالية بعدة عوامل يجب توافرها، وبعض هذه العوامل يؤثر في المستوى الفني للناشئ بطريقة مباشرة والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة، فمثلاً التغذية السليمة، النوم الكافي، حسن استخدام وقت الفراغ، تجنب تعاطي المخدرات والمنومات، والمنشطات والتدخين، الظروف البيئية والنفسية والاجتماعية السليمة من حيث المسكن الصحي، الاستقرار الأسري، حسن اختيار الأصدقاء، المستقبل الواضح في الدراسة الأكاديمية والرضا عنها، توافر خبرات النجاح، العلاقة المتوازنة بين المجهود الدراسي ومجهود التدريب، كل هذه العوامل لها أثرها في إمكانية الناشئ لتحقيق نتائج عالية في ممارسة كرة القدم.

وبالطبع هناك أهداف جوهرية للانتقاء، حيث يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي، فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل وتوجيه عمليات التدريب،

ويمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء كما يلي

- ١ - الاكتشاف المبكر للموهوبين من الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال كرة القدم والتنبؤ بما سيؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل
- ٢ - توجيه الراغبين في ممارسة كرة القدم إلى السبل والوسائل للممارسة الصحيحة لكرة القدم ومتطلباتها وفقاً لإمكانياتهم
- ٣ - تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها ممارسة كرة القدم لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق في تحقيق الإنجازات والانتصارات في منافسات كرة القدم
- ٤ - تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل

د - توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه

٦- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم

٧- التوجيه المثمر للناشئين نحو الممارسة المثالية لكرة القدم، حيث تتفق واستعداداتهم وقدراتهم

وهناك أنواع مختلفة من الانتقاء نختار منها الآتي لأهميته

١- انتقاء اللاعبين بغرض إجراء عملية التصنيف

٢- انتقاء اللاعبين لأندية كرة القدم

٣- انتقاء اللاعبين للمنتخبات الوطنية و القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية

أهم المبادئ التي تراعى في عملية الانتقاء:

١- يجب أن تكون طرق التشخيص والقياس مبنية على الأسس العلمية المعروفة والمتبعة في مثل هذه الحالات

٢- يجب أن تشمل جميع الجوانب المتعلقة باللاعب من النواحي البدنية والفنية والنفسية

٣- يجب أن يكون معلوماً للجميع بل يجب على الكثيرين أن يصححوا مفاهيمهم بأن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند مرحلة معينة مثل مرحلة الناشئين فقط، بل تكون القياسات مستمرة لجميع المراحل.

٤- يجب أن تكون المقاييس مرنة تتماشى والظروف والاحتياجات مع إمكانية التعديل وفقاً لهذه الظروف

د - يجب أن تكون عمليات الانتقاء معتمدة على المعايير التربوية، حيث تخدم كذلك عمليات تطوير وتحديث برامج التدريب

٦- يجب مراعاة الفروق الفردية والجوانب النفسية المتعلقة بالناشئين

مزايا انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي:

أ - إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.

ب - إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين على العمل مع أفضل الخامات المتوافرة من الناشئين.

ج - إن انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.

د - إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلاً للوصول إلى المستويات العالية.

هـ - إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريباً مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.

و - إن انتقاء الناشئين من خلال الأسلوب العلمي يعطيهم الثقة أكبر، حيث يؤثر ذلك إيجابياً في التدريب والأداء.

الاسس العلمية الحديثة التي يجب مراعاتها في تعليم و تدريب الناشئين و البراعم لعبة كرة القدم :

١- الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات

٢- عمر اللاعبين

٣ - الهدف من التدريب للعب للاستمتاع

٤- تصحيح الأخطاء

٥- معرفة كل شيء يحيط باللاعب

٦- التنوع و الابتكار لتشويق الصغار

٧- غرس مبدأ التعاون بين الصغار من الأساس

٨- مرونة البرنامج و واقعية المدرب

٩- المدرب قدوة في كل شيء مهما كان

١٠- عدم انحياز المدرب لفئة دون الأخرى

- ١١- بث الفرح و السعادة وحب التمرين (أثناء الوحدة التدريبية)
- ١٢-تغير المكان في التدريب لعدم ملل اللاعبين من التمرين
- ١٣-إعطاء الفرصة للجميع للعب أساسي و احتياط
- ١٤-تعويد الصغار على تقبل الفوز و الهزيمة بكل صدر رحب
- ١٥-السلوك الايجابي للمدرب و الإداري على مقاعد الاحتياط و أثره في نفوس الصغار
- ١٦-تنمية الثقافة الصحية للصغار من خلال المحاضرات من أناس متخصصين -
- ١٧-غرس الثقة في النفس بناحية ايجابية
- ١٨-متابعة الصغار في كل مكان
- ١٩-بث الأخلاق الرياضية في نفوس لصغار
- ٢٠-توفير الأدوات الكاملة المتعلقة بالتدريب
- ٢١-ضرورة مراقبة سلوك اللاعبين في الحافلة أثناء الذهاب للمنزل
- ٢٢-ربط الكرة مع الصغار طول فترة التدريب
- ٢٣-توفير فرص التحدي الايجابي و تقديم الحوافز التشجيعية بينهم حتى لو كان كلمة أو مسك
- الصغير من الكتف و تقول له أنت اليوم ممتاز يعتبرها شيء كبير
- ٢٤-تناسب عدد اللاعبين لمساحة التدريب
- ٢٥-سلامة كل شيء داخل الملعب لحفظ المن للصغار و عدم إصابتهم
- ٢٦-تصحيح الأخطاء من خلال المباريات المصغرة لعدم تكرار الأخطاء بعد ذلك أو تقليلها

والخلاصة من هذه الدراسة :

- ١- اختيار جيد للناشئين .
- ٢-تدريب على اسس علمية سليمة .
- ٣-مدربين مختصين .
- ٤-توفر الامكانيات المادية والادوات والاجهزة وامكن التدريب .
- ٥-رعاية صحية .

سوف يؤدي الى وصول الناشئ الى مستويات عالية حتما .

الباب الخامس

فن إدارة المباريات بكرة القدم

(فن قيادة الفريق في المباريات)

إن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي في كرة القدم وما يتبع ذلك من تحقيق الهدف من التدريب هو الفوز في المباراة ويتطلب ذلك ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والخططية والنفسية وصفاتهم الخلقية في إطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي خاصة اثناء المباريات.

ان عملية التدريب عملية صعبة وشاقة وتتطلب عملا مستمرا طيلة الموسم الرياضي يقوم به المدرب وينفذه اللاعبون دون كلل او ملل.

ومن خلال تحليل مباريات بطولات كاس العالم وجد ان اهم ما تتميز به كرة القدم الحديثة ما يلي:

- ١- ارتفاع مستوى الاداء المهارى للاعبين.
- ٢- ازدياد سرعة اللعب.
- ٣- اللعب الرجولي في حدود القانون.
- ٤- ازدياد اللعب الجماعي مع تسخير مهارات اللاعبين الفردية لصالح الخطط الجماعية.
- ٥- ارتفاع و كثرة الخطط الدفاعية وما يقابلها من خطط هجومية مضادة.
- ٦- ارتفاع مستوى الاعداد البدني وبقائه ثابتا طوال فترة المباريات واثناء الاوقات الاضافية ان وجدت دون ان يهبط مستوى الفريق.

كل هذه الميزات للعب الحديث يتطلب من الفريق الجيد ان يكون لديه فريق اساسي وفريق احتياط بمستوى الفريق الاساسي لان اللاعب الاساسي الذي يبدأ مباريات الدوري ربما سيصبح احتياطيا في المراحل الاخيرة من الدوري اما لإصابته او لهبوط مستواه او طرده او ايقافه عن اللعب او لأي سبب اخر بينما يصبح اللاعب الاحتياطي اساسيا ولذلك يجب اعطاء اللاعب الاحتياطي فرصة الاشتراك في المباريات كلما سنحت الفرصة ليكون جاهزا كما القت على كاهل المدرب اعباء ومهام اضافية والتخطيط لقيادة الفريق في كل مباراة على حده وكأنها مباراة نهائية .

ويجب ان يكون معلوما للجميع ان المدرب يضع هيكاية خطة ثابتة للفريق يسير عليها الفريق مع الاشارة ان تكون الخطة مرنة ليتمكن المدرب من تعديلها حسب ظروف كل مباراة.

مهام المدرب لقيادة الفريق في المباراة:

- ١- مهام المدرب قبل المباراة.
- ٢- مهام المدرب اثناء المباراة.
- ٣- مهام المدرب في الاستراحة بين شوطي المباراة.
- ٤- مهام المدرب بعد نهاية المباراة.
- ٥- مهام المدرب في تقويم المباراة.

اولا: مهام المدرب قبل المباراة:

من اولى مهام المدرب بعد ان ينتهي من تقويم المباراة السابقة وضع خطة المباراة القادمة فماهي العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة:

١- قدرة الفريق:

عندما يضع المدرب خطة المباراة يجب ان يضع في اعتباره استعدادات وامكانيات فريقه فعلى المدرب ان يحكم بأمانة ويقدر بصدق قدرات كل لاعب على حدة ثم الفريق ككل كما ان الواجبات التي تقع على كل فرد في الفريق يجب ان تكون واضحة ومفهومة لكل لاعب وفي المباراة تصبح المعلومة النظرية التي شرحها المدرب وعلمها المدرب واجبة التنفيذ وقطعا هذه الواجبات ليست جديدة على اللاعبين فالمفروض انهم قد تمرنوا عليها من قبل كثيرا واجادوها.

وعند اختيار المدرب لخطة المباراة يجب ان يضع في اعتباره الالاعطى لاعبيه قدرا أكثر او اقل من قدرهم الحقيقي والا ترتب على ذلك نتائج سلبية اذ لن يستطيع اللاعبون تنفيذ الواجبات الملقاة عليهم كما يجب.

وقد تكون محاولات الخلق والابداع وتحمل المسؤولية عند كل لاعب تجعله يستطيع ان يقيم بصدق ولكن المغالاة في تقدير اللاعب لقدراته مع فشله في تنفيذ خطته القريبية ثم عدم ادراكه لقدراته الحقيقية وتكرار ذلك الفشل يؤثر على الفريق ويجعله لا يستطيع ان ينفذ بنجاح ودقة خطته الجماعية وهذا يؤثر في نفسية باقي اللاعبين ويجعلهم يشكون

في قدراتهم الذاتية لذلك يجب على كل مدرب ان يساعد اللاعب على تقدير القيمة الحقيقية لمقدرته.

٢- الملعب:

ان اختلاف مساحة الملعب تؤثر على الخطة فمثلا الملعب القصير يصعب فيه القيام بالتمريرات الامامية العميقة كما تستدعي التمريرات في الملعب الصغير الدقة في الاداء حتى لا تقطع التمريرات والعكس إذا كان الملعب اكبر من المعتاد فان التمريرات الامامية مستحبة وفي الملاعب الكبيرة لا يفضل ان يقوم اللاعب بالمحاورة او الجري بالكرة ولكن يستحسن ان يستعاض عن ذلك بالتمرير السريع وعموما فالملاعب ذات المقاييس غير المعتادة او التي يوجد مضمار حولها كثيرا ما تسبب ارتباكا للفريق الزائر.

٣- الفريق المضاد:

عند وضع خطة المباراة يجب ان يوضع في الاعتبار مواطن الضعف والقوة في الفريق المضاد حتى تكون خطة المباراة موضوعة على اساس سليم ولا يفاجأ الفريق بنوعية لاعبي الفريق المضاد فنقاط الضعف في الفريق المضاد هامة عند وضع الخطة للفريق لأنها هي الثغرة التي سيستغلها هجوم الفريق لتنفيذ منها لهدف الفرق المضاد. وكذلك نلاحظ نقاط القوة في الفريق المنافس والعمل على التغلب عليها فاذا كان الفريق المضاد معروفا للمدرب يكون من واجبه عندئذ ارشاد واعداد لاعبيه على الخطة الواجب اتباعها وفقا لقوة وضعف الفريق المضاد فالهجوم يجب في هذه الحالة يجب ان يكون عن طريق نقاط الضعف في الفريق المضاد على انه يستحسن ان يكون ذلك بخداع الفريق المضاد ذلك عن طريق مهاجمته في جهة ما ثم يعقب ذلك الهجوم المفاجئ عليه خلال نقطة ضعفه وفي نفس الوقت يجب ان يوضع ايضا في الاعتبار نقط القوة في هجوم الفريق المضاد فمثلا قد يوضع لاعب مدافع ملازما للاعب الممتاز في هجوم الفريق الخصم ولكن يجب قبل ذلك اعداد هذا اللاعب المدافع في الفريق وارشاده الى طريقة لعب المنافس المهاجم الخطير وطريقة اللعب التي سيقوم بها المدافع لإيقافه وإيقاف خطورته .

ولا يمكن ان تستوعب الخطة كل الاحتمالات والتحركات التي ستحدث في المباراة ولذلك فان واجب رئيس الفريق هنا ان يوجه اللاعبين الى نقط ضعف وقوة الفريق المضاد ويتصرف داخل الملعب وفقا للإرشادات التي تلقاها الفريق من المدرب خارج

الملعب ويجب ان نعلم ان مهمة رئيس الفريق هنا كبيرة جدا لذلك يجب ان يكون تعاون بين المدرب ورئيس الفريق للوصول الى النجاح المنشود للخطه.

٤- الشمس:

من الطبيعي ان يختار الفريق اللعب ضد الشمس العالية وليس ضد الشمس الهابطة (عصرا وعند الغروب).

٥- الريح:

يجب على اللاعبين ان يضعوا في اعتبارهم دائما اتجاه الرياح لان ذلك يحدد من دقة التمرير من حيث السرعة والقوة والاتجاه والارتفاع كما ان استغلال الريح في التصويب المباغت على مرمى الخصم من مسافات بعيدة نوعا ما مهم جدا ويجب ان يوضع في الاعتبار.

٦- أرضية الملعب:

في الارض المبللة الطينية يستحسن الايقوم اللاعبون بالجري بالكرة او المحاورة كثيرا كما ان التمريرات يجب ان تكون قوية ويستحسن ان تكون مرتفعة قليلا او بارتفاع الصدر.

والارض المبللة التي تساعد على زحقة اللاعب او الكرة تستدعي يقظة دائمة من اللاعب سواء في جريه بالكرة او بدونها وكذلك عند التمرير الذي يقتضي دقة متناهية في الاداء.

وفي الارض الصلبة فان التمرير المباشر وايقاف الكرة في الهواء أفضل من ترك الكرة تلمس الارض قبل لعبها او ايقافها.

وكثيرا ما تستدعي الارض نوعا معينا من اللاعبين فمثلا في الارض الثقيلة يستطيع اللاعب ان يثبت وجوده وبالعكس على الارض المبللة والمنزقة فانه يكون في مستوى اقل بكثير من طبيعته واللاعبون الذين يجيدون المهارة ويحبون المراوغة تصعب تحركاتهم جدا على الارض الصلبة.

٧- الكرة:

في حالة كانت الكرة مبللة وثقيلة الوزن على اللاعب ان يختار الطريقة التي يضرب بها الكرة بعناية وفقا للمواقف المختلفة وغالبا ما يكون ضرب الكرة بباطن القدم او بالجزء

الداخلي من وجه القدم اضمن من ضربها بالوجه الامامي او بالجزء الخارجي لوجه القدم.

٨-مكان اقامة المباراة:

يلعب المكان دورا كبيرا في التأثير على اللاعبين فالمدرجات وشكل الملعب والجمهور والمحيط حول الملعب كل هذا يؤثر تأثيرا كبيرا لذلك فكثير من المدربين يأخذون فرقهم الى مكان اقامة المباراة قبل اقامتها ليعتادوا على الملعب.

بعد ان يضع المدرب خطة اللعب المناسبة بناء على العوامل السابقة يقوم بما يلي:

١-إذا كان الفريق الخصم قويا فعلى المدرب ان يرفع من معنويات فريقه وشد همم اللاعبين الى اعلى قدر ممكن حتى يستطيعوا مقارعة الخصم والتفوق عليه.

٢-إذا كان الفريق الخصم ضعيفا فعلى المدرب ان ينبه لاعبيه بعدم التخاذل واللامبالاة وان يبذل كل فرد ما عنده حتى لا تحدث المفاجأة ويخسر الفريق.

٣-يقوم المدرب بشرح خطة اللعب التي وضعها للمباراة ويوزع المهمات الفردية والجماعية للاعبين الذين اختارهم لخوض المباراة بما يتلاءم وظروف الخصم.

٤-على المدرب الا يكتفي بالحديث الجماعي للفريق ككل وانما عليه ان يتحدث على انفراد مع اللاعبين البارزين الذين يعتمد عليهم ويشرح لهم تفاصيل خطة المباراة ودورهم الاساسي فيها.

٥-على المدرب ان يضمن تمارينه قبل المباراة خططا سواء اكانت جماعية او فردية او هجومية خططا تتلاءم مع وضع الفريق الخصم فمثلا اذا كان الفريق الخصم يعتمد على الدفاع القوي فيجب ان يتدرب الفريق على اللعب على الاطراف وفتح الثغرات في دفاع الخصم وعن طريق التمرير السريع والقصير بين اللاعبين الخ.

او اذا كان المدرب يعتمد خطة الدفاع القوي والهجوم المعاكس فيجب تدريب الفريق على ذلك ويشرح هذه الخطط نظريا ثم تطبيقها عمليا قبل المباراة وتصحيح الاخطاء التي تظهر اثناء التمرين.

٦-ان يشرح المدرب طرق الاحماء واختيار الطريقة المناسبة للإحماء في تلك المباراة وتكليف رئيس الفريق او أحد مساعديه بإجراء الاحماء بعد اعطائه التعليمات المناسبة

بحيث يصل اللاعب في نهاية الاحماء الى الاداء العالي لحظة بدء المباراة حيث يكون اللاعب جاهزا بدنيا ونفسيا.

٧- تأكيد المدرب على اللعب النظيف والاخلاق الحسنة.

٨- التأكيد على تجنب او تجاهل صيحات الجماهير الاستفزازية وخصوصا في ارض المنافس.

متى يقوم المدرب بشرح خطة المباراة:

الراي الاول:

شرح خطط المباريات قبل المباراة مباشرة:

اصحاب هذا الراي يحبذون ان يقوم المدرب بشرح جميع جوانب الخطط المتعلقة بالمباراة قبل المباراة مباشرة.

مميزات هذه الطريقة:

تساعد اللاعب على تذكر جميع التعليمات المعطاة له في الجوانب الخططية.

عيوب هذه الطريقة:

لا تتوفر أي فرصة للتدريب العملي لأي جانب من الجوانب من الجوانب الخططية المشروحة وبالتالي لا تعطي للمدرب فرصة اصلاح الاخطاء التي قد تتجمع من تجربة جوانب الخطة كما انها تؤدي في كثير من الاحيان الى زيادة حدة تأثر اللاعب قبل المناقشة.

ويفضل بعض المدربين ان يعلنوا للاعبين اسماء الذين سيلعبون بالمباراة اثناء شرح الجوانب الخططية المتعلقة بالمباراة.

في حين ان البعض يقوم بإعلان اسماء اللاعبين الذين سيقومون بلعب المباراة قبلها بفترة على ان يشرح لهم الجوانب الخططية قبل المباراة مباشرة.

الراي الثاني:

اصحاب هذا الراي يفضلون ان يقوم المدرب بشرح الجوانب الخططية قبل بدء التدريب الاخير السابق للمباراة على ان يقوم المدرب بتنفيذ بعض الجوانب الخططية بالتدريب بعد الانتهاء من الشرح النظري ومناقشتها مع اللاعبين.

مميزات هذه الطريقة:

انها تسمح للاعبين بتجربة الجوانب الخططية بصورة عملية.

عيوب هذه الطريقة:

لا تسمح باتقان الجوانب الخططية المختلفة نظرا لضيق الوقت الا انها تعتبر أفضل من سابقتها.

الراي الثالث:

قبل المباراة بثلاثة تدريبات:

اصحاب هذا الراي يرون ان يقوم المدرب بشرح الخطة للاعبين قبل المباراة بثلاثة تدريبات وتعتبر هذه الطريقة أفضل الطرق الثلاث وذلك للأسباب التالية:

- ١-التدريب على الجوانب الخططية بصورة تساعد على استيعابها.
- ٢-تعطي فرصة لظهور عيوب الاداء والعمل على تلافيتها.
- ٣-ظهور مواقف متعددة قد لا تكون قد غطيت اثناء الشرح النظري.
- ٤-زيادة الانسجام والترابط والتنسيق بين لاعبي الفريق طبقا للتحركات الخططية.
- ٥-يسمح الوقت الكافي للتدريب على الخطة بالتعديل في بعض الجوانب إذا ما تطلب الامر ذلك.

ثانيا: مهمات المدرب اثناء المباراة:

هناك مهمات عديدة للمدرب اثناء سير المباراة سواء اكانت بالشوط الاول او بالشوط الثاني:

- ١-مراقبة اداء سير اللعب وتدوين الملاحظات التي يشاهدها او يريد ان يركز عليها في الاستراحة.
- ٢-توجيه اللاعبين لأي ملاحظة يشاهدها بحيث تسير المباراة كما خطط لها المدرب سواء من ناحية تدارك الاخطاء او سد ثغرة دفاعية او بدء خطة هجومية من العمق او الاطراف او هجوم معاكس او الاحتفاظ بالكرة اطول مدة ممكنة او تطبيق التسلل او زيادة الكثافة العددية في الدفاع او الهجوم او تسريع اللعب او ابطائه الخ.
- ٣-القيام بعملية التبديل نتيجة هبوط مستوى اللاعب او لتنفيذ خطة اللعب او اصابة اللاعب او طرد احد اللاعبين.
- ٤-القيام بتهدئة اللاعبين اثناء اللحظات الصعبة والمشاجرات الخ.

ثالثاً: مهمات المدرب في الاستراحة بين شوطي المباراة:

- ١- على المدرب ضبط غرفة الملابس والا يسمح لأي شخص ليس له صفة بالدخول فيكون هو الامر النهائي وعلى الجميع الالتزام باوامره.
- ٢- ان يبقى المدرب واللاعبون والطبيب لمعالجة الحالات البسيطة فقط ويخرج الجميع بما فيهم الاداري بحيث تكون غرفة الملابس بهدوء تام
- ٣- ان يهدئ اللاعبين مهما كانت نتيجة المباراة في اثناء دخولهم الى غرفة الملابس وبعد الذهاب الى دورة المياه ويفضل ان يتناول اللاعبون مشروبات ساخنة مع عدم الافراط في شرب المشروبات الباردة.
- ٤- يعطي المدرب تعليماته بهدوء تام ويتحدث بكلمات قليلة ويلمس النقاط الهامة التي حصلت في الشوط الاول سواء اكانت سلبية او ايجابية.
- ٥- اللاعب الذي ادائه سيء يتحدث اليه المدرب بلهجة حازمة وقاسية دون الاساءة له وتجريحه وذلك ليلعب بطريقة أفضل.
- ٦- يشجع اللاعب الذي اداؤه جيد ويحثه على الاستمرار بهذا الاداء الجيد في الشوط الثاني.
- ٧- يجب على المدرب ان يتحدث مع اللاعبين سواء اكان اداؤهم جيداً او سيئاً كل حسب نفسيته.
- ٨- اخيراً يعطيهم اهم النقاط الرئيسية التي سيركزون عليها في الشوط الثاني.
- ٩- في نهاية الدقائق الاخيرة في الاستراحة يجب ان يتحرك اللاعبون ليكونوا جاهزين لبدء الشوط الثاني.

رابعاً : مهمات المدرب بعد نهاية المباراة:

- ١- جميع اللاعبين يجب ان يحضروا الى غرفة الملابس سوية.
- ٢- يجب ان يكون هدوء تام في غرفة الملابس ويمنع اللاعبين من تقييم ونقد بعضهم البعض.
- ٣- الهدف في نهاية المباراة هو تهدئة اللاعبين وان يشربوا مشروباً ساخناً لان اللاعب فقد الكثير من الماء الموجود بالجسم ولا يشرب كثيراً بعد المباراة مباشرة اما بعد ساعة من نهاية المباراة يستطيع اللاعب شرب الماء كما يريد لتعويض ما فقده أثناء المباراة.

٤- مهما كانت نتيجة المباراة يجب على المدرب ان يشجع لاعبيه ويشكرهم على ادائهم كما يعمل على رفع الروح المعنوية لديهم إذا خسر الفريق ويشجع اللاعبين الذين اشتركوا لأول مرة مع الفريق سواء اكان ناشئا او أكبر سنا وعلى المدرب ان يعتني باللاعبين المصابين وذلك بمعونة الطبيب ويطمأن على سلامة باقي اللاعبين.

خامسا: مهمات المدرب في تقييم المباراة:

يجب ان يستريح المدرب من عناء المباراة لوقت كافي مثله مثل اللاعبين على ان يدون في نفس اليوم ملاحظاته عليها من جميع جوانبها ثم يعمد المدرب قبل اول وحدة تدريبية للفريق بعد المباراة ليوضح هذه الجوانب للاعبين وذلك في صورة محاضرة نظرية في حجرة الاجتماعات او حجرة اللاعبين اذا لم تتوفر الاولى او حتى في الملعب حتى يسمع اللاعبون اخطائهم للعمل على تلافي تكرارها مستقبلا وخلال المحاضرة فان اللاعبين يجب ان يشعروا ان المدرب يقدر ادائهم كما يجب ان يراعى اللوم او المديح بحيث يتناسب مع الاداء الفعلي وليس لنتيجة المباراة فقط وعلى المدرب الاستعانة بوسائل الايضاح المناسبة والمتوافرة . ويستطيع المدرب الاستعانة باستمارة تقييم المباراة.

استمارة تقييم المباراة:

وتكون محتوياتها كما يلي:

١- تقييم مستوى اداء الفريق:

- طرق انظمة اللعب.
- خطط الفريق ككل.
- الخطط الهجومية.
- الخطط الدفاعية.
- روح الفريق.

٢- تقييم مستوى مجموعات اللعب:

- التعاون بين مجموعات اللعب.
- تنفيذ الخطط الهجومية.
- تنفيذ الخطط الدفاعية.

٣- تقييم مستوى اداء اللاعبين:

- الاداء البدني.

- الاداء المهاري.
- الاداء الخططي .
- وظائف مراكز اللعب.
- الصفات الارادية.

قواعد وفنون التحكيم بكرة القدم

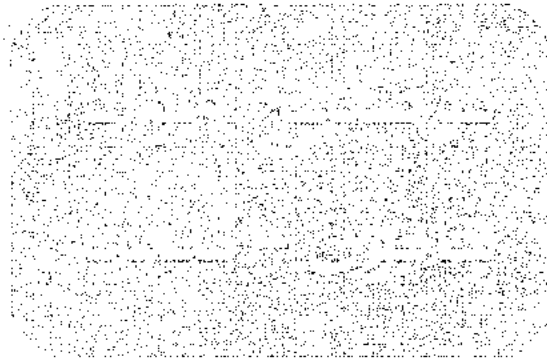
وتوجيهات اللجنة الدولية للحكام بخصوص توضيح مواد

القانون الدولي

إن قواعد التحكيم وفنونه كثيرة ومتعددة والحكم الجيد هو الذي يتقن هذه القواعد ومع ذلك لا بد وأن تقع بعض الأخطاء أثناء قيادة المباراة وكلما كان الحكم جيداً كلما قلت الأخطاء التي يرتكبها الحكم.

وقد قامت لجنة الحكام في الاتحاد الدولي بإصدار تفسيرات عديدة لكل مادة من مواد القانون تساعد الحكام على قيادة المباراة بصورة جيدة وهي باستمرار تعمل على إدخال تعديلات وتفسيرات جديدة بعد تجربتها وتطبيقها في البطولات الرسمية للاتحاد الدولي بما يتلاءم وتطور اللعبة بحيث تساهم هذه التعديلات والتفسيرات التطور الهائل في لعبة كرة القدم.

وسوف نستعرض في بحثنا هنا بعض الإرشادات والتوجيهات التي تساعد طلاب الكلية لبداية الدخول في مجال التحكيم مثل تحركات الحكم وأماكن تواجدته في الضربات الثابتة وكذلك تحركات الحكم وأماكن تمرکز الحكام المساعدين وكيفية التعاون بينهم..... الخ.



وتوجيهات للحكام

المادة ١ - ميدان اللعب

خطوط الملعب :

من غير المسموح به تخطيط ميدان اللعب بخطوط متقطعة أو محفورة .
إذا قام لاعب بعمل علامات غير مسموح بها في ميدان اللعب بقدمه فيجب أن ينذر للسلوك غير الرياضي وإذا لاحظ الحكم أن ذلك تم أثناء المباراة فيجب إنذار اللاعب المذنب للسلوك غير الرياضي عند أول توقف للكرة .
فقط الخطوط المبينة في المادة (١) هي التي يمكن رسمها أو تخطيطها على أرض الملعب .
وفي حالة استخدام ملاعب العشب الاصطناعي، يسمح بالخطوط الأخرى على أن تكون بلون مختلف ومميز بشكل واضح عن الخطوط المستخدمة لكرة القدم .
الرميان :

إذا نزلت العارضة وكسرت يوقف اللعب حتى يتم إصلاح العارضة وإعادة وضعها سليمة في مكانها .

إذا تعذر إصلاح العارضة يتم إلغاء المباراة .

لا يسمح باستخدام الحبل بدلاً من العارضة .

إذا أمكن إصلاح العارضة يتم إستئناف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما أوقف اللعب

إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

الإعلانات التجارية :

الإعلانات على الأرض يجب أن تكون على بعد (١ م) أو (١ ياردة) من حدود خطوط ميدان اللعب .

الإعلان القائم يجب على الأقل :-

○ على بعد (١ متر) أو (١ ياردة) من خطوط التماس لميدان اللعب .

○ بنفس المسافة من خط المرمى كعمق إلى شبكة المرمى و... .

○ (١ متر) (١ ياردة) من شبكة المرمى .

لا يسمح بأي شكل من الأشكال الدعائية سواء كان حقيقياً أو وهمياً في ميدان اللعب أو معداته (ويشمل ذلك شبك المرميين أو المنطقة التي تقع ضمنها أو المنطقة الفنية)
أو أقل من واحد متر من خط التماس وذلك من وقت دخول الفريق إلى ميدان اللعب حتى مغادرتهم له عند نهاية الشوط الأول ومنذ عودة ودخول الفريقين إلى ميدان اللعب حتى نهاية المباراة كما يمنع بشكل خاص عرض أي مادة إعلانية من أي نوع على المرميين أو الشباك أو قوائم الرايات أو على الرايات ولا يجوز تثبيت أي تجهيزات داخلية (الكمبيوترات أو الميكروفونات الخ) على هذه المعدات

المادة ٢ - الكرة

الكرات الإضافية :

يمكن وضع كرات إضافية حول ميدان اللعب لاستخدامها خلال المباراة بشرط أن تحقق متطلبات المادة ٢ وتستخدم تحت سيطرة الحكم .

المادة ١ - ميدان اللعب

شعارات :

يمنع تخطيط شعارات الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) أو الاتحادات القارية أو الوطنية أو المحلية أو الأندية أو شعار أي جهة أخرى سواء كان ذلك حقيقياً أو رمزياً على ميدان اللعب أو التجهيزات الخاصة به بما في ذلك شبك المرميين والمساحة التي ضمنها كذلك المرميان وقوائم الرايات والرايات خلال وقت اللعب

المادة ٣ - عدد اللاعبين

إجراءات التبديل :

- يتم إجراء التبديل أثناء توقف اللعب فقط .
- يشير الحكم المساعد المعني مبيناً أن هناك طلب بإجراء تبديل .
- اللاعب المراد استبداله يتلقى الأذن من الحكم بمغادرة ميدان اللعب إلا إذا كان خارج الملعب لأسباب تتوافق مع قانون اللعبة .
- يعطى الحكم الإذن للاعب البديل لدخول ميدان اللعب .
- قبل دخول اللاعب البديل عليه الإنتظار خارج ميدان اللعب حتى يخرج اللاعب الذي سيحل مكانه .
- اللاعب المستبدل لا يجبر على مغادرة الملعب من خط المنتصف .
- قد يرفض الإذن باستمرار إجراء التبديل في ظروف محددة مثل أن يكون البديل غير جاهز لدخول ميدان اللعب .
- اللاعب البديل الذي لم يكمل إجراءات التبديل بوضع قدمه داخل ميدان اللعب لا يمكن له أن يستأنف اللعب بلعب رمية تماس أو ركلة ركنية .
- إذا رفض اللاعب المراد استبداله مغادرة ميدان اللعب يستمر اللعب .
- إذا تم التبديل خلال إستراحة بين الشوطين أو قبل الوقت الإضافي فيجب إستكمال الإجراءات قبل ركلة البداية للشوط الثاني أو الوقت الإضافي .

الأشخاص الإضافيون في ميدان اللعب

العامل الخارجي

أي شخص لم يشر إليه في قائمة الفريق كلاعب أو بديل أو إداري يعتبر عامل خارجي وهو نفس الحال بالنسبة للاعب الذي يتم طرده .

إذا دخل أي عامل خارجي ميدان اللعب :

- يجب على الحكم إيقاف اللعب (قد لا يكون ذلك مباشرة إذا كان العامل الخارجي غير متداخل مع اللعب) .
- يجب على الحكم إبعاده من ميدان اللعب والمناطق المحيطة به .
- إذا أوقف الحكم المباراة فيجب عليه أن يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه الكرة عندما تم إيقاف المباراة إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

إداريو الفريق

المدرّب وإداريو الفريق الآخرون في القائمة (ماعداء اللاعبين والبدلاء) يعتبرون إداريين للفريق .

إذا دخل أحد الإداريين للفريق إلى ميدان اللعب :

- يجب على الحكم إيقاف اللعب (قد لا يكون ذلك مباشرة إذا كان الإداري غير متداخل مع اللعب أو كان بإمكان الحكم تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة) .
- يجب على الحكم إبعاده من ميدان اللعب وإذا كان تصرف الإداري بصورة غير مسؤولة فيجب على الحكم طرده من ميدان اللعب والمناطق المحيطة به .
- إذا أوقف المباراة فيجب عليه أن يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه الكرة عندما تم إيقاف المباراة إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

اللاعب خارج ميدان اللعب

إذا عاد اللاعب ودخل ميدان اللعب بدون إذن من الحكم بعد أن غادره من أجل تصحيح معداته أو ملابسه أو علاجه من إصابة أو نزيف أو كان هناك دم على ملابسه أو لأي سبب آخر ويأذن من الحكم فيجب على الحكم :

- إيقاف اللعب (قد لا يكون ذلك مباشرة إذا لم يتداخل اللاعب مع اللعب أو كان في استطاعة الحكم تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة).
- ينذر اللاعب لدخول ميدان اللعب بدون إذن .
- يوجه اللاعب بمغادرة ميدان اللعب إذا كان ذلك ضرورياً (مخالفة المادة ٤) .

إذا أوقف الحكم اللعب فيجب أن يستأنفه :

- بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس تنفذ من مكان الكرة عندما تم إيقاف اللعب (انظر المادة ١٣ - مكان لعب الركلة الحرة) إذا لم يكن هناك مخالفة أخرى .
- وفقاً للمادة ١٢ إذا خالف اللاعب هذه المادة .
- إذا اجتاز اللاعب أي من الخطوط المحددة لميدان اللعب عرضياً فلا يعتبر مرتكباً المخالفة لأنه قد يعتبر التحرك خارج حدود الملعب جزء من حركة اللعب .

اللاعب البديل واللاعب المستبدل :

- إذا دخل اللاعب البديل أو اللاعب المستبدل لميدان اللعب دون إذن :
- يجب على الحكم إيقاف اللعب (قد لا يكون ذلك مباشرة إذا كان اللاعب المذكور لم يتداخل مع اللعب أو كان في استطاعة الحكم تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة) .
- يجب على الحكم إنذار اللاعب للسلوك غير الرياضي .
- يجب على اللاعب مغادرة ميدان اللعب .

إذا أوقف الحكم اللعب فيجب استأنافه بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من المكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب (انظر المادة ١٣ - مكان لعب الركلة الحرة)

الهدف المسجل لفريق بديل بشخص في ميدان اللعب

إذا أدرك الحكم بعد تسجيل هدف وقبل أن يستأنف اللعب أن هناك شخص زائد في ميدان اللعب عند تسجيل الهدف :

يجب على الحكم إلغاء الهدف إذا :

- كان الشخص الزائد عامل خارجي وتداخل مع اللعب.
- كان الشخص الزائد لاعباً أو بديلاً أو لاعباً مستبدلاً أو إدارياً مشاركاً في الفريق الذي سجل الهدف .

يحتسب الحكم الهدف إذا :

- كان الشخص الزائد عامل خارجي ولم يتداخل مع اللعب .
- كان الشخص الزائد لاعباً أو بديلاً أو لاعباً مستبدلاً أو إدارياً مشاركاً مع الفريق الذي سجل في مرماه الهدف .

الحد الأدنى من اللاعبين

- إذا كانت أنظمة المسابقة تنص على أنه يجب تسمية جميع اللاعبين والبدلاء قبل ركلة البداية وبدأ أحد الفريقين المباراة بعدد أقل من ١١ لاعب فإن اللاعبين المسميين فقط عند البداية يمكنهم إكمال العدد ١١ عند وصولهم .
- وكذلك يمكن عدم بدء المباراة إذا كان أحد الفريقين عدد افراده أقل من سبعة لاعبين وهو العدد الأدنى من اللاعبين المطلوب للفريق فإن استمرار المباراة متروك لقرار الاتحادات الوطنية وفي كل الأحوال
- في رأي المجلس التشريعي (البورد) فإن المباراة لا يمكن أن تستمر ويجب أن توقف بواسطة الحكم إذا كان هناك أقل من سبعة لاعبين في أي من الفريقين .
- وبإلزام من ذلك ، إذا كان أحد الفريقين يلعب بعدد من اللاعبين أقل من سبعة بسبب أن لاعب أو أكثر من الفريق تعمد الخروج من ميدان اللعب ، الحكم غير مجبر على إيقاف المباراة ويعمل بمبدأ الحاجة المبررة في مثل هذه الحالات لا يسمح الحكم باستكمال المباراة بعد خروج الكرة من اللعب إذا لم يكن لدى الفريق الحد الأدنى من اللاعبين لتسببة .

المادة ٤ - معدات اللاعبين

المعدات الأساسية

الألوان :

■ إذا كان قميص حارسي المرمى بنفس اللون ولم يكن لدى أي منهما لون آخر للتبديل فيجب على الحكم السماح ببدء اللعب .

إذا فقد حذاء اللاعب عرضياً فور لعب الكرة مباشرة وسجل منها هدف فليس هناك أي مخالفة ويتم احتساب الهدف لأنه فقد الحذاء بالمصادفة .

يمكن لحارسي المرمى ارتداء لباس طويل كجزء من التجهيزات الأساسية .

معدات أخرى :

يمكن للاعب استخدام معدات غير المعدات الأساسية بشرط أن يكون الغرض الأساسي منها حمايته بدنياً ولا تشكل خطورة عليه أو لاعب آخر .

كافة الأشياء من ملابس أو تجهيزات أخرى تزيد عن التجهيزات الأساسية يجب فحصها من قبل الحكم والذي يقرر عدم خطورتها .

يسمح بالمعدات الحديثة للحماية مثل غطاء الرأس وقناع الوجه وواقى الركبة والذراع المصنوع من مادة لينة وخفيفة الوزن ولا يعتبر خطراً .

من جانب التقنية الحديثة والتي صنعت نظارات رياضية أكثر أمناً لمرتيديها

واللاعبين الآخرين فيجب على الحكام إظهار مرونة أكثر لاستخدامها خاصة اللاعبين الصغار .

إذا كان أي من المعدات أو الملابس والتي تم فحصها في بداية المباراة ولم تكن خطرة ثم أصبحت خطرة أو استخدمت بصورة خطيرة خلال المباراة فيتم إيقاف السماح بها

استخدام نظام التواصل الإلكتروني ما بين اللاعبين أو أعضاء الجهاز الفني غير مسموح به .

الحلي :

جميع أنواع الحلي (السلاسل - الخواتم - الأساور - الأقراط - الأربطة الجلدية - والمطاطية إلى آخره) ممنوعة تماماً ويجب أن تزال .
لا يسمح باستخدام الأشرطة لتغطية الحلي .
يمنع كذلك الحكام من إرتداء الحلي ماعدا الساعة أو جهاز مشابه لحساب زمن المباراة .

عقوبات إنضباطية :

يتم فحص اللاعبين قبل بداية المباراة واللاعب البديل قبل دخول ميدان اللعب وإذا اكتشف لاعب أثناء اللعب يرتدي ملابس غير مرخصه أو حلي فإنه يجب على الحكم :

- إعلام اللاعب أن الشيء المذكور يجب إزالته .
- توجيه اللاعب بمغادرة ميدان اللعب عند أول توقف إذا لم يكن قادراً أو غير راغب للإذعان .
- إنذار اللاعب إذا رفض الإذعان أو اكتشف أنه عاد لإرتداء نفس الشيء مرة أخرى بعد إخباره بإزالته .
- إذا أوقف اللعب لإنذار اللاعب يجب إعطاء ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من المكان الذي كانت فيه الكرة عندما أوقف اللعب

انظر المادة ١٣ - مكان لعب الركلة الحرة)

المادة الخامسة ٥ الحكم

الصلاحيات والواجبات

- الحكم مخول بإيقاف اللعب إذا كانت الإضاءة غير كافية من وجهة نظره .
- إذا رميت أي مادة من قبل متفرج وأصابته الحكم أو أحد الحكام المساعدين أو اللاعب أو أحد الإداريين فإن الحكم قد يسمح باستمرار المباراة أو يوقف اللعب أو يلغي المباراة وفقاً لشدة الحادثة . ويجب عليه في جميع الحالات تقديم تقرير بالحالة أو الحالات إلى السلطات المختصة .
- للحكم صلاحية إظهار البطاقة الصفراء أو الحمراء خلال فترة ما بين الشوطيين وبعد نهاية المباراة بالإضافة إلى الوقت الإضافي وأثناء تنفيذ ركلات الترجيح طالما بقيت المباراة تحت سلطته .
- إذا أصبح الحكم وبصوره مؤقتة غير مؤهل لقيادة المباراة وذلك أثناء اللعب فإنه يمكن استمرار اللعب بإشراف الحكام المساعدين حتى أول خروج للكرة خارج اللعب .
- إذا قام مشجع بإطلاق صافره وأعتبر الحكم أن هذه الصافرة تداخلت مع اللعب (مثل أن يقوم أثر ذلك لاعب بالتقاط الكرة بيده متوقعاً أن اللعب أوقف) فيجب على الحكم إيقاف المباراة ويستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه الكرة عندما تم إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن اقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب
- في حالة دخول كرة إضافية أو جسم آخر أو حيوان إلى الملعب أثناء المباراة ، وذلك فقط إذا كان لذلك تأثير على اللعب . ويجب إعادة بدء اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب مالم يكون قد تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى حيث في هذه الحالة يقوم الحكم بإسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى عند النقطة الأقرب للمكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب .
- أما في حالة دخول كرة إضافية أو جسم آخر أو حيوان إلى الملعب أثناء المباراة دون أن يكون لذلك تأثير على اللعب . عندئذ على الحكم العمل على إبعادها في أسرع وقت ممكن .

إتاحة الفرصة

يمكن للحكم تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة كلما تم ارتكاب أي مخالفة أو خطأ يجب على الحكام مراعاة الأحوال التالية عند اتخاذ القرار بتطبيق مبدأ إتاحة الفرصة أو إيقاف اللعب :

- درجة المخالفة . فإذا كانت المخالفة تستحق الطرد فيجب على الحكم إيقاف اللعب وطرد اللاعب ما عدا إذا كان هناك فرصة قالية لتسجيل هدف .
- المكان الذي ارتكبت فيه المخالفة : الأقرب إلى مرمى المنافس يمكن أن تكون أكثر فعالية .
- فرص الهجوم المباشر والواعد على مرمى المنافس .
- ظروف المباراة .
- إن القرار بالمعاقبة على المخالفة الأساسية يجب أن يتخذ خلال عدة ثوان قليلة
- إذا كانت المخالفة تستحق الإنذار فيجب إشهاره عند أول توقف وبالرغم من ذلك فيما لم يكن مبدأ إتاحة فرصة واضح فإنه يوصى بأن يوقف الحكم اللعب وينذر اللاعب مباشرة إذا لم يبرز الإنذار عند أول توقف فلا يمكن إبرازه فيما بعد

اللاعبون المصابون

يجب على الحكم أن يلتزم بالإجراءات التالية عندما يتعامل مع اللاعبين المصابين :

- ① يسمح باستمرار اللعب حتى تكون الكرة خارج اللعب إذا كان في نظره أن إصابة اللاعب خفيفة .
- ② يوقف اللعب إذا كان في نظر الحكم أن إصابة اللاعب جسيمة
- ③ بعد سؤال اللاعب المصاب قد يسمح الحكم لطبيب أو على الأكثر طبيبين لدخول ميدان اللعب لتقييم إصابة اللاعب والإعداد لإخراجه بصورة آمنة من ميدان اللعب
- ④ على المسؤولين عن النقل الدخول لأرضية الملعب ومعهم النقالة بعد صدور إشارة من الحكم
- ⑤ يجب على الحكم أن يتأكد أن اللاعب المصاب ينقل بطريقة آمنة من ميدان اللعب
- ⑥ لا يسمح للاعب بتلقي العلاج داخل ميدان اللعب .
- ⑦ أي لاعب يصاب بنزيف من جرح يجب عليه مغادرة ميدان اللعب ولا يمكن عودته حتى يقتنع الحكم أن النزيف قد توقف ولا يسمح للاعب بإرتداء ملابس عليها دم
- ⑧ عندما يسمح الحكم للأطباء بدخول ميدان اللعب فإنه يجب على اللاعب مغادرة ميدان اللعب سواء على ناقله اللاعبين أو على قدميه واللاعب الذي يتأخر لا يمثل لذالك يجب إنذاره للسلوك غير الرياضي .
- ⑨ يعود اللاعب المصاب إلى ميدان اللعب بعد استئناف اللعب .
- ⑩ عندما تكون الكرة في اللعب يعود اللاعب المصاب من خط التماس أما إذا كانت الكرة خارج اللعب فيمكنه العودة من أي مكان من حدود ميدان اللعب .
- ⑪ بغض النظر عن كون الكرة في اللعب أم لا فإن الحكم هو الوحيد الذي له صلاحية السماح للاعب المصاب بالدخول لميدان اللعب مرة أخرى .
- ⑫ قد يسمح الحكم للاعب المصاب بالعودة لميدان اللعب إذا أعطاه الحكم المساعد أو الحكم الرابع إشارة بأن اللاعب أصبح جاهز لذلك .
- ⑬ إذا لم يوقف اللعب لأسباب أخرى أو لم تكن الإصابة التي يعاني منها اللاعب المصاب نتيجة خرق لقانون اللعبة فإنه يجب على الحكم استئناف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه الكرة عند توقف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

● - يجب على الحكم السماح بلعب كامل الوقت الذي استغرقه علاج اللاعب المصاب عند نهاية كل شوط .

● - عندما يقرر الحكم إشهار البطاقة الصفراء للاعب المصاب الذي يجب عليه مغادرة ميدان اللعب للعلاج فيجب أن يتم ذلك قبل مغادرة اللاعب لميدان اللعب .

يتم إستثناء هذه الإجراءات عندما :

- يكون المصاب حارس المرمى .
- عندما يستطد حارس المرمى بلاعب آخر في الملعب ويحتاج لرعايه مباشره .
- عند تصادم لاعبين من نفس الفريق ويستدعي الامر لرعاية مباشرة .
- عندما يكون هناك إصابة خطيرة جداً كبلع اللسان أو فقد الوعي أو كسر الساق .

● حدوث أكثر من خطأ في نفس الوقت

■ يجب على الحكم معاقبة الخطأ الأكثر جسامة عندما يرتكب اللاعبون أكثر من خطأ في نفس الوقت .

■ يتم إستئناف اللعب وفقاً للخطأ الأكثر جسامة .

● الأخطاء المرتكبة من قبل اللاعبين من فريقين مختلفين :

■ يجب على الحكم إيقاف اللعب ويستأنفه بكرة مسقطة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند التوقف

■ يجب على الحكم إيقاف اللعب ويستأنفه بإسقاط الكرة من المكان الذي كانت

فيه الكرة عند توقف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن اقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

التمركز عندما تكون الكرة في اللعب

توصيات :

- يجب أن يكون اللعب محصوراً بين الحكم والحكم المساعد المعنى
- الحكم المساعد المعنى يجب أن يشاهد الحكم بصورة جيدة لذلك يجب على الحكم أن يستخدم نظام قطري واسع .
- البقاء متواكب مع اللعب وخارجه يجعل من السهل للحكم أن يجعل اللعب والحكم المساعد المعنى تحت نظره .
- يجب على الحكم أن يكون قريباً بما فيه الكفاية لمشاهدة اللعب من دون أن يتداخل في اللعب .

ماذا يجب على الحكم أن يشاهده " قد لا يكون دائماً بجوار الكرة . فيجب على الحكم الانتباه الى

- السلوك العدواني من اللاعب بعيداً عن الكرة .
- أخطاء محتملة في المكان الذي قد تتجه إليه الكرة .
- أخطاء تحدث بعد أن تلعب الكرة بعيداً .

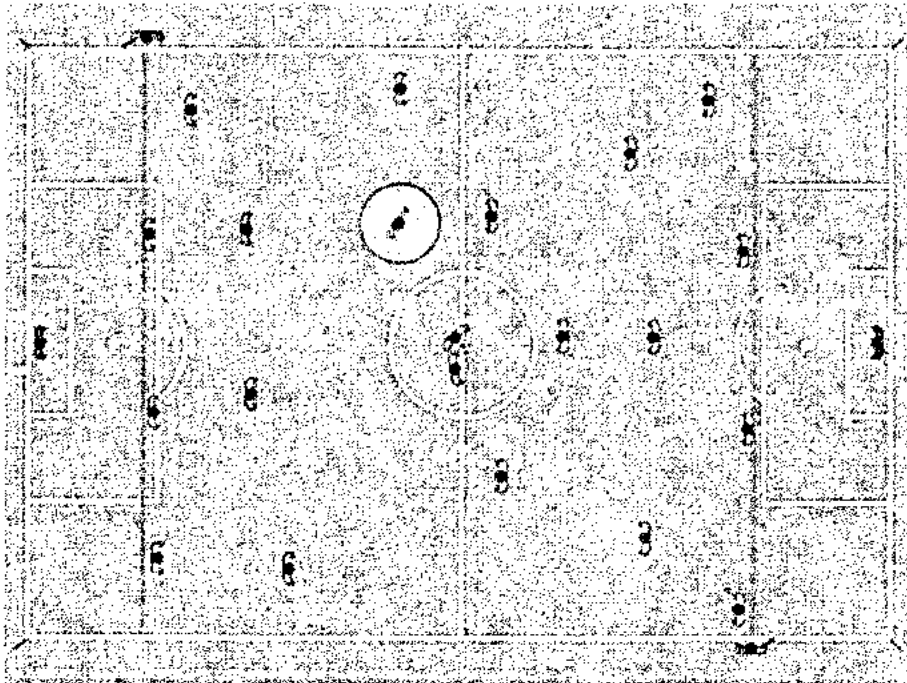
التمركز في حالة الكرة خارج اللعب :

أفضل مكان هو المكان الذي يتخذ منه الحكم القرار الصحيح . جميع التوصيات المتعلقة بالتمركز تعطي على أساس الاحتمالات ويجب أن تتلائم مع معلومات محددة عن الفرق واللاعبين والأحداث التي في المباراة المتعلقة بذلك .
المواقف المقترحة في الرسومات التالية أساسية ويوصى بها للحكام وبالإشارة إلى (المنطقة) فنحن نؤكد أن كل موقف يوصى به هو في الواقع المساحة والتي فيها يكون الحكم الأكثر قرباً لتحقيق فعاليته .
قد تكون هذه المنطقة صغيرة أو كبيرة وبأشكال مختلفة وفقاً للظروف التي تحصل في اللحظة التي نتحدث عنها .

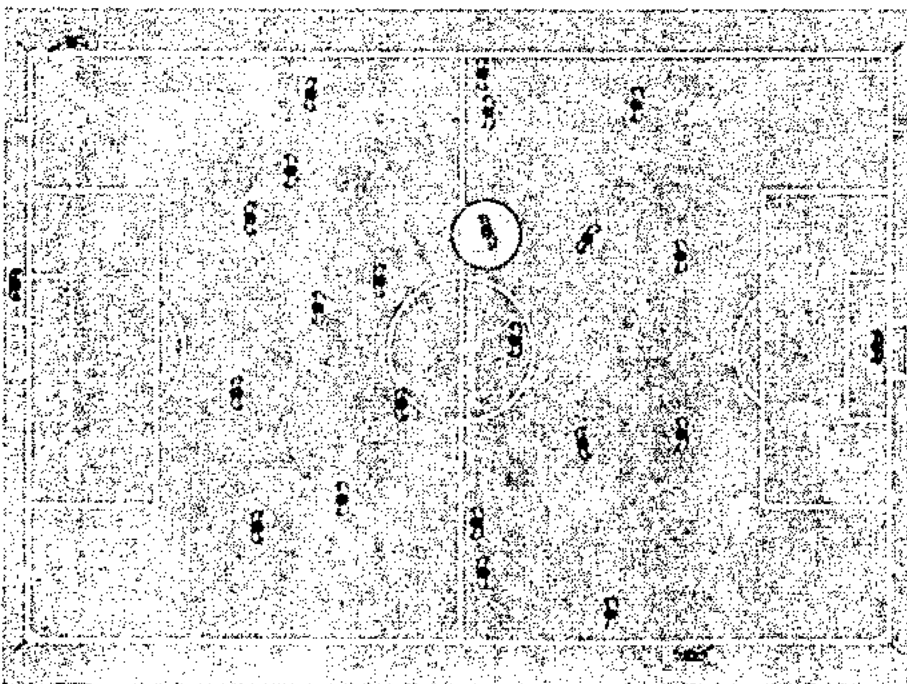
إرشادات للحكام



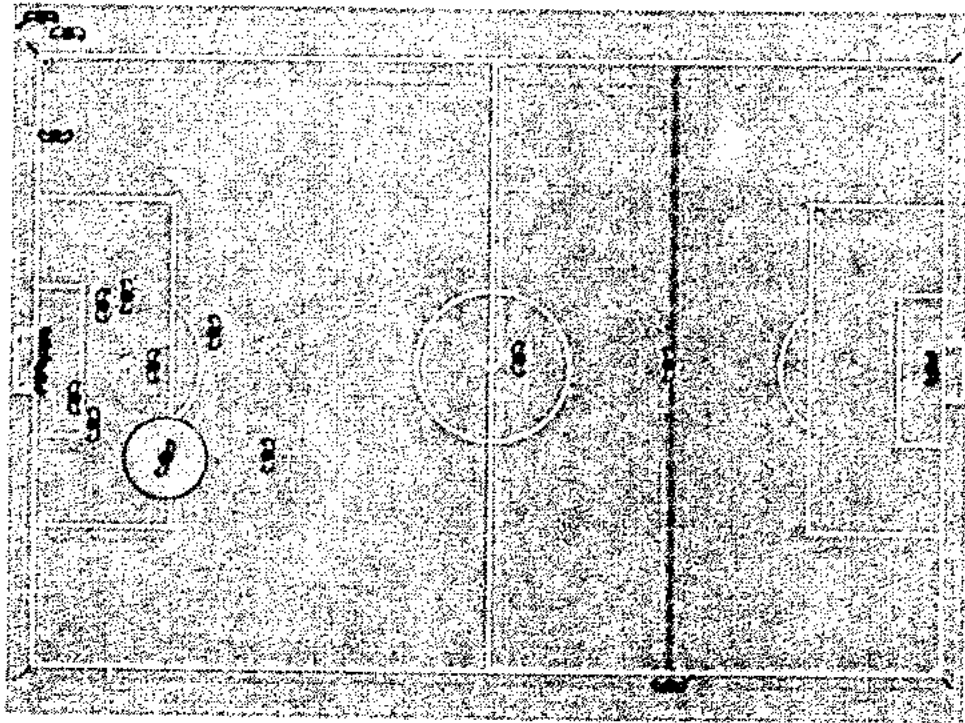
١- الموقف في ركلة البداية



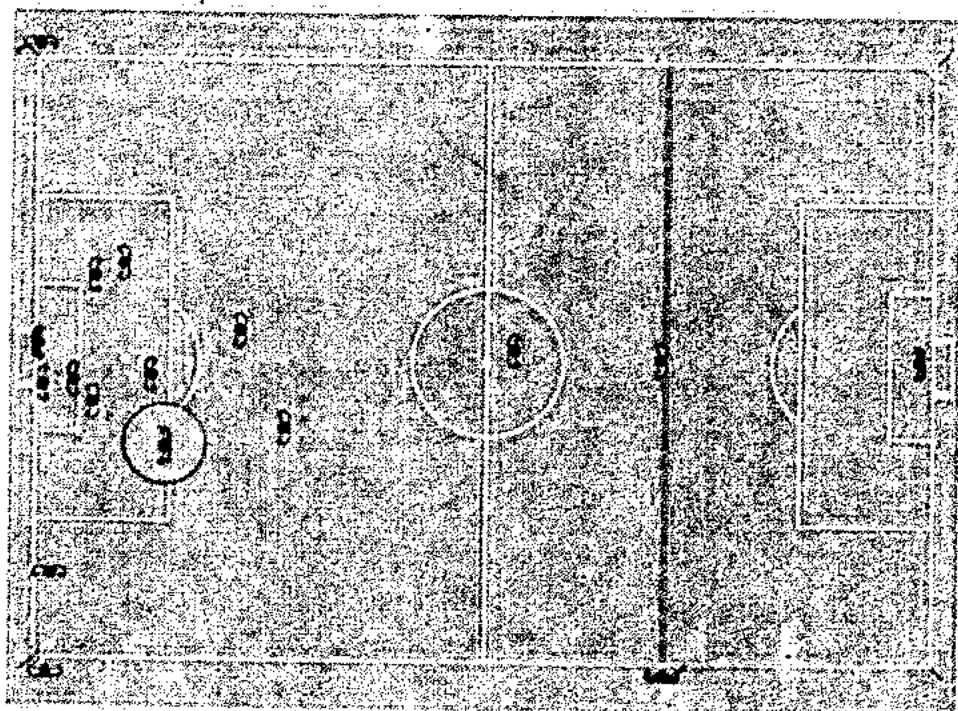
٢- الموقف في ركلة المرمى



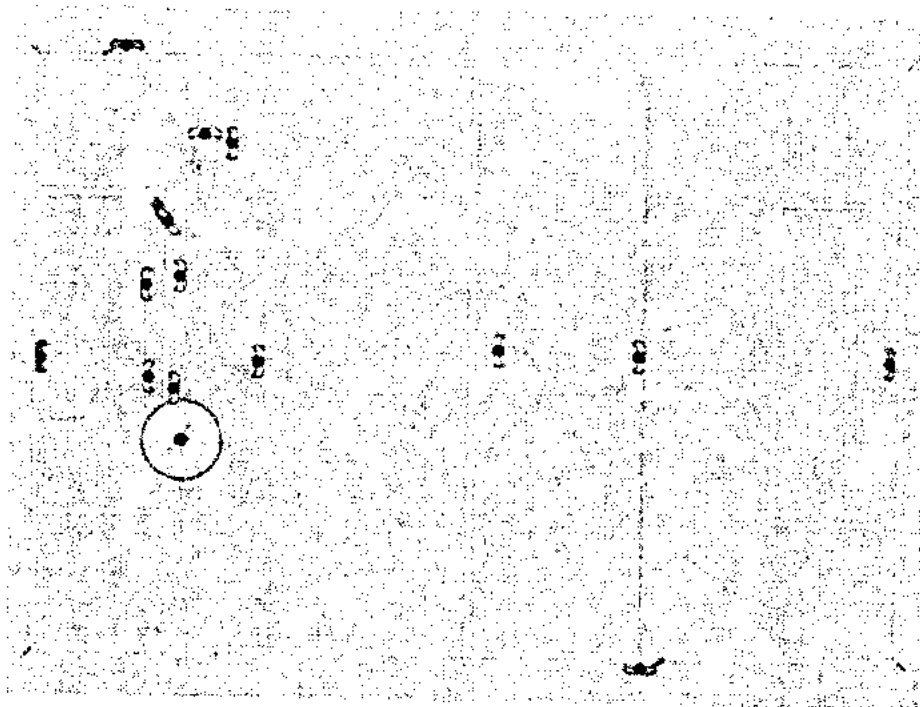
٣- الموقف في الركلة الركنية ١



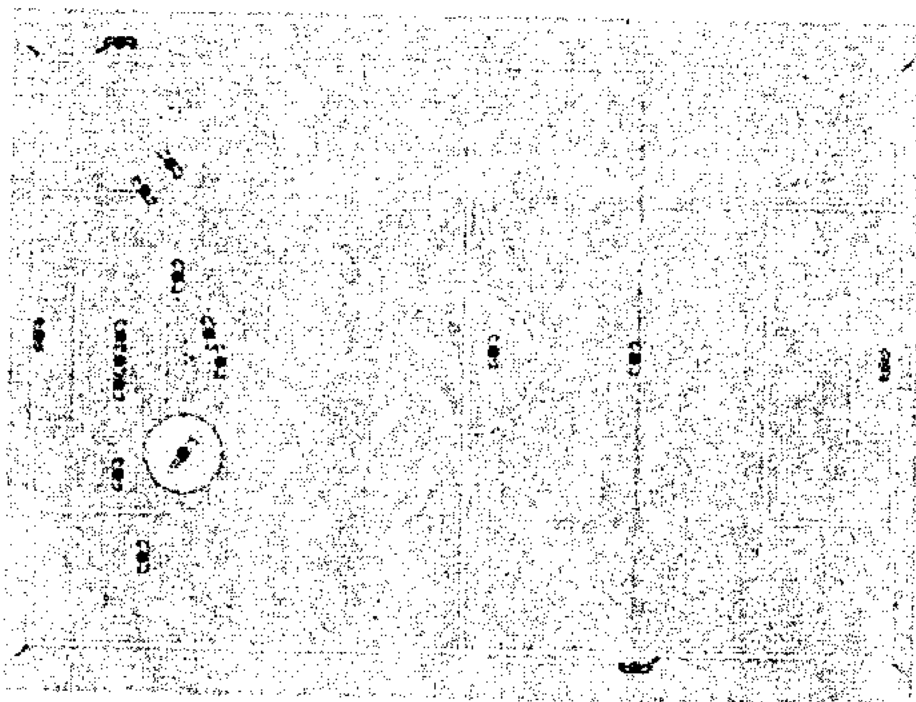
٤- الموقف في الركلة الركنية ٢



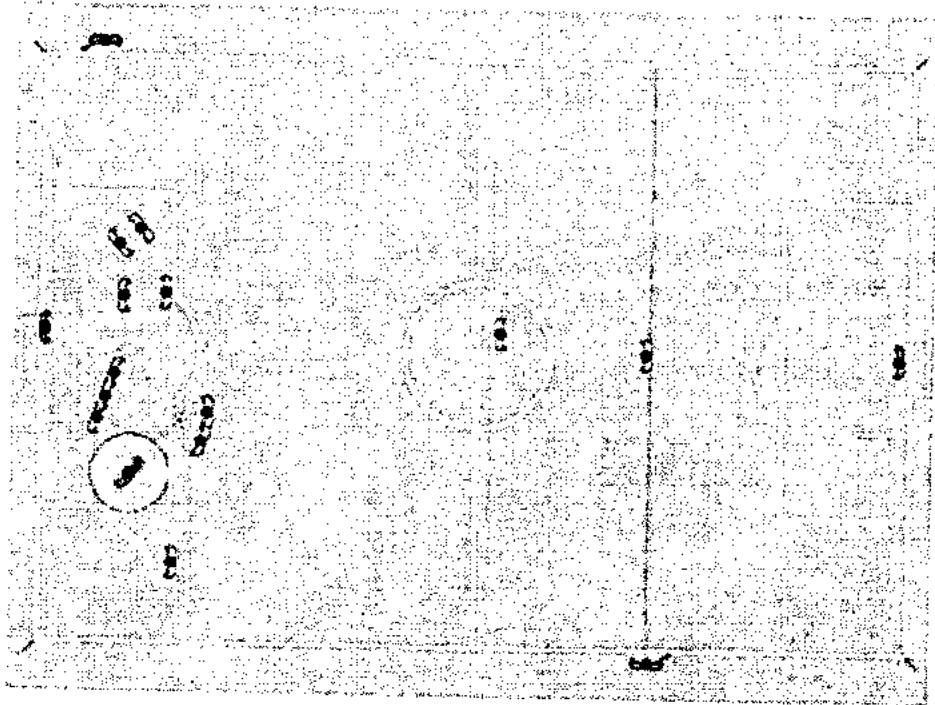
٥- الموقف في الركلة الحرة ١



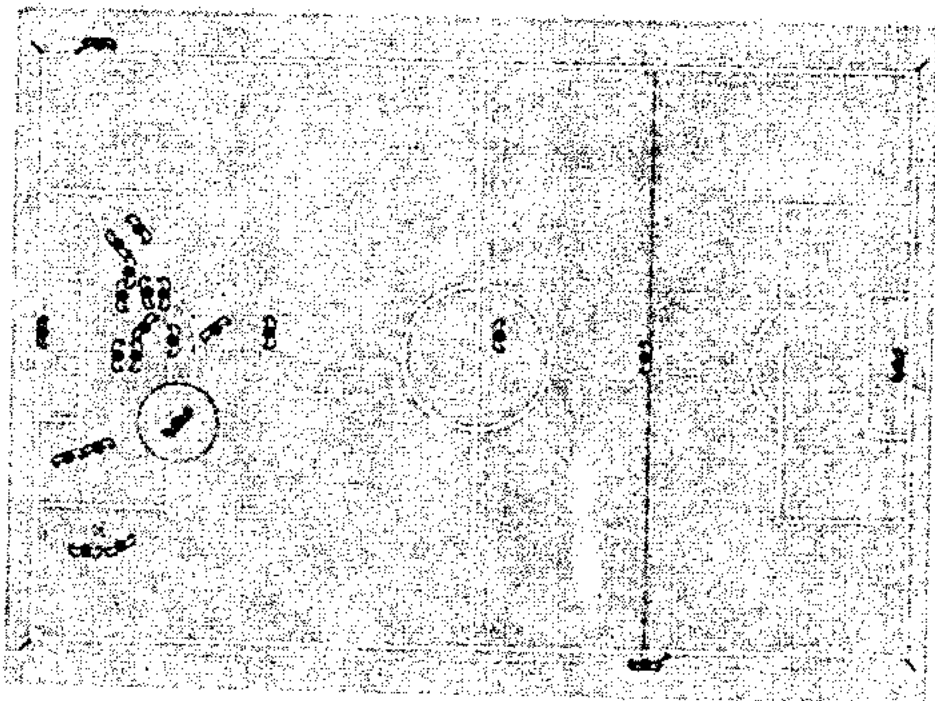
٦- الموقف في الركلة الحرة ٢



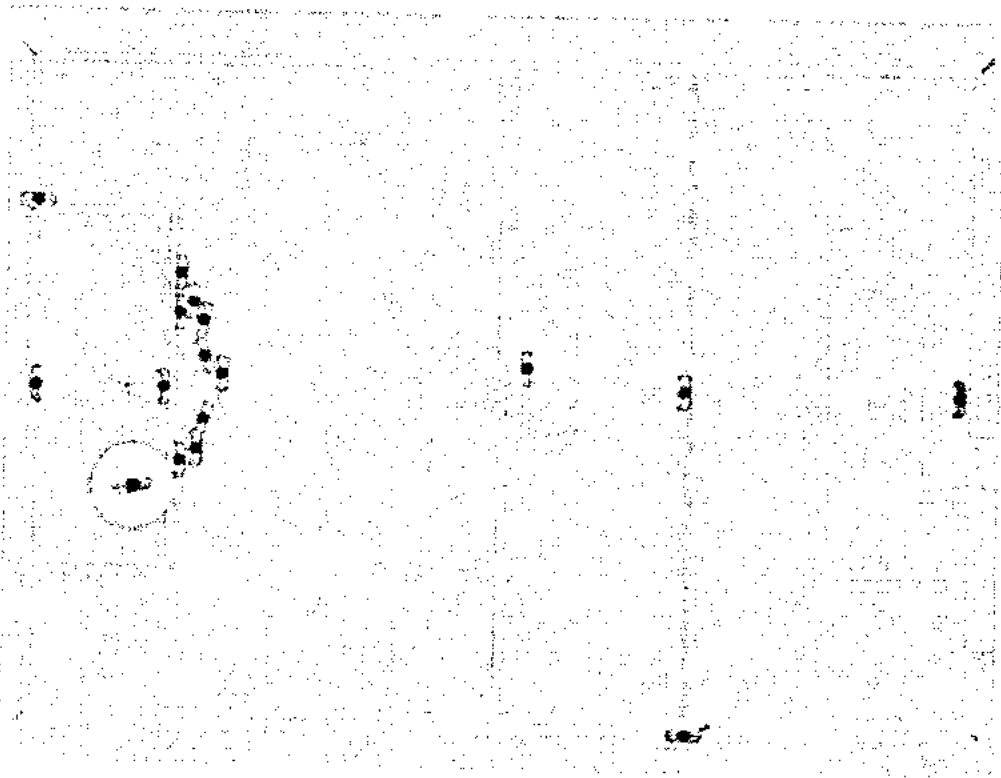
٧- الموقف في الركلة الحرة ٢



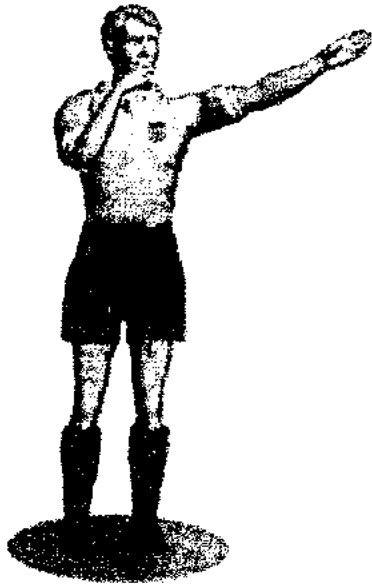
٨- الموقف في الركلة الحرة ٤



٩- الموقف في ركلة الجزاء



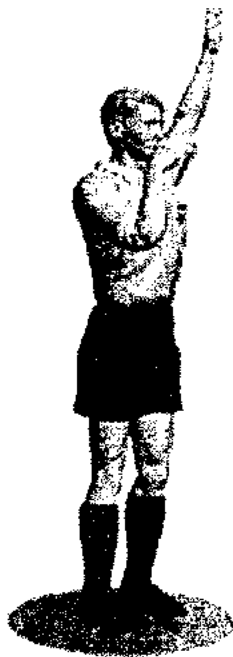
إشارات الحكم



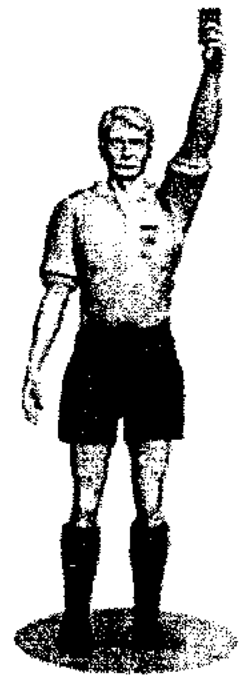
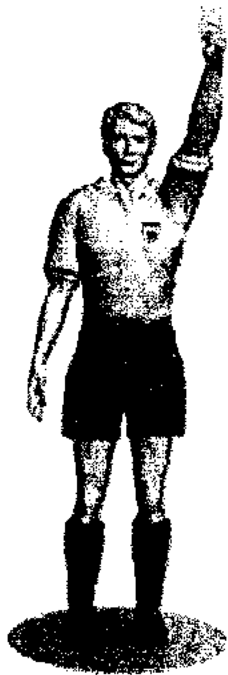
ركلة حرة مباشرة



إتاحة الفرصة



ركلة حرة غير مباشرة



بمناشاة حمراء

إستخدام الصافرة

يحتاج إلى إستخدام الصافرة عند :

- بداية اللعب في الشوط الأول والثاني وبعد تسجيل الهدف .
- إيقاف اللعب .
- ركلة حرة أو ركلة جزاء
- إذا المباراة أوقفت أو ألغيت .
- عندما تنتهي فترة اللعب بإنهاء الوقت .

■ إستئناف اللعب عند :

- الركلات الحرة عندما يكون هناك داعي للمسافة القانونية
- ركلات الجزاء

■ إستئناف اللعب بعد أن كان أوقف لأجل :

- إشهار البطاقة الصفراء الحمراء لسوء السلوك .
- الإصابة .
- التبديل .

لا يحتاج إلى الصافرة عند :

■ إيقاف اللعب لأجل :

- ركلة مرمى ، ركلة ركنية ، رمية التماس .
- الهدف .

■ لإستئناف اللعب من :

ركلة حرة ، ركلة مرمى ، ركلة ركنية ، رمية تماس .

الصافرة التي تستخدم كثيراً بدون ضرورة تصبح أقل تأثيراً عند الحاجة إليها
عندما يحتاج إلى صافرة واضحة لبدء اللعب فهو يعلن بوضوح للاعبين أنه لن
يحدث إستئناف اللعب دون هذه الإشارة

■ لغة الجسد :

لغة الجسد وسيلة يستخدمها الحكم لأجل :

- مساعدته في السيطرة على المباراة .
- يبدء سلطته والسيطرة على النفس .

لغة الجسد ليست :

■ شرح لقرار الحكم



المادة ٦ - الحكام المساعدون

التواجبات والمسؤوليات

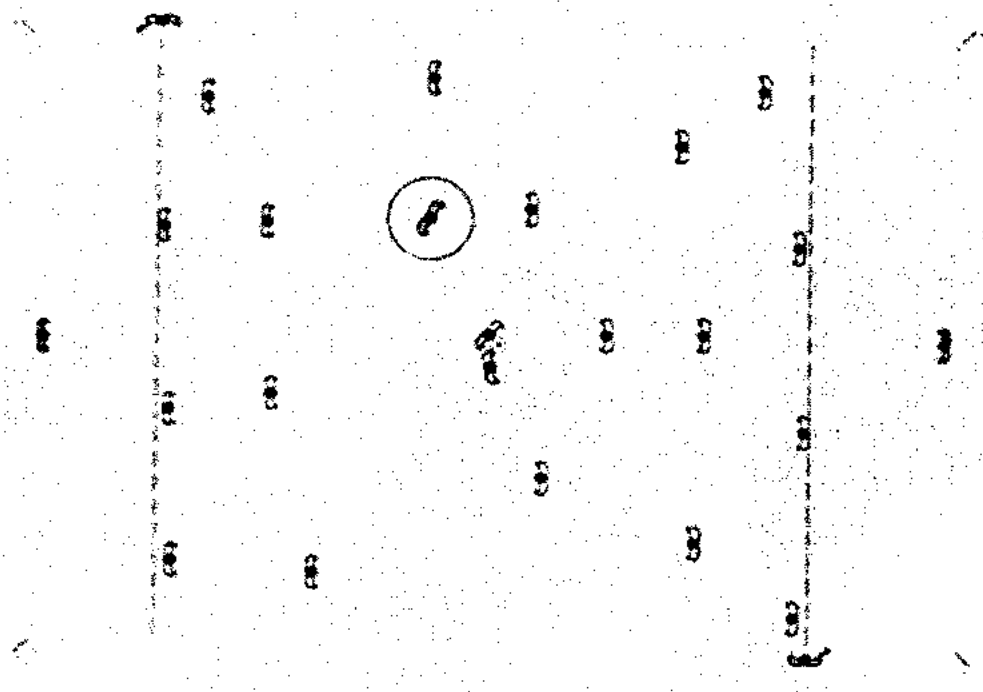
يساعد الحكام المساعدون الحكم في قيادة المباراة وفقاً لقانون اللعبة وهم أيضاً يساعدون الحكم في الحالات المتعلقة بإدارة المباراة وفقاً لطلب وتوجيه الحكم وهذا بشكل عام يشمل أشياء مثل :

- فحص الملعب والكرات المستخدمة ومعدات اللاعبين .
- تحديد إذا ما كانت المشاكل المتعلقة بالمعدات أو النزييف قد حلت.
- مراقبة إجراءات التبديل .
- تدوين الأهداف والزمن وسوء السلوك لدعم سجل الحكم .

التمركز والعمل الجماعي

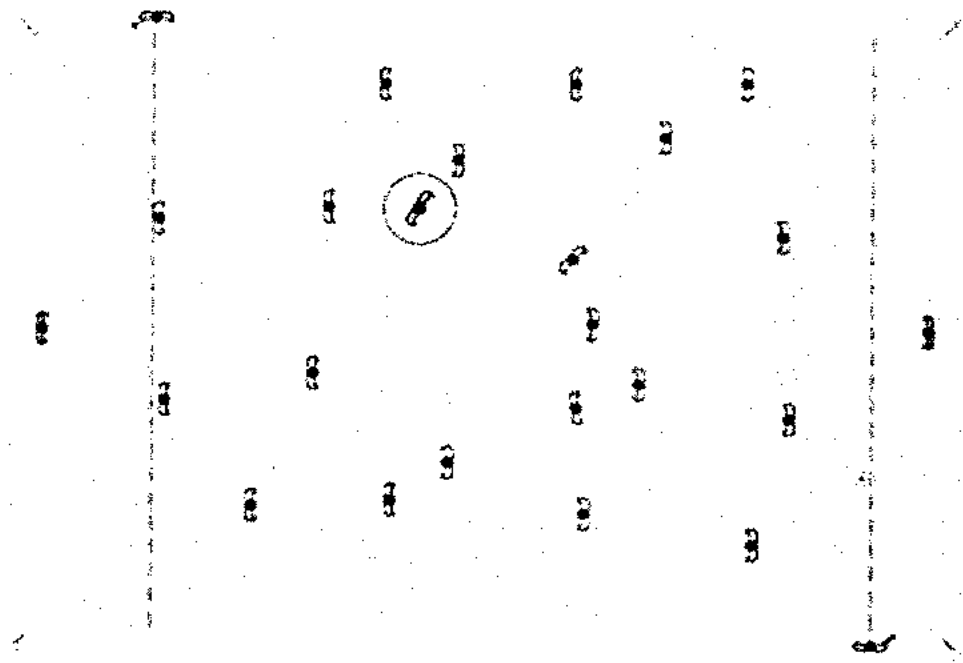
١ - ركلة البداية :

يجب ان يكون الحكام المساعدون على نفس الخط مع آخر ثاني منافس .



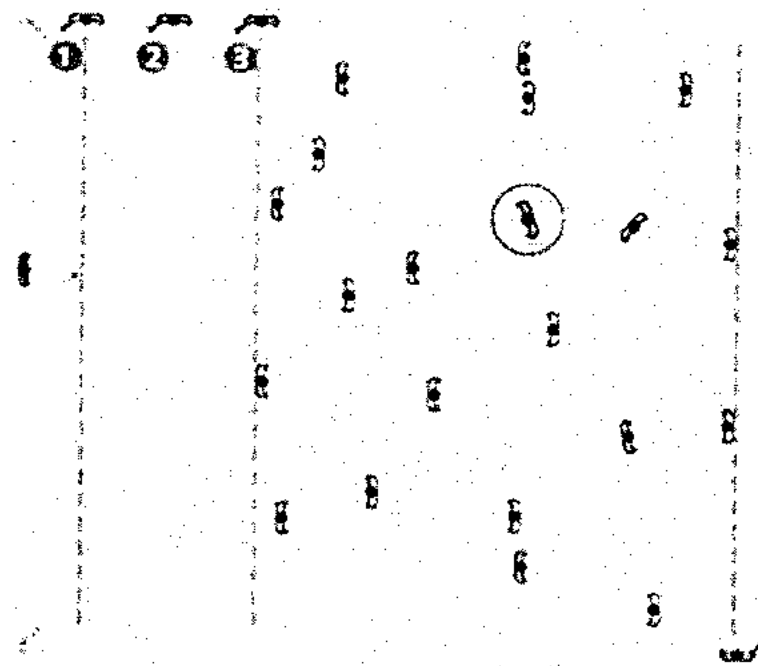
٢- المراقبة العامة أثناء المباراة :

- يجب أن يكون الحكام المساعدون على خط مع آخر ثاني منافس أو الكرة إذا كانت أقرب إلى خط المرمى من آخر ثاني منافس.
- الحكمان المساعدان يجب أن يكونا دائماً مواجهاً لميدان اللعب .



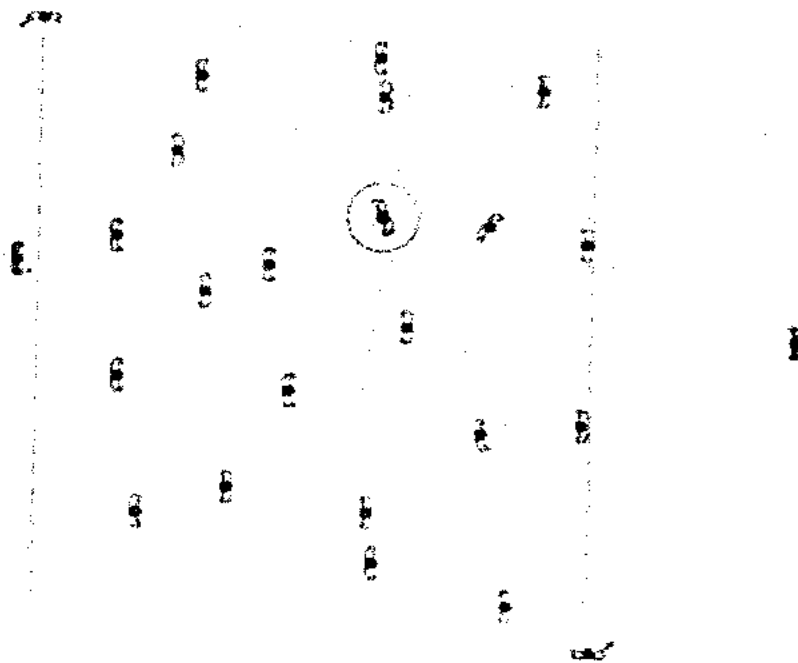
٢- ركلة المرمى :

- ١ - يجب على الحكام المساعدين فحص مكان الكرة داخل منطقة المرمى أولاً
■ فإذا لم تكن موضوعة بصورة صحيحة فيجب على الحكم المساعد عدم التحرك من مكانه وينظر إلى الحكم ويرفع الراية .
- ٢ - إذا كانت الكرة موضوعة بصورة صحيحة داخل منطقة المرمى فيتحرك الحكم المساعد إلى حافة منطقة الجزاء حتى يتأكد من خروج الكرة من منطقة الجزاء وأنها أصبحت في اللعب وأن المهاجمين خارج منطقة الجزاء .
- إذا كان منفذ ركلة المرمى آخر ثاني منافس فيجب على الحكم المساعد التحرك مباشرة إلى حافة منطقة الجزاء .
- ٣ - أخيراً يجب على الحكم المساعد أخذ الموقع المناسب لضبط التسلسل والذي هو من أولوياته في كل الأحوال .



٤- حارس المرمى يطلق الكرة :

- يجب على الحكمين المساعدين أخذ موقع على خط واحد مع خط منطقة الجزاء حتى يتم التأكد ان الحارس لم يلمس الكرة بيديه خارج منطقة الجزاء.
- عندما يطلق الحارس الكرة فإن الحكام المساعدين يتخذون موقف مناسب لضبط التسلسل والذي يعتبر من الاولويات في كل الأحوال .



٥- ركلة الجزاء :

يجب أن يقف الحكم المساعد على تقاطع خط المرمى ومنطقة الجزاء فإذا تحرك الحارس للأمام بشكل واضح عن خط المرمى قبل أن تركل الكرة ولم يسجل هدف فيجب على الحكم المساعد أن يرفع رايته .



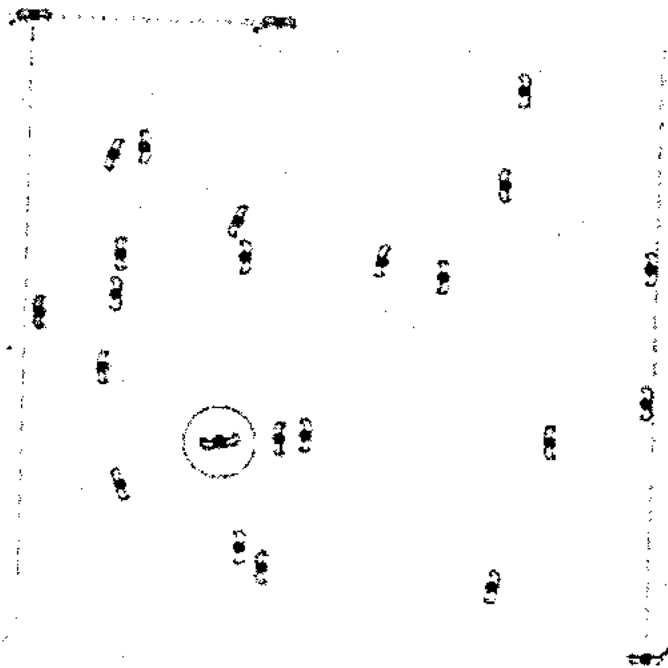
١- ركازات الترجيح :

- يقف حكم مساعد على تقاطع خط المرمى ومنطقة المرمى ومهمته الأساسية التأكد إذا كانت الكرة عبرت خط المرمى .
- إذا كان واضحاً أن الكرة عبرت خط المرمى يقوم الحكم المساعد بالإتصال البصري مع الحكم دون إعطاء أي إشارة إضافية .
- عندما يتم تسجيل الهدف ولكن لم يكن واضحاً إذا كانت الكرة عبرت خط المرمى فيقوم الحكم المساعد برفع رايته أولاً حتى يسترعي إنتباه الحكم ثم يؤكد تسجيل الهدف .
- الحكم المساعد الآخر يبقى في دائرة المنتصف ويدير بقية لاشبي الفريقين .

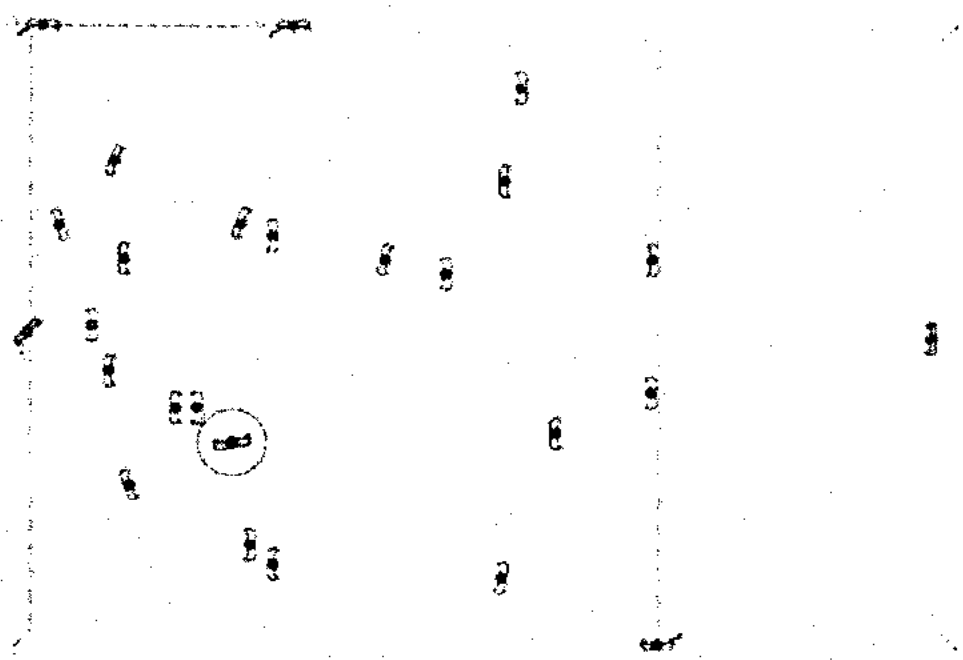


٢- حالات (هدف - ليس هدف) :

- عندما يسجل الهدف ولا يكون هناك شك في القرار فيجب أن يكون هناك إتصال بصري بين الحكم والمساعد ثم يجب على الحكم المساعد أن يجري بسرعة من ٢٥-٣٠ متر على خط التماس باتجاه خط المنتصف دون أن يرفع رايته .



عندما يسجل الهدف ولكن الكرة تبدو ماتزال في الملعب فيجب على الحكم المساعد أن يرفع رايته أولاً يسترعى إنتباه الحكم ثم يستمر في الخطوات العادية للهدف بالجري السريع لمسافة ٢٥-٣٠ متر على خط التماس باتجاه خط المنتصف .

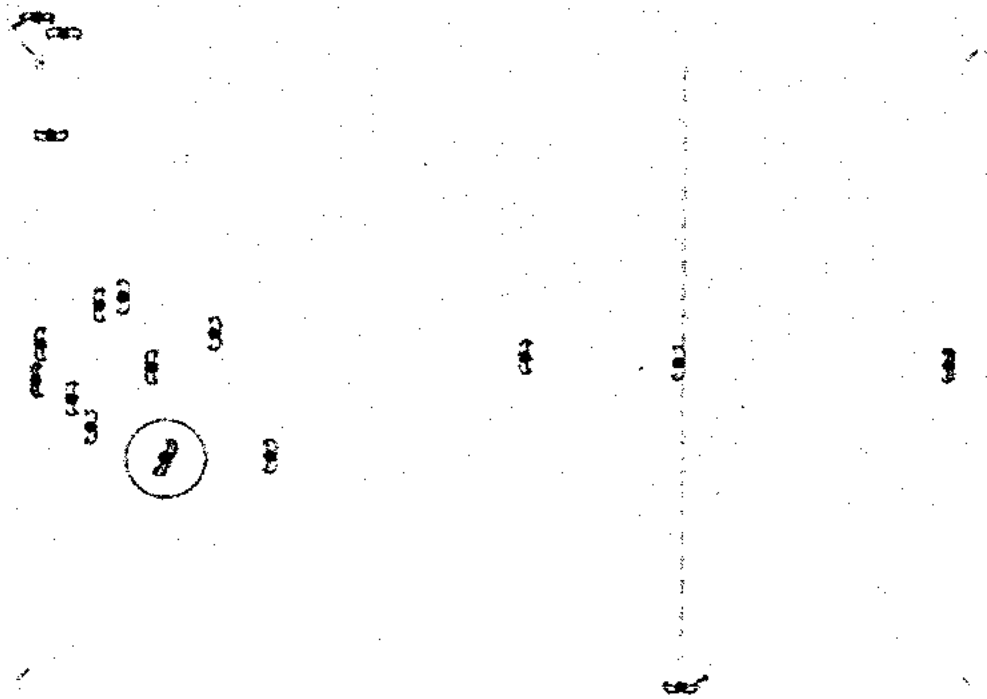


في حالات عندما لاتعبر الكرة بكاملها خط المرمى ويستمر اللعب بصورة طبيعية لأن الهدف لم يسجل يجب على الحكم أن يتواصل بالنظر مع الحكم المساعد وإذا كان هناك حاجة يعطي إشارة سرية باليد .

٨- الركلة الركنية :

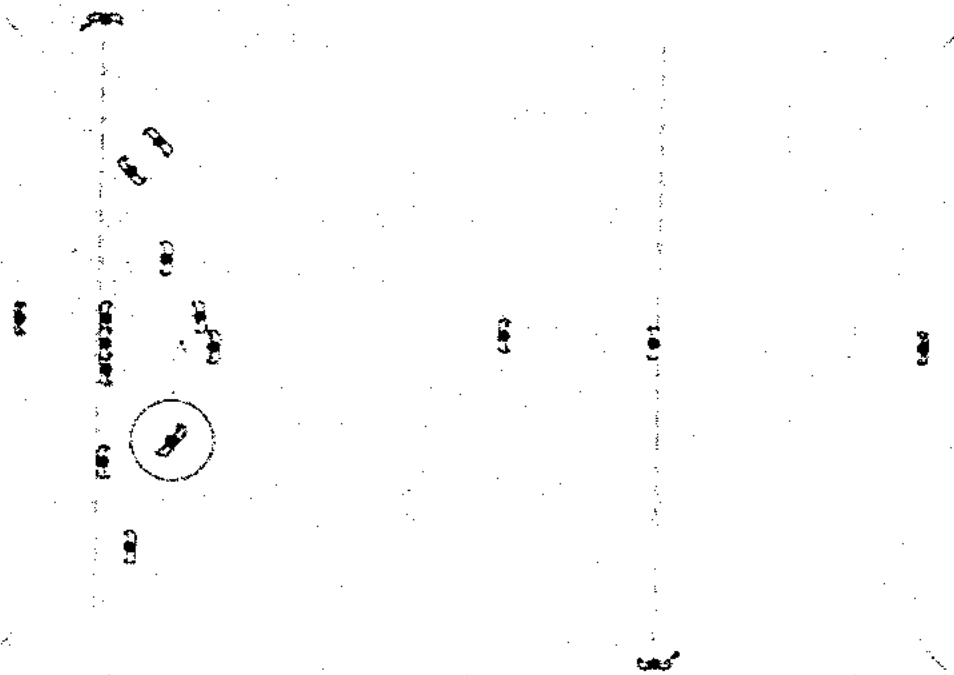
موقف الحكام المساعدین أثناء الركلة الركنية خلف الراية الركنية على خط واحد مع خط المرمى ويكون في موقف لا يتداخل مع اللاعب المنفذ للركلة الركنية.

يجب على الحكم المساعد أن يتأكد أن الكرة وضعت داخل قوس الركنية بصورة مناسبة .



٩- الركلة الهرة :

يجب أن يكون موقف الحكم المساعد في الركلات الحرة على خط مع آخر ثاني منافس حتى يتمكن من ضبط خط التسلل والذي هو الأولوية في كل حال .
بالرغم من ذلك يجب أن يكون جاهزاً لمتابعة الكرد عن طريق التحرك على خط التماس تجاه الراية الركنية إذا كان هناك تسديد مباشر على المرمي



الإشارات

كقاعدة أساسية فإنه يجب على الحكم المساعد عدم إعطاء إشارات واضحة باليد وقد تعطى الإشارة السرية في بعض الحالات دعماً قيماً للحكم .
إشارات اليد يجب أن تكون واضحة المعنى وهذا المعنى يتم الإتفاق عليه ومناقشته في الاجتماع الذي يسبق المباراة .

أسلوب الجري

كقاعدة أساسية فإنه يجب على الحكم المساعد أن يواجه اللاعب أثناء الجري ويجب أن تستخدم الحركة الجانبية للمسافات القصيرة وذلك له أهمية كبيرة للحكم على التسلل وإعطاء الحكم المساعد خط واضح من الرؤية .

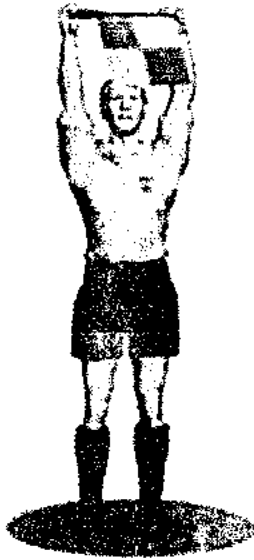
جهاز التنبيه

يذكر الحكام أن جهاز التنبيه إشارة إضافية تستخدم فقط عند الحاجة من أجل جلب إنتباه الحكم .
الحالات التي يكون فيها جهاز التنبيه مفيداً تشمل :

- التسلل .

- الأخطاء (بعيد عن نظر الحكم) .
- رمية التماس ، ركلة ركنية ، ركلة المرمى . (القرارات الدقيقة)
- الاهداف (القرارات الدقيقة)

إشارات الحكم المساعد



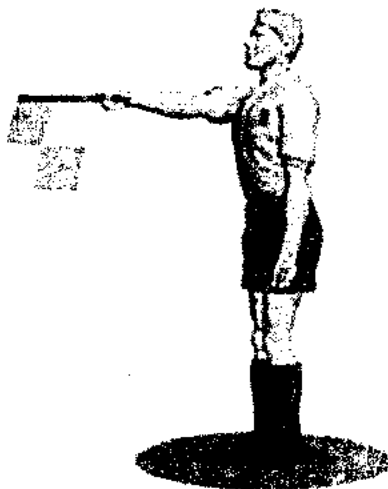
تبدیل



رمية تماس للمهاجم



رمية تماس للمدافع

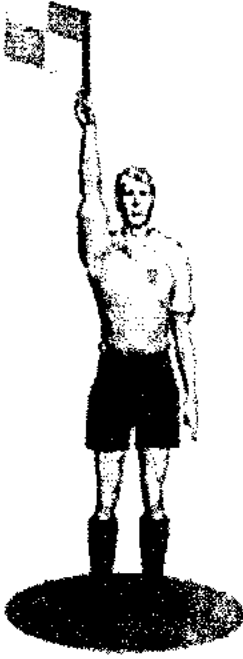


ركلة مرمى



ركلة ركنية

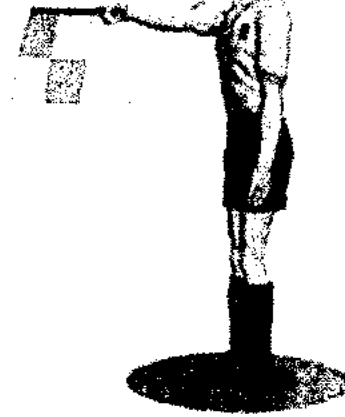
إشارات الحكم المساعد



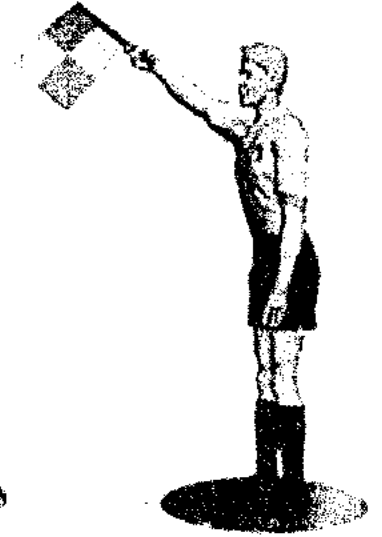
تسلل



تسلل في الجانب
القريب من اللاعب



تسلل في منتصف
اللاعب



تسلل في الجانب البعيد
من اللاعب



خطأ على المدافع



خطأ على المهاجم



أسلوب استخدام الراية والعمل الجماعي

راية الحكم المساعد يجب أن يشاهدها الحكم دائماً وتكون ثابتة غير مطلوية أثناء الجري عندما تعطي إشارة فيجب على الحكم المساعد أن يتوقف عن الجري ويواجه ميدان اللعب ويقوم بالاتصال بالنظر مع الحكم ويرفع رايته بعناية (دون استعجال أو مبالغة ويجب أن تبدو الراية وكأنها امتداد للذراع.

يجب على الحكم المساعد أن يرفع الراية باليد التي سوف يستخدمها في الإشارة التالية وإذا تغيرت الظروف تستخدم اليد الأخرى للإشارة التالية يجب على الحكم المساعد أن ينقل رايته لليد الأخرى تحت الحزام .

عندما يشير الحكم المساعد إلى أن الكرة أصبحت خارج اللعب فيجب عليه أن يبقى الراية مرفوعة حتى يدرك الحكم ذلك .

عندما يشير الحكم المساعد إلى حدوث سلوك مشين ولم يشاهد ذلك الحكم مباشرة.

إذا توقف اللعب لقرار انضباطي فإنه يستأنف وفقاً للقانون (ركلة حرة مباشرة ركلة جزاء إلى آخره)

■ أما إذا كان قد استأنف اللعب فيمكن اتخاذ قرار انضباطي فقط ولكن لا يعاقب على المخالفة بركلة حرة أو ركلة جزاء.

رمية التماس

○ إذا عبرت الكرة خط التماس قرب موقع الحكم المساعد فيجب عليه إعطاء إشارة مباشرة تشير إلى اتجاه رمية التماس .

○ إذا عبرت الكرة خط التماس في الجانب البعيد من الحكم المساعد وكان قرار رمية التماس واضحاً فيجب على الحكم المساعد إعطاء إشارة مباشرة تشير إلى اتجاه رمية التماس .

○ إذا عبرت الكرة خط التماس في الجانب البعيد من الحكم المساعد ولكن الكرة تبدو مائزلة في اللعب أو إذا كان لدى الحكم المساعد أي شك فيجب عليه رفع رايته ليعلم الحكم أن الكرة خارج اللعب ثم ينظر إلى الحكم ويتبع إشارته .

الركلة الركنية / ركلة المرمى

○ إذا عبرت الكرة خط المرمى في الجانب القريب من الحكم المساعد فيجب عليه إعطاء إشارة مباشرة بيده اليمنى (بخط أفضل من الرؤية) ليشير إذا كانت ركلة مرمى أو ركنية .

○ إذا عبرت الكرة خط المرمى في الجانب القريب من الحكم المساعد ولكن الكرة ماتزال تبدو في اللعب فيجب على الحكم المساعد رفع رايته أولاً ليُعلم الحكم أن الكرة أصبحت خارج اللعب ثم يشير إذا كانت ركلة مرمى أو ركلة ركنية .

○ إذا عبرت الكرة خط المرمى في الجانب البعيد من موقع الحكم المساعد فيجب عليه رفع رايته ليُعلم الحكم أن الكرة أصبحت خارج اللعب وينظر إلى الحكم ثم يتبع قرار الحكم من الممكن أن يعطي الحكم المساعد قرار مباشرة إذا كان واضحاً .

التسلل

أول فعل يقوم به الحكم المساعد بعد قرار التسلل هو رفع رايته ثم يستخدمها للإشارة إلى المنطقة من الميدان التي حصل فيها الخطأ .

إذا لم يشاهد الحكم الراية مباشرة فيجب على الحكم المساعد مواصلة الإشارة حتى يعلم الحكم أو تصبح الكرة تحت سيطرة الفريق المدافع بشكل واضح .
يجب أن تستخدم اليد اليمنى في رفع الراية وهذا يعطي الحكم المساعد خط رؤية أفضل .

التبديل

عند التعامل مع التبديلات فيجب أن يُعلم الحكم المساعد أولاً بواسطة الحكم الرابع ثم يقوم الحكم المساعد بالإشارة للحكم عند أول توقف للمباراة .
ليس هناك حاجة إلى أن يتحرك الحكم المساعد إلى خط المنتصف طالما أن الحكم الرابع يقوم بإجراءات التبديل .

إذا لم يكن هناك حكم رابع فيجب على الحكم المساعد المساعدة في إجراء التبديل وفي هذه الحالة يجب على الحكم الإنتظار قبل إستئناف اللعب حتى يعود الحكم المساعد إلى مكانة .

الأخطاء

يجب على الحكم المساعد رفع رايته عند حدوث الأخطاء وسوء السلوك وذلك في المنطقة القريبة منه أو بعيداً عن نظر الحكم .
في جميع الحالات الأخرى : يجب عليه الإنتظار وتقديم رايه إذا طلب ذلك منه وفي هذه الحالة يجب عليه أن يخبر الحكم عن مشاهدته وسمعه ومن هم اللاعبون المتورطون .

قبل الإشارة إلى خطأ يجب على الحكم المساعد أن يقرر التالي :-

- الخطأ كان بعيداً عن نظر الحكم أو أن رؤية الحكم كانت محجوبة .
- أن الحكم لم يطبق مبدأ إتاحة الفرصة إذا كان شاهد الخطأ .

عندها يرتكب خطأ أو سوء سلوك فيجب على الحكم المساعد :-

- رفع رايته بنفس اليد التي سوف يستخدمها أيضاً لبقية الإشارة وهذا يعطي الحكم إشارة واضحة لمن ارتكب عليه الخطأ .
- عمل إتصال بصري مع الحكم .
- تحريك الراية بصورة خفيفة (يتجنب الحركة المبالغ فيها أو العدوانية) .
- يستخدم جهاز التنبيه الإلكتروني إذا كان هناك حاجة .
- الحكم المساعد يجب عليه استخدام أسلوب الانتظار والمشاهدة من أجل السماح للعب بالإستمرار وعدم رفع رايته عندما سيستفيد الفريق الذي ارتكب ضده الخطأ من إتاحة الفرصة وفي هذه الحالة : من المهم للحكم المساعد أن يقوم بعمل تواصل بصري مع الحكم .

الأخطاء خارج منطقة الجزاء :

عندما يرتكب خطأ خارج منطقة الجزاء (قريب من حدود منطقة الجزاء) فيجب على الحكم المساعد النظر إلى الحكم ليرى أين يقف الحكم وما هو القرار الذي اتخذه .

يجب على الحكم المساعد الوقوف على خط مستقيم مع خط منطقة الجزاء ويرفع رايته عند الضرورة.

في حالات الهجمة المرتدة يجب على الحكم المساعد أن يكون قادر على إعطاء معلومات مثل إذا كان هناك خطأ ارتكب أم لا وهل ارتكب داخل أو خارج منطقة الجزاء والذي يعتبر أولوية في أي حالة وما هو القرار الإنضباطي الذي يجب أن يتخذ .

الأخطاء داخل منطقة الجزاء :

عندما يرتكب خطأ داخل منطقة الجزاء بعيداً عن نظر الحكم خاصة بقرب موقع الحكم المساعد فيجب على الحكم المساعد أولاً الاتصال بصرياً بالحكم ليُشاهد أين موقف الحكم وما هو القرار الذي اتخذه .

إذا لم يتخذ الحكم أي قرار فيجب على الحكم المساعد رفع رايته و يستخدم إشارة التنبيه ويتحرك بوضوح على خط التماس اتجاه الراية الركنية .

تجمهر اللاعبين

عند تجمهر اللاعبين يقوم أقرب حكم مساعد بدخول ميدان اللعب لمساعدة الحكم .
الحكم المساعد الآخر يراقب ويسجل تفاصيل الحالة .

الإشارة

عند التعامل مع الحالات الانضباطية فإن الاتصال البصري والإشارات اليدوية السرية من الحكم المساعد للحكم قد تكون كافية في بعض الحالات .
في بعض المناسبات عند تطلب المشورة المباشرة قد يتقدم الحكم المساعد من ٢ - ٣ متر داخل ميدان اللعب إذا كان ذلك ضرورياً .
عند الحديث فيجب على الحكم والحكم المساعد مواجهة الميدان لتفادي أن يسمعوا من قبل الآخرين .

المسافة القانونية

عندما تعطى ركلة حرة مباشرة قريبة جداً من خط التماس بقرب موقع الحكم المساعد قد يدخل الحكم المساعد ميدان اللعب حتى يساعد في التأكد من وجود اللاعبين على مسافة ٩.١٥ م (١٠ ياردة) من الكرة وسوف يتوجب على الحكم في هذا الحالة الانتظار حتى يتمكن الحكم المساعد من العودة الى مكانه قبل استئناف اللعب .

المادة ٧ - مدة المباراة

التعويض عن الوقت الضائع

كثير من التوقيضات للعب تكون طبيعية (مثل رميات التماس - ركلات المرمى) ويتم التعويض عن الوقت الضائع عندما يكون هناك تأخير مبالغ فيه .
الحكم الرابع يشير إلى أقل وقت قرره الحكم في نهاية الدقيقة الأخيرة من كل فترة من اللعب .
الإعلان عن الوقت الإضافي لا يشير إلى المقدار التام المتبقي من المباراة فقد يزيد إذا قرر ذلك الحكم ولكن لا ينقص .
لا يجب على الحكم أن يعوض خطأ في حساب الوقت خلال الشوط الأول بزيادة أو نقصان مدة الشوط الثاني .

المادة ٨ - ابتداء واستئناف اللعب

اسقاط الكرة

أي لاعب يستطيع المنافسة للحصول على الكرة المسقطة (بما في ذلك حارس المرمى) .
لا يوجد حد أدنى أو أعلى لعدد اللاعبين المطلوب للمنافسة على الكرة المسقطة
فالحكم لا يستطيع أن يقرر من ينافس أو لا ينافس على الكرة المسقطة

المادة ٩ - الكرة في اللعب وخارج اللعب

الكرة داخل ميدان اللعب تلمس شخص آخر غير لاعب :

إذا حدث أن لمست الكرة الحكم أو الحكم المساعد أثناء تواجده مؤقتاً داخل ميدان اللعب وكان ذلك والكرة في اللعب فإن اللعب يستمر لأن الحكم والحكم المساعد جزء من المباراة .

المادة ١٠ - طريقة تسجيل الهدف

لا يوجد هدف :

إذا أشار الحكم إلى دخول هدف قبل أن تجتاز الكرة خط المرمى تماماً ثم أدرك فوراً خطأه فيجب أن يستأنف اللعب بإسقاط الكرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

المادة ١١ - التسلسل

التعريفات

في محتوى المادة ١١ - التسلسل ، تطبيق التعريفات التالية :

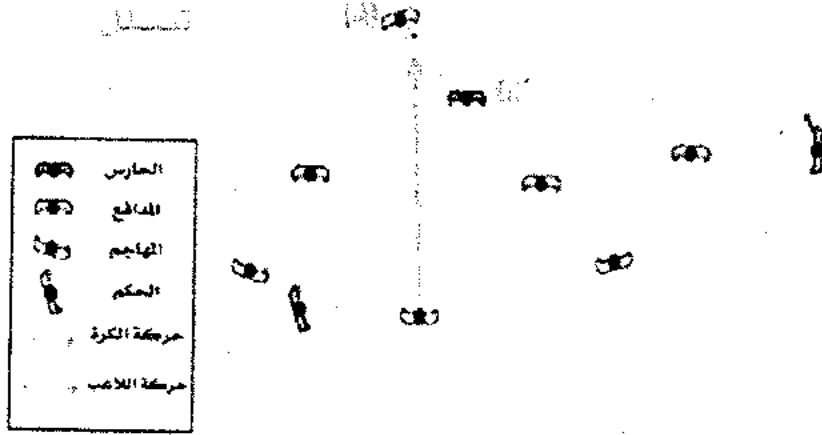
- في تعريف موقف التسلسل فإن عبارة اقرب الى خط مرمي المنافس تعني ان أي جزء من رأسه أو جسمه أو قدميه هي اقرب الى خط مرمي منافسه من كل من الكرة وثاني اخر منافس هذا التعريف لا يشمل الذراعين .
- التداخل في اللعب : يعني لعب أو لمس الكرة التي تم تمريرها أو لمسها عن طريق احد زملاء اللاعب .
- التداخل مع منافس : يعني منع المنافس من اللعب أو القدره على لعب الكرة باعتراض واضح لخط رؤية المنافس أو التحرك أو عمل إيماءه أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف انتباه المنافس .
- الحصول على الفرصة من وجوده في ذلك الموقف : تعني لعب الكرة التي ترد إليه من قائم المرمى أو العارضة بينما هو في موقف تسلسل أو لعب الكرة التي ترد إليه من المنافس وهو في موقف تسلسل .

المخالفات

- عندما تحدث مخالفة التسلسل فإن الحكم يعطي ركلة حرة غير مباشرة تنفذ من المكان الذي كان فيه اللاعب المتسلسل عندما لعبت له الكرة بواسطة أحد لاعبي فريقه أخر مرة.
- في حالة مغادرة أي لاعب مدافع لأرض الملعب لأي سبب كان بدون إذن الحكم فسيعتبر هذا اللاعب موجوداً على خط مرمى فريقه أو على خط التماس وذلك لغرض التسلسل حتى يتوقف اللاعب . وإذا كان اللاعب غادر ميدان اللعب متعمداً فيجب أن يقوم الحكم بإبذاره عند أول توقف للعب .
- بالنسبة للاعب في موقف تسلسل فإن خروجه من ميدان اللعب لا يعتبر مخالفة في حد ذاته إذا كان ذلك ليوضح للحكم أنه غير متداخل في اللعب النشط بالرغم من ذلك فإذا اعتبر الحكم أنه غادر ميدان اللعب لأسباب تكتيكية ثم حصل على فرصة غير عادلة بالعودة للدخول لميدان اللعب فيجب أن ينذر اللاعب لسلوكه الغير رياضي .
- يحتاج اللاعب أن يطلب إذن الحكم بالعودة للدخول لميدان اللعب .

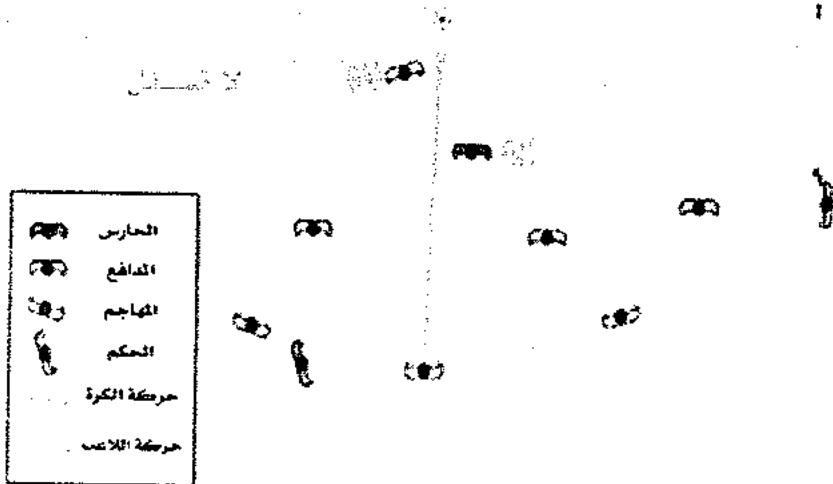
○ إذا وقف لاعب مهاجم ثابتاً بين قائمي المرمى داخل شبكة المرمى عندما دخلت الكرة إلى المرمى
فيتم احتساب الهدف وبالرغم من ذلك إذا كان المهاجم يشتم انتباه منافسه فيجب إلغاء الهدف
وينذر اللاعب المهاجم للسلوك غير الرياضي يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت
الكرة عند إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم
إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة
عند إيقاف اللعب .

التداخل في اللعب



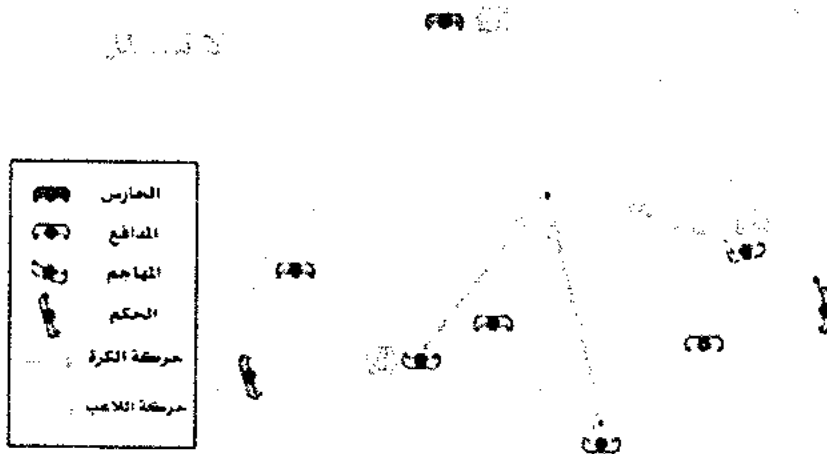
المهاجم A في موقف تسلسل في حين أنه لم يتداخل مع منافس لمس الكرة يجب على الحكم المساعد أن يرفع رايته عندما يلمس اللاعب الكرة .

التداخل في اللعب



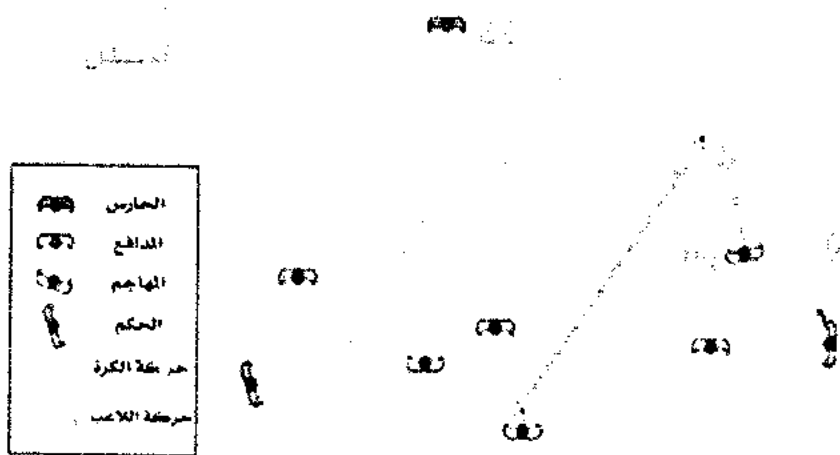
المهاجم A في موقف تسلسل لم يلمس الكرة ولم يتداخل مع المنافس لا يمكن معاقبة المهاجم لأنه لم يلمس الكرة .

التداخل في اللعب



قام المهاجم A في موقف تسلل بالركض نحو الكرة بينما قام لاعب من فريقه غير متسلل B بالركض أيضاً نحو الكرة ولعبها لا يعاقب المهاجم A لأنه لم يلمس الكرة .

التداخل في اللعب



المهاجم A في موقف تسلل قد يعاقب قبل لعب أو لمس الكرة إذا كان في رأي الحكم انه لا يوجد لاعب آخر من فريقه غير متسلل لديه الفرصة

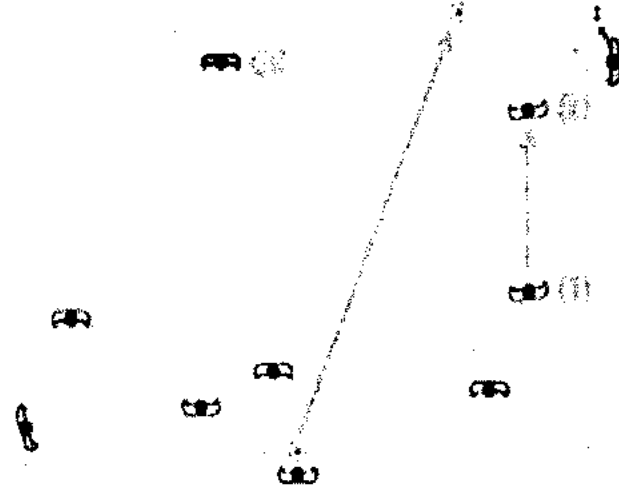
للعب الكرة

5

التداخل في اللعب

ركلة مرمى

	الحارس
	الدافع
	المهاجم
	الحكم
	حركة الكرة
	حركة اللاعب



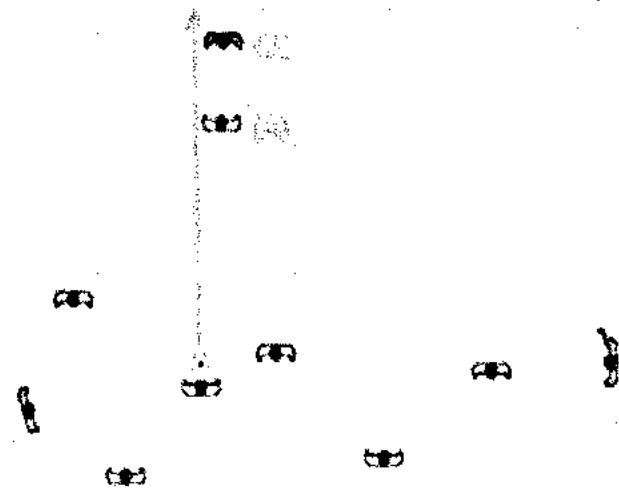
مهاجم في موقف تسلسل (١) ركض تجاه الكرة ولكن لم يلمسها يجب على الحكم المساعد أن يشير إلى ركلة مرمى .

6

التداخل مع المنافس

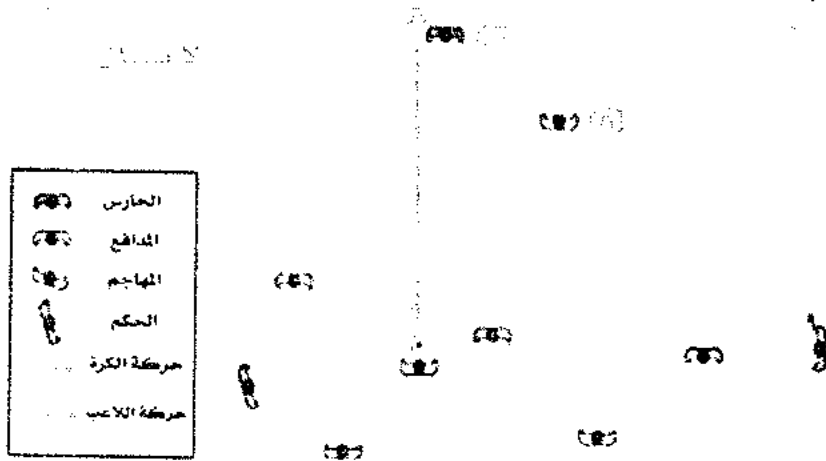
تسلسل

	الحارس
	الدافع
	المهاجم
	الحكم
	حركة الكرة
	حركة اللاعب



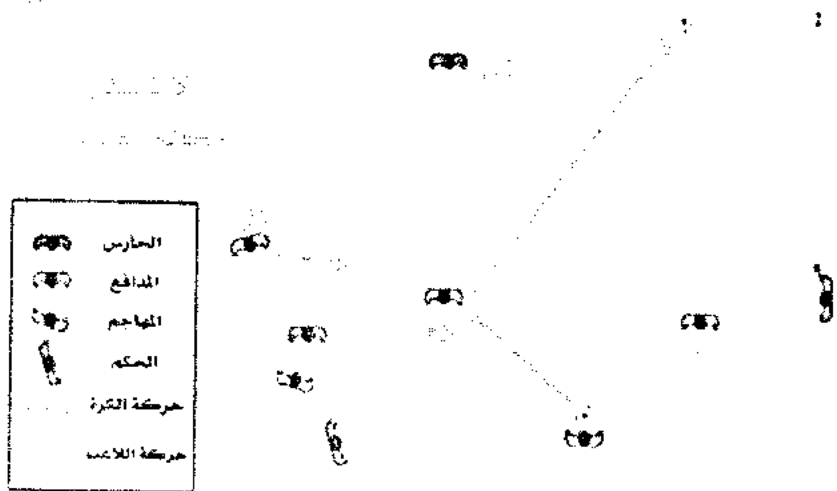
المهاجم A في موقف تسلسل يحجب خط الرؤية عن الحارس المرمى يجب أن يعاقب لأنه منع منافسه من لعب أو القدرة على لعب الكرة .

التداخل مع المنافس



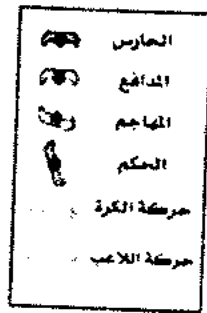
قام المهاجم A في موقف تسلل لكنه لم يحجب خط رؤية حارس المرمى ولم يعمل إشارات أو حركات تشتت إنتباهه .

التداخل مع المنافس



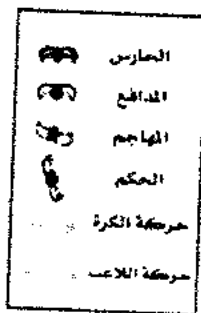
قام المهاجم A في موقف تسلل جرى تجاه الكرة ولكن لم يمنع منافسه من لعب أو القدرة على لعب الكرة .
المهاجم A لم يعمل إشارات أو حركات تشتت إنتباه B .

التداخل مع المنافس



قام المهاجم A في موقف تسلل جرى نحو الكرة ومنع منافسه B من لعب الكرة أو القدرة على لعبها .
اللاعب A قام بإشارة أو حركة تشتت إنتباه اللاعب B

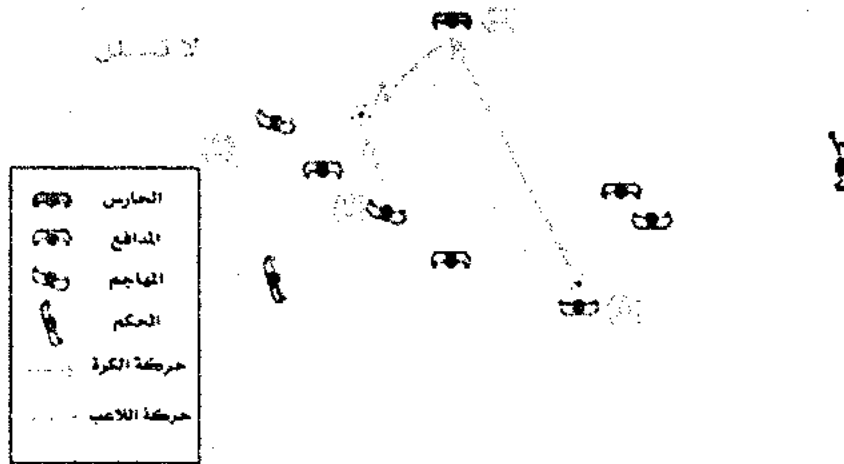
إكتساب فرصة



التسديده من زميل للاعب A ارتدت من حارس المرمى للاعب B والذي يعاقب للعب الكرة وهو في موقف تسلل قبل لعب الكرة .

11

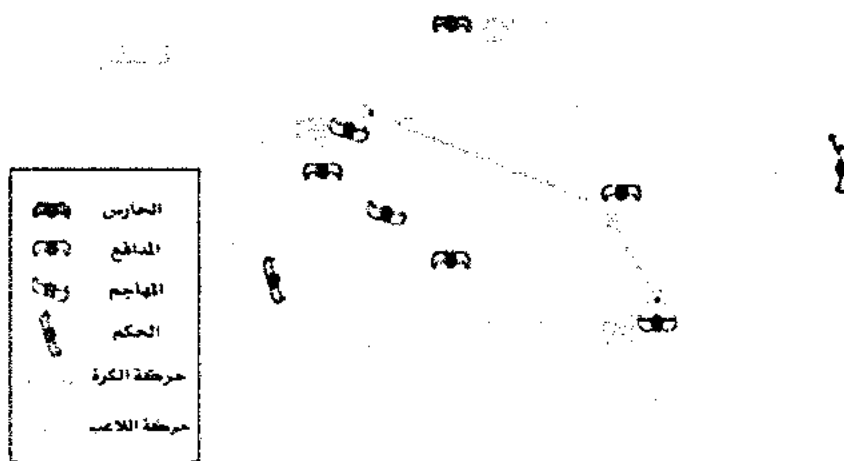
إكتساب فرصة



سددت الكرة من قبل زميل اللاعب A وارتدت من حارس المرمى
اللاعب B غير متسلل لعب الكرة .
اللاعب (C) الموجود في موقف تسلل لا يعاقب لأنه لم يكسب فرصة
من وجوده في ذلك الموقف ولم يلمس الكرة

12

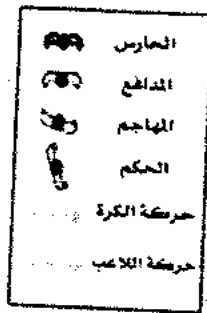
إكتساب فرصة



التسديد من زميل اللاعب A ارتدت من حارس المرمى للاعب B
والذي يعاقب للعب الكرة وهو في موقف تسلل قبل لعب الكرة .

13

إكتساب فرصة



المهاجم (C) الموجود في موقف تسلسل لم يتداخل مع المنافس عندما مرر زميله A الكرة إلى اللاعب B الغير متسلسل والذي جرى نحو مرمى المنافس ثم مرر الكرة B² لزميله في الفريق (C) .
لا يمكن معاقبة المهاجم (C) لأنه عندما مررت الكرة لم يكن متسلسل.

المادة ١٢ - الأخطاء والانتهاكات

المتطلبات الأساسية للخطأ

يجب توافر الشروط التالية في أي مخالفته حتى تحسب خطأ

■ يجب أن يرتكب بواسطة اللاعب .

■ يجب أن يحدث في ميدان اللعب .

■ يجب أن يحدث أثناء وجود الكرة في اللعب .

إذا أوقف الحكم اللعب نتيجة لمخالفته ارتكبت خارج ميدان اللعب (عندما تكون الكرة في اللعب) يجب أن يسانف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت الكرة عند إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب .

الإهمال ، التهور ، استخدام قوة مفرطة :

الإهمال : يعني أن يبدي اللاعب إهتمام أقل أو إعتبار عندما ينافس أو يتصرف بدون عناية

■ إذا حكم على الخطأ بأنه إهمال فليس هناك عقوبات إنضباطية أخرى .

التهور : يعني أن اللاعب يتصرف بدون أي إعتبار تام للخطورة أو العواقب التي قد يشكلها على منافسه

■ اللاعب الذي يلعب بتهور يجب أن

استخدام قوة مفرطة : يعني أن اللاعب تجاوز ما يحتاجه من قوة ويعرض منافسه للإصابة .

■ اللاعب الذي يستخدم قوة مفرطة يجب أن يعطى

مكاتفة المنافس

المكاتفة عبارة عن تنافس على المكان باستخدام الإحتكاك البدني خلال مسافة من اللعب من الكرة بدون استخدام الذراعين والمرفقين :

تعتبر مخالفة إذا تمت مكاتفة المنافس :

■ بصورة فيها إهمال .

■ بصورة فيها تهور .

■ باستخدام قوة مفرطة .

مسك المنافس

يشمل مسك المنافس منعه من التحرك بالجوار أو حوالي المكان باستخدام اليدين أو الذراعين أو الجسم .
يذكر الحكام بعمل تدخل مبكر والتعامل بحزم مع أخطاء المسك خاصة داخل منطقة الجزاء عند الركلات الركنية أو الركلات الحرة .

للتعامل مع هذه الحالات :

- يجب على الحكم تنبيه أي لاعب يمسك المنافس قبل أن تصبح الكرة في اللعب
- ينذر اللاعب إذا استمر المسك قبل أن تصبح الكرة في اللعب .
- يمنح ركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء وينذر اللاعب إذا حصل ذلك والكرة في اللعب .
- إذا أمسك المدافع المهاجم خارج منطقة الجزاء واستمر ممسكاً المهاجم داخل منطقة الجزاء فيجب أن يمنح الحكم ركلة جزاء .

العقوبات الانضباطية

- يشهر البطاقة الصفراء للسلوك غير الرياضي عندما يمسك اللاعب منافسه لمنع من تملك الكرة أو أخذ مكان آخر مميز .
- يجب طرد اللاعب إذا منع فرصة تسجيل هدف واضح بمسكه منافسه .
- لا يتخذ عقوبات انضباطية في حالات أخرى من المسك .

استئناف اللعب

ركلة حرة مباشرة من المكان الذي حدث فيه الخطأ .
أو ركلة جزاء إذا حدث الخطأ داخل منطقة الجزاء .

لمس الكرة

لمس الكرة يشمل تعتمد اللاعب الاحتكاك بالكرة بيده أو ذراعه وعلى الحكم أن يضع التالي في اعتباره :

- حركة اليد تجاه الكرة (ليست الكرة تجاه اليد) .
- المسافة بين المنافس والكرة (الكرات غير المتوقعة) .
- موقع اليد لا يعني بالضرورة أن هناك مخالفة .
- لمس الكرة بأي مادة تمسكها اليد (مثل الملابس واقبي الساقين إلى آخره) يُعد مخالفة .
- ضرب الكرة برمي جسم مثل (الحذاء واقبي الساقين إلى آخره) يُعد مخالفة .

المقررات الانضباطية

تتطلب بعض الظروف الإنذار للسلوك غير الرياضي عندما يعتمد اللاعب لمس الكرة مثل عندما يقوم اللاعب :

- متعمداً لمس الكرة لمنع منافسه من الإستحواذ عليها .
- حاول تسجيل هدف بتعمد لمس الكرة .

ويطرد اللاعب إذا منع تسجيل هدف أو منع فرصة تسجيل هدف محقق بتعمد لمس الكرة وهذا العقاب يبرز ليس بسبب تعمد لمس الكرة ولكن للتدخل غير العادل أو المقبول الذي أعاق تسجيل الهدف .

استئناف اللعب

ركلة حرة مباشرة من المكان الذي حدث فيه الخطأ
أو ركلة جزاء يخضع حارس المرمى لنفس الشروط نحو لمس الكرة شكاي لاعب وذلك خارج منطقة جزاءه ولا يعتبر مذنباً بمخالفة لمس الكرة داخل منطقة الجزاء ولا يعاقب بركلة حرة مباشرة لأي مخالفة تتعلق بلمس الكرة باليد داخل منطقة جزاءه بالرغم من ذلك قد يكون مذنباً بلمس الكرة والتي تستحق ركلة حرة غير مباشرة

الأخطاء بواسطة حارس المرمى

- لا يسمح لحارس المرمى بالسيطرة على الكرة أكثر من ست ثوان ويعتبر الحارس مسيطراً على الكرة في الحالات التالية :
 - عندما تكون الكرة بين يديه أو بين يده أو أي سطح مثل (الأرض ، جسم الحارس) .
 - عندما يمسك الكرة فوق كفه المفتوحة .
 - في حال قيام الحارس بضرب الكرة على الأرض أو قذفها في الهواء .
 - عندما يستحوذ حارس المرمى على الكرة بيديه فلا يمكن مهاجمته من قبل منافسه لا يسمح للحارس بلمس الكرة بيده داخل منطقة جزاء في الأحوال التالية :
 - إذا لمس الكرة مرة أخرى بعد أن أطلقها من حوزته قبل أن تلمس من قبل لاعب آخر .
 - يعتبر حارس المرمى مسيطراً على الكرة بلمسها بأي جزء من كفيه أو ذراعيه ماعدا إذا ارتدت الكرة عرضياً منه مثل عندما يسعى لصد الكرة .
 - الاستحواذ على الكرة يشمل تعمد الحارس تحويل الكرة بيديه .
 - إذا لمس الكرة بيديه بعد أن ركلت إليه عمداً بواسطة زميله في الفريق .
 - إذا لمس الكرة بيديه بعد تلقيها مباشرة من رمية تماس نفذت بواسطة أحد زملاءه في الفريق
- استئناف اللعب
- ركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي حدث فيه الخطأ

الأخطاء ضد حارس المرمى

- تعد مخالفة إذا منع اللاعب حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه .
- يجب أن يعاقب اللاعب إذا لعب بصورة فيها خطورة إذا ركل أو حاول ركل الكرة أثناء قيام حارس المرمى بإطلاقها .
- تعد مخالفة إذا قيدت حركة حارس المرمى بإعتراضه بصورة غير عادلة مثل في تنفيذ الركلات الركنية .

اللاعب بطريقة خطيرة

يوصف اللاعب بطريقة خطره بأنه أي حدث يهدد بالإصابة أي لاعب عند محاولة لعب الكرة بما في ذلك اللاعب نفسه وهو يرتكب ضد المنافس التقريب لمنعه من لعب الكرة لخوفه من الإصابة هذا الحدث يصبح مخالفة عندما يتأثر بذلك المنافس بصورة معادية فقط .

يسمح باللعبة المقصية والهوائية شريطة أن تكون في نظر الحكم غير خطيرة على المنافس اللاعب بطريقة خطره قد لا يحدث فيه احتكاك بدني بين اللاعبين إذا كان هناك احتكاك بدني فإن الحدث يتحول إلى مخالفة يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء في حالة الاحتكاك البدني يجب على الحكم أن يضع في اعتباره مدى سوء السلوك الذي ارتكب أيضاً .

التقويات الانضباطية

- إذا لعب اللاعب بطريقة خطره في تنافس "تادي" فلا يجب على الحكم أن يتخذ أي قرار انضباطي إذا كان الحدث قد تم بصورة واضحة من خطورة الإصابة فيجب على الحكم إنذار اللاعب .
- إذا منع اللاعب فرصة تسجيل هدف محقق باللعبة بطريقة خطره فيجب على الحكم طرد اللاعب .

استئناف اللعب

- ركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي حصل فيه المخالفة

- إذا كان هناك احتكاك (ارتكب مخالفة أخرى) تعاقب بركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء .

منع تقدم المنافس

منع تقدم المنافس يعني التحرك في مسار المنافس لاعتراضه ، حجزه ، إجباره على تهدئة سرعته أو تحويل اتجاهه وذلك عندما لا تكون الكرة ضمن مسافة اللعب من كلا اللاعبين .

لجميع اللاعبين الحق في أماكنهم في ميدان اللعب وكون اللاعب في طريق منافسه ليس مثل التحرك في طريق المنافس .

التحويط على الكرة مسموح به فاللاعب الذي يضع نفسه بين منافسه والكرة لأسباب تكتيكية لا يرتكب أي خطأ طالما أن الكرة في اللعب وفي مسافة السيطرة ولم يقيم اللاعب بمسك منافسه بالجسم أو الذراعين .

إذا كانت الكرة في مسافة اللعب فيمكن أن تتم مكاتفة اللاعب بطريقة عادلة من قبل منافسه .

تأخير استئناف اللعب لإشهار بطاقة

عندما يقرر الحكم إشهار بطاقة سواء كانت إنذار أو طرد لاعب فيجب تنفيذ العقوبة قبل استئناف اللعب .

الإنذارات للسلوك غير الرياضي

هناك ظروف مختلفة عندما يجب أن ينذر اللاعب للسلوك غير الرياضي فمثلا عندما يقوم اللاعب بـ:

- يرتكب وبطريقة متهورة أحد الأخطاء السبعة التي تستحق ركلة حرة مباشرة.
- يرتكب خطأ لسبب تكتيكي لمنع أو قطع هجمة واحدة .
- يمسك منافسه لسبب تكتيكي لسحب منافسه بعيدا من الكرة أو بمنعه من الوصول للكرة.
- يلمس الكرة لمنع منافسه من الاستحواذ عليها أو بناء هجمة (ماعدا حارس المرمى ضمن منطقة جزاءه) .
- لمس الكرة في محاولة لتسجيل الهدف (بغض النظر عما إذا كانت محاولته ناجحة أم لا) .
- يحاول مخادعة الحكم بإدعاء الإصابة أو السظاھر بانه قد ارتكب ضده خطأ (التحايل) .
- غير مكانه مع حارس المرمى أثناء سير اللعب أو بدون إذن الحكم .
- يتصرف بصورة فيها عدم احترام للعبة .
- يلعب الكرة وهو خارج من ميدان اللعب بعد حصوله على إذن بمغادرة ميدان اللعب
- يضايق منافسه لفظيا أثناء اللعب أو إستنافه .
- يقوم بعمل علامات غير مصرح بها على ميدان اللعب.
- لا استخدامه خدعه متعمدة عندما تكون الكرة في اللعب لتمرير الكرة لحارس مرماده بالراس أو الصدر أو الركبة ... الى الخ . من اجل التحايل على قانون اللعبة بقصد النظر سواء لمس حارس المرمى الكرة بيده ام لا واللاعب الذي يرتكب هذه المخالفة يعتبر منتهك كل من نص روح المادة ١٢ من قانون اللعب ويستأنف بركلة حرة غير مباشرة
- لاستخدامه خدعه متعمدة لتمرير الكرة لحارس مرماده لأجل التحايل على قانون اللعب عند قيامه بتنفيذ ركلة حرة (بعد انذار اللاعب يجب إعادة تنفيذ الركلة الحرة)

الاحتفال بالهدف

من المسموح به أن يظهر اللاعب سعادته عند تسجيل الهدف ولكن يجب أن لا يكون هذا الاحتفال مبالغ فيه .
الاحتفال المعقول مسموح به ولكن ممارسة الاحتفال بالدوران حول الملعب لا يشجع عندما ينتج عنه إضاعة وقت كبير وقد وجه الحكام بالتدخل في مثل هذه الحالات .

يجب أن ينذر اللاعب إذا :

- من وجهة نظر الحكم قام بحركات مشيرة أو بدينية أو مهيجة .
- عندما يتسلق الحاجز ليحتفل بهدف قد سجل .
- عندما يخلع أو يغطي رأسه أو وجهه بالقميص .
- عندما يغطي وجهه بقناع أو أشياء مشابهة أخرى .

مغادرة ميدان اللعب للاحتفال بالهدف ليس مخالفه تستحق الإنذار ولكن من الضروري أن يعود اللاعبون لميدان اللعب بأسرع وقت ممكن .

من المتوقع أن يتصرف الحكام بصورة احترافية وحسن التصرف مع الاحتفال بإحراز هدف .

الاعتراض بالقول أو الفعل

اللاعب الذي يكون مذنباً بالاعتراض والاحتجاج قولاً أو بدون قول ضد قرار الحكم يجب أن ينذر .

قائد الفريق ليس له وضع خاص أو ميزة تحت قانون اللعبة ولكن لديه درجة من المسؤولية في سلوك زملائه .

تأخير استئناف اللعب

- يجب على الحكم إنذار اللاعبين عند تأخير استئناف اللعب باستخدام أساليب تكتيكية مثل .
- تنفيذ ركلة حرة من مكان خطأ بنية إجبار الحكم طلب إعادة الركلة .
- يبدو وكأنه سينفذ رمية تماس ولكن فجاءه يتركها لأحد زملائه لتنفيذها .
- يركل الكرة بعيداً أو يحملها بعيداً بيديه بعد أن يوقف الحكم اللعب .
- التأخر المبالغ فيه في تنفيذ رمية تماس أو ركلة حرة .
- التأخر في مغادرة ميدان اللعب بعد ما يتم استبداله .
- إشارة التجمعات بتعمد لمس الكرة بعد أن يوقف الحكم اللعب .

الإصرار على المخالفة

يجب أن يتنبه الحكام في جميع الأوقات للاعبين الذين يصرون على مخالفة القانون وعلى وجه الخصوص يجب أن ينتبهوا أنه حتى إذا ارتكب اللاعب مخالفات مختلفة فما يزال يجب إنذاره لإصراره على مخالفة القانون .

ليس هناك عدد محدد من المخالفات حتى يكون هناك معنى للإصرار ولكن يجب أن يحكم على ذلك من خلال الإدارة الفعالة للمباراة .

اللعب العنيف

يعتبر اللاعب مذنباً باللعب العنيف إذا استخدم قوة مفرطة أو لعب بوحشية ضد المنافس عند التنافس على الكرة عندما تكون في اللعب .
أن المهاجمة التي تسبب خطورة على سلامة المنافس يجب معاقبتها بمثل عقوبة اللعب العنيف .

أي لاعب يندفع قافزاً على المنافس عند التنافس على الكرة سواء من الأمام أو الجنب أو الخلف باستخدام رجله أو رجله بقوة مفرطة تعرض سلامة منافسه للخطر يعتبر مرتكباً للعب العنيف .
لا يطبق مبدأ إتاحة الفرصة في حالات اللعب العنيف إلا إذا كان هناك فرصة تالية واضحة لتسجيل هدف وفي هذه الحالة يجب على الحكم طرد اللاعب المذنب بإرتكاب اللعب العنيف عند أول توقف للكرة .

اللاعب المذنب بإرتكاب اللعب العنيف يطرد ويستأنف اللعب ببركلة حرة مباشرة من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ .
أو ببركلة جزاء (إذا ارتكب الخطأ داخل منطقة جزاء اللاعب المخطئ) .

السلوك المشين

يعتبر اللاعب مذنباً بالسلوك المشين عندما يستخدم قوة مفرطة أو التعامل بوحشية ضد منافسه عندما لا يكون هناك تنافس على الكرة .
كما يعتبر اللاعب مذنباً بالسلوك المشين عندما يستخدم قوة مفرطة أو يتعامل بوحشية ضد زميله في الفريق أو متفرج أو إحدى حكام المباراة أو شخص آخر .
قد يحدث السلوك المشين داخل ميدان اللعب أو خارج حدوده عندما تكون الكرة في اللعب أو خارجه .
لا يتم تطبيق مبدأ إتاحة الفرصة عند السلوك المشين ماعدا إذا كان هناك فرصة للتسجيل موائيه للحدث ويجب على الحكم طرد اللاعب المرتكب للسلوك المشين عند أول توقف للكرة عن اللعب
يجب أن يتذكر الحكام أن السلوك المشين يقود دائماً لتجمهر اللاعبين لذلك يجب عليهم منع ذلك بالتدخل الفعال .
اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل المذنب بارتكاب السلوك المشين يجب طرده .

استئناف اللعب

■ عندما تكون الكرة خارج اللعب فيستأنف اللعب حسب القرار السابق .

■ عندما تكون الكرة في اللعب ويحدث الخطأ خارج ميدان اللعب .

إذا كان اللاعب خارج ميدان اللعب وارتكب الخطأ يستأنف اللعب بإسقاط الكرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عندما أوقف اللعب إلا إذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب .

إذا خرج اللاعب من ميدان اللعب ليرتكب الخطأ يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عندما أوقف اللعب .

المقرر المادة 13 : اللعب يبرر في كل وقت

إذا كانت الكرة في اللعب وارتكب اللاعب خطأ داخل ميدان اللعب :

قضاء المخالفات :

يستأنف اللعب بركلة حرة مباشرة من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ

المقرر المادة 14 : المخالفات في اللعب

أو بركلة جزاء إذا ارتكب داخل منطقة جزاء اللاعب المخطئ

قضاء زهيل اللاعب :

يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي حدث فيه الخطأ .

المقرر المادة 15 : المخالفات في اللعب

قضاء البدل أو اللاعب المستبدل :

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

اللعب .

قضاء الحكم أو الحكم المساعد :

يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ .

المقرر المادة 16 : المخالفات في اللعب

قضاء أي شخص آخر :

يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت الكرة عند إيقاف اللعب إلا إذا تم إيقاف

اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم إسقاط الكرة من على خط منطقة

المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة لمكان تواجد الكرة عند إيقاف اللعب

المخالفات بقذف جسم أو (الكرة)

إذا قام لاعب أو بديل أو لاعب مستبدل بقذف جسم على منافسه أو شخص آخر بصورة متهورة والكرة في اللعب فيجب على الحكم إيقاف اللعب وإنذار اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل .
إذا قام لاعب أو بديل أو لاعب مستبدل بقذف جسم على منافسه أو أي شخص آخر ولكن بصورة فيها استخدام قوة مفرطة فيجب على الحكم إيقاف اللعب ويطرد اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل وذلك للسلوك المشين

استئناف اللعب

- إذا قام لاعب يقف داخل منطقة جزاءه بقذف منافسه الذي يقف خارج منطقة الجزاء بجسم فيستأنف الحكم اللعب بركلة حرة مباشرة من المكان الذي ضرب فيه الجسم أو كاد يضرب المنافس .
- إذا قام لاعب يقف خارج منطقة جزاءه برمي جسم على منافسه الذي يقف داخل منطقة الجزاء فيستأنف الحكم اللعب بركلة جزاء .
- إذا قام لاعب يقف داخل ميدان اللعب بقذف أي شخص يقف خارج ميدان اللعب بجسم : فيستأنف الحكم اللعب بركلة حرة غير مباشرة تنفذ من المكان الذي كانت فيه الكرة عندما تم إيقاف اللعب .
- إذا قام لاعب يقف خارج ميدان اللعب بقذف منافسه الذي يقف داخل ميدان اللعب بجسم : فيستأنف الحكم اللعب بركلة حرة مباشرة لفريق المنافس تنفذ من المكان الذي ضرب فيه الجسم أو كاد أن يضرب المنافس أو بركلة جزاء (إذا ارتكبت المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب المخطئ)
- إذا قذف البديل أو اللاعب المستبدل الذي يقف خارج ميدان اللعب بجسم على منافسه الذي يقف داخل ميدان اللعب : يستأنف الحكم اللعب بركلة حرة غير مباشرة لفريق المنافس من المكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب

منع تسجيل هدف أو فرصة تسجيل هدف :

هناك حالتين طرد والتي تتعلق بمنع المنافس الذي لديه فرصة واضحة من تسجيل الهدف . وليس من الضروري أن تحدث المخالفة داخل منطقة الجزاء .
إذا طبق الحكم مبدأ إتاحة الفرصة خلال فرصة تسجيل الهدف الواضحة وتم تسجيل الهدف مباشرة بغض النظر عن كون المنافس قد لمس الكرة أو ارتكب خطأ ضد منافسه فإن هذا اللاعب لا يمكن طرده ولكن ربما يمكن إنذاره .

يجب على الحكم الأخذ في الاعتبار الحالات التالية عند اتخاذ القرار بطرد اللاعب لمنعه فرصة تسجيل هدف واضح أو فرصة واضحة لتسجيل هدف

- المسافة بين مكان المخالفة والمرمى .
- إمكانية الاحتفاظ بالسيطرة على الكرة .
- اتجاه اللعب .
- مكان وعدد المدافعين .

المخالفة والتي منع من خلالها المنافس من فرصة تسجيل هدف واضحة قد تكون تستحق ركلة حرة مباشرة أو ركلة حرة غير مباشرة .

المادة ١٣ - الركلات الحرة

الإجراءات

تصبح الكرة في اللعب عندما تركل وتتحرك .

يتم تنفيذ الركلة الحرة بركلها أو حملها بقدم واحدة أو بالقدمين سوياً
انتمويه في تنفيذ الركلة الحرة لمضايقة المنافس مسموح به كجزء من كرة
القدم وبالرغم من ذلك إذا كان هذا التمويه في نظر الحكم سلوك غير رياضي
فيجب إنذار اللاعب .

إذا قام اللاعب والذي ينفذ الركلة الحرة بطريقة صحيحة بتسديد الكرة عمد
في منافسه من أجل أن يلعب الكرة مرة أخرى ولم يكن هناك إهمال أو تهور أو
إستخدام قوة مفرطة فيجب على الحكم السماح بإستمرار اللعب .
الركلة الحرة غير المباشرة يجب أن تعاد إذا فشل الحكم في رفع ذراعه ليشير أن هذه
الركلة هي ركلة حرة غير مباشرة ونفذت الكرة مباشرة إلى الهدف .. الركلة
الحرة غير المباشرة السابقة لا تلغى بخطأ من قبل الحكم .

المسافة

- ❑ إذا قرر لاعب تنفيذ ركلة حرة بسرعة واعترضها منافسه الذي يقف على مسافة
أقل من ٩.١٥ متر (١٠ ياردة) فيجب على الحكم السماح بإستمرار اللعب .
- ❑ إذا قرر لاعب تنفيذ ركلة حرة بسرعة وقام منافسه الذي يقف بقرب الكرة بمنعه
من ذلك متعمداً فيجب على الحكم إنذار اللاعب لتأخير إستئناف اللعب إذا حدث
- ❑ عند تنفيذ الضيق المدافع للركلة الحرة من داخل منطقة جزاءه أن كان هناك
لاعب أو أكثر من الضيق المنافس مايزالون داخل منطقة الجزاء لأن الضيق المدافع
قرر تنفيذ الركلة بسرعة أو أن المنافس لم يكن لديهم وقت كافٍ لمغادرة منطقة
الجزاء فيجب على الحكم السماح بإستمرار اللعب .

المادة ١٤ - ركلة الجزاء

الإجراءات

التمويه اثناء التقدم لتنفيذ ركلة الجزاء لإجل ارباك المنافس مسموح به كجزء من لعب كرة القدم وان كان التمويه في ركل الكره بعد انتهاء اللاعب من الجرى تعتبر مخالفة للمادة ١٤ ويعتبر التصرف سلوك غير رياضي ويجب توجيه انذار للاعب

الإجراءات لركلة الجزاء

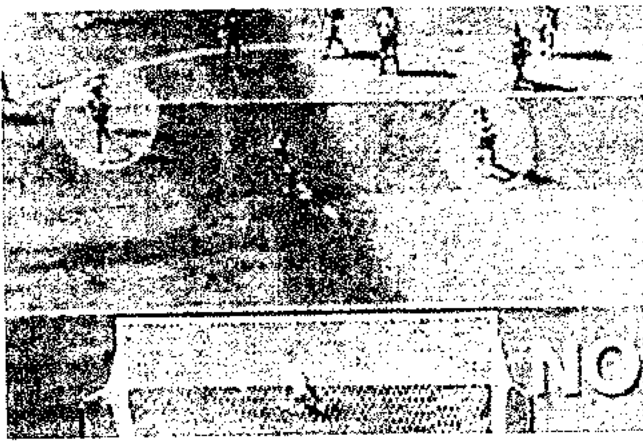
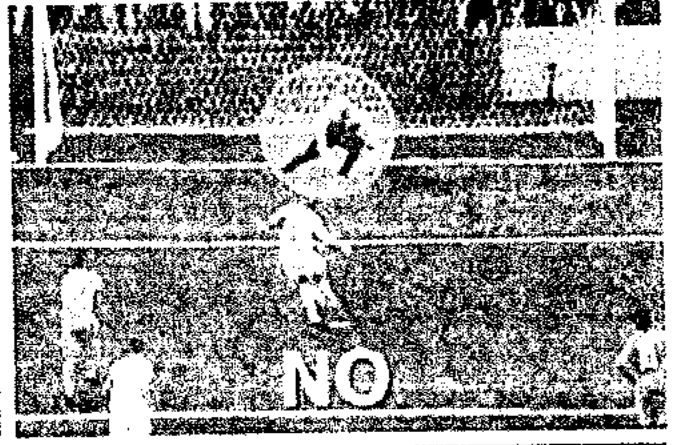
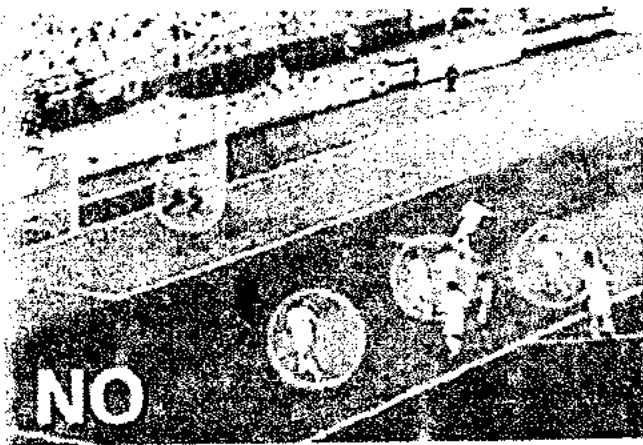
يجب على الحكم التأكد من المتطلبات التالية قبل تنفيذ ركلة الجزاء :

- أن يحدد الراكل .
- أن تضع الكرة بصورة مناسبة على علامة الجزاء .
- أن يكون حارس المرمى على خط المرمى بين قائمي المرمى مواجهاً للراكل .
- أن يقف زملاء اللاعبين المنفذ وحارس المرمى كما يلي :
 - خارج منطقة الجزاء .
 - خارج قوس منطقة الجزاء .
 - خلف الكرة .

الخطأ الثاني بعد ذلك المصافرة وقبل أن تصبح الكرة في اللعب :



مخالفة الدخول من :	إذا سجلت الركلة هدفاً	إذا لم تسجل هدفاً
اللاعب المهاجم	يعاد تنفيذ الركلة	ركلة حرة غير مباشرة
اللاعب المدافع	هدف	يعاد تنفيذ الركلة
كلاهما	يعاد تنفيذ الركلة	يعاد تنفيذ الركلة



المادة ١٥ - رمية التماس

الإجراءات - المخالفات :

يجب أن لا يقف المنافس على مسافة تقل عن ٢ متر من النقطة التي تنفذ منها رمية التماس وعند الحاجة يجب على الحكم بتنبيه اللاعب الذي يقف في هذه المسافة قبل تنفيذ الرمية وينذره إذا فشل في الوقوف على المسافة الصحيحة ويتم استئناف اللعب برمية تماس .

== إذا تعمد اللاعب أثناء تنفيذ رمية التماس بصورة صحيحة لعب الكرة في منافسه من أجل أن يلعبها مرة أخرى ولم يكن هناك إهمال أو تهور أو استخدام قوة مفرطة فيجب على الحكم السماح باستمرار اللعب .

== إذا دخلت الكرة مرمى المنافس من رمية تماس فيجب على الحكم أن يعطي ركلة مرمي

== إذا دخلت الكرة مرمى منفذ رمية التماس مباشرة فيجب على الحكم أن يعطي ركلة ركنية

== إذا لمست الكرة الأرض قبل دخولها ميدان اللعب فيجب أن يتم إعادة تنفيذ رمية التماس من قبل نفس الفريق ومن نفس المكان بشرط أن تكون قد نفذت بطريقة صحيحة .

== إذا لم تنفذ رمية التماس بطريقة صحيحة فيعاد التنفيذ من قبل الفريق المنافس

المادة ١٦ - ركلة المرمى

الإجراءات - المخالفات :

إذا قام اللاعب المنفذ والذي نفذ ركلة المرمى بطريقة صحيحة بتعمد لعب الكرة مرة أخرى بعد أن خرجت الكرة من منطقة الجزاء قبل أن يلمسها لاعب آخر فيجب أن تتم معاقبته بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي تم فيه لمس الكرة للمرة

الثانية ، استمر المرمى ١٠ ثوانٍ ليس للركلة المرمية

وبرغم من ذلك إذا لمس نفس اللاعب الكرة بيده فيجب معاقبته بركلة حرة مباشرة وعقاب إنضباطي إذا استدعى الأمر .

إذا دخل المنافس داخل منطقة الجزاء قبل أن تصبح الكرة في اللعب وارتكب ضده مخالفة من قبل المدافع فيجب إعادة تنفيذ الركلة ويمكن إنذار المدافع أو طرده وفقاً لطبيعة المخالفة المرتكبة .

المادة ١٧ - الركلة الركنية

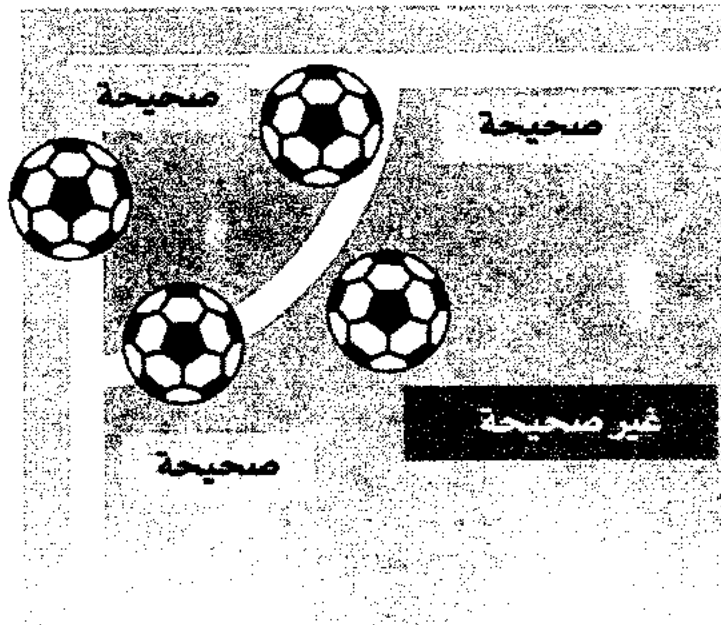
الإجراءات - المخالفات :

يتم تذكير الحكام بأنه يجب على المنافس الوقوف على بعد مسافة لا تقل عن ٩.١٥ م (١٠ ياردة) من قوس الركنية حتى تصبح الكرة في اللعب (يمكن إستخدام العلامات الإختيارية خارج ميدان اللعب للمساعدة) وعند الحاجة على الحكم تنبيه اللاعب الذي يقف في مسافة أقل من المطلوب قبل تنفيذ الركلة ويتم إنذاره إذا فشل بالتالي في الوقوف على المسافة الصحيحة .

إذا لمس اللاعب المنفذ الكرة للمرة الثانية قبل أن تلمس من قبل لاعب آخر يعطي ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من المكان الذي حدث فيه لمس الكرة للمرة الثانية .
انظر المادة ١٢ - يمكن لعب الركلة الحرة

إذا قام اللاعب الذي ينفذ الركلة الركنية بصورة صحيحة بتعمد ركل الكرة في منافسه من أجل أن يلعب الكرة مرة أخرى ولم يكن في ذلك إهمال أو تهور أو إستخدام قوة مفرطة فيجب على الحكم السماح باستمرار اللعب .
يجب أن توضع الكرة داخل قوس الركنية وتصبح في اللعب عندما تركل ولذلك ليس من الضروري أن تخرج الكرة من قوس الركنية لتصبح في اللعب

* هذا الرسم يوضح بعض الأوضاع الصحيحة وغير الصحيحة لوضع الكرة .



إجراءات تنفيذ الركلات من علامة الجزاء أو الذهاب والأتاب

الركلات من علامة الجزاء

الأجراء

- الركلات من علامة الجزاء ليست جزء من المباراة .
- يمكن تغيير منطقة الجزاء التي يتم تنفيذ الركلات منها فقط إذا أصبح المرمى أو أرضية الملعب لا يمكن استخدامها.
- إذا قام جميع اللاعبين الذين يحق لهم تنفيذ الركلات من علامة الجزاء وتم البدء في جولة أخرى فلا يتطلب ذلك أن يكون بنفس الترتيب الذي اتبع في الجولة الأولى للركلات.
- كل فريق مسؤول عن اختيار لاعبين من الموجودين في ميدان اللعب عند نهاية المباراة والترتيب الذي سيقومون فيه بتنفيذ الركلات .
- اللاعب الذي يصاب عدا حارس المرمى لا يتم إستبداله أثناء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء .
- الحارس الذي يتم طرده خلال تنفيذ الركلات من علامة الجزاء يجب إستبداله بلاعب أنهى المباراة .
- اللاعب أو البديل أو اللاعب المستبدل يمكن إنذاره أو طرده أثناء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء .
- يجب على الحكم عدم إيقاف المباراة إذا نقص أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين خلال تنفيذ الركلات من علامة الجزاء .
- إذا أصيب لاعب أو طرد أثناء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء وأصبح الفريق يلعب بلاعب أقل فلا يجب على الحكم إنقاص عدد لاعبي الفريق الآخر .
- العدد المتساوي من اللاعبين من كل فريق مطلوب عند بدء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء

المراجع :

١- التنظيم والادارة في التربية الرياضية

الدكتور حسن سيد معوض/القاهرة/

الاستاذ السيد حسن شلتوت

الدكتور حنفي مختار/القاهرة/

الدكتور معتصم غوثوق/دمشق/

بولس حنا- محمد سعيد رشيد/دمشق/

زياد عطالله/دمشق/

محمد محمد حامد الأفندي/القاهرة/

الدكتور مفتي إبراهيم حماد/القاهرة/

عن طريق الانترنت

بدر الدين درويش الطيار و أحمد محمد الحسن/سورية/

المجلس الدولي التشريعي(البورد)

(ترجمة لجنة الحكام العربية(السعودية))

٢- الأسس العلمية في تدريب كرة القدم

٣- الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم

٤- كرة القدم لمعاهد التربية الرياضية

٥- مناهج الدورة الآسيوية (B+C)

٦- كرة القدم (المهارات الأساسية -خطط اللعب

أصول التدريب -قانون اللعبة -التحكيم)

٧- بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصر

٨- معايير انتقاء اللاعبين الناشئين

٩- مقرر كرة القدم للسنة الأولى و الثانية

لكلية التربية الرياضية

١٠- تفسير وتوضيح مواد القانون الدولي

وتوجيهات للحكام

الفهرس

صفحة

الباب الأول:

١	الأعداد البدني
٤	قوة العضلية
٦	سرعة
٨	رشاقة
٩	المرونة
١٠	تحمل

الباب الثاني:

	طرق التدريب على المهارات الأساسية
١١	أولاً : تمارينات الاحساس
١٢	ثانياً : التمارينات الفنية الاجبارية
١٥	ثالثاً : التمارينات بأكثر من كرة
١٦	رابعاً : المهارات وربطها بتنمية الصفات البدنية
٢٠	خمساً : التمارينات المركبة
٢٣	سادساً : التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة
٣٤	سابعاً : التدريب على المهارات باستخدام الأجهزة

الباب الثالث

٣٦	تنظيم وإدارة الدورات الرياضية
٣٧	طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة
٤٠	طريقة خروج المغلوب من مرتين
٤٣	طريقة الدوري

الباب الرابع:

٤٧	معايير انتقاء الناشئين بكرة القدم
٤٧	المرحلة الأولى

٤٩	المرحلة الثانية
٥٠	المرحلة الثالثة
٥٣	مزايا انتقاء الناشئين بالاسلوب العلمي
	الباب الخامس
٥٥	فن ادارة المباريات
٥٦	أولاً : مهمات المدرب قبل المباراة
٦٠	متى يشرح المدرب خطة المباراة
٦١	ثانياً : مهمات المدرب أثناء المباراة
٦٢	ثالثاً : مهمات المدرب في الاستراحة بين شوطي المباراة
٦٢	رابعاً : مهمات المدرب بعد نهاية المباراة
٦٣	خامساً : مهمات المدرب في تقييم المباراة
	الباب السادس
٦٥	قواعد وفنون التحكيم بكرة القدم
	توجيهات اللجنة الدولية للحكام
٦٦	المادة (١) ميدان اللعب
٦٧	المادة (٢) الكرة
٦٨	المادة (٣) عدد اللاعبين
٧٢	المادة (٤) معدات اللاعبين
٧٤	المادة (٥) الحكم
٧٩	التمركز عندما تكون الكرة في اللعب
٧٩	ارشادات للحكام
٨٥	استخدام الصافرة
٨٦	المادة (٦) الحكام المساعدون
٩٧	ارشادات الحكم المساعد
٩٩	اسلوب استخدام الراية
١٠٤	المادة (٧) مدة المباراة
١٠٥	المادة (٨) ابتداء استئناف اللعب
١٠٦	المادة (٩) الكرة في اللعب وخارج اللعب
١٠٧	المادة (١٠) طريقة تسجيل الهدف

١٠٨	المادة (١١) التسلسل
١١٧	المادة (١٢) الأخطاء وسوء السلوك
١٣١	المادة (١٣) الركلات الحرة
١٣٢	المادة (١٤) ركلات الجزاء
١٣٤	المادة (١٥) رمية التماس
١٣٥	المادة (١٦) ركلة المرمى
١٣٦	المادة (١٧) الركلة الركنية
١٣٧	الإجراء لتحديد الفائز بالمباراة
	عن طريق الذهاب والإياب وركلات الترجيح
١٣٨	انمراجع
١٣٩	الفهرس