

محاضرات في مقياس كرة القدم السنة الأولى : جذع مشترك من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

محاضرات في مقياس كرة القدم

السنة الأولى : جذع مشترك

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.01.

-مدخل الى تاريخ كرة القدم:

ا-تعريف كرة القدم:

-التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

-التعريف الاصطلاحي:

تُعرّف كرة القدم (بالإنجليزية Football) على أنها واحدة من أكثر الرياضات شعبيةً وشهرةً وانتشاراً على مستوى العالم، وذلك من حيث عدد الجماهير وعدد الفرق المشاركة في هذه الرياضة، وتتمثل رياضة كرة القدم بوجود فريقين متنافسين، يتكوّن كلٌّ منهما من أحد عشر لاعباً، ويقوم هؤلاء اللاعبين بتمرير وركل الكرة باستخدام الأقدام بشكلٍ رئيسي وأي جزء من أجزاء الجسم باستثناء الأيدي والذراعين بهدف تسجيل عددٍ أعلى من الأهداف في مرمى كل منهما خلال مدة زمنية تبلغ 90 دقيقة مقسّمة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة، ومن الممكن ممارسة هذه الرياضة في أماكن عدة، مثل ملاعب كرة القدم الرسمية، والصالات الرياضية، والشوارع، والملاعب المدرسية، والمنتزهات، والشواطئ.

ب-نشأة كرة القدم:

- عرفت اللعبة قديماً في الصين حوالي 3000 قبل الميلاد وكان اسمها "تسو تشو" وبقيت لمدة إلى أن نزلت ضمن برنامج التدريس العسكري حوالي 500 قبل الميلاد، وعرفها الإغريق تحت اسم "هاربستم" مارسها الرومان عبر إمبراطوريتهم الشاسعة وعن طريق روما انتقلت فسحرت شعبه الذي مارسها في الطرقات والشوارع والحدائق والمدارس، مما اضطر بعض الملوك إلى محاربتها ومنعها في أحيان كثيرة لأنها شغلت الناس عن الفروسية وفي إيطاليا كانوا يلعبونها تحت اسم كالتشيو منذ 1410مليادي.

ومن جهة أخرى يقول احد المؤرخين أن كرة القدم عرفت في اليابان منذ أكثر من 14 قرن مضت وكان اسمها (كيماري) كان اللاعبون ينتظمون في شكل دائرة ويمررون الكرة فيما بينهم داخل مساحة صغيرة دون أن تلمس الأرض.

محاضرات في مقياس كرة القدم السنة الأولى : جذع مشترك من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

وهناك من يقول أن اليونان قد مارست كرة القدم في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق عليها اسم إيبسكيروس " EPISKYROS ، وهذه الأخيرة تلعب بكرة صغيرة بين فريقين على ملعب مستطيل مبني بخطوط حدودية وخط أوسط، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط حدود الخصم عن طريق تقاذفها بين اللاعبين، بواسطة جميع السبل والحيل.

والانجليز هم أكثر الشعوب ادعاء بإنشائهم للعبة قبل غيرهم فهم يدعون أن لعبة كرة القدم هي لعبة الانجليز في الأصل، حيث يقول احد المؤرخين أن الاحتلال الدنماركي لإنجلترا (1016-1042) قد انهي من خلال معركة فاصلة تغلب فيها الانجليز وقطعوا رأس القائد الدنماركي وداسوه، واخذوا يتقاذفونه بالأقدام ثم صار تقليدا قوميا، وعلامة للثأر والانتقام، وبمرور الأيام استعملت كرة بدلا من رأس القائد الدنماركي ،وبالتدرج أصبح الشباب يستمتع بلعبة كرة القدم إلى أن زادت شعبية هذه اللعبة بدرجة اكبر، وانتشرت في إنجلترا بصورة أوسع. وبشكل عام كان الإنسان القديم يستمتع بركل أي شيء يشبه كرة حجرا كان أم جلدا أم رأس بشر، إلا أنه لم يعرف قواعد معينة أو انتظام على شكل مجموعات.

وعندما حلت العصور الوسطى حققت لعبة كرة القدم نقلة في تاريخ تطورها، حيث كان من عادة إسكافيي المدن كل سنة وفي الأعياد الخاصة أن يقدموا كرة جلدية كهبة منهم إلى تجار الأقمشة والذهب، كي يلعبوا بها قدر استطاعتهم قبل أن يشترك معهم جميع سكان البلدة أو المدينة.

حينها كان يقسم المشاركون في اللعبة عشوائيا إلى فريقين، بحيث يضم كل فريق المئات من اللاعبين، لكي يسجل الفريق هدفا عليه إيصال الكرة لموضع معلوم، الذي قد يبعد عنه عدة أميال، فكان الكل يلاحق الكرة ويتقاذفونها عبر الأنهار والمستنقعات والمزارع ، حيث لم يعرفوا أولئك اللاعبين الأوائل سوى قاعدة واحدة وهي أن يجعلوا الكرة في مرمى هدف الفريق المنافس بأية طريقة، بل إن اللعبة كثيرا ما كانت تصير إلى مصارعة جماعية، ولم يكن للمباراة زمن محدد فقد تستمر لأيام دون ختامها، كان الأمر أشبه بمظاهرات حماسية.

ورغم أن العنف والشغب لا زالا حاضرين في رياضة كرة القدم حتى يومنا هذا، إلا أنه يبقى لفترة فقد كان الأمر شائعا وطبيعياً أمرا استثنائيا، عكس تلك الفترة.

واستمر الأمر على هذا النحو إلى بدايات القرن التاسع عشر، حينما أصبح الشبان المتعلمون بالمدارس الخاصة في إنجلترا يمارسون كرة القدم أيضا، ولم تعد اللعبة حكرا على الجماهير الغفيرة، وكان يعرف شباب المدارس الخاصة آنذاك بأسلوب خاص بهم، طبعهم الاستقامة والتأدب

محاضرات في مقياس كرة القدم السنة الأولى : جذع مشترك من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

واللطف وقدرتهم على كبح جماح غضبهم، هؤلاء (الجنتمن) هم من أدخلوا مفهوم الروح الرياضية إلى كرة القدم، شعارهم:

"اللعب هو كل شيء، وليس الغلبة، بل الأسلوب"، ومن ثم بدأت فكرة "اللعب النقي المستقيم" أو "الفير بلاي" fairplay تنتشر بين الأقطار.

يقول البعض إن بداية كرة القدم تعود إلى عصر الفراعنة، حيث اكتشف الباحثون وجود كرات مصنوعة من الكتان وبعضها صنع من جلود الحيوانات في مقابر المصريين القدامى، وبناء على الرسومات التاريخية وعلماء الآثار فقد لعب المصريون الكرة في ذلك الزمن. يؤكد زاهي حواس الذي يعد من أشهر العلماء في علم الآثار أن أول أشكال رياضة كرة القدم التي نعرفها اليوم قد اخترعها القدماء المصريين ويوجد الكثير من الكرات ورسومات في المقابر تؤكد ذلك.

ب- أصل التسمية لكره القدم :

وُضعت قوانين كرة القدم في إنجلترا سنة 1863 واستُخدم اسم "كرة قدم الاتحاد" ليميز اللعبة عن باقي الألعاب التي كانت تحمل اسم كرة قدم أيضاً في ذلك الوقت، وخصوصاً كرة قدم الرجبي. ظهر مصطلح سوكر في إنجلترا، وكان أول ظهور له في ثمانينات القرن التاسع عشر، اختصاراً لكلمة اتحاد بالإنجليزي وهي "أسوسياشن" association . في عالم المتحدثين بالإنجليزية، تُستخدم كلمة كرة قدم في المملكة المتحدة، على حين تستخدم كلمة سوكر soccer في الولايات المتحدة وكندا. وفي دول أخرى مثل أستراليا ونيوزلندا قد يُستخدم أحد المصطلحين أو كلاهما.

هناك نوعان من ألعاب كرة القدم وُثق وجودها تاريخياً في أوروبا وهي: إيبسكروس epskyros، من اليونان القديمة وهارباستوم، التي ظهرت خلال العهد الروماني. وكلتا اللعبتين تشبهان كرة القدم التي يتجمهر عليها الناس وهي غير مسجلة، وتُلعب فيها كرة القدم بحملها باليد أكثر منها بركلها وهناك العديد من المنافسات القديمة التي تقوم حول ركل كرة في عدد قليل من البلدان، مثل التسوجو في الصين وهناك أيضاً ألعاب مشابهة ولكن غير تنافسية مثل الكيماري في اليابان والووغاباليري في أستراليا. تعتمد القوانين الحديثة لكرة القدم على الجهود التي بُذلت في وسط القرن التاسع عشر لتوحيد الأنواع المختلفة لكرة القدم التي كانت تُلعب في مدارس إنجلترا المحلية. يعود تاريخ كرة القدم في إنجلترا إلى القرن الثامن على الأقل.

-محاضرة رقم.02-

-مدخل الى تاريخ كرة القدم:

-المحطات المهمة في تاريخ كرة القدم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).
- 1872: إنجلترا لعبت ضد اسكتلندا في أول مباراة دولية رسمية .
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمدوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز و تقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا و تضم حاليا 211 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة لل نوادي و المنتخبات الوطنية.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: اول كاس عالمية نظمت في الارغواي وفازت بها الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في ايطاليا ، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري - إيطاليا.
- 2-تشيكوسلوفاكيا 1.
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات " 9.15م " موقع علامة الجزاء.
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة و انتقل 15 منتخبا للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية و قد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس و التقى في الدور النهائي ايطاليا و المجر ، فازت ايطاليا (4-2).

- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين و توقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية لتستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الانجليزي الذي شارك للمرة الأولى، اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا ،نشط النهائي الأورغواي و البرازيل (1-2)
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950: أقيمت المنافسة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل وفازت بها الارغواي على البرازيل 1-2.
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا و المجر (2-3).
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
- 1958: أقيمت المنافسة السادسة لكاس العالم بالسويد وفاز بها البرازيل امام السويد 5-2.
- 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي.
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخبا ،كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا (3-1).
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في انجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي ،فازت بها انجلترا. امام ألمانيا 4-2.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك ،نشط النهائي البرازيل و ايطاليا (4-1) و احتفظت البرازيل بكأس "جون ريميه" لأنهم فازو بها ثلاث مرات.
- 1974: أقيمت المنافسة العاشرة لكاس العالم في ألمانيا وفازت بها ألمانيا امام هولندا 2-1.
- 1978: أقيمت المنافسة الحادية عشر لكاس العالم في الأرجنتين وفازت بها الأرجنتين امام هولندا 3-1.

- 1982: بطولة كأس العالم باسبانيا و فيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان الجزائر و الكويت أحرزها المنتخب الايطالي بعد فوزه على ألمانيا (3-2).
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك و قد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر و العراق و فاز ببطولتها الأرجنتين امام المانيا 3-2.
- 1990: بطولة كأس العالم بايطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا هي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين. 1-0.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا، تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على ايطاليا بضربات الترجيح. 0-0 / ض ت. 3-2.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا، تم استحداث الهدف الذهبي و يعني بعد انتهاء الوقت الرسمي و المرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة. و فاز بها البلد المنظم فرنسا على البرازيل (3-0).
- 2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية و اليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي. و فازت بها البرازيل على ألمانيا (2-0).
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا و فازت بها ايطاليا على فرنسا 1-1- (5-3) بضربات الترجيح.
- 2010: بطولة كأس العالم لأول مرة في إفريقيا حيث نظمت في جنوب إفريقيا و شهدت مشاركة الجزائر كممثل وحيد للعرب وفازت بها اسبانيا امام هولندا 1-0.
- 2014: في البرازيل حيث فازت بها المانيا امام الارجننتين 1-0. تأهلت فيها الجزائر الى الدور الثاني وانهزمت امام المانيا 2-1.
- 2018: في روسيا حيث فازت بها فرنسا امام كرواتيا 4-2.
- 2022: بطولة كأس العالم في قطر و فازت بها الارجننتين على فرنسا 3-3- (4-2) بضربات الترجيح.

-محاضرة رقم.03.

- كرة القدم في الجزائر:

-تمهيد:

- كرة القدم في الجزائر:

في بداية هذا القرن دخلت كرة القدم إلي الجزائر فأصبحت لهذه الرياضة شعبية أكثر من سباق الدراجات و الملاكمة فأول نادي جزائري كان له فرع لكرة القدم هو طليعة الحياة في الهواة الكبير أسس سنة 1895 من طرف الشيخ عمر بن علي ريس ثم فتح فرع كرة القدم سنة 1917 أربع سنوات فيما بعد وفي يوم 09 اوت 1921 كان ميلاد عميد الأندية الإسلامية الجزائرية (Mca) وألوانها الأخضر والأحمر، وفيما بعد تأسست بقية الأندية الإسلامية الجزائرية الأخرى.

وبعد مضي 17 سنة قامت الفدرالية الفرنسية لكرة القدم(fff) بإحصاء 146 فريق عبر كامل التراب الوطني منها 14 جمعية مسلمة للهواة، وقد قسمت على ثلاث مناطق جغرافية هي:

- رابطة الجزائر العاصمة: تضم 43 فريق بالإضافة إلي فريقين مسلمين هما مولودية الجزائر و اتحاد العاصمة.

-رابطة قسنطينة : تضم 44 فريق من بينهم 07 فرق مسلمة هي شبيبة سكيكدة jsms، جيجل jsd، شباب قسنطينة CSC، اتحاد بسكرة usb، شباب باتنة cab، اتحاد سطيف usms، بجاية jsmb

- رابطة وهران: تضم 59 فريقا منها سريع غليزان rcmr، اتحاد وهران، usmo، و داد تلمسان jsmt، عين تيموشنت usmat.

وبعد اندلاع الثورة التحق اللاعبون الذين كانوا ضمن الفرق الفرنسية إلي فريق جبهة التحرير الوطني سنة 1958 في تونس، وكان هدفها هو إسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم، وقد لعب هذا الفريق منذ تأسيسه 91 مباراة فازبـ65 وتعادل في 13 مباراة وانهزم في 13مباراة ولازال هناك بعض اللاعبين الذين كانوا ضمن هذا الفريق على قيد الحياة.

- ملخص التطور التاريخي لكرة القدم الجزائرية:

تتلخص أهم المحطات التاريخية لكرة القدم في الجزائر إلي ما يلي:

1917: فتح قسم لكرة القدم في الجزائر.

- 1921: ميلاد أول نادي لكرة القدم وهو "مولودية الجزائر".
- 1957: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في تونس.
- 1962: تأسيس الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم.
- 1963: تنظيم أول منافسة كأس جمهورية والتي فاز بها "وفاق سطيف".
- 1967: أول مشاركة جزائرية في الألعاب الاولمبية الإفريقية "برازافيل".
- 1968: تأهل الفريق الوطني لأول مرة لكأس أمم إفريقيا "إثيوبيا".
- 1970: حصول أول نادي جزائري على كأس إفريقيا للأندية البطة والتي فاز بها "مولودية الجزائر".
- 1975: حصول الفريق الوطني على أول ميدالية ذهبية في الألعاب المتوسطية.
- 1976: أول رئيس للفاف "محمد معوش".
- 1980: أول مشاركة في الألعاب الاولمبية في روسيا.
- 1980: وصول الفريق الوطني إلى نهائي كأس أمم إفريقيا أمام نيجيريا. نيجيريا 3- الجزائر 0
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "اسبانيا". الجزائر 2 - 1 المانيا الغربية، الجزائر 0 - 2-النمسا، الجزائر 3- 2-الشيلى.
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "المكسيك". "الجزائر 1 - 1 ايرلندا الغربية، الجزائر 0 - 1-البرازيل، الجزائر 0- 3-اسبانيا.
- 1990: الفوز بكأس الأمم الإفريقية بالجزائر أمام نيجيريا. (الجزائر 1-0 نيجيريا).
- 1999: تنظيم أول بطولة احترافية بالجزائر وفوز شباب بلوزداد.
- 2002: أول نادي جزائري بفوز بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي "شبيبة القبائل".
- 2007: فوز وفاق سطيف بكأس رابطة أبطال العرب. نادي الفيصلي الأردني 1-0.
- 2010: ثالث تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "جنوب إفريقيا". الجزائر 0 - 1 سلوفينيا، الجزائر 0 - 0-انجلترا، الجزائر 0- 1-الولايات المتحدة الأمريكية.
- 2014: رابع تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم "البرازيل". الجزائر 1 - 2 بلجيكا، الجزائر 4 - 2 كوريا الجنوبية، الجزائر 1- 1-روسيا. - الثمن النهائي الجزائر 1 - المانيا 2
- 2019: الفوز بكأس الأمم الإفريقية الثانية بمصر أمام السنغال. (الجزائر 1-0 السنغال).

2021: اقصاء الجزائر في الدور الاول لكاس الأمم الإفريقية بالكاميرون (الجزائر 0 - 0
سيراليون، الجزائر 0 - 1 غينيا الاستوائية، الجزائر 1 - 3-كوت ديفوار .

2022: اقصاء الجزائر في الدور الفاصل لكأس العالم 2022 بقطر (21 نوفمبر - 18
ديسمبر) امام الكاميرون (ذهابا 0-1 وإيابا 1-2 بعد الوقت الإضافي).

-محاضرة رقم.04-**القانون الدولي لكرة القدم (17 قانون)****-القانون رقم 01 :-الملعب:****أ-الأبعاد:**

يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل الشكل لا يزيد طوله عن 120 م ولا يقل عن 90 م وعرضه لا يزيد عن 90 ولا يقل عن 45م.

-ابعاد ميدان اللعب في المباريات الدولية:

يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل الشكل لا يزيد طوله عن 110 م ولا يقل عن 100 م وعرضه لا يزيد عن 75 ولا يقل عن 64م.

ب-تخطيط الملعب:

يجب أن يحدد الملعب بخطوط واضحة مرسومة بمادة الكلس الأبيض ولا يجب أن يزيد عرض هذه الخطوط عن 12 سم ويمنع أن تحفر الخطوط حفراً بدلاً من رسمها.

أما الخطان الطويلان على طول الملعب فيسميان بخطي التماس.

أما الخطان القصيران على عرض الملعب فيسميان بخطي المرمى.

يوضع في كل زاوية من زوايا الملعب راية مثبتة على قائم لا يقل إرتفاعه 150 سم على ألا يكون أعلاه مدبباً.

يرسم خط منتصف الملعب بشكل تعامدي مع خطي التماس وموازي لخط المرمى.

أما في وسط الملعب فيبين بعلامة مناسبة تكون مركزاً لدائرة تسمى دائرة المنتصف.

ج-منطقة المرمى:

عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد 5.5 م من كل قائم يمتدان داخل الملعب لنفس المسافة ويوصلان بخط مواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة المرمى.

د-منطقة الجزاء:

عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد 16.5 م قائمي

الهدف يمتدان لنفس المسافة ويوصلان بخط متواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة

المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة الجزاء وتوضع علامة مناسبة داخل كل منطقة من منطقتي الجزاء على خط وهمي (غير مرسوم) عمودي على منتصف خط المرمى وعلى بعد 11م منه وتسمى هذه العلامة بعلامة ضربة الجزاء. يرسم من كل علامة جزء خارج منطقة الجزاء قوس نصف دائري قطره 9.15 يتصل طرفاه بالخط الموازي لخط المرمى.

هـ - المنطقة الركنية:

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

و- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف خط المرمى ويتكون من قائمين عموديين على بعدين متساويين من رايتي الركن بحيث تكون المسافة بينهما 7.32 م وتثبت في أعلاهما بواسطة عارضة أفقية ترتفع حافتها 2.44 م عن الأرض ويراعى أن لا يزيد سمك وعرض العارضة وقائمي المرمى عن 12 سم.

ويجب وضع شبكة في كل مرمى تصل بين العارضة الأفقية والقائمين العموديين والأرض خلف المرمى مع مراعاة أن يترك داخل المرمى فراغ مناسب يمكن التحرك فيه بسهولة. ترتبط المنطقة الفنية بالمباريات التي تقام في ملاعب يوجد بها مناطق مخصصة لمقاعد مسؤولي الفريقين والبدلاء واللاعبين المستبدلين كما هو موضح أدناه:

- ينبغي ان تمتد المنطقة الفنية لمسافة 1 م فقط على جانب منطقة الجلوس المخصصة وتمتد لمسافة 1 م من خط التماس.

- ينبغي القيام بوضع خطوط لتحديد هذه المنطقة.

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

1- عدد اللاعبين:

تقام المباراة بني فريقين يتألف كل منهما من أحد عرشة العبا كحد أقصى ويجب أن يكون أحدهم حارس مرمى، ولا يمكن مباشرة المباراة ولا الاستمرار فيها إذا كان أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين.

وإذا تبقى في الفريق أقل من سبعة العبني بسبب مغادرة أحد اللاعبين على الأقل للملعب عمدا، فإن الحكم ليس ملزما بإيقاف اللعب وله ترك مبدأ إتاحة الفرصة، لكن إذا خرجت الكرة من ميدان اللعب فإنه لا يجوز له استئناف المباراة لعدم توفر الحد الأدنى والمقدر بسبعة لاعبين

إذا كانت لوائح المنافسة تنص على أنه يجب تحديد أسماء اللاعبين والبدلاء قبل ركلة البداية وكان أحد الفريقين قد بدأ المباراة بأقل من 11 العبا، فإنه لا يمكنه تعويض اللاعبين بغيرهم ويمكن فقط للاعبين والبدلاء المذكورين في قائمة الفريق المشاركة في المباراة عند وصولهم.

- عدد البدلاء:**-المنافسات الرسمية:**

يحدد الاتحاد الدولي لكرة القدم الحد الأقصى لعدد التبديلات المسموح بها في كل مباراة رسمية يشرف عليها هو أو يشرف عليها الاتحاد القاري أو الاتحاد الوطني المعني، ولا يجوز أن يتجاوز العدد خمسة تبديلات. أما بالنسبة لمنافسات الرجال والسيدات التي تضم الفرق الأولى من الأندية التي تلعب أعلى درجة في الدولة أو التي تشارك فيه المنتخبات الوطنية (أ) والتي تسمح فيها قوانين المنافسة بخمس تبديلات، فان لكل فريق:

-ثلاث فرص استبدال كحد أقصى.

عقوبة المخالفة:

إذا ما تبادل لاعب مع حارس مرمى مركزه دون إخطار الحكم بذلك ولعب الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء يحتسب الحكم ضربة جزاء للفريق الآخر.

كل لاعب يخرج من الملعب أثناء المباراة بدون إذن الحكم يعتبر مرتكباً عملاً غير لائق (فيما عدا الإصابة).

-القانون رقم 04 :-معدات اللاعبين**1-السلامة:**

يجب على اللاعب عدم استخدام معدات أو ارتداء أي شيء يشكل خطورة.
 ال يسمح بكل المجوهرات (السلاسل والخواتم والأساور والأقراط والربطات الجلدية
 والمطاطية... الخ) ويجب خلعها، كما لا يجوز استعمال شريط لإخفائها.
 يجب تفقد اللاعبين قبل انطلاق المباراة والبدلاء قبل دخولهم إلى ميدان اللعب، وإذا ارتدى
 اللاعب أو استخدم معدات أو مجوهرات غري مصرح بها أو تشكل خطورة، فإنه يجب على
 الحكم أن يأمر اللاعب بـ:

-إزالتها.

-مغادرة الملعب مباشرة عند توقف اللعب إذا كان اللاعب لا يريد أو غير قادر على
 الامتثال.

يجب أن ينذر اللاعب الذي يرفض الامتثال أو يقوم بارتداء هذه المواد مرة أخرى.

2- معدات إلزامية

تتألف المعدات الإلزامية للاعب من هذه المواد المنفصلة :

-قميص.

-سروال.

-جوارب.

-واقيات الساقين. -احذية.

-الألوان:

• يجب على كلا الفريقين ارتداء ألوان تميزهما عن بعضهما البعض وعن حكام المباراة.

عقوبة المخالفة:

في كل المباريات سواء كانت ودية أو في مباريات الدوري أو الكأس على الحكم قبل بدء
 المباراة تفحص أحذية اللاعبين ويمنع كل لاعب من الاشتراك في المباراة إذا كانت
 مواصفات حذاءه لا تنطبق على المواصفات المطلوبة والمحددة في المادة الرابعة ولا يسمح
 الحكم له باللعب إلا بعد التأكد من تنفيذ الشروط المطلوبة وعلى الحكم أن يخرج اللاعب
 عند اكتشاف أي مخالفة من هذا النوع على أن يسمح الحكم للاعب بالعودة إلى اللعب بعد
 إزالة هذه المخالفة على أن يتقدم الحكم ليطمئن إلى أن ملابسه موافقة للشروط.
 لا يسمح للاعب بالاشتراك في اللعب إلا بعد أن تكون الكرة متوقفة.

-محاضرة رقم.05-

قانون اللعب

-القانون رقم 05 :-الحكم:

1-سلطة الحكم:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة.

2-قرارات الحكم:

سوف تُتخذ القرارات بأفضل ما لدى الحكم من قدرات وفقاً لقوانين اللعبة (وروح اللعبة) والتي تستند إلى رأي الحكم الذي لديه السلطة التقديرية باتخاذ الإجراء الملائم في إطار عمل قوانين اللعبة.

تعتبر قرارات الحكم بشأن الوقائع المتعلقة باللعب نهائية بما في ذلك احتساب الهدف أو عدم احتسابه ونتيجة المباراة، ويجب أن تحترم دائماً قرارات الحكم والحكام الآخرين. يجب على كل حكم يعين لإدارة مباراة أن يتبع الآتي:

ينفذ القانون ويطبقه بحذافيره ويفصل في أي نزاع وقراراته نهائية في الأمور التي تتصل باللعب بالغض عن أثرها في نتيجة المباراة وتبدأ سلطته منذ انطلاق صفارته إيداناً ببدء اللعب وله حق توقيع الجزاءات على المخالفات المرتكبة حتى ولو كانت أثناء إيقاف اللعب مؤقتاً أو عندما تكون الكرة خارج الملعب ويحق له أن يتجاوز عن العقوبة إذا ما رأى أن احتسابها سيكون في مصلحة الفريق المخطئ وعندما يقرر تطبيق قاعدة العقوبة الأفضل تاركاً اللعب مستمراً لا يستطيع الرجوع عن قراره ما لم تتحقق الفائدة المطلوبة من القرار وحتى لو لم يعلن عن قراره بالإشارة.

يسجل نتيجة المباراة ويعمل مقيماً لها على أن يحافظ على الوقت المتفق عليه مع مراعاة إضافة الوقت الضائع وذلك بسبب حدوث حادث أو لأي سبب آخر. للحكم مطلق الحرية في إيقاف اللعب عند حدوث أي مخالفة للقانون مؤقتاً أو إنهاء المباراة بسبب الأحوال الجوية أو تدخل الجمهور أو لأي سبب آخر يرى فيه ضرورة الإيقاف وعند حدوث ذلك يجب عليه تبليغ الأمر للاتحاد المشرف على اللعبة في خلال يومين على الأكثر.

يستعمل الحكم سلطته المطلقة من لحظة نزوله أرض الملعب في إنذار أي لاعب يسيء السلوك أو يأتي عملاً غير لائق فإذا أصر اللاعب على تصرفه فله أن يوقفه عن الاستمرار في اللعب وفي هذه الحالة يرسل الحكم اسم اللاعب المخالف للاتحاد المختص. لا يسمح بدخول أي شخص إلى ميدان الملعب بدون إذنه فيما عدا اللاعبين ومراقبي الخطوط.

يوقف الحكم المباراة إذا أصيب أحد اللاعبين إصابة خطيرة ويجب عليه أن يعمل على نقل اللاعب المصاب بأسرع ما يمكن خارج الملعب على أن يستأنف اللعب مباشرة أما إذا كانت إصابة اللاعب طفيفة فلا يوقف المباراة إلا إذا خرجت الكرة من الملعب. لا يسمح بعلاج أي لاعب في أرض الملعب بأي شكل كان إذا كان في استطاعة هذا اللاعب الذهاب إلى خط المرمى أو خط التماس للعناية به. يستعمل سلطته إذا شاء لطرد أي لاعب من الملعب بدون سابق إنذار إذا ارتكب عنفاً مقصوداً.

يشير باستئناف اللعب بعد كل مرة تتوقف بها المباراة.

يقرر ما إذا كانت الكرة صالحة للعب ومطابقة للمادة 2.

-القانون رقم 06 :-الحكام الآخرون

يمكن تعيين حكام المباراة الآخرين للمباريات (حكمان مساعدان، وحكم رابع، وحكمان مساعدان إضافيين، حكم مساعد احتياطي، حكم فيديو مساعد (VAR) وعلى الأقل مساعد حكم فيديو مساعد واحد)، ويقومون بمساعدة الحكم في السيطرة على المباراة وفقاً لقوانين اللعبة، ولكن القرار النهائي يرجع دائماً إلى الحكم.

يعتبر الحكم والحكام المساعدون والحكم الرابع والحكام المساعدون الإضافيون والحكم المساعد الاحتياطي هم حكام المباراة على الميدان.

ويكون حكم الفيديو المساعد ومساعد حكم الفيديو المساعد هم حكام الفيديو، ويقومون بمساعدة الحكم وفقاً لقوانين اللعبة لبروتوكول حكم الفيديو المساعد.

-يعمل الحكام الآخرون تحت إشراف الحكم، وفي حال تدخلهم تدخلا لا مبرر له أو قيامهم بسلوك غير اللائق، فللحكم حق إعفائهم من مهامهم ويرفع تقريراً إلى الجهات المختصة.

باستثناء الحكم المساعد الاحتياطي، يقوم الحكام الآخرون في الميدان بمساعدة الحكم في المخالفات عندما تكون رؤيتهم أوضح من الحكم، ويجب عليهم تقديم تقرير إلى الجهات المعنية بشأن أي سوء سلوك خطر أو حادثة أخرى وقعت خارج نطاق رؤية الحكم وحكام المباراة الآخرين، ويجب عليهم إخطار الحكم وحكام المباراة الآخرين بشأن أي تقرير يتم تقديمه.

-يقوم حكام المباراة الآخرون في الميدان بمساعدة الحكم في تفقد ميدان اللعب والكرات ومعدات اللاعبين (يتضمن ذلك المشكلات التي يتم حلها) والاحتفاظ بسجلات التوقيات والأهداف وسوء السلوك... إلخ.

-القانون رقم 07 :-مدة اللعب:

تقسم المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما 45 دقيقة مع مراعاة الآتي:
يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه من جراء حادث أو لأي سبب آخر ويترك للحكم تقدير ذلك.

يمدد الوقت ليمح بتنفيذ ضربة الجزاء سواء أكان تنفيذها عند نهاية الوقت المحدد لأي من النصفين أو بعده مباشرة.

يجب ألا تزيد فترة الاستراحة بين الشوطين عن خمسة عشرة دقيقة إلا بموافقة الحكم.

-استراحة ما بين الشوطين:

يحق للاعبين الحصول على استراحة بني الشوطين ال تتجاوز مدتها 15 دقيقة، ويسمح باستراحة قصيرة (ينبغي ألا تتجاوز دقيقة واحدة) لتناول المشروبات في استراحة ما بين الوقتين الإضافيين، ويجب أن تنص لوائح المنافسة على مدة هذه الاستراحة وال يجوز تغييرها إلا بإذن من الحكم.

-القانون رقم 08 :-بدء واستئناف اللعب:

قبل بداية المباراة تجري قرعة بواسطة قطعة معدنية بين قائدي الفريقين (الكابتن) والفريق الذي يكسب القرعة يصبح له حق الاختيار بين ضربة البداية أو اختيار إحدى ناحيتي اللعب.

عندما يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب تبتدى المباراة بقيام أحد لاعبي الفريق الذي اختار ضربة البداية بضربة موضعية (أي يلعب الكرة في حالة وجودها ثابتة على وسط الملعب)

في اتجاه الجانب الآخر من الملعب وأن يبقى كل لاعبي الفريق المنافس على بعد لا يقل عن 9.15 أمتار من الكرة حتى تلعب ولا تعتبر الكرة صحيحة حتى تقطع مسافة قدر محيطها ويجب ألا يلعب الضارب الكرة مرة ثانية حتى يلعبها أو يلمسها لاعب آخر. بعد إحراز هدف يستأنف اللعب بواسطة لاعبي الفريق الذي أصيب مرماه بالطريقة السابقة. يتبادل الفريقان ناحيتي الملعب عند استئناف اللعب مجدداً في الشوط الثاني ويلعب ضربة البداية لاعب من الفريق المضاد للفريق الذي بدأ المباراة في الشوط الأول.

عقوبة المخالفة:

عند أي مخالفة لهذه المادة تعاد ضربة البداية ما عدا حالة لعب الضارب الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها أو يلمسها لاعب آخر فعقوبتها أن تعطى الكرة للفريق المنافس مكان وقوع المخالفة.

يستأنف اللعب بعد إيقافه مؤقتاً لأي سبب غير منصوص عليه في هذه المواد بواسطة الحكم الذي يسقط الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب وبشرط ألا تكون الكرة قد اجتازت خط التماس أو المرمى قبل الإيقاف فوراً. تعتبر الكرة في اللعب بمجرد لمسها الأرض وفي حالة خروجها عن خط التماس أو المرمى بعد أن يسقطها الحكم وقبل أن يلمسها أي لاعب من الفريقين على الحكم إعادتها مرة ثانية ويجب ألا يلعب الكرة لاعب حتى تلمس الأرض وإذا لم يتبع هذا القسم من المادة فيجب على الحكم أن يعيد إسقاط الكرة.

-المحاضرة رقم 06-**قانون اللعب****القانون رقم 09 :-الكرة داخل وخارج الملعب:**

تكون الكرة خارج الملعب في الأحوال التالية:

عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
عندما يوقف الحكم المباراة.

وتعتبر الكرة في كل الأحوال الأخرى من بدء المباراة حتى نهايتها بما في ذلك:
إذا إرتدت إلى ميدان اللعب من قائمي المرمى أو العارضة أو قائم الزاوية الركنية.
إذا إرتدت نتيجة لاصطدامها بالحكم أو أحد مراقبي الخطوط وهو داخل الملعب.
في حالة حدوث أية مخالفة للقانون حتى يصدر الحكم قراراً.

-القانون رقم 10 :-تحديد نتيجة المباراة:**-احتساب الهدف:**

فيما عدا ما هو مبين في هذه المواد يحتسب الهدف عندما تتعدى الكرة كلها خط المرمى بين القائمين العموديين وتحت العارضة الأفقية بشرط ألا تكون قد رميت أو حملت أو دفعت بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم.

وإذا خلعت العارضة لأي سبب من الأسباب خلال المباراة وعبرت الكرة خط المرمى في نقطة يعتقد الحكم أنها أقل ارتفاعاً من مكان العارضة فعليه أن يحتسبها هدفاً.

-القانون رقم 11 :-التسلل:

يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا:

-كان أي جزء من رأسه أو جسده أو قدميه في النصف الخاص بالفريق والمنافس (باستثناء خط المنتصف).

- كان أي جزء من رأسه او جسده أو قدميه أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة وآخر ثاني منافس.

لا يتم الأخذ في الاعتبار أيدي وأذرع كافة اللاعبين بما فيهم حراس المرمى، وتتماشى الحدود العلوية للذراع مع الجزء السفلي للإبط أثناء تحديد التسلل.

لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا تواجد على خط واحد مع:

- آخر ثاني منافس او

- آخر لاعبين منافسين.

- عدم وجود مخالفة:

ركلة مرمى

- رمية تماس

- ركلة ركنية

- المخالفات والعقوبات

في حال وقوع مخالفة تسلل، يحتسب الحكم ركلة حرة غير مباشرة من مكان وقوع المخالفة ولو كانت منتصف ملعب هذا اللاعب.

- القانون رقم 12 :- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد اللاعب ارتكاب أي مخالفة من المخالفات التسع الآتية:

- ضرب أو ركل أو محاولة ذلك للاعب الخصم.

- إيقاع اللاعب الخصم أو محاولة ذلك باستعمال الرجلين أو الانحناء أمامه إلخ...

القفز على اللاعب الخصم.

- دفع اللاعب الخصم بطريقة خطيرة وغير قانونية.

(أضاف الاتحاد الدولي تعديلات جديدة على قانون اللاعب سوف نعرضها في نهاية هذا

القانون).

وينذر لاعب الكرة إذا:

انضم إلى فريقه بعد ابتداء اللاعب أو عاد إلى الملعب أثناء المباراة دون استئذان الحكم أو بغير انتظار توقف اللعب وإذا أوقف الحكم اللعب بسبب توقيع عقوبة على اللاعب المخالف

فإنه يستأنفه بأن يسقط الكرة في مكان حدوث المخالفة ولكن إذا ارتكب اللاعب مخالفة

أخطر منها فإنه يعاقب تبعاً للجزاء الذي خالفه من المادة الأخيرة.

- إذا أصر على مخالفة القانون.

- إذا اعترض على قرارات الحكم بالقول أو الإشارة.

- إذا ارتكب عملاً غير لائق.

وعلاوة على الإنذار تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق الخصم من مكان حدوث المخالفة في حالة المخالفات الـ 3 الأخيرة.

ويطرد اللاعب من الملعب إذا:

-تلفظ بكلام بذيء (السب والشتيم) أو سلك مسلكاً خشناً أو ارتكب خطأ يشكل خطورة على اللاعب الخصم.

-أصر على تصرفه السيء بعد نيله إنذاراً أول.

-دفع اللاعب الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترضه.

-استعمال العنف أو الضرب للاعب الخصم.

-إمساك اللاعب الخصم من اليد أو بجزء من الذراع.

-دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.

-لعب الكرة باليد من خلال حملها أو ضربها أو دفعها أو منعها من الوصول إلى اللاعب

الخصم (وهذا لا ينطبق على حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

-يعاقب اللاعب بإعطاء ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم من مكان وقوع المخالفة وإذا تعمد

اللاعب ارتكاب إحدى المخالفات التسع السابقة داخل منطقة جزائه فإنه يعاقب بضربة جزاء.

أما اللاعب الذي يرتكب إحدى المخالفات الخمس التالية:

-اللاعب بشكل يعتبره الحكم خطراً كأن يحاول ضرب الكرة بينما يكون حارس المرمى ممسكاً

بها الدفع الخفيف بالكتف بينما لا تكون الكرة في متناول اللاعب المدفوع كما أنه لا يحاول

قطعاً لعبها.

-تعمد اللاعب إعاقة اللاعب الخصم من دون كرة كأن يجري بينه وبين الكرة أو أن يتعمد

الوقوف معترضاً بالجسم ليحول بين الكرة واللاعب الخصم.

-دفع حارس المرمى بالكتف إلا إذا كان:

-حاملاً الكرة

-يعرقل لاعباً منافساً

-تجاوز محيط منطقة الجزاء

-إذا كان حارساً للمرمى وقام بعمل ما يلي:

-سار أكثر من 4 خطوات وهو يحمل الكرة أو ينططها أو يقذفها في الهواء ثم يلتقطها دون أن يتركها ليلعبها للاعب آخر.

-إذا استمر في محاولات تأخير اللعب وتعطيله ليحقق لفريقه كسباً غير مشروع.

-يعاقب بإعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

-إذا أوقفت المباراة بسبب طرد لاعب من الملعب لارتكابه مخالفة ففي هذه الحالة تستأنف

المباراة بضربة حرة غير مباشرة تعطى للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة.

-محاضرة رقم.07.**قانون اللعب****-القانون رقم 13 :-الركلات الحرة:**

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين:

الركلة الحرة المباشرة - وهي لتي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المسبب للضربة مباشرة (أي بدون أن يلمس الكرة لاعب آخر).

ركلة حرة غير مباشرة - وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لمس الكرة لاعب آخر غير المسدد لها.

عند لعب الضربة الحرة المباشرة أو الغير مباشرة يجب ألا يقترب أي لاعب من الفريق المنافس لأقل من 9.15 أمتار من الكرة إلا إذا كان واقفاً على خط مرماه بين قائمي المرمى وإذا اقترب لاعب من الفريق الخصم أقل من المسافة المحددة قبل لعب الكرة يجب على الحكم ألا يعطي الإشارة قبل تنفيذ ما تقضي به هذه المادة.

يراعى عند لعب الكرة أن تكون ثابتة وألا يلعبها اللاعب نفسه الذي لعبها مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر ولا تعتبر الضربة صحيحة إلا إذا قطعت مسافة قدر محيطها.

لا يحق لحارس المرمى أن يتلقى الكرة بيديه في حالة إعطاء فريقه ضربة حرة في منطقة الجزاء بل يجب عليه أن يلعب الكرة مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء.

عقوبة المخالفة:

إذا لمس اللاعب الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة.

-القانون رقم 14 :-ركلة الجزاء: يتم احتساب ركلة الجزاء في حال ارتكاب لاعب مخالفة

تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه أو خارج ميدان اللعب كجزء من اللعب ووفقاً ملا هو موضح بالقانونين 12 و 13 .

-تلعب الكرة من نقطة الجزاء وعند لعبها يجب أن يكون جميع اللاعبين (فيما عدا اللاعب الذي سيلعب الكرة وحارس مرمى الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء) خارج النقطة وعلى بعد لا يقل عن 9.15 م أمتار من نقطة الجزاء.

على حارس المرمى أن يقف على خط مرماه بين قائمي المرمى (دون أن يحرك قدميه) حتى تلعب الكرة ولا يحق للاعب الذي يلعب الكرة أن يلمسها إلا إذا ارتدت من حارس المرمى. تعتبر الكرة في الملعب عند لعبها مباشرة ومعنى ذلك أنها سارت مسافة قدر محيطها ويمكن إحراز هدف مباشر من ضربة الجزاء وإذا لمست الكرة حارس المرمى قبل مرورها بين قائمي المرمى عند لعب ضربة الجزاء لحظة انتهاء الشوط الأول أو بعد انتهائه وكذلك في نهاية المباراة كلها فإن ذلك لا يلغي الهدف ويراعى تمديد الوقت سواء في نهاية الشوط الأول أو في نهاية المباراة لإتاحة الوقت للعب ضربة الجزاء.

عقوبة المخالفة: تعاد ضربة الجزاء عند أي مخالفة من الفريق المدافع كتحرك حارس المرمى أو دخول أحد لاعبي الفريق منطقة الجزاء.

-القانون رقم 15 :-رمية التماس:

تحتسب رمية التماس عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء.

-تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس يلعبها لاعب من أفراده على أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رميه الكرة وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه وأن يرمي الكرة من فوق رأسه.

تعتبر الكرة في اللعب بمجرد رميها ولكن يجب ألا يلمسها اللاعب الرامي للكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

لا يمكن إحراز هدف مباشر من رمية التماس.

عقوبة المخالفة:

-إذا رمى اللاعب الكرة بطريقة غير صحيحة تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس.

-إذا لعب اللاعب رامي الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر تعطى ضربة

حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا تم لعبها من مكان يبعد عن مكان خروج الكرة.

-تنتقل ضربة التماس إلى الفريق المنافس إذا تم لعبها من مكان يبعد عن مكان خروج الكرة.

-القانون رقم 16 :-ركلة المرمى:

تُحتسب ركلة المرمى عندما تجتاز الكرة خط المرمى-فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي

المرمى-سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المنافس

فإنها تلعب مباشرة في الملعب عبر منطقة الجزاء بواسطة لاعب من الفريق المدافع من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب لناحية خروجها عن الخط.

- لا يجوز أن يتلقى حارس المرمى الكرة بيديه من ضربة مرمى لكي يلعبها بعد ذلك في الملعب.

- يتوجب ألا يلعب اللاعب نفسه الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر ولا يجوز إحراز هدف مباشر من هذه الضربة كما يجب على لاعبي الفريق المنافس لفريق اللاعب الذي لعب ضربة المرمى البقاء خارج منطقة الجزاء أثناء لعب الضربة.

عقوبة المخالفة: تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا لعب لاعب الكرة من ضربة مرمى مرتين دون أن يلمسها لاعب آخر من مكان المخالفة.

القانون رقم 17 :-ركلة الركنية:

تحتسب الركلة الركنية عند اجتياز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أم على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع ويقوم لاعب من الفريق المهاجم بأدائها من داخل الدائرة المرسومة على الأرض عند أقرب قائم راية ركنية ويجب عدم إزاحة القائم من مكانه.

لا يحق للفريق المدافع أن يقترب لمسافة تقل عن 9.15 أمتار لدى لعب الفريق الخصم الضربة الركنية.

لا يمكن للاعب الضربة الركنية أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.
عقوبة المخالفة:

عند أية مخالفة لهذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المضاد وتتم من مكان حدوث المخالفة.

-المحاضرة رقم 08.**-اشكال الاعداد الرياضي:****1-الاعداد المهاري:****1-2-1-المهارات الأساسية في كرة القدم:****1-1-2-1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:****مفهوم المهارة:**

لفظ مهارة " يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل الى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك 03 أنواع من المهارات:

1-مهارات معرفية: مثل الحساب، الجبر، الهندسة.

2-مهارات إدراكية: مثل مهارات ادراك أشكال معينة.

3مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

تعريف المهارة الحركية الرياضية:

-تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.

-تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

1-2-1-2- مفهوم المهارة الأساسية في كرة القدم:

المهارة الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والاداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد اساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات ادراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

كما تعتبر المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجازات في مباريات كرة القدم اذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم اتقانها لكون درجة اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الممارس بجد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة.

1-2-2- أهداف المهارات الأساسية في كرة القدم :

ان الهدف من تدريب المهارات هو تعلمها و اتقانها و تثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات ، وان الهدف الاعلى من الناحية الفنية للأداء "التكنيك" يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب، فضلا عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقييم المستمر للأداء بواسطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية، اذ لا بد من اتقان المهارات الاساسية بشكل جيد من قبل اللاعبين حتى يستطيعوا الوصول بالكرة الى هدف الفريق الخصم عن طريق المناولات المتقنة والسيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف وهذا لا يمكن الوصول اليه الا عن طريق بذل الجهود في عملية التدريب.

1-2-3- أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى نوعين هما:

1-2-3-1- المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي :

الجري و تغيير الاتجاه - الوثب - الخداع بالجسم.

1-2-3-1- الجري و تغيير الاتجاه: يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة

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

1-2-3-1-2- الوثب: يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا للاستخدامات الوثب في اللعب . خاصة في ضرب الكرة بالرأس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب الخصم. ان تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعية قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق احراز هدف او في انقاذ الفريق من خسارة محتمة ولهذا يتطلب التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب.

1-2-3-1-3- الخداع: هو فن التخلص من اللاعب الخصم و محاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم الى مرمى الفريق الآخر فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على المساحة في الملعب. اذ يتمكن فيها من التصرف الخططي السليم. وان ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فترة ممكنة. وهو يتيح للاعب تفوقا على اللاعب الخصم واحتفاظه بالكرة والذي يتطلب ذلك من اللاعب ان تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس.

-المحاضرة رقم 09-**1-2-3-2-المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:****أولاً: التمير:**

تعريف التمير : التمير هو أداة أو وسيلة التي تربط لاعبين أو أكثر من أجل تقادي الخصم، وجعل اللاعب في وضعية مناسبة لأداء حركة أو مهارة محددة (التسديد نحو المرمى).

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

ان إجادة الفريق للتمير من العوامل الأساسية التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية كما انها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه. ولا بد من تعليم الناشئ اولوية الاتجاه في التمير بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالاتي:

- أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة الى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين
- ب- التمير العرضي: اذا لم يكون بإمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمرر الكرة بالعرض الى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب او يستطيع التمير للأمام.
- ج- التمير للخلف: ان آخر خيار امام اللاعبين فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم او لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس، وينبغي التدرج في تعليم التمير.

ثانيا: الجري بالكرة : عندما يجري اللاعب بالكرة فان هذا يعني ان الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات و المهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة" حيث ان اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري ، غير انها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي ، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية.

ثالثا: السيطرة على الكرة :

تعد السيطرة على الكرة احدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم. وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة الى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها بصورة متدرجة أو عالية، وتتطلب عملية السيطرة على الكرة ان تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة.

-مبادئ عامة يجب أن تراعى اثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ واسس عامة يجب على اللاعب ان يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب ان يتبع التالي:
- ان يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها اليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز.
- ان يقرر بسرعة في وقت مبكر اي جزء من اجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه الكرة والسيطرة عليها ان يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

رابعاً: ضرب الكرة بالرأس: الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء في فترات كثيرة منها لذلك فلعبة الكرة بالرأس بهدف التميرير او التصويب على المرمى او تشتيت الكرات العالية امام المرمى بواسطة المدافعين تعتبر كلها متطلبات مهارية ضرورية خلال المباراة. يقترب اللاعب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الارض عالياً، ويدفع مشط قدم الارتقاء الارض ليرتفع جسم اللاعب لأعلى ويندفع الجزء العلوي من الجسم الى الخلف على ان تقود الراس هذا الاندفاع. ثم تندفع الراس مرة أخرى للأمام لتقابل جبهة الراس في منتصفها والعينان مفتوحتان والفم مغلق والرقبة مشدودة على ان تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وعند الهبوط تنثنى الركبة لامتصاص الصدمة. الناتجة عن ارتطام الساقين بالأرض.

خامساً: المراوغة: المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه. والمراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم. ولنجاح المراوغة لا بد ان تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماما على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة.

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

وتقسم المهاجمة الى ثلاثة أنواع هي:

-مهاجمة الكرة من الأمام.

-مهاجمة الكرة من الجانب.

-مهاجمة الكرة من الخلف بالزحقة.

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

الأنواع الرئيسية لرمية التماس :

-رمية التماس من الاقتراب.

-رمية التماس من الوقوف.

ثامنا: مهارات حارس المرمى:

لحارس المرمى مهارات أساسية ومهمة في لعبة كرة القدم وهي:

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

ب- الامساك بالكرة : يجب ان تواجه راحة اليدين الكرة والاصابع مفتوحة اثناء مسك الكرة على ان تقابل الاصابع الكرة كالسلة لامتصاص قوتها. كما يجب ان يكون جسم اللاعب خلف الكرة وذلك عند الامساك بها ليكونا خط دفاع ثانيا بعد اليدين. واذا ما امسك الحارس بالكرة بعيدة عن جسمه فعليه ان يضمها اليه سريعا كلما امكن ذلك. ويختلف الامساك بالكرة باختلاف ارتفاعها كما يلي:

ا- الامساك بالكرات الارضية.

ب- الامساك بالكرات متوسطة الارتفاع.

ج- الامساك بالكرات العالية فوق الرأس.

-المحاضرة رقم 10-**-اشكال الاعداد الرياضي: 2-الاعداد الخططي****1-3-1-التكتيك في كرة القدم:**

تمهيد: ان موضوع التكتيك من أهم المواضيع التي شغلت بال المدربين بواسطة نظريات او طرق او خطط يرسمها المدرب حسب القدرات البدنية، والفنية والنفسية للاعبين.

1-3-2-مفهوم التكتيك:

مصطلح "التكتيك" يشير الى كل الوسائل التنظيمية المستعملة لتثبيت فكرة اللعب و تحقيق الأهداف المقررة

1-3-3-تكتيك اللعب:

حسب (مختار سالم 1988) ان فن اللعب (التكتيك) هو عبارة عن جميع الحيل المرسومة للانتفاع بها في تسديد اكبر عدد ممكن من الأهداف وتقليل كل ما يمكن تقليله من وصول كرات و قذائف الفريق المنافس الى مرمى الفريق.

ويعرف بأنه " الاجابة أو الحلول التلقائية للمشاكل بفضل عمل اللاعب او مجموعة من اللاعبين".

التكتيك يهم مجموعة من اللاعبين بفضل أماكنهم او تتقلهم بإيقاعات متنوعة وفي اتجاهات مختلفة، تحدث وضعيات جديدة للعب.

"التكتيك هو نمط فكري، جذري، اقتصادي ومخطط لمسيرة المعركة الرياضية واعداد طرق واشكال انجازه".

1-3-6-نظام اللعب :

مفهوم النظام : ان النظام هو عبارة عن جملة متكاملة من العناصر والمكونات والعلاقات القائمة فيما بينها. وفي كرة القدم يحدد نظام اللعب مراكز اللاعبين ومهامهم في هذه المراكز والطريق الاساسي للتعاون فيما بين خطوط اللاعبين التي يتألف منها الفريق.

ولا يعني نظام اللعب تعيين اللاعبين لمراكز ثابتة انما يعتبر اساسا قابلا للتغيير والتعديل اثناء المباراة بمرونة على ضوء مقتضيات اللعب.

1-3-7- أنظمة اللعب الأكثر انتشارا:

-نظام 1-4-2-4- : يعود الفضل الى شهرة وانتشار اللعب بهذه الخطة الى لاعبي البرازيل الذين طبقوها بصورة مثالية في بطولة كأس العالم في السويد عام 1958 ، وسميت بالخطة البرازيلية.

-نظام 1-4-3-3- : في بطولة كأس العالم في شيلي سنة 1962 فازت البرازيل مرة ثانية ولعبت بخطة 4-3-3، في الخطة الجديدة للعب أصبح خط الوسط اقوى من تعيين 3 لاعبين في هذا الخط و الموقع الاستراتيجي.

-نظام 1-4-4-2- : تعد هذه الخطة حاليا أكثر الخطط استعمالا وتأخذ على انها خطة جديدة تبلورت بتراجع احد المهاجمين الى خط الوسط، ومع تغيير تشكيلة اللاعبين ظهرت تغييرات في المهمات التكتيكية لكافة اللاعبين.

-نظام 3.2.5.1 : هي مشتق لنظام 2.4.4.1 بواسطة تقدم وتقوية الوسط ب 5 لاعبين ، يتطلب هذا النظام الاستعداد الكبير، التضامن، والتحرك بدون كرة وهذا لضمان التمتع داخل الاطار.

1-3-8- تطور أنظمة اللعب على المستوى الدولي :

ان طريقة اللعب للفريق هي نتيجة لمفاهيم وطرق اللعب للفريق في عالم كرة القدم تمثل بالنسبة للاختصاصيين المفهوم الدولي مشتركة مع المفهوم الوطني. وللحصول على تصور واضح لمدارس كرة القدم الكبيرة سوف نعرض الطرق التي ساهمت في تطور كرة القدم.

-1860 : 1-10 : 10 لاعبين في الهجوم وواحد في الدفاع

-1863 : 1-1-1-8- : او نظام 1 حارس، 1 مدافع، 1 وسط، 08 مهاجمين.

1872-1-2-2-6- : 06 مهاجمين فقط ، خط العمق مؤلف من 02 ، خط الوسط من 02 ،

خط الهجوم من 06 لاعبين .

1883-1-2-3-5- : النظام التقليدي للعب الهرم او المثلث أول من لعبها هو فريق نوشينغهام موريسست .

1930-1-2-3-5- : تقليدي مضاعف WM

اسسها هيربرت شابهان مع فريق ارسلان - لندن .

1958-4-2-4- : التنوع البرازيلي هذه الطريقة كسب من خلالها المنتخب البرازيلي كأس العالم في السويد والتي استمدت من النظام الهنغاري .

1962-1-3-3-4- : كأس العالم في الشيلي، هنا انتهى النظام التقليدي في عام 1958 زاغالو لعب كجناح مزيف في النظام التقليدي 4-2-4 .

1966-1-4-4-2- : بطولة العالم في إنجلترا ، 4 لاعبين في الدفاع ، 4 لاعبين في الوسط، 2 لاعبان في الهجوم .

1-3-5-2- : في اللقاءات ذات المستوى العالي حاليا، نلاحظ تطبيق هذا النظام في

كأس العالم 1986 بالمكسيك من طرف الارجننتين، ويلعب بلاعبين (02) متقدمين في

الهجوم، مع ادماج لاعب من الدفاع لتقوية وسط الميدان ب(05) لاعبين خاصة على

الأجنحة، ينشطون في الهجوم كما في الدفاع، يلعبون دورا هاما في الدفاع والهجوم ، وفي

الدفاع (03) لاعبين ، اثنان في محور الدفاع وواحد مدافع حر، هناك بعض الفرق تطبق

اللعبة اكثر دفاعي لتختار تارة الخطط من 3-6-1- او 4-5-1- .

-محاضرة رقم 11.**اللياقة البدنية في كرة القدم:**

ان كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية و تفرعها، ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق الكبير، ولكن أيضا يضاف إليه طول زمن المباراة، وكبر مساحة اللعب، كل ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة بدنية عالية و قدرة على مواجهة التعب و الاستمرار في بذل الجهد و بذلك يتمكن اللاعب من مسايرة طابع اللعب الحديث.

4- مفهوم اللياقة البدنية في كرة القدم:

يمكن تعريف اللياقة في كرة القدم بأنها: " استعداد اللاعب للاستمرار في أداء المهارات الأساسية و الخطط، ووجبات مراكز اللعب و مظاهر الحركات المختلفة طول زمن المباراة. ويرى آخرون أن اللياقة البدنية في كرة القدم " عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) و التي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية و الخططية و الإرادية للعبة كرة القدم".

5- أهمية اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية، ولقد اثبتت الدراسات على أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين، فلقد تأكد عمليا و علميا أن أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية و بتطوير طرق اللعب أيضا، أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللعب البدنية و الفنية إلى أعلى المستويات كما تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة و التكامل بينهما، احد العوامل الهامة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة

وأخيراً، يعتبر وجود مستوى القدرات البدنية عاملاً مساعداً لتحقيق الاستقرار النفسي للاعب كرة القدم.

-مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

بتحليل مقارنة نتائج العديد من بحوث ودراسات الخبراء في المجال الرياضي عموماً وكرة القدم خصوصاً، تتحدى مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم و هي :

1.6- التحمل :

التحمل هو القدرة على تحقيق الجهد المتواصل أثناء وقت طويل أو محدد.

1.1.6- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى:

1.1.1.6- التحمل العام:

ويقصد به مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر ايجابياً على الأداء التخصصي لكرة القدم.

2.1.1.6- التحمل الخاص :

وبمعنى آخر يقصد بالتحمل الخاص في كرة القدم " استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخطئية المتقنة طوال مدة المباراة دون أي تعب".

ويرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم التحمل الخاص من حيث قدرة الرياضي إلى:

- القدرة على التحمل لفترة طويلة؛
- القدرة على التحمل لفترة متوسطة؛
- القدرة على التحمل لفترة قصيرة.

هذا التقسيم مبني على الأسس التغيرات الفسيولوجيا و النفسية، أما التقسيم الثاني للتحمل الخاص من وجهة نظر بعض العلماء يتحدد فيما يلي:

3.1.1.6- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنه المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال المسافات قصيرة ولفتره طويلة.

4.1.1.6- تحمل القوة:

هو القدرة على العمل بدون انقطاع مع الحفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها.

وتبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل قوة و لفترة طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس أو التصويب لعدة مرات.

5.1.1.6- تحمل الأداء:

يرى بعض العلماء أن هناك نوع من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء، ومنه تربط صفة التحمل بصفة الرشاقة، ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة، ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على الأداء بالكرة وبدونها لفترة طويلة.

2.1.6- أهمية التحمل في كرة القدم:

يعمل التحمل على تأخير التعب و يساعد على الجري لمسافات طويلة وبسرعة مرتفعة تدريجيا، كما انه يعمل على إعادة الأجهزة الحيوية إلى حالتها المعتادة.

وعليه فان التحمل الخاص هو ما يحقق متطلبات الأداء في كرة القدم طول فترة المباراة دون تعب و بكفاءة عالية من تحمل للأداء و تحمل للقوة.

-محاضرة رقم.12.**اللياقة البدنية في كرة القدم:****2.6 - السرعة:**

يفهم من السرعة كصفة حركية، أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة بحيث يستمر تنفيذ الحركة طويلا.

وتعرف بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في اقصر مدة".

و تعرف ايضا بأنها : "النوع الذي يمتلكه الفرد انجاز عدة أفعال حركية في اقل وقت ممكن".

كما أن السرعة في تنفيذ المهارات يساهم في نجاح الأداء الهجومي و الدفاعي، فالتمرير والتصويب و السيطرة على الكرة و المهاجمة بالكرة، تكون أكثر ايجابية، إذا ما أديت بسرعة.

1.2.6 - أنواع السرعة:

يمكن تقييم السرعة إلى:

1.1.2.6 - السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة الحركة معينة، في اقل زمن ممكن أثناء ركل الكرة أو تشتيتها.

2.1.2.6 - السرعة الانتقالية:

يعرفها هارة على أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وانه يمكن القول أنها الانتقال لمسافة معينة عند أقص وقت ممكن.

3.1.2.6 - سرعة الاستجابة:

تعرف بأنها: القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن أما في كرة القدم، فهي مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافسة، أو الزميل، وتتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي و سلامة الحواس.

2.2.6- أهمية السرعة في كرة القدم:

إن لاعب كرة القدم الذي يفتقد أي نوع من أنواع السرعة التي ذكرناها، يصبح لاعبا ناقصا، لا مكان له بالفرق الممتازة، لأن اللاعب الحديث يتطلب أن يسيطر على الكرة أثناء جريه، ويصوب من الحركة، وتنفيذ خطط هجومية من أجل التغلب على الخصم، كلها مهارات صفتها الأساسية السرعة.

لذلك فنحن نرى سرعة التمرير للاعبين و السرعة في التصويب على المرمى في لمحة من البصر بمجرد أن تمنح الفرصة للاعب، و لو تأخر لحظة واحدة ضاعت بكل تأكيد الفرصة.

-محاضرة رقم 13.**اللياقة البدنية****3.6- القوة:**

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية، و هدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وتعني مقدرة الجهاز العصبي و العضلي على المقاومة، و تتطلب درجة عالية من السرعة الإنقباضية العضلية.

كما تعرف في كرة القدم بأنها: " تقوية عامة لجسم اللاعب، بإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب و تمرير الكرة لأطول مسافة، وأكبر وقت في المباراة.

1.3.6- أنواع القوة:

يمكننا تقسيم القوة إلى قسمين رئيسيين:

1.1.3.6- القوة العامة:

هي عبارة عن قوة عضلات الساقين، البطن، الظهر، الصدر الرقبة، و يمكن الحصول على هذا النوع من التمرينات مع الزميل، و تمرينات بواسطة الكرة الطبية.

2.1.3.6- القوة الخاصة:

هي تنمية و تطوير العضلات المشاركة و الخاصة، حيث تعرف بأنها: " تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم". ويمكن تقسيم القوة الخاصة إلى:

3.1.3.6- القوة العظمى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي في حالة أقصى انقباض إرادي، بينما يعرفها فهمي البيك: " أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة من العضلات عن طريق انقباض أز ومثري إرادي".

4.1.3.6- القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف بانها: " قدرة اللاعب على إخراج أقصى إنقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة".

فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز و محدد عند إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبين (كضرب الكرة و التصويب)، كما و أن لها أثر متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين.

5.1.3.6- قوة التحمل:

تعرف بأنها: " مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المميز بالقوة".

يعرفها محمد حسن علاوي أنها: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته و ارتباطه بطول فترته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية".

2.3.6- أهمية القوة في كرة القدم:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير منة مواقف اللعب، وخاصة عند الوثب لقذف الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة، و عند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة، ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم لاستحواذ على كرة أو الرقابة.

-محاضرة رقم 14.

اللياقة البدنية في كرة القدم:

4.6- الرشاقة: تحتل الرشاقة مكانتها الهامة بين الصفات البدنية، وتعرف بأنها: " قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم، أو أحد أجزائه بانسيابية و سرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة".

كما يمكن تعريفها: " القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة من أقصى سرعة".
أما عن الرشاقة في كرة القدم فهي مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان، مع القدرة على تغيير اتجاهه و سرعته.

1.4.6- أنواع الرشاقة: يمكن تقسيم الرشاقة إلى نوعين هما:

1.1.4.6- الرشاقة العامة:

يعرفها أزولين **AZOLIN** على أنها: " مقدرة الفرد على أداء كل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم".

2.1.4.6- الرشاقة الخاصة:

هي إمكانية الرياضي في أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوازن و توافق ودقة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس.

2.4.6- أهمية الرشاقة في كرة القدم:

تعتبر الرشاقة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيرا ما تتطلب منه ظروف المباراة كما هو في تغيير حيوي من الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أو تغيير وضع الجسم من إتجاه لآخر أثناء المحاورة بالكرة، أو تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط، كما أنها تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها.

و الرشاقة صفة أساسية كحارس المرمى بدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته في الأداء السليم لا في المواقف الصعبة بل و السهلة أيضا.

5.6- المرونة: لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن نأخذ مفاصل الجسم الزوايا الصحيحة و لن يأتي هذا إلا إذا كانت هذه المفاصل مرنة بالقدر الذي يسمح لها بالتحرك

بسهولة، و المرونة تجعل العضلات تمتد خلال العداد المهارات و تتقبض بقوة عند أداء المهارة.

و المرونة في كرة القدم أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة القدم، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة أو بدونها) بصورة اقتصادية و فعالة في نفس الوقت، و المقدره على مطاطية العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات و المدى المناسب للموقف، عامل أمان يجنب اللاعب الكثير من الإصابات في الملاعب كالتمزق العضلي و أربطة المفاصل بأنواعها.

1.5.6- أنواع المرونة: و يمكن تقسيم المرونة إلى:

1.1.5.6- المرونة العامة:

هي قدرة الرياضي على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، وتكون المرونة عامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف، مثل العمود الفقري.

2.1.5.6- المرونة الخاصة:

وهي تعني القدرة على أداء الحركات في اتجاه و المدى المحدد و المطلوب، كما يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الاتجاهات المعينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين. ويمكن تقسيم المرونة من حيث طبيعة العمل العضلي إلى:

- مرونة حركية؛

- مرونة ثابتة.

2.5.6- أهمية المرونة في كرة القدم:

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة و الرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباراة، وتظهر حاليا في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة و السيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر، و مرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب و التمرير و خاصة أثناء الجري، فضلا على أهمية المرونة في تأثيرها على مستوى العناصر البدنية الأخرى، إذ أن عدم توافرها يحدد مدى الحركة يعوق تدريبات العناصر الأخرى.

كما أنه لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارات بالطريقة الفنية الصحيحة، و

هذا يعرض اللاعب أيضا إلى إصابات (خاصة في المفاصل) كمفصل الفخذ و القدم و

تظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة و تحسين السرعة و الرشاقة، فبدون المرونة في المفاصل يتحدد مدى الحركة و هذا يؤثر بدوره في فعالية التمرينات التي تعطي لتنمية الصفات البدنية.