مكونات لعبة كرة القدم

1. الأعداد البدني
2. الأعداد المهاري
3. الأعداد الخططي
4. الأعداد النفسي والتربوي
5. الأعداد النظري

وهذه المكونات لا يمكن فصل احدهما عن الأخر لأنها سلسة مترابطة تكمل بعضها بعضا وتسهم في بناء فريق متكامل الاداء، وان تناولها من قبل المصادر العلمية بشكل منفصل لغرض التوضيح والدراسة ومن الناحية العملية اذا ما اردنا لاعب متكامل فيجب ان يتطور في كل هذه المكونات مجتمعة.

الإعداد النفسي
 وهي تعني كل الإجراءات والواجبـات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب، فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي التعليمية.
وهناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد … الخ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة، ومن هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة
والإعداد النفسي للاعب ينقسم إلى نوعين :

* الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة .
* الإعداد النفسي مباشرة ( قبل المباراة ).

أولا : الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة
أهدافــه :
1- تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب.
2- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.
3- التدريب للتعود على ظروف المباراة التي قد تحدث حتى لا يفاجأ اللاعب بها.
4- التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخططية والذهنية .

الإجراءات التي يجب أن يتخذها المدرب لتحقيق هذه الأهداف :1 – العمل على تنمية شخصية اللاعب وذلك من خلال:
إعطاء تمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية كالمثابرة والعزيمة والكفاح … الخ والقيم الخلقية كالعمل على النصر والخلق الرياضي واحترام الحكم والمنافس، لا يعني ذلك وجود تمرينات خاصة بالسمات الإرادية ولكن يعني هذا بأن تعطى تمرينات مهارية أو خططية معينة تنمي في اللاعب هذه الصفات مثلا:
تظهر الثقة بالنفس بوضوح في أداء اللاعـب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السـليم كلها مظهر من مظاهر الثقة في النفس .
2 – العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعـب وذلك بإعداده ذهنيا وذلك:
 عن طريق تفهمه لدقائق في الأداء المهاري ومعرفته لأخطاء الأداء المهاري الذي يؤديها ومحاولته الذاتية في إصلاحها بطريقة سليمة، خاصة في الألعاب الفردية وكذلك في المنازلات والألعاب الجماعية .
- إتقانه لخطط اللعب وتفاهمه مع زملائه كل هذه الأمور تبعث الثقة في نفس اللاعب وكلما ارتفع مستوى أدائه وتفهمه لواجباته كلما زادت ثقته بنفسه وقدرته على الأداء السليم أثناء المباراة .
3- المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة :
- الخصم: نوعيته – مقدرته المهارية – سرعته – مميزاته – عيوبه – تكوينه البدني وعلى المدرب أن يشرح للاعب شرحاً وافياً للطريقة التي سيلعب بها ضد هذا المنافس - الملعب: نوع الأرض – اتساع الملعب وطوله – شكل المدرجات - وقت المباراة - الجــو – الجمهور.

ويجب على المدرب أن يقوم بإعطاء اللاعب فكرة واضحة عن كل هذه العوامل ويرشد اللاعبين عما يجب عمله إزاء هذه العوامل حتى ينزل اللاعبون إلى الملعب وهم مدركون تمام الإدراك كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية، وهذا الفهم والإدراك يؤثر في اللاعبين نفسياً .

- خلق دوافع تربوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد والعرق في سبيل الفوز بالمباراة .
- وكثير من المدربين يلجأ إلى الدوافع المادية قبل المباريات الهامة للاعبين ليبذلوا أكبر جهد .
ثانيا : الإعداد النفسي المباشر
 من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب في فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة في محاولة تنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل المباراة توجيهاً سليماً هو عامل هام في تحديد أداء اللاعب أثناء المنافسة، كما أن لهذه اللحظات تأثير كبير في حسن أداء اللاعب خلال المباراة، وكثيراً ما يخطئ المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب، ويطلق على الحالة التي يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة " حالة ما قبل البداية " وهي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط البدني والذهني والمهاري خلال المباراة .

ولقد أوضحت الملاحظات العلمية أن "حالة ما قبل البداية " يمكن أن تحدث على ثلاث أشكال وهي:

* حالة الاستعداد المثالي للمباراة.
* حالة حمى البداية.
* حالة عدم المبالاة بالبداية.

1 – حالة الاستعداد المثالي للمباراة :
وتكون أعراضها النفسية هي :

* استثارة مثالية معتدلة.
* السرور من المباراة.
* انتظار هادئ بدون شد عصبي.
* تركيز الانتباه بالنسبة للمباراة.
* استعداد ذهني مثالي من ناحية الإدراك والتفكير.

أما الأعراض الفسيولوجية فهي :
قيام جميع أجهزة الجسم بأداء عملها بطريقة طبيعية السلوك أثناء المباراة :
1- قدرة اللاعب على الأداء المهاري بدقة وانسيابية في الحركة مع القدرة على التحكم في حركته .
2- القدرة على تنفيذ خطط اللعب بوعي وإدراك لواجبات مركزه في اللعب.
3- قدرة اللاعب على إعطاء كل طاقته في اللعب مع القدرة على الاقتصاد في المجهود خلال المباراة .
4- استعداد ذهني مثالي لإدراك المواقف المختلفة أثناء سير المباراة والاستجابة السلمية لها.
2- حالة حمى البداية :
وتكون أعراضها النفسية كالآتي :

* تشتت انتباه اللاعب وعدم القدرة على التركيز.
* شدة الاستثارة والاضطراب.
* التسرع بدون سبب.
* تمرجح الحالة الانفعالية للاعب.
* الشعور بضعف الأداء.
* الخوف من الخصم.
* عدم شعور اللاعب براحة نفسية.

الأعراض الفسيولوجية :

* زيادة سرعة ضربات القلب (النبض) .
* زيادة سرعة التنفس.
* الرغبة الماسة للتبول.
* زيادة إفرازات العرق.
* الإحساس بضعف الأطراف وارتعاشها.

السلوك أثناء المباراة :

* عدم قدرة اللاعب على التحكم على حركاته مما يجعل أداؤه المهاري سيئاً.
* بذل جهد كبير في بداية المباراة والخطأ في توزيع المجهود على الزمن الذي تستغرقه المباراة.
* سرعة الاستجابة تكون غير صحيحة.
* استعداد ذهني غير سليم مما يؤثر في تنفيذ خطط اللعب أو واجبات المركز الذي يشغله.
* فقد الإحساس بالإيقاع السليم في الأداء .

حالة عدم المبالاة بالبداية :
وتكون أعراضها النفسية كالآتي:

* انخفاض درجة التركيز والانتباه والتفكير.
* حالة مزاجية سيئة.
* هبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة وعدم الميل للكفاح
* الإحساس بضعف الأداء.
* الرغبة في عدم اللعب ومحاولة التهرب من المباراة .

الأعراض الفسيولوجية :

* انخفاض درجة الاستثارة .
* الكسل.
* الميل للنوم.

السلوك أثناء المنافسة :

* فقد الميل للكفاح .
* هبوط النشاط الإرادي للفرد .
* عدم مقدرة الفرد على تعبئة كل قواه .
* انخفاض في المستوى الحركي .
* عدم التمسك بالواجب الخططي .
* إفساد لعب الفريق .

الإجراءات التي يجب على المدرب اتخاذها في حالتي حمى البداية وعدم المبالاة بالبداية **:**أولا : يهتم المدرب بالإعداد النفسي طويل المدى خلال الأسبوع قبل المباراة .
ثانيا : محاولة وصول اللاعب إلى الاتزان النفسي والعصبي قبل المباراة وذلك بإجراء الآتي :

* يعمل المدرب على شغل تفكير اللاعبين في أمور مرحة.
* التزام المدرب بالهدوء نحو المباراة وعدم المبالغة في قوة الخصم .
* ابتعاد المدرب عن الوعيد والتهديد خوفاً من الهزيمة .
* مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار وتركيز ثم التمني للاعبين بالتوفيق وحسن الأداء مع الحث على بذل المجهود.
* التدفئة القوية – بمعنى أن يقوم اللاعبون بتمرينات التسخين لمدة كافية ومناسبة تجعلهم يرغبون في اللعب ويشتاقون إليه ولا يهابون المباراة.
والتدفئة القوية لا يجب أن يخاف منها المدرب طالما أن اللاعب تدرب جيداً، بل بالعكس لابد وأن يباشرها بحيث يستطيع أن يلاحظ أن التدفئة أوصلت اللاعبين إلى الاتزان النفسي المطلوب.

أهمية الإعداد النفسي :
لقد دلت التجارب والخبرات والتحليل الواعي لنتائج البطولات والمنافسات الرياضية على أن للإعداد النفسي أهمية بالغة على تحقيق الفوز مشاركاً في ذلك بقية الإعدادات الأخرى التي تهدف إليها عملية التدريب الرياضي ( بدني، فني، خططي ، ذهني) ويجب أن يكون له مخطط طويل المدى يبدأ مع بداية تدريب الناشئين .
وينصب الإعداد النفسي على إظهار وتنمية الاتجاهات والدوافع الإيجابية التي تتأسـس على المعارف العلمية والقيم الخلقية لتكوين اقتناع صادق بالممارسة الرياضية حتى مستوى البطولة ، مع ضرورة تجسيد السمات الإرادية واستمرارية تنميتها وتحسينها والارتقاء بها .
ومن أهم خطوات الإعداد النفسي التأكيد على :
1 – أهمية الاشتراك في المنافسات :
لا شك في أن كل رياضي يسعده أن يصل للمستوى الذي يؤهله لتمثيل بلده في البطولات العالمية والدورات الأولمبية ، وهذا الإنجاز الرياضي يتعلق بناحيتين الناحية الذاتية ، والاجتماعية وهاتان الناحيتين يشكلان الأسس الرئيسية لاستعداد الفرد في التحمل للصعوبات وبذل الجهد .
لذا وجب علينا ومن أول طريق الممارسة الرياضية أن نوقظ عوامل الاستعداد الإيجابية في نفوس رياضيينا وتوضيح أهمية الاشتراك في المناسبات كركائز هامة في طريق الوصول للمستويات العالية حتى تستثير لديهم الدوافع والميول التي ترتبط سواء بالفرد ذاته أو بالمجتمع الذي ينتمي إليه ، والتأكيد على أن هذه الميول والدوافع لا تتعارض مع بعضها ، فالتفوق الرياضي والفوز يحقق للفرد ذاته ويميزه بالشهرة والنجومية من ناحية ويبرز حسن تمثيل الوطن ورفع اسمه في المحافل الدولية ويكسبه السمعة الحسنة ويشير إلى نهضته من ناحية أخرى .
2**- التنبؤ الموضوعي للنتائج :**
إن دراسة وفهم كل من شروط وظروف المنافسة كالمكان والمناخ وأرضية الملعب والحكام والجمهور وقانون اللعبة والتعليمات المنظمة وطبيعة التغذية والمواصلات وأماكن المعيشة وما يتصف به المنافس من سمات ومميزات ونقط ضعف يساعد ولدرجة كبيرة في تشكيل معرفة الرياضي والمدرب لما هو مقبل عليه فيعدلان في الخطة إذا لزمن الأمر ويا حبذا لو قاما بهذا كله قبل المنافسة بوقت كاف يسمح بإجراء الدراسات الكافية والمناسبة لأماكن المباريات وما يرتبط بها من عوامل متعددة ودراسة الفرق والأفـراد المشتركة ومستوياتها بمعرفة كل ما يتعلق بالجو والمناخ ويمكن أن يتم ذلك عن طريق تنظيم زيارات متعددة واستخدام التصوير بأنواعه ( فوتوغرافي، سينمائي، فيديو) والكتيبات والشرائح التوضيحية لمزيد من الدراسة الخاصة بمكان المنافسة وكذا العوامل البيئية والمناخية ( مرتفع، منخفض عن سطح البحر) ووقت المنافسة ونوعية استجابات وسائل الإعلام والجماهير كل هذا وغيره من الأمـور التي تساعد كثيراً على الحد من العقبات والمشاكل.

الأعداد البدني

يعد الأعداد البدني مرحلة هامة من مراحل التدريب الرياضي حيث ترتقي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الى المستويات المطلوبة، وهو احد الأسس الهامة في كرة القدم فالناحية البدنية المهارية والخططية والعوامل النفسية والتربوية يكمل احدهما الأخر، لكن الأعداد البدني تبنى عليه باقي العناصر، لأنه الأساس في تطوير الصفات او عناصر اللياقة البدنية بشكل متوازن ورفع المستوى العام لقدرات الجسم بما يلبي متطلبات عناصر التدريب الأخرى، ومهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته خطط اللعب فانه لا يستطيع استغلال هذه المهارة او تنفيذ الواجبات المكلف بما أثناء اللعب ما لم يؤهل او يعد أعدادا بدنيا كاملاً.

ان اللياقة البدنية بكرة القدم هي قدرة اللاعب على امتلاك وتطوير العناصر البدنية (القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخططية والإرادية للعبة كرة القدم.

الأعداد البدني للاعب كرة القدم

يعد الأعداد البدني للاعب احد الأسس الهامة للنجاح والتقدم للوصول الى المستويات الرياضية العالية في هذه اللعبة، وان من اهم أهدافه الارتقاء بالقدرات البدنية والصفات الحركية وخلق التكيف الفسيولوجي لمواجهة متطلبات التقدم السريع عند الاداء وذلك من خلال تدريبات متنوعة ومقننة وموضوعة على وفق أسس علم التدريب الرياضي وبحسب القابلية البدنية والصحية وجنس الرياضي.

اذ ان الناحية البدنية والمهارات الأساسية للعبة وخططها والأعداد النفسي والمعنوي والتربوي العالي هي عوامل يكمل كل منها الأخر، عند بداية العملية التعليمية لكل نشاط رياضي علينا أولا البدء بتهيئة متطلبات اللياقة البدنية العامة المتنوعة لنمو أجهزة الجسم وتكيفها وذلك من خلال تمارين منوعة وذات أغراض متعددة لتحقيق الأعداد البدني العالي المستوى والذي سيكون السبب الرئيس لتحقيق النتائج الإيجابية وبناء اللياقة الخاصة بلاعب كرة القدم مستقبلاً.

أقسام الأعداد البدني

**يقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:**

أولا\_ الأعداد البدني العام

ثانياً\_ الأعداد البدني الخاص

أولا\_ الأعداد البدني العام

 يعد الأعداد العام الأساس للأعداد البدني الخاص، وان التمارين الخاصة بالأعداد البدني العام هي مجموعة تمارين ثابتة او متحركة تعمل بكافة الاتجاهات للوصول باللاعب الى التكيف البدني أي تحسين قابلية أعضاء الجسم المختلفة (الجهاز الحركي، جهاز القلب والدوران، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، وبقية أجهزة الجسم التي تعمل على تقديم الأسناد للجسم) وزيادة قابلية جسم اللاعب لمواجهة الأحمال التدريبية.

ان الأعداد البدني العام يشغل معظم الأزمنة المخصصة للأعداد البدني وفي المراحل السنية المبكرة خاصة وفي بداية مراحل الاستعداد، أي يجب ان يكون تنمية عناصر اللياقة البدنية كافة في حدود إمكانيات النضج والتطور للمراحل السنية المتعامل معها وكذلك مع مدى تكيف الرياضي واستعداده البدني، وهذا يعني عدم استخدام الأعداد البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين ما لم يكون هناك تأسيس لقاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة لديهم وإتاحة الفرصة للعناصر لكي تسهم في تطوير ونمو بعضها البعض ويجب ان ننتقل من تمرينات الأعداد البدني الخاص بشكل تدريجي على وفق قاعدة التدرج في التدريب الرياضي.

ان طول المدة الزمنية الأعداد العام يتوقف على مستوى الأعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها، وبناءاً على ذلك يأخذ تقسيمها الى النسب التالية بالنسبة الى مرحلة الأعداد الخاص.

الهدف من الأعداد البدني العام للاعب كرة القدم

ان ممارسة لعبة كرة القدم للصالات تتطلب امتلاك اللاعب القدرة على الركض والقفز وأداء حركات أساسية مهمة خلال المباراة وبأشكال المتنوعة حيث نلاحظ ان اللاعب ينفذ عشرات الانطلاقات السريعة وفي عرض الملعب وطوله وهذه السرعات تختلف بحسب الواجب الخططي (التكتيكي) اذا ما علمنا ان لعبة كرة القدم لا تعتمد على الركض والقفز فقط بل تتطلب تنفيذ واجبات فنية وخططية (تكتيكية) باستخدام امثل لعناصر اللياقة البدنية وطيلة مدة زمن المباراة.

بما ان لاعب كرة القدم يكون في حركة دائمة أثناء المباراة وبشكل مستمر في الحالات الدفاع والهجوم فان ذلك يتطلب منه امتلاك مواصفات والقدرات البدنية بأعلى المستويات وبخاصة السرعة والقوة بأنواعها وأشكالها المختلفة، لذلك فان الهدف من الأعداد البدني العام هو تنمية ما يلي:-

* تنمية القدرات البدنية الأساسية الضرورية والتي تتمثل بــ (القوة، السرعة، المطاولة، المرونة، الخفة والرشاقة، القفز) لدى لاعب او لاعبة كرة القدم بشكل متزن وشامل من خلال العاب وتمرينات مختلفة كتمارين تؤدي باستخدام الوسائل الأجهزة المختلفة والركض لمسافات مختلفة وتمارين جمناستك والألعاب الصغيرة والتدريبات مع الكرات .... الخ والمعدة مسبقاً على وفق مناطق تدريبية مقننة داخل كل وحدة تدريبية وهذه الصفات ضرورية جداً للوصول الى مستوى عالي من التكيف البدني.
* تنمية أسس الصفات الحركية الأساسية وهذه الصفات تتمثل بـ (الرشاقة، التوازن، التصرف حركي، الدقة، التصور الحركي، الأبداع ....الخ) وهذه الصفات من مكملات الاداء المثالي للمهارات الحركية.

ثانياً\_ الأعداد البدني الخاص

يعد الأعداد البدني الخاص مكملا للأعداد العام، فهو يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط بعملية تنمية (المهارات الحركية) أي المهارات الأساسية للعبة مثل (المناولة، الدحرجة، التهديف... الخ لدى لاعب او لاعبة كرة القدم حيث ان امتلاكه لصفات بدنية عالية تؤهله لابد من امتلاك صفة القوة (أي قوة عضلات الرجلين) وهكذا مع بقية الصفات.

واذا ما حقق الأعداد البدني العام أهدافه بامتلاك لاعب كرة القدم مستوى عالي من (الكفاءة الفسلجية والنفسية) حتى يصل الى الحد الأقصى من التهيئة المتعددة الجوانب تستمر واجبات الأعداد البدني العام ألا ان التدريب يأخذ صفة التخصص حيث ينخفض حجم التمارين العامة لصالح التمارين الخاصة (زيادة الحمل ذات صفة المنافسات).

بما ان مباريات كرة القدم هي دائمة التغير مما يتطلب من اللاعب القيام بحركات صعبة وظروف مختلفة من حيث القفزات والانطلاقات المختلفة وبشكل مستمر لذلك فان الأعداد البدني الخاص يجب ان يشمل المتطلبات والالتزامات البدنية كافة للاعب كرة القدم حيث يجب ان تتوفر مجموعة كبيرة من القدرات البدنية وفي مقدمتها المطاولة ثم السرعة والقوة كأسس هامة للياقة إضافة الى المهارة والمرونة والقفز.

ويشمل الأعداد البدني الخاص على التمرينات الخاصة التي تنسجم مع نوع المهارة وتكنيكيها فضلا عن تمرينات المنافسة .

وتعد فترة الأعداد البدني الخاص حلقة الوصل بين فترة الأعداد البدني وفترة المنافسات حيث تعمل على الربط الانسيابي بين المراحل التدريبية وأعداد اللاعب للمنافسات، ولان من أهداف هذه الفترة (الأعداد البدني الخاص) هو الوصول باللاعب الى اقصى مستوى من القدرات الخاصة والأداء الحركي والخططي.

اهم الأهداف الأعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم للصالات

* تنمية الصفات (العناصر) القدرات البدنية الأساسية والقدرات الوظيفية الضرورية الخاصة للاعب كرة القدم (الأعداد البدني والوظيفي الخاص).
* تنمية المهارات الحركية والتي لا يستطيع لاعب كرة القدم أتقانها ما لم تنمو تتكامل لديه الصفات البدنية الضرورية (القوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مطاول السرعة، المرونة، الرشاقة) وذلك من خلال تأدية تدريبات خاصة.
* تطوير الأعداد الخططي (التكتيك) بعد ان تم نمو الصفات البدنية والقدرات الخاصة وتطوير الأعداد المهاري والذي يتيح للاعب اداء جيد وإتقان الواجبات المكلف بها خلال المباراة.
* تنمية الجانب النفسي والذهني خلال هذه المرحلة من خلال بث الصفات الإرادية والروح المعنوية وغرس الدوافع الإيجابية والتركيز الذهني.

الأعداد المهاري بكرة القدم

يعتبر الأعداد المهاري أحد الجوانب الرئيسية والمهمة لعملية التدريب في كرة القدم ، كما لهذا الجانب من قدرة عالية على تسجيل وصناعة الأهداف وبالتالي تحقيق الفوز خاصة إذا جاء هذا الأعداد مشابها لما يحدث من حركات أثناء سير المباراة، ويرى البعض إن الأعداد المهاري هو (( كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ))، ويرى مفتي إبراهيم إن الأعداد المهاري هو (( إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها، والأعداد المهاري لا بد ان يبدأ أولا وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر )).

مكونات الأعداد المهاري:

 تحدد مكونات الأعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وأعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية :

* 1. شمول وزيادة حجم الأعداد المهاري ( ثروة المهارات ) .
	2. تنوع مستوى الأعداد المهاري ( تعدد أشكال وأنماط تنفيذ المهارات)

3- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية تعدد وتنوع واجبات وشروط الأداء)).

مراحل الأعداد المهاري

1. مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارات الأساسية .
2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية .
3. مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية .

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله إلى الآلية

1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب.
2. عوامل الصفات البدنية.
3. العوامل النفسية.
4. الفروق الفردية في الإمكانات الحركية.
5. مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

سرعة الأداء المهاري

 إن الأداء في كرة القدم يتطلب توفير قدر كبير من سرعة الأداء الحركي لمجارات خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة . وان المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخططية فرضت على اللاعب أن لا يعمل على تأخير الحركة لأنها يجب أن تكون في حركة دائمة في جميع أرجاء الملعب بسبب ظروف اللعب الحديث.

ويرى الباحث أن سرعة الأداء المهاري أصبحت ضرورية جدا لجميع اللاعبين لما لها من قدرة على كسر شفرة أو لغز التكتيك الجماعي للفريق المنافس لأنها تتيح الفرصة لخلق فراغات في تكتلات دفاع الخصوم وبالتالي يسهل اختراقها والمرور منها لتسجيل الأهداف وصناعتها وبالتالي تحقيق الفوز.

وتعد سرعة الأداء المهاري إحدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب أن يعنى المدرب باختيار التمرينات التي تشابه تماما ما يحدث في المباريات ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدى بها أثناء المباريات.

ولغرض تطوير سرعة الأداء المهاري للاعب كرة القدم يجب استخدام نظام الطاقة اللاهوائية بدرجات عالية من الشدة حيث أن التدريب الرياضي باستخدام هذا النظام يمثل المقدرة على المثابرة في الاحتفاظ أو تكرار الانقباضات العضلية السريعة والتي تتميز بالشدة العالية بالنسبة لمعظم الرياضيين ويستمر الأداء لمدة ( 5 ثا ) وأقل من دقيقة.

الإعداد الخططي

 يعد الإعداد الخططي سمة الفريق المثالي داخل ساحة اللعب حيث يتوقف مستوى أي من الفرق في الأداء المتكامل للمباريات على قدرة الفريق البدنية على الأداء وكذلك يعتمد على تصرف اللاعبين اتجاه اللاعبين المدافعين فترى اللاعب يختار أنسب الحلول الملائمة للخروج من موقف يواجهه أثناء سير المباريات حتى أن الخطط مرتبطة بالذاكرة التي يمتلكها اللاعب مسبقاً . فالإعداد الخططي هو اكتساب اللاعب معلومات ومعارف وقدرات خططية أثناء سير المباراة لتعزيز حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة .

 يعني الإعداد الخططي "تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات و التحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة.

وعليه يتضح لنا أهمية الإعداد الخططي الى جانب بقية أنواع الإعداد الأخرى، إلا أن هذا الموضوع لم يحض بالعناية اللازمة سواء كان ذلك في الجانب النظري أو العملي الخاص بمعظم الألعاب الرياضية.

ويذكر أبن صالح الهروري بأن موضوع النهج الخططي في الألعاب الرياضية لا يزال موضوعاً حيوياً يستحق الدراسة والتحليل والتجريب لاستخلاص العبر والتوصيات زيادة للمعلومة الهادفة والخبرة الثرية وتوحيداً للعلاقة المتينة بين الجانب العملي والنظري.

وتأخذ التمرينات فيها صيغاً وأشكالاً متنوعة منها :

1. التمرينات المهارية .
2. التمرينات المهارية والبدنية معاً.
3. التمرينات المهارية و الخططية معاً .
4. التمرينات المهارية والخططية والبدنية معاً .
5. تمرينات المنافسات التدريبية .

ويشمل التعلم الخططي المراحل والمكونات التربوية الآتية:

* اكتساب المعارف الخططية ( قواعد اللعب ومراكز اللاعبين وأنواع الخطط
* إتقان المعارف الخططية ( الطرق الصحيحة للأداء الخططي و التدرج في الصعوبة، و تنوع مواقف المنافسة و تجديد الأداء الخططي).
* تطوير القدرات الإبداعية والتفاعل الخططي( تنمية القدرات الإبداعية المرتبطة بالخطط و التحرر من التغطية، و التفكير ذو الطابع الإيجابي ربط التعلم المعرفي الخططي بتجارب وخبرات الممارسة الرياضية).

العوامل التي تساعد على تنفيذ خطط اللعب

1. مستوى القدرات البدنية للاعبي كرة القدم
2. مستوى القدرات المهارية ومدى درجة اتقانها
3. مستوى الاعداد العقلي والذهني للاعبين
4. الادراك الكامل لجميع افراد الفريق بواجبات مراكزهم المختلفة
5. مستوى المعنويات الارادية والنفسية لدى اللاعبين

القانون

المادة (1) ميدان اللعب **Law (1) - the field of play**

أرضية الملعب:

 يمكن ان تلعب المباريات على أرضيات طبيعية او اصطناعية وفقاً لقواعد المسابقة، يجب ان يكون لون الأرضيات الاصطناعية خضراء.

 في حالة استخدام الأرضيات الاصطناعية سواء في مباريات المسابقات بين فرق محلية تابعة للاتحادات الوطنية المنضمة للفيفا او في مباريات المسابقة الدولية الخاصة بالأندية، فان سطح أرضية الملعب يجب ان تكون مطابقة لشروط ومتطلبات الجودة لدى (الفيفا) الخاص بالأرضيات الاصطناعية او معايير الأرضيات الاصطناعية الدولية، ألا اذا منح (الفيفا) استثناء خاصاً.

خطوط ميدان اللعب:

 يجب ان يكون ميدان اللعب مستطيلاً ومحدداً بخطوط، هذه الخطوط تتضمن مساحة المناطق التي تحددها.

الخطان الطوليان يسميان بخطي التماس، الخطان العرضيان يسميان بخط المرمى. ينقسم ميدان اللعب الى نصفين بواسطة خط المنتصف الممتد لكلا خطي التماس. تحدد النقطة المركزية في منتصف خط المنتصف، ويتم رسم الدائرة حول هذه النقطة نصف قطرها(9,15) متر (10) ياردات).

يمكن وضع خطوط خارج الميدان اللعب على بعد(9,15) متر(10 ياردات) من قوس الركلة الركنية وعلى خط عمودي على خطوط المرمى والتماس، وتحدد المسافة التي يتوجب على اللاعبين التمركز فيها عند تنفيذ الركلة الركنية.

قرار الحكم حول خطوط الملعب:

 من غير المسموح به تخطيط ميدان اللعب بقدمه فيجب ان ينذر بسلوك غير رياضي، واذا لاحظ الحكم ان ذلك تم أثناء المباراة إنذار اللاعب المذنب للسلوك غير الرياضي عند اول توقف للكرة.

الأبعاد:

يجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى.

الطول (خط التماس) الحد الادنى 90م (100 ياردة)

 الحد الأقصى 120م (130 ياردة)

العرض (خط المرمى) الحد الأدنى 45م (50 ياردة)

 الحد الأقصى 90م (100 ياردة)

يجب ان تكون الخطوط بنفس العرض، الذي يجب ان لا يتجاوز 12 سم (12 انج).

المباريات الدولية:

الطول (خط التماس) الحد الادنى 100م (110 ياردة)

 الحد الأقصى 110م (120 ياردة)

العرض (خط المرمى) الحد الأدنى 64م (70 ياردة)

 الحد الأقصى 75م (80 ياردة)

منطقة المرمى:

 يتم رسم الخطان عموديان على خط المرمى على بعد (5,5) متر(6 ياردات) من حافة الداخلية لقائمي، هذا الخطان يمتدان الى داخل ميدان اللعب لمسافة 5,5 متر(6 ياردات) ويتصلان بخط موازي لخط المرمى. ان المساحة المحددة لهذه الخطوط وخط المرمى يطلق عليها منطقة المرمى.

منطقة الجزاء:

 يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى على بعد 16,5 متر(18 ياردة) من حافة الداخلية لقائمي المرمى، هذان الخطان يمتدان الى داخل ميدان اللعب لمسافة 16,5 متر(18 ياردة) ويتصلان ببعضهما بخط موازي لخط المرمى، ان المساحة المحددة لهذه الخطوط مع خط المرمى يطلق عليها منطقة الجزاء.

يتم وضع نقطة الجزاء داخل كل منطقة جزاء على بعد 11 متر (12 يارد) من منتصف المسافة بين قائمي المرمى على مسافة متساوية من كليهما.

يتم رسم قوس دائرة خارج منطقة الجزاء نضف قطرها 9,15 متر(10 ياردات) من مركز كل نقطة جزاء (قوس منطقة الجزاء).

قوائم الراية:

 يجب وضع قائمة الراية في كل زاوية ركنية لا يقل ارتفاعها 1,5 متر(5 أقدام) بحيث يحمل شريطة ان لا يكون لعمودها راس مدبب.

يمكن وضع قوائم الراية ايضاً عند نهايتي خط المنتصف لا يقل بعدها عن خط التماس 1 متر(1 ياردة).

قوس الركلة الركنية:

 يتم رسم ربع دائرة نصف قطرها 1 متر (1 ياردة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب.

المرميان:

* يجب وضع المرميين على منتصف كل من خطي المرمى.
* يجب ان يكون من القائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية الركنية ويتصلان من الأعلى بواسطة عارضة أفقية،
* يجب صنع قائمي المرمى والعارضة من الخشب او المعادن او اي مادة معتمدة.
* يجب ان تكون دائرة دائرية او بيضوية او ذو شكل مربع او مستطيل من حيث الشكل ويجب ان لا تشكل خطورة على اللاعبين.
* تكون المسافة بين قائمي المرمى 7,32 متر(8 ياردة) ويكون الارتفاع بين حافة السفلية للعارضة والأرض 2,44 متر(8 قدم).

يكون عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة متماثلا ولا يزيد عن (12) سم(5) انج. ويجب ان تكون خطوط المرمى بنفس عرض وسمك قائمي المرمى والعارضة. يمكن تثبيت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمى شريطة ان تكون مثبتة بأحكام ولا تعيق حارس المرمى، يجب ان تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض.

قرارات تحكيمية حول العارضة:

 اذا نزعت العارضة او كسرت يوقف اللعب حتى يتم إصلاحها او إعادة وضعها سليمة في مكانها، اذا تعذر إصلاح العارضة يتم الغاء المبارة، لا يسمح بأستخدام الحبل بدلاً من العارضة، اذا امكن إصلاح العارضة يمكن استئناف اللعب بأسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب، ألا اذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم أسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لمنطقة المرمى ومن اقرب نقطة التي كانت فيها الكرة عند إيقاف اللعب.

المنطقة الفنية:

 لا يحق ألا لشخص واحد نقل التعليمات التكتيكية طوال وقت المبارة، يتوقف من الحكم الرابع السيطرة على المنطقة الفنية بأسلوب وقائي وليس بأسلوب المواجهة، لكن ان تمادى شاغلوا المنطقة الفنية في أساء السلوك بشدة فعلى الحكم الرابع يعلم الحكم على الفور.

المادة (2) الكرة **Law (2) The Ball**

الخصائص والمقاييس

**يجب ان تكون الكرة:**

* مستديرة.
* مصنوعة من الجلد او اي مادة مناسبة أخرى.
* لا يتعدى محيط الكرة (70 سم)(28 انج) ولا يقل عن (68 سم)(27 انج).
* لا يزيد وزنها عن (450 غرام)(16 أوقية) ولا يقل عن (410 غرام)(14 أوقية) عند بدء المباراة.
* ان يكون الضغط الجوي مساوياً (0,6\_1,1) ضغط الجوي هو ما يعادل (600\_1,100) غرام/سم2 عند سطح البحر، وذلك يعادل(8,5 ليبره/البوصة المربعة\_15,6 ليبره/ البوصة المربعة).

تبديل الكرة التالفة (المعطوبة):

**اذا انفجرت الكرة او صبحت تالفة أثناء سير المبارة يتم ما يلي**:

* توقف المباراة.
* يتم استئناف اللعب بأسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الاولى تالفة، ألا اذا تم إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على أسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لمنطقة المرمى ومن اقرب نقطة التي كانت فيها الكرة عند إيقاف اللعب.

اذا انفجرت الكرة او أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء: ركلة البداية، ركلة المرمى، ركلة الركنية، الركلة الحرة، ركلة الجزاء او رمية التماس. يعاد استئناف اللعب وفقاً للحالة، لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة ألا بموافقة الحكم.

المادة (3) عدد اللاعبين **Law (3) The Number of players**

اللاعبون:

 تلعب المباراة بين فريقي يتكون كل منها مما لا يزيد عن احد عشر لاعبا احدهم يكون حارس المرمى، لا يمكن بدء المباراة اذا كان عدد لاعبي احد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.

المسابقات الرسمية:

 يمكن استخدام ثلاثة بدلاء كحد اقصى في أية مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم او الاتحادات الوطنية، يجب ان تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذي يمكن تسميتهم من ثلاثة الى سبعة كحد اقصى.

مباريات أخرى:

**يجوز استبدال ستة لاعبين في المباريات الوطنية من فئة (A).**

**اما في جميع المباريات الأخرى يمكن استبدال عدد اكثر شريطة:**

* اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى.
* يتم إبلاغ الحكم بذلك قبل المباراة.
* اذا لم يتم إبلاغ الحكم او لم يتم التوصيل الى اتفاق قبل المباراة فلا يوجز استبدال اكثر من ستة لاعبين.

إجراءات التبديل:

**عند استبدال لاعب بديل يجب مراعاة الشروط الأتية**:

* أخبار الحكم قبل أجراء اي تبديل مقترح.
* لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد ان يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول.
* يدخل اللعب البديل ميدان اللعب من عند خط المنتصف أثناء توقف اللعب.
* تعد إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل ميدان اللعب من تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً واللاعب الذي حل محله يصبح لاعباً مستبدلاً.
* اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له ان يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك.
* يكون كافة اللاعبين لبدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء تم استدعاءهم للعب او لا.

المادة (4) معدات اللاعبين Law (4) The players Equipment

السلامة:

 يجب على اللاعب ان لا يستخدم أية معدات او يرتدي اي شيء فيه خطورة على نفسه او على لاعب اخر (ويشمل اي نوع من المجوهرات)

المعدات الأساسية:

**ان المعدات الأساسية الإجبارية للاعب تحتوي على القطع المنفصلة التالية:**

* فانيلة او قميص بأكمام: اذا تم ارتداء ملابس تحت الفانيلة او القميص فيجب ان يكون لون الكم من نفس اللون الرئيسي في لكم القميص او الفانيلة.
* سروال: اذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب ان تكون بنفس اللون الرئيسي للسروال.
* جوارب في حال لصق شريط او مادة مشابهة بالجانب الخارجي، فيجب ان تكون بذات لون ذلك الجزء من الجوارب التي الصقت عليه.
* واقيات الساق.
* حذاء.

واقيات الساق:

* تكون مغطاة بالكامل بالجوارب.
* مصنوعة من مادة مطاطية او بلاستيكية او اي مادة مشابهة ومناسبة.
* تؤمن درجة معقولة من الحماية.

الألوان:

* يجب على كلا الفريقين ارتداء الوان تميز كل فريق عن الأخر وكذلك عن الحكم والحكمين المساعدين.
* يرتدي كل حارس مرمى الواناً تميزه عن اللاعبين الأخرين وعن كل من الحكم والحكمين المساعدين.

المخالفات والعقوبات:

 **لأي مخالفة لهذه المادة**:

* لا حاجة لا يقاف اللعب.
* يقوم الحكم بأخبار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح معداته.
* يقوم اللاعب بمغادرة ميدان اللعب عند اول توقف للعب، ألا اذا كان اللاعب قد قام بتصحيح معداته.
* اي لاعب يطلب منه مغادرة ميدان اللعب لتصحيح معداته يجب ان لا يعود اليه بدون اذن من الحكم.
* يقوم الحكم بالتأكد من ان معدات اللاعب قد تم تصحيحها قبل السماح له بالعودة لدخول ميدان اللعب.
* يسمح للاعب بالعودة لدخول ميدان اللعب فقط حين تكون الكرة خارج اللعب.
* اللاعب الذي طلب منه مغادرة ميدان اللعب بسبب مخالفته المادة او عاد لدخول ميدان اللعب دون اذن الحكم يجب انذراه.

المادة (5) الحكم Law (5) The Referee

سلطة الحكم:

 تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد القانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي يتم تعيينه لإدارتها.

الصلاحيات والواجبات:

**على الحكم ان:**

* ينفذ مواد قانون اللعبة.
* يدير المباراة بالتعاون مع كل من الحكمين المساعدين والحكم الرابع حين يتطلب الأمر ذلك.
* يتأكد من ان اي كرة مستخدمة تلبي المتطلبات الواردة في المادة لرقم (2).
* يتأكد من ان معدات اللاعبين تلبي المتطلبات الواردة في المادة (4).
* يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة.
* يوقف اللعب، يعلق او ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب اي مخالفة لمواد القانون.
* يوقف، يعلق او ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من اي نوع.
* يوقف المباراة اذا كان في رايه ان لاعبا أصيب إصابة جسيمة، ويتأكد من نقله من ميدان اللعب، ولا يسمح للاعب المصاب بالعودة الى ميدان اللعب ألا بعد استئناف المباراة.
* يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك اذا كان في رايه ان لاعبا أصيب إصابة طفيفة فقط.
* التأكيد من اي لاعب مصاب بنزيف من جراء احد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الأقناع بتوقف النزيف.
* يسمح باستمرار اللعب حين يرى ان الفريق الذي تم ارتكاب احد المخالفات ضده، سوف يستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقبة المخالفات الأصلية اذا لم تحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت.
* يعاقب المخالفات الأكثر جسامه حين يرتكب احد اللاعبين اكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت.
* يتخذ الأجراء التأديبي ضد اللاعبين الذين يرتكبون المخالفات تستوجب الإنذار او الطرد، ولا يعد الحكم مضطراً للقيام في هذا الأجراء مباشرة، ولكن يجب عليه القيام بذلك لدى اول فرصة تكون فيه الكرة خارج اللعب.
* يتخذ أجراء ضد أداري الفريق الذين يخفقون في ضبط انفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة.
* الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهده بنفسه.
* يتأكد من عدم دخول اي شخص غير مرخص له الى ميدان اللعب.
* يحدد استئناف المباراة بعد توقفها.
* يقدم تقريراً عن المباراة الى جهات المختصة يتضمن معلومات عن اي إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين او أداريي الفريق او اي أحداث أخرى وقعت قبل وأثناء او بعد المباراة.

المادة (7) مدة المباراة Law (7) The Duration Of The Match

فترات اللعب:

 مدة المباراة شوطين متساويين كل منهما (45) دقيقة، مالم يتفق الفريقان المشاركان والحكم خلاف ذلك، او اي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطين اللعب كمثال لانقاص زمن كل شوط الى (40) دقيقة مثلا بسبب الإضاءة غير كافية يجب ان يتم ذلك قبل بدء اللعب ويجب ان يخضع للانظمة خاصة بالمسابقة.

فترة الراحة ما بين الشوطين:

* اللاعبون لهم الحق في فترة الراحة عند منتصف الوقت بين الشوطين.
* لا يجوز ان تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن (15) دقيقة.
* يجب ان تنص قواعد المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوطين.
* يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم.

تعويض وقت الضائع:

**يتم التعويض عن كل وقت ضائع في اي شوطي المباراة خلال:**

* التبديلات.
* تقييم إصابة اللاعبين.
* نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من اجل العلاج.
* إضاعة الوقت.
* لأي أسباب أخرى، ويكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم.

ركلة الجزاء:

 اذا كان لابد من تنفيذ ركلة الجزاء او إعادة تنفيذها فانه يتم تمديد زمن اي من الشوطين ألا ان يكتمل تنفيذ ركلة الجزاء.

المادة(8)ابتداء واستئناف اللعب **The Start And Restart Of Play**

 الاجراءات الأولية:

 يتم أجراء قرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يقرر المرمى الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة، يقوم الفريق الأخر بتنفيذ ركلة بداية المباراة، يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة، في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان نصفي الملعب ويهاجمان المرميين المعاكسين.

ركلة البداية:

 **تعد ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب او استئنافه:**

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

الأجراء:

* يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم.
* يكون لاعبو الفريق المنافس للفريق الذي ينفذ ركلة البداية، على مسافة لا تقل عن 9,15م(10 ياردة) عن الكرة حتى تصبح الكرة في الملعب.
* تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف.
* يعطي الحكم الإشارة.
* تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها وتحركها الى الأمام.
* لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية ألا اذا لمست الكرة لاعبا اخر.

بعد ان يسجل احد الفريقين هدفا يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الأخر.

المخالفات والعقوبات:

 **اذا لمس منفذ ركلة البداية الكرة مرة ثانية قبل ان تلمس لاعبا اخر:**

* يمنح الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

أسقاط الكرة:

 اذا كانت الكرة لاتزال في اللعب ويحتاج الحكم لإيقاف اللعب بشكل مؤقت لأي سبب كان لم يتم ذكره في مواد قانون اللعبة فيم استئناف اللعب بأسقاط الكرة.

المادة (9) الكرة في اللعب وخارج اللعب The Ball In And Out Play

**الكرة خارج اللعب:**

 **تعد الكرة خارج عندما:**

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

الكرة في اللعب:

 **عد الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك:**

* اذا ارتدت من قائم المرمى او العارضة او قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب.
* اذا ارتدت من الحكم او من حكم المساعد عندما يكون داخل ميدان اللعب.

الكرة داخل ميدان اللعب تلمس شخص اخر غير لاعب:

 عندما تكون الكرة في اللعب وتلمس الحكم او الحكم المساعد المتواجد بشكل مؤقت داخل ميدان اللعب يستمر اللعب نظراً لان كلا من الحكم والحكمين المساعدين يعدون جزءاً من المباراة.

اذا لمست الكرة وهي في اللعب بديلاً او لاعبا استبدل وهو في الميدان فيتعين على الحكم إيقاف المباراة واستئناف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ضد فريق اللاعب البديل او المستبدل من مكان وجود الكرة عندما تم إيقاف اللعب.

اذا لمست الكرة وهي في اللعب شخصاً اخر داخل ميدان اللعب فيتعين على الحكم إيقاف المباراة واستئناف اللعب بأسقاط الكرة من مكان وجودها عندما تم إيقاف اللعب ألا اذا كان توقف اللعب داخل منطقة المرمى في هذه الحالة يتم أسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى الأقرب لمكان الكرة عند إيقاف اللعب.

المادة (10) طريقة أحراز الهدف **The Method Of Scoring**

أحراز الهدف:

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

الفريق الفائز:

 الفريق الذي يسجل اكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز، اذا سجلا كلا الفريقين عدداً متساوياً من الأهداف او اذا لم يتم تسجيل أية أهداف فتعد نتيجة المباراة التعادل.

قواعد المسابقة:

 في حال نصت قواعد المسابقة على ان يكون هناك فريقاً في مباراة انتهت بالتعادل فان الاجراءات التالية وحدها المعتمدة من المجلس الدولي التشريعي (البورد) والمسموح بالعمل بها:

* قاعدة الأهداف المسجلة خارجاً.
* الوقت الإضافي.
* ركلات الترجيح من علامة الجزاء.

عدم أحراز هدف:

 اذا أشار الحكم الى دخول الهدف قبل ان تتجاوز الكرة بكامل محيطها بخط المرمى تماماً ثم تحقق مباشرة من خطئه فيجب عليه استئناف اللعب بأسقاط الكرة من مكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب، ألا اذا إيقاف اللعب داخل منطقة المرمى ففي هذه الحالة على الحكم أسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لمنطقة المرمى ومن اقرب نقطة التي كانت فيها الكرة عند إيقاف اللعب.

المادة (11) التسلل Law (11) Offside

**موقف التسلل**

لا تعد مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل

**يكون اللاعب في موقف تسلل اذا**

* كان اقرب الى خط مرمى منافسه من كل الكرة وثاني اخر لاعب من الفريق المنافس.

**لا يكون اللاعب في موقف تسلل اذا:**

* كان في نصف ميدان اللعب الخاص به
* كان في مستوى واحد مع اخر ثاني لاعب من الفريق المنافس.
* كان في مستوى واحد مع اخر لاعبين اثنين من الفريق المنافس.

المخالفة

يعاقب اللاعب المتواجد في موقف تسلل فقط في اللحظة التي يلمس الكرة او يلعبها احد افراد فريقه وكان في راي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال

* التداخل في اللعب
* التداخل مع المنافس
* مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف

لا مخالفة

لا تعد مخالفة تسلل اذا تسلم لاعب الكرة مباشرة من:

* ركلة مرمى
* رمية التماس
* ركلة ركنية

قرار الحكم

عندما يتم ارتكاب مخالفة التسلل يقوم الحكم بمنح ركلة حرة غير مباشرة يتم تنفيذها من مكان تواجد اللاعب المتسلل عندما تم لعب الكرة اليه من احد زملائه في الفريق.

اي لاعب مدافع يغادر ميدان اللعب لأي سبب كان دون اذن من الحكم وكذلك المدافع المصاب من جراء اللعب خارج خط المرمى يجب اعتباره على خط المرمى او خط التماس لأغراض التسلل، اذا غادر اللاعب متعمداً ميدان اللعب يجب إنذاره عندما تصبح الكرة خارج اللعب.

المادة (12) الاخطاء وسوء السلوك Law (12) Fouls And Miconduct

تتم معاقبة الاخطاء وسوء السلوك على النحو التالي

الركلة الحرة المباشرة

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس اذا ارتكب اللاعب اياً من الاخطاء السبعة التالية بشكل يعده الحكم اهمالاً او تهوراً او افراطاً في استخدام القوة:

* ركل او محاولة ركل المنافس.
* عرقلة او محاولة عرقلة المنافس.
* القفز على المنافس.
* مكاتفة المنافس.
* ضرب او محاولة ضرب المنافس.
* دفع المنافس .
* مهاجمة المنافس.
* مسك المنافس.
* البصق المنافس.
* لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه)

ركلة الجزاء

تحتسب ركلة الجزاء اذا ارتكب اللاعب اياً من الاخطاء العشرة المبينة اعلاه داخل منطقة الجزاء الخاصة به بصرف النظر عم مكان الكرة شريطة ان تكون الكرة في اللعب.

الركلة الحرة غير المباشرة:

تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس اذا ارتكب حارس المرمى داخل منطقة جزائه أي من الأخطاء الأربعة التالية:

* السيطرة على الكرة بيديه لأكثر من ست ثوان قبل ان يطلقها من حوزته.
* لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد ان تم أطلاقها من حوزته وقبل ان تلمس اي لاعب اخر.
* لمس الكره بيديه بعد ان تم ركلها اليه عن عمد من قبل احد زملائه في الفريق.
* لمس الكره بيديه بعد ان استلمها مباشرة من رمية تماس نفذها احد زملائه في الفريق.
* يلعب بطريقة خطرة.
* يعيق تقدم المنافس.
* يمنع حارس المرمى من اطلاق الكرة من يديه.

قرارت الحكم

* تستخدم البطاقة الصفراء لتوضح بان اللاعب او اللاعب البديل المستبدل قد تم إنذاره.
* تستخدم البطاقة الحمراء لتوضح بان اللاعب او اللاعب البديل او اللاعب المستبدل قد تم طرده.
* يمكن إشهار البطاقة الصفراء او الحمراء فقط للاعب او اللاعب البديل او اللاعب المستبدل.

يملك الحكم صلاحية اتخاذ العقوبات الانضباطية من لحضه دخوله ميدان اللعب وحتى مغادرته ميدان اللعب بعد أطلاقه صفارة النهاية.

المخالفات التي تستوجب الإنذار

ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء اذا ارتكب أي من الأخطاء السبعة التالية:

* ارتكاب السلوك غير الرياضي
* الاعتراض بالقول او الفعل.
* الإصرار على مخالفة مواد قانون اللعبة.
* تأخير استئناف اللعب.
* عدم احترام المسافة القانونية عند استئناف اللعب بالركلة الركنية او الركلة الحرة او رمية التماس
* الدخول او معاودة الى ميدان اللعب دون اذن الحكم

المخالفات التي تستوجب الطرد

يطرد اللاعب او اللاعب البديل واللاعب المستبدل وتشهر له البطاقة الحمراء اذا ارتكب اي من الأخطاء السبعة التالية:

1. اللعب العنيف
2. السلوك المشين
3. البصق على المنافس او اي شخص اخر
4. حرمان الفريق المنافس من هدف او فرص هدف محقق بلمس الكرة عن عمد
5. حرمان اللاعب المنافس الذي يتحرك باتجاه مرمى منافسه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه مخالفة يعاقب عليه ركلة حرة او ركلة جزاء
6. استخدام الفاظاً او اشارات عدائية او بذيئة او مهينة
7. الحصول على إنذار الثاني في نفس المباراة

المادة (13) الركلات الحرة Law (13) Free Kick

الركلة الحرة المباشرة:

* يحتسب الهدف اذا تم ركل الركلة الحرة المباشرة الى مرمى الخصم مباشرة
* اذا تم ركل الركلة الحرة مباشرة الى المرمى نفس الفريق مباشرة يتم احتساب ركلة ركنية لصالح فريق الخصم

الركلة الحرة غير المباشرة

يمكن تسجيل هدف فقط اذا لمست الكرة لاعباً اخر قبل دخولها المرمى.

* اذا تم ركل الركلة الحرة غير مباشرة الى مرمى المنافس مباشرة يتم احتساب ركلة مرمى
* اذا تم ركل الركلة الحرة غير مباشرة الى مرمى نفس الفريق مباشرة يتم احتساب ركلة ركنية للفريق المنافس.

المادة (14) ركلة الجزاء

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب احد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة الجزاء حين تكون الكرة في اللعب يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة جزاء في نهاية الشوط او عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي

مكان الكرة واللاعبين

* يتم وضعها فوق منطقة الجزاء
* اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب تحديده
* حارس المرمى يجب ان يبقى على خط المرمى في مواجهة اللاعب الذي يفذ الركلة بين القائمين الى ان يتم ركلة الكرة
* يكون موقع اللاعبين ضمن ميدان اللعب
* خارج منطقة الجزاء
* خلف علامة الجزاء
* على مسافة 10 ياردة