



dz :< السنة الثالثة ليسانس

dz L :h د. روام موسى

dz dz : 2026 - 2025



## I. تاريخ كرة القدم العالمية والجزائرية

### 1-الصين القديمة: لعبة "تسوجو"

- التاريخ: بدأت في القرن الثالث قبل الميلاد (أسرة هان)
- طريقة اللعب: كلمة "تسو" تعني ركل، و"جو" تعني كرة من الجلد. كانت الكرة تُحشى بالريش أو الشعر.
- الهدف: ركل الكرة وإدخالها في شبك معلقة بين أعمدة من الخيزران دون استخدام اليدين.
- الغرض: كانت في البداية تدريباً بدنياً صارماً للجنود لتقوية عضلات الأرجل، ثم تحولت إلى لعبة شعبية يمارسها الملوك والنبلاء.

### 2- الحضارات اليونانية والرومانية:

- كانت ألعابهم أكثر عنفاً وتعتمد على القوة البدنية:
- إبيسكيروس (Episkyros) في اليونان :
- كانت تُلعب بكرة صغيرة وتسمح باستخدام اليدين والقدمين. عُرفت بخشونتها العالية وكانت تُستخدم لبناء أجساد المقاتلين.

### - هارباستوم (Harpastum) في روما:

- اقتبسها الرومان من اليونان. كانت اللعبة تعتمد على الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة وسط صراع بدني عنيف. يُعتقد أن الفيلق الرومانية هي من نقلت بذور هذه الألعاب إلى بريطانيا أثناء التوسع الإمبراطوري.

### 3- حضارات أمريكا الوسطى (المايا والأزتيك):

هنا كانت الكرة مسألة "حياة أو موت:"

- اللعبة تُعرف باسم "بوج تا بوك"

- الكرة: كانت ثقيلة جداً ومصنوعة من المطاط الصلب (أول من استخدم المطاط)

- القوانين: كان على اللاعبين تمرير الكرة باستخدام الأوراك أو الركب فقط (يُمنع استخدام الأيدي أو الأقدام في بعض النسخ) لإدخالها في حلقة حجرية مثبتة عمودياً على الجدار.

#### 4- اليابان القديمة: لعبة "كيماري (Kemari)"

ظهرت في القرن السابع الميلادي، وهي النسخة الأكثر "تهذيباً" في التاريخ:

- الهدف: ليس الفوز أو تسجيل الأهداف، بل التعاون. يجب على مجموعة من اللاعبين الحفاظ على الكرة في الهواء لأطول فترة ممكنة عبر ركلها لبعضهم البعض في دائرة.

- الروح: كانت تُمارس في فناء المعابد والقصور، وتعتمد على الرشاقة والالتزان دون أي احتكاك بدني.

#### 5- تاريخ كرة القدم في إنجلترا:

##### 5-1- مرحلة كرة القدم الرعاع:

قبل وجود القوانين، كانت كرة القدم في إنجلترا (بين القرنين الرابع والثامن عشر) عبارة عن صراع جماعي.

- بلا حدود: لم يكن هناك عدد محدد من اللاعبين؛ أحياناً كانت قرية كاملة تلعب ضد قرية أخرى.

- بلا قوانين: كان مسموحاً بكل شيء تقريباً (الضرب، الركل، الدفع) بهدف إيصال الكرة إلى نقطة محددة في نهاية القرية.

- الملاحقة القانونية: بسبب العنف، أصدر الملك إدوارد الثاني عام 1314 مرسوماً يقضي بحظر اللعبة في لندن تحت طائلة الحبس، ووصفها بأنها تسبب "ضجيجاً عظيماً وفوضى".

##### 5-2- دور المدارس العامة (الشرارة الحقيقية):

في القرن التاسع عشر، بدأت المدارس الخاصة في إنجلترا (مثل إيتون، هارو، ورجبي) بتبني اللعبة كوسيلة لتهديب أخلاق الشباب وبناء اللياقة البدنية. لكن المشكلة كانت أن لكل مدرسة قوانينها الخاصة:

- بعض المدارس سمحت بحمل الكرة باليد (مثل مدرسة رجبى)
- مدارس أخرى فضلت "الركل" فقط (مثل مدرسة إيتون)
- هذا الاختلاف جعل المباريات بين المدارس مستحيلة، فبدأت المحاولات لتوحيد القوانين.

### 3-5- قوانين كامبريدج (1848) وقوانين شيفيلد (1857):

هذه كانت الخطوات "ما قبل الرسمية" الهامة جداً:

- قوانين كامبريدج: اجتمع ممثلو المدارس في جامعة كامبريدج ووضعوا قواعد منعت "الإمساك بالكرة" و"عرقلة الخصم"، وهي التي شكلت أساس قوانين الاتحاد الإنجليزي لاحقاً.
- قوانين شيفيلد: أسس "نادي شيفيلد" قوانين مبتكرة ما زلنا نستخدمها اليوم، مثل: الركلة الركنية، الركلة الحرة، واستخدام العارضة الصلبة بدلاً من مجرد شريط بين القائمين.

### 4-5- الانفصال التاريخي (أكتوبر 1863):

هنا حدث خلاف أدى لانقسام الرياضة للأبد:

- المجموعة الأولى: أرادت منع "حمل الكرة باليد" ومنع "ضرب الساقين.(Hacking)"
- المجموعة الثانية: أصرت على أن هذه الخشونة ضرورية لـ "الرجولة."

- النتيجة: انسحبت المجموعة الثانية وأسست "اتحاد الرجبي"، بينما أسست المجموعة الأولى اتحاد كرة القدم (FA)، ومن هنا ظهر اسم "Association Football"، والذي اختصر لاحقاً بكلمة "Soccer".

### 5-5- تطور المعدات وقوانين اللعبة الأساسية:

- الكرة: في البداية كانت تُصنع من مئانة الخنزير المغطاة بالجلد (كانت غير منتظمة الشكل). في عام 1872، حدد الاتحاد الإنجليزي وزن الكرة وحجمها لأول مرة.
- الحكم: لم يكن موجوداً داخل الملعب! كان هناك "حكمان" خارج الملعب (واحد لكل فريق)، وإذا اختلفا يلجأون لـ "مُحكّم" طرف ثالث. دخل الحكم إلى أرض الملعب بصلاحياته الكاملة فقط في عام 1891.

- ركلات الجزاء: استُحدثت عام 1891 بعد واقعة شهيرة لمس فيها مدافع الكرة بيده لمنع هدف، ولم يكن هناك عقوبة رادعة وقتها.

### 5-6- التحول للاحتراف (1885):

في البداية، كانت كرة القدم رياضة "للهاواة" والنبلاء فقط. لكن الأندية في شمال إنجلترا بدأت تدفع للاعبين (سراً) لضمان فوزهم. بعد جدل طويل وتهديد بالانفصال، اعترف الاتحاد الإنجليزي بالاحتراف عام 1885، مما سمح لأبناء الطبقة العاملة والعمال في المصانع بالتركيز كلياً على اللعبة، وهو ما رفع مستواها الفني بشكل مذهل.

➤ شهدت كرة القدم بعد عام 1885 تحولات جذرية، حيث انتقلت من رياضة محلية للهاواة في بريطانيا إلى ظاهرة عالمية احترافية ومنظمة. عام 1885 نفسه كان مفصلياً لأنه العام الذي اعترف فيه بالاحتراف رسمياً، مما سمح للاعبين بتقاضي أجور مقابل اللعب.

### 6- أهم المحطات العالمية بعد 1885:

6-1- مرحلة التأسيس والتنظيم (1885 - 1930): في هذه الفترة، وُضعت اللبنة الأولى للبطولات الكبرى والاتحادات الدولية.

- 1888 تأسيس الدوري الإنجليزي : وهو أول دوري منتظم في العالم.
- 1900 كرة القدم تصبح رياضة أولمبية رسمية في دورة الألعاب بباريس.
- 1904 مايو: (تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) في باريس بمشاركة 7 دول أوروبية).
- 1916 انطلاق كوبا أمريكا (أقدم بطولة قارية للمنتخبات في العالم).
- 1925 تعديل قانون التسلل (تقليص عدد المدافعين المطلوبين لتغطية المهاجم من 3 إلى 2)، مما أدى لزيادة هائلة في الأهداف وتغيير خطط اللعب.

### 6-2- عصر انطلاق كأس العالم (1930 - 1954):

- بدأت اللعبة تأخذ طابعاً عالمياً حقيقياً بعيداً عن الأولمبياد.
- 1930 تنظيم أول كأس عالم في الأوروغواي، وفوز الدولة المضيفة باللقب.

- 1938 إيطاليا تصبح أول منتخب يفوز بكأس العالم مرتين متتاليتين (تحت قيادة المدرب فيتوريو بوتزو).

- 1950 عودة كأس العالم بعد توقف بسبب الحرب العالمية الثانية، ووقوع "ماراكازو" الشهيرة (خسارة البرازيل أمام الأوروغواي في ملعب الماراكازو).

### 6-3 ثورة البطولات القارية والتلفزيون (1954 - 1990):

- 1954 تأسيس الاتحاد الأوروبي (UEFA).

- 1955 انطلاق أول نسخة من دوري أبطال أوروبا (باسم كأس الأندية البطة)، وهيمنة ريال مدريد على أول 5 ألقاب.

- 1958 بزوغ نجم الأسطورة بيليه في مونديال السويد، وهو أول مونديال يُبث تلفزيونياً على نطاق واسع.

- 1960 انطلاق أول نسخة من كأس أمم أوروبا (اليورو).

- 1970 إدخال نظام البطاقات الصفراء والحمراء وتبديلات اللاعبين في مونديال المكسيك.

- 1974 ظهور "الكرة الشاملة" مع المنتخب الهولندي بقيادة يوهان كرويف.

### 6-4 العصر الحديث والعولمة (1990 - اليوم):

تحولت كرة القدم إلى "بيزنس" بمليارات الدولارات وتطورت تقنياً.

- 1992 تأسيس الدوري الإنجليزي الممتاز بنظامه الجديد، مما غير اقتصاديات الأندية.

- 1995 صدور قانون بوسمان الذي سمح للاعبين بالانتقال بحرية بعد انتهاء عقودهم، مما غير موازين القوى في سوق الانتقالات.

- 2000 تنظيم أول نسخة من كأس العالم للأندية.

- 2012 اعتماد تكنولوجيا خط المرمى لأول مرة.

- 2018 التطبيق الرسمي لتقنية الحكم المساعد عبر الفيديو (VAR) في كأس العالم بروسيا.

- 2022 إقامة كأس العالم لأول مرة في منطقة الشرق الأوسط (قطر).

## 7- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تاريخ كرة القدم في الجزائر هو قصة نضال وطني بقدر ما هو قصة رياضة، حيث ارتبطت الكرة في الجزائر ارتباطاً وثيقاً بالهوية ومقاومة الاستعمار الفرنسي. وفيما يلي أهم محطات تطور كرة القدم الجزائرية:

### 7-1- البدايات تحت الاستعمار (1897 – 1920):

➤ دخلت كرة القدم إلى الجزائر عبر المستوطنين الفرنسيين والبحارة:

- أول الأندية: كانت الأندية في البداية حكرًا على الأوروبيين (مثل نادي CDJ في وهران عام 1897).

- ظهور الأندية الإسلامية: رداً على التهميش، بدأ الجزائريون بتأسيس أندية خاصة لتكون رمزاً للهوية الوطنية. يُعتبر نادي قسنطينة (CSC) الذي تأسس عام 1898 (أو 1926 تحت اسمه الحالي) من أوائل المحاولات، لكن مولودية الجزائر (MCA) الذي تأسس عام 1921 يُعتبر "عميد الأندية الجزائرية" وأول نادٍ إسلامي واجه الأندية الفرنسية بقوة.

### 7-2- فريق جبهة التحرير الوطني " (FLN) فريق الحرية":

هذه هي المحطة الأهم والأكثر فرادة في تاريخ الكرة العالمية، وليس الجزائرية فقط:

- الحدث 1958: في عز الثورة الجزائرية، غادر لاعبون جزائريون محترفون في الدوري الفرنسي (مثل مخلوفي وزيتوني) فرنسا سرّاً وتوجهوا إلى تونس لتشكيل فريق يمثل "جبهة التحرير الوطني".

- الهدف: كان فريقاً دبلوماسياً جال العالم للتعريف بالقضية الجزائرية. لعبوا حوالي 80 مباراة دولية، وكانوا سفراء للقضية قبل استقلال البلاد.

### 7-3- العصر الذهبي (الثمانينات):

بعد الاستقلال (1962)، بدأت الجزائر في بناء جيل كروي مرعب، وصل ذروته في الثمانينات:

- ملحمة خيخون 1982 أول مشاركة في كأس العالم بإسبانيا، حيث حققت الجزائر فوزاً تاريخياً على ألمانيا الغربية (1-2). تم إقصاء الجزائر لاحقاً فيما عُرف بـ "مؤامرة ألمانيا والنمسا"، مما أدى لتغيير قوانين الفيفا لتلعب مباريات الجولة الأخيرة في وقت واحد.

- كأس أمم أفريقيا 1990 استضافت الجزائر البطولة وفازت بأول لقب قاري في تاريخها بعد التغلب على نيجيريا في النهائي.

#### 7-4- العودة للمنصات (الجيل الحديث):

بعد فترة ركود في التسعينات، عادت الكرة الجزائرية بقوة:

- موقعة أم درمان 2009 الفوز الشهير على مصر والتأهل لمونديال جنوب أفريقيا 2010.

- مونديال 2014: حيث وصلت الجزائر للدور الثاني لأول مرة وأحرجت ألمانيا (بطلة العالم لاحقاً).

- 2019: تحت قيادة جمال بلماضي، حقق "محاربو الصحراء" اللقب الأفريقي الثاني في مصر بأداء مهيم.

#### وفيما يلي جدول يلخص أهم الأحداث التاريخية في كرة القدم الجزائرية:

الحدث	التاريخ	الملاحظات
تأسيس مولودية الجزائر	1921	أول نادٍ جزائري يكسر الهيمنة الفرنسية.
تأسيس فريق FLN	1958	سلاح كروي من أجل الاستقلال.
ذهبية ألعاب البحر المتوسط	1975	الفوز على فرنسا في نهائي تاريخي بالجزائر.
أول تأهل لكأس العالم	1982	الفوز التاريخي على ألمانيا.
بطل أفريقيا (المرّة الأولى)	1990	الفوز باللقب على أرض الجزائر.
بطل أفريقيا (المرّة الثانية)	2019	الفوز باللقب في القاهرة (جيل محرز).
بطل كأس العرب	2021	أول نسخة رسمية تحت إشراف الفيفا بقطر.



## II. قوانين كرة القدم 17

القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي
1	ملعب اللعب	<p>- يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل. الأبعاد الدولية القياسية (للمباريات الكبرى) هي: الطول (100 - 110 متر) و العرض (64 - 75 متر).</p> <p>- المرمى: يجب أن تكون العارضة والقائمان متساويين في السماكة، بمسافة 7.32 متر بين القائمين وارتفاع 2.44 متر من الأرض إلى أسفل العارضة.</p> <p>- خطوط الملعب: تُعتبر جميع الخطوط (بما فيها خط المرمى وخط التماس) جزءاً من المنطقة التي تحدها. يجب أن تكون الخطوط متساوية في العرض (لا يزيد عن 12 سم).</p>
2	الكرة	<p>- يجب أن تكون كروية، مصنوعة من مادة مناسبة، ذات محيط يتراوح بين 68 و 70 سم، ووزن يتراوح بين 410 و 450 جراماً عند بداية المباراة.</p> <p>- استبدال الكرة: إذا تلفت الكرة أثناء اللعب، يتم استبدالها وإسقاطها في النقطة التي توقف فيها اللعب. لا يمكن استبدالها إلا بإذن من الحكم.</p>

القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي
3	اللاعبون	<p>- العدد: كل فريق يتكون من 11 لاعباً، أحدهم حارس مرمى. الحد الأدنى لبدء المباراة هو 7 لاعبين.</p> <p>- التبديلات: يُسمح بـ 5 تبديلات في مباريات المستوى الأعلى (خلال 3 توقفات للاعبين من كل فريق، بالإضافة إلى استراحة ما بين الشوطين). في البطولات الأدنى، قد يكون العدد أقل (3 تبديلات).</p> <p>- اللاعب الإضافي: إذا دخل لاعب بديل أو مطرود أو مسؤول (مدرب) إلى الملعب وأثر على اللعب، يُعاقب فريقه بركلة جزاء أو ركلة حرة مباشرة حسب موقع التدخل.</p>
4	معدات اللاعبين	<p>- تتكون المعدات الأساسية الإلزامية من: قميص بأكمام، سروال قصير، جوارب، واقيات للساقين، وأحذية.</p> <p>- واقيات الساقين: يجب أن تكون مغطاة بالكامل بالجوارب ومصنوعة من مادة مناسبة لتوفير حماية معقولة.</p> <p>- الممنوعات: يُحظر ارتداء أي مجوهرات أو أشياء خطيرة (بما في ذلك الأقراط والأساور). يجب على اللاعبين إزالتها أو تغطيتها بالكامل قبل السماح لهم باللعب.</p>
5	الحكم	<p>- السلطة: هو السلطة النهائية والقانونية الوحيدة لتطبيق القوانين، وقراراته نهائية.</p> <p>- الصلاحيات: إيقاف، تعليق، أو إنهاء المباراة، تطبيق الإجراءات الانضباطية (إصدار البطاقات)، واتخاذ قرارات بشأن استئناف اللعب.</p> <p>- VAR: يمكن للحكم أن يغير قراره فقط إذا أشار إلى أن قراراً خاطئاً قد اتخذ بعد مراجعة تقنية الفيديو (VAR).</p>
6	الحكام المساعدون	<p>- الأدوار: مسؤولون عن الإشارة لحالات التسلل، رميات التماس، الركلات الركنية، وركلات المرمى.</p> <p>- الحكم الرابع: يدير منطقة التبديلات والاحتياط، ويسجل الأهداف والبطاقات.</p>
7	مدة المباراة	<p>- شوطان مدة كل منهما 45 دقيقة. استراحة ما بين الشوطين لا تزيد</p>

القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي
		عن 15 دقيقة. - الوقت الإضافي (Stoppage Time): يجب على الحكم أن يضيف وقتاً للتعويض عن أي وقت ضائع بسبب: التبديلات، الإصابات، العقوبات، الاحتفال بالأهداف، أو مراجعات الـ VAR. الحكم هو الوحيد الذي يحدد نهاية الوقت الإضافي.
8	بداية واستئناف اللعب	- ركلة البداية: تُنفذ من نقطة المنتصف. يجب أن تتحرك الكرة بوضوح. يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية (في مرمى الفريق المنافس). - إسقاط الكرة: بعد توقف اللعب لسبب غير منصوص عليه في القوانين (مثل إصابة غير خطيرة أو تدخل خارجي). تُسقط الكرة للحارس داخل منطقة الجزاء، وللاعب الفريق الذي كان آخر من لمسها في أي مكان آخر.
9	الكرة داخل وخارج اللعب	- خارج اللعب: فقط عندما تكون الكرة قد عبرت بكامل محيطها خط المرمى أو خط التماس (سواء على الأرض أو في الهواء)، أو عندما يوقف الحكم اللعب. - داخل اللعب: في جميع الأوقات الأخرى، حتى لو ارتطمت بالحكم أو القائمين أو العارضة.
10	احتساب النتيجة	- الهدف: يُحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، شريطة أن الفريق الذي سجل لم يرتكب مخالفة قبل التسجيل. -ركلات الترجيح: يتم اللجوء إليها في المباريات الإقصائية بعد التعادل. لا تُعتبر جزءاً من المباراة ولا تؤثر على سجل الأهداف الإحصائي للاعبين.
القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي

القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي
11	التسلل	<p>- تعريف الموقف : اللاعب يكون في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى الخصم من الكرة ومن آخر ثاني مدافع (عادةً المدافع الأخير والحارس).</p> <p>- متى يُعاقب؟ يُعاقب اللاعب المتسلل فقط إذا كان مشاركاً في اللعب النشط، بمعنى: لمس الكرة الممررة إليه، أو أثر على الخصم (بعرقلة رؤيته أو حركته).</p> <p>- الاستثناءات: لا تسلل في حال استلام الكرة مباشرة من ركلة مرمى، رمية تماس، أو ركلة ركنية.</p>
القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي
12	الأخطاء وسوء السلوك	<p>- ركلة حرة مباشرة : تُمنح إذا ارتكب اللاعب إحدى المخالفات العشرة (مثل الركل، التعطيل، الففز على الخصم، الدفع، لمسة اليد المتعمدة، أو العرقلة بتهور).</p> <p>- ركلة جزاء: تُمنح إذا ارتكبت إحدى مخالفات الركلة الحرة المباشرة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع.</p> <p>- ركلة حرة غير مباشرة : تُمنح لبعض المخالفات الأقل خطورة (مثل: منع الحارس من التخلص من الكرة، تكرار المخالفة، أو احتفاظ الحارس بالكرة لأكثر من 8 ثوانٍ).</p> <p>- البطاقات: صفراء للإنذار (للسلوك غير الرياضي، الاعتراض، إضاعة الوقت، ترك الملعب بدون إذن). حمراء للطرد (للعب الخشن الخطير، البصق، الإهانات، أو منع هدف محقق باليد/الخطأ)</p>
13	الركلات الحرة	<p>- مباشرة: يمكن تسجيل هدف مباشرة منها.</p> <p>- غير مباشرة: يجب أن تلمس الكرة لاعباً آخر قبل أن</p>

القانون	الموضوع	الشرح التفصيلي والتطبيقي
		يُحتسب الهدف. - الإجراء: يجب أن يبتعد جميع لاعبي الفريق المنافس 9.15 متر (10 ياردات) عن الكرة عند التنفيذ، ما لم تكن الركلة في منطقة جزاء الخصم.
14	ركلة الجزاء	- تُنفذ من نقطة الجزاء (11 متر/12 ياردة). - الإجراء: جميع اللاعبين (باستثناء المنفذ والحارس) يجب أن يكونوا خارج منطقة الجزاء، على بعد 9.15 متر من نقطة الجزاء، وخلف نقطة الجزاء. يجب على الحارس أن يبقى على خط المرمى حتى يتم ركل الكرة.
15	رمية التماس	- طريقة لاستئناف اللعب تُمنح للفريق المنافس للاعب الذي لمس الكرة آخر مرة قبل أن تعبر خط التماس بكاملها. - التنفيذ الصحيح: يجب على اللاعب أن يرمي الكرة بكتف يديه، من خلف وفوق رأسه، ويجب أن يكون جزء من كل قدم على خط التماس أو خلفه. لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.
16	ركلة المرمى	- تُمنح عندما تتجاوز الكرة بأكملها خط المرمى بعد لمسها آخر مرة من قبل لاعب مهاجم، ولم يُسجل هدف. - التنفيذ: يمكن وضع الكرة في أي مكان داخل منطقة المرمى - يمكن لجميع اللاعبين (بما في ذلك المنافسين) أن يكونوا داخل منطقة الجزاء عند التنفيذ.
17	الركلة الركنية	- تُمنح عندما تتجاوز الكرة بأكملها خط المرمى بعد لمسها آخر مرة من قبل لاعب مدافع، ولم يُسجل هدف. - التنفيذ: توضع الكرة داخل قوس الركنية في الجانب الذي خرجت منه. يجب أن يبتعد لاعبو الفريق المنافس 9.15 متر عن قوس الركنية. يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة الركنية.

## ➤ التعديلات الأخيرة :

- على ثلاثة محاور رئيسية: سلوك اللاعبين، حراس المرمى، وبعض حالات إعادة اللعب.  
التعديلات الجوهرية على القوانين (موسم 2025-2026)

### 1- تعزيز دور قائد الفريق والتعامل مع الحكم (القانون 3 و 5):

- إلزامية القائد: يجب أن يكون لكل فريق قائد يرتدي شارة تعريف واضحة.
- الكابتن فقط للتواصل: يمكن للبطولات تطبيق سياسة تسمح لقائد الفريق فقط بالتحدث مع الحكم لشرح القرارات الهامة، بهدف الحد من الاعتراضات الجماعية والمواجهات.
- إنذار الاعتراض: أي لاعب (حتى القائد) يظهر اعتراضاً لفظياً أو جسدياً غير محترم سيتم إنذاره (بطاقة صفراء).

### 2- قواعد حارس المرمى واحتساب الوقت (القانون 5 و 12):

- مهلة حارس المرمى: تم زيادة المهلة المسموحة لحارس المرمى للسيطرة على الكرة بيده أو ذراعه من 6 ثوانٍ إلى 8 ثوانٍ.
- العد التنازلي: سيستخدم الحكم إشارة يد للعد التنازلي للثواني الخمس الأخيرة (من 8 ثوانٍ)
- العقوبة الجديدة: إذا احتفظ الحارس بالكرة لأكثر من 8 ثوانٍ، يتم احتساب ركلة ركنية للفريق المنافس بدلاً من الركلة الحرة غير المباشرة كما كان سابقاً.
- سيطرة الحارس: لا يجوز للاعبين المنافسين تحدي الحارس أثناء سيطرته على الكرة (الإمساك، التثبيت، التنطيط، أو رميها في الهواء)
- احتساب التسلل عند رمية الحارس: لتحديد موقف التسلل، يُؤخذ في الاعتبار آخر نقطة اتصال للكرة من يد الحارس، وليس أول لمسة.

### 3- تعديلات في حالات استئناف اللعب (القانون 8 و 9):

- إسقاط الكرة :

➡ داخل منطقة الجزاء: تُسقط الكرة دائماً لحارس المرمى للفريق المدافع.

✚ خارج منطقة الجزاء: تُسقط للاعب من الفريق الذي كان يستحوذ على الكرة أو كان سيحصل عليها بوضوح. إذا لم يكن واضحاً، تُسقط للفريق الذي لمسها آخر مرة.  
✚ لمس الكرة من خارج الملعب: إذا لمس مسؤول (مدرب، بديل، لاعب مطرود) الكرة دون التأثير على اللعب (وكانت في طريقها للخروج)، تُحتسب ركلة حرة غير مباشرة دون إنذار أو طرد، ما لم يكن هناك نية للتأثير بشكل غير عادل.

#### 4- تقنية الفيديو المساعد (VAR):

- الإعلان العلني للقرارات: في البطولات الكبرى (التابعة للفيفا)، أصبح الحكم مُلزماً بشرح القرار المتخذ علناً للجمهور بعد مراجعة تقنية الفيديو (VAR)، لزيادة الشفافية.

- نظام دعم الفيديو (FVS): تم دعم نظام "دعم الفيديو في كرة القدم" الذي يستخدم عدداً أقل من الكاميرات، مع إمكانية تجريب خاصية "التحدي" للمدربين في بعض البطولات.

### III. الاعداد البدني في كرة القدم

#### 1- مفهوم الإعداد البدني (Physical Conditioning):

يُعرّف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية والمنهجية والمخططة التي تهدف إلى تنمية وتحسين مكونات اللياقة البدنية لدى الفرد الرياضي (أو غير الرياضي) لأقصى مدى تسمح به قدراته.

#### 2- مفهوم اللياقة البدنية (Physical Fitness):

- تُعرّف اللياقة البدنية بأنها الحالة أو المقدرة التي يتمتع بها الفرد، والتي تمكنه من القيام بواجباته اليومية بكفاءة ونشاط دون تعب مفرط، بالإضافة إلى توفر طاقة كافية للاستمتاع بوقت الفراغ ومواجهة أي طارئ.

- في المجال الرياضي التخصصي، تُعرف بأنها مستوى الحالة البدنية والكفاءة الوظيفية للجسم التي تمكن الرياضي من أداء مهاراته الحركية بأعلى درجة وبأقل جهد ممكن..

#### 1-2- عناصر اللياقة البدنية الأساسية في كرة القدم:

##### أ- التحمل:

التحمل هو "قدرة اللاعب على مقاومة التعب" والاستمرار في أداء مجهود بدني بكفاءة عالية طوال زمن المباراة. في كرة القدم، لا يقتصر التحمل على الجري لمسافات طويلة فقط، بل يشمل القدرة على تكرار السرعات (العدو السريع) والالتحامات دون هبوط في مستوى المهارة أو التركيز الذهني.

### ➤ أنواع التحمل :

- التحمل الهوائي (Aerobic Endurance) :

القدرة على أداء مجهود متوسط الشدة لفترات طويلة باستخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة.

- التحمل اللاهوائي (Anaerobic Endurance) :

القدرة على أداء مجهود عالي الشدة (سبرنت، قفز) في غياب الأكسجين الكافي.

- تحمل الأداء المهاري (Specific Endurance) :

القدرة على تنفيذ المهارات الفنية (تمرير، تسديد، مراوغة) بدقة عالية تحت ضغط التعب البدني في نهاية المباراة.

### ب- السرعة :

السرعة في كرة القدم هي "القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها". وتتميز بأنها سرعة متغيرة الاتجاه وليست خطية دائماً.

### ➤ أنواع السرعة:

- سرعة الاستجابة (رد الفعل): (سرعة البدء بالحركة فور رؤية الكرة أو تحرك الخصم)

- سرعة التحرك (الانطلاق): القدرة على الوصول لأقصى سرعة في أول 5-10 أمتار.

- السرعة القصوى: الوصول إلى أعلى معدل جري (غالباً في المسافات الطويلة نسبياً 30-40 متر).

- السرعة مهارية: القدرة على الجري السريع مع التحكم التام بالكرة.

### ج- القوة:



القوة في كرة القدم هي "قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة خارجية"، سواء كانت هذه المقاومة هي وزن جسم اللاعب نفسه، أو قوة الخصم، أو الجاذبية عند القفز.

### ➤ أنواع القوة المطلوبة للاعب:

- القوة القصوى: أقصى ثقل يمكن للعضلة تحريكه (أساس بناء بقية الأنواع).
- القوة الانفجارية: القدرة على إخراج القوة في أسرع وقت ممكن (مثل التسديد أو القفز).
- تحمل القوة: قدرة العضلة على تكرار مجهود قوي لفترة طويلة دون تعب.
- القوة النسبية: نسبة قوة اللاعب إلى وزن جسمه (مهمة جداً للسرعة والرشاقة).

### د- الرشاقة:

الرشاقة ليست مجرد التحرك بسرعة، بل هي "القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أجزاء منه بدقة وسرعة استجابةً لمثير خارجي".

في كرة القدم، الرشاقة تنقسم إلى جزأين:

- تغيير الاتجاه: الجانب البدني (الدوران، التوقف المفاجئ، الانطلاق).
- الإدراك والقرار: الجانب الذهني (قراءة حركة الكرة أو الخصم واتخاذ قرار التحرك).

### ➤ مكونات الرشاقة:

- التوازن الديناميكي: الحفاظ على استقرار الجسم أثناء الحركة السريعة.
- التوافق العضلي العصبي: تناغم حركة العين مع القدمين واليدين.
- القوة اللامركزية: قدرة العضلات على "الفرملة" أو إيقاف الجسم فجأة لتغيير الاتجاه.
- سرعة الاستجابة: رد الفعل تجاه مسار الكرة أو مراوغة الخصم.

### ه- المرونة:

المرونة هي "قدرة اللاعب على أداء الحركات بمدى حركي واسع في المفاصل المختلفة".  
في كرة القدم، لا يعني ذلك أن يكون اللاعب "جمبازياً"، بل أن تمتلك عضلاته ومفاصله  
المطاطية الكافية للتعامل مع متطلبات اللعبة (مثل مد الرجل لقطع كرة بعيدة أو القفز العالي).

### ➤ أنواع المرونة:

- تعريف المرونة الثابتة :

هي القدرة على إطالة العضلة للوصول إلى أقصى مدى حركي للمفصل والثبات في هذا الوضع  
لفترة زمنية معينة. تتميز هذه الإطالة بالهدوء وعدم وجود حركات ارتدادية أو سريعة.

- مفهوم المرونة الديناميكية:

هي القدرة على استخدام القوة العضلية والزخم لتحريك المفاصل في كامل مداها الحركي أثناء  
أداء حركة نشطة.

### 3- أهمية الإعداد البدني في كرة القدم:

#### 3-1- تعزيز الأداء الرياضي:

الإعداد البدني الجيد هو الأساس الذي يُبنى عليه الأداء الفني والتكتيكي. ويؤثر بشكل مباشر  
على قدرة اللاعب على:

- السرعة والقوة: القدرة على الانطلاق السريع، والتسديد القوي، والفوز بالالتحامات البدنية.
- التحمل الهوائي واللاهوائي: الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء طوال دقائق المباراة  
(تحمل هوائي)، والقدرة على تكرار الجهود العالية مثل الركض السريع أو القفز في فترة  
زمنية قصيرة (تحمل لاهوائي)
- المرونة والرشاقة: تغيير الاتجاه بسرعة وفعالية دون فقدان التوازن، وهي مهارة حاسمة  
في المراوغات والتحركات الدفاعية.

#### 3-2- الوقاية من الإصابات:

- تقوية العضلات والأوتار والأربطة: العضلات القوية يمكنها امتصاص الصدمات بشكل أفضل  
وحماية المفاصل، خاصة المفاصل الأكثر تعرضاً مثل الركبة والكاحل.
- تحسين التوازن والثبات: تدريبات التوازن تقي من التواءات الكاحل وإصابات الركبة الناتجة  
عن الهبوط أو تغيير الاتجاه المفاجئ.
- برامج الإحماء والتبريد: الإحماء الجيد يزيد من درجة حرارة العضلات ويُجهزها للجهد،  
بينما يساعد التبريد على استعادة العضلات لوضعها الطبيعي وتقليل آلام ما بعد التمرين.

### 3-3- التأثير على الجانب النفسى والذهنى:

- تعزيز الثقة بالنفس: يشعر اللاعب بلياقة بدنية عالية بقدرة أكبر على المنافسة وتحمل الضغوط، مما ينعكس إيجاباً على ثقته بنفسه.
- التركيز واتخاذ القرار: في المراحل المتأخرة من المباراة وعندما يشعر اللاعب بالإجهاد، تقل قدرته على التركيز واتخاذ القرارات السريعة الصحيحة. الإعداد البدني الجيد يؤخر وصول هذا الإجهاد ويبقي الذهن صافياً لفترة أطول.

### 3-4- سرعة الاستشفاء وتحمل الأداء:

- اللاعب المُجهز بدنياً يتعافى أسرع من الجهد المبذول ويصبح جاهزاً للمباراة التالية في وقت أقل.
- القدرة على اللعب بكثافة عالية: يمكن للاعب أن يُحافظ على سرعته وقوته البدنية خلال 90 دقيقة كاملة، وربما أكثر في الأشواط الإضافية.

### 4- مراحل الإعداد البدني في كرة القدم:

- ❖ تنقسم الخطة السنوية التدريبية لأي فريق كرة قدم إلى ثلاث فترات أساسية، وكل فترة منها لها هدف بدني محدد، وهي:

#### 1-4- فترة الإعداد:

- تُعد هذه الفترة هي حجر الزاوية في بناء اللياقة البدنية للاعبين، حيث يتم فيها وضع الأساس البدني الذي سيعتمد عليه الفريق طوال الموسم. وتنقسم هذه الفترة إلى مرحلتين فرعيتين:

#### أ. مرحلة الإعداد البدني العام:

- يُعد الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يُبنى عليها أداء اللاعب. الهدف منه هو تطوير الصفات البدنية الأساسية والقدرات الوظيفية للجسم بشكل شامل ومتوازن، بغض النظر عن متطلبات رياضة كرة القدم التخصصية في هذه المرحلة.

➤ الأهداف الرئيسية:

- بناء القاعدة الهوائية القوية، لرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير القوة العضلية العامة ورفع القدرة على تحمل التعب.
- إكساب اللاعب اللياقة الحركية الأساسية (المرونة، الرشاقة، التوافق العام)

#### ➤ الصفات البدنية المستهدفة:

- يركز الإعداد العام على تنمية الصفات التالية:

الصفات البدنية	الأهداف	طرق التدريب الشائعة
التحمل الهوائي	القدرة على الجري لمسافات طويلة والتعافي السريع.	التدريب المستمر الثابت (جري بطيء أو متوسط لمدة طويلة).
القوة العضلية العامة	تقوية جميع المجموعات العضلية الأساسية.	تمارين الجمنازيوم (الأوزان)، تمارين القرفصاء والضغط بوزن الجسم.
المرونة	زيادة مدى حركة المفاصل لمنع الإصابات.	تمارين الإطالة (الثابتة والمتحركة).
الرشاقة والتوافق العام	تحسين التنسيق العصبي العضلي.	تمارين السلاالم والقفزات المتنوعة.

#### ➤ الجانب الاجرائي:

- المرحلة الزمنية: على سب يتم تطبيقه بكثافة في بداية فترة الإعداد للموسم الجديد (الأسابيع الأولى)
- خصائص الحمل: يتميز بارتفاع الحجم التدريبي وانخفاض أو توسط الشدة التدريبية.
- الانتقال: يجب أن يتم الانتقال من الإعداد العام إلى الخاص تدريجياً، مع دمج الأنشطة التخصصية في نهاية المرحلة العامة.

#### ب - الإعداد البدني الخاص:

يأتي الإعداد الخاص بعد بناء القاعدة العامة، وهو المرحلة التي يتم فيها تكييف الصفات البدنية المكتسبة لتناسب بدقة مع الاحتياجات الفسيولوجية والحركية لـ "المباراة التنافسية" في كرة القدم.

## ➤ الهدف الرئيسي

- تحويل التحمل العام إلى تحمل خاص بالسرعة والقوة (أي القدرة على تكرار الأداء القصوى)

- تطوير القدرات اللاهوائية التي يتم الاعتماد عليها في اللحظات الحاسمة (التحمل اللاهوائي اللكتيكي والفسفاجيني)

- دمج الجهد البدني بالمهارات والقرارات الخطئية.  
➤ الصفات البدنية الخاصة المستهدفة:

- يركز الإعداد الخاص على جوانب الأداء التي تميز لاعب كرة القدم:

الصفات البدنية	الأهداف	طرق التدريب الأكثر فعالية
التحمل اللاهوائي (الخاص)	تكرار الركض السريع، وتحمل تراكم حمض اللاكتيك.	التدريب الفئري مرتفع الشدة (HIIT): فترات عمل قصيرة (60-20 ثانية) بشدة قصوى مع راحة غير كاملة.
السرعة القصوى	تحقيق أعلى سرعة ممكنة	التدريب التكراري للركض لمسافات قصيرة (10-30 متر) بجهد 100% مع راحة كاملة.
القوة المميزة بالسرعة	قوة القفز والتسارع والتغيير في الاتجاه.	تمارين البلايومترك (Plyometrics) مثل القفزات المتفجرة.
الرشاقة الخاصة	تغيير الاتجاه بسرعة مع الاحتفاظ بالكرة (التوافق) الخاص).	تدريبات باستخدام الأقماع والسلاالم وتمارين بالكرة (محاكاة لمواقف اللعب).

## ➤ الجانب الاجرائي:

- المرحلة الزمنية: يبدأ في الأجزاء المتقدمة من فترة الإعداد ويستمر خلال فترة المنافسات بشكل خفيف

- خصائص الحمل: يتميز بارتفاع الشدة التدريبية (قوة الأداء أو سرعته)، وانخفاض الحجم التدريبي مقارنة بالمرحلة العامة.

- الدمج: جميع التمارين تكون ذات طبيعة تخصصية، حيث تُدمج الكرة والعناصر الخطئية في التدريب البدني (مثل تدريبات الألعاب المصغرة).

## ج- العلاقة بين الإعداد العام والخاص:

➤ الإعداد البدني الفعال يعتمد على مبدأ التكامل والتدرج:

- الإعداد العام أولاً: لا يمكن بناء سقف عالٍ من الأداء التخصصي (الإعداد الخاص) دون أساس متين من اللياقة العامة. القاعدة الهوائية القوية تضمن تعافي اللاعبين بشكل أسرع.
- التدرج في الشدة: يتم الانتقال من الحجم العالي والشدة المنخفضة (عام) إلى الشدة العالية والحجم المنخفض (خاص)
- الاستمرارية: حتى في فترة المنافسات، لا يتم إيقاف الإعداد البدني، بل يتم ممارسته ضمن الوحدات التدريبية المدمجة للحفاظ على مستوى اللياقة المكتسبة.
- باختصار، الإعداد البدني العام يمنح اللاعب "المحرك" القادر على العمل بكفاءة، بينما الإعداد البدني الخاص يمنحه "السرعات القصوى" اللازمة لحسم المباريات.

### 4-2- فترة المنافسات:

➤ تبدأ هذه الفترة مع انطلاق الدوري أو البطولات الرسمية، وهدفها الرئيسي هو الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية المكتسبة وتطويرها عند الحاجة.

المحور	التفاصيل والأهداف
الأهداف الرئيسية	الحفاظ على مستوى الذروة (Peak Performance) لأطول فترة ممكنة، والعمل على الاستشفاء (Recovery) لتجنب الإرهاق والإصابات.
الإعداد البدني	يكون الإعداد البدني في هذه المرحلة مُدمجاً بالتدريب المهاري والخطي (دمج الجانب البدني مع التكتيكي).
إدارة الحمل	يتميز الحمل بـ التنويع والتموج، حيث تكون الشدة عالية قبل المباراة بأيام ثم تنخفض بشكل كبير (تخفيف الحمل) قبل يوم المباراة.
الاستشفاء	يُعطى أهمية قصوى للاستشفاء الفعال (التدليك، الحمام الثلجي، التغذية) نظراً لتقارب المباريات.

### 4-3- الفترة الانتقالية: (Transition Period)

➤ وهي الفترة التي تلي انتهاء الموسم وقبل بدء الإعداد للموسم الجديد.

المحور	التفاصيل والأهداف
المدة الزمنية	تتراوح بين 3 إلى 6 أسابيع.

المحور	التفاصيل والأهداف
الهدف الرئيسي	الراحة البدنية والنفسية والابتعاد عن ضغط المنافسات.
الإعداد البدني	راحة سلبية في الأسبوع الأول، تليها راحة إيجابية (ممارسة أنشطة ترفيهية خفيفة مثل السباحة، كرة السلة، الدراجة ، أو الجري الخفيف) للحفاظ على الحد الأدنى من اللياقة.
الخطأ الشائع	الراحة المطلقة والطويلة، مما يؤدي إلى فقدان كبير للياقة المكتسبة ويجعل فترة الإعداد العام للموسم التالي أطول وأكثر صعوبة.

### 5- أنظمة الطاقة وطرق تنميتها في كرة القدم:

يعتمد الأداء في كرة القدم على مزيج معقد من أنظمة الطاقة الهوائية (التحمل العام) واللاهوائية (التحمل الخاص).

➤ إليك الطرق التدريبية الأكثر فعالية لتنمية كل من النظامين:

#### 5-1- طرق تنمية التحمل الهوائي (Aerobic Endurance):

التحمل الهوائي هو القدرة على الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة بشدة منخفضة إلى متوسطة، وهو ضروري في كرة القدم لـ:

- القدرة على اللعب طوال الـ 90 دقيقة. أو أكثر

- التعافي السريع بين فترات الجهد العالي.

#### أ- طريقة التدريب المستمر (Continuous Training):

- هي من الطرق الأساسية لبناء "القاعدة الهوائية" وتستخدم بكثرة في مرحلة الإعداد البدني العام.

النوع	الهدف	كيفية التطبيق في كرة القدم
المستمر الثابت	زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.	الجري المستمر لمدة 20-45 دقيقة بشدة ثابتة (معدل ضربات القلب 60-75% من الحد الأقصى).
المستمر المتغير	تدريب الجسم على تغيير الشدة أثناء الجهد الطويل.	الجري المتنوع (مثل الفارتلك): التناوب بين فترات جري سريعة ومتوسطة وبطيئة ضمن تمرين واحد دون توقف.

### **ب- طريقة تدريب الحجم المنخفض/الشدة العالية (HIIT):**

تهدف إلى زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO<sub>2</sub> Max.

- الجانب الاجرائي: فترات عمل قصيرة (4-2 دقائق) بشدة عالية (تصل إلى 90% من الحد الأقصى لضربات القلب)، تليها فترات راحة قصيرة .

### **2-5- طرق تنمية التحمل اللاهوائي (Anaerobic Endurance):**

- التحمل اللاهوائي هو قدرة اللاعب على تحمل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات وتكرار السرعات والقفزات القوية (جهد أقصى) لفترات متقطعة، وهو مفتاح الأداء الفعال في كرة القدم.

- يتم التركيز على هذا النظام بشكل مكثف في مرحلة الإعداد البدني الخاص وخلال فترات محددة من الموسم.

### **أ- التدريب الفترى مرتفع الشدة (Interval Training - High Intensity):**

- تُعد هذه هي الطريقة الأكثر تخصصاً وفعالية لتدريب نظام الطاقة اللاهوائي في كرة القدم.



النوع	الهدف	كيفية التطبيق في كرة القدم
التحمل اللاهوائي الكتيكي	تحسين قدرة العضلات على تحمل حمض اللاكتيك وتكرار الجهد الشديد.	الركض بشدة 90-95% لمدة 20-60 ثانية (مثل الركض من خط المرمى إلى خط منتصف الملعب والعودة بسرعة)، مع راحة إيجابية غير كاملة.
التحمل اللاهوائي الفسفاجيني	تحسين القدرة على توليد الطاقة القصوى في وقت قصير جداً.	الركض بشدة 100% لمدة 4-10 ثواني (الركض السريع لمسافة 30 متراً)، مع راحة سلبية كاملة (حتى 1:6 أو 1:10) لاستعادة مخزون الفوسفاجين.

### **ب- التدريب التكراري (Repetition Training):**

- يهدف إلى تحسين القدرة على تكرار الأداء بالسرعة القصوى.

- الجانب الاجرائي: تكرار الأداء الأقصى (مثل: 6 مجموعات من 4 تكرارات / سرعة 40 متراً)، مع راحة كافية بين التكرارات والمجموعات (أطول من الفترتي) لضمان أداء كل تكرار بأعلى جودة ممكنة.

### **ج- تدريبات الألعاب المصغرة:**

- هذه الطريقة تدمج الجانب البدني والمهاري والتكتيكي معاً، وهي محاكاة ممتازة لظروف المباراة.

❖ الجانب الاجرائي:

- لزيادة التحمل اللاهوائي: تقليل عدد اللاعبين (مثل 3 ضد 3 أو 4 ضد 4) واستخدام مساحات صغيرة لفترات عمل قصيرة ومكثفة (أكثر من 30 ثانية).

- لزيادة التحمل الهوائي: استخدام مساحات أكبر وعدد لاعبين أكبر (مثل 6 ضد 6)، مع التركيز على فترة اللعب الطويلة دون توقف.

### **3-5- أهمية العلاقة بين النظامين:**

➤ في كرة القدم، لا يمكن الفصل بين النظامين. يحدث الأداء العالي عندما يمتلك اللاعب:

- قاعدة هوائية قوية: تسمح له بالتحرك معظم وقت المباراة تعيد الأوكسجين بسرعة (وازالة حمض اللاكتيك) .

- قدرة لاهوائية ممتازة: تسمح له بتنفيذ الهجمات السريعة والمواجهات الفردية الحاسمة (التحمل الخاص).

❖ إذا دور المحضر البدني أن يخطط للتنقل بين هذه الطرق التدريبية بذكاء ضمن المراحل الزمنية المذكورة سابقاً (الإعداد العام، الإعداد الخاص، والمنافسات).

## 6- اقتراح بعض التمارين في الاعداد البدني الحديث للاعبين كرة القدم:

### 1-6- جدول تمارين لتطوير التحمل في كرة القدم:

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والمجموعات
- التحمل المتناوب عالي الشدة (HIE30-15)	تطوير التحمل اللاهوائي والقدرة على استعادة الطاقة.	30 ثانية: جري سريع وشبه أقصى (بدون كرة). 15 ثانية: راحة نشطة (جري خفيف جداً أو مشي).	8 تكرارات = 1 مجموعة. 4-3 مجموعات. الراحة بين المجموعات: 3 دقائق.
- ألعاب مصغرة معدّل (4 ضد 4)	دمج التحمل الفني، اتخاذ القرار، والتحمل الخاص.	ملعب صغير (20x30 متر)، لعب بـ 4 لاعبين ضد 4 مع 2 (مساعدين) على الأطراف. التركيز على الضغط العالي والتحرك المستمر.	فترات اللعب: 4 دقائق. فترات الراحة: دقيقة واحدة. 6-4 مجموعات.
- التحمل الفني المُركّب (Technical Endurance)	تحسين التحمل في ظل إجهاد فني (الكرة جزء من التمرين).	المحطة أ: تمرير قصير وسريع على شكل مربع أو مثلث. المحطة ب: جري بالكرة متعرج ثم تسديد على المرمى. الانتقال السريع بين المحطات.	زمن العمل: 60 ثانية لكل محطة. زمن الراحة: 30 ثانية. 3-4 دورات (مجموعات).
- جري السرعة المتكررة	تحسين قدرة الجسم على تكرار السرعات القصوى مع الحد الأدنى من فقدان الجودة.	التنفيذ: 5-6 عدّوات قصيرة (10-20 متر) بأقصى سرعة. الراحة: راحة غير كاملة بين العدّوات (10-15 ثانية).	8-6 تكرارات = 1 مجموعة. 3-2 مجموعات. الراحة بين المجموعات: 4 دقائق.
- تمرين "المثلث المزدوج" (Double Triangle)	تدريب شامل للتحمل اللاهوائي والتحرك في مساحات صغيرة	إعداد شكل مثلثين متلاصقين. تتضمن الدورة: تمرير، جري عالي الشدة، تغيير اتجاه، ثم الانضمام للمجموعة	زمن العمل: 2-3 دقائق. زمن الراحة: 1 دقيقة. 6-4 مجموعات.

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والمجموعات
	والتبادل السريع للمراكز.	التالية. العمل المستمر بدون توقف.	

## 2-6- جدول تمارين لتطوير السرعة والقوة الانفجارية في كرة القدم:

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والمجموعات
- التسارع من وضعية البداية (Acceleration Drills)	تحسين التسارع الأولي (0-10 متر) وقوة الدفع.	بداية من وضعية 3 نقاط ارتكاز: الجري بأقصى سرعة لمسافة 10-15 متر. التركيز على الزاوية المنخفضة للجسم والدفع القوي بالقدم.	5-6 تكرارات. 2 مجموعات. راحة بين التكرارات: 90 ثانية.
- الجري الطائر (Flying Sprints)	تطوير السرعة القصوى في منتصف المسافة.	الجري لمسافة 30 متر (15م تسارع + 15م أقصى سرعة). يتم وضع علامات لإشارة المنطقة التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى سرعته القصوى.	4-5 تكرارات. 2 مجموعات. راحة بين التكرارات: 3-4 دقائق.
- تمرين الرشاقة (Agility Drill)	تطوير السرعة في تغيير الاتجاه مع الإبقاء على السرعة العالية.	الجري بأقصى سرعة لمسافة 5 أمتار، لمس علامة، ثم العودة بأقصى سرعة إلى نقطة البداية (إجمالي 10 أمتار).	3 تكرارات لكل اتجاه (يمين/يسار). 2 مجموعات. راحة بين التكرارات: 90 ثانية.
- القفزات البلايومترية الرأسية (Vertical Plyometrics)	تطوير القوة الانفجارية العمودية.	قفز الحواجز المتتالية: القفز فوق 3-5 حواجز متتالية (ارتفاع متوسط) بأسرع وقت ممكن مع أقل زمن تماس مع الأرض.	4-5 تكرارات. 2 مجموعات. راحة بين التكرارات: 2 دقيقة.
- قفزات القرفصاء الانفجارية (Explosive Squat ) (Jumps)	تطوير القوة الانفجارية لعضلات الفخذين والأرداف.	قفزات القرفصاء بوزن الجسم: النزول إلى وضعية نصف قرفصاء والقفز بأقصى قوة ممكنة نحو الأعلى، ثم الهبوط اللين. يمكن استخدام أوزان خفيفة أو سترة وزن.	6-8 تكرارات. 3 مجموعات. راحة بين التكرارات: 60 ثانية.
- ألعاب مصغرة	دمج السرعة والقوة في سياق لعب حقيقي.	2 ضد 2 في مساحة ضيقة (10x15متر) مع هدفين صغيرين. اللعب السريع جداً والشرط هو التسديد/المرور في أول 3 لمسات. التركيز على الانفجار في الحركة وليس استمراريتها.	فترات اللعب: 30 ثانية. فترات الراحة: 60 ثانية. 6-8 تكرارات.

### 3-6- جدول تمارين لتطوير المرونة والتوازن في كرة القدم:

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والتكرارات
- الإطالة الحركية لـ "الساق المتأرجحة" ( Dynamic Leg ) (Swing)	زيادة مرونة أوتار الركبة والعضلة رباعية الرؤوس استعداداً للجري.	أرجحة أمامية-خلفية: الوقوف بجانب جدار لدعم خفيف، وأرجحة الساق للأمام والخلف بمدى واسع ومسيطر عليه. أرجحة جانبية: أرجحة الساق بشكل جانبي لفتح الورك.	15 تكرارًا لكل ساق ولكل اتجاه. 1 مجموعة قبل التمرين.
- تمرين الغوص (Inchworm or Dive Bomber)	زيادة مرونة أوتار الركبة، عضلات أسفل الظهر، وتقوية عضلات الجذع.	البدء بوضعية الوقوف، النزول بالجذع ومد اليدين للأمام على الأرض وصولاً لوضعية البلايك، ثم العودة ببطء للوقوف.	10-8 تكرارات. 1-2 مجموعة قبل التمرين.
- توازن الـ (Y) Balance/Single Leg Reach	تطوير التوازن الديناميكي وتقوية عضلات الورك والمثبتات في الوقوف على ساق واحدة.	الوقوف على ساق واحدة، مع مد الساق الحرة بثبات في ثلاثة اتجاهات مختلفة (الأمام، الجانب، القطر الخلفي). يجب أن يبقى الجذع ثابتًا.	8-6 تكرارات لكل ساق وفي كل اتجاه. 2 مجموعات.
- القرفصاء البلغارية مع التوازن (Bulgarian Split Squat ) (w/ Focus)	تقوية العضلات المحيطة بالركبة والكاحل، وزيادة مرونة الورك.	رفع قدم خلفية على مقعد، النزول إلى القرفصاء ثم الوقوف، مع التركيز على الثبات لمدة 3 ثوانٍ في وضعية الوقوف على الساق الأمامية قبل البدء بالتكرار التالي.	12-10 تكرارًا لكل ساق. 3 مجموعات.
- التوازن على سطح غير مستقر (Unstable Surface ) (Balance)	تحسين ردود الفعل السريعة لعضلات القدم والكاحل (ضروري لتفادي الالتواء).	الوقوف على وسادة توازن أو منشفة مطوية أو قرص بوزن خفيف (لتوفير سطح غير مستقر)، محاولة الثبات لـ 30 ثانية. يمكن زيادة الصعوبة بإغلاق العينين.	45-30 ثانية لكل ساق. 2 مجموعات.

### 3-6- جدول تمارين لتطوير الرشاقة والتوافق في كرة القدم:

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والتكرارات
- الرشاقة التفاعلية (Reactive Agility)	دمج اتخاذ القرار مع السرعة في تغيير الاتجاه (مفتاح اللعبة).	يقف اللاعب في المنتصف. المدرب يقف أمامه ويشير بإحدى يديه أو ينادي لونهاً. على اللاعب التفاعل	10-8 تكرارات في المجموعة الواحدة. 2-3 مجموعات. راحة بين

نوع التمرين	الهدف الرئيسي	الوصف والتنفيذ	العدد والتكرارات
		والجري بأقصى سرعة نحو القمع أو البوابة المشار إليها (5-7 أمتار).	التكرارات: 30 ثانية.
- الرشاقة بتغيير السرعة (Speed/Deceleration Drill)	إتقان عمليتي التباطؤ (Deceleration) وإعادة التسارع.	التنفيذ: جري متسارع 15 مترًا. تباطؤ مفاجئ (Braking) عند العلامة رقم 1. إعادة تسارع (Re-acceleration) بزواوية 45 درجة إلى العلامة رقم 2 (5 أمتار).	6-8 تكرارات لكل جانب (يمين/يسار). 2 مجموعات. راحة بين المجموعات: 2 دقيقة.
- سلم التوافق المدمج (Combined Coordination Ladder)	تحسين سرعة القدمين والتوافق العصبي العضلي.	استخدام سلم الرشاقة: الجمع بين نمطين صعبين (مثلاً: قدامان بالداخل/الخارج، يتبعه قفز متعرج) بدون توقف. يجب أن يركز اللاعب على الإيقاع الصحيح.	3-4 أنماط مختلفة. 2 مجموعات لكل نمط. الراحة: مشي للعودة.
- توافق التحكم بالكرة Ball Control Coordination	دمج حركات القدمين السريعة مع التحكم الدقيق بالكرة.	التنفيذ: الوقوف أمام حواجز صغيرة (أو أقماع منخفضة) بمسافة قدم بينها. تحريك الكرة بين القدمين (Toe Taps) مع الففز فوق الحاجز بشكل جانبي بالتزامن.	30 ثانية عمل متواصل. 3 مجموعات. راحة: 60 ثانية.
5. تمرين "الرشاقة واللمسة الأولى" (First & Agility Touch)	ربط السرعة الحركية بالمهارة الفنية الحاسمة.	اللاعب يجري في نمط رشاقة محدد (مثلاً حرف T) بأقصى سرعة. فور إنهاء التمرين، يستقبل تمريرة طويلة أو متوسطة ويتوجب عليه التحكم بها (اللمسة الأولى) في مساحة محددة (مربع 2x2 متر).	6-8 دورات كاملة. 2 مجموعات. التركيز على جودة اللمسة الأولى بعد الإجهاد.

#### IV. الاعداد النفسية والعقلية في كرة القدم

##### 1- الإعداد النفسي:

##### 1-1 مفهوم الإعداد النفسي:

هي تنشئة تربوية نفسية بسياقات علمية للبرمجة الشاملة لبيئة اللاعب في التدريبات و المنافسات الرياضية.

و عادة تتم البرمجة الشاملة لبيئة اللاعب لتنظيم بيئة اللاعب السيكولوجية و الرياضية و الاجتماعية مع الأسرة الرياضية التي تنتمي إليها مع توفير كل وسائل الإعداد المتكامل مع تنمية السمات الإرادية و المعنوية لدى اللاعب من أجل بناء شخصية اللاعب وفق القيم الخلقية العالية في مواجهة كل الظروف الصعبة التي يواجهها في التدريب و المنافسات مع إزالة كل الفجوات التي يضطرب بها أداء اللاعب خلال التدريب أو خلال المنافسات.

### 1-2- أهمية الإعداد النفسي :

أصبحت عمليات الإعداد النفسي احد المكونات الأساسية للعبة كرة القدم الى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي ، بحيث لكل جانب أهميته وذلك بثوابت علمية و رياضية في اطار تعديل كل اجزاء هذه المستلزمات العامة في تنظيم الحالة العامة للاعبين ومن أهم سبل الإعداد النفسي في لعبة كرة القدم تأخذ مجالات مختلفة كمن أهمها :

-الجانب التدريبي – الجانب التربوي والاجتماعي والجوانب الوظيفية والذهنية.

اللاعب الذي يتعرض+ الى حالات القلق والانفعال داخل الملعب لا يمكن ان يصل الى مستواه البدني والمهاري والخططي بسبب هذه الحالة التي تأثيرها المباشر على قدراته الذهنية في مجالات التنفيذ والاداء والسيطرة والتحكم فوق ارضية الملعب.

### 1-3- أنواع و أقسام الإعداد النفسي :

لقد كانت فلسفة العلماء و الخبراء في مجال علم النفس الرياضي في تقسيم الإعداد النفسي إلى ما يلي :

أ - الإعداد النفسي طويل الأمد

ب - الإداد النفسي قصير الامد

فالإعداد النفسي طويل الأمد قد يستغرق عدة أشهر أو عدة سنوات قبل موعد السباق و الإعداد النفسي قصير الأمد لوقت قصير قد يستغرق دقائق أو ساعات أو عدة أيام و هاتان الحالتان تجدهما تأخذ مجالات واسعة في البحث و تستحق أن تأخذ وقفة تحليلية معتمدة على أسس عملية و خبرة ميدانية في مجالات اللعبة أس تطبيق علم النفس في علاج حالات الضغوط و الانفعالات النفسية التي يواجهها اللاعبون أثناء التدريب و المنافسات .

### 1-4- الرؤية الجديدة للإعداد النفسي :

فريق كرة القدم خليط من اللاعبين لكل لاعب قدر من المؤهلات مهارية و السلوكية تختلف من لاعب لآخر ، ولناخذ الجانب النفسي بلغة المصادر العلمية هناك الإعداد النفسي يستغرق أشهر أو عدة سنين قبل موعد السباق.

فهناك فجوة كبيرة في مساحات علم النفس الرياضي و طرق التعامل معه في عقول لاعبين كبار في الأندية و المنتخبات هنالك امية تحتاج الأسس الذهنية و الإجتماعية و الرياضية في طرق فهم برامج الإعداد النفسي للاعبين.

و للبرمجة الصحية الشاملة التي تأخذ المجالات الأوفر في الدراسة العامة لبيئة اللاعب قبل القيام بعمليات الإعداد النفسي هي كما يلي:

### أ - تعامل اللاعب مع نفسه منها :

- المشاكل العائلية .
- الظروف الاجتماعية .
- السمات الشخصية للاعب.
- مستوى القدرات العقلية و الانفعالية .
- مستوى القدرات البدنية و المهارية.

### ب -التعامل مع الاخرين :

- الكادر التدريب.
- زملاؤه اللاعبين.
- حكام المباراة أثناء المنافسات.
- حشود الجماهير في الملعب.
- الصحافة و التلفزيون.

### 2- الاعداد العقلية:

هو مفهوم متعدد الابعاد يتضمن التدريب السابق على المهارات العقلية والإجراءات المتوقعة ان تكون مؤثرة في بعض المواقف المحددة مسبقا من المنافسات الرياضية . ويتضمن الاعداد العقلية توظيف جميع المهارات العقلية للاعب بطريقة منفصلة في اطار موحد لخدمة الاداء كما انه يتضمن تطوير سرعة معالجة المعلومات مهارات التركيز، الثقة بالنفس التحكم في الانتباه والقلق والضغط النفسي إلى جانب استراتيجيات قائمة على التنظيم الذاتي والتغذية الرجعية الحيوية .

### أ- أهمية وأهداف الاعداد العقلية :

-تطوير استراتيجيات خاصة قبل المنافسة القدم  
- كيفية التعامل مع الظروف والاحداث غير المتوقعة حتى يمكن التحكم في المواقف وتوجيه انتباه اللاعب

- تطوير المعلومات والمهارات العقلية بصورة كافية تسمح بتغطية الوقت المحدد للمباراة كاملاً.

### ب - التخطيط المسبق لكافة الأنشطة المرتبطة:

- زيادة القدرة على التنبؤ والاستجابة في المستوى

- المساعدة في التحكم في التوتر وتعديله وفقاً لظروف التنافس والقدرة في التغلب على جميع المشاكل المختلفة