

كرة القدم

إعداد

محي صبحي

مؤسسة دار الفرسان

للنشر والتوزيع

٥١ ش إبراهيم خليل - المطرية

ت : ٠١٢٩٨٧١٢٣٧ - ٢٢٥١١١٠

اسم الكتاب :كرة القدم
(دنيا الرياضة)

المؤلف : محى صبحى

الناشر : مؤسسة دار الفرسان

تصميم الغلاف : صلاح عبد الحميد - ٠١١٤٥٤٤٢٤١٧

رقم الإيداع : ١٤٥٤١ / ٢٠١١

طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى

كرة القدم (دنيا الرياضة) / محى صبحى - القاهرة . - ط ١

مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع

٨٠ ص ؛ ٢٤ سم

تدمك :- ٩٧٧-٦١٦٩-٥٤-٦

١- كرة القدم

٧٩٦ و ٣٤٢

أ. العنوان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْءَانِ مِنْ
قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۚ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العظيم

طه ١١٤

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

مُعَلِّمًا
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الرياضة مهمة جدًا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾ (البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجسم "علّموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضة من هذه الألعاب..

الفصل الأول

تاريخ كرة القدم

يقول المؤرخ الإغريقي هيرودوت الذي زار مصر عام ٤٦٠ ق.م إنه وجد المصريين يلعبون بكرة مصنوعة من جلد الماعز أو القش. ويركولونها بالقدم، حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض ساحة الملعب احتسبت هدفاً. ويقول هوميروس في ملحمة الأوديسة إن الإغريق لعبوا كرة القدم وكان اسمها هاريماستون وأنها كانت ضمن برامج اللياقة لجنود إسبرطة. ويقول الفيلسوف القديم ((يوليوس بولوكوس)) في القرن الثاني بعد الميلاد أن كرة القدم انتقلت من اليونان إلى الرومان، وصورها في كتاباته بما يقرب من صورتها الحالية. ويقول مؤرخون آخرون إن الصينيين عرفوا كرة القدم من قديم الزمان وكانت تسمى ((تورتشو)).

و إذا كان الخلاف شديد حول نشأة كرة القدم وجذورها فإن كرة القدم الحديثة نشأت في مدينة دربي بانجلترا عام ٢١٨ م حيث لعبها أهل المدينة احتفالاً بفوزهم على كتيبة رومانية غازية، ويستند المؤرخون الحاليون على ما ذكره المؤرخان جلوفر وفيتزستيفين في هذا الشأن وقد استقرت كرة القدم في الجزر البريطانية وأصبحت لها شعبية كبيرة حتى حاربها ملوك الإنجليز.

ففي أبريل ١٣١٤ م أصدر الملك إدوارد الثاني قانوناً يحرم مزاوله كرة القدم لأن المدينة أصبحت ذات ضوضاء مزعجة. في ١٣٤٩ قرر إدوارد الثالث الشيء نفسه لأن اللعبة تصرف الشباب عن الرماية بالقوس والسهم التي تركز عليها القوة الحربية للدولة .

كرة القدم الحديثة تطورت ونشأت في إنجلترا وبالتحديد لندن. كانت الرغبة لدى الإنجليز بتغيير رياضة الرجبي العنيفة كرياضة رسمية إلى رياضة منظمة لا تحوي عنفاً كما تحوي الرجبي. بقيت الرياضة المستحدثة تلعب بلا قوانين رسمية حتى كتب بعض المدرسين وأرباب المدارس في القرن التاسع عشر الميلادي قوانين وأحكاماً حتى يسمح بلعب كرة القدم بين المدارس المختلفة.

قوانين اللعبة الحالية تعتمد اعتماداً مباشراً على جهود بذلت في منتصف القرن التاسع عشر لتوحيد قواعد كرة القدم الكثيرة التي كانت تمارس في مدارس خاصة من إنكلترا ففي عام ١٨٠١م عقد اجتماع في كلية ترينتي في كامبردج، بحضور ممثلين من مدارس إيتون وهاروو ومدرسة ركي بالإضافة إلى وينتشستر وشروسباري وتم الاتفاق على ما عرف باسم قوانين كامبردج لكرة القدم.

خلال خمسينيات القرن التاسع عشر الميلادي تشكلت الكثير من الأندية غير المرتبطة بالمدارس في أنحاء العالم المتكلم باللغة الإنكليزية. كل لاعب كرة القدم وفق قوانينه الخاصة، والتي لا تختلف عن بعضها كثيراً. من أبرز هذه القوانين، القوانين التي وضعها نادي شيفيلد لكرة القدم والذي أسسه تلاميذ هاروو السابقون وذلك في عام ١٨٥٧، والتي أدت إلى تشكل اتحاد شيفيلد لكرة القدم، في عام ١٨٦٧ تشكلت أول جهة حاكمة مختصة في رياضة كرة القدم في إنجلترا، وفي عام ١٨٦٢ قام جون تشالرز ثرينج من مدرسة أبينغهام بابتكار مجموعة من قواعد كرة القدم التي أثرت على قواعد اللعبة الحديثة.

ساهمت هذه المجهودات في النهاية بتشكيل الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم وذلك في عام ١٨٦٣ م والذي عقد اجتماعاً لأول مرة في مساء ٢٦ أكتوبر عام ١٨٦٣ وذلك في لندن و المدرسة الوحيدة التي كان لها ممثلون في الاجتماع كانت مدرسة كارترهاوس. بعد هذا الاجتماع، عقدت أكثر من خمسة اجتماعات أخرى بين أكتوبر وديسمبر، نتج عنها المجموعة الأولى من قواعد لعبة كرة القدم و في الاجتماع الأخير قام الأمين العام لاتحاد كرة القدم الإنجليزي والذي كان ممثلاً لنادي بلاكهيث للرجبي، قام بسحب ناديه من اتحاد كرة القدم بعد اعتماد الاتحاد إزالة قاعدتين من قواعد كرة القدم:

الأولى هي السماح بالجري بالكرة باستخدام الأيدي.

الثانية هي عرقلة الخصم (كما يفعل في الرجبي).

بقية أندية الرجبي الإنكليزية لم يتبعوا اتحاد كرة القدم، ولكن بدلا من ذلك وفي عام ١٨٧١ م شكلوا اتحادا آخر وهو اتحاد كرة القدم الرجبي. استمرت الأندية الإحدى عشرة المتبقية تحت مسؤولية السيد إبنيزير كوب مورلي في التصديق على القواعد الأصلية الأربعة عشرة للعبة كرة القدم. وعلى الرغم من هذا، فإن شيفيلد يونايتد لكرة القدم ظلوا يمارسون اللعبة بقواعدهم الخاصة حتى السبعينات من القرن التاسع عشر. قوانين اللعبة اليوم خصصت بواسطة وهي اختصار لأي مجلس اتحاد كرة القدم الدولية و تأسس المجلس في ١٨٨٢ بعد مقابلة اتحاد كرة القدم في مانشستر، واتحاد كرة القدم في اسكتلندا، واتحاد كرة القدم في ويلز

واتحاد كرة القدم في أيرلندا. ومنظمة اتحاد كرة القدم الدولية IFAB وهي منظمة عالمية تأسست في باريس عام ١٩٠٤ وصرحوا بأنهم سيلتزمون بالقواعد التي دونتها المنظمة. و بسبب الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة فقد انضمت منظمة الـ FIFA مع IFAB وذلك في العام ١٩١٣ و المجلس يتألف اليوم من ٤ نواب من منظمة الـ FIFA ونائب واحد من كل منظمة بريطانية من المنظمات الأربعة .

ملعب كرة القدم

الملعب عبارة عن مساحة من الأرض مغطاة بالخضرة من النجيل الطبيعي أو الصناعي حسب القوانين المحددة ويطلق عليها الفنيون من رجال التربية الرياضية اسم (المسطحات الخضراء) وتسمى أحياناَ) بالملاعب أو الابسطة أو المروج الخضراء (وهناك نوعان من المسطحات الخضراء الطبيعية (النجيل الطبيعي) هما :

أ - مسطحات دائمة الخضرة :

وهي مثل النجيل البلدي والفرنساوي والسوداني والليبي .

ب - مسطحات موسمية الخضرة :

وهي مثل الجازون وتزرع في الشتاء وتموت في الصيف والذي يهملنا هنا مسطحات النجيل الذي يمكن زراعته في الملاعب الرياضية بصفة مستديمة (دائم الخضرة) .

(١) النجيل البلدي :

وهو عشب معمر دائم الخضرة — أوراقه رقيقة خضراء ينمو برياً على جسور الترع والمستنقعات والمساقى — يتأثر قليلاً من برد الشتاء فتقل خضرته ويبيض لونه — يتكاثر بطريقة انقسام السيقان الأرضية .

(٢) النجيل الفرنساوي :

وهو عشب معمر دائم الخضرة أيضاً ولكن جنوره سطحية وأوراقه عريضة خضراء اللون ؛ يتأثر ببرد الشتاء فتحمرُّ أوراقه ويكون سطحاً سميكاً يتحمل الدهس والهرس كثيراً . يتكاثر بطريقة السيقان الأرضية ؛ وهذا النوع يفضل دائماً في إعداد مسطحات الملاعب الرياضية .

تجهيز أرض المسطحات الخضراء :

يجب أن تكون الأرض جميعها من نوع واحد حتى ينمو السطح بقوة واحدة وتكون خضرته متماثلة وتنمو نباتات المسطحات الخضراء في جميع أنواع الأرض ولكن أفضلها الأرض الصفراء الغنية بالمواد العضوية ويجب أن تكون الأرض حسنة الصرف جيدة التهوية .

(أ) إذا كانت الأرض خصبة يكفي أن تحرث مرتين وتكسر القلاقل

وتنعم وتنقى من الحشائش الغريبة والحصى ثم تغطي بطبقة من السماد القديم ويخلط ويقلب بها ثم تروى ، وبعد الجفاف تحرث أو تعزق وينقى ما يظهر من الحشائش ثانية ثم تجرف .

(ب) إذا كانت الأرض فقيرة أو تحتوي على مخلفات المباني فيزال منها طبقة لا يقل عمقها عن ٣٠سم ثم تروى وبعد جفافها تعزق لإزالة الحشائش والنباتات الغريبة ثم تجرف لتسوية السطح .

إعداد أرض الملعب :

١ - تمهد الأرض وتحرق وتنعم جيداً ثم تدك بطبقة من الأحجار الصغيرة (الدقشوم) بحيث لا تقل عن ارتفاع ١٥سم .

٢ - توضع طبقة أخرى من الأحجار فوق الطبقة السابقة الذكر بحيث تكون الأحجار أكبر حجماً من الطبقة السابقة . على أن تقوم بعمل قنوات بينها لتصريف المياه الزائد عن الحاجة المطلوبة .

٣ - بعد ذلك توضع طبقة أخرى من الطمي النيلي الأسود في ارتفاع يتناسب مع نوع الأرض (الأرض الرملية مثلاً تحتاج إلى كمية من الطمي ارتفاعها ٥٠سم) ، بينما تحتاج الأرض الصفراء إلى كمية طمي ارتفاعها ٣٠سم .. كما تحتاج الأرض السوداء إلى ٢٠سم من الطمي على أن يكون النوع الأخير مخلوطاً بالرمل .

الزراعة :

تزرع أرض الملعب ابتداءً من أول مارس حتى أول سبتمبر -
وتفضل الزراعة . المبكرة تؤخذ ((التقاوي)) من مكان جاف ويجزأ النجيل إلى أجزاء بطول حوالي ٧سم وتؤخذ كل خمس قطع معاً وتغرس في الأرض بواسطة (الشقرف) بطريقة الغرس الضيق بحيث لا تبعد الشتلة

عن الأخرى أكثر من ١٠ - ١٥ سم وتدفن حوالي ثلثي القطع وتثبت جيداً ثم تروى .. ويمكن للعامل الذي يقوم بالزراعة بهذه الطريقة أن يزرع من ١٠٠ - ١٥٠ م في اليوم - ويحتاج الفدان الواحد من التقاوي إلى ١٧ - ١٤ جوال من عقل النجيل .. وإذا كانت المساحة كبيرة فإنه يمكن أن تنتثر أجزاء النجيل فوق الأرض بانتظام ثم تغطى بطبقة خفيفة من الطمي ثم يرش الملعب رشاً خفيفاً بالخرطوم يومياً على شكل رذاذ حتى ينمو النجيل ويخضر - يروى الملعب بعد ذلك رياً كاملاً ثم يدك حتى يخف ثم يسمد .. ويوالى الري .

صيانة الملعب :

- ١ - الري : تروى الأرض مرتين يومياً عقب الزراعة ولمدة شهر تقريباً ثم يكتفى بريها مرة واحدة في اليوم . وعندما يدخل فصل الشتاء تروى كل ثلاثة أيام أو أكثر على أن يمنع الري في الأيام الممطرة .
- ٢ - القص : الملاعب الخضراء الجيدة النمو تقص في الصيف والربيع مرة كل ٧ - ١٠ أيام بواسطة ماكينة قص النجيل أو السيوف (سيف حش النجيل) - وفي الشتاء يقل القص حيث تقف النباتات عن النمو في (ديسمبر ويناير) وتكون القصّة الأولى بعد شهر من الزراعة على أن يمنع الري يوماً أو يومين ويمرر الحجر الهراس (الزولو) لتثبيت الجنور بين حين وآخر .

٣ - الحدية : وهي عملية الغرض منها منع نبات الملعب من الامتداد والخروج عن حدود الملعب . وتجري هذه العملية بمقص الحدية أو سكينه الحدية عقب كل قصة ، ويفضل أن تجري هذه العملية على أحبال تشد على أوتاد تثبت على نهايات الملعب لكي يكون منتظماً .

٤ - التسميد : وتغطي أرض الملعب خلال اشتداد البرد (ديسمبر ويناير) بالسباخ لتدفنتها وحمايتها من البرد والصقيع - ثم تغطي بطبقة خفيفة من الطمي وذلك في شهري (فبراير أو مارس) .. وغالباً ما يتم تسميد الملعب في فترة الصيف أي عندما لا يستعمل لفترة طويلة .

٥ - الشقرفة والعزق : تشقرف أرض الملعب مرة كل أسبوع إلى أن يتكامل نموها فتقلب نباتاتها عادة على الحشائش الغريبة وإذا ظهر شيء منها بعد ذلك فيشقرف أولاً بأول قبل قصه - وتفضل الزراعة المتقاربة الغزيرة بحيث لا يبقى هناك مجال لنمو الحشائش الغريبة .

وإذا ظهر بالملعب بقع معراة قد أتلقتها الحشائش الغريبة أو الحشرات أو البرد تعزق في مارس وتسمد خفيفاً ثم يعاد زراعتها .

يظل الملعب الجديد تحت الرعاية والمباشرة والمتابعة لمدة خمسة شهور إلى أن يصبح معداً للعب .

أبعاد ملعب كرة القدم:

الطول: بحد أدنى ٩٠ متر (١٠٠ ياردة) وبحد أقصى ١٢٠ متر
(١٣٠ ياردة)

العرض: بحد أدنى ٤٥ متر (٥٠ ياردة) وبحد أقصى ٩٠ متر (١٠٠ ياردة)

المباريات الدولية تلعب علي ملعب أبعاده كالاتي:

الطول: بحد أدنى ١٠٠ متر (١١٠ ياردة) وبحد أقصى ١١٠ متر
(١٢٠ ياردة)

العرض: بحد أدنى ٦٤ متر (٧٠ ياردة) وبحد أقصى ٧٥ متر (٨٠ ياردة)

خطوط الملعب :

يحدد الملعب بخط لا يزيد عرضه عن ١٢ سنتيمتر (٥ بوصات) و
يقسم إلى نصفين وترسم في منتصفه دائرة قطرها ٩,١٥ متر (١٠ ياردة)

منطقة المرمي (خط ال ٦ ياردة) :

يبتعد الخط ٥,٥ متر (٦ ياردة) عن كل عارضة من عوارض
المرمى، ثم بالطول ٥,٥ متر (٦ ياردة) ويرسم خط يوازي خط المرمي.

منطقة الجزاء (خط ال ١٨) :

يبتعد الخط ١٦,٥ متر (١٨ ياردة) عن كل عارضة من عوارض المرمى، بالطول باتجاه المستوى العمودي هذه المنطقة لها عدة استخدامات في اللعبة ،الاستخدام أو الوظيفة الأكثر استخداماً هي أنها المنطقة التي يسمح للحارس بدخلها استخدام يده .

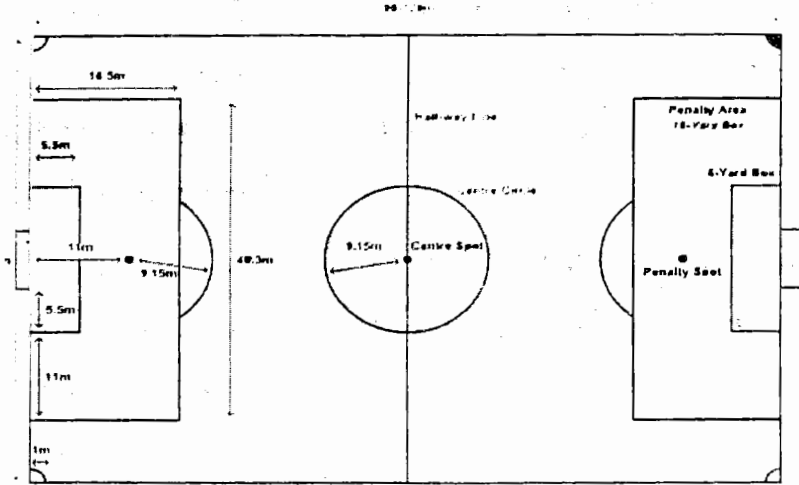
توضع نقطة الجزاء علي بعد ١١ متر (١٢ ياردة) من المرمى في المنتصف تماما ويرسم قوس منطقة الجزاء بدائرة قطرها ٩,١٥ متر (١٠ ياردة) مركزها نقطة الجزاء.

قوس الضربة الركنية:

عبارة عن ربع دائرة قطرها متر واحد ويوضع في مركزها راية لا يقل طولها عن ١,٥ متر لفصل الضربة الركنية عن رمية التماس

أبعاد المرمى :

ويكون المرمى عبارة عن عارضة تقف على قائمين بشرط أن يكون البعد بين القائمين ٧,٣٢ متر (٨ ياردة)، والقائم على ارتفاع ٢,٤٤ متر عن سطح الأرض (٨ قدم) توضع الشبكة خلف المرمى لا ترتبط بقوانين .



الكرة :

الكرة يجب أن تكون:

- مستديرة
- مصنوعة من الجلد أو من مادة مشابهة
- لا يزيد قطرها عن ٧٠ سنتيمتر ولا يقل عن ٦٨ سنتيمتر
- لا يزيد وزنها عن ٤٥٠ جرام ولا يقل عن ٤١٠ جرام
- يجب أن يعادل ضغط الهواء بداخلها (٠,٦ - ١,١) ضغط جوي

طريقة اللعب

تلعب كرة القدم وفقا لمجموعة من القوانين، يتم استخدام كرة واحدة فقط. فريقين كل منهما ١١ لاعب مهمتهم هي وضع الكرة في مرمى الخصم. الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز وإذا سجل الفريقين نفس العدد من الأهداف يصبح الفريقان متعادلان فيتم اللجوء إلى لعب وقت إضافي أو ضربات ترجيح.

في كل فريق يكون هناك قائد يحمل شارة على ذراعه تدل على القيادة وكثير ما يُختار القائد على أساس انه الأكبر سننا في الفريق أو الأقدم.

وفقا لقوانين اللعبة لا يمكن لأي لاعب سوى حراس المرمى أن يستخدموا أيديهم أثناء اللعبة سوى أثناء تنفيذ رميات التماس. و يستخدم اللاعبون أقدامهم لتحريك والتحكم في الكرة. يسمح لهم باستخدام أي جزء من الجسم ماعدا الأيدي والأذرع. في وقت اللعبة الطبيعي يمكن للاعب التحرك في أي مكان بالكرة ولكن لا يمكن استقبال الكرة في حالات التسلل.

كل لاعب يفعل ما بوسعه لاختلاق فرصة لتسجيل الأهداف عن طريق التصرف الفردي ربما يكون على شكل المراوغة أو تمرير الكرة لزميل، أو التصويب المباشر على مرمى الخصم. في الوقت ذاته يحاول أفراد الفريق الخصم اعتراض الكرة وإعادة السيطرة عليها عن طريق قطع والتمريرات أو الانزلاق بطريقة معينة أمام الخصم لاستعادة الكرة.

الاحتكاك الجسدي ممنوع لأن كرة القدم لعبة تعتمد على ملاحظة الكرة نفسها وليس جسد الخصم. وإذا حدث هذا التدخل يوقف الحكم اللعب ويقوم بإعادة لعبة الكرة من نقطة تنفيذ الاحتكاك الجسدي.

الحارس يقفز لأبعاد الكرة عن المرمى ، على المستوى الاحترافي في عالم كرة القدم عدد الأهداف يكون قليل ، على سبيل المثال في موسم ٢٠٠٤/٢٠٠٥ في الدوري الإنجليزي الممتاز كان معدل الأهداف لكل مباراة هو ٢,٤٨ هدف لكل مباراة. قوانين اللعبة لا تلزم أي لاعب بمواقع معينة إلا حارس المرمى.

عدد اللاعبين في كل مركز يحدد شكل لعبة الفريق. ويلتزم كل لاعب مركزا معيناً داخل الملعب ولكن في بعض الأحيان يتبادل اللاعبون مراكزهم ولكن في مواقع معينة وليس بشكل عشوائي.

ترتيب اللاعبين على أرض الملعب ووظائفهم يعرف بخطة الفريق. ومن يقوم بتحديد الخطة ووظائف اللاعبين وأدوارهم هو مدرب الفريق.

تقسيم اللاعبين

حارس مرمى (كرة قدم) :

في كرة القدم ، حارس المرمى هو اللاعب الذي يحرس مرمى فريقه، وهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده في كرة القدم على شرط أن تكون الكرة داخل منطقة الجزاء، وعلى كل الفرق أن تلعب بحارس مرمى في جميع أوقات المباراة، وحتى إذا أصيب الحارس أو طرد يجب

على الفريق إدخال حارس مرمى، وإذا كان الفريق قد استفد تغييراته يجب على أحد اللاعبين أن يلعب كحارس مرمى.

يأخذ حارس المرمى الرقم ١ في أغلب الأحيان، وكاستثناء، فإن حارس منتخب الأرجنتين لكرة القدم أوبالدو فيلول في كأس العالم لكرة القدم ١٩٧٨ أخذ رقم ٥، وفي كأس العالم لكرة القدم ١٩٨٢ أخذ رقم ٧.

تاريخ حراس المرمى

لقد شهدت كرة القدم العديد من التغييرات في التكتيكات والخطط وإنشاء مراكز جديدة للاعبين وإلغاء مراكز أخرى، ولكن ظل مركز حارس المرمى هو المركز الوحيد الذي كان بعيدا عن التغييرات، وحتى في الأيام الأولى لتنظيم كرة القدم، عندما كان لا يوجد حد معين لعدد المهاجمين وعدد المدافعين في الفرق، كان هنالك لاعب يلعب في مركز حارس المرمى.

و بشكل عام يلعب حارس المرمى بين قائمي المرمى، وقد كانت قوانين اللعبة تقول أن حارس المرمى له الحق في مسك الكرة في أي مكان من منتصف ملعبه، ولكن في عام ١٩١٢ تم تغيير القانون إلى أن حارس المرمى لا يستطيع أن يمسك الكرة إلا داخل منطقة الجزاء.

و في منتصف القرن العشرين، قام عدد من حراس المرمى مثل أماديو كاريزو بتغيير أسلوب اللعب، حيث كان أول حارس مرمى يرتدي قفاز، وكان أول حارس مرمى يترك منطقة الجزاء للدفاع عن المرمى

وكان هو أول حارس مرمى يقوم باستعمال ضربة المرمى كخطة لبدأ الهجمة المرتدة.

و في التسعينات من القرن العشرين، قامت أليفيا بتغيير عدد من القوانين التي أثرت في حارس المرمى، فلا يستطيع حارس المرمى أن يمسك الكرة إذا أرجعها إليه أحد لاعبي فريقه بقدمه بطريقة متعمدة، ولكن يستطيع أن يمسكها إذا أرجعها برأسه أو بصدرة أو بكتفه.

طريقة لعب حارس المرمى

إن مركز حارس المرمى يعد من أكثر المراكز خصوصية، حيث يستطيع حارس المرمى أن يلمس الكرة بأي جزء من جسمه على شرط أن يكون داخل منطقة الجزاء.

يستطيع حارس المرمى أن يستخدم يده في لمس الكرة داخل منطقة الجزاء.

عندما يترك الحارس الكرة، فإنه لا يستطيع أن يمسكها مرة أخرى إلا إذا لمسها لاعب آخر.

و بالرغم من أن حراس المرمى لديهم قوانين خاصة، إلا أن القوانين العادية تطبق عليهم مثل أي لاعب بالملعب.

و لا يجبر حارس المرمى على البقاء في منطقة الجزاء، وهم يستطيعون أن يهجموا إلى أي مكان في الملعب، ويستطيعون تسجيل الأهداف، وعادة ما يتقدم حراس المرمى في الدقائق الأخيرة من المباراة إذا

كان فريقهم خاسر في المباراة أو يحتاج إلى الفوز، ويتقدم الحارس ليزيد من عدد اللاعبين المهاجمين، وهناك العديد من حراس المرمى الذي سجلوا أهداف من ركلات حرة وضربات جزاء، وعلى سبيل المثال خوسيه لويس تشيلافيرت و روجيريو سيني اللذان سجلا ثلاثية في مباراة بالرغم من كونهم حراس مرمى، ويعتبر روجيريو سيني أكثر حارس مرمى مسجل للأهداف، فقد سجل أكثر من ٧٧ هدف.

زى حارس المرمى

يجب على حراس المرمى أن يرتدوا زى يخالف زى فريقهم، فيجب أن يكون زيهم مميز عن زى المدافعين، وقد لقب العديد من الحراس بسبب طريقة لبسهم، فقد سمي ليف ياشين بالعنكبوت الأسود لأنه كان يلبس بالأسود كاملا، وجورج كامبوس الذي كان معروف بلبسه الملون .

معظم حراس المرمى يرتدون قفازات لتحسين قدرتهم على التصدي للكرات، ولحماية أنفسهم من الإصابات، ويوجد الآن قفازات تساعد على الحماية من الإصابات مثل التواء الأصابع.

حراس مرمى مشهورين

السوفيتي ليف ياشين - الايطالي دينو زوف - الالماني سيب ماير
الارجنتيني اوبالود فيلول - البرازيلي جيلمار .

المهاجم (كرة القدم) :

هو أحد المراكز المهمة في تشكيلة كرة القدم، وأكثر الأهداف تأتي عن طريقه، وقد كان النجم بيليه أفضل مهاجم مر علي التاريخ الكروي بحيث سجل فوق الألف هدف.. و مركز المهاجم هو من أصعب المراكز في كره القدم عكس ما يعتقد البعض، وهو يتطلب مهارات من نوع خاص في مساحات ضيقة، وكثير من المهاجمين يركلون الضربات الترجيحية، ومن أشهرهم روبيرتو بادجو، ويشتهر أكثر المهاجمين بارتداء الرقم "٩" أو "١١" أو "١٠" أو "٢٠" ومن أشهرهم : بيليه، مارا دونا، بوشكاش، سقراط، ناندور هيديكوتي، يوهان كرويف، ماركو فان باستن، لاديسلاو كوبالا، ريفالدو، روبيرتو بادجو، جيانفرانكو زولا، رونالدو، غابرييل باتيستوتا، روماريو، جيرد مولر، راؤول غونزاليس، كريستيانو رونالدو.

الجناح :

الجناح هو لاعب هجومي يتمركز بالقرب من خط التماس .

لاعب خط النص :

لاعب وسط كرة قدم هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم ، ويقوم بعملية الربط بين الدفاع والهجوم ، قد يكون لاعب وسط متراجع أو متقدم أو في وسط الملعب

المدافع في كرة القدم :

هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم، ويقوم بالدفاع والتصدي لمهاجمي الخصم حتى لا يسجلوا هدف في مرماهم بأي طريقة كانت وبأي جزء من جسمه باستثناء يديه.

وهناك ثلاثة أنواع أساسية من المدافعين، ولكل نوع مهمات مختلفة، كما تختلف المهارات المطلوبة لكل نوع. والأنواع هي:

- ١ - قلب الدفاع ويعرف هذا النوع أيضا بالـ "هاف باك" أو الـ "سنتر هاف" (والمصطلحان اختصار للاسم الأصلي بالإنجليزية وهو "سنتر هاف باك"). وتكون مهمتهم الأساسية هي التصدي لمهاجمي الفريق المنافس وقطع الإمداد لهم من خط الوسط طوال المباراة.
- ٢ - الليبرو أو القشاش أو الـ "سويبر". وهو مركز اختياري في خط الدفاع لا يوجد في أسلوب اللعب الحديث ٤-٤-٢ مثلا. و الليبرو إن وجد هو خط الدفاع الأخير قبل حارس المرمى، ومهمته هي التغطية على مدافعي الوسط والتعامل مع أي مهاجم ينجح في تخطيها، كما أن له دور في توزيع الكرة بعد الاستحواذ عليها، وبداية الهجمات المضادة.

- ٣ - الظهيرين (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر). وهذا النوع من المدافعين مهمته الأساسية منع لاعبي الأطراف من الفريق المنافس من إرسال الكرات العرضية أو والتمريرات السريعة إلى مهاجميه في

منطقة الجزاء. كما أن له دور هجومي بالقيام هو نفسه بإرسال الكرات العرضية إلى زملائه من منتصف ملعب الخصم.

وهناك نوعان من مدافعي الأطراف، يختلفا في قدر التركيز على الدور الهجومي. فمثلا :

١- في نظام لعب ٤-٤-٢ يكون تركيز مدافعي

الأطراف أقل نسبيا على المهمات الهجومية لأن أمامهما لاعبا أطراف هجوميان (وينج) فلا يركزان على المهمات الهجومية إلا عندما يمتلك فريقهم الاستحواذ على الكرة بشكل كبير وعندما يطمئنوا على مرماهم فيدعموا الهجوم و يقومان بالأساس برفع الكرات العرضية والتمرير إلى داخل منطقة جزاء الخصم.

٢- أما في نظام لعب ٣-٥-٢ / ٥-٣-٢ فتقع على

مدافعي الأطراف المسؤولية الأساسية في رفع الكرات العرضية والتمريرات الجانبية إلى المهاجمين، وبالتالي تكون مهمتهم هجومية أكثر من النوع الأول. وأحيانا يسمى هذا النوع من مدافعي الأطراف بالـ"وينج باك".

الحكام:

يدير المباراة حكم واحد تبدأ سلطاته فور دخوله الملعب و المهام

الأساسية له هي :

١- تنفيذ قوانين اللعبة.

٢- تسجيل أحداث المباراة.

- ٣- الوحيد المتحكم في مدة الشوط و احتساب الوقت البديل ضائع.
- ٤- له سلطة مطلقة في إيقاف اللعب.
- ٥- له الحق في الإنذار والطرده.
- ٦- لا يسمح لأي شخص بدخول الملعب.
- ٧- له الحق في إيقاف اللعب واستئنافه وفي صلاحية قانونيه الملعب والكره.

مراقبوا الخطوط:

يعين مراقبان للخطوط وعليهما مساعدة الحكم في أداره المباراة وفقا للقانون واجبهما أيضا أن يبيننا:

- ١- خروج الكرة خارج الملعب .
- ٢- أي فريق من الفريقين له الحق في الركلة أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- ٣- عند رغبة احد الفريقين في إجراء التبديل .

مدة المباراة :

تلعب مباراة كرة القدم على شوطين مدة كل شوط ٤٥ دقيقة و ١٥ دقيقة بين الشوطين تدعى الاستراحة ب"منتصف الوقت". نهاية المباراة

تعرف ب "نهاية الوقت". ، هذا بالنسبة لفئة الكبار فقط، أما الفئات الصغرى فمدة مبارياتها أقل حسب كل فئة عمرية.

الوقت الضائع

الحكم مسئول رسمياً عن ضبط الوقت في المباراة، و ذلك جزء من مهامه ليحافظ على الوقت الذي ضاع أثناء تبديل اللاعبين أو إصابة لاعب أو تحذيرات وطرده أو خلافات حصلت بين اللاعبين.

فالحكم الرئيسي هو الذي يقوم بتحديد الوقت الضائع وقد يستشير الحكم الرئيسي مساعديه حول قرار المدة الضائعة التي أعلن عنها، وهم إن وافقوه الرأي أم لا، فلن يشكل ذلك أي أمر صادر عنهم فالحكم الرئيسي هو الوحيد المخول له في إعلان مدة الوقت الضائع.

بعد أن يحدد الحكم الوقت الضائع فإنه يشير للحكم الرابع عن عدد دقائق الوقت الضائع ليقوم الحكم الرابع بدوره في رفع لوحة إلكترونية يكتب عليها عدد الدقائق الضائعة التي سوف يتم لعبها ويقوم عندئذ اللاعبون والمشاهدون برؤية اللوحة.

ومن الأحداث التي صرحت للفيفا أن تكون وقت ضائع هو عندما يتم إحراز هدف وتؤدي اللاعبين احتفالاتهم بمناسبة الهدف، فهذا الوقت الضائع يتم احتسابه أيضا كوقت ضائع من قبل الحكم.

الوقت الإضافي وركلات الترجيح

بعض المباريات (مباريات التي يجب أن يكون أحد الفريقين فائز ولا يجوز التعادل بها كمباريات خروج المغلوب والمباريات النهائية وأدوار خروج المغلوب في البطولات) قد تستمر إلى الوقت الإضافي، والذي يتألف من فترتين زمنيتين كل منهما مدتها ١٥ دقيقة. وذلك إذا بقي مجموع الأهداف متساوياً. سُمح في بعض المنافسات استخدام ركلات الترجيح (المعروفة رسمياً في قوانين اللعبة باسم "الركلات من علامة الجزاء") وذلك إذا استمر مجموع الأهداف متساوياً بين الفريقين.

مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التي تم إحرازها في فترات الوقت الإضافي تحسب في مجموع الأهداف العام للمباراة، بخلاف ركلات الترجيح والتي تستخدم فقط لإصدار القرار عن الفريق الذي سوف يتأهل للدوري القادم أو من الفائز في المباراة النهائية.

و هذان الشوطان المصغران هدفهما هو حسم النتيجة إن تعادل الفريقان بالأهداف فيتم الإعلان عن شوطين إضافيين.

البداية والاستئناف

كل فترة لعب في كرة القدم يشرع معها ضربة البداية، والتي تبدأ بركل الكرة من مركز الملعب بواسطة أحد الفريقين، والفريق الذي لا يبدأ بلمسة البداية للكرة يجب عليه أن يبقى خارج الدائرة التي في وسط الملعب، حتى يتم لمس الكرة وتحريكها من قبل لاعبين من الفريق الأول

حينها يمكنهم التحرك، وأما الفريق الذي يبدأ بلمس الكرة يجب على لاعبيه أن يتواجدوا داخل الدائرة.

و الفترة التي ما بعد لمس الكرة للمرة الأولى وحتى نهاية تلك الفترة، الكرة تكون في حالة لعب في جميع الأوقات وذلك حتى ينتهي وقت المباراة، ويتم إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت في عدة حالات أهمها عندما تخرج الكرة عن حدود الملعب، وهناك ٨ مواقف تمثل استئناف اللعب بالكرة، وإن من يعمل على إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت هو الحكم مستخدماً صفارته.

حالات استئناف اللعب في كرة القدم عددها ثمانية مع احتساب ركلة البداية:

١- ركلة البداية

و تكون ركلة البداية في بداية المباراة، وتكون من منتصف الملعب، ويلعبها الفريق الفائز بالقرعة، وفي الشوط الثاني يلعبها الفريق الآخر. و بعد أن يقوم أحد الفريقين بإحراز هدف، فإن الفريق الآخر يقوم بتنفيذ ركلة البداية. أو لمسة البداية (مثلاً الفريق ١ أحرز هدفاً على الفريق ٢ فإن ركلة البداية يتم تنفيذها من قبل الفريق ٢).

٢- رمية التماس

لاعب يقوم بتنفيذ رمية تماس. عندما تجتاز الكرة خطوط اللمس (الخطوط الجانبية من الملعب وليست التي بمحاذاة المرمى) فإن الحكم يقرر

من سيقوم بتنفيذ رمية التماس وذلك بعد رؤيته آخر لاعب قام بلمس الكرة قبل أن تخرج عن حدود خط اللمس (فإذا كان أحد لاعبي الفريق ١ هم آخر من لمسوا الكرة قبل أن تخرج عن حد الملعب فإن لاعبي الفريق ٢ يمنحهم الحكم رمية التماس).

يجب أن ترمى وتخرج الكرة من أعلى وخلف الرأس وإن يكون اللاعب خارج حدود الملعب وإن لا تلمس قدميه أو أحدهما خط التماس وهناك ملاحظة مهمة أنه لا يحتسب قانون التسلل عند رميه التماس بمعنى أنه يستطيع اللاعب صاحب الرمية أن يمرر الكرة مباشرة لزميله حتى لو كان متسلل ويقف خلف خطوط الدفاع.

٣- ركلة مرمى

عندما تجتاز الكرة خط المرمى طبعاً دون أن تدخل في المرمى فيتم احتساب ركلة مرمى ولكن بشرط أن يكون آخر من لمس الكرة هو الفريق الخصم (الفريق ١ هجم على مرمى الفريق ٢ وقام أحد لاعبي ١ بتسديد الكرة أو قام بإخراجها عن خط المرمى لسبب ما فإن الحكم يمنح الفريق ٢ ركلة مرمى والتي فيها يقوم الحارس بوضع الكرة في نقطة معينة من منطقة الجزاء وركلها لأحد لاعبيه).

لو لعب لاعب رمية التماس بيديه فتدخل الكرة المرمى مباشرة دون أن يلمسها أحد فماذا تحتسب في القانون الدولي ؟

لا يحسب هدف.

وهناك ملاحظه مهمه انه لا يحتسب قانون التسلل عند ركله المرمى حتى وإذا كان كل اللاعبين في وضعيه التسلل

٤- ركله زاويه

عندما تجتاز الكره خط المرمى بدون إحراز هدف أو يكون المدافع قد لمسها، يتم مكافأة فريق الهجوم ركله ركنيه. (إذا هجم الفريق ١ على الفريق ٢ واجتازت الكره خط المرمى وكان الفريق ٢ هو آخر من لمسها، يتم احتساب ذلك عقوبه للفريق ٢ وذلك بمنح الفريق ١ ركله ركنيه) .

٥- ركله حرة غير مباشره

تمنح للفريق الخصم بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائيه، تعديات تقنيه، أو عندما يتم إيقاف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل. (إذا قام أحد لاعبي الفريق ٢ بعرقلة أحد لاعبي الفريق ١ ولكن بطريقه غير واضحه أي لم يتبين إن كان قد عرقله بطريقه قانونيه أم لا. فيقوم الحكم بمنح الفريق ١ ركله حرة غير مباشره والتي ينفذها في المكان الذي تم عرقلته. ويمكن للاعب أن يمرر الكره لزميله لن الركله الحرة المباشره تسديد على المرمى أو قد يكون سبب هذه الركله هو إيقاف فجائي فيه تحذير للاعب ما) .

لاعب ينفذ ضربه حرة والحائط من الفريق الخصم يحاول اعتراض

الكره.

٦- ركلة حرة مباشرة

تمنح للفريق الذي يعرقله أحد لاعبي الفريق الآخر بطريقة غير قانونية. القانون إذا تم عرقلة اللاعب الخصم في منطقة جزاء الفريق الآخر فعندها يتم منح فريق اللاعب الخصم الذي تمت عرقلته ركلة جزاء.

ويتم تنفيذ ركله الجزاء على الطريقة التالية:

- ١- توضع الكرة عند النقطة المحددة من قبل تخطيط الملاعب والموجودة داخل منطقه الجزاء .
- ٢- يقف اللاعب المعرقل أو أي لاعب من فريقه داخل المنطقة مقابل الحارس مباشره .
- ٣- لا يحق للاعبين الفريق المحتسب عليه ركله الجزاء أن يدخلوا منطقه الجزاء ما لم يتم تنفيذ الركلة من قبل اللاعب .
- ٤- يحق للاعب صاحب ركله الجزاء أن يركل الكرة مباشره للمرمى أو أن يمررها إلى أحد زملائه على أن لا يذهب مسار الكرة للخلف أثناء التنفيذ.
- ٥- لا يحق لحارس المرمى التحرك إلى الأمام اثنا تنفيذ ركلة الجزاء فقط يسمح له بالتحرك إلى اليمين أو اليسار أما تحركه للأمام فتعاد الركلة إن لم تحرز هدفا.

٧- كرة ساقطة

يحدث ذلك عندما يعلن الحكم إيقاف اللعب لأي سبب مثل إصابة
خطرة للاعب ما، أو تدخل حزب خارجي أو عندما تصبح الكرة غير صالحة
للعب أو عندما يدخل أحد الجماهير إلى الملعب

الأخطاء وسوء التصرف

السبب الرئيسي وراء استخدام الكروت الصفراء والحمراء هو أنه
في إحدى المباريات الدولية أعطى الحكم لأحد اللاعبين الأسبان إنذاراً وقد
كان سابقاً يعطى بالكلام وكان الحكم يجيد الإنجليزية فقال للاعب الإنذار
باللغة ذاتها ولم يفهم اللاعب، فجاءت لعبة كان يستحق عليها الطرد فقال
له الطرد وأمره بالخروج إلى خارج الملعب بيده ولكن جميع الأسبان
احتجوا على أساس أن اللاعب لا يعرف الإنجليزية وبالفعل اجتمع الاتحاد
الدولي بعد هذه الحادثة وأقر خطأ حكم المباراة .
فاضطر الاتحاد للتفكير ولكن الحل على يد السير ستانلي رئيس الاتحاد
الدولي لكرة القدم السابق فقرر استخدام البطاقات الأحمر للطرد والأصفر
للإنذار .

البداية :

جاءت بداية وتطبيق هذه التجربة في عام ١٩٦٨ وبالتحديد في دورة الألعاب
الأولمبية في المكسيك وحقت نجاحاً كبيراً جداً خاصة أن العملية لم
تستغرق سوى وقتاً قليلاً وعلى ذلك اجتمع الاتحاد الدولي بتاريخ ٢٠
سبتمبر من عام ١٩٦٩

وقرر استخدام البطاقات في جميع المسابقات العالمية .

حالة استثنائية :

بالرغم من أن العالم كله بدأ بتطبيق هذا النظام إلا إن الاتحاد الدولي الإنجليزي له وجهة نظره الخاصة ولكن وبعد محاولات تم استخدام النظام عام 1976 ولكن عاد الاتحاد والغي أمر البطاقات بسبب كثرتها حيث بلغ عددها عام ١٩٨٠ ٣٥٢٠ إنذارا و ١١٤ حالة طرد ويأتي ذلك لاستخدام الحكام للبطاقات بطريقة استفزازية !

ولكن وفي النهاية وفي عام ١٩٨٨ عاد الاتحاد الإنجليزي إلى استخدام البطاقات بعد إلحاح من الاتحاد الدولي نظرا لاشتتار الدوري ومتابعته من جميع أنحاء العالم .

حالات توقف اللعب

إصابات الملاعب كثيرة ومتعددة وللحكم الحق في إيقاف اللعب لعلاج لاعب وكذلك له الحق في عدم إيقافه فما هي الحالات التي يحدث فيها توقف اللعب ؟

١- الوقوع على الظهر أو الاصطدام من ناحية العمود الفقري

٢- الكسور بأنواعها أو الكسر المصحوب بجرح (المضاعف)

٣- كسر الترقوة عند الوقوع على الأرض.

٤- ارتجاج المخ عند تصادم لاعبين في الهواء وتصادم رأسيهما

ويمكن معرفة الحالة بتحريك اليد أمام وجه اللاعب فلا يستجيب.

- ٥- كسر الأسنان أو الأنف.
- ٧- النزيف الداخلي ويصاحبه لون أزرق مكان النزيف
- ٨- الإصابة في العين
- ٩- ورم شديد بالجسم نتيجة خلع بالمفاصل.
- ١٠ - عدم القدرة على التنفس و غياب الوعي لمدة تزيد عن ٢٥ ثانية.

الفصل الثاني

أرقام قياسية في كرة القدم

• أسرع هدف سجل في مباريات كأس العالم

تمكن التركي هاكان شوكور من تسجيل أسرع هدف بتاريخ مباريات كأس العالم في مرمى منتخب كوريا الجنوبية بعد ١١ ثانية فقط من بداية المباراة وذلك في مباراة تحديد المركز الثالث في كأس العالم ٢٠٠٤ التي استضافتها كوريا الجنوبية واليابان معا.

• أسرع حالة طرد في كأس العالم

تم طرد الروماني لون فلادوي بعد ٣ دقائق من بداية المباراة التي جمعت فريقه مع المنتخب السويسري خلال كأس العالم في ٢٢-٦-١٩٩٤ التي أقيمت على ملعب بونتيك سيلفردوم في الولايات المتحدة.

• أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في مباريات كأس العالم

أصبح الألماني جيرد مولر أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في مباريات كأس العالم بعد أن سجل ١٤ هدف خلال مشاركته في كأس العالم ١٩٧٠ التي أقيمت في المكسيك وسجل فيها ١٠ أهداف، و ١٩٧٤ التي استضافتها ألمانيا الغربية آنذاك وسجل فيها ٤ أهداف ليساعد منتخب بلاده على الفوز بالكأس.

• أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في بطولة واحدة لكأس

العالم

استطاع الفرنسي جوستين فونتين من تسجيل ١٣ هدف في كأس العالم ١٩٥٨ التي استضافتها السويد وفازت فيها البرازيل.

• أكثر منتخب سيدات حاز على لقب كأس العالم

تمتلك الولايات المتحدة نقيضا غريبا في عالم كرة القدم، حيث استطاع منتخب السيدات الفوز بكأس العالم التي انطلقت عام ١٩٩١ مرتين عامي ١٩٩١ و ١٩٩٩، أما منتخب الرجال فيعتبر إنجازهُ الأكبر المشاركة في كأس العالم، في حين فازت سيدات النرويج بلقب البطولة عام ١٩٩٥ وألمانيا ٢٠٠٣.

• أفضل حارس مرمى حافظ على نظافة شبابه

تمكن حارس المرمى الإنجليزي بيتر شيلتون من الحفاظ على نظافة شبابه من الأهداف في عشر مباريات من خلال ثلاث بطولات لكأس العالم، حيث لعب شيلتون ١٧ مباراة بين عامي ١٩٨٢-١٩٩٠.

• أكبر عدد من المنتخبات مشاركة بتصفيات كأس العالم

شاركت ١٩٨ دولة في تصفيات كأس العالم ٢٠٠٢ الذي أقيم في كوريا الجنوبية واليابان، إلا أنه تم استبعاد كلا من أفغانستان، بروندي، غينيا الجديدة، النيجر، كوريا الشمالية.

• أكثر المنتخبات فوزا بكأس العالم

تمكن منتخب البرازيل من الفوز بكأس العالم والتي بدأت في ١٣ - ٧-١٩٣٠ في عاصمة أوروغواي مونتيفيديو والتي تقام كل أربعة سنوات خمس مرات أعوام ١٩٥٨، ١٩٦٢، ١٩٧٠، ١٩٩٤، ٢٠٠٢، فيما جاءت كلا من ألمانيا وإيطاليا بالمركز الثاني مناصفة بعد فوزهما باللقب ثلاث مرات.

• أعلى نتيجة سجلت في مباراة دولية

تمكنست استراليا من تسجيل أعلى نتيجة في مباراة دولية بعد أن هزمت منتخب سامواه الأميركية ٣١-صفر على ملعب ميناء كوفس في نيو ساوث ويلز.

وتحاول ألان استراليا الانضمام إلى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم وذلك لقدرته على منافسة المنتخبات الآسيوية وتحقيق حلمها المتمثل في التأهل إلى كأس العالم للمرة الأولى بعد أن فشلت جميع محاولاتها بالتأهل لأنها تستطيع تحقيق السهل بالتأهل عن منطقة أوقيانوسيا إلا أن مواجهتها لخامس أميركا الجنوبية غالبا ما يمثل فشلا في تأهلها.

• أصغر لاعب يسجل في مباراة لكأس العالم

أصبح البرازيلي ادسون أرانتيس دو ناسيمينتو والمعروف باسم "بيليه" أصغر لاعب يسجل في كأس العالم وعمره ١٧ عام و ٢٣٩ يوم في مرمى ويلز على ملعب جونتنبيرج بالسويد بتاريخ ١٩-٦-١٩٥٨.

ويعتبر بيليه من أعظم لاعبي كرة القدم في العالم حتى الآن بالرغم من ظهور الأرجنتيني مارا دونا والبرازيلي الأخير رونالدو.

• أصغر لاعب يشارك في كأس العالم

يعتبر الايرلندي الشمالي نورمان وايتسايد أصغر لاعب يشارك نهائيات كأس العالم، حيث شارك مع منتخب بلاده بكأس العالم ١٩٨٢ التي استضافتها أسبانيا ضد منتخب يوغسلافيا وكان عمره ١٧ عام و٤١ يوم بتاريخ ١٧-٦-١٩٨٢ في مدينة سرقسطة الأسبانية.

• أكبر لاعب يشارك في كأس العالم

أصبح اللاعب الكامبيروني ألبرت روجر ميلا والمولود بتاريخ ٢٠-١٩٥٢ أكبر لاعب وعمره آنذاك ٤٢ عام و٣٩ يوم يشارك في كأس العالم عندما لعب ضد منتخب روسيا على ملعب ستانفورد بالو ألتو بولاية كاليفورنيا الأميركية بكأس العالم وذلك في ٢٨-٦-١٩٩٤. كما انه أصبح أكبر لاعب يسجل في كأس العالم عندما سجل في نفس المباراة.

• أسرع هاتريك في مباراة دولية

تمكن الياباني ماساشي ناكاياما من تسجيل أسرع هاتريك (ثلاثة أهداف) في ٣ دقائق و ١٥ ثانية في مرمى منتخب برونائي وذلك خلال تصفيات بطولة آسيا التي أقيمت في ١٦-٢-٢٠٠٠، حيث سجل ناكاياما

أهداف الثلاثة في الدقائق الأولى والثانية والثالثة و ٣٥ ثانية، وقد حطم الرقم القياسي الذي صمد ٦٢ عام والذي كان يحمله الإنجليزي جورج جراهام هول والذي سجل الهاتريك في ثلاث دقائق و ٣٠ ثانية بفارق ١٥ ثانية عن الياباني ناماياما في مرمى منتخب أيرلندا على ملعب أولد ترافورد بمدينة مانشستر بتاريخ .

• أقدم لاعب نظامي

يعتبر اللاعب المكسيكي انريكه ألكوكير والذي ولد في ٢٨-٨-١٩٢٤، لأقدم لاعب نظامي في كرة القدم والذي يمارس كرة القدم بشكل أساسي في حياتي وليس كهوا، حيث لعب في صفوف ريفورما في مدينة مكسيكو سيتي.

وبدأ ألكوكير لعب كرة القدم بشكل منظم عام ١٩٣٦ لفريق جروسو للناشئين وقد احترف بعد ذلك في صفوف مارتي في عام ١٩٤٤ والذي يلعب في الدرجة الأولى في المكسيك.

• أكثر الأهداف تسجيلًا من قبل حارس للمرمى في مباراة واحدة

تمكن حارس المنتخب البارغوياني خوسيه لويس تشيلافيرت من تسجيل (هاتريك) ثلاثة أهداف في مباراة فريقه الأرجنتيني فيليس سارسفيلد والتي اكتسح فيها فريق فيرو كاريل أويستي بستة أهداف مقابل هدف واحد ضمن الدوري الأرجنتيني وذلك في ٢٨-١١-١٩٩٩.

ويعتبر تشيلافيرت المتخصص في ركلات الجزاء والضربات الحرة هو حارس المرمى الوحيد في العالم الذي سجل هدفا خلال تصفيات كأس العالم لقارة أميركا الجنوبية في مرمى الأرجنتينى بمدينة بوينس أيرس في عام ١٩٩٧، كما انه حارس المرمى الوحيد الذي تصدى لركلة حرة مباشرة خلال كأس العالم ١٩٩٨ التي أقيمت في فرنسا.

وبالإضافة إلى ذلك فانه يحمل الرقم القياسي بعدد الأهداف التي سجلها حارس مرمى في العالم والتي بلغت ٥٦ هدفا سجلها في مباريات الدوري والمباريات الدولية من شهر يوليو/تموز من عام ١٩٩٢ حتى شهر أكتوبر عام ٢٠٠١.

• أكثر لاعب يسجل أهدافا في مباراة واحدة

خلال المباراة التي تمكن خلالها المنتخب الاسترالي من تسجيل الرقم القياسي بأكبر نتيجة في مباراة دولية والتي بلغت ٣١ هدفا وكانت ضد منتخب سامواه الأميركية، تمكن الاسترالي أرشي ثومبسون من تسجيل ١٣ هدف في تلك المباراة.

• أكبر بطولة لكرة القدم من حيث مشاركة اللاعبين

تعتبر بطولة تشابيس لصغار السن والتي أقيمت في جنوب أفريقيا بين شهر مارس حتى سبتمبر من عام ٢٠٠٣ وقد شارك فيها ٦٠٢٣ فريق مكون من ١٣٨٥٢٩ لاعب وجرت البطولة بين مدارس جنوب أفريقيا تحت سن ١٢ عاما.

• أكثر الحكام مشاركة في تحكيم المباريات

تمكن الحكم الهنغاري جوزيف ماغيار من مواصلة التحكيم في كرة القدم لمدة ٥٠ عاما، حيث بدأ مشواره التحكيمي منذ عام ١٩٥٣ وكانت آخر مباراة له بتاريخ ٩-٣-٢٠٠٣ في مدينة سيتكي الهنغارية وعمره كان آنذاك ٨٠ عاما.

• أكثر اللاعبين مشاركة بالمباريات الدولية

تمكنّت الأميركية كريستين كيللي أكثر لاعبات كرة القدم مشاركة في المباريات الدولية، حيث لعبت ٢٧٠ مباراة مثلت فيها الولايات المتحدة منذ عام ١٩٨٧ حتى ٢٠٠٤.

• أكثر اللاعبين مشاركة بالمباريات الدولية

يعتبر المكسيكي كلاوديو سوارزي أكثر اللاعبين مشاركة بالمباريات الدولية، حيث شارك في ١٧١ مباراة بين عامي ١٩٩٢-٢٠٠٣.

• أكثر المنتخبات فوزا بكوبا أميركا

تعتبر الأرجنتين أكثر الدول في قارة أميركا الجنوبية فوزا بلقب بطولة أميركا الجنوبية والتي عرفت باسم كوبا أميركا منذ عام ١٩٧٥ برصيد ١٥ لقب منذ عام ١٩١٠-١٩٩٣.

• أعلى صفقة انتقال لحارس مرمى

يعتبر حارس المرمى الإيطالي جيانلويجي بوفون أعلى حارس مرمى في العالم بعد أن انتقل من بارما إلى يوفنتوس في شهر يوليو عام ٢٠٠١ وقد بلغت صفقة الانتقال ٣٢,٦ مليون جنيه إسترليني (٤٦,٨ مليون دولار).

• أعلى نتيجة سجلت في مباراة دولية للسيدات

تمكنت أربعة منتخبات من تسجيل أعلى نتيجة في مباراة دولية والتي بلغت ٢١-٠ صفر وهي اليابان ضد منتخب جوام على ملعب جوانغزو، الصين في ٥-١٢-١٩٩٧؛ كندا ضد بورتوريكو على الملعب المئوي في مدينة تورنتو الكندية بتاريخ ٢٨-٨-١٩٩٨؛ استراليا ضد سامواه الأمريكية ونيوزيلندا ضد سامواه والتي أقيمتا في نفس اليوم على ملعب سمارت بمدينة أوكلاند النيوزلندية بتاريخ ٩-١٠-١٩٩٨.

• أكثر الفرق الإنجليزية فوزا ببطولة المحترفين

تمكن ليفربول من الفوز ببطولة المحترفين سبع مرات بعد فاز بها من عام ١٩٨١-٨٤ وأعوام ١٩٩٥، ٢٠٠١، ٢٠٠٣.

• أكبر عدد من المتفرجين في مباراة واحدة

أكبر عدد من المتفرجين حضروا مباراة بلغ ١٩٩,٨٥٤ وذلك خلال
المباراة النهائية لكأس العالم وذلك في ١٦-٧-١٩٥٠ وجمعت بين
البرازيل

صاحبة الأرض والاروغواي على ملعب ماركاتا مونسيبال والتي
فازت بكأس العالم بهدف نظيف.

• أكبر مجمع رياضي

يعتبر المركز الوطني للرياضة في بلانيس بمدينة مينيسوتا الأميركية
أكبر مجمع رياضي في العالم، حيث يتكون المركز من ٥٧ ملعب منهم ٥٥
ملعبا مفتوح للعمامة.

• أكبر مسافة يقطعها متنافسون في نفس الدوري

أطول مسافة تقطعها الفرق لتواجه بعضها في الدرجة الأولى لبطولة
الدوري الوطني للمحترفين في الولايات المتحدة بلغت ٤,٧٩٤ كم (٢,٩٧٩
ميل) والتي جمعت بين أقوى الفرق في الدوري الأمريكي بين لوس
أنجلوس غالاكسي و نيو اتلند ريفوليوشن.

• أكثر هداف في موسم واحد لبطولة لدوري أبطال أوروبا

تمكن مهاجم مانشستر يونايتد الهولندي رود فان نيسترلوي من
تسجيل أكبر عدد من الأهداف في موسم واحد بلغ ١٢ هدف في موسم
٢٠٠٢-٢٠٠٣.

• أسرع هدف سجل في دوري أبطال أوروبا

أسرع هدف سجل في دوري أبطال أوروبا كان عن طريق البرازيلي جيلبيرتو سيلفا لاعب أرسنال الإنجليزي بعد مرور ٢٠,٠٧ ثانية بعد بداية مباراة فريقه ضد أيندهوفن الهولندي في مدينة أيندهوفن وذلك في ٢٥-٩-٢٠٠٢. وكان أرسنال فاز في اللقاء برعاية نظيفة.

• أهداف بطولة دوري أبطال أوروبا

يعتبر الأسباني راؤول غونزاليس مهاجم ريال مدريد هداف دوري أبطال أوروبا برصيد ٤٤ هدفا والتي سجلها خلال مسيرته مع الفريق منذ عام ١٩٩٢.

• أعلى نتيجة سجلت في نهائي كأس

في عام ١٩٣٥ سحق نادي لوزان الرياضي منافسه بال الشمان ١٠-٠ في نهائي كأس سويسرا، وبعد عامين تبقى فريق بال الشمالي نفس الخسارة في نهائي الكأس من فريق جرسهوبرز.

• أكبر عدد من الانتصارات المتواصلة في دوري أبطال أوروبا

نجح فريق برشلونة الأسباني من تحقيق ١١ فوز متتالي في موسم ٢٠٠٢/٢٠٠٣ لدوري أبطال أوروبا.

• أكثر الفائزين ببطولة كأس الكؤوس الأوروبية

تمكن برشلونة الأسباني من تحقيق الرقم القياسي بعدد مرات الفوز بالبطولة ولايت بلغت ٤ مرات أعوام ١٩٧٩، ١٩٨٢، ١٩٨٩، ١٩٩٧.

• أكثر المساعدات في الدوري الأمريكي لكرة القدم.

استطاع الكولومبي كارلوس فالديراما من صنع ٢٦ مساعدة في الملعب وذلك ضمن الدوري الرئيس لكرة القدم في الولايات المتحدة. وتعتبر المساعدة وهي الكرة التي يتلقاها المهاجم لتسجيل الهدف مهمة من حيث نسبة تسجيل الأهداف. ولعب فالديراما مع فريق تامبا بوي منذ عام ٢٠٠٠.

• أطول فترة حافظ فيها حارس مرمى على نظافة شبابه

استطاع الأسباني أبيل ريسينو حارس مرمى أتلتيكو مدريد من النجاح في الحفاظ على نظافة شبابه لمدة ١،٢٧٥ دقيقة وهي أكثر من ١٤ مباراة خلال موسم ١٩٩٠/١٩٩١ في الدوري الأسباني.

أما على الصعيد الدولي فتمكن الإيطالي دينو زوف مدرب فريق فيورنتينا الحالي من الحفاظ على نظافة شبابه لمدة ١،١٤٢ دقيقة والتي تعادل تقريبا ١٣ مباراة منذ آب/أغسطس من عام ١٩٧٢ حتى يونيو/حزيران من عام ١٩٧٤.

- أكثر الفرق فوزا ببطولة الدوري

أكثر الفرق فوزا ببطولة الدوري هو جلاسكو رينجرز الاسكتلندي والذي فاز باللقب ٥٠ مرة منذ عام ١٨٩١ حتى عام ٢٠٠٣.

• **أسرع وقت تم فيه تسجيل هاتريك**

تمكن البريطاني تومي روس لاعب روس كاونتي من تسجيل أسرع هاتريك في مباراة لكرة القدم بعد مرور ٩٠ ثانية والتي سجلها في مرمى نايرن كاونتي على ملعب دنج وول بتاريخ ٢٨-١١-١٩٦٤.

• **أكثر المنتخبات فوزا ببطولة العالم لكرة الخماسية**

منذ عام ١٩٨٩ والتي انطلقت فيها بطولة العالم لكرة الخماسية والتي تقام على ملاعب مغطاة استطاع منتخب البرازيل من الفوز بالبطولة ثلاث مرات أعوام ١٩٨٩، ١٩٩٢، ١٩٩٦ ، وجاءت أسبانيا في المرتبة الثانية برصيد لقبين بعد أن فازت باللقب الأول عام ٢٠٠٠ والتي استضافتها جواتيمالا على حاملة اللقب البرازيل ٤-١، واللقب الثاني أحرزته العام الماضي على إيطاليا في البطولة التي استضافتها تايوان.

• **أعلى لاعب كرة قدم في العالم**

تعتبر صفقة انتقال الفرنسي زين الدين زيدان والتي قدرت قيمتها ١٣ بليون بيزيتا (٤٧ مليون جنيه إسترليني أو ٦٦ مليون دولار) أعلى صفقة في عالم كرة القدم بعد انتقاله من يوفنتوس الإيطالي إلى ريال مدريد الأسباني.

• أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف خلال مسيرته

يعتبر البرازيلي بيليه أكثر اللاعبين في تاريخ كرة القدم تسجيلا للأهداف خلال مسيرته الكروية، حيث تمكن من تسجيل ١،٢٧٩ هدف منذ ٧-٩-١٩٥٦ حتى ١-١٠-١٩٧٧ في ١،٣٦٣ مباراة.

وسجل هدفه رقم ١٠٠٠ والذي يسمى (ميلييسيمو أي الهدف رقم ١٠٠٠) عبر ضربة جزاء لصالح فريقه سانتوس على ملعب ماركاتا بتاريخ ١٩-١١-١٩٦٩ في مباراته رقم ٩٠٩ ضمن دوري الدرجة الأولى، كما أنه أضاف هدفين في نفس المباراة.

• أكثر فريق لم يهزم في الدوري الإنجليزي

تمكن نادي أرسنال الإنجليزي الذي يلعب في الدوري الممتاز في موسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣ من تسجيل رقم قياسي في عدد مرات عدم الهزيمة في ٣٨ مباراة، حيث فاز في ٢٦ وتعادل في ١٢ مباراة ولم يخسر في أي مباراة.

وسجل الفريق ٧٣ هدفا واستقبلت شبكته ٢٦ هدف، إلا أنه فشل في التسجيل في أربع مباريات.

• أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في الدوري الإنجليزي

يحمل المهاجم الإنجليزي ألن شيرر الرقم القياسي بعدد الأهداف التي سجلها خلال مسيرته في الدوري الإنجليزي والتي بلغت ٢٤٣ هدف.

وبدا شيرر مسيرته الكروية في نادي ساوث امبتون قبل أن ينتقل إلى بلاكبيرن ومنه إلى نيوكاسيل الذي انتقل إليه عام ١٩٩٦ برسوم انتقال قياسية في ذلك الوقت بلغت ١٥,٦ مليون جنيه إسترليني (٢٢,٤ مليون دولار).

• أسرع وقت في الركض مع السيطرة على الكرة

تمكن التشيكوسلوفاكي يان سكوركوفسكي من الحفاظ على الكرة عاليا وهو يركض لمسافة ٤٢,١٩٥ كم (٢٦,٢١٩ ميل) وذلك في ماراثون براغ و الوقت الذي استغرقه لقطع المسافة ٧ ساعات و ١٨ دقيقة و ٥٥ ثانية في ١٨-٧-١٩٩٠.

الإصابات في كرة القدم

المبادئ الأساسية في كرة القدم هي الجري ، اللف ، الوثب ، ضرب الكرة ، إيقاف الكرة ، الضرب بالرأس .. الخ ، وكأي نوع من رياضيات الاحتكاك البدني تحدث الإصابة نتيجة الاحتكاك المباشرة أو غير المباشر ، وهذا يتوقف على ميكانيكية الحركة الحادثة ، وكرة القدم لا تسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين ، لذلك كانت معظم الإصابات مرتبطة بالجزء السفلي من الجسم و لا ينطبق هذا بالطبع على حارس المرمى ، فقط تأخذ إصابته شكلاً عاماً وشاملاً لاختلاف طبيعة الحركة وأسلوب الأداء بالنسبة له ، ومساحة ملعب كرة القدم الكبيرة واللعب في مختلف الظروف والأحوال الجوية يساعد أيضاً في وقوع الإصابة في كرة القدم .

أولاً أهم إصابات الجزء العلوي هي:

١ - إصابة الرأس :

لاعب كرة القدم عرضة لإصابات الرأس والوجه من اللاعبين الآخرين وأيضاً الكرة ، فوزن الكرة وسرعة انطلاقها وقرب اللاعبين منها ، كما يحدث في الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ووقوف اللاعبين على بعد لا يزيد عن عشر ياردات في مواجهة الكرة ، تلك الأوضاع المتعددة تعرض اللاعب لإصابة الرأس والوجه وأي جزء آخر من الجسم بالطبع وهؤلاء اللاعبون عندما يواجهون الكرة بالظهر فيصاب الظهر نتيجة لهذا الوضع كما إن مؤخرة الرأس تكون عرضة للإصابة .

أن ضرب الكرة بالرأس بشكل غير صحيح يؤدي لإصابة الرأس في المكان الذي ضربت منه ، كما انه في ضربات الرأس المشتركة بين اللاعب ومنافسه ، وبين اللاعب وزميله في بعض الأحيان ، وكذلك ضرب الكرات المنخفضة بالرأس وبناء على وضعية اللاعب والكرات المشتركة سواء كان يواجه الخصم بالظهر أو بالوجه ، كل ذلك يعرض اللاعب للإصابة .

عندما يحاول حارس المرمى مسك الكرة ويخطئ في التقدير يعرض اللاعب نفسه للإصابة في رأسه أو وجهه ، وعندما يحاول حارس المرمى استخلاص الكرة من أقدام المهاجمين كذلك يعرض نفسه للإصابة .

إن إصابة الشفتين وأعلى العينين وحدث كسر ونزيف بالأنف أو الأسنان من الإصابات التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم نتيجة للكرة أو المنافس ، وقد يتعرض اللاعب نتيجة لإصابة الرأس إلى فقد الوعي.

لذلك يجب أن نتعامل مع كل إصابات الرأس على إنها إصابات خطيرة.

٢- إصابة العمود الفقري والظهر

أ - إصابة الرقبة:

لا تحدث إصابة العمود الفقري والظهر إلا نادراً ، وقد تصاب الفقرة العنقية ، وذلك عندما يفقد اللاعب اتزانه ويسقط على الرأس ، وقد تحدث لحارس المرمى ، نتيجة لقيامه بحركة غطس ، أو ارتقاء على قدم المنافس والتي من الممكن أن تؤدي إلى كسر تلك الفقرة .

ب- إصابات العمود الفقري الأخرى

تعد إصابة الفقرات الصدرية أو القطنية من الإصابات التي تحدث ولكن بشكل غير معتاد أي تحدث نادراً ؟

وتؤدي معظم هذه الإصابات إلى حدوث كدمات شديدة للظهر نتيجة للضربة المباشرة .

ج - إصابة الأنسجة الرخوة

من الإصابات المنتشرة في كرة القدم ، وذلك ناتج عن طبيعة اللعبة نفسها ، فحركات اللف والدورات وتغيير السرعة الفجائي من العوامل التي تؤدي إلى تمزق العضلات والأربطة خاصة منطقة أسفل الظهر، كما أن حدوث احتكاك مستمر بين اللاعب ومنافسه يؤدي إلى إصابة بعض الكدمات أما إصابة المفضل القطني العجزي والذي يربط الحوض بالعمود الفقري يكون عرضة لإصابات حادة خلال مرحلة تمزق العضلات والأربطة وهذه الإصابة من الإصابات التي تؤدي إلى حدوث آلام في المنطقة القطنية مما يؤدي إلى إبعاد اللاعب لمدة طويلة .

٣- إصابات الصدر

تحدث إصابات الصدر في كرة القدم نتيجة لإصابة الأضلاع وغضاريفها أو العضلات بين الضلوع ، وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة من اللاعبين الآخرين ، إن إصابة الأضلاع السفلى (العائمة) تعتبر من الإصابات الخطيرة في كثير من الأحيان حيث قد يؤدي ذلك إلى إصابة الكيتين ، لتحديد الإصابة فوراً. x-ray ويطلب إجراء أشعة

٤- إصابات البطن :

من أكثر الإصابات انتشارا في كرة القدم وأقلها خطورة ويعود اللاعب لحالته الطبيعية في دقائق معدودة بعد وقوع الإصابة ، وتقع الإصابة نتيجة للكرة نفسها أو اللاعب المنافس ، ولكن من الممكن حدوث إصابة في منشأ عضلات البطن ، مع العلم بأن الطحال والكبد الموجودين بأعلى البطن لديهم

الحماية الكافية نتيجة لوجود الأضلاع السفلى والعضلات ، وكذلك الكليتين الموجودتين على الجدار الخلفي .

إن وقوع إصابة حادة بالظهر نتيجة لاستخدام الركبة مثلاً في زاوية أسفل الضلع ، تلك الإصابة تحدث خطورة حقيقية على الكليتين ، وحارس المرمى أكثر اللاعبين عرضة لذلك .

إنه في كثير من الحالات نجد صعوبة في تحديد الإصابة بالعضلات أو الإصابة التي ألحقت ضرراً بالكليتين ، لذلك يجب في تلك الحالة ملاحظة وجود نزيف مصحوب بالبول وتلك من العلامات الهامة لتحديد إصابة الكليتين.

إن تمزق عضلات البطن أو حدوث فتق بها ، يحدث من خلال القيام بحركة اللف والدوران الفجائية أو الوثب مما يؤدي إلى وقوع ضغط على عضلات البطن السفلى.

٥- الحوض:

يعد التمزق الإرربي من الإصابات الأكثر انتشاراً أو حدوثاً بالنسبة للاعبين كرة القدم ، فتمزق أو تقطع الوصلات العليا لعضلات الجزء السفلي من الجسم تكون من الأسباب الهامة للإصابة بهذا التمزق .

وهناك سبب آخر وهو التهاب العظم العاني وهو يحدث في العادة بعد مباراة كرة القدم أو القيام بأداء مجموعة من التمرينات التي تطلب اللف أي اللف على الحوض .

أكثر الإصابات وقوعاً بالنسبة للجزء العلوي:

بصورة عامة تعد إصابة الجزء العلوي بالمقارنة بالجزء السفلي قليلة ، إلا عند حارس المرمى وأكثر الإصابات حدوثاً:

١- الكسر

٢- الخلع

٣- الخلع الجزئي

عادة تحدث تلك الإصابات نتيجة للسقوط والأيدي ممتدة في اتجاه عكس المدى الطبيعي للحركة سواء أكان ذلك لمفضل الكتف أو الرسغ أو المرفق أو عند حدوث إصابة مباشرة ، ويمكن حدوث كسر بعظم الترقوة نتيجة لضربة مباشرة أو السقوط أيضاً على الكتف ، ويمكن حدوث خلع أو خلع غير كامل في المفصل الترقوي الآخر ومي ويحدث أيضاً نتيجة للسقوط المباشر على الكتف.

وحارس المرمى عرضة أيضاً لحدوث كسر باليد والأصابع ويندر حدوث خلع للكتف أو المرفق بالنسبة لحارس المرمى وتخلع الأصابع نتيجة السقوط المباشر عليها أو اصطدامها بالكرة .

ثانياً: الجزء السفلي

الجزء السفلي يعد الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة في كرة القدم وتتعدد وتنوع الإصابات وتذكر منها الآتي :

- ١- إصابة الفخذ
- ٢ -إصابة الركبة
- ٣ -إصابة العضلة التو أمية
- ٤ -إصابة وتر أكيلس
- ٥ -إصابة القدم

١- الكسور:

من الكسور التي تحدث في ملاعب كرة القدم والتي يكون سببها الاحتكاك المباشر بالجزء السفلي للجسم هي كسر عظمي القصية والشظية والتي يكون سببها المباشرة ضرب اللاعب للكرة على الساق مباشرة .

أما السبب الآخر هو سقوط حارس المرمى على قدم المهاجم أو مسكها ، والدوران للخلف بطريقة سريعة مع عدم لف القدم نتيجة التصاقها بأرضية الملعب من العوامل التي تؤدي إلى وقوع الضرر بالمفصل وكذلك كسر الطرف السفلي لعظم الشظية .

ويصاب اللاعب أيضاً بخلع مفصل الكعب مع ارتباط ذلك بسكر هذا المفصل ، وتكسر عظام القدم والأصابع نتيجة لضربة مباشرة ، ويجب أن نعلم أن اللاعبين الناشئين عرضة لكسر الأنواع الكر دوسية.

٢- إصابة الفخذ

تحدث بعض الإصابات السطحية للجلد ، ويكون السبب في ذلك التزحلق السقوط وتؤثر نوعية أرضية الملعب على درجة هذه الإصابة ، أما بالنسبة للعضلات فأكثر العضلات عرضة للإصابة هي :

أ- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية أي المجموعة

الأمامية.

ويحدث تمزق العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية في معظم الحالات نتيجة قيام اللاعب بحركة دفع أو تمرير أو التصويب على المرمى ، أيضاً عندما يعدو اللاعب وأيضاً عند القيام بحركة المد الزائد للحصول على الكرة.

ب- العضلة ذات الرأسين الفخذية أي المجموعة الخلفية (الإنسية).

العضلة ذات الرأسين الفخذية تكون عرضة للإصابة في مرحلة العدو ، وكذلك عند القيام بعمل حركة المد الزائد ، وكذلك عند تمرير الكرة أو تصويبها ، وتمزق العضلات الخلفية للفخذ ليس من الإصابات التي تراها دائما خلال الموسم الرياضي ، ولكنها كما سبق القول تحدث للاعبين الذين يفتقرون لعنصر المرونة في الجذع ، كما تحدث نتيجة لضربة مباشرة من المنافس

ج- العضلة المقربة للفخذ

أما إصابة العضلات المقربة الطويلة فإنها تعد قليلة نسبياً ولكنها تحدث أيضاً كنتيجة للمد الزائد للحصول الكرة على مع ملاحظة انه لا يوجد مانع لحدوث تلك الإصابات سالفة الذكر سواء في التدريب أو المباريات

إن إصابة الفخذ الناتجة من ضربة خارجية مباشرة عن طريق لاعب آخر أو بواسطة قدم أو ركبة ، تعد من الإصابات التي تحدث ألماً شديداً وتؤدي إلى تجمع دموي مع شعور اللاعب المصاب بعدم الراحة ، وقد تؤدي هذه الإصابة إلى استبعاد اللاعب عن المباراة.

إن إصابة الفخذ الناتجة من ضربة خارجية عن طريق اللاعب الآخر بواسطة القدم أو الركبة تعد من الإصابات التي تحدث ألماً شديداً وتؤدي إلى تكوين تجمع دموي مع شعور اللاعب المصاب بعدم الراحة ، وقد تؤدي هذه الإصابة إلى إبعاد اللاعب عن استكمال المباراة .

إن إصابة عضلات الفخذ من الإصابة المركبة خاصة بعد إصابته بقوة خارجية وبشكل مباشر ، وقد تؤدي هذه الإصابة في أغلب الأحيان إلى التهاب الأنسجة العضلية وكذلك مراكز التعظيم في المنطقة المصابة.

ثالثاً : إصابة العضلة التوأمية للساق

تحدث تلك الإصابة كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق هذه العضلة ، ويمكن تمزق هذه العضلة عندما يقفز اللاعب واللاعب غير معد بدنيا ، والتقلص أحد الحالات التي تحدث عند إصابة العضلة التوأمية

بالتشنج وتحدث هذه الحالة في نهاية المباراة أحياناً ويكون اللاعب عرضة لهذا التقلص بشكل كبير في فصل الصيف عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة ، وهذا ناتج من فقد كمية كبيرة من السوائل ويؤدي إلى نقص كمية الملح إلى حدوث هذا النوع من التقلص.

خامساً: إصابة وتر أكيلس

إن إصابة الوتر نتيجة قوى خارجية يؤدي إلى الإحساس المؤلم كما يظهر ورم في مكان الإصابة والإصابة غير المباشرة قد تؤدي إلى قطع الوتر مما يجعل اللاعب المصاب غير قادر على الحركة تماماً .

سادساً : إصابة الكعب

مفصل الكعب عرضة لإصابة مباشرة وذلك نتيجة لطبيعة المباراة ، والتواء مفصل الكعب من الإصابات الأكثر حدوثاً والتي تؤدي إلى حدوث أضرار بالأربطة الخارجية للمفصل ، كما أن الهبوط غير السليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذا المفصل ، بالإضافة إلى ارتباط ذلك بأرضية الملعب وحذاء اللاعب وطريقة أسلوب الحماية التي يوفرها لهذا المفصل، و أكثر الإصابات حدوثاً بالنسبة لمفصل القدم هي:

خلع وكسر الكعب

يلاحظ أنه في معظم إصابات الكعب وجود ارتباط بين عدة إصابات ببعضها البعض حتى إنه في كثير من الحالات يصعب وضع تلك الإصابات منفردة ففي حالات تلاحظ خلعاً وكسراً معاً ونلاحظ ذلك كثيراً في مجال الممارسة الرياضية نظراً لان القوة التي تؤدي إلى الإصابات واختلاف درجاتها وشدتها واستمرارها تؤثر بالطبع على التشخيص الدقيق للإصابة

الفصل الثالث

مهارات كرة القدم

١- ركل الكرة بباطن القدم

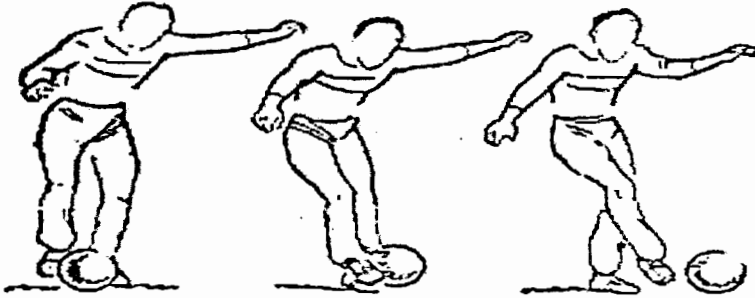
الأداء الفني للمهارة:

الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم

أ- وضع القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ

ب- مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ

ج- ميل الجذع للأمام قليلاً في حالة ضرب الكرة



الخطوات التعليمية :

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية :

١- تؤدي حركة ضرب الكرة بباطن القدم

٢- يقف المتدرب مواجهاً متدرب آخر والمسافة بينهما ما بين (٣ : ٥)

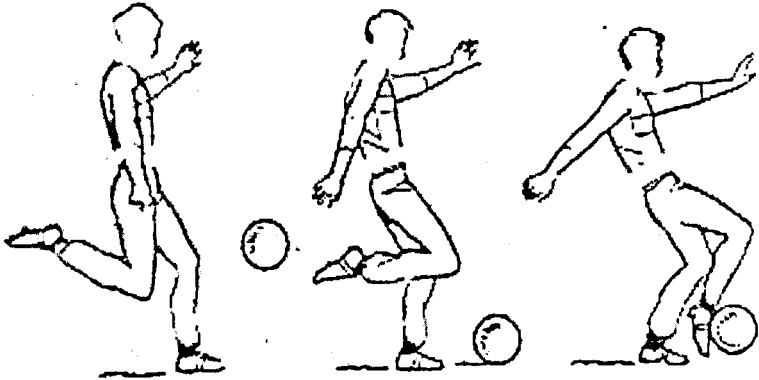
ياردات ويقوم أحدهما بضرب الكرة لزميله فيقوم هو بدوره بإيقاف الكرة

٣- يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة من (٨ : ١٠) ياردات

٢- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

الأداء الفني للمهارة:

- ١- يقترب المتدرب في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما وذلك للسماح بمرجحة القدم الضاربة خلفا
- ٢- توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة
- ٣- ميل الجذع أماماً قليلاً في لحظة ملاسة الكرة



الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات

التالية :

أ- يمسك المتدرب الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم الضاربة ويؤدي

ضربة الكرة بوجه القدم الأمامي إلى زميله الذي يبعد عنه مسافة من (٦ :

يارات

ب - يمسك المدرب الكرة بيده ثم يجري من ثلاث إلى أربع خطوات ويقوم برميها بارتفاع الصدر وفي أثناء ذلك يقوم بمرجحة القدم الضاربة للخلف ليضرب الكرة وهي طائرة إلى زميل أمامه يبعد عنه من (٨ : ١٠) أمتار

ج - يؤدي نفس التمرين السابق ولكن يقوم بضرب الكرة قبل أن تلامس الأرض

٢- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

الأداء الفني للمهارة:

١ - يكون الاقتراب من مسافة (٦ : ٧) يارات في حالة الكرات الثابتة على الأرض

٢ - توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً
٣ - في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً

الخطوات التعليمية:

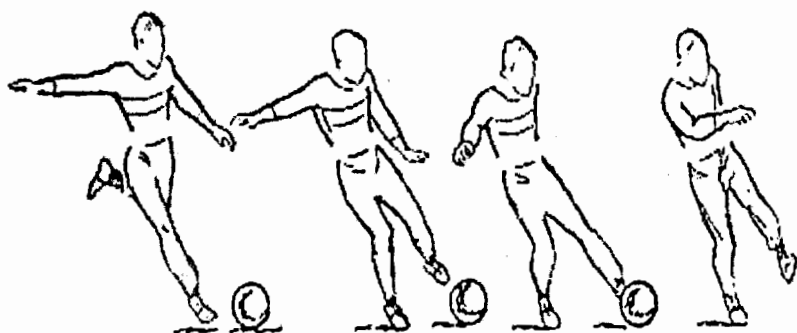
يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات

التالية :

أ- يقف المدرب بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة

المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويؤخذ الوضع الصحيح دون ضربها
ويكرر الأداء

- ب - يودي المتدرب التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب من (5 : 4) ياردات
ج - متدربان المسافة بينهما من (10 : 15) ياردة يقومان بضرب الكرة
إلى بعضهما



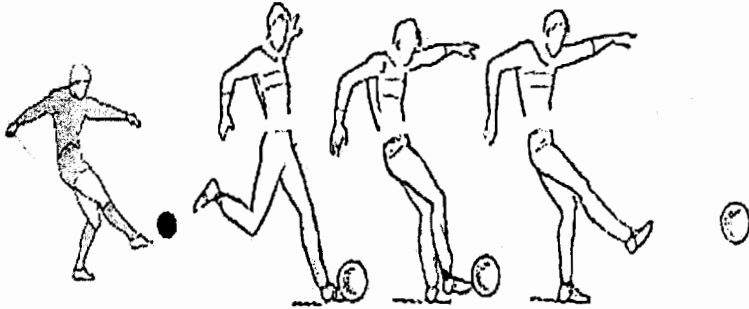
٤- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

الأداء الفني للمهارة:

- ١- يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما على خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً
- ٢- توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلاً إلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حتى تسمح للقدم الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً

٣- يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن
الخطوات التعليمية:

- أ - متدربان متواجهان المسافة بينهما من (٥ : ٧) ياردات وأحدهما يمسك بالكرة ويسقطها في اتجاه القدم الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلامس الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلى زميله
ب - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً
ج - يكرر نفس التمرين السابق ولكن يأخذ المتدرب الضارب عدداً من الخطوات لضرب الكرة قبل أن تسقط على الأرض
د - الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي - الأداء الفني للمهارة:



٥- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي

الأداء الفني للمهارة:

- ١- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منتثية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم
٢- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم

للدخل قليلاً، وتكون مرتخية بصورة مناسبة في أثناء دفع الكرة حتى لا تبعد الكرة كثيراً

٣- يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة
الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية :

أ - توضع الكرة أمام المتدرب ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة
ب - يتخذ المتدرب الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بالكرة للأمام
بقدم واحدة

ج - الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل
د - الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين
بسرعة



هـ - الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين
بخط متعرج

٦- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:
الأداء الفني للمهارة:

١- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف
قليلاً وإلى جانب الكرة منبهة من الركبة وينتقل
عليها مركز ثقل الجسم

٢- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم

للخارج قليلاً

٣- يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن
الخطوات التعليمية:

أ - تؤدي نفس الخطوات في الجري بوجه القدم الخارجي

٧- استلام الكرة بباطن القدم

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب من الكرة وهو مواجه لها إلا أن كتفه الأيسر يكون

في اتجاه الكرة قليلاً إذا كان الاستلام بالقدم اليمنى والعكس

٢- القدم غير المستلمة توضع على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثني الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم

٣- في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخياً والقدم مرتفعة قليلاً عن الأرض

الخطوات التعليمية:

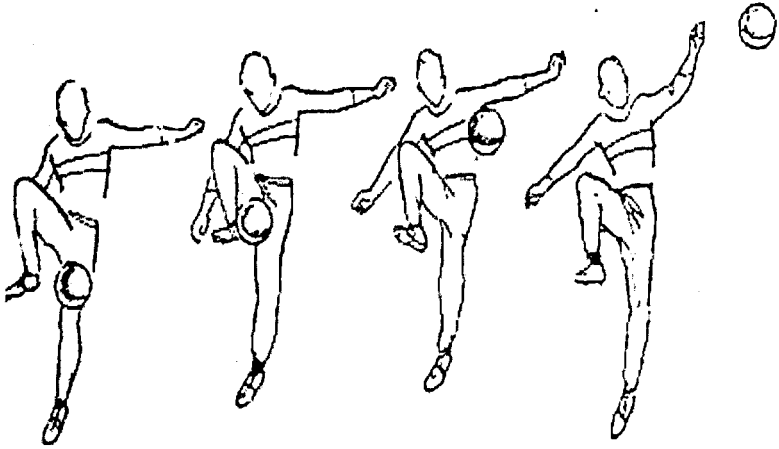
يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات

التالية :

أ- يؤدي المتدرب حركة الاستلام بباطن القدم

ب - يبدأ التمرين بأن يدرج المتدرب الكرة ببطء ليقوم باستلامها بباطن القدم وهو واقف مكانه

ج - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة قوة دحرجة الكرة .

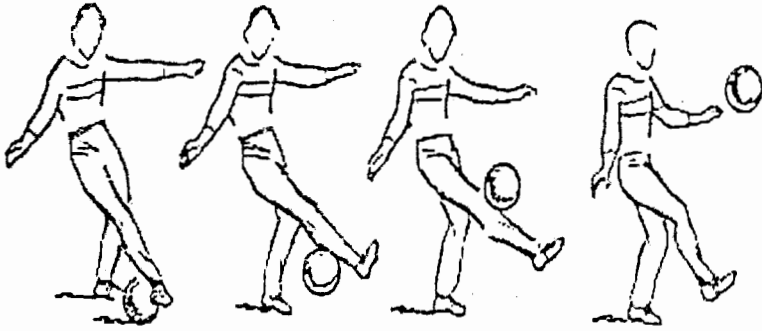


٨ - استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

الأداء الفني للمهارة:

- ١ - يقترب المتدرب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة
 - ٢ - توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثني من الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم
 - ٣ - تثني الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً يتصدى وجه القدم مرتخياً لامتنصاص قوة اندفاع الكرة
- الخطوات التعليمية:

أ - نفس الخطوات في استلام الكرة بباطن القدم



٩- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

الأداء الفني للمهارة:

- ١- يقترب المتدرب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه
 - ٢- الرجل غير الممتصة للكرة يركز عليها التلميذ بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة قليلاً
 - ٣- ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما تثني الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخي
 - ٤- في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص اندفاعها وتقليل سرعتها
- الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية :

- أ- يؤدي المتدرب مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم بدون كرة
- ب - يمسك المتدرب الكرة بيده ثم يسقطها أمامه مباشرة ثم يقوم بأداء

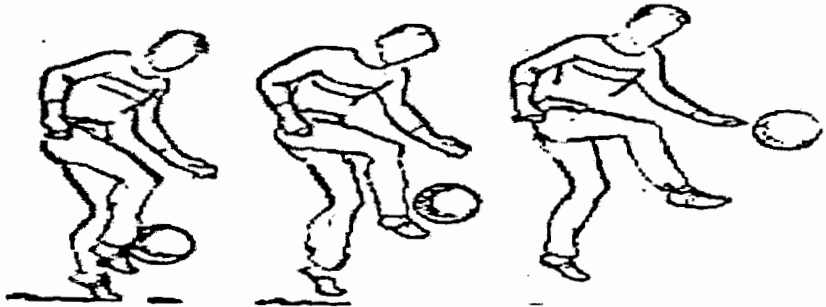
امتصاصها بوجه القدم الأمامي

ج - نفس الخطوات السابقة ولكن يسقط المتدرب الكرة من ارتفاع صدره ويقوم بعملية الامتصاص

د - يقوم المتدرب برمي الكرة لأعلى بارتفاع أعلى من رأسه ثم يقوم بعملية الامتصاص

هـ - متدربان متقابلان يمسك أحدهما الكرة والمسافة بينهما من ٥ : ٦ ياردات ويقوم برميها إلى زميله بحيث تسقط أمامه ليقوم بعملية الامتصاص

و - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة



١٠ - امتصاص الكرة بالفخذ

الأداء الفني للمهارة:

١ - يتجه المتدرب إلى الكرة وهو مواجه لها بحيث يكون خط سيرها أمامه تماماً

٢ - ينقل المتدرب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة التي تكون منثنية من الركبة

٣ - ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى بحيث يصبح الفخذ موازياً

للأرض تقريباً ومواجهاً لمسارها

٤- يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر الإمكان

٥- في لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب

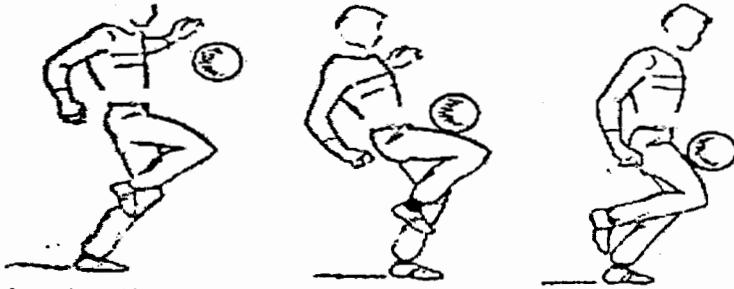
مع سرعتها لامتصاص قوتها

الخطوات التعليمية :

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين مع الشرح المختصر

ثم يتبع الخطوات التالية :

أ - يؤدي المتدرب الحركة بدون كرة



ب- يمسك المتدرب الكرة بيده أمام الصدر ويقوم بإسقاطها على

فخذه وامتصاصها

ج - يمسك المتدرب الكرة بيده ويسقطها من فوق رأسه على فخذه ثم

يقوم بامتصاصها

د - متدربان متواجهان المسافة بينهما (٦) ياردات أحدهما ممسك بالكرة

ويقوم برميها إلى زميله في مسار منحنى ليقوم زميله بالامتصاص بواسطة

الفخذ

هـ - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة في المسافة تدريجياً

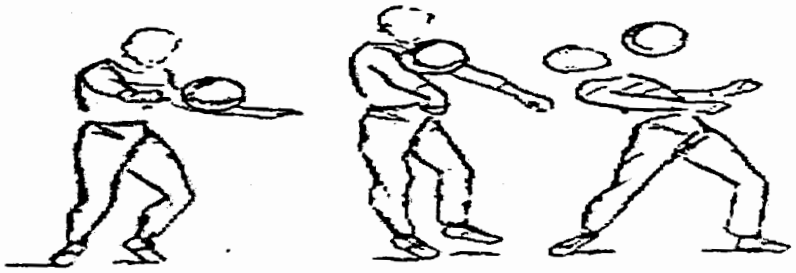
١١- امتصاص الكرة بالصدر

الأداء الفني للمهارة:

- ١- يقترب المتدرب في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها
- ٢- يتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريخ المتدرب والركبتان مثنيتان قليلاً ويتوزع ثقل الجسم على الساقين
- ٤- يميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام
- ٥- في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخياً تماماً
- ٦- تعمل الذراعان على حفظ التوازن

الخطوات التعليمية:

- يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية :
- أ- يقوم متدربان بأداء الحركة بدون كرة
 - ب- يقوم المتدرب برمي الكرة إلى صدره مباشرة ليؤدي حركة الامتصاص بالصدر
 - ج - يقوم المتدرب بمسك الكرة بيده ويقوم برميها فوق رأسه قليلاً ويمتصها ب صدره
 - د - متدربان المسافة بينهما (٦) يارداً يقوم أحدهما برمي الكرة ويقوم الثاني بامتصاصها ب صدره



١٢- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام

الأداء الفني للمهارة:

- ١- يقف المتدرب مع وضع رجل أماماً ورجل خلفاً أو قد تكون القدمان متجاورتان والمسافة بينهما باتساع الحوض والركبتان مثنيتان قليلاً وترتفع الذراعان قليلاً إلى الجانب مثنيتين من الكوعين ومرتختيتين لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة
 - ٢- عندما تقترب الكرة من المتدرب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم للخلف، وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تدفع الرأس للأمام لمقابلة الكرة بوجه الرأس في منتصف الكرة مع ملاحظة أن تكون العينان مفتوحتان لحظة ضرب الكرة
 - ٣- في حالة التصويب أو التمرير الطويل يمكن للمتدرب توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة
- الخطوات التعليمية:
- يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية
- أ- إمساك الكرة بكلتا اليدين وضربها بالرأس مرة واحدة ثم إمساك

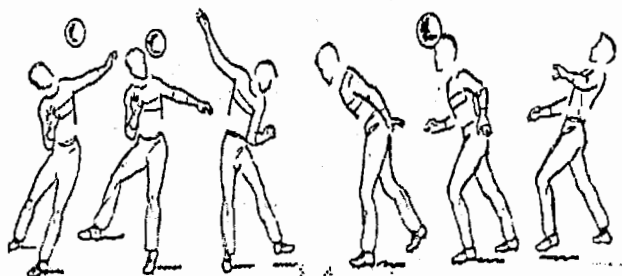
بالكرة مرة أخرى وهكذا

ب - تكرر الخطوة السابقة ولكن المتدرب يضرب الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسكها بيده

ج - يحاول المتدرب أن يضرب الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات

د - متدربان متواجهان المسافة بينهما ٤ ياردات وأحدهما يمسك بالكرة ويرميها إلى زميله في مسار مقوس في اتجاه رأسه ليقوم بضربها برأسه بالتبادل

هـ - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً



١٣- ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عالياً على أن يحاول أن يزيد من سرعته خلال مسافة الاقتراب

٢- في الخطوة الأخيرة يقوم المتدرب بثني رجل الارتقاء من الركبة

بصورة أكبر قليلاً من انثنائها في باقي خطوات الاقتراب وينقل عليها ثقل الجسم كله على أن ينتقل ثقل الجسم من الكعب إلى المشط
 ٣- تفرد بعد ذلك ركبة رجل الارتقاء بصورة فجائية وسريعة
 ٤- تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل الجبهة الكرة والعينان مفتوحتان

٥- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم
 ٦- بعد ضرب الكرة يهبط التلميذ على الأرض وقد يكون الهبوط بالقدمين معاً أو بقدم تتلوها قدم، وفي كلتا الحالتين تنثنى مفصل الركبة لامتصاص صدمة الجسم بالأرض

الخطوات التعليمية لضرب الكرة:

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية
 أ- يؤدي المتدرب الحركة دون كرة بالاقتراب من (٣ : ٤) خطوات
 ب- يقوم المتدرب بضرب كرة معلقة ب الاقتراب من (٣ : ٤) خطوات على أن تكون الكرة أعلى من قمة الرأس بحوالي (١٥) سم ويزداد الارتفاع بعد ذلك تدريجياً
 ج - متدربان متواجهان المسافة بينهما ٨ ياردات وأحدهما ممسك بالكرة يقوم برميها لزميله في شكل قوس
 د- يكرر التمرين بينما تزداد المسافة بينهما تدريجياً



١٤- مهاجمة الكرة من الجانب

الأداء الفني للمهارة:

1-يجري المدافع بجانب المتدرب المستحوذ على الكرة حتى يجاريه في السرعة ويصبح متمكناً من الكرة

٢- يأخذ الرجل غير المهاجمة حركة الجري العادي

٣- بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم في اتجاه الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي أو بباطن القدم للجانب

٤- يتخذ الجذع وضع الجري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر مُركز على الكرة

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين مع الشرح ثم يتبع الخطوات التالية :

أ - يؤدي المتدرب مهاجمة الكرة من الجانب بدون كرة

ب - توضع كرة أمام المتدربين وعلى بعد (٣) ياردات منه يضرب المتدرب الكرة ويؤدي مهاجمة الكرة من الجانب

ج- متدربان أحدهما مدافع والآخر مهاجم ويقفان بجانب بعضهما بحيث يكون اتجاهها واحداً والكرة مع المتدرب المهاجم الذي يقوم بدفع

الكرة أمامه وبعيداً عن سيطرته لمسافة من (٥ : ٦) ياردات ويؤدي

المتدرب المدافع مهاجمة الكرة من الجانب

د- نفس التمرين السابق ولكن يحاول المتدرب المهاجم السيطرة على

الكرة ويحاول المتدرب المدافع مهاجمة الكرة في الوقت المناسب.



١٥- رمية التماس

الاداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب بعدة خطوات مقترباً من خط التماس تتسم بتزايد السرعة

٢- تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون إحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليد بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي يريد المتدرب رمي الكرة إليه مع ملاحظة أن الإبهامين يكونان متجاورين

٣- ترفع اليدان الكرة فوق الرأس على أن تتثنى من الكوعين ثم تستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس

٤- يثنى الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً كما يحدث انثناء في مفصل الركبتين بحيث تندفع الركبتان للأمام قليلاً

٥- تفرد الذراعان بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام في اتجاه الرمي ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولدة من

الرجلين تُضاف على القوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الذراعين
الكرة

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولاً بعمل الحركة أمام المتدربين مع الشرح ثم يتبع الخطوات
التالية :

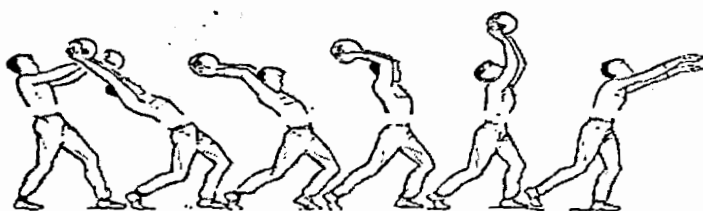
أ- يتعلم المتدرب أولاً كيف يقبض على الكرة قبضاً صحيحاً ويضعها خلف
الرأس

ب - يقبض المتدرب على الكرة ثم يضعها خلف الرأس ويحاول رميها
بدون رجوع الجذع للخلف حتى يتسنى للمدرب التركيز على قيام الذراعين
بأداء الرمية رمياً صحيحاً

ج - يؤدي المتدرب مهارة رمية التماس كاملة من الوقوف بدون كرة

د - يؤدي التلميذ مهارة رمية التماس كاملة من الوقوف بالكرة

هـ - أداء رمية التماس كاملة مع الاقتراب



فهرس

٥		مقدمة
٧		الفصل الأول
٨		تاريخ كرة القدم
١١		ملعب كرة القدم
١٦		أبعاد ملعب كرة القدم
١٩		طريقة اللعب
٢٠		تقسيم اللاعبين
٢٢		طريقة لعب حارس المرمى
٢٩		الوقت الإضافى وركلات الترجيح
٣٥		حالات توقف اللعب
٣٧		الفصل الثانى
٣٨		أرقام قياسية فى كرة القدم
٥١		الإصابات فى كرة القدم
٦١		الفصل الثالث
٦٢		مهارات كرة القدم
٦١		الخطوات التعليمية لضرب الكرة
٨٠		الفهرس