





# المحتويات

صفحة	
٥	مقدمة
٧	قوانين اللعبة . اللاعب . المرمى
٩	الكرة . الترتيب . الملابس
١٠	الإداريون
١١	مدة اللعب
١٢	القرعة . تبادل نصفي للاعب . اللعب
١٤	الأرسال
١٥	إيقاف اللاعب . النقاط
١٦	المخالفات
١٨	استئناف اللعب
٢٠	الجزاءات
٢٣	رمية القفز
٢٤	المبادئ الأساسية
٢٦	رسم يبين طرق اللعب وكيفية تسجيل النقاط
٢٩	خطط اللعب
٢٨	تكييف اللعبة حسب التسهيلات المتوفرة
٣٠	جدول المخالفات وجزاءاتها



## مقدمة

كرة السرعة لعبة جديدة اشتهت عليها الإقبال لمجرد ظهورها وخاصة لمرونة قواعدها وإمكان تعديلها لتناسب جميع الأعمار ولتوافق طبيعة كل من الجنسين .

ونظراً لحداثة عهد هذه اللعبة فإن الفرصة التي تبدو لنا لإدخالها في بلادنا فرصة لا مثيل لها إذ تمكنا من وضع أساس صحيح لها ، على العكس مما سرنا عليه في إدخالنا للرياضات الأخرى . فذلك أمر دلت التجربة على أنه أكثر سهولة من إصلاح حال هذه الرياضات وخاصة بعد أن قطعنا فيها أشواطاً على أسس غير سليمة ومما يساعدنا في هذا السبيل بساطة اللعبة وعدم تعقد قوانينها علاوة على ما تمتاز به من المزايا التي تؤيد ضرورة إدماجها في برامج الرياضة لمختلف المراحل والهيئات .

وفي الواقع إن كرة السرعة لعبة مثالية إذ أنها تجمع بين الطرافة والتشويق والسرعة إلى جانب إظهار البراعة الفردية والقدرة على التعاون بين أفراد الفريق الواحد .

وقد اخترع هذه اللعبة الأستاذ المرميتشل مدير النشاط الرياضي بجامعة ميتشجن الأمريكية وذلك في عام ١٩٢١ .

وتتلخص مزاياها فيما يلي : —

١ — سهولتها وسرعة تعلمها .

٢ — توفر عنصر التشويق والتنويع فيها .

- ٣ — إذادتها لجميع أجزاء الجسم وتدريبها للتحكم المطلق فيه .
- ٤ — انعدام الخطورة فيها .
- ٥ — عدم تطلبها لاستعداد جسماني طبيعي خاص .
- ٦ — مناسبتها لجميع الأعمار ولكل من الجنسين .
- ٧ — إمكان تعديلها لمناسبة كل من يمارسها .

وبالنسبة لأنها لعبة جديدة فإن العامل الرئيسي في تطور خطتها ما زال راجعاً إلى اللاعبين أنفسهم كما أنها تفتقر إلى المدرب المحنك ومن أجل واجباتنا إذا عقدنا العزم على جعلها ضمن برامجنا الرياضية أن نعمل على إعداد المربين والإداريين لها فهم الذين يكونون نواة نشر اللعبة ورفع مستواها .

ولسنا نقصد بهذا الكتيب أن يكون مرجعاً أخيراً لكرة السرعة وإن كنا نثق به كبداية طيبة لها ، ونأمل الموالاة بما هو أوسع وأشمل . وقد راعينا تعديل قوانين اللعبة بما يناسب الظروف القائمة في مصر .

ولعلنا نوفق به لخدمة ما نبغى ، والله ولي التوفيق ؟

## قوانين اللعبة

( معدلة بما يناسب التسهيلات المتوفرة في مصر )

( مادة ١ )

### الملعب

يستخدم لهذه اللعبة ملعب كرة قدم عادى .

الأبعاد :

العرض : ٥٠ — ١٠٠ ياردة ( ٤٥٥٥٠ — ٩١٥٠٠ متراً )

الطول : ١٠٠ — ١٣٠ « ( ٩١٥٠٠ — ١١٨٣٠٠ » )

التخطيط :

انظر الرسم المقابل .

( مادة ٢ )

### المرمى

نفس مرمى كرة القدم :

اتساع المرمى . . . : ٨ ياردة ( ٧٣٢ متر )

ارتفاع أسفل العارضة : ٨ قدم ( ٢٤٤ متر )

سمك الخشب . . . : ٥ بوصة ( ١٢٥ سم )

الشبك . . . . : يثبت جيداً خلف المرمى .

امتداد القوائم لأعلى : لحوالى ١٥ قدم ( ٦٠ متر )

خط المرمى | النهاية

قدم  
٣٠

منطقة الجزاء والنهاية

علامة الجزاء

خط الإرسال

٣

خط

النصف

١٥ ر ٩ متر

خط الإرسال

خط المرمى

١٥ ر ٩ متر

المرمى

٤

١٥

(مادة ٣)

## الكرة

أكبر في حجمها من كرة القدم وأصغر من كرة السلة  
ومواصفاتها كالآتي :

المحيط : ٢٨ر٥ — ٢٩ر٥ بوصة ( ٧١ر٣ — ٧٣ر٨ سم )

الوزن : ١٧ر٥ — ١٩ر٥ أونس ( ٤٩٠ — ٥٤٦ جراماً )

الصنع : العلاف الخارجي من الجلد .

تفضل الأنبوبة الداخلية التي من النوع الذي يملأ بالهواء بالإبرة

يجب أن تكون الكرة كاملة الاستدارة .

ملاحظات : ١ — يجوز بالاتفاق استخدام كرة قدم عادية .

٢ — يجب نفخ الكرة جيداً ( ضغط الهواء يكون

حوالي ١٢ باوند ) .

( مادة ٤ )

## الفريق

بند ١ — العدد : ١١ لاعباً .

بند ٢ — التبديل : يسمح بتبديل أفراد الفريق أثناء سير المباريات

بشرط الحصول على موافقة الحكم .

بند ٣ — الانسحاب : يعتبر الفريق الذي يتباطأ في النزول إلى الملعب

منسحباً ولنحكّم في هذه الحانة أن يوقف المباراة .

( مادة ٥ )

## الملابس

تفس الملابس العادية لمعظم الألعاب بشرط ألا يدخل ضمن

صنعها أية مواد معدنية قد يتسبب عنها إصابة أى من اللاعبين بالأذى .

والحذاء المستعمل يكون إما حذاء كرة قدم عادى أو حذاء كرة سلة بايزاز .

( مادة ٦ )

## الإداريون

تكون الهيئة الإدارية للمباريات من حكم واثنين لمراقبة الخطوط .

بند ١ — الحكم :

وله مطلق السيطرة على اللعب وتتلخص واجباته فى :

- ( أ ) مراقبة تنفيذ قوانين اللعب وتطبيق الجزاءات .
- ( ب ) التصرف فى الحالات التى لا ينص عليها القانون .
- ( ج ) إيقاف كل لاعب يخرج عن الروح الرياضية السليمة أو يرتكب أربعة أخطاء شخصية .
- ( د ) إيقاف المباراة لأسباب يراها تدعو إلى ذلك .

فى هذه الحالة يعتبر الفريق المتسبب مغلوباً وتكون النتيجة للفريق الآخر ( ١ — ٠ )

كما أن له أن يستعين بمراقبي الخطوط أو أن يعهد إليهم بالقيام بأى من واجباته .

بند ٢ — مراقبا الخطوط :

ويناط بهم مساعدة الحكم فى كل أعماله وتتلخص واجبات كل فى : —

- (أ) إعلان خروج الكرة عن الحدود .  
(ب) مراقبة عملية تبديل اللاعبين .  
(ج) لفت نظر الحكم إلى كل ما يلاحظه من المخالفات .
- بند ٣ — مراكز الإداريين :

الحكم : داخل حدود الملعب . ويتحرك في خط قطري تقريباً .  
مراقبا الخطوط : يتولى كل أحد خطى الجانب ومراقبة  
نصف الملعب طولاً ( ليكون قريباً من خطى النهاية والرمى  
باستمرار لملاحظة تسجيل النقاط ) .  
يسير الإداريون في خطهم على نظام تحكيم كرة القدم .

### ( مادة ٧ )

### مدة اللعب

- بند ١ — وقت المباراة : أربعون دقيقة وتقسم على ٤ فترات كل  
منها ١٠ دقائق .
- بند ٢ — وقت الراحة : ١٠ دقائق بعد نصف الوقت الأول ،  
دقيقتان بعد كل من الفترتين الأولى والثالثة .
- بند ٣ — الوقت الإضافي : يتكون من فترة أو أكثر ( حسب  
الشروط الموضوعية للمسابقة ) ومدة هذه الفترة ٥ دقائق .
- بند ٤ — الوقت الخارج : دقيقتان على الأكثر ولا يحتسب  
ضمن وقت المباراة . لكل فريق الحق في طلبه ٣ مرات  
في المباراة عن طريق رئيسه إذا ما كانت الكرة في  
حيازة أحد أفراده .
- للحكم أن يقرر الوقت الخارج إذا تراءى له ما يدعو إلى ذلك .

( مادة ٨ )

## القرعة

يتولى الحكم إجرائها قبل بدء اللعب وينال رابحها الحق في :  
( ١ ) الإرسال ( ب ) اختيار نصف الملعب .

( مادة ٩ )

## تبادل نصفي الملعب

يتم في بدء كل فترة من فترات اللعب الأربعة . أما في الوقت الإضافي فإن الفريق يحتفظ بنصف الملعب الذي بدأ فيه الفترة الأولى ويتم التبادل عقب كل فترة بعد ذلك .

( مادة ١٠ )

## اللعب

يمكن أن تلعب الكرة باليد الواحدة أو باليدين أو تضرب بالقدم  
بند ١ -- العبة الطائرة : وهي الحالة التي ترفع فيها الكرة عن الأرض بفعل ضربة بالقدم أو بالقدمين معاً . . . وفيها يمكن لعب الكرة بالرأس أو باليد أو باليدين كما يلي :  
( ١ ) اللقف : فإذا كان اللاعب في حالة ثبات فليس له التحرك بعد لقفها لأكثر من خطوة واحدة . وله أن يقوم بها في أي اتجاه . أما إذا كان اللاعب متحركاً فله الحق في خطوتين .

( ب ) تمرير الكرة .

(ج) الضربة الممسوكة : أى ضرب الكرة بالقدم بعد رميها باليد .

(د) الضربة المسقطة : أى ضرب الكرة بالقدم بعد إسقاطها من اليد وملامستها للأرض ( نصف طائرة )

(هـ) رفع الكرة فوق لاعب منافس تم لقفها ثانية بشرط عدم تكرار ذلك أكثر من مرة واحدة فى كل محاولة

ملاحظة : لا يجوز أن تضرب الكرة بالساق ( تحت الركبة ) فى حالة اللعبة الطائرة إلا بعد أن تمس الأرض أو فى الضربة الممسوكة .

بند ٢ — العبة الأرضية : وهى الحالة التى تكون فيها الكرة على الأرض ثابتة كانت أو متدحرجة أو مرتدة (تنظيف) مهما كان علو ارتدادها بعد أن تمس الأرض . وفيها يمكن لعب الكرة بالقدم أو بالقدمين أو بالرأس كما يصح الجرى بها بدفعها بالقدم .

بند ٣ — تفاصيل :

(أ) يجوز تحويل اللعبة الأرضية إلى طائرة برفعها للهواء وبالعكس برمي الكرة إلى الأرض .

(ب) لا تعتبر الكرة كأنها ضربت بالقدم إلا بعد أن تترك القدم الضاربة .

(ج) حارس المرمى لا يتميز فى طرق اللعب وأحكامه عن باقى الأفراد .

( د ) يجوز مهاجمة لاعب معه الكرة بشرط عدم التعرض لجسده أو الإمساك به أو عرقلته بأي وسيلة كانت .

( مادة ١١ )

## الإرسال

بند ١ — القيام بالإرسال :

( أ ) يتولى أحد الفريقين عملية الإرسال ( حسب نتيجة القرعة ) في بدء كل فترة من فترات اللاعب .

( ب ) عند بدء الفترات يقوم بالإرسال الفريق الذي تولى الاستلام في الفترة السابقة .

( ج ) يقوم بالإرسال الفريق في كل مرة تسجل عليه نقط .

بند ٢ — إجراء الإرسال : يؤخذ من نقطة منتصف الملعب حيث

تثبت عليها الكرة ثم تضرب بالتقدم للأمام في اتجاه مرعى الفريق المنافس . ولا تعتبر الكرة في اللعب إلا إذا سارت مسافة تساوى طول محيطها .

ويجب أن يقف أفراد الفريق المرسل خلف الكرة وفي نصف ملعبهم ، أما أفراد الفريق المستلم فيقفون وراء خط الإرسال في نصف ملعبهم حتى تضرب الكرة .

هذا وليس للضارب أن يمس الكرة إلا بعد أن يلعبها لاعب آخر من أى الفريقين .

( مادة ١٢ )

## إيقاف اللعب

يوقف اللعب بإشارة من الحكيم في أى حال من الأحوال الآتية :

- ( أ ) تسجيل النقط  
( ب ) المخالفات  
( ج ) الكرة المعلقة  
( د ) الوقت الخارج

( مادة ١٣ )

## النقط

بند ١ — تحتسب النقط كالتالى :

- ( أ ) إصابة المرمى وقيمتها ٣  
( ب ) الوصول لمنطقة النهاية » ٢  
( ج ) إصابة ضربة الجزاء » ١  
( د ) إصابة الضربة المستترة » ١

بند ٢ — إصابة المرمى ..... ثلاث نقط

وتحتسب عند مرور الكرة بكاملها فوق خط النهاية بين القائمين وتحت العارضة بعد ضربها أو دفعها بالقدم أو الجسم من لعبة أرضية من أحد أفراد الفريقين . ولا تحتسب إصابات المرمى التى تنتج عن الضربات المسوكة .

بند ٣ — الوصول لمنطقة النهاية ..... نقطتان

وتحتسب عند تمرير الكرة من لاعب مهاجم موجود خارج منطقة النهاية للفريق المنافس إلى زميل له موجود داخل هذه المنطقة .

لا تحتسب النقطة إذا كان أى من اللاعبين واقفا على خط من حدود منطقة النهاية ، ولا إذا كان المستلم للكرة ملامسا للأرض خارج منطقة النهاية أو كان الرامى ملامسا للأرض داخلها بأى جزء من أجزاء جسميهما فى لحظة لعب كل منهما للكرة .

بند ٤ — إصابة ضربة الجزاء ..... نقطة واحدة

وتحتسب عند إصابة الرمى من ضربة جزاء .

بند ٥ — إصابة الضربة المسقطة ..... نقطة واحدة .

وتحتسب إذا نجح اللاعب فى ضرب الكرة ضربة مسقطة بحيث تمر فوق العارضة وبين امتداد قائمى الرمى بشرط أن يكون هذا اللاعب ( بجميع أجزاء جسمه ) خارج منطقة النهاية فى لحظة ضرب الكرة .

( مادة ١٤ )

## المخالفات

بند ١ — خروج الكرة عن الحدود :

( أ ) عند عبور الكرة أو ملامستها لأحد الخطوط المحددة للملعب ( خطى الجانب أو خطى النهاية ) .

( ب ) عند ملامسة لاعب فى حيازته الكرة لأى خط من الخطوط المحددة للملعب أو للأرض خارجها بأى جزء من أجزاء جسمه .

ملاحظة : يستمر اللعب إذا صدمت الكرة أحد أجزاء هيكل الرمى وارتدت منه لداخل الملعب .

بند ٢ — مخالفة طريقة اللعب :

- ( أ ) حمل الكرة : أى التقدم بها وهى مسوكة باليد أو اليدين لأكثر من خطوة واحدة بعد أن يتسلمها اللاعب وهو فى حالة ثبات ، أو خطوتين إذا تسلمها وهو فى حالة حركة .
- ( ب ) لعب الكرة باليد فى حالة لعبة أرضية ، أو لعبها بالساق ( لما تحت الركبة ) فى حالة لعبة طائرة .
- ( ج ) تكرار لعبة رفع الكرة فوق منافس ثم لقفها قبل أن تلمس الأرض أو تمس لاعباً آخر .
- ( د ) الأخطاء فى إجراء عمليات الإرسال أو رمية القفز أو فى تنفيذ الجزاءات .

بند ٣ — الأخطاء الشخصية — وهى محاولة تعدي لاعب على منافس له بأى مما يلى : —

- ( أ ) الضرب بالتقدم ( ب ) الشنكة  
 ( ج ) الدفع ( د ) المسك  
 ( هـ ) الاعتراض ( و ) الحشونة المتعمدة

ملاحظة : الاحتكاك الجسمى أيا كان غير مصرح به فى هذه اللعبة .

بند ٤ — الأخطاء الفنية :

- ( أ ) إجراء عملية تبديل اللاعبين دون التبليغ أو الاستئذان .
- ( ب ) طلب أكثر من ٣ مرات لوقت خارج .
- ( ج ) الظهور بروح رياضية غير لائقة .
- ( د ) إزال أكثر من ١١ لاعباً دفعة واحدة .
- ( هـ ) تعمد تعطيل اللعب بدون داع .

بند ٥ — الكرة المعلقة : وتعتبر كذلك في جميع الحالات التي يشك فيها الحكم في التسبب لأى من المخالفات أو إذا أُطبق لاعبان على الكرة في لحظة واحدة ولم يتركها أحدهما .

بند ٦ — الوقت الخارج : مادة ٧ بند ٤

( مادة ١٣ )

### استئناف اللعب

بند ١ — بعد تسجيل النقط : يقوم أى من الفريقين بالإرسال كلما احتسبت عليه نقط .

بند ٢ — بعد المخالفات :

( أ ) خروج الكرة عن خط الجانب — ينال الفريق الغير

مخالف رمية جانبية يأخذها أحد لاعبيه من نقطة المخالفة

( ب ) خروج الكرة عن خط النهاية :

١ — من لاعب مهاجم : ينال الفريق المدافع لعبة نهاية من نقطة المخالفة .

٢ — من لاعب مدافع : ينال الفريق المهاجم لعبة نهاية جزئية من ركن الملعب الأقرب لنقطة حدوث المخالفة .

( ج ) مخالفات عن طريقة اللعب — ( مادة ١٢ ) ينال الفريق

الغير مخالف ضربة جزاء إذا حدثت المخالفة داخل

منطقة النهاية للمخالف . أو ضربة حرة إذا حدثت

خارج هذه المنطقة .

(د) المخالفات التطبيقية :

في الإرسال : يعاد وينذر الفريق المخالف ثم يجازى بضربة حرة إذا كرر المخالفة .

في الرمية الجانبية : ينال الفريق الغير مخالف الرمية .  
فما عدا ذلك يستأنف اللعب بعد المخالفات التطبيقية بضربة حرة .

(هـ) الأخطاء الشخصية : ينال الفريق الغير مخالف ضربتي

جزاء ( الأولى مقيدة ) إذا حدث الخطأ داخل منطقة النهاية للمخالف وينال ضربة جزاء واحدة إذا حدث الخطأ خارج هذه المنطقة .

يتولى القيام بضربات الجزاء في حالة الأخطاء الشخصية اللاعب المرتكبة ضده المخالفة أو بديله .

(و) الاحطاء الفنية : ينال الفريق الغير مخالف ضربة

جزاء إذا حدثت المخالفة داخل منطقة جزاء المخالف وينال ضربة جزاء مقيدة إذا حدثت المخالفة خارج هذه المنطقة .

يتولى القيام بضربات الجزاء في حالة الاحطاء الفنية أى لاعب في الفريق الغير مخالف .

(ز) الكرة المعلقة : يقوم الحكم برمية قفز أى رمي الكرة

بين لاعبين متنافسين في مكان تعطل اللعب .

(ح) بدء الوقت الاضافى : رميسة قفز من منتصف الملعب

يتولاها الحكم .

( مادة ١٤ )

## الجزاءات

بند ١ — الرمية الجانبية :

يجب على الرامي مراعاة مايلي :

- ( أ ) أن يقف خارج حدود الملعب .
- ( ب ) أن يرمى الكرة من نقطة حدود المخالفة في ظرف ٥ ثوان .
- ( ج ) لا يمس لاعب الكرة بعد أن يرميها إلا إذا لعبها غيره .  
وفي أثناءها يقف أفراد الفريق المخالف داخل حدود الملعب وعلى بعد لا يقل عن ٣ أقدام منها .  
النقط التي تسجل مباشرة من الرميات الجانبية لا تحسب .

بند ٢ — لعبة النهاية :

يقوم بها أحد أفراد الفريق المدافع من نقطة خروج الكرة عن خط النهاية. ويمكن لعب الكرة فيها بأحدى الطرق الآتية : —

- ( أ ) ضربة ممسوكة .
  - ( ب ) ضربة مسقطة .
  - ( ج ) « حرة »
  - ( د ) تمرير الكرة .
- لا يجوز للاعب الذي يتولاها أن يمس الكرة ثانية إلا بعد أن يلعبها غيره .

بند ٣ — اللعبة النهائية الجزائية :

يقوم بها أحد أفراد الفريق المهاجم من ركن الملعب  
الأقرب لخروج الكرة عن الخط ، ويمكن لعب الكرة  
فيها بإحدى الطرق الآتية : —

- ( أ ) ضربة ممسوكة ( ب ) ضربة مسقطة  
( ج ) « حرة » ( د ) تمرير ترميل

ملاحظات :

١ — ليس للاعب المتولى لهذه اللعبة أن يمس الكرة ثانية  
إلا بعد أن يلعبها غيره .

٢ — لا يجوز إصابة الرمي قبل أن تخرج الكرة عن منطقة  
النهاية « داخل الملعب » بعد لعبة نهائية جزائية .

بند ٤ — ضربة الجزاء :

على فريق الضارب مراعاة :

( أ ) تؤخذ الضربة من علامة الجزاء للمنطقة التي حدثت  
المخالفة فيها .

( ب ) يقف زملاء الضارب خلف الكرة عند ضربها .

( ج ) تضرب الكرة نحو الرمي .

( د ) ليس للضارب أن يمس الكرة بعد ضربها حتى يلعبها  
غيره .

أما الفريق المخالف فيجب أن يقف أفراده إما على خط  
النهاية خارج القائمين أو داخل حدود الملعب وخارج  
منطقة النهاية التي تؤخذ فيها الضربة .

ملاحظة : يستمر اللعب بعد ضربة الجزاء إذا لم تنجح الإصابة وتخضع لسائر أحكام اللعبة .

بند ٥ — ضربة الجزاء المقيدة :

تخضع لنفس أحكام ضربة الجزاء إلا أن اللاعب يتوقف بعدها ويستأنف كما يلي : —

( أ ) في حالة نجاح الإصابة : إرسال للفريق الذي أصيب مرماه .

( ب ) في حالة عدم نجاح الإصابة : لعبة نهاية للفريق المدافع .

بند ٦ — الضربة الحرة : ويراعى فيها : —

( أ ) أن تؤخذ الضربة من مكان حدوث المخالفة بالضبط .

( ب ) تثبت الكرة أولاً ثم تضرب لأى اتجاه .

( ج ) يجب أن تسير الكرة مسافة تساوى طول محيطها حتى

تصبح فى اللعب .

( د ) ليس للضارب أن يمس الكرة بعد ضربها إلا بعد أن

يلعبها غيره .

( هـ ) ينتشر زملاء الضارب فى أى مكان من الملعب .

( و ) يقف أفراد الفريق المخالف على بعد لا يقل عن ١٠

ياردات على الأقل من الكرة .

( مادة ١٥ )

## رمية القفز

تجوزى كما يلي : —

- ١ — يرمى الحكم الكرة لأعلى . . بين لاعبين متنافسين .  
( أو يعهد بذلك لأحد مراقبي الخطوط ) .
- ٢ — يجب أن يبقى للاعبان داخل دائرة وهمية قطرها ٤ قدم ( ١٢٠ متر ) حتى تابع الكرة مثلا .
- ٣ — لا يجوز لأى منهما لمس الكرة بعد أن يرميها الحكم قبل أن تصل في ارتفاعها لأعلى نقطة .
- ٤ — ليس لأى منهما لمس الكرة أكثر من مرتين متتاليتين إلا بعد أن تمس الأرض أو بعد أن يلمسها لاعب آخر فإذا سقطت الكرة على الأرض دون أن يفلح أحدهما في لعبها فإن الحكم يقوم بإعادة الرمية .

ملاحظة : لا تحتسب النقطة بعد لعبة مباشرة للكرة في رمية القفز

## المبادئ الأساسية لكرة السرعة

تتخصر أسس هذه اللعبة في : —

أولاً — السرعة في الجرى .

ثانياً — التحكم التام في الجسم .

ثالثاً — القدرة على تتبع الكرة والتصرف فيها .

رابعاً — استخدام أى من اليدين أو القدمين في اللعب على حد سواء .

خامساً — التفاهم والتعاون مع أفراد الفريق .

سادساً — الدراية بقوانين اللعب وروحها .

ويمكن التدريب على السرعة في الجرى والتحكم في الجسم بنفس الوسائل التي تتبع في لعبة كرة القدم والرجبي .

أما القدرة على التصرف في الكرة فهي مسألة أكثر تقيداً منها في الألعاب المعروفة فهي تخضع لأسس التمرير باليد في كرة السلة أو بالقدم من حيث الاقتراب والابتعاد عن الزميل حسب طبيعة الموقف . ويمكن للفريق أن يدرب أفراده على حركات معينة تستخدم في كل الحالات المتشابهة .

ولا بد من إتقان عدد من الضربات بالقدم وتخصص فيما يلي :

١ — ضرب الكرة من الثبات وتوجيهها .

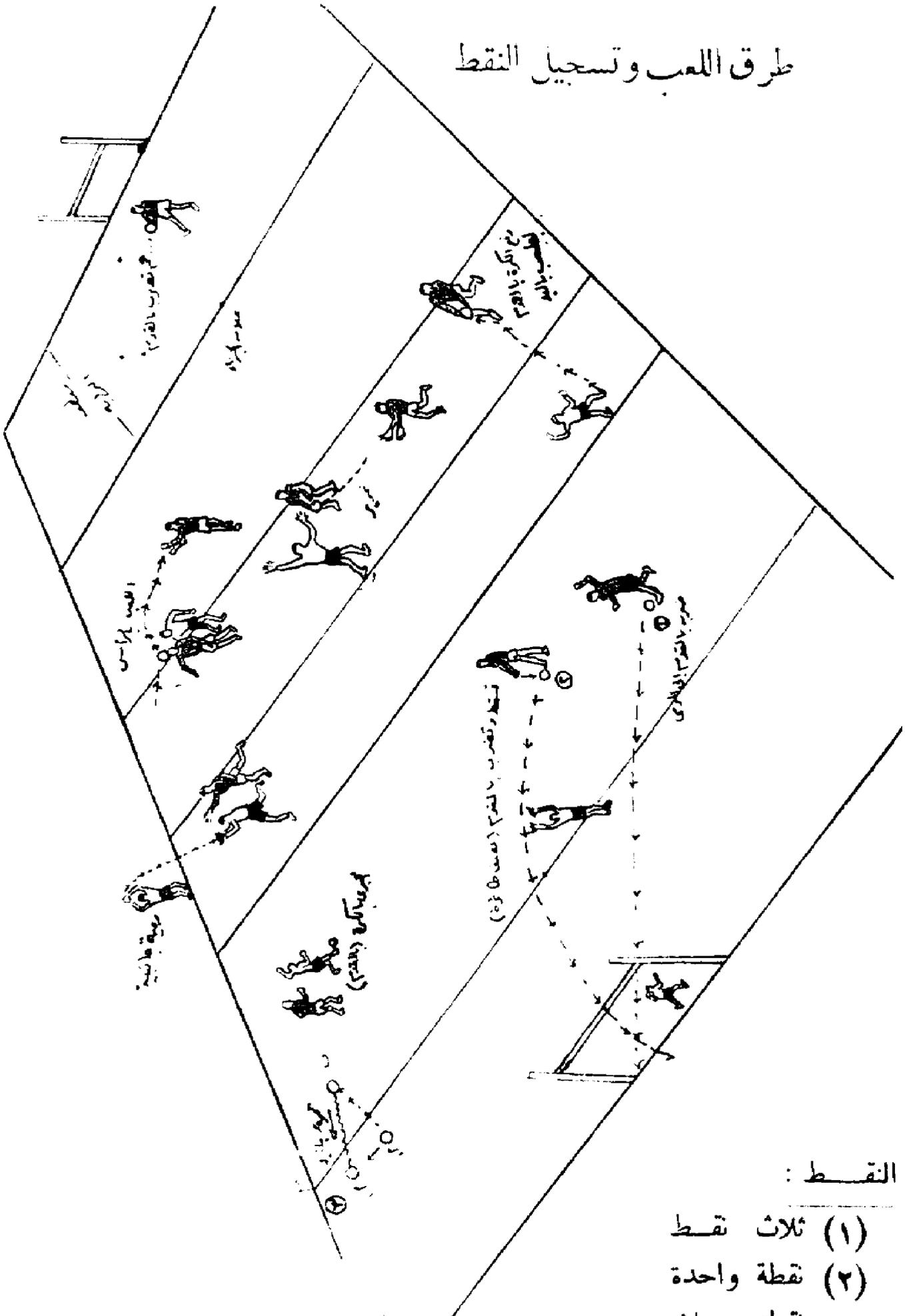
- ٢ — الضربة المسوكة .
  - ٣ — الضربة المسقطه ( نصف الطائرة ) .
  - ٤ — الجرى بالكرة بدفعها حفيفا بالقدم .
  - ٥ — رفع الكرة بالقدم من الأرض لتحويلها من لعبة أرضية إلى لعبة طائرة يمكن لعبها باليد .
- وأكبر الأخطاء في ضرب الكرة هو استعمال إصبع القدم فإن ذلك يحرم اللاعب من التحكم في اتجاه الكرة .
- ولا بد كذلك من إتقان صيد الكرة بالقدم بالطرق المعروفة في كرة القدم .

والتمرير باليد عنصر لاغنى عنه بأنواعه ( بيد واحدة . باليدين دفعا أو رفعا ) ولا بد من السرعة في القيام به بعد مسك الكرة .

الارتكاز عنصر آخر هام له نفس المكانة التي يحتلها في كرة السلة ويؤدي بتثبيت القدم ثم تحريك الأخرى لأي اتجاه فنظراً لعدم إمكان الجرى بالكرة في هذه اللعبة فلا بد من استخدام الارتكاز لتفادي مهاجمة لاعب أو لمحاولة التمرير مع إخفاء الاتجاه أو ما شابه ذلك ويتميز اللاعب صاحب المقدرة على استخدام الرأس في ضرب الكرة عن غيره سواء في الدفاع أم في الهجوم .

كل هذه المبادئ يمكن ترتيبها بالمران والتدريب على كل منها على حدة ولا بد من ذلك قبل أن يتم التفاهم بين اللاعبين وإمكان تعاونهم في التي تجيء بدراستهم كل لعادات زملائه ومعرفتهم لحركات وتصرفات وعادات بعضهم في جميع المواقف .

# طرق اللعب وتسجيل النقاط



النقط :

- (١) ثلاث نقط
- (٢) نقطة واحدة
- نقطتان

## خطط اللعب

### ١ — المراکز :

مراکز اللعب في كرة السرعة هي نفسها مراکز أفراد فريق كرة القدم ( حارس مرمى ، ظهران ، ٣ دفاع ، ٥ هجوم )  
ونظراً لسرعة انتقال الكرة فيها فلا بد من احتفاظ كل لاعب بمركزه وتبادلاً لتكالب اللاعبين على الكرة ومنطاردتها دون تعقل وتبصر ، وإلا تعذر تطبيق روح قواعد اللعبة وانخفاض مستوى اللعب وكثرت إصابات اللاعبين .

فالخطط السليمة تقتضي ضرورة ملازمة كل لاعب لمركزه إلا في أحوال استثنائية يجب فيها على أحد زملائه ( حسب الحال ) أن يبادر بشغل ما تركه من فراغ .

### ٢ — اللعب مع الريح :

يفضل دائماً اختيار اللعب مع الريح إذا ربح الفريق القرعة فهي تساعد الضربات المسوكة والمسقطة وتسهل الحصول على نقط قبل الفريق المنافس مساعدة بذلك الروح المعنوية .

### ٣ — اللعب ضد الريح :

فإذا ما اضطر الفريق إلى اللعب ضد الريح فيجب عليه حفظ الكرة منخفضة ما أمكن والإكثار من الجرى بالكرة وتبادل تمريرها بالقدم دون رفعها .

٤ - الهجوم :

يجب أن يكون الهجوم أساس طريقة لعب الفريق الذي يشعر أنه الأقوى وفي نفس الوقت يجب على الفريق الأقل في مجموع نقطه إذا ما اقتربت نهاية الوقت أن يحول خطته إلى الهجوم بل والمجازفة فيه بالتقدم بأغلبية أفراده نحو مرمى المنافسين .

ولكى ينجح الهجوم يجب أن يكون معززاً من المدافعين مغطى بهم كما يستند كأي رياضة أخرى على عنصر المفاجأة أى السرعة مع إخفاء النية علاوة على الحماسة والمثابرة

٥ - الدفاع :

يجب أن يكون الدفاع هو الأساس للفريق البطيء في تحرك أفراده مع بذل كل جهد لكي يتكافأ ويتناسب مع لعب الفريق المنافس ولا تنجح خطة الدفاع إطلاقاً إلا بعد التفاهم التام بين جميع أفراد الدفاع ولا بد له من القدرة على ابتكار الوسائل لإبعاد الخطر عن فريقهم وتحويل الدفاع إلى هجوم مفاجيء .

## تكيف اللعبة

### حسب التسهيلات المتوفرة

أولاً — اللعب: من السهل تحويل ملعب كرة القدم العادي إلى ملعب لكرة السرعة أو ملعبين في حالة كثرة العدد أو صغر اللاعبين أو الرغبة في عدم الإرهاق . . .

ثانياً — المرمى : يستخدم نفس مرمى كرة القدم ، أما امتداده لأعلى فمن الممكن اجراءؤه القائمين بربط عمودين أكثر ارتفاعاً في كل منهما ومن السهل كذلك عمل مرمى متقل من مزايا التحكيم في طول الملعب حسب الحاجة .

ثالثاً — قوانين اللعبة : يمكن بسهولة التعديل فيها لتناسب السن والمقدرة كتقصير الملعب أو تقليل مدة اللعب أو زيادة عدد اللاعبين المشتركين أو ما أشبه ذلك .

هذا من ناحية اللاعب المبتدئ أما المتقدم فيمكن جعل اللعبة أكثر صعوبة وتشويقاً بالنسبة إليها باتباع عكس ما ذكر أو بإضافة قواعد جديدة . وقد عملت فعلاً محاولات لإدماج عناصر لعبة الرجبي إلى كرة السرعة فكانت النتيجة مرضية بالنسبة إلى اللاعب إلا أنها زادت كثيراً في صعوبة التحكيم .

## جدول المخالفات وجزاؤها

جزاء المخالف	المخالفة
خسارة الفريق للمباراة	التباطؤ في الظهور في اللعب
ضربة جزاء مقيدة «خطأ فني»	نزول أكثر من ١١ لاعباً للفريق
المنع من اللعب أو تغييرها	ارتداء ملابس تسبب خطورة
ضربة جزاء مقيدة «خطأ فني»	طلب وقت خارج لرابع مرة
ضربة حرة أو ضربة جزاء إذا	طريقة اللعب عموماً
حدثت المخالفة داخل منطقة	
جزاء المخالف	
إعادته مع الإنذار ( يتبع ذلك	الإرسال
ضربة حرة)	
رمية جانبية	خروج الكرة عن خط الجانب
لعبة نهائية (للمدافع)	خروج الكرة عن خط النهاية
لعبة نهائية جزائية (للمهاجم)	
ضربة جزاء أو ضربتي جزاء	خطأ شخصي
إذا حدثت المخالفة داخل منطقة	
جزاء المخالف وتكون الأولى	
مقيدة	
ضربة جزاء مقيدة	خطأ فني
تعاد الرمية مع الإنذار ( يتبع	رمية القفز
ذلك رمية حرة)	
رمية جانبية للفريق المنافس	الرمية الجانبية

# سلسلة الألعاب الرياضية الجديدة

يصدرها

محمد محمد فضائي

مدرس بمدرسة المعلمين العليا

قسم التربية البدنية

صدر منها :

---

١ - كرة اليد

٢ - كرة المرملة

٣ - تنس الطاولة

٤ - كرة الشبكة

٥ - الكرة الطائرة



يظن البعض أن مقياس التقدم الرياضي للأمم هو ما يفوز به  
نفر قليل من أفرادها من بطولات عالمية . . . ولكن القياس الحقيقي  
لهذا التقدم يجب أن يكون مبنياً على أساس عدد من يمارس الرياضة  
وكثرتهم حتى ولو لم يكن بين هذا العدد ولا بطل واحد . . .

وبلادنا قد تفشت فيها الأمية الرياضية بشكل يفوق كل داء عضال  
أصيبت به . . . فأمامنا جهاد طويل للقضاء عليها خاصة وأولى الأمر  
منا يعتقدون أن الرياضة لها وعي لا قيمة له وفاتهم مالها من مزايا  
خلقية وجسمية وعقلية وغاب عنهم ما تبذله الأمم من جهود في سبيل  
رفع شأنها وتسهيل ممارستها لكل فرد من أفرادها بإيجاد الملاعب  
الكافية وبالتأيد المادي والأدبي . . .

إذن فلا حول لنا إذا تركنا جانباً الاعتماد على تأييد أولى الأمر  
منا أو على مساعدتهم . . . معتمدين في جهادنا على أنفسنا . وإنه لجهاد  
عسير يتطلب من كل قادر أن يتكاتف ويتعاون لوضع الأسس اللازمة .  
إننا نريد أن تكون الرياضة للجميع ونريد الجميع أن يكونوا  
رياضيين . . .

ولما كان من الصعب على البعض القيام بأنواع معينة من الرياضات  
لطبيعة تكوينهم ونزعاتهم وقدرتهم فلا بد لنا من تقديم أنواع عديدة  
حتى يجد كل منا ما يناسبه منها ويلائمه . . .

وهذا هو النصيب الذي ستساهم به سلسلة أنبيات الألعاب  
الرياضية الجديدة في هذا الجهد لنشر الرياضة والله ولي التوفيق

