



الصفحة

محتويات الكتاب

٥	إهداء
٧	الرموز المستخدمة في الكتاب
٩	مقدمة

الفصل الأول

تاريخ كرة القدم

١٣	جنود في كرة القدم
١٤	أحداث هامة في تاريخ كرة القدم
١٧	مصريو كرة القدم
١٨	تاريخ بطولة كأس العالم لكرة القدم
٢١	نتائج مباريات الافتتاح في كأس العالم لكرة القدم
٢٢	نتائج مباريات الدور النهائي في كأس العالم لكرة القدم
٢٣	تاريخ الدورات الأولمبية والدول الفائزة ببطولة كرة القدم فيها

الفصل الثاني

مفاهيم في الإعداد المهاري

٢٧	مفهوم وأهمية الإعداد المهاري
٢٨	مراحل الإعداد المهاري :
٢٩	١- مرحلة اكتساب التوافق الأولى لأداء المهارة الأساسية
٣٠	٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية
٣٢	٣- مرحلة اكتساب إتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية
٣٣	٤- أساليب التدريب على المهارات الأساسية



- 18 - Malcolm Cook (1997) : Soccer Coaching Team Management, 2nd. ed. A & C Black, London.
- 19 - Malcolm Simon and Reeves John A (1994) : Soccer Restart Plays, Human Kinetics Publisher.
- 20 - Nick Whitehead and Malcolm Cook (1997) : Soccer Training, A & C Black, London .
- 21 - Paul Caligivri with Herbert Dean (1997) : High Performance Soccer, Human Kinetics Publisher.
- 22 - Peter Treadwell (1995) : Skilful Soccer, A & C Black Publisher, London .
- 23 - Rainer Martens (1997) : Successful Coaching , 2nd. ed., Human Kinetics Publisher .
- 24 - Rolf Wiehed (1992) : Training to Win Football, Wolfe Publishing .
- 25 - Roy Rees and Carvan der Meer (1997) : Coaching Soccer Successfully, Human Kinetics Publisher.
- 26 - Stanley Lover (1994) : Soccer Laws Illustrated, Pelham Books .
- 27 - Widdows, Richard (1992) : Football Techniques and Tactics, Chancellor Press.
- 28 - Wilkinsen W.H.G. (1996) : Soccer Tactics, the Crowood Press Ltd.



الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

٣٩	مفهوم وأهمية المهارات الأساسية
٤١	المهارات الأساسية بدون كرة
٤٣	المهارات الأساسية باستخدام الكرة :
٤٣	* الجري بالكرة :
٤٤	- طرق الجري بالكرة
٤٤	- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي
٤٥	- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي
٤٦	- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي
٥٤	* ضربات الكرة بالقدم :
٥٥	- الضربات الشائعة الاستعمال
٥٥	- ضرب الكرة بباطن القدم
٦٤	- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي
٧٦	- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
٨٥	- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
٩٥	* الضربات غير شائعة الاستعمال :
٩٥	- ضرب الكرة بسن (بيبوز) القدم
٩٥	- ضرب الكرة بكعب القدم
٩٥	- ضرب الكرة بأسفل القدم
٩٦	- ضرب الكرة بالركبة
٩٧	* ضرب الكرة بالرأس :
٩٧	- طرق ضرب الكرة بالرأس
٩٧	- ضرب الكرة بالرأس والملاعب متصل بالأرض

٩٩	- ضرب الكرة بالرأس من الثبات
١٠١	- ضرب الكرة بالرأس من الحركة
١٠٣	- ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء
١٠٣	- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا بالارتقاء الفردي
١٠٣	- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا بالارتقاء الزوجي
١٠٤	- ضرب الكرة بالرأس مع الطيران خلف الكرة
١١٥	* السيطرة على الكرة :
١١٦	- أنواع السيطرة على الكرة
١١٧	- استلام الكرة
١٢٢	- امتصاص الكرة
١٣٤	- كتم الكرة
١٥٣	* المراوغة (المحاورة) :
١٥٤	- أهم الصفات وشروط المراوغة الناجحة
١٥٤	- طرق المراوغة
١٥٥	- المراوغة من الأمام
١٦٢	- المراوغة من الجانب
١٦٥	- المراوغة من الخلف
١٧٧	* المهاجمة (المزاخمة) :
١٧٧	- المبادئ الأساسية لنجاح مهارة المهاجمة
١٧٩	- طرق المهاجمة :
١٧٩	- المهاجمة من الأمام
١٨١	- المهاجمة من الجانب
١٨٤	- المهاجمة من الخلف



الصفحة

١٩٢	* رمية التماس :
١٩٣	- الشروط القانونية لرمية التماس
١٩٣	- طرق أداء رمية التماس
١٩٤	- رمية التماس من الثبات
١٩٥	- رمية التماس من الاقتراب
٢٠٣	* حراسة المرمى :
٢٠٤	- المميزات الواجب توافرها في حارس المرمى
٢٠٤	- المهارات الأساسية لحارس المرمى
٢٠٤	- حركات حارس المرمى بدون كرة
٢٠٩	- حركات حارس المرمى باستخدام الكرة
٢٠٩	- الحركات الدفاعية لحارس المرمى
٢٠٩	- الحركات الهجومية لحارس المرمى

الفصل الرابع

قانون كرة القدم

٢٣٧	مادة (١) ميدان اللعب
٢٤٤	مادة (٢) الكرة
٢٤٧	مادة (٣) عدد اللاعبين
٢٥٠	مادة (٤) معدات اللاعبين
٢٥١	مادة (٥) الحكم
٢٥٤	مادة (٦) الحكام المساعدون
٢٥٥	مادة (٧) زمن المباراة
٢٥٧	مادة (٨) ابتداء واستئناف اللعب



الصفحة

٢٥٩	- مادة (٩) الكرة في اللعب وخارج اللعب
٢٦٠	- مادة (١٠) طريقة تسجيل الأهداف
٢٦٠	- مادة (١١) التسلسل
٢٦٢	- مادة (١٢) الأخطاء وسوء السلوك
٢٦٦	- مادة (١٣) الركلات الحرة
٢٦٩	- مادة (١٤) ركلة الجزاء
٢٧٢	- مادة (١٥) رمية التماس
٢٧٤	- مادة (١٦) ركلة المرمى
٢٧٥	- مادة (١٧) الركلة الركنية
٢٧٧	- مادة (١٨) الركلات من علامة الجزاء
٢٨١	- مراجع الكتاب
٢٨٥	- المحتويات