



الإتحاد السعودي للهوكى  
Saudi Hockey Federation

تعلّم  
اللّهوكي





الاتحاد السعودي للموكيت  
Saudi Hockey Federation

# الفهرس

02	المقدمة
04	الهوكي الميداني
08	هوكي 11
18	هوكي الصالات
24	الهوكي الخماسي
29	الخاتمة

# المقدمة

يعد هذا الكتاب مرجعاً شاملاً لرياضة الهوكي الميداني، حيث يقدم بأسلوب مبسط ومتوازن شرحاً لأنواع اللعبة. يناقش الكتاب القوانين والأنظمة التي تنظم سير المباريات، تحديد أدوار اللاعبين، معايير السلامة، والمعدات المستخدمة. كما يبرز الاختلافات بين أشكال الهوكي المختلفة والتطورات الفنية والتنظيمية التي شهدتها الرياضة. يستهدف هذا المحتوى إمداد القارئ، سواء كان لاعباً، مهتماً، أو باحثاً، بفهم دقيق لأساسيات اللعبة ومفاهيمها، ليصبح هذا الكتاب مرجعاً موثوقاً يعتمد على أحدث القوانين الدولية المعتمدة من الجهات المختصة.





## الهوكي الميداني

هوكي الميدان لعبة أولمبية جماعية، وفن تكتيكي يجمع بين المهارة والسرعة والعمل الجماعي، مما يجعلها مثالية لتعزيز اللياقة والانضباط وروح الفريق. يقوم اللاعبون باستخدام عصا هوكي للتحكيم في كرة صغيرة وتسجيل الأهداف في مرمى الخصم ضمن قواعد اللعب النزيه. ظهرت اللعبة أول مرة في الأولمبياد عام 1908، واعتمدت بشكل دائم منذ 1928، تقام منافسات هوكي الميداني في الأولمبياد تحت إشراف الاتحاد الدولي للهوكي وتُعد من أكثر الألعاب الجماعية تطوراً وتنظيمًا في الدورات الأولمبية.



## مسك العصا

- ④ اليد العليا (اليسرى): تمسك اليد العصا من أعلى بقبضة محكمة، قريباً من نهاية العصا.

- ④ اليد السفلی (اليمنى): تمسك اليد العصا من الأسفل، مما يساعد في التحكم والمناورة.

## وضعية الجسم

- ④ الركبتين يجب أن تكونا مثنىتين قليلاً
- ④ الظهر مائل للأمام لتحسين التوازن والاستعداد للحركة
- ④ العينان تتبعان الكرة دائمًا.

## الأسسیات

- ④ التمرير والاستقبال: يتدرّب اللاعبون على تمرير الكرة بدقة باستخدام الجانب المسطح من العصا، مع التركيز على استقبالها للحفاظ على الاستحواذ والتدرب في اللعب

- ④ التسديد على المرمى: يُسمح بالتسديد فقط باستخدام الجانب المسطح من عصا الهوكي، ويُحتسب الهدف فقط إذا تم التسديد من داخل دائرة المرمى

## القوانين الأساسية

- ④ لا يسمح باللعب بالجزء الخلفي من العصا.
- ④ لا يسمح بلمس الكرة بالقدم أو اليد: الكرة يجب أن تلعب فقط بالعصا.
- ④ الألعاب الخطيرة محظورة: مثل رفع العصا عاليًا بطريقة خطيرة.
- ④ التدخلات الجسدية محدودة: منع إعاقة أو دفع الخصم عموديًّا.
- ④ يجب التسديد من داخل دائرة التسديد حتى يحتسب هدفًا.
- ④ هذه نظرة عامة مبسطة تعطيك فكرة أساسية عن كيفية لعب هوكي الميدان والتعامل مع العصا والكرة.



## المعدات

**الخوذة:** ضرورية لحماية الرأس، ويجب أن تحتوي على قناع معدني أو بلاستيكي للوجه حسب المعايير.

**واقي الصدر والكتفين:** يوفر حماية للجزء العلوي من الجسم.

**القفازات:** أكبر حجماً من تلك التي يستخدمها اللاعبون الآخرون، لتوفير حماية أفضل ومساعدة في صد الكرة.

**الساقين والقدمين:** تُستخدم واقيات خاصة لحماية الساقين والقدمين.

**الركبة والمنطقة الأربية:** تُستخدم حماية إضافية للركب والمناطق الحساسة.

### زي الحارس

Goalkeeper Uniform



### زي اللاعب

Player Uniform





الاتحاد السعودي للهوكى  
Saudi Hockey Federation

# هوكي الميدان - 11 Hockey 11 - الميدان



## مناطق اللعب

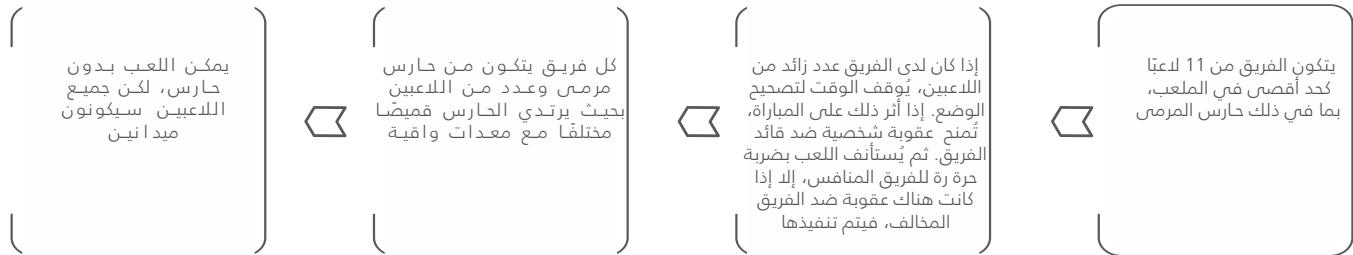
دائرة التسديد هي منطقة نصف دائرة تحيط بالمرمى بقطر 14.63 متر، ويُحتسب الهدف فقط إذا تم تسديد الكرة من داخلها. وتبعد نقطة الجزاء 6.40 متراً عن المرمى ولا يُسمح بوضع أي معدات داخل المرمى أثناء اللعب

## أبعاد الملعب

- الطول: 91.40 م - العرض: 55.00 م
- الخطوط الجانبية والخلفية تحدد حدود اللعب
- خط المنتصف يقسم الملعب إلى نصفين متساوين
- يتم رسم خطوط تعرف بخطوط الـ 23 م عبر الملعب على بُعد 22.90 م من كل خط خلفي



## عدد اللاعبين



## طريقة لعب الحارس

حارس المرمى: يرتدي قميصاً ممیزاً ومعدات واقية (خوذة، واقيات الأرجل، وركلات) بدون حارس مرمى: جميع لاعبي الفريق يرتدون قمصاناً موحدة، ولا يحق لأي لاعب استخدام خوذة واقية باستثناء قناع الوجه عند الدفاع في حالة الضربة الركينية الجزائية.

## حراسة المرمى

حارس المرمى يلعب دوراً حيوياً في فريق هوكي الميدان، وغالباً ما يكون عامل الفارق في الحفاظ على نتيجة المباراة من خلال منع الأهداف

## المهارات الأساسية لحارس المرمى



### صد الكرة

استخدام اليدين، القدمين، أو أي جزء آخر من الجسم لمنع الكرة من دخول المرمى



### التغطية الأرضية

يجب أن يكون قادراً على التحرك بسرعة من جانب إلى آخر من المرمى لتغطية أكبر مساحة ممكنة



### الوضعية

يجب أن يحافظ حارس المرمى على وضعية منخفضة، مع الركبتين متبنتين والجسم مائل قليلاً للأمام ليكون جاهزاً للتحرك بسرعة



### التعامل مع الكرة

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد المسموح له بلمس الكرة بأي جزء من جسمه داخل منطقة الجزاء، بما في ذلك استخدام اليدين والقدمين



### ال التواصل

يجب أن يكون حارس المرمى قائداً من الخلف، يوجه الدفاع وينبههم لأى مخاطر محتملة



### التقدير

يجب أن يكون لدى الحارس تقديرجيد للمسافات والتوقيت ليتمكن من التفاعل بفعالية مع الكرات القريبة والبعيدة



## بدء واستئناف اللعب

### بداية المباراة

- ④ تُلعب الكرة من منتصف الملعب بواسطة الفريق الفائز بالقرعة.
- ④ يتغير اتجاه اللعب بين الشوطين

### متى يتوقف اللعب؟

- ④ إذا خرجت الكرة من الخطوط الجانبية، تُستأنف بضربة حرة
- ④ إذا خرجت الكرة من الخط الخلفي دون تسجيل هدف:
- ④ لمسها المدافع عن غير قصد، تُستأنف من خط 23 متراً

### التبديلات

- ④ مسموح بها في أي وقت أثناء اللعب، ما عدا أثناء تنفيذ ركلة الجزاء، إلا في حالة إصابة أو إيقافحارس، حيث يُسمح بالتبديل الفوري له فقط.
- ④ لا يوجد حد أقصى لعدد التبديلات أو مرات الاستبدال.
- ④ يجب أن يغادر اللاعب المستبدل الملعب قبل دخول البديل.
- ④ لا يُسمح باستبدال اللاعبين الموقوفين أثناء فترة إيقافهم.
- ④ تتم التبديلات في نطاق 3 أمتار من خط الوسط المتفق عليه مع الحكم.
- ④ يتم إيقاف الوقت فقط عند تبديل حارس المرمى وليس للتبديلات الأخرى.
- ④ أخرجها المدافع عمداً، تُحتسب ضربة ركنية جزائية.

### خروج اللاعبين ودخولهم

- ④ اللاعب المصاب أو الذي ينزف يجب أن يغادر الملعب، ولا يعود حتى يتم تضميد الجرح وتغيير الملابس الملطخة بالدم.
- ④ لا يُسمح لأي شخص غير اللاعبين بالتواجد في الملعب دون إذن الحكم.
- ④ يتم إيقاف الوقت فقط عند تبديل حارس المرمى وليس للتبديلات الأخرى.

## كيف تُحتسب الأهداف؟

يُسجل الهدف إذا لعبت الكرة من داخل دائرة التسديد وتجاوزت خط المرمى بالكامل.

## العقوبات

### الضربيات الحرة (Free Hit):

- ④ تُمنح عند المخالفات خارج دائرة التسديد
- ④ يجب أن تكون الكرة ثابتة قبل التنفيذ، والخصم على بعد 5 أمتار

### الضربيات الركنية الجزائية:

- ④ التنفيذ يتم من الخط الخلفي على بعد 10 أمتار على الأقل من القائم
- ④ المدافعون يمكنهم ارتداء أقنعة الوجه، لكن يجب خلعها فور انتهاء الهجمة

### ضربة الجزاء:

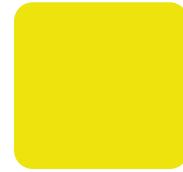
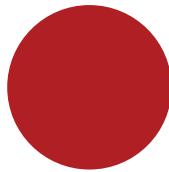
- ④ تُمنح عند ارتياح مخالفة داخل دائرة التسديد تؤدي إلى منع فرصة تسجيل هدف مؤكدة أو تؤثر بشكل مباشر على فرصة واضحة للتسجيل.
- ④ تُنفذ من نقطة الجزاء على بعد 6.40 متر.
- ④ يجب أن يظلحارس على خط المرمى أثناء التنفيذ.

### البطاقات:

**البطاقة الخضراء:** إنذار رسمي، ويُستبعد اللاعب من الملعب لمدة دقيقتين

**البطاقة الصفراء:** استبعاد مؤقت من الملعب، وتُحدد مدة من قبل الحكم حسب نوع المخالفة (5 أو 10 دقائق)

**البطاقة الحمراء:** طرد نهائي من المباراة، ولا يحق لللاعب العودة، ولا يُسمح باستبداله (يلعب الفريق ناقص العدد)



#### البطاقة الحمراء

طرد نهائي من المباراة

#### البطاقة الخضراء

إنذار رسمي

#### البطاقة الصفراء

استبعاد مؤقت من الملعب



## التحكيم

### دور الحكام

**الحكام:** يطبقون القوانين، يراقبون اللاعبين، ويتخذون القرارات لضمان العدالة  
**مدير البطولة :** يقود الفريق الفني، يتخذ القرارات التقنية، ويضمن التنظيم بشفافية  
**المسؤولون الفنيون:** يدعمون الحكم إدارياً وفنرياً (التسجيل، الوقت، مراجعة الفيديو والملحوظات التنظيمية)

**مديرو الحكم:** ينسقون مع اللجنة المنظمة، يقيّمون أداء الحكم، ينظمون الجداول ويوجهون فنياً، ويعاملون مع الأمور التأديبية.

### عدد الحكام:

- ④ حكمان رئيسيان في الملعب، كل واحد يغطي نصف الملعب ويتعاونان معاً.
- ④ حكم فيديو أو احتياطي عند الحاجة.
- ④ حكم رابع خارج الملعب للمباريات الكبرى (التنظيم، الوقت، التبديلات، الفيديو).

### أماكن الوقوف:

**الحكم الأول:** يغطي جهة الهجوم اليمنى ويتابع من الخلف والجانب.

**الحكم الثاني:** يغطي الجهة الأخرى من الملعب ويركز على الدفاع والتمريرات والأهداف.





## الكرة العالية

**استلام الكرة العالية:** يجب على اللاعبين عدم الاقتراب من الخصم الذي يستعد للسيطرة على الكرة، ويجب ترك مسافة لا تقل عن 5 أمتار حتى يُظهر اللاعب متلقي الكرة تحكماً واضحاً بها.

**استلام الكرة العالية:** اللاعب صاحب الحق الأول في استلام الكرة العالية له الأولوية. وإن لم يتضح من يملك هذا الحق، فيجب على لاعب الفريق الذي رفع الكرة أن يترك المجال للخصم لاستلامها، لتجنب اللعب الخطير.

## قواعد التحكيم في الكرة العالية

**إيقاف وتغيير مسار الكرة:** على اللاعبين تجنب إيقاف الكرة أو ركلها أو تغيير مسارها أو التقاطها أو حملها بأي جزء من أجسامهم.

### قواعد اللعب الآمن

**رفع الكرة عمداً:** مسموح فقط عند التسديد على المرمى، بشرط ألا يكون التسديد خطراً. أما الرفع غير المقصود فلا يُعد مخالفة إلا إذا شكل خطراً على أي لاعب.

**اللعب الخطير:** يجب تجنبه، ويُعد اللعب خطراً إذا اضطر لاعب لتفادي الكرة أو تجنب الإصابة بسبب طريقة اللعب.

**الكرة المرفوعة:** يُسمح برفع الكرة فوق المضرب أو الجسم داخل الدائرة، بشرط ألا تكون بطريقة تشكل خطراً على اللاعبين، خصوصاً في المسافات القريبة.

## مواصفات المعدات

### العصا

لـ يتجاوز طولها 105 سم  
يجب أن يكون وجهها أملس لضمان التحكم لمثالـي بالكرة

### الكرة

القطر: 224 - 235 ملم  
الوزن: 156 - 163 جرامـا

### معدات الحراس

تتضمن واقيات الساقين، القفازات، والخوذـة.  
لا يُسمح للحارس بخلع الخوذـة أثناء اللعب.

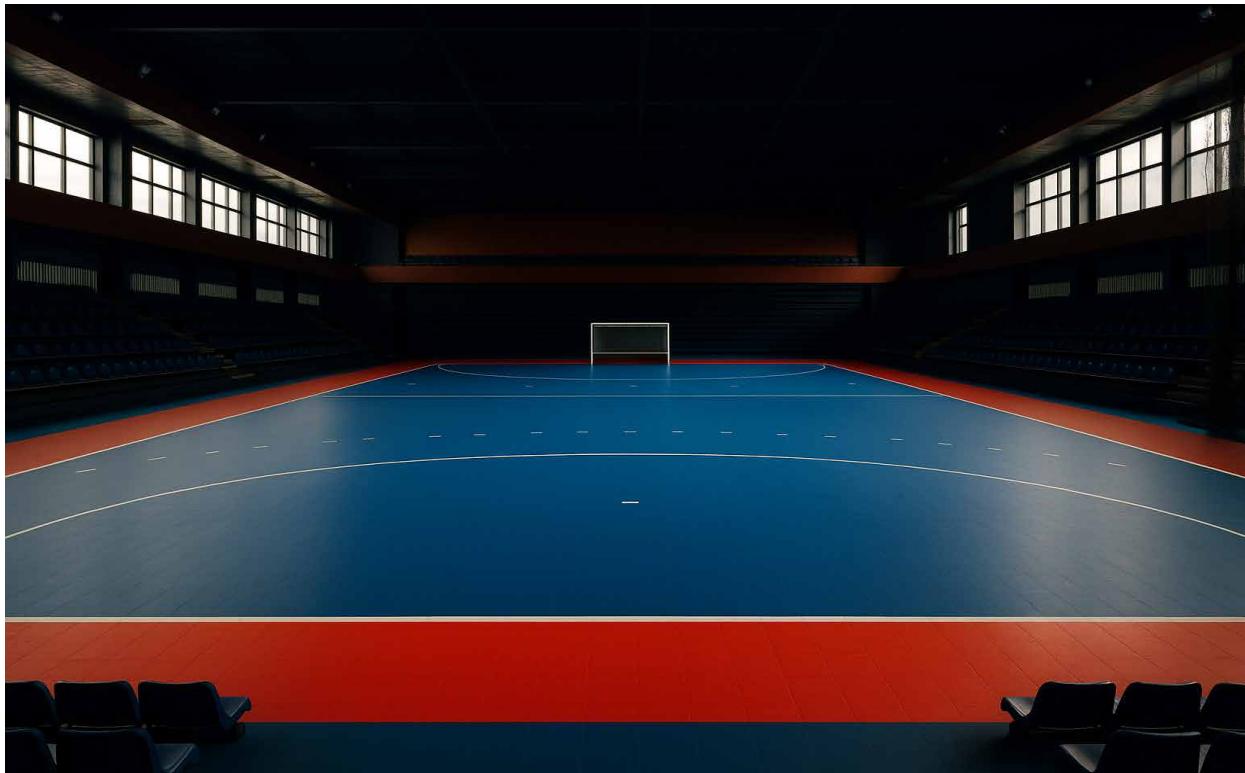




الاتحاد السعودي للهوكى  
Saudi Hockey Federation



## هوكي الصالة - Indoor Hockey



### أبعاد الملعب

**الطول: 44 مترا | العرض: 22 مترا**

- ④ الخطوط الجانبية والخلفية تحدد حدود اللعب
- ④ خط المنتصف يقسم الملعب إلى نصفين متساوين
- ④ يُسمح باستخدام ملابع أصغر بحد أدنى  $36 \times 18$  مترا وفق اللوائح المحلية

### مناطق اللعب

- ④ دائرة التسديد هي نصف دائرة قطرها 9 أمتار تحيط بالمرمى، ويُحتسب الهدف فقط إذا تم تسديد الكرة من داخلها
- ④ نقطة الجزاء تبعد 7 أمتار عن خط المرمى
- ④ الألواح الجانبية تستخدم لتحديد محيط الملعب والتحكم في ارتداد الكرة  
**ملاحظة:** لا يُسمح بوضع أي معدات داخل المرمى أثناء اللعب

## تكوين الفرق

### عدد اللاعبين

- ④ يتكون الفريق من 6 لاعبين داخل الملعب، بما في ذلك حارس المرمى.
  - ④ يُسمح بوجود 6 بدلاء، مع إمكانية التبديل دون حدود طوال المباراة.
- التبديلات :**
- ④ يمكن إجراء التبديلات في أي وقت، باستثناء أثناء تنفيذ الركنيات الجزائية.
  - ④ لا يُسمح بالتبديل أثناء تنفيذ ركلة الجزاء

## بدء واستئناف اللعب

### بداية المباراة

- ④ تُلعب الكرة من منتصف الملعب بواسطة الفريق الفائز بالقرعة
- ④ يتغير اتجاه اللعب بين الشوطين.

### متى تتوقف الكرة؟

- ④ إذا خرجت الكرة من الألواح الجانبية، تُستأنف بضربة حرة من أقرب نقطة .
- ④ إذا خرجت الكرة من الخط الخلفي دون تسجيل هدف:
  - لمسها المدافع عن غير قصد، تُستأنف من منتصف الملعب.
  - أخرجها المدافع عمداً، تُحتسب ركنية جزائية.



## العقوبات

### الضربة الحرة (Free Hit)

ما هي؟ الضربة الحرة هي مخالفة يُعطى فيها للفريق المهاجم فرصة لبدء اللعب من نقطة الخطأ بعد ارتکاب فريق ما خطأ خارج دائرة التسديد.

**طريقة التنفيذ:** يجب تنفيذ الضربة الحرة من المكان الذي حدث فيه الخطأ و يجب على جميع اللاعبين المنافسين أن يكونوا على بعد 3 أمتار من الكرة عند التنفيذ.

متى تُمنَع؟ تُمنَع الضربة الحرة عندما يرتكب فريق خطأ من خارج دائرة التسديد مثل الأخطاء البدنية أو لعب الكرة بالقدم.

**دور المدافعين:** يجب أن يُبقوا البعد المطلوب حتى يتم تنفيذ الضربة. ويمكن للحارس الاستعداد للتصدي لأي محاولة مباشرة نحو المرمى.

### ضربة التحدي (Challenge)

ما هي؟ ضربة التحدي هي فرصة هجومية يُمنَع فيها اللاعب فرصة لمحاولة التسجيل من مواجهة مباشرة مع الحارس، وتُستخدم في بعض البطولات لتحديد الفائز في حالة التعادل بعد نهاية الوقت الأصلي.

**طريقة التنفيذ:** يبدأ المهاجم بالكرة من نقطة على بعد 9.10 متر (3 خطوط) من خط المرمى، عند إشارة الحكم يبدأ العداد (8 ثوانٍ)، ويمكن للمهاجم أن يراوغ أو يسدّد بأي عدد من اللمسات بشرط الانتهاء خلال الزمن.

**الحارس :** يمكنه الترک بمجرد انطلاق التحدي و لا يُسمح بأي تدخل من لاعبين آخرين الا بعد تحرك المهاجم بعد إطلاق الصافرة.

متى تُمنَع؟ لا تُمنَع أثناء وقت اللعب العادي، بل تُستخدم في حالات كسر التعادل، مثل: مباريات خروج لمغلوب أو مباريات فاصلة في بطولات رسمية.

**دور المدافعين والحارس:** لا يُسمح لأي لاعب آخر بالتواجد داخل دائرة التسديد باستثناء المهاجم والحارس

.

### الضربة الركنية الجزائي (Penalty Corner)

ما هي؟ تُمنَع الركنية الجزائية عند ارتکاب مخالفة داخل دائرة التسديد أو عندما تلمس الكرة قدم لاعب الدفاع داخلها

**طريقة التنفيذ:** يتم وضع الكرة خارج الدائرة على خط الركنية داخل الدائرة. الهجوم يبدأ من هذه النقطة ويجب أن تخرج الكرة من الدائرة قبل أن يُسمح بتسديدها نحو المرمى.

متى تُمنَع؟ عندما ترتكب مخالفة داخل دائرة التسديد. أو عند مخالفة متعمدة من الفريق المدافع داخل منطقة

الـ9 أمتار.

**دور المدافعين والحارس:** يُسمح فقط لأربعة مدافعين بالبقاء داخل المرمى بالإضافة إلى الحارس. يجب أن يبقوا خلف خط المرمى حتى يتم بدء التنفيذ.



## التدكيم في هوكي الصالات

### دور الحكام

الحكام يضمنون التزام اللاعبين بالقوانين، يراقبون التصرفات، ويتخذون القرارات لضمان العدالة في الملعب

### مدير البطولة:

مدير البطولة يقود الفريق الفني ويتخذ القرارات التقنية، وينسق بين الجهات لضمان تنفيذ السياسات وتنظيم المنافسة بشفافية

### الحكام:

هم المسؤولون في الملعب، يتبعون اللعب ويتخذون قرارات فورية بسرعة ودقة لضمان تطبيق القواعد.

### المسؤولين الفنيين:

شمل دورهم دعم الحكم من الجوانب الإدارية والفنية، مثل إدارة طاولة التسجيل، مراقبة وقت اللعب، وإجراء مراجعات الفيديو (في البطولات التي تتضمن ذلك)، إضافةً إلى تقديم ملاحظات تنظيمية لضمان سير المباراة وفق القواعد

### مدير الحكم:

يعملون كحلقة وصل بين الحكم واللجنة المنظمة، ويقومون بـ:  
تقييم أداء الحكم، تنظيم الجداول والمهام التحكيمية، تقديم التوجيهات الفنية، التعامل مع المسائل  
التأدبية الخاصة بالحكم

### عدد الحكم:

يتواجد حكمان رئيسيان في الملعب. كل منهما يُعطي نصف الملعب الأقرب له، ويتنقلان حسب سير اللعب، بحيث يتبع كل حكم الهجمات والدفاعات من جانبه ويُساعد الآخر في اتخاذ القرارات عند الحاجة  
لا يوجد حكم ثالث دائم داخل الملعب، لكن في بعض البطولات، يمكن وجود حكم فيديو أو حكم احتياطي الحكم الاحتياطي يتدخل فقط في حالات الطوارئ، أو إذا تعذر على أحد الحكم الأساسيين الاستمرار

يتواجد حكم رابع خارج الملعب، في المباريات الكبرى، وتكون مهمته تنسيق الأمور الإدارية، تسجيل الوقت، مراجعة الفيديو (عند توفره)، والتعامل مع التبديلات والبطاقات

### أماكن وقوف الحكم:

الحكم الرئيسي الأول: يتدرك على جانب من الملعب (عادةً الجهة اليمنى من هجوم الفريق المهاجم)  
ويُتابع اللعب من الخلف والجانب ليتمكن من مراقبة الكرة واللاعبين بشكل فعال.

والحكم الرئيسي الثاني: يُعطي الجانب الآخر من الملعب (عادةً الجهة اليسرى)، ويتابع اللعب من منطقة الفريق الدفاعي ويُساعد في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتمريرات، الأخطاء، والأهداف.



## كيف تُحتسب الأهداف؟

يُسجل الهدف إذا لعبت الكرة من داخل دائرة التسديد وتجاوزت خط المرمى بالكامل

## البطاقات في هوكي الصالات

يتم استخدام البطاقات لتحذير اللاعبين أو معاقبتهم على المخالفات

### البطاقة الخضراء:

الدور: تُعتبر تحذيراً أولياً لللاعب

العقوبة: يُستبعد اللاعب من الملعب لمدة دقيقةتين

متى تُمنح: تُمنح عند المخالفات البسيطة أو الاعتراف غير المبالغ فيه، أو عند التأخير في استئناف اللعب

### البطاقة الصفراء:

الدور: تُعتبر عقوبة أشد لتحذير أكثر جدية أو للمخالفات المتكررة

العقوبة: يُستبعد اللاعب من الملعب لمدة (5 أو 10 دقائق)

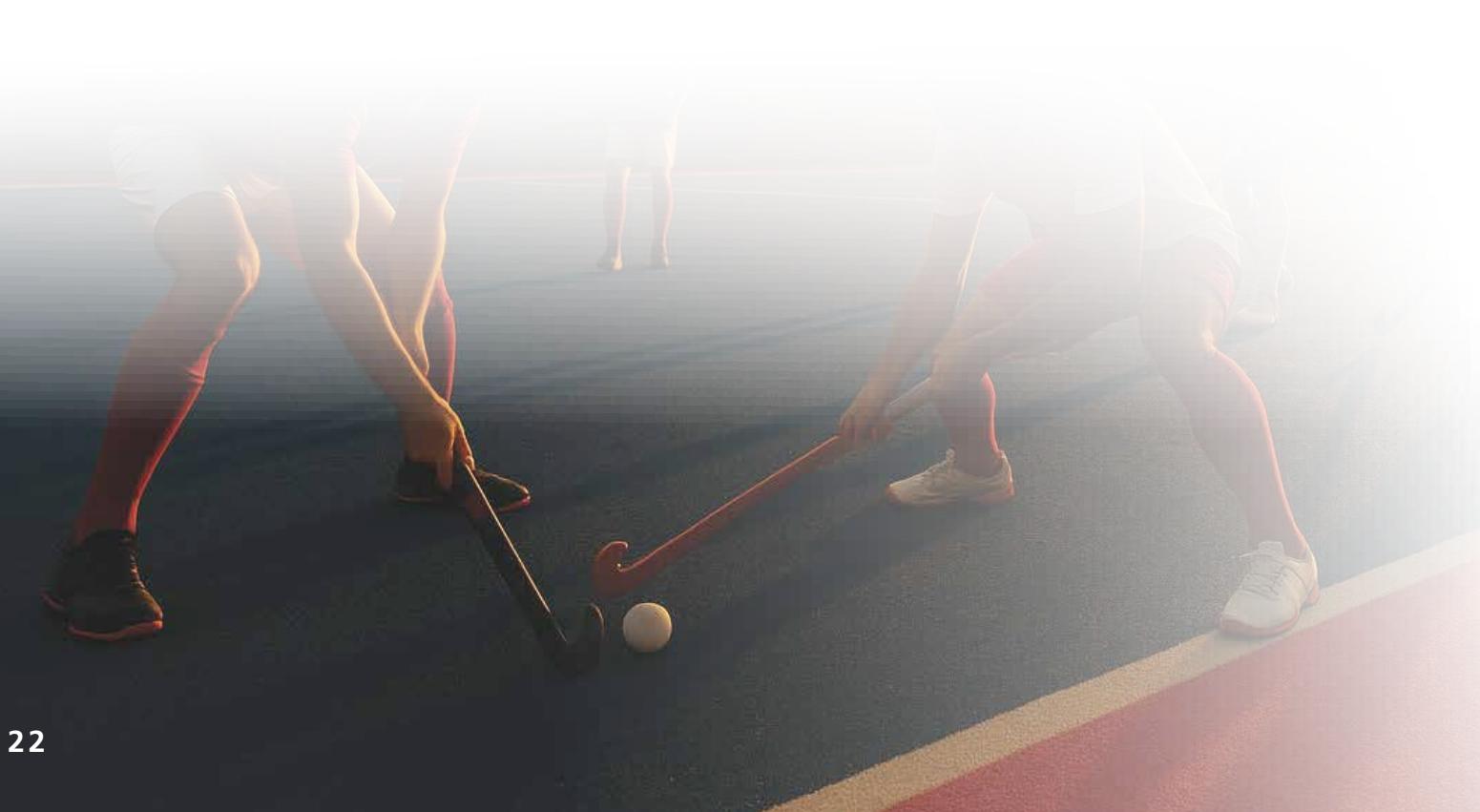
متى تُمنح: في لمخالفات الأكثر جدية مثل اللعب الخشن أو الاعتراف المتكرر

### البطاقة الحمراء:

الدور: تُعتبر العقوبة الأشد في اللعبة

العقوبة: اللاعب يُستبعد من المباراة بأكملها ولا يُسمح بتعويضه

متى تُمنح: للمخالفات الشديدة مثل السلوك العنيف جداً أو الخطير





الاتحاد السعودي للهockey  
Saudi Hockey Federation





## الهوكي الخماسي - Hockey 5s

### أبعاد الملعب

- ④ يتم تقسيم الملعب بخط المنتصف.
- ④ يتم تحديد خط ربع الملعب بين خط المنتصف والخط الخلفي.
- ④ نقطة الجزاء تُحدد على بعد 6.40 متر من خط المرمى.

### أبعاد الملعب

- ④ الملعب مستطيل الشكل، ويبلغ طوله 55 متراً وعرضه 42 متراً، وهو أصغر من ملعب الهوكي الميداني التقليدي.
- ④ الخطوط الجانبية والخلفية تُحدد حدود اللعب، ويتم استخدام ألواح جانبية صلبة على طول الخطوط الجانبية فقط.
- ④ تُستخدم ألواح جانبية بارتفاع يتراوح بين 10- 25 سم.
- ④ يجب أن توفر الألواح ارتداداً موثقاً للكرة، لضمان استمرار اللعب بسلسة، حيث تُعد جزءاً أساسياً من تكتيك اللعب.



## تكوين الفرق

عدد اللاعبين:

- ④ يتكون كل فريق من 5 لاعبين فقط في الملعب في أي وقت.
- ④ إذا تواجد عدد زائد من اللاعبين، يُوقف الوقت حتى يتم تصحيح الوضع
- ④ الفريق الذي يخالف القاعدة يتلقى عقوبة.

التبديلات:

- ④ يُسمح لكل فريق بوجود 4 بدلاء ولاعب حارس مرمى بديل.
- ④ لا يُسمح بالتبديل أثناء تنفيذ ركلات الجزاء أو أثناء تنفيذ العقوبات إلا في حال إصابة حارس المرمى.

## بدء واستئناف اللعب

بداية المباراة:

- ④ يتم تحديد الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة.
- ④ يتغير اتجاه اللعب في الشوط الثاني.

الكرة خارج الملعب:

- ④ تُعتبر الكرة خارج اللعب عندما تعبر بشكل كامل الألواح الجانبية أو الخلفية.
- ④ يُستأنف اللعب من الفريق الذي لم يلمس الكرة آخراً.



# **العقوبات**

## **الضريبة الحرة:**

تُمنح الضريبة الحرة عند ارتكاب مخالفة بسيطة مثل لمس الكرة باليد، التدخل غير القانوني، أو اللعب الخطر في أي منطقة بالملعب باستثناء منطقة الجزاء.

## **طريقة التنفيذ:**

يمكن للمهاجم تمرير الكرة أو تحريكها 4 أمتار قبل التسديد. تُنفذ الضريبة من مكان الخطأ إلا إذا كانت داخل المنطقة الدفاعية، فتنفذ من خارجها. يجب أن تكون الكرة ثابتة، ويبتعد اللاعبون 4 أمتار. لا يُسمح بالتسديد المباشر إلا بعد لمسها أو تحركها 4 أمتار.

## **ضريبة التحدى:**

التحدي هو عقوبة مشابهة لضريبة الجزاء في الهوكي، تُحتسب عند ارتكاب الفريق المدافع خطأً يمنع هدفاً محققاً أو خطأ متعمد داخل منطقة الجزاء.

## **طريقة التنفيذ:**

يجب على المهاجم المراوغة أو التمرير بعد التحرك 4 أمتار. ينفذ التحدى من أقرب نقطة على خط الربع، ويكون الحارس على خط المرمى حتى لمس المهاجم للكرة. يستمر التحدى حتى تسجيل هدف أو ارتكاب مخالفة.

## **ضريبة الجزاء:**

تُمنح ضريبة الجزاء عند ارتكاب خطأ كبير داخل منطقة الجزاء، مثل استخدام العصا أو التدخل العنيف ضد مهاجم في وضعية تسجيل.

## **طريقة التنفيذ:**

الكرة على نقطة الجزاء على بعد 6.40 متر من المرمى، ويجب على الحارس البقاء على خط المرمى حتى التسديد. لا يُسمح بالمراوغة، ويجب التسديد مباشرة. تنتهي المحاولة بتسجيل الهدف، خروج الكرة، أو تصدي الحارس.



## البطاقات

تُستخدم البطاقات لمعاقبة اللاعبين الذين يرتكبون أخطاء متعمدة أو خطيرة وهي كالتالي:

### البطاقة الحمراء

- ④ تُعتبر بمثابة تحذير رسمي لللاعب
- ④ يتم إيقاف اللاعب المخالف لمدة دقيقة واحدة، ويلعب فريقه ناقص العدد خلال هذه الفترة.

### البطاقة الصفراء

- ④ تُمنح لللاعب الذي يرتكب خطأ متعمداً أو يتعرض للعب بطريقة غير قانونية
- ④ يتم استبعاد اللاعب المخالف 5 دقائق.

### البطاقة الحمراء

- ④ تُمنح عند ارتكاب مخالفة خطيرة جدًا، مثل العنف الجسدي، السلوك غير الرياضي، أو الاعتراض المتكرر على قرارات الحكم.
- ④ يتم طرد اللاعب نهائياً من المباراة، ويُلعب فريقه ناقص العدد لبقية المباراة.

## كيف تُحتسب الأهداف؟

- ④ يتم تسجيل الهدف عندما تُلعب الكرة من نصف الملعب الهجومي للفريق وتُسجل داخل المرمى
- ④ إذا دخلت الكرة المرمى دون لمسها من قبل لاعب مهاجم داخل نصف الملعب الهجومي، لا يُحتسب الهدف



## التدكيم في هوكي الصالات

### عدد الحكم:

يتولى إدارة المباراة حكمان رئيسيان ، تماماً كما هو الحال في هوكي الصالات. كل حكم يُعطي جانباً من الملعب ويتعاونان في اتخاذ القرارات.

### أماكن وقوف الحكم:

الحكمان يتحركان على الخطوط الجانبية، بحيث يُعطي كل منهما نصف الملعب القريب منه. يتموضعان بزاوية تُمكّنهما من رؤية الكرة واللاعبين بوضوح، مع حرية أكبر في التحرك مقارنة بالصالات بسبب اتساع المساحة

### القاضي أو المسؤول الفني:

في البطولات الرسمية، يتواجد مسؤول فني لإدارة:

- ④ زمن المباراة.
- ④ التبديلات.
- ④ مراجعة التشكيلات.
- ④ تسجيل العقوبات والبطاقات.
- ④ التواصل مع الحكم عند الحاجة.
- ④ في بعض البطولات الدولية، يمكن أيضاً وجود حكم احتياطي أو حكم فيديو، لكن ذلك حسب مستوى البطولة.

## قواعد اللعب والسلوك

### اللاعبين:

يُمنع للعب بالعصا بطريقة خطرة أو رفعها فوق رأس اللاعبين الآخرين لدُيُسمح بلمس اللاعبين لبعضهم البعض أو التدخل في أدواتهم.

### حراس المرمى:

- ④ لدُيُسمح لهم بالخروج من نصف ملعيهم الدفاعي.
- ④ يمكنهم استخدام أقدامهم أو أي جزء من أجسامهم لإيقاف الكرة داخل منطقتهم الدفاعية.
- ④ لدُيُسمح لهم بحجب الكرة أو الاستلقاء عليها.

## الخاتمة

هنا نكون قد استعرضنا معاً أنواع الهوكي الميداني، وتعلّمنا  
على قواعده المعتمدة دولياً، وتناولنا تفاصيل هذه الرياضة  
العريقة التي تجمع بين المهارة والانضباط والحماس. نأمل أن  
يكون هذا الكتاب قد أسعهم في إثراء معارفكم وتعزيز اهتمامكم  
بهذه اللعبة الثرية بتاريخها وقيمها. وندعو جميع القراء إلى  
مواصلة البحث والممارسة والمشاركة في نشر الوعي برياضة  
الهوكي الميداني، بما يعزز حضورها وتطورها على المستويين  
الم المحلي والعالمي.





## References المراجع

- International Hockey Federation (FIH). (2024). Rules of Hockey 2024. Lausanne, Switzerland: International Hockey Federation
- (FIH). (2024). Rules of Hockey 2024. Lausanne, Switzerland: FIH. Retrieved from <https://www.fih.hockey>
- International Hockey Federation (FIH). (2023). Indoor Rules of Hockey 2023. Lausanne, Switzerland: FIH. Retrieved from <https://www.fih.hockey>
- International Hockey Federation (FIH). (2023). Hockey5s Rules of the Game 2023. Lausanne, Switzerland: FIH. Retrieved from <https://www.fih.hockey>



الإتحاد السعودي للهوكى  
Saudi Hockey Federation



@SaudiHockey