

## محاضرات في مقياس كرة القدم للسنة الأولى ل م د

إعداد: الدكتور مزروع السعيد

قسم التربية البدنية والرياضية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

### • تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم ،حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى أين يغلب عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و لغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة و مميزاتها و أيضا يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق و كذا الاحترام المتبادل و التعاون و تنسيق الجهود ، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيبة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة .

و قد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية و التنظيمية و طرق اللعب حتى أنه يوجد حاليا معاهد و مدارس متخصصة في دراستها و تدريسها و تعليمها و تكوين الإطارات المتخصصة فيها و قد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها و التسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز و حتى سماع التعليق عبر المذياع .

## المحاضرة رقم (01): لمحة تاريخية حول رياضة كرة القدم.

### • تعريف كرة القدم :

**التعريف اللغوي:** كرة القدم foot Ball هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون الفوت بول ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها فيسمونها soccer. (1)

**التعريف الاصطلاحي :** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " كرة القدم قبل كل لاشيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى، و يشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياطي (2).

• **تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم :** لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة و أماكن متعددة أسماء و ألقاب كثيرة و من استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد أن اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS و كان الرومان يلقبونها هاربارستوم. (3)

و لقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر و معرفة بدايتها؟ (4).

من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد و كان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (5)

(1) رومي جميل : كرة القدم ، دار النقائص ، بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50 .

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997 ، ص 8 .

(3) إبراهيم علام : كأس العالم ، دار القومية للنشر ، مصر ، 1960 ، ص 60 .

(4) محمد عبده صالح الوحش و مفتي إبراهيم محمد : أساسيات كرة القدم ، دار المعرفة ، مصر 1994 ، ص 8 .

(5) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، لبنان، 1984، ص12.

و يتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب و كانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر و لم تكن بالقوة و الشدة التي عليها الآن و كان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه و الزهور و القبعات له وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالشيو CALCIO كانت تلعب في فلورنسا بايطاليا مرتين في السنة ، الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو و الثانية في الرابع و العشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون SAN JHON ، كانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" و الثاني باسم " روسي" و يضم كل فريق واحد و عشرون لاعبا في "بياترا" و كان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا و الملعب كله مغطى بالرمل.(1)

و يجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين الغزاة و التتكيل برأس القائد الدنماركي.(2)

\*تطور كرة القدم عالميا :إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى و اكتسبت شهرة كبيرة تمثلت في شدة الإقبال على ممارستها و متابعة و مشاهدة مبارياتها، و قد مرت كرة القدم بتطورات عديدة عبر التاريخ أين كانت تتسم بالارتجالية و لا تقوم على أساس التهذيب و الفن، و قد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي و المؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد و كانوا يعتبرونها مملكة لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم و الدفاع و كذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي، و لم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو عليه الحال الآن، و يؤكد الباحثون تاريخيا أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث و الرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250 ق.م) و كانت تسمى TSUTCHOU بمعنى ركل الكرة ، فيما يذهب مؤرخون آخرون الى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان و سميت "كيماري" KUMAR منذ 14 قرنا مضت، و في ايطاليا كانت هناك لعبة قديمة تسمى CALCIO تلعب بمناسبة عيد سان جون.(3)

(1) جميل نظيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1993 ، ص342 .

(2) حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط7 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1984 ، ص15.

(3) فيصل رشيد عياش الدليمي ، مرجع سابق ، ص2 .

و مما سبق يتأكد أنه ليس هناك اتفاق حول تاريخ و مكان و نشأة كرة القدم، لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أنها أفكارهم وحدهم و استدلوا بواقعة تاريخية حيث غزى الدنمركيون الانجليز ما بين 1016 و 1042م، أين قطع الانجليز رأس القائد الدنمركي و داسوه بأقدامهم و أخذوا يركلونه و صار هذا تقليد و اعتبروا أنه بين سنتي 1020 و 1075م كان فجر ظهور اللعبة و اكتشافها و يكتبونها FOOT BALL، و يقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس في إنجلترا عام 1175م كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة ليستمتعوا بكرة القدم، و قد تم إيقاف نشاط كرة القدم رسمياً سنة 1314م من طرف الملك "ادوارد الثاني" معتمداً في ذلك على نص مادة عسكرية تقول أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري.<sup>(1)</sup> و على نص آخر لكونها تسبب كثيراً من الضحايا و الخسائر بين الناس، كما أن هؤلاء الملوك لم ينظموها كما هي الآن و لم تكن هناك قوانين و هيئات تنظمها، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (SOCCER) و الثانية (RUGBY) و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، أما الظهور الرسمي لها كان في لندن سنة 1863م تحت اسم "جمعية كرة القدم".<sup>(2)</sup>

---

(1) فيصل رشيد عياش الدليمي ، مرجع سابق ، ص 2 .

(2) مفتي إبراهيم محمد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، عمان ، الأردن ، ص 11 .

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات و هو حدث خارق للعادة و يجذب إليه أنظار العالم ألا وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث تثير هذه الأخيرة توتر حاد في الأشهر الأخيرة التي تسبق مبارياتها، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه اللعبة تنظيم منافسة على المستوى العالمي و هي تحتل الصدارة، كما أن فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لها، لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد عن تنفيذها، و في عام 1920م اقترحت النمسا و المجر و تشيكوسلوفاكيا و ايطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، و في سنة 1929م طرح الموضوع مجددا من طرف سويسرا، المجر، ايطاليا، السويد و الأرغواي فوافق الإتحاد الدولي حيث طلب من هاته الأخيرة تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخبا. أما أول مقابلة في كأس العالم كانت بين فرنسا و المكسيك و انتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، و قد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي "لوصيان لوران".<sup>(1)</sup>

أما بخصوص انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا البلد الأم لها ثم انتشرت عند جارتها ايرلندا و في عام 1831 أخذت ايرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث انتشرت اللعبة فيها بحكم صلتهم ببريطانيا و تأثرهم بما اتبعه شباب بريطانيا ، و دخلت اللعبة إلى أستراليا عن طريق عمال مناجم فيكتوريا و هكذا استمرت في الانتشار إلى أن دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي سنة 1882م، وقد ساعدت طبيعة حياة الانجليز (بحكم كثرة الأسفار و التجارة و من جهة أخرى كونها دولة استعمارية لها الكثير من المستعمرات) في زيادة انتشار هذه اللعبة في العديد من الأماكن حتى قبل أن تكون لها قوانين تنظمها فكانت في أبشع صورها بعيدة كل البعد عن أهدافها الحالية .<sup>(2)</sup>

(1) حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 23 .

(2) حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 23 .

المحاضرة رقم (02): أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم.

\*أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم :

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم .
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).
- 1882a: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز و تقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس .
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى . (1)
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا و تضم حاليا 193 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي و المنتخبات الوطنية . (2)

(1) سامي الصفار و آخرون : كرة القدم ، ج1 ، ط2 ، بدون تاريخ ، ص11 .

(2) رشيد فرحات و آخرون : موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ، ط2 ، دار النظر عبور ، 1999 ، ص217.

- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في ايطاليا ، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة (1).
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات " 9.15م " موقع علامة الجزاء.
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة و انتقل 15 منتخبا للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية و قد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس و التقى في الدور النهائي ايطاليا و المجر ، فازت ايطاليا ( 4-2 ) .
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين و توقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية لتستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الانجليزي الذي شارك للمرة الأولى، اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشترك دول وسط أوروبا ،نشط النهائي الأورغواي و البرازيل (2-1)
- بعد التغيرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت الفيفا ألمانيا الشرقية و ألمانيا الغربية و انسحبت كل من الأرجنتين و فرنسا .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط . (2)
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا و المجر ( 3-2 ) .
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم. (3)
- 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي.

(1) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، ط1، دار الفكر عمان، 1999، ص09.

(2) حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص24، 15.

(3) المرجع نفسه ص نفسه .

- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخبا ،كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا (3-1).
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي ،فازت بها إنجلترا .
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك ،نشط النهائي البرازيل و ايطاليا (4-1) و احتفظت البرازيل بكأس "جون ريميه" لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1982: بطولة كأس العالم باسبانيا و فيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان الجزائر و الكويت أحرزها المنتخب الايطالي بعد فوزه على ألمانيا ﴿3-2﴾<sup>(1)</sup>.
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك و قد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر و العراق و فاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990: بطولة كأس العالم بايطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا و هي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا، تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على ايطاليا بضربات الترجيح .
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا، تم استحداث الهدف الذهبي و يعني بعد انتهاء الوقت الرسمي و المرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة. و فاز بها البلد المنظم على البرازيل (3-0).
- 2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية و اليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي .و فازت بها البرازيل على ألمانيا (2-0).
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا و فازت بها ايطاليا على فرنسا بضربات الترجيح .
- 2010: بطولة كأس العالم لأول مرة في إفريقيا حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا و شهدت مشاركة الجزائر كمثل وحيد للعرب.<sup>(2)</sup>

(1) مجلة الحوادث : العدد 109 ، 23 أبريل 2000 ، الجزائر ، ص10.

(2) الياس.ف و حكيم: الخضر يدفنون الفراعنة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773، 19-11-2009، ص14.

## المحاضرة رقم (03): أهم المراحل في تاريخ كرة القدم في الجزائر.

### تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي و الذي كان محتكرا لكل الميادين و منها ميدان الرياضة و بالخصوص رياضة كرة القدم و التي تعتبر من بين أول الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و يقسم المختصون و المتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قسمتها من خلال سيرتها التطورية .

### المرحلة الأولى 1895 - 1962:

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 م و هذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي ريس" تحت اسم "طليلة الهواء الطلق" و في عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" و ألوانها الأخضر و الأحمر.<sup>(1)</sup> غير أن هناك من يقول النادي الرياضي لقسنطينة "CSC" هو أول نادي أسس قبل سنة 1921م في ظل غياب بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي للجزائر.<sup>(2)</sup> و نظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك و لكن السلطات الفرنسية لم تتقطن إلى أن المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر و فريق "سانت أوجين" "بولوغين" حاليا، و التي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين و كان هذا في سنة 1956م و في سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان و كذا كرمالي و زوبا... الخ. و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>Hamid Grien : Almanche du sport algérien, édition ANEP ROUIBA, Alger , 1990 , p37.

<sup>(2)</sup> محمد منصوري : الكرة الجزائرية فوز مستحق ، جريدة الشباك ، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993م ، الجزائر ، ص23 .

<sup>(3)</sup> ب- رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد 206، 29 مارس 2003م، ص04.

## المرحلة الثانية 1962 - 1976 :

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" و شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي ، الترجي الرياضي التونسي ، اتحاد طرابلس الليبي ، و نظمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963م توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر و أول كأس للجمهورية سنة 1963م و فاز بها فريق "وفاق سطيف" و كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963م ضد المنتخب البلغاري و انتهت لصالح الجزائر 2-1 ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964م أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها و للجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976م.<sup>(1)</sup>

## المرحلة الثالثة : 1978 - ..... :

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن و مباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي و بموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب و تقديم المساعدات المادية و المعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية، مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد مكون من عصاد، ماجر، فرقاني، بلومي ....، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978م كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 و وصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982م باسبانيا و سنة 1986م بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في اسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 و في سنة 1990م أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من إمضاء وجاني.

(1) السعيد خباطو : مقابلة صحفية ، جريدة الشباك ، العدد 206 ، 03 أوت 1997م ، ص 07 .

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م، وكذا فريق وفاق سطيف و فوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988م و الكأس الأفرو آسيوية سنة 1989م، و كذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981م و 1990م و كذا بالكأس ممتازة سنة 1983م و ثلاث كؤوس للكنفدرالية الإفريقية ( كأس الكاف) أعوام 2000م ، 2001م ، 2002م و كأس الكؤوس سنة 1995م .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997م، 1998م ، 1999م و كذا الكأس العربية الممتازة أما فريق و داد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م<sup>(1)</sup> و بهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين و المختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية و جسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية و لعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية و القارية و الدولية.

**الكرة الجزائرية في أزمة:** أما بخصوص الآونة الأخيرة و بالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991م- 2007م فان كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي و القاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992م بالسنغال بمستوى متواضع و الخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994م و كان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال و هو معاقب من طرف الكاف يوم 10- 01 - 1993م.<sup>(2)</sup>

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996م، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو و الكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا و نيجيريا سنة 2000م ثم تليها دورة 2002م التي أقيمت في الكامرون و كانت النتائج مثل سابقتها، و في دورة تونس 2004م كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و "بوعلام

(1) ب.رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد 206، 29 مارس 2003م، ص 04.

(2) السعيد خباطو ، مرجع سابق ، ص 07 .

شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر و لم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا و اليابان سنة 2002م هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس أفريقيا الأخيرة في جانفي 2008م بغانا. إلا أن الكرة الجزائرية شهدت تقدما ملحوظا سنة 2009م أين تأهلت لنهائيات كأس إفريقيا التي أقيمت بأنغولا أين احتل المنتخب الجزائري المركز الرابع، أما الحدث الأبرز فهو تأهله لنهائيات كأس العالم 2010م بعد مباراة فاصلة ضد الفريق المصري و التي انتهت بنتيجة 1-0 لصالح الجزائر بتوقيع عنتر يحييا. (1)

و كذا الوصول إلى الدور النصف النهائي لكأس إفريقيا التي أقيمت في أنغولا عام 2010م بقيادة المدرب رابح سعدان و تشكيلة شابة على غرار بوقرة ، حليش ، زياني وفي 2013 اقصي المنتخب الوطني من الدور الاول في كأس افريقيا بعد هزيمتين وتعادل بقيادة البوسني وحيد حاليوزيتش .....(2)

#### المحاضرة رقم (04) تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية.

##### • تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم .
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر ( مولودية الجزائر ).
- 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني .
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش" .
- 1963: تنظيم أول بطولة و كأس، فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا و ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا ضد نيجيريا.
- 1980: أول مشاركة للألعاب الأولمبية في موسكو.

(1) لياس.ف و حكيم: الخضر يدفنون الفراغة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773، 19-11-2009، ص14.

(2) هارون شريال : انجاز فرعوني ، جريدة الخبر ، العدد 5887 ، 25-01-2010م ، ص 14 .

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية .

1998: أول تتويج لفريق و داد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.(1)

18 نوفمبر 2009م تأهل المنتخب الوطني الجزائري لنهائيات كأس العالم 2010م.(2)

## المحاضرة رقم(05): مبادئ كرة القدم.

### \*مبادئ كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير رسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، و هذه القواعد سارت بعدة تعديلات و لكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي :

### 1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك و هي مخالقات يعاقب عليها القانون .

### 2- السلامة:

و هي تعتبر روحا للعبة و بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.(3)

(1) مجلة الحوادث : العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000م،الجزائر ، ص10 .

(2) الياس.ف و حكيم: الخضر يذفنون الفراغة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773، 19-11-2009، ص14

(3) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1997م، ص25-27.

3- التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض (1).

### المحاضرة رقم(06): قوانين كرة القدم.

\*قوانين كرة القدم: بالإضافة إلى المبادئ الأساسية المذكورة سابقا هناك سبعة عشر قانونا ينظم اللعبة وهي كالتالي:

1-ميدان اللعب: و يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130متر و لا يقل عن 100متر أما عرضه فيكون ما بين 60 – 100متر.

2-الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، و لا يزيد محيطها عن 71سم و لا يقل عن 68سم أما وزنها فيتراوح ما بين 359-453 غرام و ضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا ل 0.6 إلى 1.1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم<sup>2</sup>)

3-مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء تكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا داخل الميدان و 7في الاحتياط.

5-الحكام : و يعتبر صاحب السلطة لمزاولة و تطبيق قوانين اللعبة .

6-مراقبي الخطوط : يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

7-مدة اللعب: شوطان مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف لكل شوط وقت ضائع كما يجب أن لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

8-بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و لفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

(1) سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.

11- التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

12- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.<sup>(1)</sup>

- دفع الخصم بعنف .

- الوثب على الخصم، و ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.<sup>(2)</sup>

13- الضربة الحرة: تنقسم إلى قسمين:

\*مباشرة: هي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

\*غير مباشرة: هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

14- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

15- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

(1) علي خليفة العشري و آخرون : كرة القدم ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1989م ، ص255 .

(2) علي خليفة العشري و آخرون ، مرجع سابق ، ص255 .

16- **ضربة المرمى** : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

17- **الضربة الركنية**: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.<sup>(1)</sup>

## المحاضرة رقم (07): طرق اللعب في كرة القدم.

### 1) طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية و لذلك فان جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، و هو المصلحة العامة للفريق ، و لا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

#### \* طريقة الظهير الثالث WM :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق و هي في الواقع ليست وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم و جاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، و الغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، و من ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم و التدريب ، و أساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، و بذلك يصبح أحد المدافعين و يأخذ قلب الهجوم و جناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام و على خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول و يعملان كمساعد الدفاع و تكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، و يتحمل مساعدا الدفاع و مساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، و تكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين WM و هذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة WM و لذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

(1) حسن عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ، دار العلم للملايين ، ط4 ، بيروت ، 1997م ، ص 177 .

**\* طريقة 4 - 2 - 4 :**

و هي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، و يجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، و حسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم و الدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين الدفاع و الهجوم و إشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم .

**\* طريقة متوسط الهجوم المتأخر MM :**

و في هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط و الهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، و يجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.(1)

**\* طريقة 4 - 3 - 3 :**

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين و خاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة و سهلة التدريب.(2)

**\* طريقة 4 - 3 - 3 :**

و هي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، و ينتشر اللعب بها في روسيا و فرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط....(3)

**الطريقة الدفاعية الايطالية :**

و هي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي "هيلينكوهيريرا Helinkou Herera" بغرض سد المرمى أمام المهاجمين ( 1 - 4 - 2 - 3 ) .

**\* الطريقة الشاملة:**

و هي طريقة هجومية و دفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم و الدفاع.

(1) علي خليفة العشري و آخرون ، مرجع سابق ، ص211 .

(2) علي خليفة العشري و آخرون ، مرجع سابق ، ص211 .

(3) Alain Michel : foot Ball ,les systèmes de jeu , 2eme edition , edition chiram , Paris , 1998 , p14

\* الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م و قد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى و قاعدته خط الهجوم ، ( حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين ).

المحاضرة رقم (08): الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

\* الإعداد البدني للاعب كرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي و يضم هذا الإعداد العام و الإعداد الخاص و يقول حنفي محمود مختار "الإعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية الخاصة والعامة للإعداد البدني السليم و تساعد في قدرة اللاعب على الأداء البدني المطلوب.(1)

أما طه إسماعيل و آخرون يقولون "يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم و بما يتطلبه الأداء المهاري و الخططي و الذهني و الإداري في مختلف مراحل المواسم الرياضية.

و ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين و هما : الإعداد البدني العام .  
الإعداد البدني الخاص .

يقول طه إسماعيل و آخرون حول الإعداد البدني العام "يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكيف الأجهزة الحيوية للاعب كرة القدم لمجابهة عبء المجهود البدني الواقع على كاهله و يقول أن الإعداد البدني الخاص يعبر عن كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين. وبهذا نلاحظ أن الإعداد البدني الخاص هو يتبع نوع اللعبة و النشاط ليخدم أجزائها و تفاصيلها الخاصة.(2)

(1) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 65 .

(2) طه إسماعيل : كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص 89 .

## المحاضرة رقم (09): عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

### التحمل:

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقارنة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية و المهارية و الخططية أثناء المباراة و بدرجة عالية من الكفاءة و الدقة و التركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب و يقول حنفي محمود مختار " التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته الفنية و الخططية بإيجابية و فعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.(1)

و كما يعبر عنه R.TAELMAN «هو كمية الأكسجين التي يحملها لاعب كرة القدم إلى عضلته.(2)

و التحمل نوعان: تحمل عام و تحمل خاص

### 1- التحمل العام:

يعرفه طه إسماعيل و آخرون " التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات و يؤثر به إيجابياً على أداء التخصص في كرة القدم . و يعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات و هو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد .

### 2- التحمل الخاص:

يعرف طه إسماعيل و آخرون " التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخططية المتقنة طوال المباراة دون أن يظهر عليه التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.(3)

و بالتالي نقول أن العمل سيكون بكل كفاءة في نوع الرياضة التخصصي لنوع الفعالية مقدرة طوال مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق و يتكون التحمل الخاص من:

(1) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1979، ص 69.

(2) Taelman.r : f.b technique nouvelles d'entraînement , paris , édition amphore , s , a.1990 , p26

(3) طه إسماعيل : مرجع سابق ، ص 97.

**حمل السرعة:** تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة.

- **تحمل القوة :** تحمل القوة هو القدرة على مقاومة التعب في أشقاء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته .
- **تحمل العمل و الأداء:** يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.

### المحاضرة رقم(10): عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم(تابع).

#### طرق و مبادئ تنمية التحمل :

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا و هذا الاعتقاد خاطئ من أساسه لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات و تحمل الأربطة و العضلات و المفاصل أكثر من طاقتها و الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم و الذي يعتمد على طرق و مبادئ منها :

1) في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة و تزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير و يزداد الحجم تدريجيا و يهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .

2) تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة ، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا و ذلك للمسافات الطويلة و المتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة .

3) أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة و من خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.(1)

(1) طه إسماعيل : مرجع سابق ، ص 100.

4) و بخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري و الخططي لكرة القدم و يقول "ألن واد ALLEN WADE " أن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ، ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب و ظروف و مواقف اللعب و تناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة.

يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء و لكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي 120-130 نبضة في الدقيقة . ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض إلى 140 - 165 ن/د ، الراحة 45 ثانية. أما في الحمل العالي يصل معدل النبض 165 - 190 ن/د ، الراحة 90 ثا إلى 2 د.

5) تعتبر طريقة التدريب الدائري و التدريب الفطري من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم و تستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين و تحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض و يجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين و يمكن التغيير فيها و التعديل حسب إمكانيات و قدرات اللاعبين ، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء .

6) و بخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "ديورما DELORME " و كذا "لورمي LORME " أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير و فترات راحة قصيرة.

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفطري و ذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10 - 20 - 30 - 50) متر و في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، و يراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات و الجزء الآخر.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> طه إسماعيل : مرجع سابق ص 101-102.

## المحاضرة رقم(11): عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم(تابع).

**القوة:** تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية و هدف مهم من أهداف الإعداد البدني م هي خاصة حركية تشترك في تحقيق الانجاز و التفوق في اللعب و من العوامل الجسمية الهامة للانجاز .

و يعرف "سامي الصفار" القوة في كرة القدم على أنها تعني تقوية عامة لجسم اللاعب إضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب و تمرير الكرة أطول مسافة و أكبر وقت في المباراة.(1)

و يقول "ثامر محسن" و "واثق ناجي" القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة و هي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية و التي تعتمد عليها قوة القفز و سرعة الانطلاق.(2)

و يقول "طه إسماعيل و آخرون" هي قدرة العضلات على أن تؤدي عملاً أو تبذل جهداً ضد مقاومة.(3) و الذي يتحدث عنه قوة العضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء قيامه بالأداء و العمل و التي يعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية.(4) و يقول "R. TEALMAN" أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.(5) أما "أسامة كامل راتب" يقول تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.

و بالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدرة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب و تقسم القوة إلى:

**1- القوة العامة:** و التي نعبر عنها بأنها قوة لعضلات الجسم كافة ، يقول "ثامر محسن" القوة العامة هي قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة .(6)

(1) سامي الصفار : كتاب منهجي لطلاب كليات التربية البدنية ، ج 1 ، ص 19 .

(2) ثامر محسن و واثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1972 ، ص 131 .

(3) طه إسماعيل : مرجع سابق ، ص 13 .

(4) علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مطبعة توني ، الإسكندرية ، 1992 ، ص 129 .

(5) Taelman.r : f.b technique nouvelles d'entraînement , paris , édition amphore , s , a.1990 ,p26.

(6) ثامر محسن و واثق ناجي: مرجع سابق ، ص 13 .

و يعبر عنها " BERNARD TURPIN " القوة العامة هي القوة المطلقة و التي هي أساس القوة الخاصة.(1)

## 2- القوة الخاصة:

هي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب ، يقول "تامر محسن" القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم.(2) و تتكون القوة الخاصة من :

- **القوة العظمى** : يعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزو متري إرادي.(3)
- **حمل القوة** : يعرفها "R.TEALMAN" أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات عضلية.(4)

و بالتالي نعبر عنها بأنها عضلات الجسم أو عضلة واحدة تقاوم التعب أثناء الانقباضات المتكررة أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة.

- **القوة المتميزة بالسرعة** : يعبر عنها "علي فهمي البيك" على أنها القدرة على التغلب المتكرر على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة .

و يقول "R.TEALMAN" حول القوة المتميزة بالسرعة أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

و بالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة و قوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي و سريع من أجل انجاز جيد

- **القوة الانفجارية** : يقول "علي فهمي البيك" حول القوة الانفجارية بأنها القدرة على قهر التغلب على مقاومة أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن .(5)

(1) Bernard Turpin : f.b préformation et formation , paris , édition amphore ,s a mai 1993,p37.

(2) تامر محسن و واثق ناجي: مرجع سابق ، ص14.

(3) علي فهمي البيك : مرجع سابق ، ص192.

(4) Taelman.r : f.b technique nouvelles d'entraînement, paris , édition amphore , s , a.1990 ,p100.

(5) علي فهمي البيك : مرجع سابق ، ص 118 .

و بالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بالكرة وخاصة القوة الانفجارية الأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز و ارتقاء متكرر من أجل ضرب الكرة. و يمكن أن نستخلص بأن القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من أجل تحقيق المستوى المتفوق و هو مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة و بسرعة كبيرة و لمدة طويلة حتى يحقق الفوز و الانتصار.

### المحاضرة رقم(12): عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم(تابع)

#### السرعة:

يقول "علي فهمي البيك" حول السرعة هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (1)

و يعرفها "R. TEALMAN" في قول بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (2)

أما "تامر محسن" و "واثق ناجي" فيعرفان السرعة على أنها القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن. (3)

أما "أسامة كامل راتب" فيقول السرعة تعد متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. (4)

أما "طه إسماعيل" و آخرون فيعرفون السرعة بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهاري و كذلك الانتقال و رد الفعل للمتغيرات الخارجية و الداخلية بسرعة كبيرة و في أقل وقت ممكن بها يحقق متطلبات اللعب. (5)

و يرى "سامي الصفار" أن السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها و السرعة هي من الصفات البدنية الأساسية و هي من القدرات الوراثية و لكن التدريب الجديد يلعب دورا مهما في تحسين الأداء. (6)

و تنقسم السرعة إلى ما يلي :

(1) علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مطبعة توني ، الإسكندرية ، 1992 ، ص 192 .

(2) Taelman.r : f.b technique nouvelles d'entraînement , Paris , edition amphore , s , a.1990 ,p151.

(3) تامر محسن و واثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1972 ، ص 26 .

(4) أسامة كامل راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1994، ص 244.

(5) طه إسماعيل : مرجع سابق ، ص 119 .

(6) سامي الصفار : كتاب منهجي لطلاب كليات التربية البدنية ، ج 1 ، ص 199 .

## 1- السرعة الحركية ( الأداء ):

و التي يعرفها "طه إسماعيل" وآخرون بأنها السرعة القصوى لانقباض عضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة.<sup>(1)</sup>

و يعرفها "علي فهمي البيك" بأنها تتمثل في انقباض العضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.<sup>(2)</sup>

و كثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعتبر سرعة الانطلاق و هي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى ، و يحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد و متزن .

## 2- سرعة رد الفعل :

هناك من يطلق عليها كذلك سرعة الاستجابة لمختلف الإثارات و هذا لأن اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الاستجابة السريعة لمختلف الإثارات السمعية و البصرية.

يقول "تامر محسن" و "واثق ناجي" هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن.<sup>(3)</sup>

## 3- سرعة الانتقال:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو و التي يعرفها "طه إسماعيل" و آخرون بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.<sup>(4)</sup>

و يقول "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر.<sup>(5)</sup>

## 4- المرونة: إن المرونة تتعلق بمفاصل الجسم المختلفة و ما تحتويه السعة الحركية

العالية ، يقول "علي فهمي البيك" المرونة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير و ذلك دون حدوث أي أضرار .

(1) طه إسماعيل : مرجع سابق ، ص 119 .

(2) علي فهمي البيك : مرجع سابق ، ص 192 .

(3) تامر محسن و واثق ناجي : مرجع سابق ، ص 115 .

(4) طه إسماعيل : مرجع سابق ، ص 91 .

(5) علي فهمي البيك : مرجع سابق ، ص 90 .

أما "L.P MATVIEVE" فيقول عن المرونة بأنها تتميز بالقوة و السرعة للجهاز الحركي.(1)  
أما "BERNARD TURPIN" يقول عن المرونة هي عملية تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم أكبر بعد أو مدى للحركات ، اقتصاد للحركات ، لتنمية الرشاقة و التوازن و الوقاية من الإصابات.(2)

أما "حنفي محمود مختار" فيقول عن المرونة تعني في كرة القدم مدى سهولة و سرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب.(3)  
و هو يتفق مع "ثامر محسن" و "وائل ناجي" لتعريفهما للمرونة بحيث يقولان هي قدرة اللاعب على القيام بحركات مختلفة و التي تتطلبها لعبة كرة القدم بحرية و خفة.(4)  
أما "أسامة كامل راتب" فيقول بأنها تعني المرونة الحركية و قدرة الطفل على تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق أو آلام للعضلات أو الأربطة.(5)

و المرونة تنقسم إلى نوعين :

\***المرونة العامة:** و التي تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل و التي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك الكرة.

\***المرونة الخاصة :** تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين و كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم و عضلاته ، يمكن اكتسابها بواسطة تمارين لإطالة العضلات و الأوتار العضلية.

## 5-الرشاقة:

الرشاقة بشكل عام هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاع اتجاهه بسرعة و دقة.  
يقول "علي فهمي البيك" الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء و اتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين .(6)

(1)Matvieve , aspect fondamentaux de l'entrainement , ed , vigot , paris , 1983 ,p155.

(2)Bernard Turpin : f.b préformation et formation , Paris , edition amphore ,s a mai 1993,p36.

(3) حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص81.

(4) ثامر محسن و وائل ناجي : مرجع سابق ، ص28 .

(5) أسامة كامل راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1994، ص244.

(6) علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ، مطبعة توني ، الإسكندرية ، 1992 ، ص129 .

