

الفصل الثاني

كرة القدم و الأداء الرياضي

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة . وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم ، (FIFA) ، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة ألعاب ، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت ، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها ، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

1 - تعريف كرة القدم :

1-1- التعريف اللغوي : كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

1-2- التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...⁽¹⁾ وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3- التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد

1- رومي جميل : " كرة القدم " مرجع سابق ، ص 50 ، 52 .

الثالث - و ردمارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها .⁽¹⁾

3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر .ونظرا لحاجة الشعب الجزائري

1- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، ب ط، لبنان 1999 ، ص 09 .

الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .⁽¹⁾

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .

3-1- النادي الجزائري لكرة القدم : جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

1- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية " ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 ، 47 .

3-1-1- الإطار القانوني للنادي : النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري

3-1-2- هياكل النادي : إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

- الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .
 - مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .
 - رئيس النادي .
 - الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .
 - اللجان المختصة : تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .
- 3-1-3- مهام النادي :** من بين المهام الرئيسية للنادي : ⁽¹⁾
- الاهتمام بالنشاط الرياضي .
 - تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV ، PIPY ،
 - تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
 - الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى .

4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم

نميز المدارس التالية :

1 - مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك)

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996م .

2 - المدرسة اللاتينية .

3 - مدرسة أمريكا الجنوبية . (1)

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة .

المحاورة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى . (2)

1- عبد الرحمان عيسوي : " سيكولوجي النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72 .
2- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 .

6- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون
- السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .
- التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...⁽²⁾ بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي :

6-1- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

6-2- الكرة : كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359 غ .

1- سامي الصفار : "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق 1982 ، ص 29.

- 6-3- مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر . عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين
- 6-4- الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- 6-5- مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برائيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- 6-6- مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة .⁽¹⁾
- 6-7- ابتداء اللعب :** يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .
- 6-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- 6-9- طريقة تسجيل الهدف :** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة
- 6-10- التسلل :** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- 6-11- الأخطاء وسوء السلوك :** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- ركل أو محاولة ركل الخصم
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
 - الوثب على الخصم
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،

1- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا 1987 ، ص 255 .

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ... (2)
- 6-12 - الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .
- 6-13 -ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- 6-14 - رمية التماس :** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .
- 6-15 - ضربة المرمى :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .
- 6-16 - الضربة الركنية :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .
- 6-17 - الكرة في اللعب أو خارج اللعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها . (1)
- 7- طرق اللعب في كرة القدم :**
- إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .
- 7-1- طريقة الظهير الثالث (WM) :** إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد

1- سامي الصفار : "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص30 .

2- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق ، ص177 .

بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

2-7 - طريقة 4-2-4: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، و يجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (2)

3-7 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM) وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم . (1)

4-7 - طريقة 3-3-4 : تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب

5-7 - طريقة 4-3-3: وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط .. (2)

6-7 - الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-2-4-3) .

1- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص36 ، 104 ، 105 .

2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص36 .

3- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} édition ,Edition Chiron , paris ,1998 , p14

7-7- الطريقة الشاملة : وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

7-8- الطريقة الهرمية : ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين) ...

8- متطلبات كرة القدم :

8-1- الجانب البدني :

8-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة

الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.⁽³⁾

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

8-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique) يعتبر الإعداد

البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص .⁽¹⁾

1- حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر 1998 ، ص 23 .
2- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، ط ، مصر ، 1990 ، ص 70 .

8-1-1-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale) هو

التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية⁽²⁾ وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

8-1-1-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique) الإعداد البدني

الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ . هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات .⁽³⁾

8-1-2- عناصر اللياقة البدنية :

8-1-2-1- التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن .⁽¹⁾

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر

1- MICHEL PRADET – La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997, p22

2- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص63 .

3- AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990,p107 .

أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .
8-1-2-2-2- القوة العضلية تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .⁽²⁾

8-1-2-3- السرعة : تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا . وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية .⁽³⁾
8-1-2-4- تحمل السرعة : يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية .⁽¹⁾

1- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والاعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 11 .
 2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق 1984 ، ص 48 .
 3- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 39 ، 60 .

8-1-2-5- الرشاقة : تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة . (2)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه .

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (3)

8-1-2-6- المرونة : تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر . والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية . (4)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching) ، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب . (5)

8-2- الجانب النفسي : يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول

باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام

1- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مرجع سابق ، ص 200 .

2- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 110 .

3- PIRRE WULLACKI , médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 , p145 .

4- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 395 .

العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

8-3- الجانب المهاري : يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... (1)

9- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها :

9-1- حب اللاعب للعبة : إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

9-2- الثقة بالنفس : إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات

بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور

9-3- التحمل وتمالك النفس : إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك

فعلية أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا

يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه . (2)

9-4- المثابرة : على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته ، وعليه

أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن ، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

1- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق ، ص 127 ،

2- رشيد الدليمي ولحمز عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص 22-22 .

9-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور. (1)

9-6- الكفاح : أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث ، وخاصة لاعب الدفاع .

9-7- التصميم : وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (2)

10- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (1) وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

1- رشيد عياش والديلمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص 21-22 .
2- حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، 288 .
3 - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق 1983، ص(214-215).

- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

11- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

خلاصة :

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات .