

## 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 أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقكد 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 مكن 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 لكرة القدم:

كرة القدم ( Football ) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها ما تسمى "Soccer"

### 2-1 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<sup>1</sup>.  
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو 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

## 2-نبذة عن تاريخ و تسلسل تطور كرة القدم في العالم :

### 2-1 تاريخ تطور كرة القدم :

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 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك -إدوار الثاني- بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف- إدوارد الثالث - و- ريدشارد الثاني- و-هنري الخامس ( 1373- 1453 م) 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 (أتون) (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة، بدئى وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميت الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الاسهل"،

حيث جاء فيها تحريم فيه 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 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بلا اليدين. في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها<sup>1</sup>.

## 2-2 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسكت، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سكنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم<sup>2</sup>

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها

الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1934 : كأس العالم في إيطاليا وفازت بها الدولة المستضيفة

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1938 : كأس العالم في إيطاليا وفازت به فرنسا

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

<sup>1</sup> موقف عبد المجيد المولى : "الاعداد الوظيفي لكرة القدم"

<sup>2</sup> "كرة القدم المبادئ الاساسية للاعب الاعداية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين ، لبنان ، 1977 ، 16

- 1963 : أول دورة باسم كأس العرب .
- 1967 :دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970 :دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز بها منتخب ايطاليا .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا الغربية .
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بك 32 منتخبا.من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية<sup>1</sup>
- 2006 : دورة كأس العالم في المانيا وفاز بها المنتخب ايطاليا
- 2010 : دورة كأس العالم في افريقيا الجنوبية وفاز بها المنتخب الاسباني
- 2014 : دورة كأس العالم في البرازيل وفاز بها منتخب ألمانيا وعرفت تأهل الجزائر الى الدور الثاني
- 2018 : روسيا
- 2022 : قطر

### 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 رابيس ، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م، وفي 07 أوت 1921 م 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 1921 م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى

<sup>1</sup> - Alian Michel : "foot-ball le systèmes de jeu" , Edition Chiron ,2eme édition ,pari 1998 , p14

منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهرا، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. نظرا لحاجة الشعب الجزائري 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 تجي وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع

والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956 م 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 1956 م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين. وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 م، الذي كان مشكلا 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 القدم الجزائرية بعد الاستقلال المرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 ، وكان محمد 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. وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963 م وفاز

1963

1963 وفي في  
الوطني، رسمية للفريق الوطني  
1975

### 3-1 النادي الجزائري لكرة القدم:

جميعي ني في  
الجماهير

### 3-1-1 الإطار القانوني للنادي:

جميعي 90 - 31 في 04 حبر  
1990 09 - 95 : في 23 1995  
17 - 18 للتربية

<sup>1</sup> "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" ، مذكرة ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم ، جوان 1997 47-46

96 - 01	في 05	1996	
118/90	في 30	1990	284 - 94 في 22
بتمبر 1990	يـ		247 - 94
في 10	1994	يحدد	.

### 3-1-2 هياكل النادي:

الهياكل :

-	:	الهيئة	في الهيكل
-	:		
-	:		
-	:		
-	:		
-	:		في

### 3-1-3 مهام النادي:

:

-	تسيير	في	التربية
-			الجماهير
-			1

### 4- المبادئ الأساسية وقوانين لكرة القدم :

#### 4-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

لها والتي في إتقائه في

إلى كبير، أفراده  
فراده

بحنة

في

في جماعي

ويحاور

في

تخصسه في

يختل

في الهج

في

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية و وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري موروخ في : 4 يونيو 1996

وهذه  
بيرة، يجب  
يجب محاولة  
في

إلى :

- المهاجمة.

1

#### 2-4 قوانين كرة القدم :

التي  
بها  
في  
ثم  
في هذه  
إلى  
يرهذه وهذه  
أولى  
إلى  
وهذه  
1982  
:

• المساواة :

• السلامة :

المجال

مهاراتهم

الكتي

المجال

• التسلية :

ولهذا

التي

والتي

غير

...<sup>2</sup>

تجاه

<sup>1</sup>- حسن عبد الجواد : مرجع سبق ذكره ، ص 25-27

<sup>1</sup>-

إلى هذه	17	يسير	كالاتي:
1-2-4 ميدان اللعب :	120	90	
75		64	
2-2-4 الكرة :	محيطها	71	68
وزنها	453	396	
3-2-4 عدد اللاعبين:	11	7	

4-2-4 معدات اللاعبين : يتطلب من كل فريق لبس لباس موحد مختلف عن الفريق الثاني وكذا حارس المرمى

5-2-4 الحكم : يعتبر

6-2-4 مساعد الحكم : بمساعدة الحكم في السيطرة على المباراة

7-2-4 مدة اللعب : 45 إلى

15 ترة

8-2-4 بدء واستئناف اللعب :

ناحيتي

9-2-4 الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تعكبر

التماس سواء على الارض أو في الهواء ، او عندما يوقف الحكم المباراة .

10-2-4 طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف

1

11-2-4 التسلسل : يعتبر في الكتي

12-2-4 الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر مخطئا مخالفة :

محاولة :

- محاولة محاولة الانحناء

- بحالة

<sup>1</sup> علي خليفة الهنشري واخرون : " ، ليبيا ، 1987 ، 25

- محاولة

اعتراض ...

13-2-4 الضربة الحرة : إلى : التي يجوز

ير التي

14-2-4 ضربة الجزاء : ضربه يجب جميع

15-2-4 رمية التماس : تخرج

16-2-4 ضربة المرمى : في

17-2-4 الضربة الركنية : في

5 طرق اللعب في كرة القدم:

جماعية : جميع ، ومهاراتهم إلى

في

لاعي

1-5 طريقة الظهير الثالث : (WM)

في وإند هذه

1925 ير

أه إيجابيات هذه تعتبر بالمهاجم،

الهج الهج الهج بحراسه الهج

إلى اه مكائهم الهج

الهج مكائهم

الهج في

(WM) مشاهدة (WM) في هذه (WM)

مركزه

2-5 طريقة: 4 - 2 - 4

التي التي البرازيل الم 1958 ويج

الهجوم  
تخلخل  
بجى  
1

هذه

في

( الهجوم )  
3-5 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه والهج

الهج

ويج

2

هيري

4-5 طريقة: 3 - 3 - 4

لاعي

بأثما

هذه

في

هذه

الهج

في

ير

5-5 طريقة: 4 - 3 - 3

في

ير

3

الهج

في

بجده

6-5 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

الإيطالي ( هيلينككوهيريرا ) Helinkouherera

بجته

المهاجمين. ( 3 - 2 - 4 - 1 )

7-5 الطريقة الشاملة:

في الهجوم

جم

في

8-5 الطريقة الهرمية : في انجلكترا 1989 سمي

الهج )

( خمسة مهاجمين... )

<sup>1</sup> رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : " ، المدرسة العليا لإساتذة التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر ،

105-104-103 1997

<sup>2</sup> رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : مرجع سبق

6- متطلبات كرة القدم :

6-1 الجانب البدني:

6-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تي

تي ني

90

في ير

بالاتجاهات،

للاشتراك في الهجوم

1.

يجب

حتى

في

تراك في

الهج

في الهجوم

6-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique):

وأولها في فترة

البدني

يعتبر

برنامج

محتة

لدي

وإعداد بدني

بدني

البدني

:

✓ الإعداد البدني العام (préparation physique générale):

إلى

إلى

هذه

يخضع

الهامة

ضير البدني

الخ...

(العصي<sup>2</sup>).

)

✓ الإعداد البدني الخاص (préparation spécifique):

لدي

في

يرة

... الخ.



في

الغير.

\*الدور الاقتصادي :

ومجرباً

الهولندية،

المصالح

كذه

إلى

ستوفيكس الم

في

في

الخ...

إلى

في

بر

\*الدور السياسي :

مختلف الهيئات

هذه في

في

في

8- خصائص لاعب فئة الاقل من 17 سنة :

1998- أن من خصائص اللاعب المراهق في كرة القدم ما يلي:

8-1 الصفات البدنية :

السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها

السرعة الحركة :

سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي. وتؤثر تأثيراً كبيراً في

الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامحة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

-القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد .

-الرشاقة : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في

المراوغات في الأرض أو في الهواء<sup>2</sup> .

-المرونة : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن

<sup>1</sup>- أمين أنور الخولي : "رياضة و " ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1996 ، 132-133  
<sup>2</sup>- خليل مخائيل عوض: "مشكلات المراهق في المدن والريف"

ن مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات .

-**المداومة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت

1 .

-**التوافق** :

الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمرينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق .

**8-2 الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم :**

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب مد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما

تأثير كبير على العضوية وهما :

- إعادة الهيكلة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

**8-2-1 التغيرات الفيزيولوجية :**

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية ، فنلاحظ تغيير وتغيير وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للمراهق<sup>2</sup>

**8-2-3 المميزات الجسمية للمرحلة العمرية (15-16) سنة :**

- زيادة ملحوظة في نمو الطول في هذه المرحلة والذي يسبق زيادة في الوزن حيث تبدو على الاطفال النحافة وعدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة بالنسبة لنمو الطول ، والجدول التالي يبين ذلك<sup>3</sup> :

<sup>1</sup> - "النمو النفسي بين السواء والموطن" ، دار الفكر العربي، القاهرة، م 1 155

<sup>2</sup> - عبد الرحمن محمد العيسوي : "علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1987 ، 40

<sup>3</sup> - مصطفى فهمي : " ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1984 ، 26

العمر	الطول (سم) بوجه عام	الفرق الطول بين الولد والبنات
	45	1 1/4
5	105	1 1/4
11	135	
13	150	1.9
15	165	
18	170	7 1/2-6 1/2

جدول رقم (04) : يبين مقارنة بين النمو الطول عند البنين والبنات حتى أواخر المراهقة .

- زيادة كبيرة في حجم القلب الامر الذي يتطلب عدم اجهاد الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل مع ملاحظة بان البنات سباقين الاولاد في النمو فتظهر عليهن علا .
- تغيير في صوت الطفل في هذه المرحلة ذلك ناجم عن تغير في شكل وحجم الحنجرة .
- نمو ملحوظ في الاعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية وهذا ما يتطلب نوعا من الغذاء كما .
- تغيير واضح في شكل الثدي عند البنات مع حجمه وبدا ظهور الحيض بالاضافة الى ظهور الشعر تحت الابط .
- نمو كبير في الذكاء<sup>1</sup> .

خلاصة :

في الأخرى في مختلف

وكتحضير للاعبين

كما تناوانا في هذا الفصل أهم مميزات الفئة العمرية (15-16) سنة وأهم المتغيرات الجسمية ومتطلباتها