

كرة القدم الحديثة
المهارات الخطية أساليب اللعب الخطية
الإختبارات الخطية

الجزء الأول

تأليف الدكتور

ناجي كاظم علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بغداد ٢٠٢٣

قائمة المحتويات

المقدمة.....١٥

الفصل الأول

التدريب الحديث في كرة القدم

أسس وقواعد التدريب في كرة القدم.....٢٣
خصوصية التدريب في كرة القدم.....٢٥
مبادئ التدريب الناجح.....٢٦
التدريب الواقعي الحديث بكرة القدم.....٢٨
مراحل التدريب الرياضي.....٣٠
إستراتيجية التخطيط العام للخطة العملية في كرة القدم.....٣٣

الفصل الثاني

الإعداد الخطي في كرة القدم

مفاهيم الإعداد الخطي في كرة القدم.....٤١
أسس الإعداد الخطي في كرة القدم.....٤٢
أهداف الإعداد الخطي.....٤٣
واجبات الإعداد الخطي.....٤٣
أتحصيل المعرفة من المعلومات الخططية (التكتيكية).....٤٣
إكتساب القدرات الخططية (التكتيكية).....٤٤
اتقان المهارات الخططية (التكتيكية).....٤٤
مفاهيم الخطة.....٤٥
اسس خطة المباراة.....٤٥
مفهوم الخطط العامة (التكتيك العام).....٤٦
مفهوم الخطط الخاصة (التكتيك الخاص).....٤٦
التصرف الخطي في كرة القدم.....٤٨

٤٩.....	التفكير والتصرف الخططي.....
٤٩.....	سرعة التفكير وأخذ القرار المناسب.....
٥٠.....	الإعداد الخططي في التدريب السنوي بكرة القدم.....
٥١.....	فترة الإعداد العام.....
٥٢.....	فترة المسابقات والخططي.....
٥٣.....	المرحلة الإنتقالية.....
٥٤.....	تكوين الأداء الخططي.....
٥٥.....	الأسس النظرية لنجاح الأداء الخططي.....
٥٩.....	العلاقة بين الخطط الهجومية والدفاعية.....

الفصل الثالث

الهجوم والدفاع في كرة القدم

٦٣.....	الهجوم في كرة القدم.....
٦٣.....	أنواع الهجوم في كرة القدم.....
٦٣.....	الهجوم الفردي.....
٦٤.....	الهجوم الجماعي.....
٦٥.....	الهجوم الفرقي.....
٦٥.....	أسس الهجوم في كرة القدم.....
٦٧.....	واجبات الهجوم وتطبيقاتها.....
٦٧.....	مميزات اللعب الهجومي.....
٦٨.....	مميزات خطط الهجوم.....
٦٩.....	مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي.....
٧١.....	مفهوم الأبداع والإبتكار الهجومي بكرة القدم.....

الفصل الرابع

الدفاع في كرة القدم

٧٧.....	أنواع الدفاع في كرة القدم.....
٧٨.....	الدفاع الفردي (رجل لرجل).....
٨٠.....	دفاع المنطقة.....

٨٢.....	الدفاع المركب
٨٣.....	الدفاع المحوري
٨٦.....	الدفاع المحتشد
٨٨.....	الدفاع الفرقي
٩١.....	أسس الدفاع في كرة القدم
٩٣.....	الفصل الخامس
٩٣.....	الأداء الخططي في كرة القدم

الفصل الخامس

الأداء الخططي في كرة القدم

٩٥.....	الخطط الفردية العامة:
٩٦.....	الخطط الهجومية
٩٧.....	خطط الهجوم الفردي
١٠٣.....	خطط الهجوم الجماعي بكرة القدم
١١٣.....	خطط الهجوم الفرقي بكرة القدم
١١٧.....	الدفاع الخططي في كرة القدم
١١٨.....	الخطط الدفاعية
١٣٢.....	أهداف التكتيف الدفاعي

الفصل السادس

المهارات الخططية في كرة القدم

١٤٣.....	الأهمية والمفهوم
١٤٥.....	المهارات الخططية الهجومية في كرة القدم
١٤٥.....	مهارة المناولة الجدارية (الدبل باص) الخططي
١٤٦.....	أسس مهارة المناولة الجدارية (الدبل باص)
١٤٦.....	مهارة الإسناد الخططي
١٤٨.....	أسس وشروط مهارة الإسناد
١٤٩.....	مهارة خلق الفراغ الخططي
١٥٣.....	أسس مهارة خلق الفراغ

١٥٤	مهارة الإنتشار (التوسع) الخططي
١٥٤	أسس مهارة الإنتشار
١٥٥	مهارة التقاطع الخططي
١٥٦	أسس وشروط مهارة التقاطع
١٥٦	مهارة الربط الخططي
١٥٧	أسس وشروط مهارة الربط
١٥٧	مهارة تغيير مراكز اللعب الخططي
١٥٨	أسس وشروط مهارة تغيير مراكز اللعب
١٥٨	مهارة تغيير الاتجاه الخططي
١٥٩	أسس وشروط مهارة تغيير الاتجاه
١٥٩	مهارة المشاغلة الخططي
١٦٠	أسس وشروط مهارة المشاغلة
١٦٠	مهارة الاختراق الخططي
١٦١	أسس وشروط مهارة الإختراق
١٦١	مهارة التمرکز الخططي
١٦٢	أسس وشروط مهارة التمرکز
١٦٢	مهارة التخاطب والتواصل الخططي

الفصل السابع

المهارات الخططية الدفاعية في كرة القدم

١٦٧	مهارة التأخير الخططي
١٦٧	أسس مهارة التأخير
١٦٨	مهارة التغطية الخططي
١٦٩	أسس التغطية
١٦٩	مهارة تأمين العمق الدفاعي الخططي
١٧٠	أسس وإعتبرات تأمين العمق الدفاعي
١٧٠	مهارة تضيق المساحات الخططي
١٧١	أسس تضيق المساحات
١٧١	مهارة الموازنة التركيز الدفاعي

١٧٢	أسس التركيز الدفاعي.
١٧٣	مهارة الدفاع باتجاه الكرة الخططي.
١٧٤	أسس واعتبارات الدفاع باتجاه الكرة.
١٧٤	الدفاع عكس اتجاه الكرة.
١٧٥	أسس وأعتبراته الدفاع عكس اتجاه الكرة.
١٧٥	مهارة التمرکز بالدفاع.
١٧٦	أسس وشروط مهارة التمرکز.
١٧٦	مهارة التخاطب و التواصل الخططي.
١٧٧	أسس واعتبارات التواصل.
١٧٧	التكثيف الدفاعي الخططي.
١٧٨	أسس وأعتبرات التكثيف الدفاعي.

الفصل الثامن

منهاج تدريبي خططي

لأثنى عشر إسبوع لفترة الإعداد الخاص

١٨٥	سرعة التكنيك والتكتيك.
١٨٦	اللعب السريع في كرة القدم الحديث.
١٨٨	خصائص اللعب السريع في كرة القدم.
١٨٨	القائد التكتيكي بالملعب.
١٨٩	فهناك نوعين من اللاعبين في كرة القدم.
١٨٩	اللاعب المهاري:
١٨٩	اللاعب الخططي (التكتيكي).
١٨٩	مميزات اللاعب المدافع التكتيكي.
١٩٠	مميزات لاعب الوسط التكتيكي.
١٩٠	مميزات اللاعب المهاجم التكتيكي.
١٩١	مدرب كرة القدم.
١٩١	تتضمن مسؤوليات المدرب في نادي محترف المهام التالية.
١٩١	الفريق الناجح.

١٩١	المدرّب و الخططي
١٩٢	لمن يعود تطوير خطط اللعب وأساليبها الهجومية والدفاعية
١٩٢	(المدرّبين الأفضل هم الأفضل خططياً)
١٩٢	الفكر التدريبي الخططي للمدرّب
١٩٣	نوع المدرّب الخططي
١٩٤	التصرفات الخططية الخاطئة و اتخاذ القرار
١٩٤	ويعتمد اتخاذ القرار التكتيكي على:
١٩٤	عوامل التصرف التكتيكي الخاطئ

الفصل التاسع

أساليب اللعب الخططي الحديث في كرة القدم

١٩٩	أساليب اللعب الخططي الحديث في كرة القدم
٢٠٠	أساليب اللعب الخططي الهجومية الحديث في كرة القدم
٢٠١	إسلوب اللعب الطويل (السريع المباشر)
٢٠٣	إسلوب اللعب القصير (المتناوب بالسرعة)
٢٠٤	إسلوب اللعب المزدوج الطويل (المباشر) والقصير (الغير مباشر)
٢٠٥	إسلوب تنظيم الهجوم المتدرج (الثلاث الأول) بطئ / سرعة
٢٠٧	إسلوب تنظيم الهجمة من الوسط (الثلاث الوسطي)
٢٠٨	أسلوب اللعب (بالثلاث الهجومي)
٢١٠	إسلوب اللعب الشامل
٢١١	إسلوب الهجوم المرتد
٢١٣	إسلوب الهجوم بالاستحواذ والحيازة (التي تاكه)
٢١٥	تدوير الكرة

الفصل العاشر

أساليب اللعب الخططي الدفاعية في كرة القدم

٢٢٣	أساليب اللعب الخططي الدفاعية في كرة القدم (السلوك الدفاعي هو انعكاس للسلوك الهجومي)
٢٢٤	المدرّب والأسلوب

٢٢٤	إعتبرات لإساليب اللعب.....
٢٢٥	أساليب اللعب الخططي الدفاعية الحديث في كرة القدم.....
٢٢٥	أسلوب الضغط العالي (الأمامي).....
٢٢٧	أسلوب دفاع الضغط الوسطي (الوسط).....
٢٢٨	إسلوب دفاع الضغط الواطئ (المنخفض).....
٢٣٠	إسلوب الدفاع المحوري.....
٢٣١	أسلوب دفاع التشتيت.....
٢٣٣	أسلوب دفاع المحتشد (المتجمع).....
٢٣٤	أسلوب الدفاع المنظم.....
٢٣٥	أسلوب دفاع التسلل.....
٢٣٧	أسلوب الضغط والضغط العكسي.....
	ثالثاً: الأسلوب الخططي المزدوج الحديث (الدفاعي والهجومى) (الأسوب المزدوج هو انعكاس
٢٣٩	للسلوك الدفاعي والهجومى).....

الفصل الحادي عشر

الاستحواذ والحيارة في كرة القدم

٢٤٤	فلسفة الاستحواذ والحيارة.....
٢٤٩	الفرق وإسلوب الإستحواذ والحيارة.....
	أهم تشكيلات وطرق و أنظمة اللعب التي ساهمت في تطوير خطط اللعب في كرة القدم العالمية
٢٥٠
٢٥٦	الإستراتيجية في كرة القدم.....
٢٥٦	المفهوم العام للإستراتيجية.....
٢٥٧	ماذا إستجد في البطولات العالمية الحديثة بكرة القدم.....

الفصل الثاني عشر: الضغط في كرة القدم

٢٦١	الضغط في كرة القدم الهدف والأسلوب.....
٢٦١	أهداف الضغط في كرة القدم.....
٢٦٢	أسس نجاح الضغط.....
٢٦٢	متى يكون الضغط على المنافس.....

٢٦٢	عوامل نجاح الضغط في كرة القدم.....
٢٦٣	اختيار أسلوب الضغط المناسب يعتمد على:.....
٢٦٤	اللعب التنافسي.....
٢٦٤	وتدريبات كرة القدم.....
٢٦٤	الأهمية والمفهوم.....
٢٦٥	صفات ومميزات اللعب التنافسي.....

الفصل الثالث عشر

تمارين اللعب الأهمية والأعتبارات لتمارين اللعب

٢٧١	تمارين المهارات الخطئية الهجومية (تمارين اللعب+التنافسية).....
-----	--

الفصل الرابع عشر

التدريب الفردي في كرة القدم

٣١٠	* أنواع التدريب الفردي.....
٣١٠	أشكال التدريب الفردي.....
٣١١	الرغبة بالتدريب الفردي.....
٣١١	مكونات التدريب الفردي تنتهي مكونات التدريب الفردي الى.....
٣١١	واجبات التدريب الفردي في كرة القدم.....
٣١٢	مميزات التدريب الفردي.....
٣١٢	فكر المدرب ونوعية ومراكز اللاعبين في اللعب الجماعي.....

الفصل الخامس عشر

الألعاب الخاصة في كرة القدم

٣١٩	فوائد الألعاب الخاصة.....
٣٢٠	أهداف الألعاب الخاصة.....
٣٢١	نماذج لمجموعة الألعاب الخاصة في كرة القدم.....

الفصل السادس عشر

الحالات الثابتة في كرة القدم

٣٣١	الحالات الثابتة في كرة القدم.....
٣٣١	انواع الحالات الثابتة:.....
٣٣٢	أسباب كثرة تسجيل الأهداف من المواقف الثابتة التي وصلت ٧٥-٨٠% بتنوع الأداء.....
٣٣٢	خطط الدفاع والهجوم بالمواقف الثابتة.....
٣٣٣	أسباب ضعف الخطط الدفاعية للمواقف الثابتة.....
٣٣٣	متطلبات أولية لنجاح الدفاع عنها.....
٣٣٥	الحالة الثانية بناء الهجمة الغير مباشر.....
٣٣٦	الهجوم في الحالات الثابتة.....
٣٣٧	أشكال بعض الركلات.....
٣٤١	أسس تشكيل الجدار للدفاع.....
٣٤١	ضد الركلات المباشرة وغير المباشرة في كرة القدم.....
٣٤٢	أخطاء لاعبي الجدار عند التنفيذ.....
٣٥١	ركلات الجزاء.....
٣٥٢	ركلة البداية.....
٣٥٣	ركلة الهدف.....
٣٥٤	إسقاط الكرات.....

الفصل السابع عشر

سير عملية التدريب على شكل دورات

٣٥٨	الدائرة التدريبية الصغيرة (الاسبوعية):.....
٣٥٩	نماذج لتشكيل دورات الحمل الأسبوعية.....
٣٦٢	الدائرة او الدوائر التدريبية المتوسطة.....
٣٦٥	المصادر والمراجع العربية والأجنبية.....

المقدمة

يعد الجانب الخططي من أهم ما يميز الفرق ذات المستويات العالية التي يحمل مدربها ولاعبها فكراً خططياً مغايراً عن مدربي ولاعبي الفرق الأخرى، لذا أكدنا في هذا الكتاب على الجانب الخططي بجميع المهارات الخططية والتي لم يتطرق لها سابقاً في أي من المراجع والمصادر العربية والأجنبية الأليل لبعضها كعدد وأنواع ومضمون هجومي ودفاعي، ومن خلال المتابعة للمستويات العالمية كروياً أصبح لدينا المعرفة في إيجاد وإبتكار مجموعة من المهارات الخططية المستخدمة لإفتقار المصادر والمراجع الكروية لمثل هكذا مهارات وأساليب لعب حديثة مستوحاة من الدوريات والمنتخبات العالمية كروياً، والتي تسمي بعض المراجع والمصادر مبادئ خططيه وهنا نود أن نضع الأمور في نصابها المبادئ هي التي تقيم ١٠٠% لإداء اللاعبون الخططية ولا يمكن أن نقيمها ونعطيها عدة درجات متفاوتة ٦٠ أو ٨٠ أو ٧٠% أي تجزئة هذه المبادئ، لذلك فهي مهارات خططيه تقيم بدرجات متفاوتة مثلاً ٥٠ الى ٩٠% الى أخره لتقييم أداء الموقف والمهارة الخططية الفردية أو الجماعية أو الفرقية مثل ما نقيم المهارات الأساسية تماماً، وعادةً نطبق هذه المهارات بأساليب اللعب الهجومية والدفاعية وكذلك الأسلوب المزدوج لها وإيجاد أساليب لعب خططية للفرق العالمية عند الملاحظة والمتابعة والتحليل لفترات تمتد لسنوات، وتختلف هذه الأساليب من مدرسة الى أخرى ومن دولة الى أخرى حسب بيئتها وثقافتها الكروية وتعددتها فمثلاً التنوع الأوربي يختلف بالأسلوب الهجومي والدفاعي لهذه المدارس كالألمان والأيطاليين والهولنديين... الخ عن المدارس التي تنتمي لها أمريكا الجنوبية والانكليز وغيرها من المدارس الأخرى وتنوع أساليبها التدريبية واستراتيجيات اللعب، وهذه الأساليب التي تتبع اتجاهاتهم واستراتيجياتهم الخططية الحديثة جميعها لمبتغى وهدف واحد هو تحسين مستوى الفريق والفوز بالمباريات، لذلك وضعنا مجموعة من المهارات الخططية الهجومية والدفاعية الكاملة لأساليب اللعب المتعددة الهجومية والدفاعية والأسلوب المزدوج وتفسيراً لكل مهارة خططية وأسسها ولكل أسلوب لعب إيجابيات وسلبيات، ووضعنا بعض التدريبات المهارية الخططية وأساليب اللعب المستحدثة للفرق العالمية، ولابد أن نتكلم عن الاختبارات الخططية التي يجب أن تواكب مناهج التدريب لجميع الفرق والتعرف على المستوى الذي وصلت اليه وتعتبر الاختبارات الخططية التجريبية والمعرفية التي لها أهمية خاصة لرفع مستوى المدرب واللاعب ذهنياً وفكرياً من خلال التطبيق النظري والعملي للخطط وتطور كرة القدم ومفاهيمها، وهناك مثل يقول ما أسمعهُ أنساه- وما أراه أحفظ ذكراه- وما أفعله فأعرف فحواه، وكان من دواعي سروري أن أتابع