

كرة القدم الحديثة

الجزء الثاني

تأليف الدكتور

ناجي كاظم علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بغداد ٢٠٢٣

قائمة المحتويات

المقدمة.....٩

الفصل الأول

التخطيط ومفهوم الوحدة التدريبية

أقسام ومكونات الوحدة التدريبية.....١٧

أولاً: الجزء المعرفي:.....١٨

ثانياً: المقدمة أو (القسم الإعدادي).....١٩

ثالثاً: الجزء الرئيسي.....٢١

رابعاً: الجزء الختامي:.....٢٣

تقويم عملية التدريب.....٢٥

نماذج لبعض الوحدات التدريبية.....٢٧

التخطيط لمنهج التدريب.....٣١

أعتبرات المدرب لتنفيذ المنهج.....٣٣

مناهج التدريب.....٣٥

أولاً: المنهج التدريبي الأسبوعي.....٣٥

ثانياً: المنهج التدريبي الشهري.....٣٦

التقسيمات المرحلية للخطة السنوية (الموسم) في كرة القدم Periodization.....٣٧

أولاً: الفترة الإعدادية (الفورمة الرياضية).....٣٧

ثانياً: فترة المباريات المرحلة الأولى من الدوري.....٣٩

ثالثاً: الفترة الانتقالية ٤-٦ أسابيع.....٤٠

المنهج السنوي العراقي.....٤١

التدريب والتخطيط في كرة القدم.....٤٢

خطة التدريب السنوية وموقعها من خطط التدريب.....٤٢

أولاً: خطة التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية في كرة القدم.....٤٢

ثانياً: خطط الاعداد قصيرة المدى في كرة القدم (لعدة أشهر).....٤٣

ثالثاً: خطة التدريب السنوية بكرة القدم.(الموسمية).....٤٣

٤٣.....	رابعاً: الخطط الخاصة بالأعداد للبطولات بكرة القدم (الدولية والأولمبية)
٤٣.....	خامساً: الخطط السنوية (التدريب الطويل الأمد لعدة سنوات)
٤٦.....	فترات الأعداد للخطة السنوية.....

الفصل الثاني

التحليل في كرة القدم

٥١.....	أهمية التحليل في كرة القدم.....
٥٢.....	خطوات التحليل.....
٥٤.....	صفات المحلل.....
٥٤.....	شواهد للتحليل.....

الفصل الثالث

الإعداد المعرفي والذهني

٥٩.....	أهمية وأهداف الإعداد المعرفي في تدريب كرة القدم.....
٦١.....	الإعداد العقلي.....

الفصل الرابع

الإعداد النفسي في كرة القدم

٦٧.....	مفهوم الإعداد النفسي في كرة القدم.....
٧٥.....	الفكر الخططي النفسي بكرة القدم.....
٧٧.....	الاسترخاء – التصور العقلي – الانتباه.....
٨١.....	مخطط لتوقيات وأستخدامات التصور العقلي.....
٨١.....	الانتباه في كرة القدم.....
٨٤.....	حالة التركيز في كرة القدم.....

الفصل الخامس

الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم

١٠٢.....	الفرق بأعراض التمزق العضلي والتشنج العضلي.....
----------	--

الفصل السادس

الاختبارات الخطئية المقننة

- الإختبارات الخطئية في كرة القدم التجريبية والمعرفية وإسلوبى الإستحواذ والمرتد ١٢١
الأختبارات التجريبية للمهارات الخطئية الهجومية في كرة القدم وإسلوبى الهجوم المرتد
والإستحواذ بكرة القدم ١٢١
إختبارات لبعض أساليب اللعب في كرة القدم ١٤٨

الفصل السابع: الإختبارات التجريبية للمهارات الخطئية الدفاعية في كرة القدم ١٥٧

- الإختبارات التجريبية للمهارات الخطئية الدفاعية في كرة القدم ١٥٩

الفصل الثامن

اختبارات مهارية خطئية هجومية للتصرف المعرفى بكرة القدم

- اختبارات الموقف ١٧٢
الأنسب للمهارات الخطئية الهجومية للتصرف المعرفى ١٧٢
الفصل التاسع: الاختبارات الرقمية للمهارات الخطئية الهجومية للتصرف المعرفى ١٨٥

الفصل العاشر

المناهج التعليمية والتدريبية المفتوحة

- مناهج تعليمية وتدريبية متنوعة مقترحة للمؤلف ٢٠٠
مناهج لوحات تعليمية مقترحة للمؤلف ٢١٩
للاعمار ١١-١٢-١٣-١٤-١٥ سنة ٢١٩
نماذج لمهارات الإحساس ٧-١٥ في الأعداد المهارى ٢٤٣
منهاج لوحات تدريبية لإعمار فوق ١٧ سنة ٢٤٥
الفصل الحادى عشر: نماذج لتدريبات فرق عالمية بدنية- مهارية - خطئية - توافقية ٢٨١

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية ٣٠٥

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 و المصادر 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 وتعددها 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 والعمل للخطط وتطور كرة القدم ومفاهيمها، وهناك مثل يقول أسمعه أنساه- وما أراه أحفظ ذكراه- وما أفعله فأعرف فحواه، وكان من دواعي سروري أن