

الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم



الأستاذ الدكتور

حسن السيد أبو عبده
كلية التربية الرياضية - أبوقير
جامعة الإسكندرية



محتويات الكتاب

الصفحة

الفصل الأول

الأسس العامة للتدريب في كرة القدم

- ٢١ - مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم
- ٢٣ - واجبات التدريب في كرة القدم
- ٢٦ - الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم
- ٢٨ - مدرب كرة القدم
- ٣٠ - صفات وخصائص مدرب كرة القدم
- ٣١ - واجبات مدرب كرة القدم

الفصل الثاني

الإعداد البدني في كرة القدم

- ٢٥ - مفهوم الإعداد البدني
- ٢٥ - أنواع الإعداد البدني
- ٢٧ - مفهوم القدرات البدنية الخاصة
- ٢٨ - أنواع التحمل
- ٤٠ - مبادئ تنمية التحمل
- ٤٢ - طرق التدريب لتنمية التحمل
- ٤٦ - نماذج لتدريبات تنمية التحمل
- ٦٠ - مفهوم السرعة
- ٦٠ - أنواع السرعة
- ٦١ - مبادئ تنمية السرعة
- ٦٤ - نماذج تدريبية لتنمية السرعة
- ٧٦ - مفهوم القوة العضلية
- ٧٦ - أنواع القوة العضلية
- ٧٨ - مبادئ تنمية القوة العضلية
- ٨٢ - نماذج تدريبية لتنمية القوة العضلية
- ١٠٧ - مفهوم الرشاقة
- ١٠٨ - أنواع الرشاقة
- ١٠٩ - نماذج تدريبية لتنمية الرشاقة
- ١١٥ - مفهوم المرونة
- ١١٥ - أهمية المرونة



الصفحة

- ١١٦ - أنواع المرونة
- ١١٧ - مبادئ تنمية المرونة
- ١٢٠ - نماذج تدريبية لتنمية المرونة

الفصل الثالث

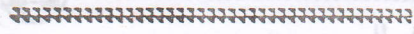
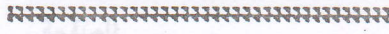
الإعداداد المهارى فى كرة القدم

- ١٢٧ - مفهوم وأهمية الإعداداد المهارى
- ١٢٨ - مراحل الإعداداد المهارى
- ١٢٩ - مرحلة اكتساب التوافق الأول لأداء المهارة الأساسية
- ١٣٠ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية
- ١٣٢ - مرحلة إتقان وثبيت أداء المهارة الأساسية
- ١٣٢ - الخطوات التدريجية لإتقان وثبيت المهارات الأساسية
- ١٣٣ - تقسيم المهارات الأساسية
- ١٣٤ - أساليب التدريب على المهارات الأساسية
- ١٣٤ - تدريبات الإحساس بالكرة
- ١٣٤ - نماذج لتدريبات الإحساس بالكرة
- ١٣٥ - تدريبات فنية إجبارية
- ١٣٥ - نماذج للتدريبات الفنية الإجبارية
- ١٤٢ - تدريبات باستخدام أكثر من كرة
- ١٤٢ - نماذج لتدريبات باستخدام أكثر من كرة
- ١٤٦ - تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
- ١٤٦ - نماذج لتدريبات تنمية المهارات مع ربطها بالقدرات البدنية
- ١٥٢ - تدريبات الاداءات المهارية المركبة
- ١٥٢ - نماذج لتدريبات الاداءات المهارية المركبة
- ١٦٠ - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
- ١٦٠ - نماذج لتدريبات مهارية باستخدام الأجهزة

الفصل الرابع

الإعداداد الخططى فى كرة القدم

- ١٧٣ - ماهية الإعداداد الخططى
- ١٧٤ - مفهوم الإعداداد الخططى



الصفحة

- ١٧٤ - العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطة المباراة
- ١٧٥ - مراحل التدريب على اللاعب الخططى الجماعى
- ١٧٦ - مكونات الأداء الخططى
- ١٧٧ - وسائل تنفيذ خطط اللعب
- ١٧٩ - خطط اللعب الهجومية
- ١٧٩ - مميزات الخطط الهجومية
- ١٧٩ - تقسيم الخطط الهجومية
- ١٨٠ - خطط الهجوم الفردي
- ١٨٠ - المحاورة
- ١٨١ - الخداع
- ١٨٢ - التصويب
- ١٨٥ - نماذج تدريبية للتصويب
- ١٩١ - خطط الهجوم الجماعى
- ١٩١ - وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعى
- ١٩٢ - التمرير
- ١٩٣ - استقبال الكرة
- ١٩٣ - الجرى الحر وتبادل المراكز
- ١٩٤ - خطط خلق المساحات الخالية
- ١٩٥ - خطط الهجوم المركب (الجمل الخططية)
- ١٩٦ - خطط الهجوم الخاطف المرتد
- ١٩٧ - خطط المواقف الثابتة الهجومية
- ١٩٧ - الركلة الركنية
- ١٩٨ - الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة
- ١٩٨ - رمية التماس
- ١٩٩ - ركلة الجزاء
- ١٩٩ - ركلة المرمى
- ١٩٩ - إسقاط الكرة من قبل الحكم
- ٢٠٠ - مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعى
- ٢٠٠ - العمق فى الهجوم



الصفحة

٢٠١	- الانتساع فى الهجوم
٢٠٢	- السند فى الهجوم
٢٠٢	- الاختراق فى الهجوم
٢٠٣	- الكثافة والزيادة العددية فى منطقة الكرة
٢٠٣	- تبادل المراكز
٢٠٤	- بطن التوقيت فى الأداء مع الاحتفاظ بالكرة
٢٠٤	- المتابعة فى الهجوم
٢٠٥	- التغلب على مصيدة التسلل
٢٠٦	- خطط اللعب الدفاعية
٢٠٦	- أقسام خطط اللعب الدفاعية
٢٠٦	- خطط الدفاع الفردي
٢٠٧	- وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي
٢٠٧	- اختيار المواقع المناسبة
٢٠٨	- المراقبة والتغطية
٢١٠	- المهاجمة وتشيت الكرة
٢١١	- الضغط الفردي
٢١١	- خطط الدفاع الجماعي
٢١٢	- وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي
٢١٢	- خطة دفاع رجل لرجل
٢١٢	- خطة دفاع المنطقة
٢١٤	- خطة الدفاع المركب
٢١٤	- خطة مصيدة التسلل
٢١٥	- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة
٢١٦	- الدفاع أثناء الركلات الحرة
٢١٧	- الدفاع أثناء الركلة الركنية
٢١٩	- الدفاع أثناء رمية التماس
٢٢٠	- الدفاع أثناء ركلة الجزاء
٢٢١	- مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي
٢٢١	- العمق فى الدفاع
٢٢٢	- الاتزان فى الدفاع
٢٢٣	- التأخير فى الدفاع



الصفحة

٢٢٤	السنند (المساعدة) فى الدفاع
٢٢٥	تأمين الجانب الخالى لمنطقة الدفاع
٢٢٦	التكثيف الدفاعي
٢٢٨	الضغط الجماعي

الفصل الخامس

مراحل تطور طرق اللعب فى كرة القدم

٢٣٣	مراحل تطور طرق اللعب
٢٣٥	أولا - تطور طرق اللعب من عام ١٨٦٣ - ١٩٢٥
٢٣٥	طريقة (١-١-٩)
٢٣٦	طريقة (١-٢-٧)
٢٣٧	طريقة اسكتلندا (٢-٢-٦)
٢٣٨	الطريقة الهرمية (٢-٢-٥)
٢٣٩	ثانيا - تطور طرق اللعب من عام ١٩٢٥ - ١٩٥٨
٢٤٠	طريقة عنق الزجاجة (القفل)
٢٤١	طريقة الدفاع على خط مائل
٢٤٢	طريقة الظهير الثالث (MW)
٢٤٤	طريقة قلب الهجوم المتأخر
٢٤٥	طريقة تقدم قلبين للهجوم
٢٤٦	طريقة تقدم ثلاثي الهجوم الأوسط
٢٤٦	ثالثا - تطور طرق اللعب من عام ١٩٥٨ - ٢٠٠٠
٢٤٧	البرازيل وطريقة (٤-٢-٤)
٢٥٢	طريقة (٣-٢-٤)
٢٥٤	طريقة الكانتاشيو (١-٢-٢-٢)
٢٥٥	طريقة (٤-٢-٤)
٢٥٦	هولندا والكرة الشاملة (البريسينج)
٢٥٧	طريقة (٤-٢-٤)
٢٥٨	طريقة (٣-٥-٢)



المحتوى

الفصل السادس

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

- ٢٦٢ - مفهوم الإعداد النفسي وأهميته للاعب كرة القدم
- ٢٦٤ - مكونات الإعداد النفسي
- ٢٦٤ - أولاً - العمليات العقلية العليا :
- ٢٦٤ - الإحساس
- ٢٦٥ - الإدراك
- ٢٦٥ - التذكر
- ٢٦٦ - التخيل
- ٢٦٦ - التفكير
- ٢٦٧ - التصور
- ٢٦٨ - ثانياً - الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
- ٢٦٨ - ثالثاً - الحالة الانفعالية
- ٢٧٠ - واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
- ٢٧١ - الإعداد النفسي للاشتراك في المباريات
- ٢٧٤ - التهيئة النفسية للاشتراك في المباريات
- ٢٧٥ - حالات ما قبل بداية المباريات
- ٢٧٩ - ديناميكية الحالة النفسية للاعبين في أثناء المباراة
- ٢٨٢ - تأثير خبرات النجاح والفشل في المباريات على اللاعبين
- ٢٨٣ - الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
- ٢٨٣ - دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة
- ٢٨٤ - تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
- ٢٨٧ - نموذج خطة سنوية للإعداد النفسي العام في كرة القدم
- ٢٨٨ - نموذج خطة للإعداد النفسي للمباراة

الفصل السابع

تقييم وتحليل مباريات كرة القدم

- ٢٩٣ - أقسام الملاحظة الموضوعية لتحليل المباراة
- ٢٩٤ - تقييم وتحليل المباراة :
- ٢٩٤ - أولاً - تقييم وتحليل الشوط الأول
- ٣٠٦ - ثانياً - تقييم وتحليل الشوط الأول أثناء فترة الراحة



الصفحة

- ٣٠٨ ثالثا - تقييم وتحليل الشوط الثاني
- ٣٠٩ رابعا - تقييم وتحليل المباراة بعد انتهائها
- ٣٠٩ خامسا - خطوات تقويم المباراة

الفصل الثامن

حمل التدريب في كرة القدم

- ٣١٣ - تعريف حمل التدريب
- ٣١٤ - تقسيمات حمل التدريب
- ٣١٦ - العلاقة بين الحمل والتكيف
- ٣١٧ - مكونات حمل التدريب :
- ٣١٨ ١ - شدة المثير الحركي
- ٣١٨ ٢ - فترة بوانم المثير الحركي
- ٣١٨ ٢ - عدد مرات تكرار المثير الحركي
- ٣١٩ ٤ - كثافة المثير الحركي
- ٣١٩ ٥ - فترة الراحة البيئية
- ٣٢٠ - درجات حمل التدريب
- ٣٢٣ - تشكيل حمل التدريب
- ٣٢٣ - تشكيل حمل التدريب في دورة الحمل الأسبوعية
- ٣٢٤ - تشكيل حمل التدريب في دورة الحمل الفترية
- ٣٣٦ - العلاقة بين مستويات حمل التدريب وجوانب إعداد اللاعب
- ٣٣٩ - تحديد مستوى حمل التدريب
- ٣٤١ - كيف تقوم بإعداد فترة تدريب بالحمل المناسب
- ٣٤٣ ١ - نموذج لفترة تدريب بحمل ضعيف
- ٣٤٤ ٢ - نموذج لفترة تدريب بحمل متوسط
- ٣٤٥ ٢ - نموذج لفترة تدريب بحمل عالي

الفصل التاسع

تخطيط التدريب في كرة القدم

- ٣٥٠ - خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم
- ٣٥١ - أنواع خطط التدريب في كرة القدم
- ٣٥١ ١ - خطة التدريب عديدة السنوات
- ٣٥١ ٢ - خطة التدريب للإعداد للبطولات



المصحة

- ٢٥٢ - خطة التدريب السنوية
- ٢٥٢ - خطة التدريب الفترية (الجزئية)
- ٢٥٣ - خطة تدريب الوحدة التدريبية
- ٢٥٤ - الأنماط الرئيسية للوحدات التدريبية
- ٢٥٤ - تكوين الوحدة التدريبية
- ٢٥٤ - تخطيط التدريب السنوى فى كرة القدم
- ٢٥٥ - أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبى
- ٢٥٦ - محتويات الخطة التدريبية السنوية
- ٢٥٧ - تقسيم خطة التدريب السنوية فى كرة القدم :
- ٢٥٨ - ١ - الفترة الإعدادية
- ٢٥٩ - ٢ - فترة المباريات
- ٣٦١ - ٣ - الفترة الانتقالية
- ٣٦٢ - نموذج لتقسيم الموسم الفردى التدريبى فى كرة القدم
- ٣٦٤ - التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية
- ٣٦٦ - تخطيط زمن التدريب للفترة الإعدادية
- ٣٧١ - مبادئ وأسس برنامج الموسم التدريبى
- ٣٧٢ - المراجع العربية والأجنبية