

الخططى الهجومي والدفاعى الفردى والجماعى ثم تناول هذا الفصل أيضا مبادئ وأسس خطط الهجوم والدفاع الفردى والجماعى ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية .

وأوضح الفصل الخامس المراحل والتطور التى مرت بها طرق اللعب المختلفة منذ أول تشكيل منظم لطرق اللعب وفى أحدث طرق اللعب الحديثة فى مباريات كأس العالم الأخيرة بفرنسا ١٩٩٨ ... وكأس الأمم الأوروبية والأولمبياد عام ٢٠٠٠ .

وتناول الفصل السادس الإعداد النفسى فى كرة القدم وتعرض لمفهوم وأهمية الإعداد النفسى ومكوناته من حيث العمليات العقلية العليا والصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب والحالة الانفعالية التى يتعرض لها اللاعب وواجبات الإعداد النفسى للاعب كرة القدم والتهيئة النفسية للاشتراك فى المباريات وبعد المباريات وأخيرا تخطيط الإعداد النفسى فى كرة القدم .

وشرح الفصل السابع كيفية تقييم المباراة وإدارة المباراة مع التعرض للملاحظة الموضوعية وأقسامها ثم كيفية تقييم وتحليل المباراة من خلال الشوط الأول والشوط الثانى مع تحليل إحصائى فنى لكيفية التحليل من خلال استمارة تم تقنينها علميا بواسطة المؤلف .

أما الفصل الثامن فقد تعرض لموضوع حمل التدريب فى كرة القدم وتناول تعريف حمل التدريب وتقسيماته والعلاقة بين الحمل والتكيف ومكونات ودرجات وتشكيل حمل التدريب ثم شرحا وافيا لتفسير العلاقة بين مستويات الحمل وجوانب إعداد اللاعب وأخيرا الحمل الزائد وأعراضه .

وأخيرا جاء الفصل التاسع متناولا تخطيط التدريب فى كرة القدم وخطوات وأسس التخطيط وأنواع خطط التدريب فى كرة القدم كما تناول تقسيم خطة التدريب السنوية فى كرة القدم ومبادئ وأسس برنامج الموسم التدريبى .

دكتور

حسن السيد أبو عبده



محتويات الكتاب

الفصل الأول

الاسس العامة للتدريب فى كرة القدم

٢١	مفهوم ومهدف التدريب فى كرة القدم
٢٣	واجبات التدريب فى كرة القدم
٢٦	الخصائص المميزة للتدريب فى كرة القدم
٢٨	مفهوم كرة القدم
٣٠	صفات وخصائص مدرب كرة القدم
٣١	واجبات مدرب كرة القدم

الفصل الثانى

الإعداد البدنى فى كرة القدم

٣٥	مفهوم الإعداد البدنى
٣٥	أنواع الإعداد البدنى
٣٧	مفهوم القدرات البدنية الخاصة
٣٨	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	المحتوى
١١٦	- أنواع المرونة
١١٧	- مبادئ تنمية المرونة
١٢٠	- نماذج تدريبية لتنمية المرونة
	الفصل الثالث
	الإعداد المهارى فى كرة القدم
١٢٧	- مفهوم وأهمية الإعداد المهارى
١٢٨	- مراحل الإعداد المهارى
١٢٩	- مرحلة اكتساب التوافق الأول لأداء المهارة الأساسية
١٣٠	- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية
١٣٢	- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية
١٣٢	- الخطوات التدريجية لإتقان وتثبيت 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 الأداءات المهارية المركبة
١٥٢	- نماذج لتدريبات الأداءات المهارية المركبة
١٦٠	- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
١٦٠	- نماذج لتدريبات مهارية باستخدام الأجهزة
	الفصل الرابع
	الإعداد الخططى فى كرة القدم
١٧٣	- ماهية الإعداد الخططى
١٧٤	- مفهوم الإعداد الخططى



الصفحة	المحتوى
١٧٤	- العوامل التى 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	- سميزات الخطط الهجومية
١٧٩	- تقسيم الخطط الهجومية
١٨٠	- خطط الهجوم الفردى
١٨٠	- المحاور
١٨١	- اللداع
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 الرمي
١٩٩	- إسقاط الكرة من قبل الحكم
٢٠٠	- مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعى
٢٠٠	- العمق فى الهجوم



الصفحة

٢٢٤		
٢٢٥		
٢٢٦		
٢٢٨		

الفصل الخامس

مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم

٢٢٣		
٢٣٥		
٢٣٥		
٢٣٦		
٢٣٧		
٢٣٨		
٢٣٩		
٢٤٠		
٢٤١		
٢٤٢		
٢٤٤		
٢٤٥		
٢٤٦		
٢٤٦		
٢٤٧		
٢٥٢		
٢٥٤		
٢٥٥		
٢٥٦		
٢٥٧		
٢٥٨		



الصفحة

٢٠١		
٢٠٢		
٢٠٢		
٢٠٣		
٢٠٣		
٢٠٤		
٢٠٤		
٢٠٥		
٢٠٦		
٢٠٦		
٢٠٦		
٢٠٧		
٢٠٧		
٢٠٨		
٢١٠		
٢١١		
٢١١		
٢١٢		
٢١٢		
٢١٢		
٢١٤		
٢١٤		
٢١٥		
٢١٦		
٢١٨		
٢١٩		
٢٢٠		
٢٢١		
٢٢١		
٢٢٢		
٢٢٣		



الصفحة

الفصل السادس

الإعداد النفسى للاعبى كرة القدم

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

الفصل السابع

تقييم وتحليل مباريات كرة القدم

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



الصفحة

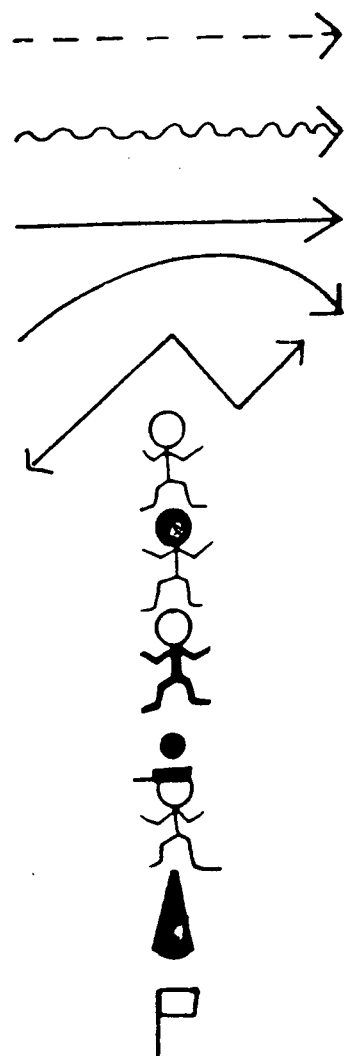
٢٠٨	- تقييم وتحليل الشوط الثانى
٢٠٩	- تقييم وتحليل المباراة بعد انتهائها
٢٠٩	ثالثا - خطوات تقويم المباراة
	الفصل الثامن
	حمل التدريب فى كرة القدم
٣١٣	- تعريف حمل التدريب
٣١٤	- تصنيفات حمل التدريب
٣١٦	- العلاقة بين الحمل والتكيف
٣١٧	- مكونات حمل التدريب :
٣١٨	١ - شدة المثير الحركى
٣١٨	٢ - فترة دوام المثير الحركى
٣١٨	٣ - عدد مرات تكرار المثير الحركى
٣١٩	٤ - كثافة المثير الحركى
٣١٩	٥ - فترة الراحة البينية
٣٢٠	- مكونات حمل التدريب
٣٢٣	- مراحل حمل التدريب
٣٢٣	- تشكيل حمل التدريب فى دورة الحمل الأسبوعية
٣٢٤	- تشكيل حمل التدريب فى 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	- نموذج لفترة تدريب بحمل ضعيف
٣٤٤	- نموذج لفترة تدريب بحمل متوسط
٣٤٥	- نموذج لفترة تدريب بحمل عالي

الفصل التاسع

تخطيط التدريب فى كرة القدم

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

الرموز المستخدمة في الكتاب



حركة اللاعب بدون كرة

حركة اللاعب بالكرة

حركة الكرة الأرضية (تقرير - تصويب)

حركة الكرة العالية (تمرير - تصويب)

سيطرة على الكرة

لاعب مدافع

اللعب مهاجم

حارس المرمى

الكورة

الحرب

قسم بلاستيک

م

٢٥٢	٢ - خطة التدريب السنوية
٢٥٢	٤ - خطة التدريب الفترية (الجزئية)
٢٥٣	٥ - 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
٢٦١	٣ - الفترة الانتقالية
٢٦٢	- نموذج لتقسيم الموسم الفردى التدريبى فى كرة القدم
٢٦٤	- التوزيع الزمنى لخطة التدريب السنوية
٢٦٦	- تخطيط زمن التدريب للفترة الإعدادية
٢٧١	- مبادئ وأسس برنامج الموسم التدريبى
٢٧٢	- المراجع العربية والأجنبية