



التدريب البدني الشامل و الكامل في كرة القدم



طريقة حديثة في التدريب الكروي

مراد محمد مسعود



إهداء

اهدي هذا العمل إلى

والدي ووالدتي وزوجتي وإخوتي رعاهم الله

إلى أخواي وأعمامي

وكل عائلة مراد

إلى كل المكونين بمعهد العالي لعلوم التكنولوجيا والرياضة عين البنيان على رأسهم

سلطاني عبد القادر سعيد فلتان بوعلام لعروم ياسين كرشوش ياسين اوقاسي

إلى كل المكونين بالمدرسة العليا لعلوم وتكنولوجيا الرياضة دالي ابراهيم على رأسهم

عبد النور حميسي عبد الكريم عراجي بوعلام لعروم

إلى المديرية الفنية الجهوية باتنة على رأسها السيد

نور الدين عبد الصمد

المدير الجهوي الفني للرابطة الجهوية الجزائر

علال بن خوخة

إلى كل زملاء الدفعة

الدرجة الأولى

الدرجة الثانية

الدرجة الثالثة

إلى روح زميل الدفعة عبد الرزاق حمور

إلى كل من ساعدني في هذا الانجاز

فيصل موهوب رزقي رمان مقدود رضوان بودريش حسين عمار بوديسة بلعدي حكيم بونيف عبد الله كل عائلة بن
عيقاسي العربي تومي محمد عيسات يحي ماضي نور الدين سليماني امين لعيمري فؤاد فننود قيس بياض زيان

إلى كل فرع البيولوجيا بجامعة هواري بومدين

إلى كل الأصدقاء

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

الفهرس

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

فهرس المحتويات

المقدمة :

الفصل الأول : الجانب النظري

الفصل الثاني : الجانب التطبيقي

المحور الأول : فلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل خلال فترة الإعداد البدني العام

المحور الثاني : فلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل خلال فترة الإعداد البدني الخاص رقم 01

المحور الثالث: فلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور خلال فترة الإعداد البدني الخاص رقم 02

المحور الرابع: فلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور خلال فترة ما قبل المنافسة

المحور الخامس: حصص نموذجية تطبيقية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

مقدمة

عرفت رياضة كرة القدم الحديثة تطورات ملحوظة مست جميع الأصعدة خاصة المنهجية و التدريبية منها فلم تعد نتائج الفريق مقتصرة على المهارة الفردية للاعب وحده كما كان في السابق وهذا رغم أهميتها بل بات مستوى جاهزية اللاعبين والفريق ككل من النواحي المهارية و الخططية و النفسية و البدنية من يصنع الفارق يوم المباراة وهذا لا يكون إلا بتحكم المد رب بالجوانب التدريبية العلمية وخاصة البدنية منها هذه الأخيرة ورغم تركيبها العلمية المعقدة إلا أنها صارت اكبر العوامل التدريبية تحكما نظرا لما وصلت إليه التكنولوجيا في هذا المجال و لتوفر أخصائيي اللياقة على مستوى الاطقم الفنية للأندية.

فقد اثبتت الدراسة الكروية الحديثة أن أحسن لاعبي العالم يمتازون بلياقة بدنية عالية ما يمكنهم من تأدية واجباتهم الدفاعية و الهجومية على أكمل وجه .

أرقام وإحصائيات من اللياقة البدنية في كرة القدم الحديثة

60 إلى 70 مباراة في الموسم للاعبي المستوى العالي في العالم
50 إلى 60 مباراة في الموسم للاعبين الشبان المستوى العالي في العالم مع 10 أشهر منافسة رسمية

المباراة

من 93 إلى 98 دقيقة لعب
من 50 إلى 60 دقيقة وقت لعب فعلي
من 10 إلى 16 كم تنقلات على الميدان خلال 90 دقيقة
المدافعون المركزيين من 08 إلى 10 كم خلال 90 دقيقة
المدافعون و لاعبي الوسط من 09 كم إلى 12 كم خلال 90 دقيقة
لاعبي الوسط المركزيين من 11 إلى 13 كم خلال 90 دقيقة
المهاجمون من 09 إلى 10 كم خلال 90 دقيقة

المصدر

الفيدرالية الدولية لكرة القدم فيفا 2008

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

تنقسم هذه التقلات إلى

من 05 إلى 06 كم جري بطيء إلى مشي حوالي 60 إلى 70 بالمائة من الشدة القصوى
من 2.5 إلى 3.5 جري معتدل الشدة إلى مرتفع نوعا ما حوالي حوالي 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى
من 1.5 إلى 2.5 جري مرتفع الشدة يعني سرعة هوائية قصوى بمعدل 90 إلى 100 بالمائة من الشدة القصوى
من 600 إلى 1200 متر سرعة قصوى
من 300 إلى 400 متر جري إلى الوراء

من 150 إلى 200 لقطة فردية تنقسم إلى:

15 إلى 30 قفزة
30 إلى 50 صراع على الكرة
من 30 إلى 70 مرة يلمس اللاعب الكرة في المباراة
يلمس اللاعب الكرة في المباراة من 02 إلى 03 دقائق على أقصى تقدير ما يؤكد على ضرورة أهمية التحضير المهاري الجيد

المصدر

الفيدرالية الدولية لكرة القدم فيفا 2008

تنبيه

هذه الأرقام دلالة على تطور كرة القدم الحديثة من جانب اللياقة و أيضا على ضرورة التحضير البدني النوعي و
المدرّس خاصة عند الأصناف الصغرى

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

الفصل الأول الجانب النظري

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

1 مفهوم التدريب الرياضي في كرة القدم

هو عبارة عن عملية تربوية مركبة متكونة من جوانب نفسية وحركية مبنية على أسس تدريبية إنسانية و بيولوجية مقننة في مبادئ منهجية منقسمة إلى :

قدرات بدنية

قدرات مهارية

قدرات خططية

قدرات نفسية عقلية

ومكملات تدريبية مبنية على جوانب وقائية و صحية .

تكامل كل هذه العناصر المتمثل في القدرات التدريبية البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الصحية يؤدي إلى ما نسميه بالانجاز الرياضي في كرة القدم .

وهو نوعان

انجاز رياضي على المدى البعيد يتمثل في رفع مستوى الرياضي في كرة القدم خلال فترة زمنية معينة مثلا في التكوين عند الناشئين و الوصول بهم إلى فئة الأكاير .

انجاز رياضي على المستوى القريب او على مستوى المنافسة الرسمية يتمثل في الفوز بالمباراة أو ألقاب أو تحقيق نتائج متميزة في منافسة ما محلية كانت أو إقليمية .

ملاحظة

هذا الانجاز خاص بكرة القدم لان عند الناشئين ما قبل 18 سنة في كرة القدم المنافسة هي فقط وسيلة لتقييم الإنجاز من ناحية التكوين أما عند الأكاير فالنتيجة تأخذ بعين الاعتبار .

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

(2) التحضير البدني في كرة القدم 02 مفهوم التحضير البدني في كرة القدم

يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية البدنية و الحركية للاعب التي تمكنه الاستجابة لمتطلبات المنافسة المهارية و الخطئية.

(3) أهمية التحضير البدني في كرة القدم

يكتسي التحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من مداومة تحمل قوة سرعة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه الجهاز التدريبي في تقنين الحمولة التدريبي لرفع اللياقة البدنية العامة و الخاصة للاعب التي تؤثر بدورها على سائر العناصر التدريبية الأخرى المهارية الخطئية و النفسية .

(4) مراحل التحضير البدني

مرحلة الإعداد لبداية الموسم

مدتها في كرة القدم من 06 إلى 10 أسابيع و نقسم إلى 03 فترات

1-4 : فترة الإعداد البدني العام من 02 إلى 03 أسابيع

الهدف منها رفع اللياقة العامة للاعب كرة القدم وتكون موجهة بالخصوص إلى الأجهزة الوظيفية والحركية

2-4 : فترة الإعداد البدني الخاص من 02 إلى 03 أسابيع

الهدف منها رفع القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة القدم

3-4 : فترة ما قبل المنافسة من أسبوع إلى أسبوعان

الهدف الأساسي هو أن يكون اللاعب جاهزا من كافة النواحي لأول يوم من المنافسة أي اللياقة العامة

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

(5) القدرات البدنية في كرة القدم

تعرف القدرات البدنية في كرة القدم على أساس أنها مجموعة من الميزات البدنية التي تشكل اللياقة العامة و الخاصة للاعب.

(1) التوافق أو التنسيق : هي قدرة عصبية عضلية تسمح للاعب كرة القدم بتأدية المهارات و الحركات بالكرة أو بدون كرة بطريقة صحيحة.

(2) القوة : هي قدرة مرتبطة بالعضلات تسمح للاعب كرة القدم بربح الصراعات أثناء اللقاء و تحسن السرعة.

(3) السرعة : هي قدرة عصبية عضلية جد مؤثرة في كرة القدم و الحديثة تساعد على ردود الأفعال و الحركات في أوجز فترة زمنية وبها تغلب الصراعات تسجل الأهداف تسترجع الكرات و تمرر.

(4) المرونة : هي قدرة العضلة على الامتداد وهي جد مهمة في كرة القدم لتفادي الإصابات و مكمل للقدرة السرعة و المهارة.

(5) المداومة : هي قدرة الشخص على أداء مجهود بدني لأطول فترة زمنية ممكنة أما في كرة القدم فهي نوعان

المداومة العامة موجهة إلى العناصر الوظيفية لجسم اللاعب و تسمح له بالاسترجاع الجيد إثناء التمرين و المباراة
المداومة الخاصة وهي متعلقة بالمجهود البدني الخاص بمباراة كرة القدم.

(6) طرق تدريب المداومة في كرة القدم

(1) طريقة التدريب بدون كرة

(2) طريقة التدريب بالكرة

(3) طريقة التدريب المدمج أو الألعاب المصغرة

(4) طريقة التدريب الشامل و الكامل المطور

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

جدول رقم 01: طرق تدريب المداومة

طريقة التدريب البدني بدون كرة

التدريب البدني بدون كرة			
طريقة التدريب	وسائل التدريب	الايجابيات	السلبيات
التدريب المستمر التدريب الفتري تدريب الفار تلاك التدريب الدائري	الجري في الغابات الجري في الميدان الجري في الشاطئ الألعاب العامة	تحكم في شدة التدريب أحسن مراقبة تجنب الإصابات	نقص الدافع غياب الجانب الفني و الفكري غياب حقيقة الميدان

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

جدول رقم 02: طرق تدريب المداومة

طريقة التدريب البدني بالكرة

التدريب البدني بالكرة			
طريقة التدريب	وسائل التدريب	الايجابيات	السلبيات
التدريب بالكرة أو التدريب الخاص	اللاعب والكرة تنفيذ مهارات خاصة بكرة القدم تمارين التمرير و التحرك تدريب دائري	تحكم نوعي شدة التدريب أحسن مراقبة تجنب الإصابات حضور الدافع	غياب الجانب الفكري غياب حقيقة الميدان بعدم وجود منافس غياب التكتيك غياب نموذج اللعب

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

جدول رقم 03 طرق تدريب المداومة
طريقة التدريب البدني المدمج أو الألعاب المصغرة

التدريب البدني المدمج أو طريقة الألعاب المصغرة			
طريقة التدريب	وسائل التدريب	الإيجابيات	السلبيات
التدريب بالألعاب المصغرة	الألعاب المصغرة	حضور الدافع مطابق لعنصر اللعبة تدريب المهارة و التكتيك ربح الوقت	عدم التحكم في شدة التدريب خطر الإصابات غياب نموذج اللعبة قلة التوجيهات الخطئية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

جدول رقم 04 طرق تدريب المداومة طريقة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

التدريب البدني الشامل و الكامل المطور			
طريقة التدريب	وسائل التدريب	الايجابيات	السلبيات
-التدريب مع حل مشاكل اللعب	التمارين الخاصة الألعاب الموجهة التدريب الدائري	- حضور الدافع - نموذج اللعب - حل المشاكل الخطئية و الفنية - ربح الوقت - ملائم للأقسام الهواة و الشبان	-صعوبة التحكم في الشدة -خطر الإصابات

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

07: المهارة في كرة القدم

هي مجموعة الحركات و المهارات الرياضية التي يؤديها اللاعب خلال التدريب و المنافسة وهي نوعان

مهارات حركية بدون كرة

تحتوي عموما على التنقلات جريا و تمركزا و القفزات و الدورات مع تغيير الاتجاهات و التوقفات .

مهارات حركية بالكرة

مهارات هجومية

مهارات الاحتفاظ بالكرة

مهارات تمرير الكرة

مهارات التحكم في الكرة

مهارات استقبال الكرة

مهارات التسجيل و إنهاء الهجمة

مهارات دفاعية

تشمل كل مهارات استرجاع الكرة سوى على الأرض أو هوائية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المهارة في كرة القدم

مخطط 01: المهارة في كرة القدم

مهارات حركية بالكرة

دفاعية

كل تقنيات
استرجاع الكرة
الخ

هجومية

مراوغة
تمرير
مراقبة
قذف
الخ

مهارات حركية بدون كرة

دفاعية

جري إلى الوراء
للتعطيل
وثب لاسترجاع
الكرة
الخ

هجومية

جري إلى الأمام
تغيير المسار
خداع بدون كرة
الخ

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

08 التحضير الخططي أو التكتيك في كرة القدم

يعرف التكتيك في كرة القدم انه انتهاز كل الوسائل الدفاعية و الهجومية بأحسن أسلوب وطريقة ممكنة مع احترام قواعد اللعبة بهدف الفوز بالمباراة .

09 المشاكل الخططية و التكتيكية في كرة القدم

حسب الباحث و الخبير الفرنسي في كرة القدم **إيريك مومبايرت** انه ومهما كانت نوعية الخطة التكتيكية المنتهجة فان هناك ثلاثة مشاكل خططية يعاني منها أي فريق سواء عند امتلاك الكرة أو عدم الامتلاك .

الثالث الأول من الملعب

التقدم و الاحتفاظ عند الامتلاك يقابله الضغط مع استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

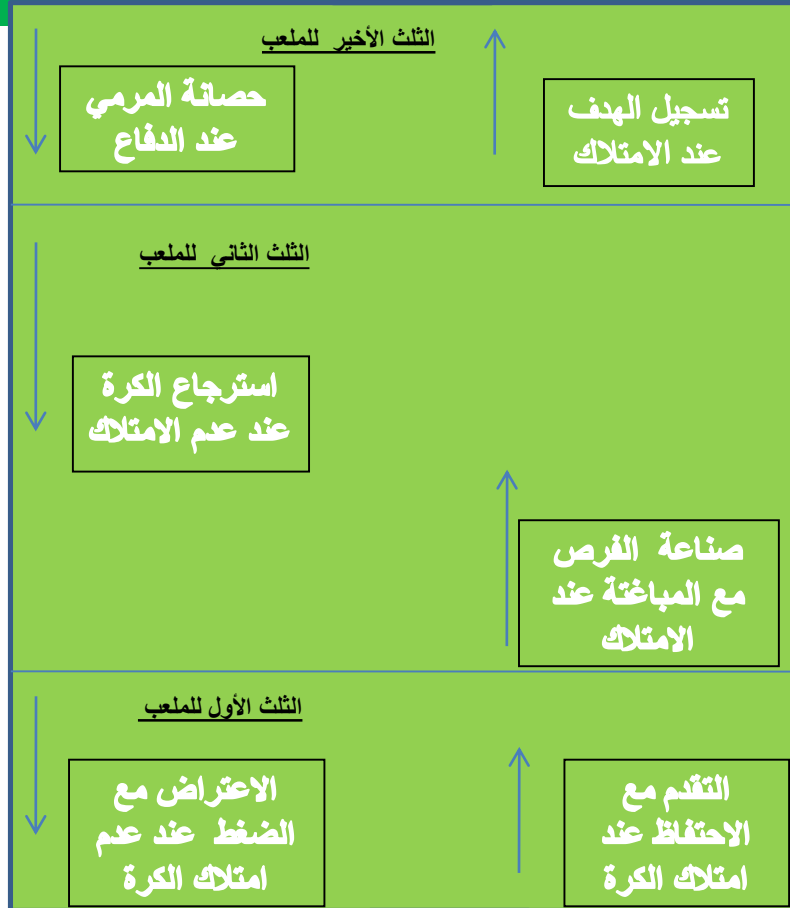
الثالث الثاني من الملعب

صناعة الفرص مع التقدم و الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك يقابله استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الثالث الثالث من الملعب

تسجيل الهدف و إنهاء الهجمة عند الامتلاك يقابله حماية المرمى و استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور



مخطط 02
المشاكل الخطئية الثلاثة
في كرة القدم حسب
ايريك مومبايرت

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

10) التحضير النفسي و العقلي في كرة القدم

يعرف التحضير النفسي و العقلي في كرة القدم على أساس انه مدى و درجة استعداد اللاعب من النواحي الفكرية و الإرادية أثناء التدريب و يوم المباراة فالجانب النفسي متمثل في القدرات النفسية الإرادية واما العقلي فهو مرتبط بالقدرات العقلية الفكرية .

جدول رقم 05: مثال على بعض القدرات و الميزات النفسية و العقلية في كرة القدم

القدرات العقلية	القدرات النفسية
الانتباه	الإرادة
التركيز	الشجاعة
الفكر الكروي الخططي	المثابرة
ردة الفعل	التحكم في الذات
اتخاذ القرار	الثقة بالنفس

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

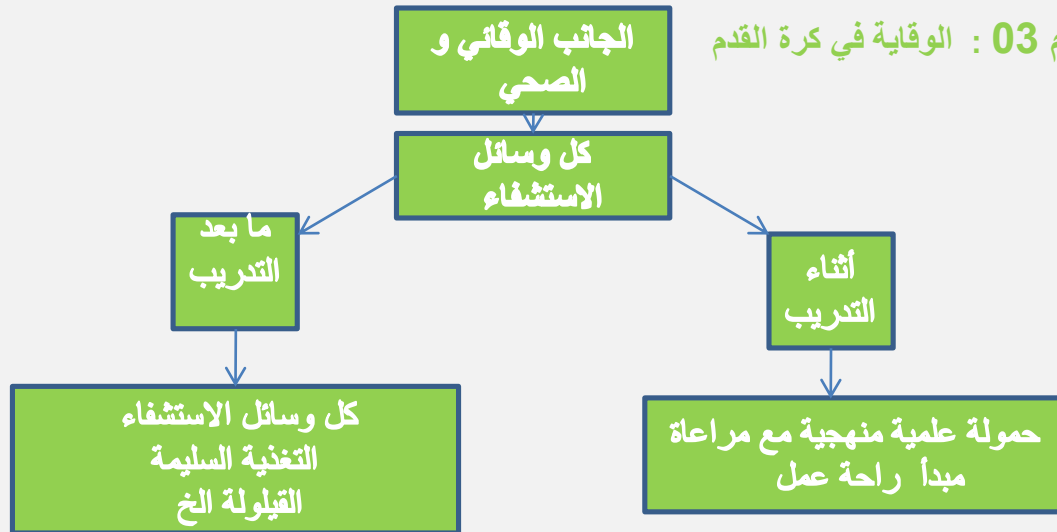
11 التحضير والاستعداد الصحي والوقائي في كرة القدم

يحتل الجانب الصحي والوقائي مكانة جد مهمة في تحضير لاعب كرة القدم فهو يعتبر من المكملات الأساسية للعملية التدريبية ومن أهم خصوصيته انه غير مرئي و غير ملاحظ في الحصة التدريبية او خلال التمرين لأنه يتمثل في النمط المعيشي للاعب كرة القدم في حياته اليومية و بيئته الاجتماعية كالنوم التغذية السليمة المكملات الغذائية الطبيعية وكل العمليات الوقائية التي يجب أن يستعملها لاعب كرة القدم في حياته العادية خارج الوحدة التدريبية .

ملاحظة

مراعاة المدرب للطرق والجوانب العلمية والمنهجية أثناء الحصة التدريب هو عامل من العوامل الوقائية والصحية .

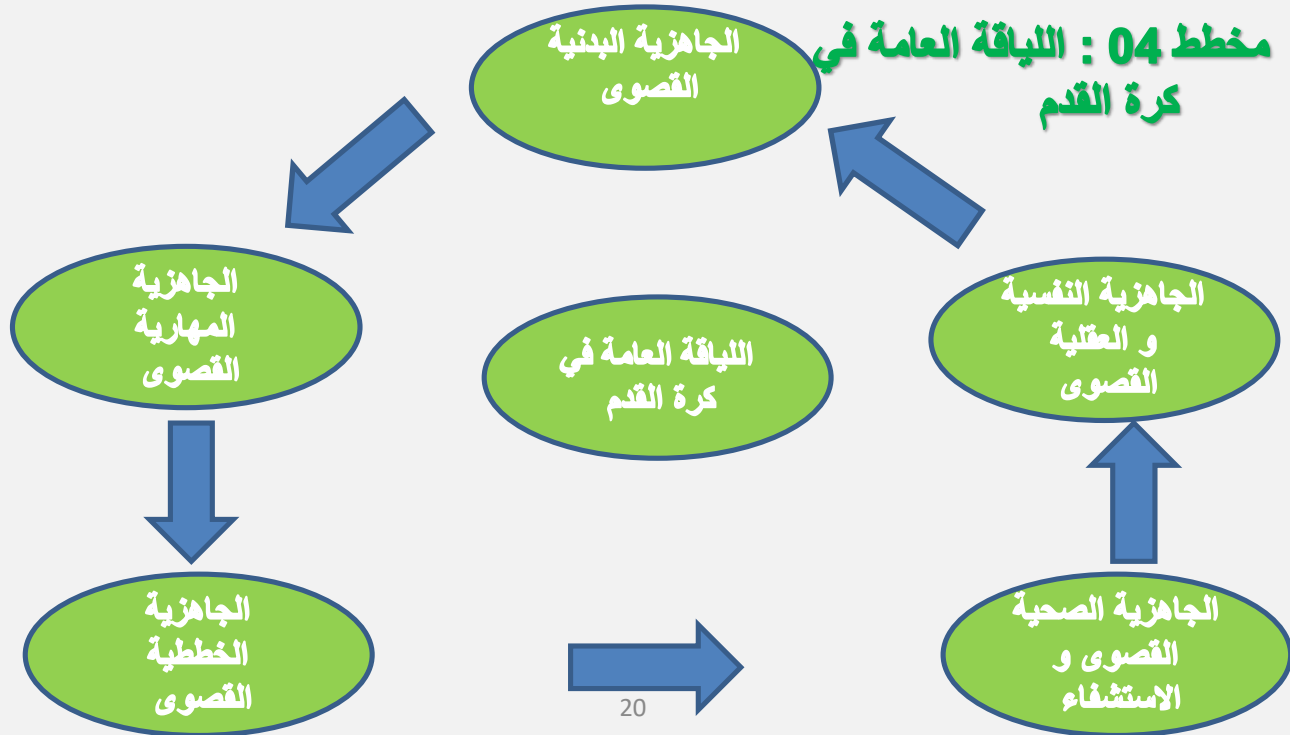
مخطط رقم 03 : الوقاية في كرة القدم



فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

12 اللياقة العامة في كرة القدم

هي الجاهزية القصوى التي يمكن أن يصل إليها لاعب كرة القدم يوم المباراة من النواحي البدنية و المهارية و النفسية و الخطئية و الوفائية .



فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

11) التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

هي عبارة عن طريقة تدريبية موجهة لتطوير الصفات و القدرات البدنية للاعب كرة القدم خلال المرحلة التحضيرية او مرحلة المنافسة موازاة مع تطوير العنصر التدريبية المهارية و النفسية و الخططية أي حل مشاكل اللعب الثلاثة بناء على نمط اللعب أو فكر المدرب الكروي و التكتيكي **انظر مخطط 02** مع مراعاة الأسس المنهجية و الفسيولوجية للصفات البدنية و للفترة الزمنية التدريبية .

نموذج اللعب

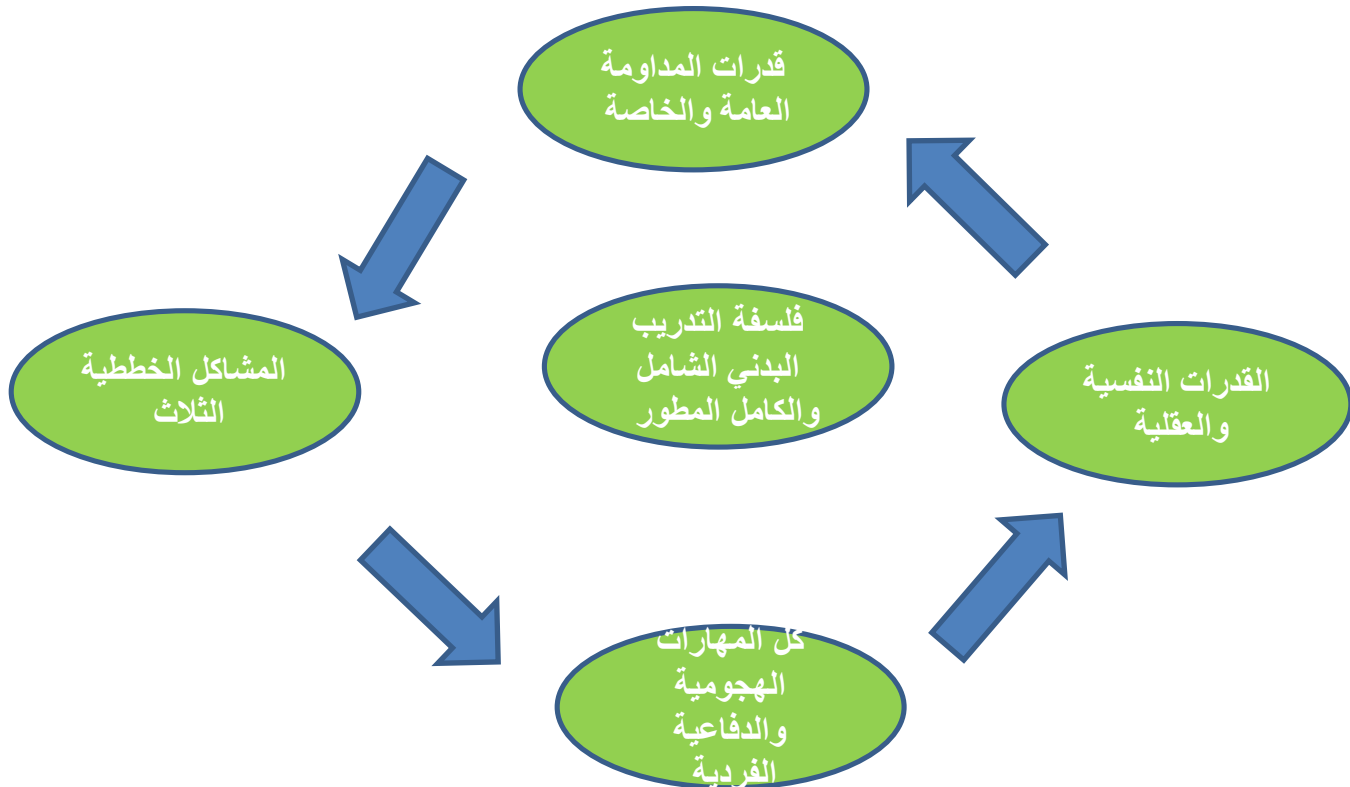
هي فكر و توجهات المدرب الخططية المبنية على التجارب التطبيقية و النظرية السابقة .

ملاحظة

اخترنا في هذا العمل تطوير قدرات المداومة العامة و الخاصة بطريقة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور نظرا لما تكتسبه هذه الميزة البدنية خلال المرحلة الإعدادية لبداية الموسم الرياضي .

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

مخطط 05 - التدريب البدني الشامل و الكامل المطور



فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

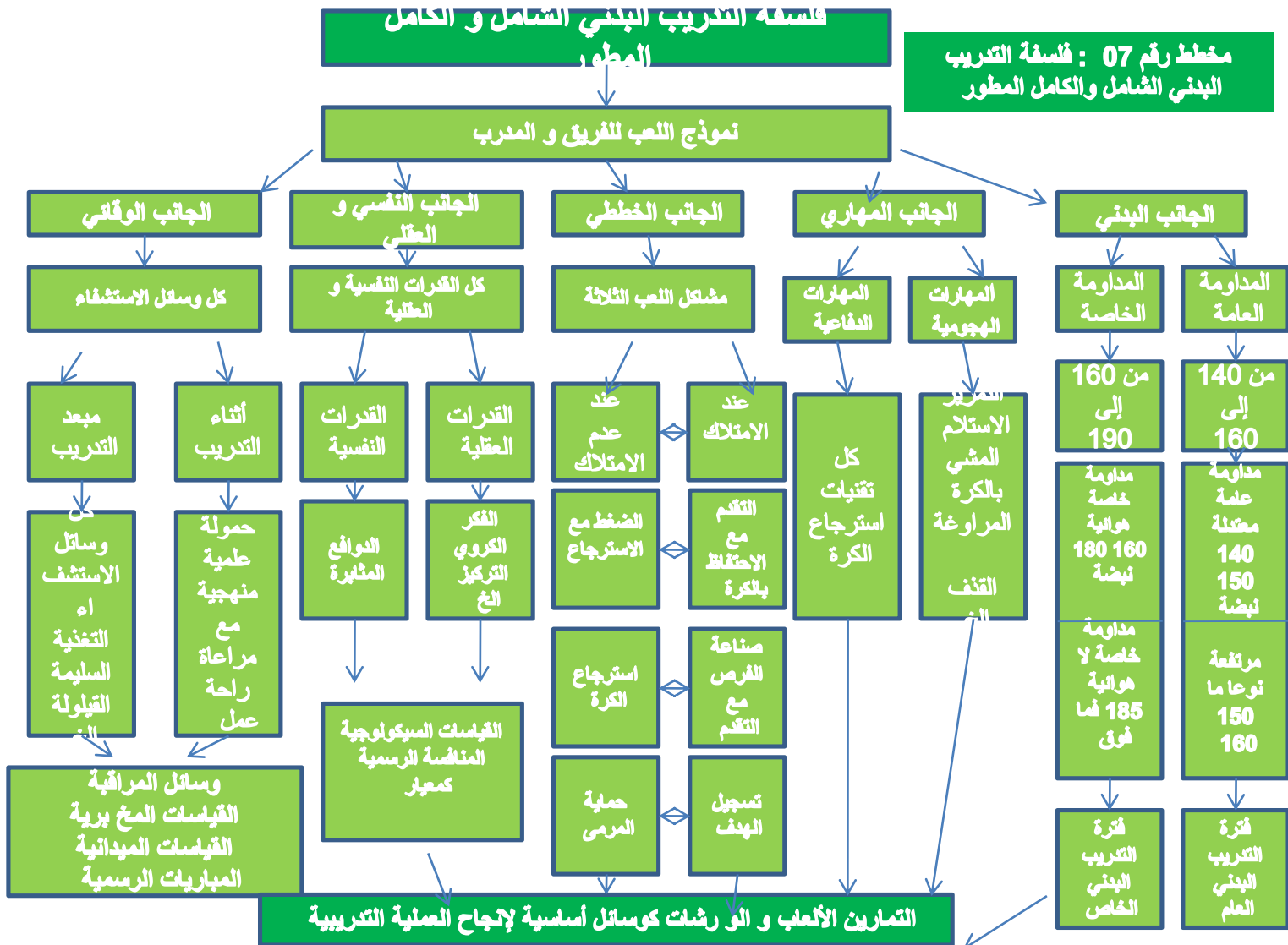
مخطط رقم 06 فلسفة التدريب
البدني الشامل والكامل على
الميدان

اللياقة	المهارة	التكتيك	النفسية	مواد التدريب	الفترة
المداومة والعامة والخاصة	كل المهارات الدفاعية و الهجومية	حل مشاكل اللعب الثلاث	الفكر الكروي القدرات النفسية	التمارين الألعاب الورشات	الفترة العامة الخاصة ما قبل المنافسة
اللياقة	المهارة	التكتيك	النفسية	مواد التدريب	الفترة
المداومة والعامة والخاصة	كل المهارات الدفاعية و الهجومية	حل مشاكل اللعب الثلاث	الفكر الكروي القدرات النفسية	التمارين الألعاب الورشات	الفترة العامة الخاصة ما قبل المنافسة
اللياقة	المهارة	التكتيك	النفسية	مواد التدريب	الفترة
المداومة والعامة والخاصة	كل المهارات الدفاعية و الهجومية	حل مشاكل اللعب الثلاث	الفكر الكروي القدرات النفسية	التمارين الألعاب الورشات	الفترة العامة الخاصة ما قبل المنافسة

الثالث الأخير للملعب

الثالث الثاني للملعب

الثالث الأول للملعب



الفصل 02

الجانب التطبيقي

جدول رقم 06

فلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور خلال فترة الإعداد البدني العام

المدة الزمنية والفترة	فترة التدريب العام 02 إلى 03 أسابيع
نوع المداومة	المداومة العامة
نوع العمل	التهوية وسقي الأعضاء بالدم
حجم العمل	من النوع الزمني الطويل
الشدة	من منخفضة إلى مرتفعة مع صعوبة التحكم في هذا النوع من التدريبات
نوع الراحة	غير كاملة – نشطة
النبضات القلبية	من 140 إلى 165 نبضة في الدقيقة مع صعوبة التحكم
الهدف البدني	تطوير قدرات المداومة العامة
الهدف المهاري	تطوير كل الأساسيات الدفاعية والهجومية
الهدف الخططي	حل مشاكل اللعب الثلاث
الهدف النفسي-العقلي	الفكر الخططي – الكروي
الأدوات التدريبية	تمارين خاصة-العاب –ورشات تدريبية
الطريقة التدريبية	فلسفة التدريب الشامل المطور
الفترة التدريبية	العامة

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المحور الأول : للجانب التطبيقي

نموذج تطبيقي للتمارين الألعاب و الورشات المستعملة في
فترة الإعداد البدني العام

التّمارين

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح وإرشادات لإنجاح التمرين

- 01) تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02) شرح مفصل وموجز للتمرين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03) إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04) عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05) من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمرين
- 06) لا تتجاوز فترة الراحة 06 دقائق مابين التمارين
- 07) التركيز خلال التصحيح يكون على الأداء المثالي للمهارات

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

الموضوع التدريبي : تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 01

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين التمرير مع أخذ مكان الزميل

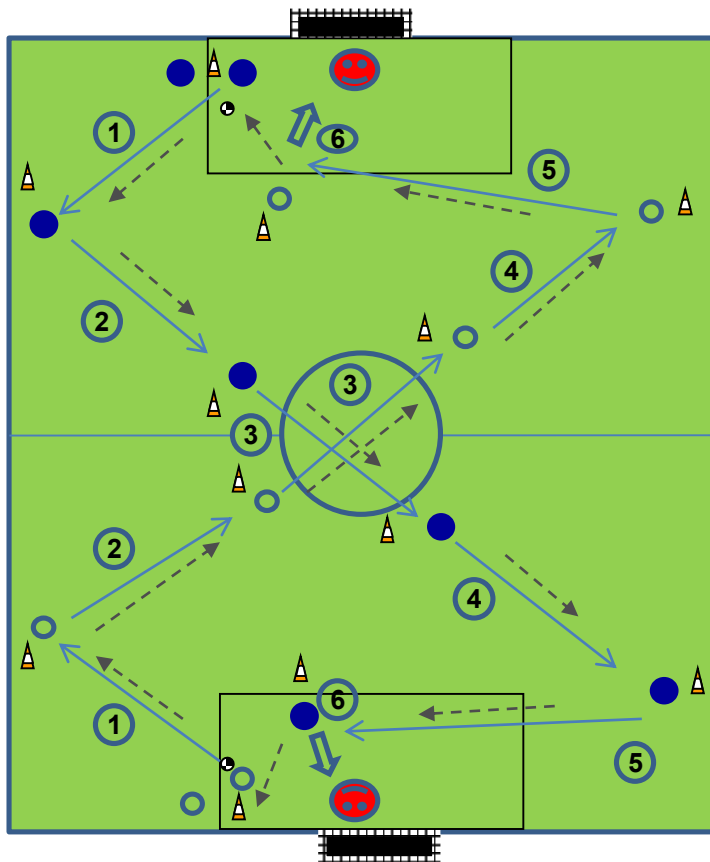
ينطلق اللاعبون باللونين الأبيض و الأزرق في تنفيذ التمرين في نفس الوقت مع تمرير الكرة واخذ مكان الزميل المستقبل للكرة تنتهي الكرة عند المرمى بالتصويب الدقيق على المرمى .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم

للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

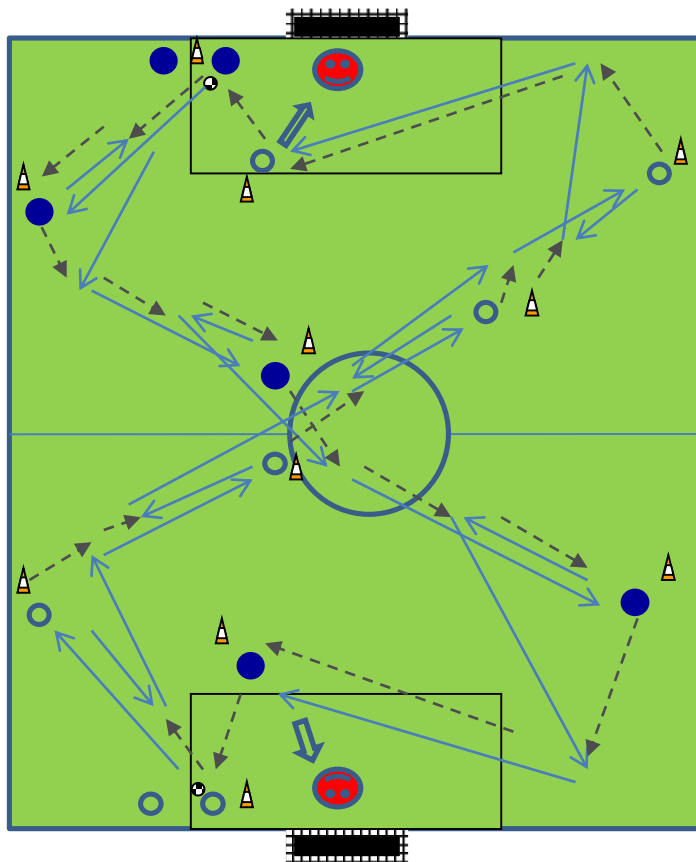
الالتزام بنفس تعليمات التمرين رقم 01 مع عمل إرجاع الكرة هذه المرة 2\1 .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 03

الهدف البدني: المداومة العامة

الهدف الفني: التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي: حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي-العقلي: الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل: من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل: من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين: من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

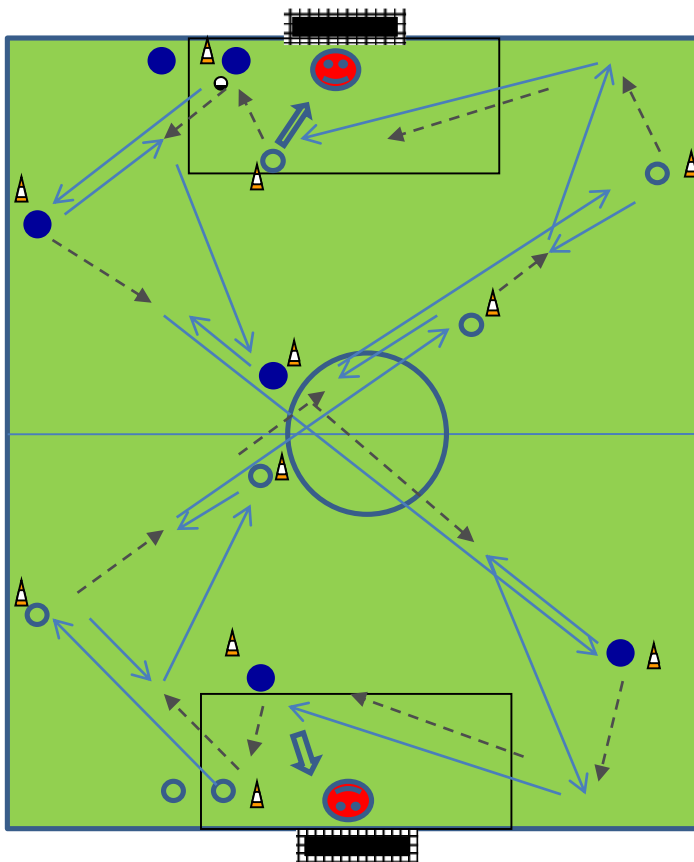
مدة الراحة بين التمارين: من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع البحث عن المثلث الهجومي هذه المرة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاز التسديد على المرمى
 - 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى
- ملاحظة : لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 04

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع إنهاء الهجمة من العمق.

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد

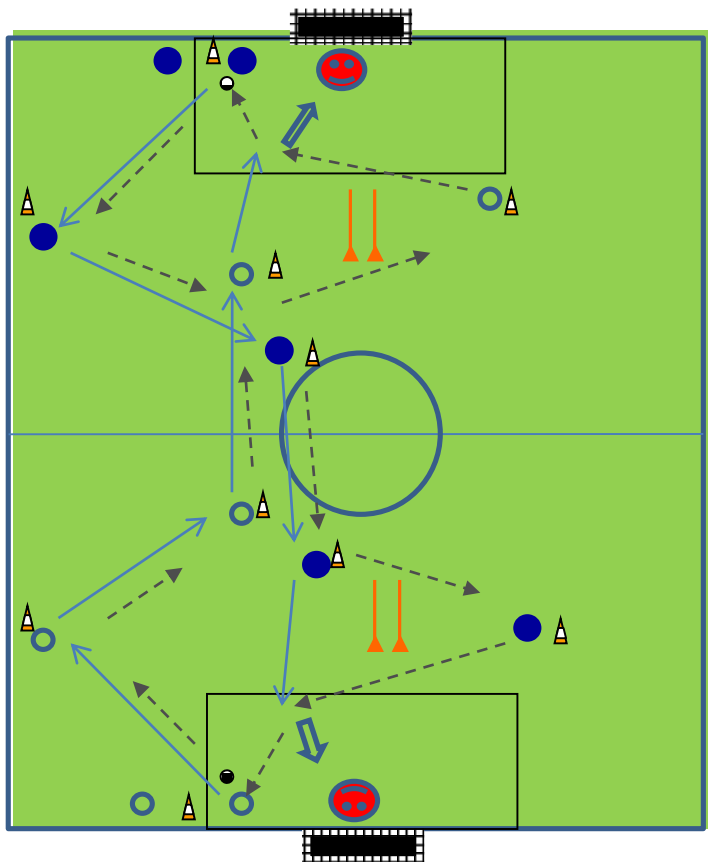
على المرمى

3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض

فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 05

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

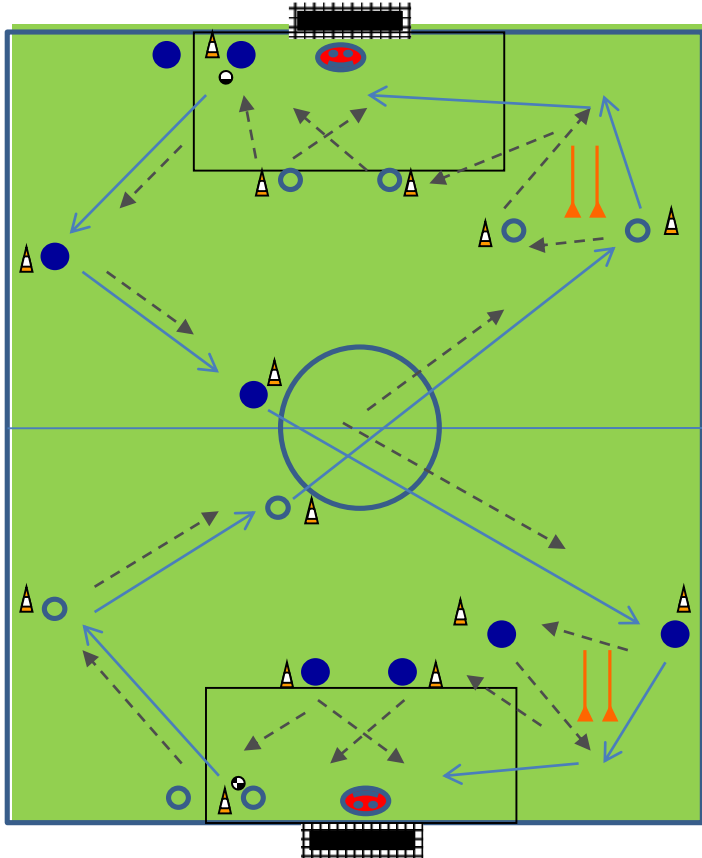
الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير الطويل والتمرير في ظهر المدافع و التقاطع قبل إنهاء الهجمة .

نصائح لإنجاح التمرين

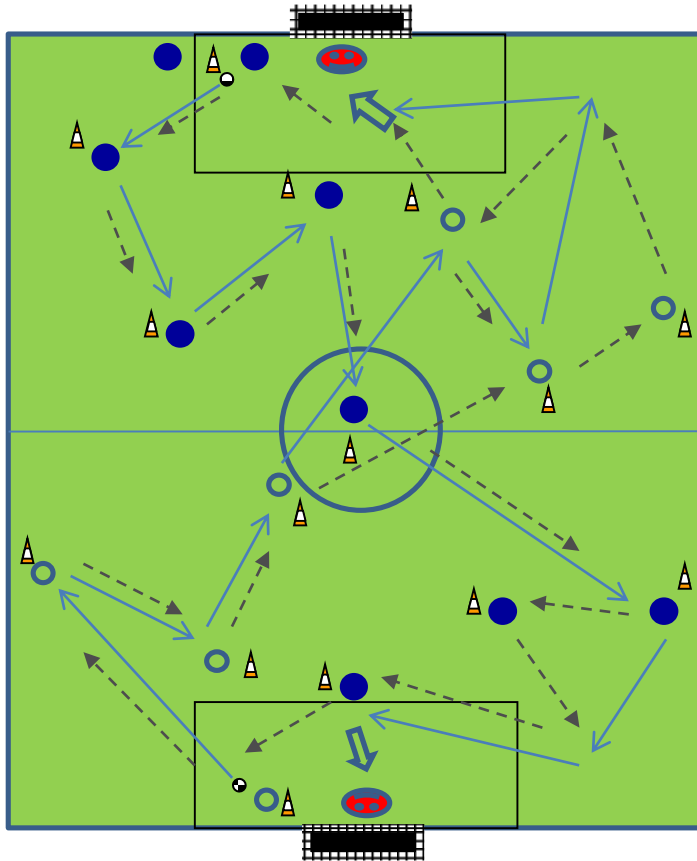
- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 06

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

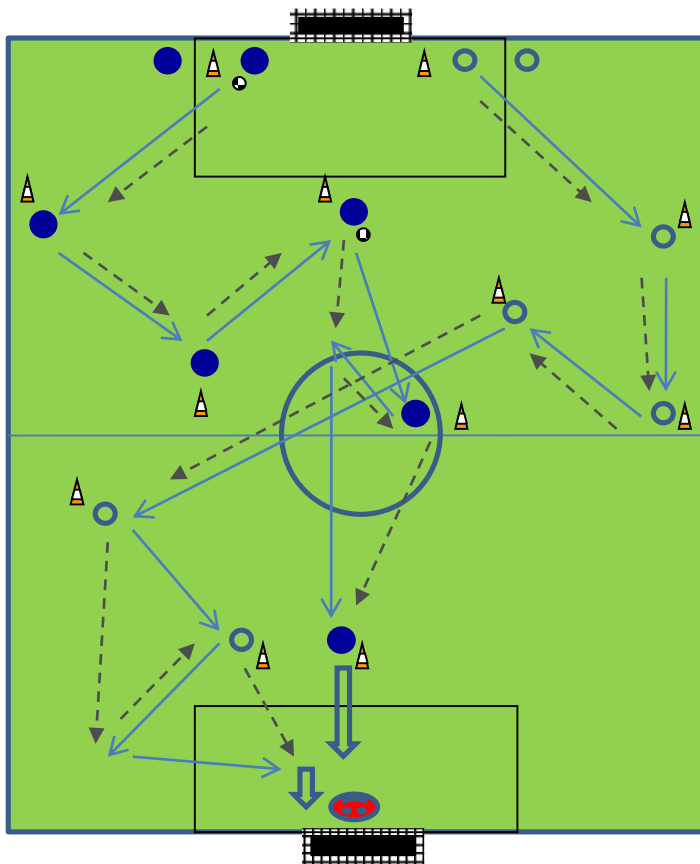
شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير في العمق وعلى الجناح مع أخذ مكان الزميل وإنهاء الهجمة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
 - 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى
- ملاحظة : لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 07

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير في العمق وعلى الجناح مع أخذ مكان الزميل وإنهاء الهجمة من نفس المرمى .

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى

3- اللاعبين الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 08

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير على الجناح مع أخذ مكان الزميل وإنهاء الهجمة من نفس المرمى .

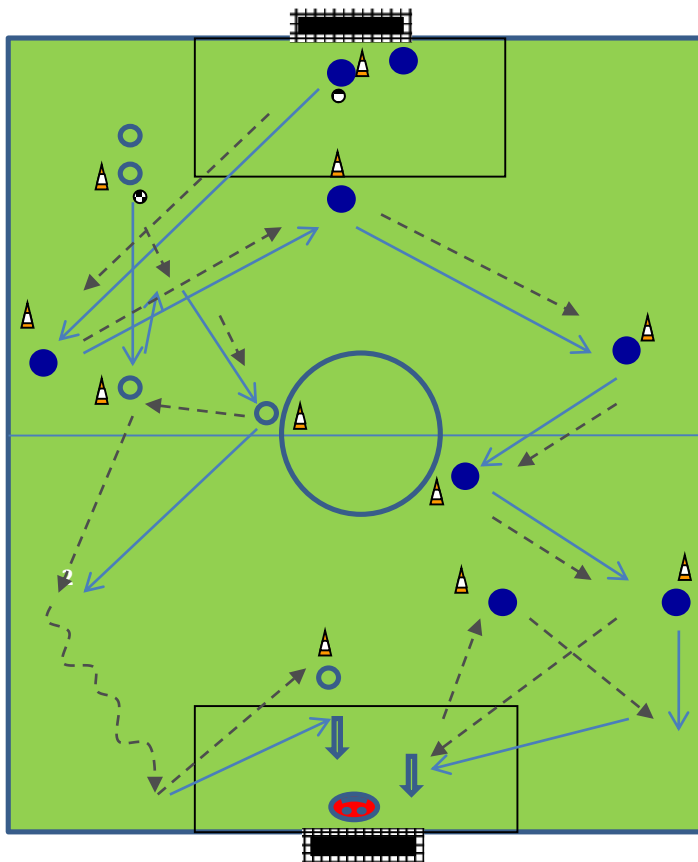
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى

3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فيالقدم اليسرى

ملاحظة : لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 09

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

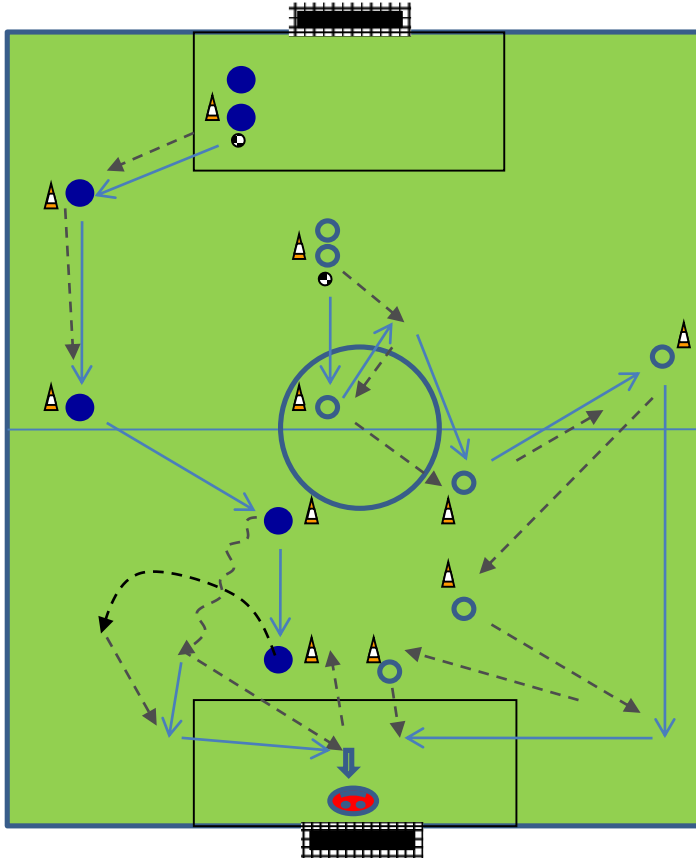
الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير على الجناح مع أخذ مكان الزميل وإنهاء الهجمة من نفس المرمى .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لاينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 10

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

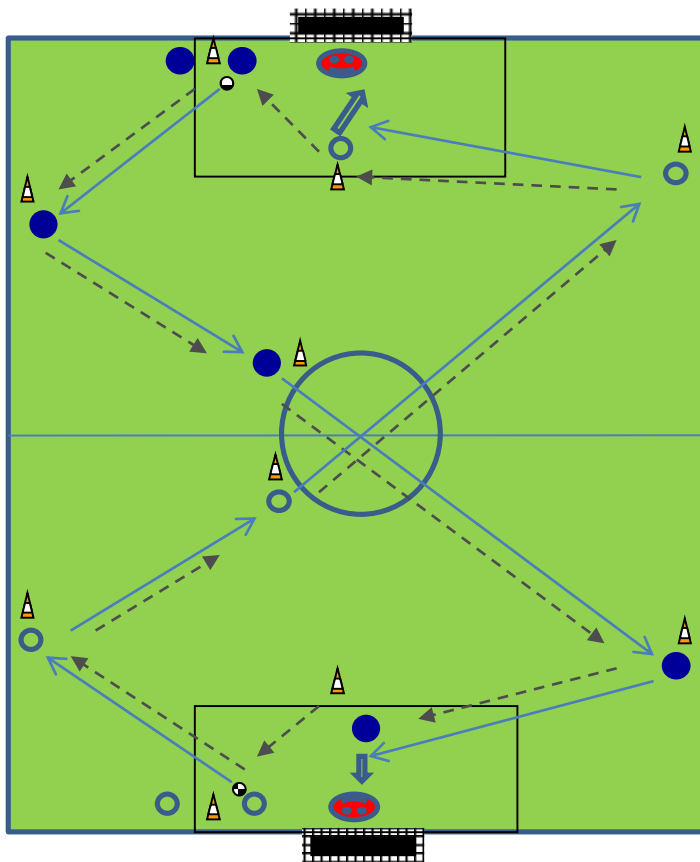
مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير الطويل مع العرضية وإنهاء الهجمة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاز التسديد على المرمى
 - 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فيالقدم اليسرى
- ملاحظة :** لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التمرين رقم 11

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

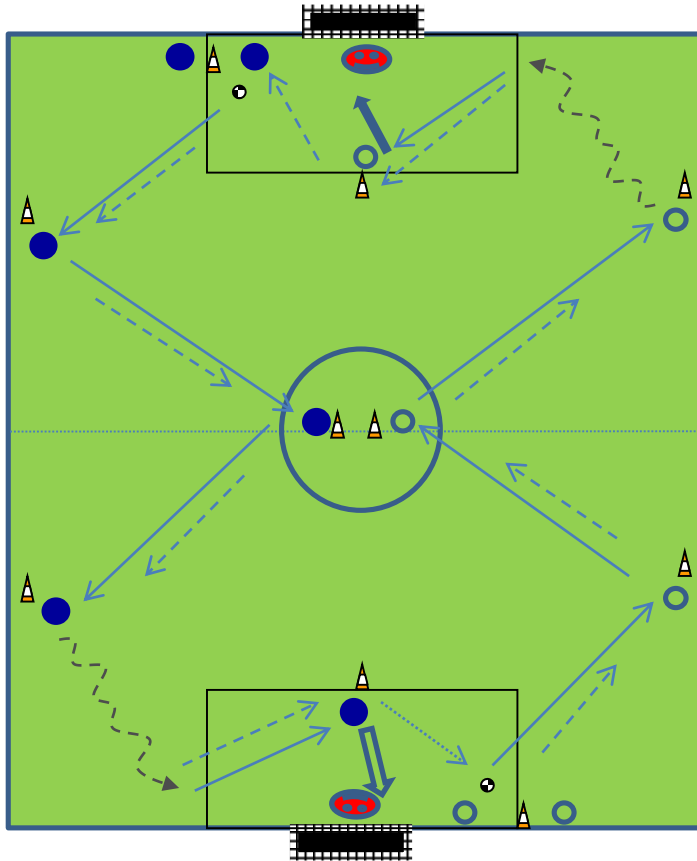
الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع التمرير على الإطراف وإنهاء الهجمة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد



الألعاب

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح الألعاب

- 01) تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02) شرح مفصل وموجز للتمرين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03) إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04) عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05) من مدربان إلى 03 لضمان السير الحسن للتمرين
- 06) لا تتجاوز فترة الراحة 06 دقائق مابين التمارين
- 07) تجنب الاحتكاكات الكثيرة لتفادي الإصابات

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي : تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

اللعبة رقم 01

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

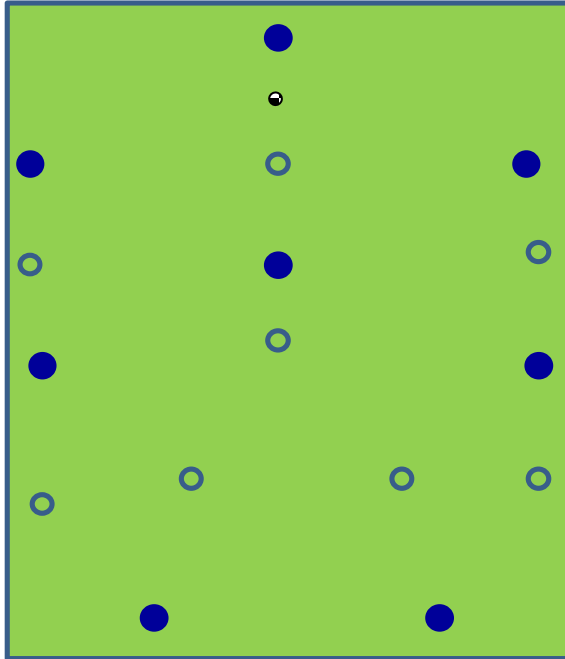
تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 50 متر طول علي 40 متر عرض التمرين للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمريرات أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإنجاح التمرين

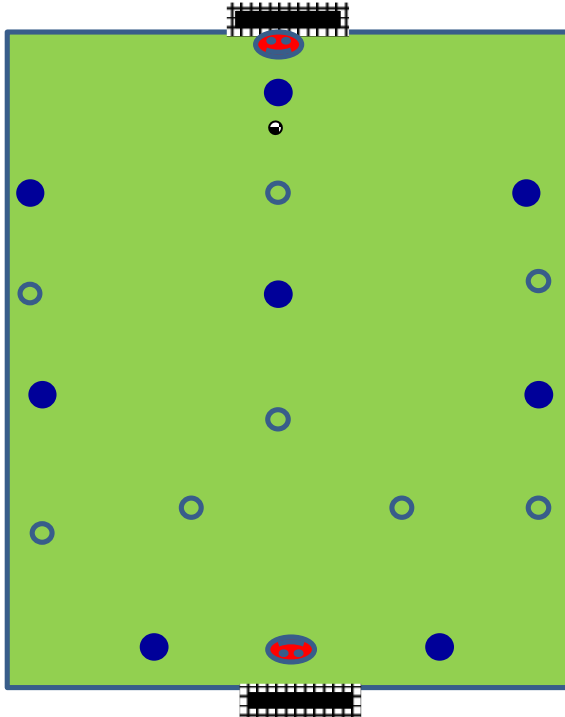
- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



الموضوع التدريبي: تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

اللعبة رقم 02

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

نفس معطيات اللعبة رقم 01 مع مساحة اكبر نوعا ما وحارس مرمى لكل فريق للتقدم و التسجيل.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

اللعبة رقم 03

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدد التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

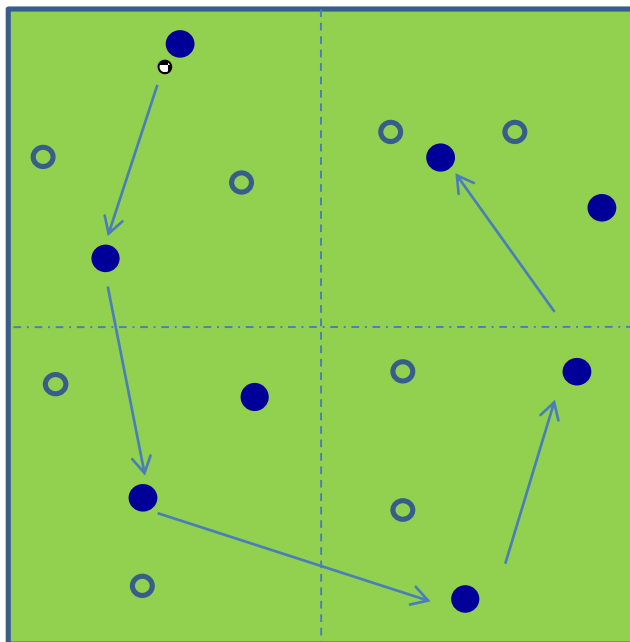
مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

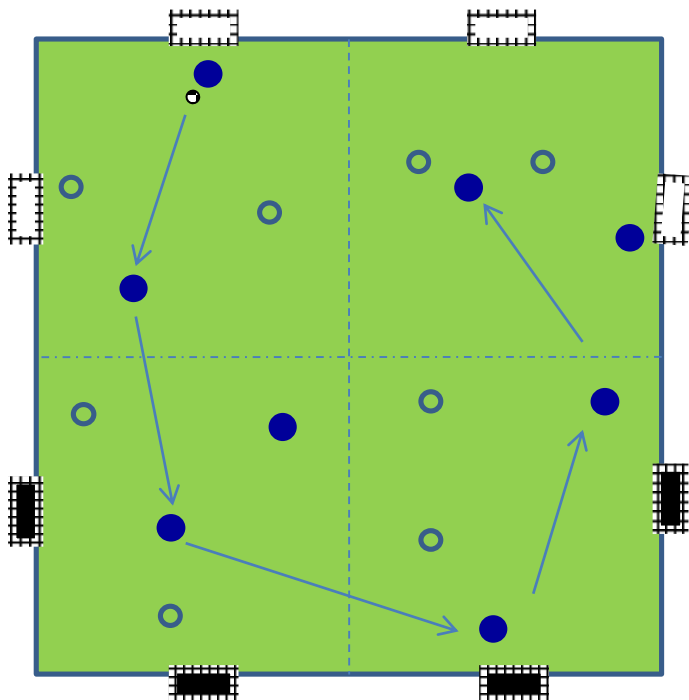
تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 50 متر طول على 40 متر مع تقسيم الملعب إلى 04 أطراف متساوية غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير و إلزامية عدم تجاوز أكثر من 04 تمريرات في كل زاوية من الزوايا الأربعة أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
 - 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب
- ملاحظة :** صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

اللعبة رقم 04

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع

الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

نفس معطيات اللعبة السابقة مع 04 أهداف صغيرة للتسجيل بعد عدد معين من التمريرات .

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب
اللعبة رقم 05

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك
استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

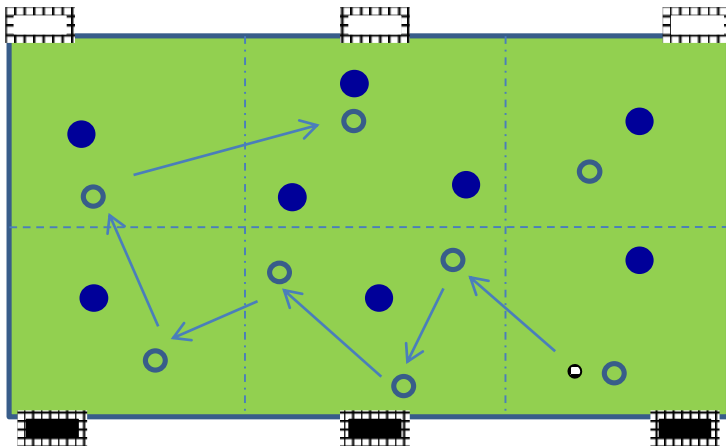
تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 50 متر طول على 70 متر عرض مع 03 أهداف صغيرة لكلا الفريقين غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها مع التقدم واستغلال المساحة للتسجيل في إحدى الأهداف الثلاث أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة بعد الضغط على حاملها .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

اللعبة رقم 07

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة اللعب عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند واسترجاع الكرة عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 70 متر طول على 60 متر عرض مقسمة على ثلاثة غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ مع التقدم وتمرير الكرة على الخطوط الثلاث لخلق عدم التوازن وصناعة اللعب أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة.

نصائح لإنجاح التمرين

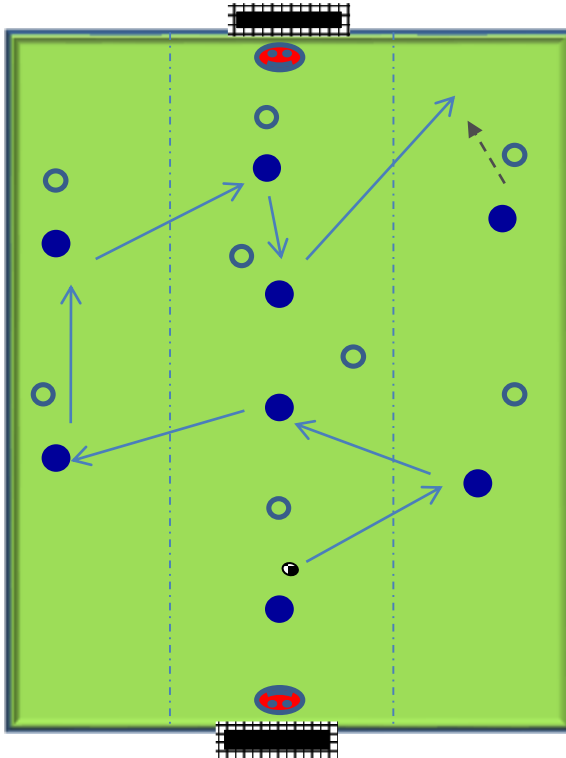
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

اللعبة رقم 08

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة اللعب و التسجيل عند الامتلاك استرجاع الكرة و حماية المرمى و استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 12 إلى 25 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 70 متر طول على 60 متر عرض مقسمة على ثلاثة غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها مع التقدم وتمرير الكرة على الخطوط الثلاث لخلق عدم التوازن و صناعة اللعب مع التهديف من كرة عرضية أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع منع تسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

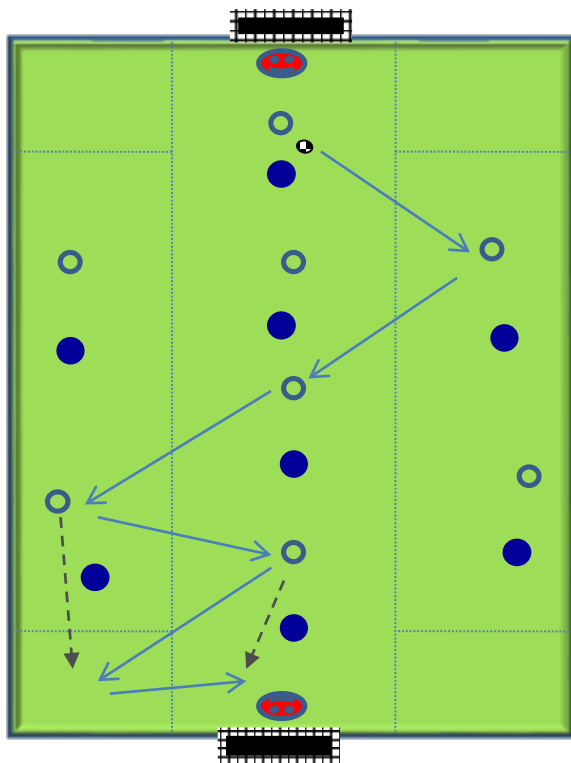
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



الورشات طريقة التدريب الدائري

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح التدريب الدائري

- 01 تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02 شرح مفصل وموجز للتمارين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03 إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04 عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05 من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمارين
- 06 لا تتجاوز فترة الراحة 06 دقائق ما بين التمارين
- 07 تجنب الاحتكاكات الكثيرة لتفادي الإصابات خلال تمرين الألعاب

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التدريب الدائري رقم 01

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع

الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 10 إلى 15 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

الشرح

الورشة رقم 01 تمرين 06 ضد 06 الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك مع الاسترجاع والضغط عند عدم الامتلاك.

الورشة رقم 02 تمرين التحكم والمشي بالكرة بمختلف أجزاء القدم وكلا الرجلين.

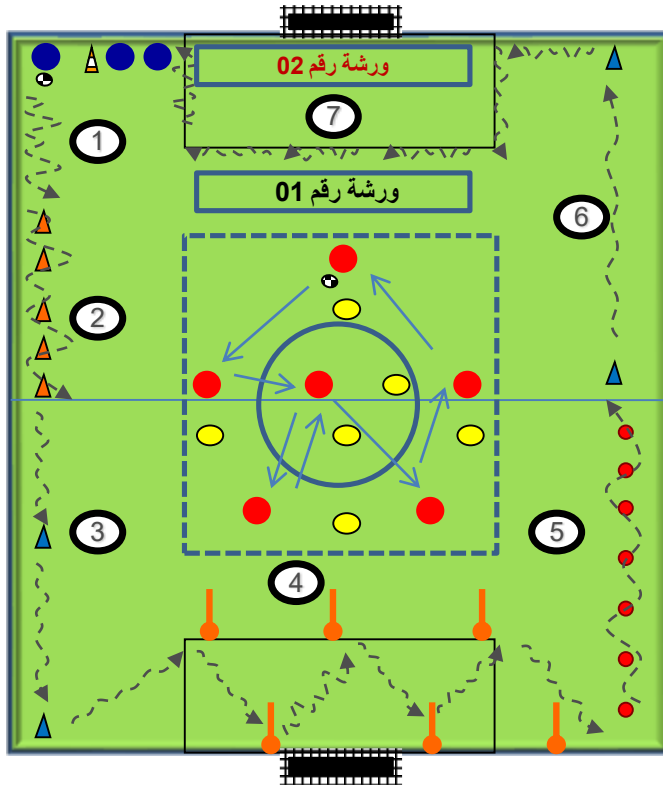
نصائح لإنتاج التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة: صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التدريب الدائري رقم 02

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني: كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب الثلاثة خلق عدم التوازن عند الامتلاك مع استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك .

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 10 إلى 15 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

الشرح

الورشة رقم 01 لعبة 06 ضد 06 مع 03 أهداف صغيرة لكلا الفريقين

الهدف عند الامتلاك هو تسجيل الهدف مع تغيير المسار أما عند عدم الامتلاك الهدف هو استرجاع الكرة.

الورشة رقم 02 تمرين التحكم والمشي بالكرة بمختلف أجزاء القدم وكلا

الرجلين مع تطوير قدرات التوافق والتوازن.

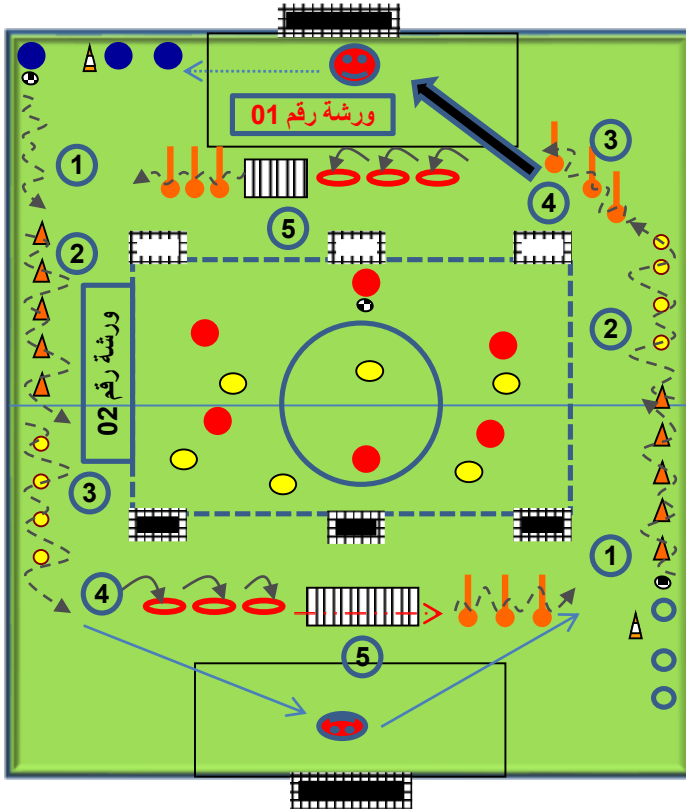
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب

التدريب الدائري رقم 03

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي حل مشاكل اللعب الثلاثة : التهديد عند الامتلاك مع المحافظة على المرمى عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 10 إلى 15 دقيقة حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

الشرح

الورشة رقم 01 لعبة 06 ضد 06 مع حارس مرمى لكلا الفريقين الهدف عند امتلاك الكرة هو التسجيل أما عند عدم الامتلاك فالهدف من التمرين هو حماية المرمى .

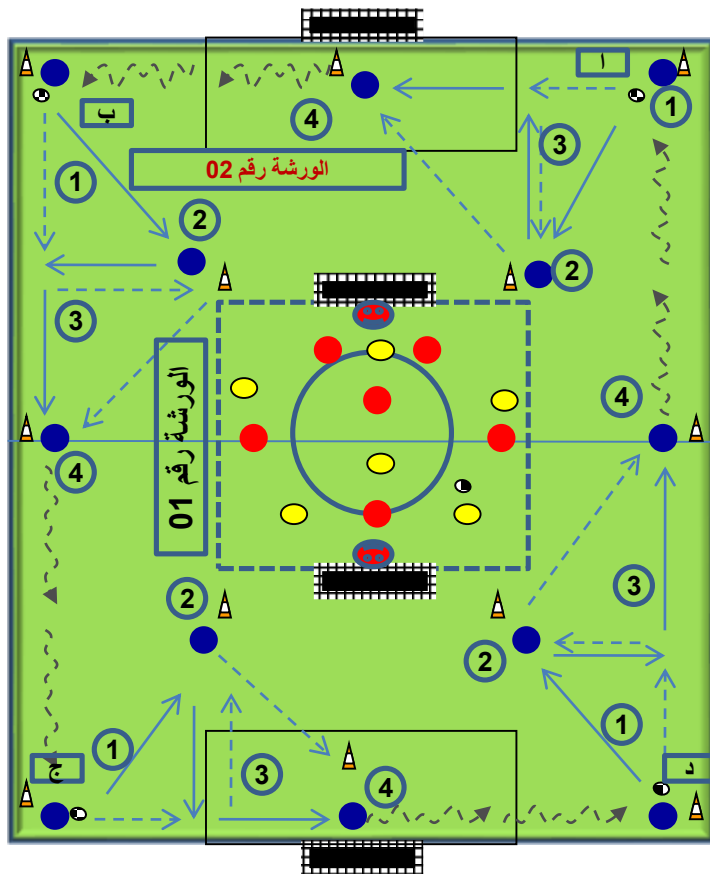
الورشة رقم 02 تمرين التمرير مع التحرك واخذ مكان الزميل مع عمل 2 1 ينطلق اللاعبون ا ب ج د في نفس الوقت .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



المحور الثاني للجانب التطبيقي

نموذج تطبيقي للتمارين الألعاب و الورشات المستعملة في
فترة الإعداد البدني الخاص

جدول رقم 07 التدريب البدني الشامل الكامل المطور خلال فترة الإعداد البدني الخاص رقم 01

المدة الزمنية والفترة	فترة التدريب البدني الخاص 02 الى 03 أسابيع
نوع المداومة	المداومة الخاصة
نوع العمل	القدرة الهوائية القصوى
حجم العمل	من النوع الزمني المتوسط
الشدة	من معتدلة إلى مرتفعة مع صعوبة التحكم في هذا النوع من التدريبات
نوع الراحة	غير كاملة – نشطة
النبضات القلبية	من 150 إلى 170 نبضة في الدقيقة مع صعوبة التحكم
الهدف البدني	تطوير قدرات المداومة الخاصة
الهدف المهاري	تطوير كل الأساسيات الدفاعية والهجومية
الهدف الخططي	حل مشاكل اللعب الثلاث
الهدف النفسي-العقلي	الفكر الخططي –الكروي
الأدوات التدريبية	تمارين خاصة-العاب –ورشات تدريبية
الطريقة التدريبية	فلسفة التدريب الشامل المطور
الفترة التدريبية	الخاصة

التمارين

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح التدريب الدائري

- 01 تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02 شرح مفصل وموجز للتمارين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03 إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04 عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05 من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمارين
- 06 لا تتجاوز فترة الراحة 06 دقائق مابين التمارين
- 07 التركيز خلال هذا التمرين يكون على الأداء السليم للمهارات وعلى احترام الإيقاع المطلوب

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب المهارية

التمرين رقم 01

حمولة التمرين

شدة الحمولة : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات : من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

مدة التمرين : من 06 إلى 08 دقائق

مدة ونوعية الراحة مابين التكرارات : من 02 إلى 03 دقيقة غير كاملة

عدد التكرارات : من 03 إلى 05 حسب الهدف المسطر

عدد اللاعبين : من 06 إلى 08

مساحة التمرين : 35 متر طول على 30 متر عرض

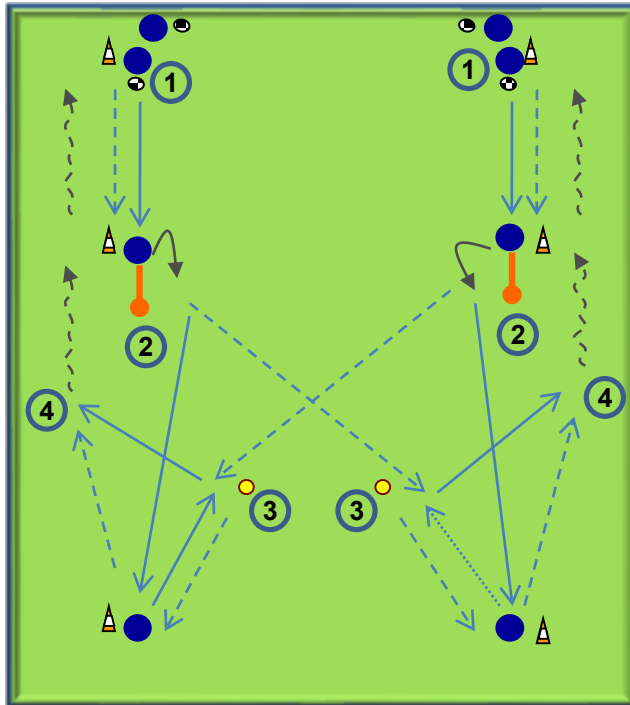
شرح التمرين

1 تمرير الكرة مع أخذ مكان الزميل

2 دوران بالكرة مع التمرير

3 الجري في الاتجاه المعاكس لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 مراقبة الكرة مع المشي بها لإعادة التمرين من جديد



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب المهارية

التمرين رقم 02

حمولة التمرين

شدة الحمولة : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات : من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

مدة التمرين : من 06 إلى 08 دقائق

مدة ونوعية الراحة مابين التكرارات : من 02 إلى 03 دقيقة غير كاملة

عدد التكرارات من : 03 إلى 05 حسب الهدف المسطر

عدد اللاعبين : من 06 إلى 08

مساحة التمرين : 35 متر طول على 30 متر عرض

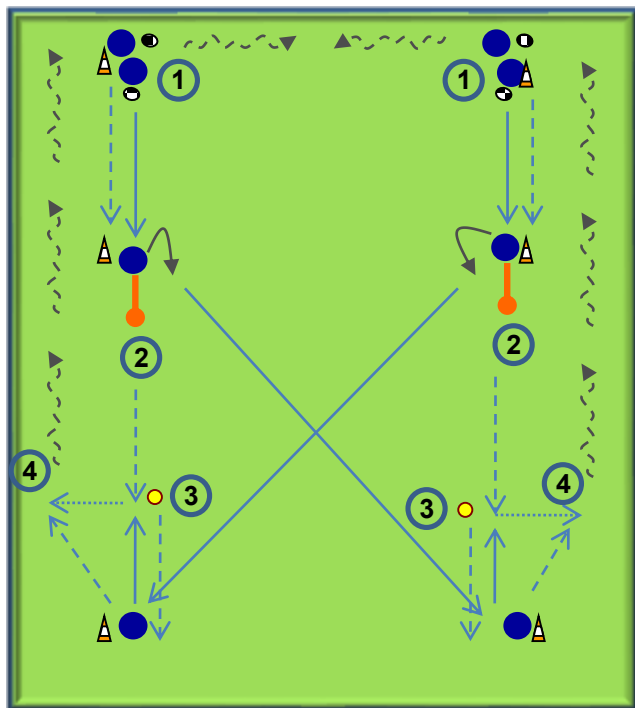
شرح التمرين

1 تمرير الكرة مع أخذ مكان الزميل

2 دوران بالكرة مع تمرير الكرة في الاتجاه المعاكس

3 الجري في الاتجاه المقابل لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 مراقبة الكرة مع المشي بها في الاتجاه الآخر لإعادة التمرين من جديد



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب المهارية

التمرين رقم 03

حمولة التمرين

شدة الحمولة: من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات : من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

مدة التمرين : من 06 إلى 08 دقائق

مدة ونوعية الراحة ما بين التكرارات : من 02 إلى 03 دقيقة
غير كاملة

عدد التكرارات من: 03 إلى 05 حسب الهدف المسطر

عدد اللاعبين : من 06 إلى 08

مساحة التمرين : 35 متر طول على 30 متر عرض

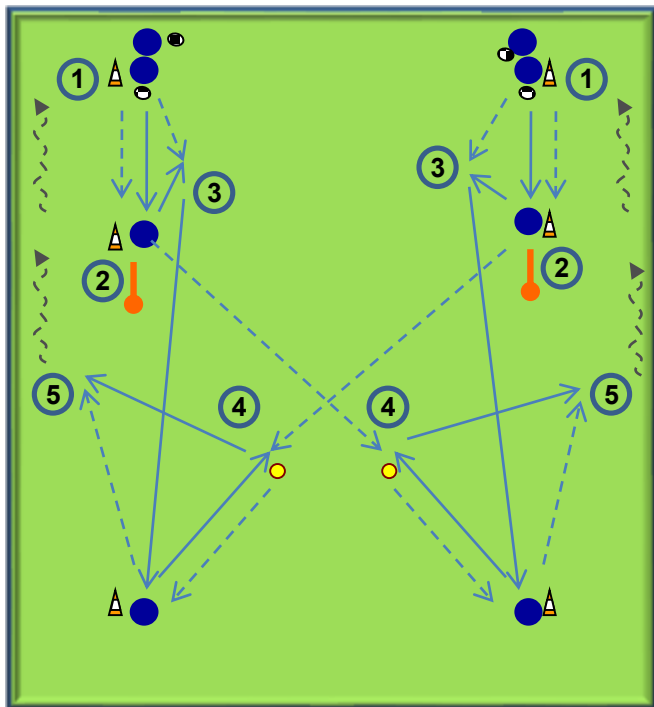
شرح التمرين

1 تمرير الكرة للزميل المقابل

2 عمل 21 مع تمرير طويل للزميل الثاني المقابل

3 الجري في الاتجاه المعاكس لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 مراقبة الكرة مع المشي بها في الاتجاه الآخر لإعادة التمرين من جديد



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

الموضوع التدريبي تطوير الجانب البدني بالكرة مع حل مشاكل اللعب المهارية

التمرين رقم 04

حمولة التمرين

شدة الحمولة : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات : من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

من 06 إلى 08 دقائق

مدة ونوعية الراحة مابين التكرارات : من 02 إلى 03

دقيقة غير كاملة

عدد التكرارات : من 03 إلى 05 حسب الهدف المسطر

عدد اللاعبين : من 06 إلى 08

مساحة التمرين : 35 متر طول على 30 متر عرض

شرح التمرين

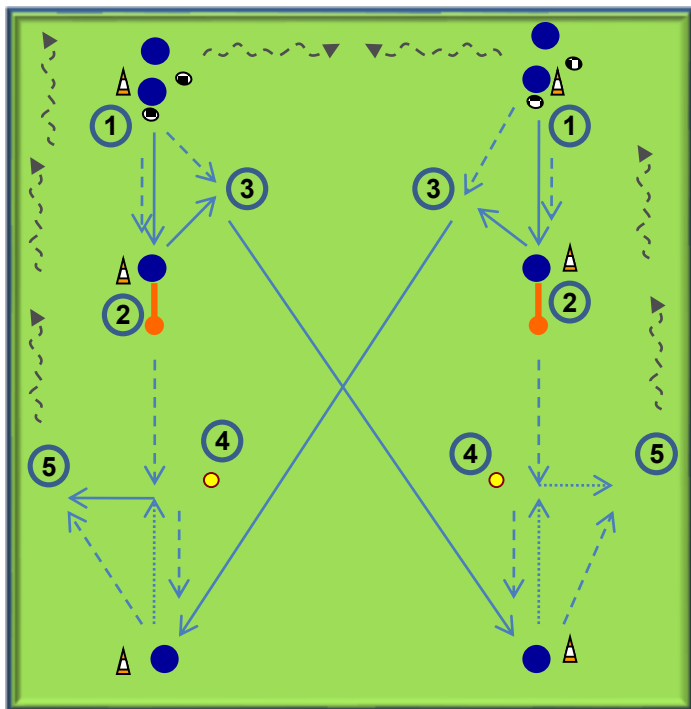
1 تمرير الكرة للزميل المقابل

2 عمل 1 2 مع تمرير طويل للزميل المعاكس

3 الجري في الاتجاه المقابل لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 مراقبة الكرة مع المشي بها في الاتجاه الآخر لإعادة

التمرين من جديد



الألعاب

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح الألعاب

- 01 تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02 شرح مفصل وموجز للتمارين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03 إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04 عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05 من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمارين
- 06 لا تتجاوز فترة الراحة 03 دقائق مابين التمارين
- 07 تجنب الاحتكاكات الكثيرة لتفادي الإصابات خلال الألعاب

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 01

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 06 ضد 06 في مساحة 30 متر طول على 40 متر عرض التمرين للفريق المالك للكرة هو لاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإنجاح التمرين

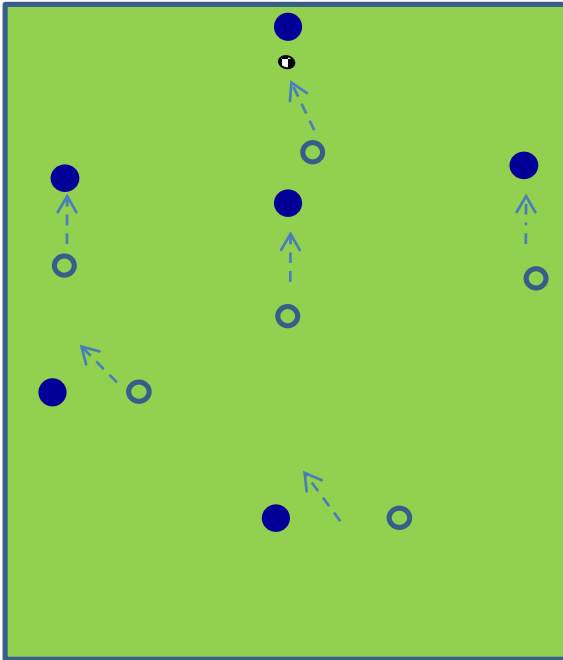
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك

استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

نفس معطيات اللعبة رقم 01 مع مساحة اكبر نوعا ما وحارس مرمى لكل فريق للتقدم و التسجيل.

نصائح لإنجاح التمرين

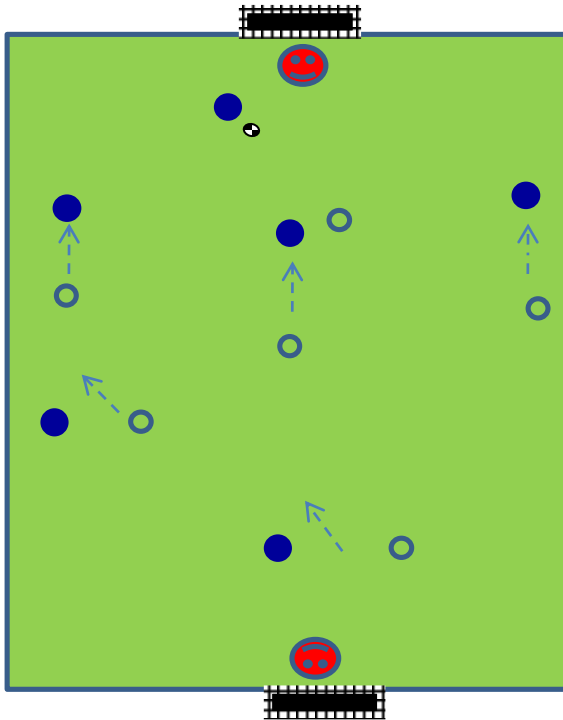
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 03

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي: حل مشاكل اللعب -احتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي: الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل: من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل: من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين: من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين: من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ لاعبان إضافيان بلعبان مع الفريق الحامل للكرة في مساحة 35 متر طول على 30 متر عرض التمرين للفريق المالك للكرة هو احتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

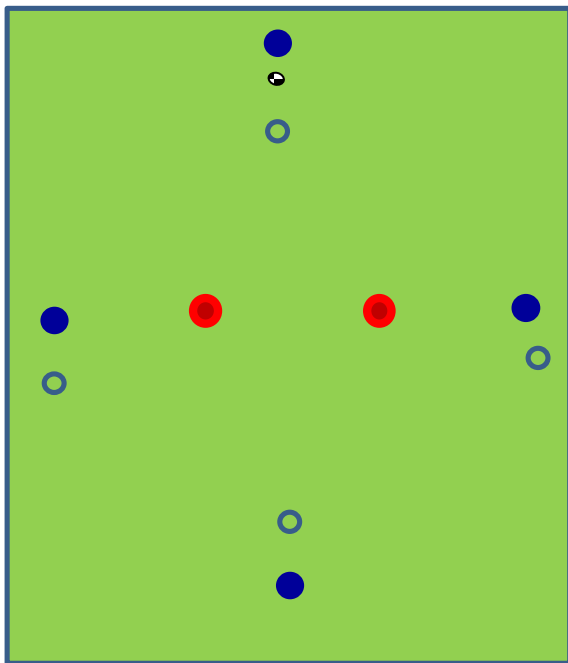
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 04

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

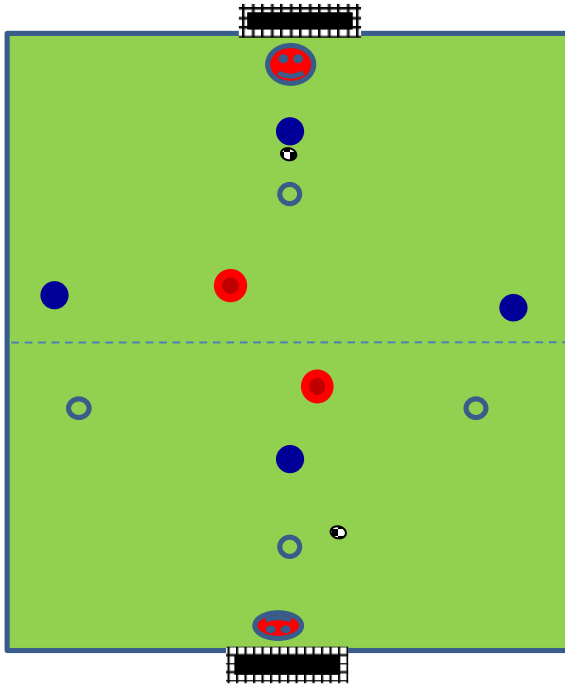
مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ لاعبان إضافيان يلعبان مع الفريق الحامل للكرة مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 45 متر طول على 35متر غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو خلق فرص التهديد مع التسجيل أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها وبناء الهجمة من جديد مع إمكانية الهجوم السريع.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
 - 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب
- ملاحظة :** صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 05

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة الفرص مع التسجيل عند الامتلاك

الدفاع عن المرمى مع استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ لاعبان إضافيان يلعبان مع الفريق الحامل للكرة

مع حارس مرمى مع إضافة مرميين صغيرين على الجانب لكل فريق في

مساحة 45 متر طول على 35متر غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو

خلق فرص التهديد مع إمكانية التسجيل في أي هدف من الأهداف الخمسة أما

للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها وبناء الهجمة من جديد مع إمكانية

الهجوم السريع.

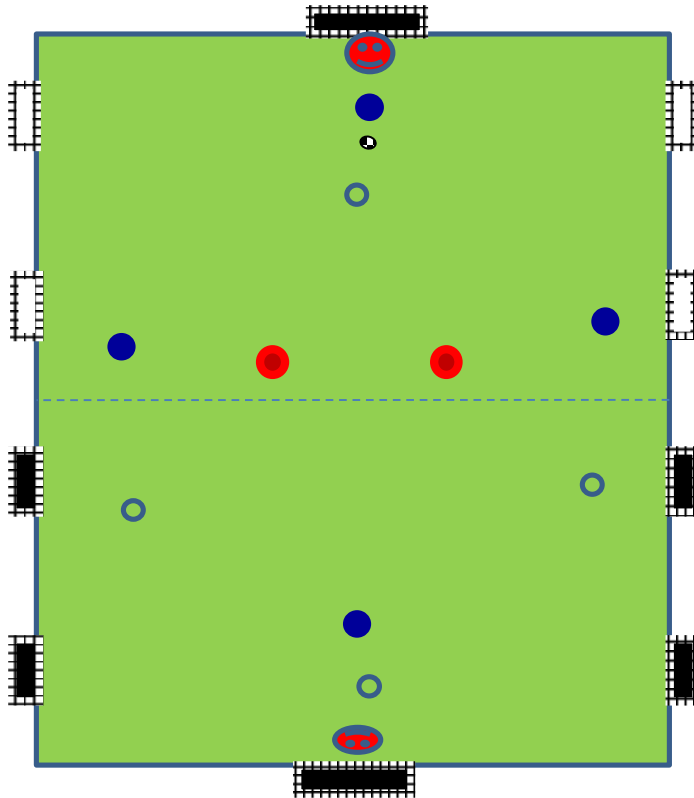
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 06

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند

الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 04 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ لاعبان إضافيان يلعبان مع الفريق الحامل

للكرة مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 45 متر طول على

35متر غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو خلق فرص التهديد مع

فرض التسجيل من توزيعه من إحدى المربعات أما للغير حامل للكرة

فالهدف هو استرجاعها وبناء الهجمة من جديد مع إمكانية الهجوم السريع.

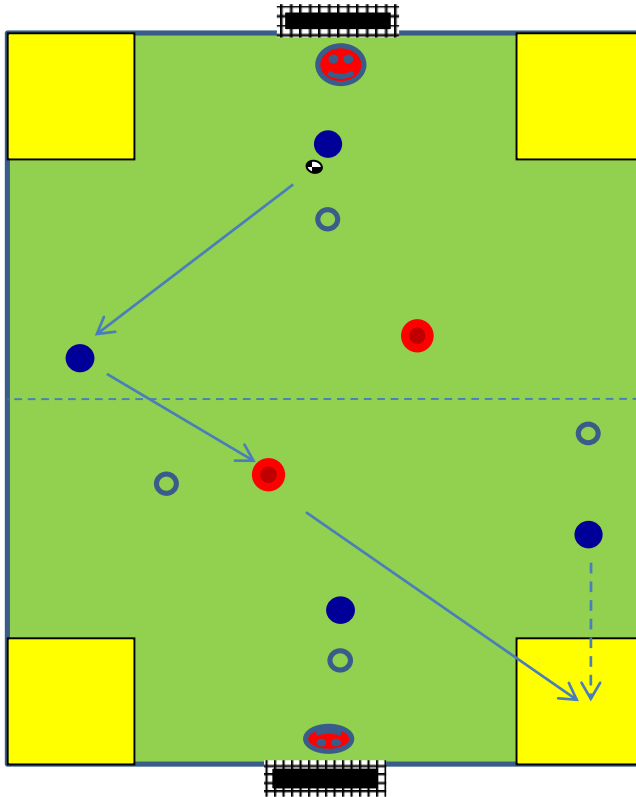
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



الورشات طريقة التدريب الدائري

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح التدريب الدائري

- 01 تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02 شرح مفصل وموجز للتمارين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03 إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04 عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05 من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمارين
- 06 لا تتجاوز فترة الراحة 06 دقائق مابين التمارين
- 07 تجنب الاحتكاكات الكثيرة لتفادي الإصابات خلال تمرين الألعاب

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التدريب الدائري رقم 01

الهدف البدني: المداومة الخاصة

الهدف الفني: كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي: حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي: الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل: من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل: من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

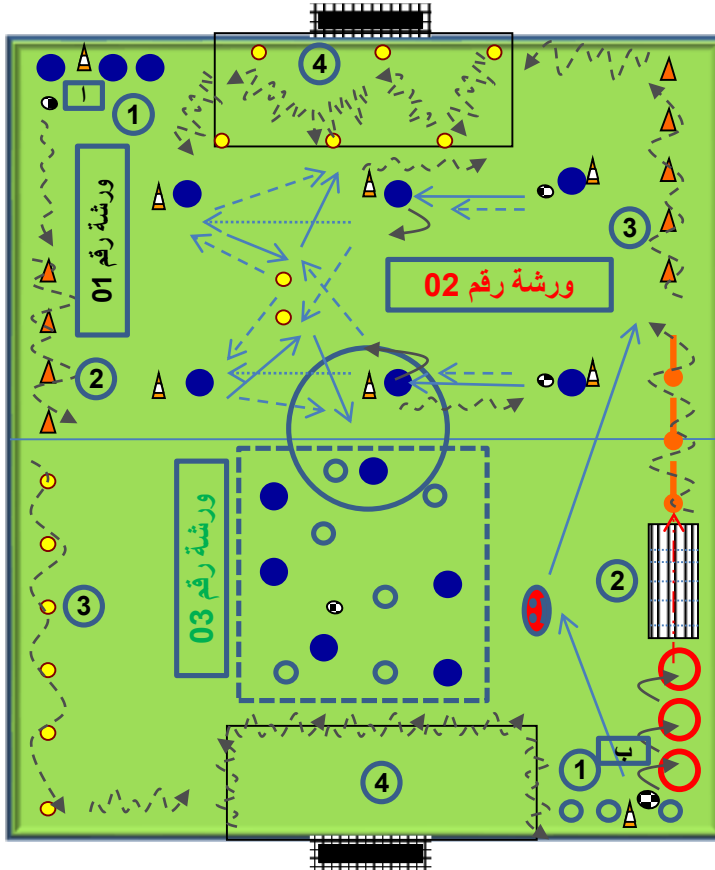
عدة التكرارات للتمرين: من 02 إلى 03 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين: من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل وتنظيم الورشات

الورشة رقم 01: يجري التمرين ب06 لاعبين 03 من كل جهة الهدف من التمرين هو رفع اللياقة الخاصة عن طريق التحكم والمشي بالكرة بكلى القدمين ومختلف مساحات القدم مع بعض حركات التوافق والتنسيق

الورشة رقم 02: تمرين التمرير مع التحكم في الكرة و تغيير المكان هو بنفس معطيات التمرينين رقم 02 و 03

الورشة رقم 03: تمرين الاحتفاظ بالكرة والضغط هو بنفس معطيات اللعبة رقم 01



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

التدريب الدائري رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع

الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 03 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

تنظيم الورشات

الورشة رقم 01 يجري التمرين ب06 لاعبين 03 من كل جهة الهدف من

التمرين هو رفع اللياقة الخاصة عن طريق التحكم والمشي بالكرة بكلى القدمين

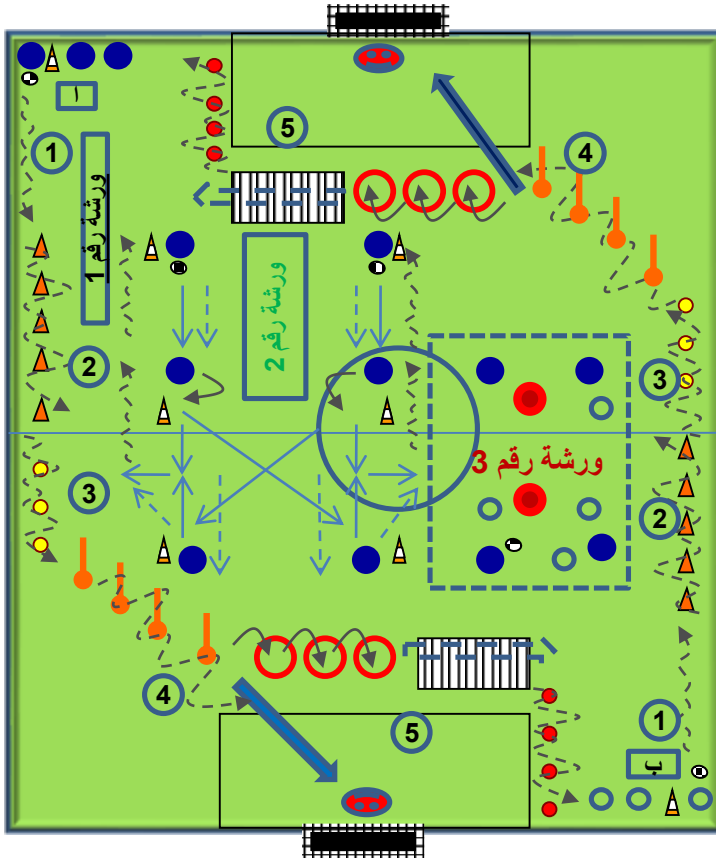
ومختلف مساحات القدم مع بعض حركات التوافق والتنسيق مع إشراك الحراس

الورشة رقم 02 تمرين التمرير مع التحكم في الكرة و تغيير المكان هو

بنفس معطيات التمرينين رقم 02 و 03

الورشة رقم 03 تمرين الاحتفاظ بالكرة والضغط هو بنفس معطيات اللعبة رقم

02



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التدريب الدائري رقم 03

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 03 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

تنظيم الورشات

الورشة رقم 01 تمرين التمرير والتحكم مع تغيير المكان نفس معطيات

التمرين رقم 04 مع مساحة اكر في هذه الورشة

الورشة رقم 02 تمرين التمرير مع 1 2 وتغيير المكان

1 - تمرير

2 - إرجاع الكرة في المساحة الشاغرة مع تغيير المكان بين اللاعبين

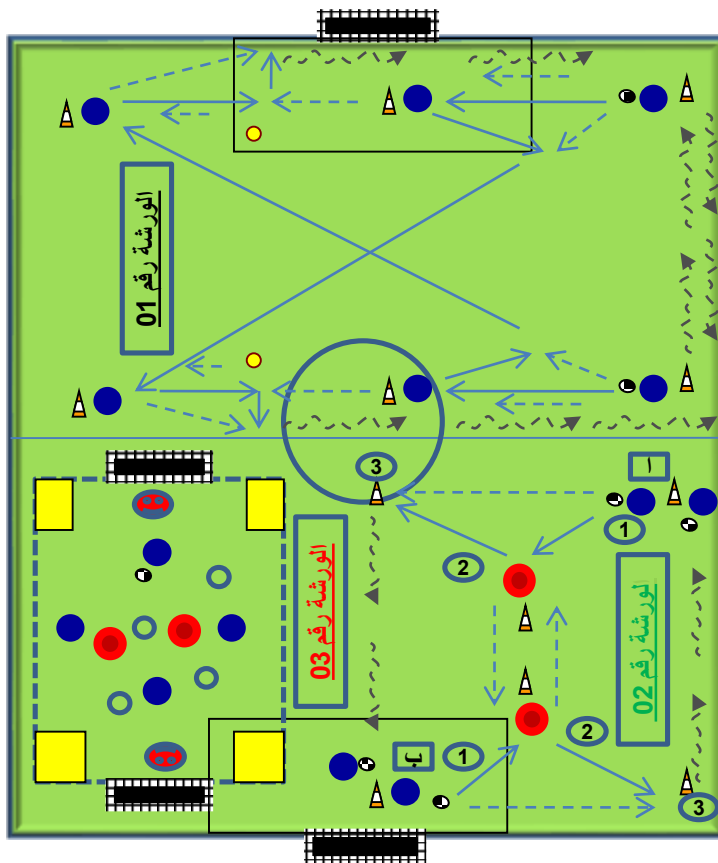
باللون الأحمر

3 - مشي بالكرة

4 - إعادة التمرين من جديد

الورشة رقم 03 - لعبة 04 ضد 02+ مع حارس لكل فريق

نفس معطيات لعبة رقم 04



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التدريب الدائري رقم 04

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديف عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 06 إلى 08 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 02 إلى 03 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

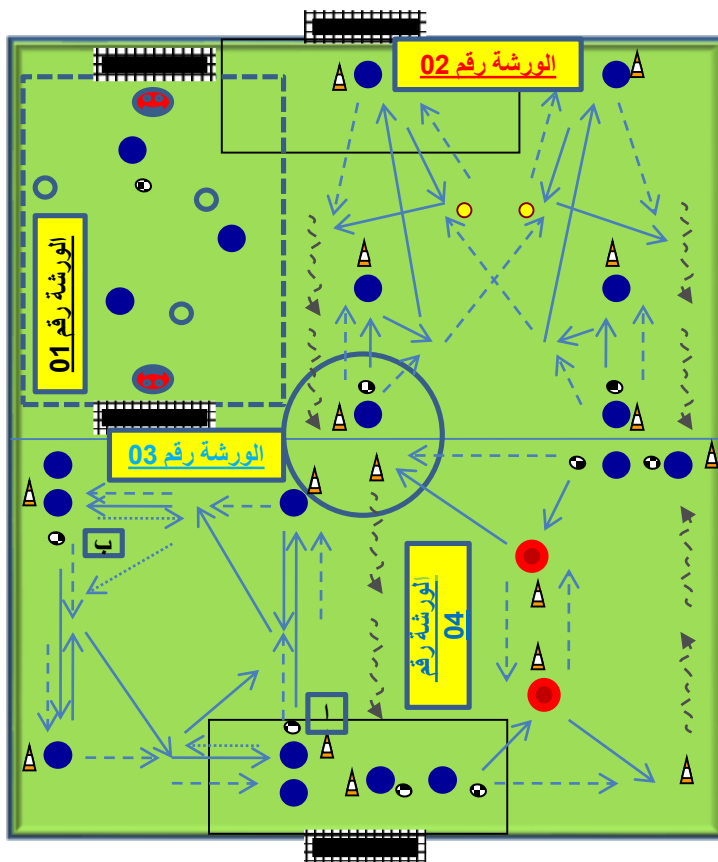
تنظيم الورشات

الورشة رقم 01 لعبة 03 ضد 03 مع حارس مرمى لكل فريق نفس معطيات لعبة رقم 03

الورشة رقم 02 تمرين التمرير مع 1 2 وتغيير المكان نفس معطيات التمرين رقم 03

الورشة رقم 03 تمرين التمرير مع إرجاع الكرة و التحرك يتم إجراء التمرين بكرتان من جهة أ و ب

الورشة رقم 04 تمرين التمرير و التحرك أنظر التدريب الدائري رقم 03



المحور الثالث للجانب التطبيقي

نموذج تطبيقي للتمارين الألعاب و الورشات المستعملة في
المرحلة الثانية من فترة الإعداد البدني الخاص

جدول رقم 08 : فلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور خلال فترة الإعداد البدني الخاص رقم 02

المدة الزمنية والفترة	فترة التدريب البدني الخاص 02 الى 03 أسابيع
نوع المداومة	المداومة الخاصة المرتفعة الشدة
نوع العمل	القدرة الهوائية القصوى المرتفعة الشدة
حجم العمل	من النوع الزمني القصير
الشدة	من مرتفعة إلى جد مرتفعة مع صعوبة التحكم في هذا النوع من التدريبات
نوع الراحة	غير كاملة – نشطة
النبضات القلبية	من 160 إلى 190 نبضة في الدقيقة مع صعوبة التحكم
الهدف البدني	تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة
الهدف المهاري	تطوير كل الأساسيات الدفاعية والهجومية
الهدف الخططي	حل مشاكل اللعب الثلاث
الهدف النفسي-العقلي	الفكر الخططي –الكروي
الأدوات التدريبية	تمارين خاصة-العاب –ورشات تدريبية
الطريقة التدريبية	فلسفة التدريب الشامل المطور
الفترة التدريبية	الخاصة

الألعاب

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح الألعاب

- 01 تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02 شرح مفصل وموجز للتمارين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03 إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04 عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05 من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمارين
- 06 لا تتجاوز فترة الراحة دقيقتان مابين التمارين
- 07 تجنب الاحتكاكات الكثيرة لتفادي الإصابات خلال الألعاب
- 08 التركيز خلال التصحيح يكون على احترام الإيقاع

تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 01

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 05 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

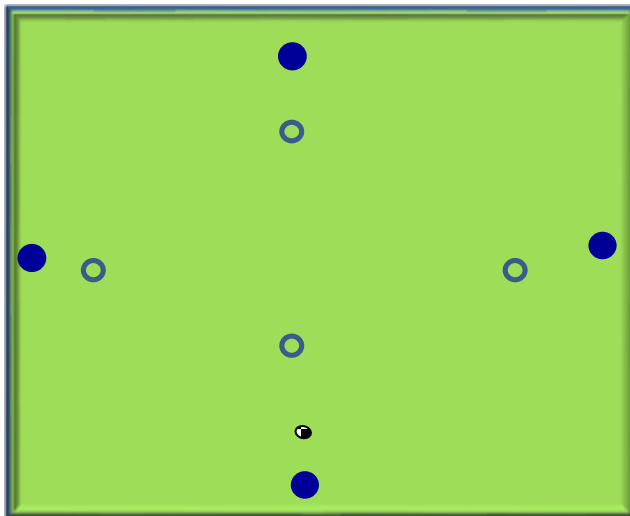
تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04 في مساحة 20 متر طول على 30 متر عرض التمرين للفريق المالك للكرة هو لاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغظ عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : لفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 05 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

نفس معطيات اللعبة رقم 01 مع مساحة اكبر نوعا ما وحارس مرمى لكل فريق للتقدم و التسجيل.

نصائح لإنجاح التمرين

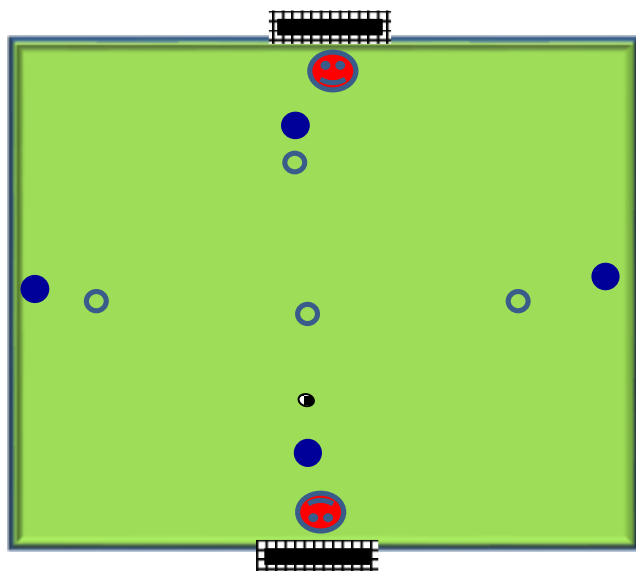
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتذاب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 03

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة اللعب عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

محاولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 05 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

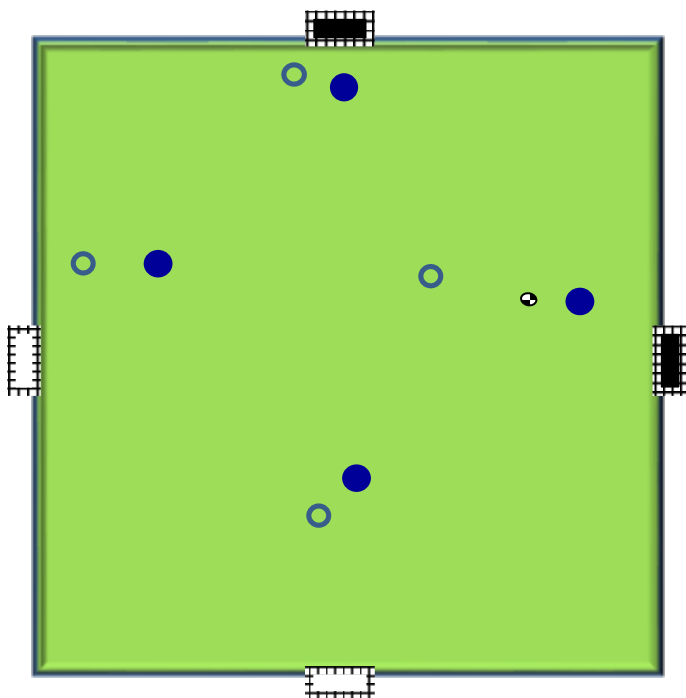
تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04 في مساحة 30 متر طول على 30 متر عرض مع هدفين صغيرين لكل فريق الهدف عند الامتلاك هو الاحتفاظ بالكرة مع محاولة التسجيل في إحدى المرميين أما عند عدم الامتلاك فالهدف هو استرجاع الكرة مع إمكانية التنقل السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 04

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 05 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدد التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04 في مساحة 30 متر طول على 30متر عرض مع حارسي لكل فريق الغرض عند الامتلاك هو خلق الفرص مع تسجيل الهدف أما عند عدم الامتلاك فالغاية هي حماية المرمى مع إمكانية التنقل السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين

تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 05

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك

مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 05 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

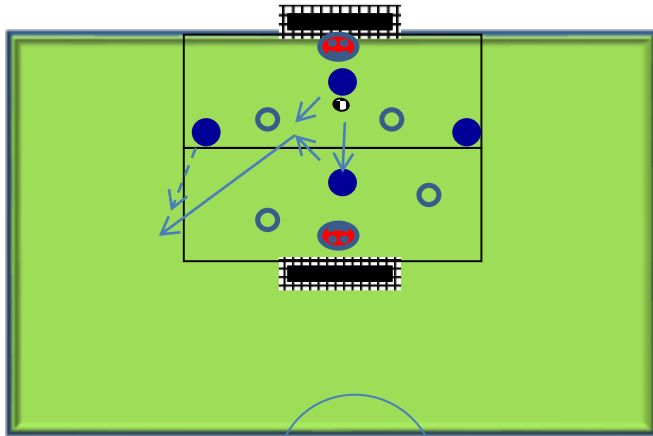
تمرين للعب الجماعي 04 ضد 04 في مساحة 30 متر طول على 30متر عرض مع حارسي لكل فريق الغرض عند الامتلاك هو خلق الفرص مع التسجيل عبر توزيعه عرضية أما عند عدم الامتلاك فالغاية هي حماية المرمى مع إمكانية التنقل السريع .

نصائح لإتجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 06

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك

استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 05 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

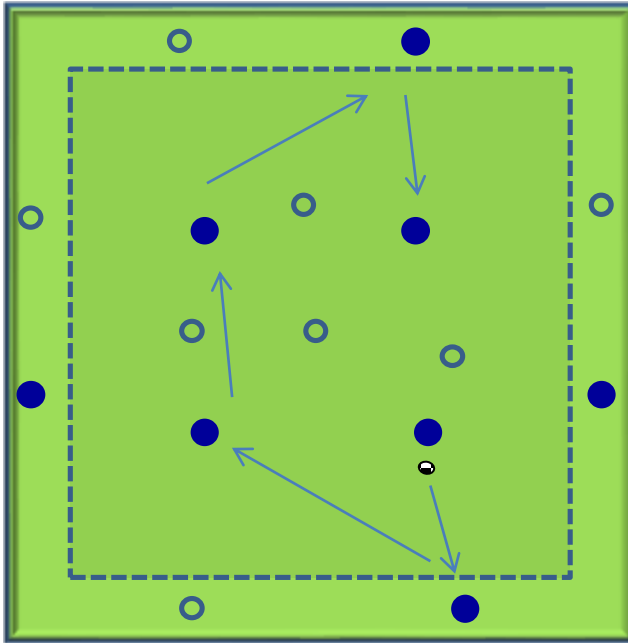
تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ 04 في مساحة 25 متر طول على مساحة 25 متر عرض الهدف للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت للاحتفاظ بها من جديد .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 07

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك

استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 04 إلى 06 دقائق حسب المستوى التدريبي

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 04 إلى 06 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

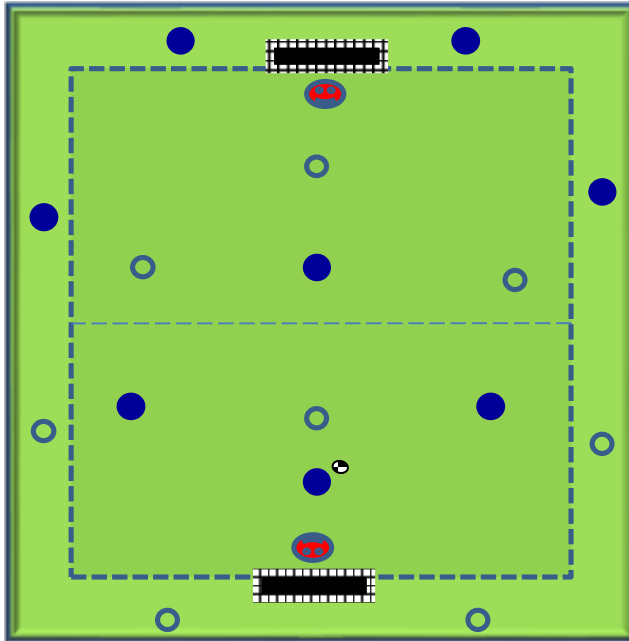
تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 30 متر طول على مساحة 30 متر عرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة الجذ المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 08

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

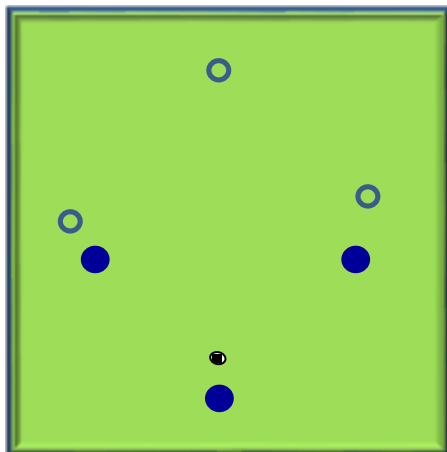
حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل



شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 03 ضد 03 في مساحة 15 متر طول على 25 متر عرض غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين

تطوير قدرات المداومة الخاصة الجذ المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 09

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

نفس معطيات اللعبة رقم 01 مع مساحة اكبر نوعا ما و هدفين صغيرين لكل فريق لتسجيل الأهداف.

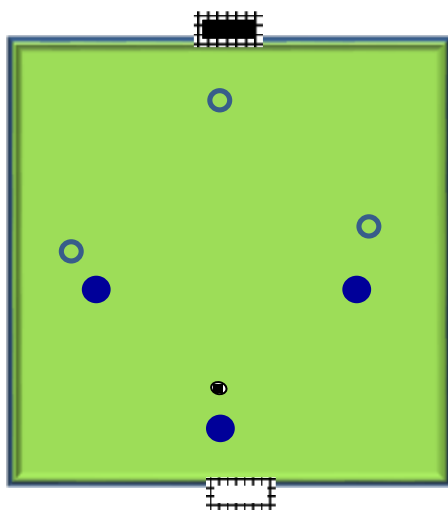
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة الجذ المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 10

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة اللعب عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

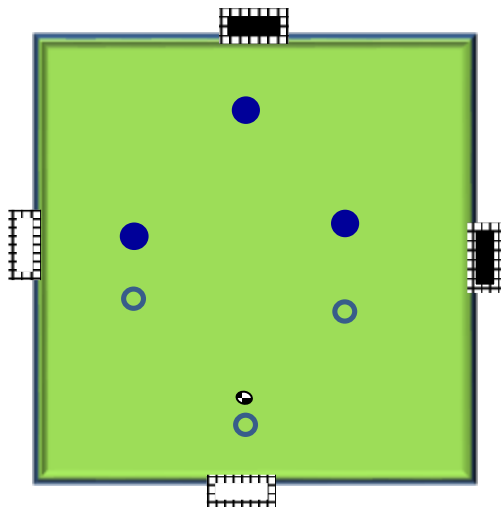
تمرين اللعب الجماعي 03 ضد 03 في مساحة 25 متر طول على 25 متر مع هدفين صغيرين لكل فريق غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو لاحتفاظ بهيا مع اكبر عدد من التمرير مع تسجيل الهدف أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط لبناء الهجمة من جديد

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة الجد المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 11

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك

استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

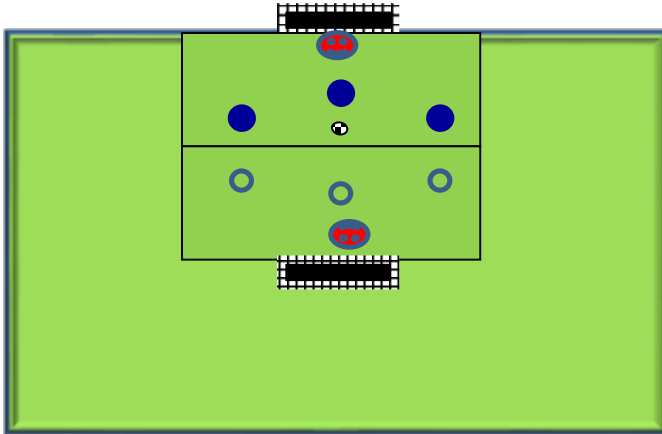
تمرين اللعب الجماعي 03 ضد 03 في مساحة 30 متر طول علي 30 متر عرض مع حارسين لكل فريق الغرض عند الامتلاك هو خلق الفرص مع تسجيل الهدف أما عند عدم الامتلاك فالغاية هي حماية المرمى مع إمكانية التنقل السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة الجذ المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 12

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

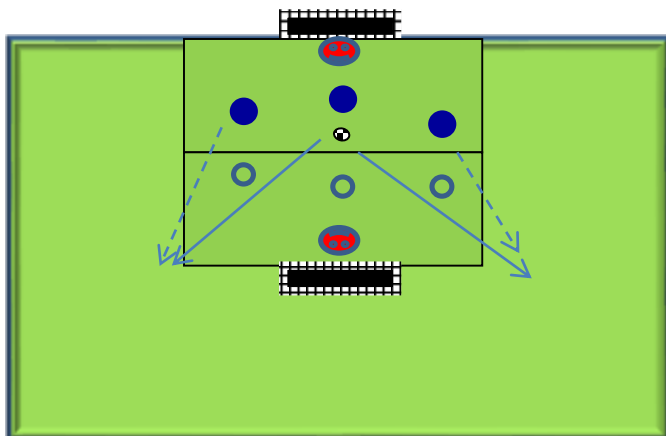
تمرين اللعب الجماعي 03 ضد 03 في مساحة 30 متر طول على 30متر عرض مع حارسي لكل فريق الغرض عند الامتلاك هو خلق الفرص مع التسجيل عبر توزيعه عرضية أما عند عدم الامتلاك فالغاية هي حماية المرمى مع إمكانية التنقل السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة الجذ المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 13

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 03 ضد 03 + 03 في مساحة 15 متر طول على مساحة 25 متر عرض غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت للاحتفاظ بها من جديد .

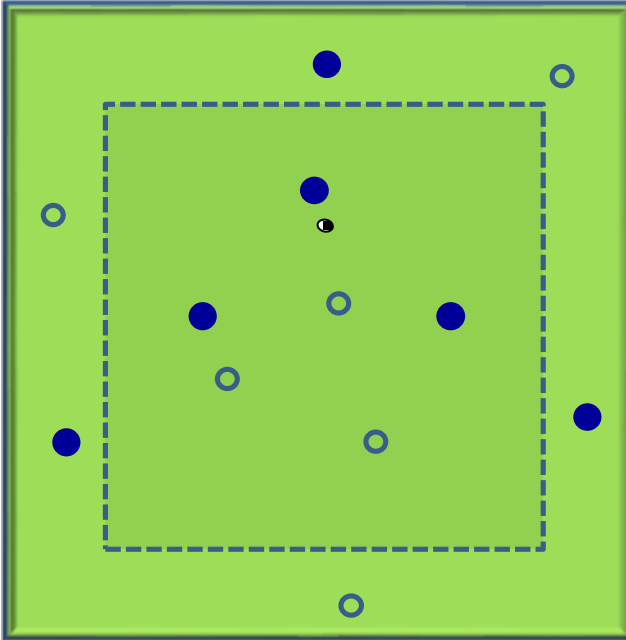
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتذاب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة الجذ المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

اللعبة رقم 14

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 02 إلى 03 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

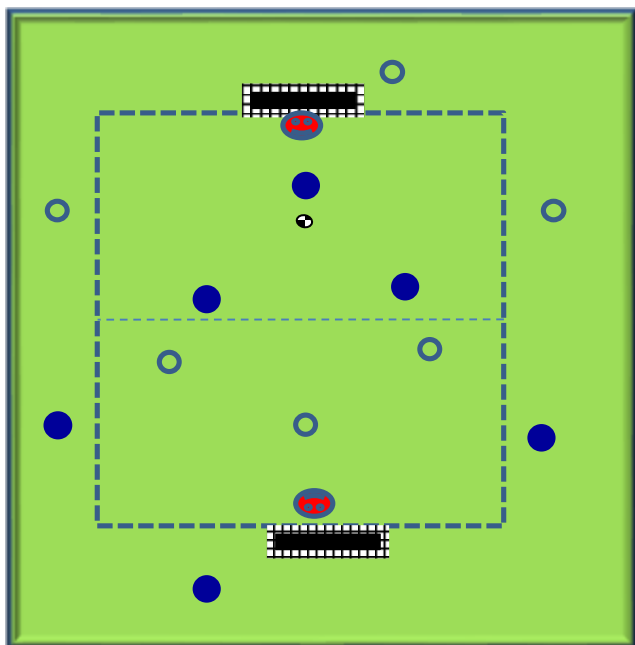
تمرين اللعب الجماعي 03 ضد 03 + 03 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 30 متر طول على مساحة 30 متر عرض للتمرين للفريق الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريفة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



المحور الرابع للجانب التطبيقي

نموذج تطبيقي للتمارين الألعاب و الورشات
المستعملة في فترة ما قبل المنافسة وأثناء
مرحلة المنافس

جدول رقم 09 التدريب البدني الشامل الكامل المطور خلال الإعداد البدني في فترة ما قبل المنافسة

المدة الزمنية والفترة	فترة التدريب ما قبل المنافسة 02 الى 03 أسابيع
نوع المداومة	المداومة الالهوائية
نوع العمل	الجد شديد
حجم العمل	من النوع الزمني القصير
الشدة	جد مرتفعة مع صعوبة التحكم في هذا النوع من التدريبات
نوع الراحة	غير كاملة – نشطة
النبضات القلبية	من 160 إلى 195 نبضة في الدقيقة مع صعوبة التحكم
الهدف البدني	تطوير قدرات المداومة الالهوائية
الهدف المهاري	تطوير كل الأساسيات الدفاعية والهجومية
الهدف الخططي	حل مشاكل اللعب الثلاث
الهدف النفسي-العقلي	الفكر الخططي –الكروي
الأدوات التدريبية	تمارين خاصة-العاب –ورشات تدريبية
الطريقة التدريبية	فلسفة التدريب الشامل المطور
الفترة التدريبية	ما قبل المنافسة

الألعاب

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

نصائح و إرشادات لإنجاح الألعاب

- 01 تنظيم التمرين على الميدان 40 دقيقة قبل وصول اللاعبين
- 02 شرح مفصل وموجز للتمارين لا يتجاوز 05 دقائق
- 03 إحماء على أساس حركات التوافق و التنسيق
- 04 عدم التدخل كثيرا أثناء أداء التمرين من طرف اللاعبين لتجنب التوقف السلبي
- 05 من مدربين إلى 03 لضمان السير الحسن للتمارين
- 06 لا تتجاوز فترة الراحة دقيقتان مابين التمارين
- 07 تجنب الاحتكاكات الكثيرة لتفادي الإصابات خلال الألعاب
- 08 التركيز خلال التصحيح يكون على احترام الإيقاع

تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 01

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك
استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 02 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 02 ضد 02 في مساحة 15 متر طول على 20 متر غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بهيا مع اكبر عدد من التمرير أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإنجاح التمرين

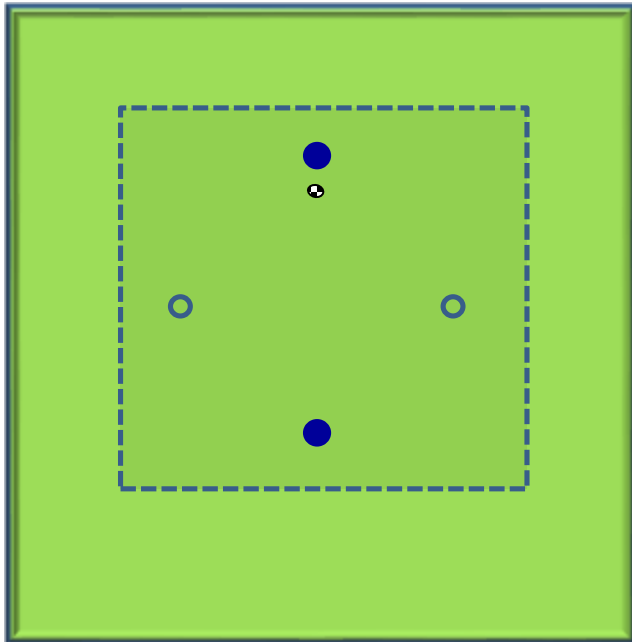
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 02

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك
استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 02 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

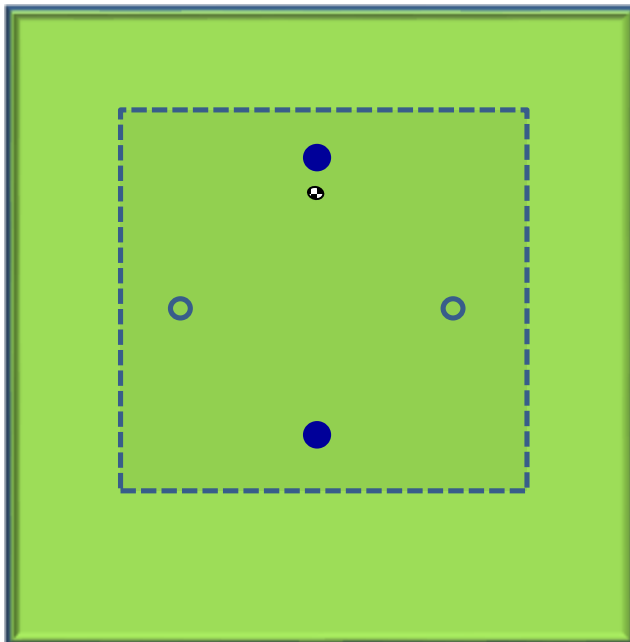
نفس معطيات اللعبة رقم 01 مع مساحة اكبر نوعا ما و هدفين صغيرين لكل فريق لتسجيل الأهداف.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 03

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب – صناعة اللعب عند الامتلاك
استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم
للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 02 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

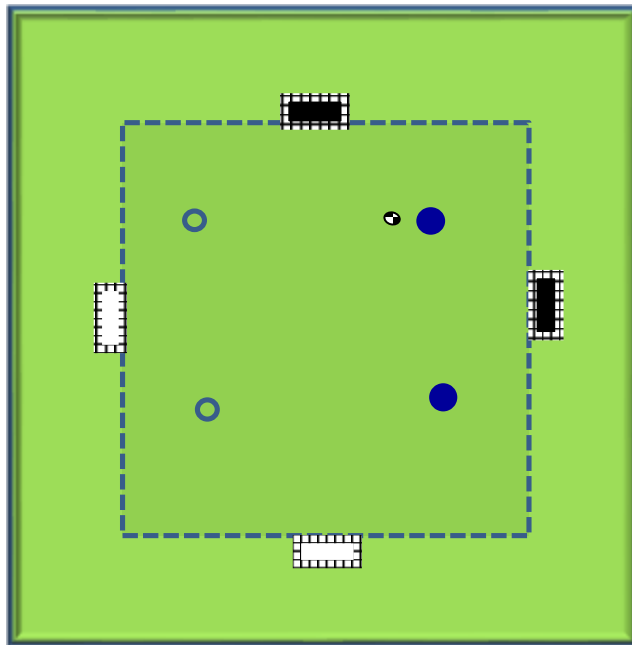
شرح التمرين

الجماعي 02 ضد 02 في مساحة 20 متر طول على 20 متر عرض مع هدفين صغيرين لكل فريق غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير مع تسجيل الهدف أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط لبناء الهجمة من جديد.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتذاب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 04

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك

مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 02 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

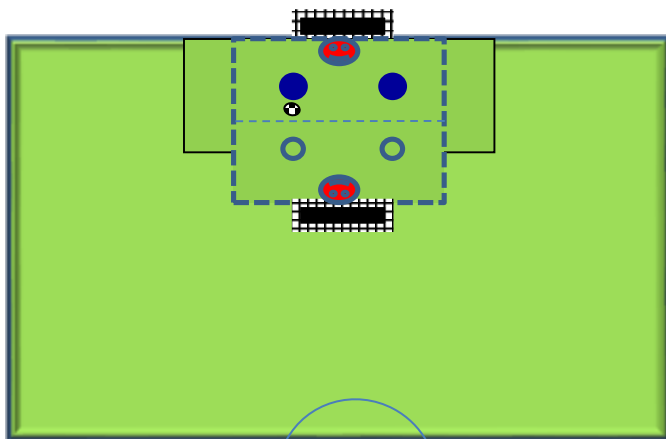
تمرين اللعب الجماعي 02 ضد 02 في مساحة 20 متر طول على 20 متر عرض مع حارس لكل فريق الغرض عند الامتلاك هو خلق الفرص مع تسجيل الهدف أما عند عدم الامتلاك فالغاية هي حماية المرمى مع إمكانية التنقل السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 05

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 02 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

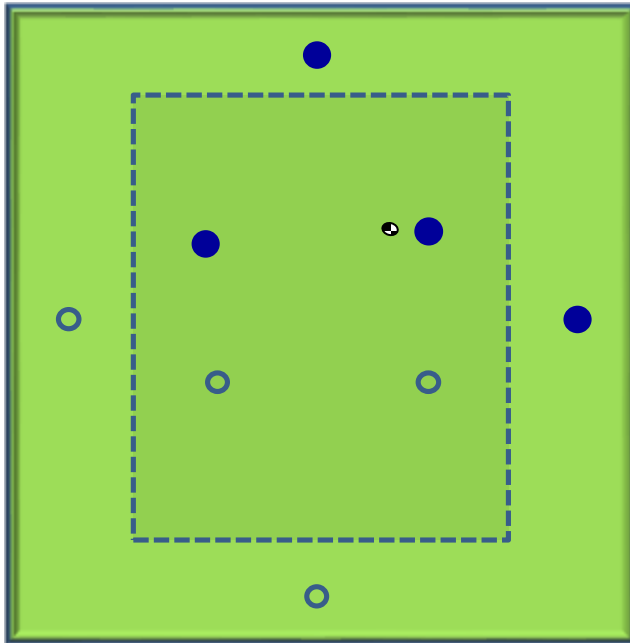
تمرين اللعب الجماعي 02 ضد 02 + 02 في مساحة 05 متر طول على مساحة 20 متر عرض الغرض للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن مع إزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت للاحتفاظ بها من جديد .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 06

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 01 إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

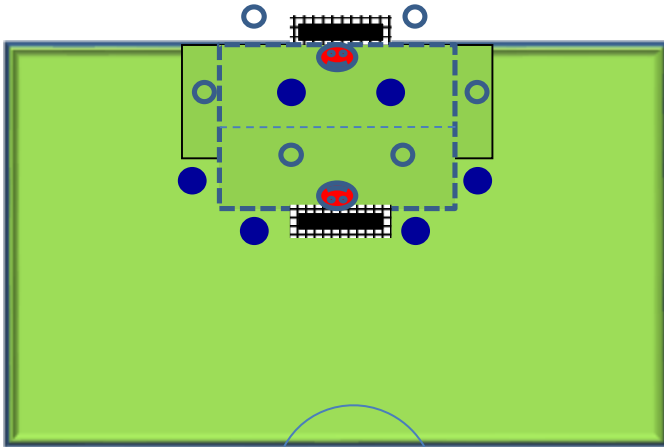
شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 02 ضد 02 + 02 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 25 متر طول على مساحة 25 متر عرض غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 07

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب – الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك

استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي –العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 45 ثانية إلى دقيقة واحدة

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين : من 45 ثانية إلى 02 دقائق حسب مدة

العمل

شرح التمرين

تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01 في مساحة 12 متر طول

على 12 متر عرض غرض التمرين للاعب المالك للكرة هو

لاحتفاظ بهيا أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة

مع الاحتفاظ بها من جديد .

نصائح لانجاح التمرين

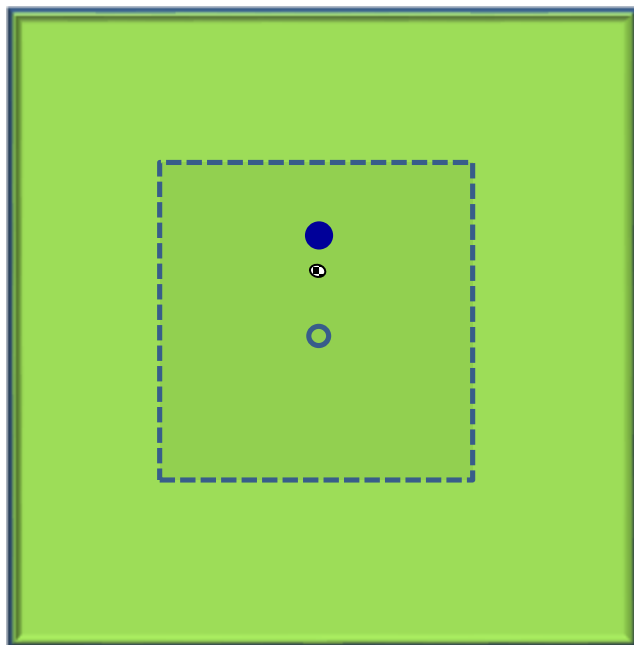
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتذاب التوقف السلبي

للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 08

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب حل مشاكل اللعب – صناعة اللعب عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 45 ثانية إلى دقيقة واحدة

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

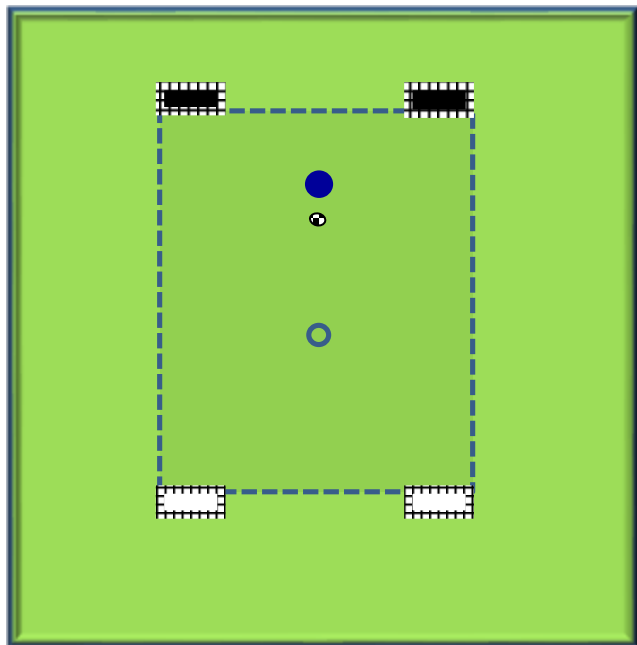
مدة الراحة بين التمارين : من 45 ثانية إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01 في مساحة 15 متر طول على 15 متر عرض مع مرميين صغيرين لكل لاعب غرض التمرين للاعب المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع التسجيل أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الاحتفاظ بها من جديد مع إمكانية الهجوم المباشر و السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب
- ملاحظة :** صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 09

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي: حل مشاكل اللعب حل مشاكل اللعب - صناعة اللعب عند

الامتلاك مع التهديد - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل: 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل: من 45 ثانية إلى دقيقة واحدة

عدة التكرارات للتمرين: من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين: من 45 ثانية إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01 في مساحة 15 متر طول على

20 متر عرض مع حارس لكل لاعب غرض التمرين للاعب المالك

للكرة هو الاحتفاظ بها مع التسجيل أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو

استرجاع الكرة مع الاحتفاظ بها من جديد مع إمكانية الهجوم المباشر و

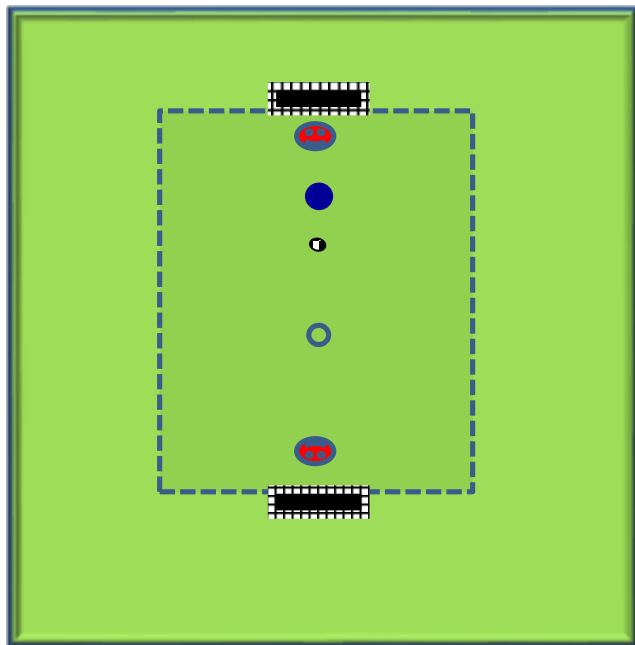
السريع .

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 10

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 45 ثانية إلى دقيقة واحدة

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

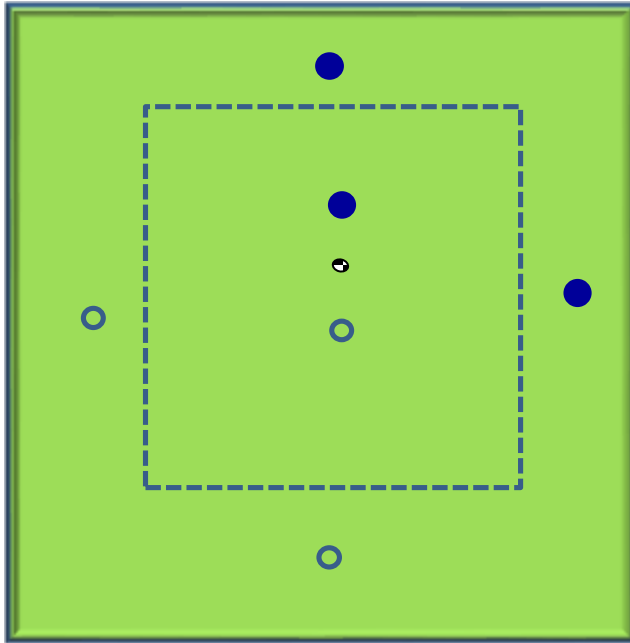
مدة الراحة بين التمارين : من 45 ثانية إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01 + لاعبان على الجانب لكل لاعب في مساحة 15 متر طول على 15متر عرض غرض التمرين للاعب المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع استعمال لاعبي الارتكاز أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الاحتفاظ بها من جديد.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب
- ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

اللعبة رقم 11

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب – صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : من 45 ثانية إلى دقيقة واحدة

عدة التكرارات للتمرين : من 04 إلى 06 حسب المستوى التدريبي

مدة الراحة بين التمارين: من 45 ثانية إلى 02 دقائق حسب مدة العمل

شرح التمرين

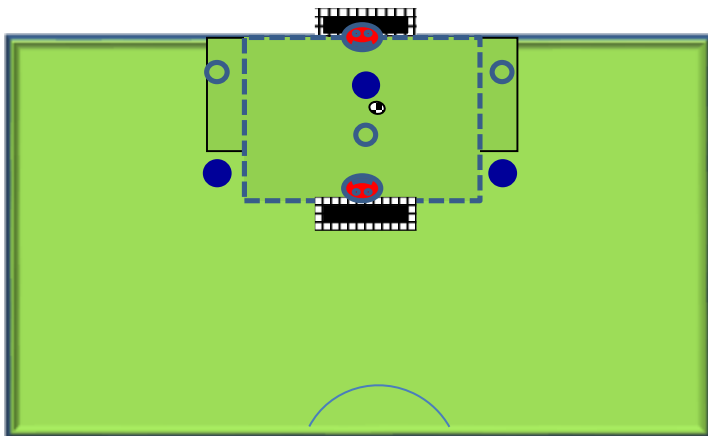
تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01 + 02 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 15 متر طول على مساحة 15 متر عرض غرض التمرين للاعب الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة: صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



المحور الخامس للجانب التطبيقي

حصص نموذجية تطبيقية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المداومة العامة
حصص نموذجية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 01

الموضوع التدريبي

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

المدة الزمنية للحصة 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرار كل تكرار 10 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة الاحتفاظ و استرجاع الكرة - مدة العمل من 08 إلى 10 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

التمرين رقم 01

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 الى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 10 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 02

مدة الراحة بين التمارين : 03 دقائق

شرح التمرين

تمرين التمرير مع أخذ مكان الزميل

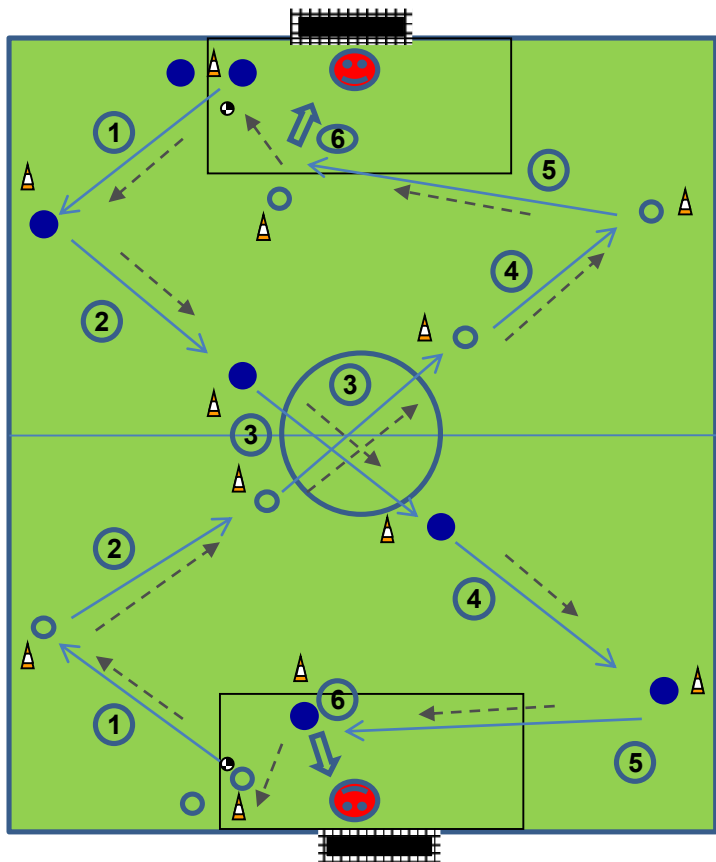
ينطلق اللاعبون باللونين الأبيض و الأزرق في تنفيذ التمرين في نفس الوقت مع تمرير الكرة واخذ مكان الزميل المستقبل للكرة تنتهي الكرة عند المرمى بالتصويب الدقيق على المرمى .

نصائح لإنجاح التمرين

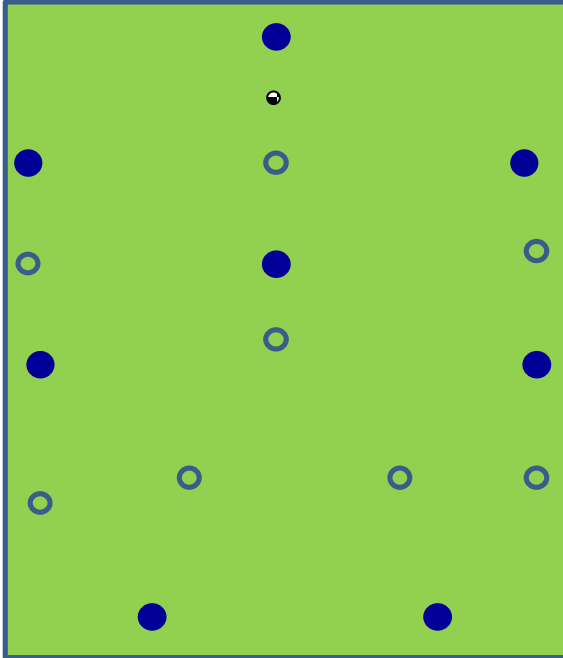
- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة و الضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 08 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 02

مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 50 متر طول على 40 متر عرض
الهدف للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بها مع اكبر عدد من التمرير أما
للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط .

نصائح لإنتاج التمرين

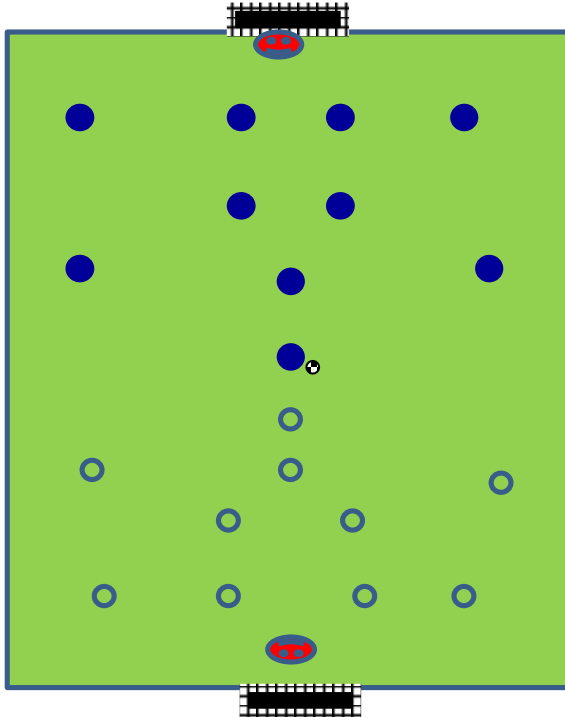
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة باكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة: صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك
استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

عدة التكرارات للتمرين : 01

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة اكبر
نوعا ما من المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات
المهارية و الخططية للتمارين السابقة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 02

الموضوع التدريبي : تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور
المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق
تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرار كل تكرار 10 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة خلق فرص التهديد مع استرجاع الكرة الكرة - مدة العمل من 08 إلى 10 دقائق لكل تكرار

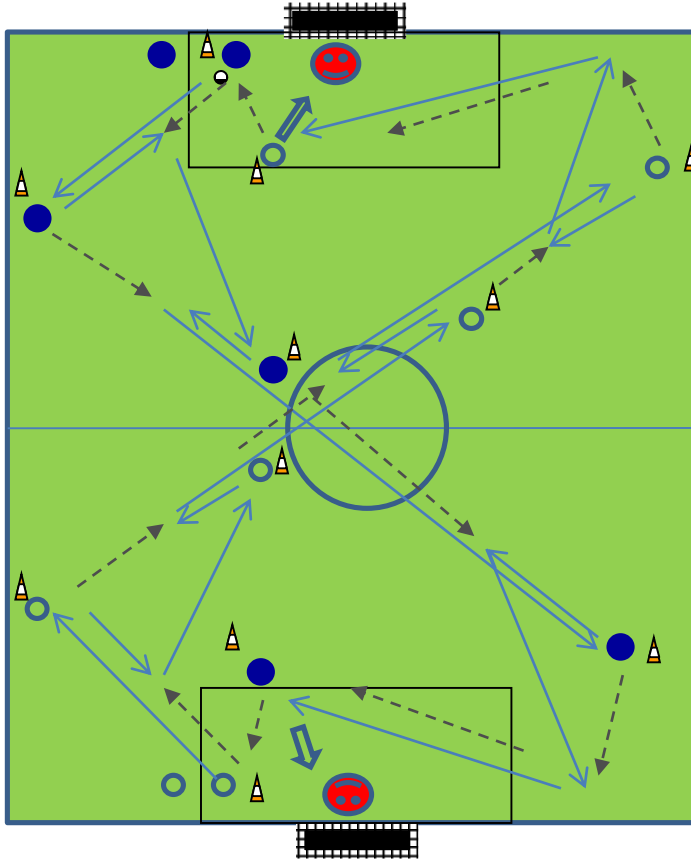
التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 01

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 10 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 02

مدة الراحة بين التمارين : 03 دقائق

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع البحث عن المثلث الهجومي و خلق عدم التوازن في الثلث الثاني من الملعب .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى
- 3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فيالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة اللعب عند الامتلاك -

استرجاع الكرة و الضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 08 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 02

مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 70 متر طول على 60 متر عرض مقسمة على ثلاثة غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ مع التقدم وتمرير الكرة على الخطوط الثلاث لخلق عدم التوازن وصناعة اللعب أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة.

نصائح لإنجاح التمرين

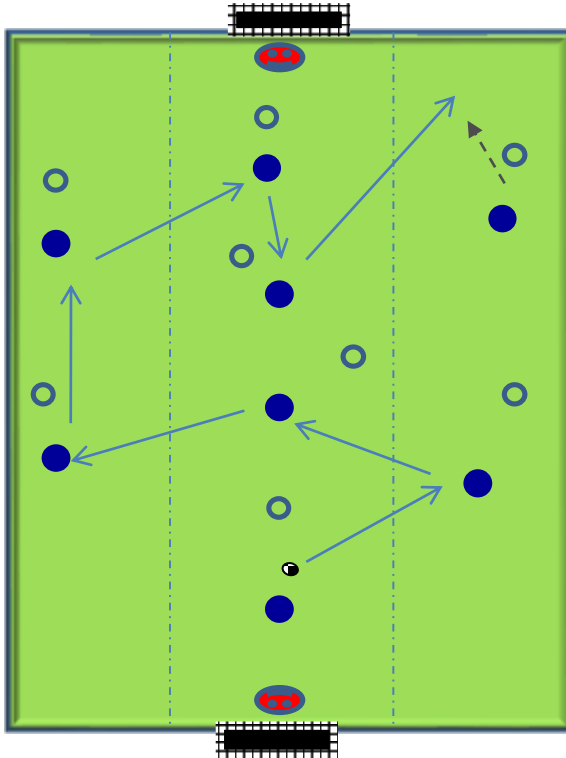
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

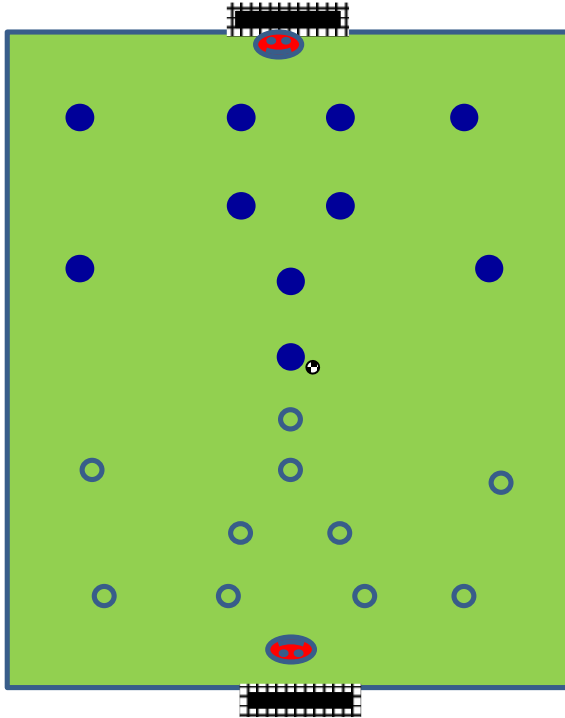
3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة اللعب عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند الامتلاك واسترجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

عدة التكرارات للتمرين : 01

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة اكبر نوعا ما من المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات المهارية و الخططية للتمرين السابقة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 03

الموضوع التدريبي : تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرر كل 10 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة إنهاء الهجمة مع حماية المرمى- مدة العمل من 08 إلى 10 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 01

الهدف البدنى : المداومة العامة

الهدف الفني : التمرير مع التحكم في الكرة

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب – بناء الهجمة مع الإنهاء الدقيق

الهدف النفسى -العقلى : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 65 الى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 10 دقائق

02 : عدة التكرارات للتمرين

مدة الراحة بين التمارين : 03 دقائق

شرح التمرين

الالتزام بنفس تعليمات التمرينات السابقة مع إنهاء الهجمة من العمق.

نصائح لإنجاح التمرين

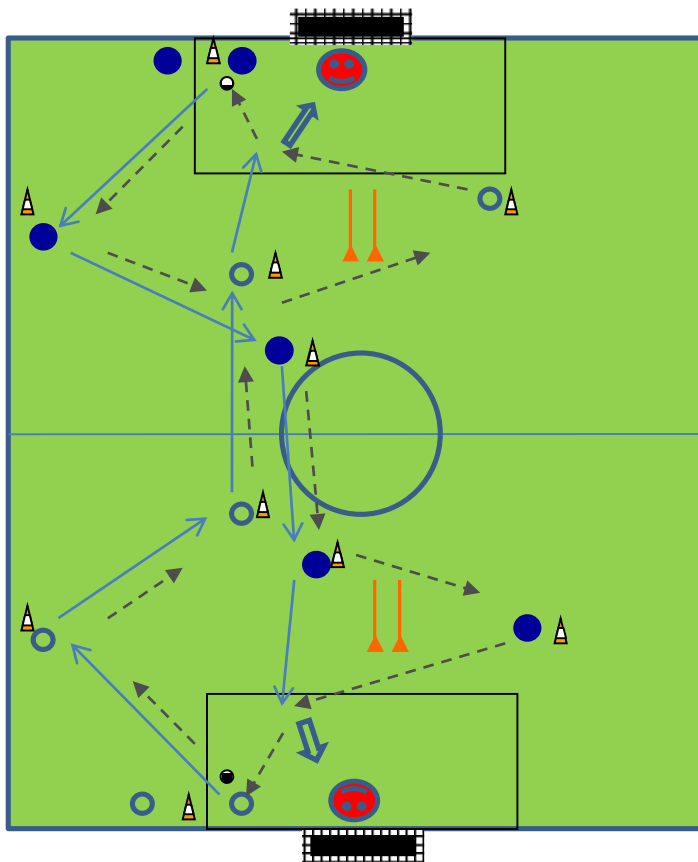
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- التركيز يكون على التمرير الدقيق لبناء الهجمة مع إنجاح التسديد على المرمى

3- اللاعبون الزرق يروضون الكرة و يمررونها بالقدم اليمنى أما البيض فبالقدم اليسرى

ملاحظة

لا ينجح التمرين إلا بالتقديم و التنشيط الجيد .



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة اللعب و التسجيل عند الامتلاك

استرجاع الكرة و حماية المرمى واسترجاع الكرة عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 08 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 02

مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 08 ضد 08 في مساحة 70 متر طول على 60 متر عرض مقسمة على ثلاثة غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها مع التقدم وتمرير الكرة على الخطوط الثلاث لخلق عدم التوازن وصناعة اللعب مع التهديد من كرة عرضية أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع منع تسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

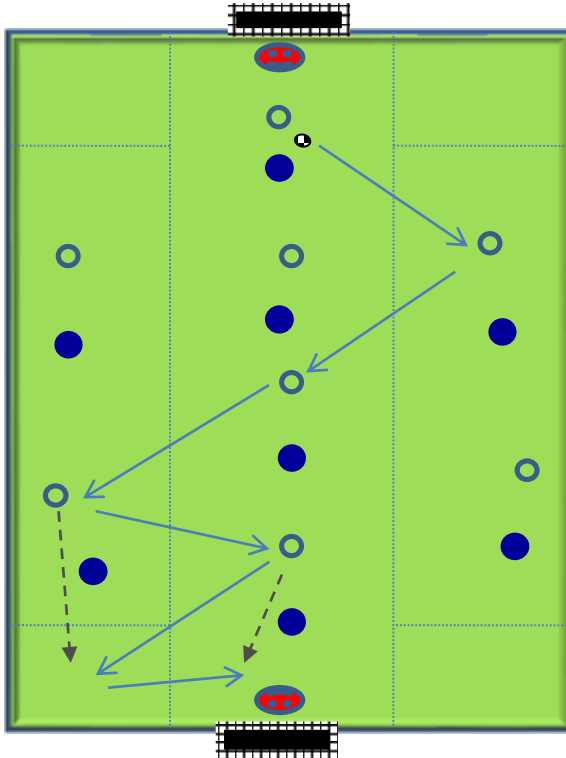
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

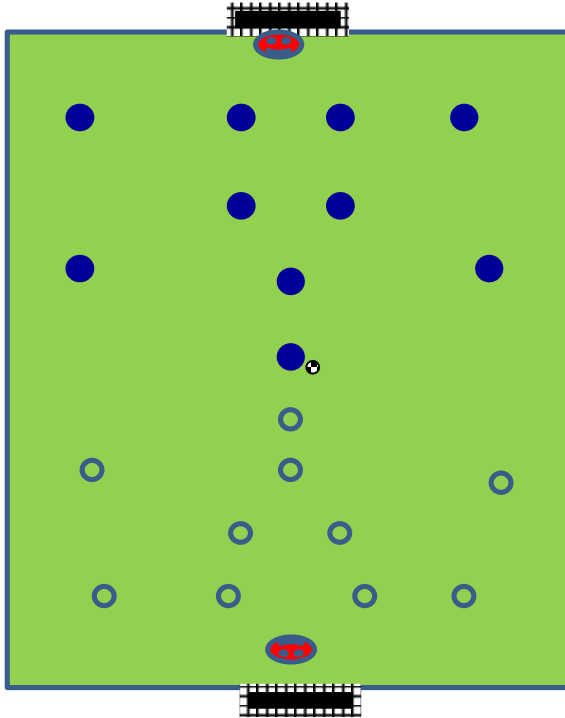
3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة العامة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -إنهاء الهجمة مع حماية المرمى

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

عدة التكرارات للتمرين : 01

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة اكبر نوعا ما من المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات المهارية و الخططية للتمارين السابقة .

نصائح لإتجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المداومة الخاصة
حصص نموذجية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 04

الموضوع التدريبي: تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرر كل تكرار 07 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة الاحتفاظ و استرجاع الكرة - مدة العمل 08 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 01

حمولة التمرين

شدة الحمولة: من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات : من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

مدة التمرين : 07 دقائق

مدة ونوعية الراحة ما بين التكرارات : 02 دقائق إيجابية

عدد التكرارات : من 02

عدد اللاعبين : 06 في كل ورشة

مساحة التمرين : 35 متر طول على 30 متر عرض

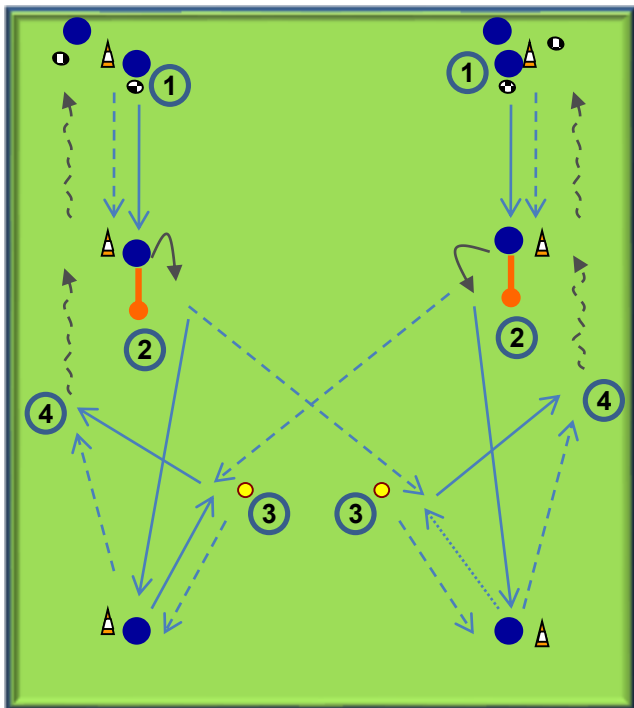
شرح التمرين

1 تمرير الكرة مع أخذ مكان الزميل

2 دوران بالكرة مع التمرير

3 الجري في الاتجاه المعاكس لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 مراقبة الكرة مع المشي بها لإعادة التمرين من جديد



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك

استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 08 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 03

مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 06 ضد 06 في مساحة 30 متر طول على 40 متر

غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو الاحتفاظ بهيا مع اكبر عدد من

التمرير أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الضغط.

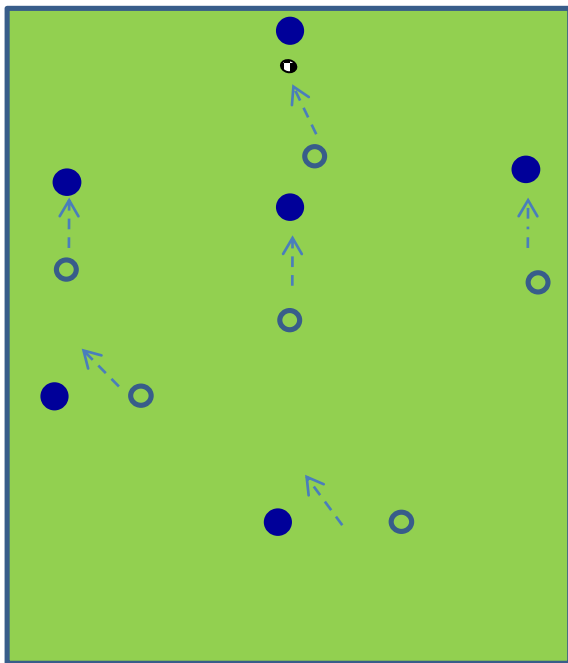
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

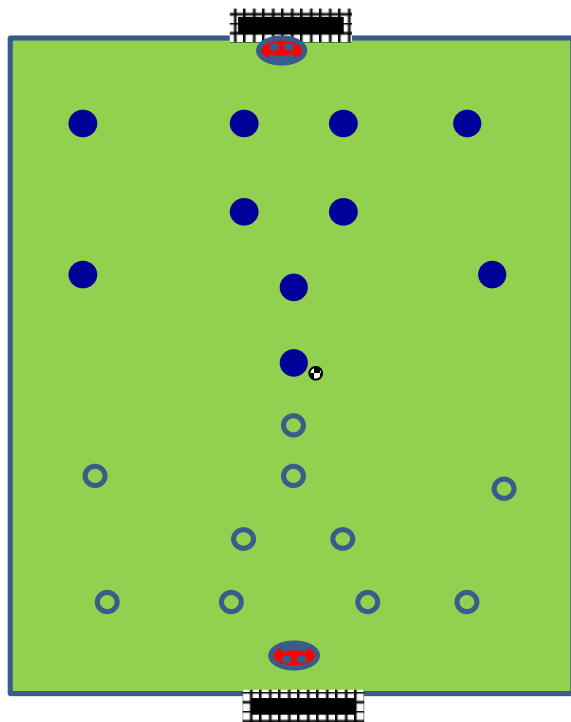
2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -إنهاء الهجمة مع حماية المرمى

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

عدة التكرارات للتمرين : 01

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة اكبر نوعا ما من المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات مهارية و الخططية للتمارين السابقة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 05

الموضوع التدريبي : تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور
المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام : 06 دقائق
تمارين التوافق و التنسيق : 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرر كل تكرار 07 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة خلق الفرص مع استرجاع الكرة الكرة - مدة العمل 08 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 01

حمولة التمرين

شدة الحمولة : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات : من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

مدة التمرين : 07 دقائق

مدة ونوعية الراحة مابين التكرارات : 02 دقائق ايجابية

عدد التكرارات : من 02

عدد اللاعبين : 06 في كل ورشة

مساحة التمرين : 35 متر طول على 30 متر عرض

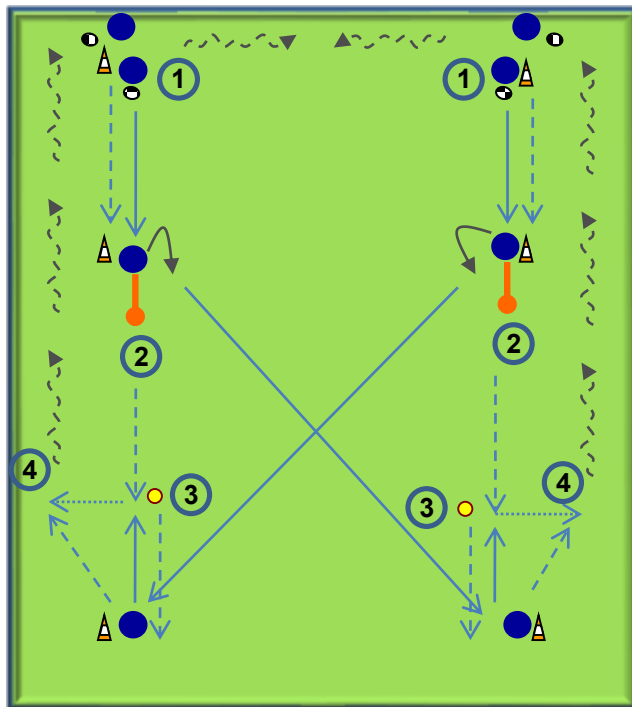
شرح التمرين

1 تمرير الكرة مع أخذ مكان الزميل

2 دوران بالكرة مع تمرير الكرة في الاتجاه المعاكس

3 الجري في الاتجاه المقابل لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 مراقبة الكرة مع المشي بها في الاتجاه الآخر لإعادة التمرين من جديد



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 08 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 03

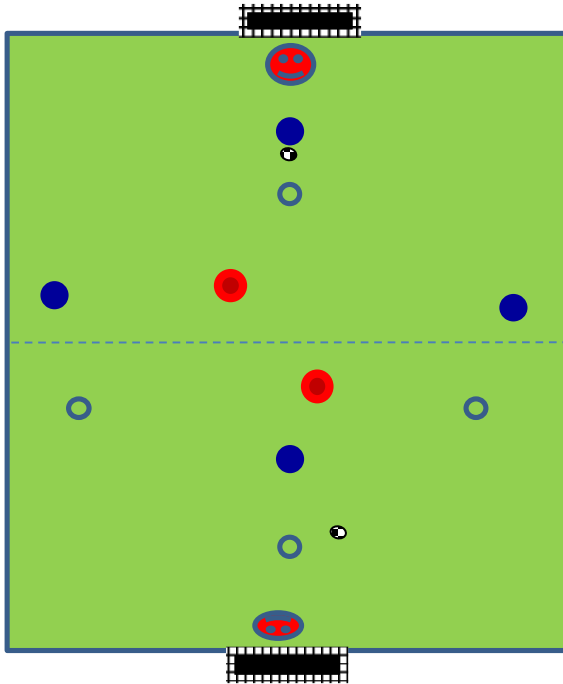
مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

شرح التمرين

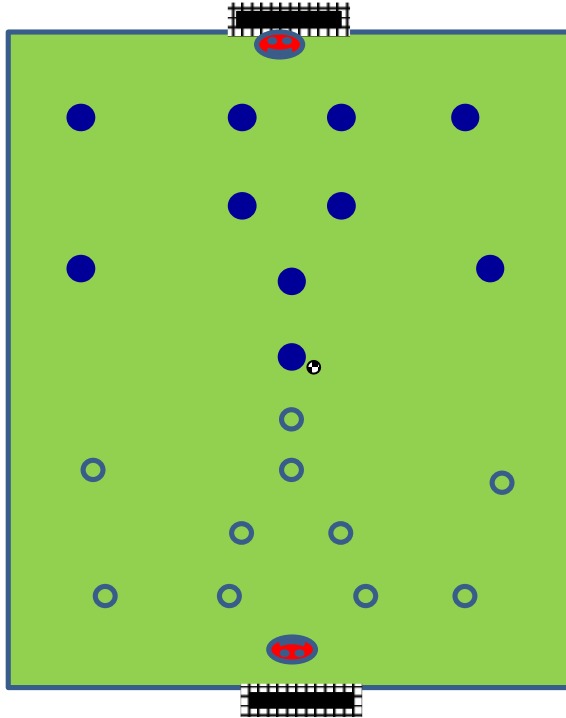
تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ لاعبان إضافيان يلعبان مع الفريق الحامل للكرة مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 45 متر طول على 35 متر عرض التمرين للفريق المالك للكرة هو خلق فرص التهديد مع التسجيل أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها وبناء الهجمة من جديد مع إمكانية الهجوم السريع.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
 - 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
 - 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب
- ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع

استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

عدة التكرارات للتمرين : 01

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة اكبر نوعا ما من

المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات المهارية و الخططية

للتمارين السابقة .

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 06

الموضوع التدريبي : تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل- مدة العمل تكرر كل تكرار 07 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة التهديد مع حماية المرمى- مدة العمل 08 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل المطور

التمرين رقم 01

حمولة التمرين

شدة الحمولة: من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

معدل النبضات: من 160 إلى 180 نبضة في الدقيقة

مدة التمرين: 07 دقائق

مدة ونوعية الراحة مابين التكرارات: من 02 إلى 03 دقيقة غير كاملة

عدد التكرارات من: 03 إلى 05 حسب الهدف المسطر

عدد اللاعبين: من 06 إلى 08

مساحة التمرين: 35 متر طول على 30 متر عرض

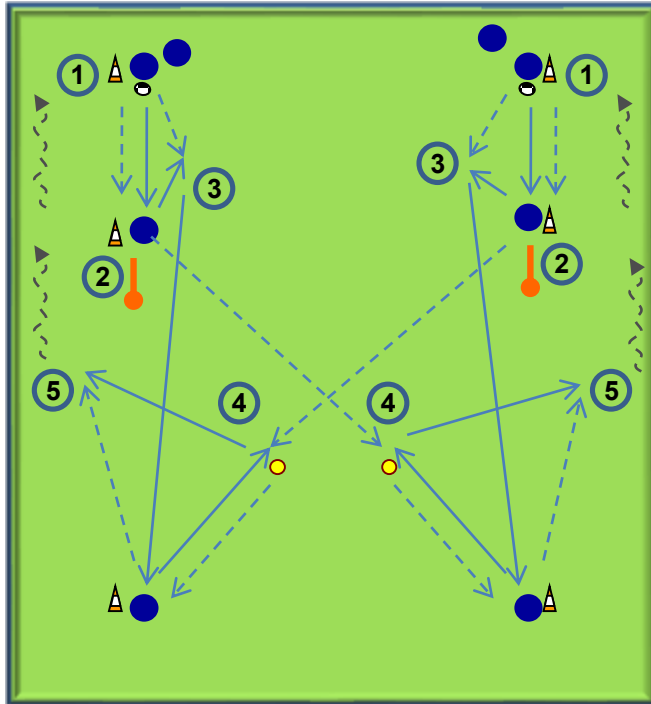
شرح التمرين

1 - تمرير الكرة للزميل المقابل

2 - عمل 1 2 مع تمرير طويل للزميل الثاني المقابل

3 - الجري في الاتجاه المعاكس لعمل 1 2 واخذ مكان الزميل

4 - مراقبة الكرة مع المشي بها في الاتجاه الآخر لإعادة التمرين من جديد



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 80 إلى 90 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 08 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 03

مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ لاعبان إضافيان يلعبان مع الفريق الحامل للكرة مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 45 متر طول على 35متر غرض التمرين للفريق المالك للكرة هو خلق فرص التهديد مع فرض التسجيل من توزيعه من إحدى المربعات أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها وبناء الهجمة من جديد مع إمكانية الهجوم السريع.

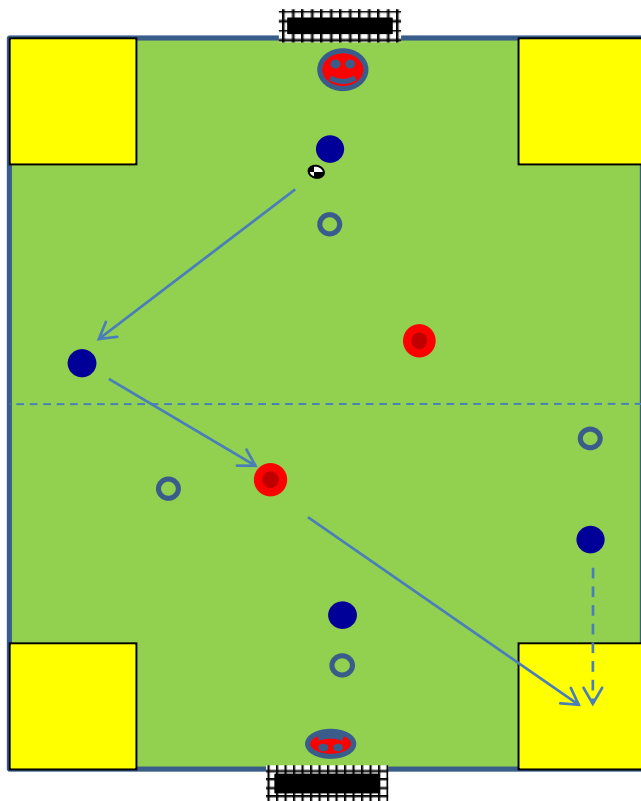
نصائح لإنتاج التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

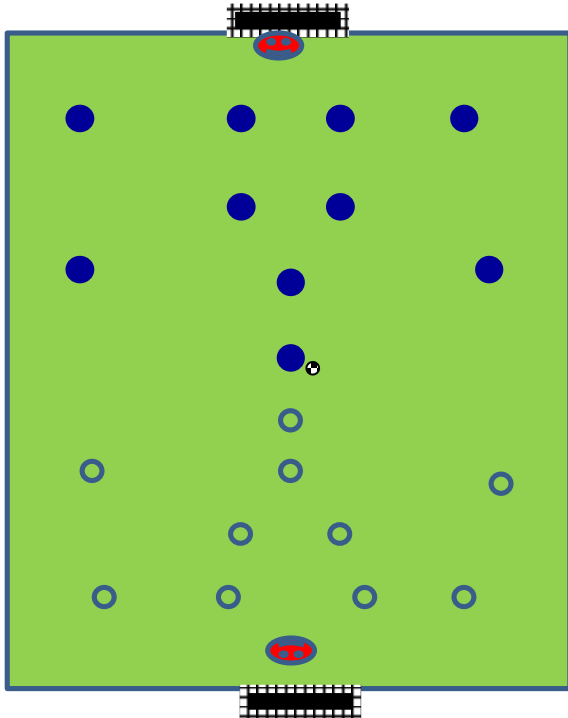
2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرین تطبیقی

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني :

الهدف الخططي: حل مشاكل اللعب – إنهاء الهجمة مع حماية المرمى

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

01 : عدة التكرارات للتمرين

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة أكبر نوعا ما من المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات المهارية و الخطئية للتمرين السابقة .

نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المداومة الخاصة المرتفعة الشدة
حصص نموذجية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نمونجية رقم 07

الموضوع التدريبي : تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرر كل تكرار 04 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة الاحتفاظ و استرجاع الكرة - مدة العمل 04 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 01

شرح التمرين

تمرين فني خطي لتحضير الألعاب المصغرة

حمولة التمرين

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 04 دقائق من الجهة اليمنى و أربعة من الجهة اليسرى

عدة التكرارات للتمرين : 02

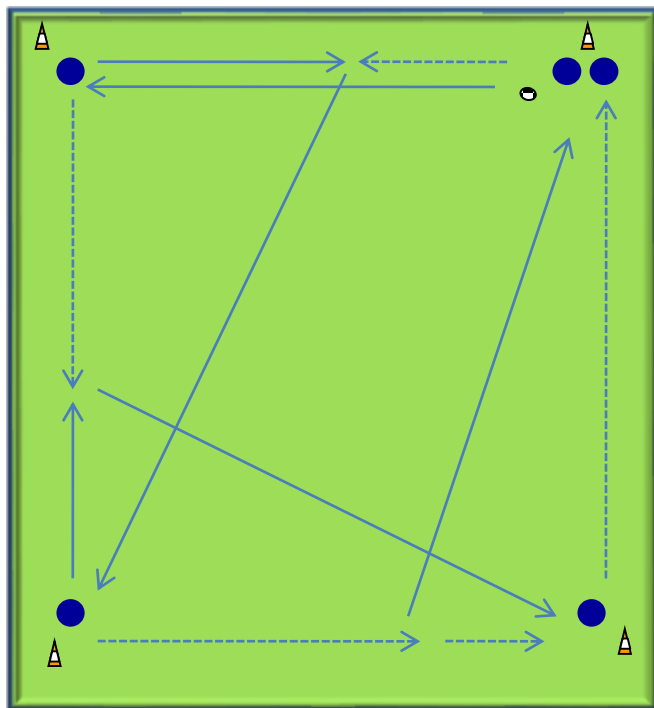
شرح التمرين

تمرين التمرير مع إرجاع الكرة واخذ مكان الزميل

ملاحظة

هذا التمرين جد مهم للألعاب المصغرة ولتمارين الاحتفاظ بالكرة

- العمل على الجهة اليمنى ثم اليسرى



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 04 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 04

مدة الراحة بين التمارين : 04

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04 في مساحة 25 متر طول على مساحة 25 متر عرض الهدف للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت للاحتفاظ بها من جديد .

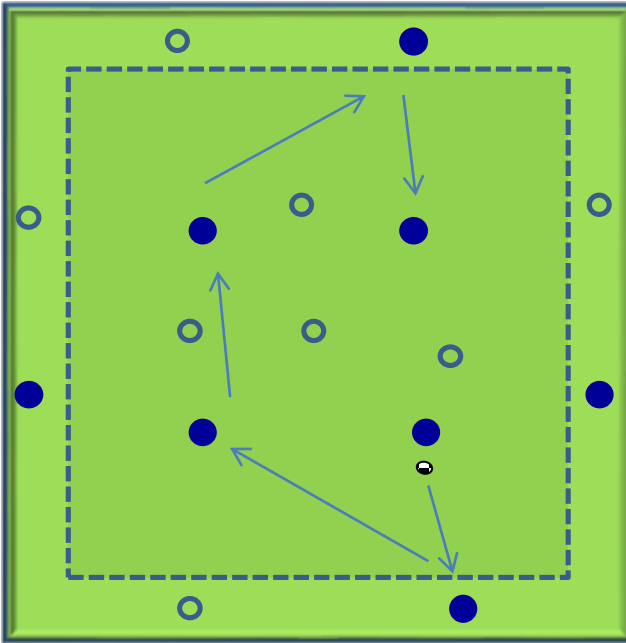
نصائح لإنجاح التمرين

1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نمونجية رقم 08

الموضوع التدريبي: تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

تمرين التمرير مع التحرك و أخذ مكان الزميل - مدة العمل تكرر ان كل تكرار 04 دقائق

التمرين رقم 02

لعبة خلق الفرص مع استرجاع الكرة الكرة - مدة العمل 05 دقائق لكل تكرار

التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس لكل فريق - مدة العمل 12 دقيقة

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 01

شرح التمرين

تمرين شامل وكامل لتحضير الألعاب المصغرة

حمولة التمرين

شدة العمل : من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 03 دقائق من الجهة اليمنى و أربعة من الجهة اليسرى

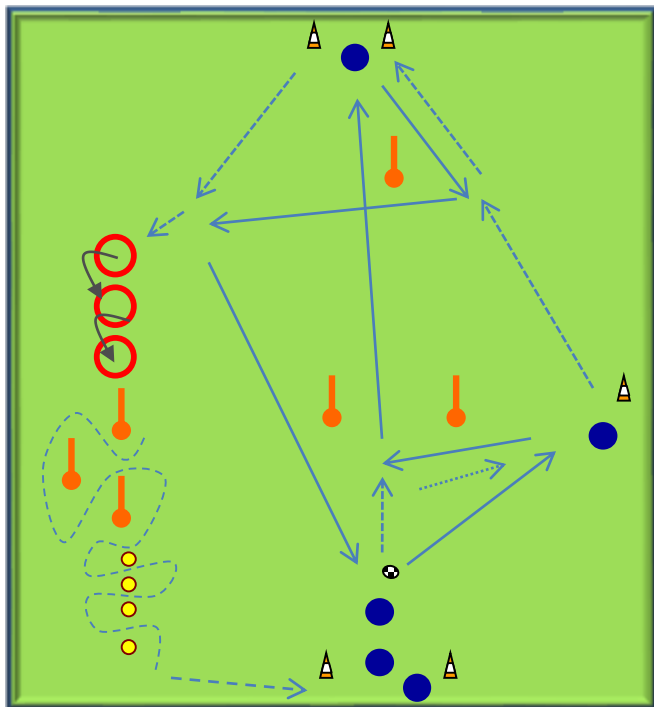
عدة التكرارات للتمرين : 02

شرح التمرين

تمرين التمرير مع إرجاع الكرة واخذ مكان الزميل

ملاحظة

هذا التمرين جد مهم للألعاب المصغرة ولتمارين الاحتفاظ بالكرة
-العمل على الجهة اليمنى ثم اليسرى



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب – صناعة اللعب عند الامتلاك
استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 05 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 04

مدة الراحة بين التمارين : 02 دقائق

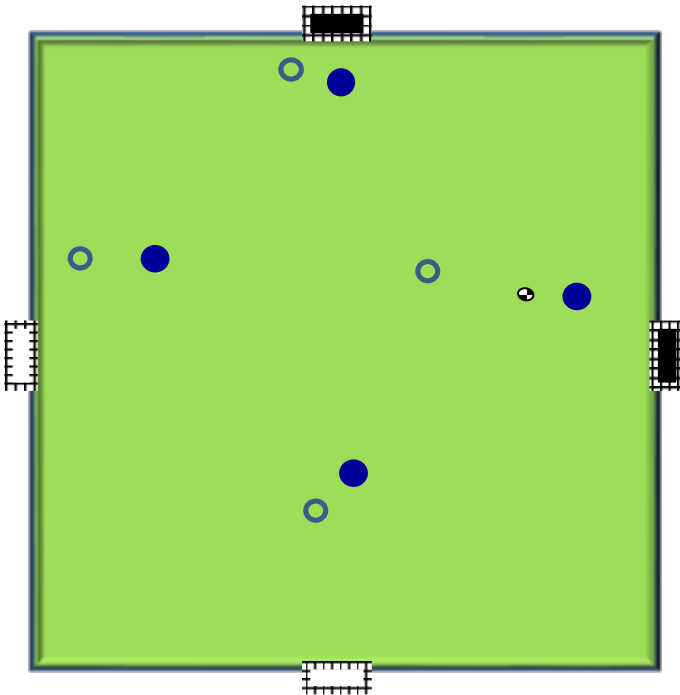
شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04 في مساحة 30 متر طول على 30 متر عرض مع هدفين صغيرين لكل فريق الهدف عند الامتلاك هو الاحتفاظ بالكرة مع محاولة التسجيل في إحدى المرميين أما عند عدم الامتلاك فالهدف هو استرجاع الكرة مع إمكانية التنقل السريع .

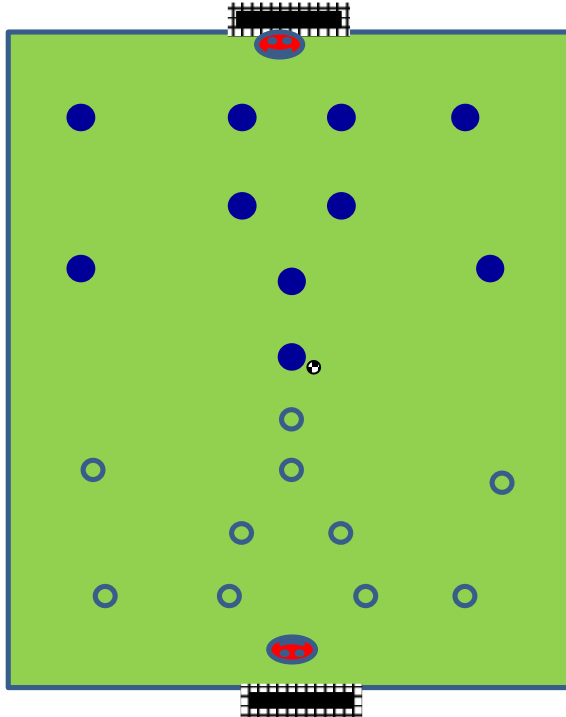
نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة : صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور



التمرين رقم 03

تمرين تطبيقي

الهدف البدني : المداومة العامة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 70 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 12 دقيقة

عدة التكرارات للتمرين : 01

شرح التمرين

تمرين تطبيقي 10 ضد 10 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة اكبر نوعا ما من المساحة السابقة يركز المدرب على نفس المعطيات مهارية و الخططية للتمرين السابقة .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

المداومة الاهوائية حصص نموذجية

ملاحظة

- اخترنا المزج بين تمارين 01 ضد 01 و تمارين 02 ضد 02 في نفس الحصة وهذا للأسباب التالية
- من الصعوبة العمل بالقدر الكافي في هذا النوع من التدريبات لقرب مرحلة المنافسة
- العمل في هذا النوع من التدريبات يكون نوعي وليس كمي
- تدريب المداومة الاهوائية و رغم أهميته إلا انه ليس من الأولويات في كرة القدم
- حصتان إلى 03 كافية لتدريب المداومة الاهوائية في مرحلة ما قبل المنافسة وهذا حسب رأي الخاص
- الأولوية في مرحلة ما قبل المنافسة تكون لتطوير قدرات السرعة و القوة الانفجارية

فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 09

الموضوع التدريبي : تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور
المدة الزمنية للحصة : 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق
تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

لعبة الاحتفاظ و استرجاع الكرة - مدة العمل 01 واحدة لكل تكرار

التمرين رقم 02

لعبة الاحتفاظ و استرجاع الكرة - مدة العمل 90 ثانية لكل تكرار

التمرين رقم 03

لعبة الاحتفاظ و استرجاع الكرة - مدة العمل 04 دقائق لكل تكرار

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

التمرين رقم 01

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك -

استرجاع الكرة عند عدم امتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : دقيقة واحدة

عدة التكرارات للتمرين : 03 تكرارات

مدة الراحة بين التمارين : دقيقتان

شرح التمرين

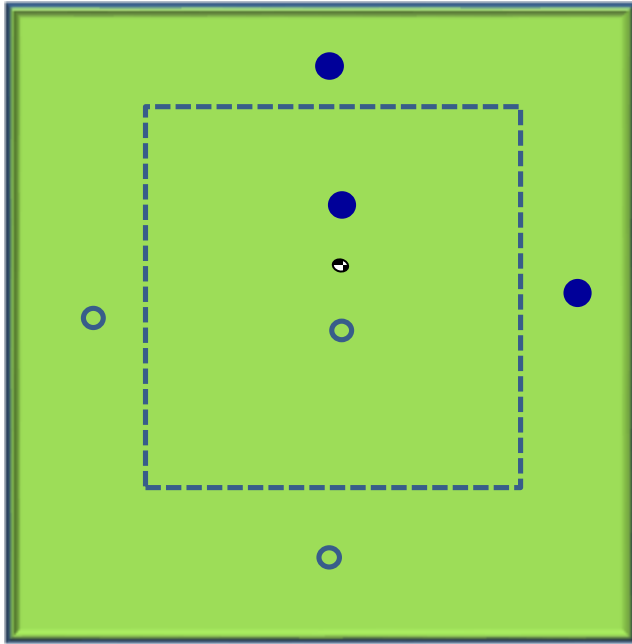
تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01 + لاعبان على الجانب لكل لاعب في مساحة 15 متر طول على 15 متر عرض غرض التمرين للاعب المالك للكرة هو الاحتفاظ بهيا مع استعمال لاعبي الارتكاز أما للغير الحامل للكرة فالهدف هو استرجاع الكرة مع الاحتفاظ بها من جديد.

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي -العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 90 ثانية

عدة التكرارات للتمرين : 03

مدة الراحة بين التمارين : 90 ثانية

شرح التمرين

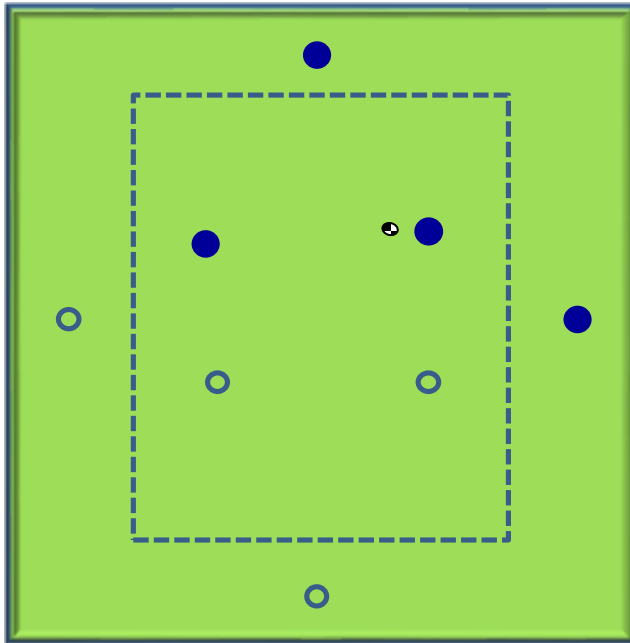
تمرين اللعب الجماعي 02 ضد 02 + 02 في مساحة 05 متر طول على مساحة 20 متر عرض الغرض للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت للاحتفاظ بها من جديد .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين رقم 03

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 04 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 03

مدة الراحة بين التمارين : 04

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ في مساحة 25 متر طول على مساحة 25 متر عرض الهدف للفريق الحامل للكرة هو الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت للاحتفاظ بها من جديد .

نصائح لإنجاح التمرين

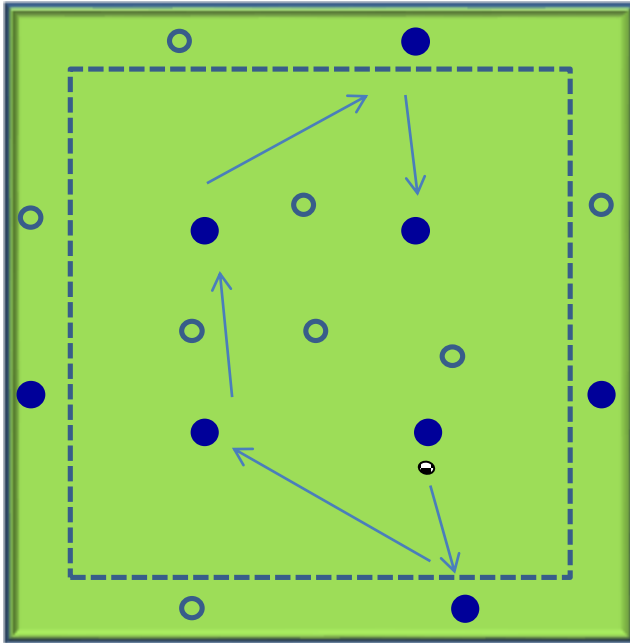
- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية



فلسفة التدريب البدني الشامل والكامل المطور

حصة نموذجية رقم 10

الموضوع التدريبي: تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

المدة الزمنية للحصة: 90 دقيقة

المرحلة التحضيرية للحصة 12 دقيقة

تمارين الإحماء العام 06 دقائق

تمارين التوافق و التنسيق 06 دقائق

المرحلة الرئيسية للحصة

التمرين رقم 01

لعبة صناعة الفرص مع التسجيل و حماية مرمى الكرة - مدة العمل 45 ثانية واحدة لكل تكرار

التمرين رقم 02

لعبة صناعة الفرص مع التسجيل و حماية مرمى الكرة - مدة العمل 90 ثانية لكل تكرار

التمرين رقم 03

لعبة صناعة الفرص مع التسجيل و حماية مرمى الكرة - مدة العمل 04 دقائق لكل تكرار

المرحلة النهائية

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية - مدة العمل 06 دقائق

تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

التمرين رقم 01

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : الثنائيات

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب -صناعة الفرص مع التهديد عند الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي-العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : 100 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 45 ثانية

عدة التكرارات للتمرين : 03

مدة الراحة بين التمارين : 90 ثانية

شرح التمرين

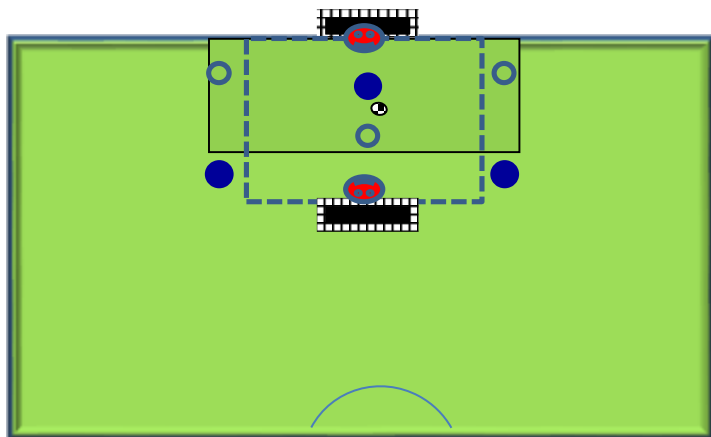
تمرين الصراعات على الكرة 01 ضد 01+02 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 15 متر طول على مساحة 15 متر عرض غرض التمرين للاعب الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع الزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الاهوائية بفلسفة التدريب البدني الشامل و الكامل المطور

التمرين رقم 02

الهدف البدني : المداومة الاهوائية

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب – صناعة الفرص مع التهديد عند

الامتلاك مع استرجاع الكرة و الهجوم السريع عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي –العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 90 ثانية

عدة التكرارات للتمرين : من 03

مدة الراحة بين التمارين : 03 دقائق

شرح التمرين

تمرين اللعب الجماعي 02 ضد 02 + 02 مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 25 متر طول على مساحة 25 متر عرض غرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

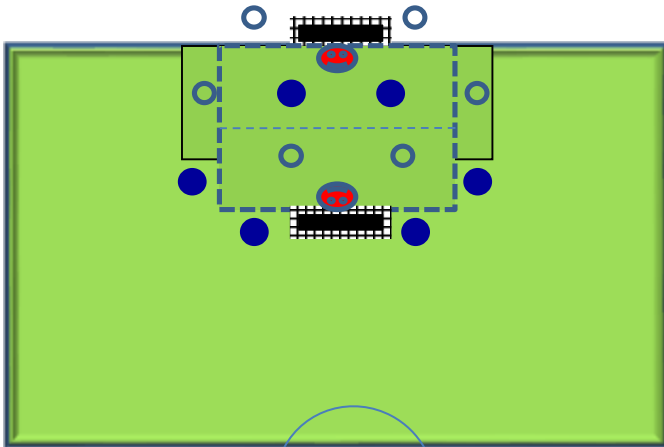
1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان

2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب

3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

ملاحظة

صعوبة التحكم في شدة التدريب في هذا النوع من التمارين



تطوير قدرات المداومة الخاصة المرتفعة الشدة بفلسفة التدريب البدني الشامل الكامل المطور

التمرين قم 03

الهدف البدني : المداومة الخاصة المرتفعة الشدة

الهدف الفني : كل العناصر الفنية الهجومية و الدفاعية الفردية و الجماعية

الهدف الخططي : حل مشاكل اللعب - الاحتفاظ بالكرة عند الامتلاك - استرجاع

الكرة والضغط عند عدم الامتلاك

الهدف النفسي - العقلي : الفكر مع التركيز مع التطبيق السليم للتعليمات

حمولة التدريب

شدة العمل : من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى

مدة العمل : 04 دقائق

عدة التكرارات للتمرين : 02

مدة الراحة بين التمارين : من 04 دقائق

شرح التمرين

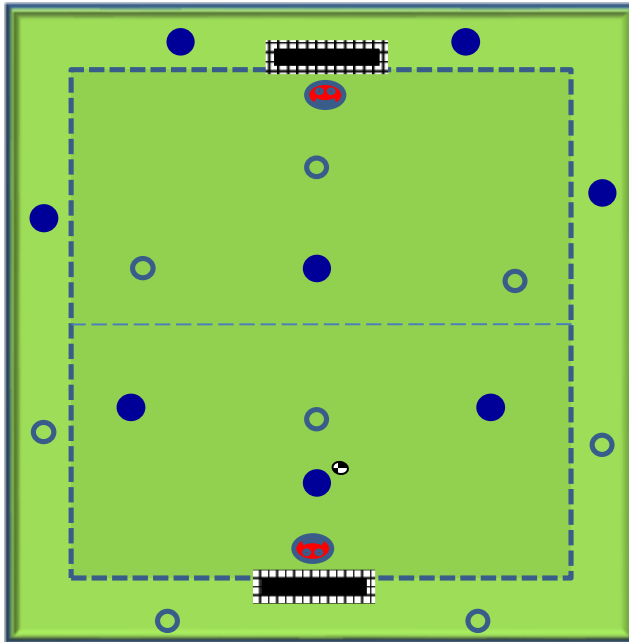
تمرين اللعب الجماعي 04 ضد 04+ مع حارس مرمى لكل فريق في مساحة 30 متر طول على مساحة 30 متر عرض التمرين للفريق الحامل للكرة هو تسجيل الهدف مع إلزامية استعمال اللاعبين على الجانب لخلق التفوق العددي أما للغير حامل للكرة فالهدف هو استرجاعها في اقرب وقت لبناء الهجمة وتسجيل الهدف .

نصائح لإنجاح التمرين

- 1- شرح التمرين نظريا بطريقة مفصلة قبل العمل على الميدان
- 2- عدم تجاوز 03 لمسات لكل لاعب
- 3- إحاطة المساحة بأكبر عدد ممكن من الكرات لاجتناب التوقف السلبي للعب

المرحلة النهائية

تمارين الاسترخاء و العودة إلى الحالة الطبيعية



جدول رقم 10 انتقاء الألعاب الخاصة و المصغرة مقارنة بعدد اللاعبين و شدة التدريب

عدد اللاعبين	الشدة	القدرات البدنية المستهدفة
من 08 ضد 08 إلى 05 ضد 05	من 85 إلى 90 بالمائة من الشدة التدريبية القصوى	تمارين المداومة العامة و المداومة الخاصة
من 04 ضد 04 إلى 03 ضد 03	من 90 إلى 95 بالمائة من الشدة التدريبية القصوى	المداومة الهوائية الخاصة المرتفعة و الجد مرتفعة الشدة
من 02 ضد 02 إلى 01 ضد 01	من 95 إلى 10 بالمائة من الشدة القصوى	المداومة الا هوائية

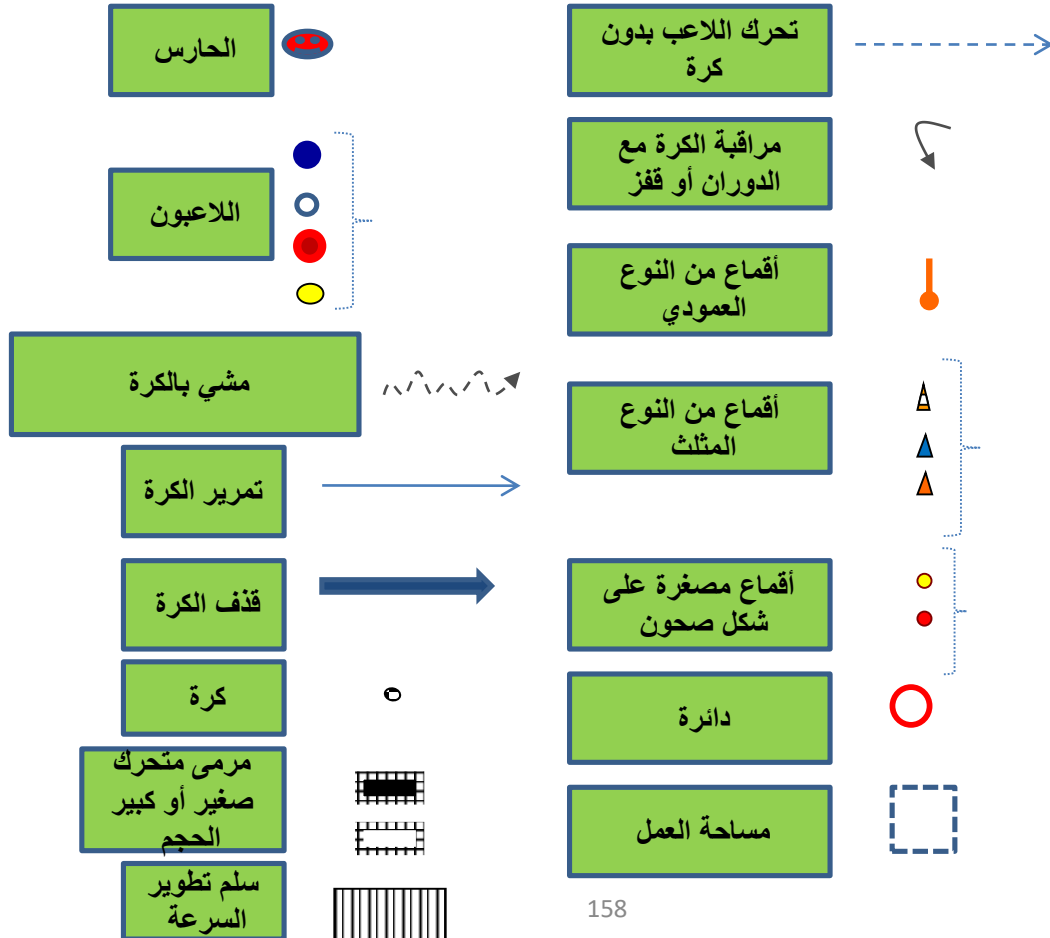
جدول رقم 11 : اختيار مساحة اللعب مقارنة بعدد اللاعبين وشدة التمرين

عدد اللاعبين	مساحة كبرى	مساحة متوسطة	مساحة صغرى
03 ضد 03	30 على 18	25 على 15	20 على 12
04 ضد 04	36 على 24	30 على 20	24 على 16
05 ضد 05	42 على 30	35 على 25	28 على 20
06 ضد 06	48 على 36	40 على 30	32 على 24
01 ضد 01	20 على 15	15 على 10	10 على 05
02 ضد 02	25 على 20	20 على 15	15 على 10
03 ضد 03	30 على 25	25 على 20	15 على 20
04 ضد 04	35 على 30	25 على 30	20 على 25
05 ضد 05	35 على 40	30 على 35	25 على 30

تنبيه

كلما تقلصت المساحة زادت شدة التمرين
وحدة قياس المساحة بالمتر

برنامج الرسومات



المصادر و المراجع

- 01- **BERNARD TURPIN** – Préparation et entraînement du footballeur –Tome 1 –Edition AMPHORA2002
- 02- **BERNARD TURPIN** – Préparation et entraînement du footballeur – Tome 2-Edition AMPHORA 2002
- 03- **ERICK MOMBAERTS** – Entraînement et performance collective en football –Edition VIGOT 1996
- 04- **FREDERIC BODINEAU** – Football jeux et jeux réduits- Edition AMPHORA2004 1234567
- 05- **PATRICE MARSEILLOU** – Football programmation annuelle d'entraînement des 18 ans et des seniors -Edition ACTIO2000
- 06- **CLAUDE DOUCET** – Football entraînement tactique –Edition AMPHORA 2004
- 07-**RAYMOND VERHEIJEN** –Manuel la condition physique des joueurs de Football – Copyright édition française M.BROODCOORENS1997
- 08- **ROSTAM AKRAMOV** – Préparation des footballeurs d'élite – الديوان الوطني الجزائري للمطبوعات الجامعية2004
- 09- **HAMEG MENAOUAR** –La préparation physique des sportifs sur terrain – Maison d'édition RICHA ELSAM 2004
- 10- **FRANCOIS BLAQUART** – Perfectionnement au football pour les joueurs de 13 ans à 17 ans1994
- 11- **LA PREFORMATION A L'I-N-F** – L'entraînement des jeunes (13-15 ANS)1992
- 12- **FIFA COACHING - 2004**
- 13- **NICOLAS MAYER-60** exercices pour travailler le physique avec ballon-Les guides vestiaires2011
- 14- **DELLAL ALEXANDR** – Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses séquences dans l'orientation de l'entraînement : application spécifique aux exercices intermittents course à haute intensités et aux jeux réduits – Thèse pour l'obtention de grade de Docteur de l'université de Strasbourg2007
- 15- **DRISSI BOUZID** – Football concept et méthodes – Office des publications universitaires – Algérie2009
- 16- **JULIÁN MAYO MAURIZ**-Les bases de l'entraînement physique avec Ballon-Athlete-endurance-football.com-futbol-tactico.com2010
- 17- **site web** –Entraîneur de foot
- 18- **دروس الدرجة الأولى والثانية و الثالثة اختصاص كرة القدم مع دروس تربص الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم من 2006 إلى 2018** الدكتور جمال زهار الوجيز في التحضير البدني و المهاري و الخططي و النفسي في كرة القدم دار المجدد 2017

الخاتمة

من خلال هذا العمل التطبيقي حاولنا قدر الإمكان الجواب على إشكالية التدريب البدني كفلسفة تدريبية

راجينا و متمنين أن تساهم هذه الأعمال من رفع مستوى لاعبيننا المحترفين والهاوين الكبار منهم و الناشئين , معتقدين أن هذا النوع من التدريبات ما يتمشى مع احتياجاتنا التدريبية خاصة على مستوى الفئات الشبابية , أين تكون الأولوية للقدرات المهارية و الخططية وعلى مستوى الأقسام الهاوية , أين لا يملك المدرب عددا كبيرا من الحصص التدريبية.



المؤلف في سطور

مراد محمد مسعود من مواليد 1984 بالابيار الجزائر العاصمة

الشهادات

الدرجة الأولى : تدريب كرة القدم 2008 بالمعهد العالي لعلوم و تكنولوجيا الرياضة
عين البليان الجزائر

الدرجة الثانية : تدريب كرة القدم 2012 بالمعهد العالي لعلوم و تكنولوجيا
الرياضة عين البليان الجزائر

شهادة القيد بالدرجة الجزائرية لكرة القدم صاف 03 بياتنة 2013

شهادة كاف سي للكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم بياتنة 2014

يحضر شهادة تدريب الدرجة الثالثة كرة القدم بالمدرسة العليا لعلوم و تكنولوجيا
الرياضة بدالي ابراهيم الجزائر

الدورات

شهادة في تدريب كرة القدم للنخبة تحت اشراف الخبير الروسي شيفرا بوريس 2016

شهادة التخطيط في كرة القدم تحت اشراف الخبير الفرنسي سلفين موران 2018

شهادة في التدريب البدني و المهاري و الخططي سوكر برشلونه 2018

شهادة تحليل فيديو 2018

محاضر في كرة القدم

السيرة الذاتية كمدرّب من 2006 إلى 2018

2007 2008 فئة أقل من 15 سنة اتحاد رياضي حسين داي مساعد مدرب

2007 2008 فئة أقل من 17 سنة نادي بوروية مدرب رئيسي

2008 2009 فتح شباب الخراش مدير فني رياضي

2009 إلى 2012 نادي بلدية المقرية و مدرسة نصر حسين داي

2012 2013 فئة أقل من 18 سنة نصر حسين داي

2013 2014 فئة أقل من 16 سنة شباب بلوزداد ثم أكابر بلدية المقرية مع مدير فني

لمدرسة كروية براعم حسين داي

2014 2015 محاضر بدني أكابر مولودية البويرة ثم كمساعد مدرب نادي شبيبة

عزازة

2015 2016 أكابر نجم زائدة مساعد مدرب

2017 2018 أكابر نجم زائدة مساعد مدرب

حاليا مدير فني المدرسة الكروية لنادي شباب برج الكيفان



سلسلة المدرسة الجزائرية في كرة القدم

التدريب البدني الخاص

تطوير اللاعب و الفريق بالمهارة
و التكتيك

La condition physique à
base de la technique et la
tactique

من دورة التحكم في
تقنيات التدريب
البدني بالكرة

والتي ستقام في
الجزائر
من 25 إلى 27
أوت

تكتيك

لياقة

مهارة

2019

برنامج تدريبي 08 أسابيع بالكرة

Programme d'entraînement de 08 semaines
avec ballon

تسخين بالكرة

تحمل عام بالكرة

تحمل خاص بالكرة

تحمل أداء

قوة - سرعة - توافق

بالكرة

جميع الحقوق محفوظة لدى الديوان

كمال مراد

التدريب البدني بالمهارات و التكتيك

La préparation physique à base technique et tactique

1 مقدمة

يعتبر التدريب بالكرات من أهم و أنجع الأساليب المنتهجة في التحضير البدني لدى اكبر المدارس الكروية العالمية وهذا لما اثبتته من واقعية ومنطقية في التحضير نظرا لتطابقه وتشابهه لظروف المنافسة وقربه من واقع المباراة وظروفها سواء كانت خطئية – مهارة و نفسية دون نسيان الحافز و الدافع المعنوي الذي يمنحه للاعبين في ظل وجود الكرات وكذا الألعاب المصغرة ما يمنح أكثر حماس وفعالية للتدريبات ويعطيها طعم المنافسة وروحها بالإضافة فقد اثبتت البحوث العلمية التي أجراها خبراء التدريب الرياضي على غرار

DELLAL ALEXANDRE- BANGSBO- BATISTA- MOMBAERT- MORINHO DURFOR

على أن تاتير بعض التمارين الهوائية المرتفعة الشدة دون كرة بأسلوب التدريب المتبادل تتطابق فعاليتها مع التمارين بالكرة و العاب المصغرة نذكر على سبيل المثال

تمرين 30 ثانية عمل 30 ثانية راحة مائة بالمائة من السرعة الهوائية القصوى يقابله لعبة 10 ضد 10 أو 08 ضد ثمانية .

تمرين 15 ثانية عمل 15 ثانية راحة 120 بالمائة من السرعة الهوائية بأسلوب التدريب المتبادل تتطابق فعاليتها مع التمارين بالكرة و العاب مصغرة من نوع 04 ضد 04 .

تمرين 10 ثواني عمل 10 ثواني راحة 130 بالمائة من السرعة الهوائية القصوى بأسلوب التدريب المتبادل تتطابق فعاليتها و العاب من 02 ضد 02 إلى 03 ضد 03 .

تمرين 5 ثواني عمل 25 ثانية راحة 140 بالمائة إلى أكثر من السرعة الهوائية القصوى بأسلوب التدريب المتبادل تتطابق فعاليتها و تمارين 02 ضد 02 و 01 ضد 01 .

2 إيجابيات و سلبيات التدريب البدني بالكرات أو التدريب البدني بالمهارة و التكتيك

لا يختلف اثنان أن أهم ما يميز التدريب بالكرات عن التدريب المنعزل هو الجانب النفسي و المعرفي و الذي لا يشمل فقط الدافع بل ذكاء اللعب و التكتيك مع تكرار المهارات في وضعيات حقيقية و ظروف منافسة بعكس جانب التحكم في الحمل التدريبي و الإصابات و الذي يعتبران من اكبر عيوب هذه الطريقة في التدريب.

3 التدريب البدني بالكرة و التحكم في الحمل التدريبي

أهم المعطيات التي تساعد على ذلك

1-خبرة المدرب

يجب على المدرب أن يكون ملما بالجوانب العلمية و المنهجية للتدريب الرياضي بغرض استعمال هذا النوع من التدريبات فكلما زادت خبرات المدرب (مشوار تدريبي + معلومات علمية) خفف المدرب من أضرار التدريب الخاص.

2- مساحة التمرين

مساحة جد صغيرة أو صغيرة من نوع ضيقة من 05 إلى 15 متر موجهة إلى المداومة لا هوائية أو مقاومة أو تحمل أداء.

مساحة متوسطة من 15 متر إلى 30 متر موجهة إلى تمارين التحمل الخاص أو المداومة الخاصة ما يسمى بريتم و نسق المباراة .

مساحة كبيرة وواسعة من 30 متر فما فوق موجهة إلى تمارين التحمل العام أو المداومة العامة .

3 عدد اللاعبين

من 05 ضد 05 الى 10 ضد 10 تحمل عام .

من 03 ضد 03 الى 05 ضد 05 تحمل خاص .

من 01 ضد 01 الى 03 ضد 03 تحمل لا هوائي .

04 نوعية التعليمات

تؤثر التعليمات تأثيرا مباشرا في شدة المثير كالرقابة اللصيقة أو العاب على شكل دورات بخروج الفريق الخاسر فبمساهمتها في رفع الدافع يؤثر مباشرة على النبضات القلبية وشدة التمرين و المثير.

L'intensité et la densité .

05 نوعيات الكرات المستعملة وعددها

كرات من الحجم الصغير أو مباراة بكرتين .

وعوامل أخرى مؤثرة

مستوى اللاعبين الفني و الخططي.
تعقيد أو بساطة التمرين .
تنشيط التمرين .
تقديم التمرين وشرحه من طرف المدير الفني .
استعمال التكنولوجيا .

ملاحظة

بالنسبة لي أهم عنصر هو درجة تحكم المدرب في هذا النوع من التدريبات أو ما يسمى بالكفاءة التي تساوي

مشوار المدرب كلاعب سابق + تكوينه العلمي + خبراته التدريبية + دورات تكوينية و بحث متواصل

06 أنواع التدريب البدني بالكرات

يتفرع التدريب بالكرات بدوره إلى عدة أنواع نذكرها

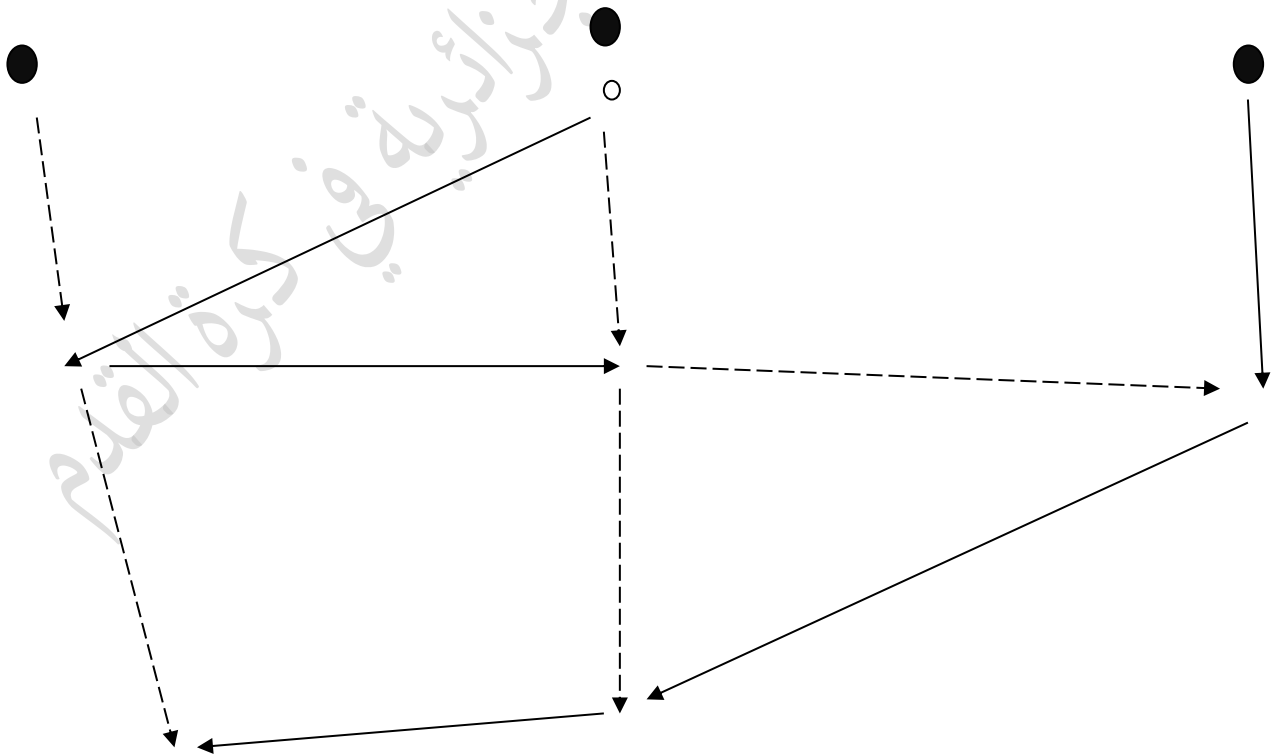
1 التدريب البدني الخاص البسيط أو المركب

Entrainement physique associé simple ou complexe

و هو نوع من التمارين يتم الجمع فيها بين كل عناصر التدريب الرياضي مهارة + لياقة + تكتيك أو مهارة + لياقة فقط ويكون غالبا بعيدا عن وضعيات المنافسة وهو لا يعدو إلا أن يكون تحضيرا للمراحل المتقدمة من التحضير بالرغم انه يلعب دورا كبيرا في بداية الموسم التدريبي كونه مراجعة لمختلف المهارات الأساسية بالكرة .

مثال

تمرير الكرة مع التقدم



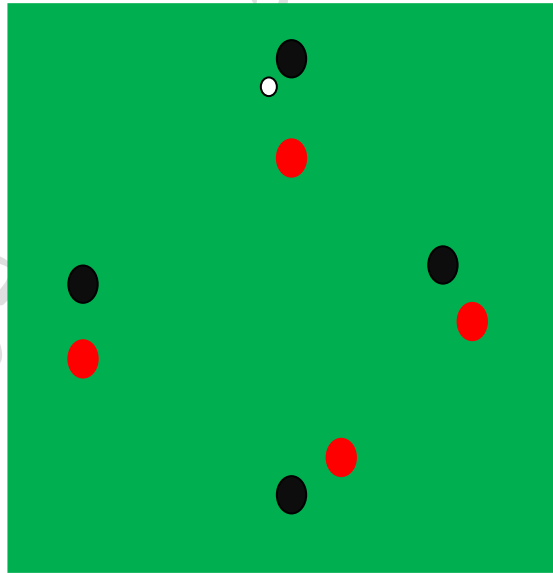
2 التدريب البدني المدمج

2 Entrainement physique intégré de type contextuel

تدريب الألعاب المصغرة ووضعيات المباراة ويكون في مساحات مصغرة بوضعيات 04 ضد 04 أو 02 ضد 02 كما يمكن أن يكون عدد اللاعبين كبيرا وفي مساحات واسعة ورغم قربه من وضعيات المقابلة إلا أنه يعاب عليه نموذج اللعب و طغيان الجانب البدني الذي يتحكم في موضوع التمرين و الحصة التدريبية ككل .

مثال

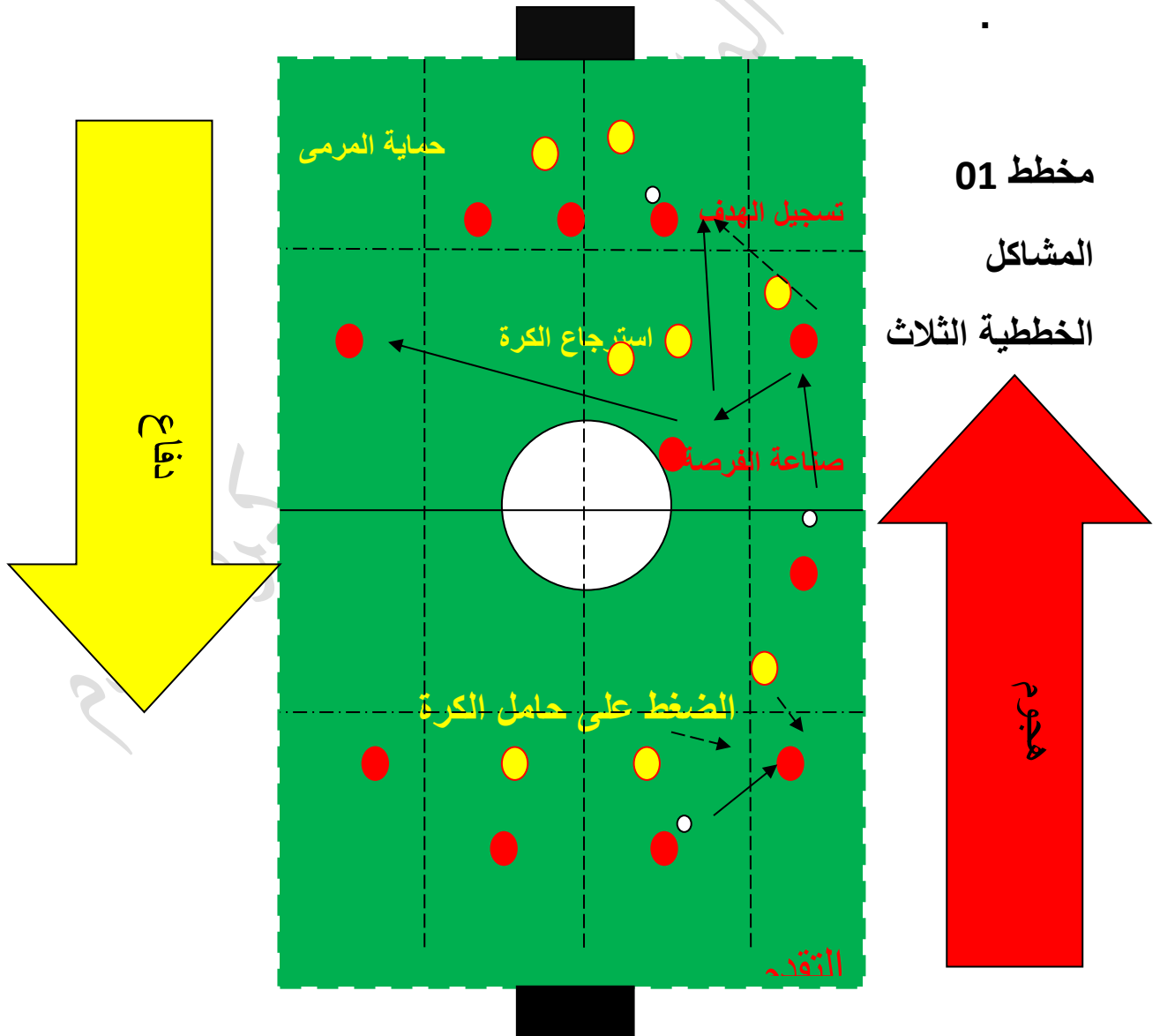
لعبة 04 ضد 04 بغرض تطوير المداومة الخاصة مع هدف الاستحواذ على الكرة و التحول السريع عن طريق الضغط المباشر في مساحة 25 متر على 25 .



3 التدريب البدني الشامل و الكامل- أو تحضير اللاعب والفريق بحل مشكل اللعب

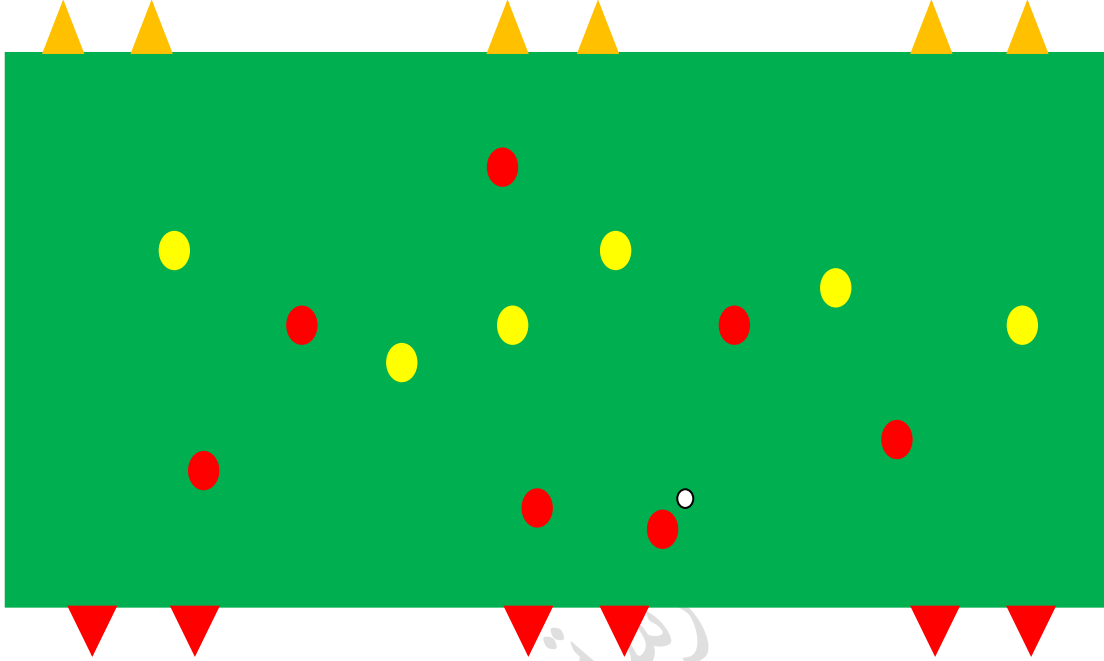
3 l'entraînement physique total et intégré ou par résolution de problèmes techniques et tactique

ويعتمد هذا النوع أو الأسلوب أو حتى الفلسفة على مبادئ تكتيكية معينة بحيث يرى الباحث الشهير و الخبير في مجال كرة القدم الفرنسي انه ومهما كان نوع الخطة المنتهجة فان هناك ثلاثة مشاكل خطئية لا مفر منها سواء كان الفريق مدافعا أو مهاجما تختلف بطبيعة الحال حسب الأسلوب التكتيكي المباشر أو المركز



مثال

لعبة 07 ضد 07 بغرض التقدم مع الضغط مداومة عامة أو تحمل عام



هام

Très important

La périodisation tactique

طريقة المنهج التكتيكي

لا يمكن تصنيف فلسفة المنهج التكتيكي مع طرق و أساليب التدريب البدني بالكرة لأنها طريقة ومنهج قائم بحد ذاته يرى كرة القدم من نظرة أخرى كتلة واحدة يقودها التكتيك ونموذج اللعب بعكس التدريب المدمج الذي يجزا اللعبة إلى عناصر بدنية – مهارية – خطية – نفسية وذهنية .

الجزء التطبيق la partie pratique تطوير اللياقة بالمهارة و التكتيك

02 - تعريف بالفلسفة

le physique à base technique - tactique

تطوير اللياقة بالمهارة و التكتيك هو عبارة عن فكر تدريبي استوحاه المؤلف من تجاربه السابقة كمدرّب رئيسي للفئات الشبابية (اعتناء هذه الفئة بالمهارة دون كرة و التكتيك) وبحثه في الطرق و أساليب التدريب البدني المنعزلة و المدمجة منها دون نسيان اشتغاله في حقل التدريب البدني ومساعد لعدة مدربين ما سمح بالاحتكاك معهم و الاستفادة معهم

بالإضافة إلى تكويناته التي تلقاها و لا يزال يواصل فيها في مجال تحضير فرق النخبة و مواصفات لعب الفرق في المستوى العالي .

وتعتمد فلسفتنا بالأساس على تطوير جانب اللعبة من مهارة وتكتيك بالموازاة مع عناصر اللياقة البدنية من مداومة – قوة – سرعة – توافق مرتكزين على عناصر و مبادئ تكتيكية معينة مع طريقة وأسلوب لعب دقيقين .

02- مبادئ تطوير اللياقة بالمهارة و التكتيك

تعتمد طريقة تطوير اللياقة بالمهارة و التكتيك على الدمج بين عدة عوامل وعناصر تدريبية من مهارة و لياقة وتكتيك هذا الأخير يعتبر النواة الأساسية و المحرك لطريقة تدريب اللياقة بالمهارة و التكتيك كما سبق وان ذكرنا أن هذه الفلسفة تختلف عن طريقة المنهج التكتيكي

Périodisation tactique

التي ترى أن لعبة كرة القدم تعتبر كتلة واحدة يسيرها نموذج اللعب و التكتيك أما في فلسفتنا هذه فيتم الجمع بين العناصر الفنية و البدنية و التكتيكية مع ترتيب أولويات كل مرحلة وكل فترة تدريبية وبحسب الاحتياجات التي يراها المدرب ويكون كل هذه البرامج مبنية على نموذج لعب معين الذي يعتبر النواة الأساسية التي تبنى عليها الحصص التدريبية .

3- العوامل التي يبني عليها المؤلف طريقة التدريب البدني بالمهارة و التكتيك

1-انتقاء اللاعبين

الذين يتجاوبون و الفلسفة المنتهجة.

2- أسلوب اللعب

الذي ننتهجه (الاستحواذ الجماعي و الفردي على الكرة مع التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع) مع وجوب التأقلم مع وضعيات اللعب أي إمكانية استعمال الهجوم السريع .

3- طريقة اللعب

يعتمد المؤلف في نهجه التكتيكي على طريقة 4.3.3. بمختلف أشكالها وأنواعها مع إمكانية إجراء تغييرات طفيفة تتأقلم وظروف أي مباراة كانت مع خصوصيات المنافس .

4- المشاكل الخطية الثلاثة ومبادئ اللعب

كما وضعنا سابقا انه ومهما كان نوع النهج التكتيكي فان هناك ثلاثة مشاكل خطية كبرى تتكون بدورها من مبادئ و جزئيات .

5- التنظيم الهجومي

وهي الأدوار و التعليمات التي تعطى للمهاجمين حسب كل مركز واستراتيجيه كل مباراة .

6 التنشيط الهجومي

كيفية التحرك هجوميا مع عدد اللاعبين المستعملين في الهجمة بالإضافة إلى المرونة في الهجوم و بأكبر عدد من اللاعبين .

7 التنظيم الدفاعي

الأدوار التي يمنحها المدرب للاعبيه في الحالة الدفاعية .

8 التنشيط الدفاعي

دفاع رقابة لصيقة – دفاع منطقة – رقابة + منطقة .

9- التحول الهجومي و الدفاعي

من أهم النقاط التي تركز عليها كرة القدم الحديثة .

تحول من هجوم إلى دفاع عن طريق ضغط مباشر أو رجوع سريع إلى الثلث الدفاعي مع وجوب تواجد كل اللاعبين وراء الكرة كمبدأ أساسي.

تحول من دفاع إلى هجوم عبر ارتداد سريع وخاطف أم عن طريق استحواذ مع مبدأ الأمان للكرة .

10 نموذج اللعب

وهو مجموعة التفاعلات الهجومية و الدفاعية وكذا التحولات و الجمل التي ينتجها الفريق في أداءه الجماعي داخل المباراة وهو تحصيل حاصل لكل العوامل و المبادئ التي ذكرناها سابقا من مبادئ لعب و تنظيم لعب الخ من المعطيات التكتيكية كما هناك عدة معطيات يتأسس عليها نذكر منها

1-أفكار وفلسفة المدرب الكروية .

2- نوعية اللاعبين .

3-تاريخ النادي مع طموحاته وأهدافه .

ومعطيات أخرى كالملاعب – الأنصار ...الخ .

11 – المهارة و الحركية .

يؤدي اللاعب في مباراة كرة القدم مستوى عالي ما يتراوح بين 60 إلى 120 مهارة تنقسم إلى

حوالي من 40 إلى 60 تمريره .

حوالي 30 مراقبة للكرة .

12 مراوغة .

06 ضربات رأس.

01 تصويب على المرمى.

10 صراعات على الكرة .

وتعتبر المهارات المحرك الأساسي لكل التفاعلات التقنية – التكتيكية و الإستراتيجية لذلك يتم تخصيص دورات تدريبية صغرى وكبرى لها في طريقة تدريب اللياقة بالمهارات و التكتيك مع اخذ بعين الاعتبار المهارات الأساسية دون كرة من

جري عادي

جري عاكس

دوران

وثب

تغيير اتجاه

توقف مفاجئ

وعدة مهارات أخرى دون كرة والتي تكون حاضرة في التدريبات على شكل تسخين مركبة أو منعزلة .

12 اللياقة البدنية في كرة القدم الحديثة

المباراة و مجمل الجهود المبذولة من طرف اللاعب

إجمالي من 08 إلى 12 كم تنقسم إلى

5000 متر مشي .

3000 متر جري بطئ .

1500 متر جري مرتفع الشدة بنسبة 75 بالمائة من الشدة القصوى .

600 متر جري سريع (السرعة القصوى) .

500 متر جري مختلف اتجاهات .

من 30 إلى 60 صراع على الكرة .

هذه الأرقام تؤكد ضرورة تحضير بدني في اعلي مستوى .

المباراة 90 دقيقة .

60 دقيقة وقت لعب واقعي .

20 دقيقة للاعب .

ضرورة التدريب على الجهود الجد مرتفع الشدة مكررة براحة ايجابية غير كاملة بطريقة التدريب المتبادل .

Efforts à caractères intermittent (courts –intenses et répétés) .

حسب الدراسات الحديثة فان لاعب كرة القدم الحالية يجب أن يكون جاهزا ومتكاملا

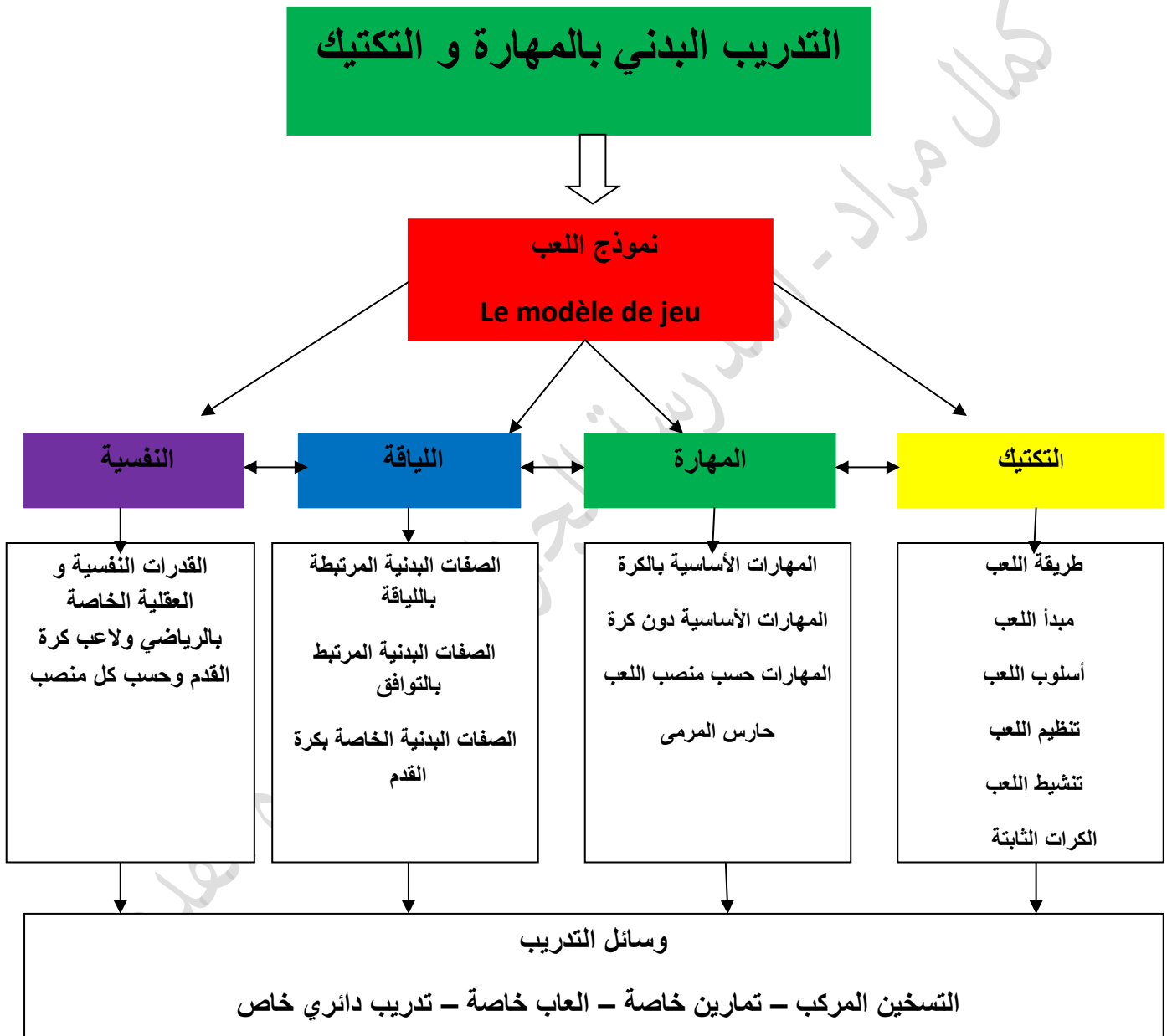
مهارة + لياقة + تكتيك + نفسية + استشفاء مع عناية صحية .

هام

التدريب البدني على أساس المهارة و التكتيك هو تدريب خبراء لذلك يجب على المحضر البدني أو المدير الفني أن يكون جد مطلعاً على صيرورة ومتطلبات

كرة القدم الحديثة من مهارة و لياقة وتكتيك ونفسية وخاصة وسائل وطرق الاستشفاء لذلك قام المؤلف بمراجعة وجيزة لبعض عناصر التدريب الرياضي

مخطط رقم 02 التدريب البدني بالمهارة و التكتيك



04 جدول رقم 01 يمثل التخطيط بطريقة تطوير اللياقة بالمهارة و التكتيك خلال المرحلة الإعدادية للموسم الرياضي

المرحلة التحضيرية		
فترة ما قبل المنافسة	فترة التدريب البدني الخاص	فترة التدريب البدني العام
سرعة خاصة مع جمل مركبة مهارات أساسية بالكرة حسب المنصب العاب مصغرة هادفة من 03 ضد 03 إلى 01 ضد 01 في عدة وضعيات تكتيك الفريق و الجماعات	تمارين خاصة (بالكرة) القوة المميزة للسرعة تمارين مركبة لتطوير المهارات الأساسية العاب مصغرة هادفة من 05 ضد 05 إلى 02 ضد 02 تكتيك الفريق و الجماعات تدريب دائري خاص ودقيق	تمارين الوقاية العامة و الخاصة تطوير التوافق العام و الخاص التدرب على المهارات الأساسية بالكرة تمارين خاصة في مساحة كبيرة لتحضير التكتيك RONDOS 4 X1 4X2 العاب هادفة من 10 ضد 10 إلى 05 ضد 05 الجمع بين التمارين في تدريب دائري في نهاية كل دورة تدريبية صغرى

05- نموذج تدريبي لمدة 08 أسابيع لتحضير الفريق بطريق التدريب البدني بالمهارة و التكتيك

جدول رقم 05

الفترة الممتدة من 24 جوان 2019 إلى 10 أوت 2019

المرحلة التحضيرية	فترة الإعداد البدني العام	فترة الإعداد البدني الخاص	فترة ما قبل المنافسة
07 أسابيع من 24 جوان إلى 10 أوت.	03 أسابيع من 24 جوان إلى 14 جويلية.	03 أسابيع من 15 جويلية إلى 04 أوت.	01 أسبوع من 05 أوت إلى 11 أوت.
التدريب موجه إلى تطوير كل العناصر التدريبية للاعب و الفريق.	التدريب موجه إلى الجانب الوظيفي لجسم اللاعب و الرفع من اللياقة العامة للاعب.	التدريب موجه إلى تطوير وتدريب القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم .	التدريب موجه إلى إيجاد الفارمة العامة وتحديد التشكيلة نهائيا.
فترات تركز على الحجم وأخرى على الشدة.	الحجم مرتفع .	الشدة مرتفعة .	الشدة مرتفعة.
	الشدة منخفضة إلى مهمة في بعض الحصص .	الحجم منخفض.	الحجم منخفض.
	المداومة العامة. القوة العامة. تمارين الوقاية. التدريب الشامل و الكامل .	المداومة الخاصة. القوة الخاصة. السرعة الخاصة. التدريب الشامل و الكامل.	الإستراتيجية.

جدول رقم 06 – الأسبوع رقم 01 فترة التدريب البدني العام

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة الأولى	جري 15 دقيقة شدة 65 بالمائة. راحة ايجابية. جري 15 دقيقة 65 بالمائة. إحماء عام.	من الأحسن عدم تجاوز 90 دقيقة

بمعدل 75 دقيقة .	تمارين الوقاية . عودة إلى الحالة الطبيعية.	
من الأحسن عدم تجاوز 90 دقيقة بمعدل 75 دقيقة.	جري 20 دقيقة شدة 65 بالمائة. راحة ايجابية. جري 20 دقيقة 65 بالمائة. إحماء عام. تمارين الوقاية . عودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة الثانية
من الأحسن عدم تجاوز 90 دقيقة بمعدل 75 دقيقة.	جري 25 دقيقة شدة 65 بالمائة. راحة ايجابية. جري 25 دقيقة 65 بالمائة. إحماء عام. تمارين الوقاية . عودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة الثالثة
من الأحسن عدم تجاوز 90 دقيقة بمعدل 75 دقيقة.	جري 30 دقيقة شدة 65 بالمائة. راحة ايجابية. إحماء عام. تمارين 15 ثانية عمل 30 راحة. تمارين الوقاية . عودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة الرابعة
من الأحسن عدم تجاوز 90 دقيقة بمعدل 75 دقيقة.	جري 40 دقيقة شدة 65 بالمائة. راحة ايجابية. إحماء عام. تمارين 15 ثانية عمل 30 راحة. تمارين الوقاية . عودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة الخامسة
منافس منخفض لا يتجاوز اللاعب 45 دقيقة	مباراة لمراقبة حالة اللاعبين.	الحصّة السادسة
	راحة تامة	اليوم السابع

هذا الجدول في حال استعمله دورة تمهيدية دون كرة

جدول رقم 07 – الأسبوع رقم 02 فترة التدريب البدني العام

تدريب القوة العامة وتمارين الوقاية ضروري

جدول رقم 08 – الأسبوع رقم 03 - معسكر تدريبي – حصتين في اليوم

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة الأولى	إحماء مركب بالكرة. تمرين التمرير و التحرك من نوع 8. تمرين الاستحواذ و الضغط 8 ضد 8 2+. العودة إلى الحالة الطبيعية.	لا تتجاوز الحصة 120 دقيقة.
الحصة الثانية	إحماء مركب بالكرة. ورشة تدريبية لتطوير المهارة الفردية مع لعبة جماعية 8 ضد 8 + 2 . العودة إلى الحالة الطبيعية .	لا تتجاوز الحصة 120 دقيقة.
الحصة الثالثة	إحماء مركب بالكرة. تمارين التمرير مع مراقبة الكرة و التحرك من نوع 8. لعبة جماعية 8 ضد 8 + 2 صناعة الفرصة مع استرجاع الكرة. العودة إلى الحالة الطبيعية.	لا تتجاوز الحصة 120 دقيقة.
الحصة الرابعة	إحماء مركب بالكرة. كل لاعب و الكرة لتطوير مختلف المهارات الأساسية في كرة القدم . لعبة جماعية 8 ضد 8+2 بهدف إنهاء الهجمة و حماية المرمى. العودة إلى الحالة الطبيعية .	لا تتجاوز الحصة 120 دقيقة.
الحصة الخامسة	إحماء مركب بالكرة. تمارين لتطوير المهارات الأساسية مع ألعاب هادفة منظمة في ورشات. العودة إلى الحالة الطبيعية.	70 دقيقة.
الحصة السادسة	مباراة لمراقبة حالة اللاعبين.	منافس منخفض لا يتجاوز اللاعب 45 دقيقة.
الحصة السابعة	راحة تامة	وسائل الاستشفاء
رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
	إحماء مركب	

الحصة الصباحية	تمارين التمرير مع مراقبة الكرة والتحرك . لعبة الاستحواذ و الضغط 6 ضد 6 2+ العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الروندو. عمل خاص للدفاع وعمل خاص للهجوم. لعبة هادفة. العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء مركب. تمارين التمرير مع مراقبة الكرة و التحرك. لعبة صناعة الفرصة مع استرجاع الكرة 6 ضد 6+2. العودة إلى الحالة الطبيعية..	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الروندو. عمل خاص للدفاع وعمل خاص للهجوم. لعبة هادفة. العودة إلى الحالة الطبيعية..	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء مركب. تمارين فنية تكتيكية . لعبة 6 ضد 6 + 2 إنهاء الهجمة مع حماية المرمى. العودة إلى الحالة الطبيعية..	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الروندو . تمارين خاصة بالدفاع و الهجوم . لعبة خاصة لتحسين التمرکز على الملعب. العودة إلى الحالة الطبيعية..	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء بالكرة . تمارين على شكل ورشات لتطوير المهارات و التكتيك. لعبة هادفة 6 ضد 6 ضد 2. العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة

يتبع الجدول رقم 03

75 دقيقة.	تمارين الروندو. تمارين خاصة. تمرين تطبيقي. العودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة المسائية
75 دقيقة.	إحماء مركب. تمرين لتطوير المهارات اللاعب والكرة. تمرين لتحسين التمرکز على الملعب. العودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة الصباحية
75 دقيقة.	تمارين الروندو. تمارين خاصة. تمرين تطبيقي. العودة إلى الحالة الطبيعية.	الحصّة المسائية
75 دقيقة.	تكتيك المباراة	الحصّة الصباحية
60 دقيقة لكل لاعب	مقابلة ودية	الحصّة المسائية

العمل بحذر مع التركيز على عملية الاستشفاء

تدريب المداومة على القوة ضروري

جدول رقم 09 – الأسبوع رقم 04

دورة تدريبية صغرى خاصة بالاستشفاء

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
اليوم الأول من الأسبوع 04	راحة تامة	24 ساعة
اليوم الثاني من الأسبوع 04	حصة التدريب العام و الاستشفاء في الغابة .	60 دقيقة
اليوم الثالث من الأسبوع 04	تمارين الإحماء العام . تمارين عامة. لعبة تنس كرة القدم. لعبة.	60 دقيقة
اليوم الرابع من الأسبوع 04	حصة تدريبية فنية وخططية بحمل متوسط.	75 دقيقة
اليوم الخامس من الأسبوع 04	إحماء مركب . تمارين فنية وخططية. مباراة تطبيقية.	75 دقيقة
اليوم السادس من الأسبوع 04	مباراة ودية .	
اليوم السابع من الأسبوع 04	راحة تامة	24 ساعة

التركيز على المهارات الأساسية بالكرة و العمل في حجم منخفض مع شدة معتدلة للإسراع من عملية الاستشفاء

جدول رقم 10 – أسبوع رقم 05- معسكر تدريبي رقم 02 – حصتين في اليوم

فترة التدريب البدني الخاص

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة الصباحية	إحماء مركب شدة مرتفعة. تمارين تطوير القوة مع السرعة. لعبة 6 ضد 6. العودة إلى الحالة الطبيعية.	شدة مرتفعة عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الوندو. تمارين تطبيقية هجوم ضد الدفاع. العودة إلى الحالة الطبيعية.	65 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء مركب مرتفع الشدة. تمرين 4 ضد 4 + 4 بهدف الاستحواذ على الكرة و استرجاعها. لعبة هادفة 6 ضد 2 + 6. العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الوندو. عمل خاص للدفاع وعمل خاص للهجوم. لعبة هادفة. العودة إلى الحالة الطبيعية.	65 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء مركب. تمارين فنية تكتيكية. لعبة 6 ضد 2 + 6 إنهاء الهجمة مع حماية المرمى. العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الوندو. مباراة تطبيقية. العودة إلى الحالة الطبيعية.	65 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء مركب. تمرين 4 ضد 4 + 4 بهدف إنهاء الهجمة و حماية المرمى. العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة

يتبع الجدول رقم 10

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة المسائية	تمارين الروندو . تمارين فنية و خطية. مباراة تطبيقية. العودة الى الحالة الطبيعية.	65 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء مركب. تمرين 3 ضد 3 + 3 استحاو مع استرجاع . العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تمارين الروندو. جمل خطية مركبة . مباراة تطبيقية. العودة إلى الحالة الطبيعية .	65 دقيقة
الحصة الصباحية	إحماء خاص . تمارين فنية و خطية حسب المنصب . لعبة هادفة. العودة إلى الحالة الطبيعية.	عدم تجاوز 75 دقيقة
الحصة المسائية	تجريب خطط هجومية ودفاعية. كرات ثابتة . تهدئة .	65 دقيقة .
الحصة الصباحية	تمارين خفيفة بغرض الاسترخاء	45 دقيقة
الحصة المسائية	مباراة مع منافس قوي	

تدريب القوة المميزة للسرعة جد ضروري

Ne jamais négliger l'entraînement de la puissance dans cette
étape puissance = la force x la vitesse

جدول رقم 11 – الأسبوع رقم 06**فترة الإعداد الخاص**

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة الأولى	راحة تامة	24 ساعة
اليوم الثانية	حصة التدريب العام و الاستشفاء في الغابة .	60 دقيقة
الحصة الثالثة	حصة موجهة لتطوير قدرات القوة المنفجرة و السرعة	75 دقيقة
الحصة الرابعة	تطوير المداومة لا - هوائية	75 دقيقة
الحصة الخامسة	حصة فنية – تكتيكية	75 دقيقة
الحصة السادسة	مباراة ودية .	12 دقيقة
الحصة السابعة	راحة تامة	24 ساعة

دورة مخصصة للاستشفاء مع الحفاظ على الشدة

جدول رقم 12 – الأسبوع رقم 07**ما قبل المنافسة**

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة الأولى	حصة التدريب العام و الاستشفاء في الغابة .	70 دقيقة
الحصة الثانية	تطوير المداومة لا – هوائية تمارين 01 ضد 01 زائد تمارين 02 ضد 02 زائد تطبيق	75 دقيقة
الحصة الثالثة	العاب مصغرة تكتيك هجومي ودفاعي تطبيق.	90 دقيقة
الحصة الرابعة	مباراة ودية	120 دقيقة .
الحصة الخامسة	حصة استشفاء	70 دقيقة
الحصة السادسة	حصة تكتيكية	60 دقيقة
اليوم السابع	مباراة ودية	120 دقيقة

جدول رقم 18 – الأسبوع رقم 08**أسبوع المنافسة**

هذا يبقى نموذج فقط المؤلف لا يتحمل أي مسؤولية إذا كان

رقم الحصة	المحتوى	المدة الزمنية
الحصة الأولى	حصة التدريب العام و الاستشفاء في الغابة .	70 دقيقة
الحصة الثانية	حصة موجهة إلى تطوير القدرات الخاصة بالقوة المنفجرة و السرعة. تطبيق	75 دقيقة
الحصة الثالثة	العب مصغرة خطط هجومية و دفاعية تطبيق	90 دقيقة
الحصة الرابعة	حصة فنية – خطية	75 دقيقة
الحصة الخامسة	حصة فنية – خطية	70 دقيقة
الحصة السادسة	حصة خفيفة	60 دقيقة
اليوم السابع	مباراة رسمية	120 دقيقة

غلط في الفهم

يرجى مراجعة كتب المؤلف في مجال الإعداد

06- التسيير و التحكم في الحمل التدريبي في التدريب البدني بالكرة

يعتبر تسيير و التحكم في الحمل التدريبي من ابرز سلبيات التدريب البدني بالكرة ويقصد بالحمل التدريبي ذالك المجهود النفسي و البدني الذي يؤديه اللاعب خلال التدريب و المباراة.

وتختلف عناصر الحمل التدريبي في التدريب البدني بالكرة عن تلك التي نعرفها في التدريب البدني المنعزل أو بالأحرى هي أكثر تعقيدا نوعا ما نذكر منها بعض العناصر التالية

1-مساحة اللعب وهي عنصر أساسي في تحديد الحمل التدريبي و شدة التمرين .

2-عدد اللاعبين .

3-زمن اللعب ومدته .

4-مدة الراحة.

5-عدد التكرارات للتمرين .

6-نوعية التعليمات المعطاة من طرف المدرب.

ملاحظة

كلما زاد إلمام المدرب بالعناصر التدريبية الفنية و الخططية زاد تحكمه في هذا النوع من التدريبات.

جدول رقم 07 تقنين الحمل في التدريب البدني بالكرة

المداومة العامة أو التحمل العام.

نوع التمارين	التعليمات	مدة الراحة	مدة العمل	شدة العمل	الصفة البدنية
تمارين التحكم في الكرة و التحرك الألعاب من 10 ضد 10 إلى 06 ضد 06	اللعب من لمسة مراقبة لصيقة التحرك بعد التمرير	من 02 إلى 04 دقائق غير كاملة	من 08 إلى 20 دقيقة	من 65 إلى 75 بالمائة من الشدة القصوى	المداومة العامة

جدول رقم 08 تقنين الحمل في التدريب البدني بالكرة**المداومة الخاص أو التحمل الخاص**

نوع التمارين	التعليمات	مدة الراحة	مدة العمل	شدة العمل	الصفة البدنية
-تمارين التحكم في الكرة و التحرك -الألعاب من 06 ضد 06 إلى 03 ضد 03	اللعب من لمسة مراقبة لصيقة التحرك بعد التمرير	من 02 إلى 04 دقائق غير كاملة	من 06 دقائق إلى 04	من 75 إلى 85 بالمائة من الشدة القصوى	المداومة الخاصة الهوائية

جدول رقم 09 تقنين الحمل في التدريب البدني بالكرة

المداومة لا – هوائية أو المقاومة

الصفة البدنية	شدة العمل	مدة العمل	مدة الراحة	التعليمات	نوع التمارين
المداومة لا- هوائية	من 85 إلى 95 بالمائة من الشدة القصوى	من 03 دقائق إلى 45 ثانية	من 02 إلى 04 دقائق غير كاملة	اللعب من لمسة مراقبة لصيقة التحرك بعد التمرير	-تمارين التحكم في الكرة و التحرك -العاب من 03 ضد 03 إلى 01 ضد 01

لأكثر توضيحات واستفسارات يرجى مراجعة سلسلة المؤلف التدريبية في مجال الإعداد الفني و المهاري و التكتيكي كما يمكنكم مراسلتنا على الجميل

Raedpr16@gmail.com

Mohamedmessaoudmerad@gmail.com

نموذج حصص تدريبية
تطوير اللياقة بالمهارة و
التكتيك

modèle le physique à base technique tactique

للتذكير تكون الحصة التدريبية مبنية على عدة عوامل نذكرها

- 1- فلسفة المدرب الكروية.
- 2- مستوى اللاعبين.
- 3- الأهداف المسطرة .
- 4- مرونة التمرين (سهولة بساطة وضوح)
- 5- فترة الإعداد من الموسم (تحضير منافسة انتقال)
- 6 نموذج اللعب .
- 7 مبدأ اللعب (مبدأ- تحت المبدأ- جزئيات)
- 8 أسلوب اللعب
- 9 طريقة اللعب وتنظيم اللعب
- 10 المشاكل الخطئية الثلاثة
- 11 المهارات الأساسية بالكرة المستعملة في تنفيذ التكتيك الخاص بالحصة
- 12 الحركية دون كرة
- 13 الصفة البدنية المستهدفة
- 14 الصفة النفسية التي يطلبها موضوع الحصة
- 15 مشاكل المباراة السابقة إذا كنا في مرحلة منافسة.

حصة نموذجية تستعمل في فترة التدريب البدني العام

طريقة اللعب 1.4.3.3

مبدأ اللعب التحكم في الحركة مع التحول السريع هجوميا ودفاعيا- أسلوب اللعب الهجوم المركز

المحتوى الفني – مهارات دون كرة وبالكرة Contenu technique : fondamentaux sans et avec ballon	المحتوى البدني- التحمل العام Contenu physique : Endurance capacité
المحتوى النفسي – الاندماج وتطوير روح الجماعة Contenu psychologique : esprit d'équipe	المحتوى الخططي – الاستحواذ الجماعي على الكرة Contenu tactique : conservation collective de la balle

الجزئيات- الاستعمال العقلاني للمهارة

تمرين المهارات الأساسية (تمرير – مراقبة – دحرج)
اللاعب المستقبل للكرة واجب عليه يراقبها ثم يمررها .

يجري التمرين في مساحة 25 متر والعمل من الجهتين

الحمل التدريبي للتمرين

مدة العمل 4 مرات * 05 دقائق مع نبض 145 للدقيقة

145 في 20 دقيقة يساوي نبضة 2900

ما تحت المبادئ- استعمال المهارة للتقدم مع الاستحواذ

تمرين من نوع 08 في كل الميدان مع العمل من
الجهتين في نفس الوقت.

الحمل التدريبي للتمرين

مدة العمل مرتين * 12 دقيقة مع نبض 155 للدقيقة

155 في 24 دقيقة يساوي نبضة 3100

المبادئ – اللعبة الثلاثية لتسهيل الاستحواذ

لعبة 08 ضد 08 مع حارس لكل فريق .

الحمل التدريبي للتمرين

مدة العمل مرتين 10 دقائق مع نبض 165 للدقيقة

165 في 20 دقيقة يساوي نبضة 3300

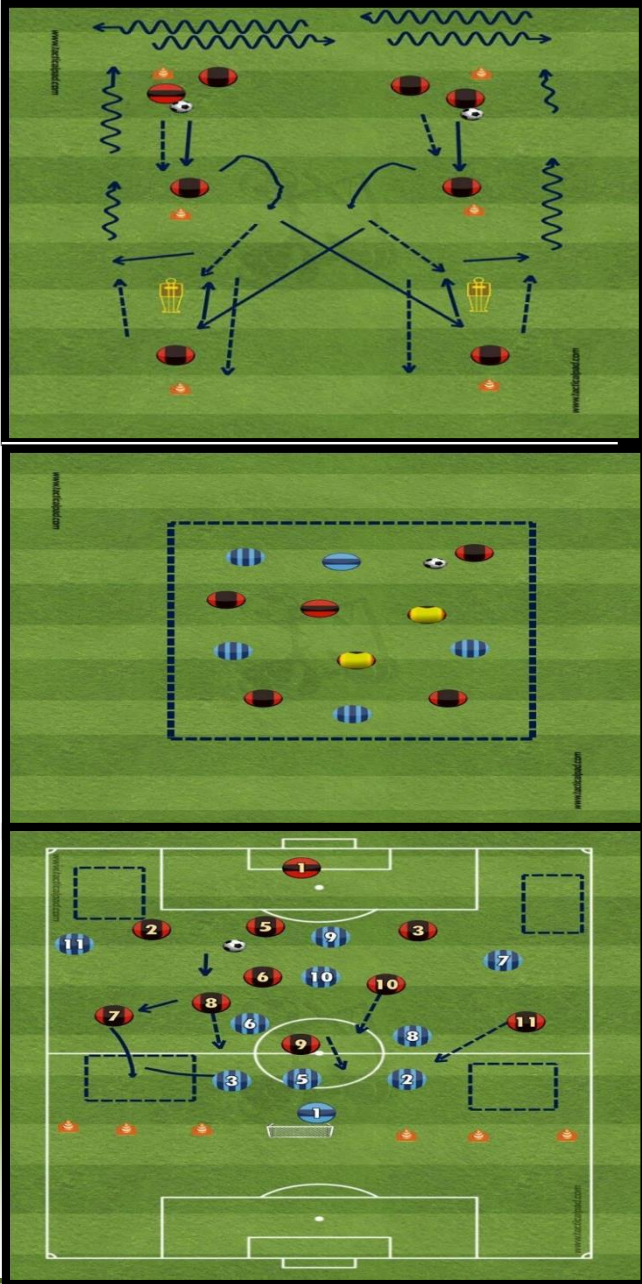
تنتهي

حصة نموذجية تستعمل في فترة التدريب البدني العام

طريقة اللعب 1.4.3.3

مبدأ اللعب تنبيه الدفاع المنافس على الإطراف أو المركز لتغيير الاتجاه و الخداع

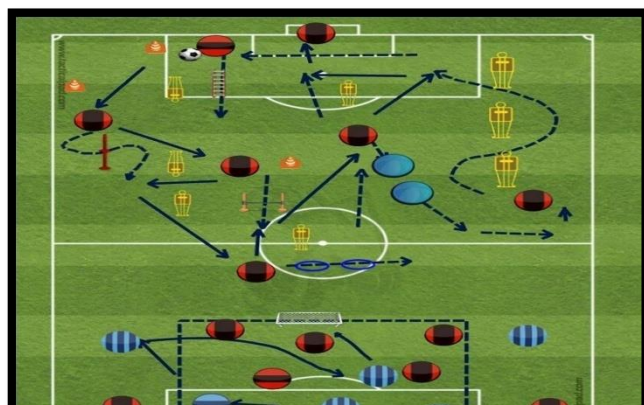
المحتوى الفني – مهارات دون كرة وبالكرة Contenu technique : fondamentaux sans et avec ballon	المحتوى البدني- التحمل العام Contenu physique : Endurance capacité
المحتوى النفسي – الاندماج وتطوير روح الجماعة Contenu psychologique : esprit d'équipe	المحتوى الخططي – خداع دفاع المنافس Contenu tactique : déséquilibre de la défense adverse



حصة نموذجية تستعمل في فترة التدريب البدني العام

مبدأ اللعب الاختراق من العمق و الأطراف

المحتوى الفني – مهارات دون كرة وبالكرة Contenu technique : fondamentaux sans et avec ballon	المحتوى البدني- التحمل العام Contenu physique : Endurance capacité
المحتوى النفسي – الاندماج وتطوير روح الجماعة Contenu psychologique : esprit d'équipe	المحتوى الخططي – إنهاء الهجوم Contenu tactique : la finition



الورشة رقم 01 تمرين مركب للتسجيل الورشة رقم 02
لعبة 05 ضد 05 للتسجيل من العمق و الجانب .

تمرين 01 مرتين 08 دقائق بمعدل 150 نبضة في الدقيقة

تمرين 02 مرتين 08 دقائق بمعدل 160 نبضة في الدقيقة – حساب مجمل النبضات

Une passe cacher

تمرين 06 ضد 06 مع حراس بغرض التسجيل

مدة التمرين 03 مرات 07 دقائق

الشدة 165 نبضة في الدقيقة

اجمالی الحمل 21 دقیقه * 165 یساوی 3400

لعبة 08 ضد 08 مع حارس لكل فريق التسجيل بعد
عرضية أو من العمق

مدة العمل مرتين 12 دقائق مع نبض 165 للدقيقة

165 في 20 دقيقة يساوي نبضة 3500 .

ملاحظة

هذا نموذج لتدريب التحمل العام بطريقة التدريب البدني على أساس المهارة و التكتيك .

كما سيتم التطرق لتفاصيل أكثر خلال دورة الجزائر من 25 إلى 27 أوت 2019.

جدول رقم 10 نموذج يساعد على تسيير مكونات الحمل التدريب في تطوير اللياقة

بالمهارة و التكتيك

التمرين رقم 08

تصنيف الحمل	طريقة اللعبة	مبدأ التمرين	ما تحت المبادئ	جزئيات التمرين	عدد الجملة تكتيكية	عدد اللمسات مهارة	وحدة إنتاج الطاقة	الصفة البدنية	شدة التمرين	عدد اللاعبين	مساحة التمرين

خاتمة

هذا نموذج بسيط لفلسفة المدرب الخاصة بالتدريب البدني على أساس المهارة و التكتيك الموضوع الذي ستتناوله دورة الجزائر 2019 من 25 إلى 27 أوت و الذي سيحاضر فيها المؤلف مع مجموعة من المدربين المعتمدين في مجال التعليم الرياضي. ولمعلومات وتفاصيل أكثر يرجى مراجعة سلسلة المدرسة الجزائرية في كرة القدم .

التدريب البدني الشامل و الكامل في كرة القدم .

التنشيط الهجومي من منظور التدريب الشامل و الكامل في كرة القدم الجزائرية .

التدريب البدني بالكرة بين النظري و التطبيق .

08 أسابيع للتحضير بالكرة .

الفيلم التدريبي

تمارين ألعاب ورشات

لمزيد من المعلومات

0775469316

جمال

Raedpro16@gmail.com

FB / KAMEL MERAD

النادي الرياضي المحترف الرائد / PAGES

المدرسة الجزائرية في كرة القدم

صفحة كمال مراد الكروية

حاور دورة الجزائر والمزعم اجرائها أيام 25 26 27 اوت 2019 بالجزائر

عنوان الدورة اساسيات التحكم في التدريب البدني بالمهارة والتكتيك

محاور الدورة

التدريب البدني العام

الأستاذ رابح بورابح – أستاذ المعهد العالي لعلوم الرياضة و تكنولوجيااتها .

- 1-مدخل إلى التدريب الرياضي.
 - 2- مبادئ التدريب الرياضي.
 - 3- مدخل إلى التحضير البدني .
 - 3- عناصر اللياقة .
 - 4- فسيولوجيا الجهد .
 - 5- وحدت إنتاج الطاقة.
 - 6- التخطيط في التدريب الرياضي عامة .
 - 7- القياسات و الاختبارات البدنية .
- مع نقاش مفتوح ومحاور مناقشة حول متطلبات الحضور .

مع ورشة عمل حول التدريب البدني المنعزل بطريقة التدريب البدني المتبادل

Atelier de travail sur l'entraînement physique séparé intermittent

التدريب البدني الخاص مهارة وتكتيك ولياقة

مراد محمد مسعود

- اللاعب والمباراة (لياقة – مهارة – تكتيك) .
- 2-مدخل إلى التدريب البدني الخاص .
- 3-التدريب البدني بالكرة .
- 4-أنواع التدريب البدني بالكرة .
- 5- التدريب البدني الشامل و الكامل في كرة القدم .
- 6- التخطيط بطريقة و أسلوب التدريب البدني الشامل و الكامل .

الجانب التطبيقي

- الإحماء بالكرة في فترة التدريب البدني العام و الخاص و ما قبل المنافسة .
- التمارين الخاصة في فترة التدريب البدني العام و الخاص و ما قبل المنافسة .
- الألعاب الخاصة في فترة التدريب البدني العام و الخاص و ما قبل المنافسة .
- التدريب الدائري في فترة التدريب البدني العام و الخاص و ما قبل المنافسة .
- الاختبارات البدنية .
- مداومة .
- قوة .
- سرعة .
- مقاومة .
- اختبار الروسي شيفرا بوريس اللاعب تحت اثناء المباراة .

زائد ورشة عمل على برنامج تحضير بدني خاص لفريق محترف او هاوي بين 06 و 08 أسابيع

سلسلة المدرسة الجزائرية في كرة القدم وهي مجموعة من الكتب حول التدريب البدني و المهارى و الخطط مع فيلم تدريبي

