خطة التدريب السنوية

تعتبر خطة التدريب السنوية واحـدة مـن أهم أسـس التخطيط بالنسبة لعملية   
التدريب في رياضة كرة القدم نظرا لأن العام يمثل دورة زمنية مغلقة تقام   
خلالها المســابقات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة وتتمثل أهم المسابقات   
التي يمكن أن تشترك فيها معظم فرق كرة القدم المصرية هي مسابقات بطولة   
الدوري العام وبطولة كأس مصر وبطولة الأندية أبطال الدوري والكأس. الخ  
ولما كان تخطيط التدريب يهدف إلى إعداد أجهزة الجسم الحيوية المختلفة   
للتكيف على الأداء العالي القوي خلال فترة المبـاريات، فان التدريب المبني   
على أسس علمية ينظم ويخطط بحيث تكون هناك مراح تعمل على التدرج المؤثر في   
الأداء وتطـوير عمـل الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والجهاز   
الحركي.الخ.  
وعلى ذلك تكمن أهمية خطة التدريب السنوية في إنها تعمل على محاولة إعداد   
اللاعب للوصول إلى أعلى مستواه في الأوقــات المحددة للمباريات.  
ويجب أن تشمل خطة التدريب السنوية على المكونات الآتية:-  
تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب في كل فترة.   
وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية.  
وضع خطة المنافسات.  
أولا: تخطيط فترات التدريب السنوية:  
ولتنظيم عملية التدريب في رياضة كرة القدم بحيث تعطي أثرها المطلوب .  
قسمت السنة التدريبية إلى الفترات الثلاث التالية :-  
\*فترات الإعداد  
\*فترة المباريات \* فترة الانتقال (مابين الموسمين ).  
وهذا التقسيم يجعل لكل فترة من الفترات الثلاث السابقة أهدافا محددة يسعى   
إلى تحقيقها، حيث تعتبر هذه الأهداف جزءا من أهداف خطة التدريب السنوية   
وبالتالي يسهل على المدرب وضع البرنامج التدريبي الملائم للارتقاء بمستوى   
حمل التدريب والتكيف عليه.  
فترة الإعداد:  
وهي الفترة التي يعمل فيها المدرب على تطوير أجهزة اللاعب الحيوية وعضلاته   
استعدادا للمباريات، وتستغرق فترة الإعداد في فرق الناشئين في مصر من 8 حتى  
12 أسبوعا ويفضل أن يكون عدد الأسابيع 12 أسبوعا لفرق 17 سنة بينما لفرق   
الدرجة الأولى فهي 12 أسبوعا وتتراوح عدد مرات التدريب الأسبوعية ما بين 3   
إلى 6مرات تدريب على فترة واحدة أو فترتين حسب تخطيط التدريب لكل فريق.  
ويمكن تقسيم فترة الأعداد إلى مرحلتين أو ثلاثة بحيث تهدف كل منها إلى بعض   
الواجبات والأهداف المعينة.  
ويتم تقسيم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل كل مها واجباتها.  
المرحلة الأولى من فترة الإعداد (مرحلة الإعداد العام):  
وتستغرق هذه المرحلة 3 أسابيع لفرق 17 سنة وتهدف إلى التدريب على تنمية   
وتكوين مستوى اللاعب على أساس متين، حيث تحتوي على الآتي :-  
الإعداد البدني العام:تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية وهي القوة   
والسرعة والرشاقة والمرونة حيث تعمل على رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي   
والجهاز العصب والأجهزة الحيوية.  
الإعداد المهاري:  
يهدف إلى التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم ثم محاولة إتقانها   
وأدائها بصورة ميكانيكية.  
الإعداد الخلقي والإرادي:  
يهدف إلى تنمية السمات والصفات الإرادية.   
ويراعي في هذه المرحلة التدرج بحجم وشدة حمل التدريب.  
2- المرحلة الثانية من فترة الإعداد (مرحلةالاعداد الخاص):  
وتستغرق هذه المرحلة 4أسابيع لفرق 17سنة وتهدف إلى محاولة الوصول باللاعبين  
إلى أقصى مستواهم، وتحتوي على الآتي :-  
الإعداد البدني الخاص:  
ويهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة القدم، حيث يحتل   
الحيز الأكبر – ويقل بالتالي الإعداد البدني العام تدريجيا.  
\* الإعداد المهاري:  
ويهدف إلى محاولة إتقان أداء المهارات الأساسية.  
الإعداد الخططي:  
ويهدف إلى اكتساب القدرات الخططية للاعبين   
الإعداد الخلقي والإرادي:  
يهدف إلى التركيز على تطوير السمات الإرادية والخلقية.  
3 – المرحلة الثالثة من فترة الإعداد (مرحلة الإعداد للمباريات – المباريات  
التجريبية):  
تستغرق 5أسابيع وتأخذ هذه المرحلة طابع تدريجيا وتأخذ مكان هام في البرنامج  
التدريبي للإعداد كاءحدى وسائل التدريب الأخرى التي تعد اللاعب للدخول في   
المباريات الهامة أثناء الفترة التدريبية التالية وهي فترة المباريات.وتهدف  
إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري   
للاعبين خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافعين، وأن يصل اللاعبين إلى   
الحالة البدنية العالية الثابتة استعدادا لفترة المباريات وخلال هذه   
المرحلة تنظم مباراة ودية أسبوعية مع مراعاة ألا يزيد عدد المباريات   
الأسبوعية عن مباراة واحدة في الأسبوع أو ثلاث مباريات خلال أسبوعين على   
الأكثر، ومع انتهاء هذه المرحلة يكون اللاعب وصل إلى الحالة التدريبية   
الثابتة. وخلال فترة الإعداد تتشكل حالة التدريب لكل لاعب من أفراد الفريق   
بحيث يستطيع الفريق أن يحتفظ بهذه الفورمة خلال فترة المباريات ويتوقف ذلك   
على الفترة الزمنية التي استغرقها فترة الإعداد والتخطيط الجيد لهذه   
الفترة.  
-: تلخيص فترة الإعداد:-  
تنقسم فترة الإعداد إلى:  
مرحلة أولى 3 أسابيع وهدفها الإعداد العام.  
مرحلة ثانية ومدتها 5 أسابيع وهدفها الاعداد الخاص.  
المرحلة الثالثة ومدتها 4 أسابيع وهدفها الإعداد التخصصي للمباريات.  
\* ويقوم المدرب بتحديد دورة الحمل خلال فترة الإعداد ولتكن على سبيل المثال  
الشكل التالي:-  
  
  
  
  
من الشكل السابق يتضح أن هناك 4أسابيع حمل متوسط، 4أسابيع حمل عالي،   
4أسابيع حمل أقصى.  
\* يقوم المدرب بتحديد عدد ساعات التدريب وفقا لكل درجة، وعلىسبيل المثال:  
الحمل الأقصى 18 ساعة أسبوعيا = 1080 دقيقة.  
الحمل العالي 15 ساعة أسبوعيا =900 دقيقة.  
الحمل المتوسط 12 ساعة أسبوعيا = 720 دقيقة.  
\* يقوم المدرب بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالآتي:-   
مجموع زمن الحمل الأقصى 4 أسابيع × 1080 دقيقة =4320 دقيقة.  
مجموع زمن الحمل العالي 4 أسابيع × 900دقيقة= 3600 دقيقة.  
مجموع زمن الحمل المتوسط 4أسابيع × 720 دقيقة = 2880 دقيقة.  
مجموع زمن التدريب خلال فترة الإعداد = 10800 ق.  
بعد أن عرف المدرب مجموع زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها ومقدرها   
10800ق مثلا كما ذكرنا، ويقوم المدرب بتقسيم زمن التدريب كالآتي: الإعداد   
البدني حوالي 30% والإعداد المهاري 30% والإعداد الخططي 40% مع اللاعبين   
الكبار، أما الناشئين فان الإعداد المهاري يأخذ دور أهم، ويمكن مع اللاعبين  
في سن 14 سنة أن يكون التقسيم كالآتي:  
25% إعداد بدني 40% إعداد مهاري 35% إعداد خططي.  
اخترنا مثالا لفريق كرة قدم لسن 16 – 18 سنة خلال فترة إعداد زمنها الكلي   
10800 ق كما ذكرنا فانه يمكننا تقسيم زمن خطة التدريب كالآتي:  
الإعداد البدني=( 10800× 25 ) ÷ 100= 2700ق  
الإعداد المهاري = (10800× 40)÷ 100= 4320 ق  
الإعداد الخططي=(10800×35)÷100=3780ق  
أولا يقسم الإعداد البدني بنسبة بين الإعداد البدني العام. والإعداد البدي   
الخاص بنسبة 30% خاص، 70% عام.  
فنجد أن مجموع زمن الإعداد الخاص=810ق / مجموع زمن الإعداد العام = 1890ق  
فترة المباريات:   
في هذه الفترة يصل اللاعب إلى المستوى الذي يؤدي فيه أحسن أداء، ومن   
الطبيعي أن ينعكس هذا على المستوى العام للفريق ككل.  
وتتميز هذه الفترة أن اللاعب لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة، بل   
تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما أكتسبه خلال فترة الإعداد والعمل على   
تطبيقه، وتعتب هذه الفترة أطول فترات الموسم حيث تصل إلى 33 أسبوع 5أشهر   
وغالبا ما تكون هناك مباراة رسمية واحدة في الأسبوع وفي بعض الأحيان   
مبارتان أسبوعيا، وعلى المدرب عند تخطيط لبرنامج التدريب مراعاة ذلك من   
ناحية مكونات الحمل ومحتويات التدريب، حيث تجمع أراء الخبراء في علم   
التدريب أنه في فترة المباريات يكون الجهد والحمل مرتفع الشدة دائما   
بالإضافة إلى الضغط العصبي النفسي الذي يصاحبها دائما، لذا ينصح أن يهبط   
حجم التدريب تدريجيا، وتزداد شدته، ويصبح التمرين الواحد تمرينا ينمي   
الصفات البدنية والمهاريةوالخططية، كما يجب الاعتناء بتمرينات المراكز   
وتمرينات المجموعات.  
ومع قرب نهاية الدور الثاني من الدوري يكون العمل على الاحتفاظ بالفورمة   
الرياضية للاعبين (الحالة التدريبية) هاما جدا نظرا لأن هذه المرحلة   
الزمنية تعتبر أخطر مرحلة حيث يتحدد غالبا موقف الفريق من الدوري والكأس   
معا تقريبا، لذلك فاءن من أهم واجبات المدرب إعطاء أهمية وعناية خاصة   
بالتدريب الفردي وإذا ظهر أثناء المباريات نقص في العمل الجماعي فاءن من   
واجب المدرب العناية بإعطاء تمرينات خططية جماعية مع التركيز على استيعاب   
للخطة.  
وفي هذه الفترة يجب الاهتمام بتدريبات القوة والسرعة الخاصة، أما بالنسبة   
لتدريبات التحمل فتأتي من خلال تكرار التمرينات الخططية بسرعة وبقوة تشابه   
ما يحدث في المباريات، والتدريب على تحمل السرعة له أهمية خاصة في هذه   
الفترة، وقرب نهاية المباريات يجب أن يقل زمن وحجم التدريب وتبقى الشدة   
عالية نوعا  
ج- الفترة الانتقالية (مابين الموسمين):  
وهي الفترة التي تلي فترة المباريات وغالبا ما يطلق عليها فترة الراحة   
الاجابية بعد الجهد البدني والحركي والعصبي الناتج عن فترتي الإعداد   
والمباريات خلال الموسم التدريبي، كما تعتبر هذه الفترة، فترة انتقالية   
تدريجية إلى فترات تدريبية جديدة، كما يراعي عند التخطيط لهذه الفترة   
الانخفاض التدريجي بحمل التدريب.  
كما تهدف أساسا الفترة الانتقالية إلى الراحة من المجهود الذي تم أداؤه   
طوال الموسم مع مراعاة الاحتفاظ بقدر معين من الحالة التدريبية للاعبين.  
ويعتمد تحديد طول مدة هذه الفترة في خطة التدريب السنوية على المرحلة   
السنية للاعبين (ناشئين– درجات مختلفة) وكذلك عل طول فترة المباريات التي   
يشترك فيها الفريق على سبيل المثال فان فرق الناشئين بمراحلها المختلفة في   
مصر تنتهي مسابقاتها مبكرا بينما تنتهي مسابقات الدوري العام بدرجاته   
المتعددة (أولى-ثانية-ثالثة-رابعة) في شهري مايو ويونيو من كل عام في أغلب   
الأحيان، كما أن بعض هذه الفرق تستمر في مسابقة الكأس – كما أن بعض الفرق   
تتنافس في بعض المسابقات الأخرى التي سبق ذكرها لبطولتي أفريقيا للأبطال   
الكأس أو الدوري- أو البطولة العربية.  
(أما بالنسبة للمرحلة السنية 17سنة فاءن أفضل مدة للفترة الانتقالية هي   
5أسابيع، ومن هنا وجب الاهتمام بتخطيط التدريب في هذه الفترة من حيث يتناسب  
طولها مع الجهد المبذول طوال فترة المباريات.   
وهناك بعض الآراء التي تنادي بضرورة ابتعاد اللاعب عن كرة القدم نهائيا   
كالذهاب إلى الشواطىء أو الرحلات الترفيهية الخارجية، ومن المفضل ألا تزيد   
هذه الفترة بصورة مغالي فيها فيفتقد اللاعبون الكثير من كفاءتهم البدنية   
والفنية، كما يستحسن ألا تقل عن القدر المناسب أو تنعدم حتى ينال اللاعب   
القسط المناسب من الراحة البدنية والعصبية وحتى لا يصاب اللاعب أو يتعرض   
للإجهاد في الموسم التالي مما يؤدي إلى تذبذب المستوى.  
وفيما يلي نموذج لإطار عام لخطة تدريب سنوية لأحد فرق الناشئين تحت 17سنة   
المشاركة في مسابقات الدوري العام بمصر.  
ثانيا: التخطيط لتطوير أهم الواجبات الأساسية:  
يرتبط النجاح في بناء وتطبيق الخطة السنوية للاعبين بتخطيط عملية التدريب   
لتطوير أهم الواجبات الأساسية في كل فترة من فترات الموسم التدريبي ومن   
أمثلة ذلك:-  
خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية حيث تشمل   
على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة...الخ .   
ويمكن أن يطلق عليها (خطط الإعداد البدني العام والخاص) .  
خطط خاصة للإتقان المهارات الأساسية في كرة القدم بنوعيها بالكرة ويدونها   
ويمكن أن يطلق عليها( خطط الإعداد المهاري) .  
خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية ويطلق عليه (خطط الإعداد الخططي).  
خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الإعداد النظري).  
خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإرادية (خطط الإعداد التربوي النفسي ).  
ويراعي عند التخطيط السالف الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد  
الساعات التدريبية اللازمة ودرجة الحمل المستخدمة.  
ثالثا: وضع خطة المنافسات:  
تعتبر المباريات هي الهدف الذي يهدف إليه أي برنامج تدريبي، كما تعتبر   
وسيلة فعالة لسرعة وتطوير المستوى الرياضي للاعب، والمباريات الرياضية   
تتميز عن عملية التدريب في أنها تجبر اللاعب على بذل أقصى قدراته ليستطيع   
التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المباريات الذي يتميز بشدته وارتفاعه.  
ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من المباريات هما:  
1- المباريات الرسمية.  
ب-المباريات التجريبية .  
والمباريات الرسمية : تلك المباريات الهامة التي تحتم فيها بذل أقصى جهد   
وأحسن ما يمكن من أداء لتحقيق أفضل نتائج وهي الفوز المحقق أو تحقيق   
البطولة.  
أما المباريات التجريبية: تهدف إلى الإعداد المنظم والمقنن للمباريات   
الهامة ويجب أن يكون لكل مباراة تجريبية هدف محدد واضح تعمل على تحقيقه.  
  
ويمكن تحديد أهم الواجبات التي تسعى المباريات التجريبية على تحقيقها كما   
يلي:  
التعود على المواقف المتعددة التي تحدث مثلما ما يحدث في المباريات.  
الارتقاء ببعض الصفات الحركية المختلفة.  
التعود على بعض الأماكن التي تقام عليها المباريات.  
تقوية الثقة بالنفس والتعود على جو المباريات.  
تخطيط الإعداد المباشر للمباريات الهامة:  
يهدف الإعداد المباشر للمباريات الهامة إلى التهيئة التامة للاعب من جميع   
النواحي (البدنية – والمهارية – والخططية والنفسية )والعمل على الارتقاء   
بالحمل إلى أقصى ما يمكن تثبيته.  
  
كما يتضمن الإعداد المباشر للمباريات الهامة على تهيئة الفرد لحسن توقع   
ومجابهة احتمالات المنافسة من أهم النقاط التي ترتبط بذلك هي مايلي:-  
التعرف على نقاط القوة والضعف في الفريق المنافس والتدريب مع بعض الفرق   
المنافسة التي تتميز بتلك الخصائص .  
التدريب تحت مختلف الظروف التي تمر بها المباريات كالمكان والزمان وطول   
فترة المنافسة التجريبية.  
ممارسة التدريب والمباريات باستخدام القوانين التي تتم بمقتضاها المباريات   
والخصائص المميزة لها.  
التدريب على مختلف الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في المباريات   
كالملابس والأحذية والكرات وأجهزة التدريب.  
المحاور الرئيسة لموضوع الدراسة  
التحليل الشامل للحالة التدريبية قبل وضع الخطة وتحديد المراحل التدريبية.   
2-وضع الخطة بناء على الفرق بين المستوى المثالي ومتسوى اللاعب المحلي.   
3-التوزيع الزمني للخطة وتنفيذها.  
4-تقييم حالة اللاعب مرة ثانية للوقوف على المستوى الحالي.  
5-مقارنة المستوى الحالي في نهاية الموسم بالهدف المراد الوصول أليه.  
  
المحور الأول: التحليل الشامل للحالة التدريبية بل وضع الخطة وتحديد   
المراحل التدريبية.  
هذا يتم عن طريق الآتي:-  
أ- تحديد الحالة الفسيولوجية للاعب عن طريق الفحص الطبي (قياس نبض القلب –   
السعة الحيوية – اللاكتيك أسيد ).  
\* تحديد قياس نبض القلب :  
يتم التحديد بمسك رسغ يد اللاعب والإحساس بالشريان الشعاعي للإحساس بنبض   
اللاعب ويتم قياس النبض في وقت الراحة ثم يتم قياسه بعد أداء مجهود بدني   
وذلك عن طريق حصر عدد النبضات خلال 15ث وضربها في الرقم 4.  
السعة الحيوية =4500سم3.  
هو أقصى حجم من الهواء يمكن طرده من الرئة بأقصى زفير بعد أقصى شهيق =حجم   
التنفس الواحد+ حجم احتياطي الشهيق + حجم احتياطي   
الزفير=500+3000+1000=4500سم3. وإذا قيست السعة الحيوية بالنسبة لوزن الجسم  
أو المسطح لجسم تسمى بالسعة الحيوية النسبية ويستحسن في القياسات   
الفسيولوجية استخدام السعة الحيوية النسبية.  
اللاكتيك أسيد:  
يمكن الاستفادة من حمض اللاكتيك وتحويله كإفادة للاعب بدلا من أن يكون   
ضررا. وبالنسبة إلى مصير حامض اللاكتيك مع البول أو العرق :-   
خروج حامض اللاكتيك مع البول أو العرق .  
ويتم ذلك بدرجة خفيفة جدا.  
التحول إلى جلوكوز أو جليكوجين.  
ويحدث ذلك في الكبد حيث يتحول حامض اللاكتيك إلى جليكوجين وجليكوز في   
العضلات يتحول إلى جليكوجين المساعدة في الإمداد بالطاقة مع ملاحظة أن   
عملية تحويل اللاكتيك إلى جليكوجين تتم بصورة بطيئة بالمقارن بعملية التخلص  
تحويل الحامض إلى بروتين.  
يمكن تحويل كمية قليلة جدا منها إلى بروتين مباشرة في الفترة الأولى   
للاستشفاء بعد التدريب.  
أكسدة حامض اللاكتيك.  
أكسدة حامض اللاكتيك وتحويله إلى ثاني أكسيد الكربون والماء لاستخدامه   
كوقود لنظام الطاقة الهوائي.   
  
  
  
ب- تحديد المستوى البدني عن طريق اختبارات بدنية ( قوة – سرعة – رشاقة –   
مرونة – تحمل )  
1- اختبار قوة: (قياس قوة الذراعين )  
هدف التمرين: قياس قوة العضلات المادة للذراعين اماما وهي العضلة ذات   
الثلاث رؤس وعضلات الصدر والمنكبين .  
الملعب والأدوات: صالة التمرينات – جهاز قوة الذراعين.  
طريقة أداء الاختبار: يرقد اللاعب على المقعد الطويل الخاص بالجهاز ثم يمسك  
بار الجهاز مع انثناء الذراعين . يقوم اللاعب بوضع أحمال للجهاز ثم يقوم   
بمد الذراعين حتى يصل إلى الثقل الذي لا يستطيع دفعه – تكون فترة الراحة   
بين زيادة الأثقال بحيث تستريح عضلات اللاعب.  
التسجيل: يسجل للاعب أخر وزن استطاع دفعه باليدين.  
2- اختبار سرعة (جري بأقصى سرعة 30م  
\* هدف التمرين: اختبار سرعة  
\* الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم وساعة إيقاف  
\* طريق الأداء: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم   
اللاعب  
بالجري سريعا.  
\* التسجيل: يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب في الجري بأقصى سرعة.   
  
  
  
  
  
3- اختبار رشاقة[ندعوك [للتسجيل في المنتدى](http://lionsegyptianclup.ahlamontada.net/register?redirect=%2Ft335-topic) أو [التعريف بنفسك](http://lionsegyptianclup.ahlamontada.net/login?redirect=%2Ft335-topic) لمعاينة هذه الصورة]اختبار الجري المتعرج )  
  
  
  
  
\* هدف الاختبار: قياس رشاقة اللاعب.  
\* الملعب والأدوات: ملعب كرة القدم وخمس رماح وساعة إيقاف.  
\* طريقة الأداء: يقف اللاعب عند القائم (أ) وعند سماع الصفارة يجري   
اللاعب   
إلى النقطة (ب) ويلف حول القائم ليجري   
إلى (ج) ويلف حوله ويجري نحو( د) ويلف حوله ويجري نحو ( هـ) ويلف حوله   
ويجري نحو القائم( أ ) .ويعطى اللاعب ثلاث محاولات.  
\* التسجيل: يقاس أحسن زمن قام اللاعب بأدائه من بداية الجري حتى نهايته.  
4- اختبار مرونة: (أختبار مرونة العمود الفقري)  
\*الهدف: قياس مرونة العمود الفقري  
\*الملعب والأدوات: صالة التمرينات وساعة إيقاف.  
\*طريقة الأداء: يقف اللاعب الظهر مواجه   
الحائط ويبعد عنه 50سم وعند سماع الصفارة   
يقوم اللاعب بلمس الأرض ولف الجذع على   
أحد الأجناب .  
\*التسجيل: يسجل للاعب عدد المرات الذي لمس فيها الحائط في 15ث.  
5- أختبار تحمل: ( اختبار كوبر)  
هدف الاختبار: قياس تحمل دوري تنفسي.  
الملعب والأدوات:مضمار الجري وساعة إيقاف وكروت ورق.  
طريقة الأداء: يقوم اللاعبين بالجري لمدة 12 دقيقة وعند قطع اللاعب 400م   
يأخذ كرت حتى ينتهي الوقت ويقف كل لاعب عند النقطة التي أنتها عندها الوقت   
ثم حساب طول المسافة التي جراها كل لاعب.  
التسجيل: يسجل المسافة التي جراها اللاعب في 12 دقيقة.  
  
  
  
ج- تحديد المستوى المهاريوالخططي:  
(عن طريق اختبارات بالكرة وبدون كرة ، الخطط الدفاعية والهجومية).  
اختبار تنطيط الكرة (بالمرة):  
\*الغرض: قياس حساسية اللاعب على الكرة وقياس مقدرته على التحكم فيها.  
الأدوات المستخدمة: كرة قدم  
\*الملعب: دائرة قطرها 2.5م  
\*طريقة الأداء :يقوم اللاعب بتنطـــيط الكرة  
باستمرار ويقف عند سقوط الكرة على الأرض.  
\*القياس: يحسب عدد مـرات تنطيط الكرة   
قبـل سقوطــــــها على الأرض.  
اختبار الكرة للأبعد مسافة والكرة ثابتة:  
\*الغرض: قياس قوة ركل الكرة بالقدم للأبعد مسافة.  
\*الأدوات: كرة قدم وشريط قياس.  
\*الملعب : دائرة نصف قطرها 1م وعلى بعد 3م من مركز الدائرة يرسم خط البدء.  
\*طريقة الأداء: توضع الكرة في مركز الدائرة  
ويقف اللاعب على الدائرة ويتقدم جريا لركل الكرة بالقوة وللأبعد مسافة.  
\*القياس: تقاس أحسن مسافة وصلت أليها الكرة في الثلاث محاولات.  
  
  
3- اختبار الجري بالكرة 50م:  
\*الغرض: قياس سرعة اللاعب عند   
الجري بالكرة وقدرة السيطرة عليها .   
\*الأدوات : كرة قدم وساعة إيقاف  
\*الملعب: يرسم خطان متوازيان بينهما120سم بطول 50م ويرسم خط البداية وأخر   
النهاية.  
\*طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالجري بالكرة ويحافظ عليها بين الخطين لمسافة  
50م .  
\*القياس: يحسب الزمن الذي أستغرقه اللاعب في الجري بالكرة.   
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
وهناك خطط هجومية ودفاعية هما:  
الخطط الهجومية:-   
1-العمق في الهجوم 2-الاتساع في الهجوم  
3-السند في الهجوم 4-تبادل المراكز  
5-الجري الحر 6-الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة   
7-الزيادة العددية في منطقة الكرة  
8-التغلب على مصيدة التسلل   
الخطط الدفاعية:-  
1-العمق في الدفاع 2-التأخير في الدفاع   
3- الاتزان في الدفاع 4-التركيز في الدفاع  
5-التحكم والتقوية في الدفاع 6-مصيدة التسلل  
7-دفاع رجل لرجل 8-دفاع رجل لرجل في المنطقة   
د- تحديد الحالة النفسية: عن طريق (الذكاء – القلق – الانفعالات –السمات   
النفسية):  
القلق: هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر   
ويعرفه بكونه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء من داخله.  
قلق المنافسة الرياضية: هو شعور شخصي بتهديد مدرك يكون مصحوبا باستثارة   
نفسية عالية.   
أعراض القلق:  
1-كثرة الأخطاء في المباريات الهامة.  
2-انخفاض مستوى الأداء.  
3-عدم الالتزام بالواجبات الخططية.  
السمات النفسية: هي السمات التي يتحلى بها اللاعب سواء كان من الشجاعة   
والثقة بالنفس والمثابرة والاعتماد على النفس.  
\*وتؤثر هذه السمات على اللاعب أثناء المباراة فاءذا كان اللاعب لديه الثقة   
بالنفس والشجاعة يقوم بتحقيق الأهداف الذي يريد تحقيقها. والعكس صحيح مع   
اللاعبين ذو سمات نفسية ضعيفة.  
و-تحديد الحالة الاجتماعية: عن طريق (أسباب حياة الفرد- النوم- التدخين –   
الجنس –مسكن صحي – حسن الشغل – وقت الفراغ ).  
ويعتبر النوم الغير مبكر وقيام اللاعب بمزاولة التدخين ومسكن اللاعب في   
منزل غير صحي يعتبر من أهم المعوقات التي تواجه اللاعب والذي يؤثر على   
أداءه بالتأكيد. ولذلك يوفر النادي المسكن المناسب للاعبين المغتربين حتى   
يوفر لهم كل مطالب النجاح.   
الحمل الزائد: هو الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما   
يستطيع الفرد الرياضي تحمله . ونظرا إلى الحمل الزائد على أنه ظاهرة معوقة   
للنشاط البدني والعصبي للفرد ويؤدي إلى هبوط مستوى كفايته وفاعليته .   
ويعتبر النوم الغير مبكر والتدخين والجنس والمسكن الغير صحي أحد أسباب   
الحمل الزائد.   
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
المحور الثاني: وضع الخطة بناء على الفرق بين المستوى المثالي ومتسوى   
اللاعب المحلي.  
وذلك عن طريق الآتي:-  
أ-الاعداد الجيد الشامل وذلك من خلال:  
1-الاعداد البدني العام، والاعداد البدني الخاص.  
الإعداد البدني العام:تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية وهي القوة   
والسرعة والرشاقة والمرونة حيث تعمل على رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي   
والجهاز العصب والأجهزة الحيوية.  
الإعداد البدني الخاص:  
ويهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة القدم، حيث يحتل   
الحيز الأكبر – ويقل بالتالي الإعداد البدني العام تدريجيا.  
  
  
  
2-الاعداد المهاري:  
يمر اللاعب بمراحل معينة عند تعليم وأداء أي مهارة وهذه المراحل هي:  
\*مرحلة أكتساب التوافق الأولي:  
وفي هذه المرحلة عند تعلم اللاعب مهارة وأدائها يقوم اللاعب بكثير من   
الأخطاء ويقوم المدرب بتصحيح الأخطاء .  
\*مرحلة أكتساب التوافق الجيد :  
في هذه المرحلة تقل أخطاء اللاعب ويقوم بمجهود كبير في تكرار أداء المهارة.  
\*مرحلة اتقان وتثبيت المهارة:  
وفي هذه المرحلة يكون اللاعب أتقن أداء المهارة بشكل جيد ويكون باستطاعته   
أدائها بصورة الية في أي ظرف من ظروف المباراة.  
3-الاعداد الخططي:  
وذلك عن طريق مرحلة أكتساب المعارف والمعلومات والتصرف الخططي وتوجيه   
المدرب للاعبين الشكل الخططي الجيد للفوز بالمباريات.  
ب-مراعاة مبادىء وعلم التدريب:   
1-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.  
2-الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.  
3-الاستمرار في التدريب.  
4-مراعاة التدرج في التنمية.  
5-التكامل بين الصفات البدنية.  
  
ج-الاعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى :  
يجب على المدرب اعداد اللاعبين نفسيا بصورة جيدة حتى يتخلصوا من حمى   
البداية بصورة سريعة ويتخلصوا من عدم المبالاة الذي يظهر عند اللاعبين   
ويستعدوا لبذل الجهد والكفاح.  
د-المبادئ التربوية والنفسية:  
مثل حب الارادة والانتماء وتنمية الدافع والثقة بالنفس.   
هـ- الحالات الخاصة مثل لاعب مميز بمهارة معينة.  
و-شرح أخطاء اللاعبين:  
يقوم المدرب بشرح خطأ كل لاعب قام به في المباراة السابقة في حجرة الملابس،  
أثناء التدريب، قبل التدريب التالي .  
والجدول التالي يوضح طرق التدريب للمحتوى :  
طرقالتدريب شــدةالحمـل حجــــم الحمل فتراتالراحة التأثيرالبدني   
تكرار المثير دوام المثير   
حمل مستمر 30-75% أكبر من30 أكبر من السباق بدون تحمل عام   
فتري منخفض 60-80% 20-30مرة 45-90ث 45-90ث تحمل سرعة   
مرتفع 75-90% 10-15مرة 10-30ث 90-180ث تحمل أداء   
التكرار 90-100% 1-5مرات أكثر من ثلثى السباق 120-30ث سرعة قصوى   
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
  
المحور الثالث: التوزيع الزمني للخطة وتنفيذها:  
1  
-جدول للخطة الثانوية:  
( فترة الاعداد – فترة المنافسات – الفترة الانتقالية )  
  
\*فترة الاعـداد:-  
  
  
المتغير اعداد عام اعداد خاص اعداد مهاري اعداد خططي   
عالي 25% 40% 65% 70%   
متوسط 70% 50% 30% 25%   
خفيف 5% 10% 5% 5%   
- رسم بياني لفترة الاعداد:-  
  
  
  
  
  
  
  
للاعداد العــام شــدة متوسطة  
للاعداد الخاص أرتفاع الشدة قليلا  
  
نموذج لتنمية ( القوة ) في فترة الاعداد  
  
اليوم هدف الحمل درجة الحمل   
الجمعة تنمية القوة العضلية للرجلين حمل أقل من الأقصى   
السبت راحة ايجابية حمل متواضع   
الأحد تنمية القوة العضلية للرجلين حمل عالي   
الأثنين راحة ايجابية حمل متواضع   
الثلاثاء تنمية المرونة حمل متوسط   
الأربعاء تنمية القوة العضلية للرجلين حمل عالي   
الخميس راحة ايجابية حمل متواضع    
  
نموذج لوحدة تدريب يومية  
\*الأسبوع: الخامس من فترة الاعداد \*اليوم: الجمعة  
\*زمن الوحدة: 90ق \*الحمل   
التدريبي: متوسط  
\*الهدف الرئيسي: تنمية التحمل الخاص \*طريقة التدريب:   
فتري منخفض  
  
أجزاء الوحدة زمن الأداء محتوى التدريب زمن التدريب الهدف الأدوات الشدة   
  
الاحماء 15ق عمل اطالات للعضلة تهيئة 50%   
بدني عام 20ق الجري حول الملعب تحمل قوة 60%   
بدني خاص 30ق العدو30م 5مرات تحمل سرعة 75%   
مهاري بدني 20ق الجري الزجزاجي رشاقة 65%   
ختام 5ق عمل مرجحات تهدئة 40%   
  
المحور الرابع: تقييم حالة اللاعب مرة ثانية للوقوف على المستوى الحالي.  
يتم تقييم حالة اللاعب مرة أخرى بعد مروره بعملية التدريب باستخدام   
الأختبارات البدنية والمهارية لمعرفة مدى اتقان اللاعب للمهارات الأساسية   
وأين وصلت الحالة البدنية للاعب  
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
  
المحور الخامس: مقارنة المستوى الحالي في نهاية الموسم بالهدف المراد   
الوصول أليه.  
وفي هذا المحور يتم مقارنة مستوى اللاعب في نهاية الموسم بالهدف الذي يسعى   
أليه اللاعب ومعرفة مدى قدرة مستوى اللاعب في تحقيق الهدف.