



سلسلة موفق المولى لتطوير الفكر التدريبي
للمدرب العربي
تخطيط فترة الأعداد بكرة القدم

2013

الدكتور موفق مجيد المولى



تخطيط فترة الإعداد لفريق محترف 6-1 اسابيع

المقدمة

هذا نموذج لفترة اعداد لفريق محترف لكرة القدم لمدة ستة أسابيع وضعته لمساعدة المدربين العاملين في الوطن العربي كنموذج حينما يخططون فترة الاعداد لفرقتهم أو حينما يكلفون بكتابة تقرير خلال مشاركاتهم في الدورات التدريبية للاتحاد الآسيوي أو أي مؤسسة رياضية أخرى وقد تعمدت أن أجعل التقرير بسيط جدا ونموذجي وألن هذا المستند من وجهة النظر والعميل والإضافة.

FootBall Manager

الدراسات والمجاول النظرية للاعداد الرياضي

لابد في بحثي هذا أن أوضح وبأختصار المفهوم الكامل لمصطلح جدولة التدريب السنوية أو ما يعرف بتخطيط السنة التدريبية سواء في الألعاب الرياضية بشكل عام وبما يخص كرة القدم بشكل خاص لأن هنالك الكثير من المتغيرات عندما يتعلق الامر بالتخطيط من لعبة لأخرى ولكن الحديث عن التخطيط بشكل عام يعطي فكرة مهمة عن مفهوم التخطيط و يكون متطلب أولي لمدرّب كرة القدم قبل التخطيط السنوي الخاص ببعته.

أولا التخطيط السنوي في الألعاب الرياضية

يعتبر تخطيط الفترات السنوية طريقة لتنظيم العمل من خلال مراحل أو فترات زمنية تأخذ على اعتبارها الفترات التي يراد تطويرها في كل فترة للوصول لقمة الفورمة الرياضية خلال موسم المنافسات أو السباقات فالهدف من هو التقدم التدريجي في الإعداد نحو المنافسة والتحول التدريجي من الشكل العام إلى الشكل الخاص بالألعاب



الشكل (1) برمجة الإعداد الرياضي

في التخطيط الموسمي لمجمل الألعاب الرياضية هنالك (4) فترات زمنية تسمى بالدورات التدريبية (Cycles) وهي كما في الشكل (1) أعلاه فتدعى الأولى بالدورة الكاملة والثانية بالدورة المتوسطة والثالثة بالدورة الصغرى والرابعة بالدورة الأصغر.

1- تشير الدورة الكبرى (Macrocycle) لخطة العمل السنوية باتجاه تحقيق الفورمة الرياضية خلال فترة المنافسة

2- تشير الدورة المتوسطة (Mesocycle) لخطة العمل المحصورة بين 2 - 6 أسابيع وتعتمد هذه البرمجة المتوسطة على نوع الرياضة أو الألعاب ويتم خلال هذه البرمجة تحقيق أهداف محددة وبرمجية من الوحدات

الصغرى (microcycles) 3- تشير الدورة الصغرى (Microcycle) لبرنامج العمل الاسبوعي ويكون التخطيط للبرنامج الاسبوعي مرتبط بموقع الأسبوع من السنة التدريبية.

4- تشير الدورة الأصغر (Myocycle) لوحدتين تدريبيتين أو فترتين واحدة والتي تهدف في الغالب لتحقيق هدف واحد فقط.

ثانياً) التخطيط السنوي بكرة القدم

يعتبر التخطيط السنوي ولموسم واحد في كرة القدم مهم جداً وأول خطوات النجاح لأنه يقود ويوجه تدريب اللاعبين خلال سنة كاملة وهو مفهوم مرتبط بمصطلح الفترات الزمنية (periodization) وبأسس التدريب (the principles of training) ويكمن الهدف من هذا التخطيط في تطوير لقمته الأداء والانجاز الرياضي من النواحي الفنية والخطوية والبدنية والنفسية خلال السنة التنافسية.

يتطلب برنامج الأعداد بكرة القدم تطوير كافة عناصر اللعبة الأربعة مجتمعة فأى برنامج يركز على عنصر واحد وإهمال بقية العناصر سيؤثر بشكل حاد في تطوير اللاعبين سلماً وفي المقابل فإن البرنامج الذي يجبر اللاعبين للوصول لحالة فوق التدريب (Over training) أو الذي يركز على تدريب العناصر الخاطئة في الوقت الخاطئ (تدريب السرعة قبل القوة في أول أيام الأعداد) سيزيد من فرص الإصابات وبالتالي انحدار المستويات الفنية للاعبين كأفراد وكفريق مما يتطلب الوصول لبرنامج تدريبي صحيح ضمن خطة سنوية ووضعيات تدريبية

صحيحة مذكرين بأن التخطيط السنوي الصحيح يُكسب اللاعبين الثقة بجهازهم الفني وبأنفسهم مما يساهم في ارتفاع مستوى الأداء. يُعتبر تنظيم وتخطيط التدريب بكرة القدم مقدمة جيدة وصحيحة للأداء العالي خلال المنافسات لأنه يأخذ بيد اللاعب نحو الإنجاز بكامل طاقته ويصل به للفورمة الرياضية خلال فترة السباقات والمنافسة على شرط أن يكون هذا التخطيط مرناً لإدخال التعديلات التي يطلبها البرنامج نتيجة للمتغيرات التي يمر بها اللاعبون.

من المهم التفكير بما يُعرف بالدورة الكبرى (Macrocycle) عندما نخطط سنوياً لموسم فريق محترف بكرة القدم وهي خطوة العمل التي تصل باللاعبين لقمة عطائهم البدني والفني النفسي والتخطيط لتحقيق أهداف المسابقة أو المسابقات التي يشارك فيها الفريق وضمن هذه الدورة الكبرى يمكن تقسيم السنة الكاملة لثلاث فترات أو مراحل وهي:

1. فترة الإعداد (Preparatory Phase) وفيها يتم الإعداد العام والخاص وتكون فترة الإعداد العام أطول من فترة الإعداد الخاص وفي أحيان كثيرة تتداخل فترة الإعداد الخاص مع الأسبوعين التاليين من فترة المنافسات (Overlap) وتتراوح مدتها بين 4-6 أسابيع طبقاً لطول فترة المنافسات.

2. فترة المنافسات (Competitive Phase) وفيها يتم العمل في المرحلة الأولى من المسابقات وتكون هذه الفترة أطول من الفترة السابقة من المسابقات وقد يتخلل هذه الفترة من المسابقات فترات راحة قصيرة أخرى وتتراوح مدتها من 7-9 شهور.

3. الفترة الانتقالية (Transition Phase) وهي الفترة التي تتبع نهاية فترة السباقات والتي يستعيد فيها الرياضي شغائه البدني والنفسي من خلال الراحة والاستشفاء وقد تصل مدتها 3-4 أسابيع وهذه الفترة تكون كافية لاستعادة الرياضي لوضعه الطبيعي والتهيؤ لفترة إعداد قادمة لموسم جديد قادم وفي الشكل ادناه مخطط البرمجة السنوية لفريق محترف.

+97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola-phd@hotmail.com



من المهم جدا لمن يخطط للسنة التدريبية بكرة القدم ان يضع بالاعتبار تعريف وتحديد عناصر اللعبة التي يتمحور حولها العمل التدريبي خلال الفترات الثلاثة قبل الشروع في جدولة السنة التدريبية لأن تحديد هذه العناصر ما هو إلا دليل لتنظيم وتخطيط الدورات التدريبية الأربعة (البري والمتوسطة

والصغرى والأصغر) فوهم العناصر من حيث النشاط أو البرمجة أو أداء
لفترة الإعداد أو المنافسة أو حتى الفترة الانتقالية وعند هذه النقطة
سأوضح بإيجاز شديد هذه العناصر.

1. عناصر الأداء التكتيكي وهي المهارات الأساسية بكرة القدم حيث يجب ان يصل مستوى هذه المهارات في دوري المحترفين للسيادة أي بتطبيقها تحت الضغط وبسرعة اللعب العالية مما يجعل التمارين الفنية في هذه المستويات تأخذ نسبة عالية من التدريب التقني النوعي باعتبار ان تدريبها ينفذ من أجل الصقل وليس التطوير.

2. عناصر الأداء التكتيكي التي ترتبط بتطوير قابلية اتخاذ القرار علما بأن أغلب تمارين التكتيك في هذا المستوى ترتبط بطابع تكتيك المجموعة وتكتيك

الفريق باعتبار أن اللاعبين في مستوى فردي تكتيكي عالي إلا أنه يتم التركيز على التكتيك الفردي ولكن الموضوعي أي من مراكز اللاعبين.

3. عناصر اللياقة البدنية وهي غاية في الأهمية في مستوى الاحتراف وكما يقال في ادبيات الكرة بان اللاعب في هذه المرحلة يجب ان يكون رياضي المواصفات ويقسم المختصون عناصر اللياقة البدنية في مستوى الاحتراف لثلاث:

• التدريب لتطوير عناصر القوة والقدرة (Strength and Power Development) حيث يركز البرنامج التدريبي على ذلك وعلى الخصوص في فترة الإعداد العامة والخاصة وتغطي أهمية تلموه الجوهريه(حرام الوسط) على ان يتصف التدريب بصفة كفة التمرين ان يكون التمرين قويه العضلات المشاركة في الحركات التي تتم خلال اللعب

• تدريب السرعة الجانبية والرشاقة (Lateral Speed and Agility) وهي التمارين التي تتضمن زيادة سرعة القدمين والسيطرة على مركز ثقل الجسم وزيادة كفاءة تغيير الاتجاه وتغيير السرعة وفي هذا النوع من التمارين يكون التأكيد على نوعية وميكانيكية الحركة وليس على كمية الحركة ولهذا تنفذ خلال بداية الوحدة التدريبية.

• تدريب السرعة المستقيمة والتسارع (Straight-Ahead Speed and Acceleration) والتي تتضمن تطوير ميكانيكية التسارع وتطوير قابلية الجسم على استخدام الأطراف، وإجراء الجسم الأخرى زيادة السرعة وتطوير مفهوم التسارع وهذا يبرهن التركيز على تطوير اي اضافة الحركات وزيادة الصفة الانفجارية للعضلات

4. التدريب لتطوير القابلية الذهنية (The Psychological Component) حيث

هنالك الكثير من الحديث عن تطوير القابلية الذهنية للاعبين ولكن في الحقيقة هنالك القليل من العمل في هذا الحقل المهم بسبب اغفال جانب القوى الذهنية في تطوير مستويات العناصر الخرى الفنية والخططية ولفهم الجانب العملي في تطوير القابليات الذهنية للاعبين يتم التدريب تحت وضعيات اللعب المختلفة التي يوجهها الفريق وفي هذا الصدد يقول الدكتور موفق المولى* في تقريره عن الإعداد الذهني للاعبين المحترفين المنشور

في مدونته الالكترونية بأن تأسيس الفعاليات التي تطور القوى الذهنية خلال التدريب ستنقل هذه القوى المهمة خلال اللعب علما بان التدريب الذهني للاعبين المحترفين ينقسم لقسمين وهما:

• تدريب التحفيز والتركيز (Motivation-focused training) وهو التدريب الذي يُصمم لمساعدة اللاعبين على التدريب والتنافس بطريقة حادة جدا ولكن ضمن الاطار القانوني للعبة والتي اطلق عليها المولى العدوانية الفنية للتعامل مع الكرة والخصم وهي في الحقيقة من أحسن أدوات لتحويل العادات الفنية الرديئة لعادات فنية جيدة ونقل اللاعب لصفة اللاعب المنافس.

• تدريب الأداء- التركيز (Performance-focused training) وهو التدريب النفسي الذي يُؤسس لمساعدة اللاعبين للأداء تحت مختلف الضغوط خلال اللعب وفيه تستخدم مهارات ذهنية كالتصور وإدارة الضغوط. الخ

Mowafk Majeed Mola

Football Manager



+97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola-phd@hotmail.com



من المهم التذكير بأن هنالك مديات واسعة وكثيرة من التمارين ووحدات التدريب التي تعمل على تطوير أي من الصفات الأربعة أعلاه شرط أن يكون هدف كل تمرين أو وحدة تدريب واضحة ومركبة على مخرجات محددة التي يتم اختيارها لأي وحدة تدريب يجب أن تساعد بطريقة أو أخرى في تحقيق الهدف الذي يتم الوصول اليه وإن من المهم كذلك عدم النظر لهذه الصفات منفصلة عن بعضها البعض بل النظر إليها كمركبات متداخلة مع بعضها البعض خلال أي وحدة تدريب مهما كان هدف تلك الوحدة التدريبية ففي التدريب الذي يهدف لتطوير الناحية الخططية هنالك درجة عالية من تطوير الناحية الفنية وكذلك الناحية البدنية والنفسية كذلك الحال في تطبيق التدريب

البدني مع الكرات فهناك درجة عالية من نسب التدريب الفني والخططي وهكذا يكون المستوى النوعي في التدريب بالمستويات العليا مبنيا ومؤسسا على استحضار صفات كرة القدم الأربعة.

البرمجة السنوية الشاملة لكرة القدم المحترفة

من المهم الاشارة إلى أن رزنامة السنة التدريبية تختلف من موسم لموسم آخر طبقا للمشاركات الفريق في المسابقات المحلية والخارجية ولكن الجدولة المثالية والقابلة للتعديل تظهر في الجدول أدناه.

| الأشهر | النسبة | الفترة |
|--------|--------|---------------------|
| 1 | %15 | فترة الإعداد العامة |
| 1/2 | %10 | فترة الإعداد الخاصة |
| 3 | %60 | فترة المنافسة |
| 1 | %15 | فترة الانتقال |

الشكل جدولة السنة التدريبية وعدد اشهر لكل فترة

دليل أولويات تدريب كرة القدم +97455758583

هناك اهتمام واسع في العالم العربي في تطوير الفكر التدريبي للمدرب العربي من طيات اللعبة خلال كل مرحلة من مراحل الجدولة السنوية ويكون هذا الاهتمام مرتبط بنظام المسابقة الرئيسية أي الدوري وعدد المراحل وكذلك فترات الراحة وفترات التوقف بسبب مسابقات المنتخب الوطني ولكن الأولويات

المثالية في جدولة كرة القدم السنوية تكون مطابقة لما في الجدول أدناه.

| الانتقال | المنافسة | الاعداد | الصفات/الفترة |
|----------|------------|---------|---------------------------|
| عالي | واطئ-متوسط | عالي | التكنيك |
| واطئ | عالي | عالي | التكتيك |
| عالي | متوسط | واطئ | القوة والقدرة |
| متوسط | واطئ | متوسط | السرعة الجانبية والرشاقة |
| متوسط | متوسط | متوسط | السرعة المستقيمة والتعجيل |
| واطئ | عالي | متوسط | التدريب الذهني |

الجدول دليل أولويات تدريب عناصر اللعبة خلال الجدولة السنوية

توزيع الأحمال التدريبية خلال التخطيط للسنة التدريبية

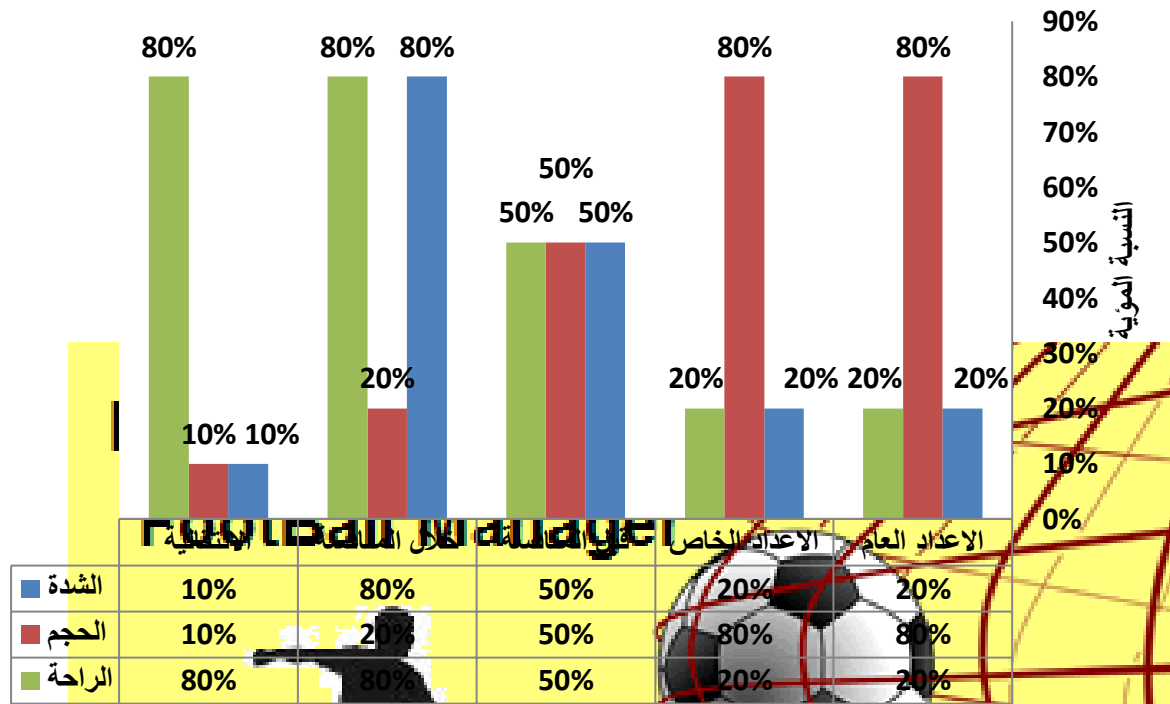
| الفترة | فترة | فترة قبل | الاعداد | الاعداد | المواصفات |
|------------|----------|----------|---------|---------|-----------|
| الانتقالية | السباقات | السباقات | الخاص | العام | |
| واطئ | عالي | متوسط | واطئ | واطئ | الشدة |
| واطئ | واطئ | متوسط | عالي | عالي | الحجم |
| الأعلى | عالي | متوسط | واطئ | واطئ | الراحة |

الشكل توزيع الأحمال التدريبية خلال البرمجة السنوية

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola-phd@hotmail.com

توزيع نسب الشدة - الحجم - الراحة خلال البرمجة السنوية



الشكل نسبة توزيع شدة وحمل التدريب والراحة

نموذج لتوزيع عناصر التدريب خلال المعسكر التدريبي

يتم في المعسكر التدريبي تنفيذ وحدتين تدريبيتين واحدة في الصباح وواحدة

+97455758583

في المساء ويتم التركيز في وحدة الصباح التدريبية على تهذيب المهارة

الفنية والبدنية بينما يتم التركيز على المهارات الخطئية وعمل الفريق في

mouwafak.mola@aspire.qa

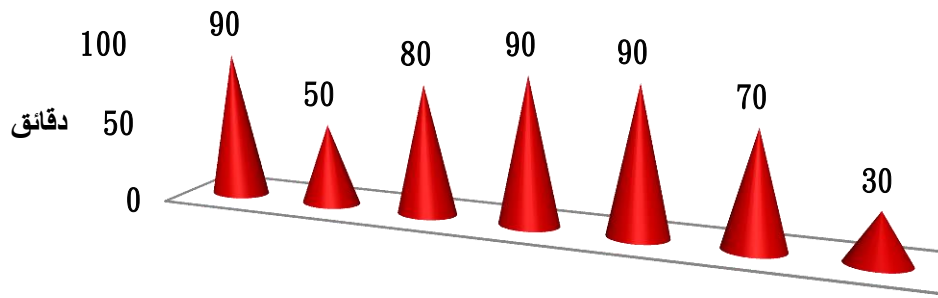
mmmola-phd@hotmail.com

| اليوم | الصباح | دقيقة | المساء | الوقت |
|----------|-----------------|-------|------------------|-------|
| السبت | راحة واستشفاء | 30 | تدريب ذهني | 30 |
| الاحد | تدريب بدني فني | 60 | تدريب فني خططي | 80 |
| الاثنين | تدريب بدني فني | 60 | تدريبي خططي ولعب | 85 |
| الثلاثاء | راحة | - | تدريب خططي ولعب | 90 |
| الاربعاء | تدريب بدني وفني | 50 | تدريب خططي ولعب | 85 |
| الخميس | راحة | - | تدربي لعب | 60 |
| الجمعة | راحة | - | مباراة | 90 |



| اليوم | المساء | الوقت- دقيقة |
|----------|-----------------|--------------|
| السبت | راحة واستشفاء | 30د |
| الاحد | تدريب بدني فني | 70 |
| الاثنين | فني خططي | 90 |
| الثلاثاء | تدريب خططي ولعب | 90 |
| الاربعاء | تدريب بدني خططي | 80 |
| الخميس | تدريب خططي | 50 |
| الجمعة | مباراة | 90 |

الجدول توزيع تدريب عناصر اللعبة لفترة تدريبية يومية واحدة
Football Manager



توزيع عناصر التدريب بالدقائق لفترة تدريبية واحدة

الشكل توزيع عناصر التدريب لوجدة تدريبية في اليوم الواحد

bio_soccer@yahoo.com

المتطلبات الأولية قبل تخطيط السنة التدريبية

mouwafak.mola@aspire.qa

مراجعة تقرير نهاية الموسم الوجداني وتقرير نتائج مباريات

1. تسلسل الفرق بين فرق الدوري للموسم الماضي
2. هدف الفريق من مسابقات الموسم الحالي بالنسبة للنادي والمدرب
3. تقويم قابلية الأفراد ومستوى الفريق
4. مطالعة التقرير الخاص بملف اللاعبين الصحي المتضمن للاصابات وتواريخها
5. الاطلاع على جدولة المسابقات
6. تثبيت فترات مسابقات المنتخب الوطني وتأثيرها على لاعبي الفريق

7. قراءة التقارير الفنية الخاصة بالفرق المنافسة (من مهمة لجنة الإحصاء الفني في النادي)
 8. فحص أدوات التدريب والملاعب والمساحات المصغرة والقاعة الداخلية والادوات والتجهيزات وكل ما يتعلق بنجاح خطة الأعداد
 9. مراجعة شاملة للمعسكر التدريبي مع إدارة النادي
 10. الانتهاء من تسمية كل الكادر الفني والاداري قبل البدء ببرنامج الاعداد
 11. التخطيط لتحديد موعد الاجتماع الأول مع الفريق
- الواجبات العامة في مرحلة الإعداد



الواجبات الخاصة للمدرب في فترة الاعداد

واجبات المدرب خلال فترة الإعداد

| التدريب | المنافسة |
|--|---|
| • تطوير عناصر اللعبة الأربعة بطريقة متوازنة | • تطوير ذهنية اللاعب المحترف (الفوز) |

الشكل واجبات المدرب الخاصة خلال فترة الأعداد

التدريب ويتم فيه العمل على تطوير كل العناصر البدنية كالقوة والتحمل والمرونة والقابلية الهوائية والسرعة واللياقة البدنية والقدرات الأساسية.

المنافسة: تطوير عقلية اللاعبين وذهنية التنافس المحترف ويتم من خلاله تطوير قابلية فهم استراتيجية الفريق وطريقة ونظم اللعب التي يطبقها الفريق خلال المباريات التدريبية.

الاختبارات الصحية والبدنية

من المفضل أن يتم تطبيق الاختبارات قبل السفر للمعسكر الخارجي ويتم تسجيل كافة البيانات والاحصائيات الخاصة بكل اختبار مع كتابة تقرير مختصر يوضح حالة اللاعب الصحية والبدنية حيث يتم إجراء نوعين من الاختبارات:

1. الفحص الطبي واختبارات الصحة العامة للاعبين وتشخيص المشاكل التي يعاني منها أي لاعب وعلى الخصوص الرياضة في الوزن والعضلات التي انتقلت من الموسم الماضي للموسم الحالي.
2. اختبارات اللياقة البدنية والتي تشمل:

• اختبار التحمل العام (Copper test)

• اختبار الوثب العريض من الثبات (Long jump test)

• اختبار الوثب العالي من الثبات (Vertical jump test)

• اختبار رمي الكرة الطبية (Medicine ball throw)

• اختبار السرعة والرشاقة (Speed and agility test)

• اختبار متعدد المراحل (Multi stage fitness test)

التخطيط لفترة إعداد من ستة أسابيع

الأسبوع 1- 3 فترة الاعداد العامة(المعسكر التدريبي خارج الدولة)

الأهداف

1. التدريب البدني لرفع مستوى كافة مركبات اللياقة البدنية بطريقة متوازنة
2. التدريب الفني الخططي الأساسي
3. الاستخدام الأمثل للكرة في تطبيق المفاهيم البدنية
4. تطوير المفاهيم الاحترافية النظرية
5. الراحة والتغذية والاستشفاء

Mowafk Majeed Mola
FootBall Manager

الأسبوع 3- 6 فترة الأعداد الخاص (داخل الدولة)

الأهداف



1. التطبيقات العملية للعب التشكيل والتشكيل البديل
2. التطبيقات العملية للتكتيك والتكتيك المضاد
3. التطبيقات العملية لمفاهيم الهجوم ومفاهيم الدفاع
4. التطبيقات العملية للتعليم خلال اللعب
5. التطبيقات العملية للألعاب الثابتة
6. تطوير مفاهيم الاحتراف النظرية
7. الراحة والتغذية والاستشفاء

+97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola.phd@hotmail.com

من الفترة 15-7 ولغاية 3-8-2013

18 يوم تدريب +3 أيام راحة

الهدف تطوير القابليات البدنية للاعبين لأعلى مستوى

1. تطوير القابلية الهوائية من ناحية الشدة والحمل والوقت

2. تطوير القابلية اللاهوائية

• تطوير السرعة بالكرة ومن غير كرة

• تطوير قابلية تحمل السرعة

3. تطوير القوة لتنمية كل المجاميع العضلية (توازن البناء العضلي)

• القوة الانفجارية

• قوة التحمل

• القوة الخاصة

• المرونة

• التوافق

• التدريب الوظيفي

4. التدريب الفني والفطري العام

• التدريب الفردي

• تدريب المجاميع

• التدريب الفرقي

5. استراتيجية الراحة

• السباحة

• الساونه

• المساج

• العلاج الطبي والطبيعي



+97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafa

mmmola

qa

om



نموذج لتوقيتات اليوم التدريبي في المعسكر التدريبي

| | |
|------------------------|-----------|
| النهوض الصباحي | 6:00 |
| وجبة خفيفة | 6:20 |
| التوجه للساحة | 6:45 |
| التدريب الصباحي | 7-8:30 |
| وجبة الفطور | 9:30 |
| وقت الراحة والاسترخاء | |
| وجبة الغداء | 1:00 |
| محاضرة نظرية | 2:30-3:30 |
| وقت القيلولة (مهم جدا) | |
| وجبة خفيفة | 4:30 |
| التوجه للساحة | 5:30 |
| التدريب المسائي | 6:00-8:00 |
| العشاء | 8:30 |
| وقت النوم | 10:00 |

أولويات الأعداد في المرحلة الخاصة

من الفترة 8-10 صباحا +97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola-phd@hotmail.com

1. تدريب لعب التكتيك وتطوير طريقة اللعب (المباشر أو الحيازة)
2. تدريب تطوير طريقة اللعب (المباشر أو الحيازة)
3. تدريب تطوير حالات التكتيك الخاصة
4. تدريب تطوير كافة أشكال اللعب
5. تدريب تطوير اللياقة الخاصة باللعب وعلى الخصوص السرعة والقوة أي القدرة
6. تدريب تطوير اللعب في أثلاث الساحة
7. تدريب وضعيات المجاميع في الدفاع والهجوم

8. تدريب تطوير الفعاليات الهجومية والدفاعية للعب الثابت
جدولة الاعداد من الاسبوع 1 إلى الاسبوع 3

| الاسبوع الثالث | | | | | | الاسبوع الثاني | | | | | | الاسبوع الأول | | | | | الصفة | | |
|----------------|----|--------------|----|----|----|----------------|-----------|----|----|---|---|---------------|---|---|---|---|-------|----------|--------------|
| 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 | |
| | x | | | | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x | x | التحمل | |
| | | x | | x | | | | | x | | x | | x | | | x | | قوة | |
| | | x | | x | | | | x | | | x | | | | x | | | سرعة | |
| | x | Mowafak Mola | | | | x | jeed Mola | | | | x | | x | x | x | x | x | x | تكن- تكت |
| | x | Football | | | | | anager | | | | x | | | x | | | | | تدريب خاص |
| | x | x | x | x | x | | x | x | x | x | x | | x | x | x | | | اللعبة | |
| x | | | | | | | | | | | | | | | | | | المباراة | |
| | x | x | x | x | x | | x | x | x | x | x | | x | x | x | x | x | صباح | |
| x | | | x | | x | x | | x | x | x | x | x | | | x | x | x | مساء | |

الجدول رقم 1 جدولة الاعداد للاسبوع 3+2+1

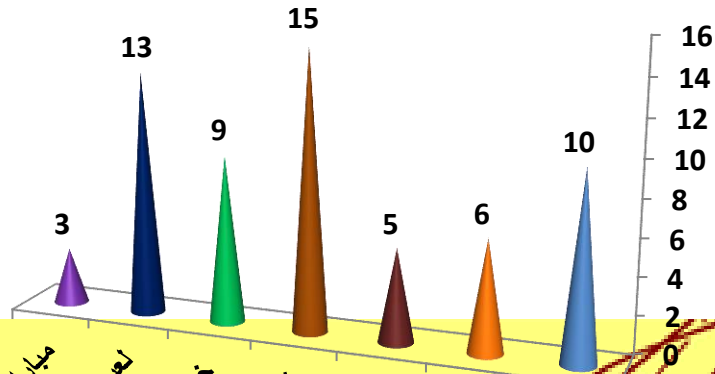
• تنفيذ كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق ضمن فترة الاحماء وتشكل

الجزء الثاني منه والتي تنفذ على ايام التدريب المساعدة في تطوير اللاعبين الافقي

والأطواق والعلامات والتمرينات والتمارين والتمارين والتمارين

mmola-phd@hotmail.com

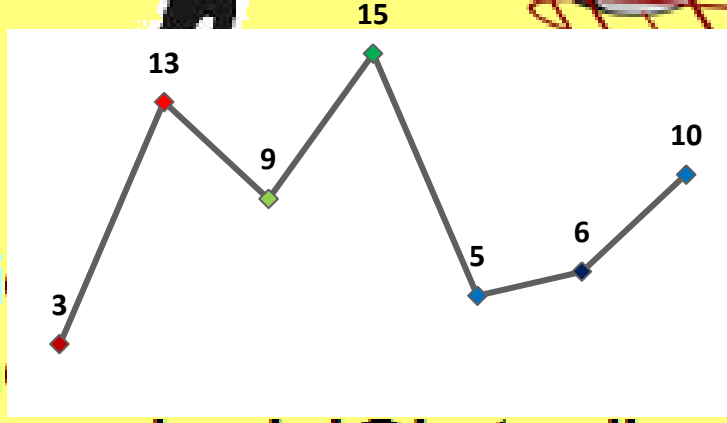
عدد مرات تدريب كل صفة - الإعداد العام



Mowafk Majeed Mola

Football Manager

عدد مرات تدريب كل صفة من مواصفات اللعبة - الإعداد العام



- تعلم
- قوة
- سرعة
- تكن-تكت
- خاص
- لعب
- مباراة

bi
m

la

mmmola-phd@hotmail.com

الشكل ملحق عدد مرات تدريب عناصر اللعبة

توقيتات يوم المباراة

| الوضعية | التوقيت |
|-----------------|-------------|
| الغطور | 8:30 |
| محاضرة المباراة | 11:30-10:30 |
| وجبة الغداء | 1:30-12:30 |
| راحة تامة | 3:30-1:30 |
| وجبة خفيفة | 4:00 |
| التوجه للملعب | 4:30 |
| المباراة | 6:30 |

Mow

FootBall Manager

أولويات الأعداد في المرحلة الخاصة
من الفترة 6-8 ولغاية 31-8-2012

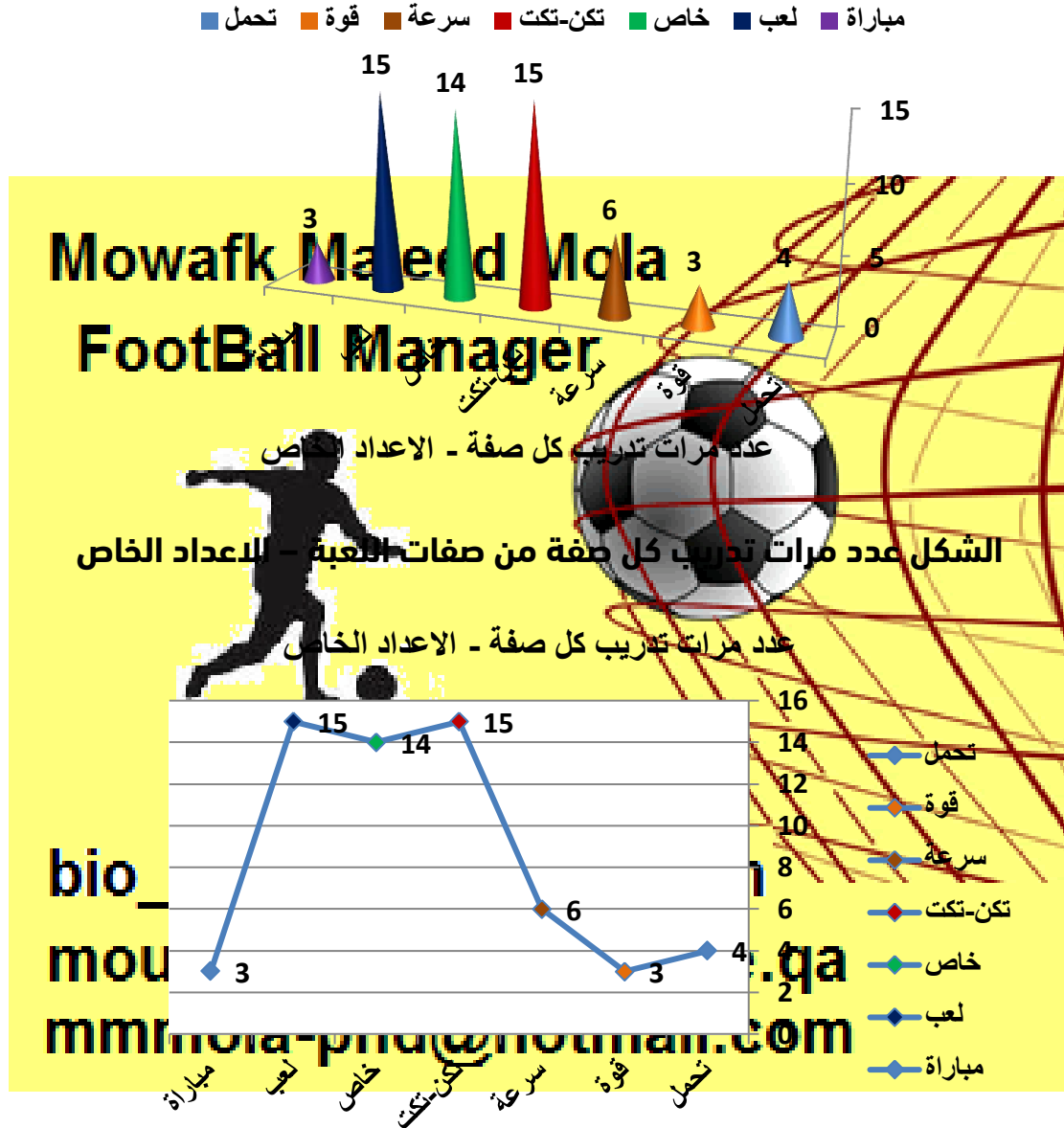
18 يوم تدريب +3 أيام راحة

الهدف تطوير شامل لعناصر اللعب

| الاسبوع السادس | | | | | الاسبوع الخامس | | | | | الاسبوع الرابع | | | | | الصفة | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----------------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|
| 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x |
| | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | x | |
| | | | | x | | | | | | | | | | | | x | | x | |
| | x | x | x | x | | | | x | x | | x | x | | | x | x | x | x | x |
| | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | x | | | | | | | x | x | | x | | | | x | x | | x | x |
| x | | x | x | x | x | | | x | x | x | x | x | | | x | x | x | x | x |

الجدول 2 جدولة الأعداد للأسابيع 6+5+4

- تنفذ كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق خلال فترة الإحماء وتشكل الجزء الثاني منه والتي تنفذ على أدوات التدريب المساعدة كالسلالم الأفقي والأطواق والعلامات والموانع الواطئة وغيرها من المتوفر في الساحة.

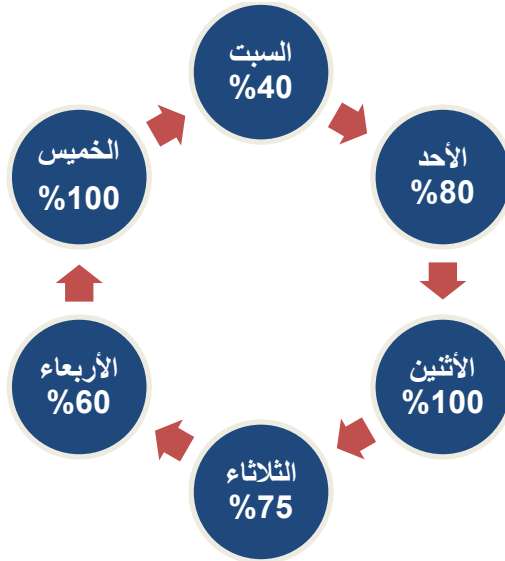


الشكل منحني تدريب كل صفة من صفات اللعبة

النموذج المثالي لتخطيط وحدة تدريبية متوسطة (أسبوع) قبل المباراة

- تعديل برنامج التدريب البدني
- تعديل الأحمال التدريبية

- تحليل الخصم وعرضه على الفريق (رفع القابلية الذهنية للاعبين)
- التدريب الخاص لمواجهة الخصم بالدفاع والهجوم
- الاعداد الذهني لغير المتوقع خلال المباراة (الحكم, الخصم, الطقس, الساحة, الجمهور)
- برنامج التغذية قبل المباراة (مهم جدا)



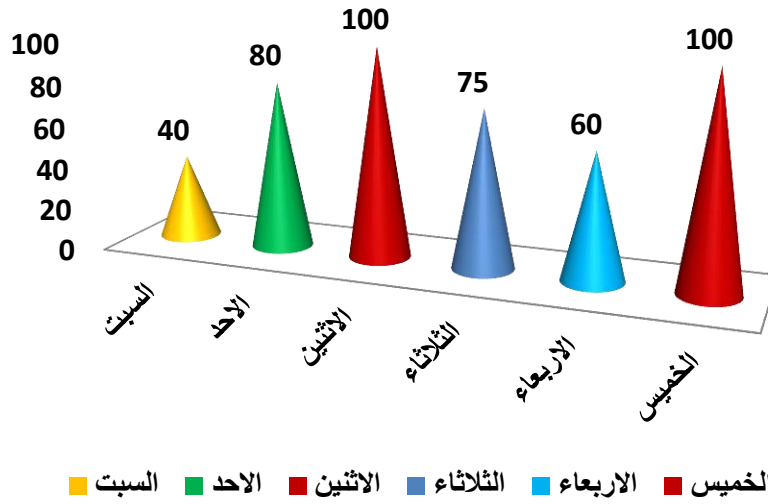
دورة متوسطة قبل المباراة الرسمية في يوم الخميس

+97155758583

| اليوم | العناصر | % الحمل التدريبي |
|----------|----------------------|------------------|
| السبت | تدريب بدني ولعب مصغر | %40 |
| الأحد | تدريب بدني فني | %80 |
| الاثنين | تدريب خططي ولعب | %100 |
| الثلاثاء | تدريب خططي ولعب | %75 |
| الأربعاء | تدريب خططي ولعب | %60 |
| الخميس | مباراة | %100 |
| الجمعة | راحة | راحة |

جدولة الاسبوع التدريبي قبل المباراة الرسمية يوم الخميس

توزيع الحمل التدريبي الأسبوعي قبل المباراة

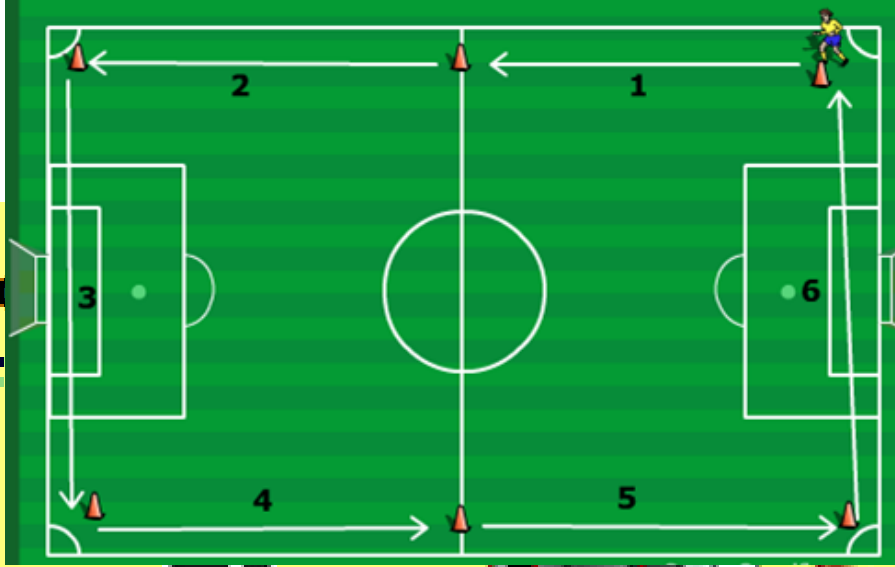


Football Manager

+97455758583
bio_soccer@yahoo.com
mouwafak.mola@aspire.qa
mmmola-phd@hotmail.com

نماذج على التمارين المستخدمة خلال برنامج الإعداد

النموذج الأول - التدريب الفترى - الإيسوع الأول - يوم الأحد صباحا



الهرولة على الخط 1 والركض السريع (70%) على الخط 2

الهرولة على الخط 3 والركض السريع (70%) على الخط 4

الهرولة على الخط 5 والركض السريع (70%) على الخط 6

+97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola.phd@hotmail.com

أعطاء فترة راحة لمدة 60 ثانية

الهرولة على الخط 1 والركض السريع (70%) على الخطوط 2 و3 و4

الهرولة على الخط 5 والركض السريع (70%) على الخطوط الثلاثة 6 و1 و2

العودة لنقطة البداية واعطاء فترة راحة لمدة 60 ثانية

الهرولة على الخط1والركض السريع(70%)على كل الخطوط
الباقية2و3و4و5و6
راحة لمدة4 دقيقة.

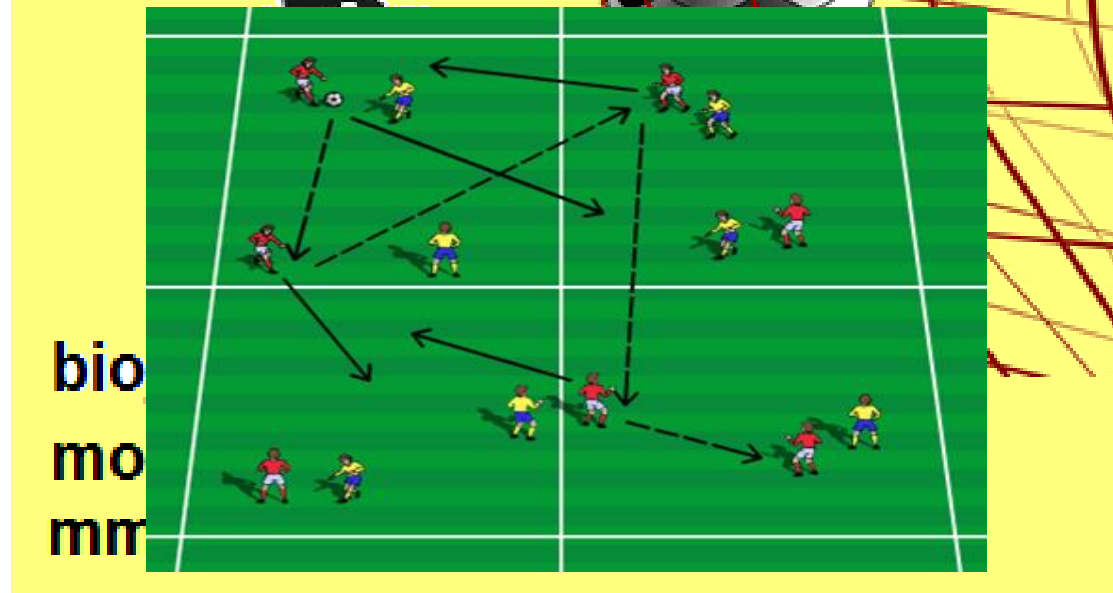
ينفذ هذا التمرين مرة واحدة يوم الأحد صباحا من الأسبوع الأول أما في
الأسبوع الثاني وفي يوم الأحد صباحا فينفذ نفس التمرين ولكن مرتين أما

يوم الأحد صباحا في الأسبوع الثالث فينفذ ثلاث مرات وهو روتين تدريبي
مهم لتطوير التحمل واسناد نظام لياقة اللاعبين المولى كتاب التدريب

Football Manager

(البدني. د. موفق المولى)

النموذج2 تدريب التحمل مع الكرة الأسبوع الثاني يوم الإثنين مساء



للعب7 ضد7 في ساحة أبعادها(40×40) ياردة مقسمة لأربع مربعات وكل
مربع بمساحة(20×20) لغرض حيازة الكرة لأطول فترة ممكنة تحت شرط
تدريبي واحد وهو تحرك اللاعب بسرعة من المربع الذي مرر منه الكرة للاعب
زميل لمربع جديد.

الشوط الأول 3 دقيقة - الراحة 1 دقيقة

الشوط الثاني 3 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

الشوط الثالث 3 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

يعاد تنفيذ نفس التمرين اعلاه يوم الاثنين مساء في الأسبوع الثالث
بالتوقيتات التالية

الشوط الأول 4 دقيقة - الراحة 1 دقيقة

الشوط الثاني 4 دقيقة الراحة - 1 دقيقة
الشوط الثالث 4 دقيقة الراحة - 1 دقيقة
يعاد نفس التمرين اعلاه يوم الاثنين مساء في الأسبوع الرابع بالتوقيتات
ادناه
الشوط الأول 5 دقيقة - الراحة 1 دقيقة
الشوط الثاني 5 دقيقة الراحة - 1 دقيقة
الشوط الثالث 5 دقيقة الراحة - 1 دقيقة
التموذج 3 تدريب اللعب الأسبوع الثالث يوم الثلاثاء
+97455758583



bio
mo
mm

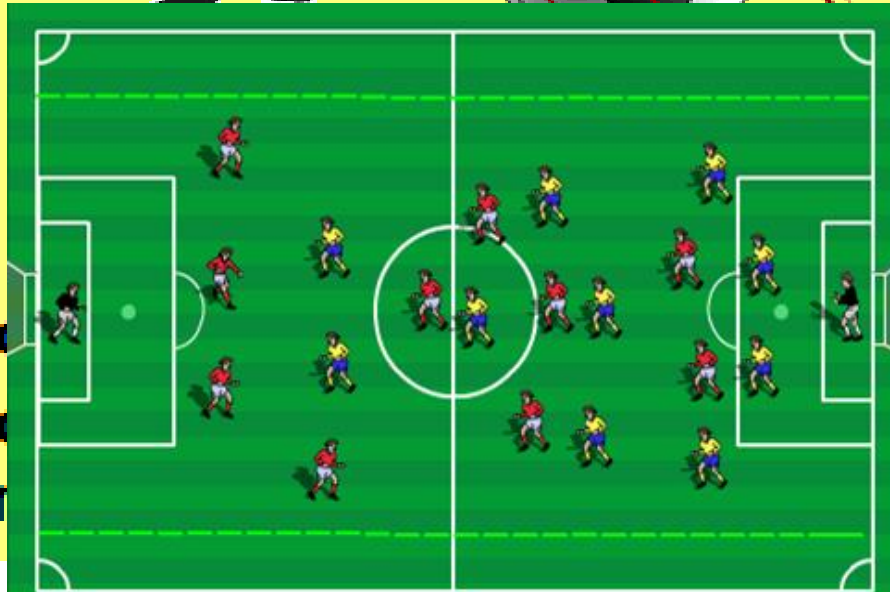


للعب 11 ضد 11 في ساحة كاملة الأبعاد ومقسمة لأربع مناطق وتحت شرط تعليمي وهو أن يلعب كلا الفريقين في ثلاث مناطق سواء في حالة الهجوم أو في حالة الدفاع لتطوير وتقوية لعب الكتل أو ما يعرف بالتراس لينفذ اللعب بشوطين وكل شوط من 25 دقيقة بينهم فترة راحة لمدة 8 دقيقة.

في يوم الثلاثاء مساء من الأسبوع الرابع يتم تنفيذ نفس التمرين بنفس التوقيتات مع تغيير شرط التدريب من اللعب بثلاث مناطق للعب بمنطقتين

فقط.
في يوم الثلاثاء مساء من الأسبوع الخامس يتم تنفيذ نفس التمرين مع منح الحرية للاعبين بتطبيق اللعب وفق الثالث مناطق والمنطقتين طبقاً لموقع الكرة من الساحة بنفس توقيتنا اللعب والراحة.

النموذج 4 تطبيق اللعب بالأسبوع الرابع لنوم الأربعاء



للعب 11 ضد 11 في كامل الساحة وفي المنطقة المحصورة بين الخطين وبمسافة 15 ياردة اسفل خطوط التماس لينفذ اللعب تحت شرط تعليمي واحد وهو اللعب بساحة الفريق بأقل من 3 مرات (لمسات) واللعب بساحة الخصم بطريقة حرة لتقوية اللعب والبناء السريع في ساحة الفريق (اللعب

بعيد عن المخاطرة) واللعب مع (المخاطرة) في ساحة الخصم لينفذ اللعب من شوطين من 20 دقيقة لكل شوط تفصل بينهم فترة استراحة 8 دقيقة.

يتم تنفيذ نفس التمرين أعلاه في يوم الاربعاء مساء في الاسبوع الخامس بنفس التنظيم مع تغيير شرط التعليم من اللعب بأقل من ثلاث مرات في ساحة الفريق للعب باقل من لمستين مع الابقاء على شرط التمرين باللعب الحر في ساحة الخصم.

النموذج 5 تدريب تخصصي لليوم الخامس من الأسبوع الأول

Mowafk Majeed Mola

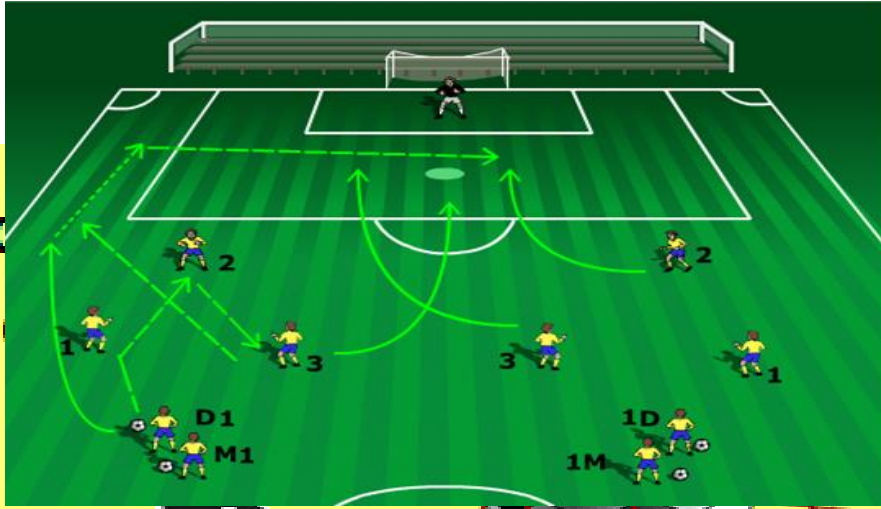
يتوزع الفريق بمثلثين على جهة اليمين واليسار (3+2+1) وأسفل منطقة الجزاء بينما يقف لاعب مدافع ولاعب وسط (D1) على بعد 10 ياردة تحت قاعدة كل ميثا فيمرر الكرة للمدافع (D1) والكرة للمهاجم (1) وينطلق بتوقيت عالي لتنفيذ ركض التداخل من خلف المهاجم الذي يكمل تمريره المثلث مع زملائه (2 و3) وهذا اللاعب يمرر الكرة للمدافع (D1) في منطقة الجماح الذي يستلم الكرة ويخترق باتجاه الجناح ويمرر كرة عكسية للمهاجمين (2 و3) من المثلث البعيد والذان يهاجمان الكرة العكسية للتسجيل بالهدف وحال الانتهاء وعودة المهاجمان لموقعهم يبدأ المثلث الثاني البعيد البناء والمثلث الأول الانتهاء وهكذا من دون توقف.

+97455758583

bio
mo
mn



يطور التمرين بعد عدة محاولات من دون ضغط بوضعه تحت الضغط وذلك بالطلب من اللاعب 3 الذي يمرر الكرة للجناح من التحول للدفاع ضد الكرة العكسية لخلق وضعية 2 ضد 1 حارس مرمى ووضع التمرين تحت نوع من الضغط الواقعي وهكذا من الجانبين.



لاحظ تحول المدافع رقم 3 في جهة البناء لداخل منطقة الجزاء لمساعدة حارس المرمى في الدفاع عن الكرة العكسية وبعد عدم محاولات يُطلب من اللاعبين 2 و 3 في جهة اليسار التحول للدفاع عن الكرة العكسية وخلق وضعية 2 ضد 2 في منطقة الجزاء وذلك من خلال (2 و 3) من الجهة المعاكسة للكرة العكسية ومدافعان (2 و 3) من جهة الكرة العكسية.

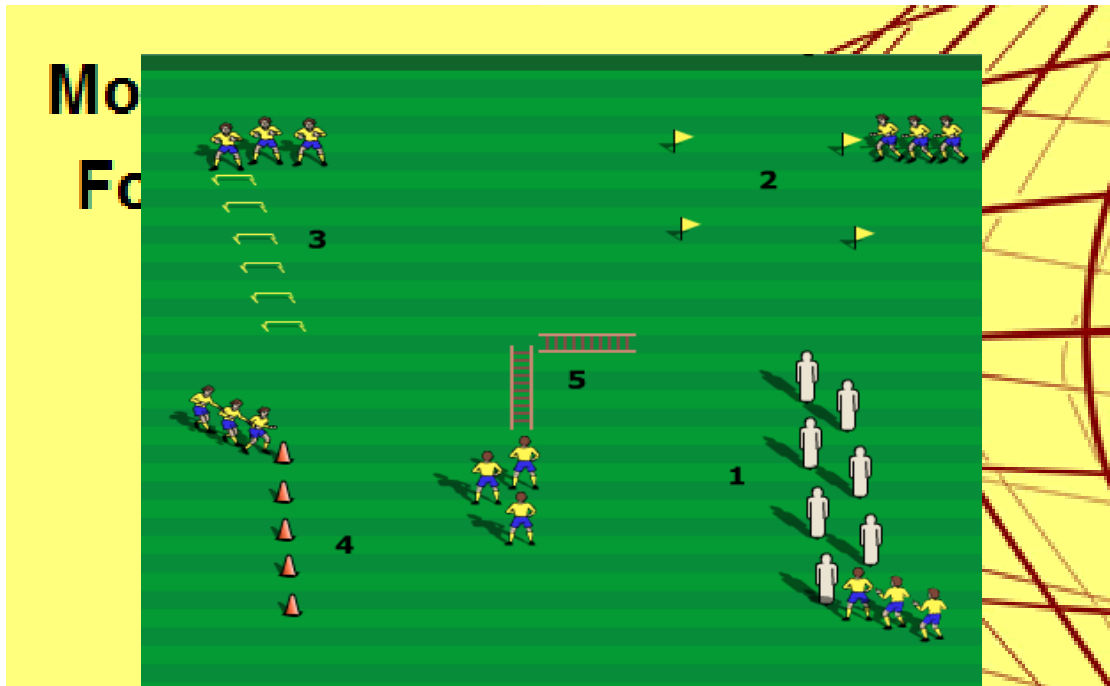
bio_soccer@yahoo.com



**** التدريب أعلاه تخصص للاعبين المدافعين ولاعبي الوسط المشاركين في الهجوم أسفل خط التماس ويهدف بدرجة كبيرة لتطوير لعب وواجبات هذين اللاعبين في الهجوم والبناء من جانبي ساحة الخصم لذلك سمي بتدريب التخصص (تخصص لاعبي الدفاع والوسط بالهجوم)**

النموذج 6 تدريب الرشاقة والتوافق والتوازن ليوم الخميس صباحا من

الاسبوع الثالث



تنظم 5 محطات للتدريب ويقف 3-4 لاعبين عند كل محطة لتنفيذ التمرين 4 مجموعة ثم الانتقال بحذاء كل محطة من محطة التالية وهكذا لحين تنفيذ التمرين 4

المحطة 1 ركض الزكزاك بدوران كامل حول كل شاخص

المحطة 2 ركض المربع بالقطع الكامل حول كل مخروط

المحطة 3 القفز الزوجي الواطئ - السريع فوق الموانع الواطئة

المحطة 4 الخطو السريع من بين الأقماع والوجه لداخل الساحة

المحطة 5 الركض بخطوة واحدة على السلالم الأول وبخطوتين على السلالم الثاني

يتطور التمرين في يوم الخميس من الاسبوع الرابع بتنفيذ كل محطة لستة مرات قبل الانتقال للمحطة التي تليها.

**** للحصول على البرنامج الكامل بكل تفاصيله التدريبية يجب مشاركة المدرب في دورة تدريب المتقدمين بكرة القدم والتي يقيمها المكتب

الاستشاري لكرة القدم للدكتور موفق المولى

Mowafk Majeed Mola

***** لا يجوز النصح بهذا التقرير لأنه فصل مهم من كتاب التخطيط بكرة

القدم للدكتور موفق المولى مع إخطار المساهمات كمنهجية ما قبل التعديل أو

التغيير شرط ذكر المصدر

***** أقدم هذا التقرير لمساعدة المدربين الشباب في عملهم وعند

مشاركاتهم في الدورات التدريبية للاتحادات القارية والوطنية وطلبة كليات التربية الرياضية



+97455758583

bio_soccer@yahoo.com

mouwafak.mola@aspire.qa

mmmola-phd@hotmail.com