

بسم الله الرحمن الرحيم

[وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً * وَيَرْزُقْهُ
مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ
فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا]

ω

سورة الطلاق الآيات (2-3)

تمهيد

تم تأليف هذا الكتاب من أجل تطوير برامج المدربين العاملين في مجال البراعم والناشئين والشباب، خاصة وأن العمل والاهتمام الكبير والمتنامي يحظى به اللاعبون الكبار في أندية كرة القدم التنافسية فقط في إهمال غير مسبوق لقطاع الأطفال والشباب على الرغم من عدم وجود حد فاصل كامل الوضوح ما بين الرياضة الترويحية والرياضة التنافسية .

علماً بأن لكرة القدم المدرسية أو التي تمارس من خلال الأندية أو الاتحادات المعنية دورٌ كبيرٌ في التنشئة بديناً واجتماعياً وصحياً ونفسياً ومهارياً وترويحياً وكذلك إعداداً للشباب لدعم الرياضة التنافسية مستقبلاً.

إن هذا الكتاب اتمنى أن يكون عنصر إضافة استكمالية، ومتمم لما هو موجود والهدف من الكتاب ليس تغطية كل جوانب كرة القدم وإنما خدمة المجتمع بتقديم دليل للمعلمين والمدربين العاملين مع قطاع الشباب في جوانب وثيقة الصلة وأمل أن يكون أداة عمل قيمة للجميع.

والشكر أجزله موصولاً لقسم التدريب الرياضي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

(كلية التربية البدنية والرياضة).

الفهرست

رقم الصفحة	الموضوع
I	الآية
II	الشكر والتقدير
III	الفهرست
1	المقدمة
الفصل الأول: دور كرة القدم في التطوير التربوي للبراعم والناشئين والشباب	
5	1-1 حقوق الرياضيين الشباب
5	2-1 الارتقاء بالمستوى الصحي من خلال الممارسة لكرة القدم
6	3-1 تطوير القيم الذاتية والاجتماعية
9	4-1 تطوير المصادر النفسية
15	5-1 تجارب إيجابية
16	6-1 التطوير الرياضي
23	7-1 أسلوب عمل المدرب
الفصل الثاني: تخطيط فعاليات كرة القدم	
27	1-2 البداية
28	2-2 تنظيم الفريق
30	3-2 تخطيط الأنشطة
32	4-2 تحديد الأهداف
36	5-2 محتويات التدريب
40	6-2 القدرة البدنية
44	7-2 الجهد النفسي
49	8-2 ما يتعلق بالمباريات

الفصل الثالث: تنظيم حصص التدريب	
59	1-3 سمات حصص التدريب
64	2-3 السمات الرئيسية للتمارين
68	3-3 تقييم حصة التدريب
71	4-3 التعليم وفرق التدريب
الفصل الرابع: الإستراتيجية التدريبية لخصص التدريب	
75	تمهيد
75	1-4 موقف بناء
76	2-4 قيادة التمارين
77	3-4 الاقتداء
79	4-4 تعليمات وتعليقات للاعبين
80	4-5 أسئلة ووسائل تذكير
80	4-6 تدوين أداء اللاعبين
82	4-7 التغذية الراجعة
83	4-8 اقتصاد وقت التدريب
87	4-9 تسجيل سلوك المدرب
الفصل الخامس: سلوك المدربين أثناء المباريات	
91	تمهيد
91	5-1 موقف المدرب تجاه مباريات كرة القدم
94	5-2 سلوك المدربين قبل المباراة
98	5-3 سلوك المدرب أثناء المباراة
100	5-4 سلوك المدرب بعد المباراة

الفصل السادس: كرة القدم للبراعم والناشئين	
103	1-6 توجيهات عامة
112	2-6 تمارين للتطوير البدني
116	3-6 تمارين على المهارات الأساسية لكرة القدم
121	4-6 خطط التدريب التأهيلية
الفصل السابع: حصص التدريب للاعبين أعمار 13/14 سنة	
128	توجيهات منهجية
الفصل الثامن تدريب اللاعبين 15 - 18 سنة	
146	1-8 اعتبار الحاجات الفردية
149	2-8 تحسين القواعد الأساسية الفردية
155	3-8 تطوير وسائل اتخاذ القرارات التكتيكية
158	4-8 بناء اللعب الجماعي
170	5-8 حراسة المرمى
180	ملحق الكتاب المراجع :
200	أولا : المراجع العربية
	ثانيا : المراجع الأجنبية
201	ثالثا : المجالات والبحوث والأوراق الدراسية

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية التربية البدنية والرياضة

كرة القدم للبراعم والناشئين واللاعبين الشباب توجيهات وارشادات للمدربين

قسم التدريب الرياضي

كرة القدم للبراعم والناشئين واللاعبين الشباب توجيهات وإرشادات للمدربين

تأليف

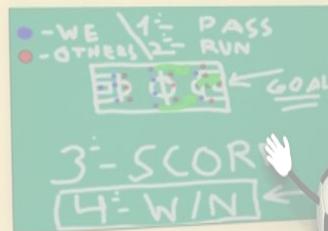
الدكتور

للبراعم واللاعبين الشباب



عمر محمد علي
كرة القدم

توجيهات وإرشادات للمدربين





د. عمر محمد علي