



الاتحاد الجزائري لكرة القدم

الرابطة الجهوية لكرة القدم - باتنة

# التدريب الذهني لكرة القدم

د. كاظم الربيعي

اعداد المحاضر الاسيوي



## ● التدريب الذهني

هو وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي ليستجيب طبقا لهذه البرمجة .

● :- وهو عملية اداء مهارة كاملة بدون ارسال اشارة حسية كبيرة للعضلات المنفذة للأداء .

● التدريب الذهني هو في الحقيقة تدريب للعمليات العقلية ( نظام المعلومات ) وفقا للتسلسل التالي :-

● دخول المعلومات (مثيرات تصل اللاعب عن طريق الحواس مثل (النظر -السمع - الاحساس العقلي- اللمس ) . \_\_\_\_\_ تحليل المعلومات (جملة من العمليات العقلية كالانتباه وتركيز الانتباه والادراك ) والبحث في الذاكرة الحركية \_\_\_\_\_ الاستجابة للمثيرات واتخاذ القرار

## أهمية التدريب الذهني

1. هو احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي
2. يساعد على تحسين التركيز بصورة افضل على الاشياء المراد عملها .
3. يساعد على الانتباه من تشتت الافكار .
4. استبدال مواقف التوتر والخوف والقلق الى مواقف متميزة بالثقة بالنفس وتقليل الشكوك في قابلية اللاعبين .
5. استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وتحقيق الاهداف .
6. يساعد على سرعة الشفاء عند الاصابة ومواجهة الالم والعودة الى المباريات بكل ثقة باستعمال التدريب الذهني .
7. استخدام التدريب الذهني في ممارسة وتحسين المهارات الرياضية – تصور نقاط الضعف والخطأ في الاداء ثم كيفية اصلاحه – ثم تصوير الاداء الصحيح للمهارة .

# انواع التدريب الذهني :-

1. التدريب الذهني المباشر :- ويشمل - التصور الذهني والانتباه ونقله مع اللاعب للساحة في التطبيق الميداني .
2. التدريب الذهني غير المباشر :- ويشمل :-

\* القراءة لوصف مهارة معينة

\* مشاهدة الافلام

\* الاستماع لوصف مهارة .

\* مشاهدة النماذج الحية .

\* كتابة المعلومات على السبورة

\* الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية



## اساس كفاءة المدرب الناجح هي :-

\* التحسين من مهارات اللاعبين

\* قوة اللاعبين الذهنية

الخطأ الكبير جدا هذه الايام صرف وقت كبير لتحسين المهارة ولياقة اللاعبين دون وضع اعتبار لتحسين ذهنية اللاعبين وكذلك الاهتمام بعضلات اللاعبين وليس عقلية اللاعبين .

مفاتيح رئيسية لتطوير ذهنية اللاعب وتعمل سوية ببدن وفكر اللاعبين وعند ارتفاعها يرتفع الاداء عند الفريق وهي :-

1. التركيز 2- الثقة بالنفس 3- التحفيز

بالتركيز عندما يكون الهدف واضح وبسيط تكون الفرصة لتنفيذ الواجب بشكل جيد كبير جدا . وعند تنفيذ الواجب بشكل جيد نكسب ثقة عالية تمنحنا المتعة . وعند توفر المتعة والثقة بالنفس بالقدرة على التنفيذ فأننا نحفز ذهنيا لتكرار العمل الصحيح مرات كثيرة .

## الثقة بالنفس :-

تعتبر واحدة من العناصر المهمة في نجاحات فريق كرة القدم وان الثقة بالنفس هي الايمان الذي يمتلكه الفرد بقابليته على النجاح في الرياضة وعند ما تتوفر الثقة بالنفس عند اللاعبين فانهم يستطيعون الاداء بأحسن مستوى .

الحقائق الخارجية والداخلية التي تؤثر في مستويات الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم:-

1. الاعلام
- 2- القضايا الشخصية
- 3- العائلة والاصدقاء
- 4- طريقة واسلوب الحياة
- 5- المشاكل الشخصية
- 6- الاصابات
- 7- تغيير المدرب
- 8 - تغيير التكتيك
- 9- خسارة المستوى (الاطء الكثرة )
- 10- معاناة الفريق
- 11- مشاكل كرة القدم المتنوعة .

## أفكار ومحاولات تساعد في التدريب الذهني

● **تحديد الهدف (تدريب واقعي بسيط لكسب الثقة- وضوح الهدف من التمرين -احتكاك كثير بالكرة )**

● **التصور الذهني (لأداء مهارة معينة ينتج عنه تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسلّة من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة)**

● **الاسترخاء**

● **التخيل**

● **الرؤية**

● **تقوية العامل النفسي**

● **التركيز**

● **الثقة بالنفس**

● **الدافعية ( الشهرة – القوة - المال- الاتجازات )**

● **التعامل مع الشد النفسي والغضب (التوتر )**

● **التماسك**

● **التعامل مع الصحافة**



## التمارين الذهنية المرتبطة باللعب

من التمارين المهمة جدا والتي تطور ذهنية اللاعبين المتقدمين هي تمارين المراكز ويكون التركيز فيها على تنفيذ الواجبات المطلوبة من اللاعبين خلال اللعب الحقيقي وهي بجانب تطوير ذهنية اللاعبين فأنها تعمل على تطوير الصفات الأخرى للعب. حيث ان هذه التمارين للتطوير الذهني هي الأقرب للتطور عند ظهور الكرة في وضعيات اللعب الحقيقي وهي واحدة من مفاتيح تطوير ذهنية اللاعبين في مختلف الأعمار بعد مناقشة التمرين نظريا وتكمن أهميته:-

1. بعده وقربه عن يوم المباراة .

2. اختلاف التركيز الذهني وفقا لذلك .

3. يكون التدريب الذهني من الصفات للأعداد طويل المدى الذي يرافق

اعداد اللاعبين المبتدئين لحين وصولهم لمستوى البطولات لكونه

مرتبط بتقليل الضغوط التي تواجه هؤلاء اللاعبين ويمكن تقسيم

هذه التمارين الذهنية الى :-

1- التمارين الذهنية للمراحل العمرية الصغيرة

2- التمارين الذهنية بألعاب التسلية الصغيرة .

3- التمارين الذهنية المرتبطة بالتكتيك .

4- التمارين الذهنية المرتبطة المرتبطة بتكتيك اللعبة

5- التمارين الذهنية التكتيكية بأسلوب المنافسة

# التمارين الذهنية للمراحل العمرية الصغيرة

## النقاط المهمة لتدريب الفئات العمرية

- 1- اختيار نوعية من تمارين اللعب ذات الطابع الابداعي والتي تخلق تحدي امام اللاعبين الصغار وتتركهم يفكرون بالحلول للتحديات بأنفسهم وليس من خلال المدربين
- 2- توسيع مدارك مدربي الفئات العمرية لأهمية تطوير القابليات الذهنية للاعبين الصغار عن طريق اقامة ورش عمل ومحاضرات نظرية متخصصة بالتدريب الذهني .
- 3- استخدام متخصص بعلم النفس للعمل مع اللجان المشرفة على الفئات العمرية ومرافقتهم للمنتخبات في البطولات لممارسة دوره المهم.
- 4- التنسيق مع عوائل اللاعبين ودعوتهم لحضور التدريبات والمباريات
- 5- عدم اعطاء دور كبير جدا للأعداد الذهني كما هو مخصص للأعداد البدني والفني والخططي للمتقدمين والمحترفين
- 6- عدم التركيز الشامل فقط على تدريب المهارات فهي ليست كل شيء بكرة الصغار. اعطاء اهمية بالغة لتمارين اللعب خلال الوحدات التدريبية للاعبين الصغار

7- الاعتماد على مجموعة تمارين الالعب المصغرة SSG في تطوير ذهنية اللاعبين كأساس وخلال الالعب التكنيك والتكتيك البسيط 1ضد1, 2 ضد 1, 3ضد2 .

8- الالعب الصغيرة تساهم بخطوات متتالية على تنمية القدرات العقلية للاعبين في مواقع مشابهة للعب الواقعي ومنها التركيز. والالعب المصغر اعظم محفز لهم.

9- تطوير ذهنية الالعب في المراحل العمرية المبكرة كأساس لتطوير ذهنية الفوز في المراحل المتقدمة (اعتماد ذهنية الالعب لحد14 سنة وذهنية الفوز فوق 14 سنة) (يتطلب الفوز). )

10- عندما يكون الالعب الصغير قادر على حل المشاكل اثناء التدريب فإنه سيكون غالبا قادر على حلها اثناء الالعب من خلال :- \* فهم الالعب \* قراءة مختلف وضعيات الالعب .  
\* حل المشاكل بنجاح كامل .

11- نقل محيط التدريب المشابهة للعب الى وضع مشابه لمحيط وواقع اللعبة .

12- درب باتجاه المرمى لأنها تطور ذهنية الالعب و بنفس الوقت تطور التصويب اضافة لجلبها المتعة والتحفيز لجميع اللاعبين .



13- افضل محاضرة يمكن ان يقدمها المدرب تكون في الساحة وليس في قاعة المحاضرات النظرية .

14- استخدام هذه المهارة بشكل صحيح من قبل المدرب تحدث فارق كبير في النجاح وتطوير ذهنية اللاعبين الصغار .

15- هل هنالك خطوة لتأسيس نموذج لبرنامج تدريبي تنافسي مع الصغار يأخذ بنظر الاعتبار التدريبي الذهني المباشر وغير المباشر .

16- تأثير القوى الذهنية يكون احيانا العنصر الحاسم لتحقيق الفوز مقارنة باللياقة البدنية او التكتيك .



17-تأثير مخاطبة غير لائقة او اشارة مدرب غير لائقة تحدث رد فعل غير ناجح لاحد اللاعبين وتتعكس على فقدانه السيطرة ورد فعل سلبي ويتأثر الاداء سلبيا ومثل ما يكون رد فعل سلبي لقرار حكم او سوء حظ او اصابة غير موقعة .

18-على المدربين العاملين مع الفئات العمرية نقل احلام اللاعبين الصغار الى احلام لمستوى البطولة والانجاز العالي من خلال :-  
أ-تطوير المستوى ما هو قوي وتحجيم ما هو ضعيف .  
ب-تطوير مفهوم التفكير الذهني عند لاعبيهم .

ت-فهم الفروقات الذهنية خلال المباراة التي يفوز بها والتي يخسرها .

19-تأثير تحفيز القوى العقلية في غرفة تبديل الملابس وقبل دخولهم اساحة للعب عنصر حاسم لتقرير الفوز .

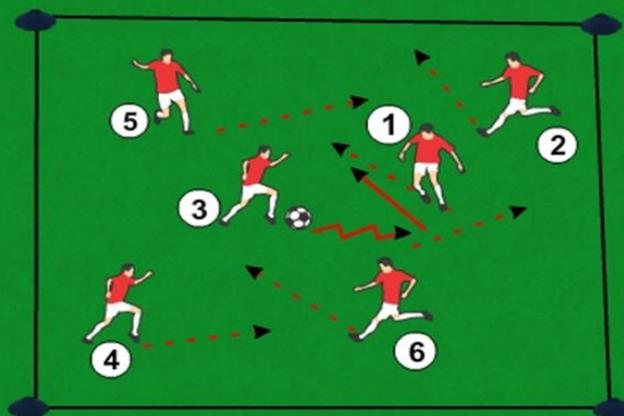


## تمرين 1 نموذج لتمرين ذهني بألعاب التسلية

يتحرك 6 لاعبين في مربع  $10 \times 10$  متر وكل لاعب يحمل رقم من 1 الى 6 ويطبق التمرين باستخدام كرة واحدة . يبدأ التمرين ببناء رقم لاحد اللاعبين من قبل زميلهم وضرب الكرة قصيرة داخل المربع يتحرك لها صاحب الرقم المنادى وهذا بدوره يضرب الكرة وينادي رقم اخر وباستمرار ينفذ التمرين والذي يكون التأكيد علي الانتباه والتركيز على الرقم المنادى عليه وحركة الكرة وتطويره بكرتان ورقمان . وهي تلعب دورا رائعا في تدريبات الفئات العمرية



## تمرين رقم 1





## نماذج للتمارين الذهنية S.S.G المصغرة للفئات العمرية تمرين رقم 2

طريقة تدريب الصغار هي طريقة للخلق والابداع ليس من الناحية الفنية والبدنية والخططية فقط وانما ايضا من الناحية النفسية التي تشكل الاساس لتطوير الذهنية الكروية في عالم كرة الصغار. لذلك في هذه التمارين المسلية تعمل على زيادة التركيز الذهني والثقة بالنفس ومبادي اللعب المتنوعة وتعويد اللاعبين على التمرير والتهديف الفعال وتقليل مستوى الخوف والقلق من الاخطاء وتطوير ذهنيتهم خلال التعلم. في التمرين رقم 2 يكون اللعب على ساحة محددة بمنطقتي جزاء 6 ضد 6 وفريق 6 احتياط حول الساحة ويتبادل الادوار بعد كل هدف. ويحق للفريق الحائز على الكرة التهديف خلال لمسات ثلاثة وعند الخطأ تبدل الحيازة باللعب للفريق الاخر من حارس المرمى.



## تمرين 2 نموذج 1 للألعاب المصغرة





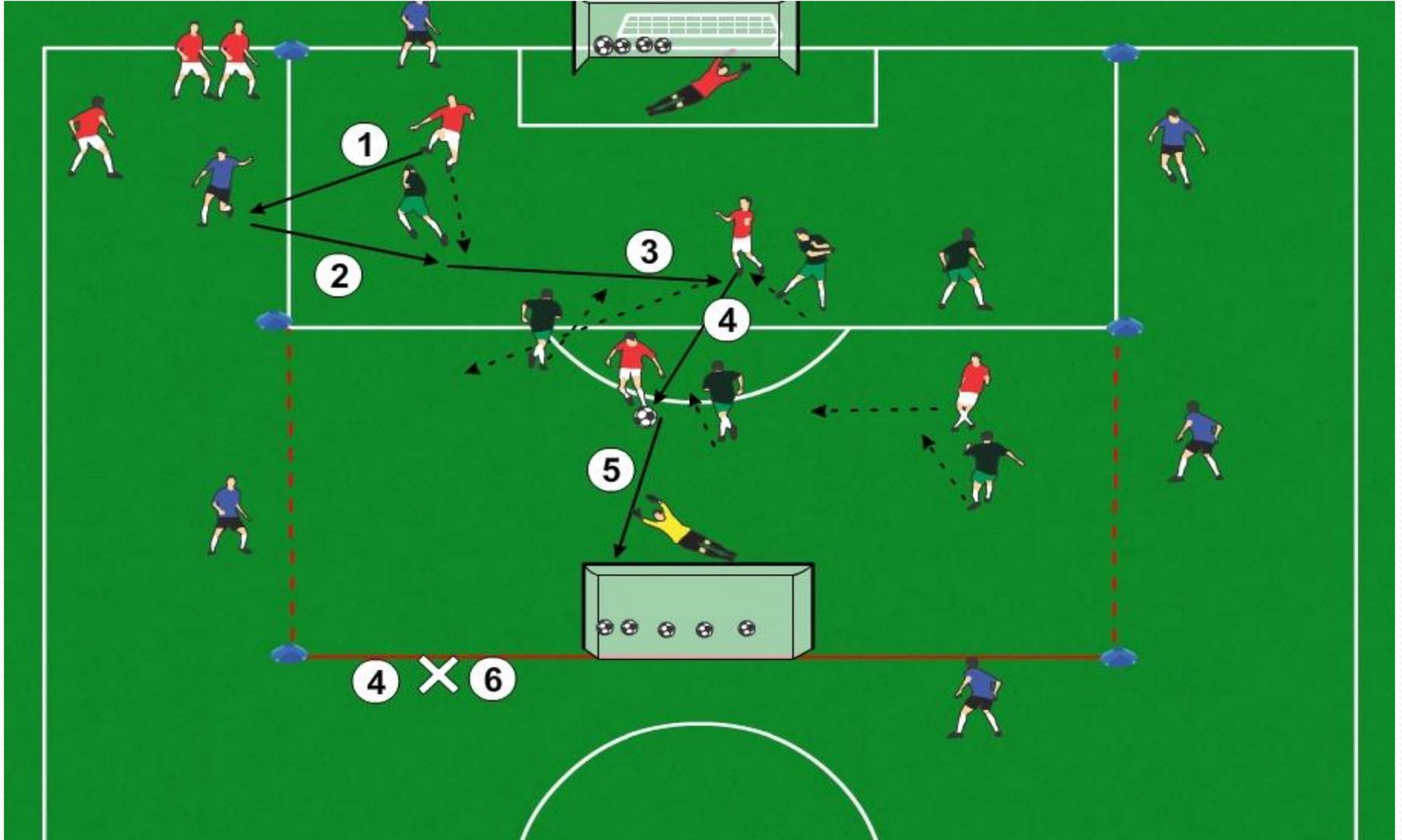
## تمرين رقم 3

نموذج 2 بتحويل التمرين بنفس ساحة اللعب للتمرين السابق ويكن عمل التمرين بالضوابط التالية :-

- 1-اللعب 6 ض 4 الفريق الناقص العدد ( الاحمر ) يلعب 5 لمسات وله الحق باللعب مع لاعبو الاسناد ( الازرق ) والفريق الاسود صاحب الزيادة العددية 3 لمسات لإنهاء الهجمة .
- 2- نفس اللعب ولكن الاختلاف بلمسات الكرة ,اللعب الحر الفريق الاسود بشرط 3 لاعبين فقط يهدفون وثلاثة يصنعون اللعب بينما الفريق الاحمر لعب حر ومع لاعبي الاسناد .
- 3- هنالك عدة تحويلات اخرى يعمل بها المدربون.



تمرين 3 نموذج 2 للألعاب المصغرة



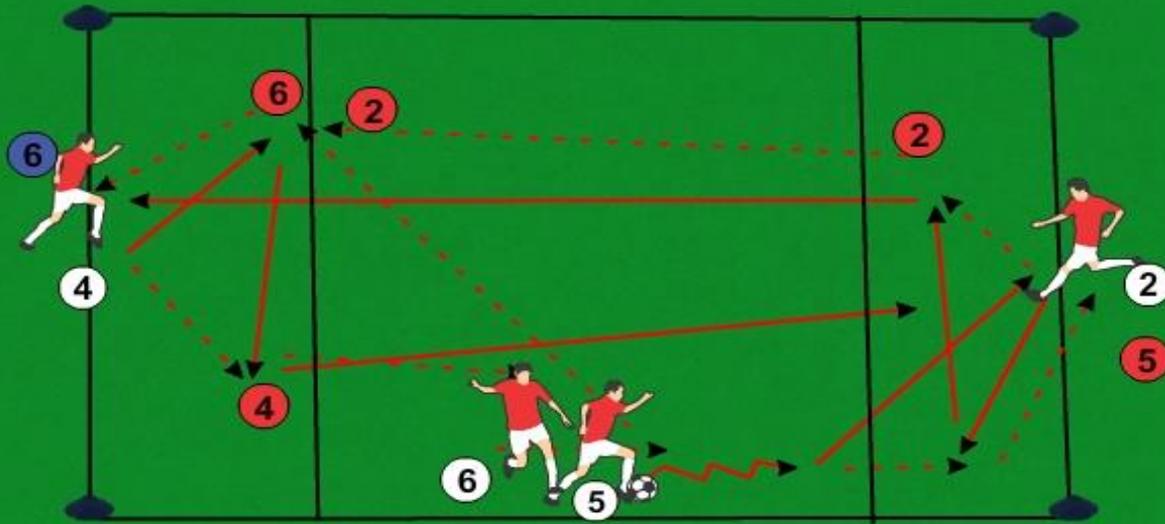


تمرين 4

نماذج للتمارين الذهنية المرتبطة بتكنيك اللعبة

داخل مستطيل بأبعاد 10x10 متر وكما في الشكل التالي وكرة واحدة ويشترك في التمرين 4 لاعبين اثنان منهم يقفان وسط الضلع الصغير من كل جهة للمستطيل ولاعبان في وسط المستطيل الاول معه كرة والثاني يلاحقه. اللعب من تمريرات من لمسة واحدة ودبل باص ثم تبادل المراكز المستمر. تمرين صعب في بدايته ولكن من خلال الانتباه والتركيز سيتم تطوير الناحية الذهنية للاعبين .

# تمرين 4

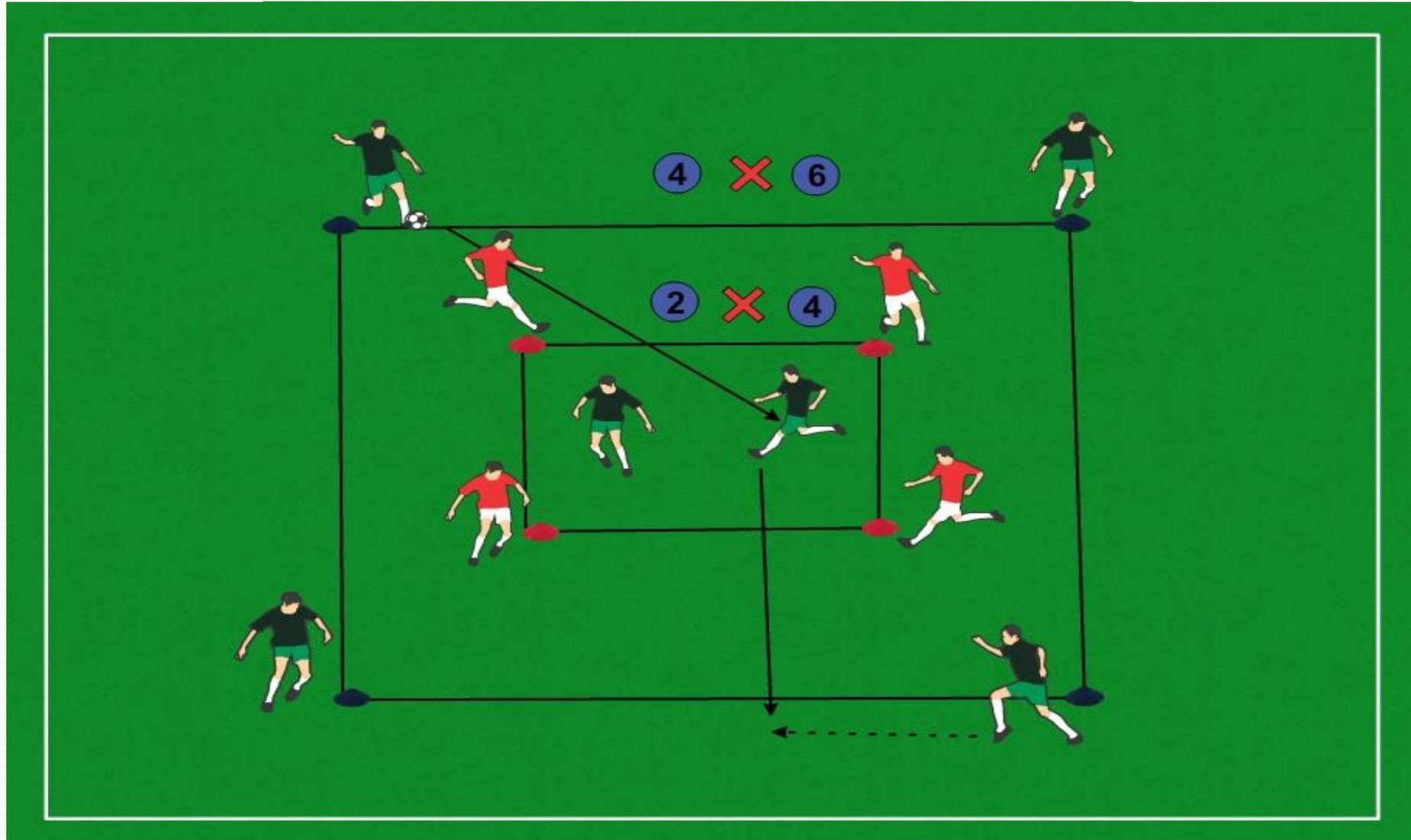




## تمرين 5

تحويل من اللعب 4 ضد 2 بعد الاتقان والملل في المربع  $10 \times 10$  متر نضيف المربع  $20 \times 20$  متر والتحول الى اللعب 6 ضد 4 عند قطع الكرة في المربع الصغير من قبل اللاعبين باللون الاسود يتحول اللعب الى 6 اسود ضد 4 لاعبين ابيض . وهكذا تتحول الطريقة كلما قطعت الكرة . وتكون الشدة اكبر والراحة اقل في طريقة 6 ضد 4 بينما تعطي طريقة 4 ضد 2 الراحة اكثر . ويكون التدرج باللعب من 3 لمسات الى لمستان الى لمسة واحدة .

# تمرين 5





## تمرين 6

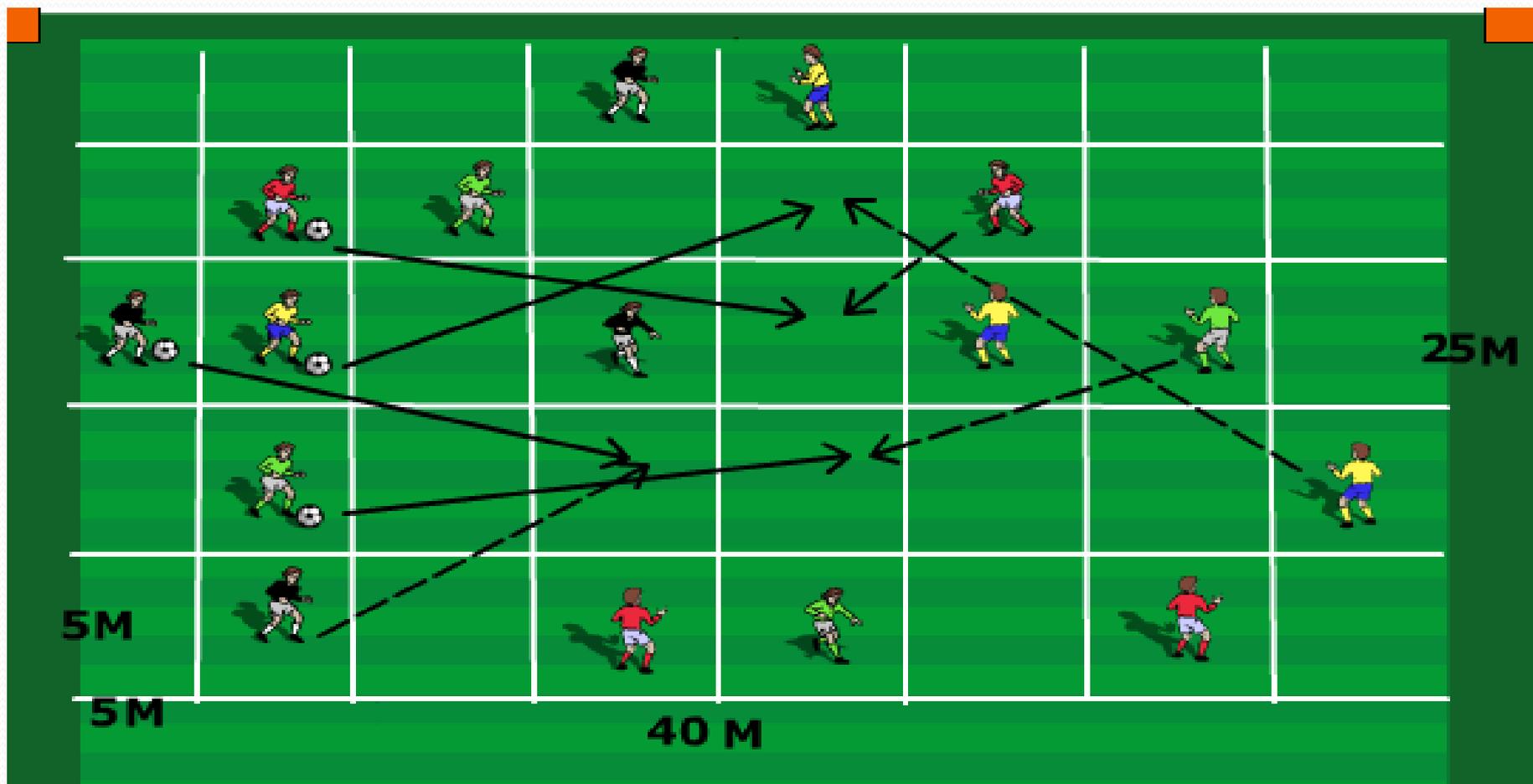
ساحة لعب 25x 40 متر تقسم الى مربعات

وكل مربع 5 x 5 متر

يشترك 4 فرق وكل فريق يتكون من اربعة لاعبين بأربعة  
الوان وكل فريق له كرة واحدة. كل فريق يمرر الكرة بين  
لاعبيه بتحريك مستمر. لا يحق لكل لاعب البقاء في مربعه  
اكثر من 4 ثواني ولا يسمح بتواجد اكثر من لاعب بالمربع  
الواحد. تمرين ذهني كبير تركيز ذهني واتخاذ القرار .  
اضافة الى مبادئ اللعب التحرك للفراغ , الاسناد الرؤيية ,  
الحركة للكرة والى الفراغ . بدنيا الانتشار السريع .



# تمرين 6





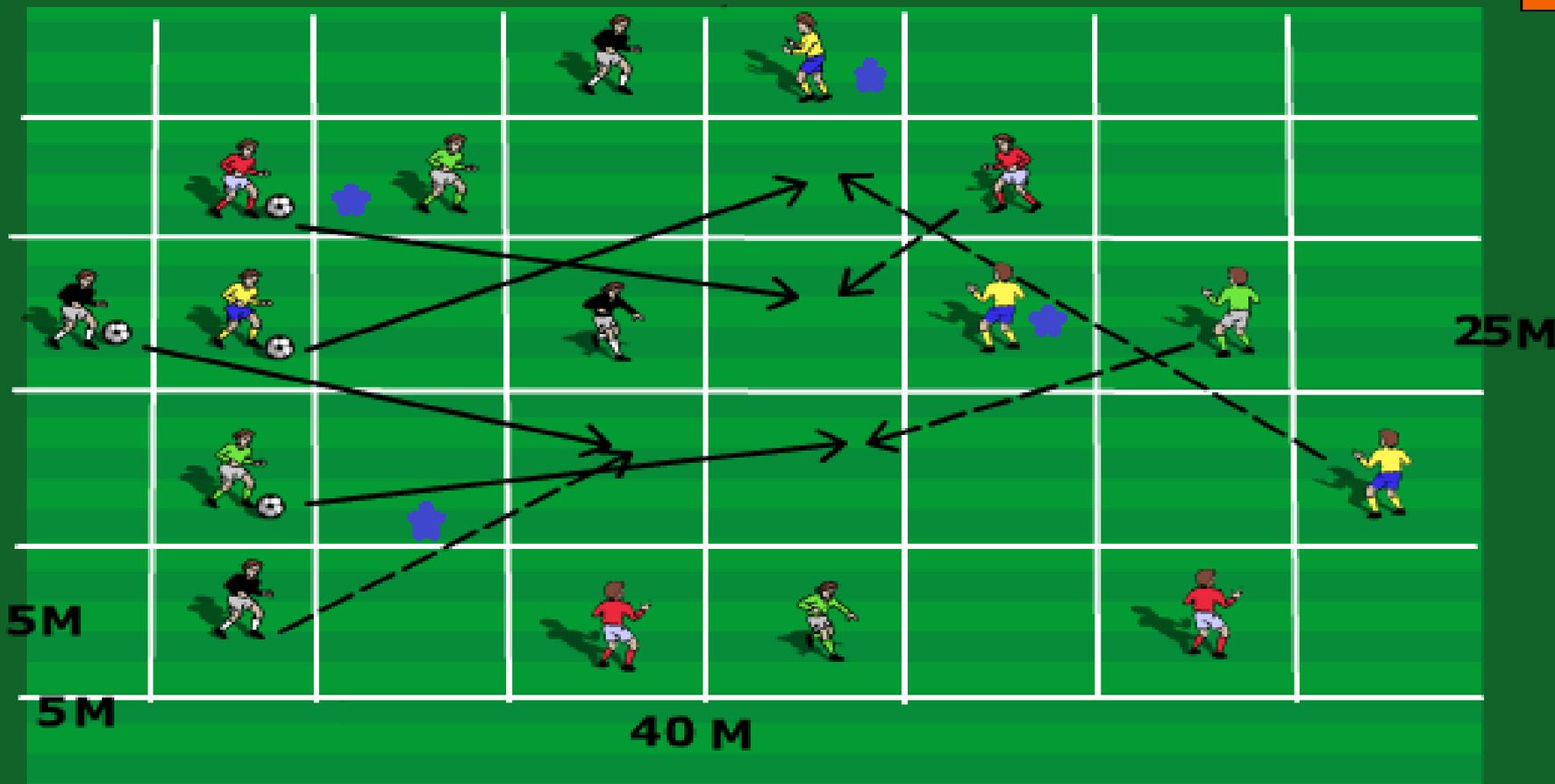
تمرين 7

## تصعيب وتسهيل التمرين

تصعيب التمرين بإضافة مدافعين اربعة يضغطون على حامل الكرة . اللاعب يستلم الكرة بعد مربعين . اللعب من لمستان ثم لمسة واحدة تسهيل التمرين للراحة من خلال -اللعب الحر - تقليل عدد المربعات - غير محددين بوقت للبقاء في المربع كما في الرسم للتمرين 7



# تمرين 7



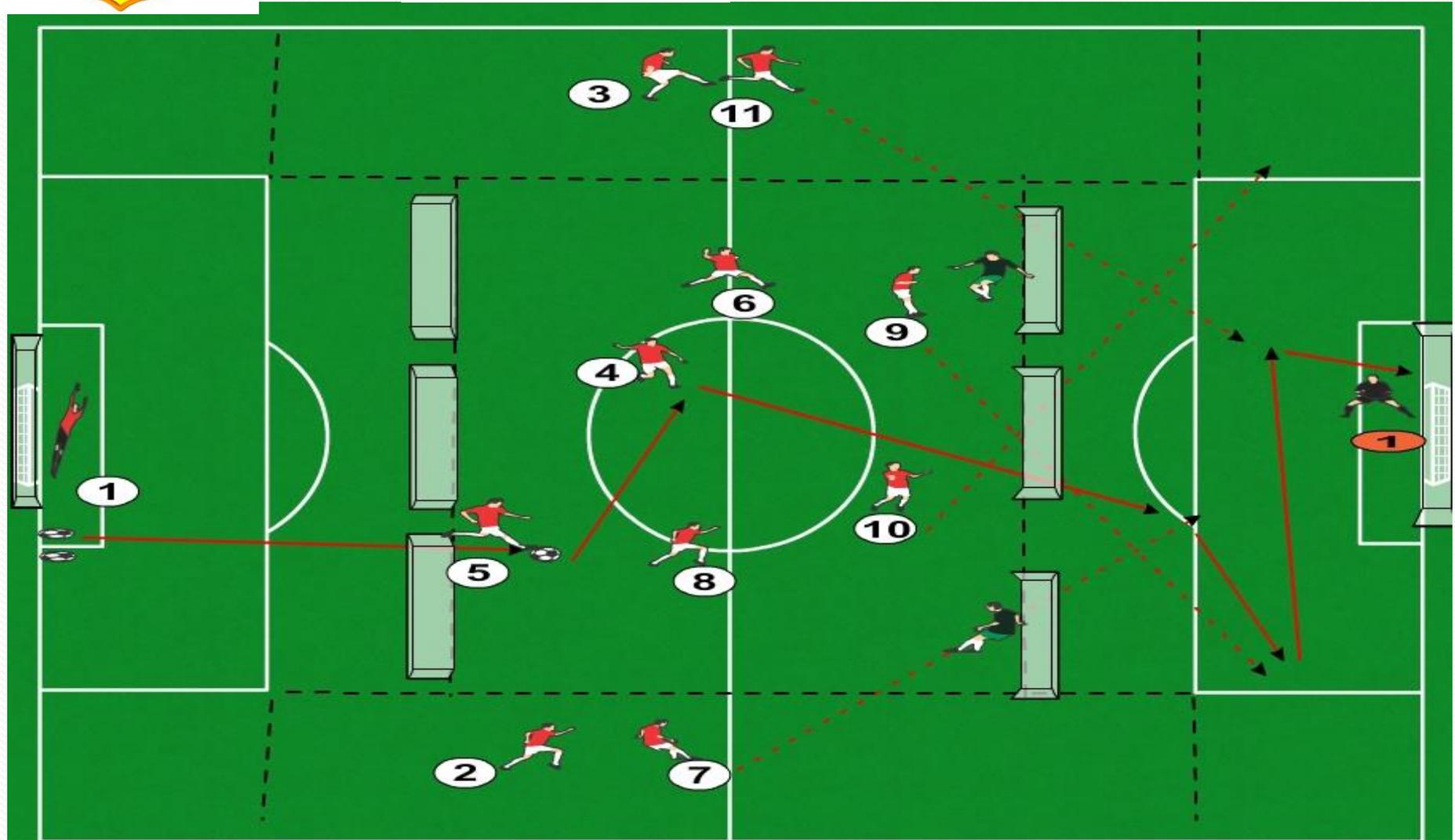
## تمرين 8 نماذج لتمارين التدريب الذهني المرتبطة بالتكتيك التركيز على الهجوم من العمق

حركة اللاعبين بهجوم فرقي لكل الفريق مع التأكيد على الاختراق من العمق حيث حدد 3 اهداف مع تواجد مدافعان بتحركات لحماية هدفان محددان امام خط قوس الجزاء واجبار المهاجمين للنظر والرؤية واتخاذ القرار للعب الى جهة المرمى الخالي من الاهداف الثلاثة (الخالية من الشباك).

مناولة من الحارس الى دفاع الوسط ثم تمرير للعمق الى اللاعبين المتقاطعين بين المهاجمان والجناحان

يمكن تراجع المدافعين بعد التمريرة الاختراقية للعب 4 ضد 2 او 5 ضد 2 او تحويرات ذهنية اكبر .(الحارس يبدأ التمرين و يمرر الكرة عبر احد الاهداف الى دفاع الوسط الانسب)

# تمرين 8





تمرين 9

العب على الاجنحة

نفس التمرين السابق مع التأكيد على اللعب على

الاطراف من خلال اشراك حارس ومدافعان

يتواجدون كل واحد في مرمى من الثلاثة . وترسل

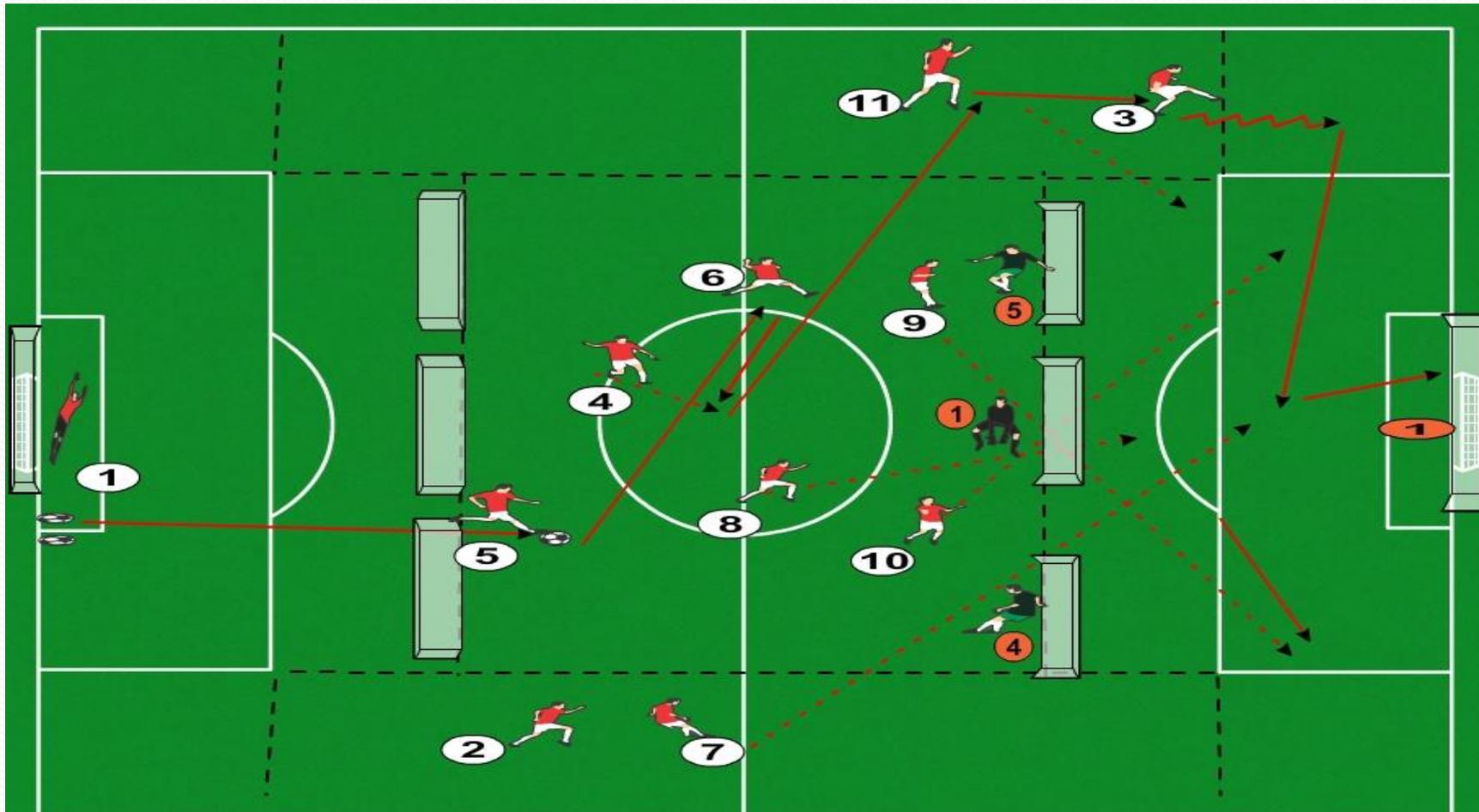
الكرة الى دفاع الوسط ثم لاعب الوس وبدوره الى

الجناح والربط مع الظهير والذي يحول الكرة الى

اللاعبين الداخليين للجزء كما في الشكل التالي . بعد

الاتقان يكون الهجوم مع اشراك المدافعين 5 ضد 3

# تمرين 9 اللعب على الجناح





# نماذج للتمارين الذهنية التكتيكية بأسلوب المنافسة

تمرين رقم 10

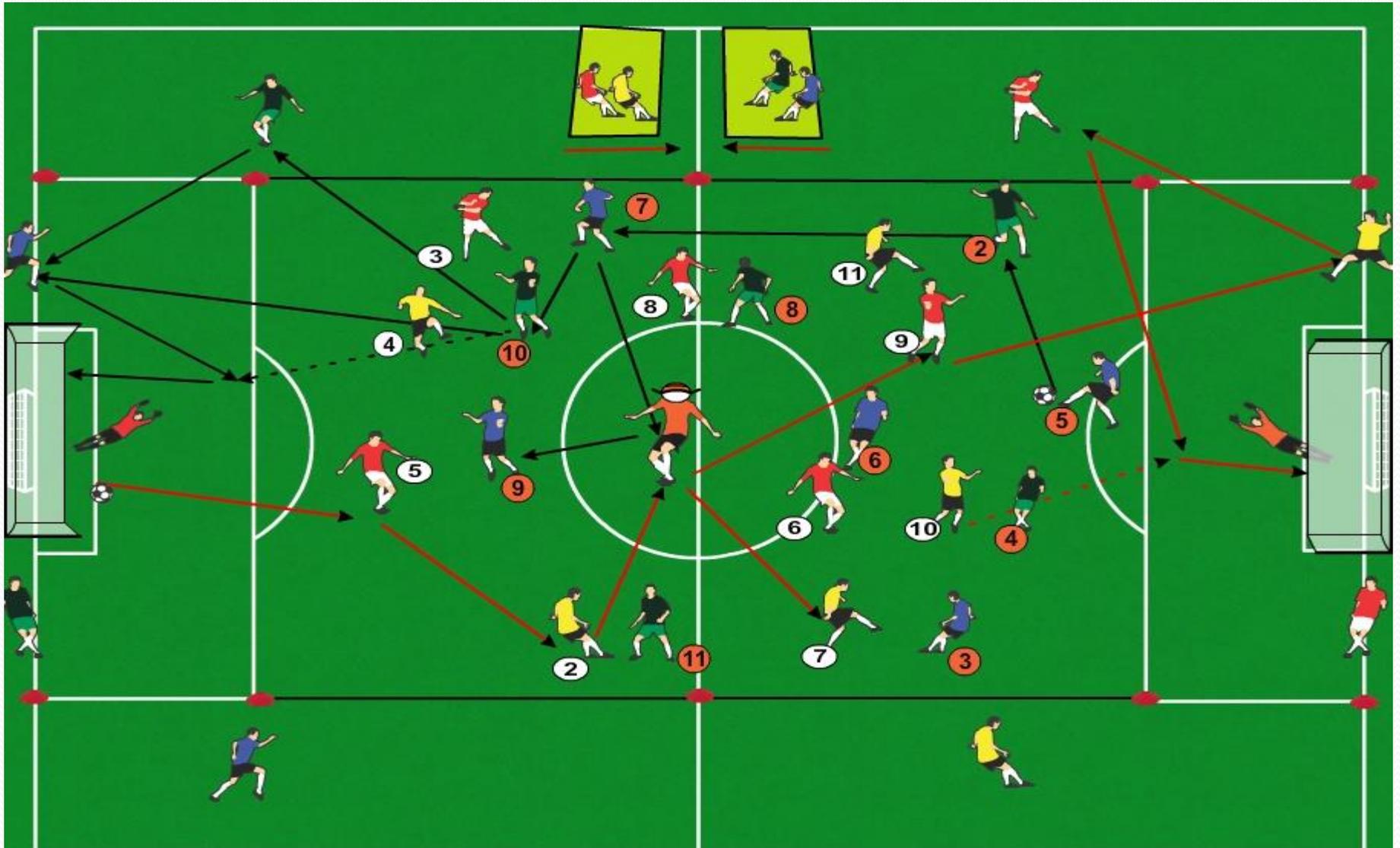
اللعبة على مساحة 40 x 60 متر كما في الشكل التالي يشترك في النصف الأول 5 مهاجمين احمر ضد 5 مدافعين اسود مع وجود 4 لاعبين اسناد اصفر اثنان لكل فريق مهاجم على جانبي المرميان مع حراس مرمى كل لاعبان يساند الحائز على الهجمة, ويتواجد في النصف الثاني مهاجمان ضد مدافعان وحارس مرمى بانتظار الهجوم المرتد السريع. الفريق المهاجم له الحق 3 لمسات والرابعة التهديف الاجباري. الفريق الاسود عند قطع الكرة يلعب التمريرة للهجوم المرتد السريع باشتراك الساندان رقم 15 و 13 ومهاجم ثالث ليكون اللعب 5 ضد 2. ثم تبادل الادوار والاحمر يقوم بالهجوم المرتد. التركيز للمهاجمين بالتقيد باللمسات الاربعة وكذلك ايعاز المدرب السريع بالمرتد عند قطع الكرة والصارفة. هذا يطور الذهنية الايجابية لتطوير فكر اللاعبين.





## تمرين 11

كما في الشكل التالي يلعب فريقان كل فريق من لوانان كل خمسة لاعبين بلون مع وجود 4 لاعبين اسناد في الثلث الهجومي لكل فريق مع وجود لاعب ارتكاز يلعب مع الفريقان وبخاصة عند الضغط القوي على حائز الكرة وزملائه. يطور التمرين بأن يلعب الحائز على الكرة الى الزميل المعاكس باللون . يعتمد اجراء التمرين وفقا للعدد في الفريق 7 ضد 7 و 8 ضد 8 او 10 ضد 10 مع لاعبي الاسناد . يمكن اللعب على نصف ملعب والتحكم بعدد اللمسات اللعب الحر ثم 3 لمسات واثنين او لمسة واحدة لأوقات محددة هذا التمرين يطور الرؤيا والتركيز الذهني اضافة الى مبادئ اللعب الهجومي والدفاعي





● شكرا لأصغائكم

● Thank you

● المحاضر الاسيوي

● د. كاظم الربيعي