

## مقدمة

أقدم هذا المؤلف للمكتبة الرياضية «جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية»، والذي يهدف إلى تقديم بعداً يحتاج إليه كل مدرب يرغب في تطوير أداء فريقه من خلال برامج ذهنية حركية مطلوبة لأداء لاعب كرة القدم المستقبل.

لقد حاولت دومًا تطوير أساليب تدريب كرة القدم من خلال أبعاد جديدة يمكن أن تضيف برامج ذهنية حركية ثبت حاجاتها للاعب المعاصر وكذلك للاعب المدرب لكي يواكب إدارة المستقبل.

أدعو الله أن يوفقني في استكمال منظومة طريقة مفتي الطولية لتصبح ذات نفع للمدربين في كرة القدم.

والله الموفق

مفتي إبراهيم



## الرموز المستخدمة في الكتاب

أولاً، رموز اللاعبين



لاعب مهاجم



لاعب مدافع



لاعب مشترك مهاجم أو مدافع مع المجموعتين



لاعب ممرر للكرة



تحرك لاعب بدون كرة



تحرك لاعب بالكرة



حركة الكرة الأرضية للتمرير أو التهديف



حركة الكرة العالية للتمرير أو التهديف



لاعب يسحب الكرة بأسفل القدم على الأرض



لاعب يدور حول الذات بالكرة



لاعب ينطط الكرة خلال تحركه للأمام



لاعب يراوغ بالكرة



لاعب ينطط الكرة في المكان أو داخل طوق بلاستيكي



الكرة التي تعامل معها اللعب أولاً



الكرة التي تعامل معها اللعب ثانيًا



دورات حول الذات بدون كرة



- دورة واحدة حول الذات بدون كرة



دورتين بالكرة حول الذات

## ثانياً: رموز الأدوات المستخدمة



قمع بلاستيكي لتحديد الأقسام الطولية بالملاعب



طبق بلاستيكي لتحديد أقسام الملعب أو مساحات



الكرة أو الكرات



طوق بلاستيكي



حائط صد



عمود بلاستيكي



حاجز منخفض



حاجز متوسط



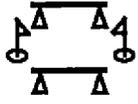
حاجز عالي



خط لتحديد مساحة أو منطقة معينة بالملاعب



اتجاه الهجوم



مجموعة أدوات تتكون من حاجزين منخفضين وعمودين بلاستيكيين

3 × 3

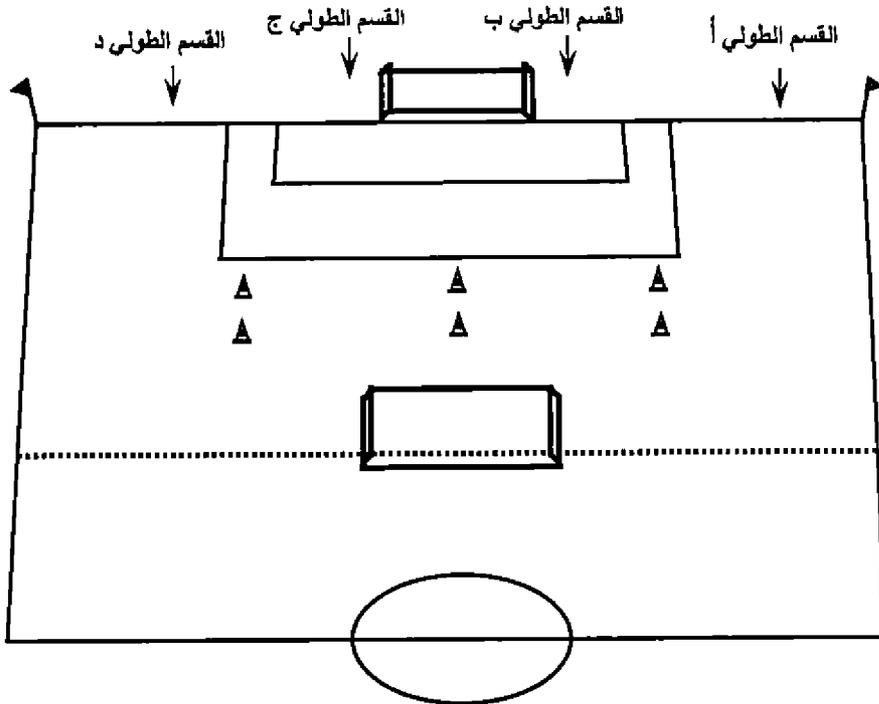
ثلاثة لاعبين ضد 3 لاعبين (مجموعتان ضد بعضهما)

1 + 3 × 3

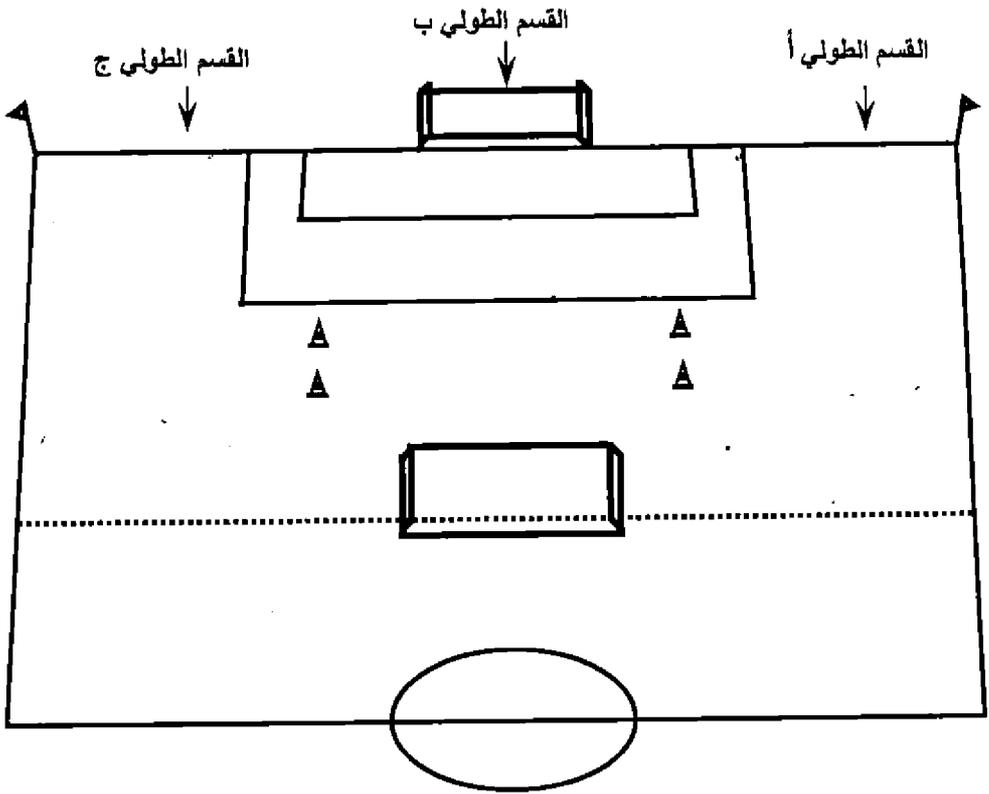
ثلاثة لاعبين ضد 3 لاعبين ولاعب مشترك (مجموعتان ضد بعضهما)

ثالثاً، المساحة المستخدمة من الملعب القانوني أو أي مساحة مناسبة أخرى مستخدمة

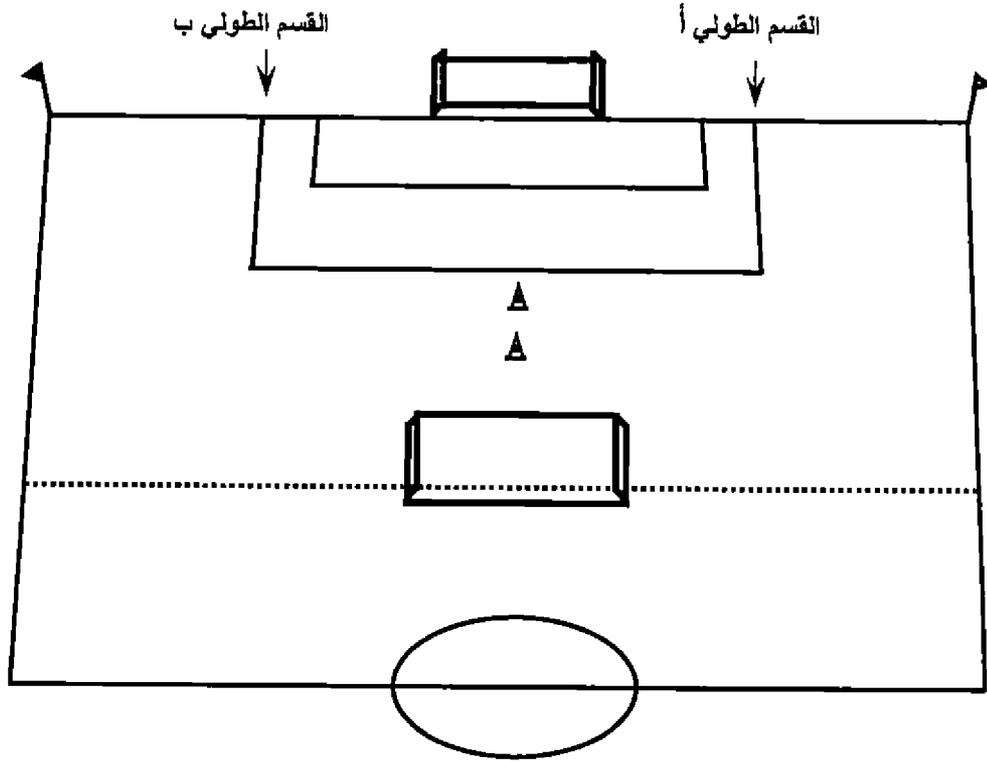
ربع ملعب مقسم 4 أقسام بطريقة مفتي الطولية محددة بأقماع أو بديل آخر، مع مراعاة أن يكون آخر قمع بعيداً عن منطقتي الجزاء بمسافة مناسبة تسمح بدخول اللاعبين إليها، كما هو موضح بالشكل التالي.



ربع ملعب مقسم ٣ أقسام بطريقة مفتي الطولية محددة بأقماع أو ببديل آخر مع مراعاة أن يكون آخر قمع بعيدا عن منطقتي الجزاء بمسافة تسمح بدخول اللاعبين إليها، كما هو موضح بالشكل التالي.



ربع ملعب مقسم قسمين بطريقتين مفتي الطولية محددة بأقماع أو ببديل آخر مع مراعاة أن يكون آخر قمع بعيدا عن منطقتي الجزاء بمسافة تسمح بدخول اللاعبين إليها، كما هو موضح بالشكل التالي.



تجدر الإشارة إلى أن ما ينطبق على التقسيمات الطولية بربع الملعب السابق عرضها ينطبق أيضًا على نصف الملعب أو ثلاثة أرباعه.

يرجى مراجعة طريقة مفتي الطولية تفصيليًا وبالتمرينات التوضيحية في المراجع التالية:

- ١) جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٩٤ شارع عباس العقاد، مدينة نصر، ٢٠١٢م.
- ٢) جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٩٤ شارع عباس العقاد، مدينة نصر، ٢٠١٣م.

٣) الجمل الختطوية في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٩٤ شارع عباس العقاد، مدينة نصر، القاهرة ٢٠١٣م.

٤) المساحات الخالية في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠١١م.

٥) برامج فترة الإعداد في كرة القدم.. برنامجين و٨٦ وحدة تدريب، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١١م.

٦) ٤-٤-٢ التعليم والتطوير بطريقة مفتي الطولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١١م.

٧) برامج أكاديميات كرة القدم، منشأة المعارف، محطة الرمل، الإسكندرية، ٢٠١٠م.

٨) جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٣م.

### ملحوظات مهمة

- كافة ترمينات هذا المؤلف تؤدي بأقصى سرعة ممكنة.
- صياغة التمرين في الصفحة اليمنى ورسمه بالصفحة اليسرى.