

الفصل الثالث

طريقة مفتي الطولية للتدريب في كرة القدم



طريقة مفتي الطولية للتدريب في كرة القدم

أولاً: اكتشاف طريقة مفتي الطولية للتدريب في كرة القدم

■ في بداية عام ١٩٨٠ م توصل المؤلف إلى الخيوط الأولى لطريقة مفتي الطولية للتدريب في كرة القدم، واستمر في دراستها خلال عمله بالنادي الأهلي المصري سواء بالفريق الأول أو بفريق الشباب أو الناشئين حيث كان ينفذ الأفكار الأولى لها على تلك الفرق وخلال تدريسه كمحاضر بالاتحاد المصري لكرة القدم أو بالأكاديمية الأولمبية لإعداد المدربين.

■ ناقش مؤلف الطريقة العديد من أفكارها الأولية مع خبراء عالميين خلال زيارته إلى إنجلترا وألمانيا وفرنسا ورومانيا، مسجلاً كافة الأفكار التي أبداه هؤلاء الخبراء، مما مكّنه من الاستفادة من تلك الأفكار.

■ خلال عام ١٩٨٢م أمكن للمؤلف اكتشاف الطريقة إذ توصل إلى هيكلها العام خلال تخطيطه وتنفيذه لبرامج تدريب الفرق المختلفة بالنادي الأهلي المصري خاصة الفريق الأول، واستمر في تطويرها عملياً من خلال التجريب المستمر بتلك الفرق بالنادي الأهلي، ثم استمر على استخدامها ضمن البرنامج التدريبي للفريق الأول وبرامج التدريب لفرق الشباب والناشئين التي قام على تدريبها في ذلك الوقت.

■ توصل المؤلف لأول هيكل منظومي لطريقة مفتي الطولية في ١٩٨٤.

■ استمر المؤلف في تطوير طريقته من خلال التطبيقات العملية وتدريبها في المحاضرات العملية والنظرية لدراسات تأهيل المدربين التي كان يلقاها بالاتحاد المصري لكرة القدم وبالأكاديمية الأولمبية لإعداد المدربين إذ كان أحد المحاضرين بتلك الدراسات، وأيضاً خلال إلقاءه للمحاضرات بكلية التربية الرياضية بجامعة مصر بالدراسات العليا.

■ عندما انتقل المؤلف إلى تدريب الفريق الأول بالنادي الأهلي السعودي استمر في استخدامها الأمر الذي أمكنه من خلال ذلك تحقيق تقدم ملموس بأداء لاعبي الفريق الأول والشباب الذي كان يشرف على تدريبه بجانب الفريق الأول.

■ لم يتوقف المؤلف عن تطوير طريقته حتى خلال عمله مع المدير الفني للفريق الأول للنادي الأهلي السعودي سبيستياو لازاروني وهو المدرب البرازيلي الحائز على كأس العالم مع المنتخب البرازيلي، واستمر أيضا في تطوير الطريقة كذلك خلال عمله مع المدرب ايك هارت الألماني الجنسية مع الفريق الأول للنادي الأهلي السعودي أيضا.

■ لا شك أن الحوار الدائم للمؤلف مع كل تلك النخبة العالمية من المدربين قد وسعت مجال ومتغيرات طريقة مفتي الطولية بعد ذلك، الأمر الذي ساهم في تطويرها تطويرا متراميا الأطراف لظهور العديد من المتغيرات التي أمكن إدخالها على الطريقة، الأمر الذي أدى إلى المضاعفة المستمرة لأعداد التمرينات التي يمكن استنباطها.

■ بعد أن توصل المؤلف لبعض مفرداتها وهيكلها العام قام بإعلان الطريقة في ١٩٩٠م خلال مؤتمر عام نظمته الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية بالقاهرة نظم لهذا الخصوص، وحضره الأستاذ محمد أحمد نائب رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، وحضرها كذلك المدير الفني للاتحاد الإفريقي الأستاذ محمد عبده صالح الوحش، وأيضا أعضاء اللجنة الفنية بالاتحاد المصري لكرة القدم، و١١ مدربا لفرق الدرجة الأولى الممتازة، و٣٣ مدربا من الفرق في كافة المستويات ومعلقين بالتلفزيون المصري و١٢ إعلامياً.

■ أوصى المؤتمر الاتحاد المصري لكرة القدم بإرسال الطريقة لاعتمادها بالاتحاد الدولي «فيفا FIFA»، وقد تم بالفعل إرسال كافة تفاصيل الطريقة للاتحاد الدولي عن طريق الاتحاد المصري لكرة القدم.

ثانياً: مفهوم طريقة مفتي الطولية

■ يعرف المؤلف «طريقة مفتي الطولية» بأنها طريقة تتبع منهجية ذات مواصفات خاصة لتطوير المهارات واللياقة البدنية والقواعد الحظوية الهجومية والدفاعية

وخطط اللعب ونظم (طرق) اللعب والإعداد النفسي والذهني من خلال تصميم وتطبيق تمارين تطبيقية في كرة القدم».

■ تستخدم الطريقة منحى متفرد خاص يختلف عن التمارين النمطية الأخرى، حيث تعتمد على تقسيم الملعب (أيا كان صغيرا للبراعم أو للناشئين أم كبير للبالغين أو ذو مساحات مفتوحة) إلى أطوال بواسطة أدوات تدريب كي يؤدي اللاعبون المهارات أو اللياقة أو القواعد الخططية أو خطط و نظم اللعب التي تعرف بطرق اللعب.

■ يبدأ كل تمرين من الحارس المهاجم بحيث يتقدم اللاعبون المهاجمين بالقسم أو الأقسام الطولية طبقا لهدف أو أهداف التمرين على أن ينفذ اللاعبون الواجب المطلوب تحقيقه في التمرين، بحيث ينتهي التمرين بالتهديف في مرمى الحارس المدافع الذي يعمل جاهدا على الدفاع عن مرماه.

■ يمكن ضم تقسيمات الملعب في المراحل المتقدمة من التدريب، كما يزداد عدد اللاعبين المشاركين في التمرين تدريجيا، مع مراعاة أن التقسيمات الطولية للملعب تبدأ وتنتهي قبل منطقتي الجزاء.

■ يراعى أن تنفذ تمارين طريقة مفتي الطولية في مساحات تبدأ من ملاعب البراعم الصغيرة المساحة وحتى الملاعب القانونية للبالغين.

ثالثا: التطوير المستمر لطريقة مفتي الطولية

■ لم يتوقف المؤلف عن تطوير منظومة تحليل طريقة مفتي الطولية بشكل مستمر منذ اكتشافها، حيث استمر في تنظيم تلك المنظومة بمعمله العلمي الخاص، مضيفا إليه المتغيرات التي يتم اكتشافها من خلال تحليلاته العلمية المستمرة لمباريات بطولة كأس العالم وبطولات كأس القارات وبطولات الأمم الأوربية وأمريكا اللاتينية والإفريقية، بعد أن يقوم بتطبيق ما يتم التوصل إليه ميدانيا سواء بالأندية من خلال باحثين علميين في مجال كرة القدم، أو بتطبيقها في محاضراته بالاتحاد المصري لكرة القدم بالتعاون مع الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الدراسة بي والدراسة سي» حيث تفرغ لهذا العمل العلمي، حيث يعتقد أن التفرغ للبحث العلمي التطبيقي الميداني

طريقة مفتي الطولية يمكن أن يضيف لمجال تدريب كرة القدم الكثير، خاصة وأن هناك الآلاف من المدربين بالكثير من دول العالم ممن يستخدمون الآن الطريقة خلال تدريب فرقهم في كافة المراحل السنية.

■ ويعتمد المؤلف مخطط يتضمن إضافة التوسع في إضافة المتغيرات البدنية والنفسية والتي يمكن أن تفتح مجالاً لتصميم آلاف التمرينات المضافة لطريقته.

رابعاً: مناقشة الطريقة في المؤتمرات العالمية

■ عرض المؤلف طريقة مفتي الطولية على بعض المدراء الفنيين الأفارقة الذين حضروا المؤتمر الذي عقده الاتحاد الدولي فيفا FIFA بالتعاون مع الاتحاد الإفريقي CAF بالقاهرة ٢٠١٠ مناقشة الخبرات والدروس المستفادة والجديد في إعداد وأداء اللاعبين والفرق المشاركة في بطولة كأس العالم ٢٠١٠م، حيث أتيحت للمؤلف فرصة مناقشة بعض خصائصها مع بعض المدراء الفنيين الأفارقة الحاضرين للمؤتمر، كما أتيحت له الفرصة للقاء ديل بوسكي المدير الفني لأسبانيا والحائز على بطولة كأس العالم والصور على الغلاف توضح ذلك.

خامساً: أسس ومبادئ تطبيقات «طريقة مفتي الطولية»

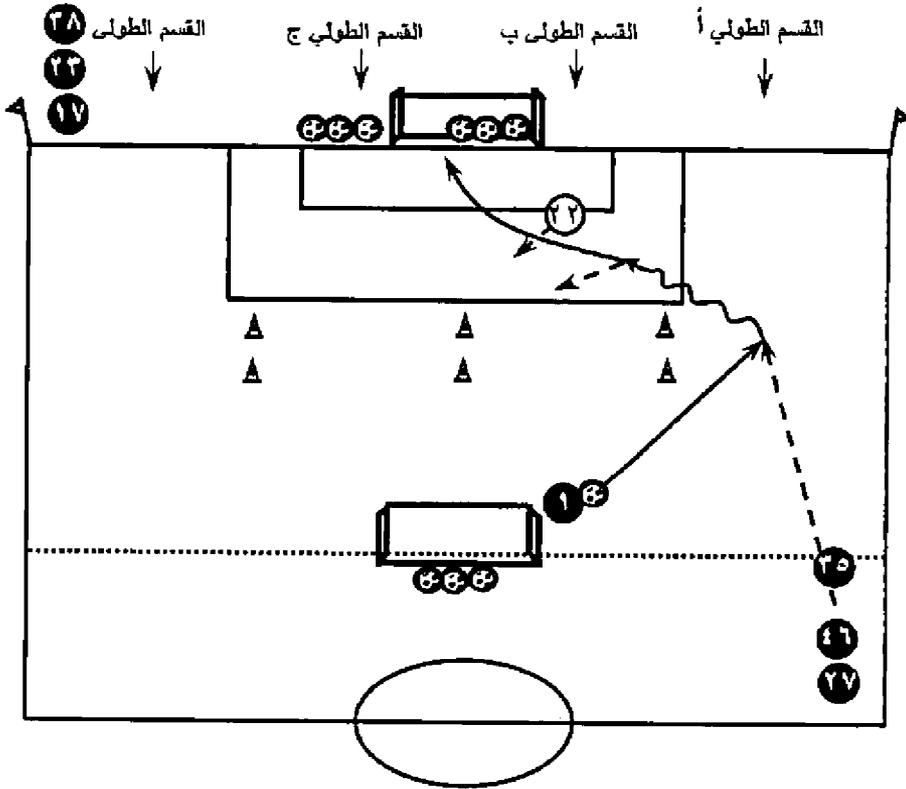
هناك عدد من الأسس التي يطبق من خلالها طريقة مفتي الطولية، وهي أسس يجب مراعاتها عند تطبيق أي تمرين من تمارينها حتى يمكن تحقيق الهدف أو الأهداف التي تم تحديدها لكل تمرين من التمرينات، فإذا ما أدخل بأحد تلك الأسس أو المبادئ فإن الإخلال الحادث قد يحولها إلى أسلوب آخر من أساليب التدريب، أو يضعف من فاعلية التمرين المنفذ، وفيما يلي نعدد تلك الأسس والمبادئ.

الأساس رقم ١:

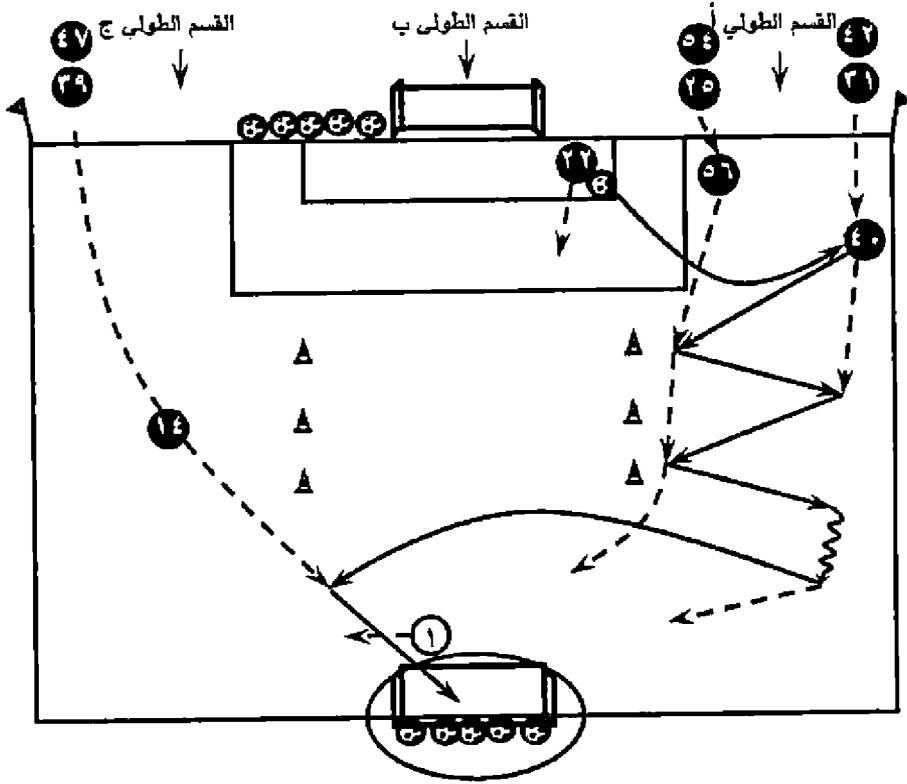
■ يجب أن يبدأ كل تمرين من تمارينات طريقة مفتي الطولية من حارس المرمى المهاجم، وقد يتم ذلك إما بضربة مرمى أو بتمرير الحارس الكرة باليد أو بالقدم طويلة أم قصيرة

عالية أم أرضية، إن هذا الأساس سوف يؤكد أن كافة التمرينات تبدأ بداية واقعية كما تحدث خلال مواقف اللعب بالمباريات، وبالتالي فإن كافة مواقف التدريب بطريقة مفتي الطولية إنما هي تمثل مواقف واقعية تحدث بالفعل في المباريات.

■ وللتوضيح راجع الشكل التالي الذي يمثل أحد تمرينات طريقة مفتي الطولية، وسوف تلاحظ أن الحارس ١ المهاجم قد مرر الكرة إلى زميله المهاجم ٣٥ الذي كان قد انطلق إلى القسم الطولي (أ) ليتلقى الكرة ليتجه بها إلى مرمى الحارس ١ ليهدف فيه، ويلاحظ كذلك أن الحارس ١ مرر الكرة أرضية، وبالإمكان أن يمررها عالية سواء بيده أو بقدمه، ولاحظ أيضًا أن المهاجم ١ ينفذ الأداء داخل القسم الطولي (أ) فقط.

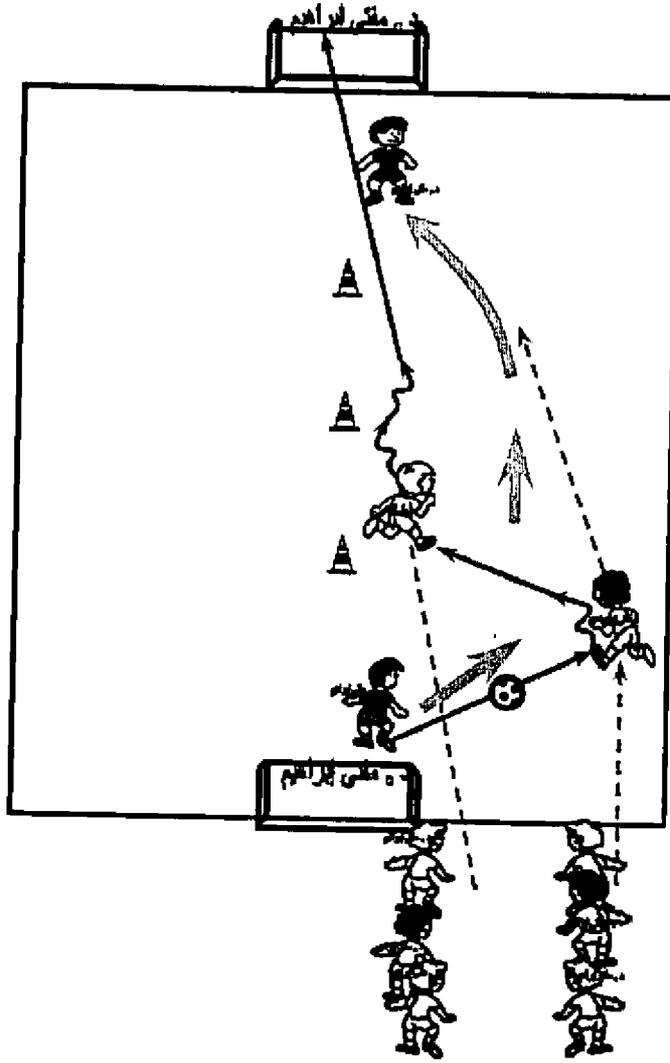


■ مثال آخر حيث يمكن بأن يتم أن ينفذ تمرين بين لاعبين فقط، كما في الشكل التالي، لكن مع ملاحظة أن كافة التمرينات في طريقة مفتي الطولية تبدأ من الحارس المهاجم لتنتهي الهجمة في مرمى الحارس المدافع.



الأساس رقم ١٢

- يمكن تنفيذ تمارينات «طريقة مفتي الطولية» على اللاعبين بدءاً من البراعم وحتى لاعبي الفريق الأول، مع مراعاة تناسب أبعاد الملعب المستخدم في التدريب.
- الشكل في أسفل يوضح استخدام طريقة مفتي الطولية في الملاعب المصغرة التي تتناسب مع البراعم في ملعب مناسب أو مساحة مناسبة مقسمة إلى قسمين طويلين كنموذج في حين بالإمكان استخدام مساحة مقسمة إلى ثلاثة أو أربعة أقسام معهم.



الأساس رقم ٣:

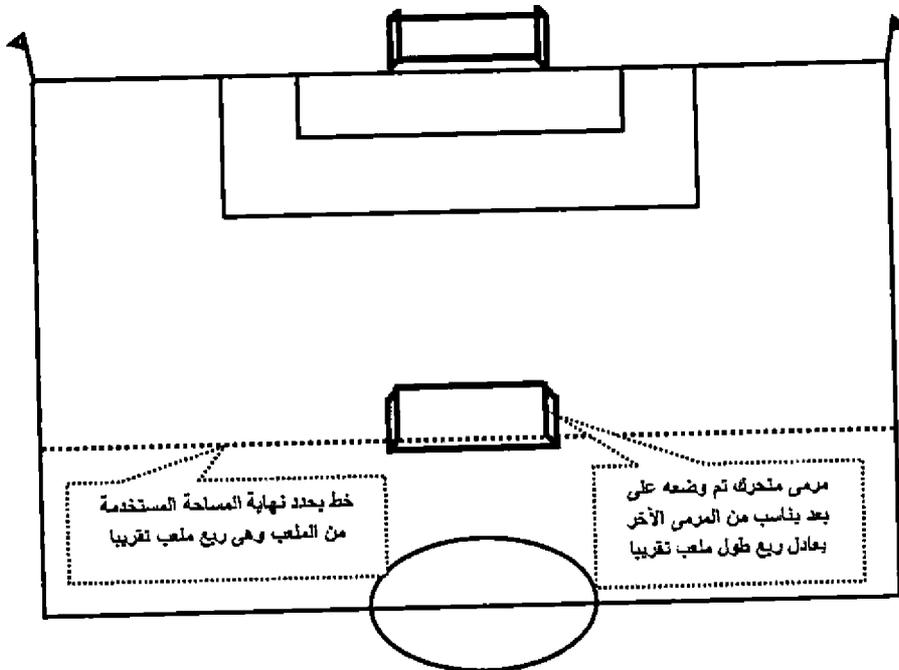
■ تستخدم وتنظم مساحة الملعب التي تستخدم في تمارين طريقة مفتي الطولية إما في طول يعادل ربع ملعب تقريبا أو نصف ملعب تقريبا، أو ثلاثة أرباع ملعب تقريبا، أو ملعب كامل.

■ إن استخدام المدرب للأطوال المتنوعة من الملعب أو المساحة المتاحة سوف يمكنه من التركيز في مساحات صغيرة أولا لإجادة البرنامج الذهني الحركي المطلوب

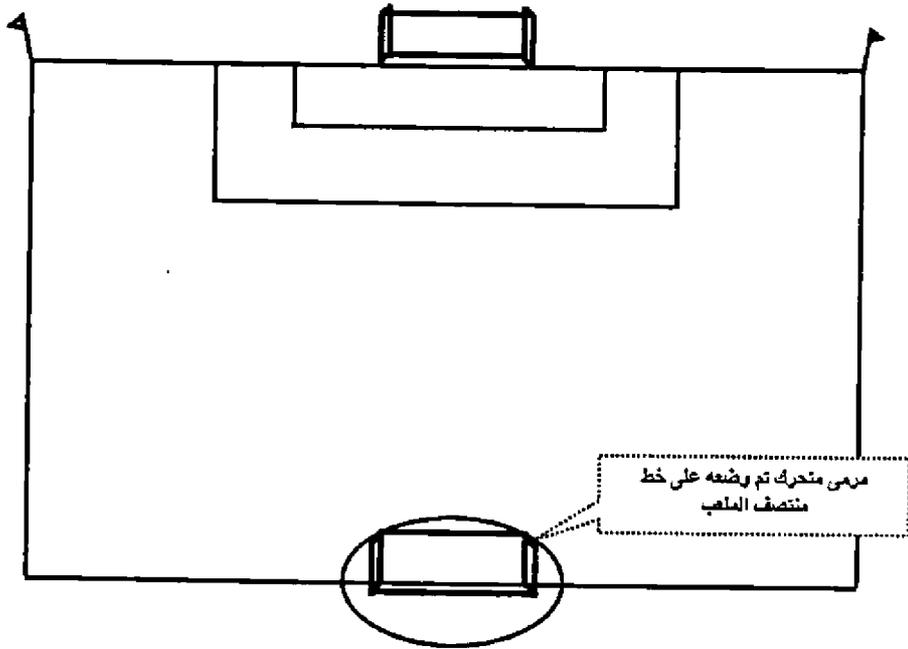
لتمرين معين دون إجهاد بدني للاعب أو اللاعبين، بعدها ينتقل إلى مساحات أكبر من الملعب، ثم بعد ذلك الانتقال إلى مساحة أكثر كبرا، وهكذا، حيث إن إجهاد اللاعبين خلال تنفيذ تمارين تهدف إلى تعامل أو تطوير مهارات أو قواعد الخطئية أو خطط لعب أو نظم لعب سوف يقلل من الفائدة التي يمكن أن يستفيد منها اللاعبين إذا ما نفذوا ذلك في مساحة ملعب كبيرة تتطلب بذل جهد كبير .

■ الأشكال في أسفل توضح المساحات المختلفة التي يمكن للمدرب أن يستخدمها خلال تنفيذه لتعلم أو تطوير المهارات أو القواعد الخطئية أو خطط لعب أو نظم لعب أو عناصر لياقة بدنية في طريقة مفتي الطولية في بنموذج ربع ملعب ويمكن تطبيقه على مساحة نصف ملعب أو ثلاثة أرباع ملعب أو ملعب كامل، ويلاحظ استخدام المرامي المتحركة التي تناسب قياساتها المرحلة السنية المشاركة في تنفيذ التمرين.

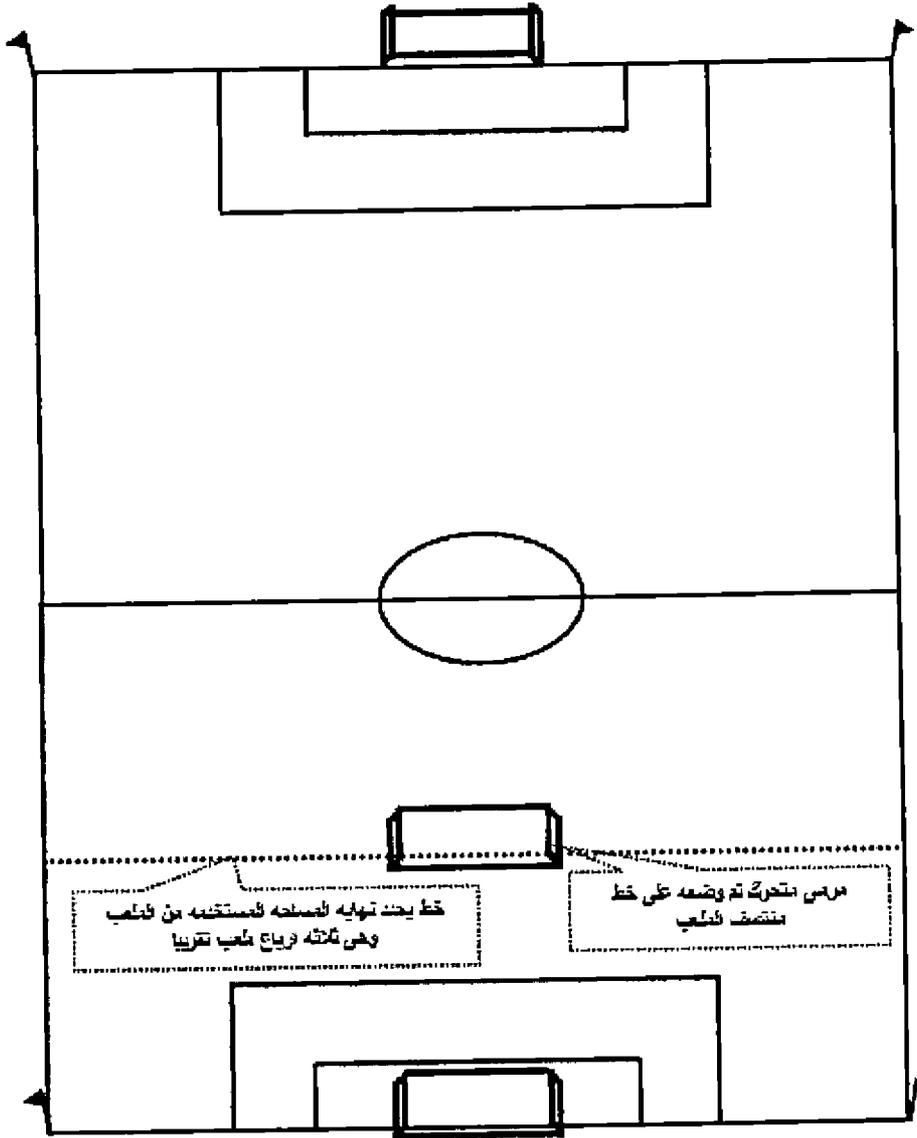
■ الشكل في أسفل يوضح مساحة ربع ملعب التي تستخدم في تنفيذ تمارين طريقة مفتي الطولية، مع مراعاة إمكانية الزيادة القليلة للمساحة أو تقليلها بالقدر الذي يناسب الهدف من التمرين أو المستوى الفني أو المرحلة السنية للاعبين.



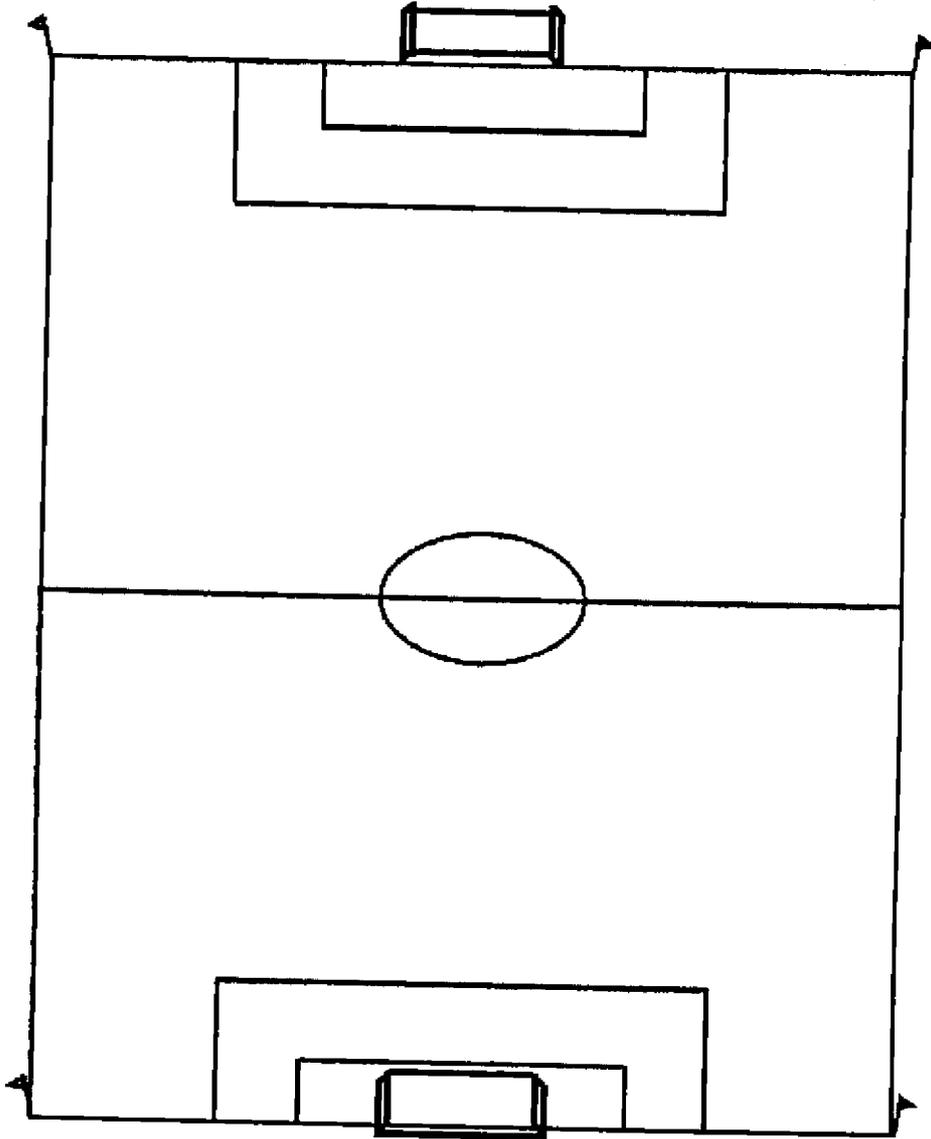
■ الشكل في أسفل يوضح مساحة نصف ملعب التي تستخدم في تنفيذ تمارين طريقة مفتي الطولية.



■ الشكل في أسفل يوضح مساحة ثلاثة أرباع ملعب التي تستخدم في تنفيذ تمرينات طريقة مفتي الطولية.

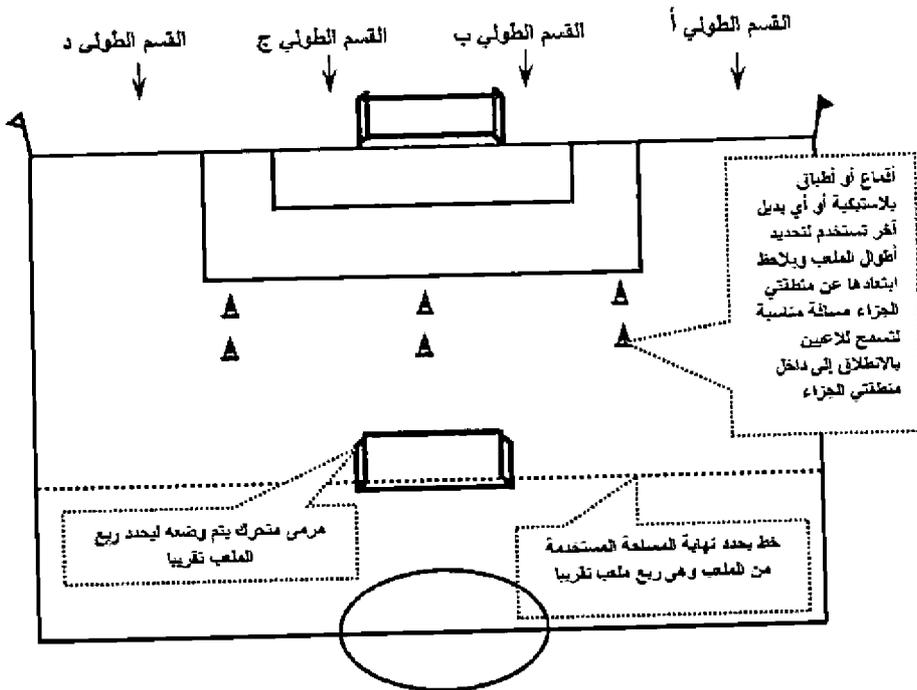


■ الشكل في أسفل يوضح مساحة ملعب كامل تستخدم في تنفيذ تمرينات لكن بدون تقسيم طولي للملعب طريقة مفتي الطولية.

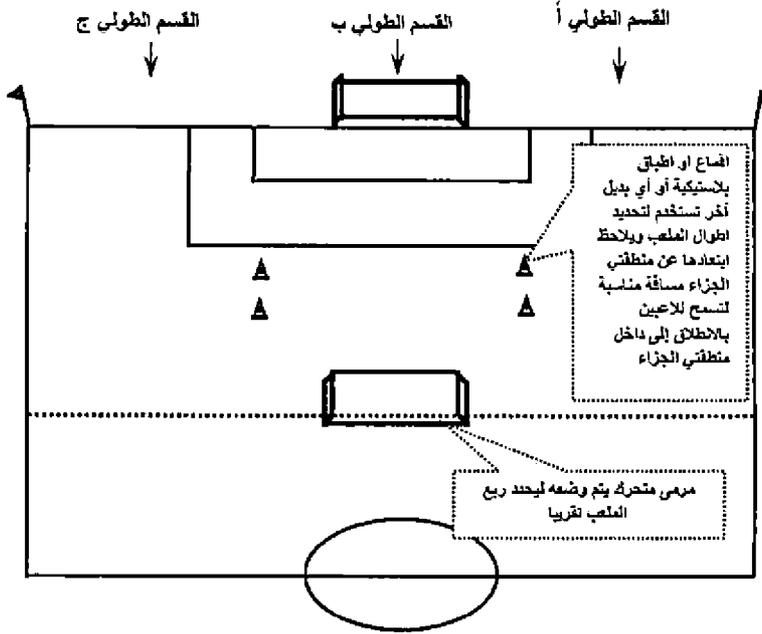


■ يقسم الملعب طوليا إلى ٤ أقسام طولية، أو ٣ أقسام طولية، أو قسمين طوليين أو يفتح الملعب بدون تقسيم، وينفذ ذلك على مساحة ربع الملعب أو على مساحة نصف الملعب أو ثلاثة أرباع ملعب أو الملعب كامل المشار إليها في الأساس رقم ٣. ويلاحظ تسمية كل طول من الأطوال بالأحرف (أ)، (ب)، (ج)، (د) في حالة التقسيم الطولي الرباعي، وإلى (أ)، (ب)، (ج) في حال التقسيم الثلاثي لطول الملعب، وإلى (أ)، (ب) في حال التقسيم الثنائي، إما في حال الملعب المفتوح فبطبيعة الحال لا يوجد تقسيم طولي حيث تنفذ التمرينات بعرض الملعب كله، أو بالمساحة التي يتم تنفيذ التمرين فيها.

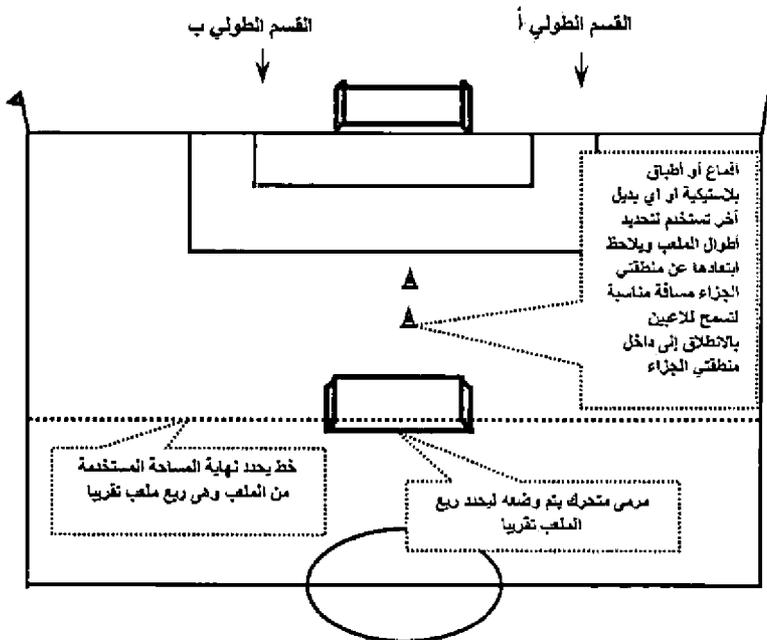
■ في أسفل ربع ملعب مقسم إلى ٤ أقسام طولية



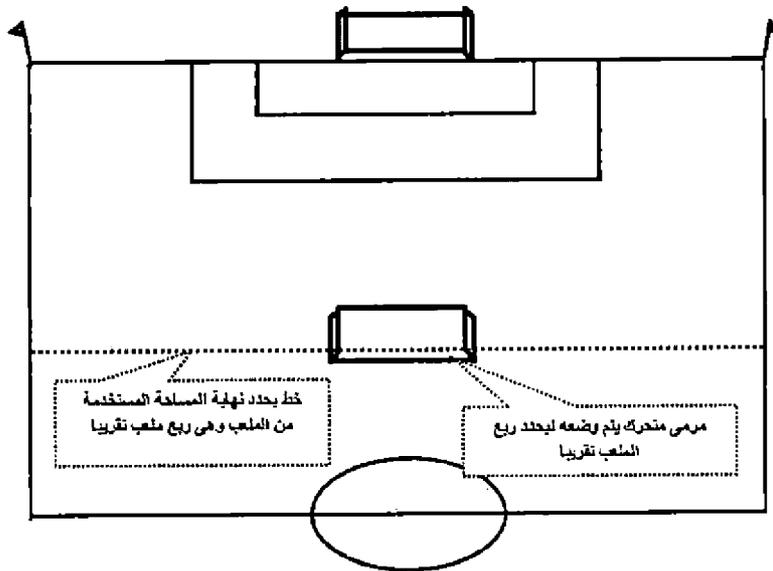
■ في أسفل ربع ملعب مقسم إلى ٣ أقسام طولية



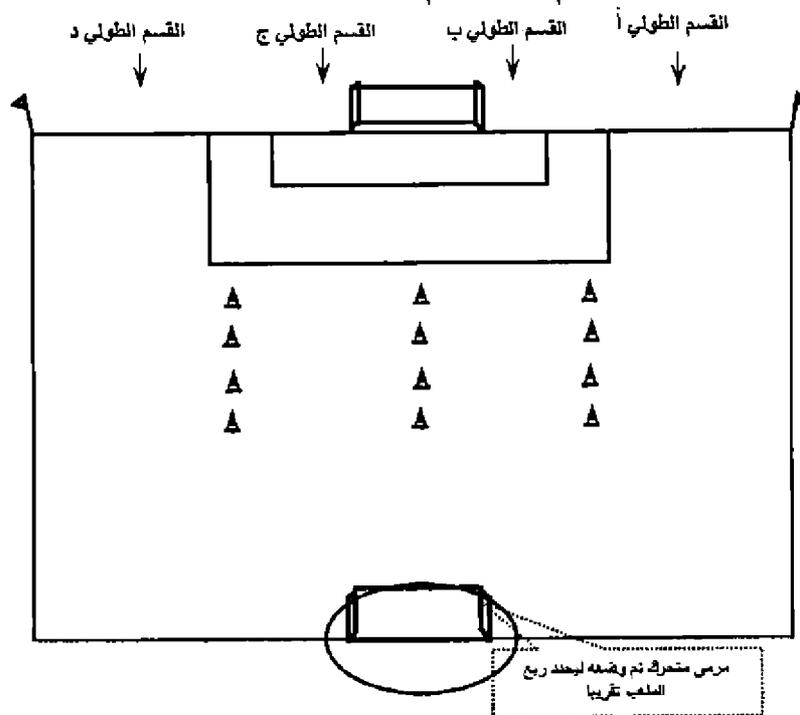
■ في أسفل ربع ملعب مقسم إلى قسمين طوليين في أسفل



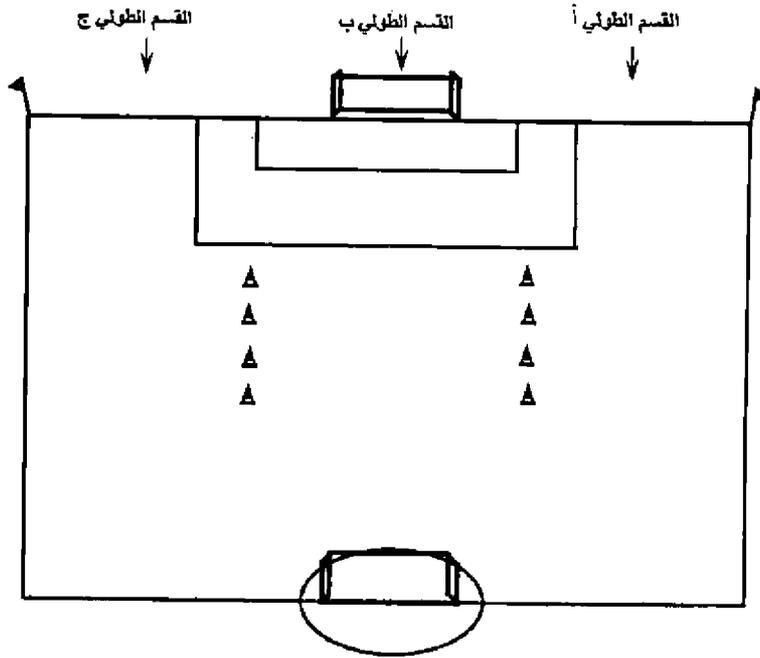
■ في أسفل ربع ملعب غير مقسم، بل يكون مفتوحا للتطبيقات الشاملة بعرض الملعب كاملاً.



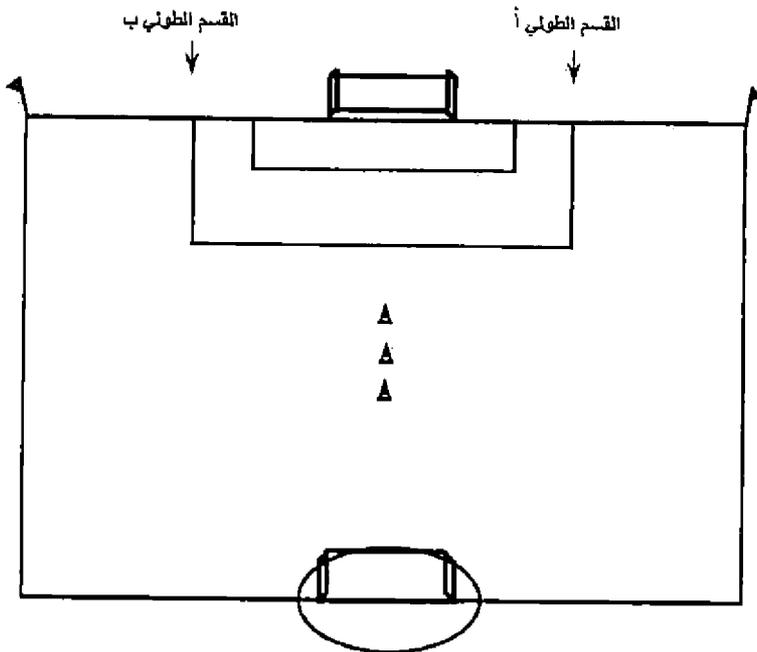
■ في أسفل نصف ملعب مقسم إلى 4 أقسام طولية.



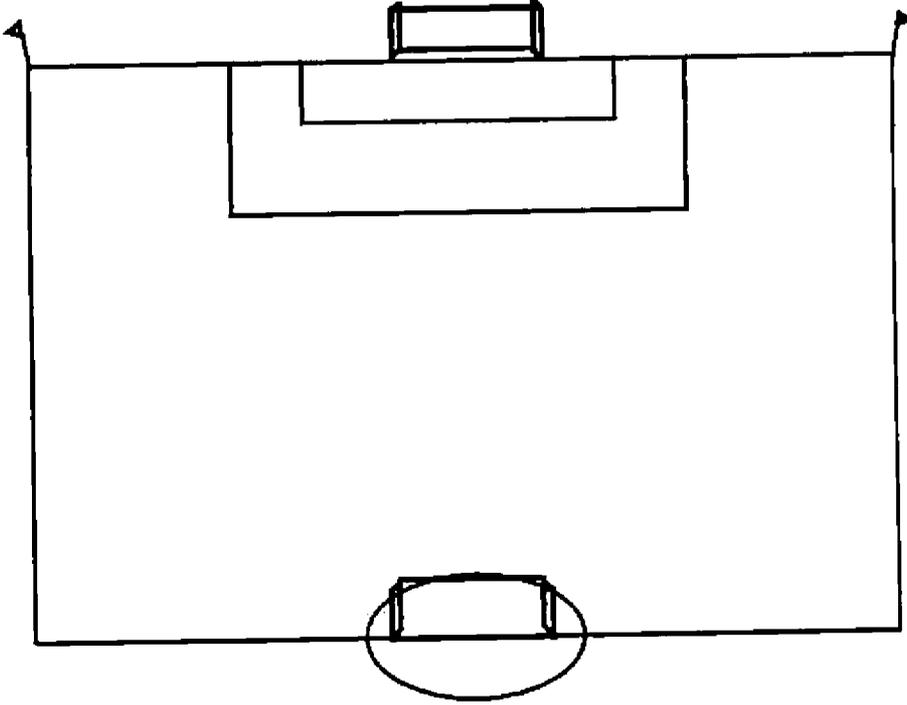
■ في أسفل نصف ملعب ٣ أقسام طولية.



■ في أسفل نصف ملعب قسمين طوليين.



■ في أسفل نصف ملعب مفتوح بدون تقسيم طولي.



■ إن كافة الأمثلة السابق عرضها في تقسيم الملعب أو المساحة المتاحة إلى أقسام طولية متنوعة تنسحب كذلك ليس فقط على استخدام ربع ملعب أو نصف ملعب وإنما تنطبق كذلك على مساحة ثلاثة أرباع ملعب ومساحة الملعب كاملاً، حيث لم نعرض ذلك بالرسم اختصاراً لوقت القارئ.

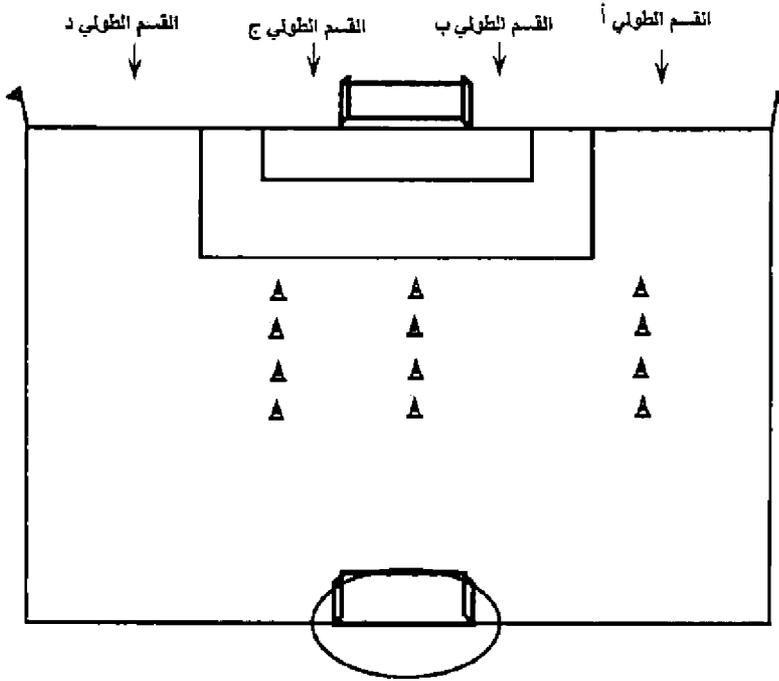
الأساس رقم ٥

■ يعتبر حارس مرمى المجموعة المدافعة هو الحد الأدنى لعدد اللاعبين المشاركين في المجموعة المدافعة.

الأساس رقم ٦

■ ليس بالضرورة أن تكون الأقسام الطولية متساوية في العرض، إذ يكون بالإمكان أن يتم التقسيم الطولي بعروض مختلفة.

■ الشكل في أسفل يوضح أحد النماذج لأقسام طولية متنوعة في عرضها بنصف ملعب مقسم طوليا إلى أربعة أقسام، حيث يمكن استخدامها في تخطيط وتنفيذ كم هائل من التمرينات المتنوعة الأهداف.



■ يلاحظ كبر عرض القسمين (ب)، (د) في ذات الوقت يلاحظ صغر عرض القسمين (أ)، (ج).

■ ويلاحظ في الأمثلة السابقة استخدام مساحة نصف ملعب في حين ينطبق استخدام عروض مختلفة على كل من مساحتي ثلاثة أرباع الملعب والملعب كاملا.

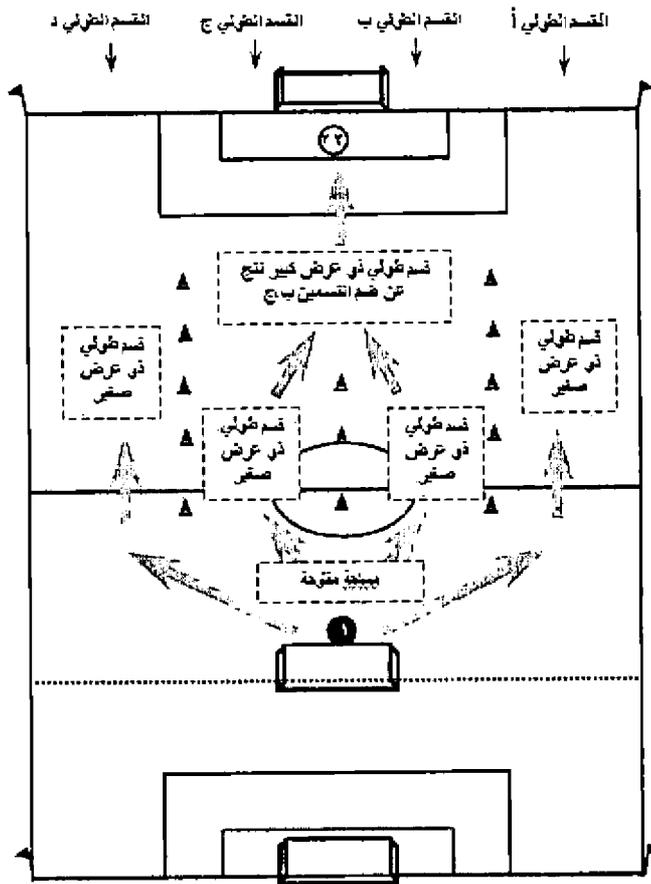
■ ويلاحظ كذلك أن المجال مفتوح أمام كل مدرب كي يستخدم عرض الملعب الذي يناسب تماريناته.

الأساس رقم ٧:

■ التنوع في عروض الأقسام الطولية المستخدمة في تنفيذ التمرين الواحد، حيث يمكن خلال تنفيذ اللاعبين لتمرين واحد استخدام عروض متنوعة للأطول بالتلاعب في عرض كل طول من الأطوال التي يؤدي خلالها اللاعبون التمرين.

■ انطلاقًا من الأساس ٧ يكون بإمكان المدرب تحديد مسارات متنوعة في عروض الأقسام الطولية التي يجب أن يسلكها المهاجمين كمسارات إجبارية خلال اتجاههم إلى مرمى الحارس المدافع المنافس بعد تلقيهم الكرة من حارس مرماهم.

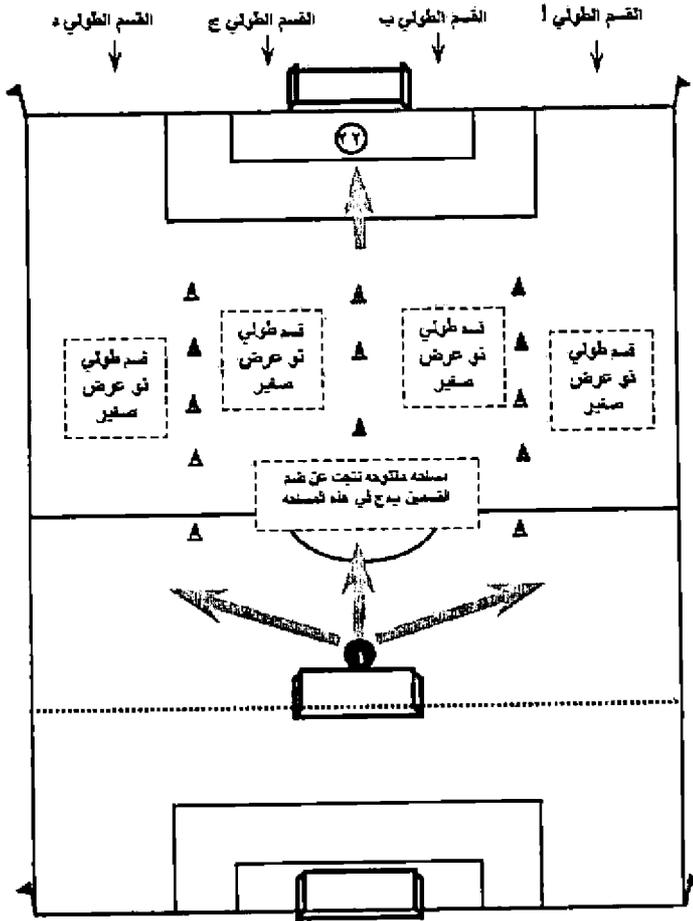
■ انطلاقًا من الأساس رقم ٧ يلاحظ بالشكل التالي استخدام ثلاثة أرباع ملعب مختلف في عروض الأقسام الطولية بالتمرينات، فبفرض أن الهجمة في أحد التمرينات قد بدأت من خلال أقسام طولية صغيرة في عرضها، إلا أنه عند تقدم مجموعة المهاجمين بالكرة في اتجاه مرمى الحارس المدافع خلال استمرار التمرين، سوف نجد أن الأقسام قد أزيلت بين القسمين (ب)، (ج)، وبذلك تصبح المساحة المتاحة لإنهاء الهجمة من جانب المهاجمين قد كبرت في عرضها، حيث شمل هذا الكبر عرض تلك المساحة بكل من القسم (ب)، والقسم (ج) معًا.



■ إن من شأن استخدام متغير التنوع في عروض الأقسام الطولية المستخدمة في تنفيذ التمرين الواحد أن تتاح للمهاجمين حرية تحركات أكبر من خلال كبر المساحة المتاحة، الأمر الذي يمكنهم بالتالي من تنفيذ قواعد خططية وخطط هجومية في مساحة عرضية أكبر، الأمر الذي يتيح فرص نجاح لتحقيق أهداف التمرين هجومياً، وفي ذات الوقت تصبح مهمة اللاعبين المدافعين أصعب.

■ إن استخدام أساس التنوع في عروض الأقسام الطولية المستخدمة في تنفيذ التمرين الواحد بطريقة مفتي الطولية سوف تمكن المدربين من التلاعب بعرض الأقسام الطولية، الأمر الذي يمكن من تنفيذ تمرينات ذات استراتيجيات متنوعة يتم من خلالها بناء وتثبيت برامج ذهنية خططية متنوعة تسهم في رفع مستوى اللاعبين إلى مستويات عالية.

■ وإذا ما كان المثال السابق للأساس رقم ٧ قد بدء فيه المهاجمين بالأداء في أقسام طولية صغيرة العرض، ثم الانتقال إلى أقسام طولية أكبر في عرضها، فإن هذا الأساس يمكن أن يستخدم بطريقة عكسية، كأن يبدأ المهاجمون هجومهم في أقسام طولية ذات عرض كبير، ثم يطورون الهجوم وينهونه من خلال أقسام طولية ذات عرض صغير كما هو موضح بالشكل التالي.

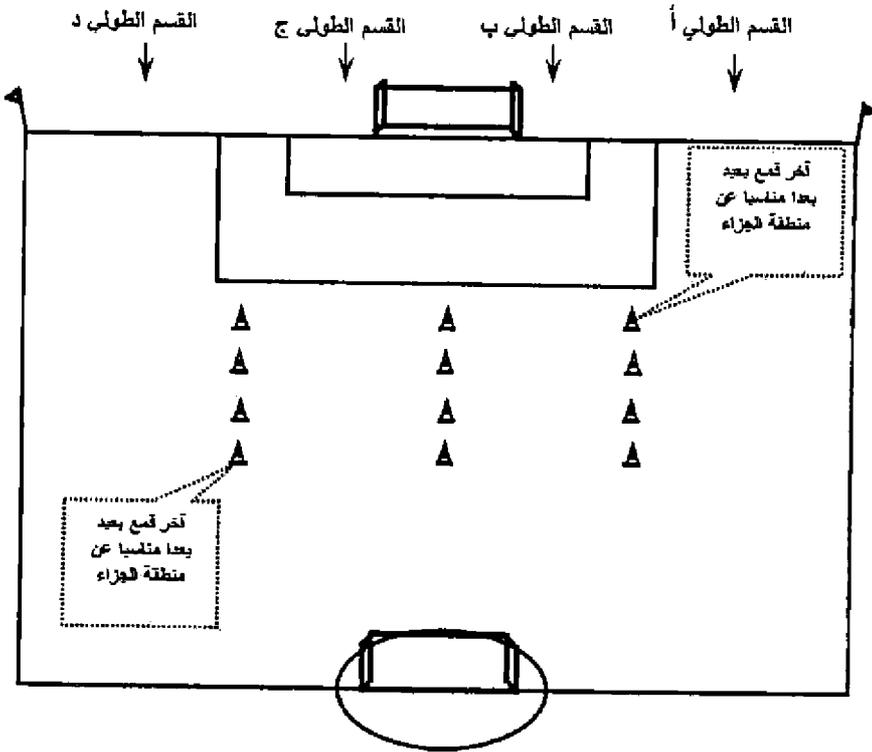


■ إن التمرينات من النوع السابق عرضه تستخدم في الغالب عند رغبة المدرب تصميم وتنفيذ تمرينات هجومية تطور دقة تنفيذ المهارات والقواعد الخططية والخطط ذات المستوى المتقدم هجوميا، وأيضا ذات المستوى المتقدم دفاعيا. فالمدرب يستطيع أن يستخدمها لتخطيط وتنفيذ تمرينات أصعب على كل من المهاجمين أو أصعب على المدافعين والأمر يتوقف على عروض المساحات المستخدمة.

■ بإمكان المدرب القارئ أن يستنبط أنواع متعددة من العروض المختلفة للأقسام الطولية، وبالتالي يمكنه تصميم وتنفيذ المئات من التمرينات انطلاقا من استخدام هذا المتغير، وإذا ما وضع باقي المتغيرات في الحسبان بأنه سوف يكون بإمكانه استنباط الألوف من التمرينات الهجومية والدفاعية.

■ من الأهمية مراعاة تنظيم الأدوات المستخدمة في التقسيم الطولي للأقسام (الأقمار أو الأطباق أو الأعمدة البلاستيكية أو أي بديل آخر مناسب) إذ يجب تنظيمها بحيث تكون الأطباق الأخيرة بعيدة عن منطقتي الجزاء المستخدمتين بمسافة تمكن اللاعبين الذين يقتربون من الأقسام الجانبية من الدخول مباشرة إلى منطقة الجزاء، حتى يتجه اللاعبون إلى المرمى مباشرة من الجانبين لإنهاء الهجمة.

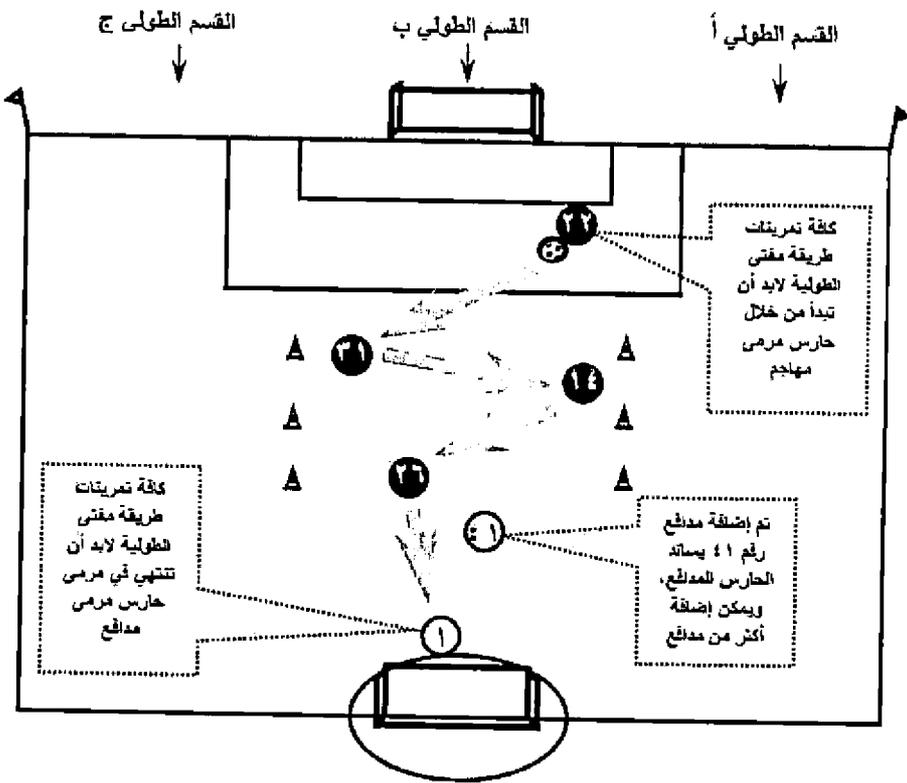
■ يمكن ملاحظة الأساس السابق في الشكل التالي.



■ إن أساس تنظيم الأطباق أو الأقمار البلاستيكية ينطبق على كافة المساحات المستخدمة في تنفيذ تمرينات طريقة مفتي الطولية سواء أكانت صغيرة أم كبيرة، كما ينطبق على كافة أنواع تقسيمات الملعب الطولية سواء التقسيم الرباعي للأطوال أم التقسيم الثلاثي أم التقسيم الثنائي.

- كافة تمارين طريقة مفتي الطولية والتي تخطى عددها حتى تاريخه ٨٠٠٠٠٠ تمرين «ثمانمائة ألف تمرين» تتميز بوجود مرميين أحدهما مرمى اللاعب أو المجموعة المهاجمة، ومرمى آخر يحرسه حارس للمجموعة المدافعة.
- إن هذا الأساس أحد العناصر التي تميز تمارين طريقة مفتي الطولية عن باقي التمارين الأخرى كتمرينات المربعات أو المساحات المحددة، أو تمارين المرمى الواحد.

- إذا ما تم تصميم وتنفيذ تمارين بطريقة مفتي الطولية تهدف إلى تطوير شق هجومي، فإنه من الضروري مراعاة أن يشارك في التمرين حارس مرمى مهاجم إضافة لعدد من المهاجمين قد لا يكون أمامهم مدافعين في المراحل الأولى من التمرين، لكن يشترط أن يكون هناك حارس مرمى مدافع في كل تمرين من تمارين الطريقة، كما هو موضح بالشكل التالي.
- إن بدء التمرين في طريقة مفتي الطولية بحارس مهاجم + مهاجم أو أكثر ضد × حارس مدافع فقط، إنما من شأنه تسهيل تنفيذ التمرين وتحقيق نجاحات للمهاجمين من خلال تنفيذ النقاط الفنية المطلوبة في ظروف سهلة مبسطة في البداية، وإحراز هدف من خلال ذلك، ثم بعد ذلك سوف يكون تطوير التمرين بإضافة مدافع ثم أكثر من مدافع وهكذا.
- بطبيعة الحال يمكن أن يضاف مدافع أو أكثر ثم يزداد عدد المدافعين تدريجياً من خلال إضافة أو تعديل المتغيرات التي يكون من شأنها تصعيب مهمة المهاجمين وتسهيل مهمة المدافعين، حيث يتم زيادة عدد المدافعين عن عدد المهاجمين بالتدريج، ليصبح موقف المهاجمين أصعب تدريجياً، كما هو موضح في الصفحة التالية.

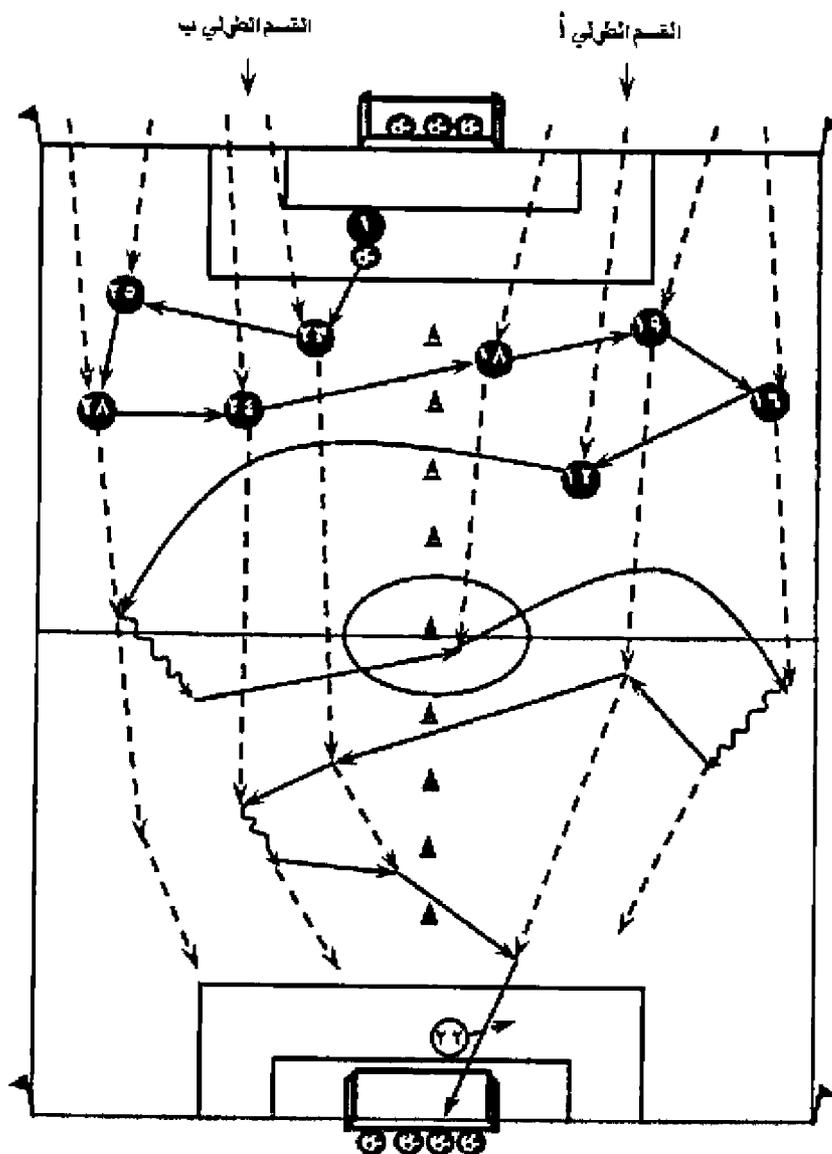


أساس رقم ١١:

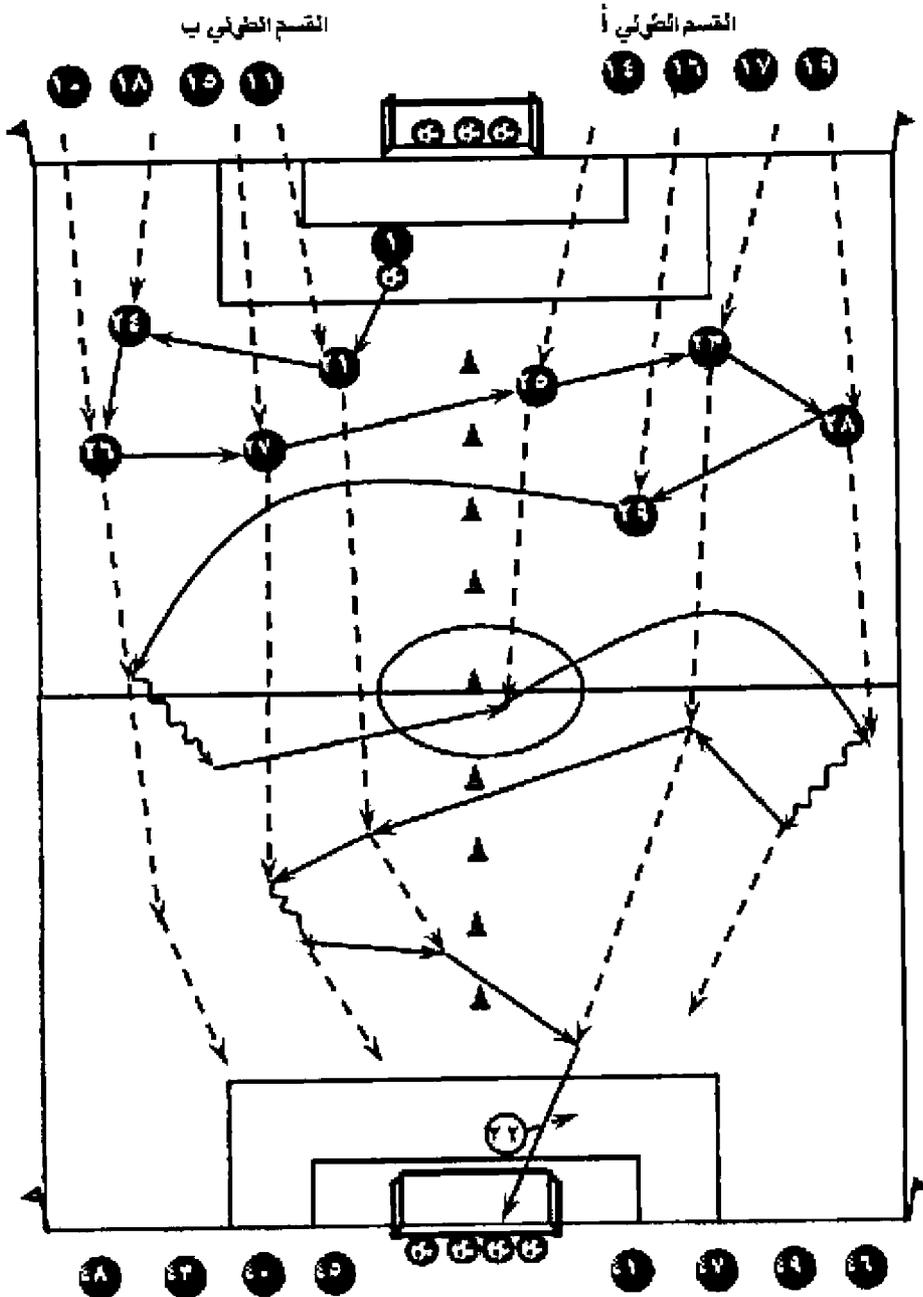
- في حالة تنفيذ تمرينات تهدف لتطوير مهارات أو قواعد الخططية دفاعية أو خطط دفاعية أو تطوير مجموعات لعب في نظام لعب دفاعي فإنه يشارك في التمرين حارس مرمى مهاجم إضافة لعدد من المهاجمين أقل من عدد المدافعين أي يكون في هذه الحالة عدد المدافعين أكبر بهدف زيادة الفاعلية الدفاعية عن الهجومية.
- الشكل في الصفحة القادمة يوضح زيادة عدد المدافعين في مقابل عدد المهاجمين في بداية تطوير المهارات أو القواعد الخططية الدفاعية أو الخطط الدفاعية أو مجموعات اللعب الدفاعية في نظم اللعب.
- يلي ما سبق زيادة عدد المهاجمين حتى يتساوى عدد المهاجمين عن المدافعين، ثم بعد ذلك يزداد عدد المهاجمين عن المدافعين ليصبح الموقف أصعب تدريجياً على المدافعين.

في كل مجموعة تنفيذ الواجب المحدد من خلال تنفيذ النقاط الفنية ويتم تبادل الكرة بين المجموعة بالقسم (ب) و لاعبي المجموعة بالقسم (أ) بعدها يتم إحراز هدف.

وفي الشكل التالي أيضا يلاحظ أنه بالإمكان إضافة مدافعين بالتدرج في كل قسم من القسمين (أ)، (ب) طبقا لقدرات واستيعاب المهاجمين للمهارات أو القواعد أو الخطط المحددة لهم، ومدى ما يدخله المدرب من متغيرات في تنفيذ التمرين.

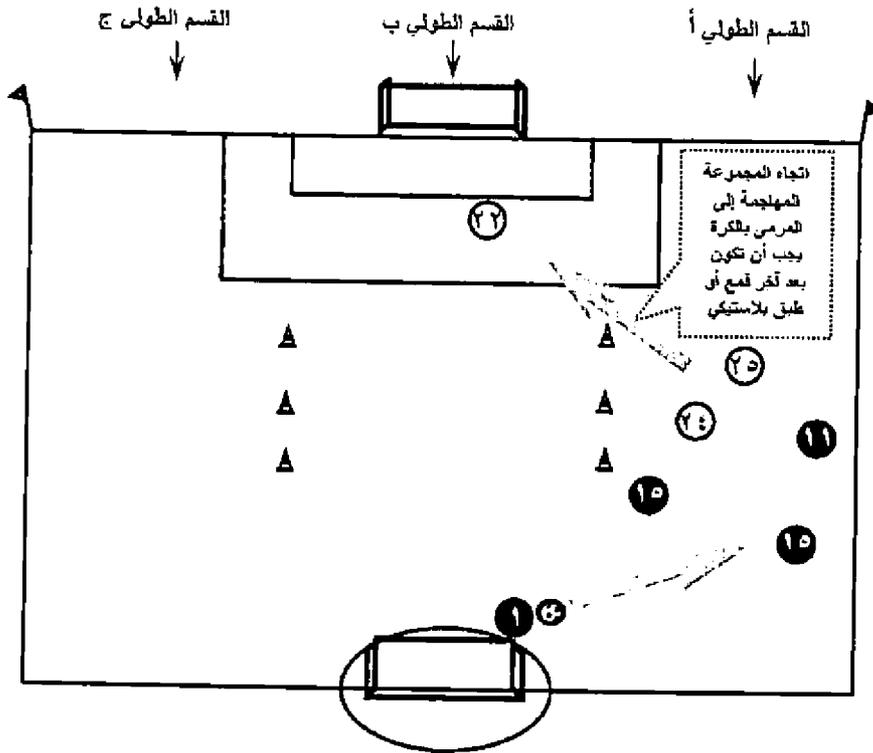


■ نموذج آخر تقدمه في الشكل التالي للأساس السابق نفسه، لكن يلاحظ المجموعات المنتظرة خلف خطى نهائي الملعب انتظارا لأدورها في تنفيذ التمرين، كما يلاحظ كذلك أماكن انطلاق اللاعبين للدخول إلى الأقسام الطولية.



■ يجب أن تلتزم مجموعة اللاعبين المهاجمة والمجموعة المدافعة بالأقسام الطولية التي يحددها كل تمرين في مساحة الملعب المستخدمة، سواء في مساحة ربع أو نصف ملعب أو ثلاثة أرباع الملعب إذا ما كان الملعب كبيرا أو حتى نصفه أو قد يكون أقل من ربع ملعب، على أن يكون مسموح للاعبين بالانطلاق نحو المرمى بعد آخر قمع أو طبق بلاستيكي.

■ إن هذا الأساس ينطبق عند تنفيذ الأداء في كل قسم من الأقسام الطولية منفردًا، سواء أكانوا مهاجمين أو مدافعين، إما استخدام قيمة أو أكثر فهو أساس يستخدم في حالات ربط الأقسام الطولية بعضها ببعض أو بانتقال لاعب أو أكثر، وهي حالات سوف نذكرها فيما بعد.



الأساس رقم ١٤:

في حال استخدام ملاعب البراعم والصغار يستخدم طول الملعب كله باعتبار ملعبهم صغيراً.

الأساس رقم ١٥:

■ في حالة استخدام تمارينات الطريقة للتعلم والتدريب على المهارات الدفاعية أو الخطط الدفاعية، أو التحركات في نظم اللعب، فإن التمرين يبدأ من مرمى المجموعة المهاجمة أيضاً، بغرض إحراز هدف في مرمى المجموعة المدافعة، و في هذه الحالة سوف يكون بإمكان المدرب تطوير الأداء الدفاعي للمجموعة المدافعة من خلال استخدام المهارة الدفاعية أو القاعدة الخططية الدفاعية، أو الخطة الدفاعية، أو التحركات الدفاعية في نظم اللعب المختلفة بهدف العمل على منع إحراز هدف في مرمى الفريق المدافع.

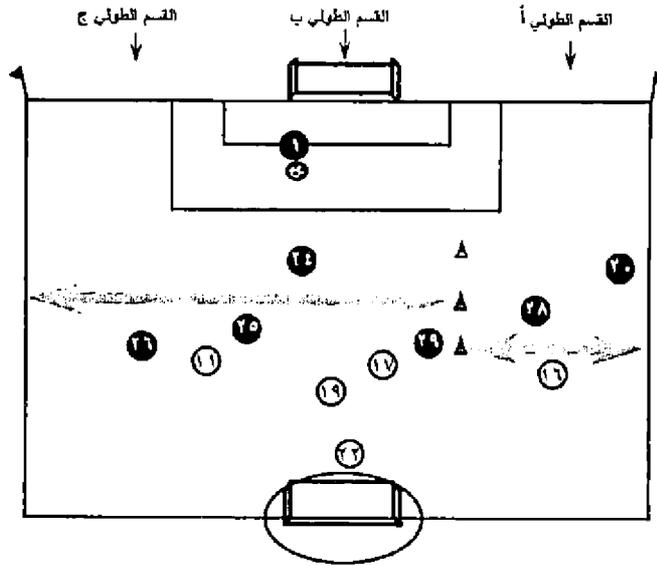
- ويستطيع المدرب استخدام عدد متنوع من المهاجمين والمدافعين في التمرين.
- كما يمكن للمدرب استخدام مساحات متنوعة كربع الملعب أو نصفه أو ثلاثة أرباعه أو الملعب كاملاً.
- كما يستطيع المدرب أيضاً استخدام أقسام طولية أو ثلاثة أو قسمين أو الملعب المفتوح.
- ويستطيع المدرب كذلك استخدام عروض للأقسام الطولية إما متساوية أو مختلفة في عرضها.
- إن هذا التنوع الكبير في المتغيرات التي يمكن أن يستخدمها المدرب تتيح له تبادل وتوافق متناهية استخدمها المؤلف في تطوير طريقة مفتي الطولية للتوصل إلى مئات الألوف من التمارينات.

الأساس رقم ١٦:

■ في كافة التمارينات باستخدام طريقة مفتي الطولية يمكن للمدرب زيادة مساحة القسم الطولي بضم قسمين طوليين أو أكثر معاً، إن من شأن ذلك زيادة المساحة

العرضية للقسم المطلوب زيادة عرضه، ويلجأ المدرب لهذا الأساس لزيادة المساحة المطلوب تنفيذ المهارات أو القواعد الخططية أو خطط اللعب أو تحركات اللاعبين فيها سواء أكانت هجومية أم دفاعية.

■ في الشكل التالي قام المدرب بضم كلا من القسم الطولي (ب)، القسم الطولي (ج) ليكونا قسما واحدا.



■ قد يهدف المدرب لتنفيذ اللاعبين المهاجمان ٢٠ و ٢٨ لأداء هجومي معين في ظل وجود المدافع ١٦، وربما يهدف إلى أن يقوم المدافع ١٦ بأداء مهارات أو خطط معينة أمام المهاجمان ٢٠ و ٢٨.

■ وقد يهدف المدرب كذلك إلى تنفيذ المهاجمين ٢٤ و ٢٥ و ٢٩ و ٢٦ بالقسم الذي تكون نتيجة ضم القسم (ب)، (ج) ربما يهدف إلى تنفيذ تحركات خططية أو قواعد خططية هجومية معينة في مواجهة المدافعين ١٧ و ١٩ و ١١، وذلك في ضوء المساحة التي تم تكوينها بضم القسمين (ب)، (ج)، وربما أيضا يهدف إلى تنفيذ المدافعين ١٧ و ١٩ و ١١ لواجبات خططية دفاعية معينة.

■ بإمكان المدرب التلاعب بعروض الأقسام الطولية من خلال ضم الأقسام لتحقيق أهدافه التدريبية سواء الهجومية أو الدفاعية.

■ بطبيعة الحال يمكن للمدرب أن يستخدم ضم الأقسام الطولية في مساحة ربع ملعب أو نصفه أو ثلاثة أرباعه أو الملعب كاملاً، والأمر يرجع إلى المستوى الفني للاعبيه ومرحلتهم السنية وهدف المدرب من التمرين.

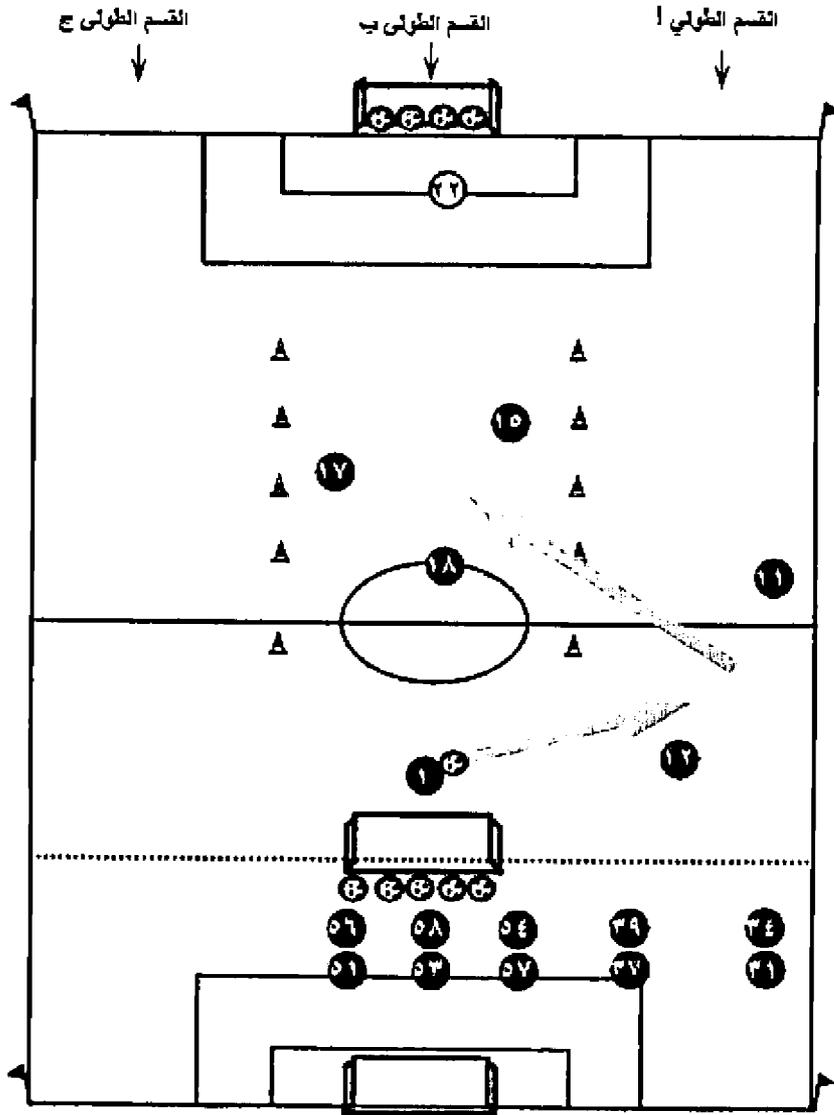
الأساس رقم ١٧:

■ بإمكان المدرب تقسيم مجموعة لاعبين هجومية أو دفاعية إلى مجموعتين أو أكثر، بحيث تقوم كل منها بالأداء في حدود القسم المعين المحدد لها دون انتقال أي لاعب من المجموعتين أو الثلاث مجموعات من قسم إلى آخر، وفي ذات الوقت تؤدي المجموعات كلها كفريق واحد، من خلال ربط أداء المجموعات بتمرير الكرة فيما بين لاعبي المجموعات.

■ راجع الشكل التالي سوف تلاحظ أن مجموعة اللاعبين بالقسم (أ)، والتي تتكون من اللاعبين ١١ و ١٢ والمجموعة بالقسم (ب)، والتي تتكون من اللاعبين ١٥ و ١٧ و ١٨ إنما تنفيذان هجوم على مرمى الحارس ٢٢ بدءاً من حارسهم بهدف إحراز هدف في مرمى الحارس ٢٢، بحيث لا يندفع أي لاعب من قسمه إلى القسم المجاور له.

■ لاحظ المجموعات المنتظرة خلف خط المرمى لأخذ أدوارها في تنفيذ التمرين.

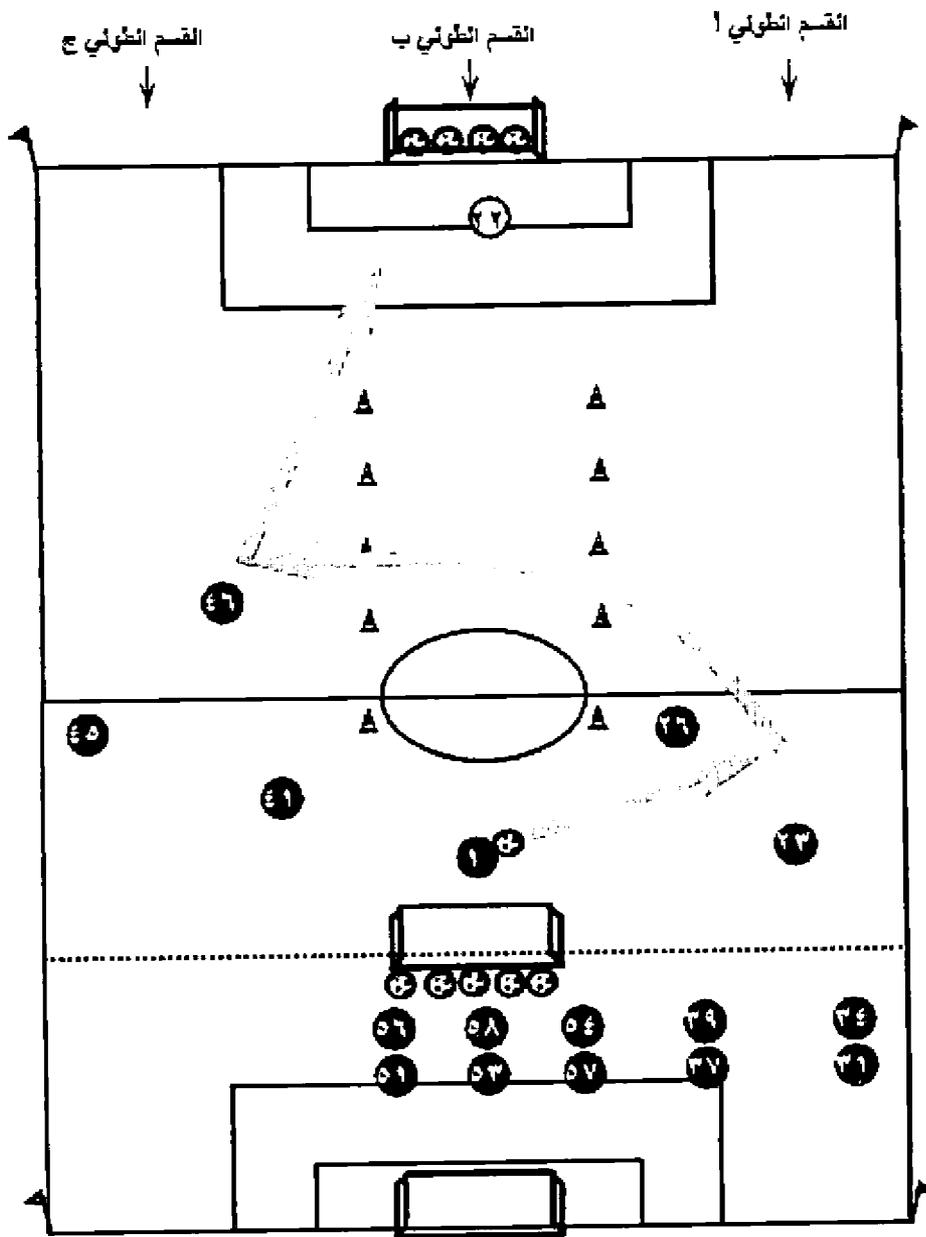
■ بالإمكان أن يستخدم المدرب هذا الأساس في تخطيط وتنفيذ تمارين بربع ملعب أو نصفه أو ثلاثة أرباعه أو الملعب كاملاً، إن الأمر يرجع إلى المستوى الفني للاعبيه ومرحلتهم السنية والهدف الذي يريد المدرب تحقيقه من التمرين.



الأساس رقم ١٨:

■ بالإمكان استخدام قسم محرم لا يدخله أي لاعب من لاعبي المجموعات المشاركة في التمرين والتي تؤدي كل مجموعة منها في القسم الخاص بها، بحيث يتناقل المجموعتان الماهجتان التي تكون فريق واحد الكرة فيما بين لاعبيها من قسم إلى آخر من خلال التمريرات الطويلة، أي أنه يكون هناك قسم طولي فارغ من اللاعبين (قسم طولي

محرم دخوله يفصل بين المجموعتين المكونين للفريق الواحد) بمعنى وجود قسم طولي
أو أكثر يحرم على اللاعبين جميعا دخوله.



■ ويلاحظ إمكانية استخدام أقسام محرمة ذات عروض مختلفة.

■ في حال حدوث موقف ثابت خلال تنفيذ أحد تمارينات طريقة مفتي الطولية كضربة حرة أو رمية تماس أو ضربة جزاء يجب تنفيذ الموقف الثابت في ذات القسم وفي ظل الظروف التي احتسب فيها.

خامسا: خصائص ومميزات طريقة مفتي الطولية

١- تتميز كافة تمارينات «طريقة مفتي الطولية» بأنها تمثل مواقف واقعية تشبه تماما المواقف التي تحدث في المباريات بكافة عناصرها التنافسية سواء الهجومية أو الدفاعية، ومن ثم فإن الفائزة العائدة من تنفيذ تمارينات الطريقة تعتبر أفضل من المواقف التي لا تشبه ما يحدث في المباراة، والتي تعتمد عليها بعض أساليب التدريب النمطية الأخرى.

٢- تحقق وترسخ «طريقة مفتي الطولية» مبادئ علميين مهمين لدى اللاعبين في كافة المراحل السنوية نظرا لكم الهائل من تماريناتها هما:

■ تأسيس وترسيخ كم هائل العدد من البرامج الحركية الذهنية في أذهان اللاعبين من خلال تنفيذها، بما يتيح للاعبين استدعائها واستخدامها في المواقف المشابهة في المباريات.

■ تأسيس وترسيخ تنوع هائل من البرامج الذهنية الحركية للأداء المهارى والقواعد الخطئية والخطط الهجومية والدفاعية في أذهان اللاعبين، بعد أن يكونوا قد نفذوا تلك المواقف بتمارينات الطريقة في وحدات التدريب مما يسهم ويدعم الاستجابة الصحيحة لتلك المواقف خلال المباريات والتفاعل معها إذا ما حدثت بالمباريات بما يحقق احتمالات أداء عالية الدقة والصحة.

٣- تطبق تمارينات «طريقة مفتي الطولية» مع كافة مستويات ممارسة كرة القدم، بكافة المراحل السنوية، بدءا من أول سن للبراعم، وحتى الفريق الأول والمنتخبات الوطنية، وقد استخدمها المؤلف بالفعل خلال تدريبه للفريق الأول للنادي الأهلي

المصري، الأمر الذي يمكن المدربين من استخدام تمارين الطريقة في تخطيط وتنفيذ برامج تدريب كرة القدم، بدءاً من أول سن لممارستها، وحتى الوصول للفريق الأول.

٤- توظف كافة تمارين طريقة مفتي الطولية للاعبين في مراكز اللعب الخاصة بكل منهم إضافة لإمكانية توظيفهم في المراكز البديلة، و مراكز أخرى إضافية.

٥- تستوعب التنظيمات المختلفة للمساحات المستخدمة وتقسيم الملعب أو المساحة المتاحة إلى أقسام كافة اللاعبين المشاركين في وحدة التدريب، سواء المهاجمين أو المدافعين أو حراس المرمى.

٦- يشارك كافة اللاعبين المهاجمين والمدافعين وحراس المرمى مشاركة إيجابية في كافة التمارين دون إهمال أي منهم.

٧- تمكن طريقة مفتي الطولية المدرب من تصميم تمارين تشبه ما يحدث في المباراة.

٨- تحقق طريقة مفتي الطولية للمدرب تصميم وتطبيق تمارين بدون مدافع وبمدافع، وبمدافعين أقل عدد من المهاجمين، وبمدافعين بعدد يساوي عدد المهاجمين، وبمدافعين يفوق عدد المهاجمين بما يمكن المدرب من أن يصمم وينفذ بيئة تدريبية معينة يريد أن يدرب لاعبيه عليها وتشبه ما يحدث في المباراة فعلاً.

٩- تحقق طريقة مفتي الطولية زيادة كبيرة في لمسات اللاعبين للكرة في المواقف الواقعية للمباراة، بما يحقق التطوير الفعال لكافة البرامج الذهنية والحركية الفنية المطلوبة بالمباراة لدى اللاعبين.

١٠- كافة مواقف تمارين «طريقة مفتي الطولية» تحقق تعويد المهاجمين وتكيفهم على التقدم من ثلث ملعبهم الخلفي إلى الثلث الأوسط إلى الهجوم.

١١- كافة مواقف تمارين «طريقة مفتي الطولية» تحقق تعويد المدافعين على التقهقر من ثلث الملعب الهجومي إلى ثلث الملعب الأوسط ثم إلى الخلفي أثناء عمليات الدفاع، وهو الأمر الذي يحدث فعلاً بالمباراة.

١٢- كافة تمرينات الطريقة تحقق تطوير التهديف بمرمى الفريق المنافس، الأمر الذي يزيد من أعداد الأهداف التي يمكن أن يجرزها لاعبي الفريق المهاجم، وبالتالي يتحقق الاستمتاع بممارسة كرة القدم، وهو هدف رئيسي من أهداف هذه الرياضة، ليس فقط على مستوى البراعم والناشئين ولكن أيضا على مستوى البالغين، سواء أكانوا هواة أم محترفين .

١٣- تركز طريقة مفتي الطولية على مراحل بدء الهجمات بداية من جانب الحارس، حيث أن بداية كل تمرين في تمرينات الطريقة يبدأ من حارس المرمى المهاجم، سواء بضربة مرمى، أو موقف متحرك.

١٤- تركز طريقة مفتي الطولية على أن ينتهي كل تمرين من تمرينات الطريقة في مرمى الفريق المدافع مما يفعل مشاركة حراس المرمى في المواقف المشابهة لمواقف المباريات، وبالتالي تتلافى هذه الطريقة عيوب التمرينات النمطية والتي لا تشرك الحارس بفاعلية في التمرينات.

١٥- تستخدم «طريقة مفتي الطولية» في التعلم والتدريب على كافة المهارات ومعظم الخطط الأساسية (مبادئ اللعب) والخطط العامة وطرق اللعب، كما يمكن دمج عدد كبير منها للتطبيق في تمرين واحد من تمريناتهما.

١٦- تتميز تمرينات «طريقة مفتي الطولية» بالتدرج من التمرينات البسيطة إلى التمرينات المركبة إلى التمرينات الأكثر تعقيدا.

١٧- تتصف «طريقة مفتي الطولية» بإمكانية التدرج بالغ الدقة في أعداد المدافعين المشاركين في تمريناتهما.

١٨- تتميز «طريقة مفتي الطولية» بالتدرج في استخدام المساحات التي تنفذ من خلالها التمرينات من المساحات الصغيرة (طولا وعرضا) إلى المساحات الأكبر، والعكس من المساحات الأكبر إلى المساحات الأصغر بما يوفر مدى واسع لخيارات المدربين في اختيار التمرينات التي تناسب المستوى الفني للاعبين ومراحلهم السنية والمساحات المتاحة للتدريب.

١٩- تتميز «طريقة مفتي الطولية» بالتدرج في استخدام أعداد اللاعبين فتمرينات هذه الطريقة يمكن أن تبدأ بلاعب واحد «مهاجم واحد» إضافة لحارس مهاجم وحارس مدافع.

٢٠- تتميز «طريقة مفتي الطولية» باستخدام المهارات و القواعد الخططية و الخطط ونظم اللعب البسيطة إلى استخدام المهارات و القواعد الخططية و الخطط ونظم اللعب الأكثر تعقيدا في المواقف المبسطة إلى المواقف الأكثر تعقيد و تركيبا، إلى المواقف المتناهية في التعقيد و التركيب والتي تشبه ما يحدث في المباريات، ومن ثم يستطيع كافة المدربين بكل المستويات بدءا من أكاديميات كرة القدم إلى المنتخبات والاستفادة المباشرة من تمريناتها.

٢١- كافة تمرينات «طريقة مفتي الطولية» تحقق مشاركة حارسي المرمى المهاجم والمدافع بالمشاركة بفاعلية في التمرينات مما يزيد من استفادتهما من التدريب، إضافة إلى إمكانية انتظار حراس مرمى إضافيين لأخذ دورهم في تنفيذ التمرين بدلا من بقائهم بدون تنفيذ تمرين، مع مراعاة أن تبدأ كافة تمرينات الطريقة من حارس مرمى مهاجم، و تتجه الهجمة أو تنتهي في مرمى الحارس الآخر المدافع.

٢٢- تحقق «طريقة مفتي الطولية» عددا من أهم مبادئ التدريب الرياضي منها، كل من مبدأ (التدرج من السهل إلى الصعب)، ومبدأ (من البسيط إلى المركب).

٢٣- تحقق «طريقة مفتي الطولية» تكوين وترسيخ البرامج الذهنية الحركية الخاصة بالمهارات والقواعد الخططية وخطط اللعب الأساسية والعامة وتحركات مجموعات اللعب في طرق اللعب وتنظيمات طرق اللعب (راجع مؤلفات التدريب الرياضي للمؤلف).

٢٤- تنفيذ تمرينات طريقة مفتي الطولية من خلال مسارات طولية متعددة تكوين برامج ذهنية حركية متنوعة في مساحات وإمكان متنوعة بالمعنى بما يحسن من كفاءة البرامج الذهنية الحركية للمهارات والقواعد الخططية وخطط اللعب وتحركات نظم اللعب الأمر الذي يحقق أداء ذو مستوى كفاءة أفضل خلال المباريات.

٢٥- عدد اللاعبين الذين يمكن استيعابهم في تمارين «طريقة مفتي الطولية» يتراوح ما بين ثلاثة لاعبين (حارس مهاجم ومهاجم واحد وحارس مدافع)، ثم يزداد هذا العدد بعد ذلك، إذ يصل العدد الذي يمكن أن يستوعبه أقل مساحة للملعب وهي نصف الملعب ٣٤ لاعبا إذا ما أراد المدرب ذلك، وهو ما يفيد في التغلب على مشكلات كثيرة تعترضه في كثير من الأحيان إلى موقف كثيرة عدد لاعبي الفريق، ويمكن تحقيق مشاركة هذا العدد الكبير من اللاعبين من خلال استخدام التقسيم الرباعي الطول لنصف الملعب، مع مراعاة أن يتم ذلك في ظل تنظيم يمكن المدرب من السيطرة التامة على مجريات التمرين والتدريب ككل .

٢٦- تنفيذ التمارين بالتشكيل الموجي لمجموعات اللاعبين المشاركين في تنفيذ التمرين، وتنفيذ التمارين بالتشكيل العكسي، يحقق أفضل استثمار لاستخدام الزمن المخصص التدريب بأفضل فاعلية، وهي أحد خصائص التدريب والتمارين الجيدة.

٢٧- إمكانية تنفيذ أكثر من مجموعة من المجموعات المشاركة في أداء تمارين في نفس الوقت بطريقة مفتي الطولية يحقق استثمار الزمن المحدد لوحدة التدريب.

٢٨- يحقق نظام تنفيذ أكثر من مجموعة لتمرينات «طريقة مفتي الطولية» استثمارا أفضل للزمن المتاح لتنفيذ وحدة التدريب.

٢٩- تحقق كافة تمارين «طريقة مفتي الطولية» إمكانية الضبط، والتحكم في المواقف التي يتم التدريب عليها، بحيث يستطيع أي مدرب أن يعمل على زيادة درجة صعوبتها، أو التقليل المقنن لدرجة تلك الصعوبة، طبقا للهدف الذي وضعه المدرب للتمرين.

٣٠- آلية الأداء خلال تنفيذ تمارين «طريقة مفتي الطولية» تتسم بتوافر عنصر المنافسة والتصويب على المرمى والتفاعل معها تماما مثل مواقف المباراة، وهذا يجعل اللاعبين أكثر إقبالا على المشاركة في التمرين بجدية أكبر.

٣١- توفر التمارين التي تتيحها وتوفرها طريقة مفتي الطولية عددا هائلا من مواقف التهديد التي تشبه ما يحدث في المباريات، والتي تشكل لدى اللاعبين برامج

ذهنية حركية يمكن استدعائها في المواقف المشابهة إذا ما صادفها اللاعب خلال المباريات.

٣٢- كافة تمارينات «طريقة مفتي الطولية» يتوافر فيها عنصر المنافسة، الأمر الذي يكون من شأنه تحقيق عدة عناصر تربوية منها:

■ تربية الأداء الإيجابي لدى اللاعب.

■ غرس سمة التنافسية لدى اللاعب.

■ حفز اللاعبين على الاستمرار في الأداء بجدية.

٣٣- تحقق الطريقة تطوير أداء اللاعبين لوظائف مراكز اللعب الهجومية والدفاعية والانتقال من حالة إلى الحالة الأخرى، ويتم ذلك من خلال التحديد المتدرج لوظائف مراكز اللعب في كافة المساحات والمناطق المتنوعة بالملعب، بما يحقق تطور منهجي مقنن لأداء تلك الوظائف.

٣٤- تؤكد طريقة مفتي الطولية على خاصية استمرار اللعب كما يحدث في المباراة خلال تنفيذ تماريناتها، إذ يستمر اللعب خلال التمرين في حال استخلاص المدافعين الكرة من المهاجمين، حيث يتحول المدافعين إلى مهاجمين، بينما يتحول المهاجمين إلى مدافعين.

٣٥- توفر طريقة مفتي الطولية خاصية استمرار اللعب خلال تنفيذ التمارينات، ففي حال احتساب موقف ثابت، فإنه في تمارينات «طريقة مفتي الطولية» يتم تنفيذ الموقف الثابت وفي مكان حدوثه، سواء كان هذا الموقف رمية تماس أو ضربة حرة مباشرة أو غير مباشرة، أو ضربة جزاء.

٣٦- تأكد وتدعم «طريقة مفتي الطولية» النزعة الهجومية في كافة تمارينات لدى اللاعبين والفرق، حيث ترسخ ذلك بأن يشترط انتهاء كافة التمارينات فيها بالتهديف في مرمى الحارس المدافع، تأكيداً لمبدأ مهم في كرة القدم وهو «أن نتيجة مباراة كرة القدم تتحدد بالأهداف التي يتم تسجيلها في مرمى كلا الفريقين، مما يدعم النزعة الهجومية لدى اللاعبين وبالتالي الفريق، وذلك من خلال العمل المركز على الاتجاه لمرمي الفريق المنافس، وإنهاء الهجمة عليه من خلال المهارات

والقواعد الخطئية أو خطط اللعب، أو واجبات المراكز، أو طريقة اللعب «نظام اللعب» المستخدمة في التمرين .

٣٧- يمكن تنفيذ تمارينات «طريقة مفتي الطولية» في الأقسام المختلفة في نفس الوقت وكذلك ذهابا وإيابا مما يسهم في إدراك اللاعبين للمساحات المختلفة للملعب والإحساس بها، وفي هذه الحالة يمكن أن يكون هناك حارسين في كل مرمى وليس واحدا فقط، حيث يبدأ أحد الحارسين بالمرمي الواحد الهجمة بتمرير الكرة لزميل في قسم طولي، بينما يستعد الحارس الثاني للتعامل الدفاعي مع الكرة التي يحاول المهاجمين إحرازها في مرماهما خلال اقترابهما من الجهة المقابلة في قسم آخر.

٣٨- بعد تنفيذ تمارينات «طريقة مفتي الطولية» في أقسام طولية منفردة، يكون بالإمكان أن يربط المدرب بين قسمين في التقسيم الطولي الثنائي، أو ثلاثة أقسام في التقسيم الثلاثي، أو أربعة أقسام في التقسيم الرباعي.

٣٩- يكون بالإمكان خلال تنفيذ تمارينات طريقة مفتي الطولية أن يتم الربط بين أقسام متجاوزة أو أقسام متباعدة، حيث يفيد الربط بين الأقسام المتباعدة تعليم اللاعبين تطوير وتغيير اتجاه الهجمة من جانب إلى الجانب الآخر، سواء أكان تغيير الهجمة يتم بالتمريرات العالية أم الأرضية، الطويلة أم القصيرة.

٤٠- تمكن «طريقة مفتي الطولية» من تنفيذ تمارينات من خلال فريقين يتكون كل فريق من مجموعتان كل واحدة منهما بقسم، على أن تؤدي مجموعتي كل فريق كفريق واحد، بحيث يكون هناك فريق مهاجم مكون من مجموعتان، ويمكن أن يتكون كل فريق من ثلاث مجموعات، الأمر الذي يجعل من هذه الطريقة طريقة فعالة في تعليم وتطوير نظم اللعب.

٤١- في حال تقسيم كل فريق إلى مجموعات كل مجموعة بقسم من الأقسام الطولية، تقدم طريقة مفتي الطولية خاصية مهمة إضافية وهي إمكانية أن يحدد المدرب «لاعب للتحرك الحر بين الأقسام»، ويمكن استخدام اللاعب المتنقل حر الحركة من خلال المتغيرات التالية:

- تحديد لاعب بعينه ليصبح لاعبا متنقلا بين قسمين.
- التبادل مع زملائه في القيام بدور اللاعب المتنقل.
- تحديد عدد الأقسام التي يمكن أن يتنقل بينها اللاعب الحر في التحرك بين الأقسام.
- تحديد عدد اللاعبين الذين يمكنهم التنقل والحركة الحرة بين الأقسام.

ويلاحظ أن من شأن هذه الخاصية في طريقة مفتي الطويلة تحقيق مبدأ الزيادة العددية سواء في الهجوم أو في الدفاع، من خلال اللاعب المتنقل الحر الحركة بين الأقسام.

٤٢- تؤكد «طريقة مفتي الطويلة» على أهمية الدفاع عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس، بالعمل على التفاني في تنفيذ المهارات الدفاعية، أو قواعد اللعب الدفاعية، أو الخطط الدفاعية، أو طريقة اللعب الدفاعية باستخلاص الكرة من لاعبي الفريق المنافس أو تشتيتها منهم، أو تعطيل اللعب.

٤٣- تحقق كافة «تمرينات طريقة مفتي الطويلة» فرصة الابتكار من خلال المواقف الفنية اللانهائية التي توفرها تمرينات طريقة مفتي، وبذلك يتحقق واحدا من أهم أهداف التدريب الحديث في كرة القدم وهو إتاحة الفرصة للاعبين كي يبدعوا خلال أدائهم الفردي أو الجماعي.

٤٤- آليات «طريقة مفتي الطويلة» تمكن من تركيب المهارات معا، وأيضا تركيب القواعد الخططية معا، و تنفيذ واجبات المراكز من خلال مجموعات اللعب في الطريقة.

٤٥- آليات وتمرينات «طريقة مفتي الطويلة» تمكن من تركيب المهارات مع عناصر اللياقة مع القواعد الخططية مع خطط اللعب بنظام التبادل والتوافق بما يوفر برامج ذهنية حركية لانهائية تسهم في استدعاء اللاعبين لهذه المواقف خلال المباريات مما يحقق ارتفاع نسبة احتمال تنفيذ الأداء الصحيح نتيجة ممارسة تلك البرامج خلال التدريب.

٤٦- آليات وتمارين «طريقة مفتي الطولية» تمكن من تطبيق المواقف النظرية للإعداد النفسي وتحويلها إلى مواقف عملية تطبيقية واقعية، مما يجعل من الطريقة إطارا تطبيقيا متكاملًا يمكن الاعتماد عليه في إتقان كافة عناصر تدريب كرة القدم بالارتباط مع العامل النفسي.

٤٧- تمكن تمارين طريقة مفتي الطولية من تطبيق المواقف النظرية للإعداد الذهني وتحويلها إلى مواقف عملية تطبيقية واقعية تتيحها الطريقة خلال كافة التمارين المستخدمة فيها، بما تتضمنه تلك التمارين من مواقف تتطلب المفاضلة بين القرارات وحسن اختيارها.

٤٨- آليات وتمارين ومتغيرات «طريقة مفتي الطولية» المنظمة تجعل منها مادة ذات نطاق واسع من المتغيرات ومن ثم يمكن وضعها في منظومة ممنهجة متكاملة، وهو ما توصل إليه المؤلف في العشر سنوات الأخير.

٤٩- آلية «طريقة مفتي الطولية» تمكن من التدرج الدقيق جدا في التمارين للربط بين الأقسام الطولية، بدءا من ربط جزأين، ثم ثلاثة، ثم أربعة أجزاء، الأمر الذي يحقق في النهاية استخدام مساحات أكبر من الملعب تدريجيا، حيث يتم ذلك من خلال ربط جزأين متجاورين بلاعب مشترك، أو لاعب من كل مجموعة يتميز بحرية الحركة بين القسمين، ثم لاعبان يتحركان بحرية بين القسمين، وهكذا حتى يصبح كافة اللاعبين أحرار الحركة في القسمين، ثم بعد ذلك يضم قسم طولي آخر، وهكذا.

٥٠- تمارين طريقة مفتي الطولية تتيح الفرصة كاملة للاعبين كي يستخدموا التغذية الراجعة الذاتية بدرجة أفضل من التمارين النمطية نظرا لوضوح مفردات التمرين وتكامل عناصره التنافسية.

٥١- كافة تمارين «طريقة مفتي الطولية» لا تتطلب أكثر من مرميين و كرة، وبذلك يمكن التغلب على مشكلة نقص الإمكانيات «نقص عدد الكرات»، وهي مشكلة قائمة وواضحة على مستوى الأندية محدودة الإمكانيات في قاعدة كرة القدم.

٥٢- كافة تمارين «طريقة مفتي الطولية» تعتبر مواقف تحدث خلال المباريات، وهي بذلك تمكن المدرب من عزل مواقف معينة من المباريات والتدريب عليها كل

على حدى فى مواقف مصغرة، مما يوفر إمكانية التدريب على كل منها بتركيز تام وإصلاح الأخطاء التى يمكن أن تنجم عن أداء اللاعبين فى كافة المراحل السنوية، ثم بعد ذلك يمكن الربط بينها تدريجياً طبقاً لنظام الطريقة.

٥٣- ليس بالضرورة تنفيذ تمارينات «طريقة مفتي الطولية» بتسلسل معين، ولكن يمكن للمدرب اختيار تمارينات بعينها لتحقيق أهداف تدريبية محددة بما يناسب أهداف البرنامج التدريبي.

٥٤- تمارينات «طريقة مفتي الطولية» صالحة للاستخدام فى كافة المراحل السنوية، وذلك من خلال استخدام المساحات المناسبة للسّن، والمستوى، من خلال التحكم فى أبعاد الملعب، و أطوال أقسامه.

٥٥- ليس بالضرورة أن تنظم كافة تمارينات الوحدة التدريبية من نفس نموذج التمرين المستخدم، ولكن يمكن استخدام نماذج مختلفة وهى متعددة، كما يمكن المزج بين تماريناتها وبين التمارينات النمطية وأنواع التمارينات المختلفة الأخرى.

٥٦- تمكن «طريقة مفتي الطولية» من تنفيذ تمارينات ذات أهداف تدريبية متنوعة فى الأطوال المختلفة للملعب وبأعداد مختلفة من اللاعبين.

٥٧- بالإمكان استخدام مرامي متحركة إضافية فى الأطوال فى ذات الوقت لتحقيق أكثر من هدف تدريبي.

٥٨- تحقق «طريقة مفتي الطولية» استثمار وقت التدريب بفاعلية، مما يحقق الاستغلال الأمثل للزمن القصير المتاح للتدريب عادة، حيث يتم ذلك باستخدام التشكيلات المختلفة لتنظيم التمارينات مثل التنظيم الموحى، أو التنظيم العكسي.

٥٩- تستخدم تمارينات «طريقة مفتي الطولية» فى التدريب على كافة عناصر إعداد لاعبي كرة القدم، فهى تسهم فى كل من الإعداد المهاري بكافة مهاراته، والإعداد الخططي بكافة عناصره، مثل القواعد الخططية، وخطط اللعب الأساسية، والعامّة، ومراكز اللعب، ونظم اللعب، كما أنها تحقق الإعداد النفسى، والذهنى تطبيقياً فى مواقف اللعب المتنوعة، بالإضافة لإسهامها فى الإعداد البدنى، خاصة التحمل

والسرعة والرشاقة، والتوافق والقدرة العضلية، ومن ثم نجد أن الطريقة تتعدد فوائدها استخداماتها لتشمل كافة عناصر اللعبة.

٦٠- تستغل «طريقة مفتي الطولية» المساحات المتاحة للتدريب أفضل استغلال ممكن، نظرا للتنوع الواسع المتاح فيها.

٦١- يمكن استخدام تمارين «طريقة مفتي الطولية» بفاعلية تامة في الأندية التي لا تمتلك مساحات ملاعب قانونية للتدريب، وبذا يمكن استخدام الملاعب بأكبر درجة من الفاعلية، الأمر الذي يمكن من أن تصبح الأندية الصغيرة ذات الملاعب الصغيرة، والتي لا تملك إلا ملعبًا واحدًا.

٦٢- يمكن استخدام مرميين إضافيين على خط كل مرمى، مما يمكن من زيادة معدل تنفيذ التمرينات.

٦٣- يمكن تنفيذ تمارين «طريقة مفتي الطولية» في الأقسام المختلفة في نفس الوقت، وكذلك ذهابا وإيابا، مما يسهم في إدراك اللاعبين للمساحات المختلفة للملعب، والإحساس بها.

٦٤- تسمح كافة تمارين «طريقة مفتي الطولية» بمشاركة عدد أكبر من حراس المرمى المهاجمين والمدافعين بفاعلية في كافة التمرينات، مما يؤدي إلى زيادة معدلات استفادتهم من التمرينات، بدلا من عدم مشاركتهم، كما يحدث في التمرينات النمطية الأخرى.

٦٥- تحسن تمارين طريقة مفتي الطولية من دافعية اللاعبين وحماسهم، فقد ثبت بالبحث أن انتهاء كافة تمارين «طريقة مفتي الطولية» بالتصويب على المرمى يزيد بدلالات إحصائية من دافعية وحماس اللاعبين سواء المهاجمين أو المدافعين أو حراس المرمى خلال تنفيذ التمرينات.

٦٦- تتيح طريقة مفتي الطولية أماكن متعددة متنوعة لانطلاق اللاعبين المهاجمين المشاركين في التمرينات الأمر الذي يسهم في زيادة البرامج الذهنية الحركية لاتجاهات تحركات اللاعبين بالملعب خلال مشاركتهم الهجومية والدفاعية في

التمرينات مما يقدم بدوره برامج ذهنية حركية إضافية تسهم في تطوير مستويات اللاعبين هجومياً ودفاعياً.

٦٧- تعدد أماكن انطلاق اللاعبين المدافعين للمشاركة في التمرينات من أماكن انطلاق متعددة ومتنوعة تقدم مغريات إضافية تزيد من كم التمرينات المستخدمة، كما يقدم بدوره برامج ذهنية حركية إضافية تسهم في تطوير مستويات اللاعبين دفاعياً.

٦٨- تعدد أماكن تمرکز اللاعبين المساندين للمهاجمين في التمرينات تقدم مغريات إضافية تزيد من كم التمرينات المستخدمة مما يقدم بدوره برامج ذهنية حركية إضافية أيضاً تسهم في تطوير مستويات اللاعبين هجومياً ودفاعياً.

٦٩- استخدام الكرة الثانية وتنوع أماكن بدئها توفر مغريات إضافية تؤيد من كم التمرينات المستخدمة مما يقدم بدوره برامج ذهنية حركية إضافية أيضاً تسهم في تطوير مستويات اللاعبين هجومياً ودفاعياً.

٧٠- استخدام الكرة الثالثة وتنوع أماكن بدءها توفر مغريات إضافية تزيد من كم التمرينات المستخدمة مما يقدم بدوره برامج ذهنية حركية إضافية أيضاً تسهم في تطوير مستويات اللاعبين هجومياً ودفاعياً.

٧١- تنفيذ المواقف الثابتة بأنواعها المختلفة وهي الضربة الحرة المباشرة ورمية التماس والضربة الركنية وضربة المرمى تضيف مغريات إضافية تزيد من كم التمرينات المستخدمة مما يقدم بدوره برامج ذهنية حركية إضافية أيضاً تسهم في تطوير مستويات اللاعبين هجومياً ودفاعياً.

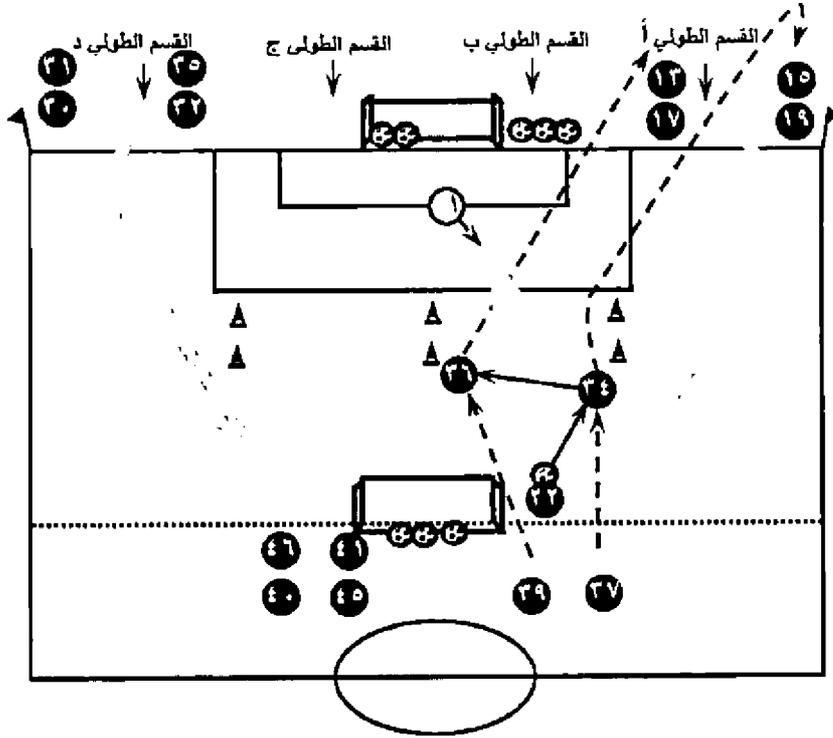
٧٢- استخدام لاعب مساند في أماكن مختلفة بالمعنى يزيد من تنوع البرامج الذهنية الحركية بطريقة مفتي الطولية

سادساً: ملخص لبعض تطبيقات طريقة مفتي الطولية

أولاً: بعض نماذج لتطبيقات طريقة مفتي الطولية برعب ملعب بدون مدافع:

١- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية برعب ملعب مقسم طولياً إلى أربعة أقسام طولية في حالة تنفيذ لاعب واحد فقط لتمرين هو اللاعب ٢٥:

٢- بعض النماذج لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ربع ملعب مقسم طوليا إلى أربعة أقسام طولية في حالة أداء لاعبين زميلين معا جملة مهارية أو خطية هجومية دون وجود مدافع.

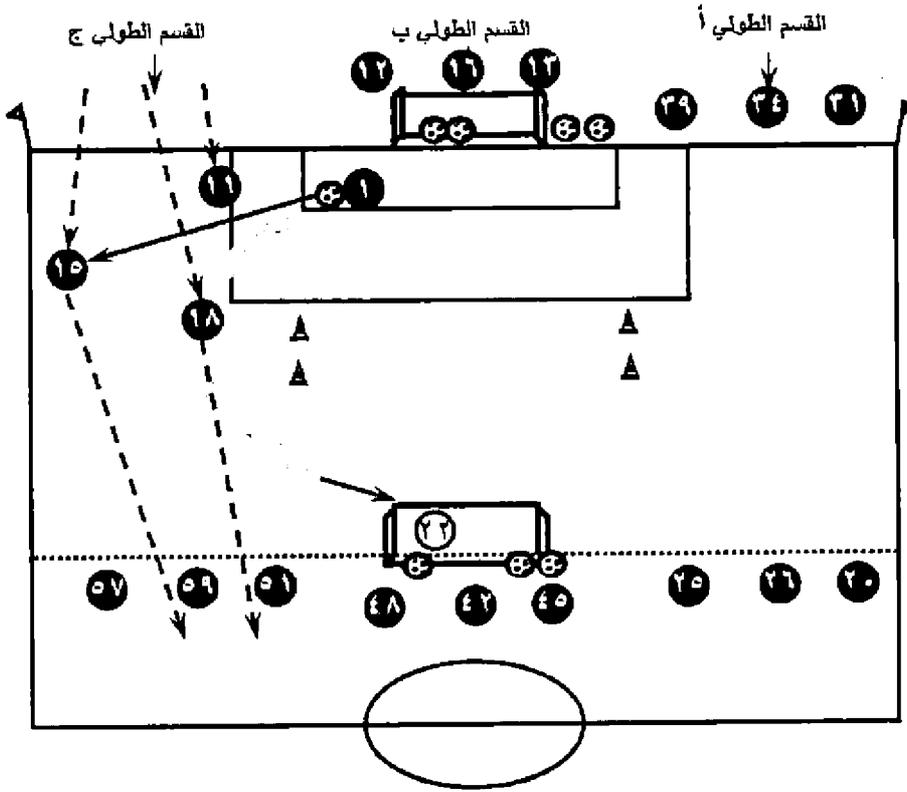


■ لاحظ بالشكل السابق اللاعبين ٣٤، ٣٦ تلقيا كرة من زميلهما الحارس ٢٢ ليتقدما بها خلال القسم (ب) فقط باتجاه حارس مرمى الفريق المنافس ١ لينفذا الجملة مهارية أو الخططية المحددة ليهدفا في مرماه، حيث يكون مسارهما بالقسم (ب) فقط، ثم بعد آخر قمع بلاستيكي بين القسمين (ج)، (د) الاتجاه إلى مرمى الحارس ١ مباشرة للتهديف فيه.

■ لاحظ أيضا ما يلي:

- هناك كم كبير جدا من أنواع الجمل مهارية والخططية التي يمكن أن ينفذها اللاعبين ٣٤، ٣٦ أو غيرها من اللاعبين المنتظرين خلف الأقسام الطولية خلال تنفيذ الأداء بالقسم (د).

- إمكانية تنفيذ التمرين والتمرينات بكل من القسم (أ)، (ج)، (د) كذلك.
- إمكانية اتخاذ كل من ٣٤، ٣٦ لموقعين جديدين بعد انتهائهما من الأداء.
- إمكانية تنفيذ التمرين من الجهتين في ذات الوقت بإشراك لاعبين آخرين من الجهة العكسية يؤديان ذات التمرين.
- يلاحظ إمكان التغيير في الجمل مهارية أو التخطيطية المطلوب أن ينفذها اللاعبين وعددها وأسلوب تنفيذها.
- كما يلاحظ أنه بالإمكان أن يشارك في تمرينات ربع ملعب المقسم طوليا إلى أربعة أقسام عدد من اللاعبين كما سيعرض في موضع تالي بالمؤلف كما يلي:
- ٣- مهاجمين.
- ٤- مهاجمين.
- ٣- مهاجمين × ١ مدافع.
- ٣- مهاجمين × ٢ مدافع.
- ٣- مهاجمين × ٣ مدافع.
- ٣- نموذج تطبيقات (طريقة مفتي الطولية) بربع ملعب مقسم طوليا إلى ثلاثة أقسام طولية دون وجود مدافع.
- يستطيع مكان المدرب استخدام التطبيقات السابق الإشارة إليها في تصميم جمل المهارات وجمل الخطط بطريقة مفتي الطولية بربع ملعب مقسم طوليا إلى ٣ أقسام فقط كما هو موضح بالشكل في الصفحة القادمة، مع مراعاة استخدام إمكانية المتغيرات السابق الإشارة إليها سابقا.



لاحظ ما يلي:

- اتجاه اللاعبين و ١١ و ١٥ و ١٨ إلى مرمى الحارس ٢٢ بعد آخر قمع بلاستيكي، حيث لا يمكن لأي منهم الدخول إلى القسم (ب) المجاور إلا بعد آخر قمع بلاستيكي.
- بعد انتهاء المجموعة من الأداء يمكن أن يتخذوا موقعهم أما في الجهة المقابلة خلف ٥١ و ٥٩ و ٥٧ أو خلف اللاعبين ٢٠ و ٢٦ و ٢٥، أو العودة إلى مكانهم الذي انطلقوا منه.

■ إن على المدرب تحديد ما ستقوم كل مجموعة لاعبين بتنفيذه من جمل مهارية أو خطوية أو جمل تحركاتهم كمجموعة من مجموعات اللعب في طريقة لعب معينة (راجع كتاب طريقة ٤ - ٤ - ٢ التعليم والتطوير بطريقة مفتي الطولية الصادر عن مركز الكتاب للنشر عام ٢٠١٠م) وذلك خلال تحركهم في اتجاه الحارس ٢٢.

■ بإمكان المدرب أن يقرر تنفيذ مجموعة اللاعبين ٢٠ و ٢٦ و ٢٥ من الاتجاه الآخر من الملعب في نفس وقت تنفيذ اللاعبين ١١ و ١٨ و ١٥ للأداء، على أن يبدأ الحارس ٢٢ و ١٠ التمرير للمجموعتين في نفس التوقيت.

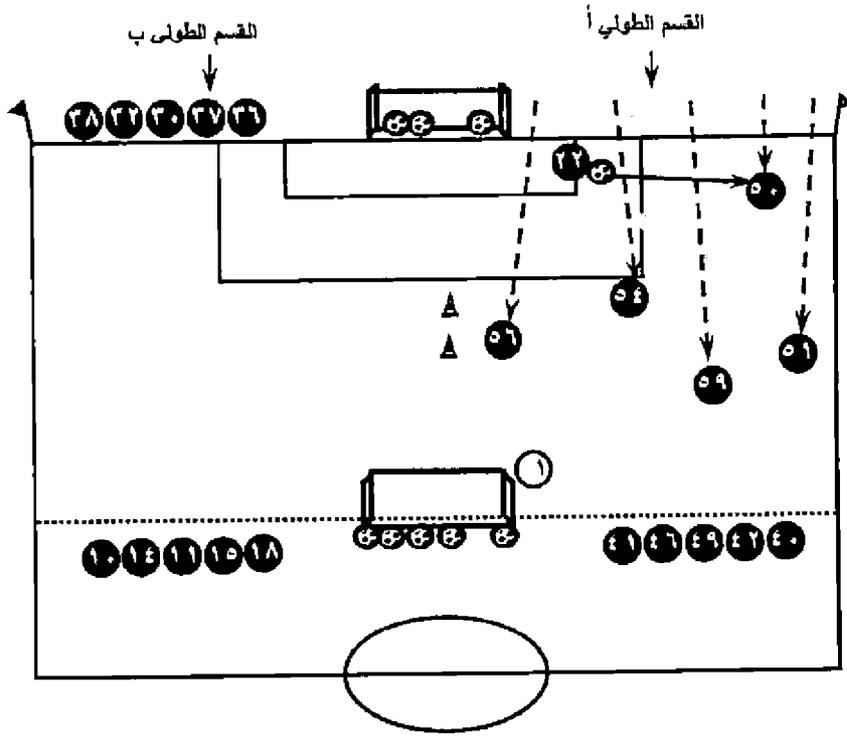
■ بإمكان مجموعتان من اللاعبين أن يؤديا التمرين كمجموعة واحدة ولكن كل مجموعة تلتزم بالقسم الطولي الخاص بها حتى آخر قمع بلاستيكي، على أن يتم تناقل الكرة فيما بين المجموعتين، بحيث ينهوا الهجمة بتهديف أي لاعب من المجموعتين مرمى الحارس ٢٢، ويطلق على هذا المتغير في طريقة مفتي الطولية متغير الربط المتقارب بين الأقسام، أي ربط مجموعتين تؤدي في قسمين متجاورين كل منهما تلتزم بقسمها.

■ كما يكون بالإمكان تنفيذ مجموعتين من اللاعبين متعاونين كفريق واحد ولكن في قسمين متباعدين كما في حالة ما إذا انطلقت مجموعة اللاعبين ٣١ و ٣٤ و ٣٩ في القسم (أ) بينما تنطلق مجموعة اللاعبين ١٥ و ١١ و ١٨ بالقسم (ج)، على أن يحدد المدرب شرطاً هو ضرورة وصول الكرة إلى المجموعتين قبل التهديف دون دخول أي من اللاعبين إلى القسم (ب)، وهو الأمر الذي يستدعى استخدام التمرير الطويل بين المجموعتين.

■ يلاحظ أنه بالإمكان التعديل والتغيير في الجمل مهارية والجمل الخططية المستخدمة.

٤- نموذج تطبيقات (طريقة مفتي الطولية) بربع ملعب مقسم طوليا إلى قسمين طوليين
أثنين فقط دون وجود مدافع.

■ يراعى أن بالإمكان التعديل والتغيير في الواجبات الفنية المطلوب أن ينفذها
اللاعبين وعددها وأسلوب تنفيذها.



لاحظ ما يلي بالإضافة للملاحظات السابق عرضها سابقا:

- أن عرض كل من القسم الطولي (أ)، (ب) قد أصبح أعرض من التقسيم الثلاثي.
- أن اتجاه اللاعبين ٥٠ و٥٢ و٥٤ و٥٩ و٥٦ إلى مرمى الحارس المدافع ١ يتم بعد آخر قمع بلاستيكي، حيث لا يمكن لأي منهم الدخول إلى القسم (ب) المجاور إلا بعد آخر قمع.
- بعد انتهاء المجموعة من الأداء يمكن أن يتخذوا موقعهم أما في الجهة المقابلة خلف ٤٠ و٤٢ و٤٩ و٤٦ و٤١ أو خلف اللاعبين ١٨ و١٥ و١١ و١٤ و١٠ بالجهة المقابلة بالجانب الآخر.

■ في هذا النموذج يتم استخدام عرض ريع الملعب كله، حيث ينفذ اللاعبون الجمل
المهارية أو الخططية التي يحددها المدرب.

■ إذا ما كان المدرب قد تدرج بتنفيذ اللاعبين للجمل الخططية و للجمل المهارية
من خلال التقسيمات الطولية المختلفة، فإنه سوف يلاحظ أن اللاعبين سوف
يلتزمون تدريجيا بالتحركات التي تم التدريب عليها من خلال التقسيمات الطولية
المختلفة، كما لو كانوا يؤدون من خلال التقسيمات الطولية ذاتها، الأمر الذي
يؤدي إلى تنفيذ نفس البرامج الذهنية الحركية الخاصة بالجمل الخططية أو المهارية
أو تحركات طريقة اللعب مع عدم إهمال الابتكار طبقا لظروف الموقف.

■ إن ما سبق يعنى ويثبت استفادة اللاعبين من التدريب من خلال التقسيمات
الطولية أولا، ثم الأداء بشكل كلي ثانيا.

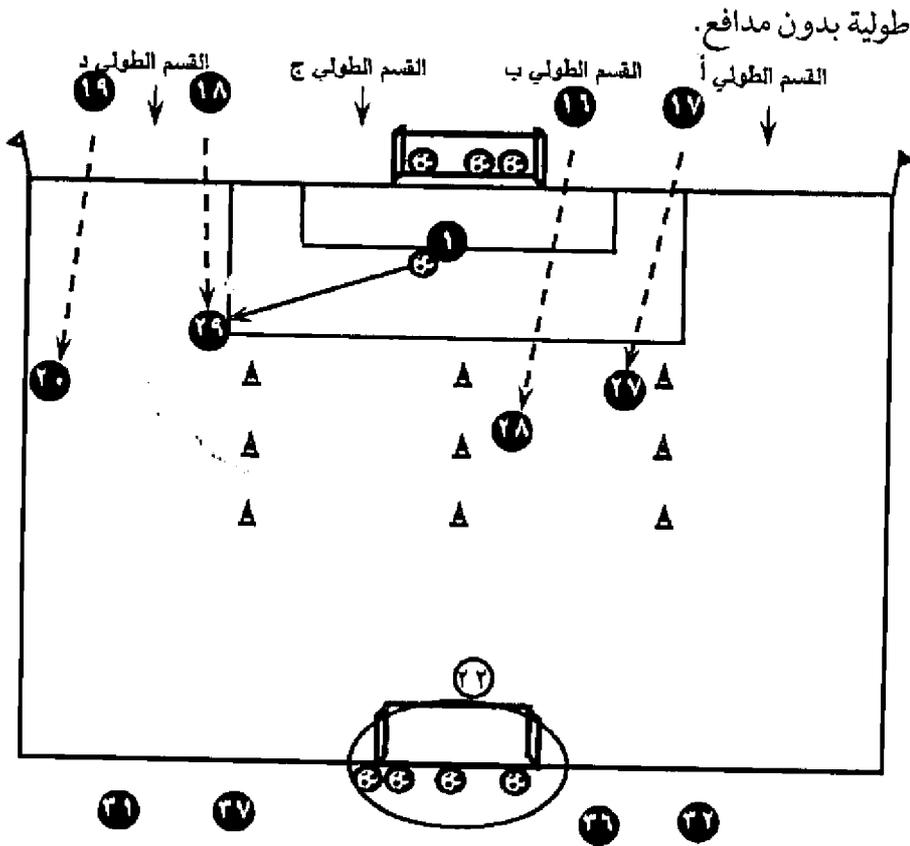
■ سوف يلاحظ المدرب أن التدريب من خلال تقسيمات طريقة مفتي الطولية
سوف يؤدي إلى نظامية أداء الفريق من حيث المسافات البينية، ومن حيث
مساندة كل لاعب لزميله، وكذلك إمكان الاستيعاب التطبيقي لكل من العمق
والاتساع المناسبين، سواء كان ذلك على مستوى مجموعات اللعب أو على مستوى
الفريق ككل.

■ بالإمكان التغيير في أعداد اللاعبين المشاركين في كل جملة خطية أو مهارية.

■ بالإمكان تغيير أماكن انطلاق اللاعبين والإمكان التي يتركزون فيها بعد الأداء.

ثانياً: بعض نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في نصف ملعب بدون مدافع

١- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في نصف ملعب مقسم طولياً إلى أربعة أقسام



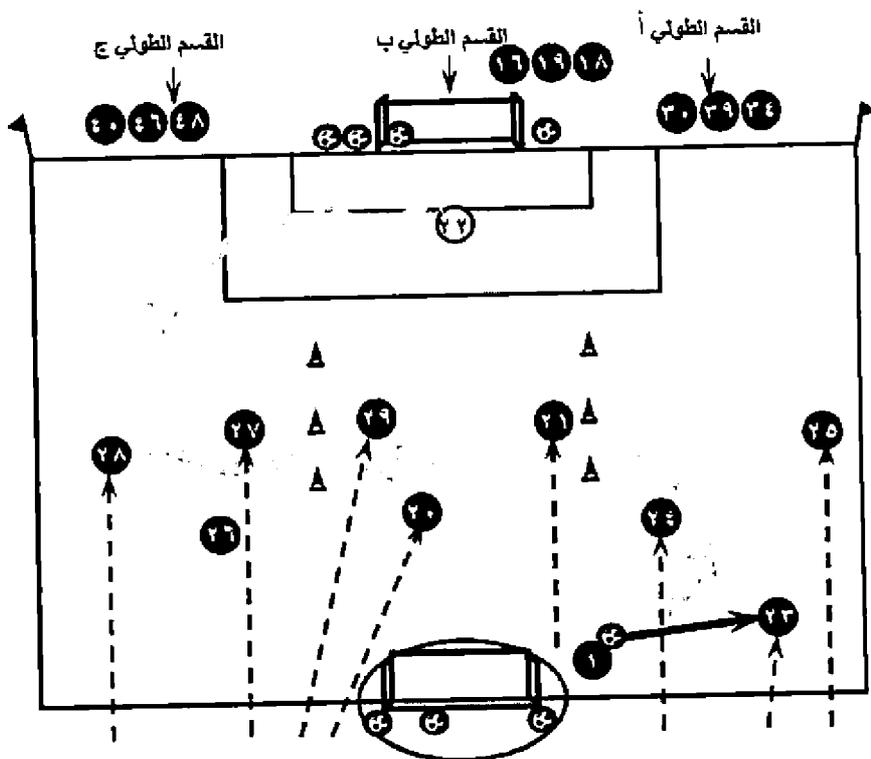
كما هو موضح بالشكل في أعلى، ومع مراعاة نفس الملاحظات السابق الإشارة إليها، يلاحظ استخدام المتغيرات التالية إضافة للمتغيرات السابق الإشارة إليها في النماذج السابقة وهي كما يلي:

- أن الهجمة بدأت من الحارس ١ إلى لاعبين اندفاعاً إلى القسم الطولي (د) حيث ينفذا الواجبات الفنية المطلوبة منهما، مع مراعاة أن يمرر الكرة إلى أي من الزميلين المندفعين إلى القسم الطولي (ب) حيث تعبر الكرة خلال القسم الطولي (ج) لتصل لأحد اللاعبين ٢٧ أو ٢٨ دون دخول أي لاعب إلى هذا القسم حيث يمكنهما إنهاء الهجمة وحدهما أو بمعاونة ٢٩ و ٢٠.

■ إن ما سبق يعني أن المجموعتين تعملان كفرق واحد، لكن كل منهما في قسم محدد، حيث تحقق مثل تلك الجمل أو التمرينات الربط بين المجموعات بالأقسام المختلفة المتباعدة.

■ من الممكن التعديل والتغيير في الواجبات الفنية المطلوب بالجمل المهارية أو الخططية.

٢- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في نصف ملعب مقسم طوليا إلى ثلاثة أقسام طولية دون وجود مدافع



كما هو موضح بالشكل في أعلى مع مراعاة الملاحظات السابق الإشارة إليها سابقا يراعى ما يلي:

■ أن هناك ثلاث مجموعات تشارك في الهجمة تنطلق كل مجموعة تؤدي بالقسم الطولي الخاص بها، على أن يكون جميع اللاعبين أحرار في تحركاتهم بعد تخطي القمع البلاستيكي الأخير.

■ أنه بالإمكان اختيار جمل مهارية أو جمل خططية أو أي مجموعات لعب تنفذ واجبات معينة في طرق اللعب.

■ لاحظ بالشكل اللاعبين ٢٣ و ٢٤ و ٢٥ قد تلقيا الكرة من الحارس ١ ليتقدما بها خلال القسم (أ) ثم نقل الكرة إلى مجموعة القسم (ب) المكونة من اللاعبين ٢١ و ٢٠ و ٢٩ حيث تبادلوا الكرة ثم مروها إلى مجموعة القسم (ج) المكونة من ٢٦ و ٢٧ و ٢٨ حيث يمكنهم إنهاء الهجمة من خلال نفس القسم، أو بلعبها عرضية لأحد زملائهم المندفعين من القسمين (أ)، (ب)، لتنتهي الهجمة بالتهديف في مرمى الحارس ٢٢.

■ لاحظ إمكانية أن يحدد المدرب أعداد اللاعبين بكل قسم من الأقسام الأمر الذي ينتج عنه العديد من الجمل المهارية والخططية.

■ يلاحظ إمكانية التغيير في الجمل المهارية أو الخططية المطلوب أن ينفذها اللاعبين وعددها وأسلوب تنفيذها.

■ يلاحظ كذلك أن بالإمكان أن يشارك في الجمل المهارية والجمل الخططية أعداد من اللاعبين كما سيعرض في موضع تالي بالمؤلف كما يلي:

- ٣ مهاجمين.

- ٤ مهاجمين.

- ٣ مهاجمين × ١ مدافع.

- ٣ مهاجمين × ٢ مدافع.

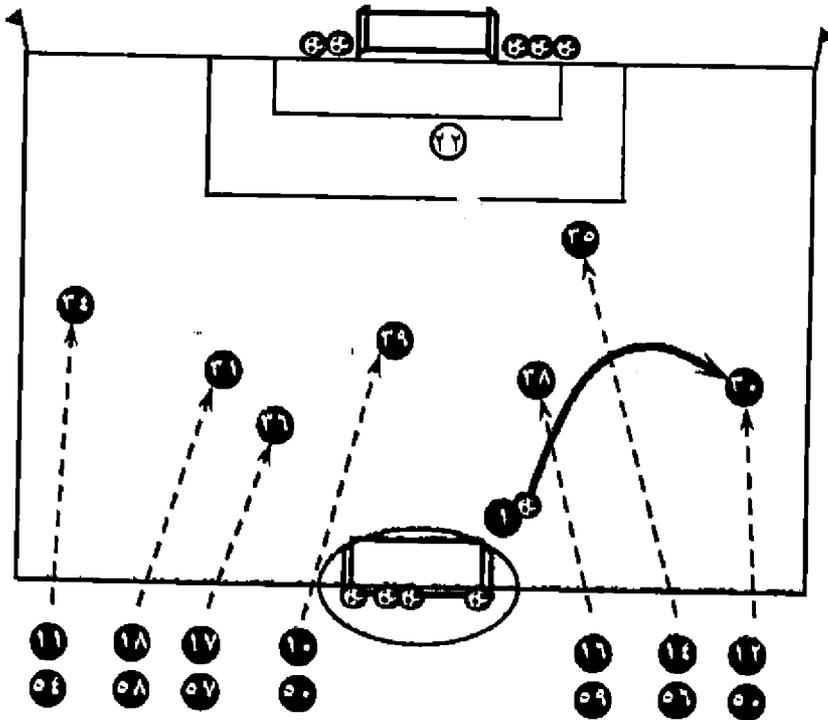
- ٣ مهاجمين × ٣ مدافع.

- كما يمكن أن يشارك كذلك أعداد مختلفة في كل قسم من الأقسام.

مراعاة ضرورة وصول الكرة إلى لاعبي القسم (أ) كي يشاركوا في تنفيذ نفس الجملة المهارية أو الجملة الخططية التي تم تحديدها بواسطة المدرب أو بحرية أداء اللاعبين، ثم بعد آخر قمع بلاستيكي يمكن لأي من لاعبي المجموعتين حينئذ بالتهديف في مرمى الحارس ٢٢.

- لاحظ إمكانية أن يحدد المدرب أعداد اللاعبين بكل قسم من الأقسام الأمر الذي ينتج عنه العديد من الجمل المهارية والخططية.
- كما يلاحظ إمكان التغيير في تركيب الجمل المهارية أو الخططية المطلوب أن ينفذها اللاعبين وعددها وأسلوب تنفيذها.
- يلاحظ كذلك أن بالإمكان مشاركة أعداد متنوعة بالجمل المهارية وبالجملة الخططية.

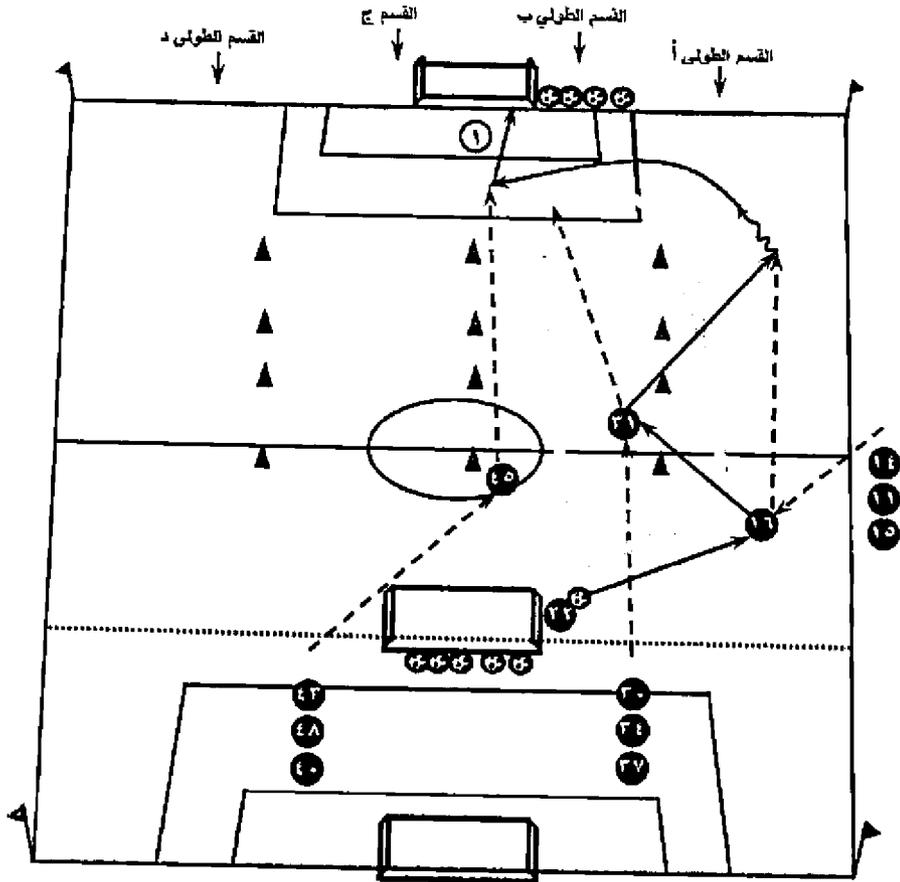
٤- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في نصف ملعب مفتوح غير مقسم طولياً بدون مدافع.



- كما هو موضح بالشكل السابق في نصف ملعب غير مقسم مجموعة لعب تتكون من ٧ لاعبين تكلف بأحد الجمل المهارية أو الجمل الخططية أو بتنفيذ واجبات خططية معينة هجومية أو دفاعية في إطار طريقة لعب معينة.
- يراعى أن استخدامات هذا النموذج من طريقة مفتي الطولية يتم بعد أن يكون اللاعبون قد نفذوا الجملة المهارية أو الجملة الخططية في تقسيمات طريقة مفتي الرباعية والثلاثية والثنائية حيث يؤدي اللاعبون الواجبات الموكلة إليهم وكأنه توجد تقسيمات بالملعب.
- تنفيذ الجوانب الفنية المطلوبة بالتقسيمات الطولية المتنوعة يسهل عملية استرجاع البرامج الذهنية الحركية في هذا النمط من طريقة مفتي الطولية بما يؤدي إلى نسب نجاح أعلى في تحقيق أهداف الأداء.
- يراعى تنفيذ تلك التطبيقات إما في شكل موجي من جهة واحدة أو بالتبادل ذهابا وعودة والأمر يحدده المدرب طبقا لظروف أهداف الوحدات والأسابيع التدريبية.
- يلاحظ كذلك إمكانية استخدام مثل نماذج تلك التطبيقات في تطبيقا واجبات فنية مبسطة لفرق المراحل السنوية الصغيرة والمتوسط لتثبيت تلك الجوانب الفنية في حال عدم وجود مدافعين.

ثالثاً، بعض نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة ارباع ملعب أقسام بدون مدافع

١- نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة ارباع ملعب مقسم أربعة أقسام بدون مدافع



يوضح الشكل السابق نموذج لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة أرباع ملعب مقسم أربعة أقسام بدون مدافع

■ إضافة إلى ما سبق عرضه في النماذج السابقة من ملاحظات يلاحظ ما يلي في هذا النموذج:

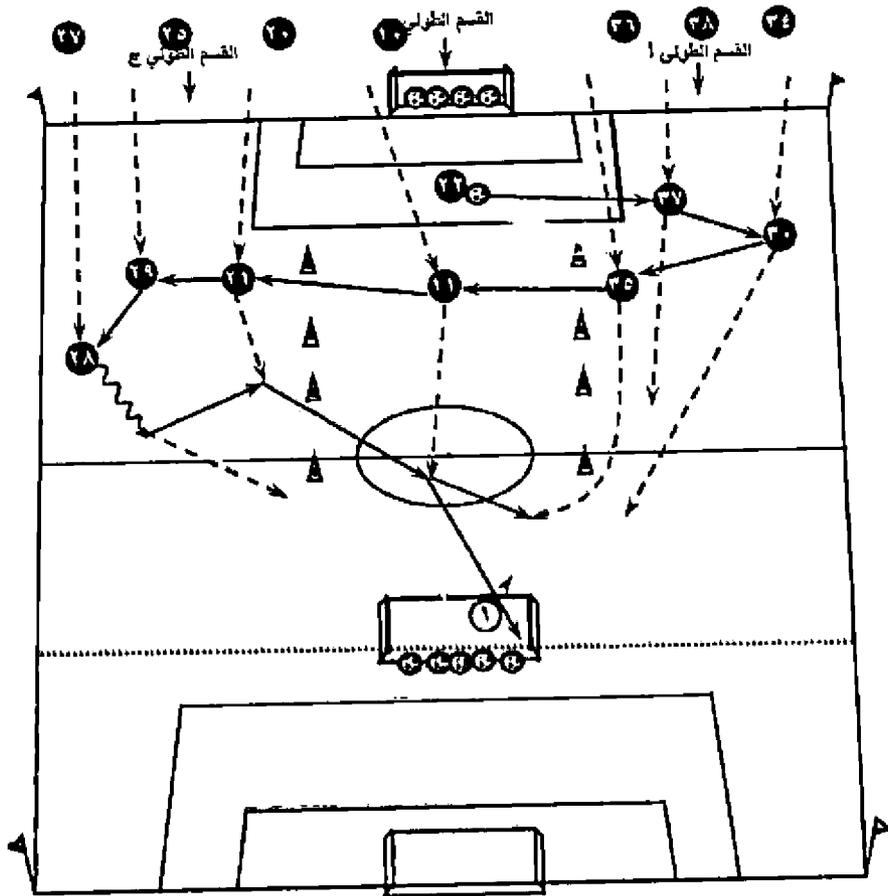
- اختلاف أماكن دخول اللاعبين إلى الأقسام الطولية، إذ انطلق اللاعبون ١٦ من

خارج خط التماس، بينما انطلق اللاعب ٣١ من خلف القسم الطولي (ب)،
واللاعب ٤٥ من خلف القسم الطولي (ج).

- هناك لاعبين منتظرين للأداء بعد انتهاء اللاعبين ١٦ و ٣١ و ٤٥ من تنفيذ الجملة
الخطئية أو المهارية أو الواجبات الخطئية كمجموعة والتهديف في مرمى
الحارس ١.

- يمكن للمدرب التغيير في الواجبات الفنية المرتبطة بالجملة الخطئية أو المهارية
وعدد اللاعبين المنفذين لها وأسلوب تنفيذها.

٢- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة أرباع ملعب مقسم ثلاثة أقسام
طولية بدون مدافع



■ راجع الشكل السابق الذي نوضح نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة أرباع ملعب مقسم ثلاثة أقسام بدون مدافع.

■ مع إضافة الملاحظات التي سبق عرضها فيما سبق يلاحظ ما يلي:

- هناك ثلاثة مجموعات من اللاعبين تشارك في هذا النموذج حيث مجموعة ثلاثية من اللاعبين ٣٠ و ٣٧ و ٣٥ تدخل إلى القسم الطولي (أ)، ومجموعة من اللاعبين ٢١ و ٣٩ و ٢٨ تدخل إلى القسم الطولي (ب)، واللاعب ١١ يدخل إلى القسم (ب).

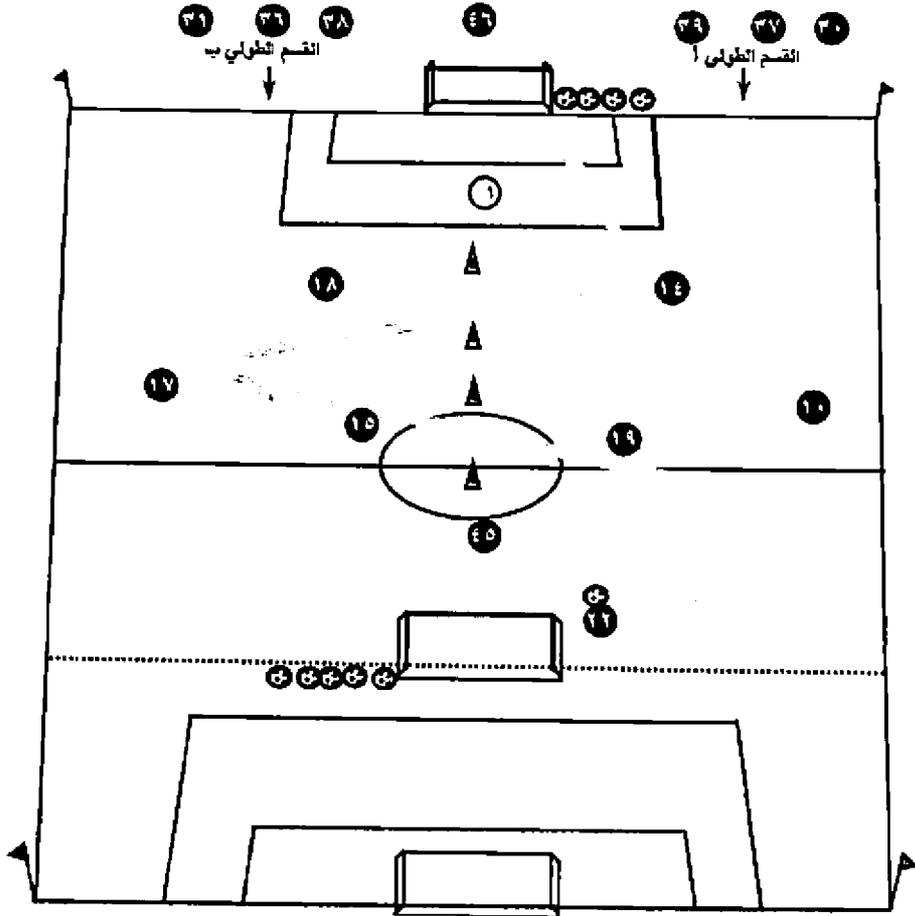
- سوف تؤدي المجموعات الثلاث من اللاعبين جملة خطية أو مهارية أو واجب لمجموعات لعب في مجموعة كبيرة تمثل المجموعات الثلاث الفرعية الصغيرة، بحيث تمر الكرة من مجموعة إلى أخرى، حتى يمكن أن تشارك كافة المجموعات في تنفيذ الواجبات الفنية المحددة لها من قبل المدرب.

- لاحظ دور اللاعب ١١ الذي يمثل القسم (ب)، حيث يقوم هو بتحويل اتجاه اللعب بنقل الكرة من مجموعة إلى المجموعة الأخرى

- من الأهمية ملاحظة أن بالإمكان التغيير في أعداد المجموعات إذ ليس بالضرورة أن تكون أعداد اللاعبين متساوية في القسمين (أ)، (ج) على سبيل المثال.

في الشكل التالي نقدم نموذج آخر لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة أرباع ملعب مقسم إلى ثلاث أقسام طولية بدون مدافع.

٣- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة أرباع ملعب إلى قسمين طويلين بدون مدافع.



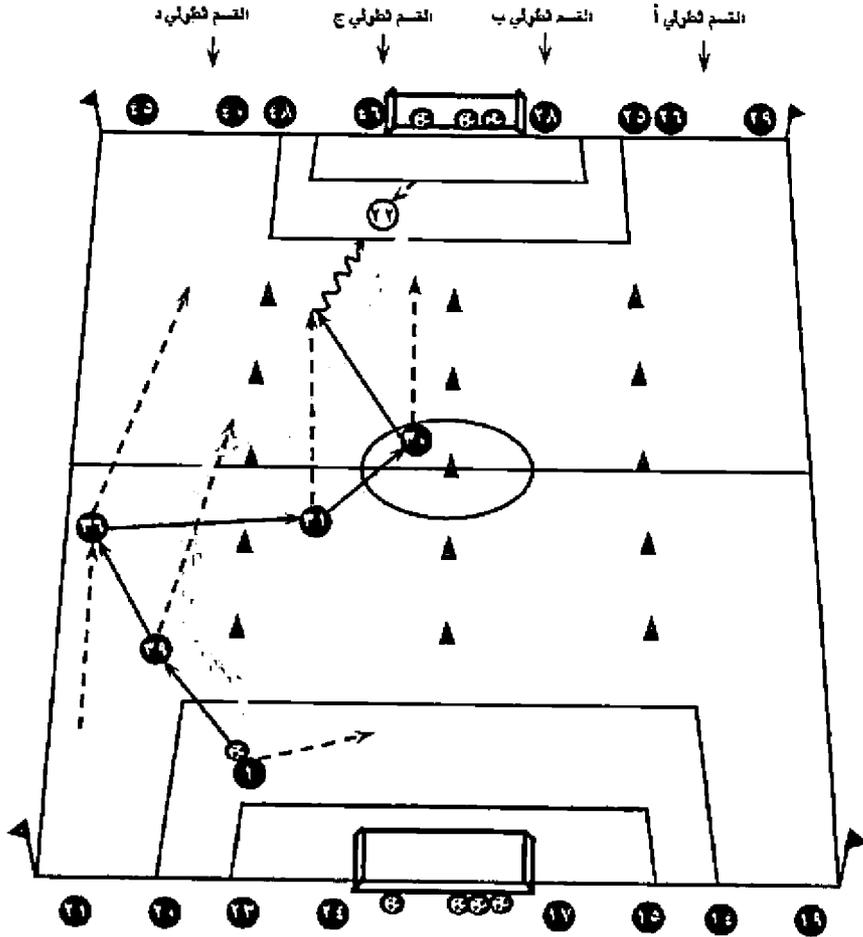
■ من الشكل السابق نقدم نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ثلاثة أرباع ملعب مقسم إلى قسمين طويلين بدون مدافع
 ■ يلاحظ ما يلي:

- تنفيذ هذا التطبيقات بدرجة عالية من الفاعلية في تطوير الجمل الخططية والمهارية لمجموعات اللعب، على الأخص تلك التي ترتبط بعدد كبير من اللاعبين.
- يفيد مثل هذا التطبيق كذلك في ربط مجموعات اللعب بجانب الملعب.

- كما يفيد في تنفيذ الخطط الخاصة بتغيير اتجاهات ومسارات الهجمات من جانب إلى آخر.
- قد يستخدم المدرب في مثل تلك النماذج من طريقة مفتي الطولية أي من الجمل الخططية أو الجمل مهارية المقيدة أو المفتوحة.
- بإمكان المدرب تصميم وتنفيذ ألوف من التمرينات التي تشكل في جوهرها البرامج الذهنية الحركية لكافة أنواع الأداء في كرة القدم.
- لاحظ أن اللاعب ٤٥ يمكنه التنقل بحرية بين القسمين (أ)، (ب) بينما تبقى مجموعتي اللعب (مجموعة ١٠ و ١٩ و ١٤) و (مجموعة ١٥ و ١٧ و ١٨) كلا في القسم الخاص بها دون انتقال.
- يستطيع المدرب تكليف أكثر من لاعب بالأداء كلاعب متنقل بين القسمين (أ)، (ب).

رابعا، بعض نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل بدون مدافع،

١- نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة أقسام طولية بدون مدافع.



الشكل السابق يوضح ما يلي إضافة لنفس الملاحظات السابق الإشارة إليها سابقا:

- بالإمكان تصميم وتنفيذ تطبيقات بحيث تنفذ مجموعة واحدة تتكون من ثنائيات أو ثلاثيات اللاعبين في أقسام متجاورة تعمل معا كمجموعة واحدة من خلال ربط المجموعتين معا كفريق واحد لتنفيذ الجمل المهارية أو الجمل الخطئية أو الأداء في مجموعات طرق اللعب كما هو موضح.

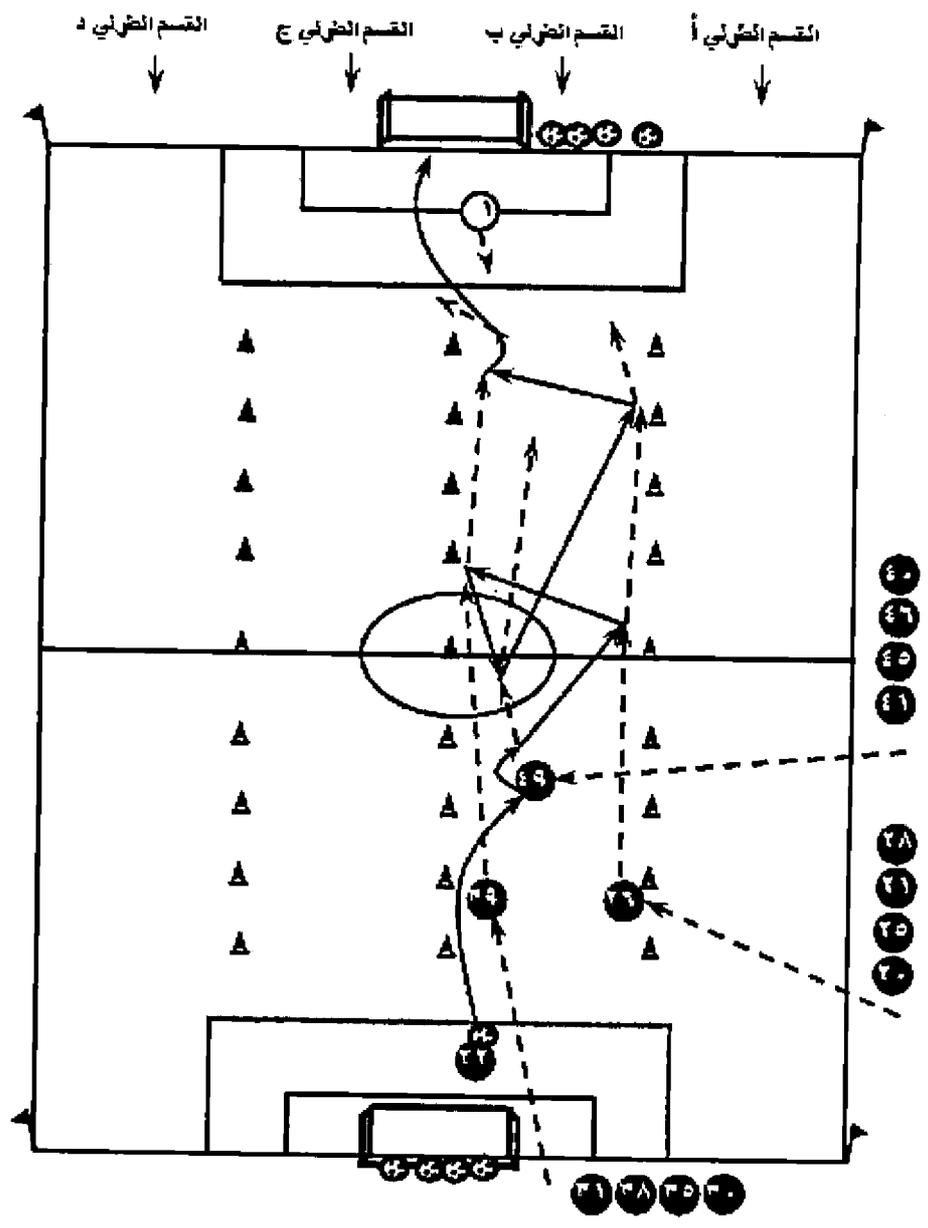
■ أنه بالإمكان الربط بين مجموعتين في قسمين متباعدين لتنفيذ جملة خطوية أو جملة مهارية بحث يؤدي لاعبي المجموعتين كفرق واحد، حيث تؤدي كل مجموعة من المجموعتين في القسم الخاص بها ويصبحوا أحرار التحرك بعد آخر قمع بلاستيكي حيث يتحرك كل منهم طبقا للنقاط الفنية المحددة للجانب الفني للتمرين .

■ بإمكان المدرب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة من الجهتين ذهابا وإيابا .

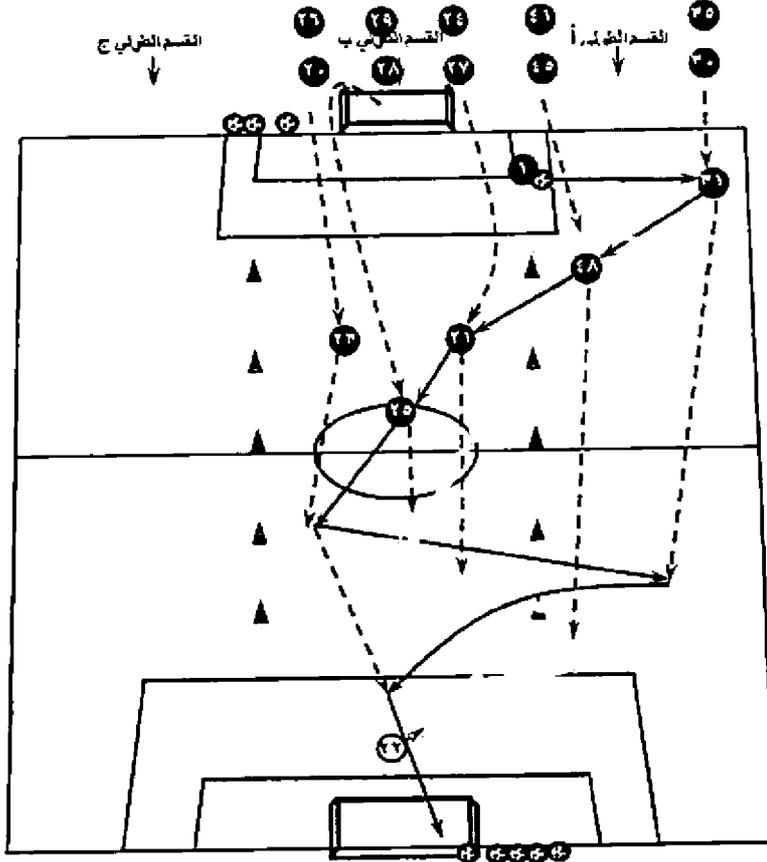
■ بإمكان المدرب تنفيذ الجمل الخطوية أو الجمل المهارية في شكل موجات متتالية بحيث تبدأ مجموعة أخرى في تنفيذ الجملة أو الأداء المطلوب تنفيذه بعد انتهاء المجموعة السابقة لها من الأداء.

■ يراعى كذلك إمكانية استخدام المتغيرات السابق الإشارة إليها في التطبيقات السابقة.

■ يوضح الشكل في الصفحة التالية نموذج آخر لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم طوليا إلى أربعة أقسام طولية بدون مدافع، حيث يندفع ثلاث لاعبين ليكونوا مجموعة لعب تتلقى الكرة من الحارس ٢٢ لتنفذ أداء مهاري أو خططي في القسم (ب) فقط، إذ عليها بناء وتطوير وإنهاء الهجمة في ذات القسم دون مبارحة أى من لاعبي المجموعة له.



٢- نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم إلى ثلاثة أقسام طولية بدون مدافع.

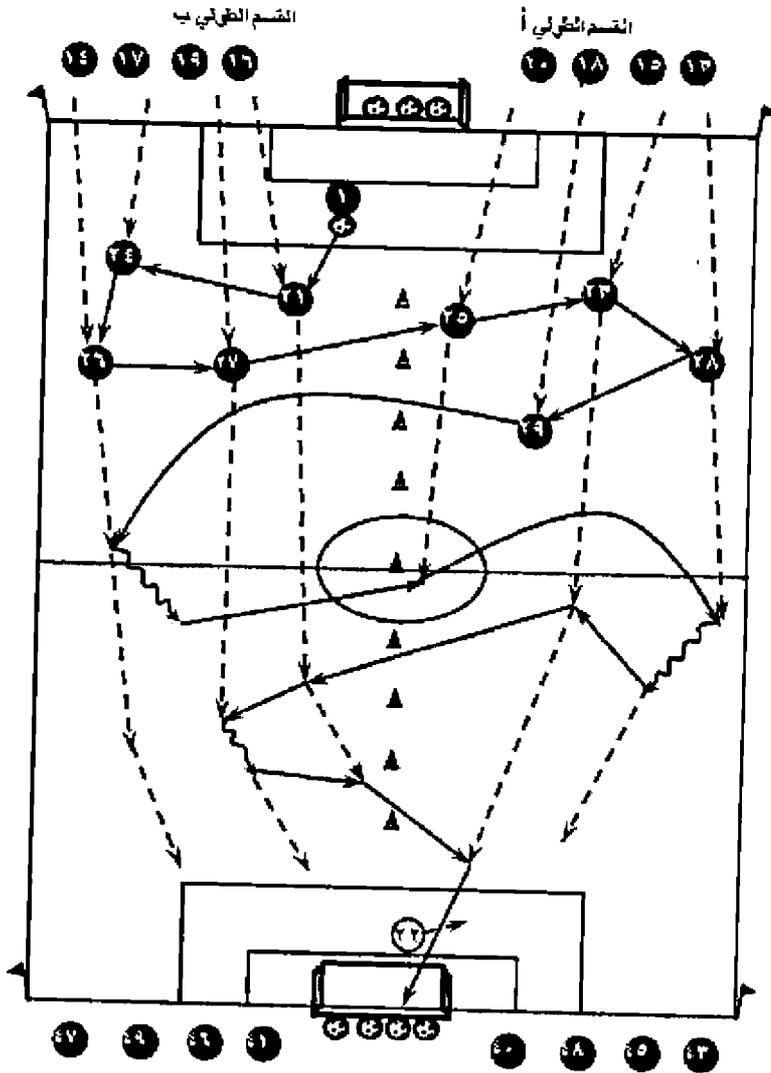


نقدم في الشكل السابق نموذج لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم إلى ثلاثة أقسام طولية بدون مدافع، وبلاحظ ما يلي:

■ أن الجمل الخططية أو الجمل المهارية أو واجبات المراكز أو أداء يتعلق بمجموعات اللعب في طرق اللعب والتي تنفذها مجموعتي اللعب التي تتكون من مجموعة القسم (أ) ٣١ و ٤٨ و مجموعة القسم (ب) ٢١ و ٢٣ و ٢٥ تؤدي كلا المجموعتين كفريق واحد (ربط الأداء بقسمين).

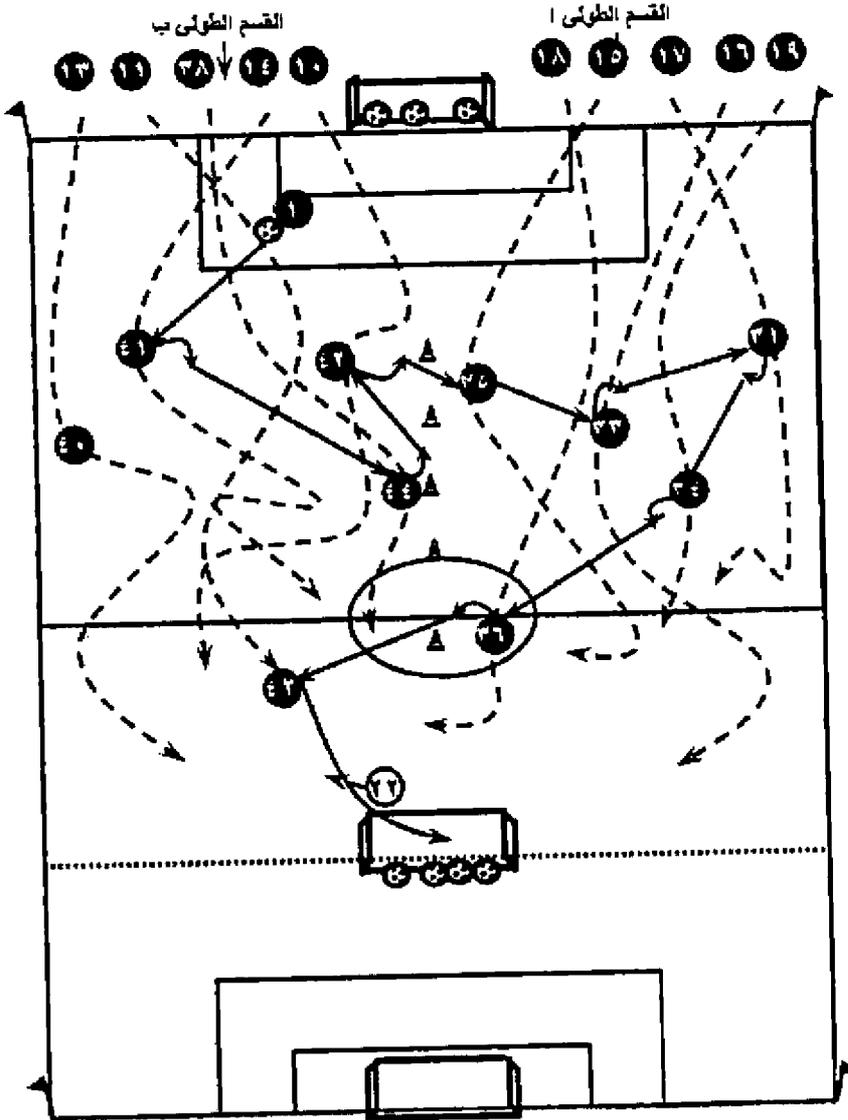
■ بالإمكان تنفيذ نفس التطبيق ولكن في قسمين متجاورين آخرين وهما القسمان ((ب) + (ج)).

- يمكن تنفيذ نفس التطبيق في القسمين المتباعدين ((أ) + (ج)).
 - يراعى أيضا أن التطبيق يمكن كذلك تنفيذه من الجهتين ذهابًا وعودة.
 - أنه يمكن تنفيذ تطبيق غير التطبيقات السابقة وهي أن تشارك ثلاث مجموعات من اللاعبين يعملوا كفريق واحد لتنفيذ الواجبات الفنية المطلوبة، بحيث ينتهي التطبيق بالتهديف كما هو الحال في كافة تطبيقات وتمارين طريقة مفتي الطولية.
- ٣- نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في نصف ملعب مقسم إلى قسمين بدون مدافعين.

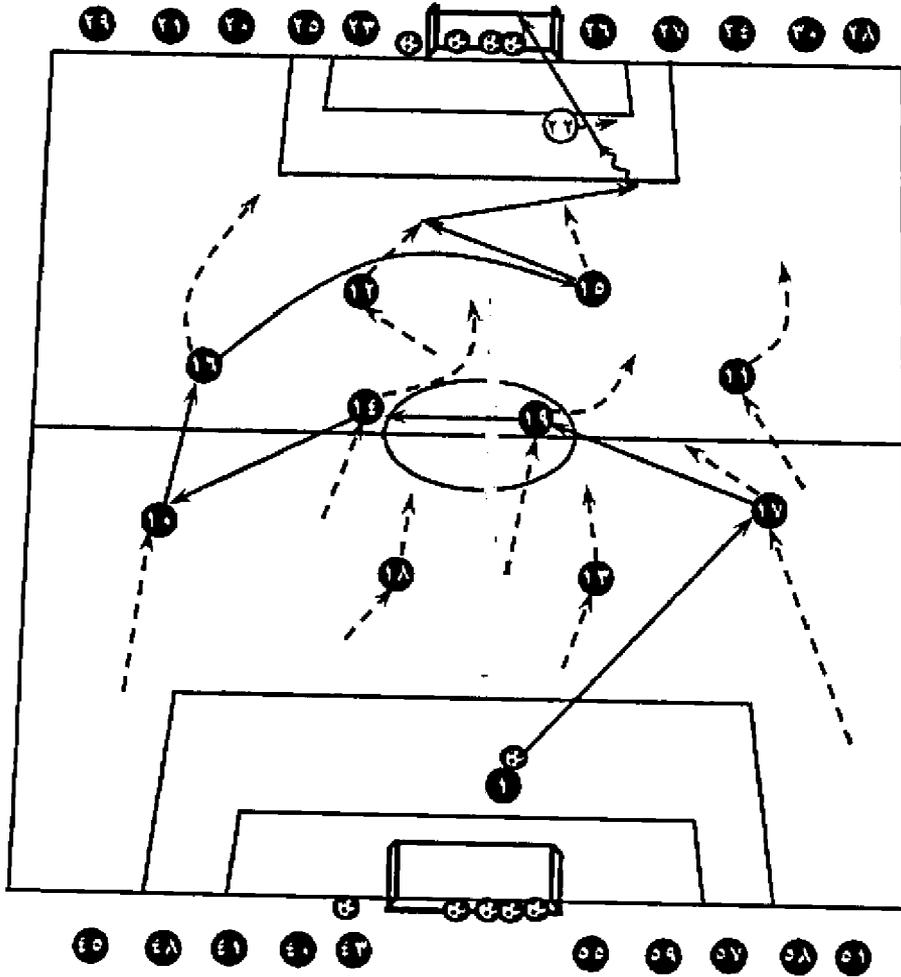


نقدم في الشكل السابق نموذج لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم إلى قسمين طوليين بدون مدافع، ويلاحظ أن الملاحظات السابق عرضها في النماذج السابقة تنطبق على هذا النموذج أيضا.

نقدم في الشكل التالي نموذج آخر لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم إلى قسمين طوليين بدون مدافع، ويلاحظ أن الملاحظات السابق عرضها في النماذج السابقة تنطبق على هذا النموذج أيضا.



٤- نماذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل مقسم غير مقسم بدون مدافعين.



■ الشكل السابق يوضح نموذج تطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل دون تقسيم طولي وبدون مدافعين.

■ إضافة للملاحظات التي تم عرضها في النماذج التطبيقية السابقة يلاحظ ما يلي:

- توجد مجموعة واحدة من اللاعبين تنفذ جملة خطية أو جملة مهارية أو تحركات معينة في طريقة لعب، حيث يؤدي اللاعبون كفريق واحد.

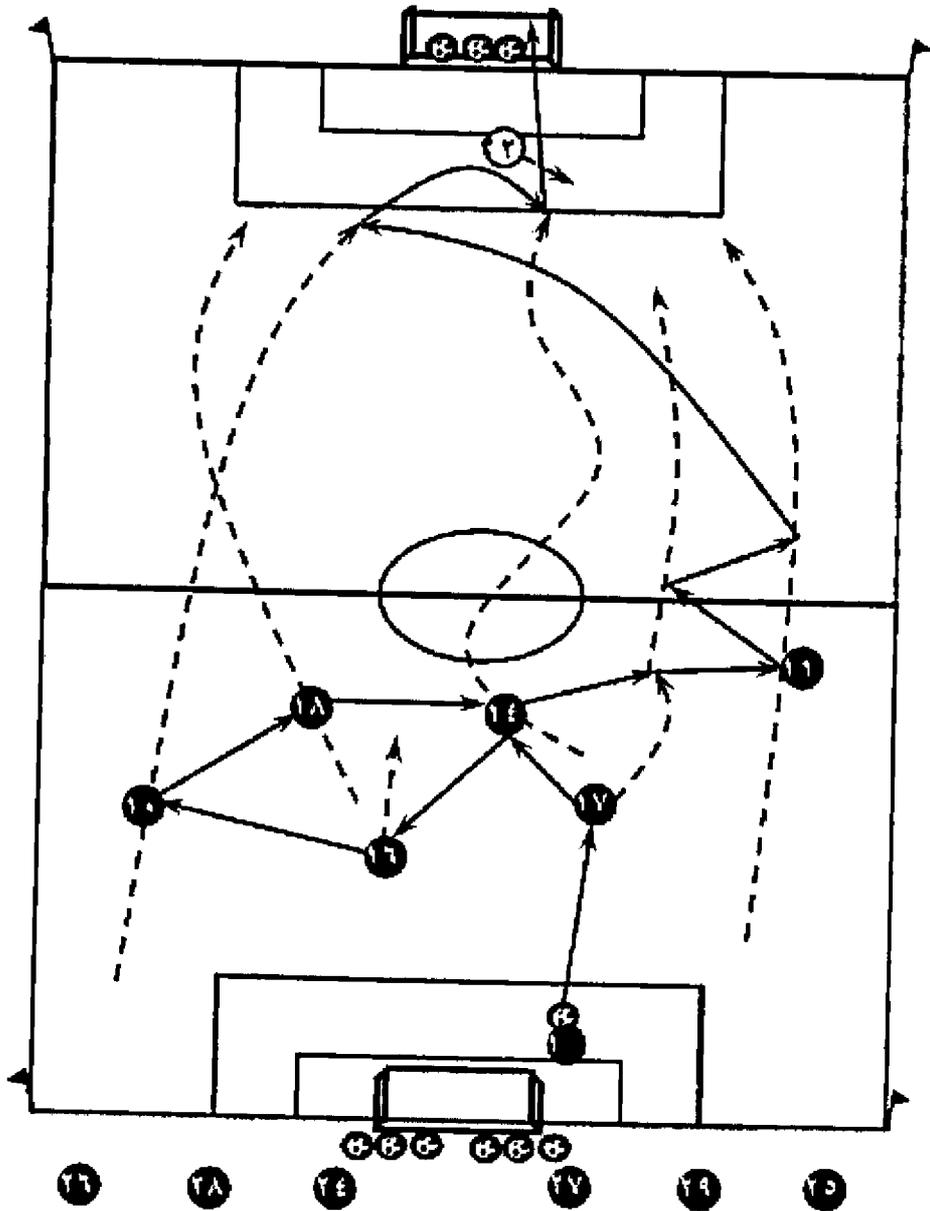
- سوف يلاحظ المدرب إذا ما كان قد تدرج بأداء اللاعبين بالتقسيمات الطولية المختلفة أن لاعبيه يلتزمون بالتحركات التي تم التدريب عليها من خلال التقسيمات الطولية المختلفة كما لو كانوا يؤدون من خلال التقسيمات الطولية ذاتها، الأمر الذي يؤدي إلى تنفيذ نفس البرامج الذهنية الحركية الخاصة بالجمل الخطئية أو المهاربة أو تحركات طريقة اللعب مع عدم إهمال الابتكار طبقاً لظروف الموقف.

- إن ما سبق يعنى ويثبت استفادة اللاعبين من التدريب من خلال التقسيمات الطولية أولاً ثم الأداء بكل كلى ثانياً.

- إن التدريب من خلال تقسيمات طريقة مفتي الطولية سوف يؤدي هذا إلى نظامية أداء الفريق من حيث المسافات البينية، ومن حيث مساندة كل لاعب لزميله، وكذلك إمكان الاستيعاب التطبيقي لكل من العمق والاتساع المناسبين، سواء كان ذلك على مستوى مجموعات اللعب، أو على مستوى الفريق ككل.

- هناك مجموعات تنتظر تنفيذ النموذج التطبيقي للجوانب الفنية التي حددها المدرب، ويستطيع الأخير إشراك المجموعات أما بأسلوب الموجات أو أسلوب تنفيذ مجموعة من خلف أحد المرميين وتنفيذ أخرى من خلف المرمى الآخر.

الشكل التالي يوضح نموذج آخر لتطبيقات طريقة مفتي الطولية في ملعب كامل دون تقسيم طولي بدون مدافعين:



المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- مفتي إبراهيم (٢٠١٢م)، جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٢- مفتي إبراهيم (٢٠١٢م)، جمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣- مفتي إبراهيم (٢٠١٢م)، الجمل الخططية في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٤- مفتي إبراهيم (٢٠١٢م)، جمل المهارات الفردية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- مفتي إبراهيم (٢٠١٢م)، خلق المساحات الخالية في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- مفتي إبراهيم (٢٠١١م)، تطوير مهارات كرة القدم بالأسابيع التدريبية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- مفتي إبراهيم (٢٠١١م)، برامج فترة الإعداد في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٨- مفتي إبراهيم (٢٠١١م)، المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٩- مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، خطط اللعب السائدة بمباريات كأس العالم بجنوب إفريقيا ٢٠١٠م دراسة تحليلية.
- ١٠- مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، طريقة ٤ - ٤ - ٢ التعليم والتطوير بطريقة مفتي الطولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٢- مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، برامج أكاديميات كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- مفتي إبراهيم، عبد الرحمن سيار (٢٠١٠م)، منظومة تأسيس أكاديميات كرة القدم المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر التربية الرياضية والرياضة وتحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان.

- ١٤- مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، اللياقة البدنية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٥- مفتي إبراهيم (٢٠٠٩م)، التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٦- مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠٥م)، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- مفتي إبراهيم (٢٠٠٢م)، التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة مختار بالقاهرة.
- ١٩- مفتي إبراهيم محمد (٢٠٠١م)،: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- مفتي إبراهيم (٢٠٠٠م)، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، بالقاهرة.
- ٢١- مفتي إبراهيم (١٩٩٩م)، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي بالقاهرة.
- ٢٢- مفتي إبراهيم (١٩٩٨م)، الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- مفتي إبراهيم محمد (١٩٩٨م)، تمارينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان.
- ٢٤- مفتي إبراهيم محمد (١٩٩٥م)، دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب الهجومية والدفاعية لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- FIFA (2010), world cup2010 South Africa.
- 2- FIFA (2008), Olympic football, tournament Beijing.
- 3- FIFA (2006), Word cup Germany, world cup2006.
- 4- FIFA (2002), Word cup Korea - Japan, world cup2002.