

مقدمة

يهدف هذا الكتاب إلى تطوير القوة العضلية بأنواعها المختلفة للاعب كرة القدم من خلال تركيبها مع المهارات وهو الأسلوب الأحدث، إذ أن تركيب القوة العضلية مع المهارات يدفع اللاعبين نفسياً لتنفيذ تمارين القوة العضلية بصورة أكثر فاعلية، وقد ثبت ذلك بالبحث العلمي.

في هذا الكتاب سوف يجد القارئ أن كافة تمارين هذا الكتاب استخدمت طريقة مفتى الطولية والتي لها خصائصها ومميزاتها التي ترمى في النهاية إلى بناء برامج ذهنية حركية لأداء المهارات المرتبطة بالقوة العضلية بأنواعها، والتي تشبه تماماً ما يحدث في المباريات، حيث يمكن للاعبين استدعاء الأداء الفني المرتبط بالمواقف المتنوعة خلال المباريات والتي تم التدريب عليها خلال وحدات التدريب، وبالتالي تصبح فرصة تنفيذ مواقف القوة العضلية المرتبطة بالمهارات بشكل صحيح عالية جداً، الأمر الذي يحقق الأداء الفني الصحيح المتميز لتلك المواقف من جانب اللاعبين.

سيلاحظ القارئ أن تمارين الكتاب قد راعت مشاركة الحارس الفعالة في كافة التمارين دفاعياً وهجومياً، حيث ضم الكتاب العديد من التمارين التي يتابع الحارس الهجمة خلال التمرين، ويشارك بفاعلية في بنائها من خلال مهاراته الهجومية وهو الأمر الذي يجب أن يراعيه المدربين كافة خلال تنفيذ تمارين حارس المرمى. كما قد راعينا كذلك في تخطيط التمارين أنها قد رتبت انطلاقاً من منظومة تمارين «طريقة مفتى الطولية» والتي فاق عدد تمارينها حتى الآن ٧٥٠ ألف تمرين، تم تخطيطها وتنظيمها بعناية، وجارى نشرها في مؤلفات متتابعة، والكتاب الذي بين يدي القارئ أحد كتب هذه السلسلة بطريقة مفتى الطولية.

وسيلاحظ القارئ أيضاً أن كافة التمارين كانت تنتهي خلال الاقتراب من المرمى من كافة الزوايا. وعلى المدرب مراعاة تقنين التمرين الذي سوف يختاره طبقاً للمرحلة

السنية للاعبين، حيث من الضروري أن يحدد مكونات الحمل المناسبة لتنفيذ التمرين على لاعبيه من حيث شدة أداء التمرين وحجمه (عدد مرات تنفيذ تمرين القوة العضلية وعدد مرات تكراراته)، وكذلك فترات الراحة المناسبة، كما يجب أن يراعى في تنفيذ التمرين المستوى الفني الذي وصل إليه اللاعبون وأهداف مخطط التدريب الفترى والأسبوعي ووحدات التدريب.

يواصل المؤلف بعون الله تعالى تطوير وابتكار وإدخال متغيرات مستحدثة على «طريقة مفتى الطويلة»، وذلك نتيجة استمراره في تطويرها من خلال اكتشاف متغيرات يمكن أن تسهم في زيادة عدد التمرينات نتيجة التطبيق الفعلي له بالملعب والبحث والتطوير الناتج عن التحليل العلمي للأداء المتطور المستمر بمباريات منتخبات الدول المشاركة في بطولة كأس العالم والأندية متقدمة المستوى بأوروبا وأمريكا اللاتينية، والتي يواظب المؤلف على تحليل مبارياتها بشكل منتظم دورياً بالأسلوب العلمي.

ندعو الله تعالى أن يجعل من هذا المؤلف فائدة لتطوير كرة القدم.

مفتى إبراهيم