

تطوير ذهنية اللاعبين الصغار د. موفق مجيد المولى

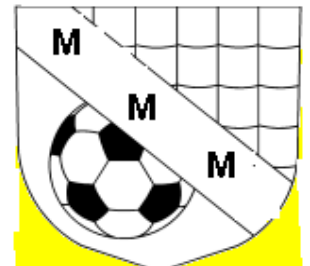
[تطوير الفكر التدريبي للمدرب العربي]

User



[2010]

*Dr mouwafk al mola
Aspire Academy
Technical Consultant
P O Box 22287*



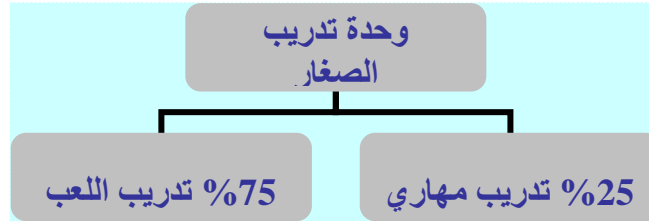
mmmola-phd@hotmail.com
Bio_soccer@yahoo.com



تطوير ذهنية اللاعبين الصغار د. موفق مجيد المولى



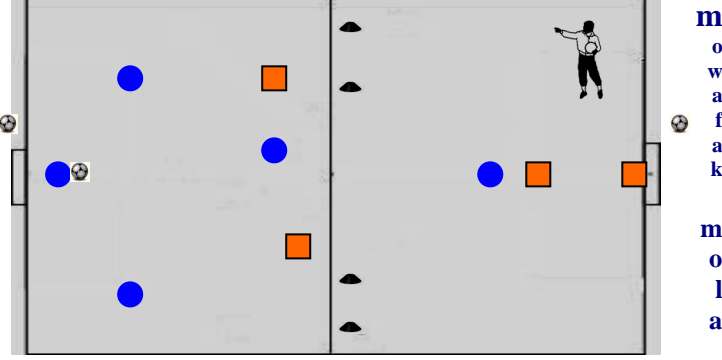
من كتابي الأخير لتطوير عقلية اللاعبين بكرة القدم / د. موفق مجيد المولى
يقع أكثر المدربين كما شاهدت بخطأ الاستمرار على تنفيذ تمارين المهارة وتكرارها بطريقة
التمرين الثابت البعيد كل البعد عن طريقة اللعب وهم بذلك لا يعملون على تطوير ذهنية اللاعب
فيتحول اللاعب الصغير إلى شريط مسجل ليكرر نفس الحركات من الأوضاع الثابتة وعندما
يظهر في مسرح الحدث الحقيقي لا يتمكن من نقل ما تعلمه في التدريب إلى المباراة أو إلى لعب
المجموعة المصغرة ومن هنا أحاول إقناع المدربين بتقسيم نسبة التدريب إلى قسمين فالقسم
الأول إلى تدريب المهارات ويأخذ 25% من وقت الوحدة التدريبية والقسم الثاني وهو تمارين
اللعب التي تسيطر على بقية زمن الوحدة التدريبية والبالغ 75% والتخلص من التقسيمات
الأخرى التي تقسم وحدة تدريب الصغار لأربع أو خمس أقسام فالتهينة في وحدة تدريب الصغار
يجب أن ترتبط بالكرة فليس هناك تدريب هوائي وغير هوائي وليس هناك تدريب قوة أو سرعة
وكل تلك المفاهيم يتم إنجازها مع الكرة وبسهولة فتدريب للصغار تسيطر فيه الكرة على محيط
العمل بنسبة 95% من مجمل الزمن هي الوحدة التدريبية الصحية والناجعة لتطويرهم
والانتقال بهم لمرحلة جديد من الأداء الكروي.



• إن القاعدة التي تدعم هذا التوجه تقول { يكتمسب لاعب كرة القدم الصغير خبرات اللعب
المبكرة من خلال لعب المباراة وإن نسبة هذا المحصول المهم تكون 90% من محصلة خبراته
بينما لا تشترك التمارين المنعزلة بتطوير خبرات اللاعبين إلا بنسبة أقل من 10% } وهذا
الكلام لم يأتي اعتباطاً بل من خلال نتائج وبحوث دراسية عديدة وخرجت بتوصيات حديثة
تدعم زيادة نسب اللعب في تدريب اللاعبين الصغار فلاعب الصغير يأتي للساحة ليلعب الكرة لا
ليقف بطابور منتظر دوره أو ليقفز من فوق حواجز أو أطواق فمكان هذا النوع من التدريب
ليس ساحة كرة القدم بل مواقع أخرى وأوقات أخرى ولعل أقيح مشاهد يواجه اللاعب الصغير
عندما يأتي لساحة كرة القدم ليرى العلامات والأطواق والموانع والأعلام تملأ الساحة ولي
مقولة مميزة تؤكد بأن اللاعب يأتي للنادي (المدرسة) ويدخل للساحة (الصف) ويلعب كرة قدم
(الدرس) وغير ذلك لا ينفع.

النموذج 1

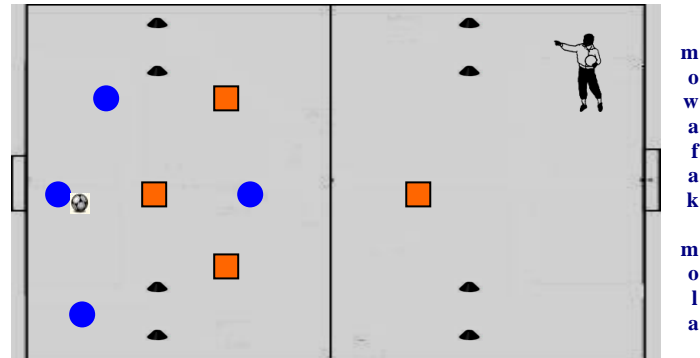
يلعب فريقان مجموعة ضد مجموعة تحت شرط عدم إمكانية التسجيل في الهدف الثالث إلا بعد المرور من أحد الأهداف الجانبية الصغيرة على أطراف الساحة فنحن نلاحظ أن أغلب أنواع اللعب هو مجموعة ضد مجموعة على هدفين فقط أما في التمرين هذا فهناك اشتراط لدعم حالة التعلم خلال اللعب وهو التركيز على أهمية الوسع خلال الهجوم.



• من المهم التذكير بعدم وجود حارس مرمى في بداية اللعب وبعد فترة يظهر حراس المرمى للدفاع عن الهدفين الكبيرين إنه ببساطة تطوير مهم لحالة اللعب لأنه يضع مشكلة أمام اللاعبين تجبرهم لاستخدام عقولهم لحلها واتخاذ القرار خلال اللعب.

النموذج 2

تلعب مجموعة ضد مجموعة في ساحة محددة سلفاً ومناسبة لأعمار اللاعبين ويفضل أن تكون بحجم الساحة التي يلعب فيها اللاعبون وقت المنافسة أو السباق وتوضع أربع أهداف صغيرة على الأطراف ويشترط في اللعب أن لا يتحول الفريق لساحة الخصم إلا بعد تمرير الكرة من أحد الأهداف الصغيرة الموجودة في ساحة نفس الفريق الحائز على الكرة (النصف الدفاعي) لكي يدرك اللاعبون أهمية اللعب للوسع في الساحة الخاصة بنفس الفريق . إن هذا التقرب الذهني للعب يفتح الباب واسعا أمام اللاعبين الصغار لإدراك مفاهيم الانتشار حال حيازة حارس المرمى أو آخر مدافع على الكرة فكل ما يحتاجه الفريق نقل الكرة لأطراف ساحتهم للبدء ببناء الهجوم فهو الطريقة المثلى لتعليم الصغار المفهوم التكتيكي الذي ندعوه بالبناء من الخلف.



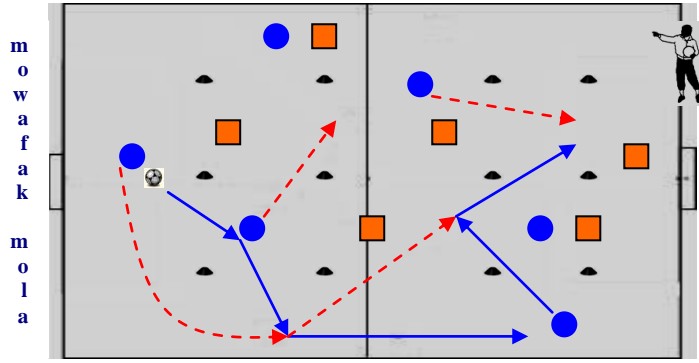
أعود مرة أخرى وأكرر بأن يبدأ اللعب من دون حراس للمرمى وبعد فترة وجيزة يظهر حراس المرمى في أهدافهم كما إنني أؤكد على استمرار اللعب لفترة وجيزة بوجود الأهداف الصغيرة ومن ثم رفعها والاستمرار على اللعب بنفس الشروط مما يتطلب من اللاعب التفكير بالهدف

الأول من اللعب حال استحواذ فريقه على الكرة في النصف الخاص بهم وهو اللعب لوسع الساحة , أنها طريقة تقرب لإدراك الفراغ المهم أسفل خطوط التماس والتي يطلق عليها في علم تدريب الكرة بالإحساس بالفراغ لأن كرة القدم فراغ ووقت- Space & time- وعند هذه النقطة يكون المدرب قد نجح في عمله وبدأ الخطوة الأولى لتدريب مفاهيم الكرة الهجومية وهذا مثال فقط حيث يمكن بناء التدريب عليه وكل ما مطلوب هو الابتكار.

النموذج 2

اللعب مجموعة ضد مجموعة (6 ضد 6) على سبيل المثال في ساحة مقسمة لأربع قطاعات طولية يكون اللعب اعتيادي تحت شرطين مهمين:

- 1- لا يحق لأي لاعب مهاجم تمرير الكرة لزميل في نفس القطاع الطولي الذي هو فيه.
- 2- لا يحق للمهاجم الذي يمرر الكرة لزميل له في قطاع آخر البقاء بنفس قطاعه بل عليه الانتقال لقطاع جديد لعد التمرير.



✓ إن التمرين أعلاه طريقة تقرب ذهنية بسيطة لتعليم اللاعبين إدراك معنى الانتشار والقابلية الحركية في الهجوم لقد وضعنا بعض الحواجز أمام اللاعبين وهي صعوبات تجبر اللاعبين للبحث عن حل وتطبيقه- تكتيك- ليس هناك وقت لعدم كشف الساحة بل يكون واجب اللاعب الذي يستلم الكرة كشف الساحة قبل استلامها لمراقبة مواقع زملائه كما أن هناك إجبار للمخاطبة بين اللاعبين لأن المخاطبة هي المفتاح الأول لنجاح التكتيك فالرأس دائما للأعلى واللعب دائما بعيد عن منطقة الكرة - بعيد عن منطقة الضغط - إنها مفاهيم لعب هجومية لا يمكن تعليمها بتكرار المهارة بل تعلم بوضعية اللعب الذي هو هدف ممارسة كرة القدم فهل يمكن أن نلاحظ تحرك المدافع المركزي بعد كل مناولة والانتقال من قطاع لقطاع آخر (السهم المنقط الأحمر) إنها بناء ذهني كبير يعي التفكير للأمام واللعب للأمام.

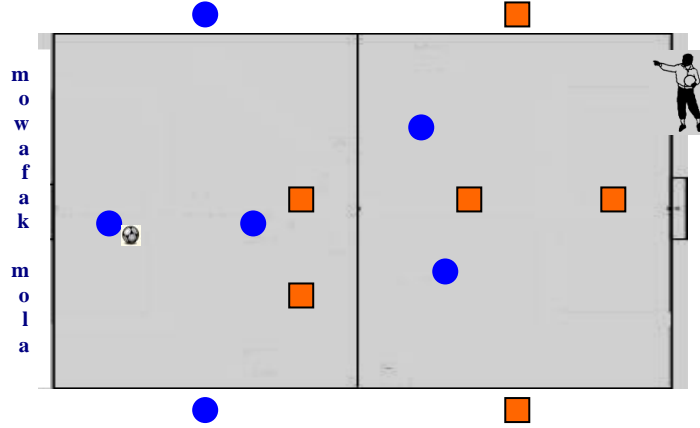
النموذج 3

✓ اللعب مجموعة ضد مجموعة بوجود الأهداف وحراس المرمى مع اشتراط عدم جواز انتقال الفريق المدافع عند حيازة الكرة لساحة خصمه إلا بعد تمرير الكرة بين لاعبي التجهيز المتمركزان أسفل خطوط التماس كما يظهر في الشكل حيث يتواجد لاعبا تجهيز لكل فريق على أطراف الساحة مما يجعل اللعب بوضعية (6 ضد 4) وبشكل دائم لصالح الفريق المهاجم في الساحة الخاصة بهم.

✓ إن اشتراط نقل الكرة من لاعب تجهيز للاعب تجهيز آخر يعلم اللاعبين أهمية ما يعرف بتدوير الكرة من جانب لجانب كبدائية لبناء اللعب من الخلف كما يمنحهم فرصة تعلم جيدة

لإدراك أهمية استغلال الزيادة العددية في الساحة الخاصة بنا فهل هناك من شك بأن تدريب اللعب يجب أن يكون محور تعليم اللاعبين الصغار.

✓ إن صرف الوقت في تمرير الكرة بين خطين من اللاعبين ل فترة مهمة من زمن التدريب لهو أسوأ ما رأيت في حياتي كما أن وقوف اللاعبين في طابور في انتظار كل منهم لدورة اللعب تمريرة كل 40 ثانية لهو المنظر الذي لا أود أن أراه في أي ساحة لتدريب الصغار وكلما شاهدت تدريب للعب مباراة مصغرة عرفت أن المدرب يعمل الصحيح وعلى العكس كلما شاهدت لاعبين صغار يقفون في خطوط وطوابير كلم ازدادت قناعتني أن من يقتل المواهب الكروية هم المدربين.

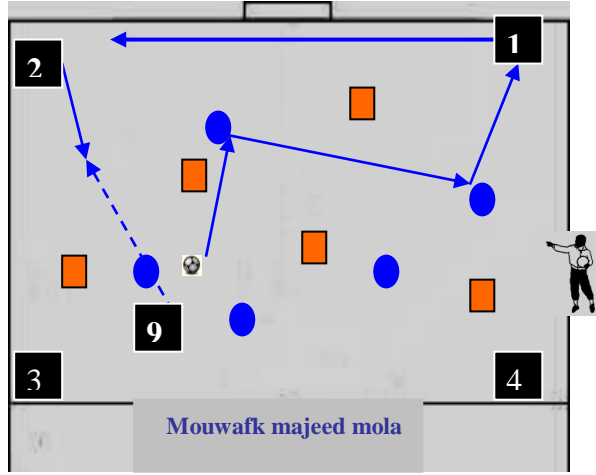


✓ وهكذا يمكن التقدم بالتدريب ووضع شرط آخر بعدم قبول تسجيل هدف إلا بعد نقل الكرة بين لاعبي التجهيز في ساحة الخصم وهنا يحدث انعطاف كبير في تفكير اللاعب فهناك زيادة عددية في ساحاتهم -6 ضد4- وهناك نفس الزيادة في ساحة الخصم - 6 ضد4 - وهناك واجب خططي في ساحاتهم -تكتيك التدوير- وهناك واجب خططي في ساحة الخصم - تغيير نقطة الهجوم - وهكذا تبنى عقلية اللاعب الصغير على حقائق اللعب- Games - وليس على حقائق التمارين - Drills -

النموذج 4

✓ يلعب فريقان مجموعة ضد مجموعة بوجود 4 لاعبين للتجهيز في زوايا الساحة ويكون هدف الفريق الحائز على الكرة نقل الكرة بين لاعبي التجهيز بأسرع ما يمكن ولكن وضع اشتراط بأن اللاعب المجهز الذي يس ثم الكرة عليه نقل الكرة للاعب المجهز المقابل وهذا الأخير يعيدها للفريق المهاجم يضع معضلة أخرى على اللاعبين حلها واتخاذ قرار حاسم بشأنها.

✓ ففي التمرين أدناه عندما تصل الكرة للاعب المجهز رقم 1 من الفريق الأزرق عليه نقل الكرة للاعب مجهز آخر ولنفترض هنا اللاعب رقم 2 مما يتطلب من الفريق المهاجم تقديم الإسناد لمناطق بعيدة عن منطقة الكرة وعلى لاعب على الأقل في لحظة لعب الكرة للاعب المجهز رقم 1 التحرك للمنطقة زاوية الساحة التي يلعب فيها اللاعب المجهز 2 إنها طريقة تقرب ذهنية ممتازة لتعويد وتعليم اللاعبين الإسناد للمناطق البعيدة عن منطقة الكرة وتنويع لمفهوم تغيير منطقة اللعب (مفهوم تكتيكي يختلف عن مفهوم تغيير نقطة الهجوم).

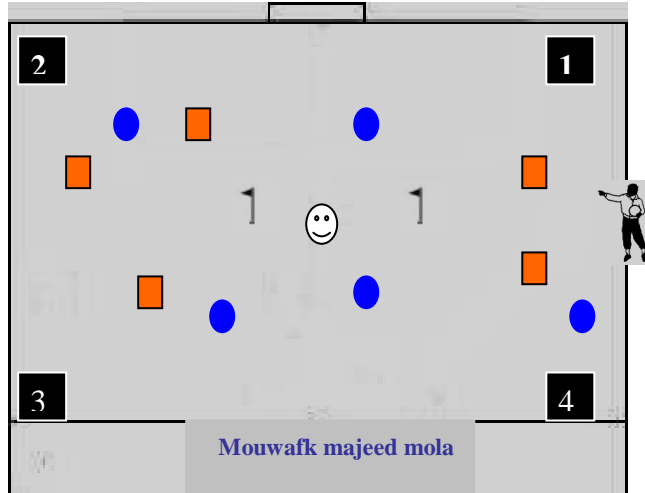


✓ لاحظ كيف شارك اللاعب رقم 9 في بناء الهجوم ولاحظ كيف نفذ الإسناد السريع لمنطقة المجهز 2 حال تمرير الكرة من المجهز 1 للمجهز 2 فها هناك شك في ذلك التقرب الذهني لتعليم مفردات اللعب.

النموذج 5

✓ اللعب مجموعة ضد مجموعة في منطقة محددة بوجود هدف مفتوح من الجهتين في وسط الساحة بوجود حارس مرمى وأربعة لاعبين مجهزين في زوايا الساحة حيث يسمح التسجيل من أي جهة من الهدف المفتوح بشرط أن يسبق التصويب على الهدف نقل الكرة بين لاعبي تجهيز اثنين وهذا اشتراط تطوير الحيازة على الكرة لبناء لعب الاختراق فالاستحواذ على الكرة هو الصفة الهجومية التي تمهد للاختراق الهجومي.

✓



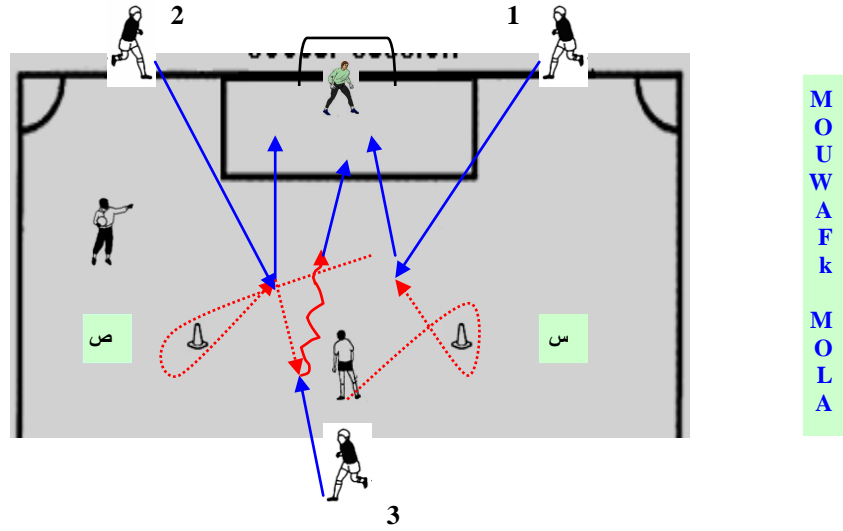
✓ هذه مجموعة تقارب مائة تدريب لتطوير الأداء الخططي وبناء قاعدة ذهنية صممت من قبلي ووضعت في 10 تقارير دورية وكل تقرير يحتوي على 10 تمارين مختلفة بالمحتوى والمضمون وهي تغطي تطوير كل المفاهيم وأسس الهجوم بكرة القدم ولا يمكن الحصول على التقارير إلا بالإشراك الشهري بعد التواصل عن طريق البريد الإلكتروني.

✓ يُمكن مراجعة هذا النوع من التدريب بشمولية من خلال مراجعة كتابي الموسوم بالأساليب الخطئية بكرة القدم ومضمون التدريب يكمن في وضع اللاعب تحت تيار من الكرات لتنفيذ

مهارة معينة مما يخلق نوع من الضغط بسبب حاجة اللاعب لتغيير ردود أفعاله باستمرار وهي من التمارين المحببة للاعبين في مختلف الأعمار بسبب استخدام الكرة المتكرر.

نموذج 1 التصويب

• يتم تنظيم الساحة كما في الشكل أدناه ويوزع ثلاث تجهيزين في مواقعهم ويقف المهاجم الذي ينفذ التصويب خلف منطقة الجزاء وتوضع مجموعة من الكرات في كل موقع مع وجود حارس المرمى في الهدف.

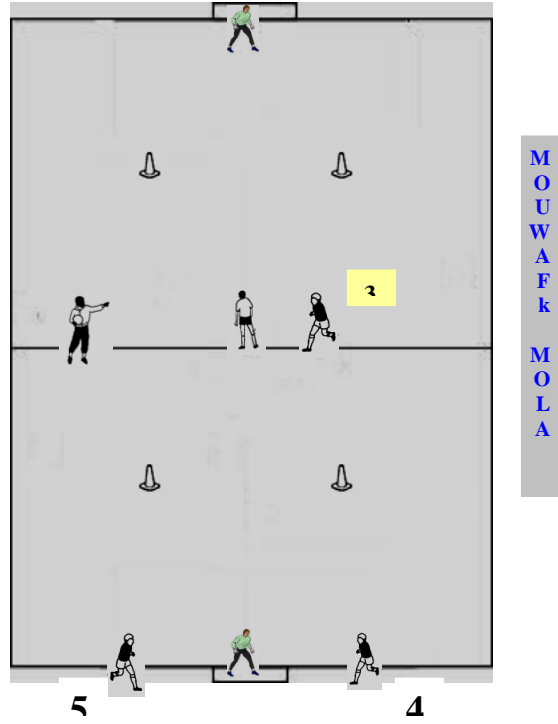


• حال إعطاء الأمر من قبل المدرب ينطلق المهاجم للدوران حول القمع س ويهاجم الكرة التي يلعبها 1 أمام منطقة الجزاء من اللمسة الأولى ثم يستدير للدوران حول القمع 2 لمهاجمة الكرة التي يهينها اللاعب 2 أمام منطقة الجزاء ليصوبها من اللمسة الأولى ثم يستدر لطلب الكرة من اللاعب 3 الذي يمرر الكرة لأقدام المهاجم الذي يستلم الكرة ويستدر حول الهدف وينطلق بها على حافة منطقة الجزاء للتصويب على المرمى وعند هذه اللحظة ينتهي عمل المهاجم ليبادل عمله مع لاعب مجهز وهكذا يتم تدوير اللاعبين.

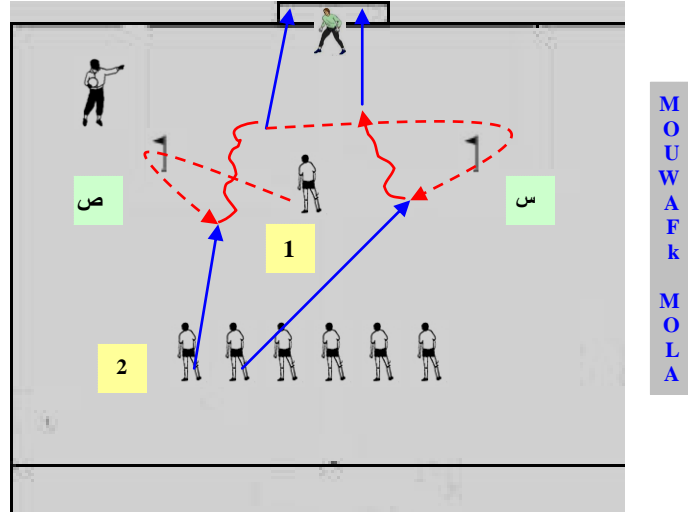
مفاتيح التمرين:

- التوقيت العالي لتمرير الكرة من قبل المجهزين.
- التركيز على الدقة في التصويب قبل القوة.
- استخدام أي نوع من التصويب لتسجيل هدف.
- متابعة الكرة الراجعة أو الكرة الثانية.
- الرأس لأعلى لمراقبة أكبر فراغ ممكن وكذلك الهدف.
- التركيز على مفاتيح تدريب التصويب.
- العمل على تبادل عمل اللاعبين الواحد بعد الآخر.
- يمكن تطبيق التمرين على مختلف الفئات العمرية (12) سنة فما فوق مع تعديل المسافات لتناسب أعمار اللاعبين.
- يمكن تطوير التمرين بالنسبة للاعبين المتقدمين بتنفيذ التمرين على هدفين وبوجود 6 لاعبين مجهزين أي أن المهاجم يصوب ثلاث كرات في كل هدف.

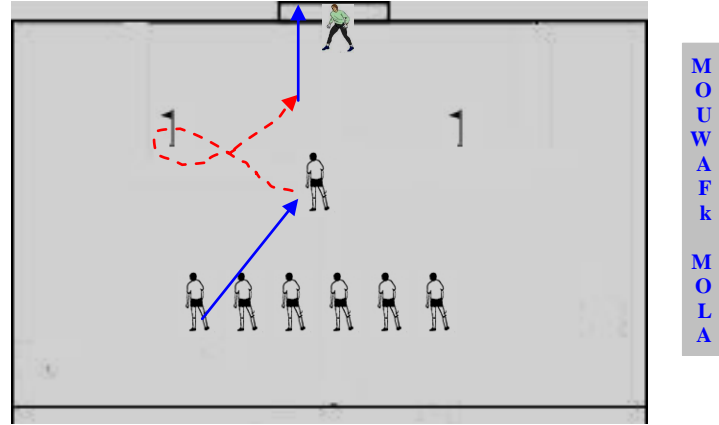




- تكون مساحة التدريب بالنسبة للاعبين المتقدمين ضعفي منطقة الجزاء تفصلهما مسافة 10 ياردة ويكون تسلسل العمل بالتصويب الكرة 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4 ثم 5 ثم 3 واشتراط تطبيق الدوران حول الأقماع كما في النموذج الأول.
- يمكن وضع ضغط أكبر على اللاعب المنفذ باشتراط نوع التصويب – أرضي – عالي – قوسي – بقوة – بدقة – بالتهينة قبل التصويب- كما يمكن اشتراط جزء القدم الذي يصب على الهدف بوجه القدم أو جانب القدم أو داخل القدم.
- كما يمكن للمدرب اختيار جزء أو نوع التصويب بإعطاء أمر بذلك خلال دوران اللاعب حول القمع مثلا ينادي على اللاعب بالتصويب القوي عند دورانه عند القمع س والتصويب بداخل القدم عند الدوران حول القمع ص وهكذا.
- إن إجراء منافسة بين اللاعبين يكون ضروري جدا لتحديد الفائز بعد نهاية التدريب كنوع من التحفيز والدعم.
- النموذج 2 مبسط .
- يقف مجموعة من المجهزين خارج منطقة الجزاء وكل مع كرة خاصة به ويقف مهاجم منفذ بينهم وبين قوس الجزاء بينما يوضع علمان عند زاويتي منطقة الجزاء لينفذ المهاجم بعد إعطاء الأمر من قبل المدر ب الدوران حول أي علم والتوجه لاستلام كرة من أحد اللاعبين والاستدارة بها نحو الهدف والتصويب من خارج منطقة الجزاء وتكرار العمل مع بقية الكرات – الدوران ثم الاستلام -



- من الممكن تحويل التمرين بعد أن ينفذ جميع اللاعبين التصويب على 1 لمرمى الواحد بعد الآخر والطلب من اللاعبين تنفيذ جولة ثانية من العمل حيث يستلم المهاجم المنفذ الكرة قبل دورانه حول العلم وبعد الاستلام ينفذ الدرجة السريعة حول العلم ويربطها بالتصويب على المرمى وهكذا مع بقية اللاعبين – الاستلام ثم الدوران.



نقاط التدريب:

- التركيز على الأداء الفني
- تتبع مفاتيح التصويب
- سرعة التنفيذ دون فقدان الدقة
- جعل التمرين منافسة بين اللاعبين لتحديد الفائز
- يطبق من السن 12 فما فوق مع تغيير الأبعاد بين اللاعبين.
- يمكن تنفيذه على هدفين وبمجموعتين يعملان بنفس الوقت.

سيكون هذا التقرير آخر تقرير على صفحة المنتدى وللاستمرار في استلام التقارير بمعدل تقرير اسبوعي لا يقل عن 10 صفحات سيكون هناك اشتراك رمزي للاستفادة من هذا الاشتراك في وضع التقارير في مطبوع شخصي .

بالتوفيق

لأي استفسار يرجى الاتصال على العناوين ادناه

اكاديمية أسباير للتفوق الرياضي

المستشار الفني

د. موفق مجيد المولى

ص.ب 22287

الدوحة قطر

اليدوي 5758583-00974