

طريقة موفق المولى في تدريب الأرقام

طريقة تقرب جديدة لتطوير القابليات العقلية للاعبين العرب

تدريب مراكز اللاعبين بطريقة تدريب الأرقام

وهو من الطرق السهلة والمهمة التي تم التأكيد عليها من قبل الدكتور موفق المولى في نفس المصدر السابق ويتميز بتقريبه الذهني من طريقة التدريب الشبكي ولكن وفي مثل هذه التمارين يستخدم المدرب ارقام اللاعبين الحقيقية ومن مراكزهم الحقيقية لبناء اللعب اتجاه الهدف شرط ان تنتهي الكرة عند آخر رقم أي آخر لاعب لينفذ التصويب على الهدف سواء من المرة الأولى أو الثانية أو بعد الدحرجة فالمهم أولا انتقال الكرة حسب تسلسل الارقام التي ينادي بها المدرب في لحظة تمرير الكرة للاعب صاحب الرقم الأول ومن ثم الثاني او الثالث وهكذا يتقيد اللاعبون بتسلسل الارقام ولكنهم يكونون احرار بطريقة تبادل الكرة سواء لأقدم اللاعبين ام للفراغات.

- التمرين 1: يتوزع اللاعبون كما في الشكل أدناه بوجود حارس المرمى في الهدف الكبير وبوجود المدرب خلف اللاعبين كمجهز للكرات فينادي المدرب رقم لاعب معين ويمرر الكرة لذلك اللاعب الذي يستلم الكرة ويستدار للتسجيل بالمرمى بالطريقة التي يراها اللاعب نفسه وفي مثالنا هذا يطلق المدرب الرقم 9 ويمرر للرقم 9 الذي ينفذ الواجب المطلوب بأقصى سرعة ممكنة.



الشكل تمارين تدريب الارقام برقم واحد

- التمرين 2: تطبيق نفس آلية التمرين السابق ولكن هذه المرة مناداة المدرب على رقمين في آن واحد وفي مثالنا هذا يطلق المدرب الكرة للاعب 8 وبنفس الوقت ينادي على الارقام 8 و 2 لتنفيذ الواجب المتفق عليه وهو مهاجمة الهدف والتسجيل فيه من قبل اللاعب 2 ومن الضروري ان لا يتوقف المدرب عن المناداة لحين انتهاء الرقمين من تنفيذ الواجب الحركي بل يتبعه مباشرة بالمناداة على ارقام أخرى.



الشكل تمارين تدريب الارقام برقمين في نفس الوقت

- التمرين 3: تنفيذ نفس التمرين السابق بعد مناداة المدرب على ثلاث ارقام وفي مثالنا التالي ينادي المدرب على الارقام 9- 4- 9 في لحظة تمرير الكرة للاعب 9 ليقوم اللاعبون بتنفيذ الواجب الحركي تجاه الهدف مع ملاحظة تكرار الرقم 9 في هذا التمرين.



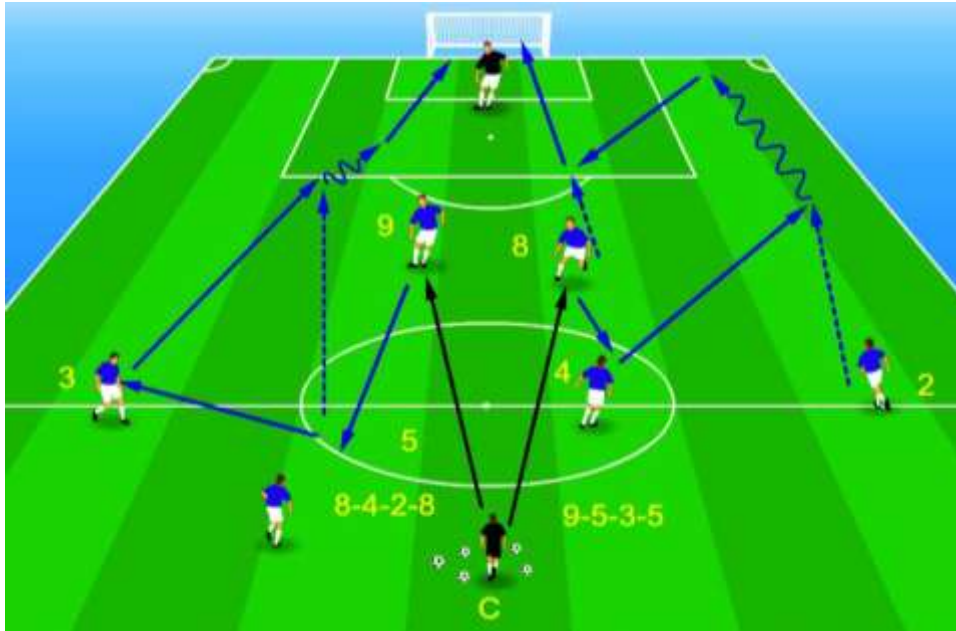
الشكل تمرين الارقام بثلاث ارقام بنفس الوقت

- التمرين: وهو اعلى عدد من الارقام (خمسة ارقام) والتي ينادي عليها المدرب لكي ينفذ اللاعبون تبادل الكرة بينهم حسب تسلسل الارقام وهنا ينادي المدرب على الارقام 9-4-3-5-8 لتنتقل الكرة بين اللاعبين حسب التسلسل وتنتهي عند اللاعب 3 للتصويب على المرمى بطريقته الخاصة.



الشكل تمرين الارقام بخمسة ارقام بنفس الوقت

من المهم جدا ان يدرك المدربون بأن المدرب لا يطلق رقم واحد فقط ويتوقف بانتظار النتيجة بل عليه ان ينادي على ارقام أخرى حال تمرير الكرة لذلك الرقم المفرد ام المزدوج أي ان هنالك تتابع في تنفيذ التمرين وليست هنالك فواصل زمنية وفي مثالنا ادناه ينادي المدرب على الارقام 8-4-2-8 ومن ثم ومباشرة يطلق المدرب مجموعة ارقام أخرى من اللاعبين الغير مشتركين بالحركة الأولى فينادي كما هو واضح على الارقام 9-5-3-5 لتنفذ هذه الارقام بناء اللعب نحو الهدف لتنتهي البناء بتسجيل هدف من قبل اللاعب 5 بينما تنهي المجموعة الاولى تسجيل الهدف من قبل اللاعب 8 مع اشتراط عودة كل لاعب لمركزه حال الانتهاء من عمله ليستمر المدرب على المناذاة لديمومة تنفيذ التمرين دون توقف.



الشكل تمرين الارقام بمجاميع متتالية

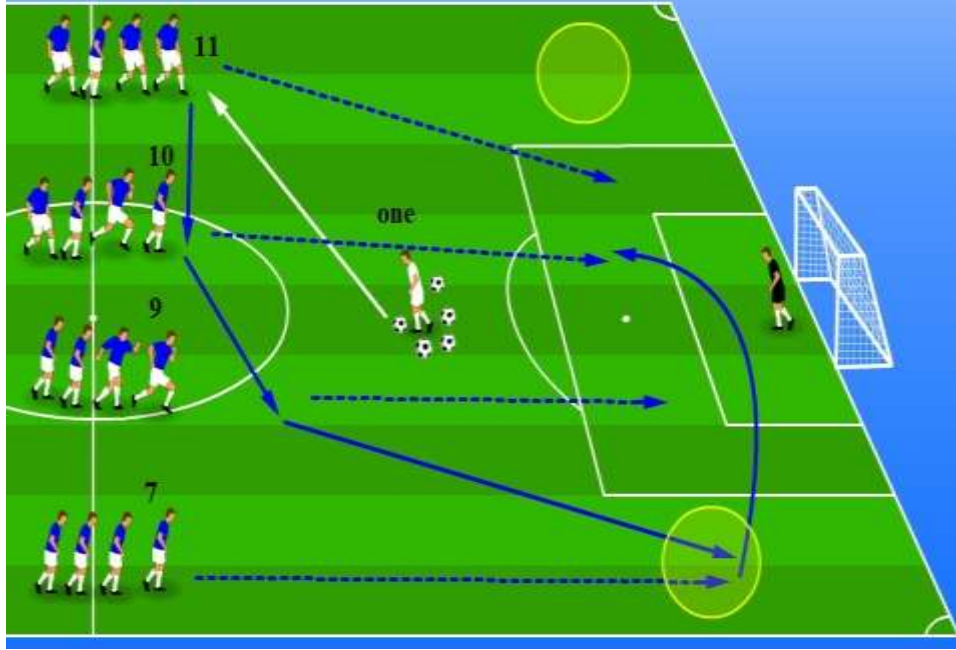
النموذج الثاني لطريقة تدريب الارقام

تدريب الجمل التكتيكية بطريقة تدريب الارقام

ينفذ العمل البدني باتجاه الهدف مع الكرة وبطريقة تمرين الربط فيوزع اللاعبون لأربع مجاميع ويقف المدرب امامهم على بعد 15 ياردة مع مجموعة من الكرات ويقف حارس المرمى في

الهدف للعمل على ابطال اي هجوم ليقود المدرب التدريب ضمن ارقام فقط 1 و2 و3 و4
فعندما ينادي المدرب على رقم فعلى اللاعبين تنفيذ الحركة التكتيكية التي توافق ذلك الرقم كما في
ادناه.

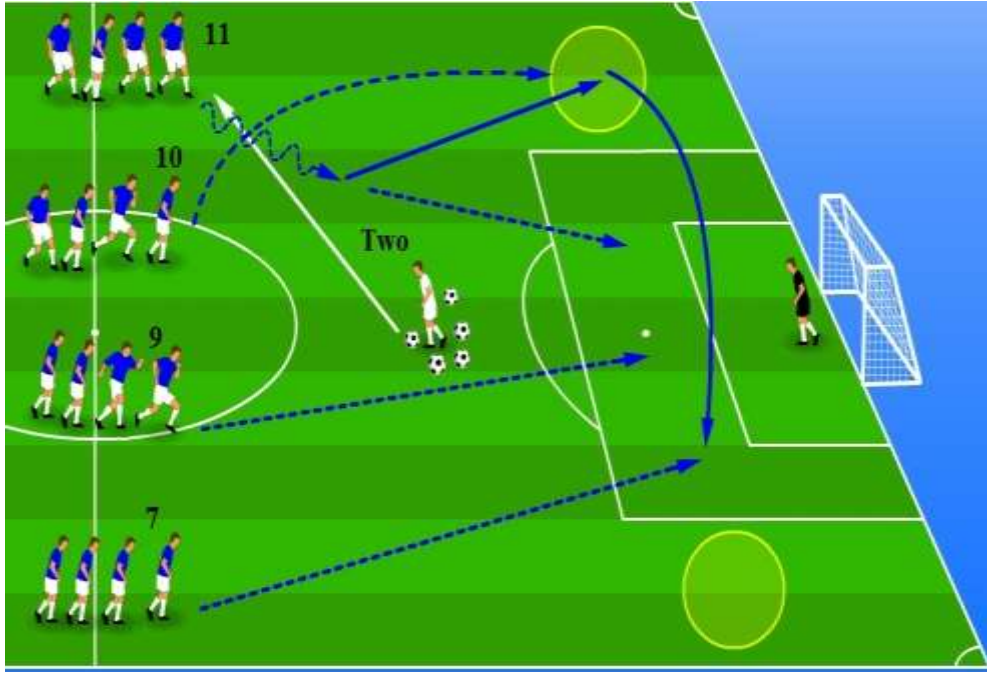
- يمرر المدرب الكرة للاعب رقم 11 وبنفس الوقت ينادي الرقم (واحد) وهذا يعني نقل الكرة من الجناح 11 للمهاجم 10 ومنه للمهاجم 9 ومنه لمنطقة الجناح المضللة اسفل خط التماس للاعب الجناح 7 الذي ينطلق بسرعة عالية للوصول للكرة وعكسها باتجاه اللاعبين الثلاثة (11 و10 و9) الذين ينفذون (الركض السريع) لمهاجمة الكرة في منطقة الجزاء وبعد الانتهاء يعودون كل خلف مجموعته ولا يبدلون مراكزهم مطلقا مذكرا المدربين بان المدرب لو اطلق الرقم واحد ولعب الكرة للجناح 7 فان نفس الجملة التكتيكية تنفذ ولكن عكس الاتجاه وهذا مهم جدا اي التنفيذ من الجانبين وان احسن تطوير للتمرين هم استبدال المدرب بلاعب مدافع ليقوم بدور المدرب في بدء اللعب ومن ثم التحول لمساعدة الحارس في الدفاع عن الكرة العكسية.



تطبيق الرقم 1 من الجانبين

- يمرر المدرب للاعب رقم 11 وينادي الرقم (اثنين) وهذا يعني استلام الكرة من اللاعب 11 والاختراق بالدرجة باتجاه المدرب بينما ينفذ المهاجم 10 ركض التداخل () من خلفه للوصول لمنطقة الجناح المضللة لاستلام الكرة من اللاعب 11 الذي يكون قد مرر الكرة

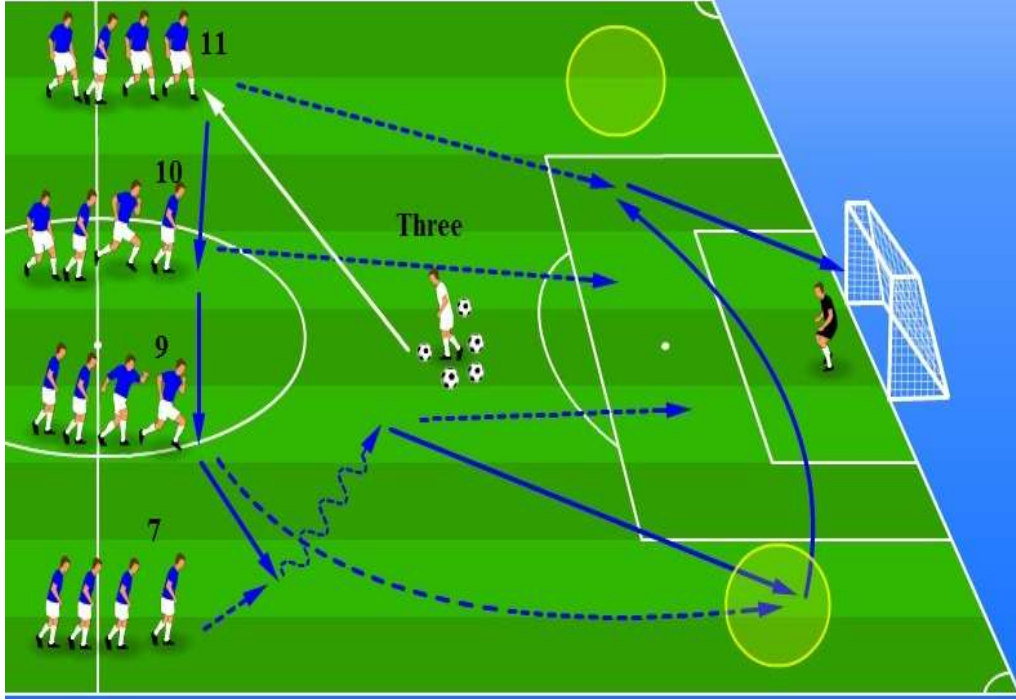
له ليعكس المهاجم 10 الكرة لمنطقة الجناح لتهاجم من قبل اللاعبين (11 و7 و9) بعد تنفيذهم للركض السريع من مراكزهم بتوقيت عالي للركض وعند الانتهاء يعودون لمراكزهم من دون تغيير فيها على ان ينفذ التمرين بنفس الطريقة فيما لو لعبت الكرة من المدرب للاعب الجناح 7 وان احسن تطوير للتمرين هي استبدال المدرب بلاعب مدافع ليقوم بدور المدرب في بدء اللعب ومن ثم التحول لمساعدة الحارس في الدفاع عن الكرة العكسية.



تطبيق الرقم 2 من الجانبين

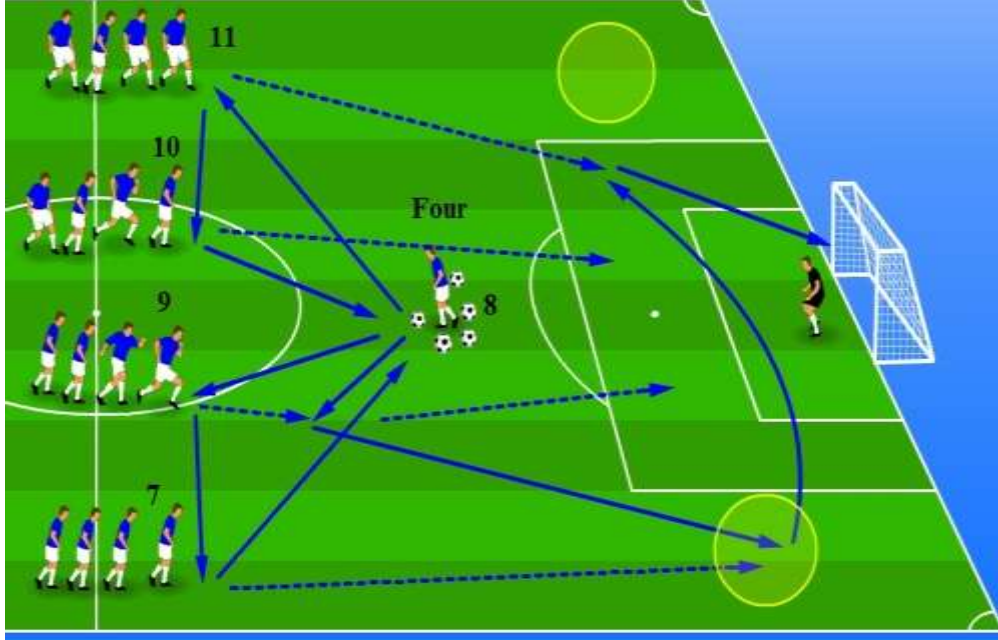
- يمرر المدرب للاعب الجناح 11 وينادي الرقم 3 وهذا يعني انتقال الكرة من 11 الى 10 ثم الى 9 ثم الى 7 الذي ينفذ الاختراق تجاه من عمق الساحة بينما ينفذ المهاجم 9 الركض القوسي من خلفه للوصول لمنطقة الجناح واستلام الكرة التي يلعبها الجناح 7 فيقوم المهاجم 9 بعكس الكرة لمنطقة الجناح لتهاجم من قبل اللاعبين (11 و10 و7) بعد تنفيذهم للركض السريع من مراكزهم بتوقيت عالي للركض وعند الانتهاء يعودون لمراكزهم من دون تغيير فيها على ان ينفذ التمرين بنفس الطريقة فيما لو لعبت الكرة من المدرب

للاعب الجناح 7 وان احسن تطوير للتمرين هي استبدال المدرب بلاعب مدافع ليقوم بدور المدرب في بدء اللعب ومن ثم التحول لمساعدة الحارس في الدفاع عن الكرة العكسية.



تطبيق الرقم 3 من الجانبين

يُستبدل المدرب بلاعب بمهاجم مركزي رقم 8 فيمرر المهاجم المركزي الكرة للجناح 7 ويطلق رقم 4 وهذا يعني انتقال الكرة من الجناح 11 الى 10 ومنه للمهاجم المركزي 8 ومنه للمهاجم 9 ومنه للجناح 7 ومنه للمهاجم المركزي 8 ومنه للمهاجم الساند 9 ومنه للجناح 7 في المنطقة المضللة لعكس الكرة باتجاه المهاجمين (11 و 10 و 9 و 8) وبنفس الطريقة ينفذ التمرين فيما لو لعب المدرب الكرة للجناح 7 مع المناداة برقم 4.



تطبيق الرقم 4 من الجانبين

نقاط مهمة للملاحظة

- يركز المدرب بعد تطبيق الجمل التكتيكية اعلاه حسب الارقام على تنوع الارقام التي ينادي عليها لزيادة تركيز اللاعبين وزيادة سرعة ردود افعالهم باتخاذ القرار السريع حال استلام اول لاعب للكرة أي اننا نجعل اللاعب يفكر بما يجب عليه فعله قبل استلام الكرة.
- لو حسبنا المسافة التي يركضها اللاعبون لكانت مسافة جيدة ومع تدريب اللاعبين الشباب يمكن تقريب المسافة لمنطقة الجراء بحدود 15 ياردة منها ليكون الركض السريع مناسب لما يتم تنفيذه في اللعب الواقعي.
- هذه التمارين جزء من التدريب الذي يطور القابليات الذهنية للاعبين في المستويات العليا وقد جاءت مع تدريب الربط ومع تدريب المراكز ومع تدريب الالعب الجانبية المصغرة ومع التدريب الوظيفي ومع التدريب البدني والفني وهي من تأسيس الدكتور موفق المولى ولم تنقل من أي مصدر خارجي لذا وجب ذكر مصدرها كحق من حقوق الملكة الفكرية للدكتور المولى*****

Bio_soccer@yahoo.com