



areacopa.com/ar/blog/surat-ittikh
adh-al-qarar-kurat-al-qadam

بطاقة المقابض الستة

سرعة اتخاذ القرار: اضبط صعوبة كل تمرين عن قصد

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرّب

الفئة العمرية

الفريق

مخطط التمارين

سطر لكل تمرين. مقبض واحد لكل درجة تصعيد، لا مقبضان أبدًا.

التمرين	المقبض	كيف حرّكته	هل نجح؟

المقايض الستة: هكذا ترفعوها

ست طرق لجعل التمرين أصعب، لا طريقة واحدة.

- ☐ ضغط الزمن: حدّ بالثواني، وملعب أصغر، وتقريب الخصم
- ☐ ضغط الدقة: أهداف أصغر، ومراح أضيق، ومناطق مستهدفة بدل لاعبين مستهدفين
- ☐ ضغط التتابع: سلسلة أفعال من استلام ومراوغة وتحويل اللعب وتسديد
- ☐ ضغط التزامن: كرة ثانية، ونداء مع قيادة الكرة، ومصدرا إشارة في وقت واحد
- ☐ ضغط التغيير: بدّل الأرضية (عشب، عشب صناعي، صالة، رمل)، وغيّر قاعدة في منتصف التمرين
- ☐ ضغط الإجهاد: المقبض الأحمر، انظر قسمه الخاص

التشخيص: ما تراه، وأي مقبض ينقص

سمّ صورة الخطأ أولاً، ثم اختر المقبض.

- ☐ المهارة تثبت في التمرين وتنهيار في المباراة: ينقص ضغط الزمن
- ☐ التمريرات تصل، لكن دائماً بزيادة متر: ينقص ضغط الدقة
- ☐ بعد الفعل الأول يقف اللاعب وينظر: ينقص ضغط التتابع
- ☐ اللاعب ينجز المهمة، لكنه لا يرى شيئاً غيرها: ينقص ضغط التزامن
- ☐ ما إن يفعل الخصم غير المتوقع حتى ينهار كل شيء: ينقص ضغط التغيير
- ☐ في آخر 10 دقائق ينهار كل شيء: ضغط الإجهاد، لكن من تحت 14 سنة فقط

المقبض الأحمر: ضغط الإجهاد

الوحيد الذي تتركه وشأنه مع الأطفال.

- ☐ ضغط الإجهاد يعني الإرهاق البدني، ولا شيء سواه
- ☐ الإجهاد يخفض جودة القرار بدل أن يتحداها
- ☐ التمرين في نهاية الحصة، وتكرارات أكثر، وسرعة أكبر: كلها ضغط إجهاد
- ☐ سلّم اللمسات من ثلاث إلى لمستين إلى لمسة يرفع معدل ضربات القلب واللاكتات
- ☐ لا يصير أداة مشروعة إلا من تحت 14 سنة

ما المناسب في كل عمر

مقبضان لسن المدرسة الابتدائية، وواحد للكبار فقط.

- ☐ من تحت 6 إلى تحت 9 سنوات: ضغط الزمن والتغيير بغلاف لعبي. لا حدّ لللمسات، ولا ضغط إجهاد
- ☐ من تحت 10 إلى تحت 13 سنة: يُضاف ضغط الدقة وضغط التزامن
- ☐ من تحت 10 إلى تحت 13: لا حدّ لللمسة الواحدة، فلمستان هما الحد الأدنى
- ☐ من تحت 14 سنة فما فوق: ضغط التتابع في سلاسل طويلة، وحدود اللمسات، وضغط الإجهاد

الأخطاء الثلاثة

ضغط أكثر لا يعني أفضل.

☐ رفع كل المقابض في وقت واحد: يتعلم اللاعب الارتباك، لا السرعة

☐ رفع الضغط قبل أن تثبت الحركة: يثبت الخطأ

☐ جعل التمرين أصعب دون معرفة السبب: شخّص أولاً، ثم حرّك المقبض

