

أولا  
الإعداد البدني في كرة القدم





## \* مفهوم الإعداد البدني :

يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ، ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية . وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي .

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة .

## \* أنواع الإعداد البدني :

### 1- الإعداد البدني العام :

ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة الجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب . والقدرات البدنية العامة هنا تشير إلى درجة ما يمتلكه اللاعب من إمكانيات واستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد .

ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية وتطوير الجهاز العصبي - العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة .

## 2- الإعداد البدني الخاص :

يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية والتكتيكية خلال المباراة . وتعد التمرينات البنائية الخاصة والتمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم .

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة . وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات .

وبصورة عامة يجب عدم الفصل بين كل من الإعداد البدني العام والخاص لأن كل منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام كركيزة أساسية تدعم وتبني وتستكمل بمرحلة الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم .

كذلك لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري ، لان اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر ، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنيا وفنيا خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات .

### \* مفهوم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم :

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية ، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية وتتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم .

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار . كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

لقد اتفق خبراء كرة القدم على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي :

- 1- التحمل .
- 2- القوة .
- 3- السرعة .
- 4- الرشاقة .
- 5- المرونة .

## \* مفهوم التحمل :

التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية ومستوى الإنجاز أثناء المنافسات وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى . وبصورة عامة ينظر إلى التحمل على أنه إطالة زمن الحفاظ على القدرة لأداء عمل ديناميكي أو استاتيكي يؤديه اللاعب مع زيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة والناجمة من البيئة .  
والتحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب .

## \* أنواع التحمل :

التحمل في كرة القدم نوعان هما :

### 1- تحمل عام :

وهو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة وملتصدة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى انجاز الجهازين الدوري والتنفسي عاليا بما يؤثر على الأداء التخصصي في كرة القدم .

### 2- تحمل خاص :

وهو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ومدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة .

## \* أقسام التحمل الخاص :

يقسم علماء التدريب التحمل الخاص إلى الأنواع الثلاثة الآتية :

1- تحمل السرعة .

2- تحمل القوة .

3- تحمل الأداء .

### 1- تحمل السرعة :

هو وصفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة . وهي تعرف بأنها مقدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 : 30 ثانية .

ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري والخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة وبدون كرة وأخذ الأماكن المناسبة والتغطية لأفراد الدفاع ، والتوقف المفاجئ لاستلام الكرة ، تكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة .

ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى :

1- تحمل السرعة القصوى .

2- تحمل السرعة الأقل من القصوى .

3- تحمل السرعة المتوسطة .

4- تحمل السرعة المتغيرة .

## 2- تحمل القوة :

هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته وتلعب القوة دورا بارزا في رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لتنمية تحمل القوة دون ظهور التعب ، ويظهر ذلك بوضوح أثناء تكرار المهارات الأساسية التي تتطلب بذل القوة ولفترة طويلة مثل التصويب على المرمى بقوة من مسافات مختلفة والوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس عدة مرات .

## 3- تحمل الأداء :

هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطئية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة . وهذه القدرة لها علاقة إيجابية تجمع بين الرشاقة والتحمل عن طريق تكرار أداء المهارات الأساسية لفترات طويلة نسبيا بتوافق جيد وكفاءة وحيوية .

## \* مبادئ تنمية التحمل :

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة، ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد خفيف أثناء الجري الخفيف (الهرولة) لمدة تتراوح ما بين 45 - 60 دقيقة ، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين 6 - 12 كم تستغرق زمنا حوالي 25 - 30 دقيقة على فترات مختلفة ، وجهد عالي يستغرق ما بين 5 - 7 دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين 1500 - 2500 متر مقسمة لمسافات قصيرة ما بين 10 - 15 - 25 متر .

هذا الجهد المتغير يحتاج من المدرب أن يعمل على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين وخاصة القلب والدورة الدموية والتنفس بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة والمثابرة للتغلب على القوة الداخلية والخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريبات وأثناء المباراة . لذلك يجب على المدرب ومخطط الأحمال التدريبية أن يراعي التالي أثناء التخطيط لتنمية التحمل :

- (1) تنمية وتطوير التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية وذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومنتوعة وبشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون معدل التدريب ثلاث مرات أسبوعيا بفترة زمنية 48 ساعة بين كل تدريب وآخر .
- (2) أن يتم اختيار تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من أقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجيا للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة .
- (3) في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة والجري بها لمسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على تدريبات تحمل السرعة بتكرار الجري لمسافات قصيرة ومنتوعة .
- (4) في مرحلة الإعداد للمباريات يراعى التدرج بالحمل والمسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب والخططي والمشابهة لمواقف المباراة حتى

يتكيف اللاعب جيدا على بذل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة .

(5) يجب تحديد فترات الراحة بين تكرارات التدريب ( كثافة الحمل ) عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون فترة الراحة مناسبة بشرط ألا يقل معدل النبض عن 120 – 130 نبضة في الدقيقة .

(6) أن يتم تنمية التحمل داخل الوحدة التدريبية عقب أداء تدريبات القدرات البدنية الأخرى ( القوة – السرعة – الرشاقة – المرونة ) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على تنمية باقي العناصر الأخرى .

(7) أن يراعى في تنفيذ تدريبات تنمية القدرات الخطئية الوصول باللاعبين إلى حالة التعب المؤثر وليس وصولهم إلى حالة الإجهاد والإنهاك ، وذلك حتى تتطور وتتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على المجهود القوي .

### \* طرق التدريب لتنمية التحمل :

يتم التدريب على تنمية وتطوير التحمل بأشكاله المختلفة من وجهة النظر الفسيولوجية باستخدام إحدى الطرق التالية :

#### 1- طريقة التدريب المستمر :

أ- طريقة الحمل المتواصل .

ب- طريقة اللعب بالسرعة ( الفارتلك ) .

ج- طريقة الحمل المتغير .

## 2- طريقة التدريب الفكري :

- أ- منخفض الشدة .
- ب- مرتفع الشدة .

## 3- طريقة التدريب التكراري :

- أ- حمل بأقصى شدة .
- ب- التدريب التبادلي .
- ج- التدريب المتغير .

## 1- طريقة التدريب المستمرة :

### أ- طريقة الحمل المتواصل :

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال الجري بسرعة منتظمة وقوة متوسطة مع الحفاظ على هذه السرعة لفترة طويلة بدون راحة بمعدل جري يتراوح 1 كيلو متر في كل 5 دقائق ولمدة تتراوح ما بين 30 - 60 دقيقة يصل فيها معدل النبض إلى 140 - 160 نبضة / دقيقة ، وتستخدم هذه الطريقة لتنمية التحمل العام .

### ب- طريقة اللعب بالسرعة ( الفارتك ) :

تهدف هذه الطريقة أيضا إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال الجري لمسافة يحددها المدرب ويقسمها إلى مسافات غير منتظمة ويطلب من اللاعبين الجري لهذه المسافات بزمن وسرعة غير منتظمة تشابه مواقف المباراة يصل فيها معدل النبض ما بين 140 - 160 نبضة / دقيقة ثم يرتفع إلى 180 نبضة / دقيقة من خلال

الارتفاع بإيقاع الجري إلى فترة زمنية قصيرة 5 - 8 ثواني أو مسافة قصيرة ثم يعود النبض مرة أخرى إلى معدله إلى 140 - 160 نبضة / دقيقة .  
ج- طريقة الحمل المتغير :

تهدف هذه الطريقة أيضا إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين نتيجة زيادة السرعة أو رفع معدل ضربات القلب لمسافة قصيرة والاعتماد على التعويض خلال الجري للمسافات الطويلة ، ويمكن أن يؤدي التدريب من خلال الجري بمعدل سرعة يصل فيه معدل النبض ما بين 140 - 160 نبضة / دقيقة ثم تكرار التدريب مرة أخرى دون توقف مع زيادة سرعة الجري لنفس المسافة لرفع معدل النبض إلى 170 - 180 نبضة / دقيقة .

## 2- طريقة التدريب الفتري :

تهدف هذه الطريقة لتنمية التحمل العام من خلال التدريب الفتري طويل الزمن وتنمية تحمل السرعة والإعداد للمتطلبات الخاصة بمنافسة المباريات من خلال التدريب الفتري قصير الزمن . ويتم تقسيم التدريب الفتري إلى قسمين :

أ- تقسيم تبعا لفترة استمرار الحمل :

وفيه يستغرق زمن الأداء حسب مسافات الجري ، فيتراوح زمن الأداء للمسافات القصيرة من 15 ث - 2 دقيقة والمسافات المتوسطة من 2 - 8 دقيقة والمسافات الطويلة من 8 - 15 دقيقة .

والأساس في هذا التقسيم أنه يحدث تنسيق بين مستوى السرعة وفترة استمرار كل مرحلة من مراحل التدريب ، ويكون مستوى السرعة أعلى كلما تم اختيار مرحلة حمل أقصر .

## ب- تقسيم تبعاً لفترة لسرعة الأداء :

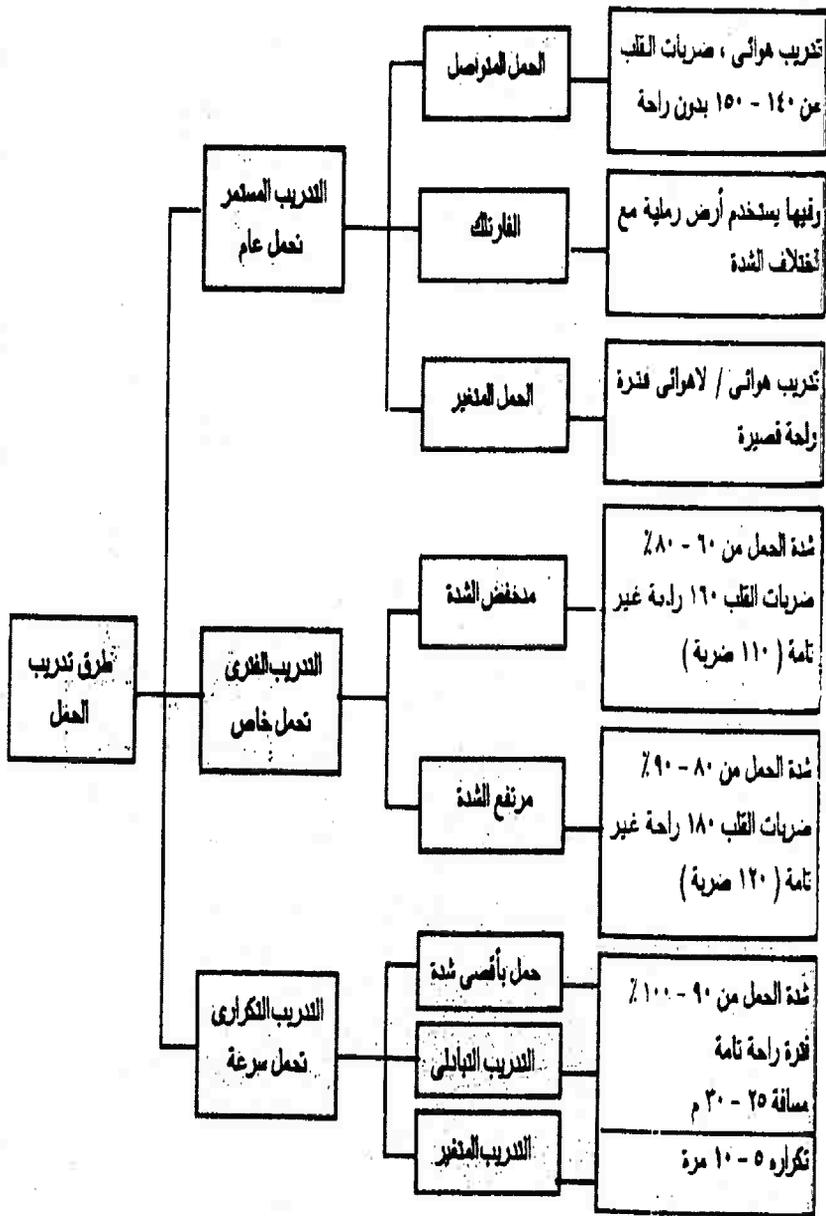
وفي هذا التقسيم يمكن إحداث تغييرات في مستوى السرعة دون الربط بينها وبين فترة استمرار الحمل وهي تنقسم إلى قسمين ، القسم الأول هو التدريب الفكري منخفض الشدة ويتميز بأداء درجة سرعة من بسيطة إلى متوسطة من خلال أداء مقطوعات تدريبية يصل فيها معدل النبض إلى 170 – 190 نبضة / دقيقة ثم يستريح اللاعب ليصل معدل النبض في الراحة إلى 120 نبضة / دقيقة .

والقسم الثاني هو التدريب الفكري مرتفع الشدة ويؤدي بدرجة سرعة عالية نسبياً للإعداد لمطلوبات السرعة الخاصة بمنافسة المباراة وذلك من خلال مقطوعات تدريبية يصل معدل النبض في نهاية كل مقطوعة منها إلى 170 – 190 نبضة / دقيقة ثم يهبط معدل النبض إلى 140 – 150 نبضة / دقيقة أثناء الراحة قبل البدء في الجري من جديد في مقطوعة جديدة .

ولا يوجد اختلاف في هذا التقسيم عن التقسيم السابق حيث تركز الطريقتين في التقسيم الأول والثاني على حقيقة أساسية هي أنه كلما ارتفعت شدة حمل التدريب قصرت فترة استمراره والعكس صحيح .

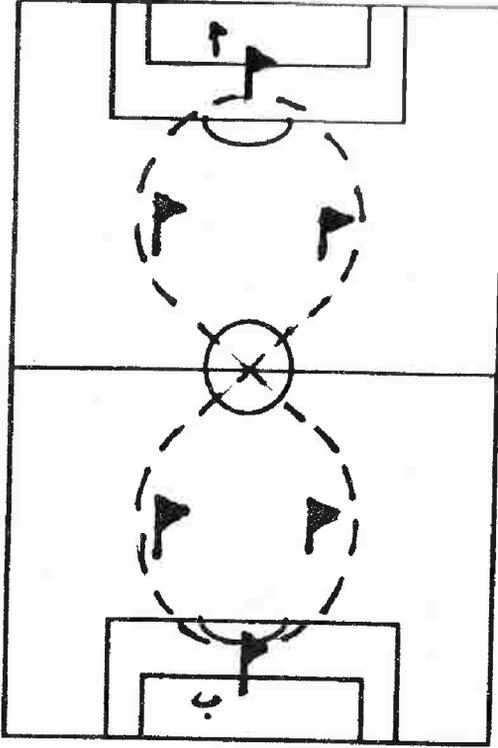
## 3- طريقة التدريب التكراري :

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى التحمل الخاص ( تحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة ) مع مراعاة أداء عدد بسيط من التكرارات لارتفاع درجة شدة الأداء ، وإعطاء فترات راحة كاملة بين الأحمال المختلفة حتى يمكن للأجهزة الحيوية المتمثلة في الجهازين الدوري والتنفسي والقلب من العودة إلى الوضع الذي كانت عليه قبل بداية حمل التدريب .



## \* أولا - نماذج لتدريبات تنمية التحمل العام :

1) يقوم اللاعبون بالوقوف في مجموعتين احدهما عند الراية ( أ ) بمنطقة الجزاء أمام المرمى والمجموعة الأخرى أمام الراية ( ب ) بمنطقة الجزاء أمام المرمى في النصف الثاني من الملعب ، وعند إشارة المدرب يبدأ التمرين بالجري بسرعة متوسطة وخطوط منتظمة على شكل حرف ( 8 ) كل مجموعة في اتجاه عكسي للمجموعة الأخرى ، كما هو



موضح في الشكل

ويمكن أن يستمر

زمن الأداء في

حدود 2 : 3

دقائق على أن

يتراوح النبض

للاعبين ما بين

140 - 160

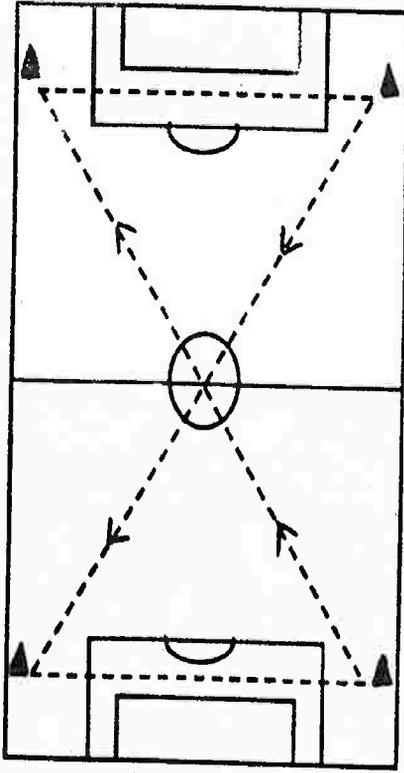
نبضة / دقيقة.

ويمكن تكرار

التدريب من 4 -

6 مرات مع إعطاء

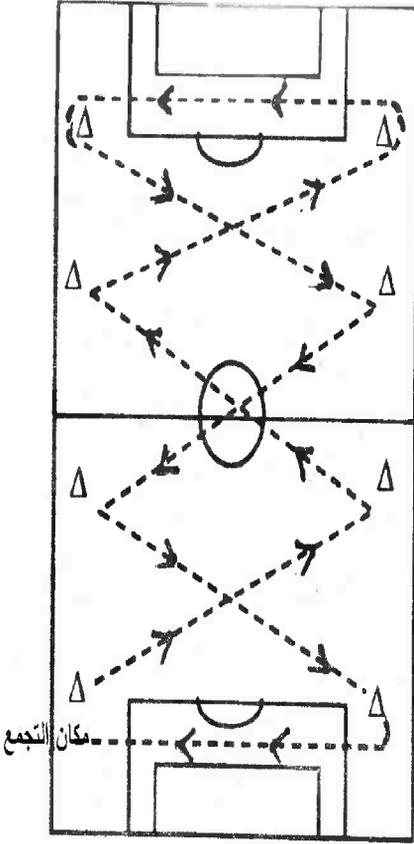
فترة راحة ما بين 45 - 60 ثانية .



(2) يقوم اللاعبون بالجري حول الأقماع بطريقة قطرية كما بالشكل لمدة تتراوح ما بين 2 - 3 دقائق بسرعة منتظمة تصل نبض اللاعبين إلى 140 - 160 نبضة / دقيقة مع تكرار التدريب من 4 - 6 مرات مع إعطاء فترة راحة ما بين 45 - 60 ثانية ، ويمكن أن يؤدي التدريب في مجموعتين من اللاعبين تبدأ كل مجموعة من عند الراية الركنية لكلا من نصفي الملعب .

(3) يقوم اللاعبون بالجري بسرعة متوسطة لمدة ثلاث دقائق كمجموعة واحدة أما حول الملعب أو في اتجاهات مختلفة ثم تعطى فترة راحة لمدة دقيقة واحدة وتكون على شكل مشي مع أداء بعض التمرينات والمرجحات البسيطة ، ثم يبدأ الجري مرة أخرى بسرعة متوسطة لمدة 3 دقائق أخرى بحيث لا يتعدى نبض اللاعبين من 140 - 160 نبضة / دقيقة ثم تعطى فترة راحة لمدة دقيقة وتكون على شكل مشي مع النفس العميق ولا يقل نبض اللاعبين عن 120 نبضة / دقيقة ثم يبدأ اللاعبون في الجري السريع لمسافة 200 - 300 متر ثم راحة لمدة دقيقتين مع تنظيم عملية التنفس ثم الجري السريع 60 - 80 متر

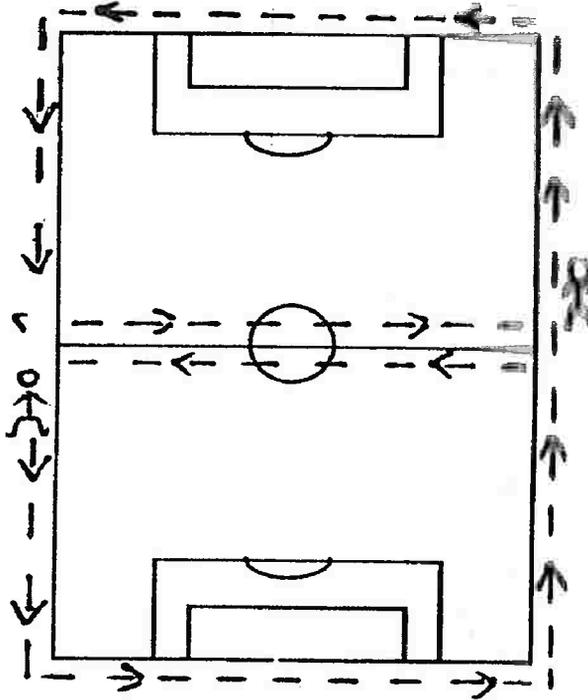




5) يقف اللاعبون في مجموعات تتراوح ما بين 3 - 5 لاعبين لكل مجموعة ويبدأ التدريب بالجري من مكان التجمع من قمع إلى القمع العكسي باتجاه قطري كما هو موضح بالشكل ثم يتم تغيير الاتجاه للقمع الآخر وهكذا مع الدوران من نهاية الملعب للعودة مرة أخرى إلى مكان التجمع مع مراعاة أن يكون الجري بسرعة منتظمة فوق المتوسطة مع المحافظة على نبض اللاعبين ما بين 140 - 160 نبضة / دقيقة وتكرار التدريب 3 - 3 مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين 1,5 - 2 دقيقة .

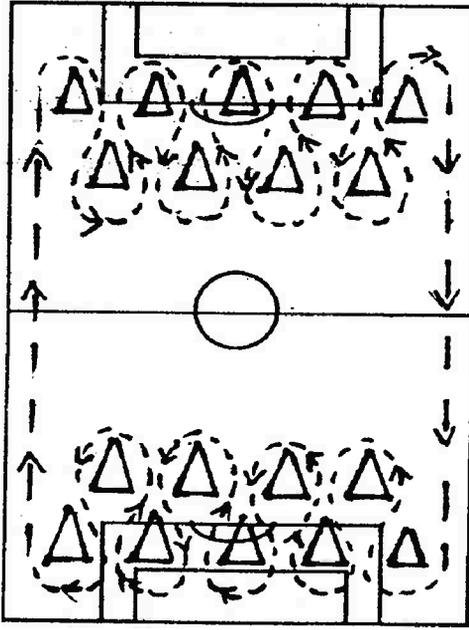
6) يقف اللاعبون في المجموعات كل مجموعة تتراوح ما بين 3 - 5 لاعبين على خط المرمى وعند إشارة المدرب تقوم كل مجموعة بالجري بطول الملعب للوصول لخط المرمى الآخر حوالي 120 ياردة في زمن لا يتعدى 16 ثانية ثم يعودون إلى خط البداية بطريقة الهرولة وتنظيم التنفس على أن يكرر التدريب لعدد من المرات يتراوح ما بين 8 - 10 مرات .

(7) مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة تتكون من 8 - 10 لاعبين تقف خارج خط التماس وفي إحدى نصفي الملعب كما بالشكل... ويبدأ التدريب بالجري عند إشارة المدرب كل مجموعة في نصف ملعبها حول الملعب وعند الوصول لمكان بداية المجموعة الأخرى تبدأ في تغيير نصف الملعب للجري في ملعب المجموعة الأخرى وهكذا لمدة تتراوح ما بين 3 - 5 دقائق بسرعة منتظمة لا يتعدى بها نبض



اللاعبين ما  
بين 140 -  
160 نبضة /  
دقيقة مع إعطاء  
فترة راحة  
تتراوح ما بين  
9 -  
120 ثانية  
وتكرار ما  
بين 2 -  
3 مرات .

(8) توضع الأقماع على شكل صفين بحيث يوضع في الصف الأول 5 أقماع وفي الصف الثاني أربع أقماع وذلك في كلا من نصفي الملعب كما هو في الشكل يبدأ التدريب بجري اللاعبين كل مجموعة تتكون من 2 - 3 لاعبين وبفاصل زمني 10 ثواني بين كل المجموعة والأخرى وتقوم كل مجموعة بالجري حول الأقماع من مكان البداية وحتى الوصول مرة أخرى لمكان البدء على أن يتم ذلك بسرعة فوق

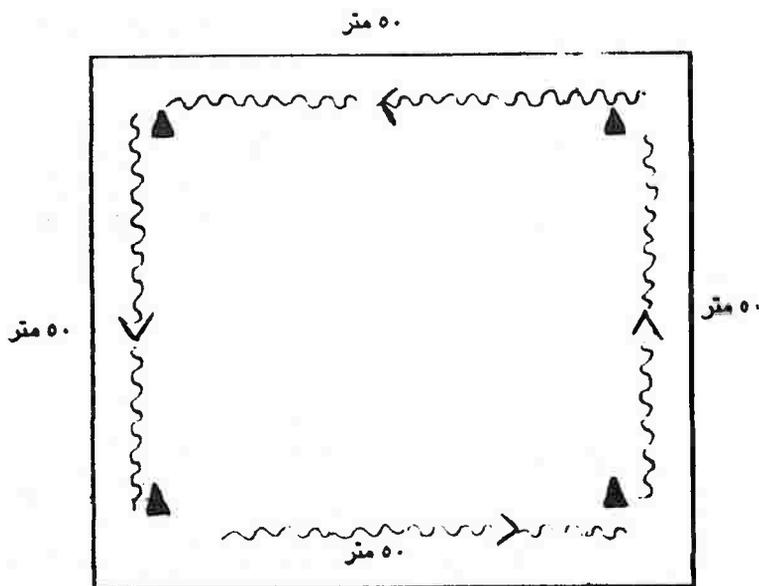


المتوسطة لزمن  
يستغرق ما بين  
6- 90 ثانية .  
حسب قدرات  
اللاعبين ويمكن  
تكرار التدريب  
من 3 - 5 مرات  
مع إعطاء فترة  
راحة ما بين  
6- 90 ثانية .

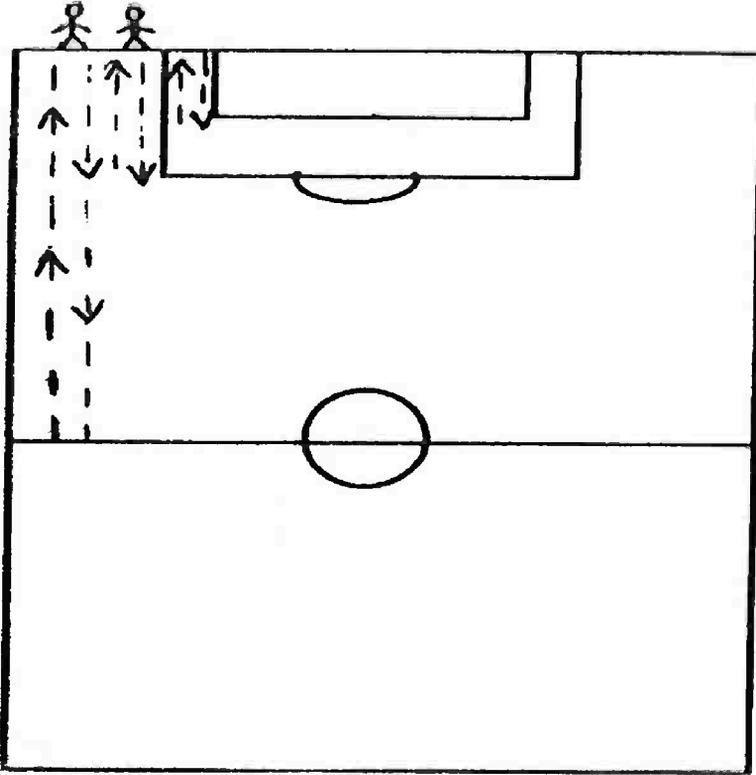
### \* ثانيا - نماذج لتدريبات تنمية الناحية الخاص :

- 1- يقسم اللاعبون إلى مجموعات تتراوح ما بين 5- 7 لاعبين للجري 100 متر في زمن 15 ثانية وبتكرار 5 مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين 70 - 75 ثانية بين كل تكرار والآخر ، ثم يكرر التدريب بالجري 100 متر في زمن 14 ث مع فترة راحة تتراوح ما بين 60 - 70 ثانية بتكرار 5 مرات على أن تشمل فترة التدريب للمجموعتين على 15 ق .
- 2- يكرر التدريب السابق في الأسبوع الثاني مع الجري 100 متر في 14 ثانية مع فترة راحة 50 - 60 ثانية وبعدها تكرار 5 مرات ، ثم يكرر التدريب مرة أخرى بالجري 100 متر في 13 ثانية وبفترة راحة 50 - 60 ثانية بعد كل مرة على أن يستغرق التدريب 12 دقيقة .

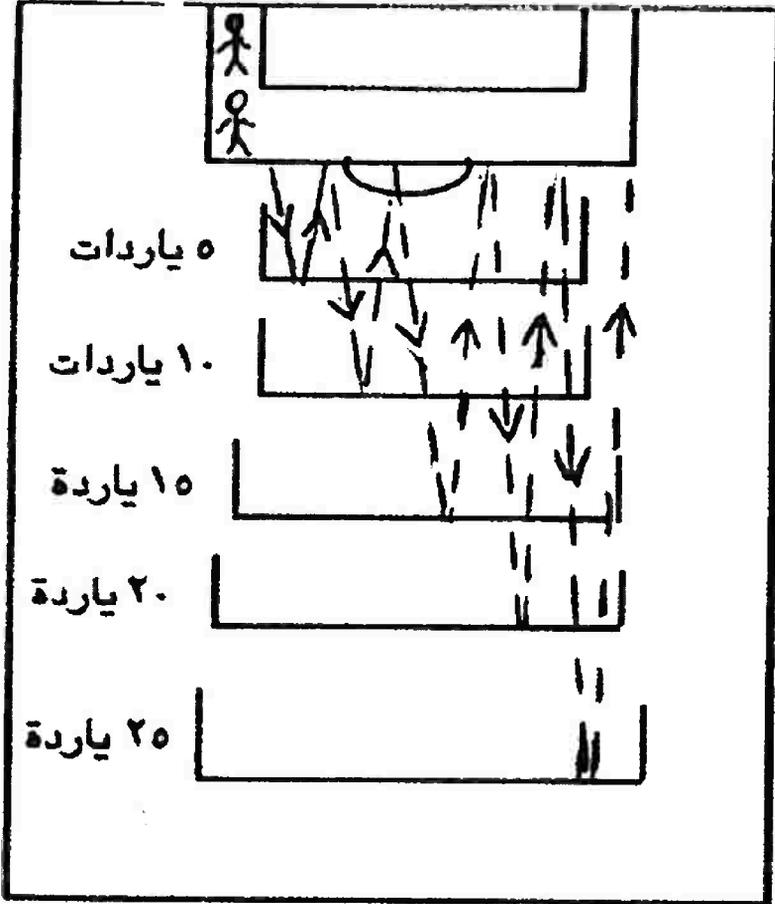
- 3- يكرر التدريب السابق في الأسبوع الثالث بالجري 100 متر في 13 ثانية مع فترة راحة 50 ثانية بعد كل مرة لعدد تكرارات 5 مرات ، ثم يكرر التدريب مرة أخرى بالجري 100 متر في 13 ثانية مع فترة راحة 45 ثانية بعد كل مرة على أن يستغرق زمن التدريب 10 دقائق.
- 4- يرسم ملعب على شكل مربع طول ضلعه 50 متر يقوم اللاعب بأداء الآتي في الدورة الأولى جري 150 م بسرعة متوسطة ثم عدو سريع 50 متر ، في الدورة الثانية جري 100 م بسرعة متوسطة ثم عدو سريع 100 متر في الدورة الثالثة جري 50 م بسرعة متوسطة ثم عدو سريع 150 م ، يكرر التدريب ثلاث مجموعات على أن تشمل كل مجموعة على الثلاث دورات مع إعطاء فترات بين المجموعات 3 دقائق - 2,5 دقيقة - 2 دقيقة .



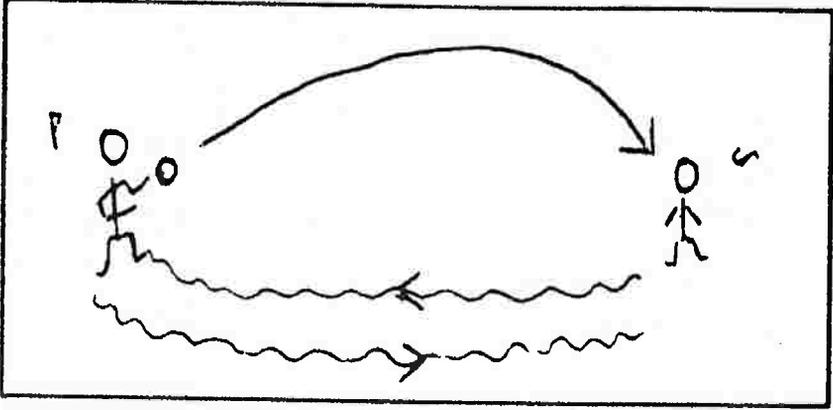
5- يقف اللاعبون عند خط المرمى ثم مع إشارة المدرب يجري اللاعبون إلى خط الـ 6 ياردات ثم العودة إلى خط المرمى ( نقطة البداية ) ثم العودة للجري إلى خط منطقة ركلة الجزاء ثم العودة مرة أخرى إلى خط المرمى ، ثم العودة للجري مرة أخرى إلى خط المنتصف ثم العودة إلى خط المرمى مرة أخرى ، ، يكرر الأداء السابق 3 - 4 مجموعات على أن تكون فترة الراحة بين كل تكرار والآخر 2 - 3 دقائق من الممكن تأدية التدريب باستخدام الكرة .



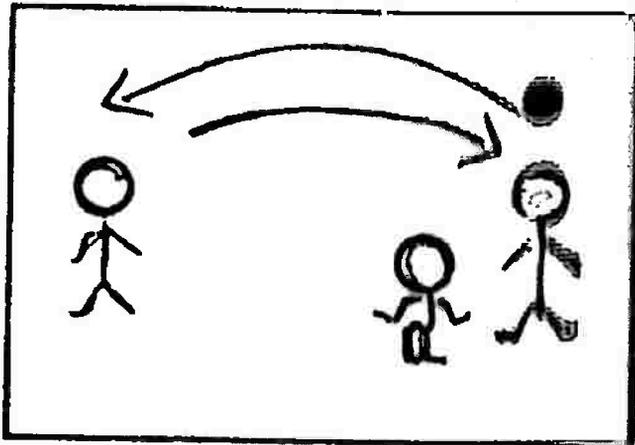
6- يقف اللاعبون على خط منطقة الجزاء كل لاعبين مع بعضهما وعند إشارة المدرب يقومان بالجري لمسافة 5 ياردات والعودة مرة أخرى مع التكرار بزيادة جري مسافة 5 ياردات في كل مرة ، ويمكن تكرار التدريب في مجموعات من 2 - 4 مجموعات بفترة راحة 1,5 - 2 دقيقة بين كل مجموعة والأخرى .



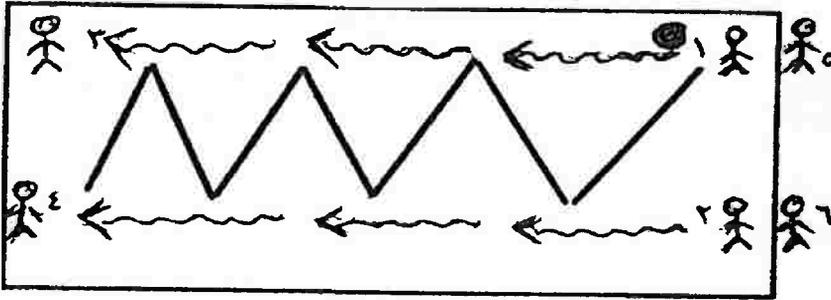
7- يقف لاعبان أمام بعضهما والمسافة بينهما 10 - 15 متر ، يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة للزميل (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها حول اللاعب الرامي ثم يمرر له الكرة ويستمر في تكرار الأداء لمدة 60 - 90 ثانية ثم يتبادل اللاعبان أماكنهم ويكرر التدريب .



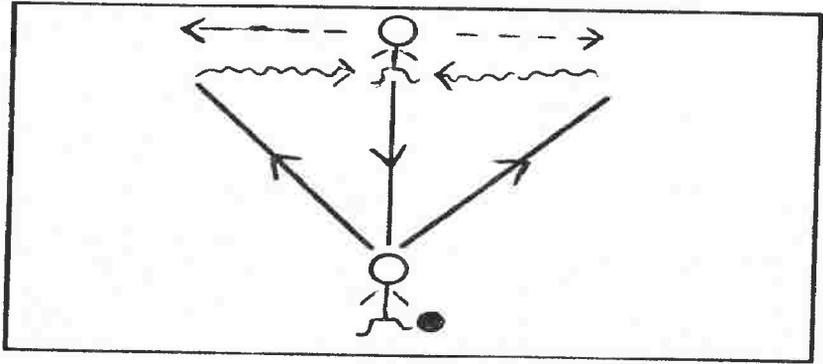
8- رمي الكرة للزميل الذي يقف على بعد 8 - 10 أمتار ليردها بالرأس ثم يجلس على الأرض وينهض مرة أخرى ويستمر الأداء لمدة 45 - 60 ثانية ويتبادل اللاعبان الأداء ويكرر التدريب من 3 - 5 مجموعات .



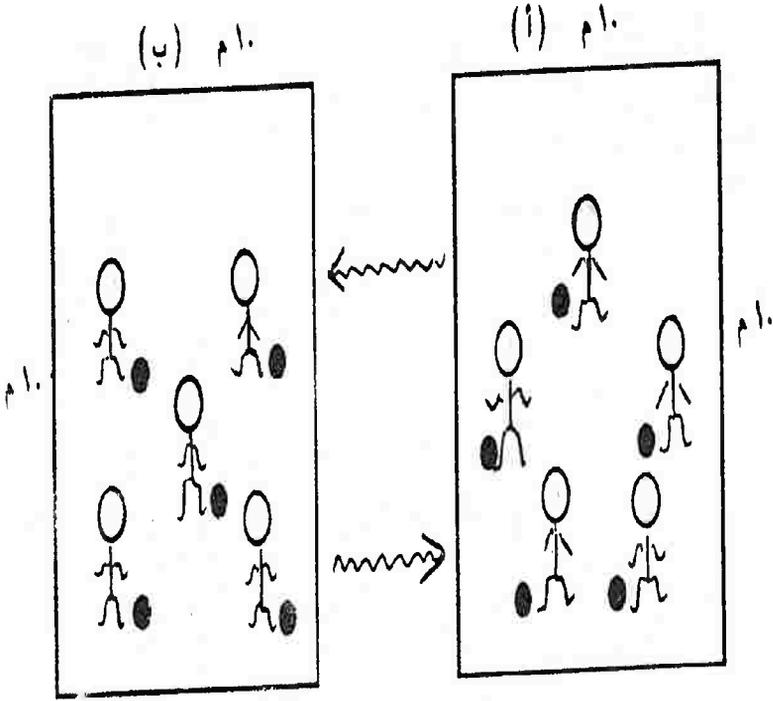
9- يقف لاعبان 1 - 2 على بعد 5 أمتار ومن خلفهم اللاعبان 5 - 6 على نفس المسافة وأمامهما وعلى بعد 15 - 20 متر اللاعبان 3 - 4 ، يبدأ التدريب لتمرير الكرة بين اللاعبين 1 - 2 التمريرة الحائطية مع تقدمهما للأمام إلى يصلا إلى اللاعبان 3 - 4 فيتم استلامهما للكرة ثم يبدأن العودة للعودة بها لتسليمها إلى اللاعبان 5 - 6 وهكذا يستمر الأداء لمدة 2 - 3 دقيقة .



10- يمرر اللاعب الكرة إلى زميله الذي يقف أمامه على بعد 10 أمتار بزاوية ميل حيث يجري وسيطر على الكرة ويجري بها إلى أن يصبح عموديا أمام زميله فيمرر له الكرة فيقوم زميله بدوره بتمريرها بزاوية إلى الجانب الآخر وهكذا لمدة 45 - 60 ثانية ويتبادل اللاعبان مركزيهما ويكرر الأداء من 3 - 4 دقائق .

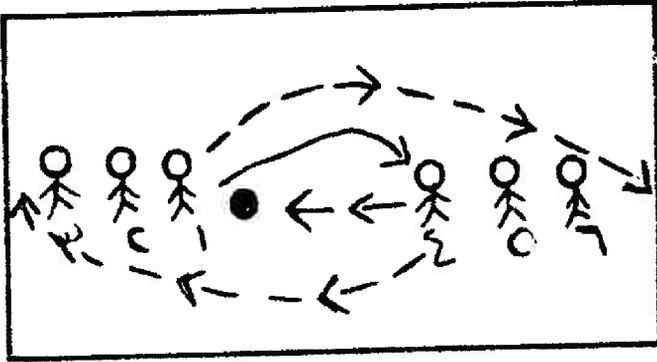


11- تقف مجموعتين من اللاعبين داخل مربعين طول ضلع كل مربع 10 أمتار وعدد اللاعبين في كل مجموعة 4 - 5 لاعبين ومع كل لاعب كرة يقوم بالجري بها داخل المربع وعند سماع الإشارة من المدرب يتم انتقال اللاعبين من المربع (أ) إلى المربع الآخر (ب) لمدة تتراوح ما بين 45 - 60 ثانية ( تكرار الانتقال من مربع لآخر ) .

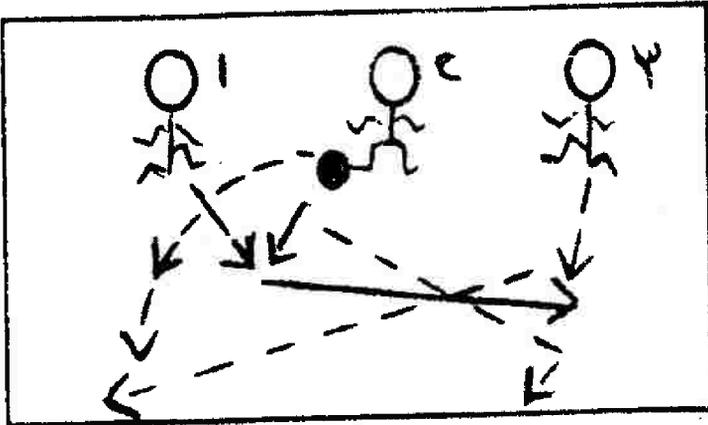


12- مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقفون في قطار خلف بعضهم والمسافة بين كل مجموعة والأخرى 20 متر يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (1) الكرة عالية إلى اللاعب (4) ثم يجري بأقصى سرعة للوقوف خلف اللاعب (6) ويقوم اللاعب (4) بالسيطرة على الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب

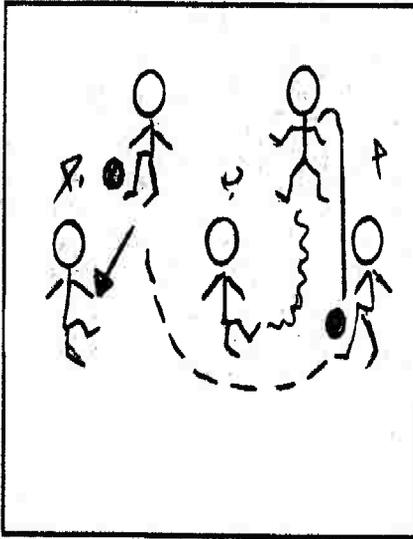
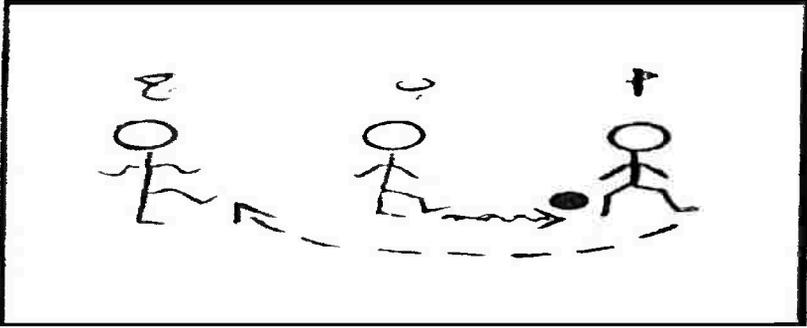
(2) والجري بسرعة للوقوف خلف اللاعب (3) وهكذا على أن يستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين 4 - 6 دقيقة .



13- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين المسافة بين كل لاعب والأخر 5 أمتار والكرة مع اللاعب رقم (2)، يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب رقم (2) الكرة للاعب رقم (1) تمريره قطرية للأمام ويجري للعودة خلفه يقوم اللاعب رقم (1) باستلام الكرة وتمريرها إلى اللاعب (3) ويجري خلفه ، يستلم اللاعب (3) الكرة ويمررها إلى اللاعب (2) وهكذا ويستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين 2 - 3 دقيقة ويراعى سرعة الجري بعد تمرير الكرة بأقصى سرعة .

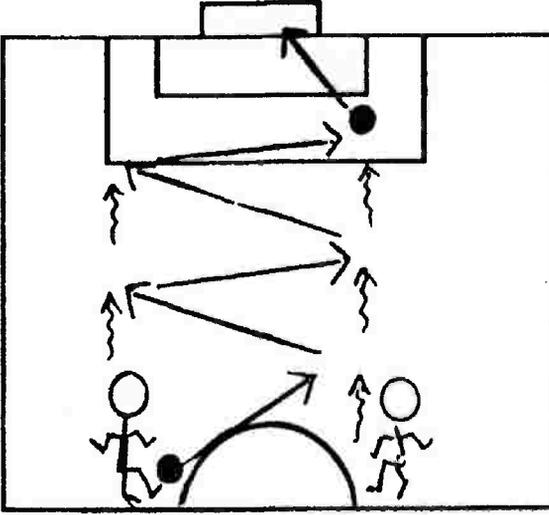


14- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين والمسافة بين كل لاعب والآخر 5 أمتار ومع اللاعب (أ) كرة واللاعب (ج) كرة ويقف اللاعب (ب) في الوسط ويبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (ب) في اتجاه اللاعب (أ) الذي يمرر له الكرة على بعد متر واحد فقط فيردها له بالتمرير ثم يلتف ويجري ليكرر نفس الأداء مع اللاعب (ج) وهكذا يستمر الأداء إما 5 مرات مع كل لاعب في كل اتجاه أو الاستمرار لمدة 60 ثانية ثم يغير اللاعبون أماكنهم .



15- نفس التدريب السابق ولكن الأداء يكون برمي الكرة لأعلى ليثب اللاعب ويردها بالرأس لزميله أو السيطرة عليها بالصدر ثم إعادتها للزميل قبل أن تسقط على الأرض ، ويستمر الأداء لمدة 60 ثانية ثم يغير اللاعبون أماكنهم .

16- تبادل تمرير الكرة بين زميلين يبدأ من التمرير من على خط



المنتصف وعندما

يصلان إلى قرب

منطقة الجزاء

يصوب احدهما على

المرمى ثم يتبادلان

التصويب في كل

مرة ، يستمر الأداء

لمدة 3 دقائق .

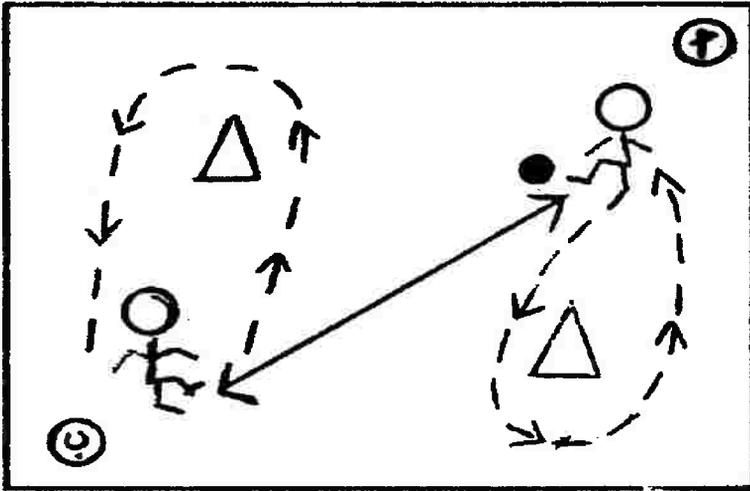
17- يقف لاعبان ( أ ، ب ) أمام بعضهما على خط مائل والمسافة بينهما

15 متر ، وأمام كل لاعب قمع بلاستيك على بعد 5 أمتار ، يمرر

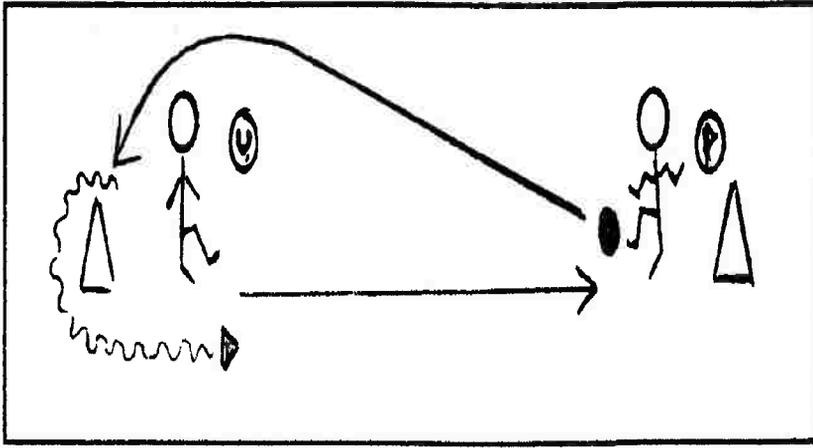
اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يجري حول القمع البلاستيك

ويعود لمكانه لاستلام الكرة من اللاعب (ب) ليكرر الأداء

بالتبادل مع اللاعب (ب) ويستمر الأداء لمدة 2 دقيقة .

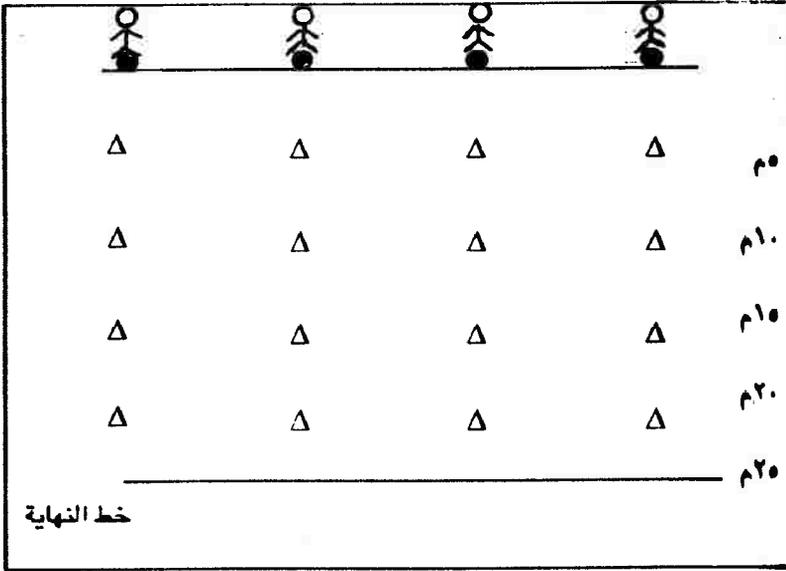


18- يقف لاعبان ( أ ، ب ) والمسافة بينهما 20 متر وخلف كل منهما قمع بلاستيك على بعد 5 أمتار ، يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية خلف اللاعب (ب) الذي يلف ويجري للحاق بها ثم السيطرة عليها وتمريها أرضية للاعب (أ) ثم يجري للقف حول القمع والعودة لمكانه مرة أخرى لاستقبال الكرة من زميله ثم التبديل بين اللاعبين على أن يستمر زمن الأداء ما بين 2 - 3 دقيقة .



19- يقف اللاعبون في 4 قطارات على خط البداية ومع كل لاعب في بداية القطار كرة ويبعد عن خط البداية 4 أقماع أمام كل قطار القمع الأول على بعد 5 أمتار والثاني 10 أمتار والثالث 15 متر والرابع 20 متر ثم خط النهاية على بعد 25 متر ، عند إشارة المدرب يجري كل لاعب بالكرة ويلف حول القمع الأول ويعود لخط البداية ثم يجري سريعا ليلف حول القمع الثاني ويعود مرة أخرى لخط البداية وهكذا حتى ينتهي من الوصول إلى خط النهاية ثم يسلم الكرة لزميله التالي في القاطرة ليؤدي نفس الأداء . يمكن تكرار الأداء في 2 : 3 مجموعات وتعتبر فترة أداء اللاعبين

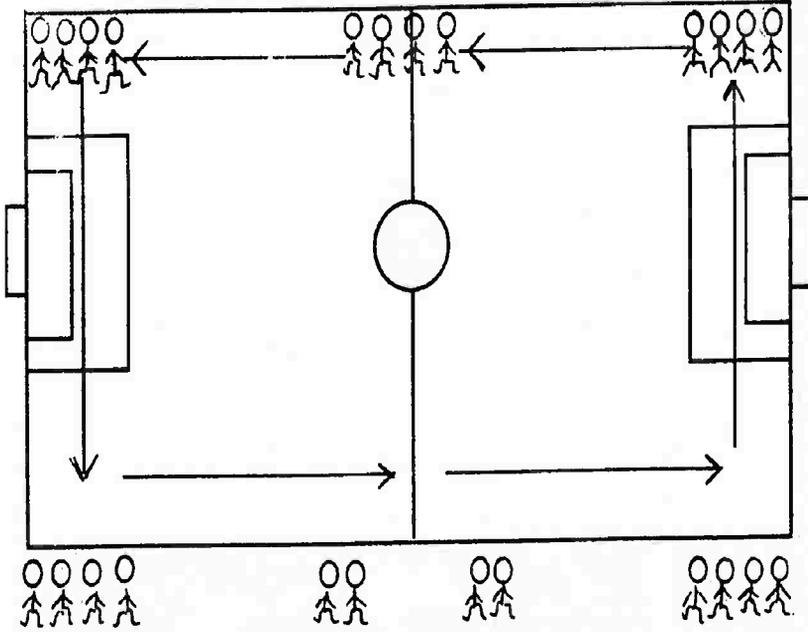
في المجموعة فترة راحة للاعب المنتهي من الجري لحين تكراره للأداء مرة أخرى.



20- نفس التدريب السابق ولكن يمرر اللاعب (أ) الكرة على رأس اللاعب (ب) الذي يردها مباشرة إليه ويجري حول القمع البلاستيك وفي نفس اللحظة يسيطر اللاعب (أ) على الكرة المرتدة ويجري بها حول القمع ليكرر الأداء عند وصول اللاعب (ب) إلى نقطة البداية ويتبادل اللاعبان مع بعضهما الأداء ويستمر تكرار ذلك 2 - 3 دقائق.

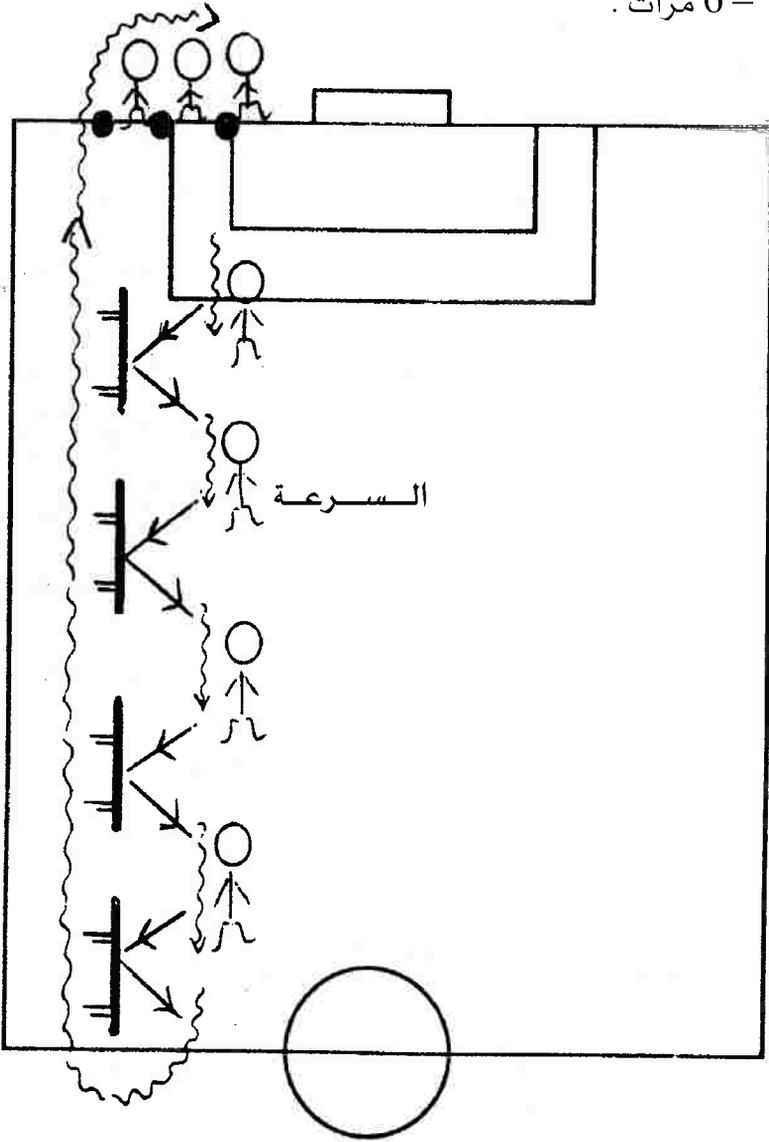
21- يقسم اللاعبون إلى 6 مجموعات كل مجموعة مكونة من 4 لاعبين وتقف كل مجموعته في أحد أركان الملعب وخارج حدود الملعب وتقف مجموعتين عند خط المنتصف بجوار راية المنتصف ، وعند إشارة المدرب يبدأ التدريب بأن تجري المجموعة (أ) للأمام إلى أن تصل إلى مكان المجموعة (ب) لتقف عند خط المنتصف وتبدأ المجموعة (ب) في

الجري إلى أن تصل إلى المجموعة (ج) وهكذا إلى أن تصل كل مجموعة إلى مكانها الأصلي وبذلك تجري كل مجموعة 6 أجزاء من الملعب . يمكن تكرار الأداء من 3 - 4 مرات كذلك يمكن أن يؤدي التدريب باستخدام الكرة وتعطى فترة راحة بين كل تكرار والآخر 2 - 3 دقائق .



22- يقف اللاعبون في مجموعات ومع كل لاعب كرة على خط المرمى وعلى بعد 10 أمتار يوضع مقعد سويدي ، ثم مقعد آخر على بعد 10 أمتار من المقعد الأول وهكذا حتى المقعد الرابع قبل خط المنتصف ، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها للمقعد السويدي ( التمريرة الحائطية ) ويستلمها ويجري بها ثم يمررها إلى المقعد الثاني وهكذا إلى أن يصل إلى خط المنتصف فقط بالجري بالكرة من خلف المقاعد السويدية في خط مستقيم

وبسرعة عالية إلى أن يصل إلى خط البداية ويكرر التدريب من 4  
- 6 مرات .



## \* مفهوم السرعة :

تعني السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة . وتظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس ، سرعة العدو لمسافات قصيرة ، سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، سرعة رد الفعل لحارس المرمى لمنع هدف محقق . وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخطئية تعتمد اعتمادا كبيرا على السرعة .

## \* أنواع السرعة :

- 1- سرعة الانتقال (العدو) .
- 2- سرعة الأداء (السرعة الحركية) .
- 3- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) .

### 1- سرعة الانتقال (العدو) :

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن ، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف .

## 2- سرعة الأداء (الحركة) :

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة والجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة .

## 3- سرعة الاستجابة ( سرعة رد الفعل ) :

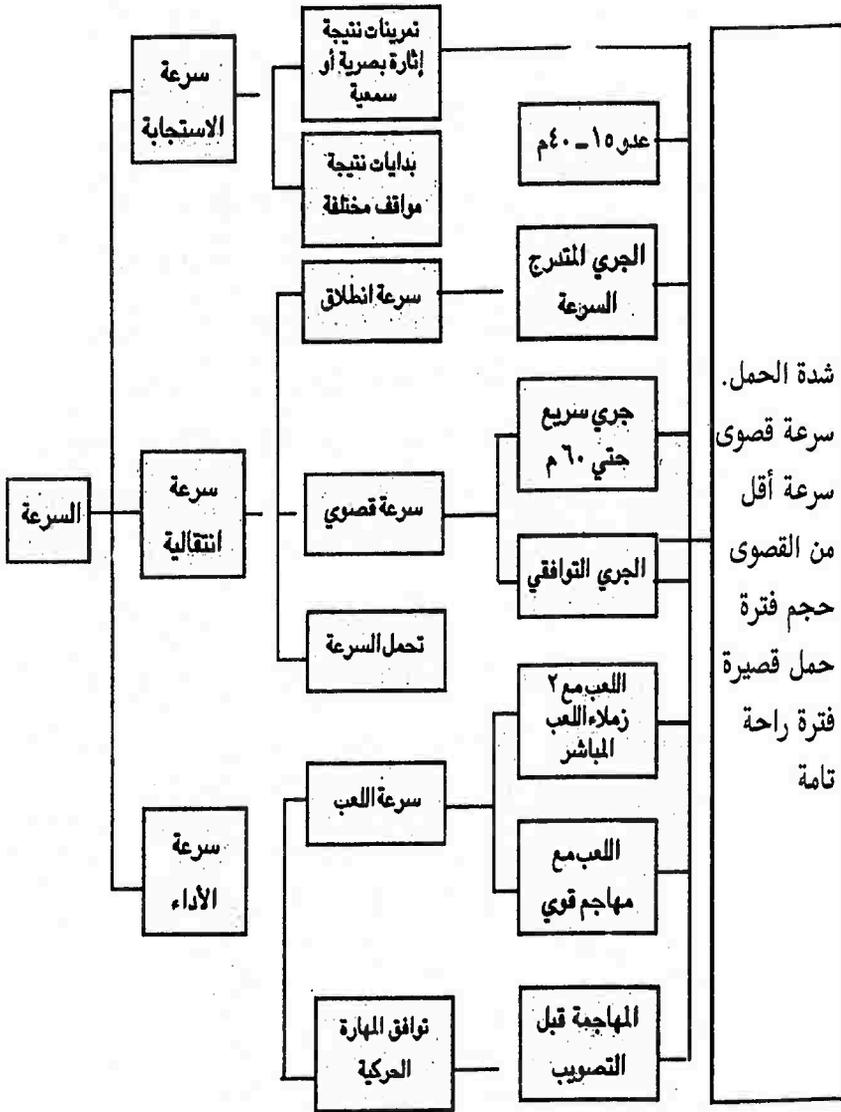
وهي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن .

## \* مبادئ تنمية السرعة :

- 1- تبدأ تدريبات السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الكرة .
- 2- تهيئة اللاعبين نفسيا لتدريبات السرعة بعمل فترة إحماء كافية لتجنب الإصابات وليصبح التدريب مؤثرا .
- 3- التدرج والإيضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب .
- 4- أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة وذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب ، على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى .
- 5- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء .
- 6- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة .

- 7- تعطى تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد وتستمر طوال فترة المنافسات وأن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحماء جيدة ويجب إعطاؤها قبل تدريبات التحمل .
- 8- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تتخفف استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة .
- 9- يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3 - 5 مرات أسبوعيا مع استخدام شدة تدريبات تتراوح ما بين 85 - 100 % من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدد مجموعات من 3 - 6 مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين 2 - 6 دقائق على أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30 - 50 متر .
- 10- يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين .

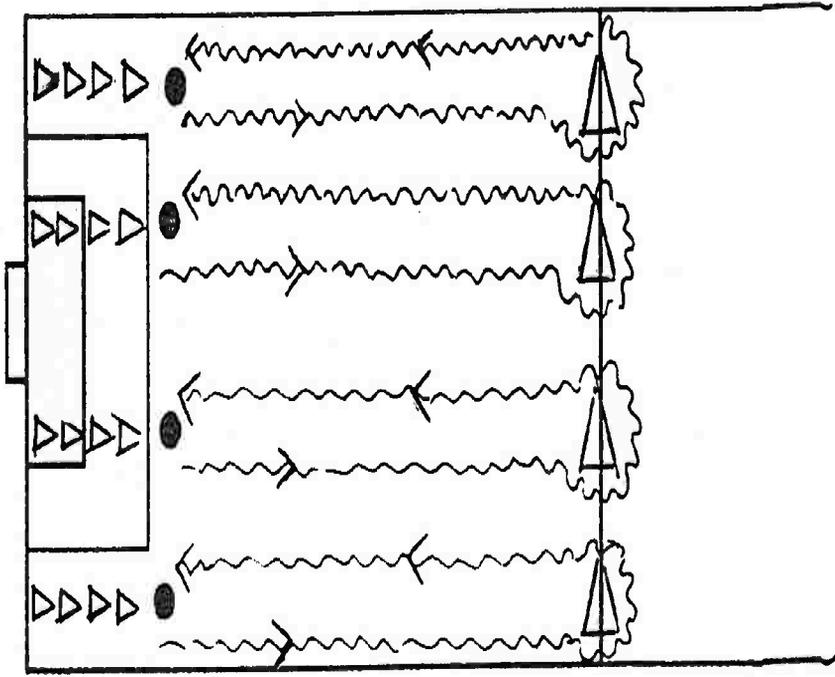
## - أنواع السرعة وطرق تدريبها :



- نماذج تدريبية لتنمية السرعة :

## أ- السرعة الانتقالية :

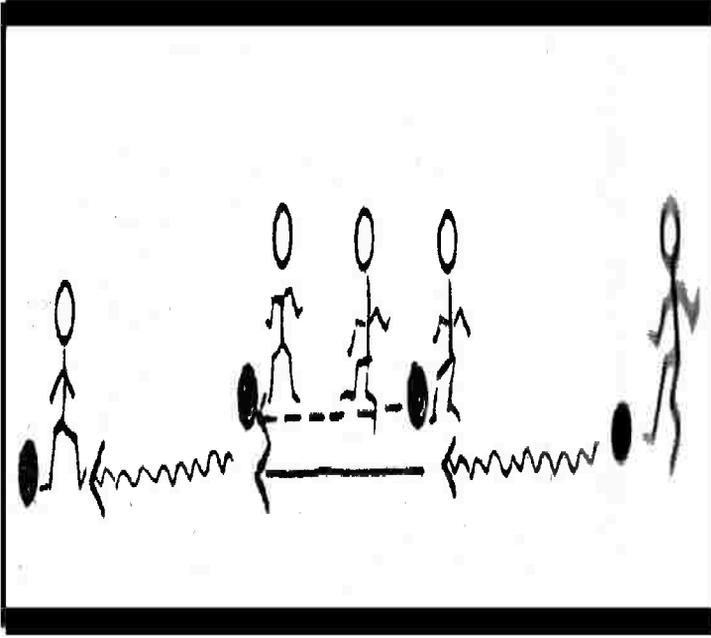
- 1- الجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر ثم إعطاء راحة سلبية .
- 2- الجري لمسافة 50 متر ثم راحة سلبية .
- 3- الجري لمسافة 70 متر ثم راحة سلبية .
- 4- الجري لمسافة 100 متر ثم راحة سلبية .
- 5- الجري بأقصى سرعة لفترة 20 ثانية ثم راحة من 60 – 90 ثانية .
- 6- مسابقات التتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة 30 متر .
- 7- يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى ومع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 مترويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر .
- 8- نفس التدريب السابق إلا أن المنافسة تكون بين الفريق ككل .
- 9- يقف اللاعبون في تشكيل 4 قطارات علي خط الـ 18 ياردة وعند سماع صفارة المدرب يجري كل لاعب رقم (1) في المجموعة إلى خط المنتصف بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم الكرة للاعب رقم (2) في القاطرة ، وهكذا يكرر الأداء إلى أن تنتهي إحدى المجموعات التدريب تكون هي الفائزة .



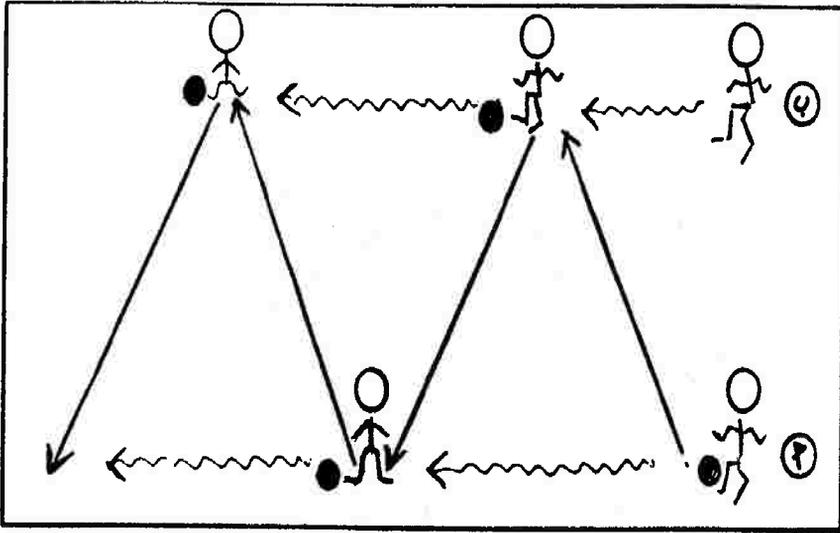
10- يقوم اللاعب بالجري بالكرة لمسافة 30 متر ثم يعود لمكان البدء بالمشي للراحة ، ثم يبدأ بالجري بالكرة لنفس المسافة 30 متر مرة أخرى ويعود بالمشي على أن يكرر الأداء 5 مرات بنفس الطريقة ويأخذ راحة 2 دقيقة ثم تكرر المجموعة بنفس الطريقة مرة أخرى وتعطى 2 دقيقة راحة ثم يكرر التدريب وهكذا في 4 مجموعات متتالية كل مجموعة الجري 30 متر x 5 مرات تكرار 2 x دقيقة راحة .

11- يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة نسبيا في حدود ما بين 10 - 15 متر ثم ينطلق ليتهابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحقها وسيطر عليها يجري بها بسرعة منخفضة

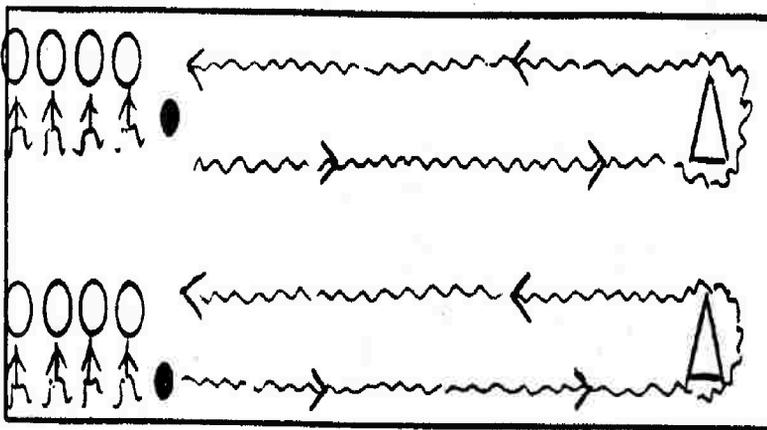
ثم يكرر الأداء بلعبها للأمام مرة أخرى ، والانطلاق ورائها ليتابعها وهكذا يستمر الأداء إلى 2 - 3 دقائق .



12- لاعبان معهما كرة مع اللاعب (أ) الذي يبعد عن اللاعب (ب) مسافة من 3 - 5 متر ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب (أ) بالتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) قطرية أمامية سريعة فيجرب اللاعب (ب) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الأداء مع اللاعب (أ) ، وهكذا يستمر الأداء لمدة 2 - 3 دقائق ثم تعطى فترة راحة ما بين 45 - 60 ثانية .

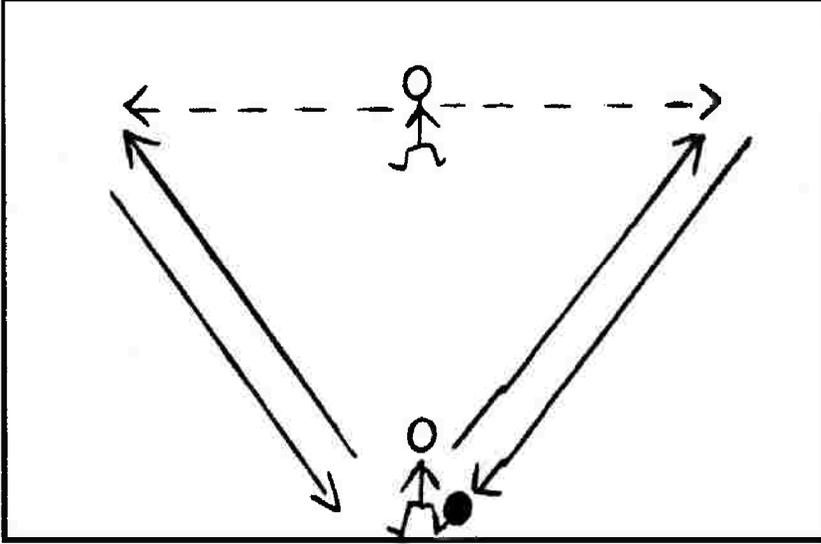


13- مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة 5 - 8 لاعبين يقفون على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد 20 - 30 ياردة وتوضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية ، عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ويلف حول القمع ويعود ليلمس لزميله الثاني ، وهكذا حتى تنهى إحدى المجموعتين السباق قبل الأخرى في أقل زمن ممكن ، يمكن إعادة التدريب باستخدام الكرة .



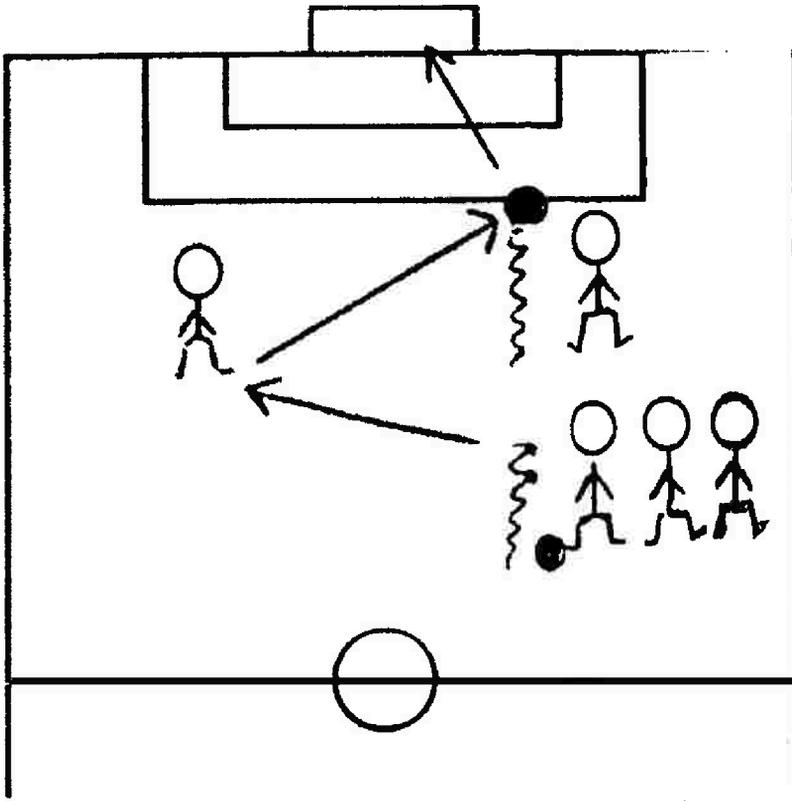
-14

يقف اللاعب ومعه كرة ويقف أمامه لاعب وعلى بعد من 8 - 10 أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة ، في اتجاه اليمين ومرة اتجاه الشمال ويقوم اللاعب الثاني بإعادة تمرير الكرة إلى اللاعب الأول ويستمر الأداء لمدة 2 - 3 دقائق ثم يتبادل اللاعبان أماكنهما .



-15

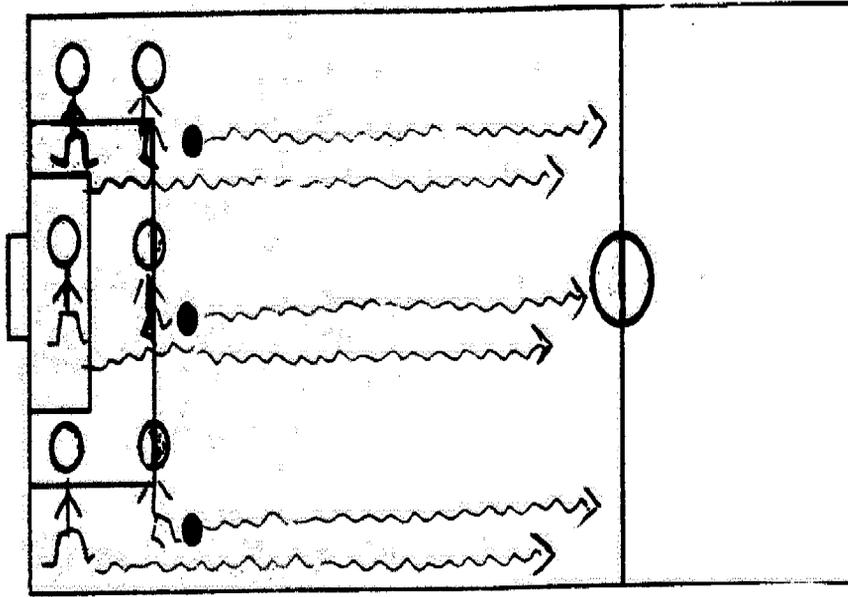
مجموعة من اللاعبين تقف خارج منطقة الجزاء بحوالي 10 أمتار ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومواجه للاعبين ، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء فيجري اللاعب سريعا ليلحق بالكرة ثم يصوبها بقوة في المرمى ويعود ليقف خلف زملائه .



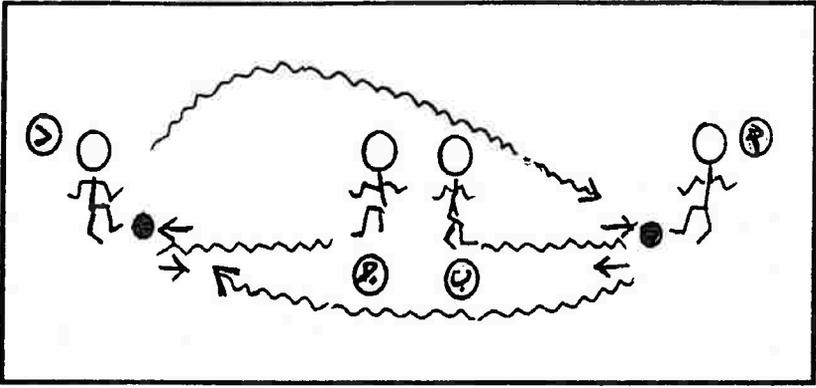
ب- سرعة الأداء :

1. من الرقود على الظهر رفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والعدو لمسافة 10 أو 15 متر في أقل زمن ممكن ، ثم يكرر الأداء وهكذا .
2. الجري الجانبي لمسافة 5 - 10 أمتار ثم العودة في أقل زمن ممكن ، تكرر بعد الراحة .
3. الجري بالكرة ببطء عند إشارة المدرب يتم التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة 10 - 15 متر ثم يعكس اتجاه الجري لنفس المسافة في أقل زمن ممكن ثم التكرار .
4. الجري في المكان بأقصى سرعة لعمل أكبر عدد من الخطوات في المكان في 75 ثانية .

5. من الوقوف يتم الرقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العودة لمسافة 10 أمتار في أقل زمن ممكن ، ثم يكرر الأداء بعد الراحة .
6. الرقود على الظهر ثم سرعة الوقوف والعدو لمسافة 15 - 20 متر .
7. الجري بالظهر بأقصى سرعة لمسافة 10 - 15 متر ثم العودة لخط البداية بالجري المواجه .
8. الانبطاح ثم سرعة الوقوف والعدو لمسافة 10 - 15 متر .
9. الجلوس ثم سرعة الوقوف والوثب عاليا ثم الهبوط والجري 10 أمتار .
10. الجري الزججائي بأقصى سرعة لمسافة 20 - 30 متر .
11. الجري الارتدادي بأقصى سرعة لمسافة 10 - 15 متر .
12. لاعبان يتبادلان تمرير الكرة ( خذ وهات ) لمسافة 40 - 60 متر في خط مستقيم في أقل زمن ممكن ثم التكرار بعد الراحة .
13. يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي كل لاعبان مع بعضهما يقف اللاعب الأول الأمامي عند خط الـ 18 ياردة ومعه الكرة واللاعب الثاني الخلفي عند منتصف ، خط الـ 6 ياردات وعند سماع صفارة المدرب يعود اللاعبان ويحاول اللاعب الخلفي الذي يجري بدون كرة اللحاق باللاعب الأمامي الذي يجري بالكرة قبل الوصول لخط المنتصف ، ثم يتبادل اللاعبان موقعهما .



14. نفس التدريب السابق ولكن بالجري الزججاري في أقل زمن ممكن.
15. أربعة لاعبون يقفون على خط واحد والمسافة بين اللاعب (أ) واللاعب (ب) ، (ج) 10 أمتار والمسافة بين اللاعب (د) واللاعب (ج) ، (ب) 10 أمتار أيضا ، توجد كرة مع كلا من اللاعبين (أ) ، (د) ، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (ب) في اتجاه اللاعب (أ) الذي يمرر الكرة إليه فيردها له مرة أخرى ، ويلف للجري لاستلام الكرة من اللاعب (د) في أثناء جري اللاعب (ب) للاعب (أ) يجري اللاعب (ج) ليتسلم الكرة من اللاعب (د) ويردها إليه مرة أخرى ثم يلف للجري لاستلام الكرة من اللاعب (أ) وهكذا يستمر الأداء لمدة 1 - 2 دقيقة ثم يغير اللاعبان (ب) ، (ج) موقعهما مع اللاعبين (أ ، د) .



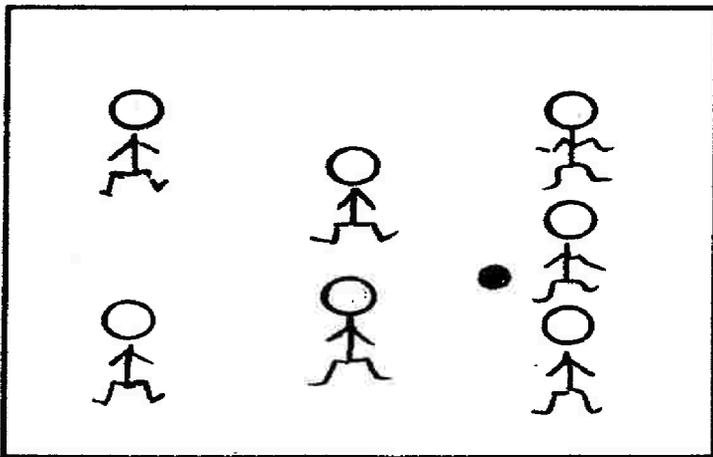
16. نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعبان (ب) ، (ج) بالسيطرة على الكرة العالية والقادمة من اللاعبان (أ) ، (د) .

17. تمرير الكرة بين ثلاث لاعبين مهاجمين أمام لاعبان مدافعان بحيث يتم لمس الكرة مرة واحدة لكل لاعب في منطقة الجناح وتحسب كل (10) لمسات للفريق بهدف .

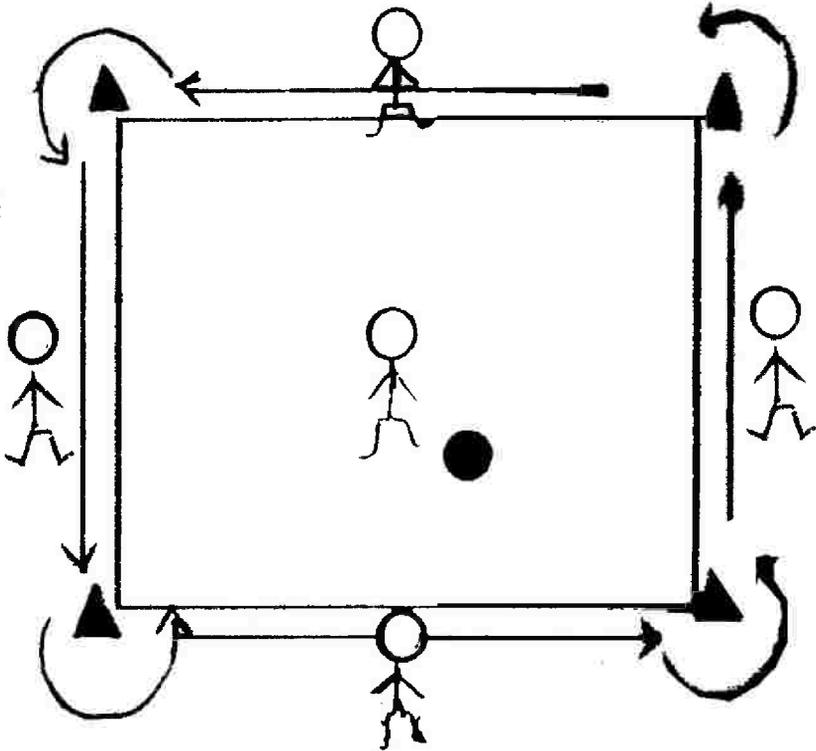
18. مربع  $16 \times 16$  ياردة يقف داخله 5 لاعبين معهم الكرة ضد لاعبان يحاول الخمس لاعبين تمرير الكرة من لمسة واحدة دون أن يحصل عليها أحد اللاعبين المدافعين وإذا نجح لاعب مدافع في قطع الكرة يتبادل مكانه مع اللاعب المخطئ .

١٦ ياردة

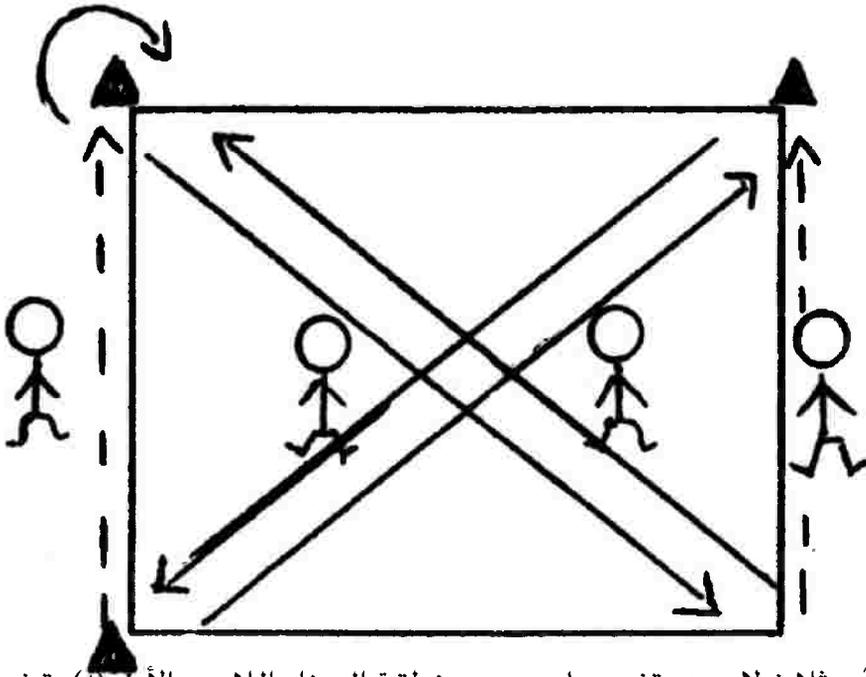
١٦ ياردة



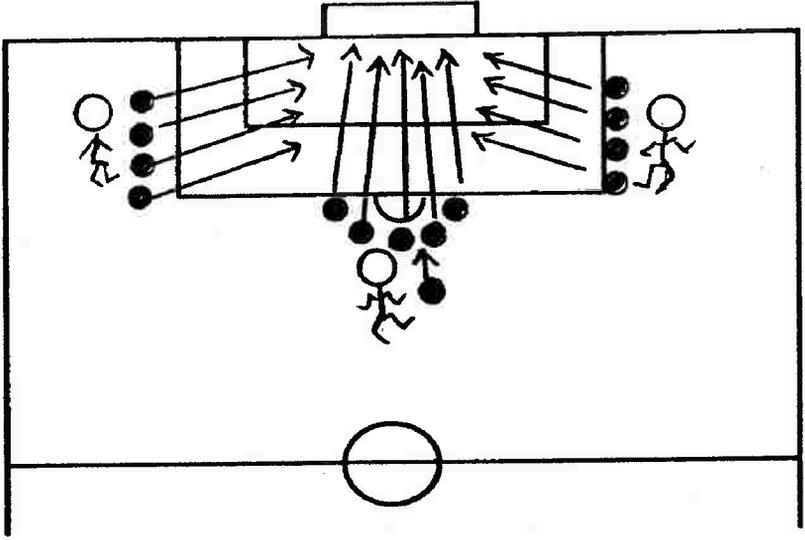
19. مستطيل طول ضلعه 15 ياردة وعرضه 10 ياردات يتم وضع 4 أقماع بلاستيك في نهاية المستطيل يبدأ اللاعب بالجري حول المستطيل من خلف الأقماع بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل زمن ممكن وبعد نهاية الجري يؤدي مهارة الجري والمشي وتنطيط الكرة لمدة 30 ثانية داخل المستطيل .



20. نفس التدريب السابق ولكن مسافات العدو تكون قطريا عقب اللف حول القمع البلاستيك ثم تغيير الاتجاه عرضا واللف حول القمع في الاتجاه الآخر .



21. ثلاث لاعبين يقفون على حدود منطقة الجزاء اللاعب الأول (أ) يقف أمام دائرة الـ 18 ياردة واللاعب الثاني (ب) يقف على الخط الجانبي لمنطقة الجزاء واللاعب الثالث (ج) يقف على الخط الجانبي العكسي لمنطقة الجزاء ، وأمام كل لاعب 5 كرات المسافة بين الكرة والأخرى 50 سم يبدأ التدريب بأن يصبوب اللاعب الأول (أ) الكرات الخمس واحدة تلو الأخرى بأقصى سرعة وقوة نحو الهدف ثم يكرر ذلك اللاعب (ب) ثم اللاعب (ج) ويكرر الأداء بتغيير اللاعبين الثلاثة لأماكنهم .



ج- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

1. يجري اللاعبين بالكرة وتغيير اتجاه الكرة عند إشارة المدرب .
2. يجري اللاعبين بالكرة داخل مربع زواياه مرقمة من 1 - 4 عندما ينادي المدرب على رقم (3) مثلاً يجري اللاعبين بسرعة في اتجاه هذا الرقم .
3. لاعب أمامي بدون كرة وآخر خلفي معه الكرة عند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأمامي لتغيير اتجاهه باستمرار وعلى اللاعب الخلفي أن يغير اتجاهه طبقاً لتحركات اللاعب الأمامي .
4. لاعبان يقفان أمام بعضهما (: ) لا يحاول كلا منهما لمس ركلة الآخر .
5. كل لاعب معه كرة يقوم بالجري بها في مساحات الملعب المختلفة ومع إشارة المدرب يقوم اللاعبون بسرعة الجلوس على الكرة ثم تكرار الجري مرة أخرى ويكرر نفس التمرين مع التغيير عند الإشارة بين الجلوس على الكرة أو الدحرجة الأمامية أو الخلفية

أو الجلوس طولا ، أو اتخاذ وضع الانبطاح في لحظات سريعة ثم العودة إلى الجري بالكرة .

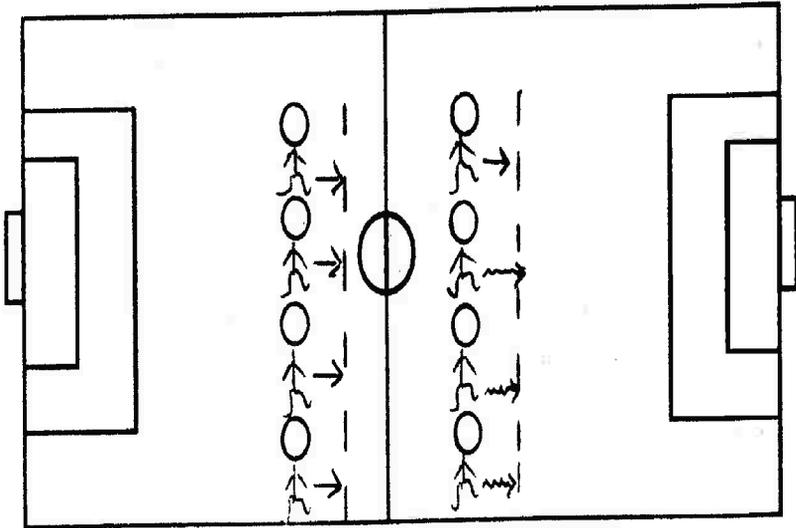
6. يقوم كل لاعب بتطيط الكرة بأجزاء جسمه المختلفة ثم يقوم برفع الكرة عاليا وأداء دحرجة أمامية سريعا والعودة للوقوف للسيطرة على الكرة مرة أخرى وإعادة تطيطها قبل أن تسقط على الأرض .

7. يقسم الفريق إلى مجموعات ثنائية يقوم اللاعب الأمامي بالجري بالكرة اللاعب الثاني الخلفي بالجري ورائه وتكرار أداء نفس الحركات التي يقوم بأدائها اللاعب الأول الأمامي الذي يقوم ببدايات جري سريعة ومفاجئة ثم التبديل بالجلوس أو الدحرجة أو الجري بالظهر على أن يكون اللاعب الخلفي لديه سرعة في تقليد نفس أداء اللاعب الأول الأمامي .

8. يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء ويقوم بتطيط الكرة على أن يواجه المرمى بظهره ومع إشارة المدرب يترك اللاعب الكرة التي في حوزته ويتحرك بسرعة لتصويب الكرة التي يمررها إليه المدرب في أي اتجاه على حدود منطقة الجزاء قبل أن تلمس الكرة الأرض مرتين .

9. يتخذ اللاعب وضع الانبطاح على الأرض مع رفع الذراعان والرجلان عاليا وعلى حدود دائرة منطقة الجزاء ويبدأ في عمل مرجحات خفيفة وعند إشارة المدرب يقوم بالنهوض بسرعة لتصويب الكرة التي يسقطها المدرب نحو المرمى بعد أن ترتد من الأرض مباشرة مرة واحدة .

10. يقسم الفريق لمجموعتين إحداهما الهجوم والأخرى الدفاع يحدد خطين في منتصف الملعب البعد بينهما من 4 - 6 أمتار وتقف كل مجموعة على أحد الخطين متواجهين بالظهر في صفين وعند سماع صفارة المدرب بتحديد اسم المجموعة دفاع أو هجوم تجري المجموعة التي ينادى عليها المدرب في محاولة للوصول إلى خط الـ 18 ياردة في نصف الملعب المواجه وتحاول المجموعة الأخرى اللحاق بها للمس أفرادها وتعتبر المجموعة الفائزة هي التي يحقق أفرادها لمس أكبر عدد من أفراد المجموعة الأخرى ، يكرر الأداء من 3 - 5 مرات .



11. مجموعة من اللاعبين تجري ببطء داخل الملعب وعند إشارة المدرب بيده تجاه اليمين ينطلق اللاعبون لمسافة 5 - 7 أمتار وعند الإشارة بيده لأعلى يقوم اللاعبون بالقفز لأعلى ثم الانطلاق لمسافة 5 - 7 أمتار للأمام وعند الإشارة للدوران يقوم اللاعبون بالدوران السريع بـ 180 والانطلاق للجري أماما بأقصى سرعة ، تؤدي هذه

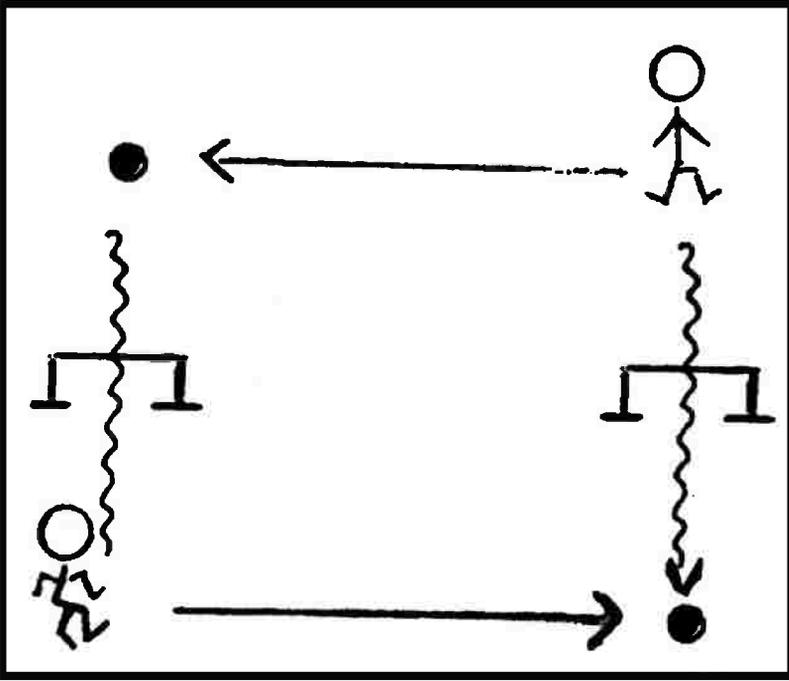
التدريبات لمدة تتراوح ما بين 30 : 45 ثانية مع إعطاء فترة راحة  
1,5 - 2 دقيقة بين كل تكرار والآخر مع تكرار عدد مرات  
الإعادة من 2 - 3 مرات .

12. نفس التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة مع كل  
لاعب .

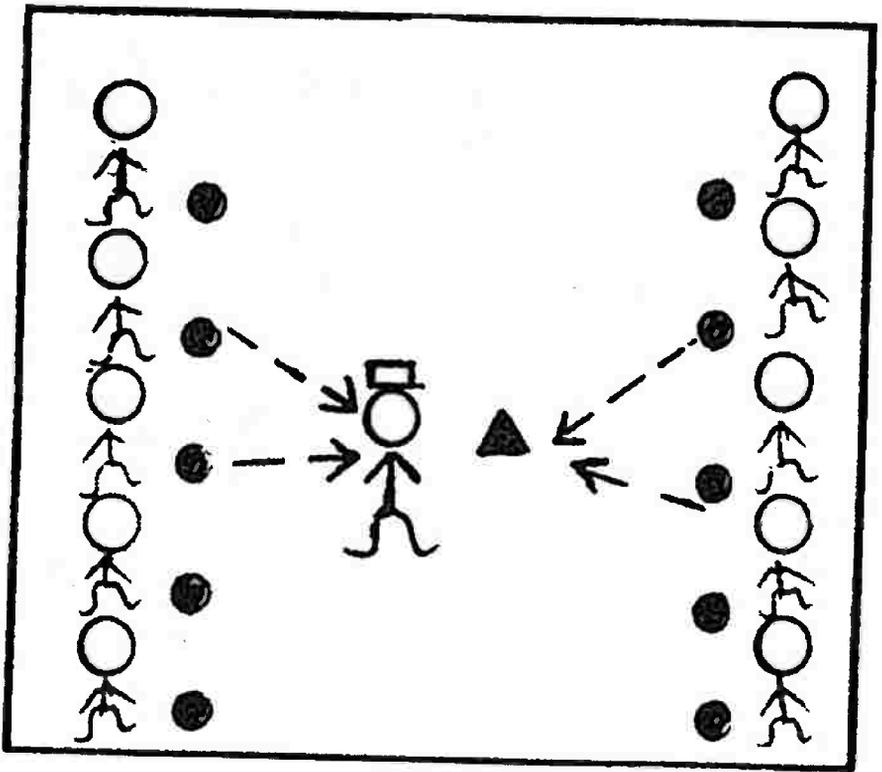
13. لاعبان يقومان بالدرجة أماما الواحد باتجاه الآخر من مسافة 10  
- 15 متر ، عند وصول كل منهما إلى الآخر يقوم كل منهما  
بإرسال الكرة إلى الأمام لمسافة 10 - 15 متر ، ثم يقوم كل  
منهما بالدوران بأقصى سرعة والانطلاق للحاق بالكرة التي  
أرسلها كل لاعب للآخر بأقصى سرعة ممكنة وبعد السيطرة  
عليها بالدوران يتم تكرار التدريب مرة أخرى ويستمر الأداء لمدة  
من 2 - 3 دقائق .

14. لاعبان مواجهان لمدرّب ، يقوم المدرّب بإرسال الكرة بين اللاعبين  
ولمسافة تبعد عنها من 10 - 15 متر ، على كلا من اللاعبين  
الاستعداد بأقصى سرعة ومحاولة كلا منهما اللحاق بالكرة  
والسيطرة عليها قبل الآخر .

15. لاعبان كل منهما أمام حاجز ارتفاع 30 - 40 سم ، عند الإشارة  
من المدرّب يمرر كلا منهما الكرة التي بحوزته طوليا ثم ينطلق  
بأقصى سرعة ويثب من فوق الحاجز ، ثم يستلم كرة زميله ،  
وهكذا يكرر التمرين ويستمر الأداء لمدة 1,5 - 2 دقيقة .



16. يحدد مستطيل طول ضلعه 20 مترو عرضه 10 أمتار ويثبت قمع بلاستيك في منتصف المستطيل ويقف المدرب في مركز المستطيل ويقف على كل ضلع من المستطيل 5 لاعبين ومع كل لاعب كرة ويحدد له رقم مشترك لكل لاعب في المجموعتين . وعند النداء على رقم من أرقام اللاعبين يقوم اللاعبان الذين يحملان الرقم الذي تم النداء عليه بالانطلاق بالكرة نحو المركز للدوران حوله والعودة مرة أخرى لمكانهما كل يسعى أن يحقق ذلك قبل اللاعب الآخر .



## القوة العضلية

### \* مفهوم القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط . كذلك يمكن تعريفها أيضا بأنها إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها .

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظرا لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات .

والقوة العضلية تلعب دورا مؤثرا في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابيا على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات . وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى والوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشيتيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاورة مع سرعة تغيير الاتجاه .

### \* أنواع القوة العضلية :

لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلى :

## 1) القوة العظمى ( القصوى ) :

وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعات العضلات إنتاجها في انقباض أيزومتري إرادي واحد .

## 2) القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية ) :

وهي مركب من السرعة والقوة ، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع . وفي تعريف آخر بأنها " المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " .

## 3) تحمل القوة ( التحمل العضلي ) :

ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب .

## - أنواع الانقباضات العضلية :

### 1- الانقباض الأيزومتري أو الثابت (Isometric)

وهو انقباض يتمثل في أقوى انقباض للعضلة دون أن يحدث أي قصر في طولها أي يبقى منشؤها واندماعها ثابتين ، فالانقباضات الثابتة تحدث ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل دفع الحائط فهنا تكون القوة داخلية وتنمي في نفس زاوية المفصل التي يتم تدريب القوة عندها بأقصى ما يمكن لمدة 4 - 6 ثواني وبمعدل 3 - 5 مرات .

### 2- الانقباض الأيزوتوني أو المتحرك (Isotonic) :

وهو انقباض يتمثل في جميع الانقباضات التي تتغلب فيها العضلات على مقاومة ما فتحركها أو تحرك العضلة ، وبالتالي يتغير طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة . وهذا النوع من الانقباض هو

الأكثر شيوعاً في مجال كرة القدم ، وهو ينقسم إلى قسمين :

أ- العمل العضلي المتحرك الموجب :

وفيه تعمل الألياف العضلية التي تتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية في حالة قصر أثناء الجري والوثب .

ب- العمل العضلي المتحرك السالب :

وفيه تعمل العضلة في حالة إطالة ويظهر ذلك أثناء هبوط الجسم بعد الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس .

**3- العمل العضلي الثابت – المتحرك :**

ويطلق على هذا النوع من العمل العضلي مصطلح (الأكسوتوني) وهو مركب من العمل العضلي الثابت والمتحرك ، وهو يستخدم لتنمية القوة بأسرع ما يمكن دون تأثير سلبي على كل من التحمل والمرونة في المهارات التي تتطلب تنمية القوة العضلية .

ويمكن أن نميز بين هذه الطرق الثلاث عن طريق :

- 1- مقدار المقاومة التي تقابلها العضلة ( قوة الحمل ) .
- 2- مقدار دوام الحمل ( المجموعة الواحدة ) .
- 3- مقدار تكرار الحمل ( عدد المجموعات ) .
- 4- سرعة أداء التدريب ( قوة الحمل ) .

**\* مبادئ تنمية القوة العضلية :**

- أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات .
- أن يتم اختيار مجموعة من التدريبات التي تشترك فيها العضلات العاملة والضرورية لأنواع النشاط حسب الهدف منها ( عامة - خاصة - منافسة ) .

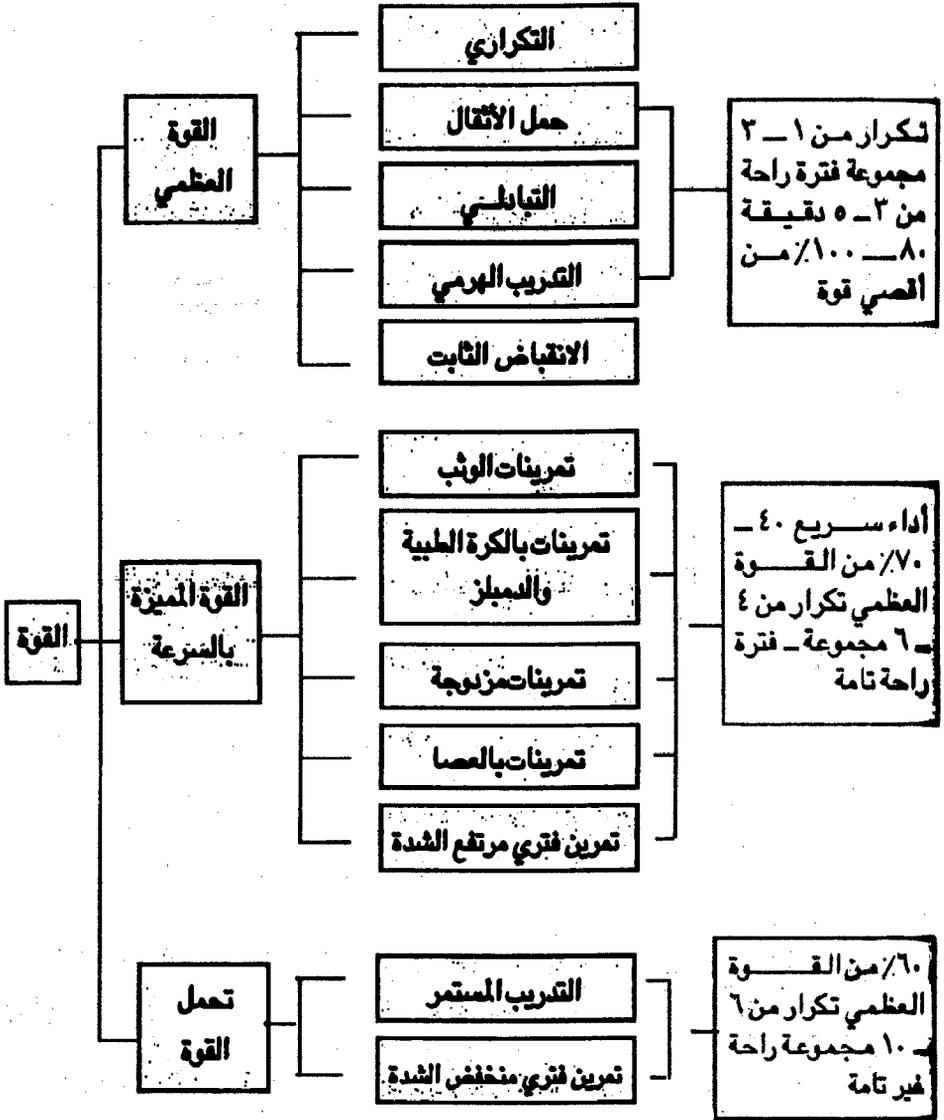
- استمرار برنامج التمرينات لمدة تتراوح ما بين ( 4 - 6 ) أسابيع ،
- يمكن اللاعب التكيف والمواءمة لهذه التمرينات عن طريق التكرار .
- أن يكون اختيار التدريبات مناسباً لعمر اللاعب وحسب مقدرته العضلية .
- أن يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة القسرية للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل .
- أن يتم التنوع في الأجهزة والوسائل المستخدمة لتطوير القوة حتى لا يشعر اللاعب بالملل نتيجة التكرار .
- يجب تحديد حجم الحمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار وأن تتناسب فترات الراحة البينية مع حجم وشدة الحمل .
- مراعاة مناسبة تمرينات التقوية مع توزيع فترات السنة التدريبية وخاصة نسبة تمرينات القوة العامة والخاصة والمنافسة مع تلك الفترات .
- ضرورة وضع معلومات التشريح الوظيفي في الاعتبار عند اختيار تمرينات القوة العامة والخاصة .
- في تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة أولاً ثم تأتي المجموعات العضلية التي تقوم بعمل مساعد في المرتبة الثانية .
- يجب بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمرينات متشابهة لأسلوب العمل أثناء تأديتها مع أسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة .
- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجياً بما يتناسب مع تقدمه في تعلم وإتقان المهارات الحركية .
- أن يتم تشكيل عناصر الحمل للأسس والقيم التي تتصف بها الأحمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال اختيار

أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل الحمل التدريبي ... الجدول التالي يوضح تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية .

### تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية

طريقة التدريب	طول فترة الراحة	عدد المجموعات	عدد مرات التكرار (المجموعة)	شدة المثير (درجة الحمل)	متغيرات الحمل / اتجاه التدريب
- العمل التكراري - الفترى مرتفع الشدة	٢-٥ ق ٤٨ ساعة بين الوحدتين	٢-٦ مرات	٢-١٠ تكرار	٨٥-١٠٠٪	القوة القصوى
- الحمل الفترى مرتفع الشدة - العمل التكراري	٢-٤ دقائق	٤-٦ مرات	٦-١٠ تكرار	٢٠-٧٠٪	القوة المميزة بالسرعة
- الحمل الفترى منخفض الشدة	٢٠-٦٠ ثانية	٢-٥ مرات	١٥-٢٠ تكرار	٤٠-٦٠٪	تحمل القوة

## - أنواع القوة وطرق تدريبها :



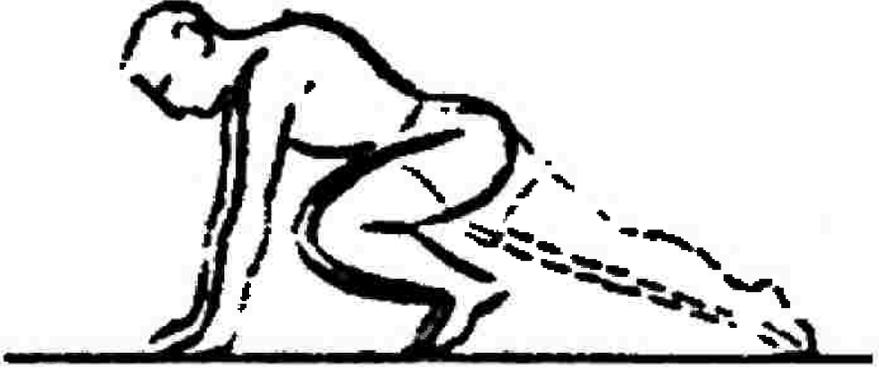
## - نماذج تدريبية لتنمية القوة العضلية :

تعتبر تدريبات تنمية القوة العامة هي حجر الأساس والزاوية والتي تبنى عليها تدريبات تنمية القوة الخاصة وتعتبر بمثابة اللبنة الأساسية لاكتساب لاعب كرة القدم عنصر القوة الذي يساعد على مواجهة متطلبات عنف الأداء وقوته أثناء المباراة ، من هذا المنطلق ثم تقسيم تدريبات تنمية وتطوير القوة إلى :

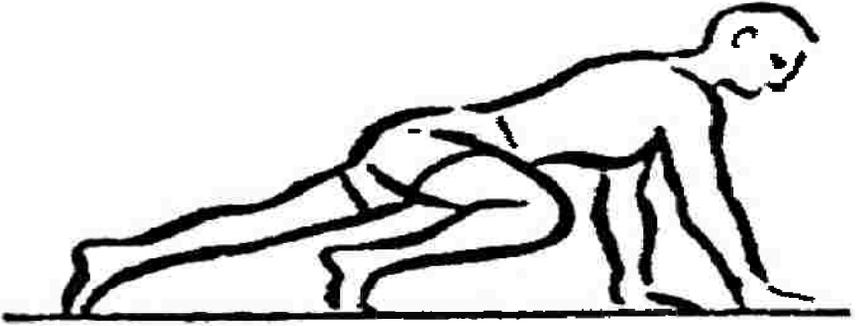
- أ- تدريبات فردية .
- ب- تدريبات زوجية .
- ج- تدريبات باستخدام الأثقال الحرة .
- د- تدريبات باستخدام وسائل تدريبية مختلفة .
- هـ- تدريبات باستخدام جهاز الأثقال المتعدد ( المالتى جيم ) .
- و- تدريبات باستخدام ألعاب الكرة والمسابقات .
- أ- تدريبات فردية لتنمية وتطوير القوة :
- 1- دفع الحائط باليدين بمقاومة 80 % من أقصى ما يستطيعه اللاعب ، تكرار الأداء 3 - 4 مرات .



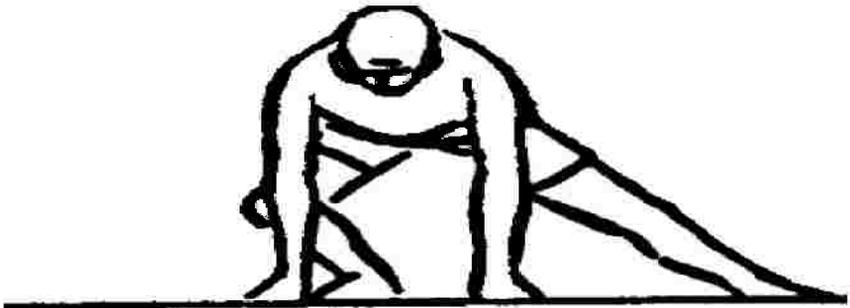
2- الجلوس على أربع : تبادل قذف الرجلين للخلف .



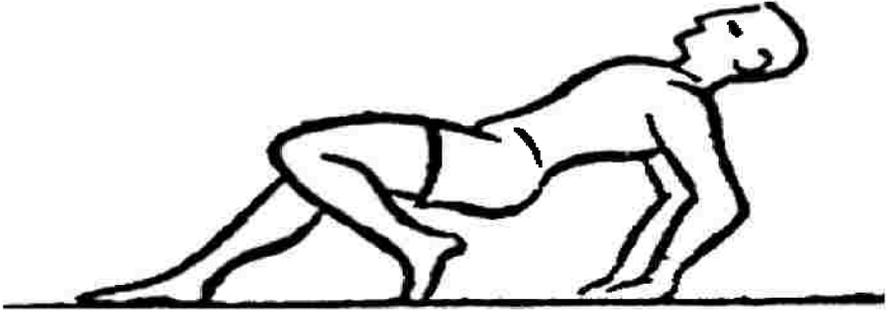
3- الوقوف على أربع : المشي للأمام على أربع باليدين والقدمين .



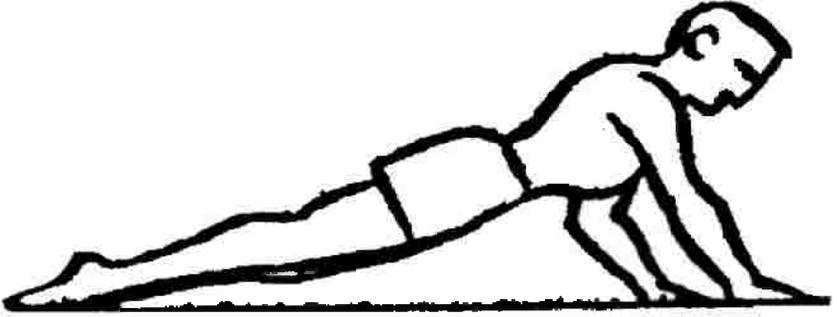
4- الجلوس على أربع : مع وضع إحدى الساقين جانبا تبادل قذف الرجلين جانبا .



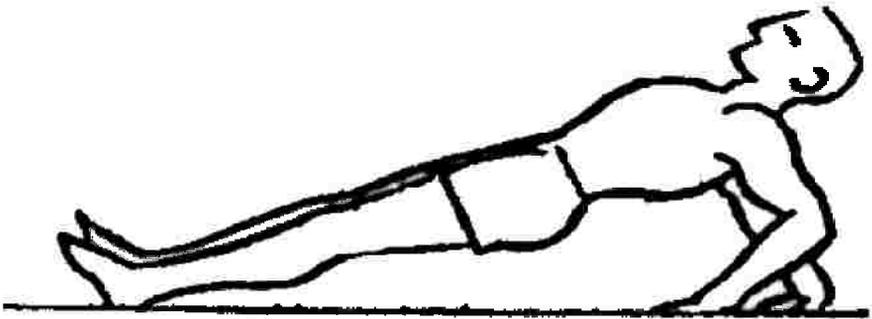
5- الاستلقاء المائل العكسي : المشي للأمام ثم للخلف على أربع باستخدام اليدين والقدمين .



6- الاستلقاء المائل : المشي للأمام باليدين مع الزحف بالقدمين .



7- الاستلقاء المائل العكسي : المشي للخلف باليدين مع الزحف بالقدمين



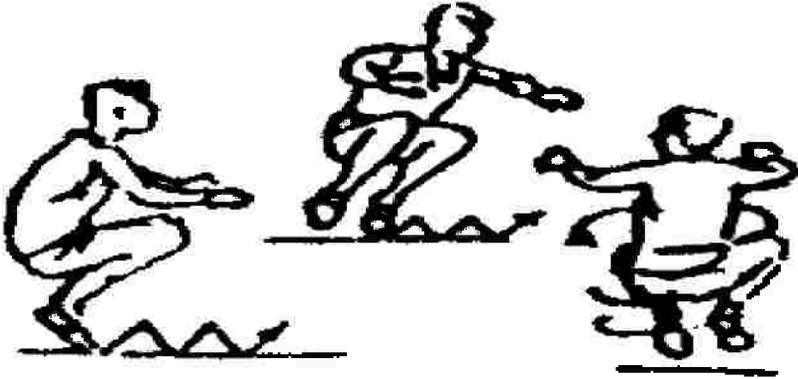
8- الجلوس على أربع : محاولة الوقوف على اليدين .



9- وقوف : تبادل الحجل والجري مع الوثب بالتبادل لمسافة 20 متر .



10- جلوس تكور : تأدية وثبات عالية وطويلة بالرجلان معا .



11- وقوف : الجري لمسافة 3 أمتار

ثم الحجل الثلاثي .



12- وقوف : الوثب المستمر في المكان مع الوثب عاليا لأداء ضرب

الكرة بالرأس ( كرة وهمية ) وذلك كل ثلاث وثبات .

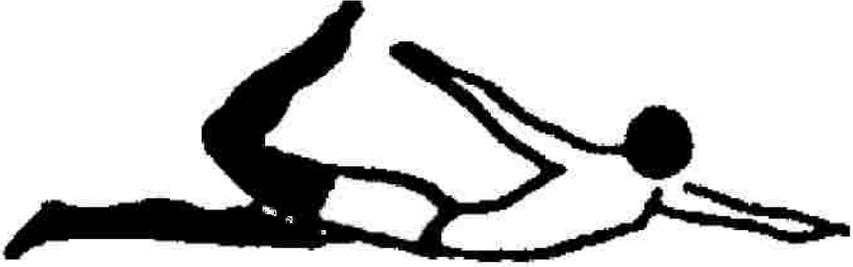


13- وقوف : المشي أماما بالطعن لمسافة 15 متر ثم التبديل بالمشي ثم

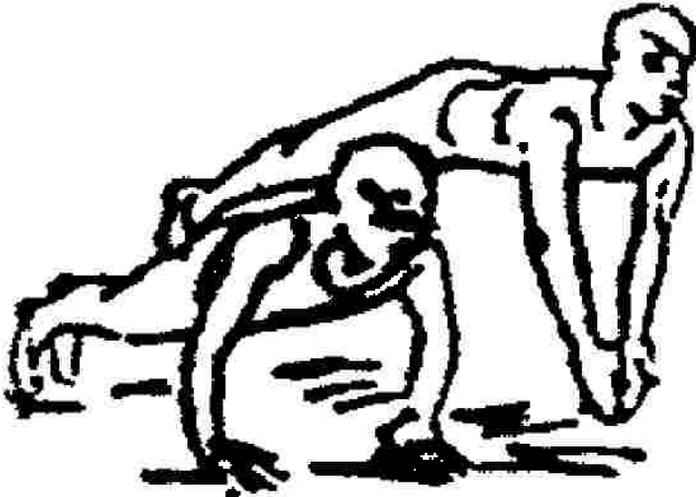
التكرار .



14- انبطاح على الصدر : رفع الجذع وإحدى القدمين لمحاولة مسك القدم العكسية باليدين وتكرار الأداء باستخدام القدم الأخرى .



15- انبطاح مائل : ثني المرفقين قليلا ثم العودة أو دفع الأرض بالذراعين



ومحاولة  
التصفيق  
ثم العودة  
للارتكاز  
على الأرض  
بالكفين أسفل  
الصدر .

16- وقوف : الوثب في المكان بكتا القدمين عاليا مع ضم الركبتين



على الصدر .

ب- تدريبات زوجية لتنمية وتطوير القوة :



1- وقوف فتحا ظهر لظهر

الزميل - الذراعان عاليا مع

مسك أيدي الزميل : يحاول

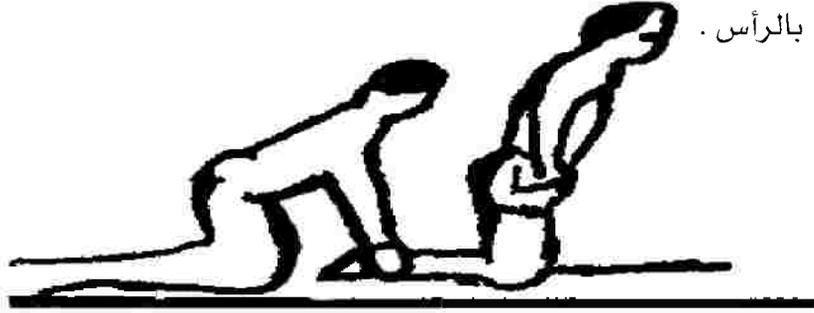
كل سحب ذراع الزميل الآخر

بينما يقاوم الزميل هذه الحركة

في الاتجاه المعاكس .

2- جلوس جثو : مسك مشطي القدمين

من الخلف بواسطة الزميل يقوم اللاعب بميل الجذع أماما لشد حبل مطاط  
بالرأس .



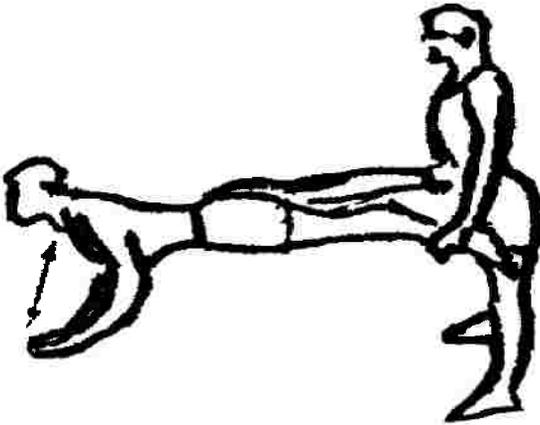
3- انبطاح مائل على الأرض : يقوم اللاعب الثاني برفع قدمين اللاعب

الأول من مشطي

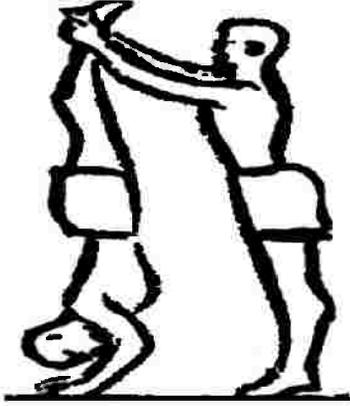
القدمين ثم يقوم اللاعب

الأول بالمشي على القدمين

للأمام .



4- وقوف على الذراعين : يقوم اللاعب الثاني بمسك اللاعب الأول من



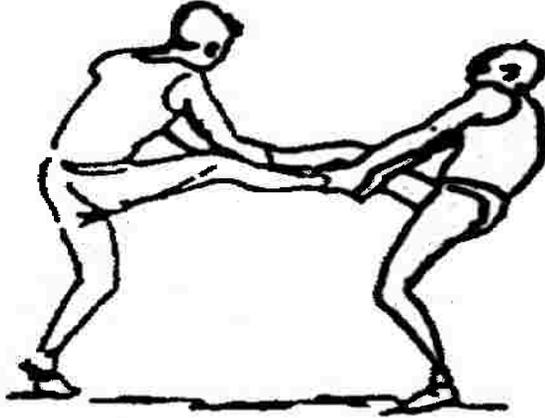
القدمين ومساعدته على الارتكاز

على الأرض باليدين ويقوم اللاعب

الأول بثني ومد الذراعين لعدة مرات .

5- وقوف على قدم واحدة يواجه اللاعب الآخر : يقوم كل لاعب بمسك

قدم اللاعب الآخر والارتكاز على القدم الأخرى ثم يقومان بالوثب في

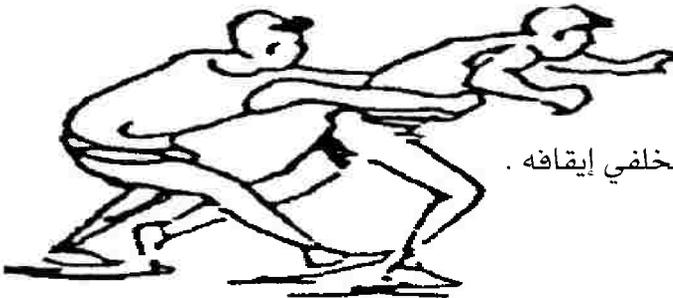


المكان ثم التبديل

باستخدام القدم الأخرى .

6- وقوف الوضع أماما :

يقوم لاعب خلف زميله ويحيط جذع الزميل الأمامي بيديه ثم يحاول

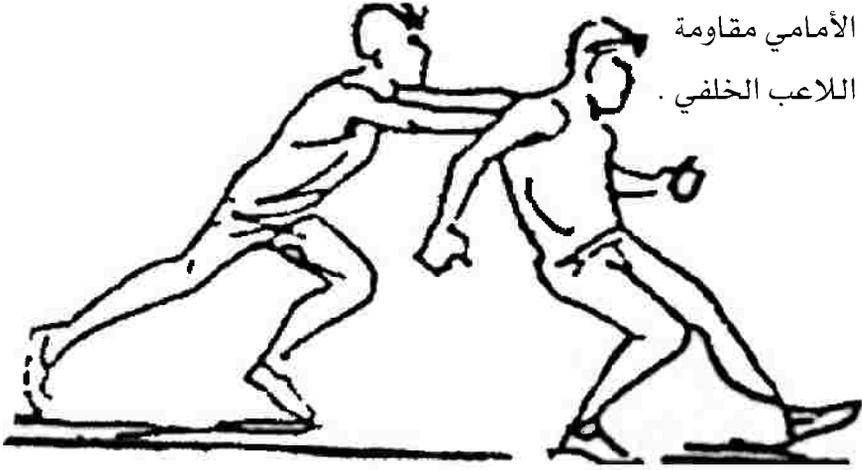


اللاعب الأمامي

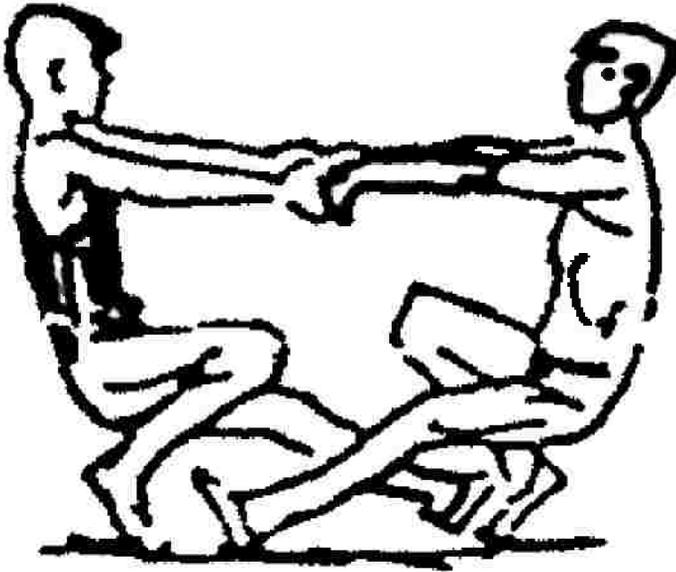
السير أماما

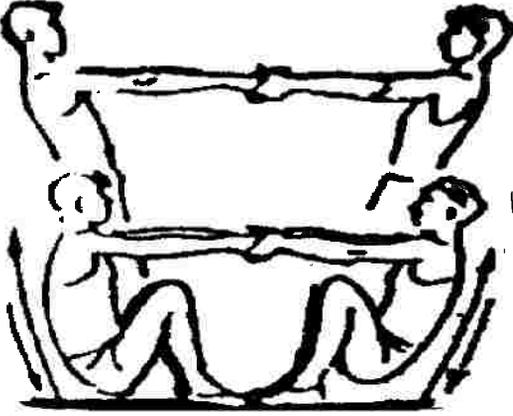
ويحاول اللاعب الخلفي إيقافه .

7- وقوف الوضع أماما : يقف لاعب خلف اللاعب الأول ويضع كفيه على منكبي اللاعب الأمامي ويحاول دفعة للأمام ، ويحاول اللاعب الأمامي مقاومة اللاعب الخلفي .



8- إقعاء : مسك يد الزميل أماما : تبادل قذف الرجلين جانبا أو أماما .





9- وقوف : الذراعان أماما

لمسك يد الزميل المشط

ملاصق لمشط رجل الزميل :

ثني الركبتين كاملا ثم مدهما

والتكرار .



10- وقوف ظهرا لظهر .

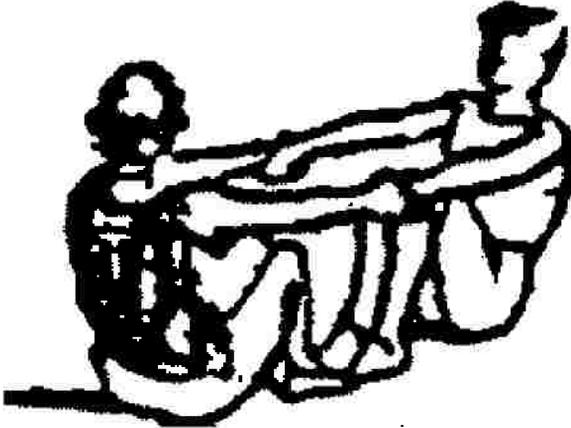
تشبيك الكوعين : ثني

الركبتين في أربع عدات

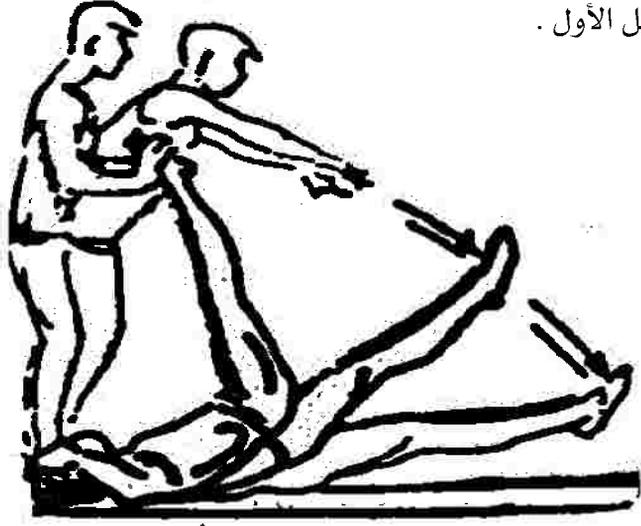
ثم الوقوف في أربع عدات .

11- جلوس قرفصاء مواجهه - الذراعان أماما لمسك يدي الزميل :

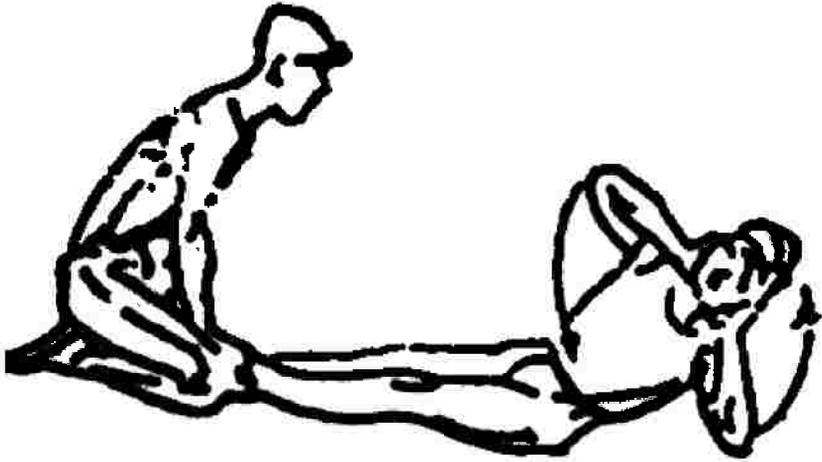
المشطان مواجهان بعضهما ، مد الركبتين .



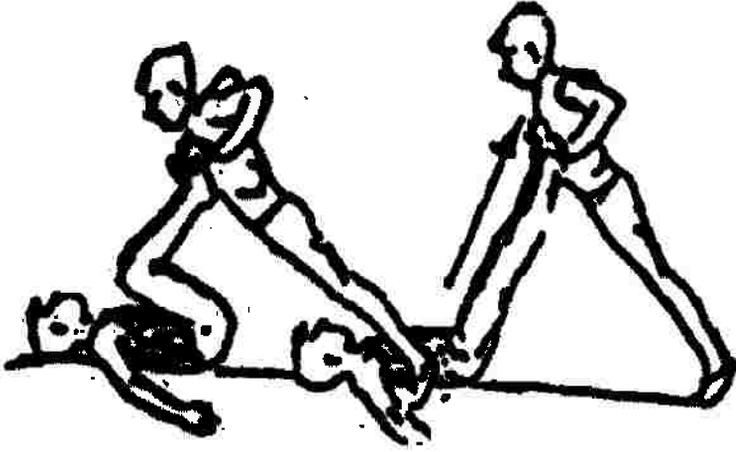
12- اللاعب الأول ( وقوف فتحا ) دفع رجلي الزميل الثاني اللاعب الثاني  
( رقود ) مسك رجلي الزميل : تبادل رفع الرجلين عاليا للمس يدي  
الزميل الأول .



13- اللاعب الأول ( جلوس جثو ) مسك قدمي الزميل اللاعب الثاني  
( جلوس طولاً ) لمس الرقبة : رفع الجذع ولفه جانبا بالتبادل .



14- اللاعب الأول ( رقود . الرجلان عاليا ) ثني ومد الرجلين ، اللاعب الثاني ( انبطاح مائل . مسك قدمين اللاعب الأول والضغط عليهما .



15- اللاعب الأول ( وقوف ) مسك الزميل من الرجلين ، اللاعب الثاني ( انبطاح مائل فتحا ) السير أماما باليدين .



16- (جلوس توازن . قدمي اللاعب بين قدمي زميله محاولة فتح القدمين

ضد مقاومة الزميل .



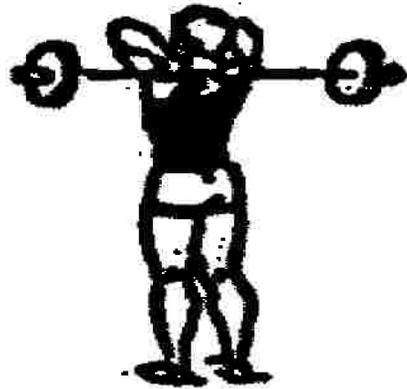
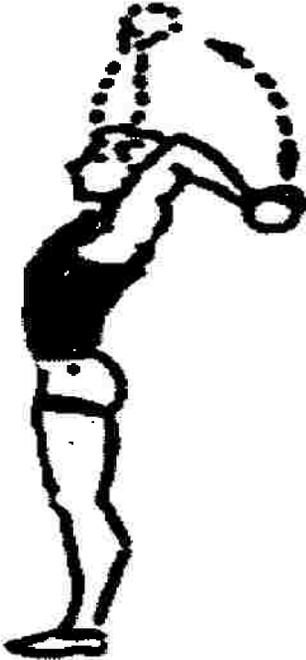
ج- تدريبات باستخدام الأثقال الحرة :

1- وقوف فتحا ، حمل بار أو دمبلز بالذراعين مع ثني المرفقين ، محاولة

فرد الذراعين لأعلى باستمرار كما بالشكل .

الهدف : تقوية العضلات المدة للذراعين . العضلة ذات الثلاث رؤوس

العضدية .





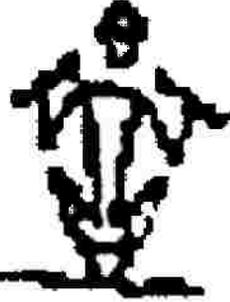
2- (وقوف حمل الدمبلز بكلتا

الذراعين أمام الصدر) الوثب

لأعلى ثم ثني الركبتين نصفاً

الهدف : تقوية عضلات

الرجلين .

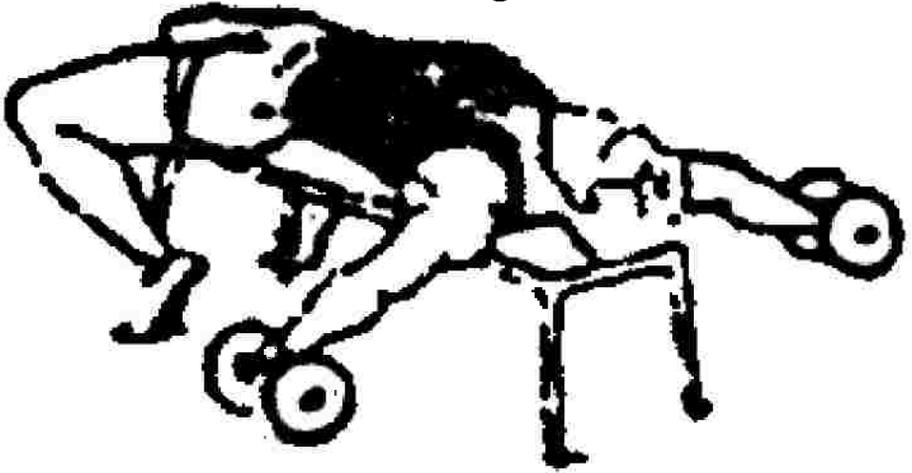


3- ( رقود على الظهر على مقعد سويدي حمل الدمبلز بالذراعين جانبا )

رفع الذراعين لأعلى باستمرار .

الهدف : تقوية عضلات الكتف وخاصة العضلة الدالية .

يمكن أداء التمرين من الانبطاح .

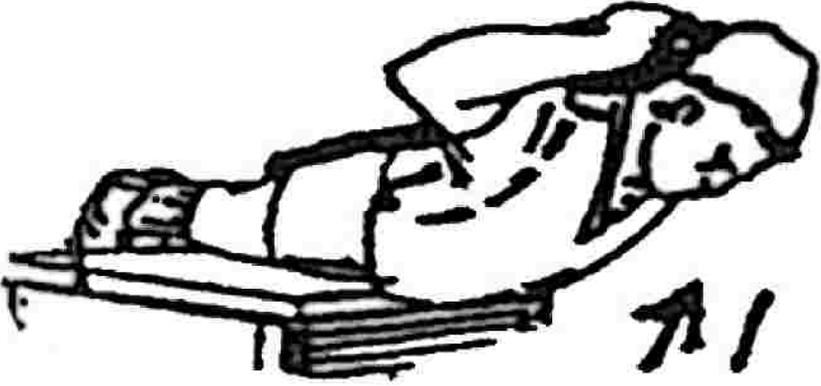




5- (رقود على الظهر فوق مقعد سويدي . حمل الدمبلز بكلتا اليدين) مد الذراعين عاليا .  
الهدف : تقوية عضلات الصدر .



- 6- رقاد على البطن فوق مقعد سويدي . مسك ثقل الدمبلز خلف الرقبة  
رفع وخفض الجذع ، الزميل يقوم بمسك القدمين .  
الهدف : تقوية عضلات الظهر السفلى والعضلة الكفلية .



- 7- ( رقاد على الظهر الرجلين عاليا )  
دفع الثقل بالرجلين لأعلى ثم ثني  
الركبتين على الصدر .



8- ( رقاد على مقعد سويدي . حمل بار حديد فوق الصدر باليدين ) مد

وثني الذراعين .

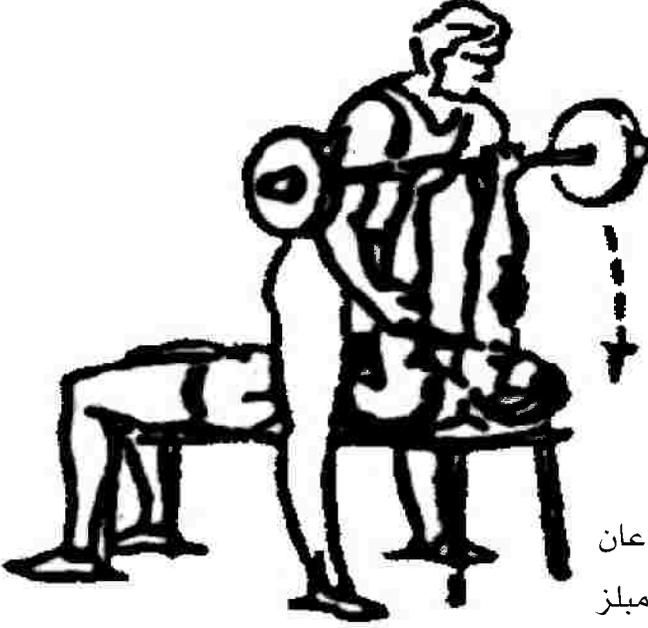
الهدف : تقوية

عضلات الصدر ،

والعضلة ذات الثلاث

رؤوس ، والعضلة

الدالية .

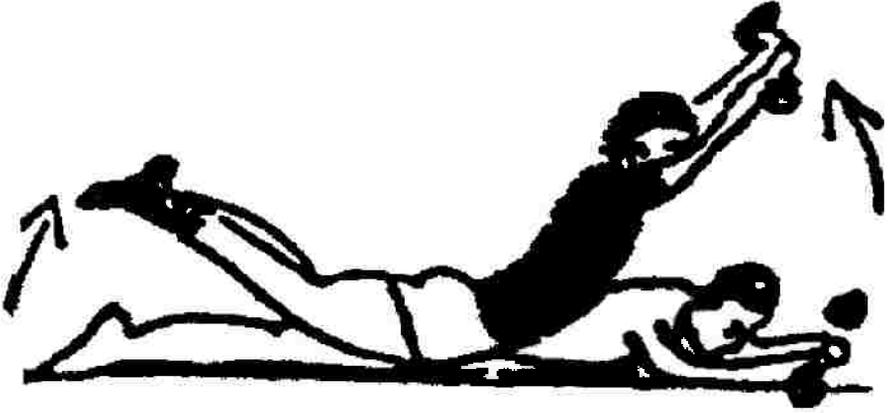


9- ( الانبطاح الذراعان

عاليا ، حمل الدمبلز

باليدين ) محاولة تقوس الظهر برفع الصدر والذراعين عن الأرض .

الهدف : تقوية عضلات الظهر .





10- (وقوف . حمل البار على الكتفين ) رفع  
العقبين لأعلى - يمكن رفع أحد الرجلين بالتبادل .  
الهدف : تقوية عضلات الساقين .

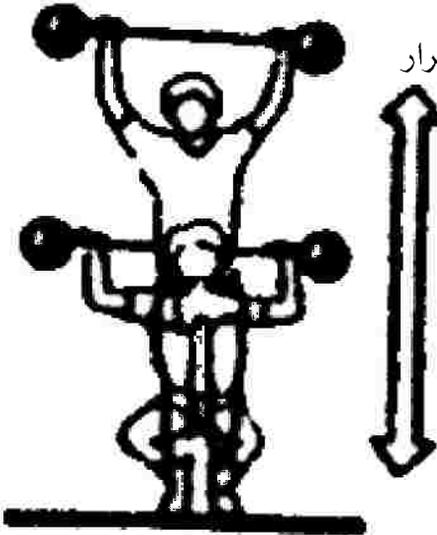
11- (وقوف . فرد الذراعين جانبا

مع مسك البار باليدين ) ثني

الركبتين كاملا ، والوقوف لتكرار  
العمل .

الهدف : تقوية عضلات

الرجلين .



12- (وقوف حمل الدمبلز باليدين ) ثني ومد الركبتين .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين .

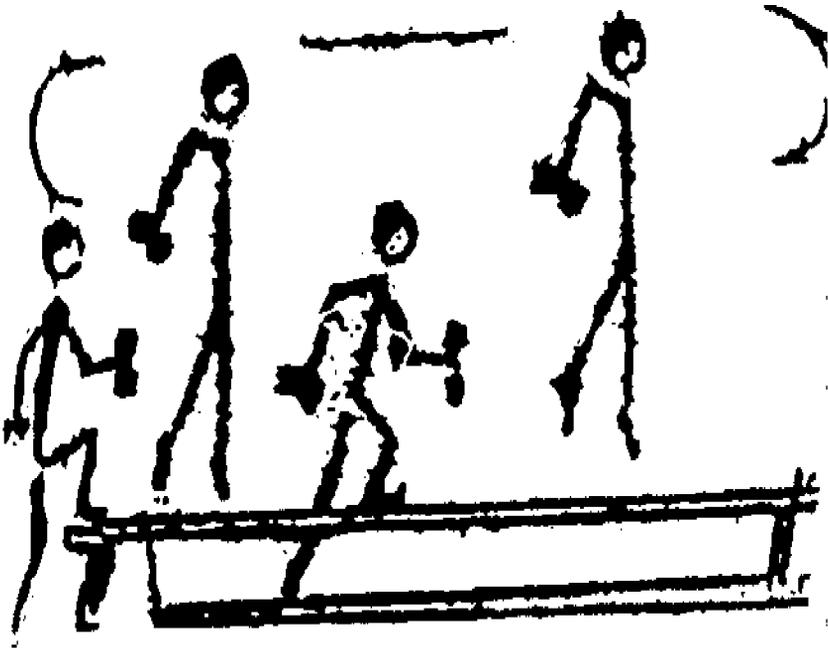


13- ( وقوف حمل الدمبلز باليدين جانبا ) الوثب من دائرة صغيرة للانتقال إلى دائرة أخرى بجوارها - يؤدي التمرين مع محاولة لمس العقبين للمقعدة .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين ( قوة مميزة بالسرعة )

14- ( وقوف حمل الدمبلز باليدين جانبا ) الوثب بالخطو للصعود على المقعد باستمرار .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين ( قوة مميزة بالسرعة ) يمكن أداء التمرين بالوثب لتخطي مجموعة من المقاعد السويدية أو الحواجز . يمكن أداء التمرين الوثب بالخطو من وضع ثني الركبتين للصعود على المقعد .



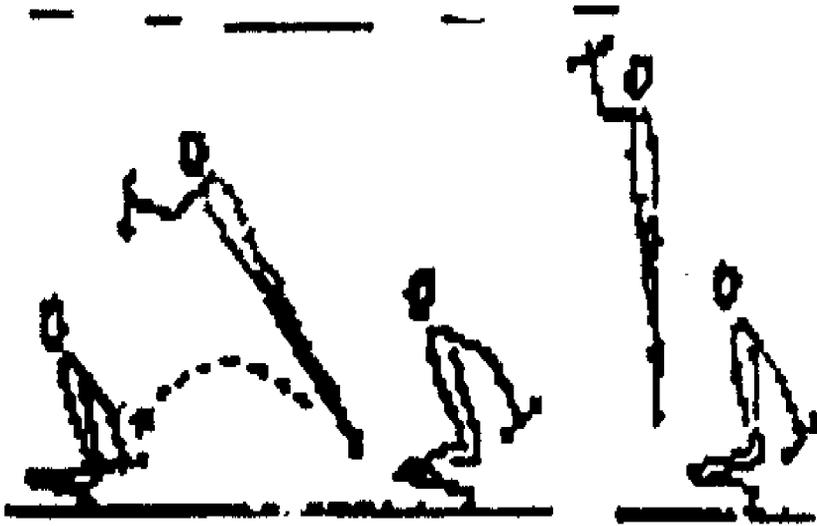
15- ( وقوف . الركبتين انثناء نصفاً حمل الثقل خلف الجسم والبار  
خلف المقعدة ) مد الركبتين .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين ( قوة قصوى ) .

16- ( إقعاء حمل الدمبلز باليدين على جانبي الجسم ) مد الركبتين  
والوثب للأمام .

الهدف : قوة عضلات الرجلين .

نفس التمرين والطعن على الجانبين .



د- تدريبات باستخدام وسائل تدريبية مختلفة :

أولاً- تدريبات باستخدام الكرات الطبية :

1- وقوف فتحة الذراعان عالياً مسك الكرة ، ثني الجذع أماماً أسفل  
للمس الأرض خلفاً بالكرة الطبية بين الرجلين .

هدف التمرين : تقوية عضلات الكتفين والظهر والآليتين ومرونة مفصل الكتفين والحوض .



2- وقوف فتحا . انشاء الجذع أماما مسك الكرة ، قذف الكرة عاليا

ثم مسكها

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الذراعين والكتفين .

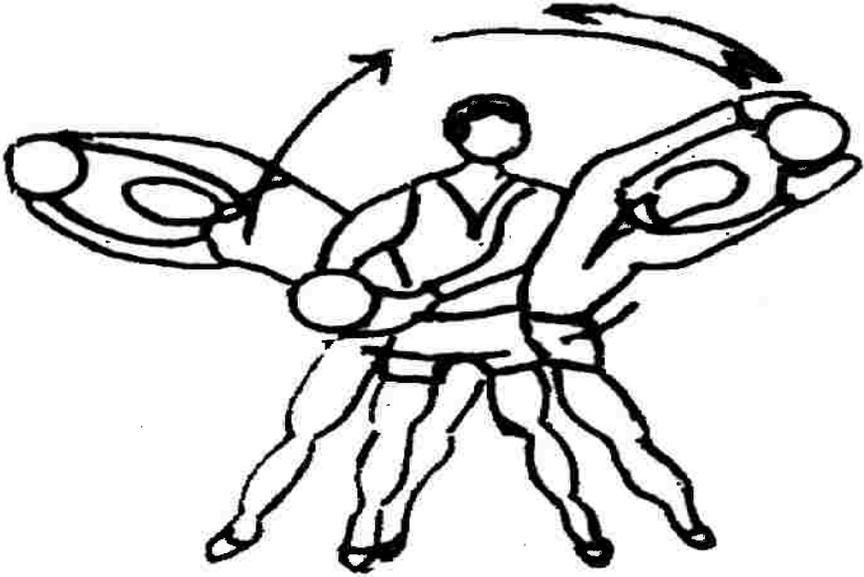
- إطالة عضلات خلف الفخذ .

- مرونة مفصلي الحوض والكتفين .



3- (وقوف فتحا . مسك الكرة ) مرحة الذراعين جانبيا عاليا مع ثني  
الجدع جانبيا .  
هدف التمرين :

- تقوية عضلات الجانبين والذراعين والكتفين .
- إطالة عضلات الجانبين - مرونة مفاصل العمود الفقري .



4- (وقوف فتحا . الذراعان أماما مسك الكرة الطيبة ) ثني الجذع  
أماما أسفل لخدف



الكرة عاليا  
بين الرجلين  
ثم رفع الجذع  
بسرعة لمسك  
الكرة .

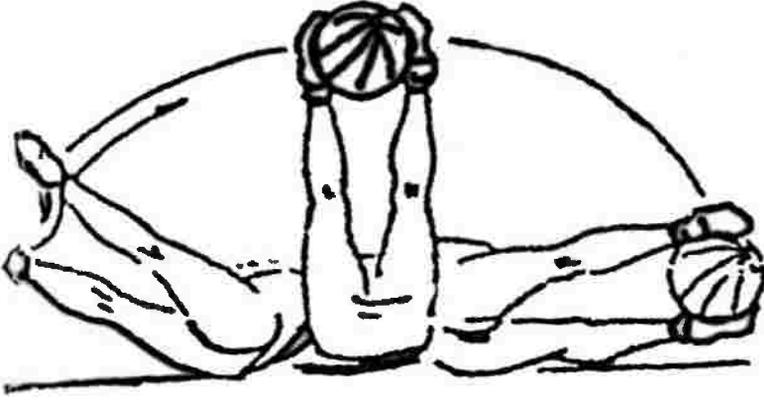
- 5- ( جلوس طولاً . وضع الكرة الطبية على الساقين والذراعان جانبا )  
رفع الرجلين عاليا لدحرجة الكرة على الرجلين  
هدف التمرين : تقوية عضلات البطن والفخذين .



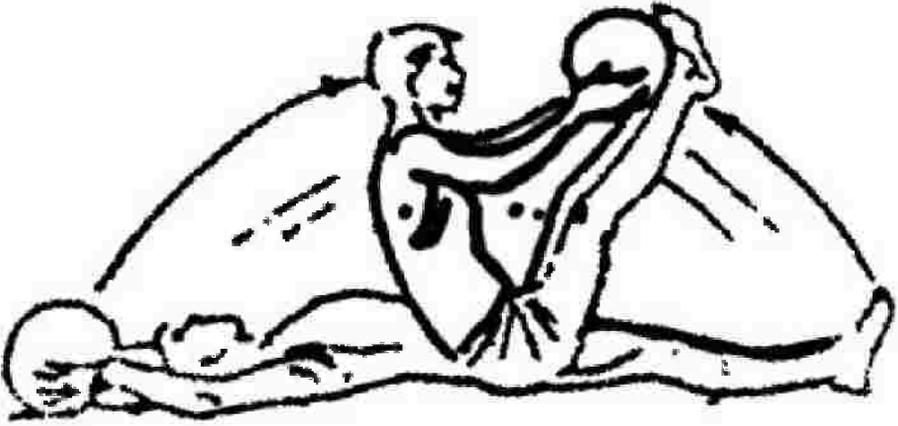
- 6- ( جلوس طولاً . مسك الكرة ) تبادل رفع الرجلين ودوران الكرة  
حول الرجل .  
الهدف : تقوية عضلات البطن والذراعين والفخذين .



- 7- ( جلوس . مسك الكرة بين القدمين ) رقود ثم رفع الرجلين بزاوية قائمة ثم تبادل هبوط الرجلين من جانب لأخر .  
الهدف : تقوية عضلات الجانبين والبطن والفخذين .



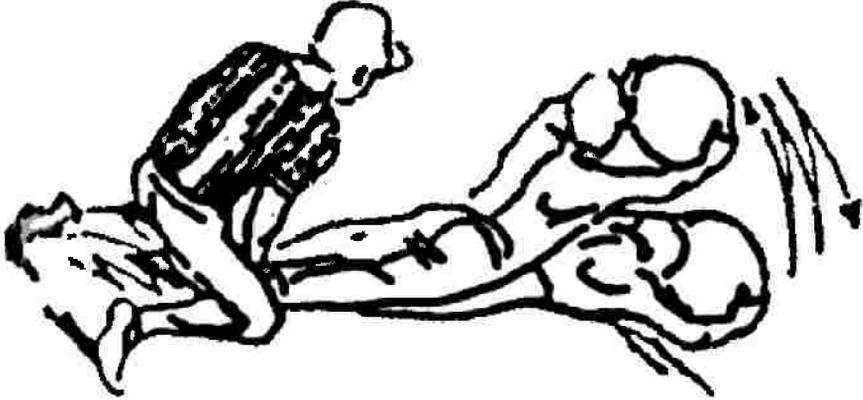
- 8- ( رقود مسك الكرة خلف الرأس ) رفع الجذع والرجلين عاليا لوضع جلوس التوازن مع لمس الكرة للقدمين .  
الهدف : تقوية عضلات البطن والظهر والفخذين والذراعين والكتفين .



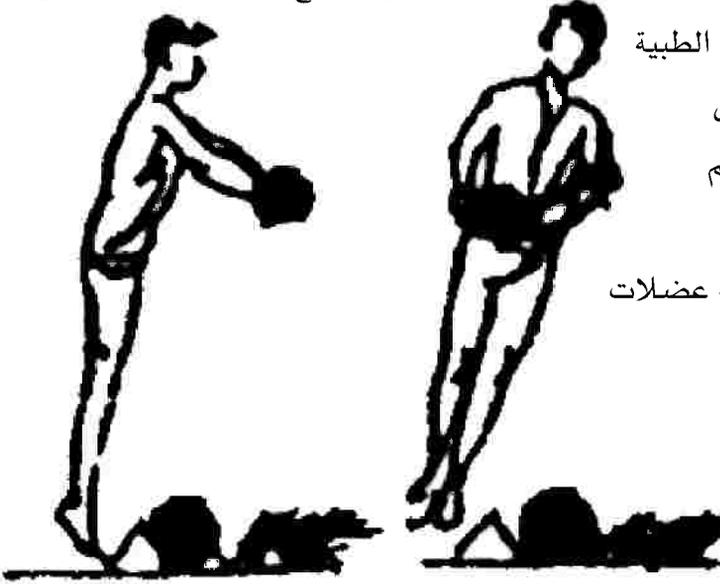
- 9- (رقود فتحا . مسك الكرة ) رفع الجذع عاليا أسفل للمس الكرة للأرض بين القدمين - ( جلوس فتحا ) وضع القدمين فوق قدمي الرجل لتثبيتهما .  
الهدف : تقوية عضلات البطن والظهر والفخذين والذراعين ومرونة العمود الفقري .



- 10- ( انبطاح . الذراعان عاليا فوق الرأس . مسك الكرة ) رفع الذراعين والجذع عاليا للثقبوس - ( جلوس الجثو فتحا ) مسك قدمي الزميل لتثبيتهما .  
الهدف : تقوية عضلات الذراعين والمنكبين والظهر والآليتين - مرونة العمود الفقري .



11- (وقوف . مسك الكرة باليدين ) الوثب مع حمل الكرة . على



جانبي الكرة الطبية

الموضوعة على

الأرض مع ضم

الرجلين .

الهدف : تقوية عضلات

الرجلين .

12- (وقوف . مسك الكرة خلف الرأس ) رمي الكرة للأمام لأبعد

مسافة ، بما يشبه رمية التماس .

- نفس الأداء من الجلوس طولاً ورفع الكرة

للأمام من أمام الصدر .

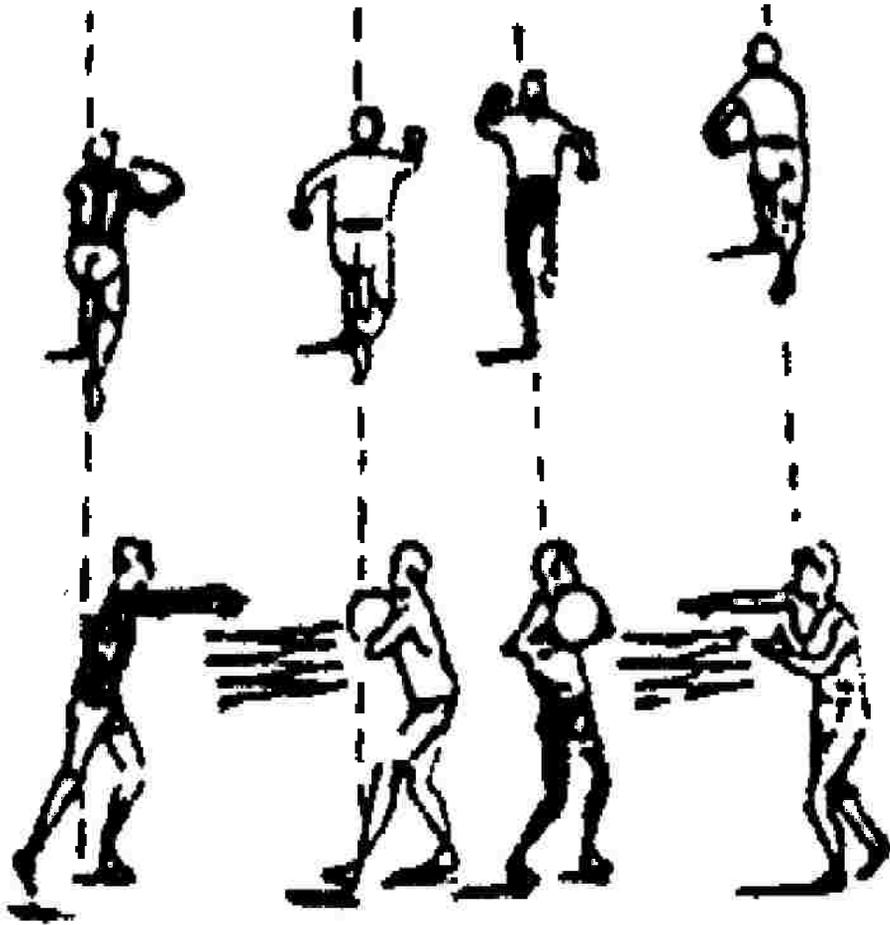
الهدف : تقوية عضلات الذراعين والصدر

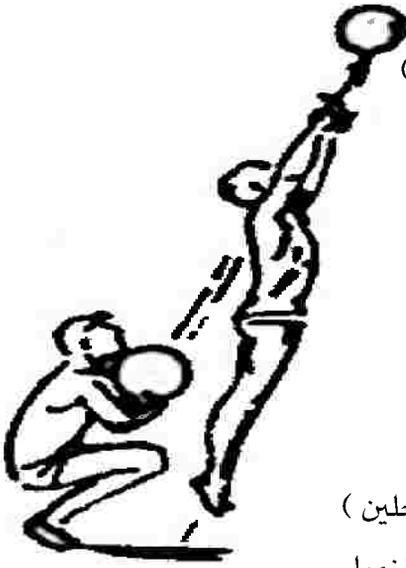
والرجلين .



13- ( وقوف مواجهة الزميل ) تمرير الكرة (5) مرات مع الزميل ثم حمل الكرة والجري 10 ياردات ثم التمرير مرة أخرى ويعطى التمرير على شكل سباق .

الهدف : تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر - الجلد (التحمل) - الرشاقة .





14- ( إقعاء مسك الكرة أمام الصدر )

الوثب عاليا .

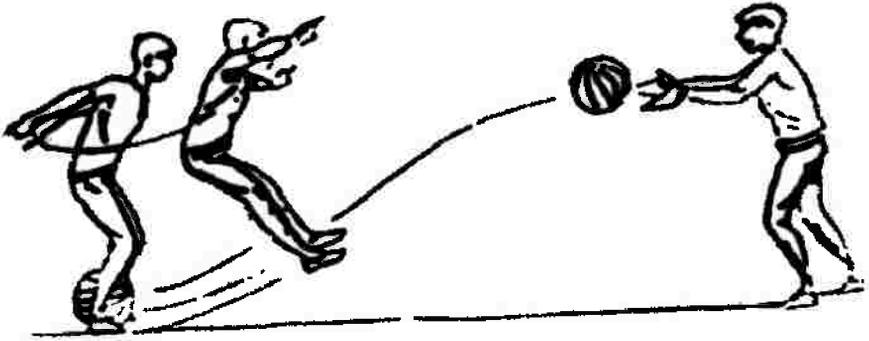
الهدف : تقوية عضلات الرجلين

والذراعين والكتفين .

15- ( وقوف فتحا . مسك الكرة بالرجلين )

الوثب عاليا لقاذ الكرة بالرجلين للزميل.

الهدف : تقوية عضلات الرجلين .



16- ( وقوف . مسك

الكرة الطيبة ) الوثب

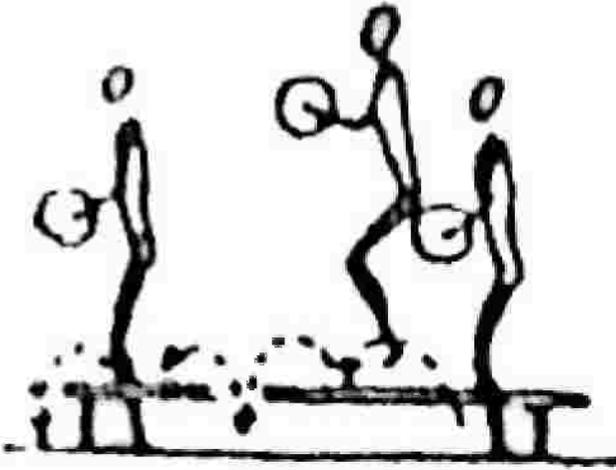
أعلى مقعد سويدي ، ثم

الوثب من أعلى المقعد

على الأرض والتكرار .

الهدف : تقوية عضلات

الرجلين .



17- ( إقعاء مسك الكرة خلف الرأس )



الوثب أماما مع فرد الجسم

والوصول إلى الوضع الابتدائي .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين .

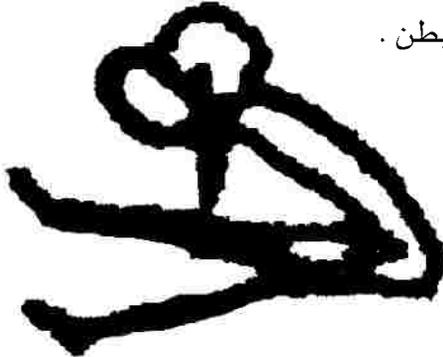
18- ( رقود على البطن . مسك الكرة باليدين أماما ) رفع الجذع لأعلى

مع ثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس .

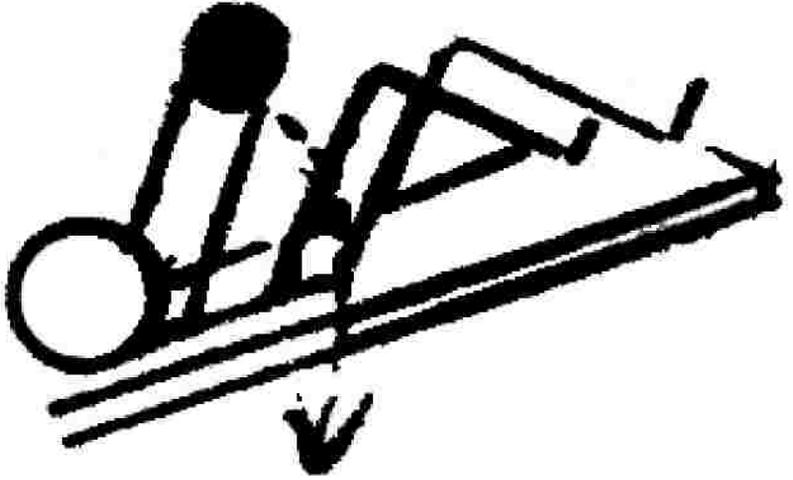


19- ( جلوس طولاً . الكرة خلف الرأس ) ثني الجذع أماما أسفل .

الهدف : تقوية عضلات البطن .



- 20- ( رقود على الظهر ثني الركبتين . مسك الكرة باليدين ) وضع الكرة على الجانبين بالتبادل .  
الهدف : تقوية عضلات الجانبين والذراعين .

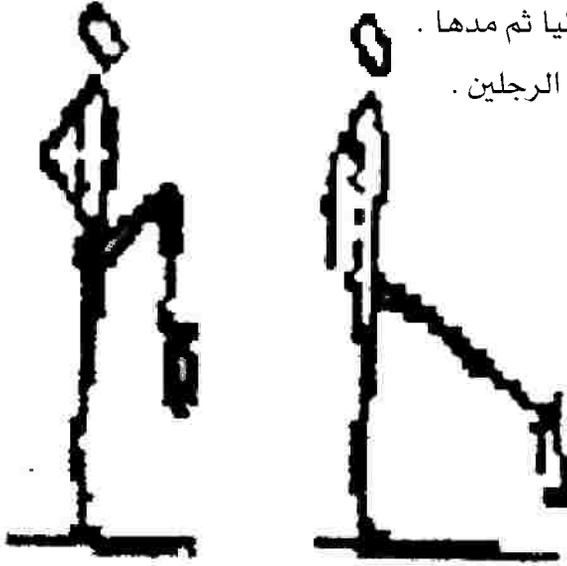


### ثانيا - تدریبات ( أكياس الرمل ) :

- 1- ( وقوف فتحا . كيس الرمل عاليا في اليدين ) تبادل ثني الجذع جانبا مع خفض الذراعين جهة الثني جانبا أسفل .  
الهدف : تقوية عضلات الجانبين والذراعين .

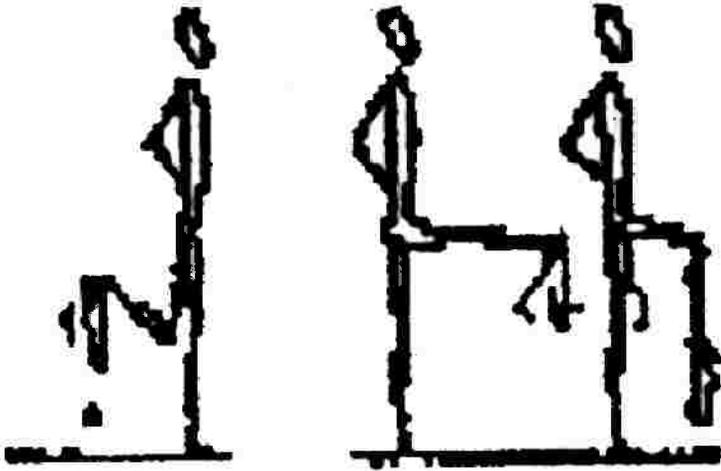


2- ( وقوف ثبات الوسط . إحدى القدمين تحمل كيس الرمل أمام



الجسم ثني الركبة عاليا ثم مدها .  
الهدف : تقوية عضلات الرجلين .

3- ( وقوف ثبات الوسط . إحدى القدمين تحمل كيس الرمل ) ثني



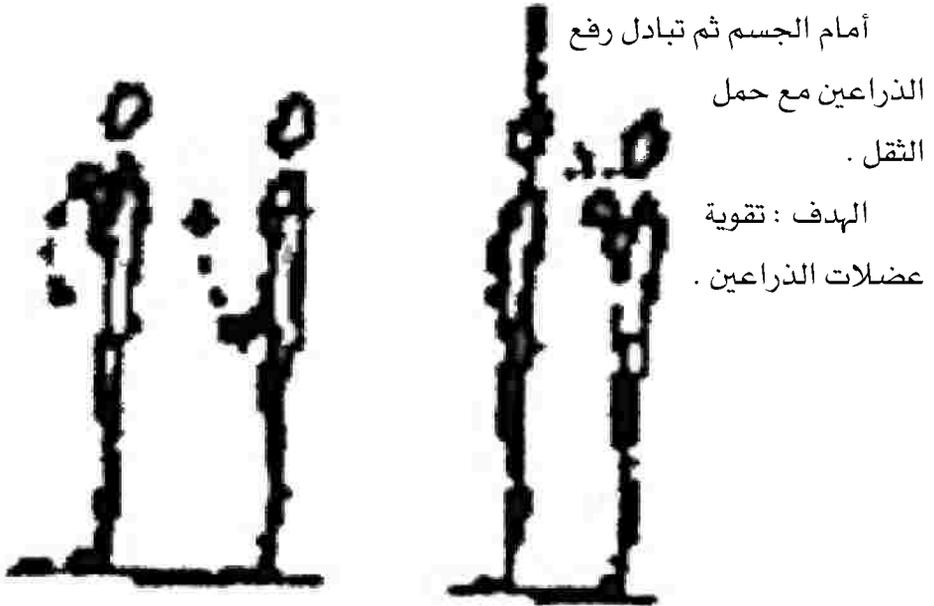
الركبة خلفا ثم مدها .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين الخلفية .

- 4- ( جلوس طولاً فتحة . تثبيت أكياس الرمل بالقدمين ) رفع الرجلين لأعلى بالتبادل ، ثم فتح وضم الرجلين .  
الهدف : تقوية عضلات الرجلين والبطن .



- 5- ( وقوف . مسك كيس الرمل بكل يد ) دوران الذراعين في دائرة



6- (وقوف تثبيت أكياس الرمل بالساقين) الوثب لتخطي المقاعد السويدية .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين .



7- رقاد على الظهر . رفع إحدى الرجلين أماما عاليا وثني الأخرى قليلا ، كيس الرمل بكل قدم .

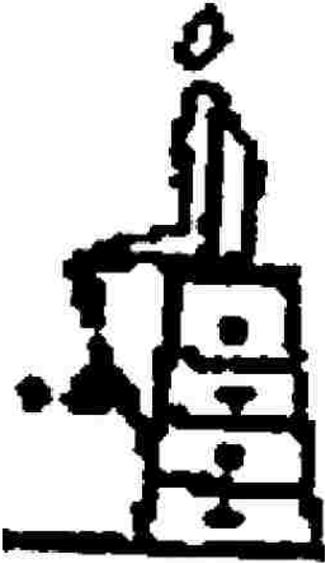
الهدف : تقوية عضلات الرجلين والبطن .



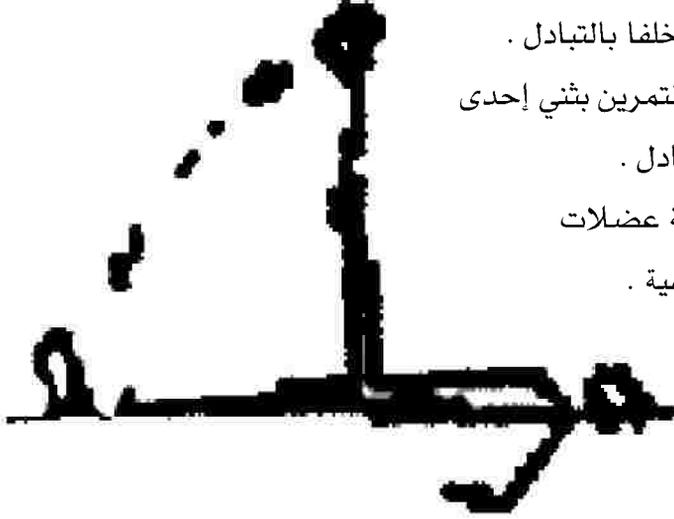
- 8- ( جلوس توازن ، رفع إحدى الرجلين عن الأخرى ثني الركبتين قليلا ، كيس الرمل مثبت بكل قدم ) رفع وخفض الرجلين بالتبادل .  
الهدف : تقوية عضلات الرجلين والبطن . يمكن أداء التمرين من وضع فرد الرجلين بتبادل رفعهما وخفضهما .



- 9- ( جلوس . سند الرجلين خارج مستوى الصندوق ، كيس الرمل مثبت بكل قدم ) مد الساقين .  
الهدف : تقوية عضلات الرجلين .



10- ( انبطاح . سند الرأس على اليدين ، ثقل كيس الرمل بكل قدم )



رفع الرجلين خلفا بالتبادل .

يمكن أداء التمرين بثني إحدى

الساقين بالتبادل .

الهدف : تقوية عضلات

الرجلين الخلفية .

11- ( وقوف على الكتفين ، سند الظهر باليدين ، تباعد القدمين أماما



إحدهما تلامس الأرض أمام

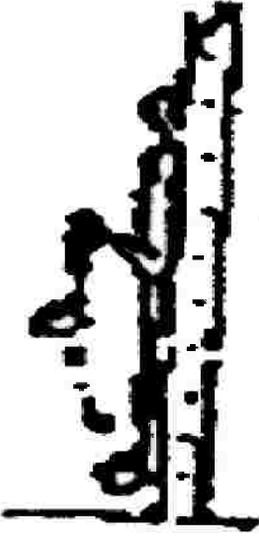
الرأس ، كيس الرمل مثبت بكل

قدم ( تبديل وضع القدمين .

يمكن أداء التمرين برفع الرجلين معا .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين والبطن .

12- ( تعلق نصفاً بالمسك من أعلى الظهر لعقل الحائط ، أكياس الرمل



بكل قدم ) رفع ومد الركبتين .

. يمكن أداء التمرين من وضع القرفصاء ،

خفض الرجلين أسفل مع مد الركبتين .

. يمكن أداء التمرين والوجه مواجه لعقل الحائط

. يمكن أداء التمرين من وضع التعلق من أعلى

والجري في الهواء .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين والجذع .

**ثالثاً: تدريبات جاكيت الأثقال : تؤدي جميعاً هذه التمرينات**

**باستخدام جاكيت الأثقال :**

1- ( وقوف ) الوثب في المكان باستمرار .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين ،

يمكن أداء التمرين من خلال الوثب برجل

واحدة والتبديل .



2- ( الانبطاح المائل ) ثني الذراعين .

الهدف : تقوية عضلات الذراعين والكتف .

3- ( رقاد على الظهر ) ثني الجذع أماما للوصول لوضع الجلوس طولا .

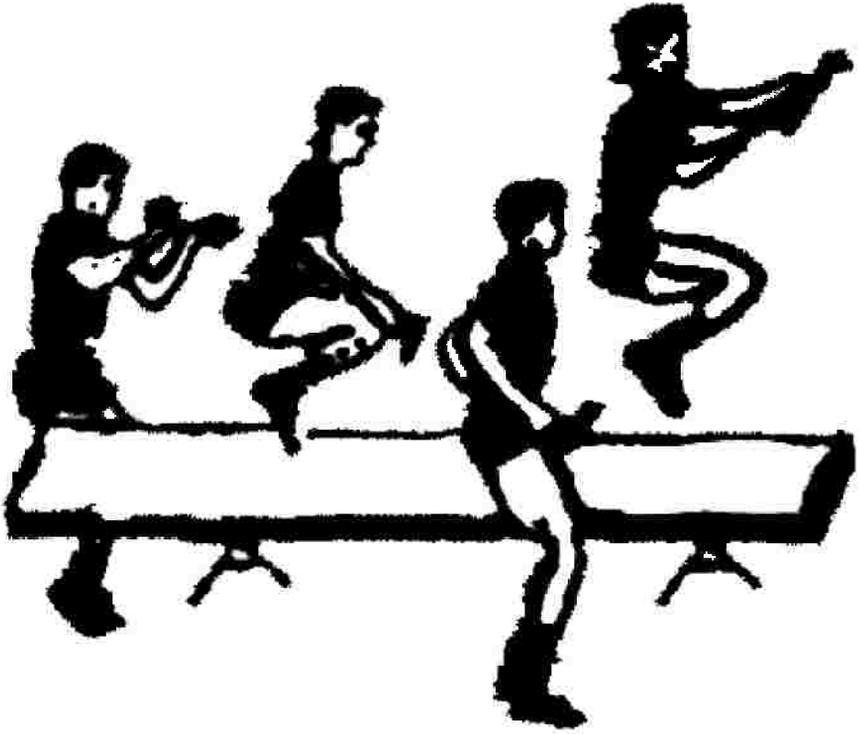
الهدف : تقوية عضلات البطن .

يمكن أداء التمرين مد وثني الركبتين .



4- ( وقوف ) الجري للوثب فوق المقاعد السويدية .

الهدف : تقوية عضلات الرجلين ( قوة مميزة بالسرعة ) .



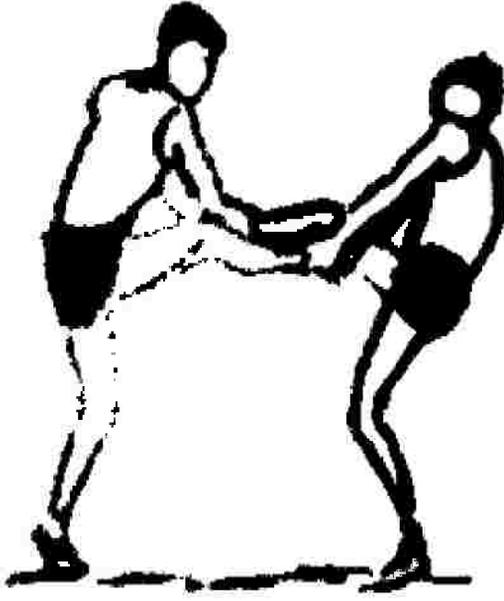
- 5- رقود على المقعد . الجذع خارج نهاية المقعد ( رفع الجذع لأعلى .  
يؤدي التمرين من وضع الرقود على البطن ، ووضع الرقود على الظهر  
( يمسك الزميل قدمي اللاعب عند الأداء )



- 6- لاعبان أ ، ب يقوم ( أ ) بحمل قدمي اللاعب ( ب ) على الكتفين  
ليصبح ( ب ) في وضع الانبطاح العميق ، يقوم ( ب )  
بثني الذراعين في الوقت نفسه يقوم ( أ ) بثني  
الركبتين ثم فردهما ( اللاعبين ) للذراعين  
والرجلين معا .



الهدف : تقوية عضلات  
الذراعين والكتفين للاعب  
( ب ) وعضلات الرجلين  
للاعب ( أ ) .



7- ( وقوف . مواجهة  
الزميل ) حمل رجل الزميل  
باليد ، الوثب مع التحرك  
في الملعب جانبا  
وأماما وخلفا ثم التبديل  
على الرجل الثانية .  
الهدف : تقوية عضلات  
الرجلين .

8- الجري في منتصف الملعب لمسافات قصيرة - قفزات متنوعة لأمام

والجانبيين وعرضيا ، وقطريا

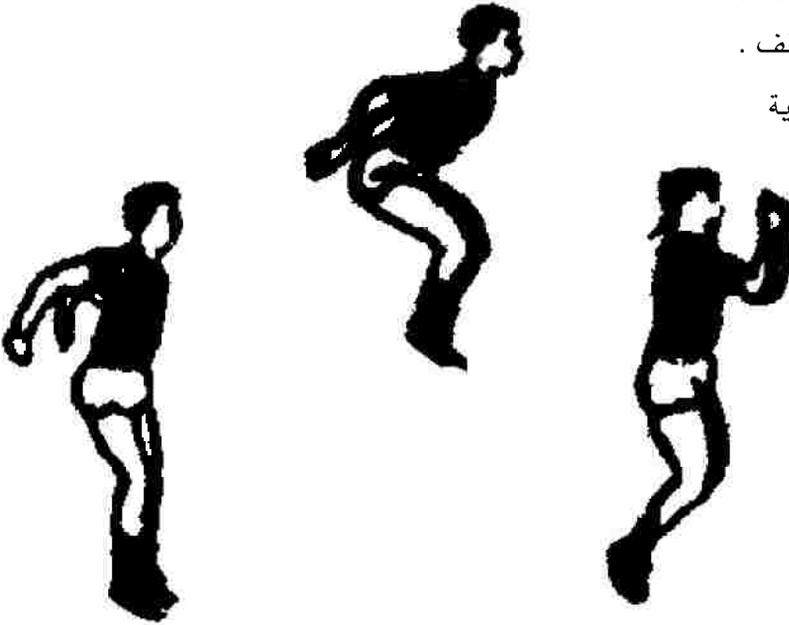
للأمام والخلف .

الهدف : تنمية

الجلد

(التحمل)

العضلي .

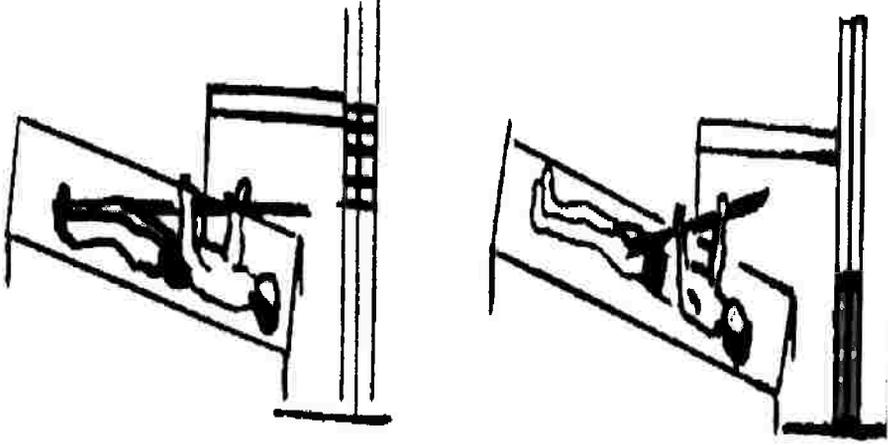


- 9- لاعبان ( أ ) ، ( ب ) المسافة بينهما ( 10 ) ياردات ، يجري اللاعب ( أ ) للوثب فوق الكرة الطيبة ولعب الكرة بالرأس الذي يمررها له الزميل ( ب ) باستمرار ثم التبديل .  
الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة .



- 10- الانبطاح المائل من الوقوف .  
الهدف : تنمية تحمل القوة للجسم كله .
- 11- مباراة في ملعب صغير 10 x 10 متر مع استخدام جاكيت الأثقال.  
الهدف : تنفيذ تمرين منافسة مع استخدام مقاومة بنسبة من وزن الجسم - تطوير قوة - وقوة مميزة - رشاقة ومرونة .
- هـ - تدريبات باستخدام جهاز الأثقال المتعدد ( M.G ) :  
أ- التدريبات الخاصة بوسيلة جهاز الأثقال ( M.G ) :  
1- الدفع أمام الصدر لأعلى : ( رقود انثناء الذراعين ، مسك رافع الجهاز من أعلى ) مد الذراعين أماما ضد مقاومة .  
- طريقة الأداء :

يؤدي التمرين من وضع الرقود على مقعد سويدي ويكون ذراع الرافع فوق الصدر يقوم اللاعب بمد الذراعان على كامل امتدادهما والثبات لحظيا ثم ثنى الذراعين والعودة للوضع الابتدائي . مع ضرورة مراعاة بقاء الرأس والأكتاف وأسفل الظهر ملاصقين للبنش أثناء حركة رفع الثقل لأعلى .



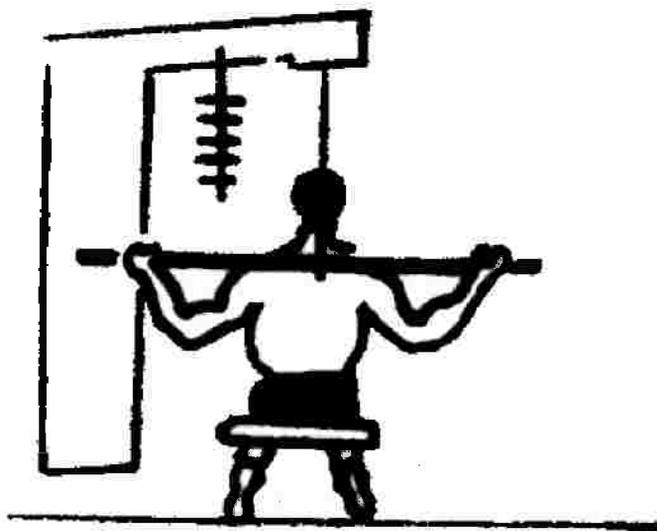
2- رفع الثقل بالرجلين : ( جلوس قرفصاء ) مد الركبتين ضد مقاومة .  
- طريقة الأداء :

من وضع الجلوس على الكرسي أمام الجهاز والركبتين مثبتتين يقوم اللاعب بالدفع بالرجلين على رافعة الجهاز حتى تصل الركبتين لوضع المد الكامل ثم ثبات للحظات والعودة ببطء للوضع الأصلي . مع مراعاة رفع المقعدة نحو الكرسي الذي يجلس عليه اللاعب وعدم السماح لعضلات أسفل الظهر بالاشتراك في العمل .



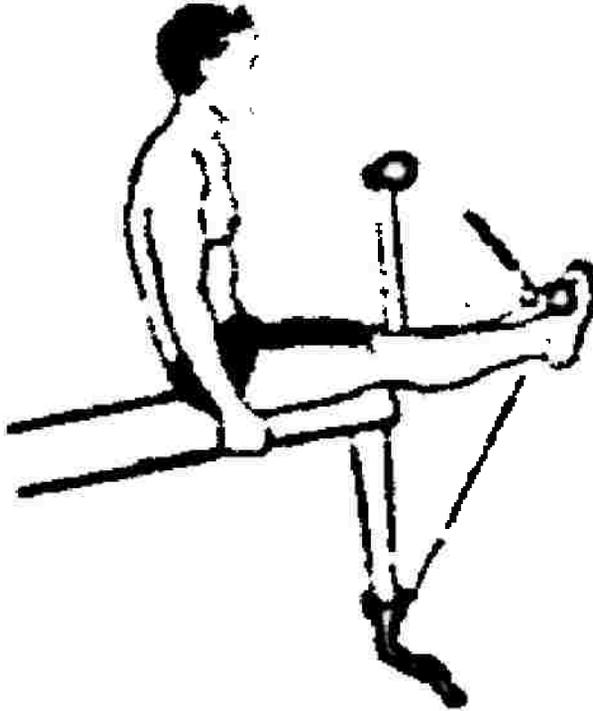
3- ( الجلوس الذراعان عاليا ، المسك من أعلى / ثني الذراعين لوضع البار خلف الرقبة ، ضد مقاومة .

طريقة الأداء : من وضع الجلوس أسفل الجهاز يقوم الناشئ بمد الذراعين كاملا ومسك القضيب ( بار الجهاز ) وجذبه لأسفل نحو الصدر أو خلف الرقبة ثم العودة مرة أخرى لوضع البداية ، مع ضرورة ثبات القدمين تحت الجهاز وعدم تحريكهما ، ويمكن سحب البار خلف الرقبة أو أمام الصدر لزيادة التركيز على عضلات الظهر .



4- مد الرجلين بالثقل من الجلوس . ( جلوس عالي ، تشبيك المشطين في الجهاز ) مد الركبتين ضد مقاومة .

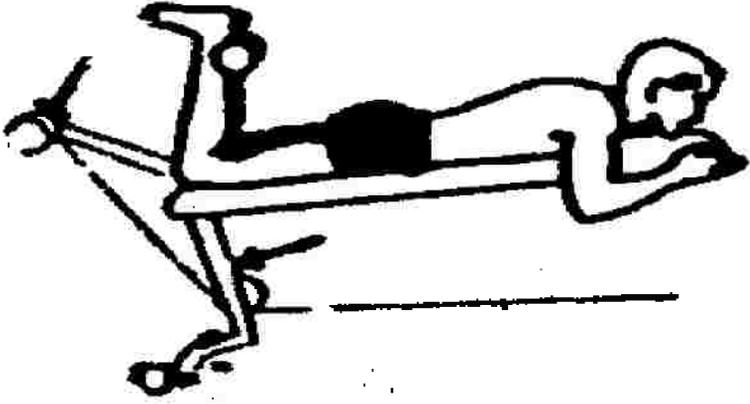
طريقة الأداء : يجلس اللاعب على البنش الخاص بالجهاز ويضع مشطي القدمين أسفل الدافعة الخاصة بالجهاز ، ويقوم برفعها بالمشطين حتى يتم فرد الرجلين كاملا والثبات للحظات ثم العودة للوضع الابتدائي مرة ثانية مع ضرورة بقاء الظهر مستقيما .



5- ثني الركبتين بالثقل من الانبطاح . ( انبطاح ، العقبين ملتصقان برافع الجهاز ) ثني الركبتين ضد مقاومة .

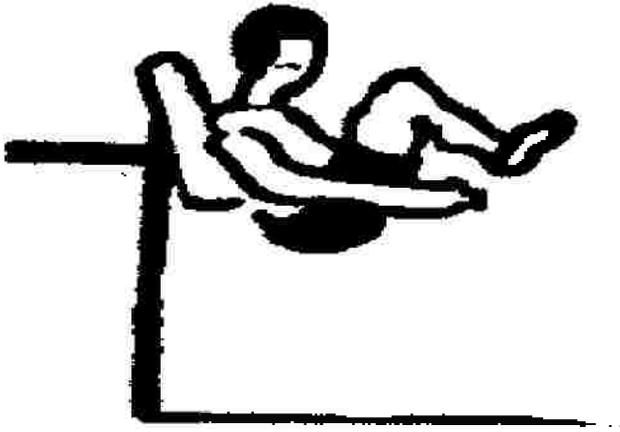
طريقة الأداء : من وضع الانبطاح على المنضدة والكعبين حاملة لرافعة الجهاز ، يقوم اللاعب بثني الركبتين حتى تلامس الوسادة (الموضوعة على رافعة الجهاز ) المقعدة ثم مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي ،

ويكرر التمرين . مع مراعاة عدم رفع المقعدة لأعلى أثناء الأداء .



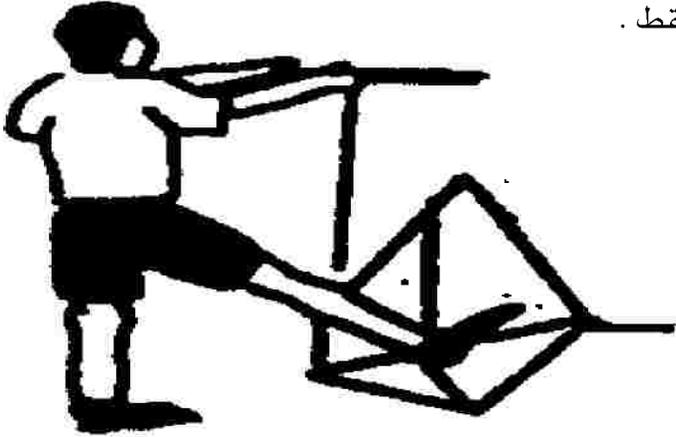
6- رفع الرجلين أماما ( التعلق بالارتكاز على الساعدين ) ثني الركبتين علي الصدر ، ضد الجاذبية .

طريقة الأداء : يؤدي هذا التدريب من وضع الارتكاز على الجهاز ومسك القبضتين والساعدين مرتكزين على جانبي الجهاز ، ثني الركبتين مع رفعهما بحيث يلامسان الصدر تقريبا وعقب فترة من الثبات يعود اللاعب مرة أخرى بإنزال الرجلين لأسفل . مع الالتزام بالبقاء في وضع الارتكاز والظهر ملاصق لسند الجهاز .



7- تقريب مفصلي الفخذ ( ووقوف رجل الارتقاء على ذراع الجهاز ) ضم الرجل للداخل ضد مقاومة .

طريقة الأداء : من وضع الوقوف ورجل فوق ذراع الجهاز وهي في زاوية قائمة مع الرجل الحاملة للجسم يتم ضم الرجل برفع ذراع الجهاز للداخل للمامسة الرجل الحاملة للجسم ثم الرجوع مرة أخرى للوضع الابتدائي ويكرر التدريب . مع مراعاة أن تكون الرجل الحاملة مفرودة ، والذراعين ممسكين بقبضتي الجهاز للمحافظة على وضع اتزان الجسم ، الحركة تكون عن طريق ضم وإبعاد الرجل العاملة فقط .



8- الجلوس من الرقود المائل :

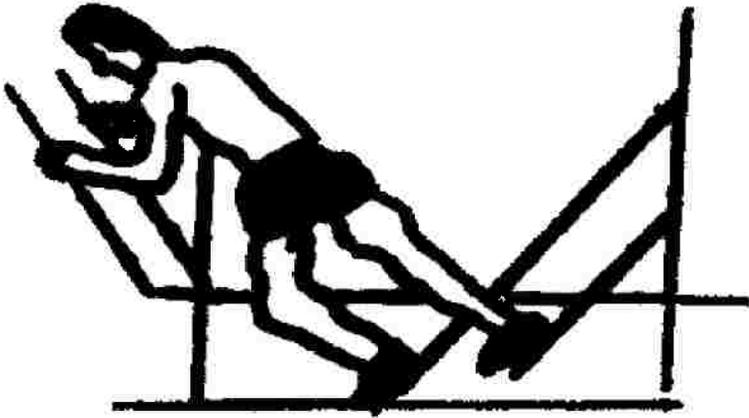
طريقة الأداء : يؤدي هذا التدريب من الرقود مع تثبيت الرجلين في حالة انثناء ، على أن يكون اتجاه الرأس

لأسفل ويتم برفع الجذع حتى يصل الكوع إلى مستوى الركبة المقابلة .



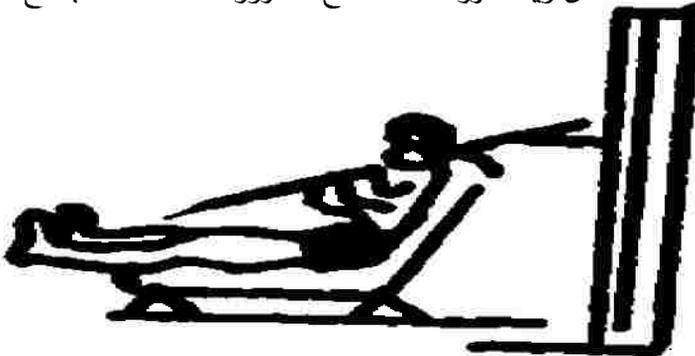
## 9- الجري ضد مقاومة :

طريقة الأداء : يؤدي هذا التدريب بتثبيت القدمين بالجهاز ومسك يد الجهاز باليدين ، يتم التحريك بالتبديل بالقدمين فيما يشبه قيادة الدراجات - كذلك يمكن قذف الرجلين معا للأمام والدفع بهما خلفا .



10- جذب الثقل مع ثني الجذع للأمام ، أو جذب الثقل مع دفع الجذع للخلف . ( جلوس طولا ، انثناء ، مسك قبضتي الجهاز خلف الرقبة ) مد الذراعين عاليا مع ثني الجذع أماما .

طريقة الأداء : التدريب من وضع الجلوس طولا والظهر مواجه للجهاز يتم مسك قبضتي الجهاز باليدين ، ومع فرد الكوعين يقوم اللاعب بثني الجذع أماما أسفل ويكرر الأداء . مع ضرورة استقامة الجذع وفرد الرجلين



## 11- تقوس الجذع خلفا :

طريقة الأداء : من الوضع الموضح بالشكل ارتكاز وتشبيك القدم بالجهاز ، وتشبيك اليدين خلف الرقبة أو الظهر ، يتم رفع وخفض الجذع لأسفل ثم لأعلى .



12- جذب الثقل أماما ( الجلوس المائل العالي العضدان عاليا ، والساعدان خلفا بالمسك بقبضة الجهاز ) خفض الذراعين أماما أسفل .



طريقة الأداء : من وضع الجلوس يقوم اللاعب

بمسك رافعة الجهاز من أسفل ، وجذب الرافعة

حتى تصل لمستوى الصدر ثم الثبات للحظات

والعودة لوضع البداية مع ضرورة

عدم تحريك المقعدة - ثبات الجذع

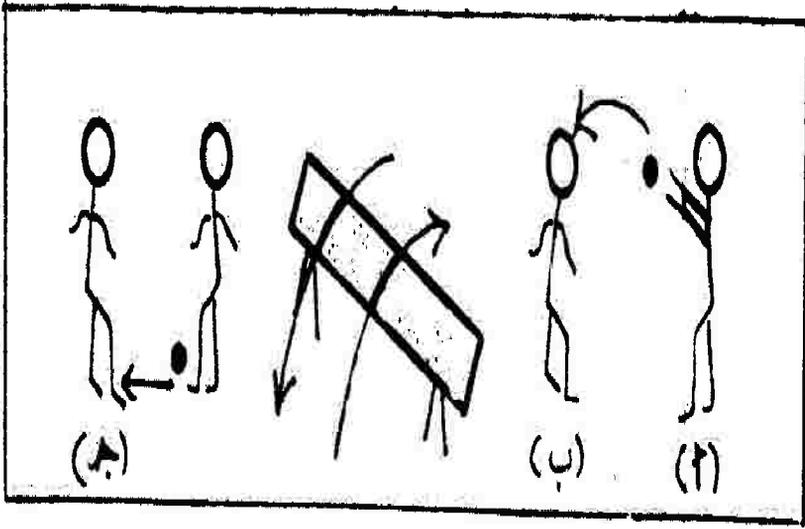
أثناء الأداء .

13- ( وقوف حمل ذراع الجهاز على الكتفين ) رفع العقبين عن الأرض .  
طريقة الأداء : من الوضع يرفع اللاعب العقبين لأعلى مع حمل ذراع  
الجهاز على الكتفين بالثقل المناسب ثم هبوط الكعبين على الأرض  
وتكرار .

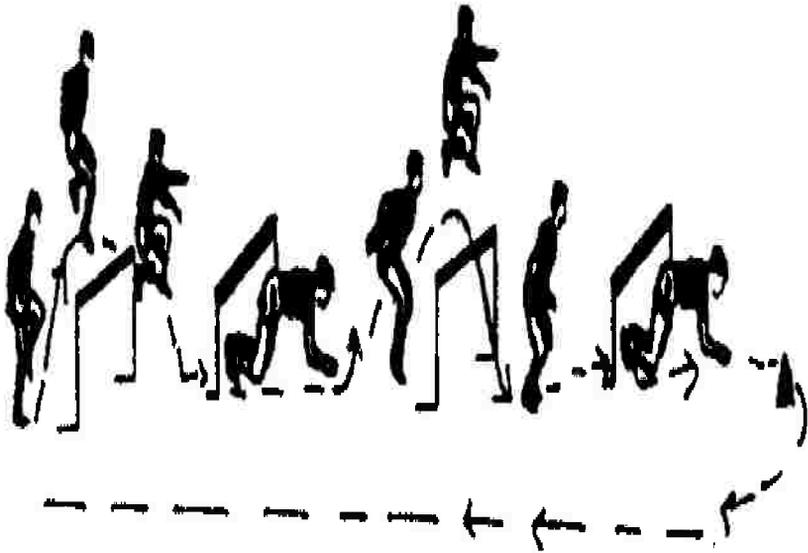


و- تدريبات باستخدام الألعاب والمسابقات :

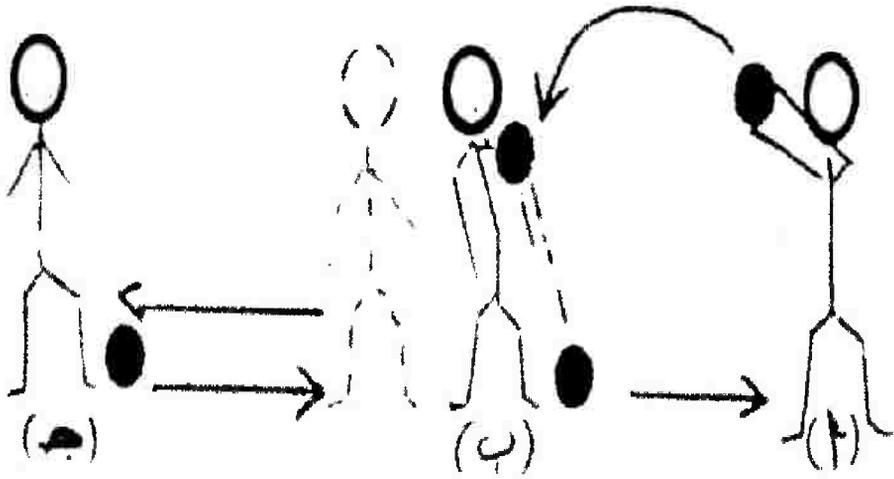
1- يقوم اللاعب ( أ ) برمي الكرة عاليا باليدين للاعب ( ب ) الذي  
يشب فوق المقعد السويدي ويلعب الكرة بالرأس ثم يرتد بالوثب مرة  
أخرى على المقعد ويهبط ليمرر الكرة إلى اللاعب ( ج ) الذي يمررها  
إليه على الأرض ، ثم يتبادل اللاعبون الثلاثة أماكنهم .



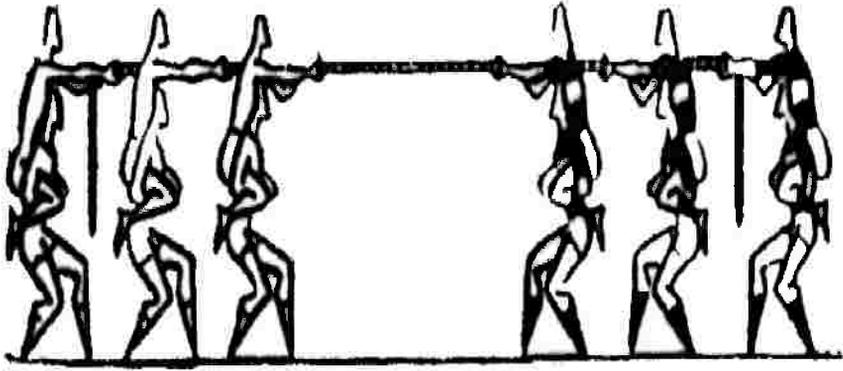
2- قاطرتان تقفان أمام مجموعة من الحواجز عددها 8 حواجز وتبعد عن خط البداية بمسافة 5 أمتار ، يبدأ السباق عند الإشارة بجري اللاعب الأول من كل مكان للوثب على الحاجز الأول ثم المرور من أسفل الحاجز الثاني ، والوثب على الحاجز الثالث وهكذا إلى أن ينتهي كل لاعب من الأداء على الحواجز الثمانية .



3- ثلاث لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين كل لاعب والآخر 5 أمتار يبدأ التدريب بأن يرمي اللاعب الكرة عاليا بيده إلى اللاعب ( ب ) الذي يسيطر عليها بامتصاصها بالصدر أو الرأس ثم يردها عاليا بالقدم إلى ( أ ) ثم يلتف لاستقبال كرة طيبة متدحرجة على الأرض من اللاعب ( ج ) فيدفعها بباطن القدم ليردها إليه بقدمه اليمنى مرة واليسرى مرة أخرى ثم يلتف ليكرر الأداء مع اللاعب ( أ ) وهكذا ثم يغير اللاعبون أماكنهم .



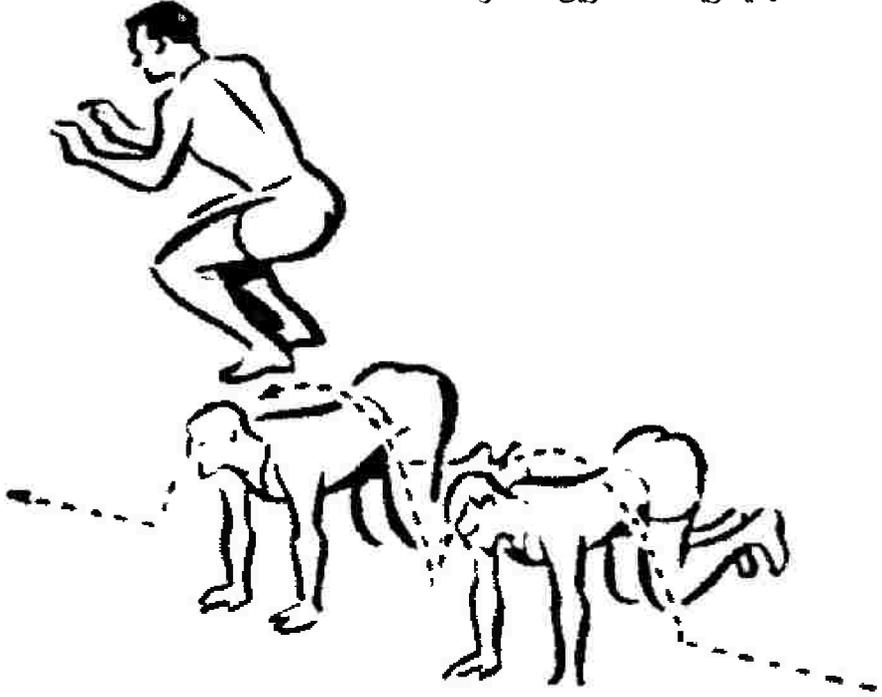
5- جر الحبل بين مجموعتين من اللاعبين مكونة كل منها من لاعبين يحمل احدهما الآخر بحيث تكون المباراة بين 6 ضد 6 ويستمر اللعب لمدة 2 - 3 دقائق ، ثم تعطى فترة راحة دقيقتين يتم فيها تبديل اللاعبين وتكرار الأداء .



5- فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين يمسك كل منهم رجل اللاعب الذي أمامه وتحدد لهم مسافة من 10 - 15 متر ، عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالقفز سويا محاولين الوصول إلى خط النهاية قبل الفريق الآخر بشرط عدم ترك قدم اللاعبين كل منهم للآخر ، يكرر التدريب بالوثب على القدم الأخرى وتحسب النقاط للفريق الفائز أكبر عدد من المرات .

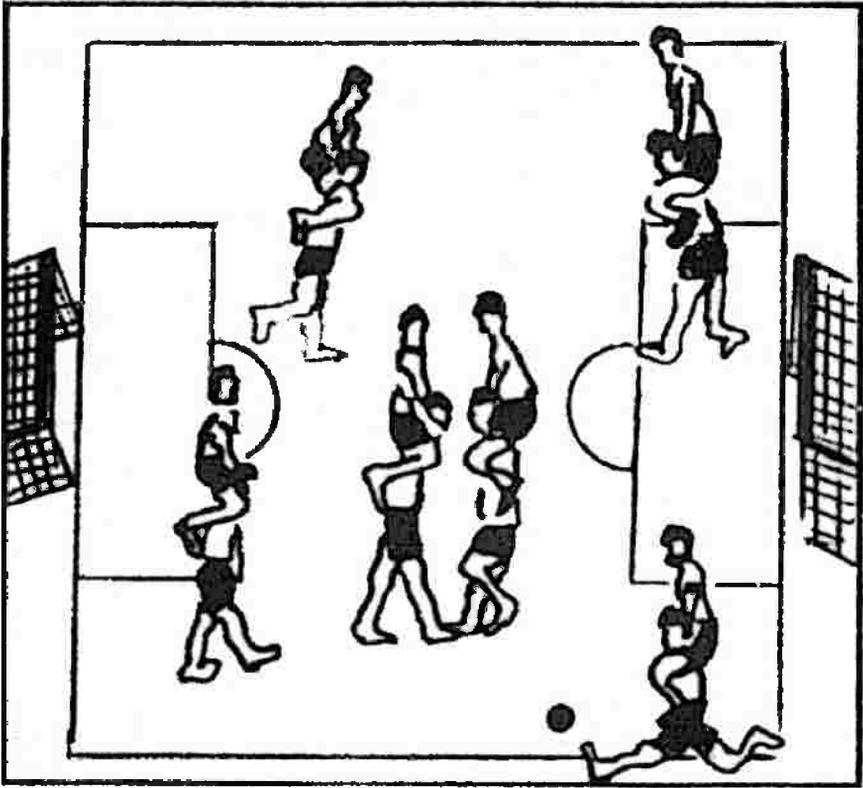


6- فريقان من اللاعبين كل فريق يتكون من 4 : 6 لاعبين يقفان في قاطرتين من وضع الجلوس على أربع لمسافة 6- 8 أمتار ، يثب آخر لاعب في القاطرة بكلتا قدميه من فوق ظهر المجموعة لاعب ثم لاعب آخر وهكذا ، إلى أن يصل إلى آخر القاطرة ويأخذ نفس وضع زملائه ويكرر الأداء اللاعب الذي يليه وهكذا إلى أن تصل المجموعة لخط النهاية ويحدد الفريق الفائز .

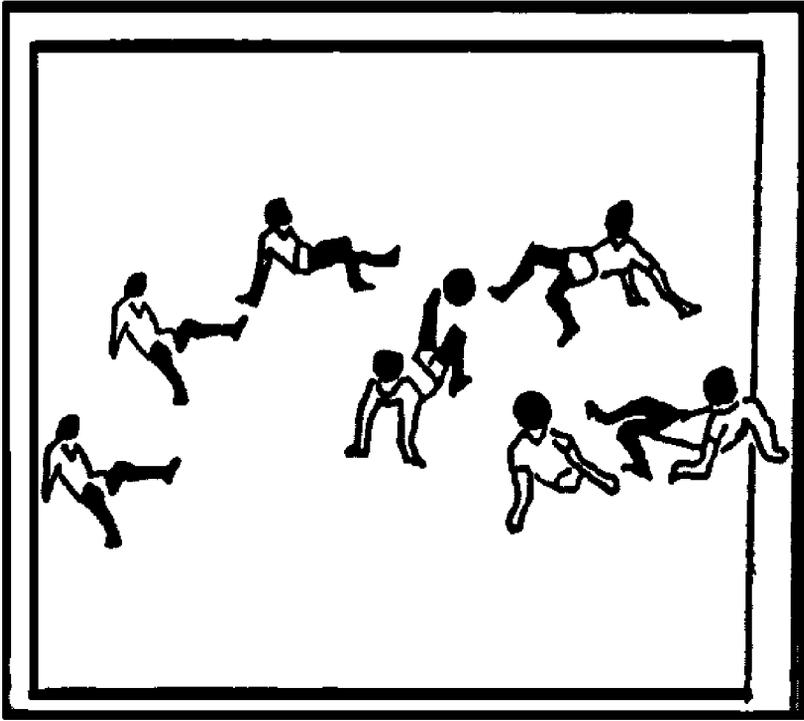


7- فريقان يتكون كل منهما من عدد يتراوح ما بين 6 - 8 لاعبين يقوم كل من الفريقين بحمل زميل له على الكتفين ثم يبدأ اللعب في ملعب مساحته 15 x 15 متر ويحدد لكل فريق خط نهاية للتهديف عليه ، الفريق الذي يجتاز لاعبه خط النهاية مدحرجا الكرة أكثر عدد من المرات يعتبر فائزا ، يحدد حمل التدريب ب 1 - 2 دقيقة يعقبها دقيقة

واحدة للراحة ، ويتم التبديل بين أعضاء الفريق بين كل زميل وزميله عند تكرار التدريب .



8- فريقان من اللاعبين كل مجموعة تتكون من 3 : 4 لاعبين يشتركون في مباراة لتميرير الكرة بالقدم من وضع الانبطاح المائل المقلوب في ملعب مساحته 10 - 20 متر مع تحديد منطقة المرمى بخط موازي لخط النهاية ويبعد عنه بمترين ، تبدأ المباراة بتبادل تمرير الكرة بالرجلين ثم التصويب لإحراز هدف في منطقة المرمى الخاصة بالفريق المنافس .



- ملحوظة :

يحدد عدد تكرار الأداء ( حجم الحمل ) أو زمن الأداء ( شدة الحمل ) وكذلك فترات الراحة البينية ، وفق تشكيل الحمل بوحدة التدريب وكذلك الهدف منها والمرحلة السنوية التي تنفذ عليها الوحدات التدريبية لتنمية عناصر القدرات البدنية المختلفة .

# الرشاقة

## \* مفهوم الرشاقة :

تعرف الرشاقة بقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد .

والرشاقة تحتل مكانا حيويا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة ، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباراة والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات .

وتعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة حيث يتلزم عنصري القدرة مع الرشاقة والسرعة والمرونة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية . وتعتبر عناصر التوافق والقوة والتحمل من مستلزمات الرشاقة.

ويفضل الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل العمر الأولى ( مرحلة مدرسة الكرة والناشئين ) لما لهذه المراحل من تأثير للتشكيل والتعليم والتعديل والاستيعاب بصورة كبيرة ، بالإضافة إلى ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في أداء التكنيك المهاري

ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب .

## \* أنواع الرشاقة :

### 1- الرشاقة العامة :

وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه أو أحد أجزائه سواء على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة .

### 2- الرشاقة الخاصة :

هي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس .

## \* مبادئ تنمية الرشاقة :

1- يجب أن تعطى تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات .

2- لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعبين لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات خلال المواقف والظروف المختلفة .

3- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشتمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في

الجزء الإعدادي (الإحماء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي من وحدة التدريب .

4- يجب إعطاء حارس المرمى خصوصية في التدريب على الرشاقة العامة من سن مبكرة أثناء مدرسة الكرة ( 10 - 12 ) سنة ثم يبدأ التدريب على الرشاقة الخاصة في سن 14 سنة لما لهذه القدرة من أهمية خاصة لمركز حارس المرمى .

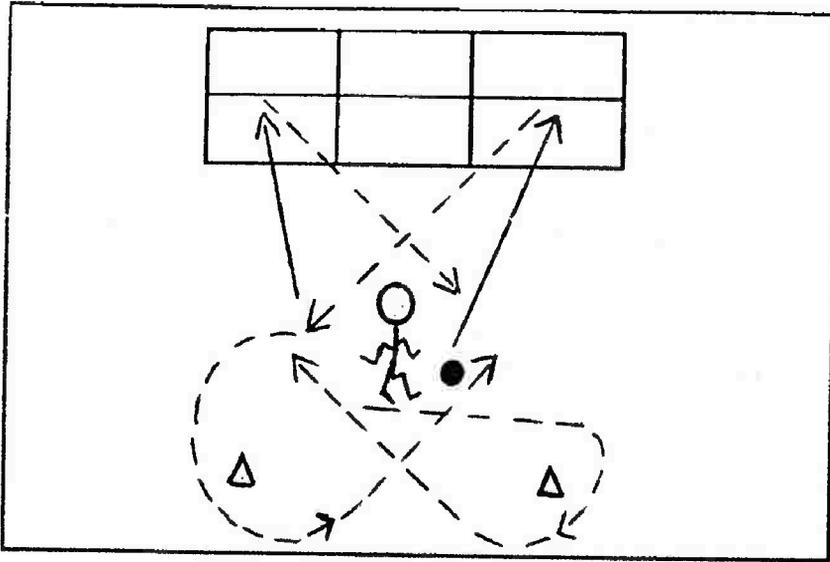
5- أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء الفترة الإعدادية والمسابقات والانتقالية مع زيادة التركيز عليها أثناء فترة الإعداد .

6- أن يراعى تشكيل التدريبات أثناء تنمية الرشاقة على الأداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان الآلي للمهارة أثناء تأديتها .

### - نماذج تدريبية لتنمية الرشاقة :

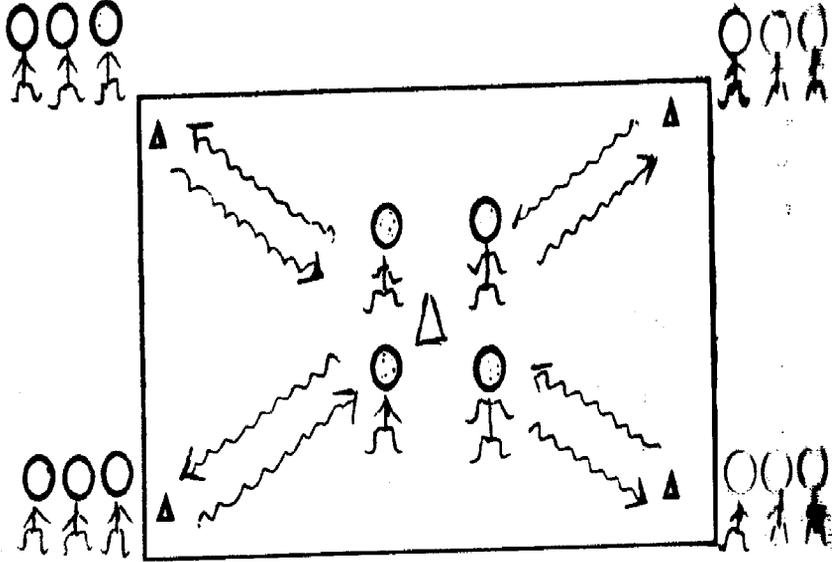
- 1- العدو بالكرة بين الإعلام .
- 2- العدو للأمام ثم للخلف بالكرة .
- 3- العدو للأمام ثم للجانب بالكرة .
- 4- محاولة لمس الزميل بالجري بين زملاء .
- 5- محاولة لمس الزميل بالجري بين الأعلام .

- 6- الجري بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجري بالكرة .
- 7- الجري بالكرة وعند سماع الإشارة يجري اللاعب في الاتجاه المعاكس .
- 8- الجري بالكرة في اتجاهات مختلفة .
- 9- الوقوف بالكرة أمام حائط صد على بعد 10 متر وعلى الجانبين والخلف قمعين بلاستيك البعد بينهما 5 أمتار ، يبدأ التدريب بأن يسدد اللاعب الكرة على حائط الصد ثم يقوم بالجري ناحية اليمين ليلف من خلف القمع الأول ويعود ليلحق بالكرة المرتدة من الحائط ليصوبها مرة أخرى ، ويلف ناحية اليسار ليمر من خلف القمع الثاني ويجري ليلحق بالكرة وهكذا .

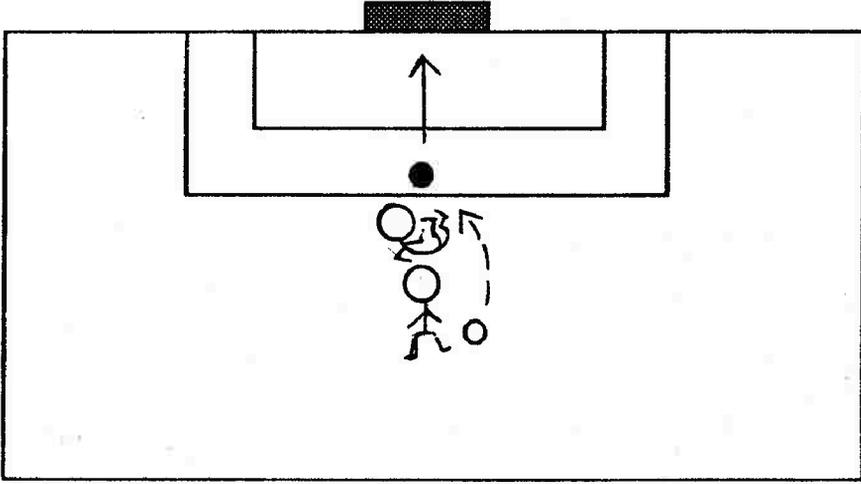


- 10- الجري الجانبي الزجراجى يمينا ويسارا ثم الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولهما .
- 11- من وضع الاقعاء يقوم اللاعب بالدحرجة الأمامية فوق الكرات الطبية .
- 12- الوثب على الحواجز من الجري .
- 13- التدريب السابق ولكن باستخدام الكرة تمرير الكرة من أسفل الحاجز ثم الوثب لاستقبال الكرة وتكملة التدريب على باقي الحواجز .
- 14- المروق أسفل حاجز ثم الوثب فوق الحاجز الثاني ثم الوثب عاليا لأداء ضرب الكرة بالرأس .
- 15- الجري ثم الوثب أعلى مقعد على أن يلي ذلك أداء دحرجة أمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء .
- 16- لاعبان يواجه كل منهما الآخر وعلى بعد 10 ياردات يجري كل منهما في وقت واحد وفى منتصف المسافة يثبان معا ويحاول كل منهما دفع زميله بقوة أثناء الوثب عاليا .
- 17- لاعبان يواجه كل منهما الآخر مع الوقوف على قدم واحدة وممسك الساق الأخرى باليد يحاول كل من اللاعبين دفع الآخر ليفقده توازنه .
- 18- يرسم مربع طول ضلعه 15 متروضع في نهاية كل ركن من المربع قمع من البلاستيك ، ويقف في منتصف المربع 4 لاعبين يبدأ التدريب عند سماع صفارة المدرب أن يجري كل لاعب من الأربعة

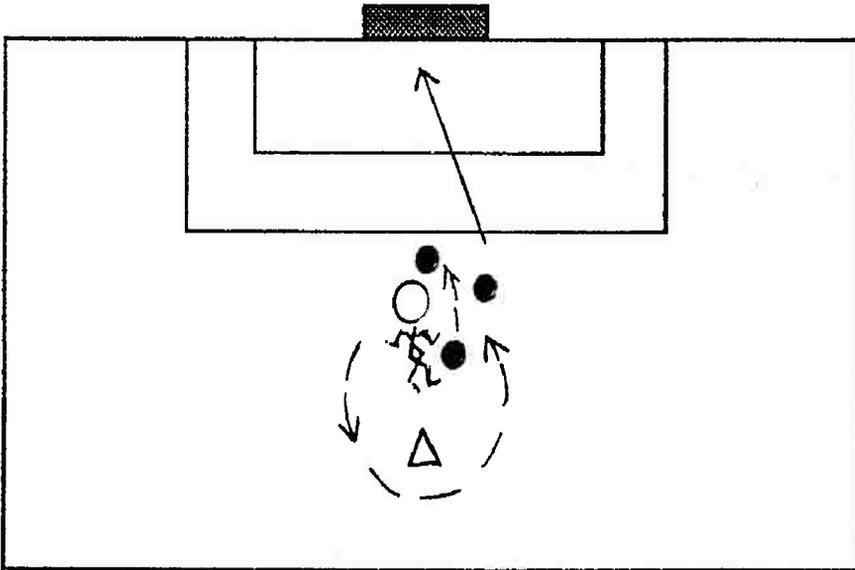
من القمع ثم يعود لمركز ويلمس القمع الخامس ثم يعود للمس قمع آخر في اتجاه عقرب الساعة إلى أن ينتهي كل اللاعبين من لمس الأقماع الأربعة .



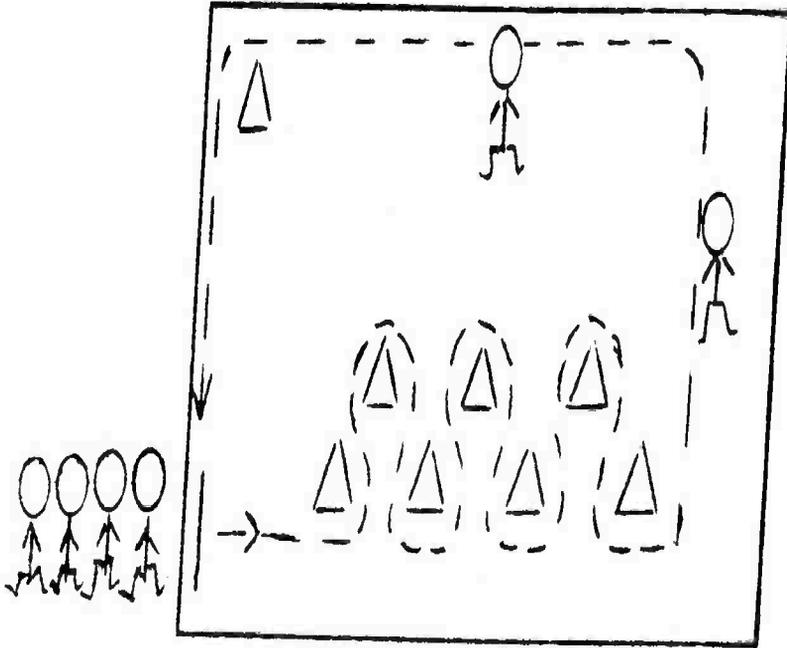
- 19- جلوس طولاً مع مسك اللاعب للكرة باليدين ثم دفع الكرة على الأرض ثم الوقوف للسيطرة عليها بخارج القدم يمينا ثم يسارا .
- 20- الرقود على الظهر وقذف الكرة عاليا بوجه القدم ثم الوقوف قبل ملامسة الكرة الأرض وأداء الامتصاص بوجه القدم الأمامي .
- 21- وقوف على منطقة الجزاء واللاعب ممسك بالكرة ثم يقوم بقذف الكرة باليد عاليا ثم أداء الدحرجة الأمامية للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة ثم التصويب على المرمى .



22- نفس التدريب السابق لكن يتم وضع قمع بلاستيك خلف اللاعب بمسافة 5 أمتار يقوم اللاعب بتطييط الكرة ثم ضربها بالرأس عاليا والدوران للجري سريعا حول القمع البلاستيك ، ثم الجري للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض والتصويب على المرمي.

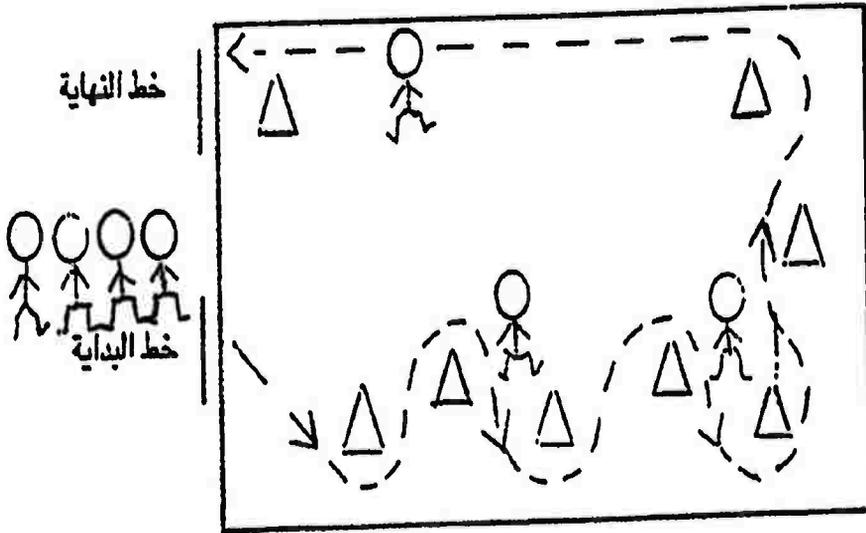


23- الجري الزجراجى بين الأقماع في مسافات متباينة بحيث تكون المسافة بين القمع الأول والثاني مترين والقمع الثاني والثالث متر واحد والثالث والرابع نصف متر والرابع والخامس 1,5 متر والخامس والسادس متر واحد ، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول وبعد اجتيازه المرور من القمع الأول يبدأ اللاعب الثاني للجري للحاق به قبل أن ينهي الجري ويعود لنقطة البداية .



24- الجري الزجراجى بين الأقماع مرة بالجانب الأيمن ومرة بالجانب الأيسر ومرة الجري بالظهر ثم إنهاء مواجهه للوصول إلى نقطة البداية .

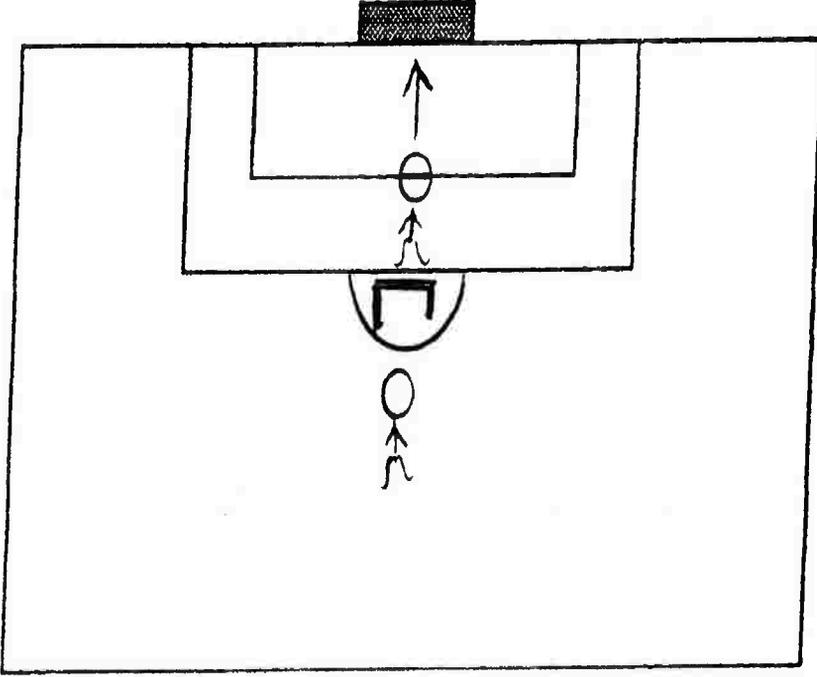
25- نفس التدريب السابق مع إدخال عنصر المنافسة بحيث يبدأ اللاعب الثاني محاولاً اللحاق باللاعب الأول بعد الانتهاء من تعديّة القمع الأول .



26- الجري المكوكي باستخدام الكرة لمسافة 4 x 10 أمتار في اتجاهات مختلفة مع تغيير اتجاه الجري بالكرة يبدأ في التدريب بأن يجري اللاعب بالكرة بأقصى سرعة من نقطة البداية نحو القمع الأول على مسافة 10 أمتار ثم العودة للقف خلف القمع الثاني على بعد 10 أمتار ثم الجري للقف حول القمع الثالث على بعد 10 أمتار وأخيراً الوصول إلى خط النهاية والقف الرابع ، ويمكن تكرار التدريب من 2 - 3 مرات بعد فترة راحة تتراوح ما بين 1,5 - 2 دقيقة .

27- يقف اللاعب خلف قوس منطقة الجزاء بمسافة 5 أمتار ويتم

وضع حاجز داخل القوس ، يقوم اللاعب برمي الكرة من فوق الحاجز ثم يقوم بالجري والوثب من فوق الحاجز للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الأرض والتصويب على المرمى .



28- نفس التدريب السابق لكن يقوم اللاعب بالمرور من أسفل الحاجز بعد رمى الكرة والنهوض بسرعة للحاق بها والتصويب على المرمى.

# المرونة

## \* مفهوم المرونة :

تعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم .

وتعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم ، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ ، الركبة ، القدم والعمود الفقري .

وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي تساعد على الوقاية من الإصابات ، بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أداؤها جميعا لمدى حركي واسع لمفاصل الجسم .

## \* أهمية المرونة :

1- المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ، وتساعد على الإقلال من الإصابات ، وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة ، كما تساعد على الاقتصاد في الطاقة ، وزمن الأداء وبذل أقل جهد ممكن .

- 2- تتحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين ، واللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من اللاعب الأقل مرونة .
- 3- تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الإيقاع تساعد على تخفيف آلام العضلات بل وإزالتها كلياً في بعض الأحيان .
- 4- يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض ، وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر .
- 5- تمثل المرونة عاملاً حاسماً في الأداء المهاري حيث تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء .

### \* أنواع المرونة :

- 1- المرونة العامة :  
وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب .
- 2- المرونة الخاصة :  
وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب طبقاً للناحية الفنية بمتطلبات الأداء .
- 3- المرونة الإيجابية :  
وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة .

#### 4- المرونة السلبية ( القسرية ) :

وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها .

#### 4- المرونة الثابتة ( الاستاتيكية ) :

وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أو الثبات فيه .

#### 5- المرونة المتحركة ( الديناميكية ) :

وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أو أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى . وبمعنى آخر القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك .

#### ★ مبادئ تنمية المرونة :

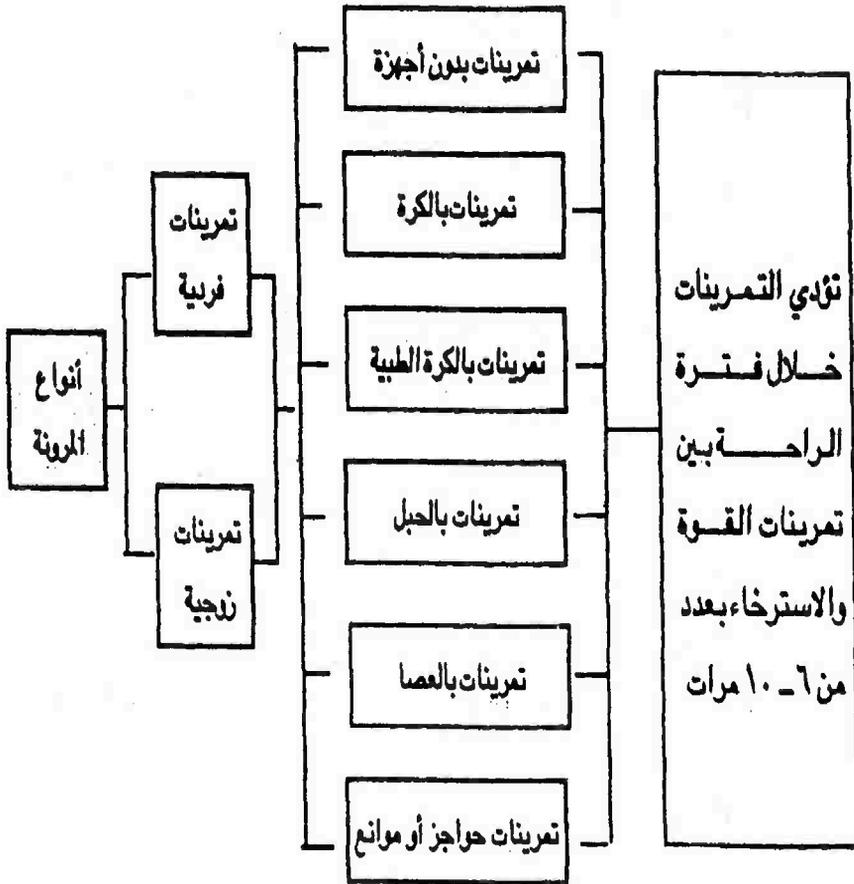
- يفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين في سن 11 – 14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة .
- يجب أن تشتمل الوحدة التدريبية اليومية على تدريبات المرونة في الجزء الإعدادي منها وبصفة مستمرة بداية من فترة الإعداد العام والخاص وفي نهاية المسابقات وفي أثناء الفترة الانتقالية .
- تبدأ تدريبات المرونة العامة بحجم كبير وسرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجياً على أن تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترة الإعداد .

- أن تعطى تدريبات المرونة على شكل مجموعات من 3 - 5 مجموعات ، يكرر فيها التدريب من 10 - 15 تكرار مع إعطاء فترة راحة إيجابية بين كل تكرار والآخر .
- يجب التركيز على استخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء وذلك لتهيئة العضلات والمفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريبية .
- يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب ولكن بعدم شعور اللاعب بالألم .
- أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة والحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب .
- أن لا تعطى تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية .
- أن يكون هناك تنسيق بين تدريبات القوة وتدريب المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي المطلوب للأداء الفني والذي يساهم بصورة مباشرة في تنمية المرونة ، ولذلك يفضل تلازم تدريبات المرونة مع القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي .
- يجب تنمية وإعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة حتى لا يتعرض اللاعب للإصابة وذلك عن طريق تدريبات الإطالة للألياف والأوتار والعضلات العاملة على المفاصل لزيادة مدى حركتها .
- أن يستخدم التدريب الأيزوتوني المتحرك لتنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالي الطول والقصر وكذلك الأربطة حول المفصل مما يساعد على زيادة مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة .

- يجب أن يراعى المدرب في تنمية المرونة السلبية ( القسرية ) الحذر الشديد بعدم أدائها بشكل مفاجئ وسريع وإعطائها بعد أداء الإحماء بشكل جيد وأن تسبق تدريبات المرونة السلبية تدريبات المرونة الإيجابية .

- زيادة تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم في اتجاه التدريبات مهاريه من حيث التصويب والتمرير والسيطرة على الكرة ورمية التماس وضربات الرأس .

★ المرونة :



- نماذج تدريبية لتنمية المرونة :

1- وقوف : لف الجذع جانبا .



2- وقوف فتحا : انثناء الجذع أماما أسفل لف الجذع للمس المشط باليد

المضادة .





3- من الوقوف تقاطع  
الذراعين أمام الجسم ثم  
عاليا لأقصى مدى لمفصل  
الكتف .



4- وقوف : الطعن للأمام والخلف .

5- وقوف الارتكاز بإحدى القدمين على مقعد مع ملاحظة ترك مسافة

تسمح بحركة الجسم للتحرك أماما مع

الارتكاز بكتا اليدين على ركبة القدم

المرتكزة ، ثم ضغط الجسم أماما

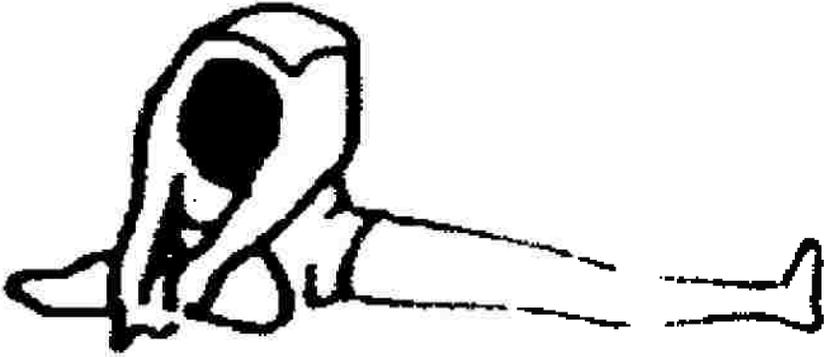
مع ثني ركبة القدم الأمامية المرتكزة

وثبات القدم الخلفية .



6- جلوس طولا : ثني إحدى الركبتين مع وضع باطن القدم على الأرض

مع ثني الجذع جانبا بميل ومسك الساق بالذراعين والضغط لأسفل.



7- جلوس طولاً : ثنى إحدى الركبتين خلفاً مع ثني الجذع أماماً والضغط مع مسك الساق الأخرى بالذراعين .



8- جثو عمودي : ميل الجسم خلفاً مع الارتكاز على الذراعين والكعبين مع مراعاة التصاق الفخذين والساقين ومشطي القدم مع أداء التدريب ببطء شديد .



9- وقوف الوضع أماما - سند اليدين على الحائط : الارتكاز على

القدم الأمامية مع دفع الأرض

بالقدم الخلفية وتثبيت مشط

القدم على الأرض .



10- رقود على الظهر : ثني ركبة إحدى القدمين مع ملاحظة ملامسة

وجه القدم للأرض .



11- الارتكاز على الكتفين : مع السند بالذراعين

والقدمان لأعلى تبادل فتح وضم القدمين

لأقصى مدى ممكن .



12- وقوف فتحة ميل الذراعان جانبا : ثني الجذع أماما أسفل وتبادل لف

الجذع جانبا للمس مشط القدم باليد العكسية .



13- وقوف فتحا

الذراعان خلف الجسم :

التقوس مع ثني الركبتين

ومحاولة لمس

الكعبين .



14- وقوف فتحا : الارتكاز على مشط القدم اليمنى مع ثني ورفع الفخذ

لأعلى والثبات .



15- وقوف : تبادل مرجحة

الرجل أماما عاليا مع لف

الجذع جانبا بالتبادل .

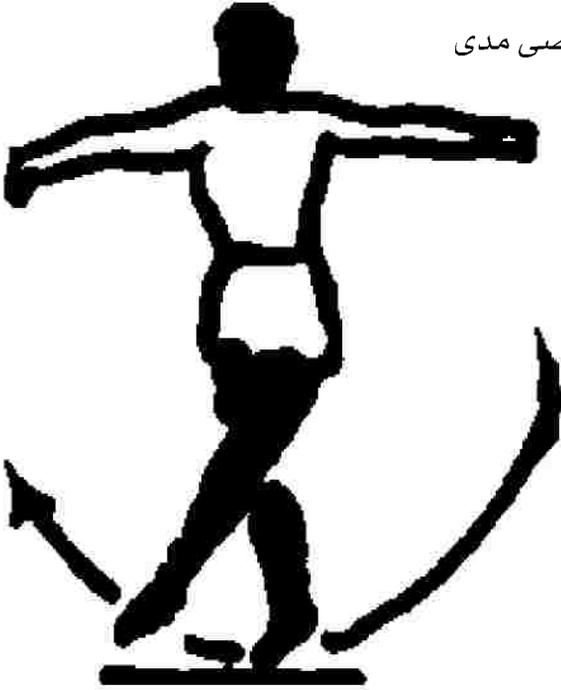


16- وقوف الذراعان جانبا : مرجحة احد

القدمين جانبا للدخل لأقصى مدى

ممكّن ثم التبدیل علی

القدم الأخرى .



17- وقوف فتحا : ثني الجذع أماما

أسفل ومحاولة لمس الأرض بجانب

وخلف القدمين بكفي اليدين مع عدم

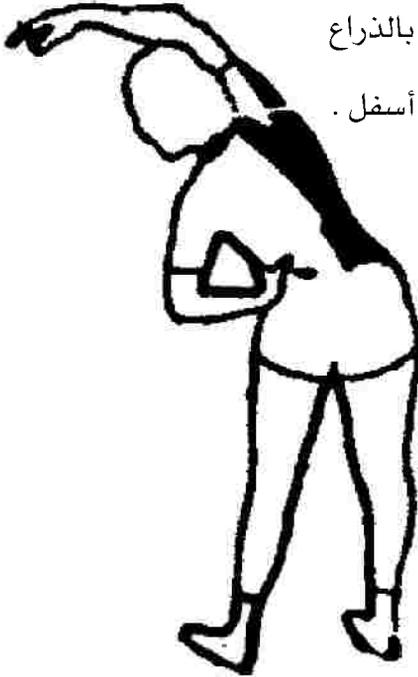
ثني مفصل الركبة .

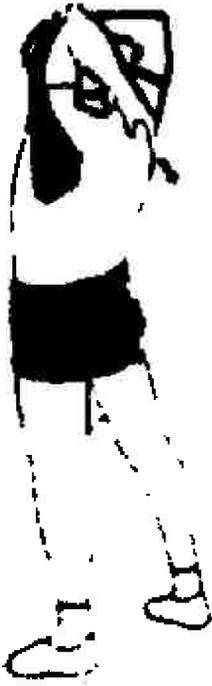


18- وقوف فتحا : ثبات الوسط بالذراع اليمنى ورفع اليسرى عاليا مع ثني

الجذع جانبا والدفع بالذراع

اليسرى أعلى الرأس وجانبيا أسفل .





19- وقوف فتحا :: ثني ساق إحدى الذراعين  
خلف الرأس والضغط بالذراع الأخرى من المرفق  
لأسفل .

20- وقوف فتحا ثني الجذع أماما وسند الجسم  
بعضا يحاول اللاعب لف القدمين للداخل ثم  
للخارج لأقصى مدى ممكن مع إحداث شد  
عضلات وأربطة القدم والركبة .



21- وقوف : تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا .



22- وقوف فتحا مع ثني الجذع أماما :

تحريك اليدين والكفين خلف الركبتين مع

زحلقة اليدين خلف الساقين لأقصى مدى

مع الضغط إلى أسفل .



23- وقوف مع الطعن أماما والسند على حائط : يقوم اللاعب بثني



الذراعين ثم مدهما مع ثبات القدمين على الأرض لإحداث شد في عضلات وأربطة الرجل الخلفية .

24- وقوف فتحا مع ثني الجذع أماما ومسك الحائط ، خفض الجذع



لأسفل مع التصاق الذقن على الصدر مع مراعاة استقامة الرجلين وعدم ثني الركبتين .