



areacopa.com/ar/blog/tadrib-quw
wat-al-wathb-kurat-al-qadam

قوة الوثب والانفجارية للاعب كرة القدم

برنامج بليوميتري للفئات من تحت 11 إلى تحت 18 سنة

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرّب

الفئة العمرية

الفريق

القواعد الأساسية

الجودة قبل الكمية.

☐ ابدأ دائماً بالهبوط: بليونة وهدوء وثبات

☐ الركبتان فوق أصابع القدمين، والدفع من مقدمة القدم

☐ نحو 80 وثبة في الوحدة، لا أكثر

☐ مرتان في الأسبوع، وبينهما راحة 48 ساعة على الأقل

☐ اختر ثلاثة إلى أربعة تمارين لكل وحدة

☐ تدرب على اتجاهي الدوران بالقدر نفسه

☐ أدخل الوثبات في الإحماء بدل وحدة إضافية

دليل التمارين

اختر ثلاثة إلى أربعة لكل وحدة.

☐ وثبات الساقين المشدودتين (Pogos): 2 إلى 3 × 8، من تحت 11

☐ وثبات القرفصاء: 2 إلى 3 × 6، من تحت 11

☐ وثبات جانبية فوق خط: 2 إلى 3 × 10 لكل جانب، من تحت 11

☐ الوثب العريض من الثبات: 2 إلى 3 × 5، من تحت 11

☐ القفز فوق حواجز منخفضة: 3 × 5 جولات، من تحت 13

☐ الوثب على صندوق منخفض (Box Jumps): 2 إلى 3 × 6، من تحت 13

☐ القفزات على ساق واحدة والهبوط على الساقين: 2 × 5 لكل ساق، من تحت 15

☐ الوثب العميق من صندوق منخفض (Drop Jumps): 2 إلى 3 × 5، من تحت 15

الأسبوعان 1 و2: التقنية

الهبوط السليم أولًا.

- ☐ تدرب على تقنية الهبوط: بليوننة وهدوء وثبات
- ☐ وثبات الساقين المشدودتين ووثبات القرفصاء بالساقين معًا
- ☐ نحو 60 وثبة سليمة في الوحدة
- ☐ كل تكرار سليم، والكمية في المرتبة الثانية

الأسبوعان 3 و4: الحجم

وثبات أكثر واتجاهات أكثر.

- ☐ القفز فوق حواجز منخفضة والوثبات الجانبية
- ☐ تدرب على اتجاهي الدوران بالقدر نفسه
- ☐ ارفع العدد إلى نحو 80 وثبة في الوحدة

الأسبوعان 5 و6: السرعة

ملامسات قصيرة وحمل أكبر.

- ☐ ركّز على الملامسات القصيرة للأرض وعلى السرعة
- ☐ الوثب العريض من الثبات، وصيغ الساق الواحدة من تحت 15
- ☐ أضف تمرين قوة أساسًا

الطريقة التباينية من تحت 15

فقط للاعبين ذوي خبرة في تدريب القوة.

- ☐ تمرين ثقل بنسبة 75 إلى 90 في المئة من القوة القصوى
- ☐ من 1 إلى 5 تكرارات فقط، ومن 2 إلى 4 مجموعات
- ☐ بعده مباشرة وثب انفجاري من النمط الحركي نفسه
- ☐ راحة من 3 إلى 12 دقيقة بين كل زوجين من التمرينين
- ☐ طبّق الكتلة على مدى 4 إلى 6 أسابيع

قياس التقدم

سجل القيم في البداية وبعد 6 أسابيع.

اللاعب	الوثب العريض: البداية	الوثب العريض: أسبوع 6	ارتفاع الوثب: البداية	ارتفاع الوثب: أسبوع 6

