



areacopa.com/ar/blog/abjadiyat-a
l-jary-kurat-al-qadam

أبجدية الجري للاعب كرة القدم

بطاقات التمارين وخطة الجري في الغابة

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرّب

الفئة العمرية

الفريق

تمارين أبجدية الجري العشرة

كل تمرين على 15 إلى 20 مترًا، ثم العودة بخطوات خفيفة.

☐ تحريك الكاحل السريع (Tipptapp): خطوات صغيرة سريعة على مقدمة القدم

☐ رفع الركبتين (Skippings): الركبة إلى ارتفاع الورك، والجذع منتصب

☐ رفع الكعب نحو الأرداف: لا تمدّ الساق إلى الأمام

☐ اللقْلُق: ثبّت الركبة مرتفعة، وتوازن لحظة، ثم تابع

☐ الجري القفزي الخفيف: ادفع إلى الأعلى بوضوح، وحرك الذراعين بنشاط

☐ الجري بالوثبات الطويلة: وثبات واسعة تقطع مساحة كبيرة، وطور طيران طويل

☐ الخطو الجانبي المتقافز: الورك إلى الجانب، ولا تتقاطع الساقان

☐ جري تصاعدي بتواتر عالٍ: خطوات قصيرة، وارفع السرعة

☐ الجري بمقاومة السحب: أبقِ المقاومة منخفضة، ومدّ الورك كاملاً، ثم اجر حراً

☐ الانطلاق من الثبات: بداية منخفضة، وأول الخطوات انفجارية

إدخال أبجدية الجري بشكل صحيح

الانتظام يتفوق على الحجم.

- ☐ أدخلها في الإحماء مرتين في الأسبوع
- ☐ خطط لمدة من 8 إلى 12 دقيقة لكل وحدة
- ☐ اختر من 3 إلى 5 تمارين لكل تدريب
- ☐ 6 تكرارات سليمة خير من 20 تكرارًا مهملاً
- ☐ ثبت التقنية أولاً، ثم ارفع السرعة
- ☐ التمارين التي تغلب عليها الوثبات بجرعات صغيرة وللصفات الأكبر فقط
- ☐ ضع التنسيق الحركي في بداية الوحدة، لا في نهايتها أبدًا

بحسب العمر من تحت 11 إلى تحت 18 سنة

يرتفع المطلوب مع كل عام.

- ☐ قبل تحت 11: ألعاب جري ومطاردة متنوعة، دون تقنية معزولة
- ☐ من تحت 11 إلى تحت 13: الأشكال الأساسية، أي تحريك الكاحل ورفع الركبتين ورفع الكعب
- ☐ من تحت 13 إلى تحت 15: ربط التمارين ببعضها، وإدخال الجري التصاعدي
- ☐ من تحت 15 إلى تحت 18: الانطلاق على 10 م، والجري بالوثبات الطويلة، ورفع السرعة
- ☐ من تحت 13 إلى تحت 15: حافظ على التقنية في طفرة النمو، ولا تبنيها من جديد

الجري في الغابة في فترة الإعداد

تحمل أساسي بسرعة خفيفة على أرض لينة.

- ☐ اختر أرض الغابة اللينة، وتجنب الإسفلت
- ☐ اجر ضمن النطاق الهوائي: بسرعة تسمح لك بالحديث
- ☐ من 20 إلى 40 دقيقة بحسب العمر ومرحلة الموسم
- ☐ جريان خفيفان في الأسبوع في فترة الإعداد
- ☐ ارفع التكرار أولاً، ثم المدة، وأخيرًا السرعة

خطتي للجري في الغابة (6 أسابيع)

سجل كل أسبوع، وضع علامة عند الإنجاز.

الأسبوع	عدد الجريّات	المدة (د)	السرعة (النبض / الإحساس)	تم

