

جامعة محمد خيضر- بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

محاضرات في مقياس كرة القدم (تخصص)

المستوى : سنة أولى ماستر  
من اعداد الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

المحتويات :

- 1- المحاضرة الأولى: تاريخ كرة القدم
- 2- المحاضرة الثانية: بدايات كرة القدم في الجزائر (بداية القرن 20)
- 3- المحاضرة الثالثة: تدريب كرة القدم
- 4- المحاضرة الرابعة: انواع و طرق التدريب في كرة القدم - المستمر
- 5- المحاضرة الخامسة: انواع و طرق التدريب في كرة القدم- الفتري
- 6- المحاضرة السادسة: التدريب التكراري
- 7- المحاضرة السابعة: التدريب الدائري
- 8- المحاضرة الثامنة: التحضير البدني في كرة القدم- التحمل
- 9- المحاضرة التاسعة: التحضير البدني في كرة القدم- القوة
- 10- المحاضرة التاسعة: التحضير البدني في كرة القدم- السرعة


## المحاضرة الأولى: تاريخ كرة القدم

تُعدّ كرة القدم من أقدم وأشهر الرياضات في العالم، وقد مرّت بعدة مراحل تاريخية حتى وصلت إلى شكلها الحديث.

### 1 الجذور القديمة

عرفت حضارات قديمة ألعابًا تشبه كرة القدم، مثل:

- الصين: لعبة تسو تشو قبل أكثر من 2000 سنة، وكانت تُلعب بركل الكرة داخل مرمى.
- اليونان وروما: ألعاب تعتمد على الكرة مثل هاربيستوم.
- أمريكا الوسطى: ألعاب كروية عند المايا والأزتك، لكنها كانت ذات طابع ديني.

### 2 العصور الوسطى

في أوروبا، خاصة إنجلترا، انتشرت ألعاب شعبية تعتمد على ركل الكرة بين القرى، لكنها كانت تقتصر إلى القوانين والتنظيم، وأحيانًا تتسم بالعنف.

### 3 نشأة كرة القدم الحديثة

- في القرن 19، بدأت المدارس والجامعات الإنجليزية بوضع قواعد منظمة.
- سنة 1863 تم تأسيس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم (FA)، وهو الحدث الأهم في تاريخ اللعبة.
- تم الفصل بين كرة القدم والرجبي بوضع قوانين واضحة.

### 4 الانتشار العالمي

- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) سنة 1904.
- أقيمت أول بطولة كأس العالم سنة 1930 في الأوروغواي.
- انتشرت اللعبة بسرعة في أوروبا، أمريكا اللاتينية، إفريقيا، وآسيا.

### 5 كرة القدم اليوم

أصبحت كرة القدم:

- الرياضة الأكثر شعبية في العالم - صناعة اقتصادية ضخمة. - وسيلة للتقارب الثقافي بين الشعوب.

## المحاضرة الثانية: بدايات كرة القدم في الجزائر (بداية القرن 20)

- دخلت كرة القدم إلى الجزائر مع الاستعمار الفرنسي في أواخر القرن 19 وبداية القرن 20.
- أنشأ المستعمرون الأوائل أول الأندية، وكانت مخصصة في البداية للأوروبيين فقط.
- لاحقاً، بدأ الجزائريون في تأسيس أندية وطنية مثل:

◦ مولودية الجزائر(1921)

◦ اتحاد العاصمة(1937)

◦ شباب بلوزداد(1962)

### كرة القدم ودورها في الحركة الوطنية

- خلال فترة الاستعمار، أصبحت كرة القدم وسيلة للتعبير عن الهوية الوطنية.
- في 1958 تأسس فريق جبهة التحرير الوطني (FLN) الذي لعب مباريات دولية غير رسمية للتعريف بالقضية الجزائرية.
- هذا الفريق كان له دور سياسي ورياضي كبير في دعم الثورة الجزائرية.

### بعد الاستقلال (منذ 1962)

- بعد الاستقلال، أنشئ الاتحاد الجزائري لكرة القدم (FAF) سنة 1962.
- انضمت الجزائر إلى الفيفا سنة 1964.
- بدأت البطولة الوطنية تأخذ طابعاً منظماً، وبرزت أندية قوية محلياً وقارياً.

### الإنجازات القارية والدولية

#### المنتخب الوطني:

- كأس أمم إفريقيا:

◦ (1990) في الجزائر

◦ (2019) في مصر

- كأس العالم:

◦ (1982) فوز تاريخي على ألمانيا

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

- 1986 المشاركة الثانية في كأس العالم
- 2010 المشاركة الثالثة في كأس العالم
- 2014 المشاركة الرابعة و الوصول إلى الدور الثاني لأول مرة

#### الأندية:

- تتويج أندية جزائرية بدوري أبطال إفريقيا وكأس الكؤوس الإفريقية.
- من أبرز الأندية القارية :وفاق سطيف، شبيبة القبائل، اتحاد العاصمة.

#### نجوم كرة القدم الجزائرية

- رابح ماجر
- لخضر بلومي
- رياض محرز
- إسلام سليماني

#### مكانة كرة القدم اليوم

- تُعد كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في الجزائر.
- تلعب دورًا اجتماعيًا وثقافيًا كبيرًا، وتُوحّد الجزائريين داخل الوطن وخارجه.
- احتراف كرة القدم في الجزائر مرّ بعدة مراحل وتحديات، ويمكن تلخيصه كالتالي:

#### مفهوم الاحتراف في الجزائر

الاحتراف يعني أن تكون كرة القدم نشاطًا مهنيًا يعتمد عليه اللاعب كمصدر رزق، بعقود قانونية، وأجور منتظمة، وحقوق وواجبات واضحة بين اللاعب والنادي.

#### بداية الاحتراف

- تم اعتماد نظام الاحتراف رسميًا في الجزائر سنة 2010.
- ألزمت أندية القسم الأول بالتحول إلى شركات رياضية تجارية بدل الجمعيات.
- الهدف كان تطوير المستوى الفني، وتنظيم التسيير المالي والإداري.

#### مميزات الاحتراف في الجزائر

- وجود عقود احترافية بين اللاعبين والأندية.
- مشاركة الأندية في المنافسات القارية ( دوري أبطال إفريقيا، كأس الكونفدرالية).

- بروز لاعبين جزائريين احترفوا في أوروبا بعد التألق محليًا.

### أهم المشاكل والتحديات

- أزمات مالية خانقة لدى معظم الأندية.
- تأخر الأجور وعدم احترام العقود أحيانًا.
- ضعف التكوين القاعدي (الفئات الشبانية).
- الاعتماد الكبير على الدعم العمومي بدل الاستثمار الخاص.
- مشاكل التحكيم والتنظيم.
- الكولسة و بعض التصرفات الغير رياضية.

### أثر الاحتراف على المنتخب

- الاحتراف ساهم في:
  - تحسين مستوى بعض اللاعبين.
  - تسهيل انتقالهم إلى البطولات الأجنبية.
- لكن ضعف البطولة المحلية جعل المنتخب يعتمد أكثر على المغتربين و اللاعبين المحترفين في الخارج.


### المحاضرة الثالثة: تدريب كرة القدم

علم تدريب كرة القدم: هو فرع علمي تطبيقي يهتم بدراسة وتخطيط وتنفيذ وتقييم عملية إعداد لاعبي كرة القدم بدنيًا، مهاريًا، خططيًا ونفسيًا، بهدف الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وفق أسس علمية حديثة.

#### أولاً: مفهوم علم تدريب كرة القدم

هو مجموعة من المبادئ والقواعد العلمية المستمدة من علوم متعددة (كالفيزيولوجيا، علم النفس، الميكانيك الحيوي، والتربية الرياضية) تُستخدم لتطوير أداء لاعب كرة القدم الفردي والجماعي.

### ثانيًا: أهداف علم تدريب كرة القدم

- تحسين اللياقة البدنية (السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة).
- تطوير المهارات الفنية (التمرير، التسديد، المراوغة، السيطرة على الكرة).
- إتقان الجوانب الخطئية (الهجوم، الدفاع، التحولات).
- تعزيز الجانب النفسي. (التركيز، الثقة بالنفس، روح الفريق)
- الوقاية من الإصابات الرياضية.

### ثالثًا: مكونات علم تدريب كرة القدم

1. الإعداد البدني  
يشمل تطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم.
  2. الإعداد المهاري  
يركز على تعليم وإتقان المهارات الأساسية.
  3. الإعداد الخطئي  
يتعلق بتنظيم اللعب الجماعي والفردى.
  4. الإعداد النفسي  
يهتم بالحالة الذهنية والسلوكية للاعب.
  5. الإعداد المعرفي  
فهم قوانين اللعبة واتخاذ القرار داخل الملعب.
- تدريب كرة القدم يعتمد على تطوير الجانب البدني، التقني، التكتيكي، والذهني. فيما يلي أهم طرق تدريب كرة القدم بشكل منظم.

#### 1: التدريب البدني

يهدف إلى رفع اللياقة العامة للاعبين:

- تدريب التحمل: الجري المستمر، الجري المتقطع.
- تدريب السرعة: انطلاقاات قصيرة، سباقات 20-40 م.
- تدريب القوة: تمارين وزن الجسم (القفصاء، الضغط).
- تدريب الرشاقة: السلاالم، الأقماع، تغيير الاتجاه.

#### 2: التدريب التقني (المهاري)

لتطوير مهارات اللاعب بالكرة:

- التحكم بالكرة . السيطرة والاستلام.
- التمرير (قصير – طويل) .
- التسديد على المرمى.
- المراوغة.
- الضربات الرأسية.

### 3: التدريب التكتيكي

لتنظيم اللعب الجماعي:

- خطط اللعب (2-4-4) ، 3-4-3-
- التحرك بدون كرة.
- الضغط والدفاع الجماعي.
- بناء الهجمات.
- الكرات الثابتة (ركنيات، مخالفات).

### 4: التدريب الذهني والنفسي

لتحسين الأداء العقلي:

- التركيز والانتباه.
- الثقة بالنفس.
- التحكم في الضغط.
- روح الفريق والانضباط.

### 5: التدريب حسب الفئات العمرية

- الأطفال :اللعب + المتعة + أساسيات.
- الناشئون :مهارات + لياقة + تكتيك بسيط.
- الكبار :تدريب مكثف بدني وتكتيكي.

### 6: طرق حديثة في التدريب

- الألعاب المصغرة. (Small-sided games)
- التدريب بالكرة أكثر من الجري بدونها.

- تحليل الفيديو.
- التدريب الوظيفي حسب مركز اللاعب

#### رابعاً: مبادئ علم التدريب

- مبدأ التدرج في الحمل التدريبي
- مبدأ الاستمرارية
- مبدأ الفروق الفردية
- مبدأ التحميل والتكيف
- مبدأ التنوع
- مبدأ الشمولية
- مبدأ التخصص ( الاختصاص)

#### خامساً: أهمية علم تدريب كرة القدم

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- تنظيم العملية التدريبية بشكل علمي.
- تحقيق النتائج الإيجابية وتقليل العشوائية في التدريب.
- إعداد لاعبين متكاملين بدنياً وفنياً ونفسياً.




المحاضرة الرابعة: انواع و طرق التدريب في كرة القدم

### التدريب المستمر (Continuous Training)

يعتبر التدريب المستمر (Continuous Training) في كرة القدم حجر الزاوية لتطوير الأداء البدني والفني والذهني للاعبين. في عام 2025، تطور هذا المفهوم ليشمل دمج التكنولوجيا المتقدمة مع أساليب التدريب التقليدية لضمان استدامة العطاء وتقليل الإصابات .

#### 1. مفهوم التدريب المستمر وخصائصه

- **الأداء المتواصل:** يتميز هذا الأسلوب بأداء التمارين لفترات طويلة (الجري، السباحة، أو تدريبات الكرة) دون فترات راحة بينية.
- **الشدة والحجم:** يعتمد على "شدة حمل منخفضة" مقابل "حجم حمل كبير"، مما يساهم في الارتقاء بالقدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( $VO_2$  max).
- **قاعدة الاستمرارية:** يُعد التدريب المتواصل أساساً للوصول إلى المستويات العليا، حيث إن اللياقة البدنية لا يمكن "تخزينها" بل تتطلب صيانة دائمة .

#### 2. الفوائد الرئيسية للاعبين كرة القدم

- تعزيز كفاءة القلب والجهاز التنفسي: يساعد القلب والرئتين على إمداد العضلات بالأكسجين بكفاءة أعلى، مما يقلل من التعب أثناء المباراة.
- تطوير التحمل والسرعة: يساعد في تنمية "المدامومة" (Endurance) ، وهي القدرة على الحفاظ على رتم لعب عالٍ طوال 90 دقيقة.
- بناء الذاكرة العضلية: يساهم الاستمرار في التدريب على المهارات الأساسية (كالتسديد والتمرير) في تحويلها إلى ردود فعل لا إرادية دقيقة.
- الجانب النفسي والذهني: تزيد اللياقة العالية من ثقة اللاعب بنفسه وتقلل من القلق والتوتر أثناء المنافسات .


### 3. توجهات التدريب الحديثة

- التدريب المعتمد على البيانات: استخدام الأجهزة القابلة للارتداء (GPS) لمراقبة الحمل البدني اللحظي ومعدل ضربات القلب، مما يسمح للمدربين بتخصيص التدريب لكل لاعب بناءً على حالته الفسيولوجية.
- الذكاء الاصطناعي والتحليل التكتيكي: في 2025، أصبحت خوارزميات الذكاء الاصطناعي جزءاً من التدريب اليومي للتنبؤ بحالات الإجهاد وتحديد الوقت الأمثل للراحة.
- المحاكاة والواقع الافتراضي: توفر تجارب غامرة للاعبين لمحاكاة سيناريوهات المباريات وتطوير مهارات اتخاذ القرار تحت ضغط زمني ومكاني .

### 4. هيكل البرنامج التدريبي المثالي

- التكرار : يتدرب اللاعبون عادةً من 5 إلى 6 أيام في الأسبوع.
- الاستشفاء النشط : يُخصص يوم واحد على الأقل أسبوعياً للراحة التامة أو الاستشفاء النشط (تمارين منخفضة جداً في الشدة) لتجنب "الإفراط في التدريب" الذي قد يؤدي لإصابات عضلية.
- التنوع : يتم الدمج بين الجري المستمر وتدريبات "الفارتلك" (تغيير السرعات) لمحاكاة طبيعة مباراة كرة القدم المتقلبة.


## المحاضرة الخامسة: أنواع و طرق التدريب في كرة القدم

### التدريب الفتري:

يُعد التدريب الفتري (Interval Training) من الركائز الأساسية في تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم لعام 2025، حيث يحاكي طبيعة اللعب المتقطعة التي تجمع بين الركض السريع، المشي، والتحركات الانفجارية .

### مفهوم التدريب الفتري

يعتمد هذا النوع من التدريب على التبادل المنظم بين فترات من الجهد البدني المكثف (شدة عالية) وفترات من الراحة الإيجابية أو النشاط الخفيف (مثل الجري البطيء أو المشي). يتم تحديد المسافات والأزمنة مسبقاً من قبل المدرب .

### أنواع التدريب الفتري في كرة القدم

#### 1. التدريب الفتري مرتفع الشدة: (HIIT)

- الهدف: تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، القوة، والأداء) والسرعة القصوى.
- الشدة: تصل إلى 95% - 90% من نبضات القلب القصوى.
- الراحة: قصيرة نسبياً (من 10 إلى 150 ثانية)، وتهدف لعدم الوصول للشفاء التام لبناء قدرة اللاعب على العمل تحت ضغط الأكسجين.

#### 2. التدريب الفتري منخفض الشدة:

- الهدف: تنمية التحمل العام، تحسين السعة الحيوية للرئتين، وتطوير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- التأثير: يساعد في تأخير ظهور التعب وزيادة قدرة الدم على حمل الأكسجين .

### فوائد التدريب الفتري للاعبين

- رفع القدرة الهوائية واللاهوائية: يُنمي قدرة اللاعب على الركض لمسافات طويلة (تحمل) والقيام بانطلاقات سريعة متكررة (انفجارية) خلال الـ 90 دقيقة.

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

- تحسين السرعة والرشاقة: يساهم في زيادة سرعة الانطلاق والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة.
- سرعة الاستشفاء: يُدرب الجسم على التخلص السريع من حمض اللبن (Lactic Acid)، مما يسمح للاعب باستعادة نشاطه سريعاً بعد المجهود العالي.
- الفعالية الزمنية: يوفر نتائج بدنية عالية في وقت أقصر مقارنة بالتدريب المستمر التقليدي .

أمثلة عملية (تطبيقات 2025)

- الجري المكوكي: الركض بسرعة عالية لمدة 30 ثانية يليه ركض بطيء (هرولة) لمدة 60 ثانية، مع التكرار لعدة مجموعات.
  - بروتوكول 4×4: الركض لمدة 4 دقائق بشدة عالية (90-95% من أقصى نبض)، تليها 3 دقائق راحة نشطة، ويُكرر 4 مرات.
  - الألعاب المصغرة: دمج التدريب الفتري في تمارين الكرة (مثل 3 ضد 3 أو 4 ضد 4) لتحقيق فوائد بدنية ومهارية في آن واحد .
- نصيحة تدريبية: يُوصى بإدراج حصة إلى حصتين من التدريب الفتري أسبوعياً خلال الموسم لضمان الحفاظ على القمة البدنية دون زيادة خطر الإصابة.


المحاضرة السادسة: التدريب التكراري

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

التدريب التكراري في كرة القدم هو وسيلة تدريبية تعتمد على أداء تمارين بدنية أو مهارية بشدة عالية جداً تقترب من الحد الأقصى، تتخللها فترات راحة كافية للسماح بالاستشفاء الكامل للاعب قبل التكرار التالي .

### خصائص التدريب التكراري

- الشدة العالية: تتراوح شدة الأداء بين 90% إلى 100 % من القدرة القصوى للاعب.
- فترات الراحة: تتسم بالراحة "الكاملة" أو الشبه كاملة، لضمان قدرة اللاعب على تكرار الأداء بنفس الكفاءة والسرعة.
- حجم التدريب: نظراً للشدة المرتفعة، يكون عدد التكرارات في المران الواحد محدوداً لتجنب الإجهاد المفرط .

### الفوائد البدنية والمهارية

يهدف هذا النوع من التدريب في كرة القدم إلى تطوير عدة جوانب حيوية:

1. تحسين السرعة: يُعد من أفضل الطرق لتطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي.
2. تنمية القوة: يساهم بفاعلية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
3. الذاكرة العضلية: يساعد التكرار المستمر للمهارات الأساسية (مثل التمرير والمراوغة) على تحويلها إلى استجابات تلقائية، مما يزيد من دقة اللاعب وثقته.
4. التكيف الفسيولوجي: يعمل على زيادة الطاقة المخزنة في العضلات وتحسين عمل الجهاز العصبي المركزي .

### أمثلة عملية في كرة القدم

- تمارين السرعة: الجري السريع لمسافات قصيرة (مثل 20-30 متر) بأقصى سرعة، مع راحة كاملة بين كل انطلاق.
- تمارين المهارة: تكرار تمرينات التسديد على المرمى أو الكرات العرضية بدقة قصوى، مع مراعاة منح اللاعب وقتاً لاستعادة نشاطه بين المجموعات.

### المحاضرة السابعة: التدريب الدائري

يُعد التدريب الدائري (Circuit Training) في كرة القدم أسلوباً تدريبياً عالي الكفاءة يعتمد على أداء مجموعة من التمارين (محطات) المتتالية مع فترات راحة قصيرة جداً بينها، مما يجمع بين تنمية المهارات الفنية واللياقة البدنية في وقت واحد .

### 1. مفهوم التدريب الدائري في كرة القدم

يتكون من 5 إلى 10 محطات تدريبية منظمة بشكل دائري، حيث يؤدي اللاعب تمريناً معيناً في كل محطة (لمدة زمنية أو بعدد تكرارات محدد)، ثم ينتقل مباشرة للمحطة التالية. يتم تكرار هذه الدورة الكاملة من 2 إلى 3 مرات في الوحدة التدريبية الواحدة .

## 2. فوائد التدريب

- تطوير القوة والسرعة : يُساهم بشكل مباشر في تحسين القوة العضلية والسرعة الانتقالية للاعبين.
- تعزيز التحمل الدوري التنفسي : يدمج بين التمارين الهوائية والمقاومة، مما يحسن من كفاءة القلب والأوعية الدموية.
- تحسين المهارات الأساسية : يمكن تخصيص المحطات لتشمل تمارين التمرير، الدرجة، والتسديد، مما يربط الجانب البدني بالمهاري.
- كفاءة الوقت : يسمح بتدريب عدد كبير من اللاعبين في مساحة محددة وبزمن قياسي .

## 3. مكونات محطة التدريب (أمثلة عملية)

يمكن تقسيم الدورة التدريبية لتشمل مهارات متنوعة كما يلي :

1. محطة الرشاقة : الجري المتعرج بين الأقماع. (Zigzag)
2. محطة المهارة : تمرير الكرة بدقة نحو أهداف صغيرة.
3. محطة القوة : تمارين وزن الجسم (مثل الضغط أو القفز).
4. محطة السيطرة : درجة الكرة وتغيير الاتجاه بسرعة.
5. محطة التسديد : ضرب الكرة بالرأس أو القدم نحو المرمى.

## 4. نصائح للتطبيق

- الإحماء والتهدئة : ضرورة البدء بإحماء شامل قبل الدخول في الدائرة لضمان سلامة العضلات.
- التدرج في الشدة : يُنصح بتعديل زمن العمل والراحة بناءً على الفئة العمرية ومستوى الجاهزية (مثلاً 30 ثانية عمل و15 ثانية راحة).
- التنوع : يجب تغيير التمارين دورياً لتجنب الملل وضمان استهداف مجموعات عضلية مختلفة.



محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

- الاستمرارية: القدرة على أداء أنشطة تشمل الجسم كاملاً بكثافة متوسطة إلى عالية لفترات زمنية طويلة.
- الكفاءة الوظيفية: زيادة سعة الرئتين، تحسين معدل ضربات القلب، ورفع قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين  $VO2 max$
- الفوائد الصحية: تقليل خطر أمراض القلب، تحسين مستويات الكوليسترول وضغط الدم، وتعزيز الصحة العقلية.
- الأمثلة: الجري، السباحة، ركوب الدراجات، والمشي السريع .

## 2- التحمل العضلي (Muscular Endurance)

هو قدرة عضلة واحدة أو مجموعة عضلية على تكرار انقباضاتها ضد مقاومة معينة (مثل الأوزان أو وزن الجسم) لفترة زمنية دون الشعور بالتعب .

### أهم الخصائص:

- التكرار: القدرة على أداء عدد كبير من التكرارات (Reps) بجهد أقل من الحد الأقصى للقوة.
- المقاومة: يركز على العضلات بشكل محدد لمقاومة الإجهاد وتراكم حمض اللاكتيك.
- النوعية: ينقسم إلى تحمل عضلي ثابت (مثل تمرين اللوح "Plank") وتحمل عضلي حركي (مثل تمرين الضغط "Push-ups")
- الارتباط الصحي: يرتبط بانخفاض نسبة الدهون في الجسم وتحسين الصحة الأيضية، خاصة عند الشباب .

### الفروق الجوهرية والخصائص المشتركة

وجه المقارنة	التحمل الدوري التنفسي	التحمل العضلي
التركيز الفسيولوجي	الجهاز الدوري (القلب) والتنفسي (الرئتين)	الأنسجة العضلية والمجموعات العضلية المحددة
الهدف الأساسي	تحسين النفس التحمل العام وحرق السعرات	بناء مقاومة التعب داخل العضلة وزيادة تكراراتها



شدة التدريب	شدة معتدلة إلى عالية لفترات ممتدة	تكرارات عالية بمقاومة منخفضة إلى متوسطة
----------------	---	--

ملاحظة: لتحقيق أفضل النتائج ، يُنصح بالدمج بين النوعين؛ حيث يوفر التحمل الدوري التنفسي الطاقة "الوقود"، بينما يوفر التحمل العضلي "القوة والتقنية" اللازمة لاستمرار النشاط دون إصابات.


### المحاضرة التاسعة: التحضير البدني في كرة القدم

#### تدريب الصفات البدنية

#### القوة:

يُعد تدريب القوة البدنية للرياضيين ركيزة أساسية للأداء الاحترافي، حيث لم يعد مجرد خيار تكميلي بل نظاماً علمياً متكاملًا يعتمد على البيانات لتحسين النتائج الميدانية .

#### خصائص تدريب القوة للرياضيين

تتميز البرامج التدريبية المخصصة للرياضيين المحترفين بسمات محددة تميزها عن التدريب العام:

- **الفردية والتخصص:** يُصمم التدريب وفقاً لاحتياجات كل رياضي ونوع الرياضة التي يمارسها (مثل القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة).
- **التدرج والزيادة في الحمل:** تعتمد على زيادة الشدة والحجم تدريجياً لتحفيز الجسم على التكيف المستمر وتجنب حالة الثبات في الأداء.

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

- الشدة العالية: غالباً ما تتراوح شدة التمرينات بين 80% و90% من أقصى قدرة للفرد، وقد تصل لـ 100% لتنمية القوى العظمى.
- التنوع الدوري: تغيير التمارين والأساليب بشكل منتظم لمنع الملل وضمان استجابة الجهاز العصبي والعضلي بشكل دائم.
- التوجه الوظيفي: التركيز على حركات تشبه المهارات الرياضية الفعلية (مثل النقل الحركي والضرب الساحق) لتعزيز كفاءة الحركة.

#### مميزات تدريب القوة للرياضيين:

يوفر تدريب القوة فوائد نوعية ترفع من تنافسية الرياضي وتطيل عمره المهني:

1. تعزيز الأداء الميداني: زيادة القوة الانفجارية، السرعة، والقدرة على التسارع، مما يترجم مباشرة إلى تفوق في المنافسات.
2. الوقاية من الإصابات: يعمل التدريب على موازنة العضلات وتقوية الأربطة والأنسجة الضامة، مما يقلل من مخاطر الإصابات الشائعة في الرياضات عالية الالتحام.
3. تحسين الاقتصاد العضلي: تصبح العضلات الأقوى قادرة على أداء نفس الجهد بتعب أقل، مما يحسن من قدرة التحمل خلال المباريات الطويلة.
4. الاستجابة العصبية السريعة: يحسن التدريب التواصل بين الدماغ والعضلات، مما يؤدي إلى انقباضات أسرع وحركات أكثر تنسيقاً.
5. الصحة النفسية والتركيز: يساهم في بناء الانضباط الذهني، تقليل القلق، وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على تحمل ضغوط المنافسة.
6. تطور تكنولوجي: الاعتماد المتزايد على البيانات (Data-driven) مثل مراقبة سرعة الرفع (VBT) ومؤشرات الاستشفاء لضمان الوصول لأقصى أداء دون الوصول للاحتراق البدني.

#### ➤ التدريب البليومتري (Plyometrics)

تُعد المزاجية بين تدريب القوة (Strength Training) والبليومتري (Plyometrics) وسيلة فعالة لتطوير القوة الانفجارية والسرعة. إليك ملخص لكل منهما وكيفية دمجهما:

#### 1. تدريب القوة (Strength Training)

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

- الهدف: زيادة قدرة العضلات على توليد أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة (مثل الأوزان).
- الفوائد: تقوية الأوتار والعظام، زيادة الكتلة العضلية، وتحسين الاستقرار الهيكلي للجسم.
- أمثلة: السكوات (Squats)، الرفعة المميتة (Deadlift)، وضغط الصدر (Bench Press)

## 2. تدريب البليومتري (Plyometrics)

- الهدف: تحويل القوة العضلية إلى سرعة وانفجارية من خلال دورة "التمدد والتقليص" (Stretch-Shortening Cycle).
- الفوائد: تحسين سرعة رد الفعل، زيادة ارتفاع القفز، وتحسين سرعة الانطلاق.
- أمثلة: قفز الصندوق (Box Jumps)، القفز العميق (Depth Jumps)، وتمارين الضغط مع التصفيق

## 3. كيفية الدمج (Complex Training)

- أفضل طريقة لدمجهما هي نظام "التدريب المركب"، حيث يتم أداء تمرين قوة ثقيل يتبعه مباشرة تمرين بليومتري مشابه في الحركة
- مثال للجزء السفلي: أداء مجموعة من "السكوات" بوزن ثقيل، ثم الانتقال فوراً لأداء "قفز الصندوق".
- مثال للجزء العلوي: أداء "ضغط الصدر" بالأوزان، ثم الانتقال لأداء "تمارين ضغط انفجارية".

## 4. نصائح هامة

- الاستشفاء: تتطلب تمارين البليومتري جهداً عالياً على الجهاز العصبي؛ لذا يجب ترك 48-72 ساعة بين الجلسات المكثفة.
- التدرج: لا تبدأ بالبليومتري عالي الشدة إلا بعد بناء قاعدة جيدة من القوة العضلية لتجنب إصابات المفاصل.
- السطح: تدرب على أسطح ممتصة للصدمات (مثل العشب أو بساط النادي) لتقليل الضغط على الركبتين والكاحل



### المحاضرة العاشرة: التحضير البدني في كرة القدم

#### تدريب الصفات البدنية

##### السرعة:

تدريب السرعة في كرة القدم ضروري للتحرك السريع، وتجاوز الخصوم، والدفاع، ويتضمن مزيجًا من السرعة الانفجارية (التسارع، تغيير الاتجاه) وسرعة التحمل (الركض المتكرر)، مع التركيز على تقنيات الجري الصحيحة، القوة العضلية، ودمجها بالكرة، مع فترات راحة كافية ووضعها في بداية الحصة التدريبية لتحقيق أقصى فعالية، وهذا يساعد اللاعب على تحقيق أداء أفضل في المواقف الهجومية والدفاعية .

##### مميزات تدريب السرعة في كرة القدم

- التفوق الهجومي: يُمكن اللاعب من تجاوز المدافعين وخلق فرص للتسجيل (الانطلاقات السريعة).
- فعالية دفاعية: يساعد المدافعين على اللحاق بالمهاجمين، قطع التمريرات، وإيقاف الهجمات.
- تحسين الأداء العام: يرفع من مستوى القدرات البدنية للاعب، ويجعله أكثر حيوية طوال المباراة.
- تطوير مكونات السرعة: يشمل تحسين سرعة رد الفعل، التسارع، السرعة القصوى، والرشاقة (تغيير الاتجاه) .

##### خصائص تمارين السرعة (المبادئ)

- الخصوصية: دمج السرعة مع مهارات كرة القدم (بالكرة، تغيير الاتجاه، مع التصفيق).
- الكثافة العالية: التمارين تكون قصيرة وقوية جدًا (100% جهد).
- الراحة الكافية: فترات راحة طويلة بين التكرارات (2-3 دقائق) للحفاظ على الجودة.
- التوقيت: تمارين السرعة يجب أن تكون في بداية الحصة التدريبية.
- التحميل (التنوع): تقسيم التدريب (تقنية الجري، السرعة القصوى، السرعة المدمجة باللعب).

#### أمثلة على التمارين والمكونات

- تقنية الجري: التركيز على طول الخطوة وتكرارها، رفع الركبة، وحركة الذراعين.
- التسارع: انطلاقات قصيرة (10-20 متر) بسرعات عالية، تغيير الاتجاه بزاوية 90 درجة.
- الرشاقة (Agility): تمارين تغيير الاتجاه السريع مع الكرة أو بدونها.
- القوة الانفجارية: تمارين البليومترية (القفزات) لتقوية العضلات وتوليد قوة مفاجئة.
- السرعة القصوى: الجري لمسافات أطول (30-40 متر) بأقصى سرعة.
- الدمج باللعب: مباريات مصغرة (Small-sided games) لربط السرعة بالظروف الواقعية للمباراة.

#### أنواع السرعة الأساسية:

1. السرعة الحركية/الجري، الانتقالية: (Movement Speed) سرعة اللاعب في قطع مسافة معينة، وتُقسم إلى:
  - التسارع: (Acceleration) الوصول إلى السرعة القصوى بسرعة (مهم للانطلاقات).
  - السرعة القصوى: (Maximum Speed) أقصى سرعة جري في خط مستقيم.
  - تحمل السرعة: (Speed Endurance) القدرة على تكرار السرعات العالية طوال المباراة.
2. سرعة الاستجابة ورد الفعل: (Reaction/Cognitive Speed) سرعة اتخاذ القرار الصحيح في جزء من الثانية والاستجابة للمواقف التكتيكية.

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

3. السرعة الفنية (Technical Speed) الرشاقة: سرعة تنفيذ المهارات بدقة، مثل  
اللمسة الواحدة والتمرير السريع، وهي أساس سرعة الفريق .

#### أهم التمارين التدريبية:

- تمارين الانطلاق (Acceleration Drills): الانطلاقات من وضع الثبات، الجري السريع لمسافات قصيرة (10-20م).
- تمارين الرشاقة وتغيير الاتجاه (Agility Drills):
  - سلم الرشاقة (Agility Ladder) بأنواعه (جانبي، مستقيم).
  - تمارين المخاريط (Cones) مثل "L-Drill" لتغيير الاتجاه.
  - الجري الجانبي (Carioca).
- تمارين القوة الانفجارية (Explosive Power): التمارين القفزية وتمرين المقاومة لزيادة قوة الساق.
- تمارين تحمل السرعة (Speed Endurance): مباريات مصغرة (Small-Sided Games) مع التركيز

#### المراجع

- "فسيولوجيا التدريب والرياضة" للدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح: يغطي الجوانب البيولوجية والفسيولوجية للتدريب.
- "أساسيات في التعلم الحركي" للدكتورة ناهدة عبد زيد الدليمي: يتناول كيفية اكتساب المهارات الحركية.
- منهجية التدريب الرياضي " شتيوي عبد المالك, قلاتي يازيد " 2019 الجزائر
- "قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم" لـ منذر هشام الخطيب و علي الخياط: يركز على الإعداد البدني للاعبين.
- كتب ورسائل جامعية متاحة عبر الإنترنت تتناول مناهج التدريب، مثل تلك الموجودة في جامعات الجزائر .
- مراجع وتطبيقات حديثة:
- "مدرّب كرة قدم الأداء: دليل التطوير الإيجابي للاعبين" لـ ديف رايت: يركز على تطوير اللاعبين بطرق إيجابية وحديثة.

محاضرات في مقياس كرة القدم . المستوى: السنة الأولى ماستر. الدكتور: شتيوي عبد المالك  
السنة الجامعية: 2025-2026

- مواقع مثل : /sport science [Player Development Project](#) تقدم مقالات وأدلة حول منهجيات التدريب الحديثة، مثل الطريقة الإسبانية المتكاملة والتدريب القائم على الألعاب .و على السرعة والمنافسة، أو تدريبات متقطعة (Interval Training)