

المحاضرة الرابعة: أهمية عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم (التحمل، السرعة، القوة)

1- مفهوم الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ويعرف بأنه:

- العلمية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية و الحركية.
 - الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية و الضرورية لدى الفرد الرياضي.
 - الإعداد البدني هو تحضير اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى و متطلبات مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل عل تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة.
- هذه التعاريف للإعداد البدني ترتبط بمفهوم اللياقة البدنية و الحركية ما يقودنا إلى ضرورة التطرق إلى ذلك لأجل فهم شامل للتحضير البدني.

2- مفهوم اللياقة البدنية:

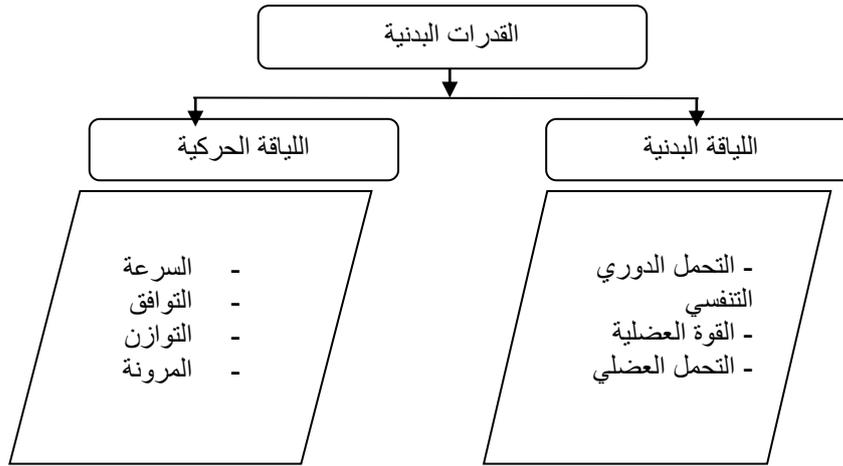
تشكل اللياقة البدنية أو القدرات البدنية في كرة القدم عاملا هاما و أساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، و كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر عالي و كبير من الإمكانيات و القدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد و أداء فني سليم.

ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطوره لدى يمكن القول أن اللياقة البدنية في الإستعداد البدني و النفسي الذي يؤهل الرياضي إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.

خلاصة القول: إن التحضير البدني يهدف إلى الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم.

إن: ما هي عناصر القدرات البدنية.

هناك من العلماء من يميز ويصنف القدرات البدنية الى مجموعتين اللياقة البدنية و اللياقة الحركية، وذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها، فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين، وتشمل مكوناته: القوة العضلية، التحمل العضلي، الجلد الدوري التنفسي و المرونة. بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية عادة للدلالة على مدى كفاءة اللاعب في أداء المهارات الحركية الأساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن: السرعة، القدرة العضلية، التوافق الحركي، الرشاقة و التوازن.



3-8 أنواع الإعداد البدني:

يختلف الإعداد البدني حسب المرحلة التي يتم فيها تحسين و تثبيت القدرات البدنية لدى اللاعبين وذلك تبعاً لمخطط الموسم الرياضي وذلك على النحو التالي.

- الإعداد البدني العام :

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات

و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات لتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة.

- الإعداد البدني الخاص :

وهو موجه نحو تقوية أنظمة أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و

سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد. كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لا يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم

- الإعداد البدني في مرحلة المسابقات :

و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا (عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008)

- الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية :

وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمرينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ.

4- عناصر اللياقة البدنية وطرق تطويرها في رياضة كرة القدم:

1- التحمل:

-**تعريفه:** بصورة 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 و ارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة و الناتجة من البيئة.

والتحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية و المهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بالإجهاد و التعب.

-أنواع التحمل: التحمل في كرة القدم نوعان.

التحمل العام: وهو قدرة اللاعب على الإستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعة العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى انجاز الجهازين الدوري و التنفسي عاليا بما يؤثر الأداء التخصصي في كرة القدم.

التحمل الخاص: وهو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دن الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات و القدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة و السرعة و الرشاقة طوال المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

وينقسم التحمل الخاص إلى ثلاثة أنواع تعد صفات بدنية مركبة وهي:

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة.

3- تحمل الأداء

1- تحمل السرعة: وهو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة و التحمل لأن

اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة. وهي تعرف بأنها مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توفيا الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 إلى 30 ثانية. ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى:

- تحمل السرعة القصوى.

- تحمل السرعة الأقل من القصوى.

- تحمل السرعة المتوسطة.

- تحمل السرعة المتغيرة.

2- تحمل القوة: هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز

بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه 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 بقوى من مسافات مختلفة و الوثب 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 خطية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة، وهذه القدرة لها علاقة إيجابية تجمع بين الرشاقة و التحمل عن طريق تكرار أداء المهارات الأساسية لفترة طويلة نسبيا بتوافق جيد وكفاءة وحيوية.

ما يجب مراعاته عند التخطيط لتنمية التحمل:

- التأكيد على التدرج أثناء تنمية و تطوير التحمل في الفترة التحضير العام وذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة بشدة متوسطة بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون فترة 48 ساعة بين التدريب و الآخر.
- سرعات الجري تكون من الأقل من المتوسط فالمتوسط ثم العالي مع الخلط بين السرعات والعمل على تنمية تحمل القوة.
- استخدام التدريبات بالكرة في فترة التحضير الخاص لمسافات مختلفة مع التركيز على تحمل السرعة في مسافات قصيرة ومتنوعة.
- في فترة المنافسة التركيز على تحمل السرعة وتحمل الأداء وذلك مع احترام مبدأ التدرج بما يتناسب ومتطلبات المباريات.
- يجب مراعاة فترات الراحة بين التكرارات عند تنمية التحمل الخاص بشرط أن لا يقل معدل نبض القلب عن 120-130 نبضة في الدقيقة.
- مراعاة ترتيب تنمية الصفات البدنية في الوحدة التدريبية فتنمية التحمل يكون عقب القدرات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة، الرشاقة، المرونة. حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على تنمية باقي العناصر الأخرى.

طرق التدريب لتنمية التحمل:

1- طرق التدريب المستمر:- تحتوي هذه الطريقة على ثلاثة طرق وهي:

- **طريقة الحل المتواصل:** تهدف هذه الطريقة إلى تحسين القدرة على الهوائية و الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين من خلال الجري بسرعة منتظمة، وتستخدم هذه الطريقة لتنمية التحمل العام.
- **طريقة التبادل (الفارتك):** هذه الطريقة أيضا تهدف إلى تحسين القدرات الهوائية لكن يكون ذلك عن طريق الجري لمسافات غير منتظمة وبسرعات غير منتظمة أيضا.
- **طريقة الحمل المتغير:** تهدف إلى تحسين القدرات الهوائية من خلال الرفع من معدلات نبض القلب لمسافة قصيرة والإعتماد على التعويض خلال الجري لمسافات الطويلة.

2- طريقة التدريب الفتري:

- أ- **منخفض الشدة:** تهدف طريقة التدريب الفكري بصفة خاصة إلى تحسين مستوى عمل القلب والدورة الدموية.
- ب- **مرتفع الشدة:** الهدف منها تنمية تحمل السرعة والإعداد للمتطلبات الخاصة لمنافسة المباريات من خلال التدريب الفكري القصير الزمن.
- 3- **طريقة التدريب التكراري:** تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصية والمتوسطة و الطويلة) مع مراعاة أداء عدد بسيط من التكرارات لارتفاع درجة شدة الأداء، وإعطاء فترات راحة كاملة لتمكين الجهازين الدوري والتنفسي من العودة إلى الوضع العادي.
- 1- **السرعة:**

- السرعة بمفهومها العام هي قابلية الفرد على القيام بعمل ما في أقل وقت ممكن.
- تعني السرعة في كرة القدم قدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. وتظهر السرعة في أشكال متعددة في المباريات مثل سرعة تغيير الإتجاه، سرعة الوثب لضرب الكرة، سرعة الوثب لمسافات قصيرة، سرعة التميرير و التحرك، سرعة رد فعل الحارس لمنع هدف محقق.

-أنواع السرعة:

- 1- **سرعة الانتقال (العدو):**
هي 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 من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها.

- 2- **سرعة الأداء (السرعة الحركية):**
وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن. ومن أمثلة ذلك سرعة التميرير و التصويب و الجري بالكرة و المحاورة للتخلص من المدافع.

- 3- **سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل):**
وهي قدرة اللاعب للإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

مبادئ عامة لتنمية السرعة في كرة القدم:

- نبدأ تحسين السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم نستخدم الكرة.
- الإحماء ضروري جدا كتهيئة للجهاز العضلي العصبي وتفادي الإصابات قبل إجراء تمارين السرعة .

- الاعتماد على التدرج في تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية مظاهر التعب على اللاعب.
- حث اللاعب على التدريب بأقصى سرعة أثناء تكرار التمرين والإسترجاع بين التكرارات.
- يجب إعطاء فترات كافية للإستشفاء ليتمكن اللاعب من تكرار التدريب بأقصى سرعة.
- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات و الأربطة.
- تبرمج تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد و تستمر أثناء مرحلة المنافسات وأن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد الإحماء ويجب تنفيذها قبل تدريبات التحمل.
- لتحسين السرعة نتبع طريقة الحمل التكراري لأن ذلك يسمح بسرعة العودة باللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تتخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.
- يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً مع استخدام شدة تتراوح بين 85 إلى 100% من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدد مجموعات من 3 إلى 6 مع فترة راحة من 2 إلى 6 دقائق.
- يجب التنوع في طرق و الوسائل و التدريبات و كذا الوضعيات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل تحسير سرعة اللاعب و زيادة دافعيته بإتباع تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين.

2- القوة العضلية:

- لا نبالغ إذا قلنا أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية، فاللاعب إذا لم يكن قويا لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية إلى الأمام إذ تعد أساس العديد من الصفات البدنية المركبة كقوة السرعة و تحمل القوة ، و تعرف القوة العضلية بأنها :
- أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى قوة خارجية.
- مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات الرياضي.
- إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها.

-أهمية القوة العضلية بالنسبة للاعب كرة القدم:

- تلعب القوة العضلية تلعب دوراً هاماً في زيادة السرعة والرشاقة لدى لاعب كرة القدم.

- تمكن القوة العضلية من تنفيذ أفضل وأداء جيد للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.
- تعد القوة العضلية عامل هام في تفادي الإصابات الرياضية خاصة العضلية منها.
- تعد القوة العضلية عاملا مهما في العديد من المهارات الأساسية منها التصويب على المرمى، الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس، رمية التماس، المحاورة و كذا مهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة.

-أنواع القوة العضلية:

تقسم القوة العضلية إلى:

1- القوة العظمى (القصوى):

وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا. مثال ذلك: رفع الأثقال وكمال الأجسام وبعض مواقف المصارعة.

-خصائص القوة العظمى (القصوى):

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي تتراوح ما بين 1 و 15 ثانية.
- يمكن قياس القوة القصوى للفرد الرياضي بتكرار مقاومة الثقل الذي يمكن

مقاومته

مرة واحدة فقط.

2- القوة المميزة بالسرعة:

وهي مركب من السرعة و القوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع، ما يعني المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن، فبذلك هي المظهر السريع للقوة العضلية. وتعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تظهر فيها كثيرا صفة القوة المميزة بالسرعة كالتصويب و المراوغة و القفز لضرب الكرة بالرأس.

-خصائص القوة المميزة بالسرعة:

-الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلي، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.
- يمكن قياس القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

3- تحمل القوة:

هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة. إن بعض أنواع الأداء في رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف والكثير من مهارات

الرياضات الجماعية ككرة القدم تتطلب استمرار إخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبياً أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء.

- خصائص تحمل القوة:

- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية ، ويقل عن العدد المنقبضة عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تكون متوسطة.
- الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

- ومن الأمثلة تطبيقية لتحمل القوة (القوة المستمرة) الجري والسباحة والتجديف والدراجات لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية.

- يمكن تحديد تحمل القوة أي قياسها بأكبر عدد ممكن من تكرارات الأداء والتي يمكن أن يؤدي باستخدام % 75 من الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحد فقط. ويمكن ويمكن توضيح الفرق بين خصائص كل نوع من القوة من خلال الجدول رقم الموالي:

الجدول رقم (): يوضح أنواع القوة العضلية و الخصائص التي تتميز بها.

زمن استمرار الإنقباض العضلي	سرعة الإنقباض العضلي	عدد الألياف العضلية المشاركة	الخصائص المميزة للقوة
			نوع القوة العضلية
من 1 إلى 15 ثانية	بيبطء - ثبات	أكبر عدد ممكن	القوة القصوى
جزء من الثانية إلى ثانية واحدة	أسرع ما يمكن	عدد كبير جدا	القوة المميزة بالسرعة
45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق	انقباضات ذات سرعة متوسطة	عدد قليل	تحمل القوة

مبادئ عامة لتنمية القوة العضلية في كرة القدم:

- أن يسبق تدريبات القوة إحماء جيد حتى يتفادى الرياضي الإصابات.
- اختيار تمارين القوة العضلية يتم بناء على المجاميع العضلية العاملة بحسب الهدف و الفترة التدريبية (تحضير عام، الخاص أو المنافسة).
- اختيار التدريبات مناسبة لعمر اللاعب و مقدرته العضلية.
- أن تتخلل التدريبات الخاصة بالقوة مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة العضلات التي قامت بالعمل.
- أن يتم تحديد حجم الحمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار وأن تتناسب فترات الراحة البينية مع حجم وشدة الحمل.

- 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 زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجياً بما يتناسب مع تقدمه في تعلم وإتقان المهارات الحركية.

- أن يتم تشكيل عناصر الحمل للأسس و القيم التي تتصف بها الأحمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال اختيار أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل الحمل التدريبي، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (٠): يوضح تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية.

متغيرات الحمل اتجاه التدريب	طريقة التدريب	شدة المثير (درجة الحمل)	عدد مرات التكرار (المجموعة)	عدد مج	طول فترة الراحة
القوة القصوى	-التكراري -حمل الأثقال -التبادلي -التدريب الهرمي -الإنقباض التابث	85- %100	10-2 تكرار	6-3 مرات	3 إلى 5 دقائق 48 ساعة بين الوحدتين
القوة المميزة بالسرعة	تمريبات الوثب تمريبات بالكرة الطبية تمريبات مزدوجة تمرين الفتري مرتفع الشدة	30- %70	10-6 تكرار	6-4 مرات	4-3 دقائق
تحمل القوة	-التدريب المستمر -تمرين فتري منخفض الشدة	40- %60	20-15 تكرار	5-3 مرات	30-60 ثانية