الرشاقة :

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة علي تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن **يراعى المدرب الاتي:**

1 دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.

2 . الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.

.3 تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

وتعلم الرشاقة يلقى عبئاً على الجهاز العصبي المركزي. لذلك لا تعطى تمرينات عيوب الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التي تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة في سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم في الاستحواذ على الكرة كما تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وتلعب **التمرينات البدنية** دوراً كبيراً في **تنمية الرشاقة** والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

- الألعاب الصغيرة.
- كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.
- الجمباز الأرضي والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.
- الألعاب الأكر وباتية.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:

- تمرينات فنيه إجبارية.
- السيطرة على الكرة.
- تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.

- التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماما
- الضرب الكرة نصف العالية بالرأس.
- الجري المتعرج بالكرة بين أعلام (زكزاك).
- تمرينات تعليم الخداع بالجذع

وتؤدى تمرينات الرشاقة طوال العام في جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات

المرونة:

المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم. وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار. وابضا لكون على قسمين (المرونة الابجابية والمرونة السلبية)ويستحسن أن يكون التمرين يوميا حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمرين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

التحمل:

ويعنى التحمل هو مدى مقدرة اللاعب على الاستمرار بأدائه طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

كما يعني التحمل في كرة القدم حجر الزاوية في اللياقة البدنية للاعب؛ فهو القدرة على مقاومة التعب والمحافظة على الكفاءة الفنية والبدنية والذهنية طوال وقت المباراة (90 دقيقة أو أكثر).
يُقسم التحمل في كرة القدم إلى نوعين رئيسيين: التحمل العام والتحمل الخاص.

أولاً: التحمل العام:

1- المفهوم:

هو قدرة الأجهزة الحيوية في الجسم (القلب، الرئتان، والدورة الدموية) على الاستمرار في بذل مجهود بدني متواصل متوسط الشدة لفترات زمنية طويلة دون هبوط في الكفاءة. يُعرف أيضاً بـ التحمل الدوري التنفسي

2- خصائصه في كرة القدم:

- يتم الاعتماد فيه بشكل أساسي على النظام الهوائي لاستغلال الأوكسجين وإنتاج الطاقة.
- يشكل القاعدة الأساسية والبنية التحتية التي يُبنى عليها التحمل الخاص والسرعة.
- يساعد اللاعب على الحركة المستمرة بدون كرة، التغطية الدفاعية، وسرعة الاستشفاء أثناء توقف اللعب.

ثانياً: التحمل الخاص:

1- المفهوم:

هو قدرة اللاعب على تحمل أعباء الأداء البدني والمهاري المتكرر وبأعلى شدة ممكنة، والذي يماثل في طبيعته وحركاته ما يحدث فعلياً داخل المباراة. يُركز التحمل الخاص على النظام اللاهوائي ومقاومة تجمع حمض اللاكتيك في العضلات.

2- أقسام التحمل الخاص في كرة القدم:

- تحمل السرعة : القدرة على تكرار الانطلاقات السريعة لمسافات قصيرة ومترددة مع فترات راحة قصيرة دون فقدان السرعة القصوى.
- تحمل القوة :القدرة على تكرار المجهودات ذات القوة العالية، مثل القفز للكرات العالية (الارتقاء)، الصراعات البدنية، والتسديد القوي طوال وقت المباراة.
- تحمل الأداء المهاري :دقة تنفيذ المهارات (التمرير، الاستلام، التسديد) تحت تأثير التعب البدني الشديد وفي أواخر المباراة.