

## التضخم العضلي للاعبي كرة القدم

د. منصور الصويان – أستاذ التدريب الرياضي – جامعة الملك سعود



1. مما لا شك فيه أهمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم إلا أن التضخم العضلي للاعبي كرة القدم ليس بأهمية القوة العضلية القصوى والقدرة العضلية والتحمل العضلي، لاعبي النخبة لكرة القدم لديهم نمط جسم يتناسب مع متطلبات اللعب، نسبة الدهون منخفضة (7-19٪) عضلي مع شحوم منخفضة.
2. طبيعة الأداء في كرة القدم يتكون من أنشطة متقطعة تحتوي على اختلافات مفاجئة في الحركة والشدة. والتغيرات في تكوين نمط الجسم مثل زيادة الدهون أو التضخم العضلي الزائد لها تأثيرها على هذا النشاط. زيادة التضخم العضلي للاعب كرة القدم قد يكون له أثراً عكسية على صفات أخرى وكذلك الاستشفاء.
3. زيادة كتلة العضلات قد تكون ضارة للأداء الذي يتطلب التحمل مثل كرة القدم بسبب زيادة كتلة الجسم ولذا يجب تحسين القوة بأقل تضخم ممكن، لأن هذا سيؤدي إلى زيادة القوة النسبية و لتحسن ارتفاع القفز والسرعة، من الأفضل بناء تضخم ضئيل عند تدريب القوة القصوى للاعبي كرة القدم (Pedersen, et al (2019).