

في التربية البدنية والرياضية، تُقصد **المداومة (Endurance)** بالقدرة على مقاومة التعب والحفاظ على الأداء لفترة زمنية طويلة. وتختلف أنواعها حسب طبيعة الجهد (زمنه، شدته، ونوع النشاط)، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية.

◆ أولاً: أنواع المداومة من حيث المدة

1. المداومة القصيرة (Short-term endurance)

- المدة: من 30 ثانية إلى 2 دقيقة
- الشدة: عالية
- ✗ النظام الطاقي: لاهوائي (Lactique)

◆ أمثلة:

- ♂-فردية: سباق 400م، 800م
- ♂-جماعية: جري سريع متكرر في كرة القدم، هجوم سريع في كرة اليد

◆ تطبيق في الحصة:

- جري 200م × 4 مرات مع راحة قصيرة
- ألعاب صغيرة (4 ضد 4) بشدة عالية

2. المداومة المتوسطة (Medium-term endurance)

- المدة: من 2 إلى 8 دقائق
- الشدة: متوسطة إلى عالية
- ✗ النظام الطاقي: مختلط (هوائي + لاهوائي)

◆ أمثلة:

- ♂-فردية: سباق 1500م
- ♂-جماعية: فترات اللعب المستمر في كرة السلة

◆ تطبيق:

- جري 600م × 3
- تمارين لعب مستمر 5 دقائق

3. المداومة الطويلة (Long-term endurance)

- المدة: أكثر من 8 دقائق □
- الشدة: متوسطة أو منخفضة ●
- النظام الطاقوي: هوائي >

◆ أمثلة:

- □ ♀ - فردية: سباق 5000م، الماراثون
- ● - جماعية: المباراة الكاملة (90 دقيقة في كرة القدم)

◆ تطبيق:

- جري مستمر 12-20 دقيقة
- مباريات تدريبية كاملة

◆ ثانياً: أنواع المداومة من حيث طبيعة النشاط

1. المداومة العامة

- ✦ تطوير القدرة القلبية التنفسية بشكل عام
- ✦ لا ترتبط بنشاط معين

◆ أمثلة:

- الجري المستمر
- الدراجة
- القفز بالحبل

2. المداومة الخاصة

- ✦ مرتبطة بنشاط رياضي معين
- ✦ تشبه متطلبات المنافسة

◆ أمثلة:

- ● في كرة القدم: جري + تغيير اتجاه + كرة
- ☒ في كرة السلة: تنقل + قفز + تصويب

◆ثالثاً: أنواع المداومة حسب النظام الطاقوي

1. المداومة الهوائية

- تعتمد على الأكسجين
- جهد طويل ومنتظم

◆ أمثلة:

- الجري المستمر
- اللعب طويل المدة

2. المداومة اللاهوائية

تنقسم إلى:

◆ (أ) لائكية

- جهد عالي مع تراكم حمض اللاكتيك
- مثال: سباق 400م

◆ (ب) الأليكية

- جهد قصير جداً بدون حمض اللاكتيك
- مثال: انطلاقات قصيرة

◆رابعاً: المداومة في الألعاب الفردية vs الجماعية

♂♀ في الألعاب الفردية:

- تعتمد على الانتظام والاستمرارية
- مثال:
 - سباق المسافات الطويلة → مداومة هوائية
 - السباحة → مداومة عضلية وتنفسية

⊕ في الألعاب الجماعية:

- تعتمد على التغير في الإيقاع (Intermittent)
- مثال:
 - كرة القدم → جري + توقف + تسارع
 - كرة السلة → مجهود متقطع عالي

◆ خلاصة تربوية مهمة

في حصة التربية البدنية:

- في الابتدائي:
- نركز على المداومة العامة (ألعاب + جري خفيف)
- في المتوسط
- إدخال المداومة المختلطة (ألعاب صغيرة)
- في الثانوي : تطوير المداومة الخاصة حسب النشاط