

يعتمد تطوير المداومة (التحمل) في التربية البدنية والرياضية على مجموعة من الطرق التدريبية العلمية التي تختلف حسب الهدف (قدرة / استطاعة) ونوع النشاط (فردى / جماعى).

### ◆ أولاً: الطريقة المستمرة (Continuous Method)

#### ✓ التعريف:

أداء مجهود بدنى بدون توقف لفترة زمنية طويلة.

#### ✓ أنواعها:

##### 1. مستمرة منتظمة

- نفس الوتيرة طوال التمرين

#### ◆ مثال:

- جري 20 دقيقة بسرعة معتدلة

##### 2. مستمرة متغيرة (Fartlek)

- تغيير السرعة داخل نفس التمرين

#### ◆ مثال:

- 3 دقائق جري متوسط + 1 دقيقة سريع

#### ✓ الهدف:

- تطوير المداومة بالقدرة (الهوائية)

#### ✓ تطبيق:

- فردي: الجري الطويل
- جماعى: جري مع الكرة أو بدونها

## ◆ ثانياً: الطريقة الفترية (Interval Training)

✓ التعريف:

تبادل بين الجهد والراحة غير الكاملة.

✓ أنواعها:

### 1. فترية منخفضة الشدة

• شدة متوسطة + راحة قصيرة

◆ مثال:

• 200م × 8 / راحة 45 ثانية

☞ تطوير: المداومة الهوائية

### 2. فترية مرتفعة الشدة

• شدة عالية + راحة نسبية

◆ مثال:

• 100م × 10 بسرعة عالية

☞ تطوير: المداومة بالاستطاعة

✓ تطبيق:

- 🏃 سباقات متكررة
- ⚽ تمارين جري + تغيير اتجاه

### ◆ثالثاً: الطريقة التكرارية (Repetition Method)

✓التعريف:

جهد شبه أقصى أو أقصى مع راحة كاملة نسبياً.

✓مثال:

- 400م × 4
- راحة 3-5 دقائق

✓الهدف:

- تطوير القدرة اللاهوائية (تحمل الشدة)

### ◆رابعاً: الطريقة التنافسية (Competition Method)

✓التعريف:

التدريب في شكل منافسة حقيقية أو شبه حقيقية.

✓مثال:

- مباراة كرة قدم كاملة
- سباق بين التلاميذ

✓الهدف:

- تطوير المداومة الخاصة + الجوانب النفسية

## ◆ خامساً: الألعاب المصغرة (Small-sided Games)

### ✓ التعريف:

مواقف لعب بعدد قليل من اللاعبين ومساحة محدودة

### ✓ مثال:

• 3 ضد 3 لمدة 3 دقائق

• 2 ضد 2

### ✓ الهدف:

• تطوير:

- المداومة
- السرعة
- اتخاذ القرار

## ◆ سادساً: التدريب الدائري (Circuit Training)

### ✓ التعريف:

محطات تدريبية متنوعة (جري - قفز - قوة)

### ✓ مثال:

• محطة 1: قفز حبل

• محطة 2: جري

• محطة 3: تمارين قوة (30 ثانية لكل محطة)

### ✓ الهدف:

• تطوير المداومة العامة + القوة

## ◆ سابعاً: التدريب المتقطع (Intermittent Training)

✓ التعريف:

جهد قصير + راحة قصيرة جداً (يشبه اللعب الجماعي)

✓ مثال:

• 15 ثانية جري سريع + 15 ثانية راحة × 10

✓ الهدف:

• مناسب جداً للألعاب الجماعية (كرة القدم، السلة...)

## ◆ ثامناً: التدرج في تطوير المداومة

✦ مبدأ مهم:

1. نبدأ بـ:

☞ الطريقة المستمرة (بناء القاعدة)

2. ثم:

☞ الطريقة الفترية

3. ثم:

☞ التكرارية والتنافسية