

تطوير المداومة المتوسطة (Medium-term endurance) يحتل مكانة مهمة لأنه يربط بين التحمل الهوائي واللاهوائي، ويُستخدم كثيراً في الرياضات التي تتطلب جهداً من 2 إلى 8 دقائق بشدة متوسطة إلى عالية.

#### ◆ أولاً: خصائص المداومة المتوسطة

- المدة: 2 إلى 8 دقائق
- الشدة: متوسطة إلى عالية (70%–85%)
- ✂ النظام الطاقوي: مختلط (هوائي + لاهوائي)
- 🎯 الهدف: تأخير التعب مع الحفاظ على أداء جيد

#### ◆ ثانياً: الإجراءات العامة لتطويرها

##### 1. ✓ تحديد شدة العمل

- العمل بين 70% إلى 85% من القدرة القصوى
- 🛑 ليس أقصى جهد، بل جهد يمكن الاستمرار فيه

##### 2. ✓ تحديد زمن الجهد

- من 2 إلى 5 دقائق في التكرار الواحد

◆ مثال:

- جري 800 م – 1200 م

##### 3. ✓ تنظيم الراحة

- راحة غير كاملة
- من 1 إلى 3 دقائق

🛑 الهدف: الحفاظ على التعب الجزئي

##### 4. ✓ عدد التكرارات

- من 3 إلى 6 تكرارات حسب المستوى

## 5. ✓ مبدأ التدرج

- زيادة:
  - مدة الجهد
  - أو عدد التكرارات
  - أو تقليل الراحة

## 6. ✓ الإحماء الجيد

- جري خفيف + تمارين ديناميكية (10-15 دقيقة)

### ◆ ثالثاً: طرق التدريب المناسبة

#### 1. الطريقة الفترية متوسطة الشدة

- أهم طريقة لتطوير المداومة المتوسطة

#### 2. الطريقة المستمرة المتغيرة (Fartlek)

- تغيير الإيقاع داخل الجري

#### 3. الألعاب المصغرة

- خاصة في الألعاب الجماعية

#### 4. التدريب التنافسي الجزئي

- مواقف قريبة من المنافسة

### ◆ رابعاً: تطبيقات في الألعاب الفردية

□ ♂ مثال: سباقات نصف متوسطة (800م – 1500م)

### ◆ تمرين 1:

- 4 × 800م
- شدة: 75% - 80%
- راحة: 2 دقيقة

## ◆ تمرين 2:

- 1000م × 3
- شدة: متوسطة عالية
- راحة: 3 دقائق

## ◆ تمرين 3 (فارتلك):

- 4دقائق جري متوسط + 2 دقيقة سريع × 3

## 🎯 الهدف:

- تحسين القدرة على الاستمرار في جهد متوسط
- تأخير التعب

## ◆ خامساً: تطبيقات في الألعاب الجماعية

### ⚽ مثال: كرة القدم

## ◆ تمرين 1: جري متقطع متوسط

- 2دقيقة جري متوسط + 1 دقيقة راحة × 5

## ◆ تمرين 2: ألعاب مصغرة

- 4 ضد 4
- مدة: 4 دقائق
- راحة: 2 دقيقة
- تكرار: 4 مرات

## ◆ تمرين 3: جري مع الكرة

- تمرير + تحرك مستمر لمدة 3 دقائق

### 🏀 كرة السلة / كرة اليد:

- لعب مستمر 3-5 دقائق
- ضغط متوسط مع انتقال سريع

## ◆ سادساً: نموذج حصة مبسطة

□ الإحماء:

• جري خفيف + تمارين ديناميكية (10-15 دقيقة)

● الجزء الرئيسي:

• 800م × 3 (راحة 2 دقيقة)

• 4 ضد 4 (4 دقائق × 3)

● العودة للهدوء:

• جري خفيف + تمطيط

◆ سابعاً: أخطاء يجب تجنبها

× شدة عالية جداً (تتحول إلى مداومة قصيرة)

× شدة ضعيفة (تصبح مداومة طويلة)

× راحة طويلة (تفقد التأثير)

× غياب التدرج

◆ ثامناً: الفرق التطبيقي

المجال	فردى	جماعى
طبيعة الجهد	مستمر	متغير
التمارين	جري مسافات	ألعاب مصغرة
الهدف	إيقاع ثابت	تغيير الإيقاع

◆ خلاصة علمية

✓ المداومة المتوسطة = حلقة وصل بين التحمل والسرعة

✓ أفضل تطوير لها يكون عبر التدريب الفترى + الفارتك

✓ فى الألعاب الجماعية: الألعاب المصغرة هى الأفضل