

أولاً: خصائص المداومة القصيرة

- المدة: 30 ثانية إلى 2 دقيقة
- الشدة: عالية إلى قصوى
- ✗ النظام الطاقوي: لاهوائي لاكتيكي
- ⚡ الهدف: مقاومة التعب السريع (حمض اللاكتيك)

◆ ثانياً: الإجراءات العامة لتطويرها

1. ✓ اختيار شدة عالية

- العمل بين 80% إلى 95% من القدرة القصوى

2. ✓ تحديد مدة الجهد

- من 30 ثانية إلى 2 دقيقة

◆ مثال:

- جري 200م – 400م

3. ✓ تنظيم الراحة

- راحة غير كاملة (من 1 إلى 3 دقائق)
- ⚡ للحفاظ على الضغط اللاكتيكي

4. ✓ عدد التكرارات

- من 4 إلى 10 تكرارات حسب المستوى

5. ✓ التدرج

- زيادة:
 - عدد التكرارات
 - أو الشدة
 - أو تقليل الراحة

6. ✓ الإحماء الجيد

- ضروري لتجنب الإصابات وتحسين الأداء

◆ثالثاً: طرق التدريب المناسبة

1. الطريقة الفترية عالية الشدة

- جهد + راحة ناقصة

2. الطريقة التكرارية

- جهد قوي + راحة أطول نسبياً

3. الألعاب المصغرة

- مواقف لعب حقيقية بشدة عالية

◆رابعاً: تطبيقات في الألعاب الفردية

□♂ممثل: سباقات السرعة (200م – 400م)

◆تمرين 1:

- 300م × 5
- شدة: 90%
- راحة: 2 دقيقة

◆تمرين 2:

- 200م × 8
- شدة: عالية
- راحة: 1 دقيقة

◆تمرين 3 (تكراري):

- 400م × 4
- راحة: 4 دقائق

♂الهدف:

- تحمل التعب
- الحفاظ على السرعة رغم الإرهاق

◆ خامساً: تطبيقات في الألعاب الجماعية

⊕ مثال: كرة القدم

◆ تمرين 1: جري متقطع

• 30 ثانية جري سريع + 30 ثانية راحة × 10

◆ تمرين 2: ألعاب مصغرة

- 3 ضد 3
- مدة: 2 دقيقة
- راحة: 1 دقيقة
- تكرار: 5 مرات

◆ تمرين 3: جري + تغيير اتجاه

- 20م × ذهاب وإياب × 6
- راحة قصيرة

⊕ كرة السلة / كرة اليد:

- هجوم سريع متكرر
- ضغط دفاعي لمدة 1 دقيقة

◆ سادساً: نموذج حصة مبسطة

□ الإحماء:

- جري خفيف + تمارين ديناميكية (10 دقائق)

● الجزء الرئيسي:

- 200م × 6 (راحة 1 دقيقة)
- 3 ضد 3 (2 دقيقة × 4)

● العودة للهدوء:

- جري خفيف + تمطيط

◆ سابعاً: أخطاء يجب تجنبها

✗ راحة طويلة (تفقد التأثير اللاكتيكي)

✗ شدة منخفضة

✗ عدد تكرارات قليل

✗ غياب التدرج

◆ خلاصة علمية

✓ المداومة القصيرة = تحمل الشدة العالية

✓ تعتمد على التدريب الفتري والتكراري

✓ في الألعاب الجماعية = الأفضل هو الألعاب المصغرة