

## أولاً: المداومة بالقدرة (Capacité)

### ✓التعريف:

هي القدرة على الاستمرار في أداء جهد بدني لمدة طويلة بشدة متوسطة مع مقاومة التعب.

✍ترتبط أساساً بـ:

- النظام الهوائي
- الاقتصاد في الجهد
- التحمل العام

### ✓خصائصها:

- مدة طويلة (10 دقائق إلى أكثر)
- شدة متوسطة
- تحسين الجهاز القلبي التنفسي
- إيقاع منتظم

### ✓طرق تطويرها:

#### 1. الطريقة المستمرة (Continuous Training)

- جري مستمر بدون توقف

✍مثال:

- 15-30 دقيقة جري بوتيرة معتدلة

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

- تغيير السرعة داخل نفس الجري

✍مثال:

- 3 دقائق جري متوسط + 1 دقيقة سريع (تتكرر)

### 3. العمل بحجم كبير وشدة منخفضة

- زيادة المسافة بدل السرعة

✓ تطبيق في الرياضات:

□ ♂ - فردية:

- سباق 3000 م – 5000 م
- السباحة الطويلة

⊙ جماعية:

- تحمل اللعب طوال المباراة
- الجري المستمر مع تمرکز جيد

◆ ثانياً: المداومة بالاستطاعة (Puissance)

✓ التعريف:

هي القدرة على الحفاظ على جهد عالي الشدة لأطول مدة ممكنة.

☞ ترتبط بـ:

- النظام اللاهوائي (خصوصاً اللاكتيكي)
- القدرة على تحمل الشدة العالية
- مقاومة التعب السريع

✓ خصائصها:

- مدة قصيرة إلى متوسطة (30 ثانية – 5 دقائق)
- شدة عالية 🔥
- تراكم حمض اللاكتيك □
- تعب سريع 😓

✓ طرق تطويرها:

### 1. التدريب الفتري (Interval Training)

• جهد عالي + راحة غير كاملة

◆ مثال:

• 200م × 6 بسرعة عالية  
• راحة 1 دقيقة

### 2. التدريب التكراري (Repetition)

• جهد أقصى + راحة كاملة نسبياً

◆ مثال:

• 400م × 4 بسرعة شبه قصوى  
• راحة 3-4 دقائق

### 3. الألعاب المصغرة عالية الشدة

• (Small-sided games)

◆ مثال:

• 3 ضد 3 في كرة القدم لمدة 2 دقيقة بشدة عالية

✓ تطبيق في الرياضات:

□ ♂ جم فردية:

• سباق 400م – 800م  
• الترياتلون القصير

⊗ جماعية:

• التسارع المتكرر  
• الضغط العالي  
• الهجمات السريعة