

تطوير المداومة الطويلة (Long-term endurance) يُعد الأساس في الإعداد البدني، لأنه يرتبط بالقدرة على الاستمرار في الجهد لفترة طويلة (أكثر من 8 دقائق) بشدة متوسطة أو منخفضة، خاصة في الأنشطة التي تتطلب نفساً طويلاً.

#### ◆ أولاً: خصائص المداومة الطويلة

- المدة: أكثر من 8 دقائق (قد تصل إلى ساعات)
- الشدة: منخفضة إلى متوسطة (60%–75%)
- النظام الطاقي: هوائي
- الهدف: تحسين التحمل العام والقدرة القلبية التنفسية

#### ◆ ثانياً: الإجراءات العامة لتطويرها

##### 1. تحديد شدة العمل ✓

- بين 60% و75% من القدرة القصوى
- يجب أن يكون الأداء مريحاً نسبياً (يمكن التحدث أثناء الجري)

##### 2. تحديد زمن الجهد ✓

- من 10 إلى 45 دقيقة (حسب المستوى)

◆ مثال:

- جري مستمر 20 دقيقة

##### 3. الاستمرارية (بدون توقف) ✓

- أهم شرط هو العمل المتواصل

##### 4. حجم العمل ✓

- زيادة المدة والمسافة تدريجياً

##### 5. عدد الحصص ✓

- 2 إلى 3 مرات أسبوعياً

## 6. ✓ التدرج

- زيادة:
  - الزمن
  - أو المسافة
  - دون رفع الشدة كثيراً

## 7. ✓ الإحماء والتهنئة

- إحماء 10-15 دقيقة
- عودة تدريجية للهدوء

## ◆ ثالثاً: طرق التدريب المناسبة

### 1. الطريقة المستمرة المنتظمة

- جري بنفس الوتيرة

◆ مثال:

- 25 دقيقة جري مستمر

### 2. الطريقة المستمرة المتغيرة (Fartlek)

- تغيير الإيقاع

◆ مثال:

- 5 دقائق بطيء + 2 دقيقة أسرع

### 3. التدريب الطويل البطيء (LSD)

- جهد طويل بشدة منخفضة

### 4. التدريب التنافسي الطويل

- مباريات كاملة أو سباقات طويلة

## ◆ رابعاً: تطبيقات في الألعاب الفردية

□ ♂ ♀ مثال: سباقات المسافات الطويلة

### ◆ تمرين 1:

- جري 20-30 دقيقة
- شدة: 65%

### ◆ تمرين 2:

- 3000 م × 2
- راحة: 5 دقائق

### ◆ تمرين 3 (فارتلك):

- 30 دقيقة مع تغيير الإيقاع

### 🎯 الهدف:

- تحسين استهلاك الأكسجين
- تأخير التعب
- زيادة التحمل العام

## ◆ خامساً: تطبيقات في الألعاب الجماعية

### ⊕ مثال: كرة القدم

### ◆ تمرين 1: جري مستمر

- 15-20 دقيقة جري جماعي

### ◆ تمرين 2: لعب مستمر

- 8 ضد 8
- مدة: 10-15 دقيقة بدون توقف

### ◆ تمرين 3: جري مع الكرة

- تمرير وتحرك مستمر 10 دقائق

## كرة السلة / كرة اليد:

- لعب مستمر 8-10 دقائق
- تحركات مستمرة بدون توقف

### ◆ سادساً: نموذج حصة مبسطة

□ الإحماء:

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

### ● الجزء الرئيسي:

- جري 20 دقيقة مستمر
- لعب 8 ضد 8 (10 دقائق)

### ● العودة للهدوء:

- جري خفيف + تمطيط

### ◆ سابعاً: أخطاء يجب تجنبها

✗ رفع الشدة كثيراً (تفقد الطابع الهوائي)

✗ التوقف أثناء التمرين

✗ زيادة الحمل بسرعة كبيرة

✗ إهمال الاستمرارية

### ◆ ثامناً: الفرق بين الفردي والجماعي

المجال	الألعاب الفردية	الألعاب الجماعية
طبيعة الجهد	مستمر	شبه مستمر
التمارين	جري طويل	لعب مستمر
الهدف	التحمل العام	تحمل المباراة

## ◆ خلاصة علمية

✓المدائمة الطويلة = أساس التحمل البدني

✓تعتمد على الطريقة المستمرة

✓ضرورة لكل الرياضات حتى السريعة