

## عناصر اللياقة البدنية: الصفات البدنية

### التحمل: L'endurance

#### مفهوم التحمل:

يعرف تشكوف DATCHKOF التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد. بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

ويعرفه هارن انه مستوى قابلية التحمل تعانيه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والإعفاء.

وهناك قسمين من التحمل:

#### اولا: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرو بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م، 1500 م ، 5000 م.

و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي.

**ثانيا: التحمل الخاص:**

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية. ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (اللاهوائي).

**L'endurance se subdivise de différentes façons :**

**يمكن تقسيم او تصنيف الحمل حسب الحالات التالية:**

من حيث العضلات المشاركة نجد:

- المداومة العامة و المداومة الموضعي

**Sous l'ongle de la participation de la musculature on distingue:**

endurance générale et endurance locale.

**Sous l'ongle de la discipline, حسب الاختصاص**

endurance générale et endurance spécifique.

**Sous l'ongle de la production d'énergie musculaire : حسب نظام إنتاج الطاقة**

Endurance aérobie et anaérobie

**Enfin en fonction des différentes formes de sollicitation motrice, on**

distingue:

l'endurance -force, l'endurance force-vitesse et l'endurance -vitesse.

**Sous l'ongle de la durée : من زاوية المدة**

endurance de courte, moyenne et longue durée.

Tableau 1 : Les différentes formes d'endurance selon la durée. (Simonek, 1995)

الجدول 1: مختلف اشكال التحمل مصنفة حسب المدة. (سيمونيك، 1995)

Système Energétique	Durée	Endurance			Intensité
ATP-CP	7'' – 45''	Endurance Vitesse	Anaérobie	Spécifique	Maximale
L a	45''- 2'	L'endurance de courte durée			Sub-maximale
O2(L a)	2' – 8'	L'endurance de moyenne durée	Aérobie	Générale	Moyen
O2	> 8'	L'endurance de longue durée			Faible

## LES MOYENS ET METHODES : الوسائل و الطرق لتنمية التحمل

### الوسائل: MOYENS

الجري : العدو الريفي ....السباحة ..... La natation..... La course: footing, cross country....

## LES METHODES:: طرق تدريب التحمل

Méthodes d'entraînement طرق تدريب التحمل		Contenu d'entraînement محتوى التدريبي
Méthode de la course de longue durée طريقة الجري لمدة طويلة		<ul style="list-style-type: none"> <li>Course continue (en forêt, cross, piste) الجري المستمر ( في الغابة او علي المضمار)</li> <li>Changement de cadence en course de longue durée. Fart lek تغير أفاع للجري لمدة طويلة . الفارتلاك</li> </ul>
Méthode des intervalles طريق لفتري	Extensive منخفض الشدة	<ul style="list-style-type: none"> <li>Charges prolongées par Intervalles</li> <li>Charges de moyenne durée /intervalles</li> <li>Charges brèves /Intervalles</li> </ul>
	intensive مرتفع الشدة	<ul style="list-style-type: none"> <li>Course en côte الجري في المرتفع</li> <li>Course avec sauts الجري مع القفز</li> </ul>
Méthode des répétitions الطريقة التكرارية	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>Course En ligne الجري</li> <li>et Navette... ( ذهاب و أياب)</li> </ul>
Méthodes de Compétition طريقة المنافسة	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>Course à cadence donnée الجري بإيقاع محدد</li> <li>Course-test et contrôle الركد كأختبار و مراقبة</li> </ul>