

تمرينات التحمل المستمرة

اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمة

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى - قسم التربية البدنية



مفهوم وتعريف التحمل :

- يعد التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء ؛ والكثير من الفرق الرياضية ككرة السلة او كرة القدم خسروا السباق بسبب ضعف التحمل لديهم رغم ادائهم الفني المتميز ، وتعتمد سباقات المسافات الطويلة والماراثون اعتمادا اساسيا على عنصر التحمل لأنه يدخل بصورة اساسية كعنصر لياقة بدنية ، ويعرف التحمل (هو قدرة اللاعب على مقاومة اجهزته العضوية للتعب لفترة طويلة) ويعرف ايضا (هو قابلة مقاومة الاجهزة العضوية للتعب اثناء اداء التمرينات الرياضية)



وهناك جزئين من التحمل :

- التحمل العضلي :ويقصد به قدرة العضلات علة تكرار الانقباض العضلي لمرات عديدة ومقاومة التعب ضد العمل لفترات طويلة .
- التحمل الدوري التنفسي : ويقصد به قدرة الجهاز الدوري التنفسي (القلب ،الرئتين ، الدم ، الاوعية الدموية) على القيام بوظائفها لمدة طويلة ويعد حاليا اهم عناصر اللياقة البدنية .



انواع التحمل :

- التحمل العام :يعرف التحمل العام بأنه القدرة على الاستمرار بعمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة ، وتعد كفاءة اجهزة للاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس ويعتمد هذا التحمل على النظام الاوكسجيني بشكل خاص اي ان اكتساب الطاقة دون اكتساب الأوكسجين ويعتبر التحمل العام قاعدة للتحمل الخاص .
- التحمل الخاص :ويعرف التحمل الخاص بأنه امكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل بأستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها .

اهمية التحمل :

- يعتبر التحمل العام القاعدة الاساسية التي يستفاد منها في النشاط التخصصي (العبة الممارسة) اذا تساعد على تكيف جسم الرياضي (العضلة - الجهاز الدوري التنفسي) على تحمل اعباء الاحمال البدنية المختلفة .
- يؤدي الى عدم انخفاض شدة الاداء خلال تدخل عامل التعب .
- يؤدي الى سرعة العودة لحالة الاستشفاء .



شكرا لحسن اصغائكم



