**تحمل الدوري التنفسي وتقسيماته**

كما ذكر عصام عبد الخالق تقسيمات اخري للتحمل .......
اولا التقسيم الوظيفي
(أ)التحمل الدوري التنفسي....
يعتمد اساسا علي مد الخلايا بالاكسجين و المواد الغذائيها الازمه لها حتي تستمر في العمل بجانب سرعه التخلص من فضلات التعب تركيزا علي اشتراك اكثر عدد من المجموعات العضليه الكبيره وسلامه عمل الجهازين الدوري و التنفسي
تعريفات التحمل الدوري التنفسي ..
يعرفها عصام عبد الخالق وبارو
(مقدره المجموعات العضليه الكبيره علي الاستمرار في انقباضات عضليه متوسطه ولفترات طويله نسبيا و التي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط)
(كفاءه الجهازين الدوري و التنفسي علي العمل لفترات طويله )
يعرفه لارسون ويوكم
مقدره الفرض علي القيام بانقباضات مستمره طويله باستخدام عدد من المجموعات العضليه بقوه ولمده كافيه لالقاء عبء علي وظائف
الجهاز الدوري و التنفس)
يعرفها محمد صبحي حسنين
(كفاءه الجهازين الدوري و التنفسي علي مد العضلات العامله بحاجاتها من الوقود الازم لاستمرارها في العمل لفترات طويله)

(ب)التحمل العضلي ....
يعتمد اساسا علي قوه العضلات وسلامت التعاون بينها وبين الجهاز العصبي .ويعتبر التحمل العضلي في مقدمت القدرات البدنيه و الحركيه الضروريه لجميع انواع الانشطه الرياضيه التي تحتاج الي مستوي معين من القوه العضليه لفترات طويله نسبيا.
ويعرف بانه(قدره الفرض علي الاستمرارفي بزل جهد مع التغلب علي مقاومات زات شده اقل من الاقصي)

التقسم النوعي للتحمل

اولا التحمل العام

يعرف التحمل العام بقدره الفرد علي اداء نشاط بدني بشده مناسبه لمده طويله وهذا يتطلب العمل لاكبر جزذ من الجهاز العضلي و يكون هذا التحمل هو القاعه الاساسيه للتحمل الخاض.
تنميه التحمل العام
يفضل تنميه التحمل العان بمختلف الوان النشاط الرياضي خلال التمرينات المتتاليه المتشابهه ويؤكد ان التحمل العام هو الاساس للمستوي العالمي للمنافسات و ان مقدرت التحمل لها تاثيرها علي مختلف الانشطه و بصوره عامه يؤخد تطور الطاقه بوجود الاوكسجين لمقياس ذا اهميه كبيره لذالك..
ثانيا التحمل الخاص

تختلف الانشطه الرياضيه من حيث متطلباتها من التحمل طبقا للخصائص المميزه لها
و التحمل الخاص هو نتيجه ارتباط التحمل العام مع مكون المكونات البدنيه الاخري بعضها ببعض ( تحمل السرعه – تحمل القوه)
اذ ان المطلوب في المسابقات هوه استمرار الاداء الحركي للسرعه او للقوه المثلي وذلك لفتره زمنيه محدده مستخدما العمل العضلي باقصي مجهود.

تعريفات التحمل الخاص
يعرفها زايورسكي
(هي علاقه بين التحمل و نشاط بدني معين)

يعرفها اوزرلين
(قدره الرياضي علي مقاومه التعب الناتج عن انجاز بدني متخصص .بل ومدي قدرته علي انجازه بكفاءه عاليه وفي زمن محدد)

يعرفها كوروبكوف
(القدره علي انجاز عمل تخصصي لاطول زمن ممكن)

يعرفها متفيف
(قدره الرياضي علي انجاز نشاطه الخاص تحت شروط معينه .....
1. امكانيه القدره علي الاحتفاظ بمستوي كل القدرات البدنيه و المستوي المهاري الخاص اثناء المنافسه
2. تحقيق انجاز رقمي جديد او الحفاظ علي المستوي في السباقات ذات الحركه المتكرره
3. تحقيق انجاز بمستوي جيد و الحفاظ علي المستوي في المسابقات ذات الحركه الوحيده
لتنميه التحمل بكافة اشكال سرعته هناك ثلاثه واجبات...
1. تكامل المقدره لزياده قدرة الاداء تحت ظروف الدين الاوكسجيني.

2. تحسين مقدرة التنفس وحاله عمل القلب و الدوره الدمويه والجهاز التنفسي بزيادة القدره الوظيفيه الفسيولوجيه.
3. ترقيه و تطوير السمات النفسيه.
طرق تنميه تحمل السرعه..

المسافات القصيره التي يستغرق زمنها حتي 90 ث
1. حمل فتري لمسافات متوسطه (3-8ث) مع جهد بسيط او حمل دائم الاستمرار 30-60 ق
2. حمل فتري مع استخدام قوه من متوسطه الي ما يقارب من القسوه لمقدره الفرد لزمن دوام الحمل من 15-120ث
3. حمل فتري لاجزاء من المسافه باقصي سرعه وعمل متكرر وتكون فترات الراحه طويل نسبيا.
4. مع مسافات العدو الطويله نسبيا حمل فتري علي جزء من المسافه( 1\4او 1\2 مسافه السباق) مع العدو السريع وفترات راحه قصيره وان تكون علي شكل سلسله .اي كل من 2-4 مرات تكرار تاخذ راحه مناسبه.
5. مسافه السباق من اقصي سرعه (عند التكرار ويكون فتره راحه مناسبه)
6. مسافه طويله نسبيا عن مسافه السباق مع سرعه عاليه.
7. مسافه السباق باستخدام 95% من قوه الفرد وتكرارها مع وجود فترارت راحه من 5-10ق

المسافات المتوسطه الزمن حوالي من 2-8ق

1. حمل فتري براحه قصيره (20-60ث) وكذالك فترات الحمل تكون من (20\_60ث)مع سرعه متوسطه(70-90%) وحجم كبير (60\_120ق)لوحده التدريب.
2. حمل فتري لاجزاء من مسافه السباق(1\10\_2\3مسافه السباق)مع فترات راحه قصيره نسبيا حسب طول جزء المنافسه (وتتراوح ما بين 30ث\_2ق) ويراعي ان تكون مجموعه المنافسات التي يؤديها الفرد حوالي من مره ونصف\_مرتين لمسافه المنافسه الحقيقيه وهذه الطريقه نستخدمها في لمسافات قصيره (1\2-1\3مسافه) مع سرعه عاليه وتؤدي ذلك علي شكل سلسله خلال تلك السلسه عند التكرار .وقت الراحه قصيير بين كل سلسله واخري فترت راحه طويله (5-15ق)حتي الراحه.
3. حمل فتري لمسافات قصيره (دقيقه الي دقيقتين)مع استخدام اقصي جهد وتختصر الراحه و توالي التكرار (مثلا 6ق\_4ق\_2ق)
ويمكن ان تكون علي شكل سلسله (مجموعات) مع فترت راحه طويله(15-20ق)بين كل تكرار مجموعتين.
4.لمره واحده اداء حمل فوق 3\4 مسافه المنافسه الفعليه باقصي جهد
5. حمل دائم بسرعه متوسطه تتخلها دفعات سرعه عاليه تستغرق (20-50ث) .

المسافات الطويله الزمن من 0 1-30ق

1. حمل مستمر دائم مع سرعه اقل من المطلوبه للسباق يستغرق 120 دقيقه.
2. حمل مستمر مع سرعه متوسطه يتخلها تكرار لسرعات قصوي (تستغرق 5-20ث).
3. حمل فتري بفترات قصيره (20-60ث) مع فترات الراحه ايضا من (20-60ث )سرعه بطيئه الي متوسطه (70-80% )
وسعه وحجم كبير (60-120)دفعه لكل دفعات وحدت التدريب.
4.حمل فتري بفترات عمل تستغرق( 15-20 ث )مع سرعه تزيد قليلا عن سرعه المنافسه , فترات الراحه تكون قصيره و(عامه لاتكون اكبر من فترات العمل ). وحجم كبير للتحميل.
5.حمل فتري مع فترات عمل تستغرق من 3-6 قنفس سرعه المنافسه تقريبا مع فترات الراحه تكون اكثر من فترات العمل .حجم الحمل كله يتناسب مع طول المسافه للمنافسه.
6. حمل فتري او صورة منافسه لاجزاء من المسافه(1\4\_3\4)
مع استخدام كل القوه(مع التكر يب وفترات الراحه طويله نسبيا 10-20ق او كالمنافسه)
7.حمل فتري مع فترت عمل (تستغرق دقيقه او دقيقتين) نفس سرعه المنافسه وتتخللها تكرار بسرعه قصوي
(فترات تتراوح من 10-15ث)...