**تدريب المطاولة (التحمل)**

**يعرف التحمل بانه مقدرة الفرد الرياضي علي الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته ، وله انوع متعددة وهي :**

**التحمل العام والتحمل الخاص.**

فالتحمل العام يعرف**: بأنه مقدرة اللاعب علي الاستمرار في الاداء البدني بفاعلية والذي له علاقة بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والذي يخدم في النهاية الاداء الخاص في الرياضة التخصصية**

**والتعريف السابق يعكس ان التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة فيما بعد الاداء البدني الذي يتخصص فيه الرياضي، ويعرف ايضا على انه "القدرة علي اداء حمل يستمر لفترة طويلة يشمل كثير من المجموعات العضلية ويلقي   
بمتطلبات عالية على الجهازين الدوري والتنفسي".**

**اما** التحمل الخاص **فيعرف بأنه مقدرة اللاعب او اللاعبة علي الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في الاداء.  ويعرف ايضا بأنه "التحمل الذي يختص الخاص بالنشاط الذي يتخصص فيه الرياضي. وينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يأتي:**

1- تحمل الأداء :-

**يعرف علي انه المقدرة علي استمرار اداء تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط في مستوي كفاءة الأداء . مثل(تكرار المهارات في كافة الرياضات).**

2- تحمل السرعة:

**يعرف بأنه القدرة علي "مقاومة التعب أثناء أداء حمل عضلي يتطلب درجة عالية من السرعة وذلك كما في مسابقات العدو.. جري المسافات المتوسطة"..الخ**3- تحمل القوة:-

**وهو القدرة علي الحفاظ علي أداء مستوي القوة المطلوب طوال فترة أداء حمل ما . مثل التجديف**

4- تحمل العمل أو الأداء :-

**وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ، ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة**

5- تحمل الانقباض العضلي الثابت:-

**هو الحال بالنسبة لرياضة الرماية أو عند تكرار حمل ثقل معين والثبات ويقصد به القدرة علي تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة .**

2-1-6-1 تقسيم التحمل:-

**يتوقف تقسيم التحمل على الزاوية التي يتم النظر من خلالها إليه ،   
 فمن ناحية نصيب العضلات المشتركة في العمل يتم تقسيم التحمل إلي تحمل عام وتحمل موضعي وتحمل منطقة ، اذ أن التحمل الموضعي يختص بالعمل الذي يشترك فيه أقل من 1/3 الحجم الكلي للعضلات ، ويختص تحمل المنطقة بالعمل الذي يشترك فيه من 1/ 3 إلى 2/3 الحجم الكلي لعضلات الجسم ، والتحمل العام يختص بالعمل الذي يشترك فيه أكثر من 2/3 المجموعات العضلية بالجسم.**

**ومن ناحية خصائص نوع النشاط الممارس يتم تقسيم التحمل إلي تحمل عام وتحمل خاص.**

**ومن ناحية أسلوب إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للعمل يتم التقسيم إلي تحمل هوائي وتحمل لاهوائي ، ففي التحمل الهوائي يتوفر الأوكسجين اللازم لأكسدة مصادر الطاقة أما بالنسبة إلي التحمل اللاهوائي فيكون الأمداد بالأوكسجين غير كافي لأكسدة المواد المنتجة للطاقة ، ومن ناحية فترة إستمرار الاداء يتم التقسيم إلى تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة ، ومن ناحية اشكال الاستخدام الحركي الرئيسي (القدرات البدنية).**

**تحمل الاداء للاعبي كرة القدم:**

**يعد الإعداد البدني واحد من أهم متطلبات لعبة كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير الصفات البدنية مثل القوة ، السرعة ، التحمل والحركية مثل المرونة ، الرشاقة بالإضافة إلى قابلية التوافق الحركي وأن تطوير مستوى هذه الصفات يتم عادة خلال فترة الأعداد التحضيري العام والخاص للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية تتناسب وإمكانية اللاعبين ، فالأعداد البدني هو البوابة الرئيسية للإنجاز من خلال التدريب المنتظم وبالتالي يؤدي إلى إتقان الأداء المهاري والخططي بمستوى عال من الكفاءة والفعالية.**

**إن التطور الذي حصل في كرة القدم أخذ أشكالاً جديدة خصوصاً في الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي لهذا ازدادت أهمية الأعداد البدني للاعبين خصوصاً في فترة الأعداد العام ، ولكي يستطيع كل لاعب أن يؤدي دوره بشكل فعال لا بد أن يكون على مستوى بدني يستطيع أن يتحمل كل هذا المجهود دون أن يشعر بالتعب لأن أي خلل قد يؤدي إلى نتيجة سلبية يدفع فيها الفريق ثمناً غالياً ، لهذا تنحصر واجبات المدرب بشكل رئيسي في إيجاد أفضل التمرينات التي تساعد في تطوير إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية.**

تنمية التحمل العام

طريقة الحمل الدائم المستمر:-

**تعتمد هذه الطريقة علي القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة إلى ساعتين أو اكثر دون انقطاع أو تغيير في توقيت الأداء ويراعي ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب مع حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة**

طريقة الحمل الفتري:-

**تهدف هذه الطريقة بصفة خاصة إلى تحسين مستوي عمل القلب والدورة الدموية وعند استخدامها ينصح بالآتي :-**

**- أن تستغرق فترة التمرين الواحد ما بين 15 إلى 60 ثانية.**

**- أن ستغرق فترة الراحة بين كل تمرين وأخر من 30 إلى 90 ثانية.**

**- أن يتناسب حجم الحمل طبقا للحالة التدريبية للفرد ، ونوع الفترة التدريبية (فترة إعدادية ،أو انتقالية،....)**

طرق تنمية التحمل الخاص:

**أن الوسائل المختلفة لتنمية أنواع التحمل الخاص تتسم بالطابع المميز لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص ترتبط ارتباطا كبيرا بتنمية التحمل العام نظرا للتأثير المتبادل بينهما ، وتعتبر طريقة التدريب الفتري واسلوب التدريب الدائري من أهم الطرق المستخدمة لتنمية التحمل الخاص ، أن التحمل يمثل قدرة المقاومة ضد التعب عند الأداء الرياضي ، وتطور التحمل يعتمد على اقتصاد الحركة ، اذ ان الحركات الغير اقتصادية تؤثر على التحمل بصورة سلبية ، بالإضافة الى ارادة اللاعب فأنها تلعب دورا كبيرا في درجة التحمل ، وكذلك مستوى تطور الوظائف النفسية تلعب دورا اساسيا في درجة التحمل ، بمعنى انه اذا كانت الوظائف النفسية ضعيفة فلا يكون هناك أي تحمل ..**

**ان قدرة التحمل تلعب دورا كبيرا لدى اللاعب في ثلاث صفات مطلوبة فى مباراة كرة القدم ...**

1. **ان التحمل قدرة مركبة لماذا ؟ توجد علاقة بين التحمل والسرعة والقوة العضلية.**
2. **ان التحمل الخاص لمباراة كرة القدم يحتاج الى تكرار تمرينات التطور للسرعة في مجال التدريب ..**
3. **ان التحمل الخاص بالمباراة مرتبط ارتباطا وثيقا مع القدرة التكنيكية والتكتيكية للاعب ، اذ ان دقة استعمال المهارات ضروري لآنها تؤثر على تطور ومستوى الحمل ، اذ ان اللاعبون الذين لا يملكون تكنيك جيد نجد انهم يبذلون مجهود قوى على عكس اللاعبون الذين يملكون تكنيك جيد والذي يمكنهم من تقسيم مجهوداتهم.**

المساحات المتغيرة للعب :

ان معظم مدربي كرة القدم يلجؤون إلى إعطاء التدريببات الخططية الجماعية في مساحات يحددها المدرب كأن تكون على شكل مربعات أو مستطيلات أو أي شكل هندسي أخر يحدده المدرب ، ويتم تحديد هذه المسافات باستخدام الأقماع أو الأعلام بدلاً عن الخطوط ، ويستخدم المدربون مناطق من الملعب محددة ، كاستخدام منطقة الجزاء أو الدائرة الوسطية أو المنطقة المحصورة ما بين منطقة الجزاء وخط التماس وذلك "من أجل تسهيل وتنظيم الأداء ويؤكد في هذه التمرينات أن يكون الأداء من أماكن مختلفة وبالوقت نفسه وبذلك يشغل المجموعة ككل, حيث تفضل الفرق الإنكليزية إجراء هذه التمرينات وسط المربعات أو المستطيلات داخل ما يعرف بالشبكة التدريبية"

قانون كرة القدم (9) و (10)

