

ثالثا : المطاولة (التحمل) :

وهي القدرة على مقاومة التعب في حالة اداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن .وهي ايضا مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته .

انواع المطاولة :

١- **المطاولة العامة :-** وهي قدرة الرياضي على اداء نوع من النشاط البدني الذي يشترك في ادائه مجموعات عضلية واجهزة وظيفية كثيرة (كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي العضلي) لمدة طويلة من الزمن .

خصائص المطاولة العامة :

- أ- تعد القاعدة الاساسية التي تبنى عليها المطاولة الخاصة ولذلك فهي تسبقها في عملية التدريب .
- ب- تساعد اللاعبين على اداء التمرينات والمجهودات لمدة طويلة .
- ت- يتم العمل على تنميتها في فترة الاعداد العام .
- ث- تعمل على تنمية وتكيف الاجهزة الوظيفية الداخلية للرياضي .
- ج- تطول مدة التدريب لتطوير المطاولة العامة اكثر من التدريب على المطاولة الخاصة .
- ح- اهم الطرق لتنمية التحمل العام هي طريقة التدريب المستمر والفتري .

تمرينات لتنمية المطاولة العامة :

- الجري لمسافة (٣٠٠٠م) مقسمة الى (١٥٠٠م × ٢) مع وجود راحة بينية لمدة (٤ د) .
- الجري لمسافة (٤٠٠٠م) مقسمة الى (١٠٠٠م × ٤) مع وجود راحة بينية من (٣-٥ د) .
- الجري لمسافة (٤٥٠٠م) مقسمة الى (١٥٠٠م × ٣) مع وجود راحة بينية لمدة (٥ د) .

٢- **المطاولة الخاصة :** وهي قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بكفاءة عالية للصفات البدنية والنواحي المهارية والخططية طوال زمن المباراة ومواجهة التعب .او انها قابلية اللاعب على مقاومة التعب الذي يحصل من خلال مراحل اداء فعالية رياضية معينة .

خصائص المطاولة الخاصة :

- أ- يتم العمل بتطويرها بعد تدريب المطاولة العامة .
- ب-تمتاز بامكانية الاحتفاظ بمستوى الاداء خلال المنافسة او الارتفاع به ويتضح ذلك بالاحتفاظ بمستوى سرعة الاداء وزيادة عدد مرات الهجوم الفعال في الانشطة التي تتطلب ذلك .
- ت-اهم الطرق التدريبية لتنمية التحمل الخاص هي طريقة التدريب الفتري والتدريب الدائري .
- ث-يتم التدريب على التحمل الخاص بالحمل الاقل من القصوي وقد يصل في بعض الاحيان الى الحمل القصوي على ان تكون فترة الراحة طويلة نسبيا .
- ج- ان حصة التدريب للتحمل الخاص يجب ان تكون مناسبة مع دوام المباراة او الفعالية الرياضية .

انواع المطاولة الخاصة :

- ١- **مطاولة السرعة :** وهي مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة باقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة .
وتقسم الى:
 - أ- مطاولة السرعة القصوى: وكما في فعاليات العدو القصير (٢٠٠، ١٠٠م) .
 - ب- مطاولة السرعة الاقل من القصوي: كما هو الحال في المسافات المتوسطة (٨٠٠ ، ١٥٠٠م) .
 - ت- مطاولة السرعة الطويلة : وكما هو الحال في ركض المسافات الطويلة (الهوائية) .
 - ث- مطاولة السرعة المتغيرة : كما هو الحال في الالعاب الرياضية (كرة القدم ، كرة السلة) .
- ومن امثلة التمرينات لتنمية مطاولة السرعة هي :
 - الجري لمسافة (٣٠٠م x ٥) بشدة ٧٠% مع فترة راحة بينية لمدة دقيقتين .
 - العدو لمسافة (٢٠٠م x ٤) بشدة ٨٠% مع راحة بينية لمدة ٢.٥ د .

٢- **مطاولة الاداء** : وتعني المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء .

ومن امثلة تنمية تحمل الاداء هي :

- العدو لمسافة (٢٠ م x ٥) بالكرة .
- الجري اماما وخلفا مع عمل ضرب بالكرة بالرأس مسافة (٥٠ م x ٤) .
- الجلوس في اوضاع مختلفة ثم الوقوف والانطلاق السريع مسافة (٢٥ م x ٥) .

٣- **مطاولة القوة** : وهي قدرة بدنية تتكون من صفتين هما (المطاولة والقوة) اذ تؤثر تأثيرا بارزا وايجابيا في مستوى بعض الفعاليات الرياضية لان هذه الفعاليات يتحدد مستوى انجازها على صفتي القوة والمطاولة .

ومن امثلة تمارينات تنمية تحمل القوة للاعب كرة القدم مثلا :

- الوثب اماما مسافة (١٠ م x ٥) .
- الجري في المكان ثم اخذ وضع الانبطاح المائل ثم العودة الى وضع الوقوف وتكرار الجري في المكان يكرر الاداء (١٠) مرات .
- الوثب من فوق ظهر الزميل والدوران ثم الوثب مرة اخرى ، يكرر (١٠) مرات ثم التبادل مع الزميل .

العوامل المؤثرة في المطاولة وتدريبها :

١- **الجهاز العصبي المركزي** : تزداد قدرة عمل الجهاز العصبي المركزي الذي بدوره يؤدي الى تحسين الروابط العصبية المطلوبة للعمل التوافقي الجيد لاجزاء واجهزة الجسم الوظيفية .

٢- **قوة الارادة** : ان المدرب يستطيع ان يزيد من احتياطي المطاولة عند اللاعب عن طريق اللجوء لاستخدام قوة ارادة اللاعب لقهر الضعف والوهن الذي قد ينتج من حالة التعب .

٣- **القدرة الاوكسجينية** : وهي من العوامل المهمة وهي تسهل سرعة استعادة شفاء الاجهزة الوظيفية وهذه الصفة تسمح للرياضيين بتخفيض فترة الراحة بين التمارين ويمكن بعدها زيادة الشدة .

٤- **القدرة اللاوكسجينية** : فكما زادت شدة اداء التمرين كلما زاد اعتماد الجسم على النظام اللاهوائي .

٥- **احتياطي السرعة** : وهو مهم في تنمية المطاولة الخاصة ويكون عاملا حاسما في بعض الفعاليات الرياضية .

