

1- التحمل العام :

وهو القدرة علي أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء .

2- التحمل الخاص :

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة .
طرق التدريب :-

1- الطريقة المتماثلة .

2- طريقة التبادل .

3- طريقة فار تلك .

تدريبات لتنمية التحمل :-

1- (وقوف) الجري لمسافة من 400 - 800 م .

2- (وقوف) الجري لمدة 12 دقيقة .

3- (وقوف) الجري الارتدادي .

السرعة - مفهومها :-

قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة .

- تعريف السرعة :-

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة (كلارك)
أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة .
أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن
أنواع السرعة :-

- 1- السرعة الانتقالية .
 - 2- السرعة الحركية .
 - 3- سرعة الاستجابة .
- أهمية السرعة :-

- 1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
 - 2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .
 - 3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .
 - 4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد .
- العوامل المؤثرة في السرعة :-



- 1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية .
 - 2- النمط العصبي للفرد .
 - 3- القوة العضلية .
 - 4- القدرة علي الاسترخاء .
 - 5- قوة الإرادة .
- طرق تنمية السرعة :-

- 1- التكرارات .
- 2- الطرق البديلة .
- 3- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة .

4- التتابعات والألعاب الجماعية .

تدريبات لتنمية السرعة :-

1- (وقوف) العدو لمسافة 30 م .

2- (وقوف) أداء مهارة حركية لمدة 30 ثانية .

3- (وقوف) الجري عكس الإشارة .