

استقامت (Endurance)

برای هر فعالیت ورزشی که بیش از 60 ثانیه طول بکشد، استقامت نقش مهم و تعیین کننده ای دارد.

طبقه بندی استقامت

منظور از استقامت، مدت زمانی است که یک فرد می تواند کاری را با یک شدت مشخص انجام دهد. خستگی، عامل اصلی محدودکننده استقامت و همچنین اثرگذار بر عملکرد ورزشی است. یک فرد زمانی استقامت دارد که به سادگی خسته نشده یا اینکه کار را با سطحی از خستگی ادامه دهد.

با توجه به نیازهای تمرین، دو نوع استقامت وجود دارد :

1- استقامت عمومی (General Endurance)

2- استقامت ویژه (Specific Endurance)

1- استقامت عمومی از دیدگاه ازولین (1971)، ظرفیت اجرای فعالیتهایی است که گروههای عضلانی و دستگاههای متعدد (دستگاه عصبی مرکزی، دستگاه عصبی-عضلانی و دستگاه قلبی-تنفسی) را برای مدت زیادی بکار گیرد. ورزشهایی که در آنها استقامت، بویژه استقامت هوازی، توانایی غالب است، به سطح بالایی از استقامت عمومی نیاز دارد.

2- استقامت ویژه به نوع و خصوصیت هر ورزش یا تعداد تکرار فعالیت ها در هر ورزش بستگی دارد. همچنین یک بازی یا مسابقه که از لحاظ تاکتیکی مشکل باشد، بر استقامت ویژه ورزشکار تاثیر می گذارد. بنابراین ممکن است ورزشکار در نیمه دوم مسابقه مرتکب اشتباهات تکنیکی و تاکتیکی شود. هر اندازه استقامت ویژه یک ورزشکار بیشتر باشد - که خود برآمده از یک پایه قوی در استقامت عمومی است - آسانتر می تواند بر محرکهای تنش زای تمرین و رقابت غلبه کند.

انواع استقامت برای ورزشهای چرخه ای (فایفر، 1982)

1- استقامت طولانی مدت (Endurance of Long Duration) :

ورزشهای طولانی تر از 8 دقیقه که قسمت اعظم انرژی در این دسته از ورزشها، از طریق دستگاه هوازی تامین می شود (بکارگیری دستگاههای قلبی-عروقی و تنفسی)

2- استقامت برای مدت متوسط (Endurance of Medium Duration) :

ویژه ورزشهایی با مدت زمان 2 تا 6 دقیقه که شدت این ورزشها بالاتر از ورزشهایی است که به استقامت طولانی مدت نیاز دارند. اکسیژن قابل دسترسی برای برآمده کردن نیازهای بدن کافی نیست و در نتیجه وام اکسیژن رخ می دهد. متناسب با میزان سرعت، انرژی از طریق دستگاه بی هوازی تولید می شود.

3- استقامت کوتاه مدت (Endurance of Short Duration) :

ویژه ورزشهایی است با مدت زمان 45 ثانیه تا 2 دقیقه و فرآیند بی هوازی برای فراهم آوردن انرژی مورد نیاز، به شدت درگیر است. قدرت و سرعت نقش مهمی در کسب نتایج خوب دارد و وام اکسیژن بالاست. ظرفیت هوازی خوب، اساس و بنیادی است برای افزایش ظرفیت بی هوازی.

4- استقامت در سرعت (Speed Endurance) :

بیانگر مقاومت ورزشکار در برابر خستگی طی فعالیتهای با شدت بیشینه است. در 100 متر سرعت، 40 متر ابتدایی مرحله شتابگیری، 40 تا 80 متر مرحله سرعت بیشینه، و 80 به بعد مرحله استقامت در سرعت می باشد، که ورزشکار باید بتواند سرعت بیشینه را در این مرحله حفظ کند.

هدف تمرین	استقامت				
	بی هوازی > ----- هوازی				
MHR% درصد ضربان بیشینه	55 – 70 %	70 – 80 %	80 – 90 %	90 – 95 %	95 – 100 %
روش تمرینی پیشنهادی	مسافت طولانی	اینتروال بلند مسافت طولانی	اینتروال متوسط	اینتروال کوتاه اینتروال متوسط	اینتروال کوتاه اینتروال متوسط
استراحت بین تکرارها	برگشت به ضربان 120	برگشت به ضربان 120	برگشت به ضربان 120-130 1:2 – 1:3	برگشت به ضربان 130-140 1:2 – 1:3	1:1 – 1:3