

١ المُداومة أو التَّحمُّلُ في رياضة الجُلْد ١. وتستند المُداومة أو التَّحمُّلُ في رياضة الجُلْد إلى مجموعة من العوامل: مُمارسة الحدّ الأعلى من التَّمارين الرِّياضيّة في مُختلف الرِّياضات، التَّحسين من قدرة الجهاز الدِّموي على العمل، توسيع الشرايين والأوعية الدِّموية، والتي تعمل بدورها على إقصاء المواد السّامة من الجِسم. هو تحمُّل التَّعب والجهد المبذول عند مُمارسة التمارين الخاصّة أو الفرديّة بدون وجود هواء، وينتج عن هذا النّوع من الرِّياضات التّالي : قوّة التَّحمل: هي قُدرة أعضاء الجِسم أو العضلات على تحمُّل الإنهاك أو التَّعب الشديد العالي أو القريب من العالي، ويحدُّ هذا التَّحمُّل في الألعاب الجماعية التي يتناوب ممارستها على التَّدريب أو اللّعب. المُداومة المُعقّدة: يكتسب الجِسم هذه القُدرة عند مُمارسة تمارين مُختلفة ومتنوّعة