

✚ نظم التدريب الرياضي :

❖ أولا نظام التدريب الدائري.

❖ ثانيا نظام تدريب المحطات .

المقدمة :-

شهد التدريب الرياضي تطورًا ملحوظًا في طرائق تنظيم الوحدات التدريبية وأساليب توزيع التمارين والأحمال البدنية، بهدف تحقيق أفضل استثمار للوقت والجهد، وتنمية القدرات البدنية والمهارية بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي ومستوى اللاعبين. ومن بين الأساليب التنظيمية التي اكتسبت أهمية كبيرة في التربية البدنية وعلوم الرياضة نظام التدريب الدائري (Circuit Training) ونظام المحطات. (Station Training)

ويُستخدم هذان النظامان في التدريب الرياضي ، وفي إعداد اللاعبين بمختلف المستويات، لما يتيحانه من تنظيم العمل البدني، وإشراك أعداد كبيرة من المتدربين، والتحكم بدرجة الحمل واولقات الراحة، ومراعاة الفروق الفردية. وعلى الرغم من وجود تقارب بينهما في تنظيم التمارين ضمن مواقع أو محطات متعددة، فإنهما لا يمثلان بالضرورة مفهومًا واحدًا؛ إذ يُعد التدريب الدائري صورة تنظيمية محددة تعتمد على الانتقال المتتابع بين مجموعة من التمارين في محطات وتكرارها، بينما يشير نظام المحطات إلى أسلوب أوسع لتنظيم أداء التمارين في مواقع تدريبية متعددة، وقد يُستخدم دائريًا أو بطريقة أخرى.

✚ أولًا: نظام التدريب الدائري:-

يُعرّف التدريب الدائري بأنه أسلوب لتنظيم التدريب الرياضي تُرتَّب فيه مجموعة من التمارين البدنية أو المهارية ضمن محطات متتابعة، يؤدي المتدرب في كل منها تمرينًا محددًا، ثم ينتقل إلى المحطة التالية وفق ترتيب مسبق، حتى يُكمل دورة تدريبية واحدة أو أكثر. ويعتمد هذا النظام على تحديد عدد المحطات، وطبيعة التمرينات، وشدة الأداء، وحجم العمل، واولقات الراحة، وزمن الانتقال بين المحطات، وعدد الدورات التدريبية، بما ينسجم مع الهدف التدريبي ومستوى المتدربين.

ولا تقتصر فاعلية التدريب الدائري في استخدام الأثقال أو الأجهزة؛ إذ يمكن تطبيقه باستخدام وزن الجسم، والأدوات البسيطة، والكرات الطبية، والحبال، والأقماع، وأجهزة المقاومة، فضلاً عن التمرينات المهارية الخاصة بالألعاب الرياضية.

وارتبط ظهور التدريب الدائري بصيغته الحديثة بأعمال الباحثين مورغان وآدمسون (Morgan & Adamson) في جامعة ليدز ببريطانيا خلال خمسينيات القرن العشرين. وقد ساهم هذا النمط التنظيمي في تطوير تنظيم التدريب البدني من خلال توزيع التمرينات على محطات متعددة، بما يسمح بتدريب عدد كبير من الأفراد ضمن مساحة محدودة ووقت منظم. ثم تطورت تطبيقاته لتشمل تطوير القوة العضلية والتحمل العضلي واللياقة القلبية التنفسية والسرعة والرشاقة، فضلاً عن إدماجه في برامج الإعداد البدني العام والخاص.

❖ أهداف التدريب الدائري:-

يهدف التدريب الدائري إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، من أبرزها:

1. تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.
2. تطوير القوة العضلية والتحمل العضلي وفق طبيعة التمارين المختارة.
3. تطوير التحمل الدوري التنفسي عند تنظيم العمل بشدة وحجم مناسبين.
4. تطوير السرعة والرشاقة والتوافق الحركي عند تضمين تمارين ملائمة لهذه الصفات.
5. استثمار الوقت التدريبي بصورة اقتصادية ومنظمة.
6. زيادة فاعلية التدريب الجماعي وتقليل اوقات الانتظار.
7. مراعاة الفروق الفردية عن طريق تعديل المقاومة وعدد التكرارات وزمن العمل.
8. تحسين قدرة المتدرب في الانتقال بين أنماط مختلفة من الجهد البدني.
9. توفير إمكانية متابعة الأداء وتقييم التطور البدني بصورة دورية.

ومن المهم التأكيد أن التدريب الدائري لا يطور جميع الصفات البدنية بالدرجة نفسها؛ إذ تتحدد نتائجه بحسب اختيار التمارين وشدتها وحجمها واولقات الراحة ومدة البرنامج.

❖ الخصائص الأساسية للتدريب الدائري:-

- يتميز التدريب الدائري بعدد من الخصائص التنظيمية والعلمية:
1. تعدد المحطات:- يتكون من مجموعة تمارين موزعة على محطات محددة.
 2. التتابع المنظم:- ينتقل المتدربون بين المحطات على وفق ترتيب واضح.
 3. تحديد جرعة التدريب:- تُحدد التكرارات أو زمن العمل أو المقاومة لكل تمرين.
 4. تنظيم الراحة:- تُضبط الراحة بين المحطات وبين الدورات وفق الهدف.
 5. المرونة:- يمكن تعديل عدد المحطات وطبيعة التمارين بحسب العمر والمستوى والهدف.
 6. التدرج:- يمكن زيادة الحمل تدريجيًا مع تحسن التكيف البدني.
 7. إمكانية التقييم:- يمكن قياس عدد التكرارات أو زمن الإنجاز أو جودة الأداء.
 8. الكفاءة التنظيمية:- يساعد على تدريب مجموعات كبيرة إذا توافرت المساحة والأدوات الكافية.
 9. عدد الدورات :-يمكن تنفيذه بثلاث دورات اواكثر،ويكون ذا جدوى افضل من (6-15دورة).
 10. الطريقة التدريبية :- يمكن تنفيذه باي طريقة تدريبية من طرائق التدريب (المستمر،المتواتر(الفتري)،التكراري) حسب المستوى الرياضي والمرحلة التدريبية وهدف التدريب.

❖ أهم أنواع التدريب الدائري:-

يمكن تصنيف التدريب الدائري وفق أسس مختلفة، منها:

أ. بحسب طريقة تحديد العمل:

1. التدريب المحدد بالزمن:- يؤدي المتدرب التمرين مدة معينة، مثل 30 ثانية.
2. التدريب المحدد بالتكرارات:- يؤدي عددًا محددًا من التكرارات، مثل 12 تكرارًا.
3. التدريب المحدد بالمسافة أو العمل:- يُستخدم في بعض التمرينات، مثل الجري لمسافة محددة أو نقل أداة لمسافة معينة.

ب. بحسب الهدف البدني :

1. دائرة لتنمية القوة العضلية.
2. دائرة لتنمية التحمل العضلي.
3. دائرة لتنمية التحمل الدوري التنفسي.
4. دائرة لتنمية السرعة والرشاقة والتوافق.
5. دائرة مختلطة تجمع أكثر من صفة بدنية.

ج. بحسب طبيعة المقاومة والأدوات :

1. التدريب بوزن الجسم.
2. التدريب باستخدام الأوزان والمقاومات الخارجية.
3. التدريب باستخدام الأدوات البسيطة.
4. التدريب باستخدام الأجهزة الرياضية.
5. التدريب الدائري المركب الذي يجمع بين أكثر من نوع.

د. بحسب طريقة تنظيم الحمل :

1. دوائر متقاربة الشدة نسبياً.
 2. دوائر متدرجة في الشدة.
 3. دوائر متناوبة بين مجموعات عضلية مختلفة.
 4. دوائر متناوبة بين العمل البدني والمهاري.
- وهذه التصنيفات تنظيمية وتعليمية، وقد تتداخل فيما بينها؛ فالدائرة الواحدة يمكن أن تكون محددة بالزمن، وتستخدم وزن الجسم، وتهدف إلى تنمية التحمل العضلي في الوقت نفسه.

❖ مميزات التدريب الدائري :-

تتضح أهمية التدريب الدائري في الجوانب التالية:

1. الاقتصاد في الوقت:- يسمح بتنفيذ مجموعة متنوعة من التمارين ضمن وحدة تدريبية واحدة.
 2. زيادة كثافة الوحدة التدريبية:- يمكن تقليل أوقات الانتظار والراحة غير الضرورية.
 3. التنوع في الأداء:- يحدّ من الرتابة الناتجة عن تكرار تمرين واحد مدة طويلة.
 4. تطوير أكثر من مجموعة عضلية:- يمكن التناوب بين تمارين الطرفين العلوي والسفلي والجذع.
 5. سهولة التعديل:- يمكن زيادة التكرارات أو المقاومة أو زمن العمل أو عدد الدورات.
 6. ملائمة التدريب الجماعي:- يتيح مشاركة أعداد كبيرة من الطلبة واللاعبين.
 7. سهولة الملاحظة والتقييم:- يستطيع المدرب متابعة أداء المتدربين وتسجيل نتائجهم.
 8. تطوير الانضباط والاستقلالية:- يتعلم المتدرب الالتزام بالتوقيت وترتيب المحطات وأداء التمرين بصورة صحيحة.
- وتدعم الأدبيات العلمية فاعلية التدريب بالمقاومة، بما في ذلك بعض صيغ التدريب الدائري، في تطوير القوة والقدرة وتحمل العضلي، شريطة ضبط الحمل والتدرج ومراعاة الهدف التدريبي.

❖ عيوب التدريب الدائري ومحدداته:-

على الرغم من مميزاته، توجد بعض المحددات التي ينبغي الانتباه إليها:

1. صعوبة تقديم تصحيح فني فردي مستمر إذا كان عدد المتدربين كبيراً.
2. احتمال انخفاض جودة الأداء مع تراكم التعب، ولا سيما في التمارين المركبة أو المهارية.
3. الحاجة إلى مساحة مناسبة وتوزيع آمن للأدوات.
4. صعوبة توحيد شدة الحمل بين متدربين تختلف مستوياتهم البدنية.
5. عدم ملائمة بعض الدوائر لتطوير القوة القصوى أو السرعة القصوى إذا لم تُصمم بما يتناسب مع هذه الأهداف.
6. احتمال حدوث ازدحام أو تعارض في مسارات الحركة عند سوء توزيع المحطات.
7. صعوبة تحديد أثر كل تمرين في التطور البدني إذا لم يُستخدم تقويم منظم.

وعليه، فإن التدريب الدائري ليس بديلاً عن الطرائق والأساليب التدريبية، بل هو أحد الأنماط التنظيمية التي ينبغي اختيارها على وفق هدف الوحدة التدريبية والمرحلة الإعدادية ومستوى اللاعبين.

❖ أسس تخطيط التدريب الدائري:-

عند إعداد دائرة تدريبية، ينبغي مراعاة الأسس التالية:

1. **تحديد الهدف:-** هل الغرض تطوير القوة أم التحمل العضلي أم اللياقة العامة أم بعض المهارات الرياضية؟
2. **اختيار التمارين:-** يجب أن تكون التمارين مرتبطة بالهدف، وأن تراعي المجموعات العضلية والقدرات الحركية المطلوب تطويرها.
3. **تحديد عدد المحطات:-** يمكن استخدام 6-10 محطات في نموذج تعليمي أو تدريبي مختصر، وزيادتها أو تقليلها وفق مستوى المجموعة ووقت الوحدة. وهذا مثال تنظيمي وليس عددًا إلزاميًا.
4. **تحديد شدة العمل:-** تُضبط المقاومة أو سرعة الأداء أو عدد التكرارات على وفق قدرة المتدرب والهدف المطلوب.
5. **تحديد حجم العمل:-** يتمثل في عدد التكرارات أو زمن العمل في كل محطة، وعدد الدورات الكاملة.
6. **تحديد اوقات الراحة:-** تُحدد الراحة بين المحطات وبين الدورات على وفق شدة التمرينات وطبيعة الهدف ومستوى المتدربين.
7. **مراعاة التوازن العضلي:-** يُفضّل تنظيم التمارين حتى لا تتراكم الأحمال الشديدة على المجموعة العضلية نفسها دون استشفاء مناسب.
8. **التدرج في الحمل:-** تُزاد المتطلبات تدريجيًا عند تحسن الأداء، وليس بمجرد زيادة عدد التكرارات في كل مرة.
9. **مراعاة السلامة:-** ينبغي التأكد من سلامة الأدوات، وتوفير مسافات كافية، وشرح الأداء الصحيح قبل البدء.

❖ خطوات تنفيذ التدريب الدائري عملياً:-

يمكن تنفيذ التدريب الدائري من خلال التسلسل التالي:

1. تحديد الهدف العام والأهداف البدنية الخاصة بالوحدة.
 2. إجراء إحماء عام وخاص يتناسب مع التمرينات المختارة.
 3. تقسيم المتدربين إلى مجموعات تتناسب مع عدد المحطات والأدوات.
 4. شرح التمارين وعرض الأداء الصحيح وتحديد اتجاه الانتقال.
 5. تحديد زمن العمل أو عدد التكرارات وأوقات الراحة.
 6. إعطاء إشارة البدء، ومراقبة الأداء والانتقال بين المحطات.
 7. إيقاف الدورة عند اكتمال المحطات وفق البرنامج المحدد.
 8. منح راحة مناسبة، ثم تكرار الدورة إذا كان ذلك مطلوباً.
 9. تسجيل الإنجاز وملاحظة الأخطاء ومقدار التعب.
 10. تنفيذ التهدئة والتمارين الملائمة في نهاية الوحدة
- وينبغي أن يوضح المدرب مسبقاً كيفية التصرف عند العجز عن إكمال التمرين أو ظهور ألم أو دوخة أو تعب غير معتاد.

❖ ثانيًا: نظام المحطات في المجال الرياضي :-

نظام المحطات هو نمط تدريبي لتنظيم الأنشطة البدنية أو المهارية أو التعليمية من خلال توزيعها على مواقع محددة، يُخصص لكل موقع منها تمرين أو واجب تدريبي أو مهاري معين. ويتنقل المتدربون بين هذه المواقع وفق تنظيم يحدده المدرب، وقد يكون الانتقال دائريًا متتابعًا، أو ضمن مجموعات تتبادل المحطات، أو وفق ترتيب تعليمي خاص. ويُستخدم هذا النظام في دروس التربية الرياضية، والوحدات التدريبية، وتعليم المهارات الأساسية، والإعداد البدني الخاص، ويمكن أن يتضمن محطة للقوة، وأخرى للتوافق، وثالثة للمهارة، ورابعة للدقة أو سرعة الاستجابة.

❖ أهداف نظام المحطات :-

يهدف نظام المحطات إلى:

1. تنظيم العمل التدريبي والتعليمي في مواقع متعددة.
2. زيادة مشاركة المتدربين والمتعلمين وتقليل وقت الانتظار.
3. تطوير المهارات الرياضية من خلال التكرار المنظم.
4. مراعاة الفروق الفردية بتقديم مستويات مختلفة من التمارين.
5. تنمية الاستقلالية والالتزام بالتعليمات.
6. تحسين القدرة على الانتقال بين واجبات بدنية ومهارية متنوعة.
7. توفير فرص أفضل للملاحظة والتغذية الراجعة.
8. تحقيق التكامل بين الإعداد البدني والمهاري عند الحاجة.

❖ خصائص نظام المحطات :-

من أبرز خصائصه:

1. تعدد مواقع العمل وتنوع الواجبات.
2. وضوح المهمة المطلوبة في كل محطة.
3. إمكانية العمل الفردي أو الجماعي.
4. مرونة ترتيب المحطات والانتقال بينها.

5. قابلية استخدام أدوات مختلفة أو تنفيذ التمارين دون أدوات.
6. إمكان تخصيص محطة للتعلم أو التصحيح أو التقويم.
7. إمكانية تكييف صعوبة التمرين مع مستويات المتدربين.
8. قابليته للاستخدام في التعليم الرياضي والتدريب البدني والمهاري.

❖ أنواع تنظيم المحطات:-

- يمكن تنظيم المحطات بصور مختلفة وفق طبيعة الدرس أو الوحدة التدريبية:
1. **المحطات المتتابعة:-** تنتقل المجموعات من محطة إلى أخرى وفق ترتيب ثابت.
 2. **المحطات الدائرية:-** تتوزع المحطات في مسار دائري، ويعود المتدرب إلى نقطة البداية بعد إكمال الدورة.
 3. **المحطات المتوازية:-** تؤدي مجموعات مختلفة واجبات تدريبية في الوقت نفسه، مع تبادل المواقع بعد انتهاء المدة المحددة.
 4. **المحطات المتخصصة:-** تركز كل محطة على مهارة أو صفة محددة، مثل التمرير أو التصويب أو التوازن.
 5. **المحطات المتدرجة:-** تختلف مستويات صعوبة التمارين، بحيث ينتقل المتدرب إلى مستوى أعلى عند إتقان المستوى السابق.
 6. **المحطات المدمجة:-** تجمع بين العمل البدني والمهاري، مثل تمرين القوة يتبعه واجب فني مرتبط باللعبة.

هذه تصنيفات عملية للتنظيم، وليست بالضرورة تقسيمًا موحدًا في جميع المراجع.

❖ مميزات نظام المحطات:

1. إمكانية تدريب مجموعات مختلفة في وقت واحد.
2. توفير فرص أكبر للممارسة الفعلية.
3. تسهيل تنظيم الصفوف الدراسية الكبيرة.
4. تنمية بعض المهارات وفق واجبات محددة.
5. إمكان تخصيص محطات علاجية أو إثرائية تربويًا للمتعلمين، مع مراعاة أن التدخلات التأهيلية الطبية تحتاج إلى إشراف مختص.
6. سهولة تطبيقه في الصالات والملاعب والساحات الخارجية.

7. إمكانية تقويم كل محطة على حدة.

8. مرونة دمجها وتنفيذه مع أساليب تدريبية أخرى.

❖ محددات نظام المحطات:-

قد تظهر بعض الصعوبات عند تطبيق نظام المحطات، منها:

1. تفاوت زمن إنجاز الواجبات بين المجموعات.
2. حاجة المدرب إلى التخطيط المسبق وإعداد الأدوات.
3. احتمال حدوث تشتت أو ضعف في الانضباط إذا لم تكن التعليمات واضحة.
4. صعوبة مراقبة جميع المتدربين في آن واحد.
5. الحاجة إلى تعديل بعض التمارين بحسب الإمكانيات المتاحة.
6. احتمال تحول التدريب إلى مجرد تنقل بين المواقع دون تحقيق الهدف إذا لم تُحدد معايير الأداء.

❖ خطوات تطبيق نظام المحطات:

1. تحديد الهدف التعليمي أو التدريبي.
 2. تحديد عدد المحطات والواجبات المطلوبة.
 3. اختيار موقع مناسب لكل محطة.
 4. إعداد الأدوات قبل وصول المتدربين.
 5. شرح الواجب المطلوب ومعايير النجاح في كل محطة.
 6. توزيع المتدربين على مجموعات متوازنة.
 7. تحديد مدة العمل وإشارة الانتقال.
 8. متابعة الأداء وتقديم التغذية الراجعة.
 9. تبديل المجموعات بين المحطات.
 10. إجراء تقويم نهائي وتسجيل الملاحظات.
- ومن الأفضل وضع بطاقة تعليمات واضحة عند كل محطة تتضمن اسم التمرين، وطريقة الأداء، وعدد التكرارات أو زمن العمل، وأهم متطلبات السلامة.

🚩 ثالثاً: الفرق بين نظام التدريب الدائري ونظام المحطات:-

على الرغم من التشابه بين النظامين، فإن التمييز بينهما يساعد المدرب على اختيار التنظيم الأنسب للهدف المطلوب .وكما موضح في الجدول التالي :

جدول يوضح بعض من جوانب الفروق بين نظامي التدريب الدائري وتدريب المحطات

جوانب المقارنة	التدريب الدائري	تدريب المحطات
المفهوم	مجموعة تمارين مرتبة ضمن دورة تدريبية	مواقع متعددة، في كل موقع واجب محدد
تنظيم الانتقال	غالبًا تسلسل محدد لإكمال دورة	متتابع أو متوازٍ أو متدرج بحسب التصميم
طبيعة العمل	يركز عادة على تنظيم الحمل عبر مجموعة تمارين	يركز على التدريب البدني أو المهاري أو التعلم
تحديد الحمل	يُحدد عادة لكل تمرين ولكل دورة	يُحدد وفق طبيعة الواجب في كل محطة
تكرار العمل	تكرار الدورة كاملة أو جزء منها	تكرار المحطات أو تبادل المجموعات وفق الخطة
الاستخدام	الإعداد البدني العام والخاص	التدريب البدني والمهاري والتعليم الرياضي
العلاقة بينهما	صورة محددة من تنظيم وتكرار العمل بالمحطات	مفهوم تنظيمي أوسع يمكن أن يكون دائرة تدريبية واحدة

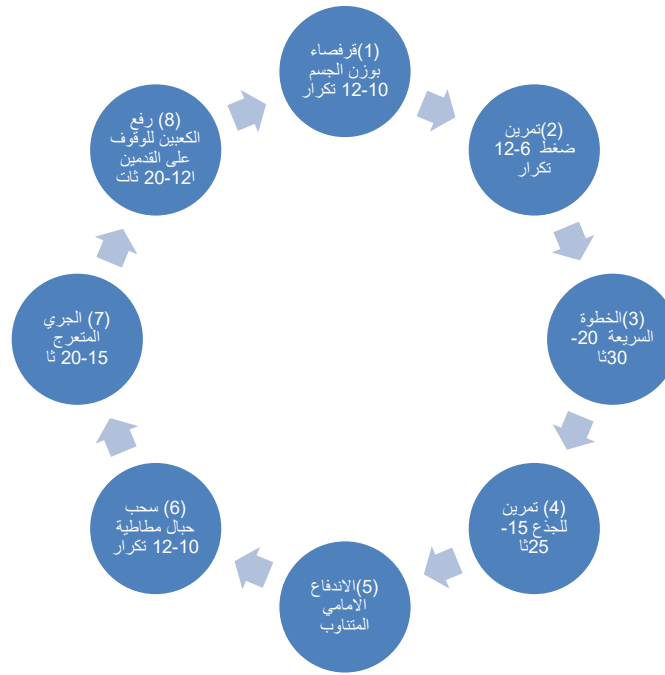
الخلاصة العلمية:- كل تدريب دائري يعتمد على محطات، لكن ليس كل تنظيم للمحطات تدريباً دائرياً بالضرورة؛ فالمحطات قد تُستخدم بالتوازي أو في مجموعات مستقلة أو ضمن مستويات تعليمية متدرجة.

❖ تصاميم تطبيقية للتدريب الدائري ونظام المحطات:-

النماذج التالية مقترحات تطبيقية يمكن تعديلها وفق عمر المتدربين ومستواهم والأدوات المتاحة. والأزمنة والأعداد المذكورة أمثلة تعليمية وليست وصفة ثابتة لجميع اللاعبين.

➤ التصميم الأول:- دائرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (دائرة بدنية من 8 محطات):

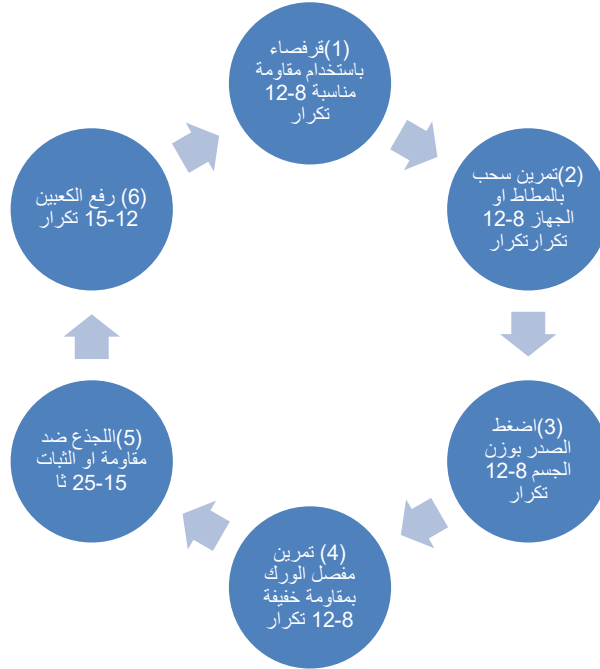
- الفئة:- طلبة الجامعة أو اللاعبون ذوو المستوى المبتدئ والمتوسط بعد التهيئة المناسبة.
- الهدف:- تطوير اللياقة العامة والتحمل العضلي والتوافق الحركي.



رسم توضيحي 1

- التنظيم المقترح:- 30 ثانية عمل في التمارين المحددة بالزمن، أو العدد المحدد في التمارين الأخرى، مع انتقال وراحة قصيرة بحسب القدرة. تُكرر الدائرة 1-3 مرات بعد تقدير مستوى المجموعة.
- طريقة التنفيذ:- توزع المجموعة على المحطات، ويؤدي كل متدرب أو فريق التمرين المحدد، ثم ينتقل إلى المحطة التالية. تُراقب جودة الأداء، ولا يُشترط إنجاز العدد المحدد إذا أدى التعب إلى فقدان التقنية الصحيحة.

- التصميم الثاني:- دائرة لتطوير القوة والتحمل العضلي (دائرة مقاومة من 6 محطات):
- الهدف: تنمية القوة والتحمل العضلي باستخدام مقاومات مناسبة.

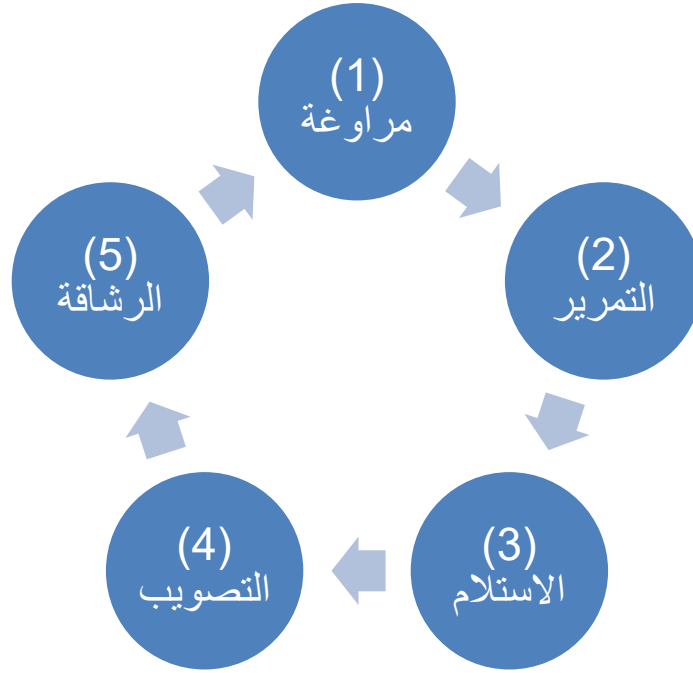


- التنظيم:- دورة أو دورتان كبدائية، مع راحة كافية لضمان الأداء السليم. تُزاد المقاومة أو الجرعة تدريجيًا وفق الاستجابة التدريبية.

يُراعى أن هذا النموذج مخصص للقوة والتحمل العضلي، وليس للقوة القصوى؛ إذ تتطلب تنمية القوة القصوى تنظيمًا مختلفًا للأحمال والراحة والإشراف الفني.

➤ التصميم الثالث:- نظام محطات لتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم (خمس محطات مهارية):

- الهدف: تحسين التحكم بالكرة والتمرير والاستلام والتصويب وسرعة الحركة.
-



1. المحطة الأولى – المراوغة: الجري بالكرة بين الأقماع مع التحكم بالمسافة وسرعة الحركة.
2. المحطة الثانية – التمرير: تمرير الكرة إلى زميل أو هدف محدد من مسافة مناسبة.
3. المحطة الثالثة – الاستلام: استقبال الكرة وتوجيهها نحو المساحة المحددة باللمسة الأولى.
4. المحطة الرابعة – التصويب: التصويب نحو مناطق محددة في المرمى مع مراعاة الدقة.
5. المحطة الخامسة – الرشاقة: تغيير الاتجاه بين الأقماع، ثم استلام الكرة وتنفيذ تمريرة أو تصويبة.

- **زمن العمل المقترح:-** 45-60 ثانية لكل محطة، مع الانتقال المنظم. يمكن تكرار المحطات وفق الهدف ومستوى اللاعبين.

- **معيار التقويم:-** عدد التمريرات الصحيحة، ودقة التصويب، وجودة التحكم بالكرة، والزمن المستغرق في مسار المراوغة. وينبغي تقويم كل مهارة بمعيار مناسب لها بدل الاعتماد على السرعة وحدها.

❖ سادسًا: المتغيرات التي تتحكم في نجاح التدريب الدائري ونظام المحطات:-

يتوقف نجاح النظامين على حسن تنظيم الحمل التدريبي، وليس على عدد المحطات وحده. ويمكن توضيح أهم المتغيرات كما موضح في الجدول:

جدول يوضح اهم الامور التي تؤدي الى نجاح نظامي التدريب الدائري والمحطات

المتغير	المقصود به	طريقة التحكم
الشدة	صعوبة التمرين أو مقدار المقاومة	تعديل المقاومة أو سرعة الأداء
الحجم	مقدار العمل الكلي	عدد التكرارات والمحطات والدورات
الكثافة	العلاقة بين زمن العمل والراحة	تقليل الراحة أو زيادتها بحسب الهدف
التكرار	عدد مرات أداء التمرين	تكرارات محددة أو عمل زمني
الاستشفاء	الوقت المتاح للتعافي	راحة بين المحطات أو الدورات
التدرج	زيادة متطلبات التدريب تدريجياً	زيادة الحمل بعد تحسن القدرة
الخصوصية	ارتباط التمرين بالهدف الرياضي	اختيار تمارين تتناسب مع متطلبات اللعبة

▪ وتؤكد التوصيات العلمية الحديثة أهمية ضبط المقاومة والحجم والتكرار والتدرج وفق الهدف من التدريب، مع إشراك المجموعات العضلية الرئيسية ومراعاة قدرات المتدرب.

❖ الأخطاء الشائعة عند تطبيق النظامين :-

من الأخطاء التي ينبغي على المدرب تجنبها:

1. اختيار تمارين لا تتناسب مع الهدف البدني أو المهاري.
2. وضع تمارين شديدة متتابعة للمجموعة العضلية نفسها دون مراعاة الاستشفاء.
3. تحديد زمن عمل موحد لجميع المتدربين على الرغم من اختلاف مستوياتهم.
4. زيادة الحمل بصورة سريعة دون التأكد من إتقان الأداء.
5. إهمال الإحماء والتهيئة الخاصة.
6. عدم توضيح طريقة الانتقال بين المحطات.
7. السماح باستمرار التمرين رغم فقدان الأداء الفني الصحيح.
8. الاعتماد على عدد التكرارات وحده من دون الاهتمام بجودة الحركة.
9. إهمال تسجيل النتائج ومتابعة التطور.
10. استخدام تصميم واحد لجميع الألعاب الرياضية من دون مراعاة خصوصية النشاط.

❖ **ضوابط السلامة عند التنفيذ:-**

ينبغي الالتزام بالإرشادات التالية:

1. فحص الأدوات والأجهزة قبل التدريب.
2. ترك مسافات كافية بين المحطات.
3. توضيح طريقة استخدام الأثقال والمقاومات.
4. اعتماد شدة مناسبة لمستوى المتدربين.
5. توفير بدائل للتمارين التي تتجاوز قدرة بعض المشاركين.
6. إيقاف الأداء عند ظهور ألم حاد أو دوخة أو ضيق نفس غير معتاد.
7. مراقبة التعب وجودة الحركة خلال الوحدة.
8. تخصيص وقت للتهنئة بعد انتهاء العمل الرئيس.

- وتزداد أهمية هذه الضوابط عند تطبيق النظامين مع أعداد كبيرة من الطلبة أو عند تدريب المبتدئين.