

أساليب التدريب الرياضي

اولا: طريقة تدريب المرتفعات:

هنالك نوعان من طريقة تدريب المرتفعات:

1- طريقة تدريب الهيبوكسيك.

2- تدريب صعود المرتفعات.

ولتوضيح ذلك سنتطرق الى كل طريقة على حدة وكما هو مبين في ادناه:

1- طريقة تدريب الهيبوكسيك:

ان مصطلح الهيبوكسيك في مجال التدريب الرياضي يعني النقص في الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأوكسجين حيث يقل الأوكسجين يمكن تدريب الرياضيين على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة ويتم ذلك عن طريق وضع البرامج الخاصة لذلك، ويكون عن طريق تحكم اللاعب في تقليل معدل التنفس.

ويضيف إبراهيم الدسوقي بأنه يمكن التدريب بتقليل عدد مرات التنفس عند التدريب بمستوى سطح البحر لتحقيق تقليل الأوكسجين باستخدام (التحكم بالتنفس) وهو التدريب الذي يتدرب به السباح ولاعبى القوى مع عدم حصوله على كميات كافية من الأوكسجين وهو أداء تدريبات اثناء تعرض انسجة وخلايا الجسم لنقص الاوكسجين من خلال التدريب بكم النفس ويحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الاماكن التي تعلو سطح البحر او صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الاوكسجين التي يستنشقه اللاعب اثناء اداء النشاط البدني مما يؤدي الى حدوث انخفاض في الدم الشرياني ومن ثم نقص الاوكسجين في خلايا وانسجة الجسم اي تعرض الجسم الى زيادة في الدين الاوكسجيني وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الاداء

والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الإنجاز، وان تدريبات الهيبوكسيك تناسب فعاليات الغطس والسباحة والرمية وغيرها.

*** قواعد ومميزات التدريب الهيبوكسيك: أن هذا التدريب يتطلب بعض القواعد والشروط هي:**

1- يتراوح حجم التدريب بنقص الأوكسجين من (25-50) من الحجم الكلي لزمّن الوحدة التدريبية.

2- لا يسمح باستخدامه لفترة طويلة بسبب حدوث الإغماء أو الغثيان.

3- التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي قد يستمر لمدة 30 دقيقة.

4- تحديد الشدة أو السرعة المستخدمة إذ يجب مراعاة تقليل التكرار مع استخدام تدريب السرعة.

5- لا يستخدم تدريب الهيبوكسيك في مجال المنافسات.

6- يعد التدريب بتقليل التنفس مع الأحمال كبيرة التأثير على الجسم ولذلك لا يجب الاستمرار المنافسات طويلة بهذه الطريقة.

7- التدريب ببطء ثم التدرج يكون ببطء وقليل جداً .

8- لحدوث التكيف للعب فوق المرتفعات يجب استمرار التدريب قبل حدوث المباراة او المسابقات لفترة تتراوح ما بين 2-3 اسابيع .

*** الخصائص الوظيفية لتدريب الهيبوكسيك:**

1- تزداد قدرة اللاعب لتحمل الدين الاوكسجيني نتيجة تكيف أعضائه الداخلية وظهور الاستجابات الفسيولوجية لحدوث التكيف.

2- تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

3- زيادة الاقتصاد في استخدام كلوكوز العضلات والمخزون فيه وتأخر ظهور التعب بتقليل تجمع حامض اللاكتيك وزيادة معدل التخلص منه.

4- زيادة عمل الإنزيمات داخل العضلات ومن ثم زيادة إنتاج الطاقة.

5- زيادة كفاءة المخ بزيادة تدفق الدم للأوعية التعويضية انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم.

6- تعمل على زيادة التمثيل الغذائي من خلال الوحدة الزمنية.

7- الاقتصاد في توزيع الدم داخل العضلة مما يزيد من فاعليته.

8- زيادة إنتاج الطاقة :هوائيا" ولا هوائيا" من خلال زيادة عدد الماييتوكوندريا بالإضافة إلى كمية المخزون من الكلايكوجين (ATP) بالعضلات مع زيادة الإنزيمات المساعدة في إنتاج الطاقة.

9- ان استخدام هذا الاسلوب يهدف الى حدوث تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وحدث تكيف لأعضاء واجهزة الجسم للعمل في ظروف زيادة قدرة الجسم على الدين الأوكسجيني.

طريقة تدريب صعود المرتفعات:

تدريبات صعود المرتفعات لها تأثيرات ايجابية على تطوير وتنمية قوة وقدرة اللاعبين وهي مناسبة للاعبين الذين يعتمدون الالعب التي تعتمد على سرعات عالية في الجري مثل كرة القدم، الركبي، كرة السلة، وحتى عدائي المسافات الطويلة. لتقليل احتمالية التعرض الى الاصابة فان التدريب يجب ان يجري عندما تكون لياقة العداء عالية وقيامه بالأعداد الجيد للقوة والتحمل.

فوائد استخدام تدريبات صعود المرتفعات:

- 1- تساعد على تنمية قدرة العضلة ومطاطيتها.
- 2- يحسن من طول وتردد الخطوة.
- 3- يحسن من توازن الجسم وتحسين اداء اليدين عند مرحلة الدفع.
- 4- يطور التحكم والثبات اضافة لتطوير السرعة.
- 5- يطور تحمل القوة.
- 6- يطور السعة القصوى والقوة (صعود المرتفعات القصير).
- 7- يزيد من تأخر ظهور حامض اللاكتيك (المرتفعات المتنوعة).

انواع تدريبات المرتفعات وتصنف الى القصيرة والمتوسطة والطويلة وتختلف بحسب المسافة وتستخدم في جميع اوقات السنة.

المرتفعات قصيرة المسافة:

- المرتفعات القصيرة المسافة هي التي بتطلب زمن صعودها 30 ثانية او اقل وتشكل زاوية ميل من 5 - 15 درجة.
- اللاعب يجب ان يركز على تكنيك الجري باستخدام حركات الذراعين القوية ورفع الركبة مع بقاء الحوض مرتفعا (الركض مع بقاء مركز ثقل الجسم مرتفعا) بدون الميل للأمام.
- هذا النوع من التدريب لاهوائي فهو يحتاج على راحة طويلة نسبيا (مثل راحة المشي او ركض حفيف اسفل المنحدر لمدة 60 - 90 ثانية).
- حجم التدريب يعتمد على لياقة اللاعب الحالية والغاية من التدريب.

- المرتفعات القصيرة من 5 - 10 ثانية تساعد على تطوير نظام الطاقة الثلاثي ATP وفوسفات الكرياتين، اما المرتفعات التي مدتها 15 - 30 ثانية تساعد على تطوير نظام حامض اللاكتيك.

المرتفعات المتوسطة المسافة:

- هي المرتفعات التي تتطلب زمن صعودها من 30 - 90 ثانية.
- هذا النوع من المرتفعات ملائم جدا للاعبين المسافات المتوسطة لأنها تجمع بين ايجابيات المرتفعات المتوسطة مع الضغوطات المؤثرة كالتحمل العضلي وتأخر ظهور حامض اللاكتيك.
- يجب استخدام زاوية متوسطة نسبيا بحيث يتم الجري بسرعة ايقاع السباق.
- مصدر الطاقة الرئيسي في هذا النوع من المرتفعات هو النظام الهوائي واللاهوائي وبالتالي سوف يشعر اللاعب بزيادة حامض اللاكتيك التدريجية عند التدرج في صعود المرتفعات.
- حجم التمرين يعتمد على لياقة اللاعب وهدفه التدريبي.

المرتفعات الطويلة المسافة:

- المرتفعات الطويلة المسافة هي التي يكون زمن ادائها من 90 ثا - 3 د او اكثر.
- مصدر الطاقة الرئيسي في هذا النوع من المرتفعات بشكل عام هو النظام الهوائي ولكن اذا وجد في بعض اجزاء المرتفع منطقة ذو زاوية حادة او تم الركض بسرعة اعلى فان زيادة بسيطة في تركيز حامض اللاكتيك سوف تتكون.
- هذا النوع من التدريب يؤدي الى ارهاق في عضلات القدمين ومحتمل عضلات المعدة ايضا ولكن المحدد الرئيسي للاستمرار او التوقف هو الجهاز الدوري التنفسي.

ثانيا : اسلوب التدريب الدائري

يعد التدريب الدائري واحداً من الأساليب المهمة في التدريب الرياضي التي تعمل وفق طريقة تدريبية معينة مختارة من قبل المدرب بغرض الوصول إلى الهدف المطلوب من التدريب ، والمميز في التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي في تعاقب أخذ التمارين بما ينفع أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة كذلك العمل فيه يكون حسب اختيار الطريقة التدريبية الملائمة للرياضي وفعاليته .

وتذكر المصادر بأنه يمكن استخدام التدريب الدائري بصفة عامة ابتداءً من سن (11) سنة مع قياس القدرات الخاصة بكل ناشئ لكل تمرين من التمرينات المختارة ، مع تقسيم الناشئين إلى مجموعات صغيرة مكونة من (2-3) ناشئين لكل مجموعة .

وان هذه الاسلوب من التدريب شائع الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة ، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية ويكون اختيار التمرينات حسب الهدف أو الغرض من الوحدة التدريبية وبصورة منظمة وصحيحة أذ يزداد تحميل المجاميع العضلية الواحدة بعد الأخرى ولمختلف عضلات الجسم ، حيث يكون التنظيم وفق العلامات التشريحية الظاهرة في الجسم .

حيث تتميز هذه الطريقة بتتابع الحمل المستخدم والواقع على المجاميع العضلية المختلفة (الذراعين، الكتفين، الفخذين، البطن، الظهر، الخ) وأن شكل الحمل المستخدم في الأداء ونوعه يتناسب مع قواعد تطوير كل صفة من الصفات البدنية والتي يزداد التأثير عليها.

كما يعرفه (هارة) بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

اما جوزية يعرف التدريب الدائري بأنه مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة، ويؤدي كل تمرين فيها 20 مرة وتتضمن الوحدة من (5 - 10) تمرينات ويمكن أن تتكرر مرتين أو ثلاث مرات. وهو وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية.

هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة، يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

ويفهم تحت اسم التدريب الدائري التنظيم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد، يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة ويتم ذلك بتبديل طلاب الفصل أو المجموعة التدريبية بشكل فردي أو على شكل مجموعات مستقلة وصغيرة أو حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء الطلاب المحطات التدريبية في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها، على ألا يؤدي ذلك إلى وجود فترات في الراحة أو على أن تكون فترات الراحة قصيرة ومحددة. كما عرّف التدريب الدائري (بأنه أسلوب من أساليب التدريب الرياضي يحتوي على مجموعة من التمرينات ترتب بطريقة منتظمة وصحيحة على شكل محطات تؤدي بطريقة دائرية وتشمل المجاميع العضلية)

ويظهر من خلال ما تقدم معرفته عن التدريب الدائري وتعريفاته , أنه له أهمية كبيرة في تناول استخدامه خلال التدريب في جميع الفعاليات الرياضية وبالأخص في ألعاب القوى إذ يتميز هذا النوع من الأساليب بإعطاء الخيار للمدرب من خلال التنوع باستخدامه حسب الطريقة التدريبية التي تنفعه بالوصول للهدف الذي يرمي إليه لرفع مستوى الكفاءة البدنية

والقدرات الوظيفية لجميع المجاميع العضلية وكذلك يمكن استخدامه بشكل فعال لرفع القدرات الهوائية للمراحل العمرية المختلفة وبالخصوص الناشئين .

لقد أصبح التدريب الدائري أحد الأعمدة الأساسية لعلم التدريب الرياضي , فنجح الخبراء والعلماء في تصميم دوائر تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (القوة , السرعة , التحمل , المرونة , ...) الخ .

وكذلك دوائر عامة للأنشطة الرياضية (كرة القدم , كرة السلة , السباحة , ألعاب القوى) ودوائر خاصة لتنمية قدرات بدنية خاصة بأنشطة رياضية معينة (الملاكمة, الكاراتيه,...الخ)

مميزات التدريب الدائري

- 1- أسلوب مهم لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- 2- الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- 3 - يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية.
- 4- إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية.
- 5- إنجاز التقييم الذاتي للطالب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة.
- 6- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه.

7- إمكانية استخدام تمارين متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.

8- المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه.

9- الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.

10 - إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضية معينة أو نشاط خاص.

*** للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالآتي:**

أ - مبدأ زيادة الحمل.

يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم ، فقد يتم بواسطة:

1- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

2- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين.

3- تقصير فترات الراحة بين تمارين المحطات.

ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها من خلال (أن يكون هذا التدريب فردياً، أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن، أن تكون التمارين قابلة للقياس، أن تكون هذه التمارين موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المتدرب لمقدار العمل الذي يقوم به).

ب - تحديد جرة التدريب:

تحدد جرة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي تم قبل البداية في برنامج التدريب وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلثي أقصى تكرار لكل تمرين.

أساليب التدريب الدائري

هنالك عدة أساليب للتدريب الدائري كي يطبق فيها حسب طريقة التدريب المتبعة أي (طريقة التدريب المستمر ، الفتري ، التكراري) وتنفيذها بالأسلوب التدريب الدائري وتقنين الحمل فيها وفقاً لمبادئ الطريقة التدريبية المستخدمة ويكون استخدام أسلوب التدريب الدائري وفقاً للهدف المراد تحقيقه من الوحدة التدريبية حيث يتم اختياره من المدرب بالإضافة إلى تحديد الحمل المناسب من خلال لشدة والحجم المناسبين والتبادل الصحيح بين فترة أداء التمرينات وفترة الراحة .

ويقسم أثير صبري وعقيل الكاتب طرائق التدريب الدائري الى :

1- طريقة رافعي الإثقال.

2- طريقة العمل الفتري الشديد (الايجابي)

3- طريقة العمل الفتري البسيط (السلبى)

4- الطريقة المستمرة.

ويتفق كل من (شولسن و يونات وكرمیل) على أن التدريب الدائري يحتوي على أربع طرائق مختلفة الاستخدام وهي.

طرائق تنفيذ التدريب الدائري:

- 1- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر
 - 2- طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة .
 - 3- طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفكري منخفض الشدة .
 - 4- طريقة التدريب الدائري باستخدام مبدأ الأعادة والتكرار.
- ويتفق مجموعة اخرى من العلماء على التقسيم التالي لأساليب التدريب الدائري:

1- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ويشمل على:

النموذج الأول – التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن كهدف.

النموذج الثاني – التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن كهدف .

النموذج الثالث- التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة.

2- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة، ويشمل على

النموذج الأول- نظام عمل (15 ثانية أداء 45 ثانية راحة).

النموذج الثاني – نظام عمل (15 ثانية أداء 30 ثانية راحة).

النموذج الثالث – نظام عمل (30 ثانية أداء 30 ثانية راحة).

3- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري المرتفع الشدة ويشمل على.

النموذج الأول - ويثبت زمن التمرينات من 10- 15 ثانية وبفترات راحة من 30 -90 ثانية .

النموذج الثاني – يثبت عدد التكرارات من 8-12 تكرار وبفترات راحة من 30 الى 180 ثانية .

4- التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري، ويشمل على.

النموذج الأول- تثبت عدد التكرارات ب(8) تكرارات وبفترات راحة (120) ثانية.

النموذج الثاني- تثبيت زمن الأداء من 10-15 ثانية وبفترات راحة من 90-180 ثانية .

ثالثاً: أسلوب تدريب المحطات

تدريب المحطات (Circuit Training) هو أحد أساليب التدريب الرياضي الشائعة، ويهدف إلى تطوير اللياقة البدنية الشاملة، وعادةً ما يجمع بين تدريبات القوة (المقاومة) والتمارين الهوائية (الكارديو).

ويعتمد هذا النظام على تصميم مسار تدريبي يتكون من عدد من التمارين أو المحطات المتتالية (غالباً ما تتراوح بين 5 إلى 10 محطات)، حيث يؤدي المتمرّن تمريناً معيناً في كل محطة لفترة زمنية محددة أو لعدد تكرارات معين، ثم ينتقل سريعاً ودون راحة طويلة إلى المحطة التالية.

خصائص تدريب المحطات

- التنوع: يمكن تنويع التمارين في المحطات لتستهدف مجموعات عضلية مختلفة في الجسم كله (عضلات علوية، سفلية، وجذع).
- الكفاءة الزمنية: يعتبر مثالياً لمن لديهم وقت قصير، حيث يتيح الحصول على تمرين شامل وكثيف خلال فترة وجيزة (غالباً بين 20 إلى 45 دقيقة).
- المرونة: يمكن تصميمه ليتناسب مع مختلف المستويات؛ للمبتدئين باستخدام وزن الجسم فقط، أو للمحترفين باستخدام الأوزان الحرة والأدوات الرياضية.

فوائد تدريب المحطات

1. تحسين اللياقة القلبية التنفسية (الكارديو): الانتقال السريع بين التمارين يبقي معدل ضربات القلب مرتفعاً، مما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.
2. بناء القوة وزيادة التحمل العضلي: يساعد على تقوية العضلات وزيادة قدرتها على العمل لفترات أطول دون تعب سريع.
3. حرق السعرات الحرارية: نظراً لارتفاع الشدة واستمرار حركة الجسم، يرتفع معدل الأيض (حرق السعرات) أثناء التمرين وحتى لفترة بعد انتهائه.
4. كسر الملل: تنوع التمارين والانتقال المستمر بين المحطات يجعل التمرين أكثر حماساً وحيوية مقارنة بالتمرين التقليدي.

الفرق بين التدريب الدائري وتدريب المحطات:

في الواقع، غالباً ما يُستخدم مصطلحا **تدريب المحطات (Station Training)** و**التدريب الدائري (Circuit Training)** بشكل متبادل أو مرادف لبعضهما البعض في كثير من الأحيان، نظراً لتشابههما الكبير في الفكرة الأساسية (الانتقال بين عدة تمارين). ولكن من الناحية الأكاديمية والتدريبية، يوجد فرق جوهري في التركيز، والهدف، وطريقة التنظيم:

1. تدريب المحطات (Station Training)

- الفكرة الأساسية: يُنظر إليه غالباً على أنه طريقة لتنظيم التمرين بهدف تغطية أجزاء مختلفة من الجسم أو مهارات متعددة بانتظام.

- **التركيز:** ينصب التركيز فيه على تنويع المثيرات أو المهارات. على سبيل المثال، قد تحتوي المحطات على تمارين متنوعة جداً (محطة للقوة، محطة للمرونة، محطة للمهارة الحركية، ومحطة للكارديو).
- **الهدف:** غالباً ما يُستخدم لتطوير عناصر اللياقة البدنية المتعددة في جلسة واحدة، أو لتنظيم مجموعات كبيرة من المتدربين (بحيث تتوزع المجموعات على المحطات المختلفة وتتبادل الأدوار).

2. التدريب الدائري (Circuit Training)

- **الفكرة الأساسية:** هو نظام تدريبي مغلق يتكون من "دائرة" من التمارين (عادة من 6 إلى 10 تمارين) تتبع إحداها الأخرى بتتابع محدد.
- **التركيز:** ينصب التركيز فيه على الكثافة، رفع معدل ضربات القلب، ودمج القوة مع الكارديو (Strength & Cardio) بطريقة متواصلة لحرق الدهون وتحسين التحمل.
- **الهدف:** الهدف الأساسي منه هو تقليل أوقات الراحة إلى أدنى حد ممكن لإكمال "الدائرة" بالكامل، وغالباً ما تُكرر الدائرة نفسها من 2 إلى 4 مرات خلال الجلسة التدريبية.

جدول مقارنة بين تدريب المحطات والتدريب الدائري

المحددات	تدريب المحطات	التدريب الدائري
التركيز الأساسي	تنظيم التمارين وتنوع المهارات أو العضلات المستهدفة.	الكثافة العالية، التحمل، والجمع بين القوة والكارديو.
طريقة التنظيم	محطات قد تكون مستقلة أو مرتبطة بأهداف مهارية وبدنية متنوعة، أي بعد اكمال كل محطة لا يمكن الرجوع اليها مرة ثانية لأنها تكتمل من ناحية عدد التكرارات والمجاميع	دائرة متسلسلة ومحكمة الإغلاق يتم إكمالها ككتلة واحدة وتكرارها مرة ثانية وثالثة حسب الهدف من التدريب الدائري.
الاستخدام الشائع	في الحصص الرياضية المدرسية، تدريب الفرق، أو التنظيم الميداني.	في صالات اللياقة البدنية، برامج حرق الدهون، وكذلك في التدريب الرياضي داخل الوحدات التدريبية.