

مفهوم طريقة التدريب الدائري:

" طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرائق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفكري والتدريب التكراري وتعتمد هذه الطريقة التنظيمية على بعض الاعتبارات الفنية ومتغيرات عدة يجب على المدرب الإلمام بها وتطبيقها عند تشكيل تمرينات الدائرة، ويمكن إيجاز هذه المتغيرات بالنقاط الآتية

١. يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين (٦-١٥) تمريناً مختلفاً وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.

٢. اشتراك عضلات الجسم جميعها في الدائرة بشكل متتالي (رجلان، ذراعان، كتفان، بطن، ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدئاً بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً نحو الصعوبة والتعقيد.

٣. طبقاً للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرينين أو أكثر متتالية للمجموعة العضلية نفسها.

٤. التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها في المجموعات العضلية المستهدفة سواء أكانت حرة أو بأدوات أو بمقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أنقال حرة أو تدريبات مهارية أو تمرينات زوجية.

٥. مراعاة التمرينات بما يتناسب مع التمرين، إذ يمكن أداء التمرين في أي مكان (ملعب، جمنائزوم، ارض رملية، فوق السفن، الملاعب المغطاة، وغيرها).

٦. يفضل أداء أكثر من لاعب معا في كل محطة، لاعبان أو أكثر لتحقيق التنافس.

٧. تحديد أسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقاً للهدف من الدورة التدريبية.

وبعد أن يلم المدرب بهذه التعليمات، يقوم بوضع التدريبات المناسبة للوحدة التدريبية ورسم هذه التمرينات على لوحة بشكل واضح ومقروء للاعب ويضعها أو يعلقها كل وفق مكانه في المحطات ويجب أن يؤشر عليها زمن التمرين أو عدد التكرارات وشكل التمرين ويوضحه بشكل دقيق وصحيح، ويجب على المدرب أيضاً أن يشرح هذه التمارين للاعبين وكيف يسيرون العملية التدريبية بمفردهم من خلال احتسابهم للوقت أو التركيز على الأداء الصحيح كي يعزز لديهم روح المثابرة والاعتماد على النفس.

أهداف التدريب الدائري

غالباً ما يكون هدف التدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية البسيطة كالقوة والسرعة والتحمل وكذلك وعلى وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة المركبة مثل تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة عن طريق التدريب العام والتدريب الدائري بصفة خاصة، وإن كل مكون من هذه المكونات البسيطة أو المركبة له متطلباته الخاصة التي تميزه عن غيره من المكونات من حيث تقنين الحمل وتنظيمه بواسطة تمارين مختارة تأخذ شكل التدريب الدائري ولمدد طويلة.

وإن تقنين الحمل داخل التدريب الدائري يصمم تبعاً لأسلوب التقدم بالحمل عن طريقة الحمل العالي الذي يعتمد على الفروق الفردية في تقنيته التي يجب إخضاعها لما يعرف باختبار الحد الأقصى (Maximal test) الذي يعد أداة المدرب في تقنين عملية زيادة الحمل والوصول به إلى أعلى قدر ممكن في ضوء إمكانات اللاعب وقدراته دون حدوث ما يعرف بظاهرة الحمل الزائد (Overload).

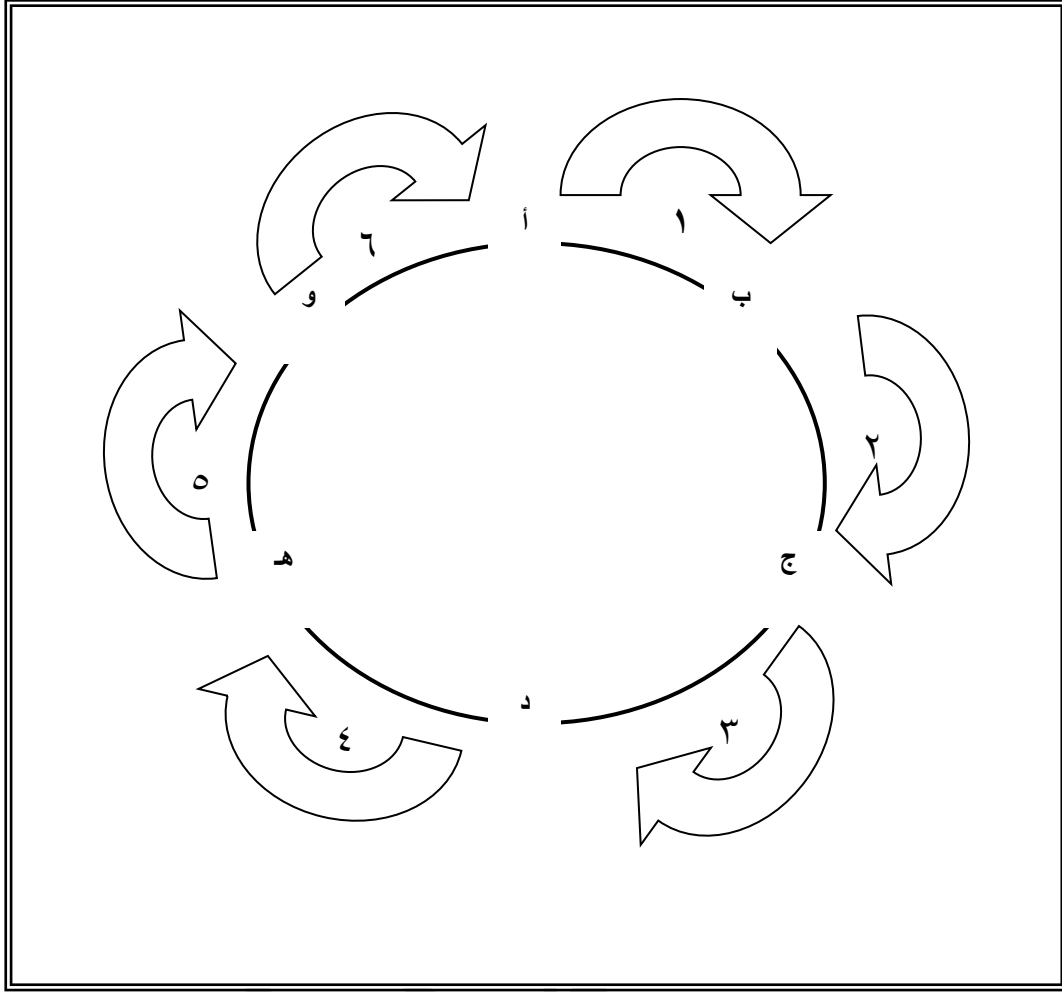
مميزات التدريب الدائري وخصائصها

١. تطبق من خلاله أنه طريقة من طرائق التدريب الثلاث الأساسية.
٢. تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة، كما تنمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية المركبة.
٣. إمكانية تشكيل تمارينته بحيث يشارك فيها تمارينته تهدف إلى تطور المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.
٤. تطور القدرات البدنية فردياً.
٥. يشرك عدد كبير من اللاعبين أو اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
٦. تسهم في إكساب اللاعبين أو اللاعبين السمات الإرادية.
٧. يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة.
٨. التشويق والإثارة.
٩. توفير الجهد والوقت.
١٠. توفير التقويم الذاتي للاعب أو اللاعب.
١١. استخدام التمارين طبقاً للإمكانات المتاحة.

ومن هذه المميزات والخصائص نستنتج أن طريقة التدريب الدائري هي من أفضل وأمتع وأوسع واشمل طرائق التدريب المتبعة وأكثرها فائدة، إذ تنمي القدرات البدنية وترفع من كفاية الأجهزة الوظيفية للجسم بكفاية عالية و تحدث تطوراً ملحوظاً وملموساً على الرياضي وبشكل يجلب المتعة والإثارة له والاعتماد على النفس وتبعده عن الملل والضجر وتنمي لديه روح التنافس الشديد والشجاعة والصبر والتعاون مع الزملاء وهذه كلها أهداف يتمنى كل مدرب زرعها في نفس اللاعب بأسرع وقت وأقل جهد وأقل تكلفة ممكنين.

كيفية تنفيذ طريقة التدريب الدائري على اللاعبين:

- عندما يريد المدرس أو المدرب تطبيق عملية التدريب الدائري على اللاعبين أو التلاميذ يجب أن يتبع النقاط الآتية:
١. يقوم المدرب أو المدرس بشرح المحطات (التمرينات) الموضوعة في الوحدة التدريبية بشكل نظري يوضح فيه كيفية الأداء ومواصفات التمرينات والشروط التي يجب إتباعها من اللاعبين.
 ٢. يقوم المدرب أو المدرس بأداء التمرينات كأنموذج أمام اللاعبين، كما يقوم بعملية تقويم الأداء وحسابه.
 ٣. يجب أن يقوم المدرب أو المدرس بالإشراف على اللاعبين فقط في بداية التمرين ويصحح لهم الأخطاء ومن ثم يتركهم للعمل وحدهم وتقييم أنفسهم ليعلمهم الاعتماد على النفس والصدق مع الذات.
 ٤. توزيع اللاعبين على المحطات التي سيبدأ منها كل لاعب وتكتب على لوحة الترقيم الموضوعة مع كل محطة كما في الشكل رقم (١) فمثلاً يقف اللاعب (أ) في المحطة رقم (١) ويبدأ منها، و اللاعب (ب) يقف في المحطة رقم (٢) ويبدأ منها واللاعب (ج) يقف في المحطة رقم (٣) وهكذا.

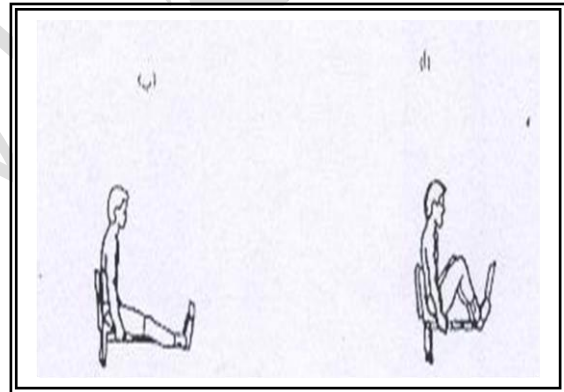
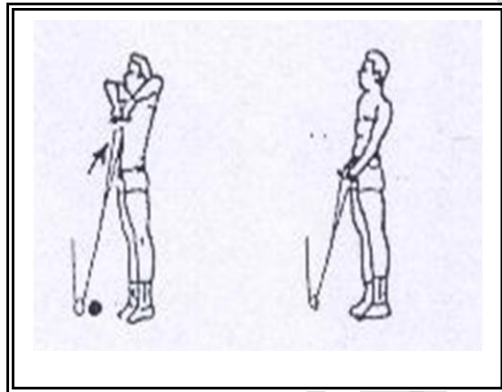
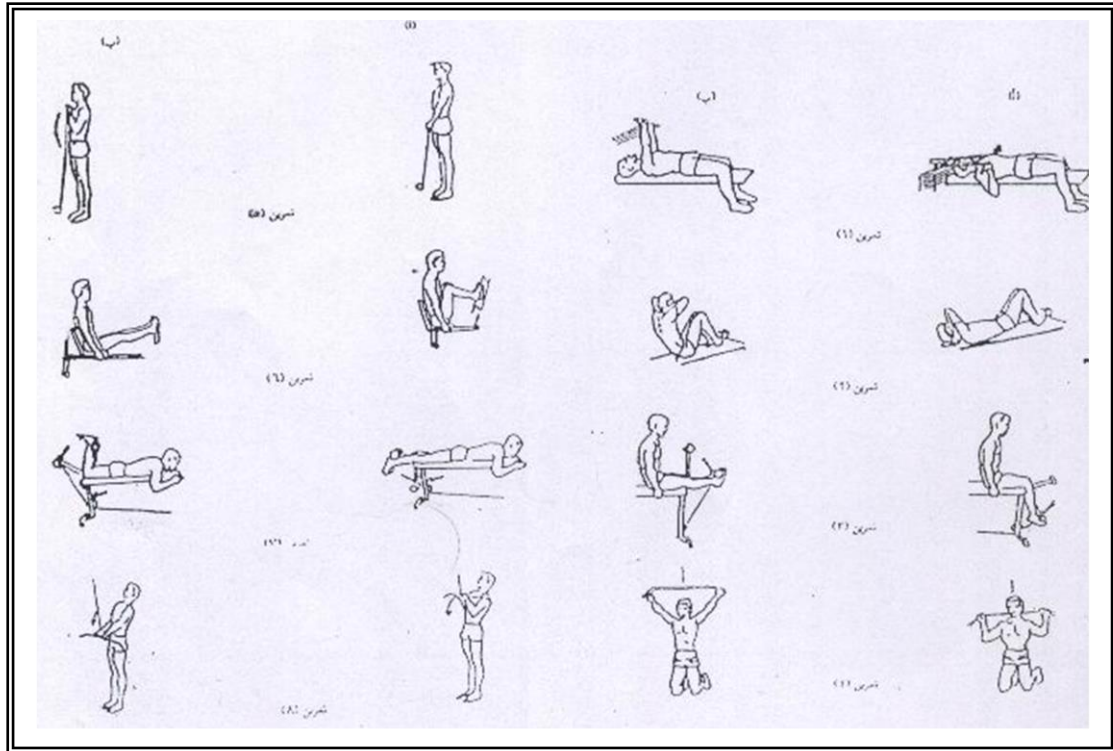


الشكل (١)

أماكن لوحات الترقيم وترتيب اللاعبين في كل محطة.

- أ نموذج لتدريب دائري على أجهزة الأثقال
صمم هذا البرنامج (فيفيان هيوارد)
- ١- الشدة: (٤٠-٥٥%) من أقصى شدة تؤدي مرة واحدة.
 - ٢- التكرار: أقصى عدد في ثلاثين ثانية.
 - ٣- الراحة: (١٥) ثانية بين المحطات.
 - ٤- عدد المحطات بالدائرة: (١٠) محطات.
 - ٥- يتم العمل باتجاه عقرب الساعة.
 - ٦- عدد الدورات في الجرعة التدريبية الواحدة: (٣) وحدات تدريبية.
 - ٧- زمن الدورة (٨) دقائق.

- ٨- زمن الحداث التدريبية: (٢٤) دقيقة.
- ٩- عدد أيام التدريب الأسبوعي: (٣) أيام.
- ١٠- المدة: (٨) أسابيع.
- ١١- زيادة التحميل: تحديد أقصى شدة للأداء مرة واحدة ثم يتم تحديد نسبة المقاومة المستخدمة بناء عليها.
- ١٢- الجهاز المستخدم: جهاز الأثقال متعدد المحطات (Multi Stations) ويمكن زيادة التحديد بزيادة عدد التكرار في كل محطة.
- ١٣- التمرينات المكونة للدورة: (١٠) تمرينات هي:
 - ١- رفع النقل أمام الصدر من الرقود
 - ٢- رفع الجذع من وضع الرقود القرفصاء واليدين متشابكتان
 - ٣- مد الرجلين
 - ٤- شد النقل من أعلى إلى خلف الرأس
 - ٥- رفع النقل من أمام الفخذين حتى مستوى الصدر
 - ٦- دفع النقل بالقدمين من أمام الصدر حتى امتداد الرجل
 - ٧- من الرقود على البطن ثني الركبتين مع المقاومة
 - ٨- النقل من أمام الصدر واليدين متقاربتان الدفع لأسفل على امتداد الذراع
 - ٩- الدفع بالرجلين من الجلوس
 - ١٠- من مسك النقل أمام الفخذين والشد حتى مستوى الترقوة



الشكل (٢)

أنموذج للتدريب الدائري عن (فيفيان هيوارد)