



## الفصل الرابع

### طرائق التدريب الرياضي



يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب<sup>(1)</sup>.

تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ولانعتقد ان مدرباً يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشئ المهم في هذه الطرق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة بانواعها المختلفة، وما على المدرب الا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى<sup>(2)</sup>.

وتعد طرائق التدريب الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة المهارية، والحالة الخطئية، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة"<sup>(3)</sup>.

---

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص210.

(2) مهند حسين البشراوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، بيروت، دار وائل للنشر، 2005، ص267

(3) عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، 2004،

وحسب رأي (أمرالله البساطي) أنها "تتمثل بالأجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما.

وايضا يجب معرفة المعاني الاتية حتي يسهل شرح الموضوع:

-الحالة البدنية:- وتعني درجة تنمية الصفات البدنية الاساسية.

الحالة المهارية:- وتعني تنمية وتطوير المهارات الحركية

الاساسية للنشاط الرياضي التخصصي.

الحالة الخطئية:- وهي درجة تنمية وتطوير القدرات الخطئية

الضرورية للمنافسات الرياضية.

الحالة النفسية:- وهي تنمية وتطوير السمات الخلفية والإدارية.

بعد الاطلاع والبحث في العديد من المصادر والمراجع ذات الصلة

توصل الباحثة إلى أن اغلبها اتفقت على أن أنواع طرق التدريب هي الأتية<sup>(1)</sup>:

1- طريقة التدريب الفتري

2- طريقة التدريب التكراري

3- طريقة التدريب المستمر

4- طريقة التدريب الدائري

---

(1) الانترنت،علي فالح سلمان

## أولاً: طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل او التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الاداء او زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف . اما اهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي . اما تأثيراتها على اجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهاززي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاوكسجين والوقود (الغذاء)الذي يساعد على زيادة قدرة اجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر اي تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين . اما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (40 - 60%)من اقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة، اما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً اذا كان الاداء مستمراً لفترة طويلة<sup>(1)</sup>.

وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضا ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل<sup>(2)</sup>.

وتعطى التمرينات اما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة او تحديد المسافة بعدد من الكيلومترات. وبشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم او المستمر خلال جميع مراحل التدريب

---

(1) الانترنت؛محاضرات ساطع اسماعيل ناصر، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2006

(2) كمال جميل الرضي؛مصدر سبق ذكره، الأزني، 2004،ص221

ولكن الفائدة الاكبر من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الاول من مرحلة الاعداد و باعتقادنا ان هذه الطريقة تستخدم لجميع اشكال الرياضة ولكن تتطلب وقتا طويلا و صبورا اطول ولا نعتقد ان المدرب قد ارتكب خطأ اذا تخلل تدريباته فترات راحة ممثلا بالمشي بعد كل مجهود يبذله مثلا المبتدئ<sup>(1)</sup>.

**أما الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي:**

أ - ثبات شدة الاداء: اي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل النبض هنا الى 150 نبضة / دقيقة .

ب- تغيير شدة الاداء: تقسم مسافة الاداء الى مسافات او فترات زمنية تزيد وتخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب

ج- طريقة الجري المتنوع (الفارتلك): تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الاداء او خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري 100م والمشي 100 م) او(الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة)

ويفضل استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الاسلوب مع الناشئين لانهم سيقطعون المسافة بسرعة اذا حددت المسافة وفي غير الشدة المطلوبة.

## **ثانيا : طريقة التدريب الفتري**

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدرّبونهم . وتتسبب كلمة الفتري الى فترة الراحة البنينة ، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه ) . وأول من دون هذه الطريقة هو

---

(1) الانترنت،علي فالح سلمان

العالم الفسيولوجي ( رايندل ) . وأول من إستخدمها هو العداء الألماني ( هايج ) . وأشهر من إستخدمها وطبقها عملياً ، وإستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولومبية ، هو العداء التشيكي ( اميل زاتويك ) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية ، لأنه حصل على ثلاث ميداليات ذهبية في ( 5000م و 10000م والماراثون بدورة هلسنكي عام 1952 . وأرتبطت طريقة التدريب الفتري بإسمه ، وعلى الرغم من إستخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل ، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة .... الخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية . والهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل .

و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة ويعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها :

مكونات حمل التدريب و لتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة .

مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري .

الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية .

## تعريف طريقة التدريب الفتري

( يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة )  
أو (التبادل المتتالي للحمل والراحة) .

أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولإستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً.

أما آمرالله أحمد البساطي فيعرفها بأنها تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لأتجاه التتمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان ... الخ ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، وأستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف ) يساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الأحساس بالتعب وكذا إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً .

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP- PC) بالأضافة للنظم الأخرى ( الجري بانواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة ... الخ ) ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على

القدرة الهوائية واللاهوائية (1)

### أقسام طريقة التدريب الفتري :

1- طريقة التدريب المنخفض الشدة .

2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

### 1- طريقة التدريب المنخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الأيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

#### أ- أهدافها :

- التحمل العام والتحمل الهوائي .

- تحمل القوة .

#### ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية

- تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

#### ج. مكونات حمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

الجدول أدناه يوضح مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة .

---

(1) أمر الله أحمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي، 1998، ص88

شدة أداء التمرين	60:80% في تمارينات الجري .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	60:50% في تمارينات القوة (مقاومات) . 15:30 ثانية للقوة، 14:90 ثانية للجري .
فترات الراحة البينية	راحة أيجابية غير كاملة . للبالغين من 45:90 ثانية . معدل النبض 120:130 نبضة / ق . للناشئين من 60:120 ثانية . معدل نبض 90:120 نبضة / ق .
عدد مرات تكرار التمرين ( المجموعات )	20:30 للقوة . 12:6 للجري .

## 2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة : ( 1 )

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الأيجابية لكنها تظل غير كاملة .

### أ- أهدافها :

- تطوير التحمل الخاص .
- التحمل اللاهوائي .
- السرعة .
- القوة المميزة بالسرعة .

(1) مفتى إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ص 213-214 .

ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

- تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)
- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة .

ج- مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريبي الفترتي مرتفع الشدة:

الجدول أدناه يوضح مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

شدة أداء التمرين 90:80% في تمارينات الجري . 75:60% في تمارينات القوة (المقاومات) .	
عدد مرات أداء / زمن التمرين 30:10 ثانية لكل من المقاومات والجري .	
فترات الراحة البينية راحة إيجابية غير كاملة .	
عدد مرات تكرار التمرين ( المجموعات ) 10:8 للتقوية . 15:10 للجري .	

أما أمرالله أحمد البساطي فيشكل الحمل الفترتي كالتالي :

- معدل أو مسافة التمرين
- شدة التمرين
- عدد تكرار التمرين
- عدد المجموعات
- طول فترة الراحة ( العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة )

- نوعية النشاط خلال فترة الراحة

- عدد مرات التدريب الأسبوعية

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي ، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل الى الأقصى ( 95:70% ) طبقاً لأتجاه التتمية ( هوائي او لاهوائي ) وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية ، ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة . وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130:140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و120 ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة أنشطة أو إيجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 40:30% من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة أستعادة الشفاء .

ويمكن للمدرب أيضاً الأسترشاد بإستخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة بترقية نظم انتاج الطاقة بإستخدام التدريب الفترتي والمتغيرات التي يبنى عليها تشكيل حمل التدريب طبقاً لزمان الأداء وكما هو موضح في الشكل الآتي<sup>(1)</sup> :

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرار التمرين	عدد تكرار التمرين	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	10 ث	5	50	3:1	راحة نشطة (مشي)
	15 ث	5	45		
	20 ث	4	35		
	25 ث	4	32		

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد تكرار التمرين	عدد التمرينات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	نسبة العمل للراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي ATP-PC-LA	30ث	25	5	5	3:1	عمل خفيف
	50:40 ث	20	4	5		الى متوسط
	70:60 ث	15	3	5		المهولة
	80ث	10	2	5		
النظام اللاكتيكي والاوكسجيني LA-O2	3,0 - 2ق	8	2	4	2:1	تمرينات
	2,10 -	6	1	6		خفيفة الى
	2,40 ق	4	1	4	1:1	متوسطة
	3:2,50 ق					راحة أو تمرينات
النظام الأوكسجيني O2	4:3 ق	4	1	4	0,5:1	راحة او
	5:4 ق	5	1	3		تمرينات خفيفة

### ثالثا : التدريب التكراري

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود { 90 - 100 % } من الإمكانية القصوى للاعب.

وتهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية السرعة (سرعة الانتقال Sprint) - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة ، تحمل الازمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة.

وقد ثبت إن تكييف الجسم يحدث افضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون اكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى اكثر من { 180 ن / د } بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة.

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي الى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي الى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة. ومكونات حمل التدريب التكراري:

1- شدة اداء التمرين: 90% للجري، 90- 100% للقوة.

- 2- عدد مرات اداء : زمن التمرين: بدون تحديد زمن.
- 3- فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3- 4 دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.
- للقوة من 3- 4 دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابية.
- 4- عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات): للجري من 1- 3 مرات.
- للمقاومة من 20- 30 رفعة في جرعة التدريب.

### **طريقة التدريب الدائري :**

يرجع الفضل الى العالمين (ادامسون Admson ) و(مورجان Morgan ) بجامعة ليدز بانكلترا في وضع اسس هذه الطريقة سنة 1957.

ويمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به . حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية

ويعرفه (هاره، Harre ) بكونه ((عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة او بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية

ويعرفه ايضا (سليمان علي واخرون) " بأنها طريقة تنظيمية للاعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفكري والتدريب التكراري".

### مميزات التدريب الدائري:

ان التدريب الدائري يتميز بعدة مميزات وهذا ما اشار اليه كل من "قاسم حسن حسين وعبدعلي نصيف و"قاسم المنلاوي ووجيه محجوب" ومحمد عادل رشدي وهي :

- 1- تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الاداء الفني (التكنيك).
- 2- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.
- 3- الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى اساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الاسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الافراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل ادق واكثر موضوعية .
- 4- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته اي مراعاة الفروق الفردية .
- 5- امكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة اثناء التدريب.
- 6- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والارادية كالانتظام والامانة والاعتماد على النفس .

- 7- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والاثارة.
- 8- امكتتية تقنين حمل التدريب (الحجم والشدة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الاقصى.
- 9- امكانية تنفيذه في اي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة او في الهواء الطلق
- 10- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

### **طرائق التدريب الدائري :**

بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية او الغربية ثبت ان هناك اتفاقا بين كل من شولش Scholich 1974 /يوناث وكرمبل Donath/Krempel 1980<sup>(1)</sup> على ان التدريب الدائري يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام هي :

1. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر .
2. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري .
  - أ . التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة .
  - ب. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة .

---

(1) Jonath, U: Circuittraining, Veulag Gmbht .Reinbok beiHumburg 1980, p73

3. التدريب الدائري باستخدام طريقة الاعدادات او التكرارات .

اما طرائق التدريب الاساسية الخاصة بتتمية وبتقدم مستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل .

فتمثل ما يأتي :-

1. التدريب بالحمل المستمر Endurance Training Method

2. التدريب الفتري Interval Training

3. التدريب التكراري Replition Training

كذلك يتفق (عبد المنعم سليمان) و (كمال درويش، محمد صبحي حسانين) و(محمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق) على تقسيم طرائق التدريب الدائري الى ما يأتي :

طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وتشمل :-

أ - التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بوصفه هدفا .

ب- التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بوصفه هدفا .

ج- التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة .

طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفتري وتشمل :-

أ - طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة وتشمل :

نظام عمل (15 ثا اداء - 30 ثا راحة )

نظام عمل (15 ثا اداء - 45 ثا راحة )

نظام عمل (30 ثا اداء - 30 ثا راحة )

ب- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة وتشمل :-

تثبيت زمن التمرينات من (10 - 15) ثا وباوقات راحة (30 - 90) تثبيت عدد التكرارات من (8 - 12) تكرار وباوقات راحة من (30 - 180) ثا

طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري وتشمل :- تثبيت عدد التكرارات ب 8 تكرارات وباوقات راحة (120) ثا تثبيت زمن الاداء من (10 - 15) ثا وباوقات راحة (90 - 180) ثا<sup>(1)</sup>.

### **تخطيط التدريب الدائري:**

يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه.

يتم تصميم على الورق 3 - 4 دورات تدريبية باستخدام 6 - 10 تمارين.

يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري أن لا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية.

**مثال :** لا يجب أن يتجاور تمرين الضغط مع تمرين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية وهي الصدر، والتدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب لمجموعة عضلية مختلفة كالتالي:

تمرين لجميع أجزاء الجسم، تمرين للمجموعة العضلية العليا،  
تمرين للمجموعة العضلية السفلى، عضلات المنطقة الوسطى كالظهر  
والمعدة ، وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس الترتيب.

عند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع  
ورقة أو لافطة صغيرة توضح أسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات  
وعدد تكرارات التمرين.

من الضروري إجراء تمرينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري  
وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدريبات.