

الفضل السادس عشر

٤ - طريقة التدريب الدائرى

مقدمة

يرجع الفضل إلى « مورجان » و « آدمسون »^(١) من جامعة « ليدر » بإنجلترا في وضع أسس هذه الطريقة حوالى ١٩٥٧ .

وفي مبدأ الأمر لم يكن الغرض من طريقة التدريب الدائرى متجهاً نحو استخدامها في عملية التدريب الرياضى بهدف الارتفاع بمستوى الفرد إلى أقصى درجة ممكنة ، بل كان الغرض الأساسى منها منصّباً على استخدامها في مجال التربية لبدنية بالمدارس بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ والطلاب ومحاولة إكسابهم الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضى .

وبمرور الزمن تناول العلماء هذه الطريقة بالتعديل والتنقيح لكي يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية في عملية التدريب الرياضى لاكتساب الصفات البدنية الأساسية والضرورية ولإتقان المهارات الحركية والقدرات الحظوية .

وفي الوقت الحالى يرى الكثير من العلماء^(٢) أن طريقة التدريب الدائرى - في حد ذاتها - ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى (كالتدريب المستمر ، أو التدريب الفترى ، أو التدريب التكرارى) ، ولكنها عبارة عن « طريقة تنظيمية » لأداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب السالفة

(١) Morgan, R E. & Adamson, G.T.: Circuit Training. London, 1959.

(٢) انظر : Scholich, M. : a.a. O., 1968. Schmolinsky. G. u.a. : a.a. O. S. 64.

الذكر بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل ، والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة ، وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة .

طرق تشكيل تمارينات الوحدة التدريبية الدائرية

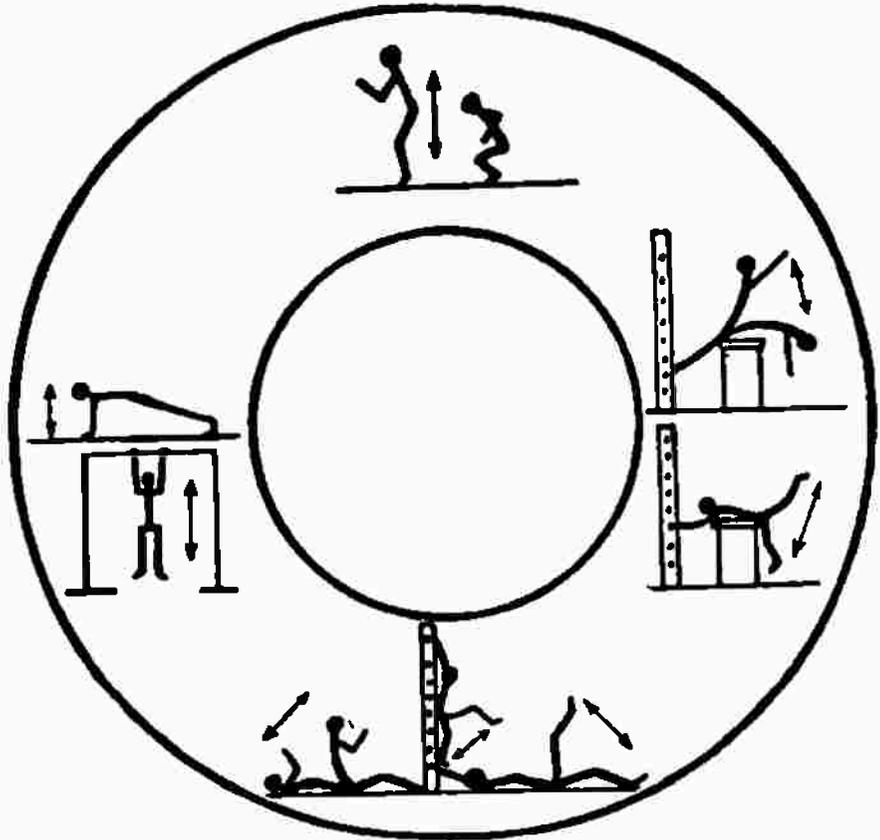
يطلق مصطلح « وحدة تدريبية دائرية » أو بالاختصار « دائرة » على كل مجموعة التمارينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح ما بين ٤ - ١٥ تمريناً (وأحياناً أكثر من ذلك) .

وينبغي عند تشكيل تمارينات الوحدة التدريبية الدائرية (الدائرة) مراعاة إشراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتالية ، وهي عضلات الرجلين ، وعضلات الذراعين ، وعضلات البطن ، وعضلات الظهر ، مع مراعاة ترتيب تمارينات الدائرة بحيث يهدف كل تمرين إلى إشراك مجموعة من العضلات الغير عاملة في التمرين السابق فيمكن على سبيل المثال تشكيل التمرين الأول كتمرين لعضلات الرجلين يعقبه تمرين لعضلات الذراعين أو الكتفين ، ثم تمرين لعضلات البطن يعقبه تمرين لعضلات الظهر .

وفي بعض الأحيان يمكن أداء تمرينين متتاليين (أو ثلاثة تمارينات متتالية) باستخدام نفس المجموعة العضلية الواحدة بهدف زيادة التأثير على هذه المجموعة العضلية المعينة .

وبوضوح الشكل (١٤٥) المبادئ الأساسية لاختيار التمارينات ، كما يوضح خط سير الأداء بهذه الطريقة . ويظهر من الشكل بوضوح أنه يمكن أولاً البدء بتمرينات الرجلين (مثل تمرين ثني الركبتين كاملاً أو تمرين الوثب في المكان) . ثم يعقبه تمرين لعضلات الذراعين والكتفين (مثل الانبطاح المائل مع ثني الذراعين ومدهما أو التعلق ثم ثني الذراعين ومدهما) ، ثم تمرين لعضلات البطن (مثل رفع الجذع عالياً من وضع الوقود مع تثبيت القدمين . أو رفع الرجلين عالياً من وضع الوقود مع تثبيت الذراعين) ، ثم تمرين لعضلات

الظهر (مثل رفع الجذع عالياً من الرقود العالى مع تثبيت القدمين . أو تبادل رفع الرجلين عالياً مع تثبيت الجزء العلوى من الجسم) .



(شكل ١٤٥) عن : (Scholich, M.)

أنواع التمرينات المستخدمة :

من بين أنواع التمرينات التي يمكن استخدامها في التدريب الدائري يمكن

تعداد التمرينات التالية ^(١) :

- تمرينات للتغاب على مقاومة ثقل جسم الفرد نفسه وكذلك التمرينات المشتركة بين زميلين (التمرينات الزوجية) .
- تمرينات باستخدام أثقال مختلفة (كالدبلز أو كرات حديدية مثلا) .
- تمرينات باستخدام أكياس الرمال والكرات الطيبة مختلفة الأحجام والأثقال ، وذلك حبال المطاط والساندو .
- تمرينات على أجهزة الجمباز كالتعاق والتساق والأرجحات المختلفة .
- تمرينات بأدوات وأجهزة بسيطة والتي يمكن العثور عليها في محيط البيئة .
- كالأحجار أو الأخشاب أو الأشجار . . . الخ .

مميزات التدريب الدائري

من أهم مميزات التدريب الدائري ما يلي :

- ١- طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول .
- ٢- تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة ، وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة .
- ٣- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أى طريقة من طرق التدريب كالتدريب المستمر أو التدريب القفري أو التدريب التكراري وبذلك يمكن التركيز على محاولة تنمية صفات بدنية معينة .
- ٤- يمكن تشكيل التمرينات المختارة بحيث تسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية ، والقدرات الحفظية ، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية .

٥ - يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقاً لدرجة متعددة تتناسب مع درجة مستواه الحالي .

٦ - يمكن استخدام بطاقات لتسجيل مستوى اللاعب ودرجة تطوره الأمر الذى يتيح للاعب معرفة مدى ما وصل إليه من مستوى مما يزيد من درجة دافعية الفرد نحو الارتقاء بمستواه ومحاولة تطويره ، كما يستطيع اللاعب مقارنة مستواه ومدى تقدم زملاء الآخرين ، الأمر الذى يسهم فى زيادة عامل المنافسة نحو الارتقاء بالمستوى الرياضى .

٧ - يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات (كما سبق ذكره) طبقاً للإمكانات المتاحة .

٨ - يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية .

٩ - تعتبر من طرق التدريب التى تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة .

١٠ - تسهم لدرجة كبيرة فى اكتساب وتنمية السمات الحلقية والإرادية مثل النظام ، والأمانة (سواء عند تسجيل المستوى فى بطاقة اللاعب ، أو عند أداء التمرينات لعدد معين من المرات) ، والاعتماد على النفس (عن طريق التدريب بدون معاونة المدرب أو المدرس وبصورة مستقلة أو عن طريق ترتيب الأدوات وإعادة جمعها) ، وغير ذلك من مختلف السمات الحلقية والإرادية .

تنظيم التدريب الدائرى

نظراً لاستخدام التدريب الدائرى للكثير من التمرينات التى تؤدى بالأدوات وكذلك للتمرينات على الأدوات والأجهزة فلذا يجب أن يتصف بعنصر التنظيم لضمان التحكم فى الحطة الموضوعية للتدريب وذلك بالنسبة للتوقيت والاحمل والراحة .
وننصح فى حالة كثرة عدد الأفراد أن يقسموا إلى مجموعات متعددة تضم كل

مجموعة فردين أو أكثر بحيث تبدأ كل مجموعة من نقطة معينة . فمثلا تبدأ المجموعة الأولى من التمرين الأول والمجموعة الثانية من التمرين الثالث والمجموعة الثالثة من التمرين الخامس وهكذا . ويجب ملاحظة أن تتابع التمرينات مع عدم حلول إيقاف أو تعطيل في أية محطة من محطات الوحدة التدريبية الذي يحدث غالباً كنتيجة لحاجة بعض التمرينات لوقت أطول من غيرها .

وهناك صعوبة أخرى تظهر إلى حيز الوجود في حالة تحديد فترات حمل أو راحة تتناسب مع كل فرد على حدة مما ينبغي على المدرب مراعاته . ويجب مراعاة توفر ساعات الإيقاف حتى يمكن بذلك مراقبة ومتابعة الفترة المحددة للأداء وللراحة ، ويجب إعداد كل الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة في أماكنها الصحيحة قبل بداية التدريب وأن يراعى التأكد من سلامتها قبل استعمالها كما ينبغي مراعاة ألا يكون هناك مسافات كبيرة بين كل تمرين وآخر .

١ - التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر

يهدف التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي ، وزيادة القدرة على مقاومة التعب ، بالإضافة إلى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري) وتحمل القوة . ومن ناحية أخرى يسهم في تنمية وتطوير السمات الإرادية .

ويمكن استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر (أى دون فترات للراحة البينية بين كل تمرين وآخر) كما يلي :

(أ) لمحاولة تسجيل زمن معين (زمن قياسي) .

(ب) باستخدام زيادة حجم التمرينات .

(ج) مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات

التدريبية .

(١) التدريب المستمر لمحاولة تسجيل زمن معين :

عند استخدام هذه الطريقة في التدريب يراعى الخطرات التدريبية التالية :

١ - تحديد الجرعات المناسبة لكل تمرين :

بعد أن يتم تعلم الأداء الصحيح للتمرينات المستخدمة يجرى اختبار لقياس أقصى عدد من المرات يستطيع اللاعب تكرارها في كل تمرين من تمرينات الدائرة . ويراعى في هذا الاختبار أداء كل تمرين لمدة ٣٠ ثانية يعقبه فترة راحة بينية لمدة ٣٠ ثانية ثم أداء التمرين التالي لنفس الزمن ثم يعقبه فترة راحة بينية لنفس الزمن أيضاً وهكذا حتى ينتهى اللاعب من أداء جميع تمرينات الدائرة .

وفي حالة تشكيل الدورة التدريبية من تمرينات بسيطة بحيث يمكن تكرار كل تمرين لما يزيد عن ٣٠ مرة فإنه يمكن تحديد فترة الأداء لكل تمرين لمدة دقيقة واحدة يعقبها دقيقة كفترة راحة بينية (أى بدلا من ٣٠ ثانية فترة أداء ٣٠ ثانية فترة راحة بينية) .

وبذلك يستطيع المدرب تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من الدائرة كما يلي (١) .

أقصى عدد من التكرار لكل تمرين

٢

فعلى سبيل المثال إذا استطاع اللاعب تسجيل ٢٤ مرة في تمرين معين من تمرينات الدائرة فإن الجرعة المناسبة لهذا التمرين هي : $\frac{24}{4} = ١٢$ مرة .

وفي بعض الأحيان يمكن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين بقسمة أقصى عدد من التكرار لكل تمرين على ٣ ، أو ٤ بدلا من ٢ . ويمكن استخدام ذلك بالنسبة للناشئين أو في أثناء دروس التربية الرياضية بالمدارس .

٢ - تحديد الزمن الابتدائي والزمن المطلوب تسجيله :

في التدريب التالي يقوم اللاعب بأداء تمارين الدورات التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة لكل تمرين (السابق تحديدها) مع تكرار الدورة التدريبية اثلاث مرات متتالية دون فترات للراحة البينية بين كل تمرين وآخر أو بين كل دورة وأخرى ، ويحتسب الزمن الذي سجله اللاعب . ويعتبر هذا الزمن هو « الزمن الابتدائي للاعب » .

يقوم المدرب بتحديد « الزمن القياسي للاعب » الذي ينبغي عليه تسجيله بعد فترة معينة من التدريب (أسبوعين مثلا) . وينبغي عدم المغالاة في تحديد هذا الزمن حتى لا يحس اللاعب بمخبرات الفشل . وقد دلت الخبرات على أن الزمن القياسي للاعب ينقص حوالي من ٢ - ٣ دقائق عن الزمن الابتدائي للاعب وذلك في فترة حوالي أسبوعين من التدريب .

٣ - التدريب لمحاولة تسجيل الزمن المطلوب :

يستمر اللاعب بعد ذلك في التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة لكل تمرين (السابق تحديدها) لمحاولة إكمال الثلاث دورات وتسجيل الزمن القياسي المطلوب .

وعندما ينجح اللاعب في تسجيل الزمن القياسي المطلوب يجرى له اختبار آخر لتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين ، وكذلك تحديد الزمن الابتدائي للاعب بنفس الطريقة السابقة ، ثم يحدد له الزمن القياسي المطلوب تسجيله مرة أخرى . وهكذا يستمر اللاعب في التدريب لمحاولة تسجيل الرقم القياسي الجديد مرة أخرى . ويمكن قياس المستوى لكل لاعب في هذه الطريقة باستخدام البطاقة كما في الشكل (١٤٦) .

بطاقة قياس المستوى في التدريب الدائري بطريقة
التدريب المستمر لمحاولة تسجيل زمن معين

الاسم : _____

تاريخ الاختبار القياسي الأول ٧٤/١٠/١

مدة التدريب : ٧٤/١٠/٢ إلى ٧٤/١٠/١٢

الزمن المسجل	تاريخ التدريب	جرعة التدريب	الاختبار القياسي الأول	التحريينات
		أقصى عدد من التكرار		
١٤,٤٠ دقيقة	١٩٧٤/١٠/٢	٦ مرات	١٢ مرة	١ - نثي الركبتين كاملا مع حمل ثقل ٢٥ كيلوجراما
١٤, - دقيقة	١٩٧٤/١٠/٤	٧ مرات	١٤ مرة	٢ - نثي الذراعين من التعلق على العقلة
..	٣ -
..	٤ -
..	٥ -
..	٦ -
..	٧ -
..	..	٤٥ مرة	٩٠ مرة	حجم التحريينات
..	..	١٤,٤٠ دقيقة	-	الزمن الابتدائي للثلاث دورات
١٢, - دقيقة	١٩٧٤/١٠/١٢	١٢ دقيقة	-	الزمن المطلوب تسجيله لثلاث دورات

(شكل ١٤٦)

(ب) التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات :

عند استخدام هذه الطريقة في التدريب يراعى الخطوات التدريجية التالية :

١ - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

بعد أن يتم تعلم الأداء الصحيح للتمرينات المستخدمة يجرى اختبار لقياس أقصى عدد ممكن من المرات يستطيع للاعب تكرارها في كل تمرين من تمرينات الدائرة . ويراعى أداء التمرينات بالترتيب المحدد لها بصورة صحيحة وبدون درجة كبيرة من السرعة في الأداء ، مع مراعاة عدم وجود فترات للراحة البينية بين كل تمرين وآخر ، بل يتم التغيير بصورة مباشرة مع استخدام حركات المشى أثناء التغيير من تمرين الآخر .

بذلك يستطيع المدرب تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة كما يلي :

أقصى عدد من التكرار لكل تمرين

٢

وفي بعض الأحيان يمكن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين - وخاصة بالنسبة للناشئين أو عند استخدام هذه الطريقة في درس التربية الرياضية بالمدرسة - وذلك بقسمة أقصى عدد ممكن من التكرار على ٣ أو ٤ بدلا من ٢ .

٢ - تحديد زمن كل دورة تدريبية :

في التدريب التالى يقوم اللاعب بأداء تمرينات الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة لكل تمرين (السابق تحديدها) مع تكرار الدورة التدريبية لثلاثة مرات متتالية دون فترات الراحة البينية سواء بين كل تمرين وآخر ، أو بين كل دورة تدريبية وأخرى ويقوم المدرب بتسجيل الزمن الذى يستغرقه الأداء في بطاقة كل لاعب (مثلا الدورة الواحدة في ٥ دقائق ، الدورين في ١٢,٣٠ دقيقة ، الثلاث في ١٧,٢٠ دقيقة) .

٣ - التدريب مع زيادة حجم التمرينات :

يستمر اللاعب بعد ذلك في التدريب على نفس الدورة التدريبية ولكن مع زيادة مرة تكرر واحدة على الجرعة المناسبة لكل تمرين (السابق تحديدها) .
أى باستخدام : « الجرعة المناسبة لكل تمرين + ١ » (فإذا كانت الجرعة المناسبة من تمرين ما هي ١٢ مرة فإن اللاعب يقوم بتكرار هذا التمرين لعدد ١٣ مرة) .

ويمكن الأداء بهذه الطريقة للدورة واحدة أو لدورتين أو لثلاث دورات طبقاً لما يراه المدرب مناسباً . ولكن مع ضرورة مراعاة محاولة اللاعب تسجيل نفس الزمن السابق تسجيله سواء للدورة الواحدة أو للدورتين أو لثلاث دورات .
أو محاولة تسجيل زمن أقل منه .

وعندما ينجح اللاعب في ذلك يقوم المدرب بإضافة مرتين تكرر على الجرعة المناسبة لكل تمرين (السابق تحديدها) أى باستخدام : « الجرعة المناسبة لكل تمرين + ٢ » ويقوم اللاعب بمحاولة التدريب بهذه الجرعة الجديدة لتسجيل نفس الزمن السابق تسجيله سواء للدورة الواحدة أو للدورتين أو لثلاث دورات ، أو محاولة تسجيل زمن أقل منه .

وعندما ينجح اللاعب في ذلك يقوم المدرب بإضافة ٣ مرات تكرر على الجرعة المناسبة لكل تمرين (السابق تحديدها) . أى باستخدام : « الجرعة المناسبة لكل تمرين + ٣ » . ويستمر اللاعب في التدريب باستخدام هذه الجرعة الجديدة لمحاولة تسجيل نفس الأزمنة السابق تسجيلها .

وينبغي على المدرب عند استخدام التدريب الدائرى بطريقة التدريب المستمر مراعاة اختيار التمرينات المهيمة البسيطة أو المتوسطة التى يمكن تكرارها من ١٥ - ٣٠ مرة . وعلى ذلك ينبغي تجنب استخدام التمرينات العنيفة التى لا يستطيع اللاعب تكرارها إلا لعدد ضئيل من المرات .

ويمكن قياس المستوى لكل لاعب في هذه الطريقة باستخدام البطاقة كما في الشكل (١٤٧) .

بطاقة قياس المستوى في التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات
 الاسم : _____ تاريخ الاختبار القياسي الأول _____ إلى _____
 مدة التدريب : من : _____

التدريب بالمرحلة الخامسة + ٢			التدريب بالمرحلة الخامسة + ١			الاجتياز القياسي الأول	التمرينات
الزمن المسجل	الزمن المسجل	تاريخ التدريب	الزمن المسجل	الزمن المسجل	تاريخ التدريب		
دورات ٣	دورتين	دورة	دورات ٣	دورتين	دورة	١٢ مرة	١ - نفي الركبتين كاملا مع حمل ثقل ٢٥ كجارجازما
						١٤ مرة	٢ - نفي الذراعين من التعلق على العقلة
						٠٠	٣ - ٠٠٠٠٠٠٠٠
						٠٠	٤ - ٠٠٠٠٠٠٠٠
						٠٠	٥ - ٠٠٠٠٠٠٠٠
						٠٠	حفي
						٠٠	١٠ - ٠٠٠٠٠٠٠٠
						٧٥ مرة	حجم التمرينات
						٥ دقائق	زمن أداء العمرة الواحدة
						١٢,٣٠ دقيقة	زمن أداء الدورتين
						١٧,٢٠ دقيقة	زمن أداء الثلاث دورات

(ح) التدريب المستمر مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء :

في هذه الطريقة يراعى تحديد جرعة التدريب المناسبة كما في طريقة « التدريب المستمر لمحاولة تسجيل زمن معين » . بعد ذلك يقوم المدرب بتحديد زمن معين للأداء (١٠ دقائق مثلا) دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية .

ويقوم اللاعب بالتدريب باستخدام هذه الطريقة لمحاولة أداء أقصى عدد ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة للتدريب والزمن المحدد للأداء .

فعلى سبيل المثال إذا استطاع اللاعب في غضون فترة العشرة دقائق أداء دورتين كاملتين ثم ثلاثة تمرينات من الدورة الثالثة فإنه يكون بذلك قد سجل ٢,٣ ، وتسجل النتيجة بهذا الشكل في بطاقة قياس المستوى للاعب .

ويمكن التدرج بهذه الطريقة كما يلي :

١ - تثبيت جرعة التدريب وزمن الأداء لمحاولة تسجيل عدد معين من الدورات ، فعلى سبيل المثال إذا كان قد سجل في بداية التدريب بهذه الطريقة رقم ٢,٨ (أى دورتين وثمانية تمرينات من الدورة الثالثة) فيمكن تحديد رقم ٣,٥ (أى ثلاث دورات وخمسة تمرينات من الدورة الرابعة) ليكون بمثابة هدف يحاول اللاعب الوصول إليه عقب فترة معينة من التدريب (أسبوع مثلا) .

٢ - يمكن زيادة الزمن المحدد للأداء مع تثبيت جرعة التدريب ، مثل زيادة الزمن المحدد للأداء دقيقة واحدة في كل تدريب حتى الوصول إلى ١٥ دقيقة .

٣ - تثبيت الزمن المحدد للأداء وزيادة تكرار عدد مرات كل تمرين لمرة واحدة ، ثم مرتين ، ثم ثلاثة وهكذا .

ويمكن قياس المستوى لكل لاعب في هذه الطريقة باستخدام البطاقة كما في الشكل (١٤٨) .

بطاقة قياس المستوى في التدريب الدائري
 بطريقة التدريب المستمر مع تحديد جرعة ووزن الأداء

الاسم : _____
 تاريخ الاختبار القياسي الأول : ١٩٧٤/١٠/٣
 مدة التدريب : من ١٩٧٤/١٠/٥ إلى ١٩٧٤/١٠/١٨

عدد الدورات المسجلة	تاريخ التدريب	الجرعة المناسبة للتدريب	الاختبار القياسي الأول	التمرينات
٢,٨	٧٤/١٠/٥	٦	١٢	١ - ٠٠٠
٢,٩	٧٤/١٠/٧	٩	١٧	٢ - ٠٠٠
٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	٣ - ٠٠٠
٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	٤ - ٠٠٠
٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	١٠ - ٠٠٠ حتى
٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	حجم التمرينات
٠٠٠	٠٠٠	١٠ دقائق	-	الزمن المحدد للأداء
٠٠٠	٠٠٠	٢,٨	-	عدد الدورات المسجلة
٣,٥	٧٤/١٠/١٨	٣,٥	-	عدد الدورات المطلوب تسجيلها

(شكل ١٤٨)

٢ - التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفشرى

(١) التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفشرى المنخفض الشدة :

يهدف التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفشرى المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية ^(١) :

- التحمل العام (التحمل الدورى التنفسى) .

- التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) .

- القوة المميزة بالسرعة .

- الرشاقة .

وعند استخدام هذه الطريقة فى التدريب يراعى الخطوات التدريبية التالية :

١ - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

بعد أن يتم تعلم الأداء الصحيح للتمرينات المستخدمة يجرى اختبار لقياس أقصى عدد ممكن من المرات يستطيع اللاعب تكرارها فى كل تمرين من تمرينات الدائرة . ويراعى فى هذا الاختبار أن يستغرق أداء كل تمرين ٣٠ ثانية يعقبها ٣٠ ثانية للراحة ، وهكذا حتى الانتهاء من جميع تمرينات الدائرة . وينبغى اختيار التمرينات المناسبة التى يمكن تكرارها على الأقل لحوالى من ١٥ - ٢٠ مرة فى غضون الفترة المحددة لأداء كل تمرين .

وبذلك يستطيع المدرب تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة

بنفس الطريقة السابق ذكرها من قبل وهى : أقصى عدد من التكرار لكل تمرين

٢ - تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

يقوم المدرب بعد ذلك بتحديد الزمن المناسب لأداء كل تمرين ، وكذلك تحديد زمن فترة الراحة البينية بين كل تمرين وآخر باستخدام إحدى الطرق التالية :

(أ) - ١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٤٥ ثانية فترة راحة بينية .

(ب) - ١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية .

(ج) - ٣٠ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية .

مع مراعاة أن تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة وأخرى حوالى من ٣ - ٥ دقائق .

ويستطيع المدرب اختيار إحدى الطرق السالفة الذكر لاستخدامها في التدريب طبقاً للهدف الرئيسى الذى يسعى إلى تحقيقه . فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو محاولة تنمية الصفات البدنية بصورة مركبة مثل محاولة تنمية التحمل العام ، والتحمل الخاص (تحمل القدرة وتحمل السرعة) ؛ والقوة المميزة بالسرعة دفعة واحدة فيحسن استخدام ٣٠ ثانية كفترة أداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية كفترة راحة بينية بين كل تمرين وآخر .

أما إذا كان الهدف مثلاً هو محاولة تنمية القوة المميزة بالسرعة فيحسن الأداء السريع للتمرينات لفترة ١٥ ثانية لكل تمرين يعقبه حوالى ٤٥ ثانية كفترة للراحة البينية .

وينبغي حسن اختيار التمرينات التى يستخدم فيها جسم الفرد كقارورة أو التمرينات باستخدام الأثقال بحيث يتراوح الثقل الإضافى ما بين ٥٠ - ٦٠ ٪ من أقصى مستوى للفرد ، والتي يمكن تكرارها من ١٥ - ٢٠ مرة على الأقل .

٣ - التلويب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر اللاعب في التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة السابق تحديدها ، وكذلك باستخدام الزمن المحدد لأداء كل تمرين والفترة المحددة للراحة البينية . ويمكن التدريب إما لدورة واحدة أو لدورتين أو لثلاث دورات لفترة معينة يحددها المدرب (أسبوع مثلا) .

٤ - التلويب مع التدرج بحمل التلويب :

بعد انتهاء الفترة المحددة التي يراها المدرب (أسبوع مثلا) يقوم اللاعب بالتدريب باستخدام التدرج بحمل التمرينات المستخدمة إما بزيادة عدد الدورات التدريبية - أى التدرج من دورة واحدة إلى دورتين إلى ثلاثة دورات ، أو زيادة حجم كل تمرين بإضافة تكرار مرة أو مرتين أو ثلاث مرات على كل تمرين من تمرينات الدائرة .

وهكذا يستمر التدريب مع التغيير في طرق التدرج بحمل التدريب طرال الفترة التي يحددها المدرب ثم يعقبها اختبار آخر لتحديد جرعة جديدة أخرى باستخدام نفس الخطوات السابق ذكرها .
ويمكن قياس المستوى لكل لاعب في هذه الطريقة باستخدام البطاقة كما في شكل (١٤٩) .

(ب) التدريب الدائرى بطريقة التلويب الفترى المرتفع الشدة :

يهدف التدريب الدائرى بطريقة التلويب الفترى المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية :

— القوة المميزة بالسرعة .

— القوة العظمى .

بطاقة قياس المستوى في التدريب الكادري بطريقة التدريب القوي المنخفض الشدة
 الاسم : _____ إلى _____ فترة التدريب : _____ تاريخ الاختبار القياسي الأول : _____

الاختبار القياسي الثاني	تاريخ التدريب بالجمعة المناسية + ٣ دورات			تاريخ التدريب بالجمعة المناسية + ٢ دورات			تاريخ التدريب بالجمعة المناسية + ١ دورات			تاريخ التدريب بالجمعة المناسية			الاختبار القياسي الأول	التمرينات
	دورات	دورة	دوريتين	دورات	دورة	دوريتين	دورات	دورة	دوريتين	دورة	دوريتين	دورة		
٢٢													١٨	١-٥٥٥٥٥
٢٥													٢٠	٢-٥٥٥٥٥ ٣-٥٥٥٥٥ ٤-٥٥٥٥٥ ٥-٥٥٥٥٥ ٦-٥٥٥٥٥ ٧-٥٥٥٥٥ ٨-٥٥٥٥٥ ٩-٥٥٥٥٥ ١٠-٥٥٥٥٥
														مجموع التمرينات

– التحمل الخاص (كتحمل السرعة وتحمل القوة) .

ويمكن أداء التدريب الدائرى بهذه الطريقة على أن يراعى ما يلى :

- ١ – لا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين عن ٨ – ١٢ مرة .
- ٢ – أما تحديد زمن معين لأداء كل تمرين يتراوح ما بين ١٠ – ١٥ ثانية ، أو الأداء بدون زمن محدد .

٣ – تشكيل تمرينات الدائرة بحيث يتخللها تمرينات باستخدام الأثقال الإضافية فى حدود ٧٥ ٪ من أقصى مستوى للفرد .

٤ – تتراوح الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين ٣٠ – ٩٠ ثانية ، وبين كل دورة وأخرى ما بين ٣ – ٥ دقائق .

ويراعى عند استخدام هذه الطريقة تحديد جرعات التدريب كما سبق شرحه فى التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة .

ويمكن أداء هذا النوع من التدريب باستخدام إحدى الطريقتين التاليتين :

(١) أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة فى وقت محدد ثابت يتراوح ما بين ١٠ – ١٥ ثانية بحيث يعقب كل تمرين فترة راحة تتراوح ما بين ٣٠ – ٩٠ ثانية . مع مراعاة أن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالى ٧٥ ٪ من أقصى مستوى للفرد .

ويمكن التدرج بحمل هذه الطريقة بأداء كل تمرين لفترة ١٠ ثوان بدلا من ١٥ ثانية وتكرار عدد مرات التمرين الواحد من ٨ – ١٢ مرة مع الزيادة فى سرعة الأداء دون الإخلال بدقة الأداء ومراعاة عدم تغيير فترة الراحة البينية المستخدمة .

وهذه الطريقة تسهم فى تنمية وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة (رفى) هذه الحالة يراعى أن تصل فترة الراحة البينية إلى حوالى ٩٠ ثانية) . كما تسهم أيضاً

في تنمية تحمل السرعة ، وتحمل القوة (وفي هذه الحالة يراعى أن تصل فترة الراحة البينية إلى حوالى من ٣٠ - ٤٥ ثانية) .

(ب) أداء كل تمرين من تمارينات الدائرة لعدد من المرات يتراوح ما بين ٨ - ١٢ مرة دون تحديد زمن ثابت لأداء كل تمرين ، وأن تصل شدة التمارينات باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للفرد ، وأن تتراوح فترة الراحة البينية إلى حوالى من ٣٠ - ١٨٠ ثانية ، مع مراعاة استخدام مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بأداء تمارينات الاسترخاء والإطالة في غضون فترات الراحة البينية .

نماذج لبعض الوحدات التدريبية الدائرية

١ - نماذج لوحملات للبريية دائرية قصيرة :

أولاً - (شكل ١٥٠) :

١- (وقوف مواجه لعقل

الحائط) .

السقوط أماماً للاستناد باليدين

على عقل الحائط .

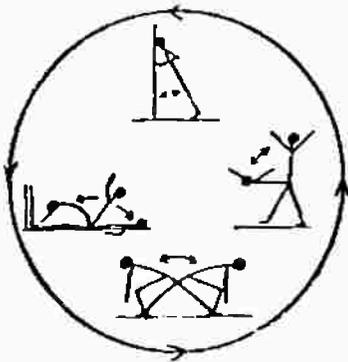
٢- (جلوس طويل) رفع

الجذع عالياً للمس القدمين باليدين .

٣- (وقوف . الطعن جانباً)

تبادل ثني الجذع جانباً والضغط على

للقدمين .

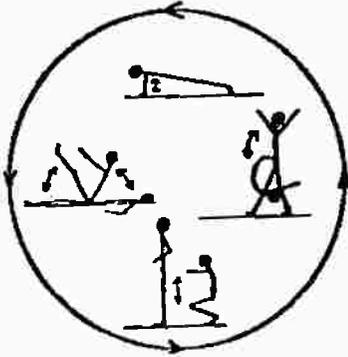


(شكل ١٥٠)

٤- (وقوف . فتحا . النزاعان جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل .

ثانياً - شكل (١٥١) :

١- (انبطاح مسائل) ثني
الذراعين .



شكل (١٥١)

من (Scholich, M.)

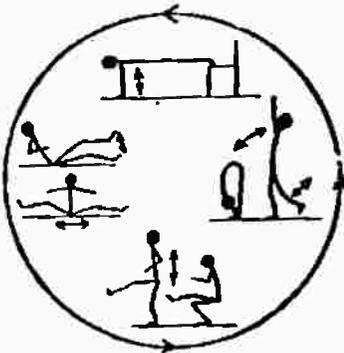
٢- (رقود) رفع الجذع عالياً
مع رفع الرجلين عالياً .

٣- (وقوف) ثني الركبتين
كاملاً مع مد الذراعين أماماً .

٤- (وقوف . الذراعان عالياً)
ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض
خلفاً بين القدمين .

ثالثاً - شكل (١٥٢) :

١- (انبطاح مائل أفقى) ثني
للذراعين .



شكل (١٥٢)

٢- (جلوس التوازن) تبادل
رفع وخفض الرجلين ثم تبادل فتح
وضم الرجلين .

٣- (وقوف نصفاً) ثني القلم
الثابتة على الأرض مع مد الرجل الحرة
أماماً .

٤- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ثم مله عالياً مع مرجحة الذراعين
عالياً وتبادل تحريك الرجلين خلفاً .

٢ - نماذج لوحات تدريبية بطريقة التدريب المستمر :
أولاً - شكل (١٥٣) :

١ - الوثب عالياً بالقدمين من فوق حواجز .



٢ - (رقاد) رفع الجذع عالياً مع تبادل وضع الرجلين عالياً .



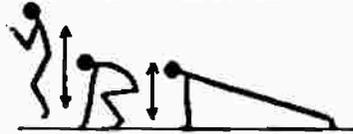
٣ - (التعلق السقوطي) ثني الذراعين .



٤ - (التعلق العكسي) رفع الرجلين عالياً .



٥ - (انبطاح مائل) قذف الرجلين أماماً ثم الوثب عالياً بالقدمين .



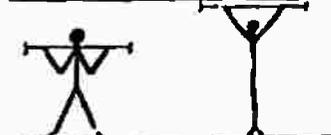
٦ - (تعلق . الظهر مواج) رفع الرجلين زاوية قائمة .



٧ - الوثب للطلوع على المتوازي وثني الذراعين ثم الهبوط .



٨ - (وقوف) الذراعان عالياً مع حمل ثقل (الوثب فتحاً مع ثني الذراعين خلف الظهر) .



٩ - المثني أماماً مع ثني الركبتين .



١٠ - تنطيط الكرة من بين الصولحانات .

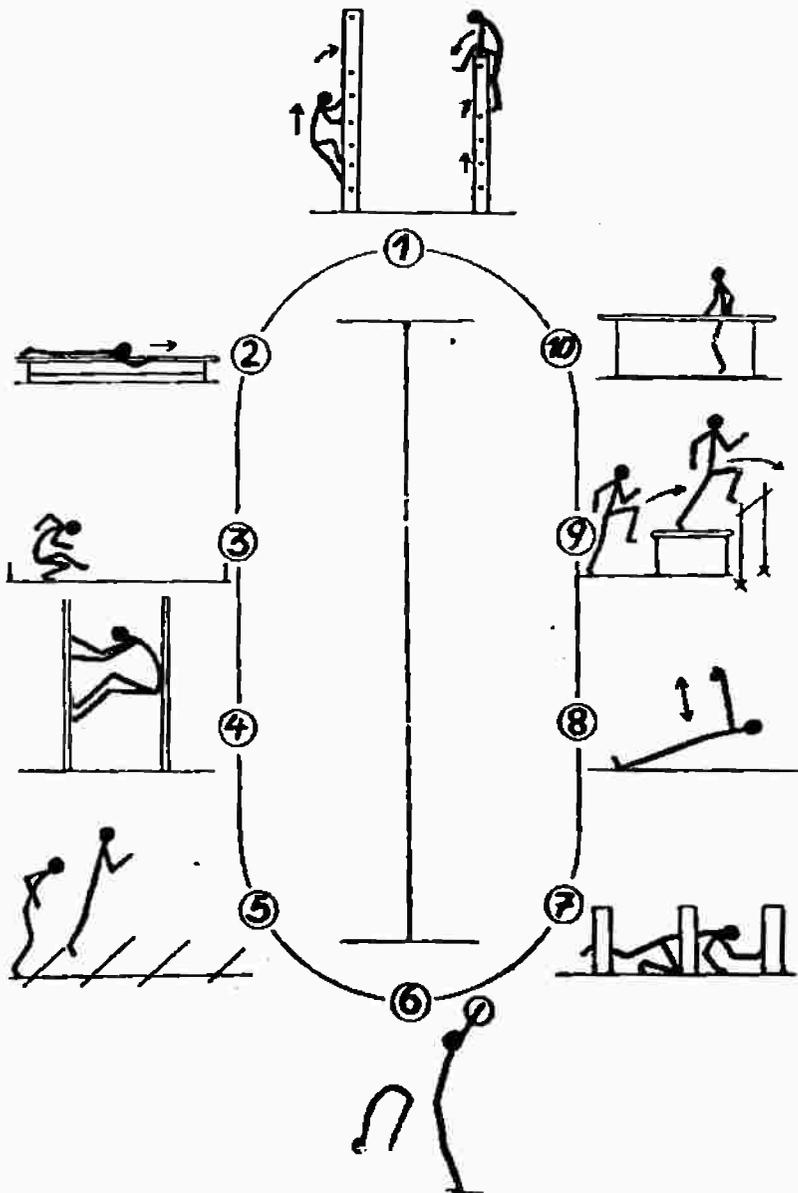


ثانياً - شكل (١٥٤) :

- ١- الطلوع لنهاية عقل الحائط ثم المهبوط . (٣ مرات) .
- ٢- [رقود عالي (مقعد سويلي) . الذراعان أماماً] الزحف أماماً لنهاية المقعد ثم الدحرجة أماماً (٣ مرات) .
- ٣- المشي أماماً مع ثني الركبتين . (٣ مرات ذهاباً وإياباً) .
- ٤- [تعلق مواجه لعقل الحائط] التسلق بالرجلين للوصول أسفل الذراعين . (مرتين) .
- ٥- الوثب أماماً من فوق خطوط أو عصي . (٥ مرات ذهاباً وإياباً) .
- ٦- [وقوف . الذراعان عالياً . مسك كرة طيبة] ثني الجذع أماماً أسفل . (١٠ مرات) .
- ٧- الزحف من بين مواضع . (٣ مرات ذهاباً وإياباً) .
- ٨- [التعلق المقوطى] ثني الذراعين . (١٠ مرات) .
- ٩- الجري ٣ خطوات للطلوع على صندوق (ارتفاع ٦٠ سم) ثم الوثب من فوق عارضة (ارتفاع ١١٠ سم) . (٦ مرات)
- ١٠- المشي أماماً على المتوازي . (٣ مرات)

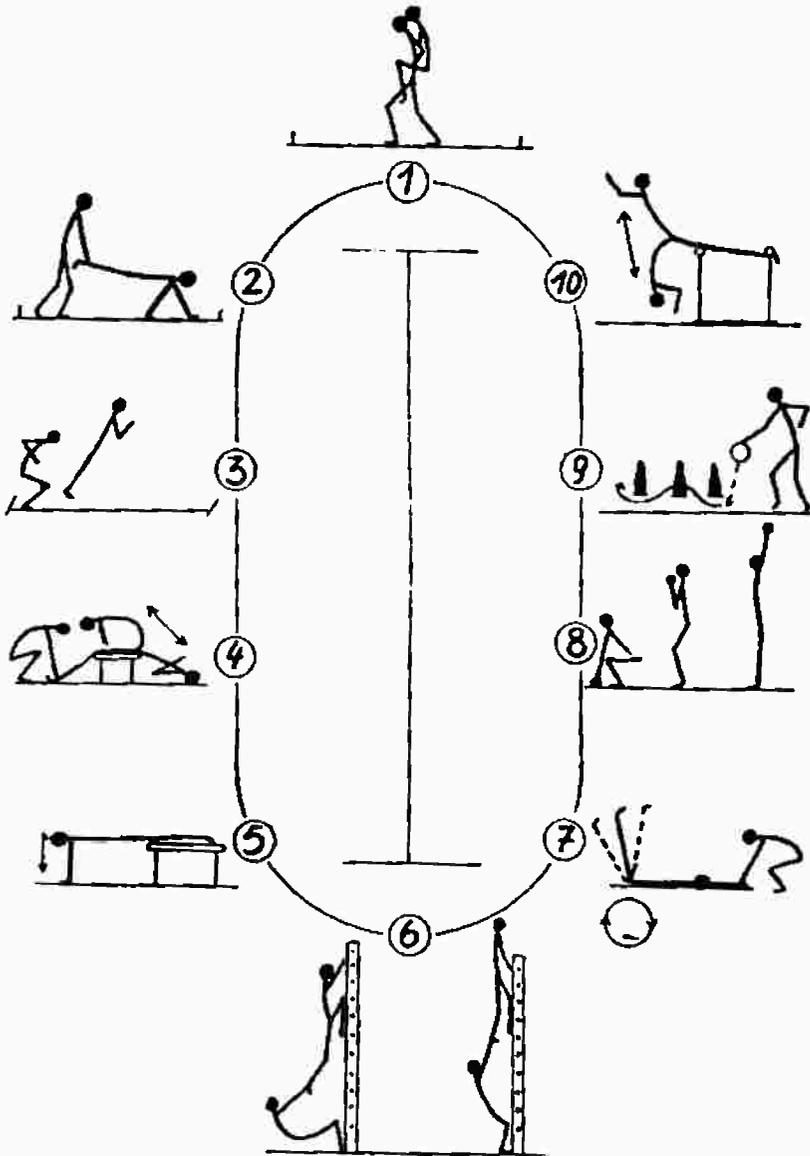
٣- نموذج لوحدة تدريبية دائرية بطريقة التهرب الثمري المنخفض الشدة :

- ١- المشي مع حمل الزميل . (لقة حول ملعب كرة السلة) .
- ٢- المشي أماماً على البلدين مع حمل الزميل للقلمين . (مرتين ١٠ متر) .
- ٣- الوثب أماماً بالقلمين . (مرتين ١٠ متر) .
- ٤- [جلوس عال] ثني الجذع خلفاً ثم ثني الجذع عالياً للمس الركبة بالذقن . (١٠ مرات) .
- ٥- [انبطاح مائل أفق] ثني الذراعين . (١٠ مرات) .



(شكل ١٥٤)
(Schölich, M) عن

- ٦- جلب الزميل من القدم مع المقاومة (٥ مرات بالرجل اليسرى، ٥ مرات بالرجل اليمنى) .
- ٧- [رقود] تبادل دوران الرجلين . (٥ مرات بالرجل اليسرى، ٥ مرات بالرجل اليمنى) .
- ٨- حمل ثقل من أسفل ورفع لأعلى باليدين . (١٠ مرات) .
- ٩- تنطيط الكرة من بين صولجانات (مرتين ١٠ أمتار) .
- ١٠- [انبطاح على متوازي] ثنى الجذع أماما أسفل . (٨ مرات) .
انظر شكل (١٥٥)



(شکل ١٥٥)

عن (Meinel, k.)