

الفصل السابع

التدريب الدائري





## التدريب الدائري

يمكنك عزيز المدرب. .. استخدام التدريب الدائري البسيط (والذي يمكن أن يطلق عليه تدريب المحطات حيث تنظم التدريبات في شكل محطات في صورة دائرة لتنفيذ من 6 - 9 محطات لتطوير القوة الأساسية مع الاسترشاد بجدولي رقم (1،2) كأمثلة للتطبيق.

### الخصائص المنظمة لبرنامج التدريب الدائري الدورة الترية التدريبية

- يجب ألا يقل زمن التدريب الدائري عن 15-20 دقيقة ويمكن التقدم بزيادة الزمن إلى 30 دقيقة في نهاية مرحلة ما قبل المراهقة.
- يتم تدريب التمرينات بالتبادل مع أجزاء الجسم المختلفة والمجموعات العضلية ويفضل ألا يتكرر تدريب جزء من أجزاء الجسم في تمرينين متتاليين أو أكثر ونقترح تدريب التمرينات كالتالي :  
تمرينات رجلين، تمرينات ذراعين، تمرينات بطن، تمرينات ظهر.
- عدد التمرينات يقع ما بين 6-9 تمرينات.
- عند استخدام تمرينات جديدة يجب على المدرب أن يؤدي نموذج صحيح لأداء هذه التمرينات، كما يجب أن يحدد عدد أداء كل تمرين.
- لا يطلب المدرب من الأطفال أداء التمرينات بسرعة معينة أو أن ينتهوا من أداء التمرينات الدائرة بأسرع ما يمكنهم ففي هذه المرحلة

من التطور يجب أن يستمتع الأطفال بأداء الدائرة، كما يجب أداء هذه التمرينات كل حسب سرعته.

- يجب أن تكون تمرينات الدائرة سهلة وبسيطة، وأن يكون الطفل قادرا على أداء التمرين بدون احتياج إلى خبرة سابقة، أو في المقابل وجود خبرة غير سارة فعلاطات عدم الرضا (التكشيرة) التي ترسم على وجه الطفل دليل على عدم راحته أو استمتاعه بأداء هذا التمرين، ففي هذه المرحلة من التطور يكون الضغط غير مرغوب فيه فعندما تتواجد الضغوط لا يتواجد المرح والاستمتاع أوقف أي نشاط قبل أن يستشعر الأطفال بعدم الراحة والملل مباشرة. ولا تدفع الطفل بل اتركه ليكون خبرة إيجابية نحو التدريبات البدنية.
- على قدر الإمكان اختار وقدم تمرينات الدائرة بسورة محببة مرحلة وسوف نجد الأطفال يؤدون التدريبات باستمتاع.
- قدم للأطفال المكافآت، امدح الطفل الذي يؤدي الأداء الفتي الصحيح وقم بتشجيع الآخرين لرفع المعنويات، وعليك أن تعلم أن التدريب الدائري ما هو إلا وسط أو بيئة لتحسين الأداء الفردي، التحدي، تحقيق الرضا الشخصي، وليس مجال للمنافسة بين الأطفال ويجب أن يعلم الأطفال منذ البداية أنهم لا يتوقعون التحسن كل الوقت أو في كل تمرين أو نشاط فالطريق إلى الأداء الجيد ملئ بالأمل والرضا، وأيضا الإحباط وخيبة الأمل لأن القضية هي الاستمرار والمثابرة ن والكد والعرق فالوصول إلى النجاح أمر صعب ولكن الأصعب هو الاحتفاظ والاستمرار فيه.

## جدول (14) نموذج للتدريب الدائري عدد 6 تمارينات

الراحة البينية (ثانية)	عدد التكرارات او الزمن بالثانية	التمارينات
30	4-6 (8 ث)	انبطاح مائل ثني الذراعين
30	10-12 (15 ث)	رمي الكرة الطبية لأعلي
30	8 - 10 (12 ث)	ثني الذراعين (بالدمبلز)
60	8-5	التعلق مع ثني الركبتين
30	12-8	رفع الذراعين عاليا (بالدمليز)
12	60 ثانية	الوثب بالقدمين (حبل)

◆ **ملحوظة:** بناء على قدرات الرياضي الصغير يمكن أداء الطفل من 1 - 2 دائرة بالاتجاه نحو مرحلة المراهقة يؤدي حتى 3 دوائر.

جدول (15) نموذج للتدريب الدائري باستخدام عدد 9 تمارين

الراحة البينية (ثانية)	عدد التكرارات أو الزمن بالثانية	التمارين
30	6 - 8 (10 ث)	انبطاح مائل ثنى الذراعين
30	8 - 6	دفع منطقة الحوض لأعلى
60	8 - 10 للرجل الواحدة	بادل قذف الرجلين أماماً
30	8 - 6	انبطاح رفع الصدر لأعلى (بالكرة الطبية)
30	10 - 12 (15 ث)	رمى الكرة الطبية لأعلى
30	8 - 6	ثنى الجذع أماماً أسفل
60	60 ث	تقادى الاصطدام بالحبل
30	8 - 10 (12 ث)	ثنى الذراعين (الدمبلز)
120	90 ث	تتابع الوثب بالحبل مسافة

♦ **ملحوظة:** يتم البدء بأداء دائرة واحد ومع التقدم التدريجي يزداد

الأداء إلى مرتين أو إلى ثلاثة.