

التدريب الدائري

التدريب الدائري نظاما واسلوبا معينا 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 البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية .

مميزات التدريب الدائري

ان من اهم مميزات التدريب الدائري هي :

- تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الاداء الفني (التكنيك).

٢- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.

٣- 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 .

٤- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته اي مراعاة الفروق الفردية .

٥- امكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة اثناء التدريب.

٦- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والارادية كالانتظام والامانة والاعتماد على النفس .

٧- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والاثارة.

٨- تقنين حمل التدريب (الحجم والشددة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الاقصى.

٩- امكانية تنفيذه في اي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة او في الهواء الطلق .

١٠- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

تنظيم التدريب الدائري :

بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية او الغربية ثبت ان هناك اتفاقا بين كل اغلب علماء التدريب الرياضي على ان التدريب الدائري يحتوي داخله على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام وهي :

١. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر .
 ٢. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري .
 - أ . التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة .
 - ب. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة .
 ٣. التدريب الدائري باستخدام طريقة التكرارات .
- ويمكن شرح 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 (١٥ ثا اداء - ٣٠ ثا راحة)
 - نظام عمل (١٥ ثا اداء - ٤٥ ثا راحة)
 - نظام عمل (٣٠ ثا اداء - ٣٠ ثا راحة)
 - ب. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة وتشمل :-
 - تنشيت زمن التمرينات من (١٠ - ١٥) ثا وبأوقات راحة (٣٠ - ٩٠)
 - تنشيت عدد التكرارات من (٨ - ١٢) تكرار وبأوقات راحة من (٣٠ - ١٨٠) ثا
- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري وتشمل :-
- تنشيت عدد التكرارات ب ٨ تكرارات وبأوقات راحة (١٢٠) ثا
 - تنشيت زمن الاداء من (١٠ - ١٥) ثا وبأوقات راحة (٩٠ - ١٨٠) ثا^(١).

تخطيط التدريب الدائري

يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه ، ويتم تصميم على الورق ٣ - ٤ دورات تدريبية باستخدام ٦ - ١٠ تمارين ومن الضروري إجراء تمرينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد إجراء التدربيات.

ومن الطرائق الأخرى هي :

١ . طريقة التدريب البليومترک :

مفهوم تدريبات البليومترک :

يعرف على انه " مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري "

كيفية أداء التدريب البليومترک :

تعتمد فكرة التدريب البليومترک أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي الى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومترک ، ومن أمثلته جميع أنواع الوثبات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن

مبادئ وقواعد التدريب البليومترک :

أن من اهم مبادئ تدريب البليومترک هي :

١ . مبدأ قاعدة التحمل الزائد .

٢ . مبدأ الخصوصية .

٣ . مبدأ الأثر التدريبي .

٤ . مبدأ الفروق الفردية .

٥ . مبدأ التنوع .

٦ . التقدم بالحمل .

٧ . الاستشفاء .

٨ . الدافعية

وهناك بعض الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومترک :

١ . الإحماء والتهدئة :

نظراً الى أن تدريبات البليومترک تحتاج الى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب و أيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري وأشكاله .

٢ . الشدة العالية المناسبة :

لابد وأن تؤدي تدريبات البليومتر ك بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات ، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة ، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات .

٣. الزيادة المتدرجة بالحمل :

يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد ، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يثب من فوقها اللاعب .

٤. تعظيم القوة وتقصير الوقت :

أن كل من القوة والتسارع في الحركة هام في تدريبات البليومتر ك في جميع الحالات الحرجة والهامة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع ، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة .

٥. أداء العدد الأمثل من التكرارات :

عادة فإن حدود التكرارات من ٨ - ١٠ مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التتابع والتتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك ، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغير ومطابقاً لها .

٦. الراحة المناسبة :

فترة الراحة المناسبة من ١ - ٢ دقيقة بين التكرارات وتكون عادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليومتري ، وأن الراحة بين أيام تدريبات البليومتري أيضاً هامة للاستشفاء المناسب للعضلات والأربطة وهي تميل الى أن تكون من ٢-٣ أيام في الأسبوع تدريب بليومتري للحصول على أفضل النتائج .

٧. الفردية في برامج التدريب :

للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتفرد برامج التدريب البليومتري والتي تعني أن يجب معرفة قابلية كل رياضي و فقط كمية التدريب المناسبة ، قليلاً من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية ، إلا أن في العديد من المناطق في التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم.

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري ؟

١. يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري .

٢. يجب أن يبلغ عدد التكرارات من ٦ - ١٠ تكرارات في كل مجموعة .

٣. يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من ٣ - ٥ مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من ٦ - ١٠ مجموعات .

٤. تبلغ فترات الراحة بين المجموعات ٢ دقيقة .

٥. يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوى .

مميزات التدريب البليومتري :

١. تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم .
٢. ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل .
٣. يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
٤. يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات الى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط .

٢. طريقة التدريب المتباين Various Training :

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمراً مملأً بالنسبة للاعب ، والمدرب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام ، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر إبداعاً .

تعريف :

هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة ، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة .

٣. طريقة التدريب بالأثقال Weight Training :

منذ أكثر من أربعين عاماً كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعوق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيراً سلبياً ، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منة بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا متزنة ، ثم تغير المفهوم منذ حوالي ثلاثون عاماً ، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية ، وبخاصة القوة القصوى منها ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوة القصوى ، ولكن بنسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة على حدة:

تعريف التدريب بالأثقال :

يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٤) أن " التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة

مواجهتها

" أهمية التدريب بالأثقال :

أن أهمية التدريب بالأثقال هي :

١. تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق .
٢. وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشوهات القوامية .
٣. أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد .
٤. تؤدي الى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية .
٥. وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها .
٦. إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي .
٧. تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين .
٨. تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي .
٩. تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة .
١٠. سهولة التحكم في المقاومات

مبادئ التدريب بالأثقال :

يذكر محمد محمود عبد الدايم وآخرين (١٩٩٣) أن مبادئ التدريب بالأثقال هي :

١. مبدأ التكيف لشدة التمرين .
٢. مبدأ استعادة الشفاء .
٣. مبدأ الحد الأقصى للمقاومة .
٤. مبدأ ضبط سرعة الحركة .
٥. مبدأ المدى الكامل للحركة .
٦. مبدأ التوازن العضلي .
٧. مبدأ خصوصية التدريب .
٤. طريقة تدريبات المحطات :

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الإرتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية(عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة .

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها

بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات

٥. تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة) :

نشأت التدريب الفارتلك :

تتلخص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعة ، ولا لمسافات الجري ، وإنما يترك ذلك للمدرب ، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها .

وغالبا ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أن تتم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية ، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة ، إلخ)

وتتميز هذه الطريقة بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانيات اللاعب ، وكذلك بالقدرة على تطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخطئية خلال سير الألعاب المتنوعة ، وبصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة فهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقع المتغيرة والمتباينة حيث يشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقع ، ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي ، ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب .

الهدف من تدريب الفارتلك

تهدف هذه التدريبات بالدرجة الأولى إلى تطوير التحمل الخاص بالمسابقة (القدرة الأوكسجينية) والتحمل (القدرة الأوكسجينية) والسرعة ، كما إنها تطور وتسهل على اللاعب استخدام التكتيكات ضد الخصوم وتحمل تكتيكات الخصوم بسبب ما يتحمله اللاعب من ظروف مختلفة من الديون الأوكسجينية (نقص الأوكسجين) وما يصاحبه من تراكم لحمض اللاكتيك أثناء أداء تلك التدريبات ، وبذلك فهو يطور القدرات الأوكسجينية والأوكسجينية بنفس الوقت وينمي لديه قدرة التحمل العالية والتكتيك.

طريقة الأداء

طريقة أداء تدريبات الفارتلك تكون على شكل جري مستمر لمسافات مختلفة تكون قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعة أيضا مختلفة أي الجري بسرعة قصوى وعالية ومتوسطة وبطيئة وهرولة ، وهذا يعني أنه لا يوجد نظام محدد للتدريبات الفارتلك فالمسافات والسرعات دائما مختلفة أثناء الأداء وهذه المسافات والسرعات يحددها اللاعب نفسه أو تكون مقننة

من قبل المدرب وفقا لحالة اللاعب التدريبية وتبعاً لدرجة التعب التي يشعر بها اللاعب لأخذ فترة لاستعادة الاستشفاء والتي تكون عادة عن طريق الجري بسرعة بطيئة أو هرولة.

مثال على تدريبات الفارتك

الجري لمسافة ١٠٠ م بسرعة عالية - جري لمسافة ١٥٠ م بسرعة بطيئة - الجري ٥٠ م بسرعة قصوى - الهرولة لمسافة ١٠٠ م - الجري لمسافة ٣٠٠ م بسرعة عالية - الجري لمسافة ٤٠٠ م بسرعة بطيئة - الجري لمسافة ٥٠ م بسرعة قصوى - الجري ٢٠٠ م بسرعة متوسطة - الجري لمسافة ٤٠٠ م بسرعة عالية - الجري لمسافة ٢٠٠ م هرولة - الجري ٥٠ م بسرعة قصوى - الجري ٢٠٠ م هرولة - الجري ٣٠٠ م بسرعة عالية - الجري ٤٠٠ م بسرعة بطيئة وهكذا تكون المسافات والسرعات متنوعة أثناء الأداء حتى يكمل اللاعب الحجم التدريبي المطلوب في الوحدة التدريبية أو تنفيذ الزمن المطلوب في الوحدة التدريبية مثلاً ٣٠ دقيقة أو أكثر أو أقل حسب مستوى الحالة التدريبية للاعب . ويمكن زيادة مسافات الجري حسب متطلبات المسابقة التي يشترك بها اللاعب . ويمكن إجراء تلك التدريبات في المضمار وفي الحدائق والغابات وأفضل التدريبات تؤدي في المرتفعات حيث يدخل عنصر آخر في التطوير هو تنمية تحمل القوة والتي تعتبر من الصفات الهامة في تطوير مستوى الإنجازات في المسافات المتوسطة والطويلة وفي حالة عدم توفر المرتفعات يمكن استخدام الحواجز أو الموانع أو مدرجات الملعب أو العوائق الطبيعية المتوفرة.

متى يستخدم المدربين الفارتك

يبدأ استخدام تدريبات الفارتك في فترة الإعداد العام ثم يزداد حجم هذه التدريبات في فترة الأعداد الخاص وتستمر على نفس الوتيرة في فترة المنافسات لما لهذه التدريبات من دور وتأثير على تطوير وتنمية نظام الطاقة الأوكسجيني الثاني (نظام حامض اللاكتيك) والنظام الأوكسجيني وهما النظامان الرئيسيان المشاركان في تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة للمسافات المتوسطة والطويلة.

٦. طريقة التدريب التبادلي :

يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٧) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات الى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام ، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الإستمرار في أداء التمرين لمدة ٢٤ دقيقة حتى يصل الى نفس الحالة من الإجهاد العام ، وعندما تتخفف فترة العمل الى عشرة ثواني وفترة الراحة الى ٢٠ ثانية ، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى ٣٠ دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام . إذ أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الإنطلاق وتحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج

اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر.

بعض تمارين التدريب التبادلي :

تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة فمثلاً

١. يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة ١٠ أمتار تتكرر خمس مرات وتكون الراحة بين كل تكرار وآخر ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ثانية .

٢. أو يجري اللاعب مسافة ٢٠ متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٣٠ ثانية

٣. أو يجري اللاعب مسافة ٣٠ متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة ١٥ ، ٢٠ ، ٣٠ ، ٤٠ ،

٣٠ ثانية