



لفترات زمنية قصيرة. لذا يجب أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15 إلى 45 ثانية، وما بين دقيقة إلى دقيقتين ونصف في تمارين القوة العضلية مع مراعاة أن تؤدي فترات الراحة بتمارين تهدئة من نوع الإطالة والمشى مثلاً.

4.2. طريقة التدريب الدائري (Circuit Training):

هو تدريب منهجي ومنظم لمجموعات العضلات، وهي إحدى طرق التدريب الرياضي التي تم تطويرها من قبل (Morgan et Adamsom) من جامعة ليدز بإنجلترا عام 1957م، إذ يمثل التدريب الدائري نظاماً وأسلوباً 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 للاعب من خلال تقسيم اللاعبين على مجموعة محطات تدريبية تفصل بينهما فترة راحة بينية بين كل تمرين وتمرين آخر، مما يساعد في فهم الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين من جهة وإمكانية تقنين حمل التدريب بشكل كامل من جهة ثانية باستخدام الحد الأقصى لكل رياضي على حدى.

يذكر بعض من خبراء الرياضة بأن التدريب الدائري مؤسس على مبدأ الفردية باستخدام الزيادة التدريجية للحمل التي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته وفقاً لمحطات أو ورشات معينة مما يسمح لعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعاً لجرعة التدريب المحددة.

❖ التأثيرات: يؤدي التدريب بالطريقة الدائرية إلى:

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية مع تحسين قدرات الاقتصاد في الجهد أثناء الأداء؛
- تنمية الصفات البدنية المركبة وكذلك تطوير المهارات الحركية والأداء الفني؛
- تحسين السمات الخلقية والإرادية للرياضي؛
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل النفسي تحت ضغوط الشدة العالية.

❖ خصائص ومميزات التدريب الدائري: من أهم خصائصها وميزاتها أنها تساعد على:

- اقتصاد الوقت وتقنين الحمل التدريبي (الحجم، الشدة والراحة) بشكل صحيح، متدرج وموضوعي؛

- معرفة مبدى التقدم الحاصل لكل رياضي على حدى وممارسة التدريب طبقا لقابليته الجسمية بما يضمن احترام وتطبيق مبدأ الفروق الفردية في التدريب؛
- إشراك عدد كبير من الرياضيين أثناء الحصة التدريبية مع سهولة العمل والتحكم بهم؛
- خلق عامل التشويق، الإثارة والتغيير بين الرياضيين؛
- تنفيذ التدريب في أي وقت ومكان كالملاعب، القاعات المغلقة أو في الهواء الطلق.

❖ تشكيل حمل التدريب: في الطريقة الدائرية يوجه حمل التدريب كالآتي:

- ✓ شدة التدريب: لا بد من استخدام تمارين عديدة في شكل محطات مغلقة وبعدها محدد من السلاسل، حيث تبدأ شدة التدريب من 45 إلى 60 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب في أولى الحصص لتصل إلى ما بين 60 إلى 80% في المراحل التحضيرية الخاصة والتنافسية.
- ✓ زمن التدريب: من 45 و 90 ثانية حسب الهدف من التدريب والشدة الموضوعه للتمرين.
- ✓ حجم الحمل: تكرار العمل يكون غالبا بين 2 إلى 4 سلاسل.
- ✓ فترات الراحة: خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من 1 إلى 2 دقيقة تقريبا بين كل محطة ومحطة أخرى وفي حدود 5 دقائق بين كل سلسلة وسلسلة أخرى.

3. طرق تدريب وتنمية الصفات البدنية: يطلق علماء الرياضة في المدرسة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية على القدرات البدنية للإنسان، والتي تشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل أو المداومة، المرونة والرشاقة)، إذ يرتبطون هذه الصفات بما تسميه بالفورمة الرياضية المتشكلة من عناصر التفوق الرياضي (البدنية، التقنية، الخططية والنفسية). (سيد عبد الجواد، 1984)

وتختص كل صفة بدنية بطريقة أو أكثر من طريقة خلال العمل على تدريبها وتنميتها، وهذا يعود إلى عديد العوامل والأسباب التي نحددها في الآتي:

- الفترة أو المرحلة الإعدادية في الموسم الرياضي؛
- مستوى المنافسة الرياضية التي يحضر لها الرياضي؛
- المرحلة العمرية أو السنوية التي تتعامل معها؛
- مستوى القدرات والصفات البدنية لدى الرياضي وقدرة جسمه على التكيف و الاسترجاع؛
- الوسائل والإمكانات الهيكلية والبيداغوجية المتوفرة لدى المدرب.



1.3 طرق تدريب وتنمية المداومة

1.1.3 طرق تدريب وتنمية المداومة العامة:

لتطوير المطاولة العامة هو الاستمرارية في التدريب على الشدة المنخفضة والشدة المتوسطة مع التأكيد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطبقا على جميع المجموعات العضلية عند الرياضي، مع الأخذ بعين الاعتبار مناسبة شدة التدرّب لإمكانات وقدرات المتدرّب، وغالبا ما يكون التدرّب هوائيا ولتطوير المطاولة العامة يمكن استخدام الطرق التالية :

- الطريقة المستمرة: وهي الغالبة في العمل على تدريب وتنمية المداومة العامة بحكم اعتمادها على تمارين قاعدية عامة كالجري بريتم بطيء في الغابات والساحات الممتدة وأيضا لملاءمتها لمراحل تنمية المداومة العامة التي تكون عادة في بداية الموسم الرياضي مع المحافظة على المستويات المحصلة فيما تبقى من الموسم التدريبي. تطبيق هذه الطريقة يستوجب الجري الخفيف الشدة بواقع زمني يمتد من 15 إلى أكثر من 90 دقيقة ارتباطا بالاختصاص الرياضي مع نبض قلبي يتراوح بين 90 و120 نبضة/ دقيقة للمستويات العالية و120 إلى 150 نبضة للمستويات الرياضية الابتدائية.

- طريقة أو أسلوب الفارتلك: تتصف هذه الطريقة بتكرار الحركة نفسها مع وجود فترة عمل مختلفة الريتم والزمن بين كل تمرين وآخر، وهناك اختلافات في ريثم الجري وفترات الراحة الممنوحة ييمن كل تمرين أو سلسلة بحكم قدرة الرياضي من جهة وبسبب مرحلة الإعداد التي يمر بها الرياضي من جهة أخرى كون ذلك يلعب دورا أساسيا في تحديد أزمدة وفترات الراحة.

- طريقة التدريب الفترّي: تتم من خلال إعادة تدريب تمارين المداومة في أوقات قصيرة وغالبا ما يكون حمل التدريب من 30-45 ث لفترة راحة تمتد من 30 - 90 ثانية وتعمل هذه الطريقة على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة حجمها مع تحسين عملية التنفس الهوائي، مع الحرص على مناسبة حجم التدريب للحالة التدريبية للرياضي ومرحلة التحضير التي يشغل عليها. معدل النبض القلبي مرتفع نوعا ما ، إذ يصل إلى ما بين 120 و150 ن/د لرياضيي المستوى العالي، كما أن تطبيقه للفئات السنية ورياضيي المستوى الأولي يبقى غير وارد لعدم كفاية القدرات الاستراتيجية لديهم ودخول هذا العمل في نطاق تنمية المداومة الخاصة بالنسبة لهم.

2.1.3 طرق تدريب وتنمية المداومة الخاصة: يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير المداومة الخاصة بالفعالية الرياضية الممارسة من طرف الرياضي، من خلال عدد تكرارات وأزمنة عمل وراحة مناسبة لكل تمرين مختار للغرض أو الهدف المحدد سابقا، ولتطوير المداومة الخاصة نستخدم في الغالب طريقة التدريب الفترتي وفي بعض من الأوقات طريقة التدريب الدائري من خلال إعادة وتكرار حركات رياضية مماثلة للحركات التنافسية شدة وحجما، بمعنى تدريبات وتمارين على شاكلة الحركات الرياضية المأخوذة والمستنبطة من المنافسة الفعلية، فمثلا يتدرب لاعبو كرة القدم على تكرار الجري بسرعة قصوى وقريبة من القصوى لمسافات تتراوح بين 10 و 30 متر وبأزمنة راحة منخفضة للوصول إلى تكيف الجهاز القلبي الدوري والعضلي على استرجاع طاقتها بسرعة كما هو الشأن في مباراة كرة القدم (كمال جميل الربطي، 2004)، أو من خلال التدريب على القفز المتتالي بتكرارات وأزمنة محددة في طريقة التدريب الدائري لتنمية تحمل القوة بحجم عمل كبير وراحة قصيرة.

وعموما فالمداومة تنتج من مجموعة عمليات وتمارين تهدف إلى تحسين أنظمة التنفس والطاقة بحجم الرياضي بالأوكسجين اعتمادا على طرق التدريب المستمرة، الفترية والفارتلك.

2.3 طرق تدريب وتنمية السرعة: في ميدان منهجية التدريب الرياضي فإن تدريب اكتساب وتنمية السرعة لا بد أن يكون في بداية الحصة التدريبية كأول هدف تدريبي للاستفادة القصوى من المخزون الطاقوي للشعبة اللاهوائية اللاحمضية كونها مصدر الطاقة المستعملة في تدريب صفة السرعة. لذا يجب أن يكون زمن ووقت تدريب وتنمية السرعة على أشكالها زمنا قصيرا في كل مرة بما يفسر الاعتماد الكبير على الطريقة التكرارية كطريقة مثلى لتدريب أصناف السرعة بأزمان صغيرة وفترات راحة مضاعفة تسمح بعودة دقائق القلب إلى الحالة الطبيعية وإعادة الاسترجاع العضلي وتعويض المحزون الطاقوي الضروري لتكرار التمرين بصورة انسيابية. (Dornhoff. M, 1993)

في الحين يبقى شكل سرعة رد الفعل من الصفات التي تحتاج إلى تطبيق أسلوب وطريقة أخرى لتنميتها والمتمثلة في الطريقة التحليلية التي تعتمد خصوصا في الفئات العمرية الأولى لمكانتها القصوى في تطوير صفة السرعة بشكل عام. وعموما يعتمد تطوير السرعة على أساس تنظيم وتوافق العمل العصبي العضلي في الحركات السريعة اعتمادا على طرق التدريب التكرارية والفترية.

3.3 طرق تدريب وتنمية المرونة: تختلف الحاجة إلى المرونة من رياضة إلى أخرى، فهي صفة الرئيسية والمحددة للنتيجة الرياضية في عدد من الاختصاصات الرياضية التي تركز أساساً على قدرات الإيقاع الحركي كالجمباز مثلاً، أين يجب أن يمتاز الرياضي خلالها بمرونة كاملة عند كافة العضلات والمفاصل الجسمية حتى يأمل بالوصول إلى نتيجة فنية جيدة. ولتدريب المرونة وتنميتها نعلم على أساليب وتمارين الإطالة والاسترخاء الجسمي وذلك بتخصيص حصص خاصة بالإطالة والستريتينغ أو جزء من بدايات غالب الحصص التدريبية (بين 05 و 10 دقائق)، تكون ذات فائدة تنموية قصوى في الفئات والأصناف العمرية الصغرى مع مواصلة العمل على تنميتها طوال المشوار الرياضي كونها من الصفات البدنية التي تفتقد بسرعة. (كمال جميل الربطي، 2004)

وبشكل عام فيمكننا تطوير المرونة جزئاً توسيع وزيادة المجال الحركي للمفاصل وزيادة مرونة ومطاطية العضلات والأوتار والأربطة من خلال طرق التدريب بتمارين المرونة (الستريتينغ).

3.3 طرق تدريب وتنمية القوة: غالباً ما نلجأ أساساً في تدريب وتنمية القوة على أشكالها على طريقة التدريب الدائري كونها تعد الأفضل في تحقيق القفزات التنموية لصفة القوة علماً بأننا نستند ضمنها على الطريقة التكرارية لضرورتها في تحديد حمولات التدريب. ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب أولاً تحديد التمارين والتكرارات وكذا فترات الراحة بينها وبين السلاسل مع اختيار التمارين السهلة الاستعمال والخالية من كل الحركات المعقدة لتجنب مواقف الإصابات والتشنجات العضلية خصوصاً مع المبتدئين وصغار السن.

وهنا تجدر الإشارة إلى ضرورة تطوير وتنمية القوة وفقاً لأشكالها بالطرق التالية:

- طريقة تنمية القوة القصوى: يعتمد خلالها على 4 إلى 6 تمارين (ورشة) في السلسلة التدريبية الواحدة، بحيث يكون عدد التكرارات عند كل تمرين أو ورشة بين 4 إلى 8 تكرارات باعادة دورية مقدرة بين 2 إلى 3 سلاسل (مجموعات) وبشدة تدريبية قصوى أو قريبة من القصوى.
- طريقة تنمية القوة الخاصة: تعني هذه الطريقة الاعتماد على عدد أكبر من التكرارات في الورشات والسلاسل لأجل زيادة القوة الخاصة للرياضي (القوة الانفجارية مثلاً) وفقاً لمقتضيات المنافسة الرياضية الممارسة، إذ نستخدم من 6 إلى 10 تمارين أو ورشات مع تكرار يصل بين 5



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية... ثانية ليسانس تدريب..... مقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي..... د. قميني. ح

إلى 8 تكرارات لكل تمرين وإعادة السلسلة إلى ما يصل بين 4 إلى 6 مجاميع وباستخدام شدة تدريبية تصل إلى حدود 85% من الحد الأقصى لقوة الرياضي على أقصى تقدير علما بأن الشدات التدريبية للحصص التنموية الأولى تكون في حدود 50 إلى 60% من الحد الأقصى للقوة وأن تعطى فترات راحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية لجسم الرياضي إلى ما قبل إنجاز التمرين البدني. (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2018)

وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن تطور مستويات القوة الخاصة يرتكز أساسا على الاعتماد على تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء الرياضي التنافسي المطلوب في المقابلات الرسمية، يتم الوصول إليها رفقة القوة القصوى والعامية جزاء التدريبات على استخدام المقاومات الداخلية والخارجية الصغيرة والكبيرة الشدة (الوزن) باستعمال طرق التدريب البليومتري، التكراري والدائري.

5.3. طرق تدريب وتنمية الرشاقة: يعد تدريب الرشاقة من أصعب تدريبات الصفات البدنية بحكم أنه لا يمكن أن تدرب أو تطور بشكل مباشر، فتدريبها وتنميتها يعتمد بشكل أساسي على تعلم واكتساب مهارات وصفات تجمع بين الجوانب الحركية والذهنية معا. فمثلا عند تدريب تطوير قابلية رد الفعل الحركي بشكل متناسق وفعال لدى لاعب كرة القدم لأجل مواجهة ومواجهة حدث حركي غير متوقع لا بد أولا أن تطور له عدة صفات أخرى تساهم في تحقيق رشاقة أداءه بكفاءة كقابلية التوقع (Anticipation) وقابلية التأقلم السريع أو ما يعرف بسعة الاحتياط الحركي (Capacité des Réserves Motrices).

وبحكم أن تدريب الرشاقة يهدف إلى تطوير قابلية الرياضي على أداء مجموعة حركات تخصصية ذات طابع مركب، معقد وغير متوقع في بعض من الأحيان، كان لزاما على المدربين أن يتقيدوا بالشروط التالية في تدريب هذه للصفة والمتمثلة في:

- قيادة الرياضي إلى تنفيذ تمارين وحركات جديدة بتوافق مركب ودقيق وباتجاهات مختلفة تحت ظروف حركية غير متوقعة، مع زيادة درجة تعقيد الحركات المركبة تدريجيا؛



– برجة تمارين تدريب وتنمية الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية بعد عملية الإحماء الجيد مباشرة؛ مع ضرورة العمل بمحجم زمني صغير؛

- العمل على هذه الصفة في سن مبكرة لسهولة استيعاب الحركات المركبة في هذه الأعمار؛
 - تخفيف شدة العمل عند التدريب على الرشاقة كونها صفة متعبة ومرهقة للجهاز العصبي؛
 - وعليه يمكننا القول وارتباطا بما سبق نظريا وبالعودة إلى خبرتنا الميدانية أن أفضل الطرق المستعملة في تدريب الرشاقة هي طريقة التعلم الكلي والجزئي التحليلي أو ما عرف حديثا في تدريبات كرة القدم للناشئين بطريقة (GAG) أي الكلية التحليلية الكلية، دون نسيان الدور الايجابي أيضا للطريقة التكرارية وهذا كون أن صفة الرشاقة تتدخل كثيرا في الأداء الحركي المهاري للرياضة التخصصية.
- المراجع العربية والأجنبية:

✓ مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 210.

✓ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ص 157.

✓ كمال درويش ومحمد حسين (1984): التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 38.

✓ كمال جميل الربطي (2004): التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، ص 92.

✓ سيد عبد الجواد (1984): العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى حركة المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، مصر، ص 283.

✓ أحمد يوسف متعب الحسنواوي: مهارات التدريب الرياضي، مقال عبر الشبكة العنكبوتية بتاريخ 14 جوان 2013، تاريخ الدخول 06 نوفمبر 2018، على الموقع

https://www.researchgate.net/publication/312155136_mharat_altdryb_alryady
✓ DORNHOFF Martin (1993) : l'éducation physique et sportives ،office de publication universitaire .Alger, p 82.