

**إرشادات لتوفير عوامل الأمن والسلامة خلال الحصة التدريبية :**

- 1- إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا قبل البدء في تطبيق الأنشطة المختلفة
- 2- إتباع خطوات تعليمية صحيحة متدرجة من السهل الى الصعب
- 3- إخلاء الملعب من مصادر الخطر وان تكون الخطوط المحددة للأهداف بعيدة عن الحائط
- 4- استخدام الأدوات والأجهزة الصالحة للاستخدام والعمل على صيانة الأجهزة باستمرار واستبعاد التالف منها كما ينبغي أن تكون الأدوات ذات أطراف مستديرة بقدر الإمكان و ليست أطراف بارزة او حادة
- 5- ان يرتدى اللاعبين في اثناء النشاط الرياضي الزى المناسب الذي لا يعيق الحركة وارتداء الأحذية التي لا تسبب الانزلاق , كما يجب عدم استخدام الدبابيس في الملابس أو دبائيس الشعر خاصة بالبنات
- 6- التأكد من سلامة الأجهزة والتفقد الدوري لها
- 7- تصليح أرضية الملعب في حالة وجود حفر أو عندما تصبح أرضيته غير صالحة للاستخدام
- 8- إتباع التشكيلات المناسبة التي تمنع حدوث الإصابات فينبغي ان لا يقف اللاعبون الذين ينتظرون أدوارهم بشكل يجعلهم يعوقون زملائهم الذين يقومون بالأداء
- 9- مراعاة اخذ المسافات المناسبة بين اللاعبين في أثناء أدائهم للتمرينات والحركات المختلفة
- 11-وقوف المدرب في مكان يستطيع منه رؤية جميع اللاعبين بوضوح والوصول إلي أي لاعب بسرعة في الوقت الذي يحتاج المساعدة
- 11- معرفة الإجراءات بصورة جيدة التي تتبع في حال الإصابة والإسعافات الأولية أيما كانت الإجراءات المتبعة و كتابة تقرير على : طبيعة الإصابة , والظروف التي أدت إليها , وأسماء المصابين والمدرب والشهود والإجراءات التي اتبعت
- 12- شرح قوانين الألعاب وإجراءات الأمن والسلامة, كما ينبغي أن تكون إرشادات المدرب واضحة عن كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المختلفة وخاصة في دروس السباحة والجمباز والعب القوي
- 13- مناسبة النشاط للإمكانات المتوفرة وحالة الطقس , فالمدرب الذي يختار نشاط هادئ في جو بارد قد يعرف اللاعبين الإصابة للبرد
- 14- مناسبة الأنشطة للسن والجنس والقدرات
- 15- عدم السماح للاعبين في الجري في اتجاه مانع او حاجز مثل حائط او عمود او غيره
- 16- اليقظة الى علامات التعب التي قد تظهر على بعض اللاعبين ففترات الراحة ضرورية لمنع تزايد التعب والإجهاد الذي قد يؤدي الى حدوث الإصابات
- 17- إجراء كشف طبي دوري للاعبين جميعا قبل مشاركتهم في أي منافسة أو تحضيرات لبدء الموسم

**مفهوم التدريب الرياضي :**

**لغة :** التدريب - Training مصطلح مشتق من كلمة لاتينية « Traher » و تعني يسحب أو يجذب و قديما كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق

**اصطلاحا :** يمكن تقديم التعريف الإجرائي للتدريب الرياضي بأنه " : عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف ال وصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية." "

يعرف مفتي 2001 ص 143 التدريب الرياضي بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي.

ويعرفه علاوي 2002 ص 17 التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"

ويعرفه مفتي إبراهيم 2009 ص 10 على أنه: "أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير وال المدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها (اللاعب/اللاعبة) بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس. التدريب البدني هو أحد عناصر الاعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية أو ما يسمى

(بعناصر اللياقة البدنية وذلك بهدف الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال المباريات) (البساطي،

1998، ص44

وفقا لكثير من المؤلفين، يتم تعريف التدريب الرياضي على أنه تنظيم معقد من العمليات الخاصة للوصول إلى مستوى جيد

من الأداء الرياضي والقدر ة ر على التكيف الأمثل مع الوضعيات المختلفة أثناء المنافسة. بناءً على هذا يمكن القول بان التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية وهدفه رفع الأداء الرياضي من جميع النواحي سواء أكانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، خطوية وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن

منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية من أجل الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن وبالتالي تحقيق أحسن النتائج والانجازات التنافسية القابلة للتحسن باستمرار.

#### **المدرّب الرياضي:**

-أن المدرّب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة العملية التدريبية ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل

المتزن لشخصية الفرد الرياضي.

-تتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة.

-يجب أن يكون المدرّب نموذجا ومثالا يقتدى به.

\*صفات المدرّب الرياضي:

-الصحة الجيدة.

-الأمانة.

-حسن المظهر.

-القدرة على القيادة.

-الكفاءة في التدريب.

القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل.

-لديه روح المرح.

-تفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الايجابية.

-كفاية المعلومات والثقة في القدرة على تطبيقها.

-الفلسفة الخاصة في الحياة.

**- أهمية التدريب الرياضي:**

غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول إلى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الإنجاز وهو الأمر الذي يتجلى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى القوام والشكل العام وتطور الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموجلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها.

**-أهداف التدريب الرياضي:**

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو تحسين و الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات إستخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق

متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

1 -تحسين التحضير البدني المتعدد الجوانب ( التحضير الشامل. )

2 -ضمان تحسن التحضير البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية.

3 -تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.

4 -الإلتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية.

5 -تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة

6 -تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.

7 -ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.

8 -الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.

9 -تزويد الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجية، النفسية، الخططية والتغذية ووظائف إستعادة

الإستشفاء والعلاقات الاجتماعية مع زملاء.

يمكن أن ينحصر هدف التدريب بثلاثة اتجاهات هي:

-تدريب يهدف إلى اللياقة البدنية الصحية.

-تدريب يهدف إلى المستويات العليا.

-تدريب يهدف إلى العلاج الطبيعي.

**-أسس التدريب الرياضي الحديث:**

أسس التدريب الرياضي هي بمثابة الدستور الرئيسي الذي يستمد منها التدريب الرياضي كافة فعالياته وتطبيقاته وعلى

المدرب أن يعتمد على هذه الأسس القواعد في كافة وحدات التدريب وتمريناتها من أهمها الإحماء

والاستعداد لرفع من مستوى

الأداء الرياضي وتحقيق التكيف الوظيفي للاجهه ز الحياوية مع م ا رعاة خصوصيات النشاط الممارس بالإضافة الى التدرج من

خلال الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب كما أن تقنين فترات الراحة تساعد على سرعة استعادة الشفاء وتحدد حالة الفرد العامة وعملية التدريب يجب أن تكون بشكل مستمر ومتواصل كأساس للوصول الى المستويات العليا.

التكيف الوظيفي في الحمل	التدرج في التدريب	خصوصية التدريب	الاستعداد	<b>التدريب الرياضي الحديث</b>	تقنين فترات الراحة	فردية التدريب	الاحماء و التهدئة	الاستمرارية
-------------------------	-------------------	----------------	-----------	-------------------------------	--------------------	---------------	-------------------	-------------

#### - مبادئ التدريب الرياضي

- 1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
- 5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.
- 6- يكون التكيف خاصاً ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص.

#### - حمل التدريب الرياضي :

**مفهوم حمل التدريب الرياضي:** هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء الفرد لتمارين رياضية.

( عبد المالح وآخرون ، 2011 ، ص155 )

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال ما نسميه بحمل التدريب، والذي يشمل الشدة والحجم سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة الأداء.

( الجبالي، 2001 ، ص117 )

1977م حمل التدريب إلى قسمين رئيسيين 2- Matveev :أنواع حمل التدريب الرياضي :يقسم ما تقيف -الحمل الخارجي.

- (الحمل الداخلي) . بسطويسي ، 2003 ، ص60

\***الحمل الخارجي:** يقصد به كل التمرينات التي ينفذها الفرد الرياضي لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والخطية قد

يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصفات

الحركية كالسرعة والرشاقة، أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في التنس أو التصويبات في كرة السلة أو القدرات الخطية أو

الصفات الإرادية ، يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المنجزة تتعلق بالبيئة التدريبية.

\***الحمل الداخلي:** يقصد به تأثير الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي. ويمكن قياس الحمل الداخلي

من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية مثل قياس الفارق بين نبضات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق لقياس الحمل الداخلي متولي ، 2000 ، ص32

مكونات حمل التدريب:

هي مدى صعوبة أداء التمرين أي السرعة أو القوة التي يؤدي بها التمرين وكذلك المقومات التي يتلقاها الرياضي أثناء أداء التمرين	<b>الشدة intensité</b>
يمكن وصفه على أنه زمن أداء التمرين أو عدد التكرارات والمجموعات أي مدة التمرين، مثل الركض لمدة 03 دقائق بتكرار 05 مرات	<b>الحجم volume</b>
هي العلاقة بين الشدة والحجم ويمكن وصفها على أنها فترات الراحة البيئية خلال أداء التمرين (الفترة الزمنية بين تكرارات التمرين)	<b>الكثافة densité</b>

- درجات حمل التدريب الرياضي:

هي درجة تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب على الرياضي، ويمكن تمثيلها بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد

تحمله، وتنقسم درجات حمل التدريب إلى:

**الحمل الأقصى:** تتراوح درجته من % 90 إلى % 100 أين يصل الرياضي الى درجة تعب شديدة حيث لا يستطيع

الاستمرار في الأداء.

**الحمل الأقل من الأقصى:** الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى، تتراوح درجته من % 75 إلى % 90 من

أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

**الحمل المتوسط:** هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على جسم الرياضي، تقدر درجته بنسبة

تتراوح ما بين % 50 إلى % 75 من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.

**الحمل البسيط الخفيف أو الأقل من المتوسط** هو الحمل الذي يقل عن الحمل المتوسط وتقدر درجته ما بين %30

إلى % 50 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. مفتي، 2001 ، ص75

**أنواع التدريب:**

**التدريب اللاهوائي:** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمن قليل) وتكون هذه القوة المنتجة

بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي. ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي

لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي Lactic-Acid النظام اللاكتيكي ، (ATP-CP) الفوسفات و الفسفوكرياتين

تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

**\*التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن

أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. والنظام الهوائي أو الأوكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة

أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين . والمدخل العلمي لتحديد

إتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة.

طرق التدريب الرياضي الحديثة:

**1طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد التكرارات وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة كالهرولة والركض والسباحة والتجديف.

وهي تعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي. أما تأثيرها على أجهزة الجسم فإنها تعمل على

تطوير جهاززي الدواران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والغذاء الذي يساعد على زيادة قد قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

أما مكونات الحمل فتكون شدة التمرين ما بين 40 إلى 60 بالمئة من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصفة مستمرة لفترة طويلة ودون راحة، أما عدد مرات التكرار فيكون قليلا إذا كان الأداء مستمرا لفترة طويلة **طريقة تدريب الفارتك ( اللعب بالسرعة):**

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة و اعتبروها إحدى طرق أو وسائل التدريب. لقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث تتطلب الأداء الجري خلال تلك

الأماكن إنخفاضا وارتفاعاً في مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على إجتياز وتخطي العوائق

الموجودة (مكان غير مستو، وثب لتخط عائق، منحدر، مرتفع، منحني...إلخ) ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفارتك-

وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة و التي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري Fartelek

لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب.

**التدريب بالأسلوب التكراري:**

يكون فيه التدريب على شكل سلاسل ومجموعات، مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، حيث يمكن أن

تصل شدة الحمل الى أقصى حد في هذه الطريقة وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات والمجموعات،

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى والقوة

المميزة بالسرعة كما يجب على المدرب مراعاة طول فترة أداء التمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة بين التكرارات عند

تشكيله لشدة حمل التدريب بالأسلوب التكراري

هو طريقة من طرق التدريب التي تكون فيها شدة الحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد

(ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء). (عودة، 2014 ، ص46

**مميزات هذه الطريقة:**

-تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء الراحة ولكن

يختلف عنها في:

-طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

-فترة إستعادة الشفاء بين التكرارات.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث الشدة مع إعطاء فترات راحة

طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة عالية.

**\*مكونات حمل التدريب التكراري:**

شدة أداء التمرين: 90 بالمئة للجري، 90-100 بالمئة للقوة

عدد مرات الأداء زمن التمرين بدون تحديد الزمن

فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية للقوة من 3-4 د مع

مراعاة أن تكون إيجابية

عدد مرات التمرين تكرر التمرين: للجري من 1-3 مرات للمقاومة من 20-30 رفعة في جرعة التدريب

**طريقة التدريب الفتري:**

**طريقة التدريب المنخفض الشدة:**

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريق التدريب، المستمر كما يقل الحجم وتظهر ال ا رحة

الإيجابية بين التكا رارت

لكنها غير كاملة.

**\*أهدافها:**

-تنمية التحمل العام والتحمل الهوائي.

-تحمل القوة.

**\*تأثيرها الفسيولوجي و النفسي:**

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

-تساهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغي ا رت المنافسة.

**طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما

تزداد ال ا رحة الإيجابية

لكنها تظل غير كاملة.

**\*أهدافها:**

-تطوير التحمل الخاص.

-التحمل الهوائي.

-السرعة.

-القوة الممي ة ز بالسرعة.

**\*تأثيرها الفسيولوجي:**

-تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)

-من الناحية النفسية تساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب/ اللاعبة للظروف والمتغي ا رت المتعددة

بالمنافسة(عمران،2015،الصفحات 118،119،120)

**التدريب الدائري:**

إكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ويرجع ذلك لعدة

أسباب منها:

التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما

يتعلق بتنمية القدرات

البدنية المختلفة.

التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضل كبير على أساليب التحكم في أحمال

التدريب وتقنينها أساليب عالية الموضوعية والتأثير.

إن التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى

الطرق المعروفة"

**المستمر , الفتري منخفض الشدة , الفتري مرتفع الشدة , التكراري "** ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة البساطي، 1998 ، ص103 بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة ، ويعرفه هاره

لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية .**عراي، 2014 ، ص22** من أكثر العلماء الذين نجحوا في تطوير أساليب وأشكال التدريب الدائري وكذلك **Manfred scholich** ويعتبر مانفرد شولس النماذج التي تناسب كل طريقة من طرق التدريب الشائعة بما في ذلك متغيرات التدريب وامكانات التزايد ومجالات الاستخدام. حيث نجح في وضع النماذج التالية:

**أولاً :** نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر.

**ثانياً :** نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتي منخفض الشدة.

**ثالثاً :** نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتي مرتفع الشدة.

**رابعاً:** نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.

**\*طرق التدريب المستخدمة في التدريب الدائري:**

عند تطبيق التدريب الدائري كشكل تنظيمي، نجد أنه يستخدم في تطبيقه إحدى طرق التدريب التالية:

**طريقة الحمل المستمر**

تؤدي الدورات التدريبية في هذه الطريقة بدون فترات الراحة البيئية سواء لدورة واحدة أو أكثر حتى ثلاث دورات، ويتم التدريب

الدائري عند تطبيق هذه الطريقة بأحد الأشكال الآتية:

1-التدريب بدون فترات راحة، وبدون زمن هادف لدورة واحدة أو أكثر.

2-التدريب بدون فترات راحة، مع زمن هادف لثلاث دورات.

3-التدريب بدون فترات راحة، مع زمن محدد لأداء التمرينات وتحديد جرة التدريب، ولكن مع أداء

أعداد متفاوتة من الدورات

التدريبية.

**ثانياً:طريقة الحمل الفتري:**

**1-الحمل الفتري منخفض الشدة:**

وتشمل نظام العمل:

-نظام عمل 15 (ثا أداء 30 -راحة).

-نظام عمل 15 (ثا أداء 45 - ثا راحة)

-نظام عمل 30 (ثا أداء 30 -ثا راحة).

**2-الحمل الفتري مرتفع الشدة:**

تثبيت زمن التمرينات من (10-15) وبوقت راحة (30-90)ثا

تثبيت عدد التكرارات (08-12) تكرار وبوقت راحة (90-180)ثا

**ثالثاً :طريقة الحمل التكراري**

يحدد جوهر هذه الطريقة من خلال العمل التكراري، وتؤدي التمرينات فقط باستخدام أحمال إضافية زيادة

على وزن الجسم

% 90أحيانا تصل إلى % 100 لمقدرة - وتكون بمقاومات متنوعة مثل العلقة وتصل شدة الاثارة في كل

تمرين إلى حوالي70

(الأداء القصوى) .**شحاتة، 2015 ، ص133**

وتشمل - تثبيت عدد التكرارات ب (08) تكرارات وبوقت راحة 120 ثا

تثبيت زمن الاداء من 10-15 ثا وبوقت راحة (90-180) ثا

**أهمية التدريب الدائري:**

**\*الأهمية التعليمية:**

تحسين القدرة الوظيفية للفرد وزيادة إمكاناتها على التكيف برفع كفاءة أجهزته الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والعصبي والعضلي والقدرات التوافقية.  
تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد  
الاهتمام بالفروق الفردية إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستوى حالة الفرد التدريبية وتطبيقه على الصغار والكبار مع البنين والبنات كل على حسب إمكاناته.  
يشارك في الأداء عدد كبير أو صغير من الأفراد في وقت واحد .  
وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكاناته وبين متطلبات التدريب مما يرفع مستواه وذلك بتطبيق أساس فوق الحمل.  
وسيلة لتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه ويسمح بمقارنة الفرد لنفسه بنفسه من فترة ر أخرى .  
أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد، ولتتبع تطور حالته التدريبية وسرعة تقدمه، وفاعلية البرامج التدريبية .  
استخدام أنواع متعددة من التمرينات الرياضية تبعاً للإمكانيات المتاحة وتلاقي النقص في بعض أدوات التدريب والأجهزة.  
يساعد على الإقتصاد في الوقت وتوفير المال والجهد .  
**\*الأهمية التربوية:**  
تطوير سمات الفرد الإرادية ( الكفاح، المثابرة ، الثقة بالنفس وغيرها)  
تؤدي معرفة التمارين مسبقاً إلى ضمان مرور الفرد باختبارات نجاح مستمرة وتجنب خبرات الفشل حيث يعمل كل لاعب حسب خبراته وقدراته.  
تعود الرياضي على الإستقلال الذاتي بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية بالأداء الذاتي من الأفراد لمحطات التدريب الدائري.  
إن قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة .  
إشراك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي .  
إتاحة الفرص للإحترام المتبادل بين اللاعبين وإحترام ذوي الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس القدر لإحترام ذوي القدرات العالية لأن مجال التقدم متاح للجميع كل حسب قدراته.