

طرق التدريب الرياضي

تمثل طرائق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الاعداد ولا سيما الاعداد البدني فهي تمثل الاجراء التطبيق المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق اهداف التدريب وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق اهداف تدريبيه مختلفة، ومهما تنوعت طرائق التدريب واساليبه فإنها من وجهة النظر الفيزيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (الهوائي او اللاهوائي).

اولا: طريقه التدريب المستمر

وتعرف انها اداء حمل التدريب بشدة متوسطة ولفترة زمنية او مسافة طويلة نسبيا وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون ان تتخللها فترات راحة، ويتم أداء هذه الطريقة التدريبيه بدرجات واساليب شدة مختلفة على وفق الاهداف التدريبيه المبتغاة وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية. ويهدف هذا النوع من التدريب الى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة اساسية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين من خلال ترقية عمل اجهزة واعضاء الجسم الوظيفية اي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوه، تحمل الاداء)،، ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الاداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها،) ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة، الجري لمسافات متوسطة وطويلة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي.....الخ).

اهدافها

- تطوير التحمل العام

- تطوير التحمل الهوائي

- تطوير التحمل العضلي

التأثير الفيزيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الاقصى للقدرة الهوائية(الحد الاقصى الاستهلاك الاكسجين)، وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الاكسجين وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءه التحمل الهوائي.

- من الناحية النفسية تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة .

خصائص طريقة التدريب المستمر

- بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح شدة التمرينات ما بين 25 الى غاية 75% من اقصى مستوى للفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الاداء سواء بواسطة الاداء المستمر او بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية تؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة البينية.

ويجب ان يكون تشكيل حمل التدريب (شدة+ حجم)، بصوره تستطيع فيها الدورة الدموية او التنفس ان تمد العضلات بمحاجتها الكاملة من الاكسجين حتى تتم التفاعلات الكيميائية في وجود الاكسجين، مما يسهم في استمرار تجديد الموارد المخزنة للطاقة بذلك تتمكن العضلات في الاستمرار في بذل الجهد فترة طويلة دون ظهور التعب وان تراعي في تشكيل الحمل عدم حدوث ظاهرة دين الاكسجين اي قيام العضلات بالعمل في غياب الاكسجين.

تشكيل الحمل المستمر

يعد معدل النبض افضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر ، وتوصي نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال باستخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح بوصول النبض من 130 الى 180 نبضة /الدقيقة بدون فواصل زمنية للراحة ولزيادة خصوصية وفعالية هذا النوع من التدريب فقد امكن تقسيمه لعدة اساليب متنوعه هي:

- التدريب المستمر منخفض الشدة ويستخدم هذا الاسلوب منذ عام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل حيث يتراوح شدته ما بين 60 الى 80% من اقصى معدل لضربات القلب وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل الى 48 كلم، ويعد هذا الاسلوب مناسب لتحقيق

قواعد التكيف (سرعة استعادة الاستشفاء- التعويض الطاقي) وخاصة في بداية فترات الاعداد العام او لحالات صحية خاصة.

- التدريب المستمر عالي الشدة

يتميز هذا الاسلوب التدريبي بالاستمرار في اداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80 الى 90%، من الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب ، وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشرا جيدا في الرياضات التحمل واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذلك التحمل العضلي.

- التدريب المستمر ثابت الشدة

يتم التدريب في هذا الاسلوب بدرجة شدة ثابتة من خلال الحفاظ على معدل السرعة بالنسبة لمسافة التمرين، وكذلك الثبات في شدة التمرين من خلال معدل النبض المحدد خلال الاداء، فقد يتضمن التدريب ركضا مستمرا بسرعة ثابتة لمسافة تتراوح من 25 كلم الى 50 كلم او ركضا بسرعة ثابتة لمدة 15 دقيقة الى حدود خمس ساعات، ويمكن اداء التمرين المستمر الثابت للشدة من خلال اسلوب اللعب لزمان محدد مع الحفاظ على معدل ثابت نسبيا للنبض يتراوح 130 الى 150 نبضة /الدقيقة. - تبادل تغير شدة الاداء المحدد

ويتم خلالها تغيير شدة اداء التمرين طبقا لمحددات معينة وضعت مسبقا من جانب المدرب تقسم فيه مسافة الاداء او زمنة الى مسافات او فترات زمنية اقل ترتفع وتنخفض في شدة بحيث لا تقل كثيرا بحيث لا تحقق غرض طريقه التدريب ولا تزيد بحيث تتخطى العتبة اللاهوائية- تدريب الفار تلك (اللعب بسرعة)

تم تسمية هذا التدريب وتطويره من قبل السويديين وهو تدريب متوسط بين التدريب الفتري وتدريب ركض المسافة المنتظمة، تسميته تعني اللعب بالسرعة ويتضمن ركض مسافة (في اي مكان) مع الاندفاع في الاداء الاصعب للركض في النقاط غير المنتظمة والاكثر صعوبة، ومقارنة التدريب الفتري من حيث المسافات، والسرعة في الاداء، فان تدريب الفار تلك ليس اسلوب تدريب كفاء وحسب فهو يمكن ان يساعد في تجنب الاصابات التي عادة ما ترافق الاستمرار في الاداء التكراري، كما يحسن فرص زيادة الشدة التدريبية من

دون تعرض الرياضي لظروف الاجهاد البدني والاحتراق النفسي بظرف دقائق من التدريب، وتعد طريقة تدريب الفار تلك، من الطرق الأساسية لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة فضلا عن تحمل القوة، كما يمكن استخدام شدة تدريبية من 90 الى 80%، كذلك يمكن استخدامها في مرحلة الاعداد العام والخاص لغرض تطوير القدرات الاوكسجينية و اللاوكسجينية زيادة على تطوير الجهازين الدوري والتنفسي وقد يصل معدل النبض خلال العمل بهما من 130 الى 180 نبضة في الدقيقة، اما مده الراحة والاستشفاء فتعتمد على نوع الطريقة والاسلوب التدريبي المتبع.

ويمكن ان يتضمن تدريب الفار تلك ركض لمسافات تتراوح من 10 الى 20 كلم ولزمن من 30 الى 50 دقيقة وبحسب اهداف التدريب والتخصص الرياضي .

وتتغير فيه شدة اداء التمرين تبعا لمقدرة اللاعب وحالته البدنية خلال مسافة الاداء او الفترة الزمنية المحددة له.

طريقة التدريب الفتري

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمل اهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في امكانية اللاعب على تكرار (المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان... الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الاحساس بالتعب وكذلك استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة اثناء الاداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.

وهذه الطريقة التدريبية ربما تكون اكثر فاعلية في استهلاك الدهون مقارنة بالتدريب باستخدام مستوى معتدل من الشدة ولمدة التدريب نفسها، وذلك بسبب زيادة الايض الغذاء الناتج عن فترات الاداء البدني العالي الشدة .

التأثير الفيزيولوجي

- زيادة نسبة عملية البناء الاساسية زيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات
- تقوية جدران الرئتين والاوردة والشعيرات الدموية وتسهيل عملية تبادل الغازات

- حفظ مستوى الكوليسترول في الدم على المدى البعيد.
- تقدم سريع في القدرة على انتاج الطاقة عن الطرق الاخرى
- التحكم الدقيق في زيادة حجم التدريب وشدته تدريجيا بدون الدخول في الحمل الزائد
- التدريب الفتري يتطلب عملا متعدد الجوانب ويخلق انسجاما بين السرعة وتطور القوة والمقدرة على التحمل ومركباتهم
- تجدد الحافز والدافع باستمرار والبعد عن الشكل التقليدي للتدريب اذ لا يمل الفرد من الفطرة القصيرة بل يستمر في النشاط
- وجود اللاعب في التدريب باستمرار في الصورة التي تتقارب مع شكل المباراة والمنافسة
- اكتساب اللاعب المقدرة على الاندفاع والاداء السريع سواء في المسابقات او في نشاطات السرعة.
- يمكن ان يكون هذا النوع ذاتي دون اشراف مستمر
- يمكن ادائه في اي مكان دون الحاجة الى ادوات امكانيات
- تقييم تأثيرات مكونات حمل التدريب اول بأول
- تقييم حالة اللاعب التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية.

انواع التدريب الفتري

- مع تنوع اهداف التدريب الفتري تتعدد وانواعه ويمكن الاختلاف بينهما من حيث خصائص مكونات الحمل المستخدمة في كل نوع التي يترتب على اساسها علاقات مختلفة تؤدي الى نتائج تدريبية متنوعة ولتصنيف طرق التدريب الفتري يمكن اتباع المحاور التالية:
- الشدة المستخدمة في التدريب
 - زمن الحمل المستخدم
 - 1 . تقسيم التدريب الفتري حسب الشدة المستخدمة في التدريب
 - التدريب الفتري منخفض الشدة.

اهدافه

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية الصفات البدنية التالية:

التحمل العام، التحمل الخاص، تحمل القوة ويؤدي ترقيه عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين ، وسعة القلب بالإضافة الى زيادة حمل الدم للأكسجين وتأخذ ظهور التعب.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة

شده اداء التمرين

من 60 الى 80% في تمارينات الجري

من 50 الى 60% في تمارينات القوة (مقاومات)

عدد مرات اداء/ زمن التمرين

15: 30 ثانية للقوة

14: 90 ثانية للجري

فترات الراحة البينية

راحة ايجابية غير كاملة

للبالغين من 45: 90 ثانية. معدل النبض 120 الى 130 نبضة في الدقيقة.

للناشئين 60: 120 ثانية. معدل النبض 90 الى 120 نبضة في الدقيقة

عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)

20: 30 للقوة

12: 6 للجري.

التدريب الفترتي مرتفع الشدة

تزداد شدة واداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد

الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة.

اهداف طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

-التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة)

-السرعة

-القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

-القوة القصوى

ونجد ان في مثل هذا النوع تعمل العضلات في غياب الاكسجين نتيجة تشد الحمل المرتفع الشدة وهذا يعني

حدوث ظاهرة دين الاكسجين عقب كل اداء واخر، ويؤدي مثل هذه الطريقة الى تأخر الاحساس بالتعب.

التأثير الفيزيولوجي والنفسي لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

- من الناحية الفيزيولوجية تسهم في تحسين كفاءه انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص

الاكسجين)

- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب لظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

مكونات حمل طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

شدة اداء التمرين

80 الى 90% في تمارينات الجري

60 الى 75% في تمارينات القوة

عدد مرات أداء / زمن التمرين

10:30 ثانية لكل من المقاومات والجري

عدد مرات تكرار التمرين(المجموعات)

6:10 للتقوية

10:15 للجري.

فترات الراحة البيئية

راحة ايجابية غير كاملة

بالنسبة لفترات الراحة البيئية ونتيجة لزيادة الشدة فان الراحة البيئية تزداد نسبيا ولكنها تصبح ايضا فترات غير كاملة للراحة لكي يتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما بين 90 الى 180 ثانية للمتقدمين، و 110 الى 140 ثانية للاعبين الناشئين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب الى ما يزيد عن 110 الى 120 نبضة لكل دقيقة

كما يراعي استخدام الراحة الايجابية في غضون الراحة البيئية.

تقسيم التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم

قسم العلماء التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم الى ثلاثة اقسام وحسب المدرسة الغربية وهي:

- التدريب الفتري قصير المدى (10-20) ثانية

التدريب الفتري متوسط المدى (20 ثانية -2د دقيقة)

التدريب الفتري طويل المدى من 02 دقيقة الى أكثر من 30 دقيقة.

طريقه التدريب التكراري

يتم تدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل الى الحد الاقصى لمقدرة الفرد على ان يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بيئية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

اهداف طريقة التدريب التكراري

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

-السرعة (سرعة الانتقال)

-القوة القصوى

-القوة المميزة بالسرعة(القدرة العضلية)

-التحمل الخاص (تحمل السرعة)

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الاكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخترنة، انها تؤثر تأثيرا كبيرا على الجسم لأنها تستدعي اثاره الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب المركزي، ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة (دين الاكسجين) اي عدم القدرة على امداد العضلات بحاجاتها الكاملة من

الاكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات، فتتم التفاعلات الكيميائية في غياب الاكسجين مما يؤدي الى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما على الاستمرار في الاداء. التأثير

الفيزيولوجي والنفسي لطريقة التدريب التكراري

من الناحية الفيزيولوجية تسهم في رفع كفاءه انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الاداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب.

من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية

مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري

شده اداء التمرين

90% للجري

90 الى 100% للقوة

عدد مرات اداء/ زمن التمرين

بدون تحديد زمن

فترات الراحة البينية

للجري راحة طويلة من 03 الى 04 دقائق وطبقا للمسافة وتكون ايجابية

للقوة من 3 الى 4دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابيه

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)

للجري 01 الى 03 مرات

للمقاومة 20 الى 30 رفعه في جرعة التدريب .

تقسيم طريقه التدريب التكراري على وفق المدى الزمني للمثير التدريبي

- قصير المدى من 15 الى 120 ثانية

- متوسط المدى من 2 الى 8 دقائق

طويل المدى من 8 الى 15 دقيقة .

طريقه اللعب

وهي طريقة تدريبيه مشوقة ومؤثرة بالوقت نفسه وتتضمن تطوير الصفات البدنية او المهارية الفنية و الخططية عن طريق اللعب كما في الالعاب الفرقيه والنزالات وذلك من خلال تحديد واجبات باتجاه تحقيق اهداف التدريب مع الالتزام بقانون اللعبة او الفعالية الرياضية وقواعدها ويتم تحديد درجات الحمل من خلال التحكم بمعدل اللعب وكذلك معدل النبض المرافق ويمكن زياده الاعمال وتعقيدها في هذه الطريقة من خلال مساحه وزمن اللعب وعدد اللاعبين المنافسين وتستخدم غالبا في مرحله الاعداد الخاص

طريقة التدريب الدائري

يرجع الفضل الى مورجان وادامسون من جامعه ليدز بانجلترا في وضع اسس هذه الطريقة حوالي 1957 وفي بادئ الامر لم يكن الغرض من طريقة التدريب الدائري متجها نحو استخدامها بعملية التدريب الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الفرد الى اقصى درجة ممكنة بل كان الغرض الاساسي منها منصبا على استخدامها في مجال التربية البدنية بالمدارس بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ والطلاب ومحاوله اكسابهم الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي. وبمرور زمن تناول العلماء هذه الطريقة بالتعديل والتنقيح لكي يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية في عملية التدريب الرياضي لاكتساب الصفات البدنية الأساسية والضرورية والاتقان المهارات الحركية والقدرات الخططية

وفي الوقت الحالي يرى الكثير من العلماء ان طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الاخرى كالتدريب المستمر او التدريب الفترتي او التدريب التكراري، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اي طريقة من طرق التدريب السالفة الذكر بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

انواع التمرينات المستخدمة

من بين انواع التمرينات التي يمكن استخدامها في التدريب الدائري يمكن تعداد التمرينات التالية:

- ترمينات للتغلب على مقاومة ثقل الجسم الفرد نفسه وكذلك التمرينات المشتركة بين زميلين.
- ترمينات باستخدام اثقال مختلفة كالدمبلز او الكرات الحديدية
- ترمينات باستخدام اكياس الرمال والكرات الطبية مختلفة الاحجام والاثقال وكذلك حبال المطاط.
- ترمينات على اجهزة الجمباز كالتعلق والتسلق والارجحات المختلفة .
- ترمينات بأدوات واجهزة بسيطة والتي يمكن العثور عليها في محيط البيئة كالأحجار او الاخشاب او الاشجار...الخ.

مميزات وخصائص التدريب الدائري

- يطبق من خلاله اي طريقة من طرق التدريب الأساسية
- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة كما تنمي من خلاله عناصر لياقة البدنية المركبة منها.
- امكانيه تشكيل ترمينات بحيث يشارك فيها ترمينات تستهدف الى تطوير المهارات الحركية والخططية بجانب عناصر اللياقة البدنية
- تطوير القدرات البدنية فرديا.
- يشرك عدد كبير من اللاعبين في الاداء في وقت واحد
- تسهم في اكساب اللاعبين السمات الإرادية
- يمكن من خلالها التركيز على صفات مدنيه محدد
- التشويق والإدارة
- توفر الجهد والوقت
- مشاركته عدد كبير من اللاعبين خلال وقت واحد في الاداء
- توفر التقويم الذاتي للاعب
- استخدام الترمينات طبقا للإمكانيات المتاحة.

تنظيم التدريب الدائري

التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر

يهدف التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي، وزيادة القدرة على مقاومة التعب بالإضافة الى تنمية وتطوير السمات.

ويمكن استخدام التدريب الدائري بهذه الطريقة دون فترات للراحة البينية بين كل تمرين واخر كما يلي:-

- محاولة زمن معين

- باستخدام زيادة حجم التمرينات

- معها تحتية جرعة التدريب وزمن الاداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية.

التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى

التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة

يهدى بالتدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

-التحمل العام (التحمل الدوري والتنفسي)

-التحمل الخاص (تحمل قوة ، تحمل السرعة)

-القوة المميزة بالسرعة

-الرشاقة

وعند استخدام هذه الطريقة في تدريب يراعى الخطوات التالية:

- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين

-تحديث زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية

-التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب

- التدريب التدرج بحمل التدريب

التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة

يهدف التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة الى تنمية الصفات البدنية الثانية:

-القوة المميزة بالسرعة

-القوة العظمى

-التحمل الخاص (تحمل السرعة تحمل القوة)

ويمكن اداء التدريب الدائري بهذه الطريقة على ان يراعى لي ما يلي:

- لا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين عن 8 الى 12 مرة

- اما تحديث زمن معين لأداء كل تمرين يتراوح ما بين 10 الى 15 ثانية ،او الاداء بدون زمن محدد.

- تشكيل تمرينات الدائرة بحيث يتخللها تمرينات باستخدام الاثقال الإضافية في حدود 75% من اقصى

مستوى للفرد

- الراحة البينية بين كل تمرين واخر ما بين 30 الى 90 ثانية، وبين كل دورة واخرى ما بين ثلاث الى خمس

دقائق

-يراعى عند استخدام هذه الطريقة لتحديد جرعات التدريب كما سبق شرحه في التدريب الدائري بطريقة

التدريب الفترتي المنخفض الشدة .

التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري

تحدد هذه الطريقة من خلال العمل التكراري وتؤدي التمرينات بزيادة احمال اضافية وان قوة المثير لكل تمرين

حوالي 80 الى 90% لأقصى حدود مقدرة اللاعب، اما فترات الراحة فتكون بعد اداء التمرين بقوة 80 الى

90% تتراوح من 02 الى 3 دقائق ، اما اذا كانت الاثقال ما بين 90 الى 100% فإنها تتراوح ما بين 03

الى 05 دقائق واي اطالة او تقصير لفترة الراحة يفقد التدريب تأثيره.

ولتنمية القوة العظمى وسرعة القوة بهذه الطريقة يراعى الاتي:-

- يحدد الحمل على ان التكرار 8 مرات لكل مجموعة وتكون فترة الراحة 120 ثانية، وتكون ايجابية هنا لا

نغير مقدار الثقل بل نغير التكرار من 8، 6، 4، 2، 1، 2، 4، 6.

- يحدد الوقت لأداء التمرين ما بين 10 الى 15 ثانية يكون الحمل 50% ثم يزداد الى 60%، 70%

والثالثة 80% ثم يعود الى 70، ثم الى 60% ثم 50%

الراحة تكون 90 الى 180 ثانية وتكون راحة ايجابية يسجل اللاعب في بطاقته زيادة عدم مرات التكرار في الوقت الزمني المحدد