



ت النشر	ت القبول	ت الارسال
	2019/09/05	2019/08/30

أهمية التدريب الدائري كطريقة من طرق التدريب الرياضي
لرفع القدرات وتحسين الأداء البدني للاعب

The importance of circular training as a method of sports training to raise the abilities and improve the physical performance of the player

L'importance de l'entraînement circulaire en tant que méthode d'entraînement sportif pour augmenter les capacités et améliorer les performances physiques du joueur

Dr. Abdulsalam Moqbel Al
Raimi University of Orgla
Institute of Science and
Technology Physical and
Sports Activities
Phone number 0553577680
Email
alremi@hotmail.com

د. عبد السلام مقبل الريمي
جامعة ورقلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الهاتف: 0553577680.
البريد الإلكتروني: alremi@hotmail.com

الملخص:

يعتبر التدريب الدائري عبارة عن أسلوب وطريقة تنظيمية لها أهداف تسعى إلى تحقيقها أيا كان نوع النشاط البدني الممارس وفي جميع الأحوال تسعى بالمقام الأول إلى تحسين الحالة التدريبية للاعب في ضوء ما تسمح به إمكانيات اللاعب، ويعتبر مصطلح الحالة التدريبية أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية.

تهدف متغيرات التدريب الدائري إلى تحقيق الحالة التدريبية عن طريق أحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العاملة على أساس أن يكون ذلك من خلال عملية تنظيم طرق وأسس الحمل المختلفة وهذا الأسلوب يعد أفضل مداخل تطوير وتنمية السمات الحركية المركبة مثل (القوة، ألقوه المميزة بالسرعة تحمل السرعة، وأيضا تنمية الجلد 'التحمل' العام والخاص .

الكلمات الدالة: الخصائص البدنية، الرياضي، طرق التدريب



Abstract:

Circular training is a method and organizational method with objectives to achieve whatever type of physical activity practiced and in any case seek primarily to improve the training situation of the player in light of what allows the possibilities of the player, the term training case is a comprehensive term that includes a number of concepts Expressing physical fitness.

The circular training variables aim at achieving the training situation through continuous pregnancy events on the muscle groups working on the basis that this is through the process of organizing the different ways and means of pregnancy. This method is the best approach to develop and develop complex motor characteristics such as strength, And also develop the skin 'endurance' public and private.

Key words:

Physical characteristics, sports, training method



أهمية التدريب الدائري كطريقة من طرق التدريب الرياضي لرفع القدرات وتحسين الأداء البدني للاعب

تمهيد:

أن التدريب الدائري هو أحد الأساليب التنظيمية باستخدام أحد تشكيلاته ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) إلى العالمين (ادامسون ومورجان) بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينات (ستيفانوفيل من بحثه الذي القي في بلقراد سنة 1996) ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون والمدرسون ، وقد أدخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيم أماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية حيث تشير الدراسات والمراجع المتخصصة إلى ان هذا الأسلوب من أساليب التدريب قد انتقل من إنجلترا الى أوروبا وأمريكا والاتحاد السوفيتي سابقا حيث تمكن الألماني الشرقي (مانفردشولش) أستاذ ألعاب القوى بمعهد لينبرج الألماني الشرقي من تطوير وتنظيم استخدام هذا الأسلوب من أساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الآن. (محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص229 .)

الجانب النظري:

التدريب الدائري:

التدريب الدائري يعتبر أحد أساليب علم التدريب الرياضي فهو نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه وصفاته الفردية .

نشأت مصطلح التدريب الدائري:

و لقد ظهر مصطلح التدريب الدائري في أوائل الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل الى " مروجان وادامسون " في جامعة ليدز بإنجلترا ولقد كان الهدف في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى الى رفع اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس . (وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي 1999 :

(2)

ويذكر عصام عبد الخالق (1992) " أن التدريب الدائري هو أسلوب لإعداد الفرد بدنياً وحركياً ويتضمن تكرار تمارين الأداء في زمن معين "

تعرف التدريب الدائري:

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي " أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب



الأساسية الثلاث [التدريب المستمر ، التدريب الفتري ، التدريب التكراري] ، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: 2002م. ص334)

ويشير كمال درويش ومحمد صبحي الى أنه "طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فتري ، تكراري) ويوحى الاسم بأن التدريبات تأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدؤها اللاعب بالتمرين الأول ثم التالي وهكذا " (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين 1984م . ص14) (السيد عبد المقصود : 1992م. ص4) .

ما هية التدريب الدائري

يعرف (شاركي يراين) التدريب الدائري بأنه " وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية. " (محمد عثمان ، ، 1990، ص72).
كما يعرفه (هاره) بكونه " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية(كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: 1999، ص23).

كما يعرفه (جوزية انيول بالبستروز 1992) التدريب الدائري بأنه "مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها 20 مرة وتتضمن الوحدة من (5 - 10) تمرينات ويمكن أن تتكرر مرتين أو ثلاثة مرات(ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي 1992، ص18).
كما يعرفه (جوزيه مانيول بالبستروز 1992) التدريب الدائري بأنه " مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها 20 مرة وتتضمن الوحدة من (5-10) تمرينات ويمكن ان تتكرر مرتين او ثلاثة مرات.

تعريفه:

هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة، يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة



من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

مميزاته :

- 1- أسلوب مهم لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- 2- الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.
- 3- يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية.
- 4- إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية.
- 5- إنجاز التقييم الذاتي للطالب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة .
- 6- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه .
- 7- إمكانية استخدام تمرينات متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة .
- 8- المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه .
- 9- الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.
- 10- إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضة معينة أو نشاط خاص.

أسسه :

للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالتالي:
أ مبدأ زيادة الحمل.

يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم ، فقد يتم بواسطة :

- 1- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته .
- 2- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين .
- 3- تقصير فترات الراحة بين تمرينات المحطات .



ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها فيما يلي:

- أن يكون هذا التدريب فردياً . *الفروق الفردية:

إن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لا بد انهم أكفاء

لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات . (محمد إبراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل، أمر فؤاد الشاذلي 1998)

عادة ما تؤدي الممارسة ألي تغيير في الأداء ويتضح أن المتعلمين يظهروا في الموقف التعليمية مدى واسع من الفروق الفردية في القدرات وينتج ذلك تأثيرها على التعليم مما يؤدي بالتالي إلى اختلاف الأفراد وبالتالي في خصائص التعليم .

- أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن .

- أن تكون التمرينات قابلة للقياس .

- أن تكون هذه التمرينات موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المنتدب لمقدار العمل الذي يقوم به .

ب - تحديد جرعة التدريب:

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي تم قبل البداية في برنامج التدريب وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وتلثي أقصى تكرار لكل تمرين.

أهداف التدريب الدائري:

الأهداف التربوية .

يرى شولش أن الأشكال المختلفة التنظيمية لطرق التدريب الدائري تكفل قيما تربوية عظيمة وهي:

تحسن السلوك والنظام لدى اللاعبين خلال العمل الجماعي .

وتميز التدريب بالجدية كل حسب جرعته و استمرار الرغبة لدي الأفراد لشكل التدريب الدائري وذلك لعلمهم

بقدرات وحاله المنافسة العامة المسجلة في بطاقة

التسجيل، وأيضاً المنافسة الموضوعية من خلال النتائج المسجلة وعن طريقها يمكن إيجاد الطريق الصحيح

لارتفاع المستوى الفردي.

وأيضاً الأداء الجماعي ، وترقية الحماس للتمرين عن طريق إمكانية المقارنة بين الأفراد التي تبينها بطاقة

المستوي والتي تكون مسجلة من قبل اللاعبين. (ت.ج. تومسون 1999)

الاستجابة الفردية للتدريب



يعتبر كل فرد شخصية منفردة له قدراته وإمكانيته واستجاباته الخاصة بالتدريب فاللاعبون المختلفون سوف يستجيبون للتدريب الواحد بطرق مختلفة فليس هناك برنامج تدريبي مثالي يؤدي إلى نتائج مثالية لجميع الأفراد.
(عادل عبد البصير 1999)

شكل التدريب .

يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمولة أو الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية مثال -التمرين الأول أو المحطة الأولى (تمرين للرجلين) ،التمرين الثاني أو المحطة الثانية (الذراعين والمنكبين) ،التمرين الثالث أو المحطة الثالثة (للطن) ،التمرين الرابع أو المحطة الرابعة (للظهر) والغرض من ذلك أن تعمل في كل محطة مجموعة عضلية واحدة في حين أن المجموعة الثانية في حالة راحة وهذا يعتبر أحد أهداف الدائرة للتنمية الشاملة للجسم ،أسلوب آخر يستخدم في حالة ما إذا كان الهدف من عملية التدريب إحداث تأثير ذو شدة معينة وحجم معين على مجموعة عضلية بالإضافة إلى تنمية المجموعات الأخرى و لو بشكل قليل.

وفي حالة التدريب بهدف الوصول إلي مستوى عالي من القوة تستخدم الكرات الطبية وأكياس الرمل.....الخ، حيث تعمل على زيادة الحمل.

كما يجب مراعاة ما يلي عند اختيار التمرينات البدنية وتحديد الدرجات المختلفة للحمل في عملية بناء برنامج التدريب: (محمد صبحي حسانين : 1999)

*في حالة التدريب للقوة وتنميتها تتضمن درجة شدة التكرار 10 تكرارات.

*في التدريب لتنمية جلد القوة تتضمن درجة الشدة أكثر من 10 تكرارات وأقل من 30 تكرار.

*وفي حالة القدرة على أداء تكرارات أكثر من 30 مره يكون التأثير هنا مرتبطا بتنمية الصفات البدنية المركبة.

خاتمة:

ويفهم تحت اسم التدريب الدائري التنظيم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد، يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة ويتم ذلك بتبديل طلاب الفصل أو المجموعة التدريبية بشكل فردي أو على شكل مجموعات مستقلة وصغيرة أو حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء الاعبين المحطات التدريبية



في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها، على ألا يؤدي ذلك إلى وجود فترات في الراحة أو على أن تكون فترات الراحة قصيرة ومحددة.

المراجع

1. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا التحمل) ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992م
2. بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ،
3. ت.ج. تومسون المدخل إلى نظرية التدريب الرياضي الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ترجمة المركز الإقليمي بالقاهر 1996
4. جوزية مانيول باليستورز. اسس التعليم والتدريب (ترجمة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي) ، القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، 1992
5. ستيفانوفيل من بحثه الذي القي في بلقراد سنة (1996) وعنوان البحث (العمل مع لاعبي كرة السلة الاحداث).
6. عادل عبد البصير التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر 1999
7. كمال درويش ومحمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984م .
8. كمال درويش ومحمد صبحي حسانين. الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة : مركز للنشر ، 1999
9. محمد إبراهيم شحاتة ، محروس محمد قنديل ، أمر فؤاد الشاذلي أساسيات التمرينات البدنية منشأة المعارف الإسكندرية 1998
10. محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط2، القاهرة : دار المعارف ، 1992
11. محمد عثمان . موسوعة الالعاب القوى ، تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، الكويت : دار القلم ، 1990
12. محمد صبحي حسانين الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع المستويات الرياضية مركز الكتاب للنشر 1999



مجلة التحدي مجلد رقم 11 عدد رقم 01 2019
عدد خاص بالملتقى الدولي الرابع

13. وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي : دليل رياضة السباحة الجزء الأول ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 1999م
14. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002