

## طريقة التدريب الدائري

### 3 طريقة التدريب الدائري *Méthode d'entraînement cyclique*

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية ، تشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة : ( التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ، التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري ) ، و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة ، ، و عناصر البدنية الأساسية (vitesse) ، و القوة (force) ، و التحمل (endurance) اللياقة البدنية المركبة كالسرعة

، تحمل القوة (endurance de force) ، القوة المميزة بالسرعة .  
كالتحمل السرعة (vitesse)

و من مميزات هذه الطريقة ( التدريب الدائري ) ما يلي :

أ – إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته ، بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية ، والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل المحطات أو الورشات

ج – تساهم في اكتساب الرياضيين لمسة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق و الإثارة .

هـ- توفر الجهد و الوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضيين من خلال المقارنة الذاتية (Atelier) أو مع الورشات لأعضاء نفس الورشة المجاورة

\*

للمدرب دور مهم في التحفيز و خلق روح التنافس والتشجيع على الاداء الجيد

لتموقع المدرب دور في التحكم و انتقل السريع بين الورشات اثناء الاداء

---