

طريقة التدريب التكراري والتدريب الدائري

1- طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل.

تهدف طريقة التدريب التكراري:

- السرعة (سرعة الانتقال)
 - القوة القصوى
 - القوة المميزة بالسرعة (قدرة العضلة)
 - التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوة)
- تأثير طريقة التدريب التكراري على الرياضي
- تنظيم وتطوير عملية تبادل الأوكسجين بالعضلات.
 - زيادة الطاقة المخزونة.
 - تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي.
 - سرعة حدوث التعب.
 - ديين أوكسجين عال.
 - استهلاك الطاقة المخزونة في العضلات وتراكم حامض اللبنيك.

خصائص طريقة التدريب التكراري

- شدة عالية لا تقل عن 80% وتصل إلى 100%
- شدة تمارين القوة 90-100 بالمئة
- زمن الاداء قصير جدا يتراوح 2-3 أو 3-6 ثانية.
- تمارين القوة لثواني قليلة أثناء الأداء.
- راحة طويلة نسبيا.

2- طريقة التدريب الدائري

ابتكر هذا النوع من التدريب "مورجان" بجامعة ليدز بإنجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض اكتسابهم اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاوله جذبهم لممارسة النشاط الرياضي وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء أمثال "شولش" التدريب الدائري هو أسلوب للبناء والإعداد البدني تتضمن تمارين فوق مقدرة اللاعب خلال حدود فترة زمنية معينة.

أهداف طريقة التدريب الدائري

- تنمية العضلة وتحسين مقدرتها الوظيفية.
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل.

تأثير طريقة التدريب الدائري

- تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية الأخرى.
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة.
- تحسين مستوى الاستعداد الشخصي للتحمل الضغوط.

خصائص طريقة التدريب الدائري

- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين
- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخططية.
- يساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.
- يمكن استخدام التدرج والمتموج.
- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير.
- يحسن السمات الخلقية والإدارية.