

جامعة باجي مختار عنابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية

محاضرات مقياس : نظرية ومنهجية التدريس الرياضي أستاذ المقياس : أ/بوعسلة عادل

المستوى الدراسي : أولى ماستر التخصص : تدريس رياضي + تحضير بدني

المحاضرة رقم (03) : طرق التدريس الرياضي (الجزء الثالث)

1/ تعريف طرق التدريس

2/ عوامل اختيار طريقة التدريس

3/ أنواع طرق التدريس

3-1 / طريقة التدريس المستمر

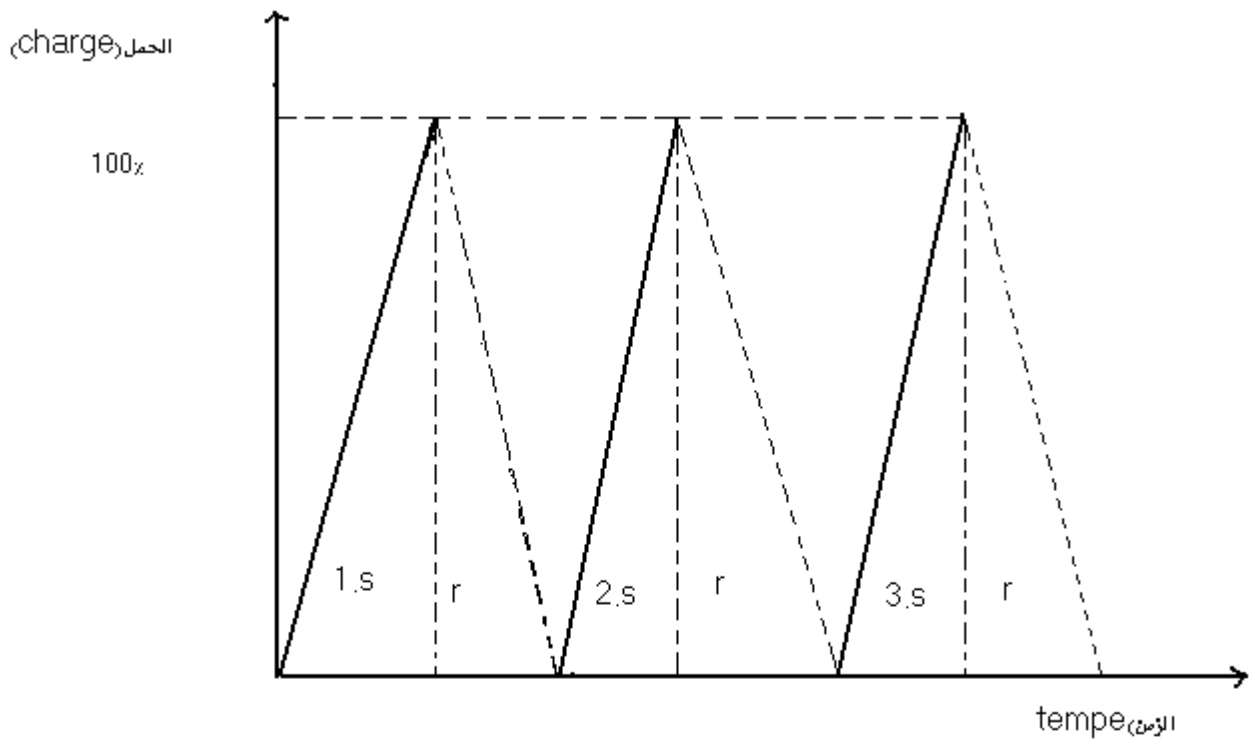
3-2 / طريقة التدريس الففري

3-3 / طريقة التدريس التكراري***

3-4 / طريقة (أسلوب) التدريس الدائري****

3-3 / طريقة التدريب التكراري

تتشابه طريقة التدريب التكراري مع طريقة التدريب الفئري من حيث التبادل بين العمل والراحة ولكنها تختلف عنهما في شدة الأداء الذي يكون أكبر في طريقة التدريب التكراري والذي يصل إلى الأقصى كما يقل الحجم (مدة أداء التمرين وعدد التكرارات) بينما تزيد مدة الراحة البيئية وتختلف طبيعتها (إيجابية كاملة)



أهداف طريقة التدريب التكراري :

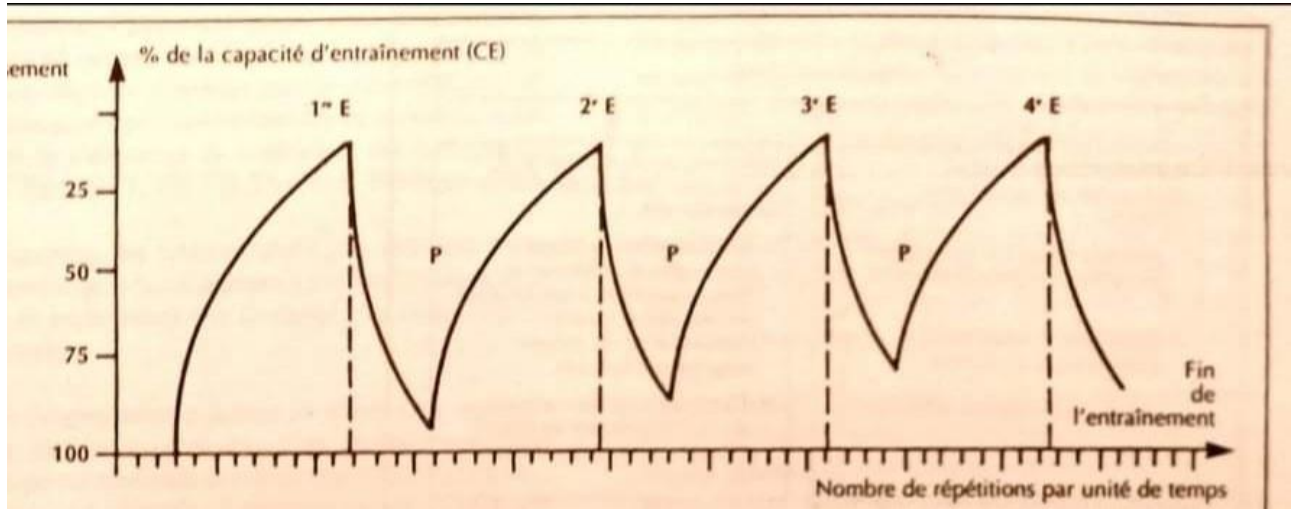
- تطوير السرعة (السرعة الاتقالية)
- تطوير القوة القصوى
- تطوير القوة المميزة بالسرعة
- وفي بعض الأحيان تستعمل كذلك لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى

تأثير طريقة التدريب التكراري :

- تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي
- زيادة الطاقة المخزونة في العضلات
- زيادة كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة في غياب الأوسجين
- المساهمة في تحضير الرياضي نفسيا لظروفه بدل الجهد المشابهة للمنافسة

خصائص طريقة التدريب التكراري :

- شدة التمرينات :
من 90 إلى 100% بالنسبة لتمرارين الجري
ومن 80 إلى 90% بالنسبة لتمرارين القوة



- حجم التمرينات :

- تتميز بقلّة مدة التمرينات وكذلك قلّة التكرارات
- من 1 إلى 3 تكرارات في المجموعة بالنسبة لتمرارين الجري
- ومن 20 إلى 30 رفعة في جرعة التدريب بالنسبة لتمرارين الأثقال
- أما بالنسبة للمجموعات فتكون من 3 إلى 6 مجموعات

- الراحة البدنية : كبيرة وتكون إيجابية كاملة تسمح بعودة الجسم إلى حالته الطبيعية من 3 إلى 4 د وتكون إيجابية وتتغير (تزيد أو تنقص) بحسب زمن أداء التمرين ومستوى الرياض (القدرة على الاسترجاع).

3-3 / طريقة التدريب (أسلوب) الدائري

وتعتبر طريقة تنظيمية (أسلوب) أكثر منها طريقة تدريب حيث تستخدم وتشكل بأي طريقة من طرق التدريب المعروفة (طريقة التدريب الدائري باستعمال الحل المستمر أو باستعمال الحمل الفتري أو باستعمال الحمل التكراري) تستعمل هذه الطريقة التنظيمية (الأسلوب) لتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة، القوة، التحمل) وكذلك العناصر المركبة (تحمل السرعة ، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة..). يكون العمل في التدريب الدائري على شكل دائرة مشكلة من عدة محطات.

ويعرفه (هاره ، Harre) بكونه ((عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البدنية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. ويعرفها أيضا آرون بأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري".

مميزات التدريب الدائري

ان التدريب الدائري يتميز بعدة مميزات وهي :

- تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني (التكنيك).

- وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.

- الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى أساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الأسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الأفراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل أدق وأكثر موضوعية .

- يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته أي مراعاة الفروق الفردية .

- إمكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة أثناء التدريب.

- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والإرادية كالانتظام والأمانة والاعتماد على النفس .

- تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والإثارة.

- إمكانية تقنين حمل التدريب (الحجم والشدة والراحة) بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه وذلك من خلال استخدام الحد الأقصى.

- إمكانية تنفيذه في أي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة أو في الهواء الطلق .

- يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي

طرق تنفيذ التدريب الدائري

بدراسة المراجع المتاحة والتي اهتمت بتحليل التدريب الدائري سواء في المدرسة الشرقية أو الغربية ثبت ان هناك اتفاقا على أن التدريب الدائري يحتوي على ثلاث طرائق مختلفة للاستخدام هي :

1. التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر .

2. التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري.

أ. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المركز المرتفع الشدة .

ب. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة .

3. التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب التكراري .

كذلك يتفق الكثير من المختصين على تقسيم طرائق التدريب الدائري إلى ما يلي :

طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر وتشمل :

- أ. التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بوصفه هدفاً .
- ب. التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بوصفه هدفاً .
- ج. التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة .

طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفئري وتشمل :

- أ. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفئري منخفض الشدة وتشمل :
 - نظام عمل (15 ثا اداء - 30 ثا راحة)
 - نظام عمل (15 ثا اداء - 45 ثا راحة)
 - نظام عمل (30 ثا اداء - 30 ثا راحة)

ب. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفئري مرتفع الشدة وتشمل :

- تثبيت زمن التمرينات من (10 - 15) ثا وبأوقات راحة (30 - 90)
- تثبيت عدد التكرارات من (8 - 12) تكرار وبأوقات راحة من (30 - 180) ثا
- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري وتشمل :-
 - تثبيت عدد التكرارات بـ 8 تكرارات وبأوقات راحة (120) ثا
 - تثبيت زمن الاداء من (10 - 15) ثا وبأوقات راحة (90 - 180) ثا.

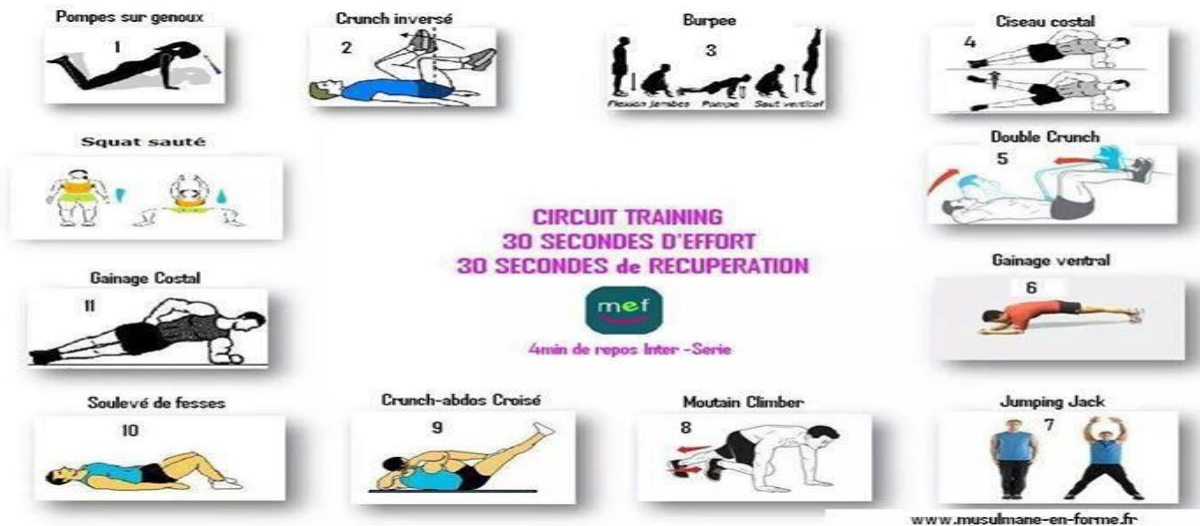
الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرب أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل الدائرة التدريبية يمكن 'يجازها في النقاط التالية :

- يتراوح عدد التمارين (المحطات) من 6 إلى 15 تمرين مختلف وقد تكون أكثر مع مراعاة أن تكون

مقصومة ومسبوقة بإحماء جيد

- اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين، ذراعين، كتفين، بطن، ظهر...) ويكون ترتيب المحطات متدرج من السهل إلى الصعب شيئا فشيئا.
- الحرص على عدم تجاوز محطتين تشغلان نفس المجموعة العضلية كمثال : لا يجب أن يتجاوز تمرين الضغط مع تمرين العقلة لأنه يشغل نفس المجموعة العضلية وهي الصدر.
- التحديد الدقيق للتمرينات لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة حيث يمكن للمدرب تصميم التدريب الدائري بحيث يتم تحديد كل تدريب لمجموعة عضلية مختلفة كالتالي :
- (تمرين لجميع أجزاء الجسم , تمرين للمجموعة العضلية العليا , , تمرين للمجموعة العضلية السفلى , عضلات المنطقة الوسطى كالظهر والمعدة , وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس الترتيب). وعند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضع اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد تكرارات التمرين.
- تحديد التمارين بما يتناسب مع مكان التدريب والأدوات المتاحة
- يفضل أداء أكثر من لاعب في نفس المحطة لتحقيق التنافس
- تحديد الطريقة التي سينفذ بها العمل طبقا للهدف من الدورة التدريبية (تدريب دوري بالحمل المستمر أو الفئري أو التكراري)



الخطوات التنظيمية لتطبيق التدريب الدائري

(1) التعريف بالدورة

يجب على المدرب شرح الدورة بأكملها والهدف منها وكذلك شرح كل تمرين والهدف منه وطريقة أدائه الصحيحة مع تجريب الدورة للاحساس بها بعد نهاية الإحماء وقبل الشروع في تنفيذها.

(2) التعريف بالدورة

يعتبر الاختبار وقياس المستوى أمرا ضروريا لتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين حيث يجب أن يكون تنظيم التمارين خلال الاختبار بنفس ترتيب الأداء الفعلي.

حيث يطلب من الرياضي أداء التمرين في (30ثا) ثم إعطاء راحة (30ثا) وأداء التمرين الموالي بنفس الترتيب الحقيقي من أجل تحديد أقصى عدد للتكرارات لكل تمرين (يمكن تحديد الحد الأقصى للتكرار في كل تمرين في زمن 20ثا بالنسبة للتمارين السهلة).

(3) تحديد الجرعة التدريبية وأسلوب تنفيذ التدريب (طريقة تنفيذ الحمل)

بعد معرفة التمرينات والحد الأقصى لتكرارها في الزمن المحدد يمكن تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بقسمة الحد الأقصى لعدد مرات تكرار كل تمرين على (2 أو 3 أو 4). حيث يتفق هذا على مستوى اللاعبين وأعمارهم والهدف من الدائرة كما يتم تحديد الجرعة المناسبة للتمرين وللدائرة لكل طبقا أيضا للأسلوب المتبع في تنفيذ حمل التدريب (مستمر، فترتي، تكراري).