

دورات الحمل الصغيرة والمتوسطة

دورة الحمل التدريبية الصغيرة (الميكروسيكل)

- عدد ايام الدورة هي (7 ايام) كمتوسط.
- عدد الوحدات التدريبية (6-18) وحدة تدريبية، بواقع وحدتين تدريبيتين او ثلاثة وحدات تدريبية يومياً.

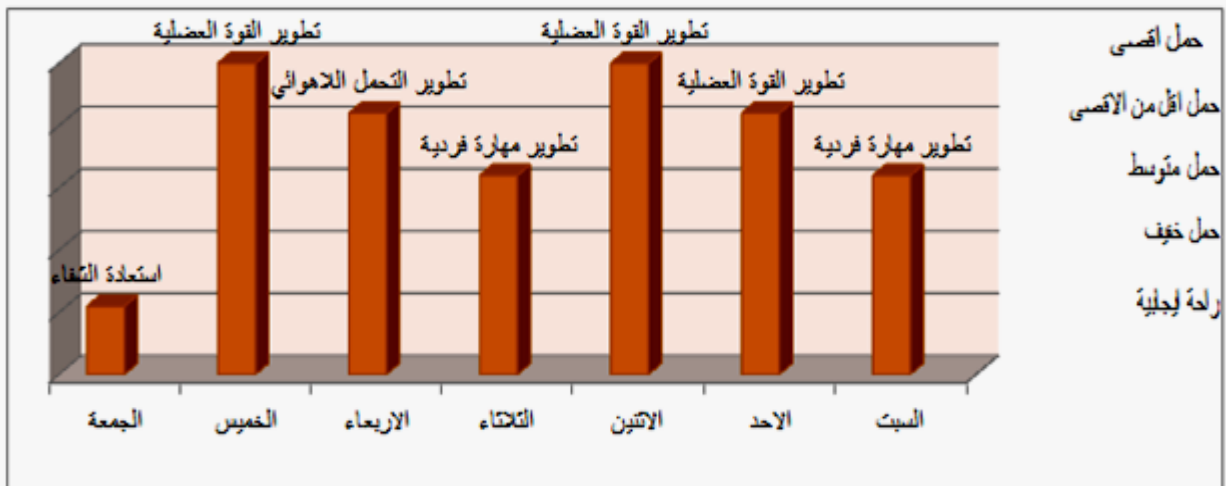
العوامل المؤثرة في تركيب دورة الحمل الصغيرة:

- انظمة حياة الرياضي
- عدد الجلسات التدريبية وقيم الحمل ككل
- رد الفعل الفردي للأحمال التدريبية
- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام العام لخطة التدريب

انواع الدورات التدريبية الصغيرة

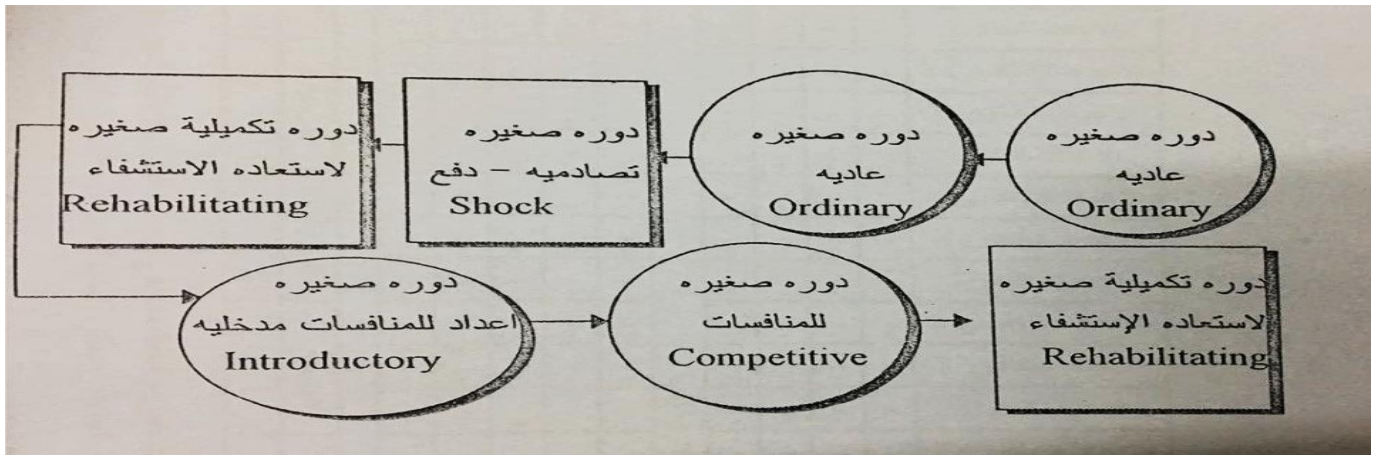
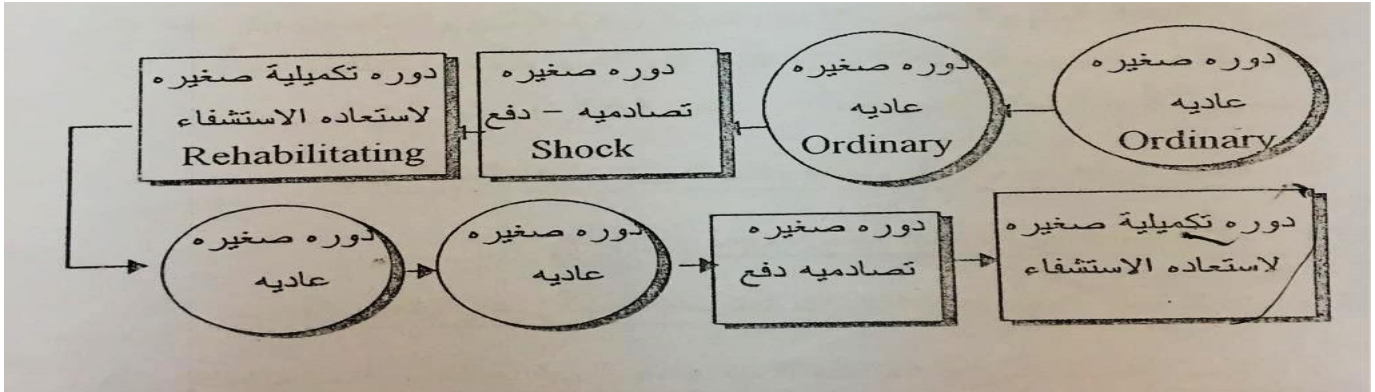
- الدورات الاعدادية (العامة والخاصة) وتأخذ احدى الشكلين:
 - 1- دورة عادية او المعتدلة: ويغلب استخدامها في الدورات الاعدادية العامة وبنسبة اقل في الدورات الاعدادية الخاصة.
 - 2- الدورة التصادمية: وتتميز بشدتها العالية، وغالبا ما تستخدم في الدورات الاعدادية الخاصة.
- الدورات المدخلية او (الموصله): وتستخدم في الاعداد المباشر لدخول المنافسات.
- دورات المنافسة: وتستخدم في فترة المنافسات.
- دورات تكميلية (استشفائية) وتستخدم غالبا في نهاية الدورات المتوسطة، وغالبا بعد الدورات التصادمية.

التموجية في التدريب لدورة حمل صغيرة (ميكروسيكل):



دورة الحمل التدريبية المتوسطة

هي عبارة عن سلسلة دورات تدريبية صغيرة (ميكروسيكل)



بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تشكيل دورة الحمل المتوسطة:

- عدد وحدات التدريب وقيم الحمل بها خلال اسبوع
- مراعاة توزيع محتويات التدريب
- اسلوب زيادة حجم الحمل وشدته خلال الدورة ومراعاة العلاقة بينهم
- مكان الدورة في التخطيط العام للموسم
- اتخاذ مسار الحمل شكل الموجات المتوسطة لضمان عدم الاخلال بالتكيف.
- النظر لأهمية الدورات الاستشفائية وتحديدًا بعد الدورات المرتفعة في قيم الحمل.

انواع الدورات التدريبية المتوسطة:

- الدورات التدريبية الشاملة: نبدأ بها فترة الاعداد العام، وتتكون من ثلاث دورات معتدلة ودورة استشفائية.
- الدورات التدريبية الاساسية: نبدأ بها فترة الاعداد الخاص، وتتميز بقيم عالية لمكونات الحمل التدريبي، وتتكون من ثلاث دورات تصادمية او اكثر ودورة استشفائية.
- دورة مراقبة الاعداد: تهدف هذه الدورة الى تقييم الاداء البدني والمهاري والخططي وامكانية زيادة او خفض مكونات الحمل التدريبي بناء على نتائج المتابعة.
- دورة ما قبل المنافسات:
- دورة المنافسات: