

الدائرة التدريبية المتوسطة

أ.م.د. أياد حميد

المقدمة

تعزى الدوائر التدريبية عادة الى العملية التخطيط القصيرة او المتوسطة وكما في الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة . حيث تتطلب العملية التدريبية تنظيمًا دقيقًا ، اذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين مكونات الحمل التدريبي فيما بينها وبين مكونات الحمل التدريبي وعوامل التدريب المختلفة المتمثلة بالإعداد البدني (العام - الخاص) والإعداد المهاري والإعداد الخططي ، والنفسي والنظري بشكل دقيق ، ولأجل تنظيم هذه العلاقة بصورة دقيقة وضع علماء التدريب الرياضي والمدرّبون خططا متعددة تشمل الوحدات التدريبية (الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة والسنوية والطويلة الأمد) بهدف رفع مستوى الرياضيين في جمع البطوات الخارجية والداخلية طبقا لهدف كل واحدة منها فضلا عن تنظيم العلاقة المتبادلة بين مكونات الحمل التدريبي المتمثل في الحجم والشدة والراحة المرتبطة في الأساس بكل من فترات التدريب السنوية ومستوى الرياضيين وتاريخ مواعيد السباقات .

الدائرة التدريبية المتوسطة

تمثل دائرة التدريب المتوسطة مرحلة تدريب تستمر بين (٢ - ٦) أسابيع او (٢ - ٦) دائرة تدريبية صغيرة . فالبرغم من ان المدربين يستعملون دوائر التدريب الصغيرة لتخطيط منهاج تدريب لمستقبل قريب إلا أنهم يخططون دوائر التدريب المتوسطة لوضع الخطوط العريضة لمناهج تدريبية لعدة أسابيع.

مدة استمرار دائرة التدريب المتوسطة

ان المعايير المستعملة لتحديد مدة استمرار الدائرة التدريبية المتوسطة غالبا ما تختلف من فعالية ولعبة رياضية الى اخرى . فالدائرة التدريبية المتوسطة التي تعتبر طويلة تستمر مدتها من (٤ - ٦) اسابيع عادة ما تستعمل لتدريب الرياضيين في المرحلة الإعدادية من التدريب السنوي . فالمعايير الرئيسية لهذه المرحلة هي:-

١.١ اهداف .

٢. انواع التدريب المستعملة في اقسامها المختلفة .

ويمكن اعتبار الوقت اللازم لتحسين او اتقان عنصر فني لمهارة معينة او اتقان تمارين معينة لمنورة خطوية هو مدة استمرار دائرة التدريب المتوسطة .

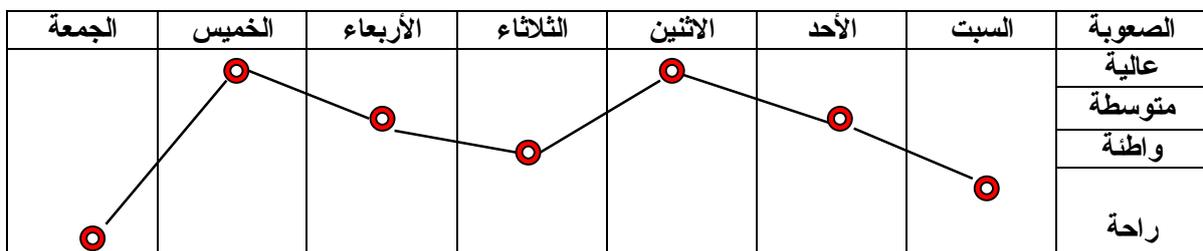
اما فيما يخص تنمية القدرات الحركية (السرعة ، المطاولة ، القوة ، المرونة) فان الوقت الذي يحتاجه الرياضيين لإتقان احدى هذه القدرات ولإتقان عناصرها يمكن اعتباره معيارا كافيا لتحديد طول مدة الدائرة التدريبية المتوسطة أيضا .

اما فيما يخص دائرة التدريب المتوسطة فعادة ما تكون مدتها قصيرة في مرحلة السباق حيث تستمر بين (٢ - ٤) اسابيع فبناء كل دائرة تدريبية متوسطة يعتمد بصورة رئيسية على موعد تاريخ السباق . وان موعد تاريخ السباقات التجريبية والسباقات الدولية تكون العامل الرئيسي في تحديد طول مدة دائرة التدريب المتوسطة لرياضي المستويات العالمية . لذلك على المدربين تقسيم مرحلة السباق وخصوصا الالاعاب والفعاليات الرياضية الفردية بشكل يسهل لهم ان يقع كل سباق في نهاية دائرة تدريبية متوسطة قدر الامكان . وعليه يجب ان يكون بناء الدارة التدريبية المتوسطة بشكل يسهل للمدربين ان يقع السباق الرئيسي في نهاية الدائرة. كما ان هناك معيارا اخر هو ان يقصر المدرب فيه طول مدة دائرة التدريب المتوسطة وهي عملية التكيف لنوع التدريب الخاص فالتدريب الذي يحسن المطاولة اوكسجينية (التحمل) يحتاج الى دائرة تدريب متوسطة مدتها أطول من مدة دائرة التدريب المتوسطة التي تحتاجها الالاعاب والفعاليات

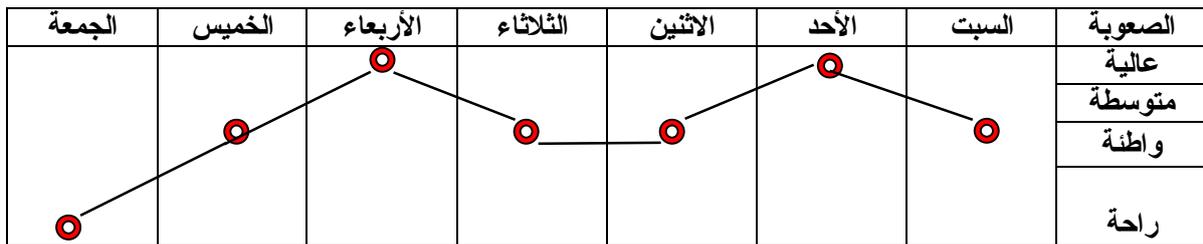
الرياضية السريعة والقصيرة التي تتصف بالقوة انفجارية ، من عملية تكيف الجهاز القلبي - التنفسي لصفة المطولة تستغرق وقتا أطول من عملية التكيف في الألعاب والفعاليات السريعة والقصيرة التي تستعمل مصادر الطاقة التي يعاد تخزينها بشكل سريع وفي اقل من دقائق.

اعتبارات بخصوص بناء الدائرة التدريبية المتوسطة

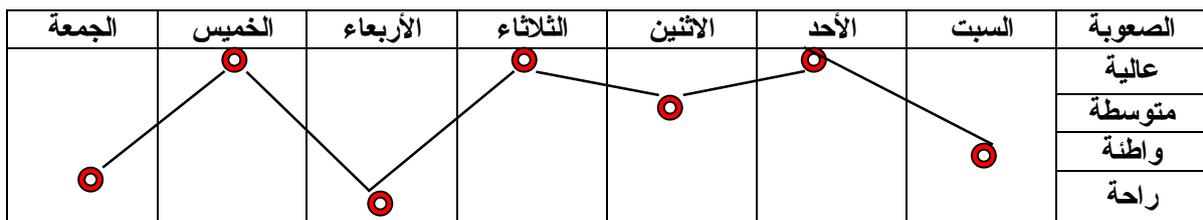
ان بناء دائرة التدريب المتوسطة يجب أن تعتمد في بنائها على عدة معايير وهي الأهداف التدريبية ، المرحلة التدريبية وجدول موعد السباق . من جهة ثانية، فان مبدأ الزيادة المتدرجة في الأحمال التدريبية يجب أن يكون دليلا ثابتا لكل مدرب عند تخطيط التدريب . إذ تكون الزيادة في الأحمال التدريبية على شكل خطوات كما في الأشكال الأربعة التالية التي تصور آليات الصعوبة التدريبية في كل دائرة تدريب صغيرة ، إذ تكون الدائرة التدريبية المتوسطة مكون من (٤) أسابيع أي (٤) دوائر تدريبية .



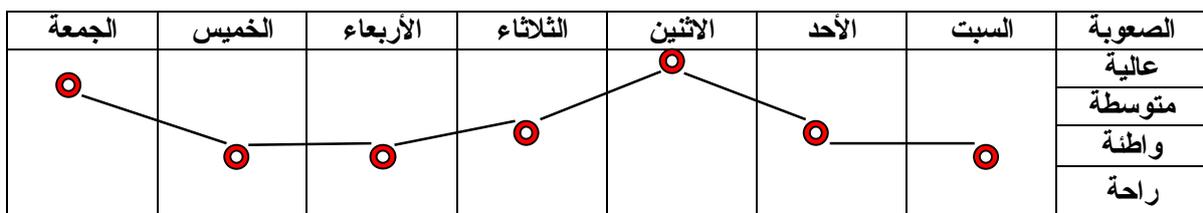
الدائرة التدريبية الصغيرة الأولى تبين الخطوة الأولى لزيادة الحمل التدريبي



الدائرة التدريبية الصغيرة الأولى تبين الخطوة الثانية لزيادة الحمل التدريبي



الدائرة التدريبية الصغيرة الأولى تبين الخطوة الثالثة لزيادة الحمل التدريبي

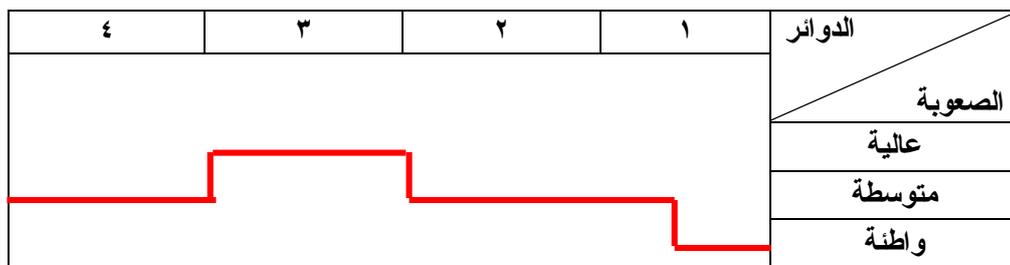


الدائرة التدريبية الصغيرة الأولى تبين الخطوة الرابعة لزيادة الحمل التدريبي

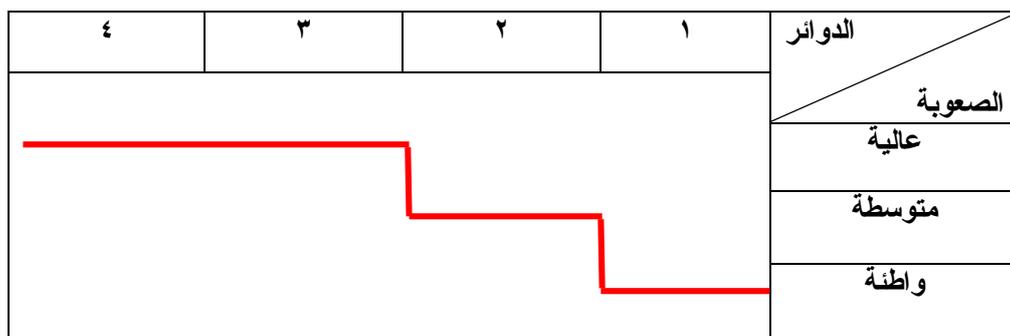
إمّا الشكل الآتي فيوض الخطوات الأربعة لبناء دائرة التدريب المتوسطة، إذ تكون الدوائر التدريبية الثلاثة الأولى الصغيرة دوائر تطويرية، بينما تكون الدائرة الصغيرة الرابعة دائرة لتخفيف الحمل التدريبي . فالدوائر الثلاثة الأولى دوائر تطويرية، إذ تزداد صعوبة التدريب فيها

تدرجيا . إما الدائرة التدريبية الصغيرة الرابعة فيكون هدفها المحافظة على صعوبة الحمل التدريبي بعض الشيء، وتكون في نهايتها مرحلة قصيرة لتخفيف الحمل، وذلك من أجل السماح للأجهزة الوظيفية للرياضيين باستعادة شفاؤها قبل سباق افتراضي في نهاية الأسبوع، بينما في الحالت التي يكون في الدائرة التدريبية الصغيرة الأخيرة سباقا في نهاية الأسبوع من الدائرة التدريبية الصغيرة، فإن الدائرة يبقى هدفها المحافظة على الصعوبة التدريبية وتخفيف الحمل التدريبي في نهايتها، إذ تكون صعوبة مكونات الحمل التدريبي أوطأ من صعوبة مكونات الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة السابقة . فمثل هذه المرحلة القصيرة من تخفيف الحمل التدريبي مع متطلبات فسيولوجية ونفسية واطئة في نهاية دائرة التدريب الصغيرة الرابعة يكون ضروريا لتحسين حالة استعادة شفاء أجهزة وأعضاء أجسام الرياضيين الوظيفية ولإزالة أغلب علامات التعب المتراكمة بعد تنفيذ تدريباً شديداً، فضلا عن توفير قاعدة ملائمة لبدأ مرحلة تطويرية أخرى .

من جهة أخرى، يمكن أن يأخذ بناء دائرة التدريب المتوسطة أشكالا كثيرة مختلفة . فغالبا ما يحدث بأن أكثر إذا لم تكن كل الدوائر التدريبية الصغيرة لها صعوبة تدريبية متشابهة (واحدة)، خصوصا في المراحل التعليمية كما في رياضة (الرقص على الجليد، القفز إلى الماء وغيرها). أما في الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى مثل (لعبة رفع الأثقال) فإن الحمل التدريبي في كل دائرة تدريبية صغيرة ربما يزداد بصورة مستمرة . وهكذا، يبدو أن بناء دائرة التدريب المتوسطة في ألعاب الساحة والميدان (العاب القوى) يتغير طبقا لحاجات الرياضيين، المرحلة التدريبية، جدول موعد السباق . فخلال المرحلة الإعدادية، تكون الأكثرية الكبيرة من الدوائر التدريبية الصغيرة التي تتألف منها دائرة التدريب المتوسطة ذات طبيعة تطويرية . أما فيما يخص مرحلة السباق فهناك دوائر تدريبية متوسطة يجب أن تنتهي بدائرة تدريب صغيرة لتخفيف الحمل التدريبي بغض النظر عن ما إذا كان هناك سباق مخطط له في نهايتها أم . أدناه أشكال مختلفة أخرى لبناء دوائر تدريبية متوسطة يمكن للمدربين استعمالها في التدريب .



الشكل (١) يوضح صعوبة التدريب على شكل خطوة: ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة تطويرية يتبعها دائرة تدريبية صغيرة لتخفيف الحمل التدريبي



الشكل (٢) يوضح بناء دوائر تدريبية متوسطة تستخدم في المرحلة الإعدادية

الدوائر	١	٢	٣	٤
الصعوبة				
عالية				
متوسطة				
واطنة				

الشكل (٣) يوضح صعوبة التدريب على شكل خطوة : ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة تطويرية يتبعها دائرة تدريبية صغيرة لتخفيض الحمل التدريبي

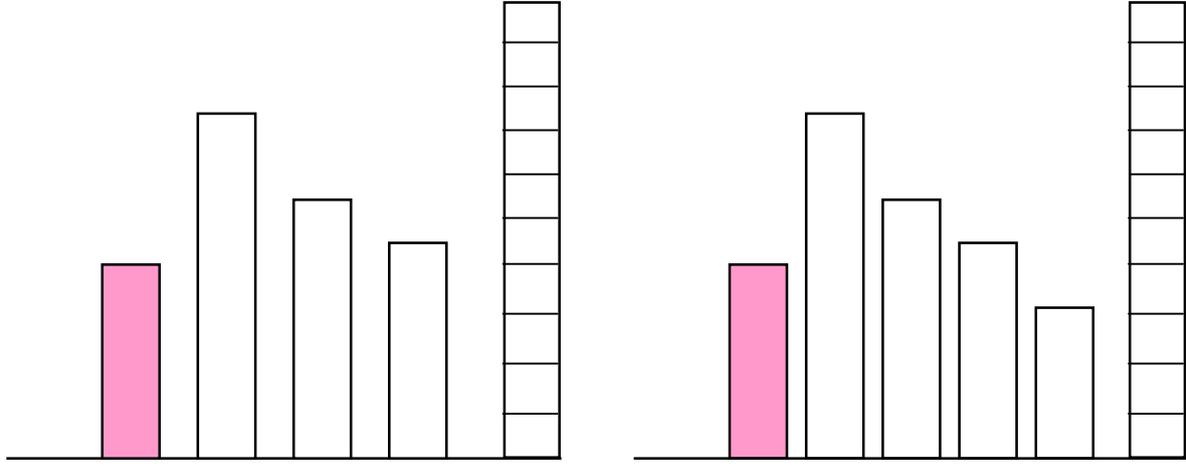
الدوائر	١	٢	٣	٤
الصعوبة				
عالية				
متوسطة				
واطنة				

الشكل (٤) يوضح صعوبة التدريب على شكل خطوة : ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة تطويرية يتبعها دائرة تدريبية صغيرة لتخفيض الحمل التدريبي

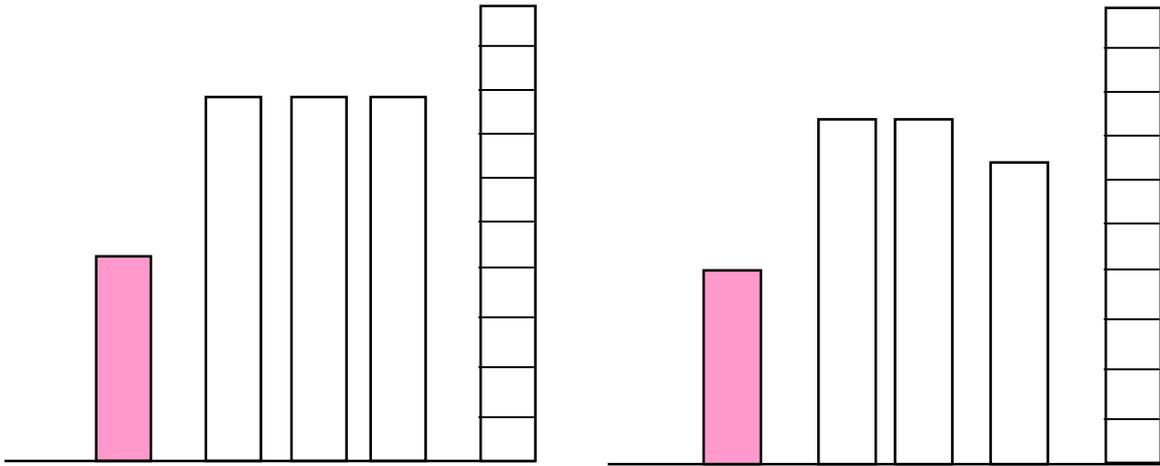
دوائر تدريبية متوسطة للمرحلة الإعدادية

إن العملية التدريبية خلال المرحلة الإعدادية تهدف الى رفع مستوى تكييف أعضاء وأجهزة أجسام الرياضيين الوظيفية . لذلك، يكون تطبيق دوائر التدريب المتوسطة التطويرية والضاربة أكثر ملائمة لهذه الدوائر . فمتطلبات التدريب الأسبوعية لدوائر التدريب المتوسطة التطويرية كما في الشكل الآتي تتبع طريقة الخطوة في رفع صعوبة الحمل التدريبي فالشكل الآتي يوضح بناء دوائر التدريب التي تكون فيها زيادة الحمل التدريبي في (٤) خطوات، مع أسبوع تدريبي واحد خاص استعادة الشفاء في نهاية هذا الأسبوع أي (٤:١) وينص المعنيون في شؤون التدريب الرياضي تطبيق مثل هذه الدوائر في المرحلة الإعدادية المبكرة أي عندما يكون الرياضيون نشيطين وأن تكون متطلبات التدريب معتدلة الصعوبة . كما وعلى المدربون تكريس هذا الوقت من السنة لتعلم مهارات فنية، وتمارين خطية جديدة، تصحيح المهارات الفنية القديمة، مع إعداد الأساس المتين للتدريب البدني كما وينص المعنيون في شؤون التدريب الرياضي بناء دوائر التدريب (٣:١) الشكل الآتي لمعظم المرحلة الإعدادية، وتناوبها على الأكثر مع دوائر التدريب المتوسطة الضاربة الشكل الآتي . أما إذا كان مستوى التعب اعلى من المستوى المتوقع، كما هو ظاهر بوضوح عن طريق كثرة الأخطاء الفنية التي يرتكبها الرياضيين خلال التدريب، عندها تكون صعوبة تدريب (٨) اسبوع استعادة الشفاء اقل كثيرا من المستوى المتوقع . على المدربون تخطيط دوائر تدريبية متوسطة ضاربة كما في الشكل الآتي او تخطيط دائرة متطلباتها التدريبية قصوى تعاد (٢) او (٣) مرات خلا المرحلة اعدادية لكسر مستوى سقف تكييف الرياضيين في حين إذا حظ المدربون أن مستوى تكييف الرياضيين اصب ثابتا عن مستوى السنة السابقة، عليهم تخطيط (٣) أسابيع من الدوائر التدريبية الضاربة من اجل تحفيز استجابة الرياضيين بشكل اكبر للتدريب واجبار اجسامهم على التكييف اكثر لمتطلبات التدريب . لذلك، ننص المدربين بشدة اهتمام الكبير بمراقبة ردود افعال اجسام رياضتهم الفسيولوجية والنفسية لدوائر التدريب الضاربة . فعلى الرغم من ان هناك اسبوعا واحدا فقط لدائرة تدريب

استعادة الشفاء كما في الشكل الآتي، ا أن الرياضيين يمكن ان يحتاجوا الى اسبوعين من دوائر استعادة الشفاء بسبب المستويات العالية من التعب الناتج عن تطبيق دوائر التدريب الضاربة السابقة .



شكل يوضح بناء دائرتين تطويريتين متوسطتين



شكل يوضح بناء دائرتين متوسطة ضاربة مختلفة

دوائر تدريبية متوسطة لمرحلة السباق

إن تاريخ موعد السباق يملي على المدربين آليات بناء دائرة التدريب المتوسطة لمرحلتني ما قبل السباق ز فنماذج تخطيط الأحمال التدريبية متغيرة ومتعددة كتعدد خصوصيات اللعبة او الفعاليات الرياضية المختلفة .

بخصوص الألعاب الفرقية ذات المباراة الواحدة او المباراتين اسبوعيا طوال الموسم السنوي ، على المدربون المحافظة على استخدام نموذج حمل التدريب الثابت بالدائرة التدريبية المتوسطة . لأن أغلب متغيرات الشدة تحدث داخل دائرة التدريب الصغيرة، في المباراة، ايام استعادة الشفاء، واستخدام متطلبات واطة ومتوسطة الشدة اذ هي تشكل المعايير لبناء دائرة التدريب المتوسطة . لذلك فعلى مدربي الألعاب الفرقية اختيار تناوب استخدام الصعوبة التدريبية بكل دائرة تدريب صغيرة بشكل مناسب .

اما الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية فإن بناء دائرة التدريب المتوسطة يمكن ان تتنوع ما بين استخدام طريقة (١:٤)، (١:٣)، (١:٢)، (٢:٢)، (١:١)، او أي تركيب آخر لهذا السبب يصب من المهم جدا الحديث عن دائرة التدريب المتوسطة ذات القمتين (أي سباقين مهمين)، مما يعني هناك سباقين مهمين في الدائرة، واحدة في نهاية كل دائرة تدريب متوسطة كما في الشكل الآتي .

التواريخ		الشهر السابع				الشهر الثامن	
		٩	١٦	٢٣	٣٠	٧	
موعد السباقات	سباق						
	سباق						
نوع التدريب / السباق	سباق	استعادة الشفاء (إزالة التعب)	التدريب : -المحافظة على الحمل -تدريب مشابه للسباق (لكل عوامل التدريب)	تخفيف الحمل تعويض الزائد	سباق		
نموذج الحمل التدريبي	عالي						
	متوسط						
	واظئ						

شكل يوضح بناء دائرة تدريب متوسطة بينها سباقين مهمين

في يوم (٧/٩) على سبيل المثال في الشكل أعلاه سباقات للأدوار التأهيلية للسباق الرئيسي في يوم (٨/١٤). فالمدربون في مثل هذه الحالة عليهم أن يخططوا لأي سباقات بين هذين التاريخين المهمين لكن بعد انتهاء من السباقات التأهيلية، على المدربون القيام بإجراء بعض التغييرات اللازمة في خطة التدريب من أجل ضمان حصول الرياضيين على فرصة زيادة قدراتهم الكامنة ومهاراتهم إلى أقصى ما يمكن للاشتراك في السباق الرئيسي . إما إذا حدث وان خطط المدربون سباقا بين يوم (٧/٢٣) أو (٧/٣٠)، فإن هذا الأسلوب يمكن أن يكون مستحيلا، من الجهد المبذول نتيجة اشتراك في مثل هذين السباقين سوف يؤدي إلي تركيز المدربون والرياضيين على تحقيق انجاز مميز فيهما بد من التركيز على تطبيق خطة التدريب المشابهة للسباق . كذلك فإن اشتراك في مثل هذا السباق غير الضروري سوف يؤدي إلى حدوث حالة التعب الشديد وعدم وصول الرياضيين إلى حالة التعويض الزائد .

إما في حالة الظروف الإعدادية، أي حالة عدم وجود (سباق بين يوم "٧/٩" و"٨/١٤")، فإن الأسبوع الأول من دائرة التدريب المتوسطة سوف تركز لتدريب استعادة شفاء أجهزة وأعضاء أجسام الرياضيين الوظيفية، ارتخائهم الذهني ولإزالة التعب المتراكم لديهم نتيجة المشاركة في سباقات يوم (٧/٩) التأهيلية . إما فيما يخص الأسابيع التالية من أيام (٧/٢٣)، (٧/٣٠) و (٨/٧) فتتركس لتدريب المهارات الفنية، تطبيق التمارين الخطئية والبدنية . في هذا الوقت، يكون المدربون قد اعدوا مناهجهم التدريبية لصقل كل شيء ممكن بشكل جيد جدا قبل اشتراك في السباق الرئيسي . كذلك يقوم المدربون في هذا الوقت أيضا ببناء ثقة الرياضيين بقدراتهم وتقوية حالتهم النفسية لبذل أقصى جهد ممكن في السباق الرئيسي . من جهة أخرى، سيستعمل المدربون

الأيام السبعة إلى العشرة قبل يوم السباق في (١٤/٨) لتدريب الرياضيين للوصول إلى القمة عن طريق تخفيض الحجم والشدة التدريبية لأجل إعادة ملئ مخازن الطاقة، خصوصا الكلايوجين، فضلا عن تسهيل عملية الوصول إلى حالة التعويض الزائد، لأن الفوائد المتوقعة من حالة الوصول إلى التعويض الزائد سوف يهيأ الرياضيين إلى المرحلة تحقيق النجاحات المميزة .

من ناحية ثانية، اخذ المدربون يهتمون كثيرا بتدريب رياضتهم في المناطق المرتفعة، إذ بدأ هذا النوع من التدريب بصورة فعلية قبل المشاركة في دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٨ في مدينة مكسيكو التي ترتفع أكثر من (ألفي متر) عن مستوى سطح البحر . لكن إشراك الرياضيين في السباقات التي تجري في هذه المناطق قد سبب مشاكل كثيرة للمدربين والرياضيين على حد سواء . إن نتائج البحوث العلمية التي أجريت على الرياضيين المشاركين في سباقات المناطق المرتفعة أثبتت عكس ذلك ولقد الباحثون زيادة في مستوى الأداء لدى الرياضيين بعد العودة إلى مستوى سطح البحر (أي إشراك الرياضيين في السباقات التي تجري عند مستوى سطح البحر بعد العودة من المناطق المرتفعة) (بوميا، ١٩٩٩). فعلى الرغم من عدم نشر نتائج هذه البحوث العلمية في أدبيات علم التدريب الرياضي في حينه إلا أنها أحدثت اهتماما كبيرا لدى المدربين بتدريب رياضتهم في المناطق المرتفعة لمساعدة الرياضيين المشاركين في السباقات التي تجري عند مستوى سطح البحر .

التدريب في مستوى البحر		التدريب في المرتفعات			الأسابيع	نوع التدريب	
٥	٤	٣	٢	١			
السباق الرئيسي	تخفيض الحمل للوصول إلى التعويض الزائد	تدريب استعادة الشفاء	تدريب أوكسجين مختلط مع تدريب مشابه للسباق	تدريب لا أوكسجيني عالي الشدة	تدريب أوكسجين خفيف		
						عالي	منحنى الصعوبة التدريبية
						متوسط	
						واطن	
						عالي	مستوى الانجاز
						متوسط	
						واطن	
الأيام (١٣-١٧)		اليوم (١)					
الموجة الثانية		الموجة الأولى					

الشكل يوضح بناء دائرة تدريب متوسطة للتدريب في المناطق المرتفعة قبل السباق الرئيسي

يظهر في القسم العلوي من الشكل السابق نوع التدريب وعدد أسابيع التدريب في المناطق المرتفعة وعدد أسابيع التدريب عند مستوى سطح البحر . إن هذا النموذج التدريبي يتكون من دائرة تدريب متوسطة واحدة تحتوي خمسة دوائر تدريبية صغيرة (أي خمسة أسابيع تدريبية)، إذ تنقسم الأسابيع الخمس إلى ثلاثة أسابيع تدريبية في المناطق المرتفعة يتبعها أسبوعان من التدريب عند مستوى سطح البحر، ويكون نهاية الأسبوع الخامس السباق الرئيسي عند مستوى سطح البحر، فمثل هذا السباق عادة ما يكون إما دوليا أو سباقات الألعاب الأولمبية .

من جهة أخرى، فقد حدد (للأسابيع الخمسة) التدريبية من دائرة التدريب المتوسطة للسباحين هدفا هو إن التدريب في المناطق المرتفعة ينتجند موجتان من زيادة الفعالية الفسيولوجية لأجسام السباحين عندما يكون مستوى الأداء مميزا مقارنة مع نتائج انجاز السباحين عند التدريب في مستوى سطح البحر فالموجة الأولى وتكون العالية الفسيولوجية فيها قصيرة إذ تحدث في اليوم الأول بعد العودة الى مستوى سطح البحر، أما الثانية وهي أطول بكثير من الموجة الأولى وتحدث بعد (١٣-٧) يوما من العودة الى مستوى سطح البحر. وقد صمم بناء هذا النموذج من دائرة التدريب المتوسط كي يحتل موعد زمان حدوث الموجة الثانية نفس موعد زمان حدوث السباق الرئيسي.

أما نوع التدريب المستخدم في هذا النموذج، فيكون التدريب في الأسبوع الأول عند المناطق المرتفعة من التدريب الأوكسجيني الخفيف وذلك من أجل السماح لهزة و أعضاء أجسام السباحين بالتأقلم على البيئة الجديدة إما في الأسبوع الثاني فيكون التركيز على تنمية متطلبات التدريب اللاوأكسجيني ذات الشدة العالية يتبعه في الأسبوع الثالث تدريبا يعتمد على تنمية المتطلبات الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ممزوجا مع تدريب أوكسجيني خفيف، في حين يكون هدف تدريب الدائرة الصغيرة الرابعة (أسبوع الرابع) بعد العودة الى مستوى سطح البحر مكرسا ستعادة الشفاء مع تدريب أوكسجيني خفيف إما في الأسبوع الخامس من العودة الى سطح البحر فيبدأ المدربون في بدايته بتخفيض الحمل التدريبي من أجل وصول الرياضيين الى حالة التعويض الزائد استعدادا للمشاركة في السباق الرئيسي الذي سيقام في نهاية هذا الأسبوع.

فالفائدة الرئيسية من التدريب في المناطق المرتفعة هي زيادة كمية الهيموكلوبين الذي يزيد بدوره من قدرة الدم على تجهيز الخلايا العضلية بكمية أكثر من الأوكسجين لذا فإن رياضوا ألعاب أو الفعاليات الرياضية التي تعتمد على النظام الأوكسجيني يمكن ان يستفاد كثيرا من اتباع مثل هذا النموذج التدريبي.

دائرة تدريب متوسطة لتخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ للسباقات

إن الدور الرئيس الذي يلعبه تطبيق منهج تخفيض الحمل التدريبي والتهيؤ للسباق المهم هو التدريب الخاص لهذا السباق، وذلك عن طريق توجيه بناء المنهج التدريبي بصورة كاملة نحو تدريب الحائز أو المتطلبات الخاصة التي سوف يتسابق فيها الرياضيين. وهذا ما نطلق عليه بناء المنهج التدريبي المشابه للسباقات. أهداف أخرى لمثل هذا المنهج التدريبي فهي إزالة التعب عن الرياضيين بصورة تامة وتسهيل عملية وصولهم الى حالة التعويض الزائد التي تعني إعادة ملئ مخازن الطاقة المصروفة بصورة كاملة عن طريق تخفيف الحمل التدريبي. فعلى الرغم من أن بعض المدربين الآخرين يستخدمون أسلوبا مختلفا لبناء منهج تخفيف الحمل التدريبي، إلا أنهم يعتقدون بأن مدة تطبيق هذا المنهج ومنهج التدريب المشابه للسباق يجب ان يستمر أكثر من (أسبوعين)، والذي يتضمن تخفيض الحجم التدريبي مع زيادة قليلة في الشدة التدريبية.

دائرة تدريب متوسطة للفترة الانتقالية

ان الغرض من وجود المرحلة ١ انتقالية ضمن تخطيط دائرة التدريب السنوية سوف يتم شرحه عند الحديث عن خطة التدريب السنوية في الفصل القادم . اننا سوف نوضح بصورة بسيطة بناء مقترحا لمثل هذه الدائرة في الشكل الآتي .



الشكل يوضح نموذجا مقترحا للحمل التدريبي لدائرة تدريب متوسطة للمرحلة ١ انتقالية

المصادر :-

- محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط ٢ (بغداد،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،سنة ٢٠٠٨) ص٢٩٦-٣١٠ .