**Mini-training course (weekly course):**

The length of the mini-course varies:

- Course objectives

- Location within the training season

- Relative time allocated

- This period ranges from 4-5 to 10-14 days

**Types of weekly courses**

**1- Preparatory course**: It is divided into:

- General preparatory courses: General preparatory courses are used primarily in the first period of preparation and are directed to qualifying the body's functional organs and systems.

- Special preparatory courses: They are used in the period of special preparation and preparation for competitions.

**2- Regular weekly course:**

Characterized by a slow increase in training load

- Mostly used in general physical preparation

- It is at the beginning of the sports training season

- At the beginning, the intensity is medium or above medium and the volume is large.

**3- High weekly course:**

It is characterized by a high degree of training load, it is used in special preparation and before competitions.

- The intensity increases and is more constructive and basic than the general.

- It includes more precise physical qualities (such as special endurance, strength characterized by speed.

- The increase in intensity results in the presence of cycles with maximum and near-maximal intensity

**4- The weekly competition cycle**:

It aims to bring the athlete to the best state in athletic form.

The dynamics of the load in this cycle differ from the structural and basic and takes two forms

- A small cycle in preparation for competitions.

- A small basic competitive cycle.

The competitive cycle includes a daily training unit with maximum or near-maximal intensity to maintain form.

**5- The weekly recovery cycle:**

- Weekly recovery cycle:

- After the high weekly program

- After the end of the competition period, and is divided into two types:

- Major/general recovery:

- Such cycles are widely used in the transitional phase

- The transitional period where their intensity is medium or low.

- Minor/special recovery:

- Its location is, for example, between the home and away periods

- A month before the start of the competition season

- Between friendly and official matches,

- It is used after the end of repeated matches for a short period of time. The intensity of the load is not low, but there is a review and a slight decrease in intensity.

**الدورة التدريبية الصغرى(دورة الحمل الاسبوعية):**

يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى:

- اهداف الدورة

-موقعها داخل الموسم التدريبي

-الوقت النسبي المخصص

- تتراوح هذه المدة من 4-5 الى 10-14 يوما

**.انواع الدورات الاسبوعية:**

**-الدورة الاعدادية :**وتنقسم الدورات الاعدادية الى :

-**دورات اعدادية عامة** : تستخدم الدورات الاعدادية العامة بصفة اساسية في اول فترة من فترات الاعداد وتكون موجهة الى تأهيل اعضاء واجهزة الجسم الوظيفية

-**دورات اعدادية خاصة :** تستخدم في فترة الاعداد الخاص والاعداد للمنافسات.

**- الدورة الأسبوعية العادية:**

يتميز بالارتفاع البطيء لحمل التدريب

 يستخدم في الغالب في الإعداد البدني العام

 وتكون في في بداية الموسم التدريبي الرياضي

تكون في البداية الشدة المتوسطة أو فوق المتوسطة و الحجم كبير.

**- الدورة الأسبوعية المرتفعة:**

يتميز بدرجة كبيرة من حمل التدريب، يستخدم في الإعداد الخاص و ما قبل المنافسات.

- تزيد الشدة وتكون بنائية وأساسية أكثر من العامة.
- تدخل فيها صفات بدنية أكثر دقة ( مثل التحمل الخاص، القوة المميزة بالسرعة.
- الزيادة في الشدة ينتج عنها وجود دورات بشدة قصوى وقريبة من القصوى

**- الدورة الأسبوعية للمنافسة:**

يهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أحسن حالة في الفورمة الرياضية.

ديناميكية الحمل في هذه الدورة يختلف عن البنائية والأساسية وتأخذ شكلين
- دورة صغرى إعداد للمنافسات .

-دورة صغرى تنافسية أساسية .
يتخلل الدورة التنافسية وحدة تدريب يومية ذات شدة قصوى أو قريبة من القصوى للمحافظة على الفورما.

**- الدورة الأسبوعية للاسترجاع:**

- بعد البرنامج الأسبوعي المرتفع

-بعد نهاية فترة المنافسة ،وتقسم لنوعين:

 **- استشفائية كبرى/ عامة:**

 -تكون مثل هذه الدورات بشكل موسع في مرحلة العبور

- الفترة الانتقالية حيث تكون شدتها متوسطة أو قليلة.
**- استشفائية صغرى/ خاصة:**

 -يكون موقعها مثلا بين فترتي الذهاب والإياب

- قبل بداية موسم المنافسات بشهر

-بين المباريات الودية والرسمية ،

-تستخدم بعد الانتهاء من مباريات متكررة بفترة زمنية قصيرة . لا تكون شدة الحمل منخفضة ولكن هناك مراجعة وهبوط بالشدة قليلاً .