**lesson Three: Intermediate Training Cycle**

The intermediate training cycle is a fundamental building block for constructing the larger training season. It typically consists of 2-6 microcycles (weekly cycles) and lasts approximately one month. This duration aligns with the human body's monthly biological rhythm, where physical activity fluctuates between peaks and troughs every 23 days. The intermediate cycle is built on physiological principles similar to those of the microcycle, with a focus on gradual progression in intensity and volume.

**Types of Intermediate Cycles:**

1. **Introductory Cycle**:
   * **Objective**: Gradually elevate the athlete's level from general preparation to specific preparation.
   * **Content**: Exercises to develop endurance, speed-strength, flexibility, and improve technical skills.
   * **Application**: Used at the start of the season or after returning from injury.
   * **Structure**: Includes 2-3 introductory cycles, followed by a basic cycle and then a recovery cycle.
   * **Intensity and Volume**: Moderate intensity with a gradual increase in volume.
2. **Basic Cycle**:
   * **Objective**: Enhance general or specific preparation and improve physiological and technical capabilities.
   * **Content**: Varied training with increased volume and intensity, focusing on high-intensity exercises.
   * **Application**: Used during various preparation phases.
3. **Testing Cycle**:
   * **Objective**: Transition from basic cycles to the competition phase.
   * **Content**: Intensive training focusing on competition requirements, with increased specialized exercise doses.
   * **Application**: Used before major competitions.
4. **Pre-Competition Cycle**:
   * **Objective**: Focus on precise preparation for competition and address any performance deficiencies.
   * **Content**: Intensive training with an emphasis on psychological and tactical aspects.
   * **Application**: Used immediately before major competitions.
5. **Competition Cycle**:
   * **Objective**: Maintain the athlete's peak performance (sports form).
   * **Content**: Includes preparatory and competitive microcycles.
   * **Application**: Used during extended competition periods (e.g., team sports).
6. **Recovery Cycle**:
   * **Objective**: Eliminate fatigue and restore energy after intense training loads.
   * **Content**: Light training to elevate or maintain peak performance.
   * **Application**: Used after competitions or intensive cycles.

**General Notes:**

* Coaches should consider individual differences and the length of the training season when designing cycles.
* It is preferable to rely on scientific measurements and objective tests rather than personal experience alone.
* Gradual progression and undulation in intensity and volume are key to avoiding overtraining and overload.

**Structural Model for Cycles:**

Copy

Introductory Cycle → Introductory Cycle → Basic Cycle → Recovery Cycle

This structure ensures a balance between load and recovery, protecting the athlete from fatigue and optimizing performance.

**الدرس الثالث: الدورة التدريبية المتوسطة**

تُعتبر الدورة التدريبية المتوسطة لبنة أساسية في بناء الموسم التدريبي الكبير، وتتكون عادة من 2-6 دورات صغرى (أسبوعية)، وتستمر لمدة شهر تقريبًا. هذه الفترة تتوافق مع الإيقاع الحيوي الشهري للإنسان، حيث يتذبذب النشاط البدني بين الارتفاع والانخفاض كل 23 يومًا تقريبًا. تُبنى الدورة المتوسطة على أسس فسيولوجية مشابهة للدورة الصغرى، مع مراعاة التدرج في الشدة والحجم.

**أنواع الدورات المتوسطة:**

1. **الدورة التمهيدية**:
   * **الهدف**: التدرج برفع مستوى الرياضي من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص.
   * **المحتوى**: تمارين لتنمية التحمل، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، وتحسين الأداء المهاري.
   * **التطبيق**: تُستخدم في بداية الموسم أو بعد العودة من الإصابة.
   * **الهيكل**: تحتوي على 2-3 دورات تمهيدية، تليها دورة أساسية ثم استشفائية.
   * **الشدة والحجم**: شدة متوسطة مع زيادة تدريجية في الحجم.
2. **الدورة الأساسية**:
   * **الهدف**: رفع مستوى الإعداد العام أو الخاص، وتحسين القدرات الفسيولوجية والمهارية.
   * **المحتوى**: تدريبات متنوعة بزيادة في الحجم والشدة، مع التركيز على التمارين ذات الشدة القصوى.
   * **التطبيق**: تُستخدم خلال مراحل الإعداد المختلفة.
3. **الدورة الاختبارية**:
   * **الهدف**: الانتقال من الدورات الأساسية إلى مرحلة المنافسة.
   * **المحتوى**: تدريبات مكثفة تركز على متطلبات المنافسة، مع زيادة جرعات التمارين الخاصة.
   * **التطبيق**: تُستخدم قبل المنافسات الرئيسية.
4. **دورة ما قبل المنافسة**:
   * **الهدف**: التركيز على الإعداد الدقيق للمنافسة ومعالجة أي نقص في الأداء.
   * **المحتوى**: تدريبات مكثفة مع التركيز على الجوانب النفسية والخططية.
   * **التطبيق**: تُستخدم قبل المنافسات الرئيسية مباشرة.
5. **دورة المنافسة**:
   * **الهدف**: الحفاظ على الفورما الرياضية (الحالة الذروية) للرياضي.
   * **المحتوى**: دورات صغرى تمهيدية وتنافسية.
   * **التطبيق**: تُستخدم خلال فترات المنافسات الطويلة (مثل الألعاب الجماعية
6. **الدورة الاستشفائية**:
   * **الهدف**: التخلص من التعب واستعادة النشاط بعد الأحمال التدريبية.
   * **المحتوى**: تدريبات خفيفة لرفع أو الحفاظ على الفورما الرياضية.
   * **التطبيق**: تُستخدم بعد المنافسات أو الدورات المكثفة.

**ملاحظات عامة:**

* يجب على المدرب مراعاة الفروق الفردية وطول الموسم التدريبي عند تصميم الدورات.
* يُفضل الاعتماد على القياسات العلمية والاختبارات الموضوعية بدلاً من الخبرة الشخصية فقط.
* التدرج والتموج في الشدة والحجم يُعدان مفتاحًا لتجنب الإجهاد والحمل الزائد.