**التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية :**

ان كل انواع الانشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة .

فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب الى ثلاث فترات كما في شكل (1) يوجد نوع اخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) لفترات التدريب كما في شكل (2) . وقد تمكن (ماتفيف) **من اثبات ان التقسيم العادي لفترات التدريب يسهم بقدر كبير الارتقاء بمستوى الافراد الذين يمارسون انواع الانشطة الرياضية التي تتطلب صفة التــحــمــل** ، *وذلك نظرا لان طول الفترة الاعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها .*

ومن ناحية اخرى ينصح (ماتفيف) **باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب ( فترة اعدادية- فترة منافسات – فترة اعدادية – فترة منافسات – فترة انتقالية) بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي .**