**أنواع الدوائر المتوسطة**

تصنف الدوائر المتوسطة حسب أهدافها المحددة طبقا إلى فترات التدريب ومراحله في الموسم الرياضي إلى نوعين رئيسين هما :

1 - الدوائر المتوسطة الأساسية .

2 - الدوائر المتوسطة التنافسية .

وهناك أنواع أخرى ثانوية تستخدم خلال فترات معينة وهي :

1 - الإعدادية .

2 - التقويمية .

3 - الإعداد للمنافسات .

4 - الاستشفائية ( وتقع في فترة الانتقال ) .

**1- الدوائر المتوسطة الأساسية**

تمثل الدوائر المتوسطة التي تتضمن مراحل الإعداد وتتميز مكونات الحمل التدريبي فيها بالأحجام التدريبية الكبيرة ومن أهم أهدافها تطوير اللياقة البدنية العامة للرياضي وتعلم المهارات الفنية والخططية الجديدة وتطوير وصقل المهارات القديمة . ويمكن أن تصنف فيها الدوائر إلى دوائر إعداد عام ودوائر إعداد خاص . وتشتمل على وفق ديناميكية الأحمال التدريبية على دوائر صغيرة تطويرية ( تنموية ) وأخرى تثبيتية ( تدريبية ) .

وتتمثل أهمية الدوائر التطويرية في تحقيق مستويات جديدة من الكفاءة البدنية، في حين تكمن أهمية الدوائر التثبيتية في تسهيل عملية التكيف للتدريب من خلال التكرار المناسب حيث يتم العمل من خلال التبادل المستمر بين الدوائر التطويرية والتثبيتية بحيث لا يزيد الحجم التدريبي في الدوائر التثبيتية عما كان علية في الدوائر التطويرية، فعلى سبيل المثال:

دائرة صغيرة تطويرية + 3 دوائر صغيرة تثبيتية .

دائرتان صغيرتان تثبيتيتان + دائرتان صغيرتان تطويريتان ( تتبادل مع بعضهما).

دائرة صغيرة تثبيتية + دائرتان تطويريتان + دائرة استشفائية .

**2 - الدوائر المتوسطة التنافسية**

وهي الأكثر استخداما في فترة المنافسات الرئيسة . وتختلف الدوائر المتوسطة التنافسية تبعا لنوع اللعبة من حيث كونها فردية أو فرقية . ففي المنافسات الفردية لا تتجاوز (2-3) دوائر صغيرة والتي تحدد مرحلة المنافسات حيث لا يستطيع الرياضي الاحتفاظ بمستواه أكثر من تلك الفترة ( الحفاظ على الفورمة الرياضية ) وعادة ما تشكل الدوائر المتوسطة التنافسية في المنافسات الفردية كما يأتي :

- دائرة صغيرة إعدادية + دائرة صغيرة تنافسية .

- دائرة صغيرة إعدادية + دائرة صغيرة استشفائية + دائرة تنافسية .

أما في الألعاب الفرقية فيتوقف عدد الدوائر المتوسطة على طول فترة المنافسات ( الدوري مثلا في كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد ... ) حيث يمتد إلى أشهر عدة وبذلك قد تقسم المنافسات إلى دورتين متوسطتين يفصلهما فترة راحة