

الدورة التدريبية السنوية: Le cycle Annuel

- حسب (HUGUE PORTIER) 1998) فإن الدورة التدريبية السنوية تمتد على طول السنة و تضم في غالب الأحيان دورتين كبيرتين (deux microcycle)

الدورة الأولمبية: Le Mégacycle

- يتضمن من 2 إلى 4 دورات سنوية (cycle annuel) حيث يضبط حسب تواريخ المنافسات المتوسطة و البعيدة المدى مثل بطولة العالم، الألعاب الأولمبية أو الكؤوس والمنافسات القارية. - مخطط

المسيرة الرياضية: Le gégacycle ou le plan de carrière

- تتضمن مخطط لمسيرة الرياضي من سنة مبكرة وصولا إلى الرياضي ذوي المستوى العالي، يكون فيه حجم و شدة التدريب تزداد تدريجيا مع مرور السنوات التدريبية وحتى التحضير الخاص يمر من العام إلى خصائص كل نشاط رياضي.
- مراحل مخطط المسيرة الرياضية:
- المرحلة الأولى تدوم من 4 إلى 6 سنوات: (مرحلة التكوين العام)

- عدد مرات التدريب تتراوح بين 2 إلى 3 حصص تدريبية في الأسبوع.
- مدة التدريب بين ساعة و ساعة ونصف.
- هذه المرحلة تضم مرحلتين الأولى يتم فيها التركيز على تطوير المهارات الحركية بشكل عام والتي تدوم من سنتين إلى 3 سنوات.
- الحجم السنوي التدريبية ضعيف يتراوح بين 80 إلى 120 ساعة.
- زيادة الحجم التدريبي يكون بزيادة عدد الحصص التدريبية وليس بزيادة حجم الحصة بحد ذاتها.
- أما المرحلة الثانية تتمثل في التكوين الخاص القاعدي والتي تدوم من سنتين إلى 3 سنوات والتي تكون في الغالب في مرحلة النمو الجسمي.