7- طريقة التدريب المتداخل Cross – training method ان التدريب المتداخل عبارة عن إستراتيجية يستخدمها المدربون لتنظيم برامج التدريب وأنشطة اللياقة من خلال توفير أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة و التحديات البدنية حتى يستمر لاعبيهم في اكتساب وتحقيق متطلبات و أهداف اللياقة الشاملة بأسلوب مرضي وأمن . ولان هناك تداخل في الإسهامات مثل اللياقة الهوائية و اللياقة اللاهوائية و و القوة و المرونة فأفضل وسيلة لتحقيق أكبر فائدة تتم عن طريق التدريب المتداخل حيث يري موران Moran أن التدريب المتداخل وسيلة فعالة للمساعدة في الوصول إلى أعلى مستوي تنافسي ممكن كما انه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب مثل ظاهرة الحمل الزائد وظاهرة الاحتراق الرياضي .

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي