

المحور الرابع: برمجة الدورات التدريبية المرحلية.

تمهيد: كما تم التعرض له في المحاور السابقة فإن هيكله التدريب الرياضي تقتضي تخطيطات وبرامج متنوعة تنطلق من الوحدة التدريبية المتمثلة في الحصة اليومية ووصولاً إلى تخطيط برامج المسيرة الرياضية الطويلة الأمد مروراً بالمخططات والبرامج الأسبوعية، الشهرية والسنوية طبعاً. لذلك اعتمد محتسوا الرياضة على تسمية هذه المخططات التدريبية بالدورات التدريبية القصيرة، المتوسطة والطويلة المدى، بحيث نطابق هذه التسميات بحسب طول الفترة الزمنية للمخطط أو البرنامج التدريبي، فإن كانت الفترة قصيرة سمي بدوري تدريبي قصير المدى وهكذا دواليك.

لكن ولحد الساعة يبقى هناك اختلاف طفيف بين أهل الاختصاص فيما يخص هذه التسميات، فمنهم من يوضح بأن الدوري الطويل المدى هو مخطط المسيرة الرياضية الذي يضم عديد الأولمبيات الرياضية ويأتي بعده المتوسط المدى الممثل بالمخطط المتعدد السنوات (مخطط أولمبي) والقصير المدى الذي يمثل مخطط السنة التدريبية وأصحاب هذا الرأي قلة، في الحين ترى مجموعة كبيرة من المختصين بأن هذه التسميات تصب ترتيباً على المخطط السنوي، المخطط الشهري والمخطط الأسبوعي.

ولكن برأيي وأنه حتى نتفادى هذا الاختلاف ونضعه في نطاق مفيد يخدم التسمية العلمية الرياضية أساساً، يمكننا العمل بالرأيين مع بعض بحيث تعطى لمخططات المسيرة الرياضية، المتعدد السنوات والخطة السنوية تسمية الدورات الطويلة، المتوسطة والقصيرة المدى ترتيباً في حالة الحديث عن برامج ومخططات تدريبية تفوق السنة، وتسمية المخطط السنوي، المخطط الشهري والمخطط الأسبوعي بالدورات الطويلة، المتوسطة والقصيرة في حالة التكلم عن برامج ومخططات تدريبية تساوي أو تقل عن السنة.

1. البرنامج التدريبي: كما سبق الإشارة إليه في المحور الثاني من المقياس فإن البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية المكونة للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو كافة الخطوات والعمليات التنفيذية المحددة لإنجاز وتحقيق الأهداف المسطرة في صورة أنشطة وتمارين رياضية تفصيلية.

فالبرنامج بحسب **علي فهمي البيك (2002)** هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وعاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، بمعنى أن حضور الخطة دون حضور برامج العمل التنفيذية هي عملية شكل ليس له مضمون.

يراه **عبد الحميد شرف (2002)** على أنه مجمل الخطوات التنفيذية لعملية تحقيق أهداف خطة تدريبية صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات مسخرة لهذه الخطة.

إذن وبصورة عامة نقول أنه أحد عناصر عملية التخطيط ككل يوضع لتحقيق هدف الخطة المعدة سابقاً، بحيث أنه يوضح كافة العمليات المطلوب تنفيذها مع مراعاة ميعاد بدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.

2. الأسس العلمية لبناء ونجاح البرنامج التدريبي: كي يصل البناء البرمجي التدريبي للنجاح يجب عليه أن يراعى الأسس التالية:

✓ أن يضمن الإعداد الكامل والمتكامل للرياضي من خلال تحديد هدفه وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه بدقة كبيرة؛

✓ أن يتلاءم محتواه مع الخصائص السنوية للرياضيين من حيث درجة نمو الأجهزة الحيوية، الفيزيولوجية والعصبية ويراعي الفروق والاستجابات الفردية للرياضيين؛

أن يوفق في الترتيب و الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته حسب درجة أسبقيتها ويضمن التنويع والاستمرارية في التدريب بحمولات تدريبية مضبوطة؛ (محمد حسن علاوي، 1994)

✓ أن تتجاوب محتوياته مع مبادئ التدريب كافة وتراعي الإمكانيات والهيكل الرياضية المتوفرة؛

✓ أن يزيد من إقبال الرياضيين على الأداء وأن يعددهم عن الملل بما يضمن الاستجابة الكاملة

للمتدربين.

✓ أن ينمي لدى الرياضيين الثقة بالنفس وذاك بابتعاده قدر الإمكان عن التمارين الصعبة
الإنجاز خصوصا في مراحل التعلم الأولية.

✓ أن يتسم بالمرونة لتعديل محتوياته وفقا لما يستجد من مواقف وأن يكون قابلا للتطبيق
العملي.

3. الخطوات العلمية العملية لتصميم البرنامج التدريبي: إن أهم الخطوات الأساسية لتصميم المنهج
التدريبي تتلخص في النقاط الآتية:

- ✓ معرفة النشاط الرياضي التخصصي معرفة تامة ومفصلة؛
- ✓ إجراء الاختبارات التقنوبدنية والمقاييس النفسوذهنية لتحديد مستوى اللاعبين بأكثر دقة؛
- ✓ تحديد المستوى الرياضي المراد الوصول إليه وتبويبه حسب عناصر أساسية مع ضبط الوقت
اللازم لأحداث التغييرات المستهدفة في المستوى الرياضي؛
- ✓ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي والزمن الكلي للتدريب من البداية إلى النهاية؛
- ✓ تقسيم أزمته كل إعداد رياضي على المحتوى الفني للبرنامج وفقا لأولويات التدريب؛
- ✓ تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل ومعدلات تكرار تنفيذ كل
محتوى تدريبي؛ (عبد الحميد شرف، 2002)

✓ تحديد نوعية ومناهج التدريب الأكثر مواءمة من المناهج التدريبية المعروفة بحيث تخضع
عملية الاختيار لعدة عوامل نذكر منها (هدف التدريب، عدد الرياضيين وقابلياتهم التكيفية للتدريب،
مكان التدريب وإمكانياته المطلوبة)؛

- ✓ اختيار الطرائق والأساليب المستخدمة لتنفيذ أنواع التدريب المختارة؛
- ✓ تحديد المساعدات اللازمة ووسائل الإيضاح السمعية والمرئية التي يحتاج إليها التدريب مع
تكليف أعضاء الطواقم الفنية، الطبية والمساعدين كل بمهامه؛

✓ ضبط هياكل ومعدات التدريب وتحديد المعايير والمقاييس المستخدمة في تقويم وتعديل محتويات التدريب مستقبلا.

4. محتويات البرامج التدريبية المعتمدة في تطوير الحالة التدريبية للرياضي: تطوير الحالة التدريبية للرياضي يتطلب وضع برنامج تدريبي ذو محتويات تدريبية مقسمة على نوعين من التمارين البنائية الرياضية وهما:

1.4. التمارين البنائية العامة: تعد القاعدة الأساسية للتحضير في كافة النشاطات الرياضية، بحيث تنعدم بها حركات النشاط الرياضي التخصصي وهي تعمل على:

- ✓ تحسين عمل الكفاءات الوظيفية العامة (القلب والدورة الدموية والتنفس)؛
- ✓ تحسين قدرة التوافق العضلي والعصبي من إتقان للأداء الحركي وسرعة في دقة التصرف؛
- ✓ تحسين العلاقة بين عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود البدني وتكيف الأجهزة الحيوية معها تحسبا لقدرة تطبيق التمارين المقبلة رغم زيادة تدرج حملتها؛
- ✓ التنمية المتكاملة لقدرات المجموعات العضلية العامة الضرورية لأي ممارسة رياضية؛
- ✓ تطوير السمات الشخصية للرياضي وصفاته الإرادية. (قميني حفيظ، 2011)

2.4. التمرينات البنائية الخاصة: هي تلك التمارين التي تتشابه حركاتها وتقنياته مع الحركات والتقنيات الرياضية التخصصية المؤداة في المباراة، لذلك فهي تعتبر وسيلة الإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي والوسيلة المباشرة لتطوير الحالة التدريبية للاعب وفقا لمتطلبات المنافسة حيث أنها تعمل على:

- ✓ تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس؛
- ✓ إتقان الأداء الحركي للنشاط الرياضي الممارس وتوجيه الأداء في أوجه مختلفة من التنفيذ.

وتنقسم التمارين الخاصة إلى تمارين غرضية وتمرين منافسة بحيث أن الاختلاف الأساسي بينهما يتمثل في نوع المجهود (تمارين أم لعب) وشدة وحجم المؤثرات الحركية.

- **التمارين الغرضية:** أو ذات الغرض (الهدف)، تؤدي بغرض التدرب على أداء حركات مشبهة لحركات المنافسة ويكون الغرض منها هو تنمية عناصر تقنوبدينية أو خطوية محددة.
- **تمارين المنافسة:** تعني مختلف التمارين التي تؤدي في مواقف اللعب الحقيقية بحيث أنها تعمل على ربط عناصر مكونات الحالة التدريبية بظروف المنافسة الفعلية.

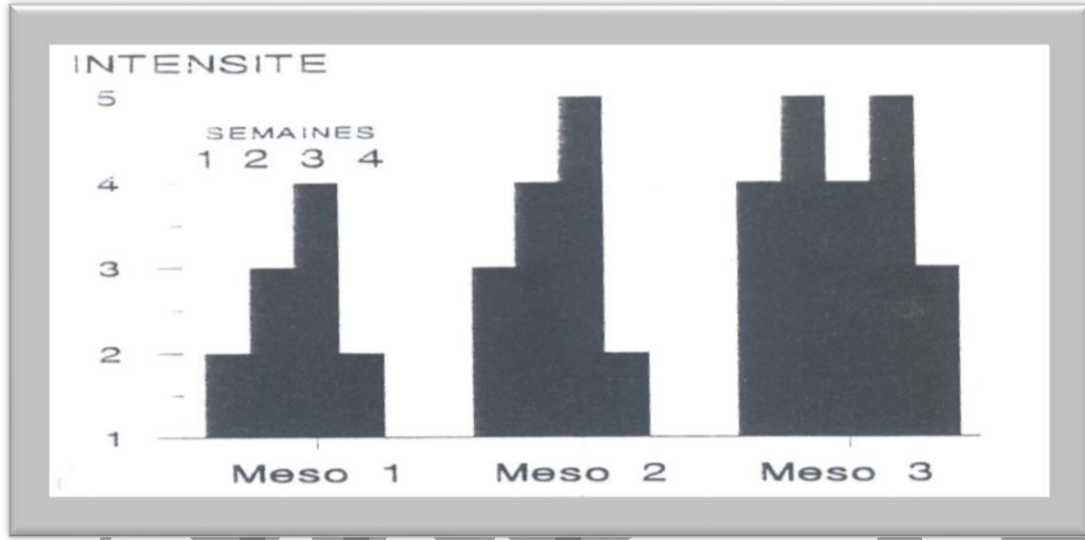
5. برمجة وتخطيط الدورات التدريبية المرحلية:

1.5. **تخطيط وبرمجة الدورات التدريبية الشهرية (Miso-cycle):** يقصد بها دورة الحمل الفترية التي تدخل ضمن نطاق البرمجة السنوية (Macro-cycle)، وهي عبارة عن تكوين متناسق من الدورات التدريبية المتوسطة المدى المنظمة لمرحلة تدريبية واحدة متكاملة من الإعداد نسبياً داخل تخطيط الموسم التدريبي ككل.

وبالتالي فإن الدوري السنوي الطويل المدى يضم مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة المدى التي يحدد لكل دورة منها أهداف جزئية تختص بها مع هيكله حملاتها التدريبية بدناميكية مميزة لكل دوري متوسط المدى على حدى وأيضاً ارتباطاً بالموقع الزمني للدوري المتوسط في الدوري التدريبي السنوي.

وبذلك تمثل الدورة المتوسطة المدى جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة وبشدة متدرجة على مدار السنة التدريبية بحيث تحتوي كل دورة متوسطة على عدد من الدوائر التدريبية الأسبوعية في حدود (03 إلى 06) دوائر تدريبية أسبوعية حسب Raphael Leca (2018)، وفي الغالب يكون مشكلاً من 04 دورات تدريبية قصيرة المدى وهذا ما نسجله في كثير من الفعاليات الرياضية التي تركز على برمجة ثلاث دوائر قصيرة المدى مميزة بزيادة تدريجية لحمولاتها التدريبية تأتي بعدها دورة تدريبية في الأسبوع الرابع تمتاز بخفض الحمولة التدريبية بها، فمثلاً بالنسبة لمرحلة التحضير الخاص (دوري متوسط المدى) يمكننا اعتماد ثلاث دورات قصيرة ذات حمولة عالية ودورة قصيرة ذات حمولة منخفضة.

وأثناء وضع الدوري التدريبي الشهري يجب على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار عملية الاسترجاع من خلال العمل على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ويكون جاهزا لزيادة لتزايد حمولات الجهد والتمارين التي ستنفذ من قبل اللاعبين في الثلاث أسابيع الموالية.



الشكل رقم (01): نموذج تدرج دوريات متوسطة المدى ارتباطا بعدد الأسابيع وشدة الحمولة التدريبية المطبقة حسب Platonov. V.N (1984).

2.5. تخطيط وبرمجة الدورات التدريبية الأسبوعية (Micro-cycle): تسمى الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الأسبوعية، وهي النوع الأكثر استعمالا في الوقت الحالي بحكم انتشاره الواسع، إذ أنه يسري على جميع الألعاب الرياضية، وهي دورة تدريبية ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي يمتد من 3 إلى 4 وحدات تدريبية أسبوعيا لدى الشبان مثلا ومن حدود 8 إلى 10 حصص أسبوعيا في المستوى العالي، بمعنى أن عدد وشدة حصصها الأسبوعية يكون بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس، هدفها التدريبي، مستويات الفريق والرياضي ومكانتها في البرمجة التدريبية بالدورة التدريبية المتوسطة المدى.

أ. أنواع الدوري القصير المدى وعوامل هيكلتها:

- للدورات التدريبية قصيرة المدى عدة أنواع نذكر من ضمنها التي أوردها (2018) Raphael Leca وهي:
 - دوري العودة والرجوع (microcycle de reprise): يمتاز بحمولات تدريبية ضعيفة، ويأتي كأول أسابيع التدريب المبرمجة في الدوري المتوسط المدى بهدف إعادة اكتساب الرياضي لقابليات التدريب والتكيف مع الحمولات وتحضيراً لتمرنه على حمولات أكبر في الأدوار التدريبية المقبلة.
 - دوري التنمية والتطوير (microcycle de développement): يحضر بعد التحضير المبدئي العام للرياضي حيث تزداد خلاله الحمولات التدريبية تدريجياً كوننا قد نبرمج دوري أو دورين من شاكلته وراء بعضهما البعض، يهدف إلى تنمية صفات وقدرات التفوق الرياضي لدى اللاعب.
 - دوري ما قبل المنافسة (microcycle d'affutage ou de précompétition): يأتي قبل الدخول في المنافسات الرسمية، تتناقص خلاله حمولات التدريب حتى نمكن الرياضي من الاستعداد الجيد لخوض المباريات وحضوره بكامل طاقاته وقدراته الرياضية.
 - الدوري التنافسي (microcycle de compétition): يبرمج طوال الأسابيع التنافسية ويهدف إلى تحضير الرياضي للمقابلات المبرمجة من خلال حصص تدريبية هادفة وبتمارين بنائية غرضية وتنافسية.
 - دوري الاسترجاع (microcycle de récupération ou régénération): يهدف إلى استعادة الطاقات والإمكانات، نبرمجه سواء بعد الدورات التنموية أو بعد نهاية الدورات التنافسية. ومن خلال هذه الأنواع يتطلب من المدرب اختيار نوع الدورة المناسبة طبقاً لهدفه الموضوع والمراد تحقيقه ومكان الدورة خلال موسم التدريب.
- وقد تكلم ماتيفيف (1980) عن أهم العوامل والشروط المحددة لتركيب الدورة التدريبية الصغرى والمتمثلة في أنظمة حياة الرياضي وتكيفاته الوظيفية اتجاه الأحمال التدريبية، عدد الوحدات التدريبية الواجب برمجتها وموقع دورة التدريب القصيرة في النظام العام من خطة التدريب المتوسطة والطويلة المدى، حيث أن مراعاة ذلك يمكن من توزيع الحمل التدريبي بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة في الحمل لغرض ضمان وتطور مستوى الصفات الرياضية وتجنب حالات التعب والإجهاد، فيكون توزيع الحمل ضمن هذا النوع من الدوائر التدريبية على شكلين إما متدرج أو تصاعدي.

جامعة أم البواقي.. السنة الثانية ليسانس تدريب... مقياس: البرمجة والتخطيط في التدريب الرياضي... أستاذ المقياس: د. قميني. ح
المحور الرابع: برمجة الدورات التدريبية المرحلية.

وفي هذا النطاق وبموجب هارا (1986) فإن التجارب الميدانية أثبتت بأن قابلية التحمل لدى الرياضي تزداد مع الزيادة التدريجية المنهجية في حجوم وشدات التدريب الأسبوعية المبرمجة على مدار الدوري التدريبي الطويل المدى.

ب. مؤشرات التخطيط والبرمجة الأسبوعية: مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي سيوجه حصص التدريب خلال الأسبوع، فهي وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها دوريا ومن أهم هذه المؤشرات نجد:

- ✓ مؤشرات حمل وكثافة التدريب: تتمثل في عدد أيام التدريب والمنافسة، حجم ساعات التدريب المبرمجة ونسبه على مكونات التفوق الرياضي (هدف بدني، تقني تكتيكي ونفسوذهني)، بالإضافة إلى تحديد موضع وعدد الشدات التدريبية المرتفعة والعالية خصوصا.
- ✓ المؤشرات التنافسية للفريق أو الرياضي: تتمثل في عدد المنافسات المبرمجة (رسمية، تحضيرية) والنتائج المحصلة أثناءها، تركيبة الفريق من جانب عدد اللاعبين وسنهم والاختيارات الممكنة في كل منصب. (حسن السيد أبو عبده، 2001)

فترة التدريب في الخطة السنوية إعداد عام إعداد خاص قبل المنافسة المنافسات الانتقالية

التاريخ:

استمارة تدريب اسبوعية

اليوم	مرفق الوحدة التدريبية	الوقت البدائي	الوقت الفعلي	الوقت التخطيطي	الوقت الفعلي	التعبية وتعبين الوسائل	وسائل الاستشفاء والتجهيز
الأحد							
الاثنين							
الثلاثاء							
الأربعاء							
الخميس							
الجمعة							
السيبت							

يتم ملء الاستمارة الاسبوعية قبل مباشرة التدريب

الشكل رقم (02): نموذج استمارة تدريب أسبوعية.

3.5. تخطيط وبرمجة الوحدات التدريبية اليومية (unité d'entraînement): هي أصغر نواة أو جزء في البرمجة التدريبية حيث أنها تشكل الأساس البنائي في التخطيط والتدريب الرياضي كونها تعد بمثابة الوسيلة الأولى والنهائية لتحقيق أهداف الخطة العامة في كامل مراحلها وفتراتها، تتراوح مدتها الزمنية بين 65 إلى 130 دقيقة بحسب سن، مستويات الرياضي ونشاطه التخصصي وتقسم إلى ثلاث مراحل هي: المرحلة التحضيرية، الرئيسية و النهائية.

أ. المرحلة التحضيرية: تهدف إلى تهيئة الرياضي من الناحية النفسوبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب من خلال رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء الجسم بصورة عامة، بحيث يراعي المدرب خلالها التدرج في عملية الإحماء تفاديا لإصابة الرياضيين وعدم وصولهم إلى الجهود البدنية المسطرة كهدف للحصة، وتتراوح مدته بين 10 إلى 25 دقيقة تقسم بين إحماء عام وإحماء خاص.

ب. المرحلة الرئيسية: تعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية حيث ترمج بها التمرينات الأساسية الموجهة لتحقيق الهدف الرئيسي للحصة ارتباطا بمختلف مكونات التفوق الرياضي، تدوم فترتها بين 50 إلى 90 دقيقة حسب مؤشرات البرمجة الأسبوعية.

ج. المرحلة النهائية: تهدف إلى عودة الرياضي إلى حالته الطبيعية الابتدائية بعد تطبيقه لمجهودات عالية الشدة في الجزء الرئيسي حيث أن محتوياتها تتمثل في مجمل تمارين الاسترخاء والألعاب الترويحية لفترة زمنية تصل بين مرحلة القسم الختامي 10 إلى 15 دقيقة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

تجدر الإشارة أن برمجة الحصة التدريبية اليومية تستوجب من المدرب السهر على:

- الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية المختصة بنشاطه الرياضي التخصصي؛
- معرفة كل مستحدثات المنافسة التخصصية من مستويات، نتائج وترتيب وقوانين.. الخ؛
- التحضير الجيد لمضمون الحصة من قبل وتقييم تحقيق أهدافها مباشرة بعد تطبيقها؛
- معرفة استجابات وتكيفات رياضييه مع الأهداف المسطرة باستخدام طرق الملاحظة والمتابعة اليومية؛
- وضع سجل خاص لمستويات رياضييه يتضمن معلومات دقيقة عن درجات تطوره وبرمجة حصص أو تمارين إضافية إن اقتضت الضرورة لمن لم يتمكنوا من تطوير قدراتهم خلالها.

6. أشكال التخطيط الفردي وتخطيط المجموعات: بالنظر إلى آخر نقطة من واجبات المدرب والتي تؤكد على ضرورة التقييم المستمر لمستويات تعلم وتطور رياضييه ارتباطا بالأهداف المسطرة، وبحكم أن هذه المستويات ستختلف بين رياضي ورياضي آخر وبين مجموعة منهم مع مجموعة رياضيين أخرى يتوجه التدريب الرياضي الحديث إلى تخطيط وبرمجة تدريبات أخرى غير المسطرة في البرمجة التدريبية السنوية، هذه التدريبات تعرف بتدريبات المخططات والبرامج الفردية وتدريبات مخططات وبرامج الفرعية.

لو نتكلم عن كرة القدم مثلا، فإن هذا النوع من التخطيط وبالأخص التخطيط التدريبي الفردي منه يوضع استجابة لحالات العودة من الإصابة أو العقوبة أو التحاق لاعب جديد، وحب أخذ بعين الاعتبار بسبب خاصية اللاتجانس بين مستويات التفوق الرياضي الفردي وبحكم أن التخطيط التدريبي الجماعي لا يكفي لوحده لتغطية كل المتطلبات الفردية للرياضيين.

كما يمكن للمدرب دمج لاعبين أو ثلاثة مع بعضهم البعض في شكل مجموعات صغيرة متجانسة المستوى ولها نفس الاحتياجات والأهداف المنتظرة، وبالتالي نكون قد مررنا إلى تدريب مجموعة انطلاقا من مخطط التدريب الفردي. (حنفي محمود مختار (1980)، ثامر محسن (1988))

عموما هذا النوع من المخططات التدريبية يكون في حصص صباحية ذات فترة زمنية تصل بين 45 إلى 60 دقيقة، يستهدف تنمية القدرات البدنية المتمثلة في القوة والسرعة والصفة المركبة عنهما (القوة المميزة بالسرعة) كون أن هذه الصفات تكتسب بسرعة وتفقد بسرعة أكبر بالإضافة إلى التدريبات التكنولوجية بحسب مناصب اللعب.

المراجع العربية والأجنبية:

- **ثامر محسن (1988):** أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- **حسن السيد أبو عبده (2001):** الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر.
- **حنفي محمود مختار (1980):** الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- **مفتي إبراهيم حماد (2001):** التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
- **عبد الحميد شرف (2002):** البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، ص 74 و 113.
- **علي فهمي البيك (2002):** المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، ص 143.
- **قميني حفيظ (2011):** مساهمة في تحديد المستويات المورفوبدنية والتقنية لشبان كرة القدم بالشرق الجزائريين ترقباً للانتقاء - دراسة فئة الأصغر 13 إلى 14 سنة بمنطقة الشرق الجزائري - ، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- **هارا (1986) :** أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق.
- **Matveiev. L.P (1980) :** Les bases de l'entraînement, Vigot, Paris.
- **Platonov. V.N (1984) :** L'entraînement sportif : théorie et méthodologie, Editions Revue EPS, Paris.
- **Raphaël Leca (2018) :** La planification de l'entraînement sportif, cours (UE31), STAPS Univ Le Creusot, France, P 02, septembre 2018