

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: السنة الثانية ليسانس

المادة: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

الموسم الجامعي: 2026/2027

الأستاذ الدكتور: حجاب عصام

محاضرة (01): ماهية التدريب الرياضي (مدخل إلى علم التدريب الرياضي)

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي منذ القدم الوسيلة الأساسية لتحديد جاهزية مختلف جوانب التحضير البدني، و التقني و الخططي و النفسي حيث أنه يحتل حيزاً مهماً في تحديد مستويات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم و هاته لا تتحقق إلا بواسطة تأقلم على أعلى مستوى لقدراتهم الوظيفية، التي تمر حتما بعملية التدريب الرياضي و ما يتطلبه من عمليات و واجبات وفق تخطيط منهجي متقن للأهداف التدريبية و ذلك بمراعاة مراحل التحضير و فتراته المختلفة من أجل بلوغ التنافس في أحسن درجات التأقلم.

1- التدريب الرياضي:

1-1- تعريف التدريب الرياضي:

اختلف التدريب الرياضي باختلاف التوجهات الفكرية و السياسية للمدارس الشرقية و الغربية و ذلك من حيث الأهداف و المبادئ و الأسس، باعتبار الرياضة عموماً و التدريب الرياضي خصوصاً مرتبطاً تماماً بالتقدم الهائل في مختلف المجالات و من هنا تتضح المفاهيم المتعددة للتدريب الرياضي لغوياً و اصطلاحاً.

1-1-1- التعريف اللغوي:

يرى البعض أن كلمة التدريب Training مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere ويعني يسحب أو يجبر.

- و قد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية و كان يقصد به قديماً سحب أو جذب الجواد من مرتبط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات.
- و بمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training نقلاً عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي حيث شمل مفهومه و معناه القديم الكثير من التعديل و التهذيب.
- و في اللغة العربية يقال درّب فلاناً بالشئ و علمه و فيه عودّه و مرّنه و يقال درّب البعير أي أدبه و علمه السير في الدروب.

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

- قام علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى و مفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم و تجاربهم و مبادئهم و اتجاهاتهم الفلسفية المتعددة، فقد عرفه:
- **هارا Harra:** " التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل و الإنتاج و الدفاع عن الوطن."
 - ويضيف أيضاً Harra عن Roder بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للمستويات الرياضية العالية.
 - **مارتن Martin:** " التدريب الرياضي و بصفة عامة هو التقدم و السير المنهجي الذي ينتج أو يحدث تغيرات و تعديلات في الصفات البدنية و الحركية و المعرفية و العاطفية."
 - **ماتيفيف Matveiv:** " التدريب الرياضي يفهم من مضمونه على أنه التحضير البدني و التقني، الخططي، العقلي، العاطفي و النفسي للرياضي بمساعدة التمارين البدنية المحددة بدقة، هذه

الفكرة تعطينا في كل مرة إمكانية التطور و التحسن التصاعدي، و كذلك التدريب في الرياضة المدرسية و الرياضة العلاجية بالإضافة إلى التحسسات النظامية و التدريجية للقدرة الإتقانية " .

- **كارل Carl:** " هو حركة مركبة منفذة بأثر منظم و متخصص على مستوى الإتقان الرياضي، و قدرة الإتقان المثالية في وضعية الإثبات أثناء التنافس".

- **بلاتونوف Platonov:** " عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية " .

- **ياكولوف Iakoulev:** " أثر التدريب على فيزيولوجية الجسم " فهو عبارة عن مجموعة من التغيرات الوظيفية و التركيبية و البيوكيميائية الموجبة التي تحدث في الجسم من خلال العمل العضلي المتكرر و المتصاعد.

- **مفتي إبراهيم حماد:** " التدريب الرياضي العلمي الحديث هو تلك العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف إلى نشأة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة " .

- **عصام عبد الخالق:** عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية و القواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس و ذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية و مهاراته الحركية و إمكاناته الخططية و قدراته العقلية و زيادة الدوافع النفسية و تطوير سماته الشخصية و الإرادية.

- **مروان عبد المجيد إبراهيم:** التحضير العام للرياضي جسمياً و تكتيكياً و عقلياً و نفسياً و تربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد و بهذه يكون التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح و الاجتماع و الفلسفة و الميكانيكا،..... إلخ و العلوم الإنسانية كعلم النفس و الاجتماع و التربية.... إلخ) تهدف إلى إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته و إمكانياته و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و يمارسه بمحض إرادته.

- **وجدي مصطفى الفاتح:** هو عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثر المبرمج و المنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته للأداء.

و بالتالي فإن عملية التكميل الرياضي المشار إليها تنقسم إلى قسمين أحدهما لرفع استعداد الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التربوي و تنمية الصفات الإرادية و ثانيهما لرفع قدرة الرياضي على الإنجاز من حيث الإعداد البدني و الفني و الذهني و ترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة تسمى التمرينات البنائية العامة و الخاصة، تمرينات المنافسة و تمرينات الراحة الإيجابية.

- **بسطويسى أحمد:** إعداد الرياضي للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى، و يضيف على أنه إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً، عقلياً، نفسياً، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب.

- **هولمان Hollmann و هايتنجر Hettinger:** التدريب الرياضي عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة هادفة يشترط أن تصل شدتها إلى حد معين يختلف من فرد لآخر، حتى يمكن أن تصاحبها عمليات الاستشفاء و التكيف المستهدفة في أجهزة الجسم المختلفة (تكيف عضوي و وظيفي)، و تهدف في النهاية لرفع المستوى الرياضي.

2- خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية البدنية و الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية البدنية و الرياضية المدرسية أو النشاط وقت الفراغ أو النشاط الترويحي و من أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

1-2- التدريب الرياضي يشكل أساس رياضة المستويات و البطولات العالية:

الغرض من النشاط الرياضي هو تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في المنافسات الرياضية المختلفة بالسعي إلى تنمية و تطوير كل الصفات البدنية.

2-2- التدريب الرياضي يعتمد على المعارف و المعلومات العلمية:

التدريب الرياضي يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية و الإنسانية كالطب الرياضي و الميكانيكا الحيوية، و الفسيولوجيا و علم التشريح و علم النفس و التربية و علم الاجتماع الرياضي، فرغم الإمكانيات الوراثية و الموجهة إلا أن الوصول إلى المستويات العالية تمر حتما بالتدريب العلمي.

2-3- التدريب الرياضي عملية تربوية:

إن عملية التدريب نشاط تربوي ذات صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى و العمر أو الجنس، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف بدوره عن تدريب اللاعب الدولي كما يختلف تدريب الذكور عن الإناث، كما تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقاً لمركزه لما يتطلبه من إمكانيات بدنية و مهارية ما يستلزم لبرنامج تربوي و زيادة محددة بدقة.

2-4- التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار:

التدريب الرياضي ليس هو نشاط لفترة أو موسم محدد، هذا يعني أن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب الاستمرار في التدريب طوال أشهر و مراحل السنة التدريبية منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء حتى الوصول لأعلى مستويات الإتقان دون توقف حتى اعتزال اللاعب.

1-2-5- التدريب الرياضي يفرض نمط الحياة الرياضية:

يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته كنظام حياته اليومية و التغذية و النواحي الصحية بصورة تساهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد لأعلى درجة ممكنة.

2-6- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

إن شخصية و فلسفة المدرب تلعب دوراً هاماً حيوياً في التأثير على شخصية اللاعب و بالتالي على درجة تحقيق أهداف الرياضة إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية و التربوية التي تساهم في تربية اللاعب تربية شاملة متزنة و تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات.

2-7- التدريب الرياضي عملية متكاملة:

تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الناحية البدنية، الخططية، الذهنية، الخلقية، المعرفية، كلاً متكاملاً متجانساً، يهدف لوصول اللاعب و الفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية و تحقيق أفضل النتائج.

2-8- التدريب الرياضي يعتمد في نتائجه على الامكانيات المستخدمة:

لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية، بل تتعداها إلى سعة دائرة الإمكانيات من المعامل الرياضية و القاعات لتحقيق جوانب التخطيط و الإرشاد و توجيهه فكلما اتسعت دائرة الأجهزة و الأدوات و الإمكانيات المستخدمة كلما سهلت وضعية الوصول إلى المستوى العالي من أهداف التدريب الرياضي.

2-9- التدريب الرياضي عملية متكاملة بين التخطيط و التطبيق و القيادة:

إن عملية التدريب كنشاط يقوم على مبادئ عملية و مؤهلات فردية و قدرات مادية توفر توجيه دقيق لها في التخطيط، لتبدأ عملية التطبيق و القيادة التي تعتمد على المعطيات المعرفية و القدرات الوظيفية للاعبين و المدرب بحيث لا يمكن الفصل بين التخطيط و التطبيق باعتبار تكاملها.

2-10- التدريب الرياضي نشاط لا يهمل الخبرة:

بالرغم من أن عملية أو نشاط التدريب الرياضي يعتمد على الأسس و المبادئ العلمية إلا أنه لا يلغي دور الخبرة باعتبارها مكاسب معرفية تساهم في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات ممكنة بالإضافة إلى المعطيات التقنية.

2-11- التدريب الرياضي عملية تربوية ضد الاستعمال اللامشروع:

يعتمد التدريب الرياضي على الأسس و القواعد العلمية و لا يترك مكاناً للنشاطات الاخلاقية و المضرة بالصحة فالتدريب الرياضي ينبذ كافة الوسائل الغير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو

مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها فمن خلال سرد لأهم خصائص التدريب الرياضي تتضح التوجهات البنائية الإنسانية الهادفة أولاً إلى سلامة الرياضي وإعداده كمواطن صالح و كفرد منتج و هي أسمى أهداف التربية البدنية و الرياضية ليتضح جلياً تكامل النشاط البدني والممارسة و التدريب الرياضي.

و هناك من يضيف على أنه:

- يشمل التدريب الرياضي القياسات و الاختبارات و المنافسات من أجل الوقوف على حريات التدريب و فائدته و تطوره من أجل الوصول إلى نتائج أفضل و انجاز أحسن.
- يتم تحت قيادة إشراف دقيق و منظم يركز على برمجة بعيدة المدى.

3- أهداف و واجبات التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي بتوجهاته يهدف وفق واجبات متعددة إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات من التفوق الرياضي، و فيما يلي نحدد كل من الأهداف و الواجبات التربوية و التعليمية.

3-1- الأهداف والواجبات التربوية للتدريب الرياضي:

تتضمن الواجبات و الأهداف التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تهدف إلى تطوير و زيادة السمات الخلقية و الادارية و غيرها من مختلف الخصائص و الملامح الأخرى للشخصية، و تشمل الواجبات و الأهداف التربوية لعملية التدريب الرياضي ما يلي:

- تربية النشأ على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
- تشكيل مختلف دوافع و حاجات و ميول الفرد و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن، و ذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تساهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
- تربية و تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن و الأخلاق و الروح الرياضية و التوجهات الإيجابية في المعاملة اليومية.
- تربية و تطوير الخصائص و السمات الإرادية كسمة المثابرة، ضبط النفس، الشجاعة، و الجرأة و سمة التصميم و الدافعية الموجهة نحو تحقيق الأهداف.
- التعود على القيادة و التبعية و احترام الآخرين: ينمي في الشخص عنصر القيادة و الشجاعة في اتخاذ القرارات و تحمل المسؤولية مع مراعاة آراء الآخرين و احترام نظرهم و الأخذ بها إذا كانت على صواب.

3-2- الأهداف والواجبات التعليمية للتدريب الرياضي:

تتضمن الأهداف و الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات و مهارات و معلومات و معارف الفرد الرياضي و تشمل أهم الواجبات و الأهداف التعليمية لعملية التدريب الرياضي ما يلي:

- التنمية الشاملة و المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة و المداومة و السرعة و الرشاقة و المرونة و العمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
- تعلم و اتقان المعارف الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.
- تعلم و اتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
- اكتساب المعارف و المعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي و من النواحي الخطئية و من طرق التدريب المختلفة و النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و من القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية.

و ما يمكن استخلاصه أن من أهم الواجبات و الأهداف التعليمية و التربوية للتدريب الرياضي هي عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجبات معينة، و هذه العمليات تتضح فيما يلي:

أ- التخصص في الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالمداومة و القوة، السرعة، الرشاقة، و المرونة.

ب- الإعداد أو التحضير المهاري و الخططي:

يهدف الإعداد المهاري أو الخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غرض المنافسة الرياضية و محاولة إتقانها و تثبيتها، و يكون وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية.

ج- الإعداد أو التحضير المعرفي النظري:

يهدف الإعداد أو التحضير المعرفي النظري إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف و المعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات و المعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية و بذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

د - الإعداد أو التحضير التربوي النفسي:

يهدف التحضير التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية و النفسية كالميول و الانتماء و المسؤولية و القيادة السديدة من أجل الوصول إلى المستويات العليا من الإتقان الرياضي. هذه العمليات الأربعة يجب النظر إليها على أنها مكونات مرتبطة بعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي مع ارتباطها بأهداف و واجبات معينة مسبقاً وفق التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضيين و الفرق إلى أعلى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

4- عمليات التدريب الرياضي:

من أهداف التدريب الرياضي الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الإتقان الرياضي و تحقيق أفضل النتائج التنافسية و ذلك لا يكون إلا باتباع تسلسل عمليات التدريب الرياضي و المحددة في نوعين رئيسيين هما:

4-1- عمليات القيادة الفنية و الإدارية أو ما يسمى بعمليات القيادة المستترة:

و هي كافة العمليات المرتبطة بالتخطيط الطويل و المتوسط و القصير المدى و التنظيم حتى وحدة التدريب، و يطلق عليها اسم المستترة نظراً لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب و تتمثل هذه العمليات في:

أ- عمليات التقييم و الاستكشاف:

يتمثل غرضها في الوقوف على القدرات و مستويات اللاعبين و الوصول للقواعد المعرفية الأساسية التي تمكن من تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي، كما تتمثل في تحليل القدرات المختلفة للاعبين و مستوياتهم و إجراء الدراسات التابعة لمستويات اللاعبين و المنافسين و تحليلها و إجراء الدراسات المقارنة.

ب- عمليات التخطيط الرياضي:

تتمثل في استخدام عمليات التقييم و الاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن بالإضافة إلى وضع خطط تدريب طويلة و متوسطة و قصيرة المدى و طبقاً للقدرات و المستويات التنافسية في ضوء تنبؤ محسوب.

ج- عمليات تنظيم الأجهزة الفنية:

يكن غرضها في تحقيق أفضل فاعلية الاتصال و التفاعل بين الأجهزة الفنية و الإدارية و إدارات الأندية أو الاتحادات من جهة و اللاعبين من جهة أخرى، زيادة في وضع الهياكل المناسبة و تحديد نظم الاتصال و وضع اللوائح اللازمة لكافة العلاقات التنظيمية.

4-2- عمليات القيادة الفنية التطبيقية أو يسمى بعمليات القيادة الظاهرة:

و هي كافة العمليات التطبيقية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية و التي يقوم بها المدرب في الملاعب أو القاعات الرياضية كما تسمى عمليات قيادة فنية ظاهرة نظرا لأنها تكون واضحة للأفراد و المتابعين لعمليات التدريب الرياضي و تتمثل فيما يلي:

أ- عمليات القيادة التربوية:

يتمثل غرضها في تحقيق الأهداف السامية للرياضة و التدريب الرياضي و تسير جنباً إلى جنب مع العمليات القيادية الفنية الأخرى، و هي العمليات التعليمية و التربوية و الإرشادية كما تتمثل في تطبيق أساليب بث الاتجاهات الإيجابية و الميول البناءة و السمات الخلقية النافعة للمجتمع و المثل العليا.

ب- عمليات القيادة التعليمية:

يتمثل غرضها في تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة و الخاصة للرياضة التخصصية و تعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية و خطط اللعب و تعلم أساليب التفاعل النفسي و الاجتماعي الملائم مع مواقف التدريب و التنافس و تعلم المعارف الأخلاقية المعلوماتية الخاصة بالتنافس، و كذلك في تطبيق طرق التعليم المناسبة للمرحلة العمرية، و المستويات في كل مكون من المكونات البدنية و الخططية، النفسية، المهارية، المعرفية النظرية و الأخلاقية للاعبين.

من خلال التطرق للتوجهات العلمية للتدريب الرياضي عبر مسار تطبيقي علمي يتضح دور تكامل عمليات القيادة الفنية و الإرادية و التطبيقية للوصول إلى أعلى مستوي إتقان رياضي يسمح بالتنافس الرياضي عبر مراحل.

5- العوامل المساهمة في تطور التدريب الرياضي:

- هناك أمور كثيرة تساهم مساهمة فعالة في عملية التدريب الرياضي نذكر منها:
- النواحي النظرية التي تمد الفرد الرياضي بمعلومات عن النقط الفنية و الخططية وطرق وأساليب التدريب، وبعض النواحي الخاصة بتنمية القدرات العقلية للفرد الرياضي.
 - المباريات و البطولات سواء الداخلية أو الخارجية (محلية ... دولية).
 - مشاهدة المنافسات الرياضية ذوى المستوى الرفيع.
 - المناقشات المتعددة و المتنوعة التي تتم في اطار البحوث و الملتقيات و المناقشات.
 - الإطلاع على سجلات أو نشرات أو دوريات أو كتب ذات مواضيع تتعلق بعملية التدريب.
 - المناخ التربوي الذي يمكن أن يؤثر على الرياضي من النواحي الخلقية و التربوية و الثقافية كالمنازل و العلاقات الأسرية و المدرسة و هواياته و مجموعة أصدقائه... الخ.
- انتهى.

المراجع المعتمدة

- الحسنائي، أحمد يوسف متعب. (2014). *مهارات التدريب الرياضي*. كلية التربية الرياضية. جامعة بابل.
- البشتاوي، محمد حسين، و الخواجه، أحمد إبراهيم. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي* (ط. 2). دار وائل للنشر و التوزيع.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. دار السعادة للفكر العربي
- بسطويسي، أحمد. (1999). *أساسيات ونظريات التدريب الرياضي*. دار الفكر العربي
- عثمان، محمد. (2000). *الحمل التدريبي والتكيف*. دار الفكر العربي
- علاوي، محمد حسن. (1994). *علم التدريب الرياضي* (ط. 13). دار المعارف.
- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد. (2012). *التدريب الرياضي المعاصر*. دار الفكر العربي
- عبد الخالق، عصام الدين. (2005). *التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)* (ط. 12). منشأة المعارف.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة* (ط. 2). دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم*. مركز الكتاب للنشر.
- مروان، عبد المجيد إبراهيم، و الياسري، محمد جاسم. (2015). *اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي* (ط. 1). مؤسسة الورق للنشر و التوزيع.
- وجدي، مصطفى الفاتح، و السيد، محمد لطفي. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي*. دار الهدى للنشر و التوزيع.
- شحاتة، محمد إبراهيم. (2006). *أساسيات التدريب الرياضي*. المكتبة المصرية للطباعة و النشر.
- قشطة، عمر نصر الله. (2011). *المدرّب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة*. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- شغاتي، عامر فاخر. (2014). *علم التدريب "نظام تدريب الناشئين للمستويات العليا"*. مكتبة المجتمع العربي للنشر.

قلاتي، يزيد. (2019). محاضرات في مقياس محددات تنمية الصفات البدنية. السنة الثانية ماستر. تخصص التحضير البدني. جامعة أم البواقي.

<http://www.univ-oeb.dz/staps/wp-content/uploads/2019/01/محددات-تنمية-الصفات-البدنية-السنة-الثانية.pdf>

-Drissi, B. (2009). *football concept et Méthode*. Édition OPU.