

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا / ماجستير

التدريب التكراري والدائري

تقرير مقدم من قبل الطالبات

الماجستير

وهو من متطلبات مادة التدريب الرياضي

بإشراف

اً د سهاد قاسم سعید

۲۰۲۲م ع ع ع ع ع د هـــ

المقدمة:

يعد التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطورا واتساعا سريعا وقياسيا، وهذا ما استوجب من المدربين والمختصين في المجال بالإلمام بقواعد التدريب الرياضي ونظرياته وتطبيقاته الواسعة ، حيث يقوم التدريب الرياضي على أساس تطوير نتائج الرياضي وتحسينها والوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة لتحقيق الأداء الرياضي الجيد ، ويتم من خلال أسس ومبادئ علمية من خلال ارتباطه في اغلب العلوم الطبيعية والإنسانية والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث فيها لإرساء قواعد وقوانين التدريب الرياضي . ومن أهم هذه العلوم هو الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء) لذلك أصبح المدخل العلمي في تشكيل الأحمال التدريبية وتوجيهها نحو أهداف التدريب المبتغاة هو معرفة وتحديد أنظمة إنتاج الطاقة السائدة في أداء اللعبة أو الفعالية الرياضية أو عناصر الإعداد البدني فيها .

انظمة الطاقة والتدريب الرياضي

ان طرائق التدريب وأساليبها تتحدد طبقاً لنظام الطاقة السائد إثناء المجهود البدني وعليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسين هما . ()

١ - التدريب اللاهوائي :-

والذي يتضمن أداء تمرينات بدنية تتميز بالشدة القصوى أو دون القصوى ولمدى زمني قصير اقل من دقيقتين حيث يعتمد فيها إنتاج الطاقة على النظام اللاهوائي (Anaerobic system) بنسبة كبيرة . والذي يتمثل بالنظام الفوسفاتي (ATP-CP) والنظام اللاكتيكي (Lactic Acid) .

٢ - التدريب الهوائي : -

ويتضمن أداء تمرينات بدنية تتميز بالشدة المعتدلة إلى اقل من القصوى ولمدى زمني أكثر من دقيقتين تعتمد في إنتاج الطاقة على النظام الهوائي (Aerobic system) بنسبة كبيرة والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإنتاج الطاقة . وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الصفات البدنية إلى صفات وقدرات لا هوائية

١- أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية: المعارف ، ١٩٩٨ ،
 ص ٢٠-٠٠ .

تعتمد في تدريبها على أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية وأخرى هوائية تعتمد في تدريبها على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة .

وتشتمل أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية على تدريب الصفات والقدرات البدنية التالية ١٠.

١ - نظام الطاقة الفوسفاتي ويشتمل تدريب :-

- القوة القصوى الثابتة.
- القوة القصوى المتحركة.
 - السرعة.
- القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

٢ - نظام حامض اللاكتيك ويشتمل تدريب :-

- تحمل السرعة .
- تحمل القوة المتحركة .
 - تحمل القوة الثابتة .

ويشتمل نظام إنتاج الطاقة الهوائي على تدريب صفة التحمل العام أو التحمل الهوائي (Aerobic endurance) الذي يتطلب استمرار العمل العضلي لفترة طويلة تزيد عن خمسة دقائق .()

وفي تخطيط التدريب يفضل أداء التدريبات الهوائية بعد التدريبات اللاهوائية للاستفادة من خصائصها الفسيولوجية في عمليات الاستشفاء . كذلك إن الارتقاء بالقدرات والصفات البدنية اللاهوائية يجب إن يبنى على قاعدة واسعة من القدرات الهوائية والتي تشكل الأساس في بناء التكيفات الوظيفية المناسبة للانتقال بالأحمال التدريبية من الحجم التدريبي إلى تمرينات الشدة .

ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
 ۲۰۰۳ ، ص^{۱۵۰} .

٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : المصدر السابق ، ص٢٠٠٠ .

وتعتبر طريقة التدريب التكراري من الطرائق الهامة الأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) وتهدف إلي تطوير عناصر اللياقة البدنية ، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلي الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم .

تعريف طريقة التدريب التكراري:

إن طريقة التدريب التكراري هي من الطرائق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هذه الطريقة إلي إعادة تكرار مسافة محدده أو مسافات مختلفة لبعض المرات وبسرعة عاليه ، ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة قد تصل الي الحد الأقصى بمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل . ٥ وتهدف هذه الطريقة اساساً إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام نظام الطاقه اللاهوائي وخاصة كل من :

- ١ القوة القصوي .
- ٢- السرعة القصوي .
 - ٣- القوة السربعة.
 - ٤ القدرة الانفجارية

هذا بالاضافه إلى استخدامها في تطوير التكنيك الرياضي . (١)

٢- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى - تكنيك -تدريب -تعليم - تحكيم ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٠ ،
 ص١٠٠ .

۱- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط۱، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ۲۰۰۸، ص

تشكيل حمل التدريب (۱)

١ – شدة مثير التدريب:

تتحدد شدة مثير التدريب بالنسبة للأنشطة والتمرينات الخاصة بالركض والسباحة بالاضافه إلى تنمية القوة العضلية عند استخدام أحمال أضافية لوزن الجسم او بدون استخدامها ، وتصل شدة المثير بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل الخاص إلى (-9-0.1%) من الشدة القصوى إما بالنسبة لتمرينات القوة فتتراوح الشدة لكل تمرين من (-0.0%) من الشدة القصوى ويمكن الوصول إلى -0.0%.

٢ - حجم الحمل:

تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب علية تقليل التكرارات والتي تتراوح ما بين ٣ - ٦ تكرارات لكل تمرين سواء لتدريبات لسرعة او القوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات .

٣- فترات الراحة:

يجب إن تكون فترات الراحة بين تمرينات السرعة في حدود (١٥ –٤٥) دقيقة ، وتمرينات القوة العضلية ما بين (7 - 6) دقائق ويراعي إن تؤدى خلال فترات الراحة تمرينات تهدئة وإطالة ومشي .

ويرى الطالب بأن لا يوجد هناك راحه ثابتة بين التكرارات والمجموعات وانما يرجع ذلك الى نوع الرياضة الممارسة ونوع التمرين المستخدم ومسافته وزمن ادائه . والحالة النفسية للرياضي ومدى راحة القلب والجهاز العصبي المركزي .

٤ – زمن دوام مثير التدربب (١)

يختلف زمن دوام المثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لأخر ، فبالنسبة لتمرينات السرعة تتراوح ما بين (٢ -٣) ثوان وحتى ثلاث دقائق للمسافات المتوسطة ، أم بالنسبة لتمرينات القوة العضلية فلا تتعدى بضع ثواني .

٢- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : التجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، مؤسسة الوراق
 ٢٠٠٤ ، ص١٠٣ .

١- مهند البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ،
 ٢٠٠٤ ، ص ٢٧٠٠ .

مميزات طريقة التدريب التكراري ٥

1- يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى .

٢- تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الرياضي وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية ، الأمر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي .

٣- تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب
 ، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة .

ويرى احمد يوسف ١٠ ان هذه الطريقة التدريبية تتميز بالاتى :

- تستخدم هذه الطريقة شدة تدريبية (٩٥ -١٠٠٠%) من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة .
 - \mathbf{r} \mathbf{r} -
 - فترات راحة بين التكرارات (٣- ٤) الى ٤٥ دقيقة .

وتقسم طريقة التدريب التكراري على وفق المدى الزمنى للمثير التدريبي الي:-

- قصير المدى من (١٥- ١٢٠) ثانية
 - متوسط المدى من $(\Lambda-\Lambda)$ دقائق .
 - طوبل المدى من (۸- ١٥) دقيق

۱ – عبد الكريم المرجاني : مدى تاثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،۱۹۸۷ ، ص ۲۰۰ .

٢ - احمد يوسف متعب : مهارات التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ،
 ص٩٣-٩٣ .

الخصائص الفسيولوجية للتدربب التكراري (١)

"يؤدي التدريب بالحمل التكراري القصوي إلى أثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة ما بين (٩٠ - ١٠٠ %) من قدرة اللاعب ، وهذا ما يسبب عنة التعب المركزي ، وما ينتج عن ذلك من دين اوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات على العمل لاهوائياً ، وبذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي ، وزيادة الميتابولزم العضلي الناتج بالحمل التكراري القصوي يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كماً ونوعاً ، بالاضافه إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب إن تتوافر وبكميات مناسبة حتى لايحدث نتائج غير مرضية تبعاً لنقص تلك المواد الهامة للرياضي ، وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنة توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب التكراري القصوي فرصة اكبر لتنمية كل من عنصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة القصوى " .

١- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب يالرياض ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص٢١٥-٣١٥ .

وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري

يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفتري منخفض ومرتفع الشدة في التدريب البليومتري ، ومن أمثلة تلك الوسائل . التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات نوضحها في ما يلي :

أولا: التدريب البليومتري (١

يمكن استخدام التدريبات البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة مثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية (٩٠)% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب تصل إلي (٩٠-١٠٠) من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة القصوى لذلك تطول فترة الراحة حتى تصل في حدود (٥٠-٤) دقيقة وهذا بالنسبة لتمرينات السرعة أما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود (-٣-٤).

ثانيا: التدريب الدائري ٧

يتميز التدريب الدائري بحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال والصدرية ذات الأحمال الحديدية وأكياس الرمال عند تنمية القوة العضلية . وبذلك ينصح كل من كريستوف فينتكوف وبيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات ، والتي قد تصل إلي (٣-٢ د) عند استخدام شدة في حدود (٩٠ %) أما إذا زادة الشدة عن ٩٠ % فيجب إطالة الراحة إلى (٥-٣ د) كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى ١٠٠ % عند تدريبات القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوبا ايجابيا في تنمية القوة القصوى والقوة المميز بالسرعة والانفجارية من تأثير ايجابي على مستوى السرعة .

٢- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهر ، ٢٠٠٨ ، ص٣١٣ .

۱- أحمد عربي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ ، ص ت .

التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري من الوسائل والطرق التدريبية الممتازة لتطوير الرشاقة والقوة والتحمل.

التدريب الدائري يتكون من مجموعة من تمارين القوة والتي يتم إجرائها واحدة تلو الأخرى بحيث أن كل تمرين له تكراراته وراحاته الخاصة به. التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري تقسم حسب مدة التمرين ، تكرار التمرين ، راحة التمرين ، شدة التمرين . المجموعة العضالية المستخدمة في التمرين.

نماذج عن أنظمة الطاقة المستخدمة في التدريب الدائري:

نحلل نظام الطاقة المستعمل في الرياضة وكمثال رياضات الملاعب أو المضرب فهي تستند إلى نظامي الطاقة اللاهوائي (عدم كفاية الأوكسجين) والهوائي (بتوفر الأوكسحين) والذي يوفر القاعدة الأساس للأول، تلك القاعدة التي تسمح للرياضيين بالأستشفاء أسرع من جهود اللاعب، وبذلك يمكن التموضع المتعلق بالإستشفاء بين الفترات المتساوية من الجهد محددا "مسبقا، وبهذه الطريقة يمكن أن تنتج دائرة تدريب للأنجاز الرياضي عالية النقل إلى الرياضة المختارة.

فالتدريب الدائري هو أسلوب تنظيمي شائع الاستخدام وفيه جزء كبير من التدريب الفتري ، ويمكن أن يكون بنماذج كثيرة للعدائين منها ما أقترحه 2011 Krap كوحدات فترية . كل دورة تمرين دائري يجب أن يفصلها راحة طويلة نسبياً قبل إجراء دورة أخرى.

عدد الدورات المستخدمة في التدريب الدائري ممكن أن تكون من Y-7 دورات حسب لياقة اللاعب وسنوات التدريب (مبتدئ ، متوسط ، متقدم) والفترة التدريبية للاعب (إعداد خاص ، منافسات ، إعداد عام ..) والهدف من التدريب. (Y

مميزات التدريب الدائري:

- ١- للتدريب الدائري تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كذلك زيادة القدرة على مقاومة التعب.
- ٢- يسهم التدريب الدائري بشكل كبير في تنمية الصفات والقدرات البدنية المختلفة طبقا للاهداف والاسس المحدودة.

_

⁽¹⁾ Karp, J. (2011) Time for an interval. Athletics Weekly, Aug 18 2011, p.37.

- ٣- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرق التدريب وذلك
 من اجل تنمية وتطوير صفات بدنية محدودة .
- ٤- التدريب الدائري من انسب الاساليب التدريبية التي يمكن تشكيلها واخراجها
 بالشكل الذي يسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية
- ٥- في التدريب الدائري يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى اساس موضوعي كذلك لكل لاعب ممارسة التدريب طبقا لجرعة محدودة تتناسب وحالته التدريبية .()
 - ٦- يتميز بعامل التنوع والتشويق والاثارة.
 - ٧- تسهم في اكتساب وتنمية السمات الخلقية والارادية مثل النظام والامانة .
 - Λ یمکن ممارسته بعدد کبیر نسبیا من المتدربین. Λ

الحسين علي العلي و عامر فاخر شغالتي : استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب النور ،
 ٢٠١٠ ، ص ٦٥ .

⁽۱) حمدي احمد و ياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي افكار ونظريات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٢١٥

اهم طرق التدريب الدائري الشائعة:()

يتم استخدام التدريب الدائري من خلال احدى طرق التدريب الثلاث وهي (المستمر، الفتري، التكراري) وسوف نأتي على شرح كل واحده منها:

اولا: اسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب بالحمل المستمر:

وهذا النظام يتشابه مع الاسلوب الانجليزي للتدريب الدائري وذلك فيما يتعلق بأداء ثلاث دورات بدون راحة بينية . وهذا النظام ينفذ على شكل ثلاث نماذج هي :

١- التدريب بدون راحة ، مع عدم استخدام الزمن كهدف :

في هذا النموذج يتم التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات او بين الدورات ، مع عدم استخدام الزمن كهدف ، سواء كان التدريب الدائري في شكل دائرة واحدة او عدة دورات .

وهذا يعني ان وحدة التدريب الدائري تخلو نهائيا من اي فترات للراحة البينية بين محطات (تمرينات) الدائرة ، وايضا بين الدورات في حالة ما اذا كانت وحدة التدريب الدائري تتضمن اكثر من دورة . ويستخدم هذا النوع في الجري لمسافات طويلة والعاب الكرة والسباحة وغيرها .

٢-التدريب بدون راحة ، مع استخدام الزمن كهدف :

في هذا النموذج يتم التدريب بدون فترات راحة بينية ، مع استخدام الزمن كهدف ، بحيث يصمم التدريب الدائري ليتضمن ثلاث دورات . ويستخدم هذا النوع في جميع الاركاض والملاكمة والعاب الكرة وغيرها .

٣-التدريب بدون راحة ، مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة :

في هذا النموذج يتم التدريب بدون راحة ، مع وجود وقت محدد للتمرينات ، وكذلك تقنين جرعات التدريب ، ولكن باستخدام عدة دورات مختلفة . ويستخدم هذا النوع في جميع الاركاض والوثب والملاكمة والعاب الكرة وغيرها

⁽⁾كمال درويش و محمد صبحي حسانين : <u>الجديد في التدريب الدائري</u> ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٢٩-١١٣

ثانيا: اسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الحمل الفتري:

ينقسم الى التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة ، اذ يعتمد هذاالاسلوب على اعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيرة بين تمرينات الدائرة بحدود (٤٥-٣٠)ثا ، وكذلك فترات راحة بين الدورات (من دورة الى ثلاث دورات) تبلغ (٥-٣)د ، ويستخدم في تدريبات الاركاض ورمي الرمح والجمباز وغيرها .

(والتدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري متوسط الشدة) وكذلك باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة ، اذ ترجع اهمية هذا النوع الى الطريقة المتبعة في تنظيم هذا الاسلوب ، من خلال تحديد زمن ثابت للتمرينات (١٠-١٠)ثا على ان تختار التمرينات بحيث تسمح بأن يصل تكرار الممارسين عليها (٨- كرار بدون تحديد للزمن .

وفي حالة ما اذا تضمنت الدائرة التدريبية عشرة تمرينات ، يراعى ان يكون خمسة منها باستخدام احمال اضافية على وزن الجسم .

هذا ويتراوح دوام فترة الراحة البينية (بين التمرينات) (٩٠-٣٠)ثا ، كما تعطى راحة بينية بين الدورات تتراوح بين (٥-٣)د ، ويستخدم في تدريبات العدو ورمي الرمح والجمباز وغيرها .

ثالثا: اسلوب التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب التكراري:

يعتمد هذا الاسلوب على عملية التكرارات ، والتمرينات المستخدمة في هذا الاسلوب يكون معظمها باستخدام احمال اضافية الى وزن الجسم .

اما جرعة التدريب فتتضمن (%٩٠٠) واحيانا (%١٠٠) من الحد الاقصى لقدرات الممارسين على تمرينات الدائرة.

والتدريب باستخدام الحد الاقصى يتطلب ان يكون التكرار في ضوء عدد قليل لا يزيد عن ثلاث حلقات متتالية ، وفي ضوء ذلك تكون الراحة (7-7)د عندما تكون الجرعة (%,9-4,0) من الحد الاقصى . اما اذا كان الاداء في ضوء جرعة (%,9-4,0) من الحد الاقصى فتصل الراحة (9-7)د .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٤ .
- أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية: المعارف ، ١٩٩٨.
- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهر ، ٢٠٠٨ .
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب يالرياض ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- عبد الكريم المرجاني: مدى تاثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٤ .
- محمد رضا ابراهيم: <u>التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي</u>، ط۱، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ۲۰۰۸.
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تكنيك -تدريب -تعليم تحكيم ، الكويت ، دار القلم ، ۱۹۹۰ .
- مهند البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط۱ ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ۲۰۰۶ .