## خارجی ـ کتاب‌ها و منابع دانشگاهی


1. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics / National Strength and Conditioning Association (NSCA).
2. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Liguori, G., Feito, Y., Fountaine, C., & Roy, B. A. (Eds.). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
5. Schoenfeld, B. J. (2020). Science and Development of Muscle Hypertrophy (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Dawes, J., & Roozen, M. (Eds.). (2012). Developing Agility and Quickness. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2014). High-Performance Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. McGuigan, M. (2017). Monitoring Training and Performance in Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Plisk, S. S., & Stone, M. H. (2003). Periodization strategies. Strength and Conditioning Journal, 25(6), 19–37.

۱۱. گائینی، عباسعلی و دبیدی روشن، ولی‌الله. اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی؛ انرژی، سازگاری‌ها و عملکرد ورزشی. ترجمه اثر رابرت رابرگز و اسکات رابرتس. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب دانشگاهی در علوم اسلامی و انسانی (سمت).

۱۲. گائینی، عباسعلی و دبیدی روشن، ولی‌الله. اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی؛ آزمون‌ها و موضوعات ویژه ورزشی. ترجمه اثر رابرت رابرگز و اسکات رابرتس. تهران: سازمان سمت.

۱۳. خالدان، اصغر. فیزیولوژی ورزشی؛ انرژی، تغذیه و اجرای فعالیت بدنی. ترجمه اثر ویلیام مک‌آردل، فرانک کچ و ویکتور کچ. تهران: سازمان سمت. این مجموعه از منابع شناخته‌شده دانشگاهی فیزیولوژی ورزشی در ایران است.

۱۴. معینی، ضیاء؛ رحمانی‌نیا، فرهاد؛ رجبی، حمید؛ آقاعلی‌نژاد، حمید و سلامی، فاطمه. فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، جلدهای اول و دوم. ترجمه اثر جک اچ. ویلمور، دیوید ال. کاستیل و دبلیو. لاری کنی. تهران: انتشارات مبتکران/پیشروان. مشخصات مترجمان این اثر در منابع فارسی نیز ثبت شده است.

۱۵. بومپا، تودور او. علم تمرین (دوره‌بندی تمرینات ورزشی؛ نظریه و روش‌شناسی تمرین). ترجمه‌های فارسی منتشرشده از اثر Periodization: Theory and Methodology of Training. برای مباحث اصول تمرین، اضافه‌بار، سازگاری، دوره‌بندی، طراحی برنامه و مراحل تمرین.

۱۶. بومپا، تودور او. تمرینات قدرتی؛ نظریه و روش‌شناسی. ترجمه فارسی آثار تخصصی بومپا در زمینه قدرت، توان و برنامه‌ریزی تمرین. مناسب مباحث قدرت، توان، استقامت عضلانی و تمرین مقاومتی.

۱۷. هادوی، فریده؛ فراهانی، ابوالفضل و ایزدی، علیرضا. اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی. تهران: انتشارات حتمی. این کتاب برای مباحث آزمون، ارزیابی اولیه، پایش و ارزیابی نتایج برنامه تمرینی مناسب است.

۱۸. درزابی، تیمور؛ نبوی‌نیک، حسین و نیک، مهدی. (۱۳۹۹). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. تهران: انتشارات حتمی.

۱۹. غیور نجف‌آبادی، محبوبه و ضیائیان، امیرحسین. (۱۳۹۷). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. چاپ اول. انتشارات نرسی.

۲۰. حومنیان، داود و صالحی، سیدکاوس. آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. تهران: انتشارات راهیان ارشد. برای مباحث ارزیابی، تفسیر آزمون‌های آمادگی جسمانی و مقایسه نتایج قابل استفاده است.

۲۱. افروزه، حمید؛ امانی شلمزاری، صادق و محسن‌زاده، مهدی. (۱۳۹۹). آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. چاپ دوم. تهران: انتشارات حتمی.

۲۲. فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران، کمیته داوران. دستورالعمل‌ها و منابع آموزشی آمادگی جسمانی داوران فوتبال. تهران: فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران.

۲۳. فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران، دپارتمان داوری. دستورالعمل‌ها و ضوابط آزمون‌های آمادگی جسمانی داوران

و کمک‌داوران فوتبال. تهران: فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران.
۲۴. فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران، دپارتمان داوری. منابع آموزشی و دستورالعمل‌های آمادگی جسمانی داوران فوتسال. تهران: فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران.
۲۵. کمیته داوران فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران. آیین‌نامه‌ها، دستورالعمل‌ها و برنامه‌های آماده‌سازی داوران و کمک‌داوران مسابقات فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی.

مقالات علمی اختصاصی

26. Weston, M., Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Bizzini, M., Williams, A. M., & Gregson, W. (2012). Science and medicine applied to soccer refereeing: An update. Sports Medicine, 42(7), 615–631.
27. Krustrup, P., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2002). Activity profile and physiological demands of top-class soccer assistant refereeing in relation to training status. Journal of Sports Sciences, 20(11), 861–871.
28. Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Pérez-Gómez, J., & Krustrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. Journal of Exercise Science & Fitness, 4(1), 1–14.
29. García-Unanue, J., et al. (2021). Physical demands in elite futsal referees during Spanish Futsal Cup. Frontiers in Psychology, 12, 625154.
30. Kresta, J. (2016). Current knowledge about physical activity of futsal referees. Studia Sportiva, 10(2). ت
31. Rebelo, A., Ascensão, A., Magalhães, J., Bischoff, R., Bendiksen, M., & Krustrup, P. (2011). Elite futsal refereeing: Activity profile and physiological demands. Journal of Strength and Conditioning Research.
32. Asian Football Confederation (AFC). AFC Refereeing Fitness Training Guidelines. Kuala Lumpur: Asian Football Confederation..
33. Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Fitness Tests for Match Officials. Zurich: FIFA.
34. FIFA. Refereeing – Physical Preparation and Fitness Monitoring of Match Officials. FIFA Refereeing Department.
35. FIFA. FIFA 11+ Injury Prevention Programme. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC).
36. Asian Football Confederation (AFC). Referee Fitness Instructors educational and training materials.

وبگاه‌ها و منابع الکترونیکی

۳۷. فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA) — قوانین، داوری، آزمون‌ها، آماده‌سازی و منابع رسمی داوران. FIFA در برنامه آماده‌سازی جام جهانی ۲۰۲۶ نیز پایش وضعیت جسمانی، بار تمرینی، GPS، تمرین گروهی و انفرادی و ریکاوری داوران را تشریح کرده است.
۳۸. کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) — منابع آموزشی داوری و آمادگی جسمانی داوران.
۳۹. فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران — کمیته داوران، دوره‌ها، آزمون‌ها و اخبار رسمی داوری. FIFA نیز این نشانی را به‌عنوان وبگاه فدراسیون ایران معرفی می‌کند.
۴۰. خبرگزاری تسنیم — گزارش‌های داخلی مرتبط با داوران و آزمون‌های آمادگی جسمانی.
۴۱.فوتو امان — به‌عنوان منبع تصویری، نه منبع علمی مطالب. همکاری عکاسان ورزشی با این آژانس و پوشش لیگ ایران و مسابقات بین‌المللی قابل تأیید است.
۴۲. ورزش سه — منبع خبری و تصویری برای تصاویر مسابقات و گزارش‌های داوری.
۴۳. ایرنا — منبع خبری و تصویری.
۴۴. ایسنا — گزارش‌ها و اخبار ورزشی و داوری.
۴۵. PubMed پایگاه جست‌وجوی مقالات پزشکی، فیزیولوژی و علوم ورزشی؛ از جمله مقاله Krustrup و مقاله مروری Weston در آن نمایه شده‌اند.
۴۶. Frontiers مقالات علمی دسترسی‌آزاد؛ از جمله پژوهش نیازهای جسمانی داوران نخبه فوتسال.