



## تقويم الاداء البدني لناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد للموسم (2015 - 2016)

مدرس مساعد. كمال جاسم محمد

[demkamaid@yahoo.com](mailto:demkamaid@yahoo.com)

كلية التربية الأساسية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: تقويم أداء، القدرات البدنية، بكرة اليد.

### ملخص البحث

غاية البحث تقويم اداء بعض القدرات البدنية لناشئي نادي ديالى بكرة اليد (2015-2016) حيث ذكر الباحث في المقدمة اهمية لعبة كرة اليد واهمية تقويم الاداء وذلك لتعرف المستوى البدني وما وصل اليه افراد الفريق ومدى الافادة من الوحدات التدريبية التي طبقت على العينة التي تكونت من 24 لاعباً ناشئاً فقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي وتم تجانس عينة البحث من خلال الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي، وتم تحديد القدرات البدنية واختباراتها بعرض استبانات على بعض الخبراء حيث تم تحديد القدرات البدنية (الرشاقة ، السرعة ، التحمل، القوة الانفجارية) وبتاريخ 2016/5/10 قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية اما التجربة الرئيسية فتمت في 2016/5/10 ، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج ثم قام بوضع معايير لتقويم الاداء فتوصل الى ان العينة بمستوى متوسط فما فوق في القدرات البدنية مما يدل على ان الفريق قد استفاد من الوحدات التدريبية المطبقة ويوصي الباحث تقويم اداء الفريق لتعرف المستوى العام .



***Evaluating the Physical Performance of Diyala Handball Juniors Club  
During the 2015–2016 Season***

***Assist. Instr. Kamal Jasim Mohammed***

**[demkamaid@yahoo.com](mailto:demkamaid@yahoo.com)**

***University of Diyala–College of Basic Education***

***Department of Physical Education***

***Keywords: Performance Evaluation, Physical Abilities, Handball***

***Abstract***

*The aim of this paper is to evaluate some of the physical abilities of Diyala Handball Juniors Club in (2015–2016). In the introduction, the researcher made a mention of the significance of Handball and the importance of performance evaluation so as to figure out the physical level, the development of team players and the benefit from training sessions applied to the sample which comprised 24 junior players. Furthermore, the researcher adopted the descriptive approach. Then, the sample was matched in terms of length, weight, time age and training age. Moreover, the physical abilities and their tests were specified via exposing questionnaires to some experts to include (fitness, speed, endurance, explosive force). Next to that, in 10/5/2016, the researcher embarked on the pilot study, whereas the main experiment was conducted in 10/5/2016. In addition, the researcher allotted the (SPSS) to find out results, then he set the performance evaluation criteria. Therefore, he found out that the sample enjoyed a moderate level and above-moderate level in physical potentials which signifies that the team benefited from the applied training units. Thus, the researcher recommended team performance evaluation to identify the general level.*

## 1- المقدمة:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية البارزة والتي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما تتميز به من متعة وجمال في الأداء الفني الفردي والجماعي على حد سواء ولما تتميز به من قوة وسرعة في الأداء على مستوى الافراد والفرق مما يحتم العناية بالمتطلبات البدنية والفنية والنفسية التي يجب مراعاتها عند تعميم المناهج التدريبية الخاصة باللعبة وكيفية تنفيذها، وان تطور فرق كرة اليد المشاركة في الدوري العراقي التي جعلتها بمستوى عالي من حيث التنافس ، والحصول على المراكز المتقدمة ، جاءت من خلال التطور العلمي الذي اوصلها الى هذا المستوى ، الذي جاء من خلال البحوث والدراسات التي اسهمت في تشخيص وايجاد انسب الحلول للعملية التدريبية ورفع المستوى البدني والمهاري ، وايجاد انسب الأساليب التدريبية للتأثير في تطوير الانجازات التي تسهم اللياقة البدنية للاعبين بنسبة عالية في تقدم الفرق ، اذ تعد اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الضرورية لأداء الواجبات البدنية والمهارية والحركية لأغلب الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد، وذلك لكثرة الاحتكاك والتقارب بين اللاعبين وسرعة اللعب في اثناء المباراة وبحسب اهميتها، ومن اجل الوصول الى مستوى عالي من اللياقة البدنية لابد من اتباع الوسائل العلمية المتاحة من المصادر العلمية المتعددة . " تعد اللياقة البدنية إحدى المحددات الأساسية لإنجاز المسابقات والفعاليات الرياضية، فالأداء المهاري والخططي الجيد لا يمكن ان يظهر إلا من خلال الارتفاع بمستوى العناصر للياقة البدنية" (احمد وعبد الرزاق: 2010: 137). فان طرق التعرف عليها من خلال استخدام التقويم البنائي الذي يعد أحد انواع التقويم، لتعرف مستوى اللياقة البدنية التي وصل اليها المتدربون، والاهمية الخاصة بالدراسة هو تعرف مستوى اللياقة البدنية لناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد، وتعرف احتياجاتهم من تمرينات لاتمام مستوى أفضل في الاداء اثناء المباراة ليصل الفريق الى انجاز أفضل والتغلب على الفريق الخصم وتحقيق اهداف أكثر في نهاية الهجمات على الفريق المنافس. فلابد من إجراء الاختبارات الخاصة للوصول إلى حقائق وأرقام ونسب التقدم أو التطور في الأداء. "بطبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم المقابلة هذا الجهد ". (حماد :2001: 44). فان مشكلة الدراسة هي وجود تلوؤ في الاداء غالبا يحدث في الدقائق الاخيرة من زمن المباراة للاعبي فريق نادي ديالى الذي يبين ضعف الاداء البدني لدى الكثير من اللاعبين كذلك عدم معرفة القابليات البدنية من خلال إجراء الاختبارات الدورية لمعرفة مدى التكيف والتطور الحاصل عند اللاعبين ومدى الاستفادة من الوحدات التدريبية. اما هدف البحث فهو التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية لناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد للموسم (2015 - 2016). اما مجالات الدراسة فكان المجال البشري هو ناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد

للموسم (2015 - 2016)، والمجال المكاني هو ملعب كرة اليد في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي في بعقوبة، اما المجال الزمني فتحددت المدة من 2016/4/1 الى 2016/6/1

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**1-2 منهج البحث:**

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث المستخدمة، "وهي أيضاً الطريق الذي يؤدي إلى كشف حقيقة الظاهرة بحيث تحدد العلاقات بين المتغيرات الرئيسية التي تتكون منها الظاهرة" (الشوك والكبيسي: 2004: 51). لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

**2-2 مجتمع وعينة البحث:**

تكون مجتمع البحث من ناشئي نادي ديالى الرياضي بكرة اليد للموسم (2015 - 2016) والبالغ عددهم (24) لاعباً بالطريقة العمدية وتضمن عدد العينة (20) لاعب بنسبة (83,33%) بالنسبة لمجتمع البحث " من الممكن للباحث ان يقوم باختيار حرٍ على أساس إنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث". (الغزوي : 2008: 116)

**2-3 تجانس افراد عينة البحث:**

بعد أن تم اختيار العينة ولأجل الحصول على عينة متساوية في القياسات الجسمية تعمد الباحث الى اجراء تكافؤ افراد العينة في المتغيرات المتعلقة بـ (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، وقد تم التحقق من تجانس افراد العينة في المتغيرات أعلاه وكما في الجدول (1) التي تبين نتائج إجراء التجانس لعينة البحث في قياسات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي.

**الجدول (1) بيانات تجانس العينة**

معامل الالتواء	الوسيط	الوسط الحسابي	المتغيرات
0,017	57,400	58,451	الوزن
0,287	154,12	153,23	الطول
1,6	13,8	14,4	العمر الزمني سنة/شهر
0,012	16	18	العمر التدريبي/ شهر

**2-4 الاجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :**

تطلب البحث الحالي استخدام الأدوات الآتية :

شريط لقياس الاطوال. ميزان طبي . استمارة الاستبانة. الاختبارات البدنية . ساعة توقيت الكترونية . صافرة عدد . كرة طبية زنة 2كغم عدد 2 . كرسي خشبي عدد (1).

## 2-5 تحديد القدرات البدنية واختباراتها:

من متطلبات البحث تحديد القدرات البدنية الملائمة للبحث والتي غالبا ما يحتاج لاعبي كرة اليد فقد عرض الباحث القدرات البدنية ملحق (1) على بعض الخبراء ملحق (2) ليتسنى له التعرف على القدرات البدنية الملائمة، إذ تم اختيار الصفة البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فاكتر كما في الجدول (2)، ومن ثم قام الباحث بتحديد الاختبارات الملائمة للصفات البدنية المختارة ملحق (3) وبعد عرضها على بعض الخبراء تم تحديد الاختبار الذي حصل على نسبة اتفاق 80% فاكتر من قبل الخبراء كما في الجدول (3) .

جدول (2) يوضح الصفات البدنية ونسبة اتفاق الخبراء عليها

النسبة المئوية	غير موافق	موافق	الصفات البدنية
30%	7	3	القوة القصوى
100%	10	0	القوة الانفجارية
20%	8	2	القوة المميزة بالسرعة
100%	10	0	السرعة
80%	2	8	التحمل
100%	10	0	الرشاقة
60%	6	4	المرونة
50%	5	5	التوافق

جدول (3) يوضح اختبارات الصفة البدنية ونسب اتفاق الخبراء عليها

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرات
100% صفر% صفر%	- رمي كرة طبية (2 كغم) من الجلوس - رمي كرة طبية (3 كغم) من الجلوس - رمي كرة طبية (5 كغم) من الوقوف	القوة الانفجارية للذراعين
صفر% صفر%100%	- الجري 50 م البدء العالي . - الجري 60 م البدء العالي . - الجري 100 م البدء العالي .	السرعة
صفر% 100% صفر%	- الخطوة الجانبية (10) ثانية - الجري الزجاج بطريقة بارو - الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م	الرشاقة
100% صفر% صفر%	- ركض 540 م - ركض 600 م - ركض 800 م	التحمل (المطاولة)



## 2-6 التجربة الاستطلاعية:

من اجل معرفة الصورة الاولى لهيكلية (اساسيات) التجربة الرئيسية، ومعرفة صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة والكشف عن اهم مجريات تطبيق الاختبارات من خلال الاسلوب التطبيقي الامثل محاولاً تعزيز الايجابيات ومعالجة السلبيات عند تنفيذ اختبارات البحث كان لا بد من اجراء تجربة استطلاعية فعلية، فأن التجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الاساسية). لذا قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/5/7 الساعة الرابعة عصراً، على (4) لاعبين من نفس العينة والذين تم استبعادهم من الاختبار النهائي، وذلك للوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث في اثناء تأدية التجربة ومعرفة مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وملائمتها والاختبارات لعينة البحث.

## 2-7 التطبيق النهائي للاختبارات:

بعد استكمال كافة المتطلبات العلمية والعملية والأساسية لإجراء الاختبارات تم تطبيق الاختبارات البدنية المختارة على عينة البحث في الموعد المتفق عليه مع مدرب فريق ناشئي نادي ديالى الرياضي لكرة اليد في يوم 2016/5/10 الساعة الرابعة عصراً .

## 2-8 الوسائل الإحصائية :

تم استعمال برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3-1 عرض الانحرافات والاطراف الحسابية والوسيط ومعامل الالتواء لنتائج الاختبارات البدنية:

بعد اجراء الخطوات الخاصة بتطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة تم الحصول على النتائج التي جاءت بدرجات خام ، ولتحقيق هدف البحث المتمثل بتعرف مستوى بعض القدرات البدنية لناشئي نادي ديالى الرياضي لكرة اليد للموسم (2015 - 2016)، وبما ان وصول الباحث الحصول على الدرجات الخام للاختبارات إذ" يعد الحصول على الدرجات الخام من الأمور الميسورة بالنسبة للقياس الا ان وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات وإعطائها معنى ودلالة وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار إلى آخر ومن أجل الوصول الى معايير يجب تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية" التي تعد وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام ، ومن ثم يمكن تفسير هذه الدرجات ونقويم نتائجها" (البصير :1999: 265) .

ومن خلال قيام الباحث بمعالجة إحصائية لنتائج الاختبارات قام باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وأختار طريقة توزيع كاوس(التوزيع الطبيعي) لإيجاد الدرجات المعيارية ، إذ أفترض الباحث إن اداء أفراد العينة في نتائج الاختبارات جميعها يتوزع توزيعاً طبيعياً . وللحصول على المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية كما بالجدول (8-7-6-5). ومن

أجل تحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على مستويات اداء عينة البحث في الاختبارات البدنية، والتي نحصل عليها من خلال تحديد مستويات معيارية لدرجات اختبارات العينة، إذ أعتمد الباحث طريقة توزيع كاوس ، وقد تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات عينة البحث وكما مبين في الجدول (4). كما تم تحديد الجداول المعيارية الخاصة بأفراد عينة البحث (8-7-6-5) ، فضلاً عن تحديد المستويات المعيارية المقابلة للدرجات الثائية لكل صفة بدنية ، وذلك لتقويم أداء مستوى عينة البحث لكل صفة على حدا ، وفيما يأتي عرض للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث.

الجدول ( 4 ) يبين بيانات الاختبارات لبدنية لعينة البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية 2 كغم من الجلوس	م / سم	6,640	7,55	1,35	0,367-
السرعة	الركض 60 م البدء العالي	زمن د/ثا	8,43	9,17	18,1	0.434-
الرشاقة	الركض بين الشواخص 10 م	زمن د/ثا	27,7	8,47	1,23	0,301-
التحمل	ركض 540 م	زمن د/ثا	2,83	3,73	1,13	0,284-

3-2 عرض مستوى نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) بيانات اختبار القوة الانفجارية للذراعين

رمي كرة طبية 2 كغم من الجلوس	وحدة القياس	المستويات المعيارية	عدد اللاعبين	النسب المئوية %
س	سم	9,34	3	15 %
		7,99	6	30 %
		6,640	8	40 %
ع	سم	5,29	2	10 %
		3,94	1	5 %
المجموع				
			20	100 %

من خلال الجدول (5) يبين ان العينة بمستوى متوسط فاكثر في اختبار القوة الانفجارية للذراعين حيث عدد اللاعبين الذين كانوا في مستوى متوسط (8) لاعبين والمستوى الجيد (6) لاعبين والمستوى الجيد جدا (3) لاعبين ، اما مستوى مقبول فكان فيها لاعبان فقط وبالمستوى الضعيف لاعب واحد فقط ، وتعتبر القوة الانفجارية من اهم الصفات البدنية والمهمة، ويعزو

الباحث بان مستوى القوة الانفجارية للذراعين غير مقبول بالنسبة للعينة قد يكون بسبب عدم التركيز تطبيق تمارين لصفة القوة في الوحدات التدريبية التي طبقت على العينة خلال فترة الاعداد العام وهذا المستوى له تأثير تام على قوة التصويب في اثناء المباراة . حيث أكد عبد الوهاب غازي " إن التطور في القوة يرجع الى استخدام الأثقال والتي تعد وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها وأن التدريب بالأثقال يمكن أن يوجه مجموعات عضلية معينة لإحداث التطور فيها إذ أن التمارين التي استخدمت فيها الزيادة بالشدة أدت الى هذا التطور " (غازي :1998 :7) " ان استخدام تمارين القوة المختلفة للذراعين وبشدد مختلفة تصل الى القصوى في بعضها والتي طبقت على أفراد العينة بأسلوب علمي مدروس على وفق متطلبات توزيع الحمل التدريبي الصحيح خلال المدة الزمنية المحددة ومراعاة قابلية العينة في تطبيق التمارين أسهم في تقليل مدة الانقباض العضلي وزيادة سرعة الاداء ومن ثم الحصول على أقصى انقباض وأعلى قوة ظهرت على شكل رمي الكرة الطبية بأقصى قوة وابعد مسافة . وينفق هذا مع ما أشار إليه (محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح) من انه " كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتا بل يتغير " (علاوي وعبد الفتاح :1984 : 124)

### 3-3 عرض مستوى نتائج اختبار السرعة وتحليلها ومناقشتها:

#### جدول (6) بيانات اختبار السرعة

النسب المئوية %	عدد اللاعبين	المستويات المعيارية	وحدة القياس	الركض 60 م البدء العالي
0 %	صفر	جيد جداً	6,07	8,43
10 %	2	جيد	7,25	
70 %	14	متوسط	8,43	
15 %	3	مقبول	9,61	1,18
5 %	1	ضعيف	10,79	
100 %	20	المجموع		

تبين للباحث من خلال الجدول (6) ان اغلب افراد العينة بمستوى متوسط فاكثر في اختبار السرعة، فهي صفة من الصفات البدنية التي يجب ان يتمتع بها جميع اللاعبين داخل الملعب لتمكنهم من التغلب على الخصم عند قطع الكرة او نهاية هجمة وبناء هجوم سريع للوصول الى مرمى الخصم، لأداء مهارة التصويب لأحراز هدف، ويعزو الباحث بان مستوى السرعة مقبول بالنسبة للعينة بسبب الوحدات التدريبية التي طبقت على العينة خلال فترة الاعداد العام وهذا المستوى له تأثير تام على قوة التصويب في اثناء المباراة. " ترتبط السرعة بالأنشطة التي تتطلب



حركة قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة ومنها كرة اليد. " (عبد الفتاح ونصر الدين :1993: 85) واكد صبري وعقيل الكاتب على انه " يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة أبطأ من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والمطاولة، إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي الفسيولوجية واستعداده لتقبل تدريب السرعة أي تتعلق بتكوين أعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج " (صبري والكاتب :1980: 48). كذلك إن السرعة تعتمد بدرجة كبيرة على الصفات والخصائص الوراثية التي يتصف بها الفرد وهذا ما أشار إليه (ريسان خريبط ) في قوله " إن سبب تطور السرعة يعود الى تحسن الكفاءة في قوة العضلات فضلا عن الخصائص الوراثية ، إذ أن العامل الوراثي مهم جدا بالنسبة لصفة السرعة وذلك كون السرعة صفة موروثه " (خريبط : 1999: 618).

### 3-4 عرض مستوى نتائج اختبار الرشاقة وتحليلها ومناقشتها:

#### جدول (7) بيانات اختبار الرشاقة

النسب المئوية %	عدد اللاعبين	المستويات المعيارية	وحدة القياس	الركض بين الشواخص 10 م
0 %	صفر	جيد جداً	4,81	27,7
15 %	3	جيد	6,04	
60 %	12	متوسط	27,7	
20 %	4	مقبول	8,5	1,23
5 %	1	ضعيف	9,73	
100 %	20	المجموع		

يبين الجدول (7) درجات العينة لاختبار الرشاقة، إذ كان الوسط الحسابي (7,27) والانحراف المعياري (1,23) فكان اداء العينة (12) منهم في مستوى متوسط و(3) منهم في مستوى جيد ولاعب واحد في المستوى الضعيف، أما المستوى المقبول فكان عددهم اربع لاعبين المستوى الجيد جدا لا يتميز به اي لاعب، ويعزو الباحث هذا الاداء الى ان الوحدات التدريبية وممارسة افراد العينة لتمارين الخاصة بالرشاقة والتي ترتبط بأداء أغلب مهارات كرة اليد .



### 3-5 عرض مستوى نتائج اختبار التحمل وتحليلها ومناقشتها:

#### جدول (8) بيانات اختبار التحمل

النسب المئوية %	عدد اللاعبين	المستويات المعيارية	وحدة القياس	ركض 540 م		
0 %	صفر	جيد جداً	1,07	3,23	س	
0%	صفر	جيد	2,19			
65 %	13	متوسط	3,22	1,13	ع	
20 %	4	مقبول	4,35			
15 %	3	ضعيف	5,48			
100%	20	المجموع				

يبين الجدول (8) درجات العينة لاختبار التحمل، إذ كان الوسط الحسابي (3,23) والانحراف المعياري (1,13) فكان أداء العينة (13) منهم في مستوى متوسط و(4) منهم في مستوى مقبول وثلاث لاعبين في المستوى الضعيف، أما المستوى الجيد والجيد جداً لا يتميز به أي لاعب، ويعزو الباحث هذا الأداء إلى أن هناك ضعفاً في تمارين المطاولة لفريق ناشئي نادي ديالى الرياضي لكرة اليد.

#### 4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم تعرف مستوى بعض القدرات البدنية للاعبين لفريق ناشئي نادي ديالى الرياضي لكرة اليد، وأظهرت النتائج أن عينة البحث في مستوى أداء متوسط فما فوق في اختبار القدرات البدنية المختارة في إجراءات البحث. ضرورة اعتماد تقويم أداء لاعبي فريق ناشئي نادي ديالى الرياضي لكرة اليد، وإجراء دراسة لاحقة تقوم بتقويم القدرات البدنية للاعبين لفريق الشباب لنادي ديالى الرياضي لكرة اليد.



### المصادر والمراجع:

- احمد، ساري ونورمان عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية ، ط1 : (عمان ، دار الأوائل للنشر ، 2001 )
- حماد، مفتي ابراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ،
- خريبط، ريسان؛ تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1999)
- الشوك،نوري إبراهيم ورافع صالح الكبيسي ، دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، (دار الكتب للطباعة، بغداد 2004) .
- صبري، أثير وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد ، مطبعة علاء ، 1980 ) .
- عبد البصير، عادل ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- عبد الفتاح، ابو العلا احمد ، واحمد نصر الدين ؛ فيسيولوجيا اللياقة البدنية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ) .
- العزاوي، رحيم يونس كرو ،منهج البحث العلمي ،دار دجلة للطبع والتوزيع، عمان ،2008.
- علاوي، محمد حسن و أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فيسيولوجيا التدريب الرياضي : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1984 ) .
- غازي، عبد الوهاب ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير المعرفة الخطية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.