



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajssr.v8i2.4093>

دراسة تحليلية لاهم العناصر البدنية لفئة متحدي الإعاقة الصم بكرة القدم

An analytical study of the most important physical elements for the deaf football category

Ibrahim Mahmoud Obaid⁽¹⁾. Muslim Muhammad Sabet⁽²⁾

ابراهيم محمود عبيد⁽¹⁾ مديرة تربية النجف الاشرف، (العراق)، ebrahimm.alzayadi@student.uokufa.edu.iq

مسلم محمد صابط⁽²⁾ جامعة الكوفة، (العراق)، Muslim.alwaeli@uokufa.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/07/06؛ تاريخ القبول: 2024/11/26؛ تاريخ النشر: 2024/12/31

ملخص:

ان فئة الصم والبكم شريحة من شريحة المعاقين وهم افراد ذوو اعاقة حسية بحيث ان هناك فروقا بينهم وبين
الأسوياء بسبب خلل في الاعصاب الحسية تمنع من استقبال الصوت ما يؤثر في نموهم الشامل وتكيفهم مع المجتمع.
وهنا تكون المشكلة في إهمال الجانب البدني والاهتمام ببقية الجوانب الأخرى حيث أن الكثير من المدربين يغفلون
أهمية هذا الجانب عند تقييم اللاعبين والبرامج التدريبية التعرف على مستوى مستوى بعض الصفات البدنية لدى
لاعبي الصم لنادي النجف – نادي المثنى (عينة البحث). أستخدم الباحثين المنهج الوصفي وبأسلوب المقارنات، إذ يعد
هذا المنهج من افضل المناهج وأكثرها ملائمة لحل مشكلة البحث الحالي وتحقيق أهدافه حدد الباحثين عينته بطريقة
الحصر الشامل من لاعبي اللجنة البارالمبية في محافظتي النجف والمثنى لفئة الصم بكرة القدم والبالغ عددهم (22)
لاعبا , وقد بلغ حجم العينة (22) لاعباً وهي تمثل نسبة (100%) من مجتمع الأصل وكانت اهم الاستنتاجات عدم
وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (سرعة انتقالية تحمل
سرعة تحمل عام). واهم التوصيات لكي يتمكن اللاعبون من تلبية المتطلبات البدنية والمهارية والتكتيكية الحالية
لكرة القدم، يجب على المدربين التركيز على رفع مستويات اللاعبين في جوانب اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية
وسرعة التحمل العامة).

الكلمات المفتاحية: العناصر البدنية، متحدي الاعاقة الصم، كرة القدم.

Abstract:

The deaf and mute group is a segment of the disabled population, and they are individuals with sensory disabilities, such that there are differences between them and normal people due to a defect in the sensory nerves that prevents them from receiving

sound, which affects their comprehensive development and adaptation to society. Here the problem lies in neglecting the physical aspect and paying attention to the rest of the other aspects, as many coaches ignore the importance of this aspect when evaluating players and training programs, identifying the level of some physical characteristics among the deaf players of the Najaf Club - Al-Muthanna Club (research sample). The researchers used the descriptive approach and the comparison method, as this approach is considered one of the best and most appropriate approaches to solve the problem of the current research and achieve its objectives. The researchers determined his sample by means of a comprehensive enumeration of the players of the Paralympic Committee in the Najaf and Muthanna governorates for the deaf category in football, which numbered (22) players, and the size reached The sample was (22) players, representing a percentage (100%) of the original population. The most important conclusions were that there were no significant differences between the two groups in the level of the physical fitness elements under study (transitional speed, endurance speed, and general endurance speed). The most important recommendations: In order for players to be able to meet the current physical, skill and tactical requirements of football, coaches must focus on raising the players' levels in aspects of physical fitness (transitional speed and general endurance speed).

Keywords: Physical elements, deaf disability challengers, football.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تتطلب المشاركة في الألعاب الرياضية، وخاصة تلك التي تتطلب الكثير من العمل البدني على مدى فترات طويلة من الزمن، تطوير سمات بدنية محددة. بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة، تعد المشاركة في الألعاب الرياضية أمراً في غاية الأهمية، بل وأكثر أهمية مما هي عليه بالنسبة للأفراد الأصحاء. تشمل رياضة المعاقين أهدافاً علاجية اجتماعية وجسدية ونفسية بالإضافة إلى أهداف مماثلة لأهداف الأشخاص العاديين. والتداعيات النفسية والاجتماعية الإيجابية دليل على أن تقديم الرعاية الرياضية للمعاقين أمر مفيد. ان ما يحتاجه المعاقون هو ان تتاح لهم الفرصة وتفتح أمامهم الابواب ليقوموا بدور فاعل ومنتج في المجتمع .

ان فئة الصم والبكم شريحة من شريحة المعاقين وهم افراد ذوو اعاقه حسية بحيث ان هناك فروقاً بينهم وبين الأسوياء بسبب خلل في الاعصاب الحسية تمنع من استقبال الصوت ما يؤثر في نموهم الشامل وتكيفهم مع المجتمع . واخذت المجتمعات في علمنا

المعاصر بالعناية بالمعاقين سمعياً ومساعدتهم والاعتماد عليهم للتخفيف من معاناتهم . وان فعالية كرة القدم للصم من الفعاليات التي تحتاج لقدرات بدنية ومهارية عالية يجب على المدرب تأكيدها من خلال التدريب المتخصص للاعبين ومن هنا تأتي أهمية الدراسة التي قام بها الباحثين من خلال إجراء اختبارات بدنية معينة للتعرف على بعض الصفات البدنية وإيجاد العلاقة ما بينها وبهذا سيكون لدينا انطباع وتصور واضح عن المستوى الحقيقي لكل لاعب وعن مدى صلاحيته لممارسة اللعبة ولتمثيل المنتخب ولاسيما أن عينة البحث هي منتخب ناشئة العراق بكرة القدم الاهتمام بها مبكر كونها تمثل القاعدة لرفد منتخبات الشباب والمتقدمين مستقبلاً.

2-1 مشكلة البحث :

لتطوير لاعبي كرة القدم الصم ولبناء فريق قوي ومتكامل في هذه اللعبة يجب الاهتمام بجميع الجوانب التي تخص اللعبة ومنها (البدني، المهاري، الخططي، النفسي)، ولذلك لا يجوز الاهتمام بجانب معين من جوانب اللعبة وإهمال بقية الجوانب الأخرى والتي لا تقل أهمية عنها.

وهنا تكون المشكلة في إهمال الجانب البدني والاهتمام ببقية الجوانب الأخرى حيث أن الكثير من المدربين يغفلون أهمية هذا الجانب عند تقييم اللاعبين والبرامج التدريبية، إذ يتم تقييم مستوى اللاعب على ضوء الاختبارات المهارية ويتجاهلون الاختبار البدني الذي يمكننا من معرفة مدى سلامة الأجهزة الوظيفية وقابليتها على تحمل أعباء التدريب الرياضي وبالتالي تبرز أهمية هذا الاختبار في الاختيار الصحيح للاعبين ولا سيما اللاعبين الصم المناسبين لمزاولة اللعبة ولتمثيل الفريق. مستوى بعض الصفات البدنية ومن ثم إيجاد العلاقة ما بينهما، فإذا كانت هذه العلاقة إيجابية فأن هذا يدل على تطور اللاعب نتيجة البرامج التدريبية التي يخضع إليها، أما إذا كانت العلاقة سلبية فالعكس صحيح، وبذلك يحاول الباحث المشاركة قدر الإمكان في وضع الحلول وتشخيص الأخطاء التي قد تقع أثناء اختيار اللاعبين المناسبين لمزاولة اللعبة وكذلك أثناء العملية التدريبية، وبالتالي تطوير لاعبي كرة القدم الصم بشكل علمي صحيح ، لذلك اختار الباحث عينة لبحثه لأنها تمثل عينة مستخلصة من لاعبي الأندية العراقية التي يفترض قد تم اختيارها واستخلاصها على وفق

الأسس العلمية الصحيحة. وقد أختار الباحث (هيئة نادي النجف الصم – هيئة نادي المثنى الصم).

3-1 هدف البحث:

1. التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الصم لنادي النجف – نادي المثنى (عينة البحث).

4-1 فرض البحث :

1- وجود تباين في مستوى بعض الصفات البدنية لعينة البحث:

5-1 حدود البحث :

اما عن مجالات البحث : كان المجال البشري حدد بلاعبي كرة القدم فئة الصم للجنتي النجف الاشرف والمثنى , وكان وقت اجراء التجربة بتاريخ من 1 / 12 / 2023 ولغاية 1 / 4 / 2024, اما في ما يخص مكان اجراء البحث فقد كان ملعب منتدى شباب الشهيد صباح الكرعوي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحثين المنهج الوصفي وبأسلوب المقارنات, إذ يعد هذا المنهج من افضل المناهج وأكثرها ملائمة لحل مشكلة البحث الحالي وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينة :

حدد الباحثين عينته بطريقة الحصر الشامل من لاعبي اللجنة البارالمبية في محافظتي النجف والمثنى لفئة الصم بكرة القدم والبالغ عددهم (22) لاعبا , وقد بلغ حجم العينة (22) لاعباً وهي تمثل نسبة (100%) من مجتمع الأصل

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- 2- الملاحظة .
- 3- المقابلة .
- 4- الاختبارات والقياسات
- 5- الاستبانة
- 6- حاسبة لابتوب نوع (hp) عدد (1)
- 7- حاسبة إلكترونية يدوية نوع (CANON) .
- 8- ساعة توقيت (STOP WATCH) نوع (OMEGA) عدد (2) .

2_4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1- تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية :-

قام الباحث بعد التشاور مع المختصين والاطلاع على بعض المصادر العلمية باختيار بعض عناصر اللياقة البدنية والتي يعتقد انها ذات تاثير على اللاعبين وتم بعد ذلك ترشيح البعض منها والتي من شأنها ان تحقق اهداف البحث وهي (السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة ، التحمل) .

2-4-2 اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية :

اولا : اختبار تحمل السرعة ركض (400) متر (محمد , 1995 , 47)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص .

الادوات المستخدمة : ملعب قانوني لألعاب القوى ، ساعة توقيت ، صافرة، كاميرا ، استمارة تسجيل .

وصف الاداء : يبدأ الاختبار حيث يقف العداء خلف خط البدء وعند سماع اطلاق الصافرة يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة ممكنة على مجال الركض ويبدأ فريق العمل بالتوقيت لحظة الانطلاق وايقاف الساعة لحظة الوصول الى خط النهاية.

التسجيل : تم تسجيل زمن العداء المختبر بالثانية واجزاءها بعد الانتهاء من مسافة 400 م ركض .

ثانيا : اختبار ركض (800) متر (حيدر, 2013, 210)

الهدف من الأختبار: قياس التحمل العام .

الادوات المستخدمة : مضمار الملعب ,ساعات توقيت , فريق عمل مساعد ,استمارة تسجيل

وصف الاداء : تم اجراء الاختبار وفق شروط وضوابط الأتحاد الدولي لألعاب القوى أذ تم بدء الاختبار للاعبين من وضع البدء من الوقوف وبعد سماع اللاعب (خذ مكانك) ومن ثم إشارة البدء والانطلاق لدورتين حول المضمار بأقصى سرعة للعداء حتى الوصول خط النهاية

التسجيل : سيقوم المسجل بتسجيل زمن الانجاز بالاستمارة المعدة لهذا الغرض بالدقيقة والثانية لأقرب جزء من الثانية .

ثالثا: اختبار السرعة الانتقالية (ناهدة , 2019, 150)

اسم الاختبار: (20) متر والبدء من (30) متر

هدف الاختبار هو تحديد أسرع سرعة ترجمة ممكنة.

الادوات المستعملة: ساعة توقيت، وهي عبارة عن ثلاثة خطوط متوازية مرسومة بالطباشير، يفصل بين الخطين الأول والثاني عشرة أمتار، ويفصل بين الخطين الثاني والثالث عشرين متراً.

طريقة اجراء الاختبار:

ينتظر المُختبر خلف السطر الأول، وعند سماع إشارة البداية، يندفع فوق الخط الثالث بأقصى سرعة.

طريقة التسجيل:-

- يتم استخدام بداية السطر الثاني ووصول السطر الثالث (20م) لحساب الوقت.
- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

5-2 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً. وقد تم اختيار العينة من لجنة النجف لفئة الصم بكرة القدم لتعاون إداراته مع الباحث ولسهولة توافر الإمكانيات والنقل وكذلك لقربه من منطقة تواجد الباحثين تحديد الاختبارات البدنية ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاختبارات البدنية في يوم السبت المصادف (2024/2/10) في الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب منتدى شباب الشهيد صباح الكرعاوي لكرة القدم في النجف الاشراف على عينة من لاعبي لجنة النجف فئة الصم لكرة القدم والمؤلفة من (3) لاعبين من داخل عينة البحث الاساسية وتم العمل بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات البدنية من أجل التعرف على :-

1. معرفة المدة التي يستغرقها إجراء الاختبارات .
2. التعرف على مدى موثوقية أدوات البحث .
3. التعرف على مدى فعالية الفريق المساهم في إجراء القياس وتوثيق النتائج .
4. الوعي بالقضايا والتحديات من أجل الابتعاد عنها طوال التجربة الأولية .
5. التعرف على مدى ملاءمة الملعب للاختبارات.
6. مدى استيعاب العينة لتعليمات الامتحان.
7. تحديد مدى صلاحية وصحة المقاييس والاختبارات التي تم استخدامها.
8. تحديد مقدار الوقت الذي يحتاجه كل مختبر لإكمال الاختبار.

6-2 التجربة الرئيسية:

وبعد الانتهاء من تجهيز جميع المواد اللازمة من اجهزة وأجهزة وفحوصات ودراسات أولية أجريت التجربة الأولية على عينة البحث في الفترة ما بين 18 شباط و22 شباط 2024. كانت فرق كرة القدم للصم جزءاً من التجربة الرئيسية. حيث اقيمت التجربة من خلال مباراة كامله بين لجنة النجف ولجنة المثنى لصم في كرة القدم كما تم توفير كافة الاجهزه والادوات اللازمه لاجراء التجربة بالشكل المثالي والدقيق وتمت المباراة بين الفريقين على

ملعب منتدى شباب الشهيد صباح الكرعاوي في الساعة الرابعة والنصف عصرا في النجف
الاشرف ومحكمين محليين والفريق المساعد واشتملت على:

وقد راعى الباحث في تجربة ما يأتي:

اختبارات عناصر اللياقة البدنية وتشمل على :

- السرعة الانتقالية : اختبار الركض بأقصى سرعة(30) متر
 - تحمل السرعة: اختبار ركض (400) متر
 - التحمل العام : اختبار ركض (800) متر
- 2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

تمت معالجة البيانات من قبل الباحثين باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية
(SPSS):

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

لتحقيق أهداف البحث قام الباحثون بمقارنة المجموعتين الأولى والثانية في الاختبارات
البدنية وعرض الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء
العمليات الإحصائية اللازمة لهما.

3-1 عرض وتحليل النتائج :

3-1-1 عرض نتائج الاختبار البدني للمجموعتين الأولى والثانية للعوامل محل الدراسة:

وكما مبين في الجدول رقم (1)

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الاولى والثانية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.876	1.654	.19633	3.3636	.19022	3.2273	ثانية	سرعة انتقالية
غير معنوي	0.981	0.179	2.33293	66.3364	2.42048	66.1545	ثانية	تحمل سرعة
غير معنوي	0.434	1.456	2.28970	156.6545	2.78248	155.0727	ثانية	تحمل عام

جدول رقم (1) يوضح درجات لاعبي الأندية الرياضية والوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات ، كما يوضح قيمة (t) المحسوبة ومقارنتها بقيمة (sig) والدلالة حسب هذه الدرجات .

2-3 مناقشة النتائج

واكتشف الباحثون عدم وجود فروق ملحوظة في درجات اختبار السرعة الانتقالية بين المجموعتين الأولى والثانية بناء على فحصهم لمكونات اللياقة البدنية. وتتمتع المجموعتان بدرجة محددة من السرعة الانتقالية، ولا توجد فروق بين المجموعتين منذ أن متطلبات لعب كرة القدم... إلى عوامل اللياقة البدنية، بحسب الباحثين الذي شرح النتائج وعدد الفروق. ومن أهمها السرعة الانتقالية وتحمل السرعة وتحمل العام التي يحتاجونها أثناء الانتقال من الدفاع الى الوسط والهجوم ولكي يكون اسرع من الفريق المنافس حتى يتمكن

من قطع الكرات وبالتالي تحسين نتائجهم اذ ان التدريب يعطي نتائج وتحسن للرياضي حتى وان كانت مكونات الحمل التدريبي غير مقننة بشكل منتظم بسبب تعرض الرياضي لجهد بدني فيحدث تكيف بمستوى معين خلال مدة التدريب , بشرط ان يتم اعداد هذا المنهج على اساس علمي رصين ومنظم (Dick,1997, 192) " وهذا يعني بان أي عمل بدني يؤديه الرياضي يكون ذات تأثير ايجابي وملحوظ لكن الاختلاف يكمن في حجم هذا التأثير وتباينه من مجموعة الى اخرى ومن منهج الى اخر وهذا ما يجب عليه في اثناء وضع المناهج التدريبية , اذ يجب ان تبني وتقتن كل حسب اختصاصه من حيث انظمة الطاقة العاملة وطرائق التدريب المناسبة والفائدة المرجوة منها لاحتاج لاعبو كرة القدم إلى تقلصات عضلية سريعة ومتكررة لدعم نشاطهم المحدد أثناء تنفيذ مجموعة متنوعة من القدرات الحركية. ونتيجة لذلك، فإن العلاقة بين القوة والسرعة والمكونات المادية الناتجة لها تأثير عندما تصل إلى أقصى حد لها، بغض النظر عن القوة أو السرعة المعنية. وعلى حسب الأداء الحركي للاعب وكما أوضح (أبو العلاء أحمد) فإن درجة الأداء المهاري ترتبط بالسرعة الانتقالية. إن تعزيز التوزيع الديناميكي للأداء الحركي ودرجة التوافق بين العضلات والألياف تزداد مع الأداء المهاري. (عبد الفتاح , 1997, 133). اذ ان نسبة عالية من التمرينات كانت تركز على تطوير سرعة تحركات اللاعبين وانتقالهم من مكان لآخر لما تتطلبه طبيعة اللعبة وهذا ما كان يعمل عليه المدربون في المجموعتين قيد الدراسة حيث كانت نتائجهم في هذه الاختبارات متقاربة الى حد ما وهذا ما أكده (بسطويسي احمد) " ضرورة تنمية صفة السرعة الانتقالية منذ السنوات الاولى للتدريب في الألعاب المختلفة كونها صفة بدنية فسيولوجية تحتاج الى وقت طويل لتنميتها لما لها من اهمية بالغة في جميع الحركات الرياضية (بسطويسي , 1999, 79) وبذلك يرى الباحثين ان استعمال حركات الرجلين التي تتصف بالسرعة ستساعد اللاعب على اتقان المرحلة التحضيرية لاداء المهارة لتكون اكثر فاعلية . المختصين في مجال لعبة كرة القدم الاهتمام بالادوات والوسائل التدريبية التي من شأنها رفع مستوى لاعبيهم بدنياً وحركياً ومهارياً وذلك كون السرعة يعتمد نجاحها بدرجة كبيرة " أن الشدة التدريبية في

الألعاب الفرعية معقدة جدا لان إيقاع سير اللعب يكون سريعا والشدة تتغير وتتبدل باستمرار بين الشدة القصوى والمتوسطة ، ولأجل سد حاجة هذه المتطلبات ، على المدرب أن يتدرج في مناهجه التدريبي باستخدام تشكيله متنوعه من الشدد بصورة مستمرة" (ابراهيم , 2008, 112) . أغلبية التمارين الخاصة التي طبقها مدربو المجموعتين الأولى والثانية كانت موجهة نحو التحمل وهذا ما ساعد الأجهزة الوظيفية على العمل بكفاءة عالية ومواجهة التعب لأطول فترة زمنية ممكنة مما سعى إلى توفير الفرصة الكافية لتطوير القدرة على التحمل، بحسب ما أوضحه الباحثون من نتائج أداء التحمل. من ناحية، يساعد مستوى التحمل العالي للأداء لدى اللاعب على تقليل فقدان القدرة. وعلى العكس من ذلك، فإن القدرة على الحفاظ على مستوى في عالٍ طوال المباراة ترتبط بالتمتع بحالة بدنية جيدة. إذا كانت البنية البدنية للاعب غير كافية، فسوف يعاني من انخفاض في القوة والقدرة على الانطلاق والقدرة على التحمل أثناء المباراة، مما سيؤدي إلى ضعف في قدرة تحمل الأداء. وهذا الضعف في اللياقة البدنية سيؤدي إلى زيادة قوة تحمل الأداء وارتفاعه مع مرور الوقت. ومع استمرار المباراة تنخفض قدرة اللاعب على التحمل كلما زاد تعب، خاصة في المباريات التي تتطلب ثباتا عاليا في الأداء (معتصم، 1995، 81).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات.

توصل الباحثون عن طريق النتائج التي تحققت من بحثهم إلى استنتاج ما يأتي :-

1. عد وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (سرعة انتقالية تحمل سرعة تحمل عام).
2. ظهر اثر التدريب في تنمية العناصر البدنية قيد البحث عند لاعبي كرة القدم الصم وللمجموعتين الأولى والثانية .

2-4 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي ذكرها الباحثون فقد أوصى بما يأتي :-

- 1- لكي يتمكن اللاعبون من تلبية المتطلبات البدنية والمهارية والتكتيكية الحالية لكرة القدم، يجب على المدربين التركيز على رفع مستويات اللاعبين في جوانب اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية وسرعة التحمل العامة).
- 2- اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية واهم المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم .
- 3- تصميم مناهج تدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية.
- 4- اجراء بحوث مشابهة على الالعاب الرياضية الاخرى .
- 5- ضرورة اجراء الاختبارات الدورية (البدنية) للتعرف على مدى التطور الحاصل للجسم نتيجة ممارسة التدريب لمتطلبات الانجاز بكرة القدم .

المصادر

- أحمد بسطويسي نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- حمد عبد الحسن أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995: التحمل الخاص وتأثيره على متغيرات وظيفية محددة ودرجة الأداء في جري 400 متر.
- عبد الرحمن بدوي ، مناهج البحث العلمي ، ط3 : الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1977 .
- القانون الدولي للمنافسات لألعاب القوى مسابقات الرجال : ترجمة واعداد د. حيدر فائق، اسيل جليل (مطبوعة بغداد ، 2013)
- لأبو العلاء أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- محمد رضا ابراهيم: مكتب الفضلي، بغداد، الطبعة الأولى، التطبيق الميداني لنظريات وتقنيات التدريب الرياضي،.
- معتصم غوطوق. التطورات المعاصرة في تعليم كرة القدم، سورية: المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام، 1995،
- ناهدة عبد زيد الدليمي ، التربية البدنية ، ط 1 : عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2019.
- Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997.