

عنوان البحث:

اثر التحصيل العملي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى
طلاب المرحلة الأولى

بحث تجريبي

على طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

م.د. سناء خليل

كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

٢٠٠٧

المستخلص

في مطلع عام ٢٠٠٦-٢٠٠٧ عمدت الجامعة المستنصرية استحداث كلية التربية الرياضية، واعدت لها الخطة الحالية وفق الأهداف المرجوة من استحداثها، وشمل محتوى منهاجها على مواد عملية ونظرية، الأمر الذي أمد بالباحثة دراسة اثر التحصيل العملي الذي يتلقاه الطلاب من الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لإمكان إجراء التعديل لتطوير خطط العمل المعتمدة وإفرازها بصورة نهائية، وأن التحصيل العملي المهاري كأى متغير تابع يتأثر بمدى امتلاك الطالب للقدرات المختلفة كاللياقة البدنية، إضافة إلى الإمكانيات الجسمية، وكل هذه القدرات تتداخل فيما بينها لتعطي أداء وانجاز مهاري عالى في أي فعالية رياضية

تستمد اللياقة البدنية أهميتها من كونها إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي بدورها تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة وهذا يتطلب أن يكون الفرد مؤهلا جسديا ونفسيا وعقليا، وتأتي أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها بمتطلبات الحياة اليومية من جهة وممارسة الأنشطة الرياضية من جهة أخرى، ولا يغفل علينا بان الدراسة في كلية التربية الرياضية تجمع بين الدراستين النظرية والعملية، وان الطابع العملي يمثل جزءا كبيرا من الدروس الأكاديمية للألعاب الرياضية التي يتلقاها الطلاب على مدار السنوات الأربع، وهذه الخصوصية تفرض سلوكيات ومواقف تنافسية مختلفة على أساس اختلاف الدروس العملية. وعليه تبرز المتطلبات البدنية من بين العديد من المتطلبات التي يحتاجها الطالب لاجتياز المقررات المهارية في هذه الكلية. وأن أي عمل مبرمج لايد أن يخضع إلى التجريب والبحث العلمي بعد نهايته لكي يتم التعرف على التغيرات التي يتركها المنهاج سلبيًا أو ايجابيًا وبذلك يمكن الوقوف على الأبعاد الحقيقية للمنهاج.

وهنا تكمن مشكلة البحث إذ نجد هدف الدرس العملي يركز على التعلم المهاري وإهمال الجانب البدني لان الركيزة الأساسية للدرس هو التعلم المهاري للفعالية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على طلاب المرحلة الأولى والبالغ عددهم ٣٧ طالب خلال الموسم الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ إذ أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة ثم تم تطبيق الدروس العملية وفق المنهج المعد من الكلية ولكل مادة وعلى مدى ٢٢ أسبوع، ثم أجريت الاختبارات البعدية وتم معالجة النتائج الإحصائية بوساطة اختبار (ت). وقد استنتجت الباحثة أن التحصيل العملي له الدور الفعال في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى. وتوصي الباحثة باستخدام التمارين البدنية في الدروس العملية لغرض رفع اللياقة البدنية للطلاب لما لها من دور في الجانب العملي.

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعدّ التدريب الرياضي المستند على وفق أسس علمية من أهم العوامل التي تمكّنا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب ، ولقد أولت الجامعات المتقدمة اهتماما كبيرا لعملية إعداد طلابها فقد صار تحقيق الإنجازات الرياضية العالية وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الجامعية والدولية هدفا أساسياً لأنه يعكس مدى التطور في العلوم المختلفة لتلك الجامعات ، ويهدف التدريب الرياضي أساساً إلى إعداد الطالب وتغيير سلوكه وطريقة أدائه لتحقيق مستوى معين من الأداء الحركي وهو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي به إلى بلوغ درجة من الكفاءة والإنتاج البدني والمهاري التي لا تستطيع أساليب الحياة الاعتيادية اليومية إتاحتها له وتساعد على مواجهة الاحتياجات والمتطلبات من الطاقات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي.

إن كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية في المنهاج المعد من قبل الجامعة وإمكانيات الكلية المتوفرة يتميز بتوافر قدرات بدنية معينة للطلاب تؤهله لممارسة هذا النوع من الرياضة ، فمن المؤكد اختلاف نوع القوة التي يجب تنميتها لدى رامي القرص أو الثقل عن القوة التي يجب تنميتها لدى عداء المسافات القصيرة أو لاعب العاب المضرب إذ أن هناك عناصر بدنية خاصة لا بد أن يمتاز كل لاعب حسب نوع الفعالية الرياضية، لذا يجب أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم في النشاط المعين نفسه.

لذا يفضل أن يتم التدريب لتطوير اللياقة البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط المعين، مثل استخدام كرة السلة في تدريبات السرعة (الجري والتنطيط بالكرة لمسافات معينة واستخدام القرص في تدريبات القوة لرامي القرص).

في مطلع عام ٢٠٠٦-٢٠٠٧ عمدت الجامعة المستنصرية استحداث كلية التربية الرياضية، واعدت لها الخطة الحالية وفق الأهداف المرجوة من استحداثها، وشمل محتوى منهاجها على مواد عملية ونظرية، الأمر الذي أمد بالباحثة دراسة اثر التحصيل العملي الذي يتلقاه الطلاب من الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لإمكان إجراء التعديل لتطوير خطط العمل المعتمدة وإفرازها بصورة نهائية، وأن التحصيل العملي المهاري كأى متغير تابع يتأثر بمدى امتلاك الطالب للقدرات المختلفة كاللياقة البدنية، إضافة إلى الإمكانيات الجسمية، وكل هذه القدرات تتداخل فيما بينها لتعطي أداء وانجاز مهاري عالي في أي فعالية رياضية.

تستمد اللياقة البدنية أهميتها من كونها إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي بدورها تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة وهذا يتطلب أن يكون الفرد مؤهلا جسميا ونفسيا وعقليا، وتأتي أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها بمتطلبات الحياة اليومية من جهة وممارسة الأنشطة الرياضية من جهة أخرى، ولا يغفل علينا بان الدراسة في كلية التربية الرياضية تجمع بين الدراستين النظرية والعملية، وان الطابع العملي يمثل جزءا كبيرا من الدروس الأكاديمية للألعاب الرياضية التي يتلقاها الطلاب على مدار السنوات الأربع، وهذه الخصوصية تفرض سلوكيات ومواقف تنافسية مختلفة على أساس اختلاف الدروس العملية. وعليه تبرز المتطلبات البدنية من بين العديد من المتطلبات التي يحتاجها الطالب لاجتياز المقررات المهارية في هذه الكلية.

وهنا تكمن أهمية البحث في أن أي عمل مبرمج لابد أن يخضع إلى التجريب والبحث العلمي بعد نهايته لكي يتم التعرف على التغيرات التي يتركها المنهاج سلبيا أو ايجابيا وبذلك يمكن الوقوف على الأبعاد الحقيقية للمنهاج، لذا سعت الباحثة التعرف على تأثير التحصيل العملي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية.

١-٢ مشكلة البحث:

أن أي عمل مبرمج لابد أن يخضع إلى التجريب والبحث العلمي بعد نهايته لكي يتم التعرف على التغيرات التي يتركها المنهاج سلبيا أو ايجابيا وبذلك يمكن الوقوف على الأبعاد الحقيقية للمنهاج.

في مطلع عام ٢٠٠٦-٢٠٠٧ عمدت الجامعة المستنصرية استحداث كلية التربية الرياضية ،واعدت لها الخطة الحالية وفق الأهداف المرجوة من استحداثها ،وشمل محتوى منهاجها على مواد عملية ونظرية الأمر الذي أمد بالباحثة دراسة اثر التحصيل العملي الذي يتلقاه الطلاب من الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لإمكان إجراء التعديل لتطوير خطط العمل المعتمدة وإفرازها بصورة نهائية ،وأن التحصيل العملي المهاري كأى متغير تابع يتأثر بمدى امتلاك الطالب للقدرات المختلفة كاللياقة البدنية ، إضافة إلى الإمكانيات الجسمية ، وكل هذه القدرات تتداخل فيما بينها لتعطي أداء وانجاز مهاري عالي في أي فعالية رياضية .

وهنا تكمن مشكلة البحث إذ نجد هدف الدرس العملي يركز على التعلم المهاري وإهمال الجانب البدني لان الركيزة الأساسية للدرس هو التعلم المهاري للفعالية.

١-٣ هدف البحث :

التعرف على تأثير التحصيل العملي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى.

١-٤ فرضية البحث :

للتحصيل العملي تأثير ايجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (٣٧) طالب .

١-٥-٢ المجال أزماني: العام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية .

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية):

٢-١ مكونات اللياقة البدنية

عرفت "بأنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية دون تعب مفرط"^(١)، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة، واللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة

١ أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم، دار

كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، إذ يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسولوجية، وعرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. وقسمت اللياقة البدنية إلى:

٢-١-١ اللياقة البدنية العامة (General Physical Fitness):

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة، ويعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية، ومن أهم الصفات الأساسية التي يمكن تطويرها لدى الفرد المتمرن على اللياقة البدنية العامة هي، القوة العضلية، والسرعة، والمطاولة، والمرونة، والرشاقة، والتوازن، واللياقة البدنية العامة هي محصلة لتنمية الصفات البدنية والقدرات (الفسولوجية) لدى الفرد، والتي تساعد الفرد على البناء الكامل للياقة البدنية العامة إلى جانب تطوير قدرات الجهازين الدوري والتنفسي، ومن الأمور التي يجب مراعاتها عند تطوير المكونات الأساسية هي الشمول، والاتزان، والحجم المناسب.

٢-١-٢ اللياقة البدنية الخاصة (General Physical Specific):

وتعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص، وتهدف اللياقة البدنية الخاصة، إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد إلى الانجاز الأعلى، وكذلك تهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس، كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة إلى نوع النشاط الذي يمارسه الفرد. ^(١) ويشار إلى أن المكونات الأساسية للياقة البدنية التي أجمع عليها (٣٠) عالما مرتبة حسب أهميتها: (القوة العضلية-الجلد العضلي-الجلد الدوري التنفسي- المرونة - الرشاقة - السرعة) ^(٢).

١ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩٩٧ ص ٤٣

٢ -وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء مديرية دار الكتب للطباعة

والنشر، جامعة الموصل: ١٩٨٦. ص.٤٥.

٣-١ الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض الفر وقات الخاصة بالسبب والأثر.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من طلاب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ والبالغ عددهم (٩٠) طالب من مجموع (١٣٠) وبذا تكون نسبتهم من المجتمع (٦٩.٢%) بعد إن تم استبعاد الطلاب من هم ضمن المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية والغير مستمرين بالدوام، واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي).

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

✓ كرات طبية

✓ ميزان طبي

✓ شريط قياس الطول

✓ طباشير

✓ ساعة توقيت

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ ٢٧/١١/٢٠٠٦م على عينة عددها (٣) طلاب من مجتمع عينة البحث وقد تم استبعادهم من العينة وكان الغرض من هذه التجربة التعرف على مدى كيفية إجراء الاختبارات لطلاب عينة البحث فضلاً عن معرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء أداء الاختبارات .

٣-٥ اختبارات عناصر اللياقة البدنية : (١)

١. مطاولة قوة لعضلات البطن لمدة دقيقة

٢. مطاولة قوة للذراعين ٣٠ ثا

٣. مطاولة قوة للرجلين ٣٠ ثا

٤. قوة مميزة بالسرعة للذراعين ١٠ ثا

١ قيس ناجي ،سبطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد :

٥. قوة مميزة بالسرعة للرجلين ١٠ ثا
 ٦. رشاقة (الجري المتعرج)
 ٧. المرونة للجذع (حني الجذع للإمام)
- ٣-٦-١ - الاختبارات القبليّة:

بعد اختيار العينة أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم ٢٠٠٦/١٢/٢ في ملاعب كلية التربية الرياضية . ولقد حاولت الباحثة قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث (الزمن والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل)^(*) وذلك من أجل العمل على توافرها في الاختبارات البعديّة.

٣-٦-٢ الاختبارات البعديّة:

بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريسي للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ اعتباراً من ٢٠٠٦-١٢-٤ ولغاية ٢٠٠٧-٥-٣٠ تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠٠٧/٦/٢ م. وقد راعت الباحثة إجراء هذه الاختبارات تحت الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة نفسها من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة .

٣-٧ الوسائل الإحصائيّة:

تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين..^(١)

(*) فريق العمل المساعد:

- م.م بشار عادل - لياقة بدنية - كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
- م.م حيدر حميد - لياقة بدنية - كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
١- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر،
جامعة الموصل، ١٩٩٦، ص١٠١.

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج العملي لطلبة المرحلة الأولى ، تم تحويل البيانات إلى جداول كونها أداة توضيحية للبحث ، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث ، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة.

٤-١ عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عينة البحث

ومناقشتها :

الجدول (١)

النتيجة	(T) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	ع ف	ف	الاختبارات
معنوي	2.63	21.4	4.2	9.8	مطاولة قوة لعضلات البطن لمدة دقيقة
معنوي		17.5	5.9	11.6	مطاولة قوة للذراعين ٣٠ ثا
معنوي		26.1	4.2	11.07	مطاولة قوة للرجلين ٣٠ ثا
معنوي		28.7	1.6	4.9	قوة مميزة بالسرعة للذراعين ١٠ ثا
معنوي		14.1	2.5	3.8	قوة مميزة بالسرعة للرجلين ١٠ ثا
معنوي		26.7	1.2	3.5	رشاقة(الجري المتعرج)
معنوي		22.7	1.4	3.5	المرونة للجذع (حني الجذع للإمام)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض اختبارات اللياقة البدنية .

ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(89) واحتمال خطأ $\alpha = 0.01$)

(٢.٦٣

لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح من الجدول (١) أن قيمة (ت)

المحتسبة قد بلغت (21.4) (17.5) (26.1) (28.7) (14.1) (26.7) على التوالي بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (2.63) تحت درجة حرية (89) واحتمال خطأ (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية ولجميع الاختبارات فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن عينة البحث حققت تطورا في اختبارات اللياقة البدنية.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الدروس العملية والتحصيل العملي خلال العام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ قد حقق الهدف المطلوب من المنهاج في الإعداد البدني ، إضافة إلى ذلك أن الدروس العملية تحتوي على تمارين بدنية خاصة بكل أداء مهاري وهي التي ساعدت بإعطاء الجزء الأكبر من الإعداد البدني للطلاب، فضلا عن وجود درس اللياقة البدنية خلال منهاج المرحلة الأولى والذي له الدور الفعال في تطوير عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى .

أن كل فعاليه رياضية تحتاج إلى أن يمتلك الطالب مستويات من القوة والسرعة وبعض القدرات البدنية لذا ينصب اهتمام الكثير من المدرسين والمدرسين في تطوير الصفات البدنية ذات العلاقة بنوع الفعالية أو بالمهارة المطلوبة في المنهاج التدريسي لتلك الفعالية .

تعد صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين من الصفات المهمة في جميع الألعاب الرياضية لذا يجب على الطالب أن يتمتع بهذه الصفة وإذا نظرنا إلى القوة المميزة بالسرعة وجدنا أنها عبارة عن ارتباط بين القوة والسرعة أي أنها صفة مركبة وعند تطوير صفة القوة مع السرعة تعتمد على الطالب وقدرة جهازه العصبي العضلي على إنتاج قوة كبيره لمرة واحده وفي أسرع وقت ممكن " عندما ترتبط القوة مع السرعة والمطاولة فإنها تكسب الجسم صفة مميزه وخاصية جديدة في الأداء الحركي " (١). كما أن تحمل القوة من الصفات البدنية الممزوجة التي تتكون من صفتين هما التحمل والقوة إذ تؤدي هذه الصفة تأثيرا بارزا وإيجابيا في مستوى بعض الفعاليات الرياضية لأنه كلما طالت زمن الفعالية الراضية ازداد التعب على الاجهزه الوظيفية في الأداء لذا يحتاج الجسم إلى صفة تساعده على مقاومة التعب ولأطول فترة ممكنه من الزمن ويفهم من مصطلح تحمل القوة " انه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب إثناء المجهود المتواصل ويتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية " (٢)

(1) Tabachink, bspeeialized sprint training, soviet sports, 1989.p 158.

(٢) ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحة ، عمان دار وائل للطباعة والنشر ، ط١ ٢٠٠١ ص ٣٣ .

٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

٥-١ الاستنتاجات:

- ✓ التحصيل العملي له الدور الفعال في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى .
- ✓ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية .

٥-٢ التوصيات:

- ✓ الاهتمام بتدريبات عناصر اللياقة البدنية خلال الدروس العملية لدى طلاب المرحلة الأولى .
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على قدرات حركية وبدنية أخرى .

المصادر

- ✓ أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، ط ١٩٩٧
- ✓ ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحة ، عمان دار وائل للطباعة والنشر ، ط ٢٠٠١
- ✓ قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء فى المجال الرياضى . مطبعة جامعة بغداد: ١٩٨٤ .
- ✓ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٧
- ✓ وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ١٩٩٦ .
- ✓ وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: ١٩٨٦
- ✓ Tabachink, bspecialized sprint training ,soviet sports, 1989.