



The effect of insanity training to developing motor response speed and shooting accuracy for youth mini-football players

Zainab Sattar Sahen Hilal ^{*1} , Prof. Dr. Liqa Abdullah Ali ² 

^{1,2} University of Baghdad. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: zainab.sahan2204p@copew.uobaghdad.edu.iq

Received: 11-02-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The research aims to develop insanity training for youth mini-football players, and to identify the effect of insanity training on the speed of motor response and scoring accuracy of youth mini-football players. The researchers used the experimental method in the style of two equal groups, the experimental and the control, with pre-tests and post-tests for each group, to suit the nature of the research problem. The researchers identified the research community and sample from the youth team players in mini-football for the season (2023-2024), numbering (18) players, and the researchers excluded their number was (2) goalkeepers, and thus the number of the research sample became (16) players, who were divided into two groups, an experimental group and a control group, each with (8) players. After extracting the results, the researchers concluded that insanity training has a positive impact on developing response speed, motor skills and accuracy of scoring skills in the experimental group of youth national team players in mini-football. There is an impact of the coach's training on developing response speed, motor skills and accuracy of scoring skills in the control group of youth national team players in mini-football.

Keywords: Insanity training, Developing Response Speed, Shooting Accuracy, Mini-Football.



تأثير تدريبات insanity في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف للاعبين الشباب

في كرة القدم المصغرة

زينب ستار صحن هلال ، أ.د. لقاء عبد الله علي

zainab.sahan2204p@copew.uobaghdad.edu.iq

liqaa@copew.uobaghdad.edu.iq

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٢/١١ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تدريبات insanity للاعبين الشباب في كرة القدم المصغرة، والتعرف على تأثير تدريبات insanity في سرعة. الاستجابة الحركية ودقة التهديف للاعبين. الشباب في كرة القدم المصغرة استخدمت الباحثان المنهج. التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين. التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لكل. مجموعة لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وحددت الباحثان. مجتمع وعينة البحث من لاعبي منتخب الشباب في. كرة القدم المصغرة للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ. عددهم (١٨) لاعب واستبعدت الباحثان. عددهم (٢) من حراس المرمى وبذلك أصبح عدد. عينة البحث (١٦) لاعب تم قسيمها الى مجموعتين. تجريبية وضابطة لكل. مجموعة (٨) لاعبين، وبعد استخراج النتائج استنتجت الباحثان ان تدريبات insanity لها تأثير. إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة. الحركية ودقة مهارة التهديف. في المجموعة التجريبية. للاعبين منتخب الشباب في كرة. القدم المصغرة وهناك تأثير لتدريبات. المدرب في تطوير سرعة الاستجابة. الحركية ودقة مهارة التهديف في المجموعة الضابطة للاعبين. منتخب الشباب في كرة القدم المصغرة.

الكلمات المفتاحية: تدريبات insanity، تطوير سرعة الاستجابة، دقة التهديف، كرة القدم المصغرة

١. المقدمة:

ان من الأسس الهامة. من اجل ضمان العمل على رفع كفاءة اللاعبين في كرة القدم المصغرة هي استخدام طرقا وأساليب مبتكرة في التدريب الحديث بما يسمح لهما. بتحقيق مستوى أفضل في المنافسات الرياضية المختلفة واعتماداً على نتائج البحوث والتجارب العلمية في المجال الرياضي ومن اهم هذه التدريبات الحديثة هو تدريبات (**insanity**) أذ تتميز هذه التدريبات بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية وان هذه التدريبات تهدف الى تحسين اللياقة البدنية والتنفسية، والتي يصل فيها الرياضي عند ممارستها للحد الأقصى من شدة الاداء في شكل مجموعات تدريبية لفترات قصيرة ومتكررة وفترات راحة قصيرة نسبياً أذ أكد العالم الصيني شاوون "shawn" مصمم تدريبات (**INSANITY**) أنه من اهم فوائد هذه التدريبات أنها تحسن من اللياقة البدنية العامة وتحمل الاداء والرشاقة والتوازن والمرونة وكذلك تحسين القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي وقوة وسرعة الأداء كما ذكر. (وليد حسن (٢٠٢٠م) أن تدريبات (**INSANITY**) تشمل جميع أجزاء الجسم ويمكن تطبيقها في بدون أدوات. ولا يقتصر تنفيذها في الصالات الرياضية فقط، وقد أشار إلى فاعليتها في رفع مستوى اللياقة البدنية، فهي تعتبر من أعنف التدريبات الحديثة والتي تم تصميمها على مدار سنوات عدة من الدراسة الأكاديمية، وتشمل على العديد من تمرينات الإطالة والرشاقة والقوة التناوبية والتي تعمل على تحسن مستوى القدرات البدنية بنتائج مذهلة خلال فترة. تدريبية مدتها المادية أسابيع. ومن هذه القدرات البدنية هي سرعة الاستجابة الحركية والتي تعتبر من القدرات البدنية المهمة التي لا تخلو منها أي لعبة او فعالية رياضية وتختلف الألعاب فيما بينها حسب حاجتها لهذه القدرة وحسب المتطلبات المهارية لكل لعبة ففي لعبة كرة القدم المصغرة تلعب سرعة الاستجابة الحركية دورا هاما في الأداء. المهاري منها الهجومي وخاصة دقة التهديف اذ لا بد ان يتميز اللاعب المهاجم بقصر زمن أدائه من خلال توقعه المسبق وتركيز انتباهه للزاوية التي يجب ان يهدف عليها، لذا فان تدريبات (**insanity**) تعد ذا أهمية كبيرة في تطوير القدرات البدنية منها سرعة الاستجابة الحركية والتي تساعد بدورها تطوير دقة التهديف للاعبين الشباب في كرة القدم المصغرة.

اما مشكلة البحث فبعد الاطلاع من قبل الباحثان على المصادر وبعد المشاهدات المتكررة للمنافسات فقد بينت الباحثان السبب هو الضعف في القدرات البدنية ومنها سرعة الاستجابة الحركية والتي لها دور مهم في تطوير دقة الأداء المهاري منها دقة التهديف، لذا وجدت الباحثان توظيف واستعمال تدريبات (**insanity**) التي قد تؤثر على سرعة ودقة الأداء المهاري منها دقة مهارة التهديف في كرة القدم المصغرة وخاصة لاعبي منتخب الشباب.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تدريبات **insanity** للاعبي الشباب في كرة القدم المصغرة.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات **insanity** في سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف. للاعبي الشباب في كرة القدم المصغرة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

حددت الباحثتان مجتمع وعينة البحث من لاعبي منتخب الشباب في كرة القدم المصغرة للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (١٨) لاعب واستبعدت الباحثتان عددهم (٢) من حراس المرمى وبذلك أصبح عدد عينة البحث (١٦) لاعب تم قسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (٨) لاعبين فيقصد بالعينة الانموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله. عليها. اما عينة التجربة الاستطلاعية فبلغ عددها (٥) لاعبين واخذت من مجتمع البحث وبشكل عشوائي.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- التجارب الاستطلاعية.
- حاسبة لا بتوب نوع (hp) عدد (١).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) نوع (Any Time) .
- شريط قياس.
- كرات قدم قانونية وملونة عدد (١٠).
- أقمار ملونة عدد (١٢).
- اطواق ملونة عدد (١٠).
- أقلام رصاص عدد (٣).

٢-٤ تحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار سرعة الاستجابة الحركية (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية)

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ٢٥)

ثانياً: اختبار دقة التهديف (اختبار تهديف الكرات (بعد التعديل) (موفق اسعد الهيتي ، ٢٠٠٧ ، ٤٦)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات (سرعة الاستجابة الحركية ودقة. التهديف) على لاعبي منتخب. الشباب والبالغ عددهم (٥) لاعبين لمرتين متتاليتين اذ جاءت الأولى يوم السبت المصادف ٢٠٢٣/١٢/١٦ وبعد مرور (٧) ايام جاء الاختبار الثاني يوم السبت بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢٣ وتحت الظروف نفسها وعلى ملعب نادي بلادي الرياضي.

من خلال هذه التجربة تم التعرف. على ما يأتي:

١- مدى صلاحية وملائمة. الاختبارات التي استخدمت على عينة البحث.

٢- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستعملة.

٣- التعرف على الوقت. اللازم والمستغرق لتنفيذ الاختبارات.

٤- معرفة ترتيب الاختبارات.

٢-٦ الاختبارات القبليّة.

بعد تحديد عينة البحث بمجموعتين التجريبية والضابطة، قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة المتمثلة بفريق منتخب الشباب. الرياضي بكرة القدم المصغرة للشباب يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/٣ في تمام الساعة الثانية والنصف ظهرا في ملعب نادي بلادي الرياضي - زيونة في بغداد، وقد عمدت الباحثتان إلى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اعادة الاختبار.

جدول (١) يبين نتائج تكافؤ عينة البحث لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد في كرة القدم المصغرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
سرعة الاستجابة	١,٦٦١	٠,١٩٢	١,٦٩٣	٠,١٨١	٠,٣٤٧	٠,٧٣٤	غير معنوي
دقة التهديد	١٢,٦٢٥	١,٦٨٥	١٢,٣٧٥	١,٦٨٥	٠,٢٩٧	٠,٧٧١	غير معنوي

٢-٧ التجربة الرئيسة:

عمدت الباحثتان إلى إجراء التجربة الرئيسة للفترة من يوم الاثنين (٢٠٢٤/١/٨) الى يوم السبت (٢٠٢٤/٣/١٦) والمتضمنة مجموعة من تدريبات **insanity** تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد في كرة القدم المصغرة، وقد تم إضافتها. إلى مفردات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية، علماً أن الإطار العام للمنهج التدريبي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة تم توحيدده من قبل مدربي الفريقين وباتفاق مع الباحثتان. واشتملت التدريبات على مجموعة من تمارين سرعة الاستجابة الحركية وتمارين خاصة. بدقة التهديد وبأداء مشابه لمتطلبات لعبة كرة القدم المصغرة، وقد راعت الباحثتان التدرج والتموج في الأحمال التدريبية من خلال التحكم بمكونات الحمل التدريبي المتمثلة بزمان الأداء ودرجة الصعوبة للتمرين وعدد المجموعات وفترات الراحة وارتباطها. بباقي مكونات الحمل مع مراعاة الفروق الفردية حسب خصوصية لعبة كرة القدم المصغرة. وقد كان حجم الوحدة التدريبية لتدريبات **insanity** يتراوح ما بين (٣٥-٤٠د)، وقد كان عدد الوحدات التدريبية الخاصة في البحث (٣٠) وحدة تدريبية مقسمة على (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع من مجمل زمن الوحدة التدريبية الكلي البالغ (١٢٠) دقيقة، وقد تم بناء المفردات العامة لتدريبات **insanity** وفق الأسس والمبادئ التدريبية المعتمدة والمناسبة لمستوى العينة وتخصصها.

٢-٨ الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات **insanity**، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/١٨ في الساعة السابعة ليلاً، وقد اتبعت الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث، وقد عملت الباحثتان على حساب الزمن المستغرق لكل اختبار والزمن الكلي للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢-٩ الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، إذ استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج الآتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- قيمة (f) للتجانس.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والبعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

جدول (٢) يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف في كرة القدم المصغرة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
سرعة الاستجابة	١,٦٦١	٠,١٩٢	١,٣٣٥	٠,٠٩٧	٠,٣٢٦	٠,٢٢٩	٤,٠٢٩	٠,٠٠٥	معنوي
دقة التهديف	١٢,٣٧٤	١,٦٨٥	١٤,٦٢٥	١,٣٠٢	٢,٢٥٠	٠,٨٨٦	٧,١٨٠	٠,٠٠٠	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $\geq ٠,٠٥$ وتحت درجة حرية ٧

جدول (٣) يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف في كرة القدم المصغرة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع					
سرعة الاستجابة	١,٦٩٣	٠,١٨١	١,٥٦٧	٠,١٤٥	٠,١٢٦	٠,٠٦٠	٥,٨٨٣	٠,٠٠١	معنوي
دقة التهديف	١٦,٢٥٠	١,٢٨١	١٢,٦٢٥	١,٦٨٥	٣,٦٢٥	١,٤٠٧	٧,٢٨٣	٠,٠٠٠	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $\geq 0,05$ وتحت درجة حرية ٧

جدول (٤) يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف في كرة القدم المصغرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
سرعة الاستجابة	١,٣٣٥	٠,٠٩٧	١,٥٦٧	٠,١٤٥	٣,٧٦٣	٠,٠٠٢	معنوي
دقة التهديف	١٦,٢٥٠	١,٢٨١	١٤,٦٢٥	١,٣٠٢	٢,٥١٥	٠,٠٢٥	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $\geq 0,05$ وتحت درجة حرية ١٤

٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجداول أعلاه يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لاختباري (سرعة الاستجابة ودقة التهديف) للاعبين منتخب الشباب في كرة القدم المصغرة، وتعزو الباحثان التطور الحاصل في سرعة الاستجابة إلى أثر تدريبات **insanity** وهذا يعني أنّ هناك تنوع في التدريب والابتعاد عن النمطية والروتين وبذلك اختلفت وتنوعت التدريبات المطبقة على اللاعبين فأدى بالنتيجة إلى تطور المجموعة التجريبية إذ يشير (عبد الوهاب غازي، ١٩٩٨) إلى أنّه كلما زادت حصيلة اللاعب من التجارب الحركية والتدريب المقارب في ظروفه إلى ظروف المسابقات تمكن اللاعبين من مسايرة المتغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل، إذ يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها طبقاً للمواقف التي يواجهونها. كما أنّ أداء هذه التمرينات بعدد تكرارات مقنن ومناسب وراحة كاملة لاستعادة الشفاء تحسباً لحالة التعب التي قد يتعرض لها الجهاز العصبي للاعب ساهم بشكل

كبير في تطوير سرعة الاستجابة، إذ يشير (اسماعيل جمعة، ٢٠١٦) نقلاً عن (عبد علي نصيف) إلى أنّ الاستجابة الحركية للمثيرات تكون مكتملة في حالة راحة الجهاز العصبي، إذ لا يجوز إتيابه قبل التدريب على الحركات السريعة. أي إنّ التنفيذ الصحيح لتكرار هذه التمارين يقلل من زمن الاستجابة وبالتالي تتطور سرعة الاستجابة لدى اللاعب. إنّ هذه التمرينات ساعدت في إكساب اللاعب عدد كبير من البرامج الحركية الإضافية والمهارات الحركية التي بدورها أدت إلى تطوير سرعة الاستجابة، إذ يذكر (عادل عبد البصير، ١٩٩٩) " أن اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية من أهم الأسس لتطوير سرعة الاستجابة. إذ أن هذه التمارين ساعدت في تنشيط وإثارة الجهازين العصبي والعضلي للاعب مما أسهمت في تفوق هذه القابلية، إذ تشير كل من (سكينة طارش، نضال غافل، ٢٠٢١) إلى أنّ الجهاز العصبي يؤدي دوراً كبيراً في إيجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض باللمحة المطلوبة وبالسعة. الممكنة للأداء.

كما تعزو الباحثتان التطور الحاصل في دقة التهديد إلى تدريبات **insanity** من خلال الارتقاء بمستوى القدرات البدنية أو الحركية لأفراد العينة التجريبية مما انعكس ذلك إيجاباً على دقة الأداء المهاري منها مهارة التهديد، وهذا ما يؤكد (هاشم ياسر حسن، ٢٠١١) "ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي إلى ضرورة تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة بكل فعالية لأن أداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط ينتج عنها في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح".

كما إنّ التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية له دور كبير في تطوير مهارة دقة التهديد بكرة القدم المصغرة لما تتميز به مبارياتها من كثرة المواقف المتغيرة والسريعة وغير المتوقعة والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة مناسبة لكل موقف من المواقف المختلفة التي يتعرض لها، فاللاعب الذي يمتلك استجابة حركية سريعة ودقيقة يتفوق على أقرانه ومنافسيه في كثير من هذه المواقف وبذلك يصنع الفارق لفريقه، إذ يشير (علاوي، ١٩٩٤) إلى أن سرعة الاستجابة التي يقوم بها اللاعب يجب أن تتصف بعامل الصحة أو الدقة، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية، وترتبط سرعة الاستجابة بمستوى الأداء المهاري للاعب وقدرته على اتخاذ الاستجابة المناسبة للمواقف المتغيرة. (محمد حسن علاوي، ١٩٩٤)

حيث بعد الانجاز العالي محط انظار اصحاب ذوي الاختصاص مما أدى الى البحث عن أفضل الطرق والأساليب المتنوعة في التدريب والتي تعتمد بشكل كبير على الابحاث والدراسات العلمية وذلك من خلال استخدام التخطيط السليم والرؤية الشاملة. العلمية والعملية في عملية التحضير والتدريب.

(علياء علي وسهاد قاسم، ٢٠٢٢)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لدى لاعبي منتخب الشباب في كرة القدم المصغرة.
- ٢- ان تدريبات **insanity** لها تأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة. الحركية ودقة مهارة التهديف في المجموعة التجريبية للاعبي منتخب الشباب في كرة القدم المصغرة
- ٣- هناك تأثير لتدريبات المدرب في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة مهارة التهديف في المجموعة. الضابطة. للاعبي منتخب الشباب في كرة القدم المصغرة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على اهتمام المدربين لهذه التدريبات خلال الوحدات التدريبية لما لها من أثر كبير في تطوير القدرات البدنية او الحركية.
- ٢- التأكيد على التنوع والتغير في التمارين عند استخدام تدريبات واستخدام التموج في الشدد ووضع الراحة المناسبة مع كل تمرين وحسب صعوبته.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة لهذه التدريبات على العاب رياضية أخرى مختلفة

المصادر

- اسماعيل جمعة: تأثير جهاز مساعد لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة للناشئات بكرة القدم للصالات، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٩، عدد ٢٩، ٢٠١٦.
- سكنة عبد الرزاق طارش، نضال هاشم غافل: أثر تمارين خاصة لتطوير الاستجابة الحركية لتطوير بعض المهارات الدفاعية لكرة اليد للشباب، بحث منشور، مجلة العلوم الأساسية، العدد (١)، ٢٠٢١.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- عبد الوهاب غازي: أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطئية بكرة اليد للشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ١٩٩٨.
- علياء علي وسهاد قاسم سعيد؛ تأثير تدريبات الكروس فت لتطوير القوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء المهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، المجلد ٢١، العدد ٢، ٢٠٢٢
<https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0010>
- لقاء عبد الله وندى محمد؛ تأثير تمارين متنوعة لتطوير الرشاقة والمرونة في بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات، بحث منشور مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، المجلد ١٥، العدد ٤، ٢٠١٦.
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/142>
- مآرب جواد وفاطمة عبد مالح؛ تأثير تدريبات السرعة الذهنية في بعض القدرات البصرية لدى لاعبات سلاح الشيش، بحث منشور مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، المجلد ٢١، العدد ٤، ٢٠٢٢.
<https://doi.org/10.54702/ms.2022.21.4.0051>
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢).

- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١٣، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤.
- موفق اسعد الهيتي، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، عمان، دار جلة، ٢٠٠٧،
- هاشم ياسر حسن: تمريعات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبى كرة القدم، ط١، عمان، مكتبة المجتمع العربى، ٢٠١١.

- ورود رحيم ولقاء عبد الله؛ تأثير تدريبات مركبة فى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية لى لاعبي كرة السلة الناشئين، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، المجلد ١٩، العدد ٤، ٢٠٢٠.
- <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.4.0136>