

الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة  
للمدارس المتوسطة في بغداد الرصافة 2

**Self-confidence and its relationship with the level of technical  
performance of some basic volleyball skills among middle school  
students in Baghdad, Al-Rusafa 2**

م.د. حسن محمد باقر

مديرية تربية ذي قار

**الملخص**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمدارس المتوسطة في بغداد الرصافة 2. وافترض الباحث أن الثقة بالنفس تلعب دوراً في تطوير الاداء المهاري لدى هؤلاء اللاعبين، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي في دراسة هذه العلاقة بين الثقة بالنفس والاداء المهاري بالكرة الطائرة، وشملت عينة الدراسة لاعبي المدارس المتوسطة في مديرية تربية بغداد الرصافة 2، والبالغ عددهم (30) لاعبا من مجموع (85) لاعبا. وقد استخدم الباحث بعض الوسائل ومنها استمارة استبانة للمدرب وللاعب وكل على حدة وسمت الثقة بالنفس لتحصيل النتائج وفي الفصل الرابع الذي تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج، اما في الفصل الخامس فقد توصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات ومنها إن للثقة بالنفس والمهارة بالكرة الطائرة دورا كبيرا في زيادة الثقة بالنفس، وفي التوصيات فقد أوصى بالباحث بضرورة استعمال مبدأ الثقة بالنفس الملائم لصعوبة المهارة وبث روح التعاون والمحبة لسهولة التعلم.

**الكلمات الافتتاحية:** الثقة بالنفس، الاداء الفني، المهارات الاساسية، الكرة الطائرة.

**ABSTRACT**

The research aims to study sports confidence as a trait and its relationship with skill performance among middle school students. The research hypotheses suggest that sports confidence plays a role in developing players' skill performance, with variations in self-confidence levels and a correlation between sports confidence and some basic skills among players at School in Al-Rusafa Second. The second section focused on understanding the concept of sports confidence and the factors that assist in developing this trait. In the third section, a descriptive method was used to study the relationship between sports confidence and skill performance, with a sample of 30 students from

middle school sports teams in Al-Rusafa Second, out of a total of 85 students. The researcher used various tools, including questionnaires for teachers and students.

**Keywords:** Self-confidence, Technical performance, Basic skills, Volleyball.

**Corresponding Author:**

Author Name: **Dr. Hassan Mohammed Baqir**

Email: **hsn309117@gmail.com**

## المقدمة

يذكر اسامة كامل(2004) تعتبر الثقة بالنفس هي التعبير عن قيمة الشخص لذاته فهي حالة ذهنية أكثر من كونها انفعالات حقيقية , وايضا قيمة للذات وان تقدير قيمة الذات للرياضي تحتل اهمية وهي الاله في خطة الاعداد النفسي ويجب ان تؤخذ دائما بنظر الاعتبار حيث يميل الرياضيون الى النظر اليها كجزء من مشاعرهم , ولذلك فمن الافضل التعامل معها جانبا من جوانب العاطفة بدلا من اختزالها في مجموعة من الافكار ومن هنا يجب الاشارة الى قيمة الثقة بالنفس في مساعدة الرياضي على التفكير الايجابي المؤدي الى النجاح والتفوق بدلا من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل , في الواقع ان الثقة تجعل الرياضي يركز عملياته في تطوير الاداء للفضل , ان شعور اللاعب وأدائه سوف يكون جيد بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه، لذلك فإن الاداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب وهذا لا يفقد اللاعب الشعور بالثقة أو إجادة الأداء (احمد محمد الشافعي 2012), وقد شهدت الأعوام الأخيرة تطورا كبيرا وملحوظا في فنون لعبة كرة الطائرة سواء كان ذلك على الجانب الدفاعي او الهجومي الذي نال النصيب الأكبر في هذا التطور متمثلا في استخدام تركيبات حديثة ومتنوعة كما يشير(سعد حماد الجميلي 2010) تختلف لعبة كرة الطائرة عن باقي الالعاب الجماعية في شكل اللعب ومساحة اللعب وقانون تغيير المراكز تبعا لمواقف اللعب, الأمر الذي يؤدي الى استمرارها لمدة تتجاوز الساعتين بالاضافة الى المفاجئات في اللعب وتغييره من الهجوم الى الدفاع وبالعكس, وذلك خلال بضع ثواني, كل ذلك جعل من هذه اللعبة ان تستلزم نمطا خاصا بمتطلبات الاعداد الفني والمهاري للاعب, لذلك وجد الباحث من الأهمية في ان يحقق اللاعب أعلى مستوى في الأداء خلال المباراة فلا بد من ان يعد اعدادا جيدا في ضوء متطلبات اللعبة والذي يأتي في مقدمتها معرفة الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري, فهذا سيكون عامل أساسي لدى اللاعب وهو ما سيشكل ما من شأنه بناء قدرات اللاعبين من الناحيتين النفسية والمهارية.

### مشكلة البحث

يذكر اسامة كامل راتب (2001) ان الثقة هي أكبر مهارة قد يمتلكها اللاعب والتي تمكنه من اظهار القدرات المهارية , وتؤثر الثقة بالنفس على تحديد الاهداف, ويمكن للرياضي الذي يتمتع بثقة رياضية ويتحدى الاهداف ذات الصعوبة المناسبة, ثم يعمل على تحقيق تلك الاهداف , والثقة بالنفس هي عامل اساسي في تنشيط المواهب الكامنة لدى الرياضي , ومن جهة اخرى يجمع اهل الاختصاص على ان اللاعبين الموهوبين سوف يتعثرون في كثير من الاحيان اذا لم يؤمنوا بقدراتهم الخاصة ومن هنا وجد الباحث ان الكثيرين من هذه الفئة يؤدون مهارات الكرة الطائرة بشكل لا يتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية وهذا السبب هو ماجعل الباحث يقوم حول (الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للمدارس المتوسطة في بغداد الرصافة2).

### الأهداف والفروض

اهداف البحث هي التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي المدارس المتوسطة في/ تربية بغداد الرصافة2.  
اما الفروض فهي وجود علاقة ارتباط بين الثقة بالنفس والاداء الفني لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخبات/ تربية بغداد الرصافة 2.

### الأدوات واجراء البحث

اعتمد الباحث منهجاً وصفيّاً بأسلوب الدراسات المقارنة في العلاقات الارتباطية فضلا عن استخدام الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

### مجتمع البحث وعينته :

تضمن البحث عينة من لاعبين منتخب المدارس المتوسطة التابعة الى المديرية العامة لتربية / بغداد الرصافة وعددهم (30) لاعبا وقد قام الباحث بتقسيم العينة الى ثلاثة مجموعات متساوية كل مجموعة (10) طلاب واختارهم الباحث عشوائيا بطريقة القرعة من مجموع (85) لاعبا وبنسبة (35,29%) لتعلم اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الطائرة ويخضعون كذلك الى أستاذ المادة دون اي تغيير.

جدول (1) يبين عدد أفراد العينة والنسبة المئوية

ت	العينة	العدد	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	الطلاب	30	85	35,29%

### الأجهزة والأدوات والوسائل التي استخدمها البحث في بحثه :

#### الأجهزة والأدوات :

- ملعب كرة طائرة.
- كرات طائرة عدد (20) صينية الصنع.
- كراسي عدد (3).
- أشرطة لاصقة وعادية.
- شريط قياس معدني.
- كامرة فيديو نوع سوني عدد (1) يابانية الصنع.
- أقراص ليزرية.
- استمارات لتحليل السلوك التعليمي للمدرس.
- استمارات لتقويم أداء الطالب في مهارة الضرب الساحق.
- استمارات لتقويم أداء الطالب في مهارة حائط الصد.
- استمارات لقياس دقة الضرب الساحق الخطي والقطري.

#### المصادر والمراجع العربية والانكليزية.

-الملاحظة.

-الاستبانة

-المقابلة.

#### الاختبارات والقياس.

#### اختبار مهارة الضرب الساحق ( الضرب القطري )

المنطقة رقم (1) = 3 م × 3م

المنطقة رقم (2) = 3 م × 4.5م

(15 محاولة) للهدف رقم(1)

(15 محاولة) للهدف رقم(2)

التسجيل / عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (30 محاولة)

#### ملاحظات /

- 1- بعد كل 5 محاولات يحصل اللاعب على فترة راحة مدتها 30 ثانية.
- 2- لا يتم احتساب الكرات المسقطة السهلة تجاه أي منطقة.

3- يحدد المدرب ارتفاع وقوس ومسافة الكرة عن الشبكة قدر الإمكان.

4- يمكن عمل نفس الاختبار من المركز (2) .

### اختبار تكرار حائط الصد ( البلوك )

الغرض من الاختبار / قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد من الشبكة .

الأدوات / ملعب كرة طائرة قانوني ، مقعد ، كرة طائرة قانونية ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني .

مواصفات الاداء: توضع المقاعد خلف الشبكة على بعد 50 سم من منتصف الشبكة. يقف المدرب على كرسي ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون فوق مستوى الشبكة (20 سم). يقف اللاعب (المختبر) ضمن النصف الثاني (3 أمتار) من الملعب. في مواجهة الشبكة، وبعد سماع إشارة البداية، يقفز اللاعب للأمام ليلمس الكرة. يمسك المدرب الكرة من الأعلى بكلتا يديه ثم يسقطها على الأرض. كرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال (10 ثواني).

### الشروط

1- في كل مرة يقفز فيها المدرب لسد الجدار، يجب عليه أن يلمس الكرة من الأعلى بكلتا يديه.

2- يجب على المختبر تكرار التنفيذ حتى تسمح الإشارة بانتهاء الوقت المحدد للاختبار.

1- يجب على المدرب إبقاء الكرة فوق الشبكة طوال فترة اختبار المختبر.

2- لن يتم احتساب أي أداء يخالف الشروط المذكورة أعلاه ضمن عدد المرات التي أنهى فيها

المختبر الاختبار خلال زمن الاختبار المحدد.

التسجيل / يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة 10 ثا المحددة للاختبار في الضرب الساحق وحائط الصد.

التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بتجربتين استطلاعتين أولهما بتاريخ 2022/03/19 اذ تم تصوير

القسم الرئيس للوحدة التعليمية للاعبين ليسوا من عينة البحث وعددهم (20) لاعبا ، والتجربة

الاستطلاعية الثانية أجريت بتاريخ 2022/03/21 للأداء الفني في اختبار دقة الضرب الساحق وايضا

اختبار تكرار حائط الصد ، وتم تحديد أهم الأهداف لهذه التجربة

1- أداء الاختبارات بشكل متسلسل .

2- حساب المدة الزمنية للاختبارات بصورة عامة .

3- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكفائتها .

#### 4- اختيار المكان المناسب للتصوير .

والجدير بالذكر انه تم تطبيق الاختبارات للاعبين في القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بالكرة الطائرة وبعض الالعاب الرياضية الاخرى والتابعة الى مدارس تربية / بغداد الرصافة2 ، واتضح أيضا الى إمكانية إجراء الاختبارات في ان واحد ، كما تبين ضرورة إعطاء مدة كافية لعينة البحث للإحماء و إجراء عدة محاولات تجريبية للمختبرين قبل الاختبار .

#### **إجراءات البحث الميدانية :**

##### **الاختبارات القبليّة :**

قام الباحث باختبار عينة من اللاعبين قبل البدء بتدريس مهارات الفصل الدراسي الثاني بتاريخ 2022/03/24 في الساعة التاسعة صباحا وهي تعليم الضرب الساحق والجدران الاستنادية ، اذ قام الباحث بتصوير أداء اللاعبين عينة البحث وعددهم (30) لاعبا لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد، بعدها قام الباحث بطبع التصوير على أقراص وتم توزيعها على خبراء في مادة الكرة الطائرة لوضع الدرجات الخاصة بتقويم الأداء ، اما بالنسبة الى اختبار دقة الضرب الساحق وحائط الصد فقد قام الباحث بتسجيل الأرقام التي حصل عليها الطلاب في أثناء الأداء مباشرة .

##### **الاختبارات البعديّة :**

قام الباحث بالاختبارات البعديّة لعينة البحث والمتمثلة بأداء الضرب الساحق ودقته , وكذلك أداء حائط الصد , بنفس الظروف التي جرت عليها التجربة القبليّة , بتاريخ 2022/05/12 وفي الساعة التاسعة صباحا وتم تسجيلها على الأقراص لتوزيعها على الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة لأجل تقويم أداء كل من مهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبين.

#### **عرض ومناقشة النتائج**

يشتمل هذا الفصل على عرض تحليلي ومناقشة لنتائج الدراسة التي قارن فيها الباحث الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري من خلال المنهج الوصفي بالطريقة المقارنة والارتباطية والطريقة التجريبية بطريقة المجموعات المتساوية، مع تحليل الوقت الذي يقضيه الطلاب بقياس مهاتري الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة لدى لاعبي المدارس المتوسطة في تربية بغداد الرصافة2. الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات لتقييم الأداء الفني القبلي والبعدي في تقنيات الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة. الجدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات لتقييم الأداء الفني القبلي والبعدي في تقنيات الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
الضرب الساحق	درجة	١,٥٥٠	٢,٠١٦	٢,٤٢٨	٠,٠٣٨	معنوي	٦٢
حائط الصد	درجة	١,٣٥٠	١,٣٥٣	٣,١٥٦	٠,٠١٢	معنوي	٣٩,٩٠٥

\* معنوي عند درجة الحرية (9) أقل من مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

نلاحظ من الجدول (2) أن الفروق في المتوسطات الحسابية ذات الصلة وانحرافات المعيارية هي (1,550 و 2,016) للضرب الساحق و(1,350 و 1,353) لحائط الصد على التوالي، ويحدد حساب القيمة الفرق بين اختبار (t) قبل وبعد، وكانت مستويات الخطأ للاختبار (2,428) و(3.156) على التوالي، وبالنسبة لحائط الصد كانت مستويات الخطأ (0.038 و 0.012) على التوالي. وكانت درجة الحرية (9) وأقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فرق كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي الذي بلغت نسبة تطوره (62) للضرب الساحق (39.905) لحائط الصد والافضلية كانت لصالح الضرب الساحق على التوالي.

الجدول (3) يوضح الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ وأهمية الفرق ونسبة التطور بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتقييم نتائج اختبار الأداء الفني للكرة الطائرة .

الجدول (3): الفرق في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
الضرب الساحق	درجة	١,٤٣٣	٠,٩٠٣	٥,٠١٨	٠,٠٠١	معنوي	٣٧,٨٧٩
حائط الصد	درجة	٠,٨٠٠	١,٠٨٥	٢,٣٣١	٠,٠٤٥	معنوي	١٦,٦٠٨

\* معنوي عند درجة الحرية (9) أقل من مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

نلاحظ من الجدول (3) أن الفروق في المتوسطات الحسابية ذات الصلة وانحرافات المعيارية هي 1.433, (0.903) للضرب الساحق و(0.800) و(1.085) لحائط الصد على التوالي، ويحدد حساب القيمة الفرق بين اختبار (t) قبل وبعد، وكانت مستويات الخطأ للاختبار (5.018) و(2.331) على التوالي، وبالنسبة لحائط الصد كانت مستويات الخطأ (0.001) و(0.045) على التوالي. وكانت درجة الحرية (9) وأقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فرق كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي الذي بلغت نسبة تطوره (37,879) للضرب الساحق (16,608) لحائط الصد والافضلية كانت لصالح الضرب الساحق على التوالي.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ومستوى الخطأ، وأهمية الفرق، ونسبة التطور بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي. اختبار لتقييم الأداء الفني في الكرة الطائرة .

الجدول (4): المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ومستوى الخطأ، وأهمية الفرق، ونسبة التطور بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	ت	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق	نسبة التطور %
الضرب الساحق	درجة	١.٢٠٠	١.٥٤٥	٢.٤٥٦	٠.٠٣٦	معنوي	٢٨,٦٨٨
حائط الصد	درجة	٠.٦٥٠	٠.٧٥٥	٢.٧٢١	٠.٠٢٤	معنوي	١٣,٧٨٠

\* معنوي عند درجة الحرية (9) ومستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

ويبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، ومستوى الخطأ، وأهمية الفرق، ونسبة التطور بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي. اختبار لتقييم الأداء الفني في الكرة الطائرة .

وتبين الجداول (2، 3، 4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة (t) وفرق نسبة التطور للنتائج قبل وبعد اختبار تقييم الأداء الفني لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد والافضلية جاءت للضرب الساحق كما في الجدول رقم (4) على التوالي.

وتبين الجداول (2، 3، 4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي، وأن هناك تطوراً متبايناً في أداء اللاعبين في مهاتري الضرب الساحق وحائط الصد، ولصالح الاختبار البعدي

للمهارتين ونسبة التباين كانت لصالح مهارة الضرب الساحق وهو الأمر الذي أرجعه الباحث إلى ان هذا التطور حصل ايجابا في مبدأ الثقة بالنفس على تعلم كلا المهارتين , ففي هذا الصدد يشير اسامة كامل راتب(2001) ان الثقة تخلق مشاعر ايجابية لدى الرياضيين لأنها تمنحهم الشعور بالحيوية والحماس والفرح والسرور والراحة والرضا , وتتميز حركات الرياضي بالسلاسة وقوة اكبر وسرعة اكبر , كما ان السلامة الرياضية تساعد الرياضي على البقاء هادئ ومسترخيا , خاصة في المواقف التنافسية , لكن مع الإشارة إلى الفروق في الدوائر الحسابية: نلاحظ أن الفروق ضئيلة , أي ان الفروق ونسبة التطور الحاصلة تدل على مستوى النجاح للأداء ويعزو الباحث ذلك الى استعمال زرع الثقة بالنفس لدى جميع اللاعبين , وهذا الأمر كان من شأنه ان يزيد من تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وخصوصا عند الرياضي اسامة كامل راتب (2007) فهي تعمل على حل المشكلات المختلفة بشكل اكثر فاعلية والمشاركة في الالعاب الرياضية على مستوى اعلى لتحقيق النتائج, يشير مفهوم الثقة الرياضية الى مستوى ايمان الفرد بقدرته على النجاح في الممارسات الرياضية ويتعامل الرياضيون مع الوضع التنافسي بموضوعية , أي من خلال عاملين: سمات الثقة بالنفس في الرياضة وبعض الميول التنافسية وهذان العاملان يمكن ان يسما لنا بالتنبؤ بمستوى الثقة الرياضية لدى الرياضي التي تظهر اثناء المباراة.

#### الاستنتاجات والتوصيات :

#### الاستنتاجات :

توصل الباحث من خلال بحثه إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان هناك علاقة ارتباط واضحة بين الثقة بالنفس ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة لدى اللاعبين.
- 2- أن هناك فروقاً متباينة في الثقة بين .
- 3- إن للقبالية البدنية والمهارية دورا كبيرا في زيادة الثقة بالنفس لا سيما للرياضيين.
- 4- ان للوحدات التدريبية التي كان يمارسها اللاعبين لها الدور في تطور الاداء المهاري.

#### التوصيات :

في إطار هذه الدراسة يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- ضرورة استعمال مبدأ الثقة بالنفس الملائم لصعوبة المهارة وبث روح التعاون والمحبة لسهولة التعلم.

2- يوصي الباحث باستخدام مقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين في هذه الفعالية والفعاليات الرياضية الأخرى .

3- تفضل هذه الدراسة التنوع واستعمال التمارين التعليمية والتدريبية وبشكل أوسع .

4- يوصي الباحث بعدم الالتزام بمجموعة من التمارين والتي غالباً ما تكون مملة.

### المصادر

1. الشافعي، أ. م. (2012). علم نفس التدريب الرياضي. المنصورة: مطبعة 6 أكتوبر.
2. راتب، أ. ك. (2007). علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. الجميلي، س. ح. (2010). كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب (ج2) (ط1). عمان: دار دجلة.
4. علاوي، م. ح. (2012). علم النفس الرياضي والممارسة البدنية. القاهرة: مطبعة المدني.
5. راتب، أ. ك. (2001). الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. راتب، أ. ك. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. عبد زيد، ن. (2002). مقال في مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 7، 166.
8. الوزير، أ. ع، وطه، ع. م. (1999). المصدر السابق، ص 33.
9. حسانين، م. ص، وعبد المنعم، ح. (1997). المصدر السابق، ص 249.
10. الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).