



تأثير تمارين خاصة بأسلوب التمرين الثابت في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة

ا.م. د اسراء عباس محمد

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

israa.abbas@uodiyala.edu.iq

هاتف 07705811871

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، الأسلوب الثابت، مهارة الاستقبال والاعداد ، كرة الطائرة

مستخلص البحث

ان لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكانة بارزة لدى اغلب دول العالم لما تتميز به من إثارة وتشويق ولتعدد مهاراتها الاساسية اصبح من الضروري على الخبراء والمعلمين في تعلم وتدريب هذه اللعبة من حيث الاعداد والتخطيط وتطبيق برامج علمية دقيقة لزيادة وتطور مستوى هذه اللعبة فضلاً عن ذلك فإن لعبة كرة الطائرة واحدة من الالعاب التي لها مبادئها الاساسية ومهاراتها ذات الطبيعة الهجومية والدفاعية والتي ترتبط مع بعضها بارتباط وثيق واي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى خسارة للأشواط وهذا ينعكس سلباً على تحقيق الانجاز.

مشكلة البحث: نظراً لكون الباحثه هم من الممارسين للعبة الكرة الطائرة ومن خلال متابعة العديد من الوحدات التعليمية والتدريسية لاحظ قلة الاهتمام بالأساليب التعليمية الحديثة وتطبيقها في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بلعبة الكرة الطائرة ومنها الأسلوب الثابت، لذلك ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة.

ويرمي الباحث إعداد تمارين خاصة بأسلوب الثابت في تعلم مهاره الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة.

ويفترض الباحث بوجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهاره الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث.

اما عينة البحث فتكونت من طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية بلاد الرافدين 2021 -2022 البالغ عددهم (28) تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (14)



The effect of special exercises in the static exercise method on learning the skill of receiving and preparing in volleyball

Mother. Dr. Esraa Abbas Mohamed

Diyala University - College of Physical Education and Sports Sciences

israa.abbas@uodiyala.edu.iq

Phone 07705811871

Keywords: special exercises, fixed style, reception and preparation skill, volleyball

Summary of the research

Volleyball is one of the games that has witnessed a remarkable development and has become a prominent place in most countries of the world because of its excitement and suspense and because of the multiplicity of its basic skills. The level of this game, in addition, the game of volleyball is one of the games that have its basic principles and skills of an offensive and defensive nature, which are closely related to each other, and any weakness in their level of performance leads to a loss of games and this is reflected negatively on the achievement of achievement.

Research problem: - Given that the researcher is one of the practitioners of the game of volleyball and through following up on many educational and teaching units, he noticed the lack of interest in modern educational methods and their application in learning the skill of reception and preparation in the game of volleyball, including the fixed method, so the researcher decided to study this problem.

The researcher aims to prepare special exercises, the fixed method, in learning the skill of receiving and preparing for volleyball.

The researcher assumes that there is a statistically significant difference between the pre and post tests in learning the skill of receiving and preparing for volleyball for the research sample.

As for the sample of the research, it consisted of students of the first stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences - College of Mesopotamia 2021-2022, whose number is (28) were chosen in a deliberate way, and they were divided into two experimental and control groups by lottery method, each group consisting of (14) .

المقدمة

إنّ تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية ولكون لعبة كرة الطائرة هي من أكثر الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم بالاعتماد على صقل اللاعبين ذوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشارا في الأندية الرياضية من بين الرياضات الأخرى في ممارسة الألعاب الرياضية والتي يعتمد عليها في تطوير الفئات العمرية الأخرى من خلال سنوات التدريب الطويلة على وفق البرامج العلمية والتطبيقية العالية المستويات وبإشراف أفضل النجوم في عالم الكرة.

لذا ان لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطورا ملحوظا وأصبحت تحتل مكانة بارزة لدى اغلب دول العالم لما تتميز به من إثارة وتشويق ولتعدد مهاراتها الاساسية اصبح من الضروري على الخبراء والمعنيين في تعلم وتدريب هذه اللعبة من حيث الاعداد والتخطيط وتطبيق برامج علمية دقيقة لزيادة وتطور مستوى هذه اللعبة فضلا عن ذلك فإن لعبة كرة الطائرة واحدة من الالعاب التي لها مبادئها الاساسية ومهاراتها ذات الطبيعة الهجومية والدفاعية والتي ترتبط مع بعضها بارتباط وثيق واي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى خسارة للأشواط وهذا ينعكس سلبيا على تحقيق الانجاز .

وإنّ إعداد تمرينات بأسلوب التمرين الثابت واستخدام وتطبيق هذه التمرينات في الوحدات يمكن ان يساعد الطلاب في تعلم المهاره بسهولة واتقانها وهذا سوف ينعكس على مستوى الاداء وبالشكل الصحيح والذي ينتج عنه الاداء الجيد مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة، ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التمرين الثابت في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة والافادة من مخرجات البحث لدعم للاعبات اندية محافظة ديالى ومننديات شباب مديريةية شباب ورياضة .

مشكلة البحث نظراً لكون الباحثه هي من الممارسين للعبة الكرة الطائرة ومن خلال متابعة العديد من الوحدات التعليمية والتدريسية لاحظت قلة الاهتمام بالأساليب التعليمية الحديثة وتطبيقها في تعلم بعض مهاره الاستقبال والاعداد بلعبة الكرة الطائرة ومنها الاسلوب الثابت والذي يمكن تعليمه وتطويره من خلال أعداد تمرينات خاصة وباستخدام هذه الاسلوب ، لذلك

ارتأنت الباحثه دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة أثر تمرينات باستخدام الاسلوب الثابت في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة.

وترمي الباحثه الى إعداد تمرينات خاصة بالاسلوب الثابت في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة ومعرفة تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الاسلوب الثابت في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة.

ويفترض وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم في تعلم مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث .

منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

منهج البحث: أذ أستخدمت الباحثه " والمنهج التجريبي هو أكثر المناهج استخداماً في المجال الرياضي لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على الملاحظة والتجريب بأنواعه من خلال البرهنة بين المجموعة أو بين المجموعات (عنان ، 2004، ص 84-85) ، لذا استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي الأكثر ملائمة لهذا البحث.

مجتمع البحث وعينته: حددت الباحثه مجتمع البع بطلبة المرحلة الاولى والبالغ عددهم (48) طالبا وطالبة وهم طلبة المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية جامعة ديالى وتم استبعاد الطالبات والبالغ عددهن (15) طالبة وذلك لاختلافهم عن الطلاب في جميع النواحي البدنية والمهارية والوظيفية فضلا عن استبعاد الطلاب البالغ عددهم (5) الذين تم استخدامهم بالتجربة الاستطلاعية فأصبحت العينة (28) طالبا من مجموع (48) طالبا وطالبة فأصبحت النسبة المئوية للعينة (58,33%) من مجتمع البحث للعام الدراسي 2021 - 2022م

وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، ورقة الاستبانة الخاصة لتحديد التمرينات باستخدام الاسلوب الثابت و مهارة الاعداد والاستقبال بالكرة الطائرة ،المقابلات الشخصية ، ميزان طبي ،جهاز حاسبة (لابتوب) ،

حاسبة يدوية ، كاميرا DVD فيديو ، شبكة قانونية. ، كرات طائرة قانونية عدد (10) ، شريط قياس لقياس الطول ، شريط لاصق عرض (5سم)، أوراق وأقلام، مساطب عدد (2). صافرة عدد (1).

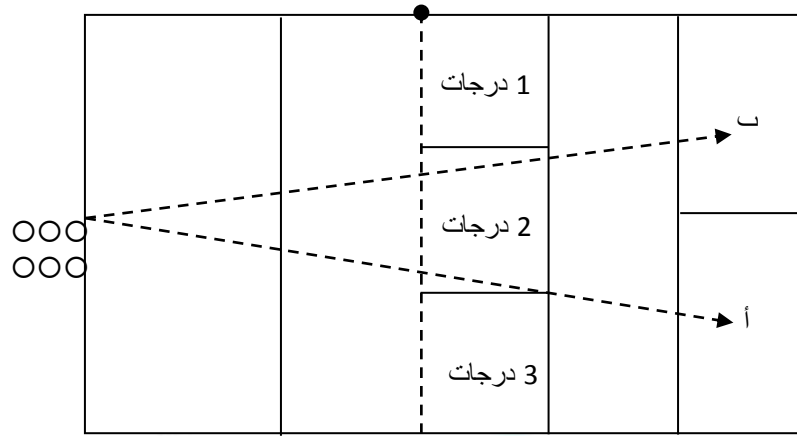
مواصفات الاختبارات:

الاختبار الاول: مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة (ناصر ، 2008، ص66)

اختبار مهارة استقبال الارسال

الهدف من الاختبار :قياس مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة
الادوات:ملعب كرة الطائرة قانوني ،كرات طائرة قانونية عدد (5)،وشريط قياس معدني واشرطة ملونة لتقسيم الملعب .
طريقة الاداء:يقوم الطالب باداء (5) محاولات من المنطقة (ا).الى المركز (4,3,2)،وكذلك اداء (5)محاولات من المنطقة (ب)الى المركز(4,3,2)يجب ان يلتزم الطالب بالمختبر باستقبال الارسال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للمنطقة المطلوبة.
طريقة التسجيل:ياخذ الطالب المختبر درجة المركز الذي تقع فيه الكرة وعلى النحو الاتي:

- الكرة التي تقع في المركز (4)ياخذ المختبر (1)درجة.
- الكرة التي تقع في المركز (3)ياخذ المختبر (2)درجة.
- الكرة التي تقع في المركز (2)ياخذ المختبر (3)درجة.
- اذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى .
- الدرجة العظمى للاختبار (30)درجة .



الشكل (7)

يوضح اختبار مهارة استقبال الارسال

الاختبار الثاني: اختبار مهارة الاعداد بالكرة الطائرة (ابراهيم
،2001،ص22)

اختبار قياس الاعداد القريب من الشبكة :

الغرض من الاختبار :قياس الاعداد القريب من الشبكة .

الادوات المستخدمة :ملعب كرة الطائرة مقسم كما في الشكل ،

وشريط تحديد الاهداف ،وشريط قياس ،و(10)كرات طائرة .

مواصفات الاداء: يقوم المدرب بتوجيه الكرة للمختبر فيقوم باعداده نحو

المركز (4) المنطقة (ا)

شروط التسجيل :للمختبر ثلاث محاولات :

- (4)نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ا).

- (3)نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).

- (2)نقطتين لكل محاولة داخل المنطقة (ج).

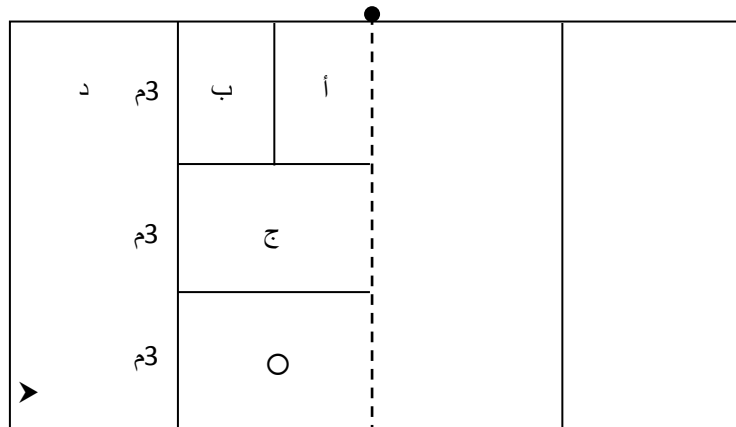
- (1)نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).

- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة

الاعلى.

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.



الشكل (8)

يوضح اختبار قياس الاعداد القريب من الشبكة

التجربة الاستطلاعية : وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طلاب في المرحلة الاولى من غير عينة البحث فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية بلاد الرافدين الجامعة في الساعة (9) صباحاً في يوم 10 / 11 / 2021، والتي تضمنت إجراء (اختبار مهارة استقبال الارسال، واختبار الاعداد) واستفاد الباحثه منها:

1. التأكد من صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراء البحث وكانت صالحة للاختبار.
 2. التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.
 3. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل طالب ومعرفة الوقت الكلي للتجربة وكان كافي .
 4. التعرف على أهم المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث.
 5. معرفة مدى ملائمة التمرينات وإمكانية تطبيقها على عينة البحث.
- الاختبارات القبليّة:** قامت الباحثة بأجراء الاختبارات الخاصة بمهارة الاعداد . ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة في ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية بلاد الرافدين الجامعة في الساعة (9) صباحًا وحتى الساعة (1) ظهرًا وفي يوم 11/13/ 2021 .

التجربة الرئيسية : تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية لعينة البحث والبالغ عددهم (28) طالبا والتي بدأت في يوم (2021/11/14) ولغاية يوم الأحد الموافق (2022/2 /15). حيث اعتمدت التمرينات المستخدمة على الخصائص الآتية (ابراهيم 2013، ص88):
-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.
-مراعاة الفروق الفردية للاعبين ورفع الروح المعنوية لديهم والمساهمة في تحقيق الأهداف العامة والخاصة .

-اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية في يوم (2022/2/17) في تمام الساعة (9) صباحا وحتى الساعة (1) ظهراً.

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها .

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات المهارات الأساسية لدى عينة البحث:
عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:
من اجل التعرف على عرض وتحليل نتائج الاختبارات لمهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة ، قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار بهدف الوصف والتحليل والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة قيد الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التطور
الاستقبال	قبلي	13,964	23,33
	بعدى	18,143	2,103
الاعداد	قبلي	4,500	1,232
			41,935

بعدي	7,750	2,255
------	-------	-------

من الجدول (1) يتبين:

في اختبار استقبالي الإرسال : بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,964) بانحراف معياري مقداره (2,426)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18,143) بانحراف معياري مقداره (2,103)، وبلغت نسبة التطور (23.33) وفي اختبار الإعداد: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,500) بانحراف معياري مقداره (1,232)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7,750) بانحراف معياري مقداره (2,255)، وبلغت نسبة التطور (41.935) عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين قيم الفروق وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة قيد البحث وتحليلها ومناقشتها

المتغيرات	س ف	ع ف	t	نسبة الخطأ	الدلالة
الاستقبال	4.179	2.640	8.377	0000	معنوي
الإعداد	3.250	2.492	6.994	0000	معنوي

من الجدول (1) يتبين:

في اختبار استقبال الإرسال : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (4.179) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.640)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.377)، ونسبة خطأ (0.000) أقل من بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وفي اختبار الإعداد: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (3.250) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.492)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.994)، ونسبة خطأ (0.000) أقل من بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

تشير النتائج في الجدول (1) الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية ،وتعزو الباحثه تلك الفروق الى التمرينات المعدة من قبل الباحثه بأسلوب التدريب الثابت والتي ساهمت في تطوير مدركات الطلاب نحو المهارات وان ذلك يتطابق مع أهداف أسلوب التدريب الثابت من وجهة نظر (لمياء الديوان 1999)اذ ذكرت ان أهداف أسلوب التدريب الثابت "تسجيل قابلية المتعلم من ناحية الإدراك واكتشاف حلول متعددة لاي سؤال وتطوير الإدراك والفراسة باتجاه بناء او تركيز النشاط وإيجاد المتغيرات الممكنة ضمن هذا البناء (الديوان ، 1999، ص43).

كما تعزو الباحثه التطور في المهارات قيد البحث الى ان التمرينات المعدة ساهمت بإثارة دوافع المتعلم نحو المهارات قيد البحث من خلال اشتراك اكثر من حاسة في عملية استقبال المثيرات (معلومات عن المثيرات) والتي تكون لفظية او حركية "كلما اشتركت اكثر من حاسة في استقبال المعلومات لتقريب الخبرات التعليمية كلما كانت افضل في العملية التعليمية لتعلم المهارات (حميد ، 2012، ص17).

وترى كل من (عفاف الكاتب ،ونجلاء الزهيري) بان "من مميزات أسلوب التدريب الثابت بانه ينمي قوى المتعلم ويشد انتباهه ويثير دوافعه ويجعله متفاعلا نشطا مع الموقف التعليمي وانه يعود الطلبة على الترجيح بين الآراء المختلفة للوصول الى الرأي الصائب من خلال المواقف والبدائل والأفكار المتعددة التي تطرح عليهم (الكاتب ، الزهير ، 2011، ص146).

وترى الباحثه ان للتغذية الراجعة المستخدمة من قبل مدرس المادة أهمية كبرى في حدوث عملية التعلم ،وذلك ايضا ماتراه (لمياء الديوان، حسين فرحان)"ان البرنامج التعريفي يكون على شكل سؤال ويكون على شكل (اطار) والإجابة من قبل الطالب ،ثم التعزيز ويكون من قبل المدرس وهي بمثابة تغذية راجعة فورية تخبره عن استجابته الصحيحة والخاطئة بكلمات (أحسننت ،ممتاز، عليك اختيار افضل البرنامج الصحيح) (الديوان ، 2016، ص 132).

وتعتقد الباحثه ان التكرار وطرح المعلومات بشكل مترابط من خلال التمرينات المعدة تساهم في سهولة خزن المعلومات ومن ثم استرجاعها ،وان التعلم مرتبط بعملية التذكر في الوقت المناسب ويعتمد ذلك على الاسلوب المستخدم (التدريب الثابت)قيد البحث" اذ تظهر أهمية الوسائل السمعية عند استخدام الكلمة في اثناء الحركة وتصحيح الأخطاء والتوجيه فعن طريقها يقارن

المتعلم بشكل شفوي بين ما يجب ان يحدث وما حدث فعلا ويستوعب عقليا مع استكمال التوافق الحركي والإسراع بالعملية التعليمية" (صبر ، 2012، ص77).

ويفسر ذلك الى أن أسلوب التدريب الثابت يحتم على المتعلم " اتخاذ القرارات حول الواجبات المطلوبة ضمن قابليته وقدراته على التشعب والبحث بما أبعد من الاشياء المعروفة لديه" (حسن ، 1991، ص 203)

وذكر ايضاً (موريس اينشتاين (MSTAN)) "أنه من الممكن ان تزداد وتثبت المعلومات المعرفية لدى العديد من الأفراد اذا كان الأسلوب التدريسي يتعامل مع التلون العقلي فيكون الفرد قادراً على استدعاء المعلومة التي تتناسب مع الموقف (Stein ,1996,p211)

الخاتمة:

وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية: إن توظيف التمرينات باستخدام أسلوب التدريب الثابت كان لها تأثير ايجابي في تعلم مهاره الاعداد والاستقبال الخاصة بالبحث والتي انعكست بشكل ايجابي على أداء الطلاب للمهارات قيد البحث كما أن للتمرينات المعدة بأسلوب التدريب الثابت تأثير في تعلم مهاره (الإعداد، الاستقبال) كما ان استخدام أسلوب التدريب الثابت على أفراد العينة على اكتشاف المعلومات واتخاذ القرارات وخاصة عند تعلم المهارات الأساسية .

وتوصي الباحثة: الى ضرورة استخدام التمرينات بأسلوب التدريب الثابت في تعلم المهارات الدفاعية والهجومية بالكرة الطائرة والتأكيد على استخدام أسلوب التدريب الثابت في الوحدات التعليمية لأنه يساعد على تدعيم الثقة والارادة للطلاب واكتشاف المعلومات من اجل تحقيق اهدافهم وكذلك اجراء هكذا بحوث على فئات عمرية أخرى وباللعبة نفسها .

المصادر:

- جمال صالح حسن (وآخرون) ؛ تدريس التربية الرياضية : (الوصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991)
- عامر عبد الحسين ناصر ؛تأثير الاسلوبين التبادلي والتضمين بحضور الزملاء في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه جامعة بابل.
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي، ط2(بغداد) دار البراق للطباعة والنشر ، (2012).

- لمياء الديوان؛ اثر استخدام أسلوبين تدريسين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والمركبة في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ، (أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة 1999) .
- لمياء الديوان وحسين فرحان ؛ أصول تدريس التربية البدنية ، ط1 (دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر لسنة 2016) .
- محمد حسين حمد؛ طرق تدريس الالعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق، ط1 (الاسكندرية، دار الوفاء، 2012).
- محمود عنان؛ قراءات في البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004) .
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة مهارات -تخطيط-اختبارات بدنية ومهارية-قياسات جسمية -انتقاء -معاقين -تحكيم، ط1 (مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع عمان الاردن سنة 2001) .
- مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط1: (القاهرة ، دار الكتاب الحديث، 2013) .
- Stein, M.I. Stimulating creativity, vol I, New York, Academic N.J. Personce press. 1966 , P.211