

تأثير وسائل تعليمية مقترحة
في تعلم بعض المهارات على
بساط الحركات الارضية وفق الأسلوب
التنافسي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي

**The Effect of Proposed Teaching Aids On
Learning Floor Exercises Skills According
to Competitive Style For 5th Grade
Primary School Pupils**

أ.د. أميرة عبد الواحد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

الباحثة/ نيران خليل عبد القادر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد



www.mercj.journals.ekb.eg

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى حل مشكلة تعلم مهارات الجمناستك في المدارس الابتدائية؛ إذ تشكل عملية التعلم عبئاً كبيراً على معلمات مادة التربية الرياضية لاسيما غير المتخصصات في الجمناستك، وشملت الدراسة عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، واستخدمت الباحثتان مجموعة من الوسائل التعليمية المساعدة، وبعض التمرينات باستخدام هذه الوسائل، فضلا عن استخدام الأسلوب التنافسي وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وعزت الباحثتان تلك النتائج إلى استخدام الوسائل المساعدة والأسلوب التنافسي كأحد العوامل المهمة في تعلم المهارات الحركية.

الكلمات المفتاحية (وسائل تعليمية، الأسلوب التنافسي، جمناستك، حركات أرضية)

**Abstract:**

The aim of the research is to solve learning gymnastics' skill problem in primary school because it is a very difficult demanding task on physical educators. The research was conducted on 5th grade primary school pupils using proposed training aids and some exercises using these aids according to competitive style. The results showed that the experimental group surpassed the controlling group due to the use of teaching aids and competitive style.



Keywords: teaching aids, competitive style, gymnastics, floor exercises.

المقدمة:

تعد الوسائل التعليمية من العوامل المهمة في تعلم المهارات الحركية لاسيما المهارات الخاصة برياضة الجمناستك لما فيها من مخاطر في أثناء التعلم والأداء، فضلا كون المتعلمين هم من الأعمار الصغيرة على الأغلب، والوسائل تعد ركيزة من ركائز التعلم الحركي، لاسيما في المهارات التي يصعب تجزئتها، وعلى العموم، فان الوسائل المساعدة تسهل من عملية التعلم ويزيل جزءاً من الرهبة وتجعل من المتعلم مستعداً أكثر للأداء برغم صعوبته.

وباستخدام وسائل مساعدة هدفت هذه الدراسة إلى استثارة التلاميذ وتنمية روح المرح والبهجة التي يستمتع بها اللاعبون، فضلاً عن حب المنافسة و التحدي و حب الظهور والتفوق و ما إلى ذلك زيادة التشويق لممارسة الرياضة، وفي أداء التمرينات، وعبر استخدام الأدوات التعليمية المساعدة في التعلم، من خلال استخدام الأسلوب التنافسي، مما يؤدي لتطوير بعض المهارات الأساسية في الجمناستك، وتجلت مشكلة البحث بصعوبة تعلم مهارات الجمناستك لتلاميذ المرحلة المتوسطة بسبب كثرة عدد التلاميذ ووجود معلمة واحدة أو اثنتين في أفضل الحالات.

وافترضت الباحثتان وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وافترضت أيضاً وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية- البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ومن خلال اطلاع الباحثين على الدراسات والبحوث في مجال الجمناستك، وجدت في دراسة لـ (عزيز و طابور، ٢٠١٠)، أكد فيها الباحثان على ضرورة استعمال الوسائل المساعدة في تعليم مهارات الجمناستك لما في ذلك من أهمية كبيرة



في بث الاطمئنان لدى المتعلم الذي يؤدي بدوره إلى الإسراع في عملية التعلم. وأثبتت دراسة أخرى لـ (خضير، ٢٠١٥) أن استخدام الوسائل المساعدة كان له الأثر الواضح في تعلم المهارة قيد البحث. وفي دراسة لـ (هويدي و الجشعمي، ٢٠١٣)، أثبت الباحثان تفوق المجموعة التي استخدمت الوسائل المساعدة على المجموعة التي تعلمت بدونها.

الإجراءات والأدوات:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث عمدياً من (٢٤) تلميذاً من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة وعدد كل مجموعة (١٢) تلميذاً، بعد أن تم استبعاد التلاميذ الراسبين والمرضى والأكبر عمراً وغير المنتظمين بالدوام، تم استخدام الوسائل التعليمية المعدة من الباحثتين من قبل معلمة التربية الرياضية على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة، فقد طبقت المنهج المقرر من قبل وزارة التربية.

قامت الباحثتان بتحديد المهارات الآتية على بساط الحركات الأرضية، وهي المفردات المقررة من قبل وزارة التربية ضمن مادة الجمناستك للصف الخامس الابتدائي. وهي: الدرجة الأمامية ضمناً، الدرجة الأمامية فتحاً، الدرجة الخلفية ضمناً، الدرجة الخلفية فتحاً، الميزان الأمامي، العجلة البشرية.

الاختبار القبلي:

تم إجراء اختبار المهارات قيد البحث للمجموعتين: التجريبية والضابطة في يوم الاثنين الموافق ٢٩/١/٢٠١٨ في الساعة (١٠:٣٠) صباحاً؛ إذ تم تصوير المهارات وتحويلها إلى قرص مدمج (CD) وعرضه على أربعة مختصين لتقييم الأداء الحركي

لكل مهارة والتي قيمتها ستكون (٠-١٠) درجة، وتم حذف أعلى درجة وأوطأ درجة وجمع الدرجتين الباقيتين وتقسيمهما على (٢) لتكون درجة كل تلميذ في كل مهارة.

الوسائل المساعدة:

قامت الباحثتان بتصميم وسائل مساعدة، وبإبعاد تتناسب مع قواعد تعلم جمناستك الفني، وهي قطع من الأسفنج ثم الجلد الطري والمقاوم من أي تأثيرات بالإضافة إلى كونها مزودة بمواد ستسهل عملية ربطها وبإشكال مختلفة ومتعددة؛ إذ تتكون تلك الأدوات والأجهزة من مجموعة قطع مختلفة الأحجام وبأشكال هندسية وبألوان مختلفة تتناسب مع ميول ورغبات الفئة العمرية (قيد البحث) ملحق (١).

المنهج التعليمي باستعمال الوسائل المساعدة:

قامت الباحثتان بإعداد منهج تعليمي (ملحق ٢ نماذج من التمرينات) لتطوير القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارات جمناستك الفني قيد البحث لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي باستخدام الوسائل المساعد المعدة من قبلهما، واستمر تطبيق المنهج لمدة ١٠ أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ليكون عدد الوحدات (٢٠) وحدة تعليمية، مدة الدرس كانت (٤٥) دقيقة، أما المجموعة الضابطة، فتركزت وفقا للمنهج المقرر من قبل الوزارة، و طبق المنهج المعد من قبل الباحثين في القسم الرئيس البالغ زمنة (٣٣) دقيقة من الوحدة التعليمية التي زمنها (٤٥) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة.

الاختبار البعدي:

تم اختبار البعدي للمهارات قيد البحث التجريبية والضابطة في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٤/٣٠ في (١٠:٣٠) صباحاً، تم تصوير المهارات وتحويلها إلى قرص مدمج (CD) وعرضه على أربعة مختصين لتقييم الأداء الحركي لكل مهارة



والتي قيمتها ستكون (٠-١٠) درجة؛ إذ تم حذف أعلى درجة وأوطأ درجة وجمع الدرجتين الباقيتين وتقسيمهما على (٢) لتكون درجة كل تلميذ في كل مهارة.

الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS لاستخراج المتغيرات الإحصائية.

النتائج والمناقشة:

بعد أن قامت الباحثتان باستخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS؛ إذ تم استخراج الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه فضلاً عن اختبار الفروق T-Test للعينات المترابطة والعينات المستقلة.

جدول (١) عرض نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	المعنوية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
درجة أمامية ضمّاً	0.917	0.669	7.917	0.793	29.972	0.000	معنوي
درجة أمامية فتحاً	0.917	0.289	8.167	0.718	30.679	0.000	معنوي
درجة أمامية ضمّاً	0.917	0.515	8.000	0.739	31.727	0.000	معنوي
درجة خلفية فتحاً	0.917	0.515	8.000	0.739	28.294	0.000	معنوي
ميزان أمامي	0.833	0.389	8.000	0.739	24.916	0.000	معنوي
العجلة البشرية	0.750	0.452	8.083	0.793	26.465	0.000	معنوي

تحت درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٢) نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	المعنوية	الدالة
	س	ع	س	ع			
درجة أمامية ضمّاً	0.75	0.45	5.83	0.58	22.67	0.00	معنوي
درجة أمامية فتحاً	1.08	0.51	5.83	0.58	15.94	0.00	معنوي
درجة أمامية ضمّاً	0.83	0.58	5.75	0.62	19.75	0.00	معنوي
درجة خلفية فتحاً	0.83	0.58	5.50	0.52	18.55	0.00	معنوي
ميزان أمامي	0.67	0.49	5.67	0.65	16.18	0.00	معنوي
العجلة البشرية	0.75	0.62	5.58	0.51	23.37	0.00	معنوي

تحت درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥)



جدول (٣) نتائج الاختبارات المهارية البعيدة
البعيدة للمجموعة التجريبية والضابطة

الدلالة	المعنوية	قيمة t	الوسط الحسابي للاختبار البعدي		المهارات
			ضابطة	تجريبية	
معنوي	0.000	٩.٥٢	5.83	7.917	درجة أمامية ضمًا
معنوي	0.000	٨.٥٨	5.83	8.167	درجة أمامية فتحًا
معنوي	0.000	٩.١٢٨	5.75	8.000	درجة أمامية ضمًا
معنوي	0.000	١٠.٢٥	5.50	8.000	درجة خلفية فتحًا
معنوي	0.000	٩.٩٥	5.67	8.000	ميزان أمامي
معنوي	0.000	٨.٥٩	5.58	8.083	العجلة البشرية

من الجداول أعلاه يتبين أن المجموعتين قد حققت نتائج في تعلم المهارات قيد البحث؛ إذ إن حركات الجمناستيك يمكن تعلمها إذا ما تم تكرارها بطريقة صحيحة ومراقبة من المعلم، ولكن من خلال الجداول أعلاه يتبين أن القيمة الرقمية لتقييم المهارات من الخبراء كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة؛ إذ تعزو الباحثة ذلك إلى استخدام الأدوات المساعدة والتي كانت ملائمة لعمر العينة،

إذ عملت في الإسراع ونوعية التعلم، وهذا واضح في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء للمهارات التي يعتمد نجاح أدائها على إذ إن استخدام الوسائل التعليمية ساعد في حدوث تكيف نوعي في الجهاز العصبي المركزي والمحيطي مع مراعاة التدرج في مستوى الصعوبة في أداء التمارين ودور المعلمة في قيادة وتوجيه الاستخدام السليم لها بشكل يخدم الجانب المهاري؛ إذ يؤكد (حسين، ٢٠٠٠، صفحة ١٣٥) "إذ إن الأدوات المساعدة تمكن كل من المتعلم والمعلم في اختزال كثير من الجهود المبذولة في التعلم على أن تكون مناسبة للعبة أو الفعالية ولعمر المتعلم. كما إن استخدام الوسائل المساعدة أعطى بيئة مناسبة للتعلم؛ إذ يشير (حماد، ٢٠٠٠، صفحة ٢٩) " إذ إن البيئة التعليمية في العملية التعليمية لها دور كبير في عملية التعلم والتي تمكن الأطفال من التعلم والسيطرة على أدائهم كما إن استخدام الوسائل التعليمية يتيح للمتعلمين الفرصة في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم "

إن الوحدات التعليمية التي أعدتها الباحثة وفق أسلوب التنافس كان له أثر كبير في جعل عملية التعلم أكثر فاعلية وإيجابية، وأتاح فرصة للطلاب بأن يكون عنصرًا فاعلاً في العملية التعليمية، ويتفق ذلك مع (الموسوي، ٢٠٠٥، صفحة ١١٩) بأن "الاهتمام بالمتعلم وجعله محورًا للعملية التعليمية ومركزًا للنشاط واحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساسي يساعد على التعلم". ويؤكد (الجماني، ٢٠٠٤، صفحة ٤٢٣) إن اختيار أسلوب المنافسة مع مصاحبة ذلك استخدام الأدوات المساعدة في تعليم المهارات أدى إلى تحقيق نتائج أفضل، وهذا واضح في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية للمجموعتين وهذا أدى إلى جعل الطالبة مضاعفة جهدها لكي تتنافس مع أقرانها من جهة أخرى" فالمنافسة التي تحدث بين الطلبة محاولة من كل واحد منهم إحراز التقدم



المطلوب تعد بحد ذاتها لاعنصرًا تعزيزيًا ديناميًا تظهر إثارة في التعلم والسلوك"، ويؤكد (O.Brownal, 1980, p. 132) استخدام المنافسة لتحقيق أهداف مهارية، وذلك عندما يتطلب استخدام المهارات الحركية، فالمنافسات تسهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الطالب وتطوير مهارته، وأن من شروط نجاح تعلم المبادئ الأساسية أن يكون التدريب عليها في قالب مسابقة قدر الإمكان

ومن جهة أخرى، فإن التعلم على وفق هذا الأسلوب "يهدف إلى الاستقلالية في التفكير والعمل، ومن ثم تحقيق الذات كما يخلق روح المبادرة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس، وبذلك تزداد قدرته واندفاعه نحو التعلم ولا سيما عندما يشعر بأنه يتقدم، وبذلك تربي فيه الصفات الخلفية المطلوبة في المنافسة وخارجها" (Luschen, 1981, p. 68)

وترى الباحثة أن إدخال عنصر المنافسة في المنهج التعليمي أدى إلى اكتساب المتعلمين أكبر قدر ممكن من التعلم وبشكل مناسب مع مستواهم وزاد من ثقتهم بأنفسهم وتحمل المسؤولية أثناء تأدية الواجب الحركي، وهي بذلك تتفق مع (راتب، ١٩٩٩، صفحة ٣٧٨) "أن المنافسة الرياضية ليست بحد ذاتها بالشيء الإيجابي أو السلبي وإنما الذي يحدد ذلك نوع الخبرة الرياضية ونوع القيادة وأسلوب التعامل مع المتعلم من لدن المدرب أو المعلم ويرى بعض المختصين أن المنافسة الرياضية وسيلة في إكساب الروح الرياضية وتنمية تقدير الذات وزيادة درجة الالتزام وتحمل المسؤولية في حين يرى البعض الآخر أن المنافسة الرياضية تكسب الفرد المتعلم بعض الخصائص النفسية مثل العنف والإحباط والخوف من الفشل".

ومن خلال النتائج أعلاه، فإن الباحثين تؤكدان في استنتاجاتهما على أن الوسائل المساعدة في الجمناستك تعد من أهم العوامل التي تساعد في سرعة التعلم،

كما إن استخدام أساليب التعلم الأخرى كالأسلوب التنافسي المتبع في هذه الدراسة يشكل عامل مساعد آخر بنفس الأهمية لما له من مردودات إيجابية في عملية التعلم.

وأوصت الباحثتان بضرورة التأكيد على استخدام الوسائل التعليمية عند تعليم المهارات في الجمناستيك فضلا عن تعميم الوسائل المعدة من الباحثتين على المدارس الابتدائية، وحث معلمات التربية الرياضية على ابتكار وسائل مساعدة تتناسب مع عمر التلاميذ وميولهم، وأخيرًا توصي الباحثتان باعتماد الأساليب التعليمية لاسيما الأسلوب التنافسي عند تعليم مهارات الجمناستيك.

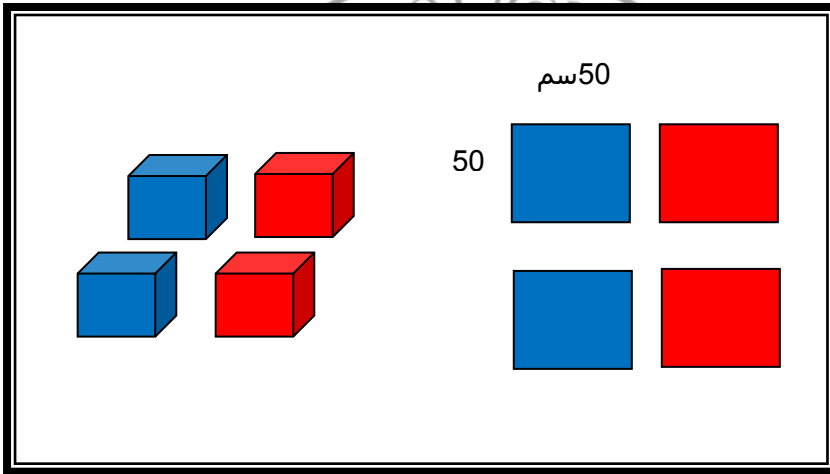




الملاحق

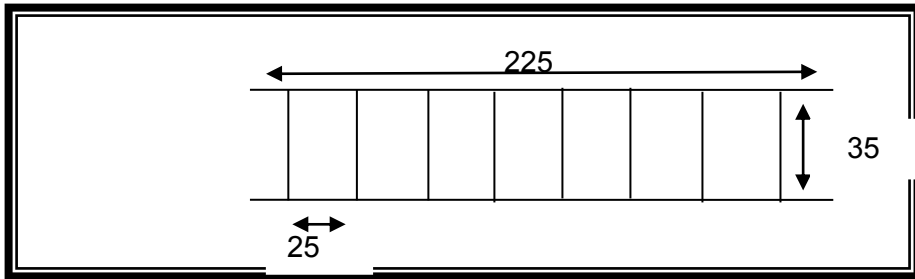
ملحق (١)

الوسيلة الأولى (أربع قطع من الأسفنج مربعة الشكل) (٥٠سم×٥٠سم) قطعتان بلون أحمر وقطعتان بلون أزرق.



الشكل (١) يوضح القطع المربعة الأربعة

الوسيلة الثانية (سلم خشبي) ويتكون من حبلين من النوع الناعم ومثبت بهما مساطر (مقابض) خشبية أسطوانية الشكل ذو جودة عالية، وربطت المساطر بالحبال بواسطة عقد من نفس الحبل لتكون سلاالم، عدد المساطر الخشبية (٨)، وطول الحبل (٢٢٥سم) وعرض المسطرة (٣٥سم) والارتفاع بين المساطر (٢٥سم)



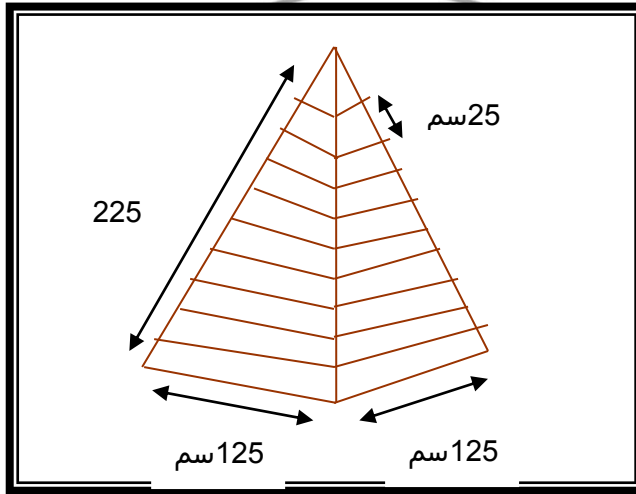
الشكل (٢) يوضح السلم الخشبي

M.E.R.C

ISSN 2536-9504



الوسيلة الثالثة: (هرم) ذو ابعاد (الارتفاع ٢٢٥سم × عرض القاعدة ١٢٥سم) وقاعدة الهرم مربعة طول كل عرض (١٢٥سم) ويكون من أربع جهات (جهتان يثبت بهما سلمان من الخشب عدد المساطر الخشبية المدورة (المقابض) ٨ مقابض، المسافة بين المساطر (٢٥سم)، أما الجهتان الآخرتان، فتكون كل جهة مغطاة بقطعة خشبية مثلثة من الأعلى إلى الأسفل لزيادة ارتكاز الهرم وثباته على الأرض.



الشكل (٣) يوضح الهرم

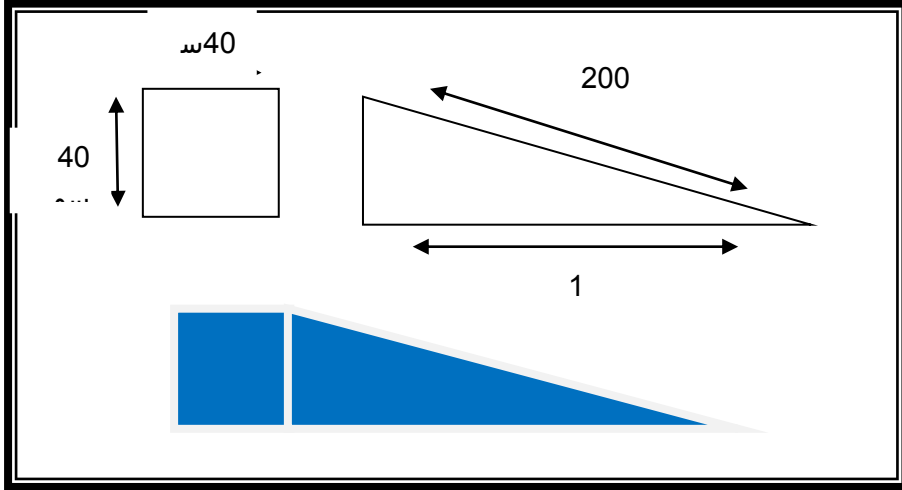
تأثير وسائل تعليمية مقترحة في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية وفق الأسلوب التنافسي

أ.د. أميرة عبد الواحد & الباحثة/ نيران خليل عبدالقادر

لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي

الوسيلة الرابعة (منصة مائلة) متكون من قطعتين: الأولى: صندوق خشبي أبعاده (٤٠سم × ٤٠سم).

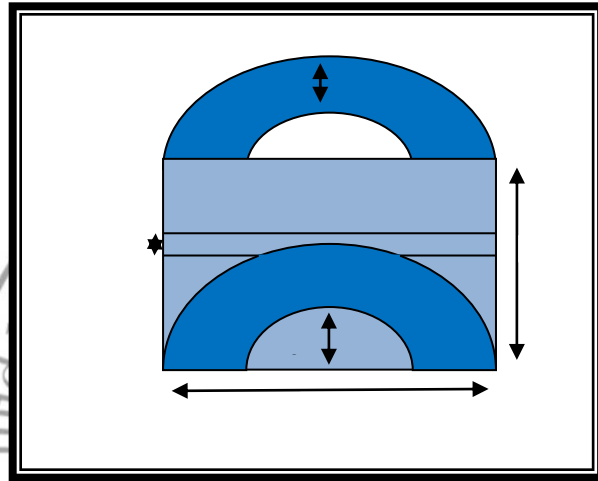
والثانية: (٢٠٠سم × ١م × ٤٠سم).



الشكل (٤) يوضح المنصة المائلة

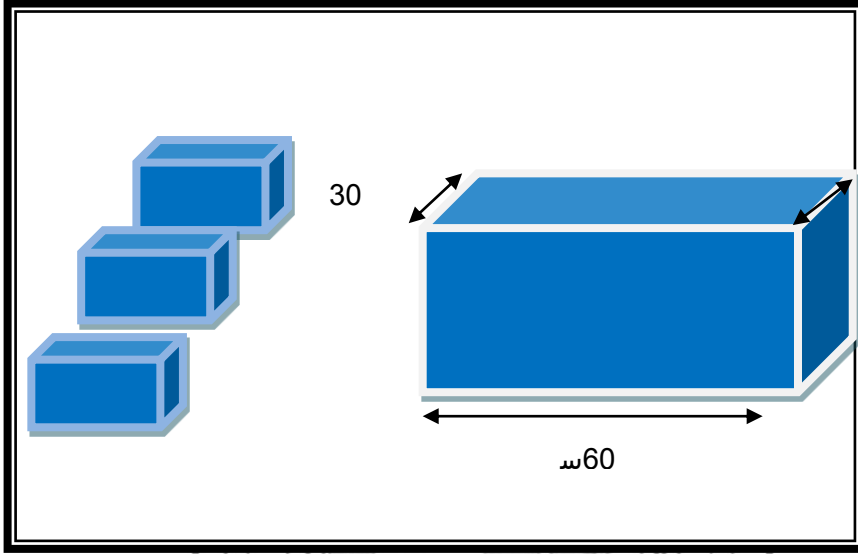


الوسيلة الخامسة (قاعدة خشبية ذو قوسين) وتكون أبعادها كالاتي:- قاعدة خشبية مغلقة بالأسفنج وقطعة جلدية أبعادها (الطول ١م × العرض ١م)، وقوسين أسفنجيين، ارتفاع القوس من الوسط إلى القاعدة (٨٠سم) وعرض القوس (٢٠سم)، ويرسم في وسط القاعدة الخشبية خطان متوازيان من بداية القاعدة إلى نهايتها، المسافة بين الخطين (٥١سم).



الشكل (٥) يوضح القاعدة الخشبية ذا القوسين

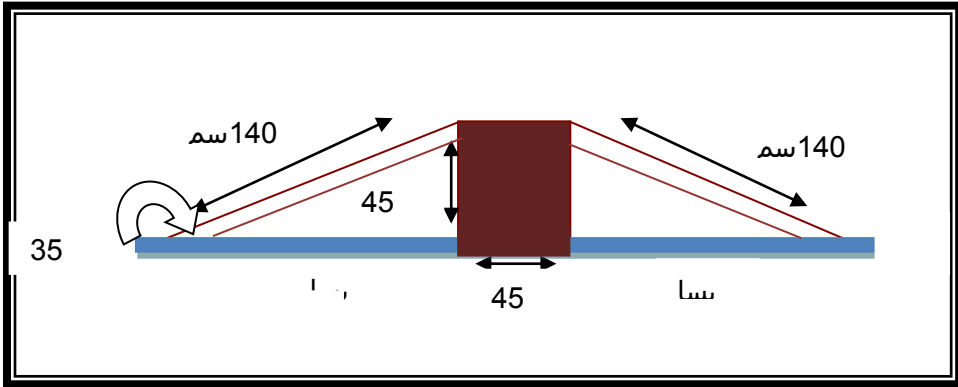
الوسيلة السادسة (ثلاث قطع إسفنجية مستطيلة) كل قطعة أبعادها (٦٠سم الطول \times ٣٠سم العرض).



الشكل (٦) يبين القطع الثلاثة المستطيلة



الوسيلة السابعة: (المصاطب المائلة)، وتتكون من مصطبتان أبعاد كل مصطبة (٤٠سم الطول \times ٣٥سم العرض) سيثبت طرف المصطبة (أ) على الصندوق الخشبي ليقابلة طرف المصطبة (ب) على طرف الصندوق الخشبي، بحيث يكونان مائلين من أعلى الصندوق الأسفل.



الشكل (٧) يوضح المصاطب المائل

ملحق (٢)

نماذج من التمرينات المستخدمة

الادوات	التمرين
سلم خشبي	النهوض الزوجي والقفز داخل وخارج السلم الأرضي
سلم خشبي	القفز بالنهوض الزوجي داخل السلم
سلم خشبي	بالنهوض الزوجي القفز جانباً وداخل السلم
هرم مثبت عليه من جهتين سلم خشبي والجهتين الآخرين لوح خشب	الصعود عاليًا والهبوط
صندوق خشبي مثبت عليها مصطبتين مانلين من جانبيين، بساط	الصعود العارضة (أ) بالركض ثم الهبوط على العارضة (ب) بالركض
ثلاث قطع إسفنجية	القفز فتحًا للجانبين
ثلاث قطع إسفنجية	القفز فتحًا أمامًا
منصة مانلة	الدرجة الأمامية فتحًا
منصة مانلة	الدرجة الامامية ضما
منصة مانلة	الدرجة الخلفية فتحًا
منصة مانلة	الدرجة الخلفية ضما
أربع قطع من الإسفنج اثنين بلون الأحمر واثنين بلون الأزرق مرتبه على شكل مربع	الركض بشكل زكزاك
أربع قطع من الإسفنج اثنين بلون الأحمر واثنين بلون الأزرق مرتبه على شكل مستقيم أحمر - أزرق - أحمر - أزرق	الركض على شكل زكزاك
لوح خشبي مغطاه بالسفنج مرسوم بالوسط خطان متوازيان مثبت عليها من الجانبين قوسان اسفنجيان	أداء العجلة البشرية
لوح خشبي مغطاه بالسفنج مرسوم بالوسط خطان متوازيان مثبت عليها من الجانبين قوسان إسفنجيان	القفز بالنهوض الزوجي من الثبات
بساط جمناستك مرسوم عليها من الوسط خطان متوازيان	أداء العجلة البشرية
بساط جمناستك مرسوم عليها من الوسط خطان متوازيان	أداء الدرجة الأمامية فتحًا وضما
بساط جمناستك مرسوم عليها من الوسط خطان متوازيان	أداء الدرجة الخلفية فتحًا وضماً



المصادر والمراجع

١. أسامة كامل راتب. (١٩٩٩). النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
٢. طلحة حسين. (٢٠٠٠). الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
٣. عبد الله حسين الموسوي. (٢٠٠٥). الدليل في التربية العملية. أريد: عالم الكتب الحديث.
٤. عبد علي الجسماني. (٢٠٠٤). علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية. بغداد: مطبعة الخلود.
٥. غزوان كريم خضير. (٢٠١٥). اثر وسيلة مساعدة مصنعة في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بارتفاعات مختلفة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٥(٢ج١)، ٥٧-٦٢.
٦. مشرق عزيز، و علي بديوي طابور. (٢٠١٠). أثر وسيلة مساعدة لتعليم مهارة قفزة اليبدين الخلفية للاعبين فريق الجمناستيك في كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٠(٣)، ٢٦٣-٢٧٨.
٧. مفتي إبراهيم حماد. (٢٠٠٠). طرائق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية. القاهرة: دار الفكر العربي.
٨. هشام هندراوي هويدي، و عبد الحسين ماجد الجشعمي. (٢٠١٣). أثر استخدام وسائل مساعدة في تعليم مهارة التلويح الدائري على الحصان ذي المقابض في الجمناستيك. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٣(٣ج١)، ٣٣٣-٣٥٦.
٩. Luschen, G. S. (1981).. Handbook of Social Science of Sport. Stipes. New York: Pub. Co. champaign.
١٠. O.Brownal. (1980). An Instruction Technology, Media & Sons.. New York: An.