



## تأثير برنامج تروحي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ رياضة الهوكي

\*\* م/ اسراء محمد سلامة

معيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

\* د/ محمود محمد علي وهدي

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

### مقدمة ومشكلة البحث :



والأهداف المرجوة،  
ومن المفترض أن  
يصل فيها جميع  
اللاعبين إلى  
الفورمة الرياضية .

إن الإعتماد علي الطرق  
والأساليب العلمية الحديثة في التدريب  
الرياضي بإستخدام الألعاب الصغيرة  
الترويحية المبنية علي الأسس العلمية  
تساعد الناشئين للوصول لأعلى مستوى  
في البطولات الرياضية الدولية والعالمية.

ويذكر علي فالح (٢٠٠٣ م) أن

الألعاب الترويحية تعتبر من ضمن  
الوسائل الهامة في الوحدة التدريبية حيث  
تتميز بطابع السرور والمرح والإسترخاء،  
كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف  
التربوية والتعليمية الهامة، بالإضافة إلى  
إسهامها بقدر وافر في الإرتقاء في تحسن  
العناصر البدنية والمهارية والخططية  
والنفسية والعقلية والإرتقاء بالقدرة  
الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم، الأمر  
الذي يساعد في تكوين الناشئ الصالح تبعاً  
لما تقره التربية العامة والنشاط الممارس  
من صفات وشروط. (٤ : ١١)

ويشير محمد عباس

(٢٠٢٠م) أن تخطيط التدريب في  
مجال الناشئين والبراعم في رياضة  
الهوكي يعد وسيلة ضرورية للتقدم  
والإرتقاء بمستوي الناشئين  
ووصولهم لأعلى مستوى وذلك من  
خلال الإرتقاء بالقدرات البدنية  
والمهارية لدى ناشئ رياضة  
الهوكي. (٧ : ٤٠٦)

ويرى محمد عبد المهدي

(٢٠١٩م) أن الألعاب الترويحية لها دور  
إيجابي عند إستخدامها في الوحدات  
التدريبية داخل البرامج التدريبية وذلك  
لمساهمتها الفعالة في الجوانب البدنية و  
المهارية والخططية لناشئ كرة القدم ،  
حيث يتم فيها تأهيل اللاعب لتحقيق النتائج

من خلال قيام الباحثين بعمل

اختبارات للناشئين وجدت أن هناك قصور  
في النواحي البدنية للناشئين وخاصة في  
العناصر البدنية الخاصة وذلك لإعتماد

الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ رياضة الهوكي وذلك من خلال:

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية خلال فترة الإعداد لناشئ رياضة الهوكي للمرحلة السنية تحت سن ١٥ سنة.
- ٢- التعرف على أثر البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية خلال فترة الإعداد لرفع مستوى كفاءة المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ رياضة الهوكي في المرحلة السنية تحت سن ١٥ سنة.

#### الدراسات السابقة:

– دراسة كازولوفسكي **Kozolobckozo** (١٩٨١م) (١٠) للتعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٣٠) لاعب كرة قدم، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي .

– دراسة **عماد حمدي بليدي** (٢٠٠١م) (٥) التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة على مستوى أداء المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة حيث استخدم الباحث

المدرين على الطرق التقليدية في التدريب على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الهوكي وكذلك مهارات اللعبة الأساسية وعند الإطلاع على العديد من الدوريات العلمية للحصول على برامج لتدريب المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الترويحية فقد تبين ندرة الأبحاث التي تناولت استخدام الألعاب الترويحية لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الهوكي والتي تساهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري لناشئ في المرحلة السنية تحت سن ١٥ سنة وذلك على حد علم الباحثة ولإيمان الباحثة بأهمية رياضة الهوكي لناشئ المرحلة السنية تحت سن ١٥ سنة وأهمية أن يتناولها الناشئ في شكل ترويحي وذلك لأن الإعتماد على الطرق التقليدية يقلل من تحقيق أهداف العملية التدريبية وذلك لأسباب عديدة منها: الشعور بالملل والرتابة والتعب لدى الممارس أثناء عملية التدريب ومن ثم فإن الألعاب الترويحية تعد دافعاً للمشاركة في التدريب بفاعلية دون تعب أو ملل وهذا ما إستثار إهتمام الباحثة للقيام بمثل هذه الدراسة في محاولة لبناء برنامج للمهارات الأساسية والمتغيرات البدنية باستخدام الألعاب الترويحية وخطوة لتبصير المهتمين والمدرين في رياضة الهوكي.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر الألعاب الصغيرة الترويحية خلال فترة

### إجراءات البحث منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدى.

### مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الهوكي بمنطقة الشرقية للهوكي المسجلين بالاتحاد المصري و البالغ عددهم ٣ أندية بمجموع ٨٠ ناشئ تحت سن (١٥) سنة.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق الهوكي تحت سن (١٥) سنة بنادي الشرقية الرياضي و بلغ عددهم (٣٠) ناشئ من نادي الشرقية الرياضي بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية و عددها (١٠) ناشئ من نادي الشبان الرياضي، و بذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (٣٠) ناشئ .

المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٦٠) طالب من الصف الأول الثانوي، أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة أدى إلى تحسن مستوي أداء الملاكمين في أداء المهارات الحركية الأساسية لأفراد عينة البحث .

دراسة أسماء صلاح محمد خضر  
(٢٠١٥م) (١) يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج ترويجي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة و التمهيدية على تنمية اتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الأرضي حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٣٦) من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي، أظهرت النتائج أن البرنامج الترويجي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية له تأثير إيجابي لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

## جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=٤٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	١٣.٩٤	١٤.٠٠	٠.٧٤	-٠.٢٤
	الطول	سم	١٦٦.٥٦	١٦٨.٠٠	٨.٩٢	-٠.٤٨
	الوزن	كجم	٥٧.١٢	٥٥.٥٠	١١.٣٧	٠.٤٣
	العمر التدريبي	سنة	٦.٦٠	٦.٠٠	٠.٨١	٢.٢٢
تحمل سرعة	٣ × ٣٠م مع ٥ ث راحة	ث	٢٥.٩١	٢٥.٨٠	١.٥٠	٠.٢٢
الرشاقة وسرعة أداء التقدم بالكرة عن طريق الدفع بالوجه المسطح	اختبار مربع التقدم بالكرة عن طريق الدفع ١٠ متر	ث	١١.٣١	١١.٣٣	٠.٩٤	-٠.٠٦

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما عينة البحث الاستطلاعية (المميزة) من نادي الشبان والمجموعة الأخرى (غير المميزة) من نادي ديرب نجم مرحلة تحت ١٥ سنة، ويوضح جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين في الإختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

التحقق من الخصائص الأنتروبومترية للأدوات قيد البحث:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الاستطلاعية كما يلي:

### جدول (٣)

دلالة الفروق المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث

(ن=٢=١٠)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)			
٢.٥٦	١.٥٣	٢٧.٩٦	١.٧٧	٢٥.٩٦	ث	٣ × ٣م مع ٥ ث راحة	تحمل سرعة
٣.٨١	١.٠٧	١٣.٢٢	٠.٩٤	١١.٤١	ث	اختبار مربع التقدم بالكرة عن طريق الدفع ١٠ متر	الرشاقة وسرعة أداء التقدم بالكرة عن طريق الدفع بالوجه المسطح

$$ت_ج = (١٨, ٠.٠٥) = ١,٧٣٤$$

٢\_ ثبات الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٤) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) في جميع الاختبارات، مما يعنى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات.

### جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)			
٠.٨٠٨	١.٣٣	٢٥.٤٩	١.٧٧	٢٥.٩٦	ث	٣ × ٣م مع ٥ ث راحة	تحمل سرعة
٠.٧٤٦	٠.٨٧	١١.٠٩	٠.٩٤	١١.٤١	ث	اختبار مربع التقدم بالكرة عن طريق الدفع ١٠ متر	الرشاقة وسرعة أداء التقدم بالكرة عن طريق الدفع بالوجه المسطح

$$ر_ج = (٠,٨) = ٠.٦٣٢$$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

#### معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:

١\_ الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

٢\_ المقابلات الشخصية مع خبراء في مجال التدريب و تدريب الناشئين في الهوكي لتحديد محتوى البرنامج و الزمن الكلي للبرنامج و عدد الوحدات و الزمن الكلي للوحدة و عدد مرات التطبيق في الأسبوع و زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة.

٣\_ تم عمل البرنامج التدريبي في الصورة المبدئية، و عرضه على السادة الخبراء.

#### القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الاساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١/٢٨م.

#### المرحلة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث لمدة ٦ اسابيع وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/١/٢٨م. إلى ٢٠٢٣/٢/٢٤م. بواقع (٣ مرات) أسبوعياً أيام الأحد والثلاثاء والخميس.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

١\_ الأجهزة المستخدمة في القياس:

\_ جهاز الرستامير لقياس الطول (سم).

\_ ميزان طبي لتحديد الوزن (كجم).

٢\_ وسائل وأدوات قياس المتغيرات

البدنية والمهارية قيد البحث:

\_ أطواق بلاستيك.

\_ أقماع.

\_ شريط قياس لقياس المسافة (متر).

\_ ساعة إيقاف (ثانية).

\_ مضارب هوكي.

\_ كرات هوكي.

\_ علامات.

\_ صافرة.

\_ كاميرا تصوير.

\_ ملعب الهوكي معد من قبل الباحثة.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/١/٢٨م. إلى ٢٠٢٣/٢/٣م. على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعب من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الاساسية ، وذلك بهدف:

**القياسات البعدية :** الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة الأساسية لمجموعتي البحث تحت نفس ظروف القياسات القبليّة من ٢٠٢٣/٢/٢٤ م.

١. المتوسط الحسابي (Mean)  
٢. الوسيط (Median)  
٣. الانحراف المعياري (Standard Deviation).

### المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم

عرض النتائج واستنتاجها:  
عرض نتائج الفرض الأول:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (ES)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		
تحمل سرعة	٣ × ٣٠ م مع ٥ ث راحة	ث	٢٥.٨٨	١.٤١	٢٣.٨٤	١.٤١	٠.٤٤٨	١.٠

تج (٢٣، ٠.٠٥) = ١,٦٩٩

### جدول (٨)

نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث.

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
تحمل سرعة	٣ × ٣٠ م مع ٥ ث راحة	ث	٢٥.٨٨	٢٣.٨٤	-٢.٠٤	٧.٨٩

مناقشة نتائج الفرض الأول:

شريف محمد (٢٠١٢ م) (٢)، عادل رمضان بخيت (٢٠١٥ م) (٣)، دراسة لاتونا (٢٠١٥ م) (١١): وهي دراسات اكدت على فعالية البرنامج التروحي في تطوير المتغيرات البدنية (تحمل السرعة) \_ التوافق\_ السرعة الانتقالية \_ المرونة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البدنية قيد البحث (تحمل السرعة)، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من

يؤدي إلى رفع مستوى المشاركة الإيجابية وبذل أقصى جهد في الأداء بصورة مختصرة وفقاً لامكانياتهم البدنية والفسولوجية والنفسية و بالتالي انعكس ذلك على مستوى عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة).

وظهر ذلك من خلال نسبة التحسن ما بين القياس القبلي و البعدي و التي بلغت في عنصر تحمل السرعة في القياس القبلي ٢٣.٨٨ و في القياس البعدي ٢٣.٨٤ وبنسبة تحسن ٧.٨٩%

وتعزوا الباحثة التحسن الى ان الألعاب الصغيرة كانت موجهة الى تطوير القدرات البدنية و لان الألعاب الصغيرة تعتمد في الأساس على حركات متنوعة و مختلفة تثير مشاعر و انفعالات و حماس و استجابة الأطفال و هذا أدى الى زيادة فاعلية الوحدة و دافعية الأطفال للممارسة حيث ان الألعاب كانت مشوقة و متنوعة مختارة لتنمية عناصر اللياقة البدنية للناشئ و لان من اهم خصائص هذه المرحلة السنوية تحت (١٥) سنة هو ميل الناشئ للعب و الحركة في هذه المرحلة مما عرض نتائج الفرض الثاني:

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

(ن=٣٠)

حجم التأثير (ES)	قيمة ( $\eta^2$ )	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)			
١.٠	٠.٥٣٥	٥.١٤	٠.٨٥	١٠.٠٦	٠.٩٦	١١.٢٧	ث	اختبار مربع التقدم بالكرة عن طريق الدفع ١٠ متر	الرشاقة و سرعة أداء التقدم بالكرة عن طريق الدفع بالوجه المسطح

#### جدول (١٠)

نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

(ن=١٠)

نسبة التحسن	الفرق بين القياسين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
١٠.٧٥	١.٢١-	١٠.٠٦	١١.٢٧	ث	اختبار مربع التقدم بالكرة عن طريق الدفع ١٠ متر	الرشاقة و سرعة أداء التقدم بالكرة عن طريق الدفع بالوجه المسطح



### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

الألعاب الترويحية للناشئين في شكل ترويجي وذلك لأن الإ اعتماد علي الطرق التقليدية يقلل من تحقيق أهداف العملية التدريبية وذلك لأسباب عديدة منها : الشعور بالملل والرتابة والتعب لدي الممارس أثناء عملية التدريب ومن ثم فإن الألعاب الترويحية تعد دافعا للمشاركة في التدريب بفاعلية دون تعب أو ملل وترفع من مستوي الأداء المهاري للناشئين وقد ظهر هذا واضحا في التحسن ما بين القياسين القبلي والبعدي في مهارة سرعة التقدم بالكرة عن طريق الدفع حيث كان القياس القبلي ٥.٩٦ و القياس البعدي ٤.٩٠ و بنسبة تحسن ١٧.٨٥% وبهذا تحقق صحة الفرض الثاني .

### الاستنتاجات:

- ١- أثبت برنامج الألعاب الصغيرة أن له فاعلية في إستثارة فاعلية الناشئ في المشاركة وهذا كان سبب رئيسي في تحسن مستوى الأداء المهاري و البدني.
- ٢- استخدام الألعاب الصغيرة في رياضة الهوكي له فاعلية ودور في تطور المستوي البدني والمهارات في المهرات والقدرات قيد البحث وهذا قديكون نهجا جديدا حتي لانثقل علي الناشئ بالأحمال البدنية العالية التي من الممكن أن تسبب نفور في ممارسة.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث عند مستوى تـجـ (٢٣، ٠.٠٥) = ٢.٠٧ في افراد البحث في مستوى أداء المهارات الأساسية التقدم بالكرة و سرعة التقدم بالكرة لصالح القياس البعدي و ترجع الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق الألعاب الصغيرة المقترحة حيث تضمنت مجموعة متنوعة من الألعاب التمهيديية التي ساعدت على اتقان مهارة (التقدم بالكرة و لقد زاد من فاعلية التحسن الألعاب الترويحية التي زادت من نشر روح المرح و السرور و التنافس و زيادة دافعية افراد العينة في بذل أقصى جهد و تتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه **ديفيد David (١٩٩٦م) (٩) ونكلس Nechloes (١٩٩٧م) (١٢)** أن الألعاب التمهيديية تعمل على تطوير المهارات الاساسية لانها تتيح الفرصة لممارسة القواعد الأساسية للعبة كما تسهم في اتقان المهارات في معظم الرياضات الجماعية و في هذا الصدد أشار كلاً من **محمد عبد المهدي (٢٠١٩م) (٨)** و **عمر أبو المجد و جمال إسماعيل (٢٠٠١م) (٦)** أن الألعاب الترويحية تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية بمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، ولذلك تري الباحثة ضرورة أن تضاف

- ٣- استخدام الألعاب الصغيرة الترويحية تساعد علي احداث تطور سريع فيتم الانتقال من مرحلة لأخرى و تنمية قدرات وصفات أخرى لدى الناشئين دون الإحساس بالإجهاد من الأحمال البدنية التقليدية المرهقة.
- ٤- لوحظ أن الناشئين أصبح لديهم رغبة شديدة في المشاركة في الألعاب الترويحية قيد الدراسة لأن هذه الألعاب الترويحية ساعدتهم على الخروج من حالة الملل و الروتين و التي كانت تلازمهم عند التدريب بالأحمال البدنية التقليدية و خاصة خلال فترة الاعداد و هذا يدل على حب العينة قيد البحث للألعاب الترويحية المقترحة.
٤. ضرورة اعداد دورات تدريبية لصقل المدربين بكيفية تصميم برنامج الألعاب الصغيرة لفئة الناشئين.
٥. ضرورة توافر الأدوات والأجهزة المختلفة في النوادي لما لها من تأثير فعال في فعالية تنفيذ الألعاب الصغيرة وهذا انعكس على تنمية عناصر اللياقة البدنية .

#### المراجع:

##### المراجع العربية:

١. أسماء صلاح محمد خضر: برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتنمية اتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٥م.
٢. شريف محمد: برنامج ألعاب ترويحية مقترح باستخدام الرسوم المتحركة لتعليم بعض المهارات التمهيدية في السباحة للأطفال، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ٢٠١٢م.

##### التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالآتي :
١. تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تعليم مادة الهوكي لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالعريش .
٢. استخدام الألعاب الصغيرة في تدريب باقي مهارات رياضة الهوكي .
٣. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة في مجال التدريب للارتقاء بمستوي اللاعبين.

٣. عادل رمضان: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التربوية على تعلم المهارات الهجومية لبعض الأنشطة الرياضية لأطفال الشوارع، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، م ٢٨، ٢٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.
٤. علي فالح الهنداوي: سيكولوجية اللعب، مكتبة الفلاح، الكويت، ٢٠٠٣م.
٥. عماد حمدي بليدي: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
٦. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج الناشئين للكبار والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
٧. محمد عباس حمزة السماك : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الترويحية على بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة اليد بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة إسكندرية، ٢٠٢٠م.
٨. محمد عبد المهدي البكري : تأثير الألعاب الترويحية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية لناشئي كرة القدم، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، م ١، كلية التربية الرياضية، العريش، ٢٠١٩م .
- المراجع الأجنبية:
9. David, G: developmental physical education for to days elementary school children, macmillan publishing company, New York, 1996.
10. Kozolo bckozoB.N: Mogzotobka, opgtsoluctob, M 1981.
11. Latona, t: a study of proposed school-community recreation program for the franklin union school district (doctoral dissertation), 2015.
12. Necloes, p: moving and learning the elementary school physical education experience, mespay year book, inc , louice, 1997.