

## تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية

م.د/ سارة اسماعيل محمد اسماعيل

م.د/فاطمة حسين علي محمد عمر

أستاذ مساعد بقسم الادارة الرياضية والترويح - كلية

مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية - كلية تربية

التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

رياضية - بنات - جامعة حلوان

### مقدمة البحث:

تعتبر الطفولة مرحلة لعب ونشاط، فاللعب من أهم الأنشطة في حياة الطفل فهو يكشف عن اتجاهاته وميوله وإثارة دافعيته وتنمية إستعداده للتعليم والتدريب وهوميدان تعبيرية ومسرح خيالاته، فاللعب نشاط موجة يقوم به الأطفال من أجل الترفية والتسلية وهو سلسلة من الحركات يؤديها الفرد لدفع الملل، وهو وظيفة الطفل الأساسية، فمن خلال اللعب ينمو الطفل ويكتسب خبرات عديدة، ويعد اللعب من أهم المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والمهارية والنفسية والفسبولوجية، ويساعد الطفل على الشعور بالسعادة والفخر لإنجاز عملاً ما. (٣٤:٧).

وتحتل الألعاب الترويحية مكانة متقدمة في حياة الشعوب، وازداد الأهتمام بها في العصر الحديث إدراكاً بقيمتها في حياة المجتمعات ولضرورتها في حياة الأفراد، فهي إحدى وسائل إعداد الطفل إعداداً جيداً حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة والتوازن وذلك لإحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على إتقان المهارات الحركية وأيضاً تضيف على ممارستها لوناً فريداً من البهجة والسعادة والسرور والنشاط والحيوية والبعد عن التمرينات النظامية التي تؤدي إلى الملل والرتابة وسرعة التعب والإفئقاد إلى عنصر الإثارة والتشويق أثناء التدريب والممارسة. (٣)(٦:١٦٦٤١).

ولا تخلو الألعاب الترويحية من عنصر المنافسة حيث أن الألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة وكذلك التدريبات يكون فيها التقدم بطيء، واللاعب أو اللاعبة الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل وذلك على عكس الألعاب الترويحية التي تجعل التدريب على شكل منافسة مثيرة ومشوقة وتثير دافية الممارسين نحو إنجاز المطلوب، فهي مكملة للتدريبات المهارية ويجب تنظيمها بدقة وجعلها تتيح فرص عديدة للمنافسة. (١٠).

وتعتبر الألعاب الترويحية أحد طرق تعلم الألعاب الرياضية الكبيرة فمن خلالها يكتسب اللاعب أو اللاعبة المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وإستمتاعاً وفهماً، كما تعتبر عنصراً أساسياً

في مجال التدريب الحديث حيث أنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب، وتحقيق الغرض المطلوب منها. (٣)(١٦٦٤:٦).

وتعتبرالسباحة الفنية من الرياضات الفريدة من نوعها بين الرياضات المائية، حيث تعتبر رياضة أولمبية منذ عام ١٩٨٤م، وهي مزيج من السباحة والرقص والبالية والجمباز حيث تؤدي اللاعبات روتيناً فنياً من الحركات المتقنة المصحوبة بالموسيقى والتي يجب أن تكون مختلطة لإنتاج أداء فني مما يتطلب ذلك تدريباً صارماً لتحقيق الكمال التقني.

وممارسة السباحة الفنية تتطلب مزيج من القدرة على التحمل، القوة، سرعة الحركات، الألعاب البهلوانية، ومتطلبات المرونة العالية مع القدرة علي التحكم في التنفس وحركة الجسم في الماء والتي تتضمن حركات الأطراف والجسم خلال الفراغ (المكان) فكل حركة للجسم داخل الوسط المائي تعد سلوكاً حركياً يحدث نتيجة الإنقباضات العضلية التي تحدث نتيجة عمل الجهاز الحركي، كما يلعب الوعي البدني والمكاني والإتجاه وخصائص الحركة من حيث التوقيت والقوة والإنسيابية دوراً مهماً في الوصول للأداء الجيد في حركات الجذفات sculling والرفعات Raising والدفعات Boosts وهذا ما يستلزم فترات تدريبية طويلة للوصول الي الدقة والأداء الجيد المطلوب. (١٢)(١٣)(١٤).

ويعتبر برنامج النجوم Stars هو المفتاح الرئيسي الذي يساعد اللاعب في إجادة رياضة السباحة الفنية، حيث يقدم هذا البرنامج بصورة تدريجية، ويختلف برنامج النجوم تبعاً لذلك من ناحية السن والمحتوى فهناك مثلاً برنامج كندا للنجوم العشرة وهناك برنامج الولايات المتحدة الأمريكية U.S.A. لسبعة نجوم... إلخ، وتحدد كل دولة البرنامج الخاص بها من جانب الإتحادات الإقليمية للسباحة، وتتبع مصر برنامج كندا للنجوم العشرة ويقدم هذا البرنامج المساعدة للمبتدئين على التقدم التدريجي في مهارات السباحة الفنية. (١٦)(١٧)

حيث يبدأ برنامج النجوم Stars بتعليم أولاً كل من الجذفات الأساسية والمهارات والحركات الأساسية وأجزائها، بالإضافة الى العنصر الروتيني الذي يقدم من خلال سلسلة من الحركات وذلك من خلال عشرة مستويات (نجوم)، ومن ثم الانتقال إلى المهارات والحركات ذات الصعوبات العالية ويجرى إختبار في نهاية كل نجمة. (١١:٨)(١٥)

#### مشكلة البحث:

ومن خلال خبرات الباحثان ما إطلعوا عليه من دراسات في مجال السباحة الفنية والألعاب الترويحية وجدوا أن أغلب الدراسات تنصب على الألعاب الترويحية لبعض الألعاب التي تستخدم الكرة وألعاب الكرة والمضرب مثل دراسة " حسين فؤاد جاب الله " (٢٠٠٣م) (٤)، وأيضاً هناك

دراسات تناولت أثر الألعاب الترويحية على تحسين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لبعض الرياضات مثل دراسة " إسلام منصور عبد المنعم، على نور الدين على " (٢٠٢٠م) (٢)، ودراسة " محمد عباس حمزة " (٢٠٢٠م) (٩)، بينما تبين أنه لا توجد دراسات إلى حدود علم الباحثان تناولت استخدام الألعاب الترويحية لتحسين مستوى الأداء المهارى في مهارات النجوم في رياضة السباحة الفنية وخاصة للمرحلة السنية الصغيرة من ( ٨ - ٩ ) سنوات، ولإيمان الباحثان بأهمية وصعوبة رياضة السباحة الفنية في هذه المرحلة وضرورة تحسين مستوى أداء اللاعبين في صورة شكل ترويحى وغير تقليدى وذلك لأن الإعتماد على الطرق التقليدية في تعليم وتطوير مستوى الأداء المهارى في مهارات النجوم يقلل من تحقيق العملية التدريبية لأهدافها والنتائج المطلوبة وذلك لأسباب عديدة منها الشعور بالملل والرتابة والتعب لدى اللاعبين الممارسين أثناء عملية التعليم والتدريب.

### هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج العاب ترويحية مقترح على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية لمرحلة ٩ سنوات.

### فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى اداء مهارات النجمه الثالثه في السباحه الفنيه لدى اللاعبين تحت ٩ سنوات مجموعه البحث التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى اداء مهارات النجمه الثالثه في السباحه الفنيه لدى اللاعبين تحت ٩ سنوات مجموعه البحث الضابطه.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطه في مستوى اداء مهارات النجمه الثالثه في السباحه الفنيه تحت ٩ سنوات مجموعه ولصالح مجموعه البحث التجريبية.

### المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة

#### ١- الالعاب الترويحية: Recreation games

"هى عبارة عن ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة فى أدائها يشترك فيها أكثر من فرد وفق قواعد بسيطة يغلب عليها الطابع الترويحي والإستمتاع وقد تستخدم بأدوات أو بدونها وتهتم بميول وإهتمامات الأفراد".

## (تعريف إجرائي)

## ٢- السباحة الفنية: Artistic Swimming

"هي رياضة تنافسية تؤدي في الوسط المائي، تجمع بين عناصر السباحة والباليه والجمباز والرقص والألعاب البهلوانية والتي تتطلب مزيج من القوة، القدرة على التحمل، خفة الحركة والمرونة وذلك للوصول إلى الكمال التقني"

## (تعريف إجرائي)

## الدراسات المرتبطة

١- أجرى كلاً من " إسلام منصور عبد المنعم، علي نور الدين علي (٢٠٢٠م) (٢)، دراسة تهدف إلى " تصميم برنامج تروحي باستخدام الألعاب الغرضية والتعرف علي تأثيرة علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث"، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، بلغ إجمالي عينة البحث (٧٠) ناشئ، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التروحي باستخدام الألعاب الغرضية لة تأثير إيجابي على تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو قيد البحث.

٢- أجرى " محمد عباس حمزة (٢٠٢٠م) (٩)، دراسة تهدف إلي " تنمية المهارات الأساسية لكرة اليد باستخدام الألعاب التروحية للبراعم من ٩ إلي ١٢ سنة في دولة الكويت"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، بلغ إجمالي عينة البحث (٣٨) ناشئ، وكانت من أهم النتائج تفوق طريقة الألعاب التروحية علي الطريقة التقليدية في تنمية مستوي القدرات البدنية الخاصة بمستوي أداء (السرعة الإنتقالية - سرعة الإستجابة الحركية - المرونة) وأيضاً تفوقت طريقة الألعاب التروحية علي الطريقة التقليدية للتدريب في تنمية وتحسين مستوي الأداءات المهارية المركبة والخاصة بدقة الأداء في إختبارات كرة اليد.

٣- أجرى أحمد المغاوري مروان السيد (٢٠١٧) (١)، دراسة تهدف إلي التعرف علي " فاعلية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية لتعليم وإكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، بلغ إجمالي عينة البحث (٤٥) طفل، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج الألعاب الصغيرة والتمهيدية المقترح له تأثيراً إيجابياً علي تعلم مهارات (التمرير من أعلي والتمرير من أسفل والارسال من أسفل)، لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات.

٤- أجرى كلاً من فرهنك فرج محمد غريب، شوخان عمر عبد الرحمن (٢٠١٣) (٨)، دراسة تهدف إلى "تأثير برنامج تروحي داخل حوض السباحة في تنمية بعض القدرات الإدراكية - الحركية والتفاعلي الإجتماعي لدي تلميذات بأعمار (من ٦ الي ٧ سنوات)"، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، بلغ إجمالي عينة البحث (٣٥) من الذكور والإناث، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التروحي في حوض السباحة تأثيراً إيجابياً في القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث .

٥- أجرى حسين فؤاد جاب الله " (٢٠٠٣) (٤)، دراسة تهدف إلى "تأثير إستخدام الألعاب الترويحية المقترحة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للأطفال"، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث، بلغ إجمالي عينة البحث (٢٤) طفل من ٦ إلى ٩ سنوات المشتركين بمدارس تعليم التنس، وكان من أهم النتائج أن نسبة التحسن المثوية لمعدلات تغيرات القياسات البعدية للمجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في جميع الأداء المهارى لصالح المجموعه التجريبية.

### خطة وإجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليه والبعدية لعينة البحث.

#### مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبات السباحة الفنيه بنادي الزمالك لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢م واللاتي يتراوح أعمارهن ٩ سنوات .

#### عينه البحث

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٢) لاعبه، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه قوام كل منهما ( ٨) لاعبات، بالإضافة الى (٦) لاعبات لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية.

#### اسس اختيار العينة

أ- أن تكون الناشئة قد اجتازت أختبارات النجمة الثانية حيث ان ٩ سنوات يكون لها حق الاشتراك في النجمة الثالثة.

ب- انتظام اللاعبات في الحضور أثناء فترة تطبيق البرنامج .

ج- ان تكون الناشئة عضوة بفريق السباحة الفنية في نفس سنة إجراء البحث .

د- استبعاد اللاعبات المصابات .

### تجانس عينة للبحث

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن) ومستوي الاداء المهارى لمهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية تحت ٩ سنوات والجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) لعينة البحث الكلية (تجانس العينة)

$$n = 22$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	9.27	0.36	.127
٢	الطول	سم	131.41	3.66	.210
٣	الوزن	كجم	30.26	1.61	-.959

يتضح من جدول (١) معاملات الالتواء لمتغيرات النمو لأفراد عينة البحث الكلية. حيث تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-٠.٩٥٩ و ٠.٢١٠) اي إنحصرت بين (+٣) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من التوزيعات غير الأعتدالية وتجانس عينة البحث.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمستوي الاداء المهارى لمهارات النجمة الثالثة قيد البحث لعينة البحث ككل

$$n = 22$$

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٠.١	Alligator	درجة	4.22	.34	-.124
٠.٢	Reverse Propeller	درجة	4.10	.29	-.628
٠.٣	Support Scull	درجة	4.31	.33	-.125
٠.٤	Front Flutter Kick	درجة	4.38	.19	-.162

.181	.15	4.10	درجة	Front Crawl –Head up	.٥
.097	.16	4.27	درجة	Eggbeater	.٦
.268	.34	4.25	درجة	Flowerpot	.٧
.233	.25	4.34	درجة	Kick –Pull	.٨
.101	.19	4.33	درجة	Routine	.٩

يتضح من جدول (٢) معاملات الالتواء للاختبارات المهارية قيد البحث لعينة البحث الكلية قد تراوحت بين (-٠.٦٢٨ و ٠.٢٦٣) اي إنحصرت بين (+٣) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من التوزيعات غير الأعتدالية في تلك المتغيرات.  
**تكافؤ مجموعتي البحث:**

تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو ومستوي الاداء المهارى لمهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنيه قيد البحث والجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات النمو لدى عينة قيد البحث ومستوى الاداء المهارى لمهارات النجمة الثالثة لدى عينة قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية n=8		المجموعة الضابطة n=8		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			ع +	س	ع +	س		
١	السن	سنة	0.27	9.49	0.28	9.38	0.11	0.816
٢	الطول	سم	4.02	131.88	3.85	131.75	0.13	0.064
٣	الوزن	كجم	1.55	30.78	0.86	30.94	-0.16	-0.260

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية  $\alpha = 0.05 = 0.145$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في جميع المتغيرات أقل من قيمة "ت" الجدولية، مما يدل على تكافؤ عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى الاداء المهارى لمهارات النجمة الثالثة لدى عينة قيد البحث

$$n=1=2=8$$

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة n=8		المجموعة التجريبية n=8		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
١.	Alligator	درجة	0.38	4.20	0.32	4.15	٠.٢٨٥
٢.	Reverse Propeller	درجة	0.32	4.09	0.21	4.16	٠.٥٥٩-
٣.	Support Scull	درجة	0.29	4.25	0.35	4.30	٠.٣١٤-
٤.	Front Flutter Kick	درجة	0.19	4.35	0.22	4.36	٠.١٢٣-
٥.	Front Crawl –Head up	درجة	0.15	4.11	0.18	4.08	٠.٤٦٥
٦.	Eggbeater	درجة	0.18	4.26	0.15	4.23	٠.٤٥٩
٧.	Flowerpot	درجة	0.37	4.23	0.30	4.19	٠.٢٢٣
٨.	Kick –Pull	درجة	0.26	4.39	0.22	4.29	٠.٨٣٨
٩.	Routine	درجة	0.16	4.35	0.22	4.30	٠.٥١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية قيد البحث.

أدوات جمع البيانات المستخدمة:

أولاً: الأدوات والأجهزة:

قامت الباحثة بتحديد الوسائل والادوات والاختبارات الملائمة لموضوع البحث وذلك بالاستعانة بالمراجع والابحاث المرجعية وكانت كالتالي :

- ميزان طبي لتحديد الوزن لأقرب كيلوجرام .
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
- الأدوات المساعدة (ساعة إيقاف - جرادل صغيرة - صفارة - كور بلاستيك - عصا تتابع - اطواق صغيرة وكبيرة - نوديلز - استيك مطاط - بورد - اكياس من الحبوب من القماش - بول بوي - زجاجات بلاستيك - شرائط ملونه - أحبال -الواح خشبية - كرة سويدية - ادوات مكتبية - حبل)



### ثانياً: الاستمارات:

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة والمرتبطة بموضوع البحث بهدف تحديد أهم وانسب الالعب الترويحية لعينة قيد البحث، وقد قامت الباحثة بتصميم:

١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى مناسبة الالعب الترويحية المستخدمة قيد البحث وكذلك التوزيع الزمني للوحدة (مرفق ٢)، ويظهر اسماء الخبراء وشروط اختيارهم فى (مرفق ١).

٢- تصميم أستمارة تقييم اداء الالعبات فى أختبارات النجمة الثالثة قيد البحث (مرفق ٤) .

### ثالثاً: الاختبارات المستخدمة فى البحث :

- اختبار مستوى الاداء المهارى لمهارات النجمة الثالثه فى السباحة الفنيه لعينة قيد البحث :

تم تقييم مستوي الاداء المهارى للالعبات فى مهارات النجمة الثالثه (٨ مهارات والروتين) عن طريق الملاحظة المباشرة للأداء بواسطة ثلاثة محكمات لديهم الخبرة فى مجال التحكيم (مرفق ٥) بحيث تقوم المحكمة بتقييم الالعبات على أن يكون مجموع الدرجة الكلية للمهارة ١٠ درجات ويتم أخذ متوسط درجات المحكمات الثلاثة فى كل مهارة.

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث:

قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/١٧ إلى يوم الاحد ٢٠٢١/١/٣١ وذلك على النحو التالي :

### ١- الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات المهارية عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٦) لاعبات ، وتم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الالعبات ذات المستوى المرتفع وعددهن (٣) والالعبات ذات المستوى المنخفض وعددهن (٣) وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات المهارية قيد البحث والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى في الاختبارات المهارية

قيد البحث

(ن = ٦)

الدلالة	الربيع الادني (ن=٣)		الربيع الاعلي (ن=٣)		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	م
	ع	س	ع	س			
٠.٠١٦	0.15	4.07	0.17	4.60	درجة	Alligator	١.
٠.٠١٠	0.21	3.73	0.12	4.37	درجة	Reverse Propeller	٢.
٠.٠٤٣	0.32	4.13	0.10	4.70	درجة	Support Scull	٣.
٠.٠١٦	0.10	4.30	0.06	4.57	درجة	Front Flutter Kick	٤.
٠.٠٠١	0.00	4.00	0.06	4.27	درجة	Front Crawl –Head up	٥.
٠.٠٠٨	0.06	4.23	0.06	4.47	درجة	Eggbeater	٦.
٠.٠٠٧	0.21	4.03	0.10	4.70	درجة	Flowerpot	٧.
٠.٠٢٥	0.10	4.10	0.21	4.57	درجة	Kick –Pull	٨.
٠.٠٠٧	0.06	4.17	0.10	4.50	درجة	Routine	٩.

الدلالة عند قيمة (  $p \geq (0.05)$  )

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات المهارية قيد البحث بين الربيع الاعلي والربيع الادني لصالح الربيع الاعلي، حيث جاءت قيمت الدلالة اقل من (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث) وقدرتها علي التميز بين الربيعين.

٢ - الثبات :

استخدمت الباحثة لحساب معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (١٤) يوم بين التطبيقين، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٦) يوضح النتيجة .

جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق (الأول - الثاني) للاختبارات  
المهارية قيد الدراسة (الثبات)

(ن=٦)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			ع	س	ع	س
١.	Alligator	درجة	0.33	4.33	0.29	4.33
٢.	Reverse Propeller	درجة	0.38	4.05	0.34	4.08
٣.	Support Scull	درجة	0.38	4.42	0.36	4.40
٤.	Front Flutter Kick	درجة	0.16	4.43	0.14	4.40
٥.	Front Crawl –Head up	درجة	0.15	4.13	0.13	4.10
٦.	Eggbeater	درجة	0.14	4.35	0.14	4.33
٧.	Flowerpot	درجة	0.39	4.37	0.38	4.40
٨.	Kick –Pull	درجة	0.29	4.33	0.26	4.32
٩.	Routine	درجة	0.20	4.33	0.18	4.33

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٩٥ و ٠.٨٤٠) مما يشير إلى أن الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

تصميم برنامج الالعاب الترويحيه المقترح:

اولاً: الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج الالعاب الترويحيه المقترح على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثه في السباحه الفنية لمرحله ٩ سنوات.

ثانياً: أسس وضع البرنامج :

- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الزمن المحدد له والهدف منه.
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات والمساحات المتوفرة لتطبيق البحث.
- مراعاة عوامل الامان والسلامة .
- مراعاة التشويق والإثارة في مكونات البرنامج.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.

- استخدام عبارات التشجيع والإثابة الفورية.
- ان تكون محتويات البرنامج بسيطة وغير مركبة.
- مراعاة توزيع محتوى البرنامج على عدد الوحدات.
- أن يتمشى برنامج الالعاب الترويحية مع خصائص المرحلة السنية.
- مراعاة الفروق الفردية بينهم.
- أن تكون الالعاب الترويحية مناسبة للمهارات في السباحة الفنية.

### ثالثاً : إعداد الالعاب في صورتها الأولى:

قامت الباحثتين بإعداد الالعاب في صورتها الاولية (٤٦) لاعبة للجزء الرئيسي للبرنامج، ثم عرضها على الخبراء للتعرف على آرائهم في البرنامج من حيث :

- الوقت المخصص للبرنامج ككل.
- التقسيم الزمني للبرنامج.
- أضافة واختيار أنسب الالعاب التي تحقق الهدف.

وقد توصلت آراء الخبراء إلى:

مناسبة الالعاب الترويحية المقترحة للبرنامج لتصبح الالعاب المهارية في صورتها النهائية (٤٦) لاعبة (مرفق ٧)، وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء، تم إجراء التعديلات اللازمة وتصميم البرنامج.

### رابعاً: التوزيع الزمني للبرنامج:

استناداً على رأى الخبراء المتخصصين فى مجال السباحة الفنية والإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات، تم تحديد الآتى:

فترة تطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترح لمدة شهرين بواقع (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات في كل اسبوع بأجمالي (٢٤) وحدة وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة وتم توزيع زمن الوحدة على اجزاء (١٥ ق) النشاط التمهيدي - (٣٥ ق) النشاط الأساسي ( الالعاب الترويحية ) - (١٠ ق) النشاط الختامي، وذلك فى الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/٣ إلى يوم الاحد الموافق

٢٠٢١/٤/٤

جدول ( ٧ )  
التوزيع الزمني للوحدة

الزمن = ٦٠ دقيقة

الزمن	مكونات الوحدة
١٥ ق	النشاط التمهيدي (الاحماء)
٣٥ ق	النشاط الأساسي ألعاب ومسابقات ترويحية باستخدام مهارات السباحة الفنية
١٠ ق	النشاط الختامي

• أجزاء البرنامج :

أ- النشاط التمهيدي: ومدته ١٥ دقائق:

ويهدف الى اعداد اللاعبات بدنياً ونفسياً للمشاركة في وحدات برنامج الالعاب الترويحية، وهو عبارة عن مجموعة من الالعاب البسيطة والترويحية.

ب-النشاط الأساسي: ومدته ٣٥ دقيقة:

وهو عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية والتي تتسم بالمرح والتعاون وذلك لتحسين مستوي الاداء المهاري لبعض الازواح الاساسية في السباحة الفنية لعينة قيد البحث .

ج- النشاط الختامي: ومدته ١٠ دقائق:

ويهدف الى تهدئة الجسم ويشمل مجموعة من الالعاب الترويحية بسيطة بهدف الاسترخاء وعودة الجسم الى وضعه الطبيعي.

الخطوات التنفيذية للبحث:

١- الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثتين بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ١٧/١/٢٠٢١ إلى يوم الاحد ٣١/١/٢٠٢١ وذلك للتعرف على :-

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان أثناء إجراء التجربة الأساسية وإيجاد الحلول المناسبة لها .
- مدى ملائمة برنامج الالعاب الترويحية المقترح لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة .
- مدى ملائمة الأدوات المستخدمة ومناسبتها لعينة البحث وكذلك مدى ملائمة مكان تنفيذ البرنامج المقترح .

- تدريب المساعدين اثناء تطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترح.
- استخراج المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات قيد البحث.

## ٢- القياسات القبليّة :

قامت الباحثتان بأجراء القياسات القبليّة على العينة الأساسيّة للبحث وذلك يوم الاثنين

الموافق ٢٠٢١/٢/١

## التجربة الأساسيّة:

تم تطبيق برنامج الالعاب الترويحية المقترحة على مجموعة البحث التجريبيّة في الفترة من الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/٣ إلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٤/٤ وذلك لمدته (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات في كل اسبوع وتستغرق الوحدة من (٦٠) دقيقة بينما قام المدربات بتدريب المجموعة الضابطة بالطريقة التقليديّة علي مهارات النجمة الثالثة.

## ٣ - القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الالعاب الترويحية على العينة الأساسيّة في المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٤/٥ وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

## المعالجات الإحصائيّة

استخدمت الباحثتين برنامج (SPSS) الإحصائي للحصول على النتائج الإحصائيّة، وتم

الإستعانة بالأساليب الإحصائيّة التاليّة:

Arithmetic Mean	المتوسط الحسابي
Standard Deviation	الانحراف المعياري
Median	الوسيط
Skewness	معامل الالتواء
T – test	اختبار ت "دلالة الفروق بين المتوسطين"
Correlation Coefficient	معامل الارتباط
percentage	النسبة المئوية

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات النجمه الثالثه في السباحه الفنيّة

(ن = ٨)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
١.	Alligator	درجة	4.15	.32	5.23	.36	-34.302	26.02%
٢.	Reverse Propeller	درجة	4.16	.21	5.16	.24	-26.458	24.04%
٣.	Support Scull	درجة	4.30	.35	5.19	.34	-71.000	20.70%
٤.	Front Flutter Kick	درجة	4.36	.22	5.31	.29	-20.522	21.79%
٥.	Front Crawl –Head up	درجة	4.08	.18	5.04	.15	-29.716	23.53%
٦.	Eggbeater	درجة	4.23	.15	5.31	.15	-21.101	25.53%
٧.	Flowerpot	درجة	4.19	.30	5.23	.28	-22.530	24.82%
٨.	Kick –Pull	درجة	4.29	.22	5.31	.20	-20.876	23.78%
٩.	Routine	درجة	4.30	.22	5.33	.14	-24.886	23.95%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت"

المحسوبة أعلى من القيم الجدولية، وقد تراوحت نسبة التحسن بين (٢٦.٠٢%، ٢٠.٧٠%).

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية

(ن = ٨)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
١.	Alligator	درجة	0.38	4.20	0.35	4.65	-10.649	10.71%
٢.	Reverse Propeller	درجة	0.32	4.09	0.25	4.55	-17.582	11.25%
٣.	Support Scull	درجة	0.29	4.25	0.24	4.70	-16.837	10.59%
٤.	Front Flutter Kick	درجة	0.19	4.35	0.20	4.80	-13.748	10.34%
٥.	Front Crawl –Head up	درجة	0.15	4.11	0.09	4.56	-13.748	10.95%
٦.	Eggbeater	درجة	0.18	4.26	0.20	4.83	-17.367	13.38%
٧.	Flowerpot	درجة	0.37	4.23	0.35	4.66	-13.507	10.17%
٨.	Kick –Pull	درجة	0.26	4.39	0.20	4.80	-10.362	9.34%
٩.	Routine	درجة	0.16	4.35	0.09	4.85	-11.832	11.49%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المستوي المهاري لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية، وقد تراوحت نسبة التحسن بين (١١.٤٩%، ٩.٣٤%).

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية

ن = ١ = ٢ = ٨

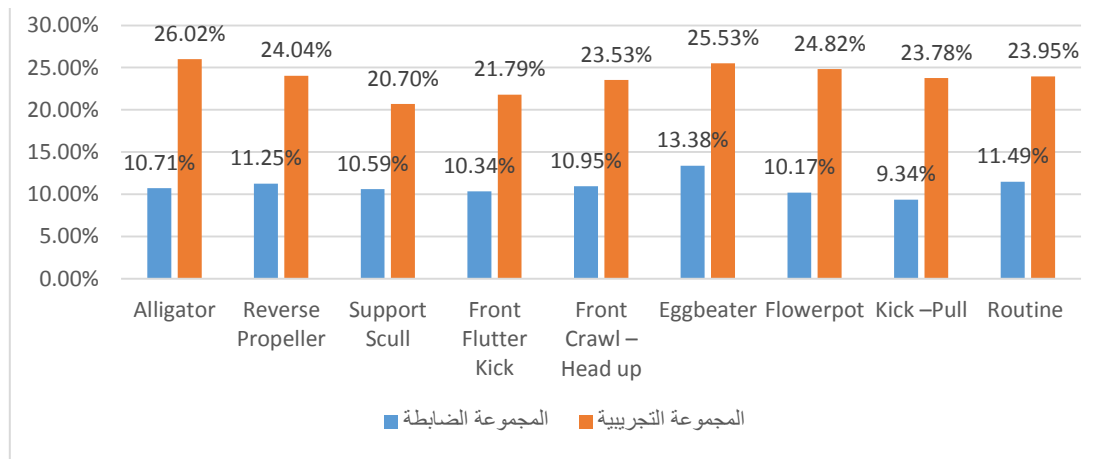
م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ٨		المجموعة التجريبية ن = ٨		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
١.	Alligator	درجة	0.35	4.65	0.36	5.23	٣.٢٤٨-
٢.	Reverse Propeller	درجة	0.25	4.55	0.24	5.16	٥.٠٠٥-
٣.	Support Scull	درجة	0.24	4.70	0.34	5.19	٣.٢٦٥-
٤.	Front Flutter Kick	درجة	0.20	4.80	0.29	5.31	٤.١٦٣-



٧.٦٢٢-	.15	5.04	0.09	4.56	درجة	Front Crawl –Head up	.٥
٥.٦٠٤-	.15	5.31	0.20	4.83	درجة	Eggbeater	.٦
٣.٥٦٦-	.28	5.23	0.35	4.66	درجة	Flowerpot	.٧
٥.١٧٧-	.20	5.31	0.20	4.80	درجة	Kick –Pull	.٨
٨.٠٥٠-	.14	5.33	0.09	4.85	درجة	Routine	.٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة "ت" الجدولية.



شكل (١)

نسب التحسن للاختبارات المهارية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قيد البحث

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

### مناقشة النتائج

**بوضوح جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات مستوى الاداء المهاري للنجمة الثالثة في السباحة الفنية لمرحلة ٩ سنوات لصالح القياس البعدي.** وترجع الباحثتان هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب الترويحية المقترح على مستوى الأداء المهاري للناشئات المشتركات في إختبارات النجمة الثالثة لمرحلة ٩ سنوات، حيث أشتمل على ألعاب تتميز بالمرح، التشويق، الإثارة والمنافسة مما ساعد علي سرعة تعلم المهارات وتحسين مستوى الأداء المهاري والوصول الي أرقى المستويات لتحقيق الأداء الأفضل والمتكامل.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أحمد المغاوري مروان السيد" (٢٠١٧م) (١)، حيث أشار الى أن استخدام برنامج الألعاب (الصغيرة والتمهيدية) المقترح تأثيراً إيجابياً علي تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة وسرعة الإستجابة للبراعم تحت ٩ سنوات .

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع نتائج دراسة "أمين الخولي، وجمال الشافعي" (٢٠٠٩ م) (٣)، حيث أشارا إلى أن الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية تعد بمثابة تمهيد لتعليم الممارسين الألعاب الرياضية الكبيرة مما يؤثر على الإرتقاء ببعض الصفات البدنية بما يتناسب مع كل لعبة رياضية ومتطلباتها البدنية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل بها .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى اداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية لدى اللاعبات تحت ٩ سنوات لمجموعة البحث التجريبية.

**بوضوح جدول (٩)** وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في إختبارات المستوي المهاري لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

وترجع الباحثين ذلك التحسن الى استخدام التدريبات المتبعة داخل البرنامج التقليدي والتزام المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بهم حيث تراوحت نسبة التحسن بين (١١.٤٩%، ٩.٣٤%) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى اداء مهارات النجمه الثالثه في السباحة الفنية لدى اللاعبات تحت ٩ سنوات مجموعة البحث الضابطة.

**يتضح من جدول (١٠)** وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارات النجمه الثالثه في السباحة الفنية لمرحلة ٩ سنوات حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثان هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي والفعال لبرنامج الألعاب الترويحية المقترح على تطوير وتحسين مستوى أداء مهارات النجمه الثالثه في السباحة الفنية لمرحلة ٩ سنوات، حيث أشتمل على ألعاب ترويحية غير تقليدية تحقق لهم المتعة والسرور والتشويق وأثارة عنصر المنافسة وعدم الشعور بالتعب والملل باستخدام ألعاب مبتكرة بأدوات. وأدى هذا إلى تفاعل الناشئات ومشاركتهم لبرنامج الألعاب المقترح والمتنوع وإرتباط هذه الألعاب بميولهم وإتجاهاتهم، مما

ساعد ذلك علي تحسين وإكساب المهارات لهؤلاء الناشئات لما قدمه البحث من طرق مختلفة لتوصيل المعلومات المهارية المحتوى عليها البرنامج بصورة صحيحة والذي ساعد علي الممارسة الجادة والشيقة الناتجة عن تحسين مستوي الأداء وجودة التدريب لهذه المرحلة السنيه، وهذا أكسبهم الشعور بالسعادة والفرح وزيادة الإقبال نحو ممارسة السباحة الفنية لذا فإن الباحثان تنصح بالإسترشاد بهذه الألعاب خلال برامج تدريب المهارات الأساسية في السباحة الفنية.

وهو ما يتفق عليه "سارة اسماعيل محمد" (٢٠١٧م) (٥)، حيث أشارت إلى أن برنامج الألعاب الترويحية المقترح له تأثير إيجابي علي بعض المهارات الحركية في الجمباز الإيقاعي الخاصة بالأطفال المشاركين بمدارس تعليم الجمباز الإيقاعي، وأن متوسطات القياسين القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي في إختبارت مستوى الأداء المهاري في الجمباز الإيقاعي.

وهو ما يتفق عليه "مصطفى السايح" (٢٠٠٧م) (١٠)، حيث أشار إلى أن الألعاب الترويحية أحدي وسائل إعداد الناشئ إعداداً جيداً لإحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على إتقان المهارات الحركية بشكل يتميز بالتشويق والمتعة وعدم الشعور بالتعب والملل مما يؤدي إلى تقدم الطفل بشكل أفضل من التدريبات الشكلية النظامية.

وأيضاً إتفقت هذه النتائج مع دراسة "حسين فؤاد جاب الله" (٢٠٠٣) (٤)، التي تؤكد على أن الألعاب الترويحية التي يحتوى عليها البرنامج المقترح قد أدت إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري للأطفال الناشئين في لعبي التنس مما أدى إلى تعلم المهارات الأساسية للتنس بشكل أفضل من التدريبات النظامية المعتادة .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات النجمه الثالثه في السباحه الفنيه تحت ٩ سنوات مجموعه ولصالح مجموعه البحث التجريبية.

#### الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج ما يلي:

١. برنامج الالعاب الترويحية المقترح له تأثير إيجابي على بعض المهارات في السباحة الفنية الخاصة بالأطفال المشتركين في النجمة الثالثة .

٢. تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه ما بين ٢٠.٧% إلى ٢٧.٠٧% بينما تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح ما بين ٩.٣٤% إلى ١٣.٣٨% .

#### التوصيات :

من خلال الاستخلاصات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود مجتمع البحث والعينة المختارة توصى الباحثة بما يلي:

١. استخدام برنامج الالعاب الترويحية المقترح لمرحلة ٩ سنوات لتحسين مستوى اداء اللاعبات في النجمة الثالثة في السباحة الفنية لما له من تأثير إيجابي على رفع مستوى الاداء الفني للاعبات.
٢. استخدام برنامج الالعاب الترويحية في الماء في الانية الرياضية والاكاديميات التي يوجد بها سباحة الفنية للمبتدئين وذلك لرفع مستوى الاداء الفني وأثارة عنصر المنافسة وتشويق للاعبات .

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد المغاوري مروان السيد (٢٠١٧م): فاعلية برنامج مقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة التمهيديّة لتعليم وإكساب الأداء المهارى وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات، إنتاج علمى منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد ٢.
٢. إسلام منصور عبدالمنعم، على نور الدين على (٢٠٢٠م): تأثير برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى بعض لمتغيرات البدنية وأداء الركلات لدى ناشئى التايكوندو، إنتاج علمى منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٣. أمين الخولى، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩م): ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة ( الاطار المفاهيمى والتعليمي للألعاب) ذخيرة من الالعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. حسين فؤاد جاب الله (٢٠٠٣م): تأثير استخدام الالعاب الترويحية المقترحة على تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس للأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٥. سارة اسماعيل محمد (٢٠١٧م): تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مستوى تعلم بعض المهارات الحركية فى الجمباز الإيقاعى لدى أطفال من (٣ - ٦ سنوات)، إنتاج علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر الدولى لكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية.
٦. صبحى محمد سراج، مصطفى إبراهيم على عبد العال (٢٠١٨م): تأثير برنامج ترويحى بإستخدام الألعاب التمهيديّة على بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز التنفسى، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، العدد رقم (٩١)، العدد الثانى، المجلد الثالث.
٧. علاء الدين حسن (٢٠٢٠م): اللعب عند الطفل تربية وجمال، مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربى للطفولة والتنمية، عدد ٣٧.

٨. فرهنك فرج محمد غريب، شوخان عمر عبد الرحمن (٢٠١٣م): تأثير برنامج ترويجي داخل حوض السباحة في تنمية بعض القدرات الادراكية - الحركية والتفاعلي الاجتماعي لدي تلميذات بأعمار من (٦-٧) سنوات، إنتاج علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد السادس، العدد الرابع.
٩. محمد عباس حمزة (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الألعاب الترويحية على بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة اليد بدولة الكويت، إنتاج علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبلين، جامعة حلوان، العدد ٩٠، الجزء (٤).
١٠. مصطفى السايح محمد (٢٠١٦م): تنمية القدرات الحركية بإستخدام الألعاب الصغيرة، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
١١. نادية طاهر شوشة (٢٠٠٨ م) : السباحة التوقيعية، القاهرة، المركز العربي للنشر .

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

12. Goner, K., Kručanica, L., Sawicki, Z. (2020): “**Selected socio-economic factors influencing swimming competency of secondary school students**”, Journal of Physical Education and Sport, 20(4), 1666-1672. doi:10.7752/jpes.2020.04226
13. Koryahini, V., Iedynak, G., Blavt, O., Galamandjuk, L., Prozar, M., Zaikin, A., Veselovska, T., Golub V., Kucher T., Gurtova T. (2020): “**Introduction of electronic devices in the test of flexibility**”, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (4), Art 251 pp. 1855 – 1860. DOI:10.7752/jpes.2020.04251
14. Mountjoy M. (1999): “**The Basics of Synchronized Swimming And Its Injuries**”, Clin Sports Medicine,18(2): 321-36.
15. Synchro Ontario official's guide to “**synchro Canada star and superstar testing**”.

ثالثاً: المراجع الإلكترونية:

16. [https://www.Synchronized Swimming Canada \(Canada\).com](https://www.SynchronizedSwimmingCanada(Canada).com)
17. USA Synchro United States Synchronized Swimming (USSS).