

تأثير تمارين ترويحيه حركيه في التوافق (عصبي – حركي) وأداء عدو 100 متر للتلاميذ

م. د محمد عثمان سعد

م / سامر صلاح عبد الحسين

mohammed.athman@uobabylon.edu.iq

Samersalah425@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بابل

وزارة التربية / مديره تربيه بابل

ا.د وسام صلاح عبد الحسين

Wesam.s@uokerbala.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه كربلاء

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

ملخص:

من خلال تواجد الباحثون في مجال التدريس والتعليم ومختص في مجال الرياضة خصوصاً لاحظوا ضعف اغلب التلاميذ من أداء تكتيك فعالية العدو (100) متر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي، التعرف على تمارين ترويحيه حركيه في التوافق (عصبي – حركي) وتعلم عدو 100 متر للتلاميذ، التعرف على تأثير تمارين ترويحيه حركيه في التوافق (عصبي – حركي) وتعلم عدو 100 متر للتلاميذ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، اما مجتمع البحث وعينته وقد تم تحديد مجتمع البحث من تلاميذ الصف الثالث لمدرسه المحاويل الابتدائية للبنين والبالغ عددهم (40) تلميذا للعام الدراسي (2024) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، اما من اهم التوصيات الاهتمام بتطوير التوافق الحركي وفعالية العدو (100) متر لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي، اعتماد التمرينات الترويحيه والألعاب الصغيرة في تطوير التوافق الحركي بشكل يسبق وبتزامن مع تطوير المهارات الأساسية لفعالية العدو (100) متر للتلاميذ الصف الثالث الابتدائي، توفير عناصر الامن والسلامة وتوفير الأدوات التي تتفق مع المرحلة السنيه مع وضوح التعليمات وشرح التمرين بشكل مفصل وبالطريقة الصحيحة. إن استخدام الألعاب الصغيرة والترويحيه الهادفة التي تتميز بطابع المرح والسرور أثرت بشكل مباشر وكبير في أداء الأطفال الأمر الذي أدى إلى تحسين وتطوير الصفات الحركية. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والمجموعة التجريبية، حيث تطورت التمرينات الحركية موضوع البحث كافة فضلا عن الأداء، إذ إثر بشكل إيجابيا في تطوير كافة متغيرات البحث لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي. للتمرينات الترويحيه تأثير جيد في تطوير التوافق العصبي – حركي وفعالية عدو (100) متر لدى المجموعة التجريبية والضابطة للتلاميذ الصف الثالث الابتدائي. افضلية المجموعة التجريبية في تطوير التوافق العصبي – الحركي وفعالية العدو (100) متر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.

الكلمات المفتاحية: تمارين ترويحيه حركيه، التوافق العصبي – الحركي- عدو 100م

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد رياضة الساحة والميدان من الرياضات المهمة والفردية التي تمارس لكلا الجنسين وتعتبر فعاليتها ومنها رياضة العدو (100) م احد الفعاليات الأساسية التي تدرس للمراحل الابتدائية بالإضافة ان هذه الفعالية تدخل ضمن البطولات المدرسية للدراسة الابتدائية والمتوسطة والإعدادية وكذلك مدى تأثيرها في الجوانب البدنية وتعزيز الصحة للأطفال ويجب على معلم التربية الرياضية او المختص في هذا المجال ان تكون له درايا كافييه في كيفية تعلم الخطوات الأساسية لتقنية او رياضة العدو (100) م من لحظة البداية الى النهاية وكيف يمكن توزيع الجهد وتوزيع الخطوات وحركة الذراعين والتكنيك الصحيح لها لذا واجبنا كمعلمين او مختصين في هذا المجال ان نختار تمارين خاصه تهدف الى تعلم هذه الفعالية وتطويرها للوصول الى الإنجاز لان هذه الرياضة تتعامل مع الوقت وكلما كان عنصر الزمن قليل كلما كان الرياضي يتمتع بسرعه عاليا وبالتالي يحقق انجاز عالي تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو ، لأنها تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الفرد ، وتؤثر في حياته المستقبلية ، وأصبحت الفروق في الإنجازات لدى رياضيي العالم في سباقات السرعة ضئيلة جدا، وهذا دليل على ان هؤلاء الرياضيين يمتلكون إمكانيات عالية متقاربه نتيجة تدريباتهم المعتمدة على استخدام أفضل الأساليب التدريبيه الحديثه والوسائل المساعدة والتي تكون محصلتها هذا التقارب والتقدم في الأرقام، مما لفت انظار كل المهتمين بالرياضة ولاسيما الباحثين والخبراء في علوم التدريب الرياضي والفلسفه الرياضية والتشريح الوظيفي لدراسة استخدام السبل العلميه والامكانيات المتوفرة في الجسم البشري (زيدون جواد محمد، 2004، ص9) .

وتكمن أهمية البحث من خلال محاولة الباحثون من اعداد تمارين ترويحيه حركيه هادفه الى تطوير القدرات الحركيه (التوافق العصبي العضلي) (الذراع – القدم – العين) بالإضافة الى تعلم عدو فعالية 100م للتلاميذ

2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون كونهم متخصصين في مجال التعليم بالإضافة الى كونهم مدربي الفئات العمرية ، حيث لاحظوا أن هنالك ضعف في التوافق الحركي(بين الذراع والعين وبين العين والقدم) وأداء فعالية عدو (100) م ،ومن هنا تبلورت مشكلة البحث مما دعي الباحثون الى إيجاد حلول لها ، لذا عمدوا الى استخدام التمارين الترويحيه ذات الطابع الممتع او المسلي لدى التلاميذ ، والذي قد يؤثر في تطوير التوافق العصبي الحركي و تعلمهم لفعالية عدو (100) م ، حيث تم الخوض في هذا المجال ومعرفة الأسباب .

3.1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين ترويحيه حركيه في التوافق (عصبي – حركي) وتعلم عدو 100متر للتلاميذ
- 2- التعرف على تأثير تمارين ترويحيه حركيه في التوافق (عصبي – حركي) وتعلم عدو 100متر للتلاميذ

4.1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

5.1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: تلاميذ الصف الثالث الابتدائي لمدرسه المحاويل الابتدائية للبنين

2- المجال الزمني: 2024/10/25 ولغاية 2024/12/10

3- المجال المكاني: نادي المحاويل الرياضي في محافظة بابل

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة، ويعد اختيار المنهج الملائم للبحث والمشكلة لتحقيق الهدف من اهم الخطوات التي يستند اليها نجاح البحث او اخفاقه، فالمنهج هو "الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين (أكرم خطايبه، 1970، ص19) وحسب التصميم التجريبي الاتي

| المجموعه | الاختبار القبلي | المعالجه | الاختبار البعدي |
|-----------|------------------------------|--------------------|------------------------------|
| التجريبية | اختبار التوافق العصبي الحركي | تمارين تريحه حركيه | اختبار التوافق العصبي الحركي |
| | اختبار عدوا فعاليه 100م | | اختبار عدوا فعاليه 100م |

2-2 عينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث واحدة من المشكلات التي تواجه الباحثين في بحوثهم، إذ تتوقف عليها نتائج تلك البحوث وعلى الباحث اختيار العينة التي تمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقا بهدف الحصول على نتائج دقيقة وقد تكونت عينة البحث من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي والبالغ عددهم (40) تلميذا قسموا حسب القرعة الى مجموعتين الأولى تكونت من (20) تلميذا وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية تكونت من (20) تلميذا وهي المجموعة الضابطة بما ان عينة البحث من نفس المرحلة ونفس العمر فان العينة متجانسة.

3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- مضمار العاب القوى، شواخص عدد (20)، ساعات توقيت عدد (4)، شريط قياس بطول (30) متر، كاميرا فيديو نوع (Sony) ذات تردد (250 صورة) عدد 1, جهاز حاسوب محمول نوع (Dell)، ميزان طبي الالكتروني، اطواق بلاستيكية ملونه عدد (15)، كرات بلاستيك صغيره ملونه عدد (20)، حبال قفز، صناديق صغيره خشبيه





4-2 الاختبارات المستخدمة:

- 1- اختبار التوافق الحركي (محمد صبحي حسنين، 1995، ص55)
- اسم الاختبار: رمي كرات التنس واستقبالها
- الغرض: قياس التوافق بين (الذراعين والعين)
- الادوات: كرة تنس، حائط يرسم عليه، مربع 2×2 م على بعد (5) م
- الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض ويقوم بما يأتي:
أ- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبلها بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
ب- رمي كرة التنس خمس مرات باليد اليسرى واستقبلها باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط.
ج- رمي كرة التنس خمس مرات باليد اليمنى واستقبلها باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط.
- حساب الدرجة: تحسب درجة واحده لكل محاوله صحيحة وتكون الدرجة النهائية (15)
- 2- اختبار انجاز عدو 100 متر (Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M.J.,p365.2)
الهدف من الاختبار: قياس انجاز عدائي (100) متر

الأءواء المسءءءمة:

(ساعة ءوقبلء، صافرة)

طريقة الأءاء: يقف العءاء على ءط (100) مءر، عنءما يسمع الءلملء كلمة على الءط من قبل المءلق لجلس العءاء على الءط وبلءبء، وعنءما يسمع كلمة ءءضر بلرفع وركه قليل الى الأعلى فوق الكءفبللن ءقربلا وبلءبء، وعنءما يسمع الءلملء الصافرة بلءءون جملعا بالركض بأقصى سرعه الى نهاءة السباق

طرقه الءسجل: بلءم ءساب الزمن الءل اسءغرقه الءلاملء. (زلءون ءواء مءمء، 2004، ص63)

5-2 ءءربة الاسءطلاءلءة:

ءءءءءءربة الاسءطلاءلءة(ءءربلا عملا للباحء للوقوف على السلبللء والاللءابللء الءل ءقابلة أثناء اللءءبار لءقائلها) (قاسم ءسن المءءلاوى ، 1990، ص107) أءربءءءربة الاسءطلاءلءة بلوم ءمءعة بءارلء 2024/10/25 وقبل إءراء ءءربة قام الباعءون بءوفلر الأءواء الللزمة لإءراء اللءءباراء وءم اللءبار (6) ءلاملء من مءءمء البءء، وقد ءم اللءبارهم بالءرلءة العءوانلءة وءلك اسءطلاء الظروف الءل ءءربل فلها اللءءباراء وءمء ملاءمة المكان لءءفلءها.

- 1- الءأكء من الأءهءة والأءواء المسءءءمة فل البءء.
- 2- الءأكء من الوءء المسءءءم للألعباء ءرولءلءة.
- 3- مءمء ملاءمة اللءءباراء لءلءة البءء.
- 4- مءرفة الوءء لءءفلء كل اللءبار.

6-2 اللءءباراء القبللءة:

طبء الباعءون اللءءباراء القبللءة فل 2024/10/31 فل مءرسة المءاول اللبءائلءة للبلن (الساحة اللارءلءة) فل مءافظه بابل وفل ءمام الساعءة ءئانلءة بعء الظهر، ءلء ءم اللءبار علءة البءء باءءبار ءءوافء الءركل ولاءبار العءو (100) مءر والءل ءانء موزوع المءرسة.

7-2 ءءربة الرللسلءة:

من ءلال اللءلاء على المصاءر العلملءة والمءرسلء السابءة والمناقءشاء المسءمءرة وءبرة الباعء الملءائلءة فل مءال اللءبة ءم ءءبلء مءموعه من الألعاب ءرولءلءة (لءبة ءر الءبل – لءبة القفز فوق الشواءص – الرءض عكس الإءشارة ومعهال – القفز فوق الصءاءلء) باللءضافة الى اسءءءام ءمارلن ءعللملءه ءءوافقه لفعاللءة العءو (100) مءر، ءلء ءم البءء بءارلء 11/3- وءم اللءءءاء بءارلء 2024/12/3 وقد بلء وءء هءه الألعاب مع ءءمارلن (15 ء) ءلال المءر، وبلواقع مءرسلن فل الأسبوع الواحد ولمءة شهر، ءما قام الباعءون بشرء قواعد الفعاللءة وءلوانب القانولءلءة من اءل اللءفاء المءرفة للءلاملء.

8-2 اللءءباراء البعلءلءة:

اءربء الباعءون اللءءباراء البعلءلءة بءارلء 2024/12/8 وءءء نفس الظروف الءل أءربء فلها اللءءباراء القبللءة وبلمساعءه مءلم المءرسة.

9-2 الوسائل الإءصائلءة (مءمء ءاسم اللءاللء، 2010، ص33)

اسءءءم الباعءون الءقبللءة الإءصائلءة spss ءلء اسءءءم الباعءون مءموعه من القوانلن الإءصائلءة الءل ءاءء مناسبله مع مءءلبلء البءء

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

بعد جمع البيانات من خلال الاختبار القبلي والبعدى قام الباحث بتحليلها إحصائياً إذ تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات لغرض وصف انجاز العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة، تم حساب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى من خلال استخدام اختبار (t) للمجاميع المرتبطة لملاءمته لمستوى قياس البيانات في البحث كما هو مبين في الجدول (1) و(2).

جدول (1)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | الاختبار البعدى | | الاختبار القبلي | | المهارة |
|-------------|---------------|-------------------|-----------------|------|-----------------|----|----------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 0,00 | 21,65 | 0,07 | 10 | 0,06 | 4 | التوافق الحركي |
| معنوي | 0.00 | 22,54 | 3 | 0,20 | 0,01 | 30 | عدو (100) م |

جدول (2)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | الاختبار البعدى | | الاختبار القبلي | | المهارة |
|-------------|---------------|-------------------|-----------------|------|-----------------|-----|----------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 0,01 | 20,19 | 0,06 | 8 | 0,05 | 4,3 | التوافق الحركي |
| معنوي | 0.02 | 20,17 | 5 | 0,22 | 0,01 | 29 | عدو (100) م |

2-3 مناقشه نتائج الاختبار القبلى والبعدى لمجموعتى البحث (التجربىة والضابطة)

من خلال الجدول أعلاه والذى يبين الفروق بين الاختبارات القبلىة والبعدىة لمتغيرى البحث (التوافق الحركى – عدو 100 متر) حيث كانت الفروق لصالح الاختبار البعدى.

يعزو الباحثون هذا التفوق للاختبارات البعدىة الى طبعية التمارين الترويحىة الحركىة المستخدمة فى البحث والتى تضمنت العاب تهدف الى تطوير التوافق الحركى والذى يعد من القدرات الحركىة المهمة والتى من خلاله يساعد التلميذ ترتيب وتنظيم الجهد المبذول طبقا للهدف ، فهو يعنى التعاون والانسجام بين الجهازين العصبى والعضىلى لإنتاج أداء جيد وسليم ومتناسق (خليل إبراهيم سلمان ، 2013،ص37)

كما تضمنت التمارين الترويحىة الحركىة استخدام أدوات ووسائل ساعدت على اثاره المتعة والتشويق بالإضافة الى التنافس بين المتعلمين بالإضافة ان هذه التمارين الترويحىة الحركىة كان هدفها الأساس تعلم الخطوات الأساسية التى يحتاجها التلميذ لأداء عدو (100) متر وهذا ما ساعد لحدوث الفرق فى نتائج الاختبارات القبلىة والبعدىة، ويشير (كورت ماينل ،1987، الى أن)) الطفل حديث الدخول الى المدرسة يحتاج باستمرار الى الزيادة الهادفة فى تمارين المرونة وان الزيادة فى التمارين تؤدى الى زيادة قابلىة المرونة عند الأطفال حديثي الدخول الى المدرسة وتعطي نتيجة احسن بكثير عندما يتقدم الطفل بالعمر (كورت ماينل ،1987،ص253-254) فان افتقار المرونة يعرض الطفل للإصابة فى المفاصل والعضلات ، فضلا عن تحديد المدى الحركى ولها تأثير سلبي فى تنمية الصفات البدنىة الأخرى(مفتى إبراهيم حماد،1996،ص155). فضلا عما تقدم فانه بتطور ((نمو المرونة الحركىة تتأثر مفاصل الجسم بمتغيرات التمرينات والنشاط الحركى على نحو اكثر تأثيرا من متغير العمر) اسامه كامل راتب ، 1999،ص308)

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدى لمجموعتى البحث (التجربىة والضابطة) فى التوافق الحركى وعدو (100) متر. بعد جمع البيانات للاختبارات المستخدمة ولمجموعتى البحث التجربىة والضابطة ولغرض وصف نتائج افراد العينة قام الباحثون بمعالجه البيانات احصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ولغرض معرفه معنويه الفروق بين المجموعتين فى الاختبار البعدى استخدم الباحث اختبار (t) وكما مبين فى جدول (3)

جدول (3)

يبين نتائج التحليل الإحصائى لنتائج الاختبارات البعدىة وللمجموعتى البحث

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | قيمة (t) المحسوبة | المجموعه الضابطة | | المجموعه التجربىة | | المهارة |
|-------------|---------------|-------------------|------------------|------|-------------------|----|----------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 0,00 | 21,65 | 0,06 | 8 | 0,07 | 10 | التوافق الحركى |
| معنوي | 0.00 | 22,54 | 5 | 0,22 | 0,03 | 20 | عدو (100) م |

4-3 مناقشه نتائج الاختبارات البعديه لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي والتي موضحة في جدول (3)

تبين ان هناك فروق معنويه بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروق في التطور الى ماياتي

- استخدام العاب ترويحيه حركيه مناسبه مع مستوى عينة البحث حيث تم استثارة التلاميذ وجذب انتباههم نحوه الألعاب المستخدمة والتمارين التعليمية التي تهدف الى تطوير صفه التوافق ، حيث ان تعلم أي شيء جديد يكون نتيجة تغيير في الملايين من الخلايا العصبية في الدماغ (يعرب خيون ،2010، ص20)
- ان التنظيم الجيد للوقت والتنسيق بين التمارين الترويحوية والحركية واستخدام الوسائل المساعدة كان له الأثر الواضح في تفوق افراد المجموعة التجريبية بالإضافة الى التوجيه والتصحيح من قبل الباحث خلال تعلم الخطوات الأساسية لفعالية عدو (100) متر وهذا ما يتفق مع مفهوم التغذية الخارجية التي تعطى اثناء الأداء مع مراعاة انه لابد من إعطاء هذه التوجيهات والنصائح عند ورود الأداء الخاطى ويتم إعطاء هذه التغذية عن طريق التأشير على أعضاء الجسم التي لا تكون في الوضع الصحيح او عن طريق الكلام (وسام صلاح وسامر يوسف ، 2014 ، ص86)

الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية: -

1. إن استخدام الألعاب الصغيرة والترويحوية الهادفة التي تتميز بطابع المرح والسرور أثرت بشكل مباشر وكبير في أداء الأطفال الأمر الذي أدى إلى تحسين وتطوير الصفات الحركية.
2. تفوق افراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة، وهذا ما تم ملاحظته من خلال التطور الحاصل في اختبارات التوافق العصبي الحركي واختبارات عدوا فعالية 100م
- 3- للتمرينات الترويحوية تأثير جيد في تطوير التوافق العصبي -حركي وفعالية عدو (100) متر لدى المجموعة التجريبية والضابطة للتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.
- 4-افضلية المجموعة التجريبية في تطوير التوافق العصبي -الحركي وفعالية العدو (100) متر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.

2-4 التوصيات:

1. الاهتمام بتطوير التوافق الحركي وفعالية العدو (100) متر لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي.
- 2- اعتماد التمرينات الترويحوية والألعاب الصغيرة في تطوير التوافق الحركي بشكل يسبق ويتزامن مع تطوير المهارات الأساسية لفعالية العدو (100) متر للتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.
- 3- توفير عناصر الامن والسلامة وتوفير الأدوات التي تتفق مع المرحلة السنية مع وضوح التعليمات وشرح التمرين بشكل مفصل وبالطريقة الصحيحة.
- 4- اجراء بحوث مشابهه على مهارات وعينات اخرى.

المصادر

- أكرم خطابه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان، 1970، ص19
- اسامه كامل راتب: النمو الحركي – مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص308
- خليل إبراهيم سلمان: التعلم الحركي، سوريا دار العرب للدراسات والنشر، ص37، 2013.
- زيدون جواد محمد: تأثير استخدام نسب من مركب فوسفات الكرياتين على تطوير القوة العضلية والمستوى الرقمي لدى عدائي (100) متر في القطر، رسالة ماجستير جامعه بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004.
- قاسم حسن المندلوي (وآخرون): الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، 1990، ص107.
- كورت مانيل: التعلم الحركي ترجمه عبد علي نصيف، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص253-254.
- محمد جاسم الخالدي: مبادئ الإحصاء التربوية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010.
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للمبتدئين والطفولة الى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص155
- وسام صلاح، وسامر يوسف: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، بيروت، دار الكتب العلمية، ص86، 2014.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، جامعه بغداد، ص20، 2010.
- (Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M. J., p365.2)

الملاحق

التمارين الترويحية الحركية المستخدمة في البحث:

- 1- تمرين ركض لمسافه (10) متر.
- 2- تمرين ركض لمسافه (30) متر.
- 3- لعبة جر الحبل لأربعة تلاميذ مقابل أربعة تلاميذ.
- 4- تمرين ركض لمسافه (70) متر.
- 5- وضع (10) اطواق على الأرض والقفز برجل واحد ومن ثم برجلين.
- 6- وضع شواخص لمسافه (40) متر والتحرك جانبي).
- 7- مدرب يمسك كره ويرميها لمسافه (40) متر والتلميذ يركض باتجاه الكره لمسكها

(The Impact of Recreational Motor Exercises on Neuro-Motor Coordination and 100-Meter Running Learning for Elementary Students)

Through the researcher's experience in teaching as a teacher or specialist in the field of sports, it was observed that many students struggle with executing the proper technique for the 100-meter running event, especially in third-grade students. The study aimed to explore recreational motor exercises that impact neuro-motor coordination and the learning of the 100-meter run. The researcher used an experimental approach with a pre-test and post-test design, involving two groups. The research sample was selected randomly from the third-grade students of Al-Muhawil Primary School for Boys, with a total of 40 students for the academic year (2024).

The key recommendations include focusing on improving motor coordination and the effectiveness of the 100-meter run among third-grade students, incorporating recreational exercises and small games to enhance motor coordination in alignment with the development of basic skills for the 100-meter run. Additionally, ensuring safety and providing age-appropriate equipment with clear instructions and detailed explanations of exercises were emphasized.