

تأثیر تمارین ترویحیه حریه فی التوافق (عصبی – حركی) وأداء عدو 100 متر للتلاميذ

م. د محمد عثمان سعد

mohammed.athman@uobabylon.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بابل

م / سامر صلاح عبد الحسين

Samersalah425@gmail.com

وزارة التربية / مديرية 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 ترويحیه حریه فی التوافق (عصبی – حركی) وتعلم عدو 100 متر للتلاميذ، التعرف على تأثير تمارين ترويحیه حریه فی التوافق (عصبی – حركی) وتعلم عدو 100 متر للتلاميذ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، اما مجتمع البحث وعينته وقد تم تحديد مجتمع البحث من تلاميذ الصف الثالث لمدارسه المحاول للابتدائية 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 الترويحیه والألعاب الصغيرة في تطوير التوافق الحركي بشكل يسبق ويتزامن مع تطوير المهارات الأساسية لفعالية العدو (100) متر للتلاميذ الصف الثالث الابتدائي، توفير عناصر الامن والسلامة وتوفير الأدوات التي تتفق مع المرحلة السنية مع وضوح التعليمات وشرح التمرين بشكل مفصل وبالطريقة الصحيحة. إن استخدام الألعاب الصغيرة والترويحیه 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 الترويحیه تأثير جيد في تطوير التوافق العصبی – حركي وفعالية عدو (100) متر لدى المجموعة التجريبية والضابطة للتلاميذ الصف الثالث الابتدائي. افضلية المجموعة التجريبية في تطوير التوافق العصبی – الحركي وفعالية العدو (100) متر لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي.

الكلمات المفتاحية: تمارين ترويحیه حریه، التوافق العصبی – الحركي- عدو 100 م

1-1 المقدمة وأهمية 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 دراية كافية 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 جداً ، وهذا دليل على ان هؤلاء الرياضيين يمتلكون إمكانيات عالية متقاربه نتيجة تدريباتهم المعتمدة على استخدام أفضل الأساليب التدريبية الحديثة 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 العلمية والامكانيات المتوفرة في الجسم البشري (زيدون جواد محمد ،2004،ص9) .

وتكمن أهمية البحث من خلال محاولة الباحثون من اعداد تمارين تروحيه 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 التروحيه ذات الطابع الممتع او المسلي لدى التلاميذ ، والذي قد يؤثر في تطوير التوافق العصبي الحركي وتعلمهم لفعالية عدو (100) م ، حيث تم الخوض في هذا المجال ومعرفته الأسباب .

3.1 اهداف البحث:

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

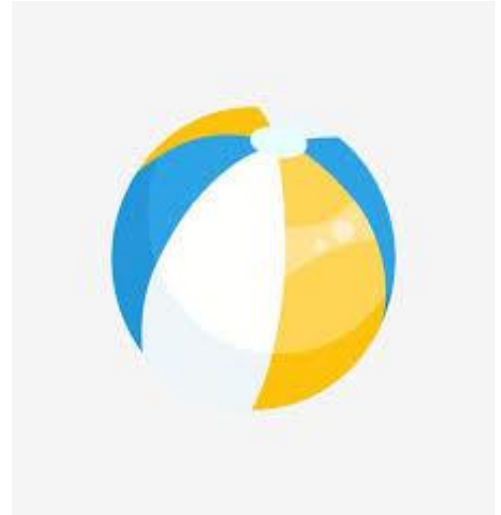
2-2 عينة البحث:

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 والادوات 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 صحيحه 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

الأدوات المستخدمة:

(ساعة توقيت، صافرة)

طريقة الأداء: يقف العداء على خط (100) متر، عندما يسمع التلميذ كلمة على الخط من قبل المطلق يجلس العداء على الخط ويثبت، وعندما يسمع كلمة تحضر يرفع وركه قليل الى الأعلى فوق الكتفين تقريبا ويثبت، وعندما يسمع التلميذ الصافرة يبدؤون جميعا بالركض بأقصى سرعه الى نهاية السباق

طريقه التسجيل : يتم حساب الزمن الذي استغرقه التلاميذ .(زيدون جواد محمد، 2004، ص63)

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تُعدّ التجربة الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها أثناء الاختبار لتفاديها) (قاسم حسن المندلاوي ، 1990، ص107) أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة بتاريخ 2024/10/25 وقبل إجراء التجربة قام الباحثون بتوفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات وتم اختيار (6) تلاميذ من مجتمع البحث، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكذلك استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها.

- 1- التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 2- التأكد من الوقت المستخدم للألعاب الترويحية.
- 3- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 4- معرفة الوقت لتنفيذ كل اختبار.

6-2 الاختبارات القبلية:

طبق الباحثون الاختبارات القبلية في 2024/10/31 في مدرسة المحاول الابتدائية للبنين (الساحة الخارجية) في محافظة بابل وفي تمام الساعة الثانية بعد الظهر، حيث تم اختبار عينة البحث باختبار التوافق الحركي واختبار العدو (100) متر والتي كانت موضوع الدراسة.

7-2 التجربة الرئيسية:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمناقشات المستمرة وخبرة الباحث الميدانية في مجال اللعبة تم تطبيق مجموعه من الألعاب الترويحية (لعبة جر الحبل – لعبة القفز فوق الشواخص – الركض عكس الإشارة ومعها – القفز فوق الصناديق) بالإضافة الى استخدام تمارين تعليمية توافقيه لفعالية العدو (100) متر، حيث تم البدء بتاريخ 11/3- وتم الانتهاء بتاريخ 2024/12/3 وقد بلغ وقت هذه الألعاب مع التمارين (15 د) خلال الدرس، وبواقع درسين في الأسبوع الواحد ولمدة شهر، كما قام الباحثون بشرح قواعد الفعالية والجوانب القانونية من اجل اضافته المعرفة للتلاميذ.

8-2 الاختبارات البعدية

اجرى الباحثون الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/12/8 وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وبمساعده معلم المدرسة.

9-2 الوسائل الإحصائية (محمد جاسم الخالدي، 2010، ص33)

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss حيث استخدم الباحثون مجموعه من القوانين الإحصائية التي جاءت مناسبة مع متطلبات البحث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

بعد جمع البيانات من خلال الاختبار القبلي والبعدي 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 والبعدي 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 والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	$\bar{S}$	ع	$\bar{S}$	
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 والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	$\bar{S}$	ع	$\bar{S}$	
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 القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيري البحث (التوافق الحركي – عدو 100 متر) حيث كانت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون هذا التفوق للاختبارات البعديّة الى طبيعة التمارين الترويحية الحركية المستخدمة في البحث والتي تضمنت ألعاب تهدف الى تطوير التوافق الحركي والذي يعد من القدرات الحركية المهمة والتي من خلاله يساعد التلميذ ترتيب وتنظيم الجهد المبذول طبقاً للهدف ، فهو يعني التعاون والانسجام بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء جيد وسليم ومتناسق (خليل إبراهيم سلمان ، 2013، ص37)

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

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في التوافق الحركي وعدو (100) متر. بعد جمع البيانات للاختبارات المستخدمة ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولغرض وصف نتائج افراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات احصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ولغرض معرفه معنويه الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار (t) وكما مبين في جدول (3)

جدول (3)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات البعديّة وللمجموعتي البحث

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

3-4 مناقشه نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

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

تبين ان هناك فروق معنوية 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 الترويحية 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 الخاطي 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:

4-1 الاستنتاجات:

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

1. إن استخدام الألعاب الصغيرة والترويحية 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 البعدية، وهذا ما تم ملاحظته من خلال التطور الحاصل في اختبارات التوافق العصبي الحركي واختبارات عدوا فعالية 100م
- 3- للتمرينات الترويحية 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.

4-2 التوصيات:

1. الاهتمام بتطوير التوافق الحركي وفعالية العدو (100) متر لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي.
- 2- اعتماد التمرينات الترويحية 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 المنذلاوي (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.