

The effect of using aids manufactured to perform the maximum speed of the hands in learning the skill of hitting baseball for ages (under 12 years

Younis Nbraz Younis¹, Ali abd alwahid Lazim²

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Baghdad

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(3\)2023.1526](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(3)2023.1526)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Article history: Received 31/5/2023 Accepted 21/6/2023 Available online 9,28,2023

ABSTRACT

The aim of the research is to find out the effect of using manufactured auxiliary tools to perform the maximum speed of the hands in learning the skill of hitting baseball (Baseball) for ages under 12 years. The research problem was identified through the researcher's practice of baseball as a player in the national team. Especially at the beginning of learning, and the research hypothesized that the use of manufactured auxiliary tools has a positive effect to perform the maximum speed of the hands in learning the skill of hitting with baseball. (20) beginner players with ages under (12) years, and the research sample consisted of (12) players, and two players were excluded for their participation in the exploratory experiment. Manufactured aids in teaching the skill of hitting baseball and moving away from the traditional method

Keywords: Baseball, aids, coach's instructions, players

¹ Younis Nbraz Younis, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and sports sciences, (younisnbraz87@gmail.com) (+9647700645007).

² ali.lazim@Cope.uobaghdad-edu, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and sports sciences, (ali.lazim@Cope.uobaghdad-edu @gmail.com) (+9647711110414).

تأثير استعمال أدوات مساعدة مصنعة لأداء أقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول للأعمار
(تحت 12 سنة)

يونس نبراز يونس، علي عبد الواحد لازم

تاريخ تقديم البحث : (2023/5/31)، تاريخ قبول النشر (2023/6/21)، تاريخ النشر (2023/9/28).

المستخلص

هدف البحث الى معرفة تأثير استعمال الادوات المساعدة المصنعة لأداء أقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول (Baseball) لأعمار تحت 12 سنة وتحددت مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحث للبيسبول كلاعب بالمنتخب الوطني ان هناك ضعف في مهارة الضرب بالبيسبول كون الأساليب المتبعة لتعلم المهارة أساليب تقليدية وخصوصاً في بداية التعلم، وفرض البحث ان لاستعمال الأدوات المساعدة المصنعة تأثير إيجابي لأداء أقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد حلها، وتم تحديد مجتمع البحث والبالغ (20) لاعب مبتدئ وبأعمار تحت (12) سنة، وتمثلت عينة البحث (12) لاعب وتم استبعاد لاعبين اثنين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية واستنتج الباحثين ان لاستعمال الأدوات المساعدة المصنعة تأثير إيجابي لأداء أقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول، ومن اهم التوصيات ضرورة استخدام الأدوات المساعدة المصنعة في تعليم مهارة الضرب بالبيسبول والابتعاد عن الأسلوب التقليدي

الكلمات المفتاحية: البيسبول، أدوات مساعدة، تعليمات المدرب، اللاعبين.

المقدمة

نتيجة لتطور العلوم في العصر الحديث تطوراً ملموساً وأصبحت هذه العلوم تخدم البشرية وخصوصاً في المجال الرياضي فقد أصبحت خاضعة للبحث والتجريب للوقوف على أساليب التعلم ولأن التوجه الجديد لأساليب التعلم الحديثة يؤكد أهمية تصنيع ادوات مساعدة بطريقة علمية حديثة تتيح للاعبين استغلال الوقت والجهد والامان وسرعة التعلم وصولاً الى تعلم المهارات الحركية المختلفة، اذ ان النتائج التي تحقها الدول المتقدمة اثر كبير للوصول الى مستويات افضل خصوصاً بالرياضات الحديثة كالبيسبول (Baseball) نتيجة مجهود أعوام قضائها خبراء ومدربون بين الدراسة والتجريب فالبيسبول (Baseball) أصبحت اليوم تستند الى حقائق ومبادئ علمية وتوضع برامجها وطرقها على ضوء معلومات منسقة وكان من نتائج هذا التقدم العلمي والتكنولوجي ظهور العديد من الوسائل التعليمية الحديثة ويمكن عن طريق تلك الوسائل تنويع أساليب التعزيز التي تؤدي الى تثبيت الاستجابة الصحيحة وتأكيد التعلم كما انها تقدم للمتعلمين خبرات حية وقوية التأثير وتمتد المتعلم بالمواد للتعلم اذ تؤدي الى جعل التعلم سهلاً وملموساً، كما أكدته (Al-fatlawi et al., 2023) مكن الاستعانة بها لتحقيق اهداف محددة، ولغرض تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية خلال العملية التدريبية، ان الوسائل التعليمية تسعى الى تحقيق الأهداف المعرفية والحركية والانفعالية لأنها تستخدم أدوات مساعدة تتطلب من المعلم ان يكون ملماً بالاستخدامات والابتكارات لتلك الوسائل، وتذكر (Fadel & Kadem, 2021) بانها " الأجهزة والأدوات والمواد التي تستخدم لغرض تحسين عملية التعليم والتدريب"، وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث كونه لاعب منتخب وطني بالبيسبول وجد ان هناك ضعف في مهارة الضرب وعليه ارتأى الباحث ان يستعمل أدوات مساعدة مصنعة لأداء

اقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول حيث يفترض البحث ان لاستعمال الأدوات المساعدة المصنعة تأثير إيجابي لأداء اقصى سرعة لليد في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول ، وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناول موضوع البحث منها دراسة (Ismaeil et al., 2023) وتوصلت الى ان الجهاز أدى دوره في زيادة نسبة التعلم بالمهارة وتعزيز الأداء لأنه اساساً كان له الافضلية في نتائج المجموعة التجريبية فكلما ازدادت معرفة وخبرة اللاعبين المبتدئين بالفعالية ازدادت نسبة التعلم لهم يدل ذلك على نسبة ثبات الاداء بشكل أكبر مما يؤثر ايجابيا في التعلم، إذ إن الدافعية والحماس جاءت عن طريق التكرارات المنظمة والتي كانت ذا تأثير على سير الوحدة التعليمية وتقليل الفروق الفردية واستحداث الوسائل المستخدمة، وكل ذلك أدى الى تطور التعلم بمستوى أكبر من الضابطة. كذلك يضيف الباحثان ان هذا الجهاز وما تركه من أثر في الحماس والمتعة دفعت العينة الى الرغبة في زيادة التكرارات الخاصة بالأداء لأنه يعطي للفرد الاحساس الكامل بمدى انجازه وصحة ادائه دون الرجوع والاعتماد على التغذية الراجعة المتكررة من قبل المدرب فالتكرار المبرمج الذي يعطي للاعب التقدير الكمي لأدائه هو من افضل انواع التغذية الالن التكرار هو عمود التعلم فالجهاز المصمم يعطي خصوصية في التمرين وتحديث تكيفات خاصة بالأداء تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التعلم، فالجهاز يصمم مقارب لمراحل الاداء الفني ألي لعبة او مهارة وهذا ما يساعد في ظهور تأثيراته على الألعاب بشكل واضح. ودراسة (Kamil & Sabhan, 2022) التي توصلت الى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات والادوات المساعدة على المجموعة الضابطة في اختبارات البحث، ودراسة (Ali et al., 2022) توصلت الى ان الأدوات المبتكرة المستخدمة خلال الدراسة كانت ملائمة لمستوى الطالبات والقدرات التي تمتلكها الطالبات ومناسبة لحصول التحسن في تعلم مهارتي الضربة الامامية المدفوعة المعكوسة والخلفية المرفوعة من الأسفل، ان تنفيذ التمرينات باستخدام الأدوات المبتكرة كانت لها الدور والعامل الرئيسي في التحسن الواضح للمجموعة التجريبية في تعلم دقة أداء مهارتي الضربة الامامية المدفوعة والخلفية المرفوعة من الأسفل، ضرورة تنوع التمرينات باستخدام الادوات المبتكرة لأبعاد الملل عن المتعلم ، اما التوصيات فكانت، استخدام التمرينات الخاصة بالأدوات المبتكرة مما لها تأثير إيجابي في تعلم مهارتي الضربة الامامية المدفوعة والخلفية المعكوسة والخلفية المرفوع من الأسفل، ضرورة المام المعلم بأهمية الأدوات المبتكرة ودورها في تعلم دقة أداء المهارات الأساسية بالريشة الطائرة واستخدام الأدوات المناسبة لنوع المهارة. ودراسة (Rija, 2023) توصلت الى ان للأدوات المساعدة المصممة من قبل الباحثين والأسلوب التقليدي المتبع أثر إيجابي في تعلم مهارتي الغطس والعجلة البشرية على بساط الحركات الأرضية غير ان هذا الأثر قد يتباين بين مجموعتي البحث، ان الأدوات المساعدة المصممة من قبل الباحثين أسهمت بشكل إيجابي في تعلم المجموعة التجريبية للمهارتين قيد الدراسة والتي كانت بمستوى أفضل من المجموعة الضابطة والتي تحسنت بشكل بسيط، ان استخدام المجموعة التجريبية للأدوات المساعدة المصممة كان له الأثر الأكبر والفاعل في زيادة اندفاع الطالبات وتشويقهن للأداء وتعلم المهارتين قيد الدراسة وهذا بالنهاية أدى الى تفوق هذه المجموعة على المجموعة الضابطة، كما ان استخدام الأدوات المساعدة المصممة أدى الى زيادة احتفاظ هذه المجموعة التجريبية تعلم المهارتين قيد الدراسة بشكل أفضل مقارنة باحتفاظ المجموعة الضابطة، وكانت التوصيات التأكيد على استخدام الأدوات المساعدة المصممة من قبل الباحثين قيد البحث وذلك لتأثيرها الإيجابي في عملية التعلم من خلال ما حققته من نتائج، استخدام الأدوات المساعدة المصممة في تعلم المهارات أخرى في الجمناستيك الفني وذلك لوجود إمكانية استخدام متنوعة لهذه الأدوات لغرض زيادة دافعية الطالبات نحو التعلم ودراسة (Mahmood et al., 2023) توصلت الى ان استخدام التمرينات بمساعدة الأداة أسهم في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية وإن التكرار المستمر والمتنوع في التمرينات باستخدام الأداة المساعدة ازادت من دافع اللاعبين نحو التطور الأفضل في الأداء المهاري، وتكمن أهميته كمساهمة في تطوير هذه المهارة والوصول بها الى مراحل متقدمة ودراسة (Mohammed et al., 2021) توصلت الى ان التمرينات باستخدام الجهاز المصمم للمثير البصري اثرت على دقة الاستجابة ودقة المهارة للاعبين وبشكل إيجابي في مهارة الاعداد.

الطريقة والأدوات

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتكونت عينه البحث من 10 لاعبين ذات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث قام الباحثان بعمل اختبار (التوزيع الطبيعي) في اختبار (Shapiro-Wilk) ولكون جميع قيم مستوى الدلالة (Sig) هي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05) مما يدل على ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، حيث تم إجراءات الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ 2023/3/24 والمتمثلة باختبار مهارة الضرب وتمثلت تجربة البحث بإجراء 24 وحدة تعليمية بواقع 8 أسابيع وبعد مرور فترة التجربة تم اجراء الاختبارات البعدية واستخدم الباحثان جهاز متحسس الضرب (Swing Tracker) وهو (عبارة عن مستشعر يمكنك إرفاقه بأي مضرب خاص بالبيسبول حيث يحتوي على مستشعر مدمج ويرتبط عن طريق البلوتوث بجهاز (IPAD) او بجهاز موبايل بنظام تشغيل (IOS) ويتم تفعيل البرنامج عن طريق اشتراك شهري) وابرز مميزات هذا الجهاز:

قياس (11) متغير مختلف خاص بمرجحة المضرب (اقصى تسارع، مسافة مد اليد، سرعة رد الفعل، اقصى سرعة لليدين، زاوية الضرب، الزاوية العمودية، اقصى سرعة للمضرب، زخم التأثير، القدرة الطبقة، كفاءة السرعة، المسافة المقطوعة بالمنطقة)، كذلك تتبع مسار المرجحة ثلاثي الابعاد.
وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).



(الشكل 1) يوضح الجهاز المتحسس الخاص باختبار الضرب

النتائج

(الجدول 1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ² ح س	قيمة (ت)	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
-1	اقصى سرعة لليدين	4.792	3.500	0.684	11.440	7.940	2.220	3.575	0.023	معنوي

* درجة الحرية (4=1-5).
* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

(الجدول 2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ² ح س	قيمة (ت)	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
-1	اقصى سرعة لليدين	6.874	4.950	0.652	13.286	8.336	3.181	2.620	0.019	معنوي

* درجة الحرية (4=1-5).
* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

(الجدول 3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجاميع	عدد العينة	س	ع	قيمة (ت)	Sig	الدلالة
-1	اقصى سرعة لليدين	تجريبية	5	13.286	0.652	4.366	0.002	معنوي
		ضابطة	5	11.440	0.684			

* درجة الحرية (8=2-10).
* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

المناقشة

من خلال ملاحظة الجداول رقم (1) ظهر ان القيم المعنوية للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث (المجموعة الضابطة) لمتغير اداء اقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب هي (0.023) وهذا يعني ان هناك فروقاً معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان السبب ان المجموعة الضابطة تأثرت بالمنهاج التعليمي المعد من قبل المدرب الذي يحتوي على النشاطات والمنافسات بين اللاعبين مما جعلهم ينجذبون الى الوحدة التعليمية وهذا ما يؤكد (Abdulhassan et al., 2020) ان عملية التحسن في مستوى اللاعبين يعود الى التمرينات الموضوعية وفق تكرار وزمن معلوم من قبل المدرب وتدرج من السهل الى الصعب ونظرا لاحتواء التدريب على المنافسة بين اللاعبين زاد من رغبة اللاعبين الحركية ورفع مستوى الاثارة والمنافسة واندفاعهم نحو التعلم، كما ويشير (Mohammed et al., 2021) الى ان التدريب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المستخدمة بالمنهج اثرت تأثيراً فعالاً بالمجموعة الضابطة، ونلاحظ بالجدول رقم (2) ظهر ان القيم المعنوية للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث (المجموعة التجريبية) لمتغير اداء اقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب هي (0.019) وهذا يعني ان هناك

فروقاً معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يحقق فرض البحث، ويعزو الباحثان ان سبب التحسن في نتائج الاختبار البعدي في متغير أداء المهارة الى الدور الكبير للأدوات المساعدة الذي عملت على تحسن افراد العينة كون الأدوات المساعدة مصممة وفقاً لطبيعة أداء المهارة لذا فان "الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة ضرورية جداً لتعلم المهارات الجديدة وذلك لأنها تزيد من دافعية المتعلم لتعلم مهارات جديدة ومتنوعة كما تعمل الأجهزة والأدوات المساعدة على تطوير الصفات البدنية مما يؤدي ذلك لتطوير بعض المهارات وتعمل ايضاً على زيادة المرونة للمتعلمين ولذلك اهتم الباحثون بهذا المجال بتصميم الأجهزة" (Munaf et al., 2022) وهذا ما يؤكد (Hani et al., 2020) أنها "مجموعة من الأجهزة والوسائل المساعدة والتي تأخذ اشكالاً متعددة واحجاماً مختلفة تساعدنا في عملية التدريب وتتراوح نسبة مساهمتها في تعليم المهارات الحركية من البسيط الى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقتها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً خدمة لتعلم المهارات الحركية بشكل أفضل (Mousa, A. M., & Kadhim, 2023) ومن هذه الإمكانيات الرئيسية التي يمكن استخدامها في مجال التربية الرياضية" كما ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في متغير أداء المهارة والتي ظهرت بالاختبارات البعدية لقيم الأوساط الحسابية الى دور الأدوات المساعدة والذي راعى الباحثان فيها مدى ملائمتها لأفراد العينة وعمل التدرج بأداء التمارين من السهل الى الصعب، كما ان التكرار يعد عملية فعالة لاكتساب التعلم وان تكرار الأداء المهاري هو متطلب يحتاجه اللاعبين للوصول لمستوى عالي من التعلم الحركي (Mondher, H. A., & Khalaf, 2023) وايضاً الجدول رقم (3) وجود الفروق بالاختبار البعدي للمجموعة (الضابطة والتجريبية) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمتغير المهارة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد ان للأجهزة المساعدة تأثيراً كبيراً في عملية تعلم المهارات الرياضية لأنها توفر وتهيئ للاعب العديد من الجوانب النفسية والبدنية والحركية لتعلم المهارات إضافة الى تغيير جانب من جوانب التدريب الروتيني لعملية التعلم وكذلك فهي تكسب للعب أوضاع مساعدة كثيرة الى جانب من جوانب التدريب الروتيني في عملية تعلم مهارات البيسبول (Hussain et al., 2022) ان عملية توصيل المعلومات الى المتعلم واللاعب من خلال المعلم والمدرّب أصبحت تعتمد حديثاً على الاستعانة بالوسائل التعليمية المختلفة بدلاً من الأسلوب التقليدي والذي اعتمد بالدرجة الأولى على عملية الشرح الشفوي والنموذج العملي من المعلم والمدرّب ويشير (Hamza et al., 2020) ان استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة شيء أساسي كونها تختصر فترة التعلم وتطور الأداء من خلال تصحيح المسارات الحركية والوصول باللاعب الى مرحلة الآلية وتقلل من احتمالية الإصابة وابعاد عامل الخوف والرهبنة (Muthana & Khyoon, 2022) وهذا ما اكده بان استخدام الوسائل والأدوات المساعدة التعليمية امر ضروري في عملية التعلم فهي تقرب الفكرة للاعب وتجعله قادراً على فهم واستيعاب المهارة الحركية ومن جهة أخرى فهي تقوم بدور كبير من ناحية مساعدة المدرّب اذ ان هذه الأدوات تسهل من عمل المدرّب في إدارة وإخراج الطريقة المتبعة في تعلم اللاعبين التي يعمل عليها وهذا ما يؤكد (Easa et al., 2022) وايضاً تعمل على اختصار الجهد والوقت الذي يصرف لمتابعة كل لاعب من افراد المجموعة لتصحيح أخطاء الأداء او إعطاء المعلومة حول صحة الأداء من عدمه كما أكدته دراسة (Achmad, Soenyoto, & Irawan, 2019, pp. 272–280) والتي تشير الى ضرورة استخدام أدوات مساعدة مصنعة في تعليم مهارة الضرب بالبيسبول، كذلك يعزو الباحثان سبب التحسن من قبل المجموعة التجريبية الى دور الأدوات المساعدة والتي راعى فيها الباحثان استخدام أسلوب التنوع وتصميم الأدوات المقارب لأداء المهارة ومتطلباتها وساعدت الأدوات المساعدة على زيادة اقصى سرعة للبيدين والذي هو من المتغيرات الأساسية في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتج

- ان للأدوات المساعدة المصنعة تأثيرات إيجابية في أداء اقصى سرعة لليدين في تعلم مهارة الضرب بالبيسبول من خلال التكرارات وتنفيذها بدقة عالية
- ان الاداة ذو مواصفات عالية تحملت أداء اللاعبين
- آليه تنفيذ التمرينات على وفق الأدوات المساعدة وتكرارها بشكل نموذجي ساهمت بتعلم مهارة الضرب بالبيسبول بشكل واضح وهذا ما ظهر من قيم معنوية في نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية
- ان فترة تطبيق مفردات المنهج التعليمي وفق مرحلة التعلم الخام وتكرارها وتنظيمها رفع من مستوى التعلم للعيينة بشكل نموذجي

التوصيات

- ضرورة استخدام الأدوات المساعدة اثناء الوحدة التعليمية بدل الأسلوب التقليدي الذي يتبعه المدرب
- إجراء بحوث ميدانية تطبيقية بحقل التعلم باستخدام أدوات غير التي استخدمها الباحث لتسريع عملية التعلم بمهارات البيسبول الأخرى الغير مبحوثة في هذا البحث واللعبة التي تعتبر جديدة على الساحة العراقية والعربية
- التعامل مع العينات الخام بالبيسبول بشكل يسمح بإتقان المهارات وتثبيتها والابتعاد عن الأخطاء الشائعة بالتعلم للعينات الخام لتساهم بدقة إتقان المهارات المتعلمة من قبل المعلم على افراد العينة لتحقيق الإنجاز مستقبلاً.

الملاحق

الملحق رقم (1)

نموذج وحدة تعليمية

عدد المتعلمين: (5) لاعبين

الفئة: تحت 12 سنة

زمن الوحدة التعليمية: 60دقيقة

الهدف: تعليم مهارة الضرب

الملاحظات	الاشكال	الأنشطة والفعاليات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
		تهيئة مستلزمات للوحدة التعليمية والتأكد من ارتداء اللاعبين الملابس الرياضية واخذ الغياب	10د	القسم الاعدادي
		هرولة وتدوير الذراعين الى الامام ← الهرولة مع تبادل رفع الركبتين عالياً (لمس راحة اليد الموازية للأرض بالفخذين) ←هرولة اعتيادية ← هرولة وتدوير	4د	الاحماء العام

<p>الأداة رقم (1)</p> 	<p>الذراعين للخلف ← هرولة مع لمس الكعبين من الخلف بالتبادل ← الركض الخفيف + السير</p>	<p>د6</p> <p>الاحماء الخاص</p>
<p>الأداة رقم (2)</p> 	<p>رفع الذراعين للأمام (10) مرات تدوير اليدين للخلف (10) مرات رفع وخفض الذراعين للأعلى (10) مرات مد وثني الذراعين ثني ومد الركبتين بالتعاقب (5) مرات رفع الذراعين أماماً وثني الركبتين ثم الرجوع إل الوضع الاصلي (5) مرات القيام بعملية المرجحة بمضرب التمرين الخاص بالبيسبول</p>	<p>د35</p> <p>القسم الرئيسي</p>
<p>الأداة رقم (3)</p> 	<p>شرح كيفية اداء مهارة الضرب بالبيسبول والخطوات الصحيحة والاطفاء الشائعة تقسيم اللاعبين على عدد الأدوات وباللغة (5) ادوات كل لاعب يقف على أداة ويقوم بأداء التمرين</p>	<p>د5</p> <p>الجانب النظري</p>
<p>الأداة رقم (4)</p> <p>الأداة رقم (5)</p>	<p>التمرين الأول على الأداة رقم (1) يقوم بعملية المرجحة بدون مضرب وبيد واحدة على الأداة عن سماع الايعاز من قبل المدرب التمرين الأول على الاداة رقم (2) يقوم بعمل المرجحة على الأداة بيد واحدة التمرين الاول على الأداة رقم (3) القيام بالمرجحة ومسك الكرة لحظة تركها للأداة التمرين الأول على الأداة رقم (4) مسك الكرة العليا بكلتا اليدين والقيام بالمرجحة التمرين الاول على الأداة رقم (5) القيام بمسك المضرب المعدل بيد واحد والمرجحة والتأكيد على حركة قتل الجذع التمرين الثاني على الأداة رقم (1) يقوم بعملية المرجحة بدون مضرب وباليد المعاكسة على الأداة عن سماع الايعاز من قبل المدرب التمرين الثاني على الاداة رقم (2) يقوم بعمل المرجحة على الأداة باليد الاخرى</p>	<p>د30</p> <p>الجانب العملي</p>

		<p>- التمرين الثاني على الأداة رقم (3) القيام بالمرجحة ومسك الكرة لحظة تركها للأداة بكلتا اليدين</p> <p>- التمرين الثاني على الأداة رقم (4) مسك الكرة السفلى بكلتا اليدين والقيام بالمرجحة</p> <p>- التمرين الثاني على الأداة رقم (5) القيام بمسك المضرب المعدل بيد واحد اليد الأخرى والمرجحة والتأكيد على حركة فتل الجذع.</p> <p>- لعبة ترويحية هادفة (تقسيم المتعلمين الى فريقين واجراء مسابقة بينهم للوصول ال نقطة معينة</p> <p>- الانصراف</p>	5د	القسم الختامي
--	--	---	----	---------------

References

- Abdulhassan, G. A., Hadi, A. A., & Hussein, H. K. (2020). The effect of special exercises pursuant to strength reserves on maximum strength and top of electric activity of muscles *Emg* Of weightlifters. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(8), 13697–13705. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85088532635&doi=10.37200%2FIJPR%2FV24I8%2FPR281357&partnerID=40&md5=f784b3a35b7cd348514e94f94f16fdac7>
- Al-fatlawi, A. H. A., Al-, P. A. M., & Abd, P. H. (2023). The Effect of Using Adhesive Tapes (Kenzo Tape) in Rehabilitating the Shoulder Muscles of Throwing Players in Paralympic Athletics Events. *Pakistan Heart Journal*, 56(02).
- Ali, N. K., Amish, S. R., & Kamil, W. S. (2022). an Analytical Study of the Offensive Aspect of the Iraqi National Team Players in the 2015 Arabian Gulf Championships and the 2018 Asian Nations in Football. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 221–223.
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kadhim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.
- Fadel, G. A., & Kadem, M. J. (2021). Youth and Sports Forums' Administration and Their Relationship with Baghdad's Youth and Sport Directorates Forum Organizational Culture from Workers' Point of View. *Journal of Physical Education*, 33(3), 1–15. [https://doi.org/10.37359/jope.v33\(3\)2021.1182](https://doi.org/10.37359/jope.v33(3)2021.1182)
- Hamza, J. S., Zahraa, S. A., & Wahed, A. A. (2020). The history of rhythmic gymnastics for women. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(03), 6605–6612.
- Hani, A. T., Abdulhameed, A. S., & ... (2020). Psychological pressures and their relationship to the competitive orientation of football players in the Iraqi Premier League for the 2018-2019 season. *International Journal of ...*, 24(02), 6839–6847. <https://www.researchgate.net/profile/Ali-Saad->

14/publication/350040911_aldghwt_alfsyt_wlaqtha_baltwjh_altnafsy_llaby_krt_alqdm_fy_aldwry_alraqy_almmtaz_llmwsm_2018-2019_Psychological_pressures_and_their_relationship_to_the_competitive_orientation_of_foot

- Hussain, M. A., Almujaay, A. S. A., & khammas, R. khaleel. (2022). Comparison of Some Kinematic Variables of the Triple Jump Between the Two World Championships (Iaaf) (2017) and (2018). *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(5), 323–327.
- Ismaeil, K. S., Prof, A., Razzaq, B., Hamedd, P., & Kadhim, A. A. (2023). The effect of using electrical stimulation and massage within a suggested device to restore muscle lengthening for athletes with a moderate-intensity muscle tear in some posterior thigh muscles. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 262–267.
- Kamil, W. S., & Sabhan, M. H. (2022). the Effect of Special Exercises for Some Physical and Compatibility Abilities and Their Relationship To Some Basic Skills of Female Football Futsal Players. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(5), 307–310.
- Mahmood, H. A., Mohammed, P., & Kadhim, J. (2023). Special exercises for some physical , kinetic and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the legs for patients with simple hemiplegic cerebral palsy. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 580–595.
<http://pkheartjournal.com/index.php/journal/article/view/1291>
- Mohammed, M. A., Sabhan, M. H., & Abed, E. K. (2021). Special Cross-Sectional Exercises and their Impact on the Development of Some Physical Abilities and Performance of the Basic Skills of Football for Young Players. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 16(1), 11–14.
- Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (2023). The Effect of Compound Exercises with the Intense Method and the Training Mask on the Development of Some Physical Abilities and the Level of Skillful Performance of Futsal Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 310–323.
- Mousa, A. M., & Kadhim, M. J. (2023). NMUSING AN INNOVATIVE DEVICE TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE ANTERIOR QUADRICEPS MUSCLE OF THE INJURED KNEE JOINT AFTER SURGICAL INTERVENTION OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT IN ADVANCED SOCCER PLAYERS. *Semiconductor Optoelectronics*, 42(1), 1504–1511.
- Munaf, S. M., Ali, A. A., & Dawood, M. S. (2022). Psychological Empowerment and Its Relationship To Organizational Citizenship Behavior for Workers in the Olympic Committee Sports Federations. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 183–190.
- Muthana, Z., & Khyoon, A. Y. (2022). *The Portrayal of Ishtar in Ludmila Zeman ' s Revenge of Ishtar (1993) and Christopher Moore ' s Ishtar and Tammuz : A Babylonian Myth of the Seasons The Portrayal of Ishtar in Ludmila Zeman ' s Revenge of Ishtar (1993) and Christopher Moore ' s Ishtar. June.*
- Rija, T. H. (2023). THE ROLE OF ORGANIZATIONAL DEVELOPMENT IN IMPROVING THE REALITY OF THE WORK OF THE. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology*, 18, 298–304.