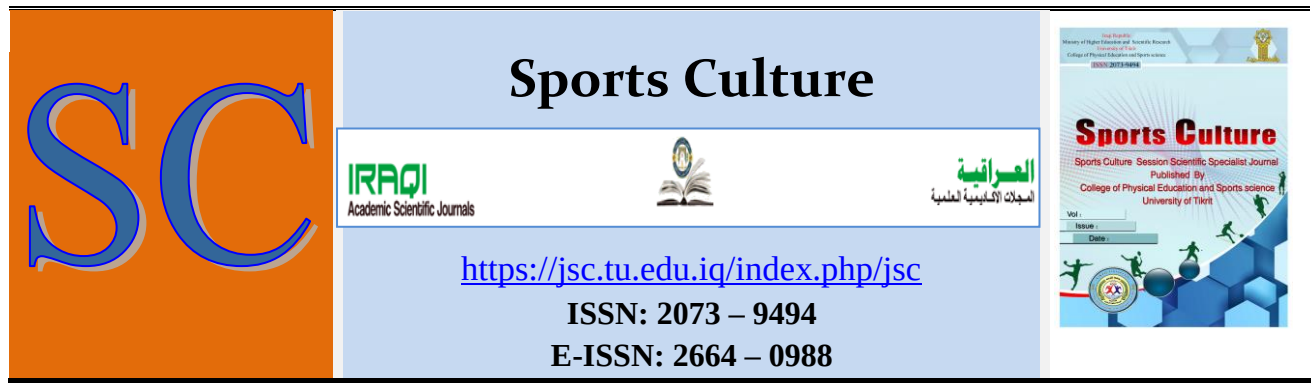




The effect of motor coordination exercises on the level of defensive skill performance in handball among third-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences

Wissam Mahdi Saleh¹, Hamodi Essam Noman² and Naktal Mozahem Khalel³

College of Physical Education and Sports Sciences / Tikrit University / Tikrit / Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2023

-Accepted: 10/12/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Exercises
- Motor coordination
- Defensive skills
- Handball

© 2024 This is an open access article under the
CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The research aims:

- Preparing motor coordination exercises and their effect on the level of defensive skill performance in handball among third-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences/Tikrit University.

The researchers used the experimental method with the design of the experimental and control groups with pre- and post-tests for its suitability and the nature of the current research. The research population consisted of female students from the College of Physical Education and Sports Sciences / Tikrit University for the academic year 2022/2023. As for the research sample, it was chosen intentionally, and they were female students of the first stage. The third is in the College of Physical Education / Tikrit University, and their number is (38) female students. (8) female students were excluded due to their lack of commitment to the exercises, so that the sample number was (30) female students. They were divided into two groups and each group included (15) female students.

The researchers used the statistical program (SPSS) to process the data.

The researchers concluded that motor coordination exercises have a clear effect on defensive movements on the 6m line

The researchers recommended conducting research and studies on other skills and attributes on male and female students or players

¹Corresponding author: wesam.mahdi@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / Tikrit University / Iraq.

²Corresponding author: dr.hamody67issam@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / Tikrit University / Iraq.

³Corresponding author: naktal79@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / Tikrit University / Iraq.

تأثير تمارين التوافق الحركي في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

م.م. وسام مهدي صالح

أ.د. حمودي عصام نعمان

أ.د. نكتل مزاحم خليل

جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، تكريت ، العراق

الكلمات المفتاحية

التمارين

التوافق الحركي

المهارات الدفاعية

كرة اليد

الخلاصة:

يهدف البحث :

– إعداد تمارين للتوافق الحركي وتأثيرها في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي ، وتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت للعام الدراسي 2022 / 2023 ، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية / جامعة تكريت وعددهن (38) طالبة ، تم استبعاد (8) طالبات لعدم التزامهن بالتمارين ليكون عدد العينة (30) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين وتشمل كل مجموعة (15) طالبة.

واستخدم الباحثون البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات.

واستنتج الباحثون أن تمارين التوافق الحركي لها تأثير واضح على التحركات الدفاعية على خط الـ 6 م.

وأوصى الباحثون بإجراء بحوث ودراسات لمهارات وصفات أخرى على الطلاب والطالبات أو اللاعبين.

1- التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

إن تقدم البحث العلمي في الوقت الحاضر قد ساهم بتقديم العديد من الفعاليات الرياضية بصورة عامة وكرة اليد على وجه الخصوص ، إذ اثر ذلك التطور في العلم الحديث بشكل كبير وأوصلها لما أصبحت عليه في الوقت الحالي ، وتعد فعالية كرة اليد من الألعاب الرياضية المنظمة والتي تتميز بالإثارة والتشويق ، إذ يتصف لاعبوها بالعديد من القدرات البدنية وكذلك المهارية والفنية والخطية الهجومية والدفاعية وغيرها⁽¹⁾.

ويعد التوافق من القدرات المهمة لدى الرياضيين بشكل عام ولدى لاعبي ولاعبات كرة اليد بشكل خاص ، إذ يحتاج لهذه القدرة المهمة بشكل كبير لما له من أهمية كبيرة وارتباطها بأغلب المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد ، كونها تتطلب تعاوناً وتنسيقاً عاليين بين الجهاز العضلي والعصبي في

(1) عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق ؛ أسس علم النفس التربوي ، ط3 : (بيروت ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003) ص227.

الجسم ، من أجل إخراج الحركات بشكلها الدقيق والمنسق والذي يتميز بالانسيابية والتآزر بين اليدين والعينين أو بين العينين والرجلين في بعض الاوقات والحالات الخاصة في لعبة كرة اليد.

ونظراً لهذه الأهمية الكبيرة لقدرة التوافق الحركي في المجال الرياضي في الوقت الحاضر بشكل عام ، وفعالية كرة اليد بشكل خاص فقد اتجه العلماء والباحثون لدراسة هذه القدرة بشكل دقيق والتعرف على ارتباطها بمختلف المهارات في كرة اليد والمهارات الدفاعية بشكل خاص ، كون سرعة اللعبة وتعدد مهاراتها أصبح لزاماً على القائمين على هذه اللعبة من معرفة مدى امتلاك اللاعبين لقدرة التوافق الحركي ، وكذلك مدى الربط بينها وبين مختلف التحركات الدفاعية وذلك لكي يمكنهم من إعداد اللاعبين واللاعبات بالشكل السليم للدفاع عن المرمى بالشكل السريع والصحيح للتقليل من الأخطاء ومنع تسجيل الاهداف والتي من خلالها يمكن معرفة الفائز والخاسر في كل مباراة.

أما بالنسبة لمهارة الدفاع بكرة اليد فهي تعد من المهارات المهمة التي يجب أن يمتلكها جميع لاعبات كرة اليد وفي مختلف المواقع من الملعب ، وذلك كونها تمنع أو تحاول أن تمنع لاعبات الفريق المقابل من تسجيل الاهداف بشكل سهل أو قد تمكن الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة لتسجيل هدف معاكس.

ومن هنا تمكن أهمية البحث الحالي في محاولة الباحثون في التعرف على مدى تأثير تمارين التوافق الحركي في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

1 - 2 مشكلة البحث :

نظراً للتطور السريع والحاصل في لعبة كرة اليد وكذلك التغيرات والتحديثات التي حصلت في قانون كرة اليد والتي تعمل على زيادة السرعة في أداء الهجوم ، والذي يؤدي إلى زيادة القدرة على تسجيل العديد من الأهداف ، فقد لاحظ الباحثون وجود ضعف في التوافق الحركي وقلة استخدام التمارين المهارية الدفاعية والتي من الممكن أن يتم منع التسجيل للعديد من الأهداف ومنع الكثير من التصويبات ، وكون الباحثون لاعبين سابقين لفعالية كرة اليد وتدريسيين حاليين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ، فقد وجدوا هناك اهتمام كبير في الناحية الهجومية والتدريب على الهجوم أكثر من الدفاع لدى الطالبات ، لأن الجانب الهجومي هو أكثر تشويقاً وإثارة ، إذ عن طريقه يتم تسجيل الأهداف والفوز في المباريات ، في حين أن الجانب الدفاعي إذا تم التدريب عليه فإنه سيمنع التسجيل في كثير من

الأحيان وبالأخص إذا كان الدفاع على منطقة الـ 6م ، والفريق المقابل لا يجيد التصويب من المناطق البعيدة ، وهذا ما عده الباحثون مشكلة حقيقية تستحق الدراسة ومحاولة منهم في إيجاد حلول مستقبلية لها.

ومن هذا الجانب يحاول الباحثون الحصول على إجابات حول التساؤل الآتي :

- هل لتمرينات التوافق الحركي تأثير على مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ؟

1 - 3 هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

- إعداد تمرينات للتوافق الحركي وتأثيرها في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

- الكشف عن تأثير تمرينات التوافق الحركي في مستوى الاداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

- الكشف عن الفروق في نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

1 - 4 فرضا البحث :

افترض الباحثون ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في مستوى الأداء المهاري الدفاعي بكرة اليد لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت للعام الدراسي

2022 / 2023.

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 4 / 12 / 2022 ولغاية 18 / 4 / 2023.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي.

2 - 2 مجتمع البحث وعينه :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت للعام الدراسي 2022 / 2023 ، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية / جامعة تكريت وعددهن (38) طالبة ، تم استبعاد (8) طالبات لعدم التزامهن بالتمارين ليكون عدد العينة (30) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين وتشمل كل مجموعة (15) طالبة ، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين مجموعتي البحث وحجم العينة والأسلوب المستخدم في التدريس

الشعبة	المجموعة	الأسلوب المستخدم	العدد الكلي	المستبعدون	عينة البحث
أ	التجريبية	تمارين التوافق الحركي	20	5	15
ب	الضابطة	الاسلوب المتبع من قبل المدرس	18	3	15
المجموع			38	8	30

2 - 3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

2 - 3 - 1 تجانس عينة البحث :

قام الباحثون بإجراء التجانس بين أفراد العينة البحث الحالي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين تجانس العينة في المتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	21.4	0,043	16.32	0,131
الطول	سم	156	5,512	161	0,491
الكتلة	كغم	54.800	3,02	55.870	0.512

يتبين من الجدول أعلاه أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات أعلاه (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة) لعينة البحث الحالي أرقامها محصورة ما بين ($1 \pm$) ، هذا يدل على التجانس بين عينة البحث.

2 - 3 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث :

من أجل تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحثون بإجراء اختبارات التكافؤ في متغيرات البحث ، إذ تم إجراؤها في يوم الأحد الموافق 18 / 12 / 2022 في تمام الساعة (11:00) صباحاً ، وعلى الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت وبالتعاون مع فريق العمل المساعد^(*) ، وكانت الغاية من إجراء التكافؤ هو من أجل التأكد من أن المجموعتين (التجريبية والضابطة) تسيران بخط شروع واحد في متغيرات البحث كافة ، وكما مبين في الجدول (3) أدناه.

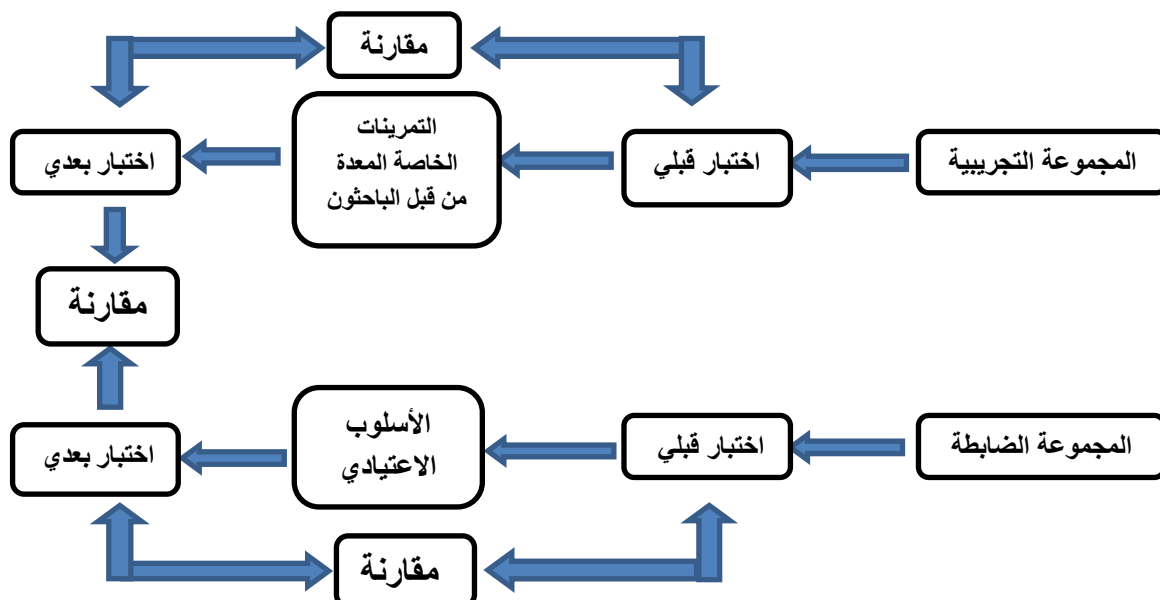
الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالة الفروق للمهارات المختارة

نوع الدلالة	قيمة الدلالة (Sig)	قيمة (ت) المحتسبة	الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
			ع	س	ع	س		
عشوائي	0.852	0.401	0.571	18.021	0.558	17.358	ثانية	التحركات الدفاعية على خط ال 6م

(*) معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) >$.

2 - 4 التصميم التجريبي :

استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، والذي يسمى " التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم " ، وكما موضح في الشكل (1) .



(*) تكون فريق العمل المساعد من :

- 1- م. د. وسام عوني صالح / تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.
- 2- م. مروان خيرو ياسين / تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2 - 5 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2 - 5 - 1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة تفريغ البيانات.
- طباشير.

2 - 5 - 2 الأجهزة :

- ميزان طبي لقياس الوزن نوع (Nova).
- لابتوب نوع (Lenovo) لمعالجة البيانات.
- ساعة توقيت نوع (Timix).

2 - 5 - 3 الأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس متري.
- كرات يد قانونية.
- صافرة نوع (Fox 40).
- شواخص بلاستيكية.
- ملعب كرة يد.

2 - 6 تحديد متغيرات البحث :

2 - 6 - 1 تحديد المهارات الدفاعية قيد البحث :

قام الباحثون بمسح بعض المصادر والمراجع العلمية المختصة بكرة اليد والتي تناولت المهارات الدفاعية في كرة اليد ، إذ تم ترتيبها في استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والاختصاص ، وقد تم اعتماد نسبة (75 %) إذ يذكر (بنيامين بلوم وآخرون) أنه " على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75 %) فأكثر من آراء المحكمين "⁽¹⁾ ، وقد حصلت مهارة (التحركات الدفاعية على خط الـ 6م) على أعلى نسبة اتفاق.

2 - 6 - 2 تحديد الاختبارات المهارية :

(1) بنيامين بلوم وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) : محمد أمين المفتي وآخرون : (القاهرة ، دار ماكروهيل ، 1983) ص126.

قام الباحثون بمسح بعض المصادر والمراجع العلمية المختصة بكرة اليد والتي تناولت المهارات الدفاعية في كرة اليد ، وتم اختيار مجموعة من الاختبارات ، إذ تم ترتيبها في استمارة استبيان وتم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ، وقد تم اعتماد نسبة (75 %) ، وقد حصل اختبار (التحرك الدفاعي للجانبين) على أعلى نسبة اتفاق في مهارة التحركات الدفاعية على خط ال 6م.

2 - 7 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة لاستطلاعية للاختبارات قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق 11 / 12 / 2022 في تمام الساعة (11:00) صباحاً في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ، على عينة مكونة من (8) طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، والغرض من إجراء التجربة هو التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة والتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة وكذلك معالجة المشكلات التي ممكن أن تواجه الباحثون وتعريف فريق العمل المساعد بالإجراءات المتبعة.

2 - 8 الإجراءات الميدانية :

2 - 8 - 1 الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك في يوم الأحد الموافق 18 / 12 / 2022 في تمام الساعة (11:00) صباحاً في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ، وقد تم تثبيت الظروف كافة وكل ما يتعلق بالاختبارات (الزمان والمكان) ، فضلاً عن الأدوات التي تستخدم في إجراء الاختبارات وطريقة تطبيق الاختبارات ، وتم تسجيل النتائج التي تم الحصول عليها في استمارة لجمع البيانات من أجل معالجتها احصائياً في وقت لاحق.

2 - 8 - 2 التمرينات المستخدمة :

قام الباحثون بإعداد مجموعة من التمرينات المختصة بالتوافق الحركي ، إذ تكون المنهج التدريبي من (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وأصبحت مجموع الوحدات هو (24) وحدة تدريبية وقد طبقت تلك التمرينات على المجموعة التجريبية فقط وبدءاً من يوم الثلاثاء الموافق 20 / 12 / 2022.

2 - 8 - 3 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء الباحثون من تطبيق المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية ، إذ تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق 22 / 2 / 2023 في تمام الساعة الحادية عشر

صباحاً ، وتم تطبيق الاختبار البعدي في الملعب الخارجي لكرة اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفي نفس الظروف التي تم تطبيق الاختبارات القبلية (الزمان والمكان والأدوات) .
2 - 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات واستخدموا الوسائل الإحصائية التالية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، النسبة المئوية ، اختبار t ، معامل الالتواء ، المنوال ، معامل الارتباط البسيط بيرسون) .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3 - 1 عرض النتائج :

3 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (sig) ومستوى

الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحركات الدفاعية على خط الـ 6م	ثانية	17.358	0.558	15.991	0.424	-0.175	0.000	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$.

3 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (sig) ومستوى

الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحركات الدفاعية على خط الـ 6م	ثانية	18.021	0.571	17.401	0.483	-0.192	0.000	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$.

3 - 1 - 3 عرض نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (sig) ومستوى

الدلالة للاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحركات الدفاعية على خط الـ 6م	ثانية	15.991	0.424	17.401	0.483	1.113	0.002	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$.

3 - 2 مناقشة النتائج :

3 - 2 - 1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

من خلال الاطلاع على الجدول (4) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار المهاري ، والذي تم تطبيقه على مجموعة البحث التجريبية من قبل الباحثون وكانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون الأسباب التي أدت إلى تطور الأداء المهاري الدفاعي لدى الطالبات إلى التمرينات التي يتم استخدامها في الوحدة التدريبية ، فضلاً عن الطرائق التدريبية التي تم استخدامها وكذلك التكرارات التي تتناسب مع أعمار الطالبات وفترات الراحة المناسبة بين التمارين المطبقة ، ومن أهم الأسباب أيضاً هو التزام الطالبات على التمرينات طيلة فترة التجربة والتي أدت إلى تطوير هذه المهارة المهمة.

3 - 2 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

من خلال الاطلاع على الجدول (5) ظهرت هناك فروق معنوية في الاختبار المهاري ، والذي طبق على مجموعة البحث الضابطة من قبل الباحثون ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون ذلك التطور إلى أن الأسلوب التدريبي المستخدم من قبل المدرس على الطالبات قد ساعد على تطور مهارة التحركات الدفاعية على خط الـ 6م ، بالإضافة إلى التنوع والتغيير في تطبيق التمرينات الخاصة بالمهارة والتي تم إعدادها من قبل مدرس المادة والتدرج في الشدة وكذلك إعطاء الطالبات فترات راحة مناسبة بين التمارين والتي تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم.

3 - 2 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

من خلال الاطلاع على الجدول (6) يتبين لنا وجود فروقاً معنوية في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية.

إذ يعزو الباحثون الفروق المعنوية للاهتمام الكبير والتركيز في إعداد التمرينات المستخدمة وكيفية تطبيقها والتي تميل إلى أن تكون مقارنة لمجريات اللعب والتي لعبت دوراً كبيراً في تطوير هذه المهارة المهمة ، فضلاً عن اهتمام الباحثون بالتدرج في الشدة عند تطبيق التمرينات وكذلك تنوع الأداء عند تطبيق التمرينات واستخدام الطرق التدريبية الملائمة للعينة والاهتمام بفترات الراحة بين التمارين وكذلك استخدام التكرارات المناسبة لإمكانات العينة.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي تم التوصل لها استنتج الباحثون ما يأتي :

- أن التطور الحاصل في التوافق الحركي والتحركات الدفاعية على خط الـ6م يعود لاستخدام الطالبات التمرينات المركبة خلال الدروس العملية.
- إن تمرينات التوافق الحركي المستخدمة لها تأثير واضح على التحركات الدفاعية على خط الـ6م لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- إن التدريب خلال الدروس العملية على المهارات الدفاعية كان لها الأثر الواضح على تطويرها والتي لا تقل أهميتها عن المهارات الهجومية.

4 - 2 التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بالآتي :
- التأكيد على استخدام تمرينات التوافق الحركي لما لها من أهمية كبيرة في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وبالأخص كرة اليد.
- استثمار وقت المحاضرة بالشكل الصحيح فضلاً عن زيادة التكرارات للتمرينات المعدة وبالأخص التي تحتاج للربط بين أكثر من مهارة أو صفة بدنية أو حركية معينة.
- التركيز على وضع تمرينات متوازنة ما بين الدفاع والهجوم وعدم إهمال المهارات الدفاعية والتركيز فقط على المهارات الهجومية.
- العمل على أخذ محاضرات إضافية بعد انتهاء المحاضرات وذلك لزيادة التدريب على المهارات الجديدة.
- إجراء بحوث ودراسات لمهارات وصفات أخرى على الطلاب والطالبات أو اللاعبين في فعاليات رياضية مختلفة.

المصادر :

- بنيامين بلوم وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) : محمد أمين المفتي وآخرون : (القاهرة ، دار ماكروهيل ، 1983) .
- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك ؛ أسس علم النفس التربوي ، ط3: (بيروت، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003) .

References :

- Abd al-Rahman Adas and Mohi al-Din Touq; Foundations of Educational Psychology, 3rd edition: (Beirut, Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, 2003).
- Benjamin Bloom and others; Evaluating summative and formative student learning, (translation): Muhammad Amin Al-Mufti and others: (Cairo, Maccrohill Publishing, 1983).