



## The effect of special exercises according to the areas of the goalkeeper's stance to developing the performance of the 7m handball throw for players aged (16-18) years

Ali Muhammad Hussein <sup>\*1</sup>  , Prof. Dr. Samer Youssef Muteab <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

<sup>2</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

\*Corresponding author: [Ahmed.alaqili@student.uobabylon.edu.iq](mailto:Ahmed.alaqili@student.uobabylon.edu.iq)

Received: 27-02-2024

Publication: 28-08-2024

### Abstract

The educational process must focus on preparing players well for different situations, whether with regard to the goalkeeper or players executing 7-meter throws. Through the researchers' careful follow-up of international handball and players aged (16-18) years in Iraq, they noticed the lack of educational foundations or rules for performance and how the player deals with performing the 7-meter throw in our beloved country, where the immediate and subjective dealing with the situation without referring to the established principles Training on it because it was not previously identified and known, whether it relates to the goalkeeper or the implementing player. This condition has also been diagnosed in particular among players of Al-Qassim Club's youth team. It was also diagnosed that there was a weakness in executing this important throw. The research aims to know the effect of special exercises on developing the performance of the 7-meter throw among handball players aged (16-18) years. The researchers used the experimental method by designing two equal groups (experimental and control) with pre- and post-tests to suit the nature and problem of the research. The research population was determined by the players of Al-Qasim Handball Club, the youth category, who numbered (14) players. The research sample was selected using a comprehensive enumeration method with a percentage of (100%) of The original population and the sample was divided into a simple random method (lottery), an experimental group (7) players, and a control group (7) players. The statistical package (SPSS) was used for the purpose of processing the data.

### Keywords

Special Exercises, Goalkeeper Stance, Throw (7m), Handball.



أثر تمارين خاصة وفقاً لمجالات وقفة حارس المرمى في تطوير أداء رمية (7م) بكرة اليد  
للاعبين بأعمار (16-18) سنة

علي محمد حسين ، أ.د. سامر يوسف متعب

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/2/27 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

المخلص

ان العملية التعليمية يجب ان تركز على اعداد اللاعبين للمواقف المختلفة اعدادا جيدا سواء فيما يخص حارس المرمى او اللاعبين المنفذين لرميات ٧ متر. من خلال متابعة الباحثان الحثيثة لكرة اليد العالمية وللاعبين بأعمار (16-18) سنة في العراق لاحظوا عدم وجود اسس تعليمية او قواعد للأداء والكيفية التي يتعامل بها اللاعب في أداء رمية ٧ متر في بلدنا الحبيب حيث التعامل الانني والذاتي مع الموقف دون الرجوع الى اسس تم التدريب عليها بسبب عدم تحديدها ومعرفتها سابقا سواء كانت تتعلق بحارس المرمى او اللاعب المنفذ. وهذه الحالة تم تشخيصها ايضا بشكل خاص لدى لاعبي فريق نادي القاسم الشباب. وكذلك تم تشخيص وجود ضعف في تنفيذ هذه الرمية المهمة. ويهدف البحث الى معرفة أثر التمارين الخاصة في تطوير أداء رمية ال (7) متر لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (16-18) سنة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارات القبلية والبعديّة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، وحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي القاسم بكرة اليد فئة الشباب والبالغ عددهم (١٤) لاعب اما عينة البحث تم اختيارها بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (١٠٠٪) من مجتمع الاصل وقسمت العينة الى بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) مجموعة تجريبية (٧) لاعبين ومجموعة ضابطة (٧) لاعبين. واستخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، وقفة حارس المرمى، رمية (7م)، كرة اليد

## 1-المقدمة:

تعتبر لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية التي تتمتع بخصوصية من بقية الالعاب وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلبت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين بدنيا وحركيا ومهارياً بشكل جيد لاسيما ان الانجاز الرياضي الحديث يرتبط بأدق التفاصيل ومتغيرات المباراة مما يشكل اهمية للنقطة الواحدة في تحديد الفوز في المباراة، وعلى الرغم من ذلك يعتبر حارس المرمى احد الركائز الأساسية في الفريق والذي يقع عليه العبء الاكبر في التصدي للكرات وتجنب حدوث الخسارة ، وان لنجاح تنفيذ رميات(7) متر في لعبة كرة اليد تشكل عاملا مهما للفوز حيث تمثل نسبة كبيرة من مجموع النقاط التي يحققها الفريق ، وان العملية التعليمية يجب ان تركز على اعداد اللاعبين لهذه المواقع اعدادا جيدا سواء فيما يخص حارس المرمى او اللاعبين المنفذين لرميات 7متر. مثلما لتدريب حراس المرمى له قواعد علمية في الدفاع عن رمية 7متر كذلك يجب ان يكون الحال عند تدريب اللاعبين المنفذين وتعليمهم الكيفية الصحيحة لأداء هذه الرميات وبشكل علمي نابع من أفضل الانجازات الرياضية لفرق المقدمة على مستوى العالم.

من خلال متابعة الباحثان الحديثة لكرة اليد العالمية وللاعبين بأعمار (16-18) سنة في العراق لاحظوا عدم وجود اسس تعليمية او قواعد للأداء والكيفية التي يتعامل بها اللاعب في اداء رمية 7 متر في بلدنا الحبيب حيث التعامل الانبي والذاتي مع الموقف دون الرجوع الى اسس تم التدريب عليها بسبب عدم تحديدها ومعرفتها سابقا سواء كانت تتعلق بحارس المرمى او اللاعب المنفذ. وهذه الحالة تم تشخيصها ايضا بشكل خاص لدى لاعبي فريق نادي القاسم الشباب، وكذلك تم تشخيص وجود ضعف في تنفيذ هذه الرمية المهمة.

## ويهدف البحث الى:

- 1-اعداد تمارين خاصة لتطوير اداء رمية ال (7) متر لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (16-18) سنة.
- 2-معرفة أثر التمارين الخاصة في تطوير اداء رمية ال (7) متر لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (16-18) سنة.
- 3-معرفة نسبة التطور في اداء رمية (7) متر لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (16-18) سنة.

## 2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث بلاعبى نادي القاسم بكرة اليد فئة الشباب والبالغ عددهم (١٤) لاعب اما عينة البحث فتم اختيارها بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (١٠٠٪) من مجتمع الاصل وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) الى مجموعة تجريبية (٧) لاعبين وضابطة (٧) لاعبين.

## 2-2-1 اجراءات التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث:

تم اجراء التحقق من تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث من خلال استخراج نتائج اختبار (t) وكذلك اختبار (Leven) للمتغيرات التابعة في البحث وهي (رمية ٧ متر) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين

المتغيرات	قيمة F ليفين	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
التصويب من (7) متر	0.65	0.43	0.78	0.45	غير معنوي

قيمة (t) و (F) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (12)

## 2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

### 2-3-1 ادوات البحث:

- المصادر والمراجع العلمية
- المقابلات الشخصية
- الاستبيان
- الاختبارات الموضوعية

### 2-3-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

- لابتوب نوع (أيسر)
- ملعب كرة يد
- كرات يد قانونية
- شواخص
- شريط لاصق

### 2-4 الدراسة المسحية لأولمبياد طوكيو بكرة اليد:

قام الباحثان بأعداد دراسة مسحية حول اداء رمية (7متر) لأغلب مباريات الأدوار النهائية في البطولة وتم الكشف بشكل أساسي على تنفيذ رمية (7متر) من خلال اعداد الاحصائيات لوقف حارس المرمى (مجالات وقف حارس المرمى أو بعده عن خط المرمى) وكذلك الكيفية الناجحة التي تم استخدامها من قبل اللاعبين المنفذين، وهذه النتائج تم اعتمادها في تصميم التمرينات للاعب المنفذ لرمية (7) متر وحسب المجالات التي تم تمييزها لوقف حراس لرمى.

## 5-2 اختبار رمية (7) متر وفق مجالات وقفة حارس المرمى:

الغرض من الاختبار: قياس رمية سبعة متر عند اللاعبين المنفذين.  
الادوات: -ساحة كرة يد -هدف كرة يد -كرات عدد(6) -شريط لاصق  
موصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر امام خط (7) متر ويؤدي رميتين لكل مجال على حارس المرمى الواقف على خط (1) متر، (2) متر، (3) متر، (4) متر وبذلك يكون مجموع الرميات (8) رميات مراعيًا كل القواعد القانونية لأداء رمية (7) متر. وكما هو موضح في الشكل (1) حساب الدرجات:

- 1-في حالة تسجيل هدف يتم احتساب درجة واحدة.
  - 2-يتم اضافة درجات حسب المكان المستهدف من قبل اللاعب وفقا للاتي:
    - درجتين إذا تم استهداف الفراغ الموجود بين الذراع والقدم لحارس المرمى.
    - درجة واحد إذا تم استهداف الزوايا العليا جهتي الذراع اليمنى واليسرى.
    - 3-الدرجة القصوى للاختبار (24) درجة.
- ملاحظة: تم وضع درجة الاهمية النسبية للحالات وكيفية احساب الدرجات وفقا لأهميتها خلال نتائج دراسة مسحية لأولمبياد طوكيو.



الشكل (1) يوضح اختبار رمية (7) متر وفق مجالات وقفة حارس المرمى

## 6-2 التمرينات الخاصة لرمية (7) متر وفقا لمجالات وقفة حارس المرمى:

### 6-2-1 تمرينات للاعب المنفذ لرمية (7) متر وفق وقفة حارس المرمى على (1) متر:

- 1-وقوف حارس المرمى على خط (1) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليسرى.
- 2-وقوف حارس المرمى على خط (1) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليمنى.
- 3-وقوف حارس المرمى على خط (1) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

4-وقوف حارس المرمى على خط (1) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليمنى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

5-وقوف حارس المرمى على خط (1) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم في الجهة اليسرى واليمنى لحارس المرمى بالتبادل.

6-وقوف حارس المرمى على خط (1) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى واليمنى عاليا باتجاه زاويا المرمى لحارس المرمى وبالتبادل.

### 2-6-2-تمرينات للاعب المنفذ لرمية (7) متر وفق وقفة حارس المرمى على (2) متر:

1-وقوف حارس المرمى على (2) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليسرى.

2-وقوف حارس المرمى على (2) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليمنى.

3-وقوف حارس المرمى على خط (2) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

4-وقوف حارس المرمى على خط (2) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليمنى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

5-وقوف حارس المرمى على خط (2) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم في الجهة اليسرى واليمنى لحارس المرمى بالتبادل.

6-وقوف حارس المرمى على خط (2) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى واليمنى عاليا باتجاه زاويا المرمى لحارس المرمى وبالتبادل.

### 2-6-3-تمرينات للاعب المنفذ لرمية (7) متر وفق وقفة حارس المرمى على (3) متر:

1-وقوف حارس المرمى على خط (3) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليسرى.

2-وقوف حارس المرمى على خط (3) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليمنى.

3-وقوف حارس المرمى على خط (3) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

4-وقوف حارس المرمى على خط (3) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليمنى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

5-وقوف حارس المرمى على خط (3) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم في الجهة اليسرى واليمنى لحارس المرمى بالتبادل.

6-وقوف حارس المرمى على خط (3) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى واليمنى عاليا باتجاه زاويا المرمى لحارس المرمى وبالتبادل.

#### 4-6-2-تمارين للاعب المنفذ لرمية (7) متر وفق وقفة حارس المرمى على (4) متر:

1-وقوف حارس المرمى على خط (4) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليسرى.

2-وقوف حارس المرمى على خط (4) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم لحارس المرمى في الجهة اليمنى.

3-وقوف حارس المرمى على خط (4) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

4-وقوف حارس المرمى على خط (4) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (7) متر وتسديد الكرة في الجهة اليمنى عاليا لحارس المرمى باتجاه زاوية المرمى.

5-وقوف حارس المرمى على خط (4) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة بين الذراع والقدم في الجهة اليسرى واليمنى لحارس المرمى بالتبادل.

6-وقوف حارس المرمى على خط (4) متر ووقوف اللاعب المنفذ امام خط (8) متر وتسديد الكرة في الجهة اليسرى واليمنى عاليا باتجاه زاويا المرمى لحارس المرمى وبالتبادل.

#### 7-2 الاختبار القبلي:

تم تنفيذ الاختبار القبلي بتاريخ (5-7/8/2023) على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة المتمثلة بلاعبى نادي القاسم فئة الشباب والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة قبل معالجتها إحصائيا.

#### 8-2 التجربة الرئيسية:

بعد إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث تم تنفيذ التجربة الرئيسة بتاريخ (8/8/2023)، وكانت نهاية التجربة بتاريخ (10/9/2023) وتم تنفيذ (12) وحدة تعليمية وبواقع (3) وحدة في الأسبوع، وكان زمن الوحدة التعليمية (105) دقيقة وتضمنت الوحدات (6) تمرين لتطوير رمية (7) متر، وتكونت الوحدات التعليمية من ثلاث اقسام وكانت ازمنتها (15د) للقسم التحضيري و(75) للقسم الرئيسي الذي تكون من جزأين التعليمي والتطبيقي و(15د) للقسم الختامي.

## 9-2 الاختبار البعدي:

تم تنفيذ الاختبار البعدي بتاريخ (2023/9/12) على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة المتمثلة بلاعبي نادي القاسم فئة الشباب لكرة اليد وبنفس الشروط ومواصفات الاختبار القبلي للحصول على البيانات الاحصائية وتدوينها ضمن استمارات خاصة قبل معالجته إحصائيا.

## 10-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات. اما اهم الوسائل فكانت الاتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (t) للعينات المرتبطة
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- اختبار ليفين (leven test)

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

#### 1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض التحقق من فرضية البحث تم تحليل الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والجدولين (2) و(3) يوضحان ذلك.

جدول (2) يبين معنوية الفروق القبلية البعدية لنتائج المجموعة التجريبية

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (6).

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	9.13	0.78	19.42	0.50	16.14	درجة	التصويب من (7) متر

جدول (3) يبين معنوية الفروق القبلية البعدية لنتائج المجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.05	5.46	0.95	17.71	1.34	16.85	درجة	التصويب من (7) متر

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (6).

من خلال تحليل الجدولين (2) و(3) تبين ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين هو فرق معنوي لان مستوى الدلالة اقل من (0.05) ولغرض توضيح التطور الذي حصل بالنسبة للتعليم العام فقد تم استخراج نسب التعلم وباستخدام معادلة خاصة لذلك وكما هو مبين في الجدول (4)

معادلة نسب التعلم  $\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{100} \times 100$

اعلى رقم ممكن للاختبار -الاختبار القبلي

الجدول (4) يبين نسب التطور لرمية (7) متر لكلا المجموعتين

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
نسبة التطور	س بعدي	س قبلي	نسبة التطور	س بعدي	س قبلي	
%12.02	17.71	16.85	%41.73	19.42	16.14	التصويب من (7) متر

### 2-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي التجريبية والضابطة:

من خلال تحليل الجدولين (2) و(3) تبين وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان هذا الفرق الى فاعلية الوحدات التعليمية التي كانت معدة بشكل مدروس وعلمي ويتناسب مع مستوى العينة مما طور أداء رمية (7) متر، ومن جانب اخر كان للتكرارات واوقات الراحة المستخدمة بشكل خاص وعدد الوحدات التعليمية الكافية لأحداث هذا التطور.

ان الدور الكبير الذي بذله المدرب من خلال خبرته العميقة في كيفية الشرح والتوضيح وإعطاء التغذية الراجعة وتقديم الجوانب المعرفية له أثر عميق في تطور أداء عينة البحث.

ان تطور رمية (7) متر ما هو الا نتيجة تظافر العديد من العوامل واولهما نوع التمرينات سواء المقترحة للمجموعة التجريبية او التي كانت تعطى من قبل المدرب للمجموعة الضابطة والتي كانت تضم الخبرات المستوحاة من الأداء الحقيقي اثناء المباريات. وكذلك أدت نوعيه التمرينات في الوحدات التعليمية الى تطوير إدراك اللاعب للمسافة والمكان والزمن لأنها تميزت باستخدام مسافات مختلفة للتصويب وبزوايا مختلفة بالإضافة الى تشابه الاداء في التمرينات للمسارات الحركية للأداء الحقيقي.

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض التحقق من فرضية البحث تم تحليل الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة، والجدول (5) يبين ذلك. جدول (5) يبين معنوية الفروق في القياس البعدي بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
التصويب من (7) متر	0.78	19.42	0.95	17.71	1.53	0.05	معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (12) من خلال تحليل الجدول (5) تبين ان الفرق في نتائج الاختبار بين المجموعتين هو فرقاً معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.

### 4-3 مناقشة نتائج الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم عرضه في جدول (5) يتبين وجود الفروق المعنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء (رمي 7 متر) ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان التفوق الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات النوعية الخاصة والتي كانت هادفة ومنتظمة طبقاً للأسس العلمية حيث تم وضعها على وفق نتائج دراسة مسحية لبطولة عالمية اذ تم مراعات أكثر المجالات التي يقف عليها حارس المرمى وكذلك مراعات نقاط القوة والضعف لديه في كل مجال واهم الوضعيات والكيفيات والاتجاهات التي تم

استخدامها من قبل اللاعبين الذين نجحوا في التصويب من (7) متر لتكون نموذج يمكن الرجوع اليه في العملية التعليمية والتدريبية. بالإضافة الى تأثير التكرارات المستخدمة للتمرينات والراحة الملائمة التي تنمي تركيز الانتباه والتفاعل الذهني البدني اثناء تنفيذ التمرينات الخاصة برمية (7) متر إذا ما علمنا بوجود الصراع الذهني البدني بين اللاعب المنفذ وحارس المرمى.

بالإضافة الى تأثير التغذية الراجعة الانية المقدمة من قبل المدرب والمعتمدة على المعلومات النموذجية في كيفية التعامل مع دفاع حارس المرمى وحسب مجالات وقفته والتي كان لها دور في تصحيح اداء اللاعبين. ويشير (سامر يوسف ووسام صلاح 2014) "ان التغذية الراجعة تعمل على تقوية الاستجابات الحركية وهي عامل مساعد قوي في عملية التعلم.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-1 الاستنتاجات:

- 1-ان للتمرينات الخاصة وفقاً لمجالات وقفة حارس المرمى اثراً كبيراً في تطوير رمية (7) متر بكرة اليد.
- 2-ان مراعات مجالات وقفة حارس المرمى في التمرينات الخاصة باللاعبين المنفذين لرمية (7) متر اثراً كبيراً لنجاح هذه التمرينات في تأثيرها.
- 3-تحقيق مهارة رمية (7) متر نسبة تطور معنوية نتيجة التأثير الكبير للتمرينات الخاصة.

##### 2-2 التوصيات:

- 1-استخدام التمرينات الخاصة لتطوير رمية (7) متر لدى اللاعبين الشباب بشكل خاص وبقية الفئات العمرية بشكل عام.
- 2-استخدام الجوانب المعرفية الدقيقة والناعبة من الأداء الحقيقي في المباريات لتطوير القدرة على المواجهة للاعبين المنفذين لرمية (7) متر
- 3-التعامل مع مجالات ووقفه حارس المرمى في كل حالات المواجهة في رمية (7) متر للأهمية الكبيرة لها.
- 4-التأكيد على قيام دراسات مستقبلية على رمية (7) متر للأهمية الكبيرة في تغيير نتيجة المباراة.
- 5-التأكيد على قيام دراسات مستقبلية على مجالات وقفة حارس المرمى تتناول متغيرات أخرى وعلى عينات وفئات عمرية مختلفة.

#### المصادر

- علي محمد حسين. أثر وحدات تعليمية خاصة وفقا لمجالات وقفة حارس المرمى في تطوير اداء رمية (7م) واهم القدرات الحركية للاعبي كرة اليد بأعمار (16-18) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2024.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
- سامر يوسف متعب ووسام صلاح عبد الحسين: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014.