



تأثير تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط

م. م نصير كردي ذباح
المديرية العامة لتربية ديالى

م. م جبار فالج هزير
المديرية العامة لتربية ديالى

Jabar.faleh651977@gmail.com

nasseerzz@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: التوافق الحركي، مهارة التهديف كرة قدم الصالات

ملخص البحث

ان التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والأساليب المتبعة في عملية التعلم، كما تطرق الباحثان إلى لعبة كرة القدم للصالات والى القدرات الحركية ومنها التوافق الحركي. أما مشكلة البحث فلاحظ الباحثان ان هناك ضعفا في التوافق الحركي واداء مهارة التهديف لطلاب الصف الثاني متوسط، اما هدف البحث فهو التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات المغلقة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي وضم الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبلية والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحثان بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلا إليها في الاختبارات القبلية والبعديّة وإيجاد دلالة الفروق، وذلك بعرضهما على شكل جداول ثم قاما بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززان ذلك بالمصادر العلمية، وأن للتمرينات الخاصة تأثيراً ايجابياً في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات للصف الثاني متوسط .



The Effect of Special Exercises in Motor Compatibility and Learning the Skill of Scoring in Futsal of the Second Intermediate Pupils

Asst. Inst. Naseer Kordi Thabah Asst. Inst. Jabar Faleh Hazbar

Keywords: motor compatibility, skill of scoring, hall footballs

Abstract

In this section, the researchers discuss the scientific progress achieved in the field of motor learning with a variety of methods used in the learning process. Also, they refer to futsal as well as the motor capability including motor movement. The problem of study is that there is a weakness in motor movement and the performance of scoring skill of second intermediate pupils. While the aim of the study is to know the effect of special exercises in developing motor movement and scoring skill of futsal at closed halls.

Section two deals with the methodology of the research and the field procedures. The researchers use the experimental method. This section also includes the devices, aid instruments, and means of gathering information, the two exploratory experiments, the used tests, the scientific bases of pre and posttests and the statistical means used for data processing.

Section three presents analyzes and discusses the results reached at in the pre and posttests. It also finds the significance of differences by displaying them on tables. Enhanced by scientific resources, these tables are analyzed and discussed. Section four includes the conclusion which is that special exercises have positive effect in the development of motor compatibility and learning scoring skill of futsal of the second intermediate pupils.

1- المقدمة :

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح أفقا جديدة أمام الباحثين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها " وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها" (صبر: 2005: 5).

ولعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب الرياضية التي تتميز بسرعة الأداء واللعب في مساحات مصغرة وهي مشابهة لكرة القدم المعروفة لكنها تقام داخل صالات ، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الكبار والصغار لما تتمتع به هذه اللعبة من مهارات حركية وأحداث ومواقف تعمل على إثارة وتشويق الجميع نحو الممارسة والمشاهدة ، ولتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم الاعتيادية هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد كبير من اللاعبين ، لذا يحتاج لاعب الصالات الى أداء حركي عالٍ جداً ويتطلب استخدام أجزاء جسمه بصورة كبيرة مع تغير المكان والمحافظة على الأداء نفسه بدقة عالية وحسن الأداء ، لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختيار طرق وأساليب تعليمية متنوعة هدفها اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية وتمييزها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل .

وتأتي أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات وإتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات الخاصة والتي تزيد من اكتساب الطلاب للقدرات الحركية والمهارات الأساسية وخاصة مهارة التهديف بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة ، من خلال ملاحظة الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة واستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول لعبة كرة القدم للصالات في المدارس المتوسطة لاحظا أن هناك ضعفا في التوافق الحركي وإداء مهارة التهديف لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة وتطبيقها والتي تساعد في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط ، يهدف البحث للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني المتوسط .

فرضا الباحثان ان للتمرينات الخاصة تأثيرا ايجابيا في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني المتوسط.



2- منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بطلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة (ثانوية السلام للبنين) في ديالى بعقوبة المركز والبالغ عددها (90) طالب للعام الدراسي (2016-2017) موزعين على (3) شعب (أ) و (ب) و (ج) ، وقام الباحثان بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة شعبة (أ) و (ب) اذ كانت شعبة (أ) تمثل المجموعة التجريبية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة وقد استبعدا الباحثان الراسبين نفس المرحلة والمرضى والذين ينتمون الى فريق المدرسة للرياضة وبهذا يكون عدد الطلاب في الشعبتين (60) وتم اختيار (40) طالبا.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العربية، آراء الخبراء والمختصين، استمارة استبانة، الاختبار والقياس.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

شواخص عدد (20)، أقماع عدد (15)، ساعة توقيت الكترونية، كرات قدم صالات عدد (20)، شريط لاصق، هدف صغير، صافرة، طباشير.

2-4 إجراءات البحث:

الجدول (1) يوضح الصفة الحركية التي أجمع الخبراء عليها

الأهمية النسبية	القدرات الحركية
90 %	التوافق

2-4-1 تحديد اختبارات الصفة الحركية:

الجدول (2) يوضح اختبارات القدرات الحركية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرات الحركية
90%	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق

2-4-2 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات:

الجدول (3) يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	المهارات الأساسية
90 %	التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات	التهديف

اختبار التهديف :

اسم الاختبار: التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين (عبد الحمزة: 2011: 210).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف.

الادوات:

كرات قدم (للصالات) عدد (5).

شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار.

هدف قانوني كرة القدم للصالات.

ملعب قانوني كرة القدم لصالات.

وصف الاداء: توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم

المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل

الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم. كما موضح بالشكل رقم (1).

شروط الاداء :- يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5).

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:

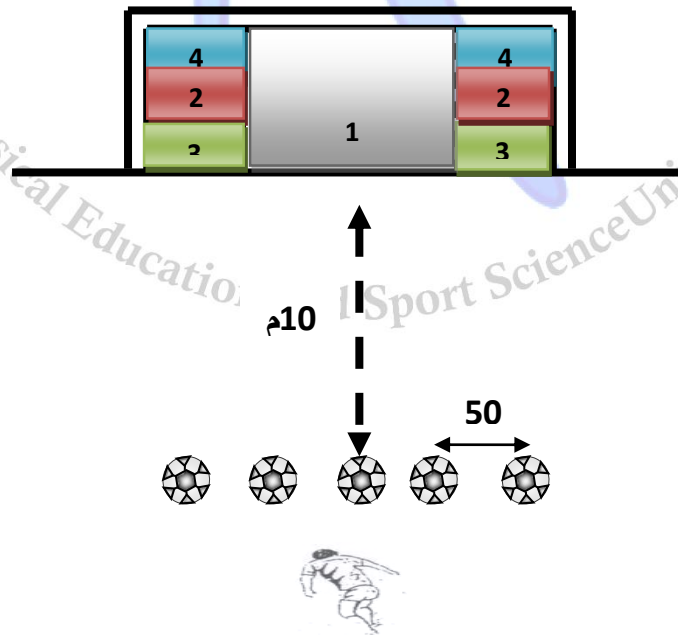
(4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).

(3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).

(2) درجتان عند التهديف في المجال رقم (2).

(1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).

(صفر) خارج حدود التهديف. يعطى المختبر محاولة واحدة.



الشكل (1) يوضح اختبار التهديف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية لصفة التوافق ومهارة التهديد على عينة مكونة من (10) طلاب من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 20/ 11/ 2016.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

1 . معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

2 . معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.

3 . التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .

2-6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

2-6-1 صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار " هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية" (الصميدعي وآخرون: 2012: 102) .

وقد قام الباحثان بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي.

2-6-2 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني " إذا أجرى اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (باهي: 1999: 5). واستخدم الباحثان لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وأعادته لأنها من أنسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار.

الجدول (4) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
التوافق	0.83	0.91
التهديد	0.76	0.86

القيمة الجدولية (0.43) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)

2-6-3 موضوعية الاختبار:

بما أن الاختبارات التي تم استخدامها الباحثان في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات وقياس واضحة وذلك لأن نتائج

الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن، ثا؛ درجة / وقت محدد، درجة / حساب مكان الكرة) الأمر الذي جعل الباحثان يعدان الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية.

2-7 إجراءات البحث :

2-7-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (27 / 11 / 2016) وعلى ساحة مدرسة السلام، وقام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

2-7-2 التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق (30 / 11 / 2016) والانتهاؤها منها في يوم الاربعاء الموافق (21 / 12 / 2016) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (وحدتين) تعليمية بالأسبوع الواحد (الاحد، الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (6) وحدات واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة، وأقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنها (25) دقيقة.

2-7-3 الاختبارات البعيدة :

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات البعيدة بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة (6) وحدات في يوم الاحد الموافق (25 / 12 / 2016) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss):

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قاما الباحثان بعرض النتائج التي توصلا اليهما ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة للصالات لطلاب الثاني المتوسط. اذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث المناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحثان للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية .

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار التوافق

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-		
التوافق الحركي	زمن ثا	0.590	7.030	0.714	5.156	1.307	26.65%

يتضح لنا من الجدول (5) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي.

إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة التوافق الحركي (7.030) والانحراف المعياري (5.156)، وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصفة التوافق الحركي (1.307). ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التوافق الحركي، استخدمنا الباحثان القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وبحسب ما مبين في الجدول (6) جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي.

الاختبارات	وحدة القياس	س - ف	م ج ح ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
التوافق الحركي	زمن ثا	1.307	1.307	9.114	2.093	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يتضح لنا من الجدول (6) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي.

3- 1 مناقشة نتائج التوافق الحركي:

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة التي ادخلت في المنهج التعليمي لعينة البحث ، في تنمية التوافق الحركي المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم للصالات ، وهذا ما اشار اليه (موافي: 2010: 84) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس " . ولنجاح لاعب كرة القدم للصالات في ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما اشار اليه (المختار: 1994: 60) "يحتاج اللاعب في كرة القدم الى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية ، ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة التوافق لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في اطار واحد أو التغيير من مهارة الى اخرى أو التغيير من سرعته واتجاهاته " . ومن خلال هذا يرى الباحثان ان التمرينات الخاصة ساهمت في زيادة قدرة اللاعبين على الاداء المهاري الصحيح نتيجة لتنمية التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (جواد: 2004: 146) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند اداء الحركات وذلك بإشراك

عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة ."

3-2 عرض نتائج اختبار مهارة التهديف في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها. جدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار مهارة التهديف.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الأوساط	نسبة التطور
		س-	ع	س-	ع		
التهديف	د	6.65	1.59	9.65	1.46	3.05	45%52

جدول (8) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التهديف .

الاختبارات	وحدة القياس	س- ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
التهديف	د	3	3.05	5.007	10.33	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

3-3 مناقشة نتائج مهارة التهديف :

ويعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى أن تعلم المهارات الاساسية (التهديف) يعود الى استخدام التمرينات الخاصة على وفق اسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وذلك ما يؤكد (محمود: 2011: 65) " إن استخدام طرق تكرر ممارسة المهارة المراد تعلمها للاعبين المبتدئين بأسلوب متوازن يساعد على تعلمها بالشكل المطلوب ". ان التعلم الحاصل في المهارات الاساسية (التهديف) يعود الى التمرينات الخاصة التي ادخلت في المنهج المدرسي وهذا ادى الى تعلم الطلاب المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات وهذا ما أكدته (زيد 2008: 118) " أن التمرين يعد عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الاجزاء المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب".

4- الخاتمة:

للتمرينات الخاصة تأثيرا ايجابيا في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط ، ملائمة التمرينات الخاصة المستخدمة لأعمار عينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في عملية تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط .واوصى الباحثان إعتقاد التمرينات الخاصة من قبل مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى وذلك لما حققته من زيادة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط ، وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطلاب، اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص الطالب ومراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب.

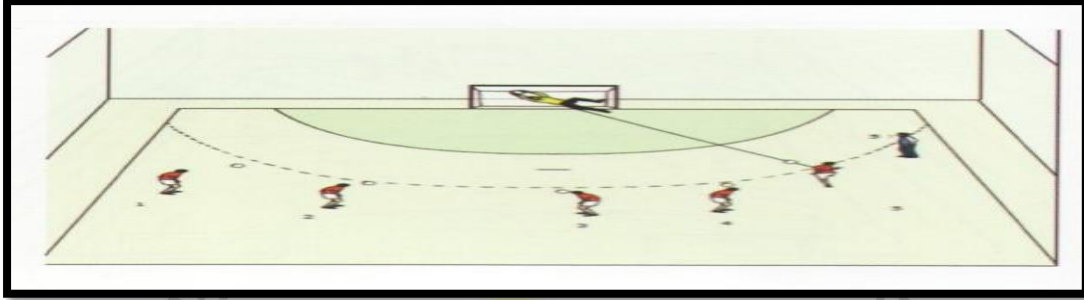
المصادر والمراجع:

- الحمزة، بعث عبد المطلب؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختبار ناشيء خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (14 - 16) سنة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011) .
- مختار، حنفي محمود؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- جواد، علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (العراق، جامعة القادسية، 2004).
- محمود، غازي صالح؛ كرة القدم - المفاهيم - التدريب، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011).
- صبر، قاسم لزام؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، 2005).
- موافى، محمود؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010) .
- باهي، مصطفى حسين؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- الصميدعي، لؤي غانم واخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ط1: (العراق ،اربيل، 2012، .
- زيد، ناهدة عبد؛ اساسيات في التعلم الحركي ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008).

نموذج من التمرينات الخاصة

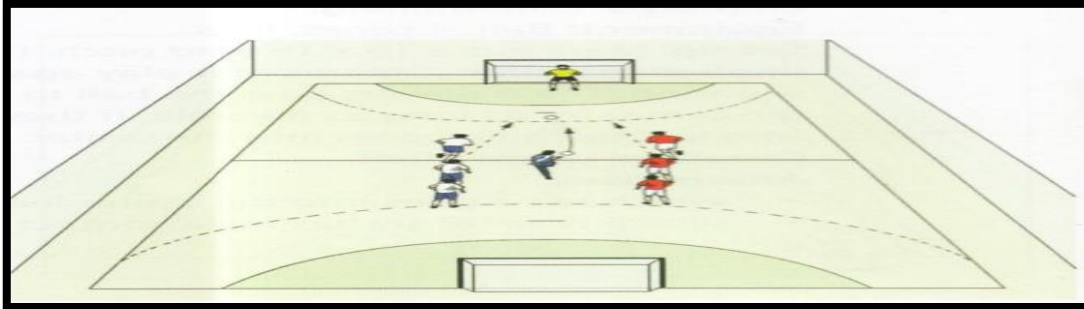
تعلم مهارة (التهديف): تمرين رقم (1)

5 طلاب مع كل طالب كرة منتشرين على طول خط ال (10 ياردة) يبدأ التمرين بأعطاء المدرس الرقم الذي يحمله كل طالب ليقوم بعملية التهديف وهكذا الى نهاية التمرين بالإمكان تبديل مراكز الطلاب.



تعلم مهارة (التهديف) : تمرين رقم (2)

من منتصف الملعب يقف الطلاب بمجموعتين باتجاه المرمى وبينهم يقوم المدرس بتمرير الكرة بمناولة متوسطة باتجاه المرمى لينطلق طالب من كل مجموعة للاستحواذ على الكرة والتهديف على المرمى .



تعلم مهارة (التهديف) : تمرين رقم (3)

يبدأ التمرين بمناولة الكرة من قبل المدرس الذي يقف خلف المرمى الى الطالب المنطلق من خط التسعة متر ليقوم بعملية التهديف على المرمى، الهدف من التمرين تعلم مهارة (التهديف)

