

## أثر تمارين توافقية بأسلوب اللعب في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات

م.م باسم جبار منصور تركي هلال كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية: التمارين التوافقية، اسلوب اللعب، المناولة، التهديف

### ملخص البحث

اهتم البحث بالمكانة التي تتميز بها لعبة كرة القدم للصالات في العالم والتطورات التي تحققت في مجال التعلم لهذه اللعبة والطرائق الجديدة والعلوم الاخرى التي ارتبطت في العملية التعليمية ومن خلال هذا جاءت أهمية البحث في استخدام التمارين التوافقية بأسلوب اللعب ومعرفة مدى فاعليتها في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث.

اما الباب الثاني احتوى هذا الباب على منهجية البحث واجراءاته الميدانية، اذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي واتبع الباحثان تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما عينة البحث فكانت من لاعبي جامعة ديالى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد تم عرض النتائج وتحليلها التي توصل اليها الباحثان من خلال الجداول والاشكال ومن ثم عمد الباحثان الى مناقشتها.

اما اهم الاستنتاجات فهي: أن لتمرينات التوافق تأثير إيجابي في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

أن استخدام التمارين بأسلوب اللعب له تأثير إيجابي في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

***The impact of concordant exercises of playing mode in the development of handling and scoring skills of indoor football game***

***A research submitted by***

***Assistant instructor: Bassem Jabbar Mansour And turki hilal kadhim***

***Keywords: concordant exercises, playing manner, scoring and handling***

***Abstract***

*This paper paid more attention to the rank which characterized the indoor football game in the world and advancements that have been achieved in the field of learning this game and new methods and other sciences that have been associated in the learning process. The importance of this research comes through the use of concordant exercises in playing mode and recognizing how effective they are in learning the basic skills in this research.*

*The third section includes the research methodology and field procedures, as the researcher used the experimental method and followed the way of designing two equivalent groups. The research sample was constituted from the first stage students, being divided into experimental and control groups and the sample was selected intentionally. In the fourth section, analyses of the results reached by the researcher have been presented through tables and forms and then deliberately have been discussed by the researcher.*

*The most important conclusions that concordant exercises have positive effects in the process of developing some basic skills in indoor football game and the usage of such exercises in playing mode has positive impact on developing the first stage of basic skills of indoor football game.*

## 1- المقدمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا في شتى مجالات الحياة ،وقد حضي التعلم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات ، وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مساع عديدة ومتنوعة لإيجاد بدائل تدريبية للمهارات الأساسية وتطويرها من خلال وسائل متعددة لمواقف تعليمية وتدريبية مختلفة ويؤكد ذلك (مختار: 1977: 177) ان "مهارة المناولة من اساسيات لعبة كرة القدم وان التمريرات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الاهداف اكثر، وان الفريق الذي يقوم بتمريرات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الاكثر حظا في الفوز بالمباراة من اجل تنوع خبرات اللاعب ومنها الوسيلة الحديثة التي استخدمها الباحثان وهي التمرينات التوافقية واحتلت التمرينات التوافقية مكانة كبيرة في مجتمعنا الحاضر لكونها أساس الأعداد البدني نظرا لعدم خطورتها وعدم احتياجها أي إمكانيات وادوات خاصة وإمكانية ممارستها لعدد كبير من الافراد في وقت واحد وكذلك الوصول الى الأداء الأمثل عن طريق اشراك جميع اجزاء الجسم لتعلم أي مهارة إذ إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد أساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح ، وصولاً إلى أعلى توافق يستطيع من خلاله اللاعب (النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها) (محمد: 1997: 56).

ونتيجة لتزايد الحاجة الى التطبيق العلمي السليم في تطبيق وتنفيذ المناهج التعليمية وأساليب تنفيذها بما يتناسب وقدرات المتعلمين فقد ظهرت تمارين حديثة ومنها التمارين التوافقية حيث أصبحت في مكانة هامة في التربية الرياضية لأنها تعطي مرونة انتقاء المحتوى اذ تنشط جميع المتعلمين لتأدية أعمال متنوعة وبخاصة في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم للصالات لهذا حظيت بشعبيتها الكبيرة وأصبحت في قمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها من الألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من هذه اللعبة على ما هي عليه اليوم من تقديم وتطور في فنون اللعب الحديثة وتخضع للمزيد من التطور في المستقبل ،اذ يشهد عالم كرة القدم للصالات اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة ومن هنا ... تكمن اهمية البحث في تعرف التمرينات التوافقية بأسلوب اللعب ومعرفة مدى فاعليتها في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات قيد البحث .**اما اهداف البحث فكانت** اعداد تمرينات توافقية بأسلوب اللعب لمهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات، تعرف تأثير التمرينات التوافقية في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات وتعرف نسبة التطور الحاصلة لدى عينة البحث ،

وفرض الباحثان ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارتي المناولة والتهدف ولصالح الاختبار البعدي ونسبة التطور للمهارات.

## 2- اجراءات البحث:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث واهدافه، اذ ان "التجريب هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحدث نفسه وتقسيروها" (ديبول فان :1984: 118) واتبع الباحثان تصميم المجموعة الواحدة ذات اختبارين القبلي والبعدي أي قياس المجموعة قبل وبعد التجربة.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

"ان عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (الكندي، وعبد الدايم :1999: 107).

اما عينة البحث فهم لاعبو جامعة ديالى المؤهلين لتمثيل الفريق والبالغ عددهم (20) لاعب.

### 2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

#### 2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت الكترونية عدد (1) نوع (Casio) يابانية الصنع، جهاز لاب توب نوع HP امريكية الصنع، ملعب كرة القدم للصالات قانوني، كرات قدم عدد (5) قانوني، شريط لاصق، وسائل توضيح، رسوم توضيحية واشكال للمهارات الاساسية بكرة القدم للصالات.

#### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الاساسية.

### 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

#### الاختبار الأول: المناولة

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 م ) (خلف :2008: 58)

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاده 60X60 سم، شريط قياس، شريط لاصق.

اجراء الاختبار: يرسم خط البداية بطول ( 1م ) وعلى مسافة (10 م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهدف هذه

الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية وبحسب ما موضح في الشكل:

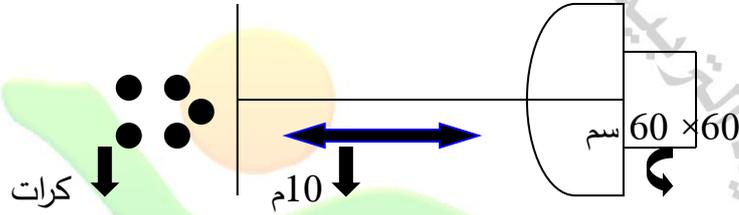
التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي:

1- ( 2 درجة ) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير .

2- ( 1 درجة ) اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف .

3- ( صفر ) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

حدود الدرجة هي من ( صفر - 10 )



#### الاختبار التهديف :

اسم الاختبار : التهديف نحو هدف مقسم على مربعات (خلف : 2008: 59)

الهدف من الاختبار: قياس دقة وسرعة التهديف .

الادوات المستخدمة : كرات قدم عدد ( 7 ) ، هدف كرة يد ، مانع الساحة والميدان ، شواخص عدد ( 6 ) ، ساعة توقيت ، صافرة .

اجراء الاختبار :

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهديف الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط

( 6 م ) أي خط منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهديف يقوم اللاعب بالدوران حول

الشواخص الذي يبعد عن الكرة ( 3 ثلاثة امتار ) وكما في الشكل الآتي:

احتساب الدرجات:

- الجزء الايمن والايسر من المرمى ( 4 درجات ) .

- الجهة العليا من الهدف ( 3 درجات ) .

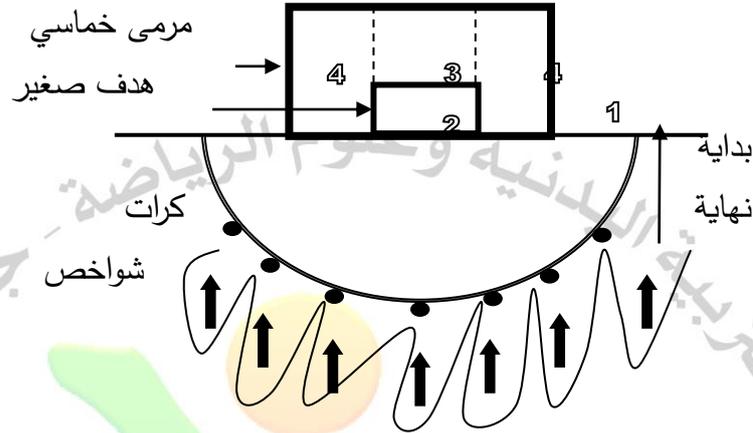
- داخل الهدف الصغير ( 2 درجة ) .

- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة ( 1 درجة ) .

ملاحظة: يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وينتهي باليسرى للمختبر الذي يضرب الكرة بالقدم

اليسرى وبالعكس .

التسجيل: يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديف  
حدود الدرجة: من ( صفر-28 )- من ( صفر-21 )- من ( صفر-14 )- من ( صفر-7 )



تم عرض اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث (المناولة والتهديف) على السادة الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها لعينة البحث بعد تحديدها من المصادر العلمية . كما مبين في الجدول في ادناه:

الجدول (1) يبين تحديد الاختبارات الملائمة لكل مهارة اساسية من مهارات كرة القدم للصالات

المتغيرات المختارة	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
المناولة	قياس دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الحائط	10	100%
التهديف	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	10	100%

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء الموافق (2014/12/3) التي طبق فيها اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات على عينة مكونة من (7) لاعبي من خارج عينة البحث وكان الهدف منها :

تعرف مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة وما مقدار الوقت الكافي لأجراء الاختبارات وما هي المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثين وتعرف كفاءة فريق العمل المساعد ومدى صلاحية الملعب للقيام بأجراء مفردات الاختبارات وايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من هدف وثبات وموضوعية.

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمهارات المختارة قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق (2014/12/16) وقام الباحثان بتثبيت الظروف كافة من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة وقد راعى الباحثان قبل تنفيذ الاختبار ماياتي :

1- شرح طريقة اداء الاختبار للعينة وتوضيحها.

2- تطبيق الاختبار من قبل احد افراد فريق العمل المساعد.

3- اجراء الاحماء الكافي للعينة قبل البدء بتنفيذ التمرينات.

## 2-7 التجربة الرئيسيّة:

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة (الميدانية) لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 21 /12 /2014 والانتهاؤها منها في يوم الاحد الموافق 8/3/2015 ، اذ اشتمل منهج التمرينات على (16) وحدة تدريبيّة ولمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة الواحدة علما، ان التمرينات المستخدمة هي (20) تمرين وتم اعطاء من 3-5 تمرين في الوحدة الواحدة.

## 2-8 الاختبارات البعديّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعديّة وذلك في يوم الاحد الموافق 22/2/2015 وبنفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبليّة .

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار مهارة المناولة والتهديف للاختبارين القبلي والبعدي لعينه البحث وتحليلها:

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة التهديف لعينة البحث، ومعرفة نسبة التطور في تلك المهارة، استخدم الباحثان القوانين الإحصائية الخاصة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة وحسب ما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات المهارات الأساسية .

نسبة التطور	الفرق بين الأوساط	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
% 4.20	90.0	18.1	10.5	42.1	20.4	درجة	المناولة
%23.38	4.30	0.9	20.6	1.8	16.3	درجة	التهديف

يتضح لنا من الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري المناولة والتهديف في البحث، إذا كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التهديف (16,3) والانحراف المعياري هو (1,8) في حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (20,6) والانحراف المعياري (0,9). إما فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان (4,30) وكانت نسبة التطور (23,38).

الجدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س - ف	مج ح 2 ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	دلالة الفروق
2	المناولة	درجة	5,2	8,40	8,7	2,09	معنوي
3	التهديف	درجة	7,3	3,52	10		معنوي

قيمة (T) الجدولية (09,2) عند مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (19) .

يتضح لنا من الجدول (3) 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 لاختبارات المهارات الأساسية قيد البحث .

إن قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار مهارة المناولة (5,2) وفي اختبار مهارة التهديف (7,3) . في حين كانت قيمة مجموع تلك الفروق لمهارة المناولة (8,40) ولمهارة التهديف (3,52) .

2-3 مناقشة النتائج:

ظهر لدينا من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة المناولة والتهديف ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا يظهر مدى تأثير استخدام أسلوب التمرينات التوافقية في تطوير مهارتي المناولة والتهديف في كرة القدم للصالات وذلك لاحتواء الأسلوب على التنظيم الصحيح وبالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي (يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية لما يضمن مدى التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلفة لكرة القدم بعده مبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره (اسماعيل واخرون: 1989: 17).

ويرى الباحثان ان دقة المناولة من المهارات المهمة التي تعتمد عليها باقي المهارات الهجومية في كرة القدم من اجل استمرار حياة الكرة وبقاء الفريق في حالة الهجوم ، ويؤكد ذلك (مختار: 1977: 177) ان " المناولة من اساسيات لعبة كرة القدم وان التمرينات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الاهداف اكثر، وان الفريق الذي يقوم بتمرينات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الاكثر حظا في الفوز بالمباراة". ولا شك ان جميع المناهج التعليمية والتدريبية تعطي الثقل الاكبر لهذه المهارة المهمة في كرة القدم.

ويعزو الباحثان التطور الذي حدث في المهارتين إلى احتواء أسلوب التمارين التوافقية على الإثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حالة المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه(حلمي واخرون: 2000: 125)

إذ إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد أساساً على تكرار المهارة وعدد مرات الفشل والنجاح، وصولاً إلى أعلى توافق يستطيع من خلاله اللاعب النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها (محمد: 1997: 56) وهذا ما أراد الباحثان الوصول إليه، وهو تطوير أداء اللاعبين ضمن ظروف المنافسة الحقيقية للعبة ، ويرى الباحثان إن الدور الحيوي الذي لعبه أسلوب التمارين التوافقية مع مستوى أداء أنواع المناولة أدى إلى تفوق عينة البحث، وهذا ما حقق هدف البحث وفرضيته.

#### 4 - الخاتمة:

أن لتمرينات التوافق تأثيراً إيجابياً في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وكذلك استخدام أسلوب اللعب له تأثير إيجابي في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ونلاحظ أن التمرينات المستخدمة قد أدت الى تطوير المهارات بشكل سريع بحيث وفرت الجهد والوقت لتحسين عملية التعلم لأنها احتوت على الاسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية من خلال التعريف والشرح وعرض وممارسة المهارة مما أدى الى تفوق عينة البحث وكما ان

التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات المستخدمة زاد من دافعية الطلاب في اداء التمرينات وسهل عملية تطور المهارات الاساسية بكرة القدم .

وأوصى الباحثان استخدام اسلوب اللعب في تطوير مهارات اخرى بكرة القدم وضرورة اجراء بحوث تتناول اسلوب اللعب في تطوير المهارات الأساسية للألعاب الأخرى واختيار التمرينات الملائمة لإمكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التطور .

#### المصادر والمراجع:

- ديبول فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون: (القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1984).  
• الكندي وعبد الدايم، عبد الله ومحمد؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2 : (الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999).
- اسماعيل، طه وآخرون؛ كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، (القاهرة، دار الفكر العربي 1989).
- مختار، حنفي محمود؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة: دار الفكر العربي، 1977).
- محمد وجابر، عصام ومحمد؛ التدريب الرياضي: (الإسكندرية، مطابع القدس ، 1997).
- خلف، قصي حاتم؛ تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008).

## الملحق (1) يبين نموذج من التمرينات المستخدمة

### التمرين الاول:

نصف ملعب يبدأ التمرين بأربعة لاعبين متقابلين (اثان مقابل اثنين) مع وضع اهداف صغيرة ويتم عملية التمرير (الدبل باص) بينهما علما ان المسافة المحصورة التي يقف بها اللاعب هي 1متر والمسافة بين اللاعبين 10م .

الهدف من التمرين : دقة المناولة للزميل ( المناولة الشخصية)

### التمرين الثاني :

نصف ملعب خماسي يبدأ التمرين بثلاث مجاميع على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة لاعبين (اثان مقابل اثنين) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1متر يبدأ اللاعب من كل مجموعة بتمرير الكرة الى اللاعب المنطلق اليها ويقوم الاخير بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) اللاعب الثاني من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.

### التمرين الثالث :

اللعب (3 ضد 3) بنصف ملعب خماسي على اربعة اهداف صغيرة بالتمرير السريع والفريق الذي يمرر 10 تمريرات يحق له التهديف .

### التمرين الرابع:

يبدأ التمرين نفسه السابق لكن بدون اهداف وفي منطقة محددة (10في 10م) مع تبادل المراكز بين اللاعبين .

### التمرين الخامس:

نصف ملعب خماسي يبدأ اللعب على هدف واحد ويتم اللعب بالتمرير السريع مع تبديل المراكز بين اللاعبين والفريق الاخر يدافع سلبياً اي عدم قطع الكرة.  
الهدف من التمرين : هو التهديف والتمرير السريع.

### التمرين السادس:

يبدأ اللعب بـ 4 لاعبين مقابل 2 بالتمرير السريع والدقيق ثم التهديف وفي حالة فقدان الكرة يخرج لاعبان من الفريق الاول ويدخل لاعبان من الفريق الثاني وتبدأ الهجمة من الفريق المقابل بـ 4 لاعبين ضد 2.

### التمرين السابع:

يبدأ التمرين بثلاثة لاعبين مقابل ثلاثة ويبدأ اللعب على ثلاثة اهداف لكل فريق موضوعة على جانبي الملعب ويكون الهدف بعد كل خمس تمريرات من كل فريق.

### التمرين الثامن:

يبدأ اللعب من قبل اربعة لاعبين (اثان مقابل اثنين) بنصف ملعب وتحدد المنطقة بستة شواخص لكل لاعبين ويتم اللعب بالتهديف على الشواخص الموضوعة.