



Skill exercises using visual scanning and their impact on learning some basic football skills for junior players.

Seif Anwer Drewil¹

Ministry of Education / Baghdad Education Directorate / Al-Karkh II, Iraq.

Article info.

Article history:

- Received: 24/3/2025
- Accepted: 16/4/2025
- Available online: 30/6/2025

Keywords:

- Scanning
- Vision
- skill exercises.

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



Abstract

The problem of the research was summarized in the lack of attention and focus on the principle of visual scanning by players while performing exercises or in matches, meaning not taking peripheral pictures of the player's environment and its constant variables on the field, and this is what causes him to make many mistakes and lose balls.

The research aimed to develop skill exercises using visual scanning to learn some basic football skills.

The researcher hypothesized: Skill exercises using visual scanning have a positive effect on learning some basic football skills.

The researcher used the experimental method with two equal groups (control and experimental) with pre- and post-tests.

The researcher concluded: Skill exercises using visual scanning had a positive impact on the investigated skills.

The researcher recommended: the necessity of writing and installing skill exercises using visual scanning within the training curricula.

¹Corresponding author: Saif.anwer88@gmail.com Ministry of Education / Baghdad Education Directorate / Al-Karkh II, Iraq.

تمريّنات مهاريّة بواسطة المسح البصري وتأثيرها في تعلّم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين فئة الناشئين

م.د. سيف أنور دريول

وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد/ الكرخ الثانية - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/6/30

الكلمات المفتاحية

التوجه

التفوق الرياضي

طلاب كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

الخلاصة:

تلخّصت مشكلة البحث في عدم الاهتمام والتركيز على مبدأ المسح البصري من قبل اللاعبين في اثناء أداء التمرينات او في المباريات، بمعنى عدم أخذ صور محيطية لبيئة اللاعب ومتغيراتها المستمرة في الميدان وهذا ما يوقعه في كثير من الأخطاء وفقدان للكرات.

هدف البحث الى: وضع تمرينات مهاريّة بواسطة المسح البصري لتعلّم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. وافترض الباحث: للتمرينات المهاريّة بواسطة المسح البصري تأثير إيجابي في تعلّم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارات القبلية والبعديّة. استنتج الباحث: حققت التمرينات المهاريّة بواسطة المسح البصري أثرت ايجابا بالمهارات المبحوثة أوصى الباحث: ضرورة كتابة وتثبيت التمرينات المهاريّة بواسطة المسح البصري ضمن المنهاج التدريبي.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تتطور الرياضات بمختلف أشكالها وأنواعها على نحو متسارع، وخاصة لعبة كرة القدم، لما لها من خصائص كثيرة، ومدخلات بصرية وسمعية كثيرة، يجب على اللاعب أن يتعامل معها بسرعة وذكاء، إذ يجب اعداد اللاعب وفق أحدث معلومات العلوم مثل علم التدريب والفلسفة لاستثمار أقصى ما يمكن أن يقدمه اللاعب لتحقيق نتائج إيجابية، من هنا جاءت أهمية البحث في تناول التمرينات المهاريّة بواسطة المسح البصري لتعليم اللاعب أهمية التعامل مع الرؤية البصرية قبل اتخاذ القرارات في اثناء المباريات.

1_2 مشكلة البحث:

من خلال رؤية الباحث كونه مدرباً، ومن خلال تدريبه في الوحدات التدريبية الاعتيادية لاحظ واحدة من أهم المشكلات في اثناء تأدية المهارات في اثناء التدريبات أو في المباريات، وهي عدم أخذ صور للمحيط والمتغيرات في الملعب، بمعنى عدم عمل مسح بصري قبل واتناء استلام الكرة من قبل اللاعب، وهذا يجعل اللاعب الأكثر وقوعاً في الأخطاء وعدم اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة التي يجب فعلها وفق تلك المتغيرات اللحظية، وبرأي الباحث إن هذا يرجع إلى عدم تعلّم مبادئ عملية المسح البصري مع عملية تعلّم المهارات الأساس في البداية.

وعلى هذا الأساس اختار الباحث حل هذه المشكلة عن طريق وضع تمرينات مهاريّة بواسطة المسح البصري لتعلّم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

3_1 أهداف البحث:

- وضع وإعداد تمارين مهارية بواسطة المسح البصري لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- التعرف على تأثير التمارين المهارية بواسطة المسح البصري لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للعين المبحوثة.

4_1 فرضية البحث:

- للتمارين المهارية بواسطة المسح البصري تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

5_1 مجالات البحث:

1_5_1 المجال البشري: لاعبي أكاديمية التراث للاعب المحترف/ محافظة بغداد.

2_5_1 المجال الزمني: للمدة من 2024/8/20 إلى 2025/1/15.

3_5_1 المجال المكاني: ملعب الأكاديمية/ كلية التراث الجامعة/ بغداد.

2_ منهجية البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة ومشكلة وفروض البحث، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2_1 مجتمع وعينة البحث:

اختار الباحث مجتمع البحث من لاعبي أكاديمية التراث للاعب المحترف، البالغ عددهم (110)، كما حدّد الباحث عينة البحث بفئة الناشئين البالغ عددهم (35) لاعبا، التي شكّلت نسبة 31% من مجتمع البحث، تم استبعاد حراس المرمى البالغ عدد (5) حراس، مع اختيار (10) للتجربة الاستطلاعية، قسّم الباحث بقية العينة عن طريق القرعة إلى مجموعتين متساويتين (الضابطة والتجريبية) بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة.

2_2 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية مع الخبراء وذوي الاختصاص.
- المراجع والمصادر العلمية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية (internet).

2_3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب شخصي (laptop).
- حبال ملونة واقماع مختلفة الاحجام.
- صافرة نوع fox.
- كرات قدم عدد 8.
- أشرطة ملونة وشواخص متنوعة.
- ملعب كرة قدم.

2_4 إجراءات البحث الميدانية:

2_4_1 تحديد المهارات الخاصة بالبحث بكرة القدم:

حدّد الباحث بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقا لمسح بعض المصادر العربية والأجنبية في كرة القدم، فضلا عن خبرة الباحث الميدانية وأهمية المهارات التي تحتاج الرؤية البصرية أكثر من غيرها في اثناء المباريات والوحدات التدريبية، وهي مهارتيّ (الدحرجة/ المناولة).

2_5 الاختبارات المهارية في كرة القدم:

بعد تحديد الباحث مهارتيّ البحث الاساسيتين بكرة القدم، قام الباحث بترشيح اختبارات تتلاءم مع كل مهارة مستهدفة، والاختبارات كالاتي:

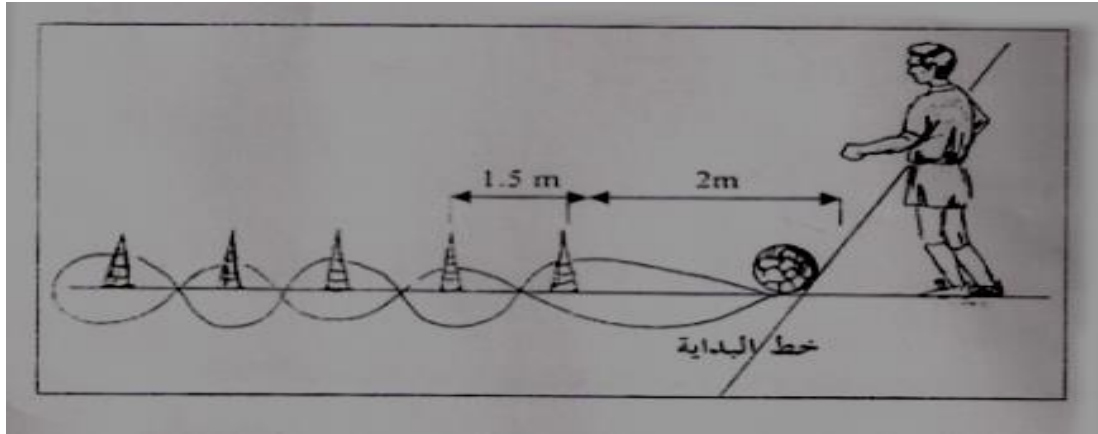
1. اختبار مهارة الدحرجة:

أسم الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا. (صباحي، 2009)

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (5) المسافة بين الشواخص (1.5م) ساعة توقيت، صافرة، كرة قدم.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (2م) من الشاخص الأول، بعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بعملية الدحرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا من ثم العودة الى خط الانطلاق كما موضح في الشكل(1).

التسجيل: يقوم المؤقت بحساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند آخر لحظة يرجع فيها اللاعب المختبر الى خط البداية.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة الدرجة.

2. اختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20م. (حمزة، 1999)
هدف الاختبار: قياس دقة المناولة.

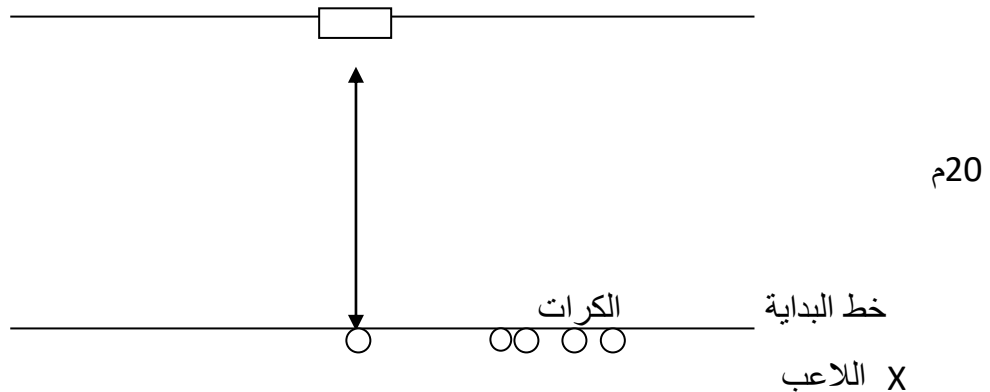
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير (ابعاده 110سم*63سم).

إجراءات الاختبار: يرسم خط البداية 1م وعلى مسافة 20م عن الهدف الصغير، نضع كرة ثابتة على البداية بحسب ما موضح في الشكل (2).

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، يبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل فيه وتعطى لكل لاعب 5 محاولات.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس على النحو الآتي:

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف الصغير.
 - درجة واحدة إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
 - صفر في حالة الخروج الكرة عن الهدف الصغير.
- هدف صغير



شكل (2)

2_6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2024/8/25 على عينة عشوائية من مجتمع البحث مكونة من (5) لاعبين من لاعبي اكااديمية التراث للاعب المحترف، للتعرف على:

- تنظيم تسلسل التمرينات المهارية وقدرة اللاعبين على فهمها.
- مدى وضوح وفائدة الأشرطة الملونة في الرؤية البصرية داخل التمرينات المهارية.
- الاختبارات ومدى وضوح التعليمات الخاصة بها.
- عدد المحاولات المناسبة والذي يتفق مع الاختبارات وطريقة تسجيل الدرجة.

2_7 الاختبارات القبلية:

اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في تم في يوم الاربعاء الموافق 2024/8/28 على ملعب اكااديمية التراث للاعب المحترف.

2_8 التجربة الرئيسة:

أعد الباحث تمرينات مهارية تركز على مبدأ المسح البصري (scanning) في التمرينات المقدمة للاعبين لتعليم وتطوير مهارتيّ البحث المستهدفة، التمرينات التي تعتمد المسح البصري في تأديتها تساعد اللاعبين على التعامل مع سرعة الحركة لدى اللاعبين وسرعة أداء المهارة واتخاذ القرارات المناسبة بأسرع وقت، المسح البصري يساعد اللاعبين على الوعي أكثر بمكانه ومكان زملاؤه وهذا أدّى ويؤدي للتصرف بصورة أفضل وأسرع مع القرارات الانية السريعة بسبب سرعة الكرة، وتغيير مكانها المستمر وارتفاعاتها المتغيرة، المسح البصري يجعل اللاعب أكثر معرفة بنقاط الضغط المفروض من المنافس، وهذا الأمر يساعده على اتخاذ القرارات المناسبة.

أستمر أعطاء المنهج ٨ أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية (جمعة، الاحد، الأربعاء)، وتحديدًا الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية، بمجموع 24 وحدة تدريبية.

2_9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة قام الباحث بعمل الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء الموافق 2024/10/30 على ملعب أكاديمية التراث للاعب المحترف، كما حرص الباحث على وجود نفس الظروف التي كانت في الاختبارات القبلية.

2_10 الوسائل الإحصائية:

تمت معالجة البيانات الإحصائية عن طريق الاعتماد على الحقيبة الإحصائية ال (spss).

3_ عرض النتائج ومناقشتها:

قام الباحث بعرض ومعالجة البيانات الإحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

3_1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	فرق الأوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	9.68	1.43	4.00	0.80	5.16	1.03	9.01	زمن	الدرجة
معنوي	0.00	9.48	0.63	6	1.64	8.5	0.54	2.5	درجة	المناولة

وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

تحت مستوى 0.05 ودرجة حرية 9

مناقشة النتائج:

يبين الجدول أن هناك نتائج معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك الى أن التمرينات المهارية المؤداة بواسطة المسح البصري scan اعطت للاعبين وعيا كاملا للمهارة والحيز الذي تشغله المهارة مع الجسم، لأن المسح البصري هو أخذ معلومات محيطية حول اللاعب ومكانه ويمكن الكرة فضلا عن زملاؤه في الملعب كي يتسنى للاعب التصرف وفق ما يأخذه من معلومات آنية وسريعة، وهذا بالتالي يعطي للاعب ميزة أعلى ومستوى أفضل في كل مرة يؤدي اللاعب المهارات، فضلا عن التدرج في استخدام الرؤية البصرية في الحالات من الثبات ومن ثم الحركة ويتفق الباحث مع ما ذهب اليه " أن التدرج للوصول الى احسن مستوى من الأداء اصبح قاعدة مهمة في التعلم وان التدرج يعني سير خطة التعليم وعلى وفق الاتي من التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب" (امين، 2023)

يرى الباحث: ان واحدة من أهم فوائد المسح البصرية هو اتاحة الفرصة للاعبين لمعرفة نقاط الضعف المحتملة لفريقه واحتمالية استغلالها من قبل المنافسين، كما أن الرؤية البصرية scanning مهمة ومفيدة سواء على الصعيد الشخصي لأداء اللاعب أو حتى على صعيد المجموعة كاملة لأن ذلك يمنح اللاعب صورة بصرية كاملة للفريق للتصرف بشكل أخطر على المنافس، وبالتالي تلافيتها وتقليل الأخطاء في اثناء المباريات.

ان الرؤية البصرية أثرت إيجابا في تحسين التوافق العصبي العضلي بما يضمن عمل سليم ومؤثر للعضلات الداخلة بالأداء عن طريق دقة تقدير المقاومة أو الضغط الحاصل من المنافس أو تقدير مسافات بُعد الكرة عنه وبُعد المنافس والزملاء، كل هذا ساهم في تطوير الأداء خاصة في الحالات المختلفة المتنوعة من اللعب، إذ أن " التمرينات التنافسية تعمل على تحفيز الطالب على منافسة ذاته ومنافسة زملاؤه فتعد المنافسة عنصرا تعزيزيا تظهر تشويق واثارة في التعلم وتعديل السلوك " (شرف، 2023).

إن التمرينات المهارية بواسطة المسح البصري ساعد اللاعبين على سرعة وتحسين دقة العين في استلام المعلومات الأكثر تأثيرا في الأداء، وبالتالي ساعدت اللاعبين على مشاهدة مساحات لعب أكبر، فضلا عن حركة اللاعبين الآخرين وبالتالي زيادة كفاءة العين في تتبع وملاحقة اللعب دون التأثير سلبا، وهذا انعكس إيجابا في أداء المجموعة التجريبية.

3_2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق ف ه	فرق الأوساط ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
					ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.06	4.36	0.45	0.57	0.90	7.84	1.16	8.41	زمن	الدرجة
غير معنوي	0.15	1.66	0.80	1.33	1.63	3.66	0.81	2.33	درجة	المنافسة

وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

تحت مستوى 0.05 ودرجة حرية 9

مناقشة النتائج:

يظهر لنا الجدول نتائج غير معنوية للمجموعة الضابطة، وذلك بسبب أن المهارات عادةً تؤدي بدون التركيز على المسح البصري أو الصوري عن المحيط، بمعنى أن اللاعب يؤدي المهارة بشكل مستقل دون أخذ معلومات محيطية عن مكانه في أجزاء الملعب أو مكان زملاؤه وهذا يجعله أكثر بطءً في اتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة، وهذا بدوره أثر سلباً على أداء المهارات، وبالتالي أدى إلى عشوائية النتائج للمجموعة الضابطة.

3_3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	7.63	0.90	7.84	0.80	5.16	زمن	الدرجة
معنوي	0.01	2.82	1.63	3.66	1.64	8.5	درجة	المناولة

تحت مستوى 0.05 ودرجة حرية 18

مناقشة النتائج:

يتضح لنا من البيانات في الجدول أن هناك نتائج ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية، وذلك بسبب تأثير المنهج التجريبي بواسطة المسح البصري scanning ولما له من أهمية كبيرة في تطوير المهارات المبحوثة، إذ كلما أخذ اللاعب معلومات محيطية به وبالكرة كان أداؤه أفضل للمهارة، المسح البصري يتيح للاعب جمع المعلومات الآنية التي تحيط به واتخاذ القرارات على

وفقها، فضلا عن أنه يعلم اللاعب نقاط الضغط التي من المحتمل أن تقابله وبهذا يستطيع بواسطة المسح البصري أن يتلافها قدر الإمكان، وبالتالي تكون هناك أخطاء أقل وغير مؤثرة، ومستوى أفضل.

يرى الباحث: أن في كل مرة يستلم اللاعب الكرة فهناك خطوط ضغط أو نقاط ضغط محتملة يتعرض لها اللاعب تكون مفاجئة للاعب، لذلك فإن المسح البصري يساعد اللاعب في تقادي نقاط الضغط هذه لتقليل الأخطاء التي يتعرض لها في أثناء الوحدات التدريبية والمباريات، فضلا عن وضع تمارين وحالات بالمسح البصري شبيهة بالتي تحدث في أثناء المباريات وذلك لأن التمارين التي تتفق مع طبيعة المهارة وظروفها وواجباتها الحركية هي الطريق الصحيح لضمان التقدم في ظروف موضوعية في الاقتراب من شكل وطريقة الأداء لرفع مستوى المتعلم" (هاشم، 2023).

إن ادخال مبدأ المسح البصري والرؤية في كل تمرين وأداء من التمارين المهارية الموضوعة من قبل الباحث، جعل اللاعبين أكثر تكيفا وتأقلا معه، بمعنى جعل اللاعبين يستثمرون الرؤية البصرية السريعة في أخذ أهم المعلومات المحيطية للتصرف على وفقها.

رَكَز الباحث في منهجه للتمارين المهارية بواسطة المسح البصري على أن يجعل اللاعب يقوم بالمسح البصري قبل استلام الكرة وفي أثناء حيازته عليها أيضا، وذلك لأن المحيط في لعبة كرة القدم متغير دائما سواء على مستوى الكرة أو الزملاء والمنافسين، لذلك فإن التحديث المستمر للرؤية البصرية في غاية التأثير والاهمية من خلال التكرارات والتصحيح المتواصل "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والتدريب عامل ضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته" (عبدالمجيد، 2023).

وهذا ما قام به الباحث واخذه بنظر الاعتبار في تمارينه للمجموعة التجريبية.

4_ الاستنتاجات والتوصيات:

4_1 الاستنتاجات:

- حققت التمارين المهارية بواسطة المسح البصرية أثرت ايجابا بالمهارات المبحوثة.
- المسح البصري scanning زاد من دقة المهارات للمجموعة التجريبية بكرة القدم.

4_2 التوصيات:

- ضرورة كتابة وتثبيت التمارين المهارية بواسطة المسح البصري ضمن المنهاج التدريبي.
- عمل اختبارات دورية للاعبين على عمليات المسح البصري.
- تعليم التمارين الخاصة بالمسح البصري على الفئات الأصغر سنا.

المصادر:

- امين, أ. (2023). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية. الثقافة الرياضية/ جامعة تكريت ص . 473-491.
- حمزة, ر. ح. (1999). أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم . بغداد: كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- شرف, ع. (2023). التدريب الرياضي الحديث. الثقافة الرياضية/ جامعة تكريت ص. 473- 491.
- صبحي, أ. أ. (2009). تأثير تمارينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب .بغداد: جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية.
- عبدالمجيد, خ. (2023). أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم. الثقافة الرياضية/ جامعة تكريت ص 388- 403 .
- هاشم, ع. ي. (2023). أثر استخدام التمارينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل. الثقافة الرياضية/ جامعة تكريت ص. 408- 424 .

ملحق (1) نموذج من التمارينات المهارية بواسطة المسح البصري scanning

تبدأ التمارينات المهارية من الثبات ثم الحركة ويدخل فيها كلها مبدأ الرؤية والمسح البصري.

1. يقف اللاعب في منتصف الدائرة، يمرر له المدرب الكرة، قبل استلام الكرة يجب على اللاعب القيام بمسح بصري كامل (النظر للخلف والجوانب).
2. نفس التمرين أعلاه، لكن مع الاستمرارية، بمعنى بعد أن يمرر اللاعب الكرة بعد المسح البصري لزميله يقوه هذا الزميل بعمل نفس مهارة المسح البصري لكل الجهات وهكذا.
3. يقف كل لاعبين متقابلين، يكون التمرير بعد قراءة اللاعب الأول للرقم الذي يرفعه زميله بيده.
4. يقف كل لاعب وقبالة لاعبين متحرك وثابت، عند الإشارة الصوتية يلعب اللاعب الكرة للاعب الثابت وعند رفع المدرب للفانيلة الملونة يلعب اللاعب الكرة لزميله المتحرك.
5. يقف اللاعب وخلف المدرب، يلعب اللاعب الكرة للجهة التي يعطيها المدرب في كل مرة، بشرط ان يرى اللاعب المدرب واشارته في كل مرة قبل التنفيذ.
6. نفس التمرين أعلاه، لكن المدرب هنا إذا رفع ذراعه اليمين تكون المناولة لجهة اليمين واليسار لجهة اليسار، وبشرط ان يرى اللاعب المدرب في كل مرة قبل التنفيذ.

7. تمرين الدرجة، توزع عدد من الشواخص الملونة ويدرج اللاعب الكرة وعند إعطاء المدرب للون معين يذهب اللاعب لهذا اللون مع الدرجة بالكرة وهكذا.
8. نفس التمرين أعلاه، بعد إشارة المدرب للون معين يعمل اللاعب مسح بصري ويمرر الكرة للون المستهدف، في كل مرة لون مختلف.
9. رؤية اللاعب بشكل غير مباشر: لاعبين 4 امام 2، يعمل اللاعب مسح بصري قبل استلام الكرة وبعد الاستلام يمرر الكرة بسرعة للزميل مستفيدا من معلومات المسح البصري التي جمعها عبر الرؤية المحيطية.
10. تطوير الرؤية المحيطية: يقف لاعب متقابلين في مساحة صغيرة نسبيا، أحدهما يقوم بحركات بدون كرة مثل تغيير الاتجاه والآخر يجب ان يقلده دون النظر اليه مباشرة، فقط عبر الرؤية المحيطية بجانب العينين.

ملحق (2) نموذج الوحدة التدريبية للتمرينات المهارية.

الوحدة التدريبية اليومية.

الشهر: الأول.

الأسبوع: الثاني.

هدف الوحدة التدريبية: مهارتي الدرجة والمناولة.

تسلسل الوحدة التدريبية السادسة.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	مجموع تكرارات التمرين الواحد	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل	الملاحظات للوحدة التدريبية
الرئيس	20 د	تمرين (5) في ملحق (1) تمرين (6) في ملحق (1) تمرين (7) في ملحق (1) تمرين (8) في ملحق (1) تمرين (9) في ملحق (1)	15 ث	8 تكرار	4	3 د	8 د	1. العمل على تحسين جودة المسح البصري. 2. تحسين توقيت المسح البصري. 3. التوقع والادراك المكاني.