

تأثير تمارينات مهارية بمساحات لعب مصغرة في تطوير مهارات التحكم بالكرة
للاعبات منتخب تربية ديالى بكرة القدم
**The effect of skill exercises in miniature playing areas
on developing ball control skills for players of the Diyala
.Education Ministry's female football team**

م . م اسراء رفعت حسين

(جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

**Researcher Name: M.M. Israa Raafat Hussein
University of Diyala - College of Physical Education)
(and Sports Sciences
07729004238**

(israa.refaat@uodiyala.edu.iq)

الباحث / عبدالله حاتم عبد مهدي

**Researcher / Abdullah Hatem Abdul Mahdi
07711389091**

asdjklz.299@gmail.com

الباحث / عزت عادل ذياب

مديرية تربية ديالى

Researcher: Izzat Adel Diab

**Diyala Education Directorate
07721991804**

ezat 7122005@gmail.com

الكلمات المفتاحية/ تمارينات مهارية، مساحات لعب مصغرة، مهارات التحكم

بالكرة

Keywords: skill drills, mini-play areas, ball control skills

الملخص: -

وتتميز الألعاب الجماعية غالبا بسرعة ودقة الأداء الفني، فضلا عن تنوع الأساليب الهجومية والدفاعية. ويرجع ذلك إلى التطورات التي يشهدها مجال علم التدريب والتي تتطلب من المدربين مواكبة مثل هذه التطورات. وأظهرت نتائج الفريق أن الأساليب المستخدمة في تنمية مهارات التحكم بالكرة في لعبة كرة القدم لا تتوافق مع التطور الذي يحدث في لعبة كرة القدم



والذي يتطلب دقة عالية وتنسيق للحركات، مما دفع الباحثين إلى إعداد تمارين مهارية في مساحة الألعاب الدقيقة لتنمية هذه المهارات.

واستخدام الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، اما عينة البحث فقد تضمنت منتخب تربية ديالى للمرحلة الاعدادية للبنات والبالغ عددهن (14) لاعبة وبالطريقة العمدية نظراً لتعاون المدرب واللاعبات مع الباحث. تم العمل بالتجربة الرئيسة للمدة من (24/ 8/ 2024 ولغاية 2/ 10/ 2024) وبلغت مدتها (8 اسابيع) وبواقع (وحدتان تدريبية) وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (16) وحدة .

وبعد الانتهاء من التجربة توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات الى ان ان طبيعة التمارين المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل ، وان استخدام التمارين المتنوعة في مساحات مصغرة في مرحلة الاعداد الخاص له الاثر الايجابي والفعال في تطوير الأداء المهاري . وان تكرار التمارين والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تطوير مهارات التكم بالكرة .

Abstract:

Team games are often characterized by speed and precision of technical performance, as well as a variety of offensive and defensive techniques. This is due to developments in the field of coaching science, which require coaches to keep pace with such developments. The team's results showed that the methods used to develop ball control skills in football are not consistent with the developments taking place inFootball, a game that requires high precision and coordination of movements, prompted researchers to develop skill exercises in the precision games space to develop these skills.

The researchers used a single-group experimental approach, and the research sample included the Diyala Education Department's girls' preparatory school team, which numbered 14(14) players, and in a deliberate manner, due to the cooperation of the coach and players with the researcher. The main experiment was carried out for the period from (24/8/2024 until 2/10/2024), and its duration was (8 weeks), with (two training units), and the total number of training units was (16) units After completing the experiment, the researchers reached the most important conclusions: that the nature of the selected exercises was compatible with the sample's capabilities, which led to increased motivation to work, and that the use of various exercises in small spaces during the special preparation phase had a positive and effective impact on developing skill performance Repeating exercises and progressing them from easy to

difficult and from simple to complex according to scientific principles has a positive impact on developing ball control skills.

1 – التعريف بالبحث

1- 1 المقدمة وأهمية البحث: -

إن ما يميز عصرنا هو أن العلم قد تطور ليشمل جميع مجالات الحياة، مما أحدث تغييرات في جميع جوانب حياتنا الحديثة. وقد فتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ووجد طريقه إلى جميع مجالات الحياة، بما في ذلك الرياضة. حققت الأنشطة الرياضية المختلفة في مجال الرياضة تقدماً كبيراً. إن التقدم المحرز في هذه الأنشطة ليس نتيجة للحوادث، بل من خلال الفهم المتعمق لأسس وقواعد علم الرياضة، والمثابرة والعمل الجاد لتحسين مستويات الأداء الرياضي للرياضيين، ومن خلال البحث المستمر ومراجعة كل ما هو جديد، واستكمال أحدث المعلومات، واتباع وسائل وأساليب علمية جديدة لتمكين الرياضيين من الوصول إلى مستويات رياضية متقدمة.

ومن الرياضات التي حظيت باهتمام العاملين في العديد من المجالات، حظيت كرة القدم بدعم وتشجيع كبيرين. إنها منافسة تتطلب جهداً بدنياً وتتطلب إعداداً شاملاً حتى يتمكن اللاعبون من تعلم المهارات مع القدرة على تحمل العبء الذي يواجهونه..

تعد كرة قدم من الألعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة ، اذ تتطلب توافق حركي من قبل اللاعبين لتمكنه من التحرك لأخذ المكان المناسب مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح له بالسيطرة على الكرة والتحكم بها ، وواحدة من اهم الاساليب التي تقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم هي المساحات الصغيرة ، فالمساحات المصغرة التي تستخدم في التمرين تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فأن اللاعبين يفقد حيازتها فاللعبة بهذه الطريقة ينمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة ، والتدريب في هذه المساحات الصغيرة يقيد حرية اللعب والحركة وإتقان اللعب فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسبة للاعب ، فضلاً عن أن تدريب اللاعبين للمهارات داخل مساحات مصغرة ومقيدة من الملعب يعودهم على اكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم ، وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم الا اذا كان هناك تخطيط علمي يشمل كل المرتكزات العلمية التدريبية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى المهارى الجيد أثناء أداء المهارات



أن مؤشر تطوير الأداء الفني والمهاري كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي . ومن هنا فكان من الضروري أعداد طرق واساليب وتمارين تدريبية منتظمة ومركبة ومشابهة للعب لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعدتهم في تطوير دقة الأداء المهاري في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات باستخدام مساحات صغيرة من أجل تطوير دقة مهارات التحكم بالكرة بشكل افضل .

1 - 2 مشكلة البحث: -

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية واعداد اللاعبين اعداداً شاملاً ولا سيما في الجانبين المهاري والحركي الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى ورفع مستوى اداء اللاعبين. ومن خلال خبرة الباحثون لاحظا بان الطرق المتبعة من قبل بعض المدربين في تطوير مهارات التحكم بالكرة في لعبة كرة القدم هي طرق تقليدية لا تعتمد على الدقة والتناسق الحركي وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً اكبر ، مما دفعهما الى الاستعانة بتمرينات خاصة بأشكالها (البسيطة والمركبة والمشابهة للعب) في مساحات صغيرة من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة

1 - 3 أهداف البحث: -

- اعداد تمارينات مهارية باستخدام مساحات صغيرة في تطوير مهارات التحكم بالكرة للاعبين كرة القدم.
- التعرف على تأثير التمارينات المهارية باستخدام المساحات الصغيرة في تطوير مهارات التحكم بالكرة للاعبين كرة القدم .

1-4 فرضا البحث: -

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية في تطوير مهارات التحكم بالكرة للاعبين كرة القدم .

1 - 5 مجالات البحث: -

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : منتخب تربية ديالى للمرحلة الاعدادية للعام الدراسي (2023 - 2024) في محافظة ديالى والبالغ عددهن (14) لاعبة .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : للفترة من (2024/8/ 24) ولغاية (2024/ 10/ 2)
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: قاعة مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى - بعقوبة.

1 - 6 تحديد المصطلحات :

مساحات لعب مصغرة " هي منطقة الجزء أو نصف الساحة أو اي مساحة من اللعب على شكل مربع او دائرة او اي شكل هندسي آخر " (صبر، 2009، ص135).
مهارات التحكم بالكرة " وهي من أهم الاشياء في كرة القدم إذ تمكن اللاعب من درجة الكرة والمراوغة وتخطي اللاعب بكل سهولة ويجعل تمريراته وتسديداته دقيقة جداً " (dooley,2015,p37).

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي ، إذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمادا في تصميم بحثهما على اسلوب المجموعة الواحدة .
التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
1	المجموعة التجريبية	مهارات التحكم بالكرة	تمرينات مهارية بمساحات لعب مصغرة	مهارات التحكم بالكرة	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها" (السعداوي والجنابي، 2013، ص13) . اما عينة البحث فقد اختيرت بالصورة العمدية (منتخب تربية ديالى) والبالغ عددهن (14) لاعبة للعام الدراسي (2023- 2024) ، وقد اختار الباحثون العينة للأسباب الاتية : -

1. قربها من سكن الباحث مما يؤمن وصوله الى مكان التجربة .
2. توفر الاجهزة والادوات وكافة مستلزمات التجربة بما فيها ساحة كرة القدم .
3. تعاون المدرب وتفاعله مع تجربة الباحث .
4. وجود فريق عمل مساعد.

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :-

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية. الاختبار والقياس. قوائم تفريغ البيانات.
- الوسائل الاحصائية. التجارب الاستطلاعية.

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

- ملعب كرة قدم. كرات قدم باكستانية الصنع عدد (10) .
- سلم ارضي طوله (3 م) عدد (1) . اهداف صغيرة (1 م x 1 م) عددها (4) .
- صافرة نوع (FOX) كندية الصنع . أقلام عدد (5) .
- شواخص بلاستيكية عدد (20) . شريط قياس عدد (2) .
- فلكس مرسوم عليها ابعاد الهدف ومقسمة حسب اختبار التهديف .

2- 4 مواصفات الاختبارات :

2 - 4 - 1 مهارة الدرجة (جبار وخورشيد، 2011، ص216) :-

اسم الاختبار: درجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) .
الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص

الأدوات فهي :- كرة قدم عدد (1) . شواخص عدد (10) . ساعة توقيت . مساحة من ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م) .

وصف الأداء:- يقف المختبر بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعبة الحق في استخدام كلتا القدمين ، كما في بالشكل (1) .

شروط الأداء:- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار ، وتعطى للمختبر محاولة واحدة .

طريقة التسجيل:- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

2- 4 - 2 مهارة المناولة (جبار وخورشيد، 2011، ص217):-

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو هدف صغير (1 x 1 م) من مسافة (8 م).
الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة .



وأما الأدوات فهي : كرات قدم عدد (5) . شريط قياس .
وصف الأداء:- يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (8 م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم
بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ، كما في الشكل (2) .
شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5) .
طريقة التسجيل :

- يعطى المختبر محاولة واحدة ، والدرجة العظمى للاختبار (15) درجة .
- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) للمحاولة الناجحة عند دخول الكرة مباشرة الى المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.

2 - 4 - 3 مهارة الإخماد (جبار وخورشيد، 2011، ص219):-

اسم الاختبار : اختبار السيطرة على الكرة " الإخماد "
أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها أسفل القدم بمربع
قياسه (1.5 x 1.5 م) .

وأما الأدوات فهي : كرات قدم عدد (5) . منطقة محددة بخطين متوازيين المسافة بينهما (8 م)
وصف الأداء:- يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ، ويقف المدرب ومعه الكرة
على الخط المرسوم على الجهة المقابلة ، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرب الكرة على
الأرض (أرضية زاحفة) باتجاه المختبر خمس مرات متتالية لغرض الإخماد ، كما في الشكل
(3) .

شروط الأداء: إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة أو دفعها للمختبر بشكل غير مناسب تعاد
المحاولة ، طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من المربع .
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على أحد خطوط المربع .
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع .



2- 5 تطبيق تجربة البحث

2- 5- 1 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الخميس) الموافق (2024/ 8/5) وعلى قاعة النشاط الرياضي في مديرية تربية ديالى ، وقد قاما الباحثون بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية. وقد تم من خلالها ما يأتي :

1. تم شرح اختبارات المهارات المختارة للدراسة بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .
2. تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .
3. تم إعطاء فرصة للاعبات لغرض الاحماء الكامل .

2- 5- 2 التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم السبت الموافق (2024 / 8 / 7) والانتهاه منها في يوم الثلاثاء الموافق (2024 / 9 / 29) على افراد المجموعة التدريبية وبواقع وحدتين تدريبية بالأسبوع الواحد (السبت ، الثلاثاء) ، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (90 د) ، وأقتصرت عمل الباحث في الجزء الأول من الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه (30 دقيقة) ففي الوحدات التدريبية الستة الأولى استخدام الباحث (3 تمرينات) زمن كل تمرين (10 د) ، اما الوحدات المتبقية فقد استخدمها الباحثون تمرينان زمن كل تمرين (15 د) .

2- 6- 3 الاختبارات البعدية:

عمد الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التدريبية البالغة (16) وحدة في يوم (السبت) الموافق (2024 / 10 / 2) مراعيان في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

2- 7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

قامت الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات المهارية بمساحات لعب مصغرة. إذ تم تحليل النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة

بالبحث والمناسبة لهذه البيانات لكي يتم تحقيق فرضيات البحث في ضوء الاجراءات الميدانية والتطبيقية التي استخدمها الباحث للتوصل الى هذه البيانات ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية.

3 - 1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

جدول (1) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية متغيرات

البحث

مهارات التحكم بالكرة	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة التعلم
الدرجة	قبلي	14	26.310	3.436	0.859	22.11 %
	بعدي	14	20.494	2.492	0.623	
المناولة	قبلي	14	3.063	1.124	0.281	61.10 %
	بعدي	14	7.875	1.784	0.446	
السيطرة على الكرة (الاخمد)	قبلي	14	2.500	0.966	0.242	58.33 %
	بعدي	14	6.000	1.265	0.316	

جدول (2) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

Paired Samples Test							
ت	المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ
1	الدرجة	الثانية	5.816	1.167	0.311	18.700	0.000
2	المناولة	درجة	4.813	0.911	0.243	19.806	0.000
3	السيطرة على الكرة (الاخمد)	درجة	3.500	0.816	0.218	16.055	0.000
تحت درجة حرية ن - 1 = 13							

3 - 1 - 1 تحليل نتائج متغيرات البحث في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

تبين الجداول (1 - 2) أنّ قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في متغيرات مختلف تماماً عن الاختبار البعدي ، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية هي (18.700 ، 19.806 ، 16.055) على التوالي ، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثون اسباب تلك الفروق الى مدى تأثير التمرينات المهارية باستخدام مساحات اللعب المصغرة وأن الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات داخل إطار الوحدة التدريبية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين ، ويعزو الباحثون هذه النتيجة ايضاً إلى التمرينات المستخدمة من قبلها والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية واستخدام الادوات المساعدة فضلاً عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل نسبة تعلم أفراد المجموعة التجريبية سريعاً وفعالاً في نتائج الاختبارات

وهذا ما أكدّه (صبر ، 2009 ، ص138) " ان استخدام تمرينات المساحات المصغرة يعد اسلوباً فعالاً لتنمية المهارات الأساسية وتطوير الاداء الصحيح وكذلك اداء تلك المهارات في مناطق محددة تعمل على زيادة دقة اداء المهارات وسرعتها من قبل الناشئين لما لها من تأثير فعال في تنمية اللاعبه بدنياً ومهارياً ونفسياً".

ويؤكد (هاشم ياسر ، 2011 ، ص22) لكي نحصل على دقة في تنفيذ الأداء المهاري مع الكرة يجب الانتقال من الشروط التدريبية الى شروط اللعب الحقيقي ، والتمرينات التي اختارها الباحث هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة والمشابه للعب أذ يكون اللاعب مقيداً بمساحة صغيرة ومحددة من الملعب ، اذ ينبغي عند وضع التمارين الخاصة بتنمية الاداء المهاري التركيز على مبدئين اساسيين (المبدأ الاول : - استخدام التمارين

التخصصية في مناطق محددة وبحسب مرحلة الاعداد ، والمبدأ الثاني : - تنفيذ اكبر عدد من التكرارات للأداء المهاري مع الكرة مما يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ الاداء المهاري (

ويؤكد (Mac Bourne ، 2021 ، p65) " إن الهدف التدريبي من خلال المساحات الصغيرة هو تنمية قابلية اللاعب لحل مشكلات التي تظهر إثناء اللعب وتنمي اختيار الاستجابات الملائمة لها والتي من المتوقع إن تحدث ، والاستجابات تكون باستعمال مهارات الكرة من مناولة والتهديف واخماد ودرجة والإسناد والتحركات الصحيحة بدون كرة والحيازة وغيرها تهدف إلى وضع اللاعب في موقع مشابه لحالة اللعب ، وبهذا يعد الربط بين المهارات والتكتيك يمكن اللاعبات من السيطرة على مجريات اللعب وتنمية أدائهم الفني والخططي في الوقت نفسه " .

كما ويؤكد (الحجامي ، 2020 ، ص12) " ان للوسائل والأدوات المساعدة دور مهم وفعال في العملية التدريبية فهي تساعد على رفع المستوى المهاري بصفة عامة ، وتخدم الألعاب جميعها والمستويات الرياضية كلها والرياضيين من كلا الجنسين ، وتساعد على تنمية الصفات الحركية والمهارات الأساسية ، وتساعد على تحسين العمليات العقلية ، وتعمل على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التعليم " .

وهذا ما أكده أيضاً (السيد ، 2013 ، ص78) " ان استخدام التمرينات المتنوعة والتدرج بتعليمها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب يساعد على تنمية المهارات الأساسية لدى اللاعب بشكل اسرع " .

4 - 1 الاستنتاجات : -

1- التمرينات المهارية باستخدام مساحات صغيرة تشجع اللاعبات على إعطاء أفكار جديدة والتشارك في الأفكار والعمل في مجموعات مما ساعد على تطوير مهارات التحكم بالكرة في لعبة كرة القدم

2- عامل التشويق والمنافسة الموجود ضمن التمرينات المهارية باستخدام مساحات صغيرة كان له الدور في اداء التمرينات وسهل عملية تطوير مهارات التحكم بالكرة .

3- إن ازدياد خبرة اللاعبات من خلال استمرار الممارسة والتكرار ساعدتهم على تنمية قدراتهم العقلية ومهارات التحكم بالكرة وتنميتها ، لأن ادراك المهارات يتطور نتيجة التجربة والتكرار والممارسة .



4- ان التمرينات المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تطوير مهارات التحكم بالكرة لدى اللاعبين .

5- ان تكرار التمرينات والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب على وفق اساس علمية لها تأثير ايجابي في تطوير مهارات التحكم بالكرة لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.

4-2 التوصيات :-

1- اعتماد التمرينات المهارية باستخدام مساحات صغيرة ضمن المناهج التدريبية المخصصة للناشئين بكرة القدم للصالات .

2- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللعبة ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب .

3- ضرورة اعتماد التمرينات باستخدام الأدوات لتنمية المهارات الاساسية لدى اللاعبين بكرة القدم.

4- ضرورة تعريض اللاعبين الى مثيرات مركبة او متعددة لجعل التمرينات مشابهة لظروف اللعب الحقيقية وخاصة في الالعاب الفرقية .

5- اجراء بحوث مماثلة لفرق منتخبات التربية والكلية (للبنات) وذلك لقلّة البحوث والبرامج التدريبية لهذه المراحل العمرية .



المصادر العربية والاجنبية

- قاسم لزام صبر ؛ نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1 (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009) .
- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013) .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1 ، (عمان ، دار دجلة ، 2011) .
- ياسر هاشم حسن ؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011) .
- حسين احمد الحجامي ؛ الوسائل التعليمية والمنهج العلمي ، ط2 (القاهرة ، مؤسسة الخليج العربي ، 2020) .
- احمد نصر الدين السيد ؛ اللياقة البدنية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2013) .
- Thomas dooley ; Soccer – Dribbling and Feinting (New York, USA, 2015)
- Mac Bourne; Football strategies, England, City Bonon Press, 2021,