



اقليم كوردستان – العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة صلاح الدين – اربيل

القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بمهارة ضرب الكرة بالراس للعبة كرة القدم لدى طلاب المرحلة الرابعة

بحث مقدم الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة صلاح الدين وهي
جزء من متطلبات نيل شهادة بكالوريوس

من قبل الباحثون

هوشنك سلام احمد

سلام عارف معروف

دياري انور سعيد

بإشراف:

د.بدران جوهر قادر

2023م

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ "

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الرعد

الآية: 11

الإهداء

- الى والدينا.....حبا واحتراما
-الى اخواتنا واخواننا.....حبا وتقديرا
-الى كل من علمناوفاء واعتزازا
الى جميع الاساتذة الكرام في الكلية وجميع
الطلبة في الكلية.

نهدي جهدنا المتواضع

الباحثون

شكر وتقدير

بعد الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقه وما أمده من نعمة الصبر
لاتمام متطلبات الدراسة. نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذنا الفاضل بدران
جوهر المشرف على هذا البحث الذي كان لي عوناً وسنداً دون ملل طوال مدة
إشرافه على البحث ، واشكر كل من ساهم معنا بكلمة او بحرف .
وكما نشكر بجزيل الشكر لأفراد عائلتنا . وعرفانا بالجميل نتقدم شكرنا الى
جميع زملائنا فى الكية

القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بمهارة ضرب الكرة بالراس للعبة كرة القدم لدى طلاب المرحلة الرابعة

بإشراف

من قبل الباحثون

د. بدران جوهر قادر

هوشنك سلام احمد

سلام عارف معروف

دياري انور سعيد

أهداف البحث:

- التعرف على قوة الانفجارية للرجلين و ضرب الكرة بالراس في حالة القفز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 - التعرف على علاقة قوة الانفجارية للرجلين للرجلين مهارة ضرب الكرة بالراس في حالة القفز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- تم إستخدام المنهج الوصفي ، بطريقة علاقة ارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث ، ويعرف الاسلوب علاقة ارتباطية بأنه "دراسة إستطلاعية يقوم بها الباحث بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع" أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام إجتماعي أو لجماعة معينة، تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي.
- تمثل مجتمع البحث من طلاب مرحلة الثانية _ كلية التربية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2022-2023) بطريقة العمدية والبالغ عددهم (123) طالب ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (15) طالب، وتم اختيار العينة بالطريقة عمدية (5) وتم استبعاد عدد من الطلاب و عينة البحث التجربة الاستطلاعية والثبات حتى اصبح عددهم (10) طالب.
- الاستنتاجات:

□ وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة ضرب الكرة بالراس و القوة الانفجارية للرجلين .

التوصيات:

□ التأكيد على اهمية صفات بدنية التي اظهرت علاقات معنوية في مهارة ضرب الكرة بالراس

و العمل على تنميتها وتطويرها ومراعاة ذلك في وضع البرامج والخطط التدريبية.

□ التأكيد على اجراء الاختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين .

□ اجراء البحوث على طرق الاخرى مهارة ضرب الكرة بالراس

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	العنوان
2	الاية الكريمة
3	الاهداء
4	شكر والتقدير
5	ملخص البحث
6	قائمة المحتويات
7	مقدمة البحث
7	مشكلة البحث
8	اهداف البحث
8	فروض البحث
8	مجالات البحث
9	الدراسات النظرية
14-9	القوة العضلية و المهارات كرة القدم
16-15	منهج البحث وإجراءاته الميدانية
17	الباب الرابع
17	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
18	الباب الخامس
18	الاستنتاجات والتوصيات
19	المصادر والمراجع

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث

تتميز لعبة كرة القدم عن باقي العاب الاخرى فيحسم النتيجة لاتقان لاعبيها من المهارات خاصة المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الاداء الفني ، مما يحتاج إلى جهد كبير من المدرس و المتعلمين لاتقان الاداء بشكل جيد و الحفاظ به الطول مدة زمنية ، و إن الاداء الفني لتلك المهارات و يتكون من كل المهارت الى انواع عدة لادائها من قبل اللاعب و من أهمها مهارة ضرب الكرة و من ضمنها مهارة ضرب الكرة بالراس في حالة القفز و التي يحتاج اللاعب الى قوة يدفعه للتوصل اليه لذا يحتاج الى قوة لكي يقيمه.

ان الدراسات اشارت الى تطور مستوى اداء المهارة بالاعتماد على القدرة الانفجارية ويمكن تنميته باعطاء تمارين مشابهة الى حد كبير للاداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع اداء الرياضي للتمرين باستخدام اقصى الجهد كما ان تكرار المجهود يجب ان يكون قليلا اذا تم التدريب على اساس الملاحظات السابقة يجب ضمان تحسين قدرة اللاعب في تنشيط عدد كبير من الالياف العضلية السريعة الانقباض ، وان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما.

لذا تلجوا الباحثون الى هذه العنوان علاقة قوة الانفجارية بمهارة ضرب بالراس لاطهار ايجابيتها .

وتظهر لنا اهمية البحث من خلال توصيل الباحث الى علاقة ايجابية للقوة الانفجارية للرجلين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لكي يسر المدرسين على هذه الطريقة وتعليم الطلاب على هذه الطريقة بمراحلها واهتمام بالقدرات البدنية اللازمة لخدمة الفعالية .

1-2 مشكلة البحث

ان كرة القدم ذات طابع خاص كغير العاب الاخرى التي تحتاج الى مواصفات قدرات البدنية خاصة تختلف عن الفعاليات الأخرى ولو تم اختيار هذه المواصفات بشكل دقيق وعلمي مدروس فقد يسهم بتوفير جهد ووقت من شأنه أن يعمل على تطوير الإنجاز بفترة زمنية أفضل لو لم تكن هنالك مواصفات بدنية نموذجية . وقد لاحظوا الباحثون هذا الضعف في الاختيار من قبل المدربين والمدرسين واعتمادهم على مواصفات أخرى لا تلبي الطموح في تحقيق الإنجاز لذلك ارتأوا الباحثون التعرف على علاقة قوة الانفجارية للرجلين بمهارة ضرب الكرة بالراس في حالة القفز .

3-1 هدف البحث

- التعرف على قوة الانفجارية للرجلين و ضرب الكرة بالراس في حالة القفز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- التعرف على علاقة قوة الانفجارية للرجلين للرجلين بمهارة ضرب الكرة بالراس في حالة القفز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية لقوة الانفجارية للرجلين بمهارة ضرب الكرة بالراس في حالة القفز لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين

2-5-1 المجال الزمني: من تاريخ 2022/11/11 لغاية 2023/3/30

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم/ كلية التربية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي ، بطريقة علاقة ارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث ، ويعرف الاسلوب علاقة ارتباطية بأنه "دراسة إستطلاعية يقوم بها الباحث بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع" أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام إجتماعي أو لجماعة معينة، تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي⁽¹⁾ .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من طلاب مرحلة الثانية _ كلية التربية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2022-2023) بطريقة العمدية والبالغ عددهم (123) طالب ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (15) طالب، وتم اختيار العينة بالطريقة عمدية (5) وتم استبعاد عدد من الطلاب و عينة البحث التجربة الاستطلاعية والثبات حتى اصبح عددهم (10) طالب.

3-3 وسائل جمع البيانات:

المصادر العربية والاجنبية.تم استخدام مجموعة من الكتب والانترنت لغرض جمع المعلومات .

استمارة التقييم. شريط قياس

4- التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل 3 ايام للتجربة الرئيسية والغرض منها:

التأكد على اداء عينة البحث.

التأكد على الاوقات والمعوقات الى يواجة الباحث اثناء تجربة الرئيسية

التأكد على صلاحية الادوات .

5-3 التجربة الرئيسية:

سوف يتم اختبار قوة الانفجارية للرجلين جسب قوانين الاختبار و تعليمات الاختبار ،بعد التأكد من امكان عينة البحث على اداء المهارة قاموا الباحثون باختبار عينة البحث من خلال تحديد مكان محدد لتوجيه الكرة بالراس باعطى كل واحد من عينة البحث عشرة محاولات وتحسب جمع محاولات الناجحة .

(¹) مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط1 (دار الثقافة،عمان) ص34.

6-3 الوسائل الاحصائية:

لقد استخدم الباحثون برنامج (spss) لمعالجة الاحصائية.

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل ارتباط بيرسون

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1- الدراسات النظرية:

2-1-1- القوة العضلية:

مصطلح القوة العضلية muscle strength :

في التربية الرياضية يشير إلى قدرة الفرد على بذل قوة عضلية والى إمكانية استخدام القوة العضلية. ويميل بعض الباحثين إلى تعريف القوة العضلية بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل.

إلا أن هناك مجموعة من الباحثين يعرفون القوة العضلية بأنها قدرة العضلة (أو العضلات) في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها على أساس أن الأداء البدني أو الحركي يتطلب محاولة التغلب على مقاومات أو يستدعي مواجهة هذه المقاومات. وبطبيعة الحال تختلف هذه المقاومات من حيث الشدة من نشاط رياضي لآخر ومن أداء حركي لأداء آخر.

وبهذا المعنى تكتسب القوة العضلية أهميتها من أنها عامل هام في الأداء البدني (الأداء الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية، كما قد تعتبر أهم عامل بالنسبة للأداء في أنشطة رياضية معينة.

وفي هذا المجال يمكننا تقديم التعاريف التالية للقوة العضلية:

- القوة العضلية: هي القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط.
- القوة العضلية: هي قدرة العضلة (أو العضلات) في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء المفرد
- القوة العضلية: قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مقاومتها

2-1-2- أهمية القوة العضلية:

أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني (الحركي) الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة . فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية، أو ما يمكن أن نطلق عليه (القوة المميزة بالسرعة) أو القوة الانطلاقية أو المتفجرة explosive كما أن القوة العضلية عامل مؤثر في سرعة العدو sprint لان العدو (الجري السريع) يتطلب المزيد من القوة العضلية لكي يكتسب الجسم أقصى سرعة ويظل محتفظاً بهذه السرعة على سبيل المثال: القوة العضلية هي أساس عناصر اللياقة البدنية⁽¹⁾

(1) - رضا ابراهيم، مُجد (2008): التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي ، بغداد ، العراق.

وكذلك نتوصل إلى أن القوة العضلية

- تعزز الحالة الصحية للإنسان العادي والرياضي.
- تعمل على تطوير الانجاز والارتقاء بالمستوى الرياضي.
- أن تنمية القوة تسرع في تطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية الأخرى لدى اللاعب.
- تساعد على تقوية العظام والأربطة والألياف العضلية وتقلل من هشاشة العظام.
- تكسب اللياقة البدنية وتطوير القابلية الحركية للأفراد وتعد جوهر أساسيا للأفراد..
- إكساب الفرد المظهر اللائق والجسم الجميل.
- تقلل من الإصابات أثناء أداء المهارات.

2-1-3- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

1- تكوين العضلة: يدخل في بناء العضلة الألياف البيضاء والحمراء وتختلف خواص كل نوع من هذه الألياف من حيث الانقباض، فتتقبض الألياف البيضاء بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة، وتتقبض الألياف الحمراء ببطء مع بقاء قابليتها للتعب. وتتكون عضلات الإنسان من الألياف البيضاء والحمراء ولذلك تكتسب العضلة مميزاتهما معاً، ويتناسب إنتاج القدرة تناسباً عكسياً مع فترة الانقباض العضلي فإن ناتج القدرة لا يظل ثابتاً ويقل تدريجياً بطول فترة الانقباض.

2- المقطع الفسيولوجي للعضلة: فكلما كان المقطع الفسيولوجي للعضلة كبيراً كلما ازدادت القوة العضلية، يعني أنه كلما زاد حجم العضلة بزيادة مقطع كل ليفة عضلية كلما زادت قوتها، وهناك آراء تقول أن هناك اختلافات واضحة بين العضلات المتناظرة لمختلف الأفراد وكذلك في الفرد الواحد وغالباً ما تتفاوت درجة القوة حتى ولو تساوت بعض هذه العضلات في الحجم ويحدد ذلك إلى درجة كبيرة للتركيب الكيميائي للعضلة بجانب ترتيب الألياف وعدد وحجم الألياف العضلية العاملة لكل العضلة.

3- الإثارة العصبية للألياف العضلية: تزداد القوة العضلية كلما زادت الإشارات العصبية الواردة إليها والتي تعمل على إثارة كل ألياف العضلة الواحدة أو إثارة أكبر عدد من الألياف العضلية، وكلما زادت المنبهات العصبية ساعد ذلك على اشتراك أكبر عدد من الألياف العضلية في العمل أي زيادة القوة العضلية الناتجة.

4- الوسط الداخلي المحيط بالعضلة: يحيط بالعضلة وسط أو كثافة معينة، وتزداد قدرة العضلة على الانقباض كلما قلت كثافة هذا الوسط، ويطلق على هذه العملية لزوجة الوسط المحيط بالعضلة viscosity وان رفع درجة حرارة الجسم تعمل على هبوط كثافة لزوجة هذا الوسط نسبياً. ولذا تكون عملية الإحصاء لها أهميتها في إعداد العضلة والوسط المحيط بها للعمل، ويجب تجنب زيادة كثافة الوسط الداخلي عندما ينال كمية كبيرة من السوائل وذلك بالبعد عن حالات الإسهال الشديد التخسيس السريعة.

5- ميكانيكية الحركة: أن الاستخدام السليم لنظريات الروافع والمبادئ الميكانيكية تعمل على رفع كفاءة واستخدام القوة، فمثلاً أن إطالة ذراع القوة يسهل مهمة التغلب على المقاومات الخارجية فيؤدي إطالة المقاومة زيادة السرعة كما تتأثر القوة الناتجة للعضلات بالمسافة فيما يرى أماكن اندغام العضلات (نقطة

تأثير الشد) والمفاصل كمحاور ارتكاز لهذه الروافع فكلما بعدت هذه المسافات كلما تغلبت العضلات على مقاومات أكثر بإطالة اذرع القوة

6- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة: يعتمد على ميكانيكية العمل العضلية، فان التوافق يعمل على أن يكون الانقباض للعضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة وينظم الجهاز العصبي التوافق الداخلي في العضلة ذاتها وأيضا يبين العضلات العاملة في الأداء بتنظيم التعاون بين تلك العضلات العاملة ، والعمل على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

7- العوامل النفسية: للعامل النفسي تأثير كبير في إنتاج الفرد لعامل القوة العضلية فان زيادة الدافعية من تشجيع الجمهور إلى جانب العوامل الأخرى للحماس تعمل على إثارة الحساسية للاستجابات العضلية مما ينتج عنها أقصى قوة ممكنة، ويبدو ذلك واضحا في تسجيل الكثير من الأرقام العالمية والاولمبية في جو المنافسة الحقيقي عنه أثناء التدريب، كما أن عامل الخوف أو التردد من العوامل التي تحد القدرة على بذل أقصى قوة في حين يساعد التركيز والانتباه والاستعداد للكفاح والثقة بالنفس على إنتاج الفرد لمزيد من القوة العضلية وذلك بناء على حالته النفسية قبل المباراة.

2-1-4- أنواع القوة:

1- القوة العظمى: قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي إلى أقصى حد ممكن.
2- القوة المميزة بالسرعة: قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة
3- القوة القصوى: وهي أقصى أو أعلى قوة يمكن للعضلة أو لمجموعة عضلية معينة إنتاجها من خلال الانقباض.

4- مطاولة القوة: هي كفاءة الجسم في التغلب على التعب أثناء أداء متواصل بوجود مقاومة متوسطة
5- القوة الانفجارية: قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية

6- القوة النسبية: أكبر قوة تقع على كل كيلو جرام واحد من وزن الجسم.
7- القوة المميزة بالرشاقة : يعقد بعض الخبراء أن هذا النوع من القوة ضروري لبعض الفعاليات الرياضية مثل الجمناستيك والقفز إلى الماء والترامبولين والرقص الفني على الجليد حيث تكون الشدة معتدلة ومقترنة مع طبيعة المهارة والتي تكون عادة ذات مستوى عالي.
2-1-5- القوة الانفجارية:

القوة الانفجارية: الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً (أقصى قوة بأقل زمن) وتؤدي لمرة واحدة فقط

القوة الانفجارية : القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد
القوة الانفجارية: المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى.

لذا نجد من التعاريف السابقة بان أساس عمل القوة الانفجارية هو الأداء القصوي والاقتصاد بالجهد والوقت

- مميزات القوة الانفجارية:
- التكرار لمرة واحدة.
 - فترة الأداء قصيرة جداً.
 - بذل سرعة قصوى وعالية جداً.
 - بذل قوة عضلية.
 - الراحة التامة.

2-1-2 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم Basic skills football

المهارات الأساسية يمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسية للعبة وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أنه يتطلب من اللاعب الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات . إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه،

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم الركيزة الاولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهماً في وحدات التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترة طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة . وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبيية حديثة تتلائم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك، وإن الهدف من تدريب المهارات هو تعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الإقتصادي خلال المباريات(2).

(1) -احمد الوساس: القدرات البدنية و الصفات البدنية المؤثرة على الالعاب ، ج 3 (دار المجد، بيروت ، 2007) ص 48

(2) -عدي النمري، مشعل(2013): مهارات كرة القدم وقوانينها ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى، عمان ، الاردن .

ويوضح **محمد كشك**، **أمر الله البساطي**: أن طبيعة الأداء في كرة القدم يتميز باحتوائه على أداءات مهارية كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فإنه التدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم .

من أهم المهارات في كرة القدم هي:

1-2-1-2 Scoring: التهديف تعد مهارة التهديف من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ، إذ بواسطتها يتم حسم نتيجة المباراة وهي من وسائل الهجوم الفردي ، وكما هو معروف إن الفريق الذي تزداد نسبة الأهداف لديه يكون مرشحاً للفوز أكثر من غيره.

ومن أجل نجاح مهارة التهديف يجب توافر صفات الدقة والقوة والسرعة.

وتأتي الدقة في المرتبة الأولى عند التهديف على المرمى

كما يجب "إتقان ضرب الكرة بأنواعها المختلفة ، ويفضل استخدام كلتا القدمين في عملية التهديف لإعطاء حرية أكثر في اختيار الوضع المناسب للتهديف واستغلال الفرصة المتاحة بأسرع ما يمكن .

ويذكر **مفتي إبراهيم حماد**: عدداً من "العوامل الرئيسية المؤثرة في عملية التهديف الناجح وهي: دقة وقوة وتوقيت التهديف ، والزاوية التي تصوب إليها الكرة ، وارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى الهدف.

وعرف **زهير قاسم الخشاب** و **معتز يونس ذنون**: مهارة التهديف بأنها المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لإدخال الكرة في مرمى الخصم

2- ضرب الكرة بالرأس : Hit the ball with the header

وتسمى أيضاً بـ (نطح الكرة) إذ " يعد الرأس القدم الثالثة التي يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها

وتستخدم هذه المهارة في أثناء اللعب للمناولة والتهديف والدفاع ، ويجب أن تؤدي بالجهة لتوجيه الكرة أماماً ، ويلزم الاستعداد للكرة لتقليل ما ينتج عنها من ألم كما يجب مقابلة الكرة من النصف العلوي وإن شدة ضرب الكرة بالرأس تعتمد على الجذع كله ويعتمد الضرب على مقدار الضغط

" وقليلٌ هم اللاعبون الذين يجيدون اللعب بالرأس وبخاصة في خط الهجوم ، إذ يعد وجود مثل هؤلاء اللاعبين ميزة مهمة وفعالة في كسب الكثير من حالات الصراع على الكرة

ويتم نطح الكرة لأغراض عديدة منها: (المناولة ، والتهديف ، وقطع الكرة)

ويذكر (Bauer) إن امتلاك اللاعب القدرة على اللعب بالرأس من شأنه أن يجعل اللاعب قادراً على الوصول إلى الكرة من مناوولات مرسلات بارتفاع عالٍ وإن أسبقية الحصول على هذه المناوولات بين اللاعبين يعتمد على التوقيت . (1)

(1) - السيد ابو عبده، حسن(2008): الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، الاسكندرية مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، ط 1،

2-2- الدراسات المشابهة:

1-2-2 (دراسة سهيل جاسم جواد)

عنوان الدراسة: تأثير تدريبات (البلايومتركس) بأسلوبين مختلفين في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء بعض المهارات الكرة الطائرة.

هدفت الدراسة إلى:

1- هل أن التدريبات(البلايومتركس) بوزن الجسم تأثير في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء الضرب الساحق وحائط الصد.

أما فروض البحث فكانت:

1- يؤدي استخدام السترة المثقلة مع التدريبات(البلايومتركس) إلى ظهور فروق إحصائية ذات دلالات معنوية في مستوى أداء القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

2- يؤدي استخدام تدريبات(البلايومتركس) بوزن الجسم إلى ظهور فروق إحصائية ذات دلالات معنوية في مستوى أداء القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

وكانت النتائج ما يلي:

1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية على أفراد المجموعة التدريبية الأولى في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بفعل تدريبات(البلايومتركس).

2- ظهور فروق ذات دلالة معنوية على أفراد المجموعة التدريبية الثانية في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد استخدام السترة المثقلة مع التدريبات(البلايومتركس).

وكانت التوصيات ما يلي:

1- في فترة الإعداد الخاص يوصي الباحث بالحد من استخدام تدريبات الأثقال عند تدريب القوة الخاصة لأنها تنمي القوة العضلية لكنها تبعد اللاعب عن الإحساس بالحركة.

2- اعتماد تدريبات(البلايومتركس) في تنمية القوة الانفجارية لعضلات أي جزء من أجزاء الجسم.

3- إجراء دراسة مشابهة للمجاميع العضلية في الكرة الطائرة.

الباب الرابع

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض ومناقشة نتائج للأوساط الحسابية بين مهارة ضرب الكرة بالراس و القوة الانفجارية للرجلين وقوة العلاقة الارتباط في الجدول.

الجدول (1)

يبين في الجدول ادناه الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقوة الارتباط والقيم الاحتمالية والدلالة الاحصائية

المتغيرات	س	ع	قيمة R المحسوبة	القيم الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
القوة الانفجارية للرجلين	2.29	0.477	0.876	0.043	معنوية
مهارة ضرب الكرة بالراس	3.25	0.46			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (1) بان وسط الحسابي القوة الانفجارية للرجلين يساوي (2.29) م و بانحراف المعياري (0.477) وفي نفس الجدول فان وسط الحسابي مهارة ضرب الكرة بالراس يساوي (3.25) وبانحراف المعياري (0.46) وان القيمة (R) المحسوبة (0.876) على وجود علاقة قوية بين مهارة ضرب الكرة بالراس و القوة الانفجارية للرجلين وعند مراجعتنا للقيمة الاحتمالية نشاهده بانه اكبر من نسبة الخطا وهي (0.043) اي يثبت معنويته بدلالة احصائية.

2-4 مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (1) ان هناك وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين مهارة ضرب الكرة بالراس و القوة الانفجارية للرجلين، اذ تشير البيانات الى ان متغير القوة الانفجارية للرجلين قد حقق معامل ارتباط مع مهارة ضرب الكرة بالراس وتعزوا الباحثون ذلك الى انه امر منطقي حيث ان صفة القوة الانفجارية للرجلين من الاهمية للاعب التي يجيد في خاصة للضرب حيث كلما كان القوة الانفجارية للرجلين اللاعب كبيرة وبالتالي تزداد مسافة بمهارة ضرب الكرة بالراس متحقق الهدف و يمكن التغلب على انجاز اداء المهارة بنجاح، وهذا يتفق مع هارا حيث اشار ان اللاعب التي يتميز بالقوة الانفجارية للرجلين الى اجتياز مسافة اقصر كما تأكيد هارا يقوله " ان القوة الانفجارية للرجلين يؤثر تأثيرا ايجابيا على ضرب و القفز خاصة الاعاب الجماعية هم انسب مثلاً خاصة في مهارات الاساسية للكرة القدم".⁽¹⁾

(1) هارة؛ اصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف : (بغداد، مطبعة وأنستيت التحرير، 1975)ص33.

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5الاستنتاجات:

✓ وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة ضرب الكرة بالراس و القوة الانفجارية للرجلين .

2-5التوصيات:

✓ التأكيد على اهمية صفات بدنية التي اظهرت علاقات معنوية في مهارة ضرب الكرة بالراس والعمل على تنميتها وتطويرها ومراعاة ذلك في وضع البرامج والخطط التدريبية.

✓ التأكيد على اجراء الاختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين .

✓ اجراء البحوث على طرق الاخرى مهارة ضرب الكرة بالراس.

✓ ضرورة اعتماد صفات بدنية عند انتقاء اللاعبين.

المصادر والمراجع

القران الكريم

-رضا ابراهيم، محمد(2008): التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي ، بغداد ، العراق.

-احمد الوساس :القدرات البدنية و الصفات البدنية الموثرة على الالعب ، ج 3 (دار المجد، بيروت ، 2007

-عدي النمري، مشعل(2013): مهارات كرة القدم وقوانينها ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى، عمان ، الاردن .

-السيد ابو عبده، حسن(2008): الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، الاسكندرية مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، ط 1،

-مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمى فى التربية البدنية والرياضية ، ط 1 (دار الثقافة، عمان)

- هاره ؛اصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف : (بغداد، مطبعة وأنسيت التحرير، 1975