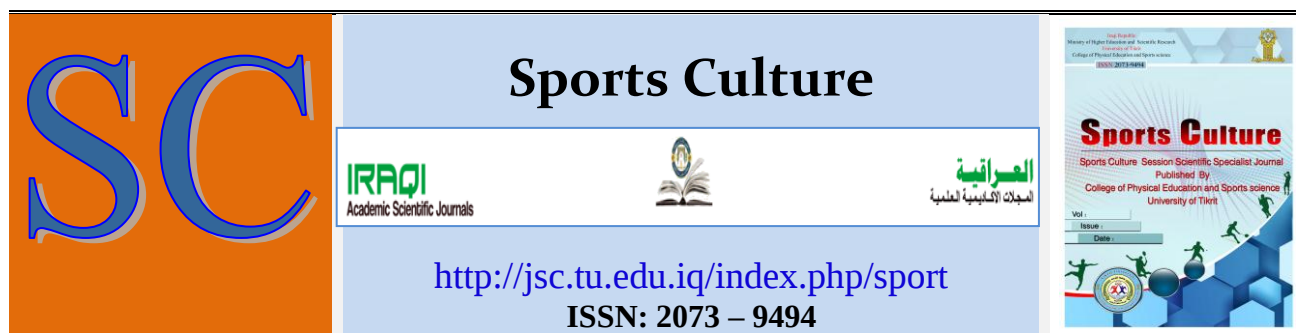




Some types of strength of the muscles of the legs and abdomen contribute to the goal of hitting with the head of the stability and movement of young soccer players.

Hazhar Mawlood Hama^{1*}

1- University of Garmian - College of Basic Education - Department of Physical Education

Article info.

Article history:

-Received: 18/3/2019

-Accepted: 24/5/2019

-Available online: 30/6 /2019

Keywords:

- The types of muscle strength
- Effect
- The ball with head
- stability and movement
- young soccer players .

Abstract

The purpose of the study to identify the contribution of some types of strength to the legs and abdominal muscles by hitting with the head of instances of stability and movement of young soccer Kfri Club players. The researcher used the descriptive method in the style of observation and correlation study to adapt to the nature of the research problem. As for the community and research sample, Kafri football club players were randomized. The research sample included (15) players out of (19) players for the season 2018-2019. The results of the study showed a significant relationship between the explosive force and the speed characteristic of the muscles of the legs and the ability to lengthen and extend the trunk of the muscles of the abdomen with the scoring hit in the head in the cases of stability and movement of young soccer players of Kfri Club. In the light of the conclusions drawn from the study, the researcher recommended by the trainers and specialists in this field to train their players on the correct technique to hit the ball head, and suggests a similar study on the skill of handling and foot-footing in the soccer players.

* Corresponding Author: Hazhar.mwlood@garmian.edu.kur , University of Garmian - College of Basic Education - Department of Physical Education

بعض أنواع القوة لعضلات الرجلين والبطن المساهمة بالتهديف بالرأس من حالتي الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب

بكرة القدم

هزار مولود حمه

الخلاصة: يهدف البحث الى التعرف على مساهمة بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتي الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم . استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والدراسة الارتباط لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، اما مجتمع وعينة البحث لاعبي نادي كبرى بكرة القدم وقد تم اختيارهم بطريقة العشوائية، اشتملت عينة البحث (15) لاعبا من اصل (19) اللاعب لموسم 2018 – 2019. اسفرت اهم النتائج الدراسة ظهور علاقة معنوية بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقدرة على إطالة ومد الجذع لعضلات البطن مع التهديف بالرأس في حالتي الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب نادي كبرى بكرة القدم . وفي ضوء الاستنتاجات المستخلصة الدراسة يوصى الباحث اهتمام من قبل المدربين والمتخصصين في هذا المجال بأن يدرّبوا لاعبيهم على التكنيك الصحيح في ضرب الكرة بالرأس ، ويقترح الباحث بأجراء دراسة متشابهة على مهارة المناولة والتهديف بالقدم لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/6/30

الكلمات المفتاحية

- القوة العضلية لعضلات الرجلين

والبطن

- المساهمة

- ضرب الكرة بالرأس

- حالة الثبات والحركة

- لاعبي الشباب

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

ان كرة القدم من الألعاب التي تطورت بشكل كبير ووصلت الى ذروتها نتيجة الجهود المبذولة من المتخصصين والباحثين الساعين الى ايجاد افضل الحلول والأساليب والطرائق التدريبية لوصول اللاعبين الى المستوى المثالي الذي يصب في خدمة الفريق .

ان القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة النشاط الرياضي وتعتبر إحدى العوامل الدينامكية للأداء الرياضي لأنها تعتبر احد المكونات الأساسية للبقاء البدنية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة، والقوة هي مقدار العضلات على تغلب على مقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك⁽¹⁾. والقوة اما ان تكون الداخلية او خارجية والاداء الحركي في كرة القدم يتميز في جميع الظروف المحيطة بمقتضيات اللعب بما يتم من تعامل بين القوة الداخلية والقوة الخارجية والمعروف ان القوة الداخلية هي ما تقوم به العضلات من فعالية حركية ينتج عنها الاداء الحركي المطلوب وفقاً للبناء الحقيقي للعضلات وميكانيكية الانقباض العضلي، اما القوة الخارجية المقابلة للقوة الداخلية فتتخصص عند العمل مع الكرة في وزن الجسم للاعب نفسه، ووزن الكرة او قوة اندفاع الكرة من حالة الحركة ووضح امثلة لها هي قوة الجاذبة الارضية⁽²⁾. وان العضلات هي مصدر الوحيد القادر على انتاج القوة الداخلية وبدونها غير قادرين على احداث اي تغير في حالة الجسم، وعند انقباض هذه

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001، ص 55 .

² - سامي الصفاء ، مؤيد البديري ، ماهر البياتي، ثامر محسن: كرة القدم كتاب منهجي لطلاب الصف الثالث في الكلية التربية الرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق، 1991 ص 171 .

العضلات فإنها تؤثر في حركة الجسم بكل اجزائه ويتكون الجهاز العضلي من عضلات طويلة وقصيرة وعريضة⁽¹⁾. وفي حالة ضرب الكرة بالرأس يجب على اللاعب استخدام قوة بدنية كافية تشمل جميع اعضاء الجسم وخاصة الجذع الذي يدفع الى عضلات الرقبة وبدورها الى الرأس فالكرة، ويجب ان تعمل قوة القفز واستعمال اعضا الجسم في ذلك الى دفع الكرة⁽²⁾. وأن ضرب الكرة بالرأس يلعب دوراً مهماً في تحديد نتيجة المباريات، لذلك أصبحت هذه المهارة مهمة جداً للمهاجمين والمدافعين على حد سواء، فكثير من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تلائم التصرف المطلوب ويمكن أداء هذه المهارة من الثبات أو الوثب أو من الجري ويستدعى الوثب ضرب الكرة بقوة الوثب عالياً حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الكرة دون منافسه⁽³⁾. ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية يرغب الباحث في تجربتها عن طريقة اختبار البدني في بعض انواع القوة لعضلات الجسم واختبار المهارى، ومن كل ما تقدم يخلص الباحث إلى ضرورة دراسة بعض أنواع القوة لعضلات الرجلين والبطن المساهمة بالتهديف بالرأس من حالتي الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث :

يتفق كثير من الخبراء على اهمية لعب الكرة بالرأس كاحدى المهارات الاساسية في كرة القدم حيث انه لايمكن لعب كرة القدم بدون استعمال الرأس والتي اصبحت مهارة لها دور هام في تحديد نتيجة المباراة،فاذا كانت القدم تلعب دورأحيويأ في التهديف لاشك فيه ان الرأس هي السلاح الاولى للتهديف عندما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء إذ انه من الصعوبة الوصول الى الكرات العالية بالقدم⁽⁴⁾. وان القوة العضلية لها أثر فعال في عمل مع الكرة حيث يجب توفيرها في صورها المختلفة في التهديف بالقدم وضرب الكرة بالرأس والمهجمة والتمرير العالي الطويل، وعلى اللاعب ان يتعامل مع الكرة في حالات اللعب المختلفة لبذل القوة البدنية الكافية . واللاعب كرة القدم بحاجة الى عضلات متينة لجسم والتي يعتمد عليها في قوة ضرب الكرة بالرأس وقوة الرفس لذا يجب بناؤه على الاساس العلمي صحيح عن طريقة تدريب القوة⁽⁵⁾ . ومن خلال خبرة الباحث كمدرس مساعد في مادة كرة القدم ومتابعته المباراة نادى كفري لاحظت ان هناك ضعف في أداء التهديف ضرب الكرة بالرأس لدى اللاعبي شباب نادى كفري ولا يهدف كراتهم هدف المرمى الخصم بشكل ايجابي، لذلك ووجد الباحث ان هناك عدة تساؤلات بحاجة الى حلها وهي (ماهي المستوى في بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن والاداء التهديف الكرة بالرأس من حالتي الثبات والحركة ؟ هل هذه الضعف في التهديف الكرة بالرأس من حالتي الثبات والحركة لها علاقة ببعض القوة لعضلات الرجلين والبطن ؟ هل هناك الفرق بين التهديف الكرة بالرأس من حالتي الثبات والحركة ؟) مما دفع الباحث إلى هذا البحث بوضع (بعض أنواع القوة لعضلات الرجلين والبطن المساهمة بالتهديف بالرأس من حالتي الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم)

3-1 اهداف البحث :

- التعرف على مساهمة بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتي الثبات لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم .
- التعرف على مساهمة بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتي الحركة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم .

1 - خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع: التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم الرياضي، الجزء الرابع، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2010، ص 19 .

2 - سامي الصفاء ، مؤيد البدرى ، ماهر البياتي، ثامر محسن: مصدر سابق ذكره، ص 173 .

3 - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 45 .

4 - مفتى ابراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990، ص 127 .

5 - سامي الصفاء ، مؤيد البدرى ، ماهر البياتي، ثامر محسن: مصدر سابق ذكره، ص 169 - 171 .

فروض البحث :

- هناك مساهمة ذات الدلالة الاحصائية بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات والحركة لدى عينة قيد البحث .
- هناك فروق ذات الدلالة الاحصائية بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات والحركة لدى عينة قيد البحث .

4-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري : اللاعبي الشباب نادي كفرى الرياضى بكرة القدم .
2. المجال المكاني : ملعب نادى كفرى الرياضى بكرة القدم .
3. المجال الزماني : 2019 / 4 / 4 الى 2019 / 5 / 10 .

الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة بالبحث الدراسات النظرية القوة العضلية :

القوة العضلية واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز لاعبي كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من مواقف اللعب، وقد عرفها هارة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة⁽¹⁾ . قدرة اللاعب للتغلب على مقاومة خارجية أو داخلية (جسم اللاعب – منافسة الكرة – العوامل البيئية المحيطة) أثناء الأداء الحركي في كرة القدم سواء ارتبط هذا الأداء بعامل الزمن أو وفقاً لمواقف أخرى من المباريات⁽²⁾ . والقوة من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريقة الانقباض والانبساط من موضع لأخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات، وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التهديف على المرمى والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس⁽³⁾ .

انواع القوة العضلية : 1. القوة الانفجارية :

القوة الانفجارية كمفهوم حديث انفصل عن القوة المميزة بالسرعة كونها تتمتع باختبارات منفردة خاصة بها وتدرجات مختلفة عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة. ويعرف وجيه محجوب وآخرون (2000) أن القوة الانفجارية هي " أعلى قوة يحصل عليها الرياضي وبأقل وقت لمرة واحدة " ⁽⁴⁾ . وتبرز أهمية القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعب كرة القدم خلال عملية التهديف و لاداء ضربة كرة الرأس وضربات الثابتة وكذلك حركات القفز للاعلى ويحتاجها اللاعب ايضاً في اداء الرمية الجانبية المباشرة والسريعة ، وكذلك الحال في اثناء المراوغة والانطلاق السريع فضلاً عن حاجته لها من اجل اداء المهارات والواجبات الخطئية بالسرعة المناسبة⁽⁵⁾ .

¹ - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب، طبعة الاولى، دار الوفاء، الاسكندرية، 2008، ص48 .

² - طه إسماعيل وعمرو أبو المجد و ابراهيم الشعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص138 .

³ - حسن السيد أبو عبده : الاعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2015، ص166 .

⁴ - وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2000، ص79 .

⁵ - زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص58 .

والقوة الانفجارية كما يراها الباحث تعني إمكانية المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في الأداء على التفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن وهي عبارة عن قوة قصوى انية، ونجدها عند الأداء المهاري الحركي كما هو الحال عند لحظة التهديد ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم .

2. القوة المميزة بالسرعة :

ان القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة. وهنا تكون مقدار القوة أقل من القصوى وأيضا مقدار السلاعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جداً . حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجميع القوة (1)، (2) . ويمكن تعريفها ايضاً هي قدرة عضلة او مجموعة عضلية للتغلب على مقاومة خارجية معينة باقصر زمن وافتره لاتزيد عن (10) ثوان (3) . وأن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات، وتظهر إحتياجات لاعب كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة عند التهديد على المرمى والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشتيت الكرة ومهاجمة الخصم لإستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاوره مع سرعة تغيير الإتجاه، كما أن القوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من المخاطر (4) ، (5) .

العضلات :

يتكون الجهاز العضلي في الانسان من مجموعة عضلات توجد في اجزاء مختلفة في الجسم وتتصل بالعظام فتكسوها من الخارج لتكون الهيكل الخارجي لجسم الانسان ، وتتكون العضلة من خلا عضلية تجمع بعضها بعض لتكوين ألياف عضلية ، ولكل عضلة وظيفة وعمل معين تقوم به لتحريك العضلة المتصلة بها من قبض او بسط او تقريب او تبعيد للجزء المتصلة به من الجسم واحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة معينة كما سيأتي بعد (6)

انواع العضلات :

يمكن تقسيم عضلات الإنسان الى الأنواع التالية :-

1. العضلات الارادية : وتسمى العضلات هيكليه لأنها تغطي الهيكل العظمي ويطلق عليها العضلات الارادية لأنها تخضع لارادة الانسان وسيطرته أي ان الانسان يتحكم فيها ويحررها وفق ارادته .
2. الاعضلات اللارادية : وهي العضلات الناعمة وتمثل العضلات الملصا الموجودة داخل الجسم الانسان وتسمى بذلك لان خلاياها خالية الخويط المستعرضة ، وتمتاز هذه العضلات بأنها لا تخضع لارادة الانسان بل تكون خاضعة للجهاز العصبي الذاتي .

1 - علي فهمي الببيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الأسكندرية 2008، ص 108 .
 2 - عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، الأسكندرية، 2007، ص 270 .
 3 - وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار : الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء، طبعة الاولى دار الوفاء، الاسكندرية، 2012، ص 67 .
 4 - حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الأسكندرية، 2015، ص 76 .
 5 - محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة، 1994، ص 184 .
 6 - مهند نحى هندی: علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1991، ص 145 .

3. عضلة القلب : وهي بذلك تكون متشابهة للعضلات اللارادية وتعد عضلة قلب وحيد من نوعها في جسم الانسان لا تشترك معها أي عضلة اخرى في خواصها ومميزاتها (1) .

عضلات جدار البطن :

تتكون عضلات جدار البطن من 3 أزواج من هذه العضلات المسطحة الواسعة والواقعة فوق الأخرى وهي

1- العضلة المستقيمة البطنية .

2- العضلة المستعرضة البطنية .

3- العضلة البطنية المائلة (2) .

عضلات الطرف السفلى : يمكن التصنيفها الى

1- عضلات المنطقة الحرقفية .

2- عضلات الفخذ .

3- عضلات الساق .

4- مجموعة عضلات القدم الصغيرة

(28 : 183) (3)

ضرب الكرة بالرأس

تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي يتميز بها اللاعبين ذوى المستوى العالي. واللاعب الذى يجيد مهارة ضرب الكرة بالرأس يمتلك القدرة على إستقبال وتمرير وتصويب وتشتيت الكرات العالية بمهارة. كما تتميز مهارة ضرب الكرة بالرأس بأن إستخدامها خلال زمن المباراة لايتوقف على مركز لعب معين حيث يتنوع الهدف من إستخدامها تبعاً لتنوع مواقف اللعب ومراكز اللاعبين المختلفة.

ويشير محمد كشك وأمرالله البساطي (2000)، وبطرس رزق الله (1994) على أن مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية فى كرة القدم التي يجب على اللاعب أن يجيدها في مراكز وخطوط اللعب المختلفة سواء كان مدافعاً أو مهاجماً، ففي الهجوم يستخدمها اللاعب للتمرير والتهديف، حيث تعتبر الرأس قدماً ثالثة للاعب خصوصاً إذا وضعنا في الإعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذى يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس بقوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم، ويتم أداء هذه المهارة للأمام أو للجانب من عدة أوضاع من الوقوف أو الثبات ومن الجري بالإرتقاء بقدم واحد أو الأثنين معاً (4)، (5) . وان مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي يتم النقل الحركى من الاطراف السفلى ثم الجذع ثم الى الرأس وبعدها للكرة تظهر اهمية عضلات الجذع التي مكونه من عضلات البطن والظهر ولانه المد الحركى للرأس محدد لذلك ان لعضلات الجذع لها اهمية كبيرة لنقل القوة الى الكرة لذا نلاحظ ان حركة الجذع تكون عاملا اساسيا وتأثر لانجاز جميع المهارات التي

1 - صالح بشير أبو خيط و يوسف لازم كماش: مبادئ علم التشريح للرياضيين ، دار زهران ، عمان، 2009، ص 192 .

2 - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: علم التشريح الرياضي، مركز كتاب للنشر ، القاهرة ، 2014 ، ص 70

3 - مهند نحتي هندي: مصدر سابق ذكره ، ص 183 .

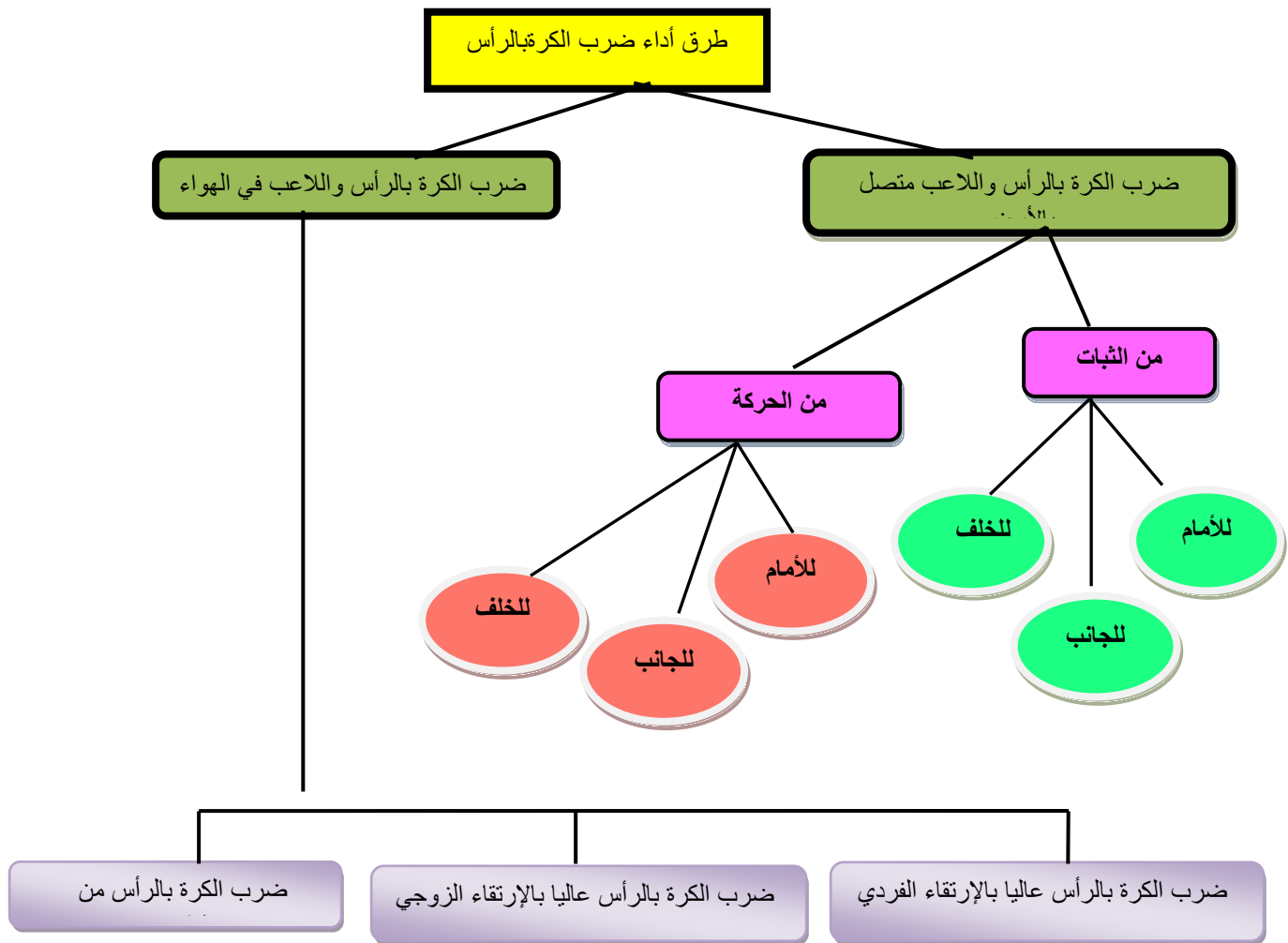
4 - محمد شوقي كشك، امر الله البساطي: أسس الإعداد المهاي والخططي في كرة القدم (ناشئين وكبار)، منشأة المعارف

الأسكندرية، 2000 ، ص 30

5 - بطرس رزق الله اندراوس: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، 1994، ص 166

تؤدي بالرأس⁽¹⁾. ويذكر مانولوفولوس وآخرون [Manolopoulos & et al] (2006) في تعرفهم التهديد على أنه نشاط وأداء تشترك فيه مفاصل متعددة من الجسم، وتعتمد على عوامل متنوعة، كأقصى القوة وقدرة لتنشيط العضلات أثناء الركلة، والتوقيت الزمني، والتغير المناسب للطاقة مابين وصلات الجسم والتي تشترك في الضربة، وسرعة وزوايا اقتراب اللاعب من الكرة، والإستخدام الأمثل لخصائص دورة الإطالة والتقصير في العضلات العاملة على القدم وان التهديد من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبين وبخاصة المهاجمين لان التهديد يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة⁽²⁾،⁽³⁾.

وقسم حسن أبو عبدة (2015) طرق أداء ضرب الكرة بالرأس وذلك لتواجه المواقف الكثيرة التي يواجهها اللاعب حتى يتمكن من تحقيق هدفه من إستخدامها بشكل يحقق أقصى عائد فني، حيث تقسم طريقة أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس إلى :-⁽⁴⁾



¹ - عصام الدين متولى عبد الله و بدوي عبد العال بدوى: علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء ، الاسكندرية ، 2007، ص73 .

² - طه إسماعيل وعمرو أبو المجد و ابراهيم شعلان: جماعية اللعب في كرة القدم (موسوعة الإعداد الخططي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص116 .

³ - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة، 2002، ص57 .

⁴ - حسن السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم " بين النظرية والتطبيق "، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2015، ص138 .

شكل رقم (1)

يوضح طرق أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .

ويؤكد زهران السيد (2007) أن وهناك بعض شروط وأسس يجب أن تتوفر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس وهذه الشروط هي :

- 1- القدرة على الوثب لمسافة عالية.
- 2- التمتع بقدر كبير من الرشاقة لأداء المهارة.
- 3- التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس .
- 4- الشجاعة الكافية أثناء الإلتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس .

الأسس التي يعتمد عليها ضربة الرأس:

- 1- أن يقوم اللاعب بضربة الرأس من نقطة سداد.
- 2- أن يقوم اللاعب بضربة الرأس من وضع متحرك.
- 3- أن يكون التمرير عالي مناسب.
- 4- أن يستخدم اللاعب الأداء الصحيح لضربة الرأس .
- 5- الدقة في التسديد (1).

دراسات مرتبطة بالبحث : دراسة اسلام محمد عز الدين (2006) (2)

العنوان الدراسة (اثر استخدام تدريبات البليومتري على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس لدى ناشئي كرة القدم)

يهدف البحث التعرف على تأثير استخدام تدريبات البليومتري على القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وأيضاً تأثير استخدام تدريبات البليومتري على مستوى أداء مهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس لدى ناشئي كرة القدم ، استخدمه الباحث المنهج التجريبي ، اما عينة البحث فكانت من لاعبي الناشئي بكرة القدم وبلغ قوامها 30 ناشئ . توصلت النتائج إلى أن التدريب البليومتري له تأثير إيجابي على تحسن القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس ، كما أنه أثر إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالمهارتين موضع البحث ، كما ظهرت فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في إختبارات الأداء المهاري من حيث الدقة و تنفيذ الأداء لأبعد مسافة .

مناقشة الدراسة :

اختاره الباحث دراسة مرتبطة بالبحث في كرة القدم فكانت خير عون في تحديد اجراءات هذا البحث رغم الاختلافات في اجراءات مع الدراسة ومنها :

➤ تناولت دراسة اثر استخدام تدريبات البليومتري على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس ، واختلفت هذه الدراسة بتناولها بعض أنواع القوة لعضلات الرجلين والبطن المساهمة بالتهديف بالرأس من حالتي الثبات والحركة .

¹ - زهران السيد عبد الله: تعليم وتدريب وإعداد الموهوبين للبطولات المحلية والدولية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2007، ص161 .

2 - اسلام محمد عز الدين : أثر استخدام تدريبات البليومتري على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية، 2006.

- اختلفت الدراسة الحالية بتناولها المساهمة بعض أنواع القوة لعضلات الرجلين والبطن مع التهديد ضرب الكرة بالرأس عن دراسة اسلام محمد عز الدين التي تناولت اثرا استخدام تدريبات البليومترى على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتى ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس.
- استخدمت الدراسة الحالية منهج الوصفي وعلى لاعبي الشباب اما دراسة اسلام محمد استخدمت منهج التجريبي وعلى لاعبي الناشئ .
- منهجية البحث واجراءاته الميدانية**
- ❖ **منهج البحث :**

بما ان طبيعة مشكلة البحث تعني بالاهتمام الكبير في فهم وصف انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديد بالرأس من حالتى الثبات والحركة، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباط لملائمته هذا المنهج في تحقيق اهداف البحث وحل مشكلته .

❖ **مجتمع البحث وعينته**

بما ان العينة هي جزء من كل او بعض من جميع من اللاعبين الشباب نادي كفري الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ مجتمع البحث (19) لاعباً، حيث أجريت الدراسة الإستطلاعية على (4) اللاعبين من ضمنهم حراس المرمى. فى حين أجريت الدراسة الأساسية على (15) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

❖ **الاجهزة والادوات المستخدمة :-**

- 1- جهاز قياس الطول (الرستاميتير) .
- 2- شريط قياس نسيجي بطول (1) متر .
- 3- شريط قياس طويل (50 م)
- 4- كمبيوتر نوع DELL عدد (1)
- 5- ساعة توقيت الكترونية عدد (2)
- 6- صافرة عدد (1) .
- 7- كرات القدم عدد (5) كرات .
- 8- ملعب كرة القدم .
- 9- شريط ألوان بعرض (5) سم لتقسيم المرمى كرة القدم .
- 10- المرمى كرة القدم .
- 11- طباشير الملون .

❖ **وسائل جمع المعلومات :**

- (1) المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- (2) الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) .

❖ **اختبارات البدنية قيد البحث :**

- 1- اختبار الوثب العمودي من الثبات :

الغرض من : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الإختبار

الأجهزة والأدوات : شريط القياس مثبت على الحائط ، طباشير .

طريقة الأداء : يقف المختبر بمواجهة الحائط على أن يكون باطن القدمين بكاملها على الأرض

يرفع المختبر يديه إلى أعلى مسافة ممكنة ويضع علامة بنقطة من الطباشير

على الحائط ثم يثب إلى أعلى مسافة ممكنة ويضع علامة أخرى .

التسجيل : يعطى للمختبر ثلاثة محاولات وتحسب نتيجة أفضل محاولة ويتم قياس ذلك بحساب المسافة بين العلامتين ، ويراعى مسح وشطب العلامات بين كل وثبة وأخرى (1) .

2- اختبار الجلوس من الرقود (2)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

وصف الاختبار : الرقود على الظهر . الركبتان مثنيتان . اليدين متشابكتان خلف الرقبة . يقوم الزميل بالجلوس ويده فوق عضلات الساقين تحت الركبتين مباشرة

وصف الأداء : الجلوس من الرقود لملامسة الركبتين بالمرفقين . العودة الى الوضع الابتدائي بحيث تلامس الكتفين الأرض مع الاحتفاظ بالراس عاليا والذقن للأسفل دائما يتو الحفاظ على وضع القدم والركبة واليد أثناء الاداء مع ملامسة الكتف والأرض في كل مرة . يؤدي الاختبار اكبر عدد من المرات خلال (30) ثانية .

يتم البدء على وفق النداء استعداد . ابدء .
التسجيل : تحسب عدد المرات الصحيحة .
ملاحظات الادارية - يقوم الزميل بحساب عدد المرات . التأكيد على ثني الجذع ومدة في كل مرة .

3- الحجل (36) م، الذهاب (18)م على رجل اليمين والعودة على رجل اليسار: (3)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة باحجل على رجلين .
- الادوات المستخدمة : صافرة ، مساحة من الأرض ، شريط قياس ، ساعة إيقاف .
- وصف الأداء : يبعد الإشارة يستخدم الحجل على الرجل اليمنى ثم يستدير للعودة الخ البداية باستخدام الحجل على الرجل اليسرى ويسجل الزمن .
- للبنين (100) نقطة عن (8.5) ثوان .
- تصاف نقطتان عن كل (0.1) من الثانية تنقص عن المعدل السابق، وتنقص نقطتان عن كل (0.1) من الثانية تزيد عن المعدل السابق .

4- اختبار إطالة ومد الجذع من الإنبطاح : (4)

الغرض من الاختبار : قدرة الفرد على إطالة ومد الجذع برفعه لأعلى .
الأجهزة والأدوات : شريط مدرج .
طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على طاولة أو على الأرض مع تشبيك الذراعين خلف الظهر وقريبة من المقعدة ، ويحتاج هذا الشخص مساعد للقيام بعملية تثبيت رجلي المختبر بالجلوس بحيث تكون رجلي المختبر بين رجلي المساعد ويقوم بتثبيت فخذي المختبر، ويرفع المختبر صدره إلى أعلى بقدر المستطاع .

1 - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 115 .
2 - يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر ، عمان ، 2002، ص 162 .
3 - لؤي غانم الصمعيدي، نوري ابراهيم شوك، كوران معروف قادر، أوديد عوديشو اسي: الاحصاء والاختبار في مجال الرياضي ، ط 1 ، جميع حقوق البع محفوظة، اربيل، 2010، ص 364 .
4 - محمد رضا الوقاد: مصدر سابق ذكره، ص 115.

التسجيل

: يقوم المشرف بحساب وقياس المسافة ولأقرب سم وذلك بين الأرض ونهاية القفص الصدري ولكي تكون النتيجة أكثر دقة تستخدم المعادلة التالية :

$$\frac{100 \times \text{الناتج القياس}}{\text{طول الذراع}} \quad (\text{القياس بالبوصة})$$

الاختبار المهارية :

1- اختبار دقة التهديد بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن من الحركة : (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم والجهة اليمنى للمختبر .

الأجهزة والأدوات : كرة قدم قانونية عدد (3) ، مرمى كرة قدم مقسم ، أشرطة بلون مميز ، شاخص بداية ، مساعد لرمي الكرة.

طريقة الأداء : يقف المختبر على خط 18 مواجهة للمرمى وبجانب شخص البداية ، ويقف مساعد وبجانبه ثلاثة كرات على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى وبالجانب الأيسر منه ، وعند إشارة البدء يتحرك المختبر أماما بالجري وبنفس الوقت يقوم المساعد برمي الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء ليقوم المختبر بتهديد ضرب الكرة بالرأس على المرمى والجانب الأيسر للمرمى وفي عرض 2 متر ما بين القائم والشريط ويكرر ذلك من نفس الجهة 3 كرات وبنفس الطريقة السابقة للأداء .

شروط من الاختبار : - أن يكون أول سقوط للكرة داخل المرمى بعد مرورها من خط المرمى .
- أن ترفع الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء وبشكل مناسب .

- يكرر لكل مختبر 3 كرات.

التسجيل : تعطي لكل كرة صحيحة درجة واحدة وتجمع له جميع محاولات الصحيحة

2- اختبار دقة التهديد بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن من حالتي الثبات:

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم والجهة اليمنى للمختبر .

الأجهزة والأدوات : كرة قدم قانونية عدد (3) ، مرمى كرة قدم مقسم ، أشرطة بلون مميز ، شاخص بداية ، مساعد لرمي الكرة.

طريقة الأداء : يقف المختبر على نقطة الجزاء ويقوم المساعد برمي الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء ليقوم المختبر بتهديد ضرب الكرة بالرأس على المرمى والجانب الأيسر للمرمى وفي عرض 2 متر ما بين القائم والشريط ويكرر ذلك من نفس الجهة 3 كرات وبنفس الطريقة السابقة للأداء .

شروط من الاختبار : - أن يكون أول سقوط للكرة داخل المرمى بعد مرورها من خط المرمى .

- أن ترفع الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء وبشكل مناسب .

- يكرر لكل مختبر 3 كرات.

¹ - - محمد شوقي كشك، امر الله البساطي : مصدر سابق ذكره ، ص 82 .

التسجيل : تعطي لكل كرة صحيحة درجة واحدة وتجمع له جميع محاولات الصحيحة

❖ التجربة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة خارج عينة التجربة وهي (4) اللاعبين الشباب نادي كفرى بكرة القدم ، أقيمت التجربة يوم الاثنين الموافق 21 / 4 / 2019 في تمام الساعة اربعة والنصف عصراً ، وهدفت التجربة الى ما يأتي :

1. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة
2. التأكد من الاجهزة الأدوات .
3. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية .
4. التعرف على فريق العمل المساعد .

❖ التجربة الرئيسية للبحث

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية للبحث على عينة الاساسية وهي مكونة من (17) لاعباً ، اجريت هذه التجربة في يوم الاربعاء المصادف 28 / 4 / 2019 في تمام الساعة الرابعة عصراً .

❖ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية وهي

$$1- \text{نسبة المئوية} = \frac{\text{جزء}}{\text{كل}} \times 100$$

$$2- \text{الوسط الحسابي س-} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

$$3- \text{الانحراف المعياري ع} = \sqrt{\frac{\frac{(\text{مجم س} - 2 \frac{(\text{مجم س})}{\text{ن}})}{\text{ن}}}{1 - \text{ن}}}$$

$$4- \text{معامل ارتباط بطريقة انحرافات} = \frac{\frac{\text{مجم (س - س-)} \times \text{مجم (ص - ص-)}}{2 \frac{(\text{مجم س} - 2 \frac{(\text{مجم س})}{\text{ن}})}{\text{ن}} \times 2 \frac{(\text{مجم ص} - 2 \frac{(\text{مجم ص})}{\text{ن}})}{\text{ن}}}{\sqrt{\frac{(\text{مجم س} - 2 \frac{(\text{مجم س})}{\text{ن}})}{\text{ن}} \times \frac{(\text{مجم ص} - 2 \frac{(\text{مجم ص})}{\text{ن}})}{\text{ن}}}} = \text{ر}$$

$$5- \text{دلالة معنوية الارتباط} = \text{ت} = \frac{\text{ر}}{\sqrt{1 - \text{ر}^2}} \times \sqrt{\text{ن} - 2} \quad (1)$$

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج : بعد اخذ البيانات واجراء العمليات الاحصائية عليها للحصول على نتائج اختبار قيد البحث، وقد ظهرت مجموعة من النتائج وارتأى الباحث بعرضها على شكل الجداول لكي يسهل معرفتها .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات البدنية لدى اللاعبين الشباب نادي كفرى بكرة القدم

¹ - وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة ونشر ، الاسكندرية، 2012، ص 186- 327 .

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات	المتغيرات البدنية
5.19	43.73	الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
0.55	10.09	الحجل (36) م، الذهاب (18) م على رجل اليمين والعودة على رجل اليسار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
4.73	26.60	الجلوس من الرقود	القوة المميزة بالسرعة للبطن
11.95	52.71	إطالة ومد الجذع من الإنبطاح	القدرة على إطالة ومد الجذع

من خلال جدول رقم (1) يبين لنا ان قيمة الوسط الحسابي في الوثب العمودي من الثبات كانت (43.73)، وبالانحراف المعياري (5.19)، في حين ان قيمة الوسط الحسابي في الحجل (36)م، الذهاب (18)م على رجل اليمين والعودة على رجل اليسار ب(10.09)، والانحراف المعياري (0.55)، اما في الجلوس من الرقود حيث قيمة الوسط الحسابي (26.60)، والانحراف المعياري (4.73)، وفي إطالة ومد الجذع من الإنبطاح كانت قيمة الوسط الحسابي (52.71) وقيمة الانحراف المعياري (11.95) .

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتهديف بالرأس من حالي الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب نادي كفري بكرة القدم

الاختبار المهاري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التهديف ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن من حالي الحركة	2.20	1.66
التهديف ضرب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن من حالي الثبات	2.67	1.68

من خلال جدول رقم (2) يتضح لنا ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار لتهديف بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن من حالي الحركة ب (2,20)، والانحراف المعياري بقيمة (1.66) ، وان قيمة الوسط الحسابي لتهديف بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن من حالي الثبات ب(2.67)، والانحراف المعياري بقيمة(1.68).

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد الحصول على نتائج اختبارات البحث تم معاملتها إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بطريقة الانحرافات ولإيجاد دلالة معنوية الارتباط بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالي الثبات والحركة استخدمه الباحث الاختبار التائي الخاص لمثل هذه الحالة كون العينة (15)، فكانت القيم المستخرجة تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) كما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الارتباط بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالي الثبات والقيمة التائية المحتسبة للحصول على معنوية الارتباط

المتغيرات البحث	معامل الارتباط	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة ارتباط
الوثب العمودي من الثبات	0.700	3.53	2.16	معنوي
الحجل (36) م، الذهاب (18) م على رجل اليمين والعودة على رجل اليسار	0.605	2.74		معنوي
الجلوس من الرقود	0.622	2.86		معنوي
إطالة ومد الجذع من الإنبطاح	0.647	3.06		معنوي

من خلال جدول رقم (3) يوصل الباحث الى نتائج وبيانات بعد اجراء تفريغ الدرجات بالوسائل الاحصائية ومن هذا الجدول وصل الباحث بانه ان هناك علاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بالتهديف بالرأس من حالي الثبات ان قيمة ارتباط ب (0.700) ومن حيث دلالة الاحصائية لهذه العلاقة كان المعنوية لانه قيمة (ت) المحتسبة (3.53) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنوية . وفي القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

(الحجل لمسافة 36م) بانه هناك وجود علاقة بينه وبين التهديف ضرب الكرة بالرأس من حالتى الثبات ان قيمة ارتباط ب (0.605) و حيث هذه العلاقة كان المعنوية لانه قيمة (ت) المحتسبة (2.74) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنويًا . وأما بالنسبة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية) بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات ان قيمة ارتباط كانت (0.622) وهذا يدل على ان هناك وجود علاقة ارتباط لانه قيمة (ت) المحتسبة (2.86) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنويًا . ونجد فى اطالة ومد لعضلات البطن والظهر من الانباج بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات ان قيمة ارتباط كانت (0.647) وذلك يدل على وجود علاقة ارتباط لانه قيمة (ت) المحتسبة (3.06) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنويًا . وهذا ما أشار اليه سراج الدين محمد (2007) تحتاج كرة القدم لهذه القوة في مهارات كثيرة مثل التهديف على المرمى وفي ضربات الكرة بالرأس وتشيتت الكرات من حارس المرمى أو الدفاع والوثب من الحارس واللاعبين وفي الرمية التماس لأقصى مسافة لبناء الهجمات المرتدة بأقصى سرعة (1) . ويتفق ذلك مع طه اسماعيل وآخرون (1991)، أمر الله البساطي (1997) في أن القوة واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وتؤثر في مستواها، وفي كثير من مواقف اللعب وخاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التهديف على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة (2)، (3) . ويشير حسن ابو عبده (2015) ولكي يكون التوجيه سليما في التهديف ضرب الكرة بالرأس يجب ان يكون الجبهة والكرة والهدف على الخط واحد مستقيم مع ضرورة إستغلال جميع العضلات العاملة في لحظة ضرب الكرة في حركة كرواجية واستغلال القوة الدافعة في الجسم من الارض للقدمين والجذع والرأس وعضلات الرقبة اثنا اداء المهارة (4) . ويعزي الباحث مما سبق من النتائج الدراسات والمراجع العلمية أن القوة لعضلات الرجلين والبطن لها دورا هاما في تهديف ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم والباقي المهارات المختلفة في انواع الرياضات الأخرى، وهذا يشير إلى أن القوة والدقة في اداء ضرب الكرة بالرأس يجب أن يهتم بها المدربون واللاعبين في تنفيذها لكي تكون أكثر فاعلية والدقة التي تهدف الى المرمى ومن خلال ما السابق يتحقق فرض الاول البحث (هناك علاقة ذات الدلالة الاحصائية بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات لدى اللاعبين الشباب نادى كفري بكرة القدم) .

جدول (4)

معامل الارتباط بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتى الحركة والقيمة التائية المحتسبة للحصول على معنوية الارتباط

المتغيرات البحث	معامل الارتباط	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة ارتباط
الوثب العمودي من الثبات	0.690	3.43	2.16	معنوي
الحجل (36) م، الذهاب (18) م على رجل اليمين والعودة على رجل اليسار	0.635	2.96		معنوي

1 - سراج الدين محمد عبد المنعم: الموسوعة العلمية التدريبية - دليل الاعداد البدني لكرة القدم (القرارات البدنية الخاصة) ، 2007، ص252

2 - طه إسماعيل وعمرو أبو المجد و ابراهيم الشعلان: مصدر سابق ذكره ، ص135 .

3 - أمر الله البساطي : التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية ، 1997، ص111.

4 - حسن السيد أبو عبدة (2015) : مصدر سابق ذكره ، ص 139.

معنوي		2.86	0.621	الجلوس من الرقود
معنوي		2.60	0.585	إطالة ومد الجذع من الانبطاح

من خلال جدول رقم (4) يوصل الباحث الى نتائج وبيانات بعد اجراء تفريغ الدرجات بالوسائل الاحصائية ومن هذا الجدول وصل الباحث بانه ان هناك علاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بالتهديف بالرأس من حالتى الحركة ان قيمة ارتباط ب (0.690) ومن حيث دلالة الاحصائية لهذه العلاقة كان المعنوية لانه قيمة (ت) المحتسبة (3.43) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنوية . وفي القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الحجل لمسافة 36م) بانه هناك وجود علاقة بينه وبين التهديف ضرب الكرة بالرأس من حالتى الحركة ان قيمة ارتباط ب (0.635) و حيث هذه العلاقة كان المعنوية لانه قيمة (ت) المحتسبة (2.96) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنوية . وأما بالنسبة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية) بالتهديف بالرأس من حالتى الحركة ان قيمة ارتباط كانت (0.621) وهذا يدل على ان هناك وجود علاقة ارتباط لانه قيمة (ت) المحتسبة (2.86) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنوية . ونجد فى اطالة ومد لعضلات البطن والظهر من الانبطاح بالتهديف بالرأس من حالتى الحركة ان قيمة ارتباط كانت (0.585) وذلك يدل على وجود علاقة ارتباط لانه قيمة (ت) المحتسبة (2.60) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,16) وهذا ما تحقق عن طريقة مقارنة (ر) المحتسبة مع (ر) الجدولية إذ ظهر دلالة معنوية . ويذكر مانولوفولوس وآخرون [Manolopoulos & et al] في تعرفهم للتهديف على أنه نشاط وأداء تشترك فيه مفاصل متعددة من الجسم،

وتعتمد على عوامل متنوعة، كأقصى القوة وقدرة لتنشيط العضلات اثناء الضربة، والتوقيت الزمني، والتغير المناسب للطاقة ما بين وصلات الجسم والتي تشترك في الضرب، وسرعة وزوايا اقتراب اللاعب من الكرة، والإستخدام الأمثل لخصائص دورة الإطالة والتقصير في العضلات العاملة على القدم⁽¹⁾ . فإن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الإنقباض والإنبساط من موضع لأخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الإنقباضات، كما أن القوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من المخاطر . وهذا ما يذكره حسن ابو عبد (تظهر إحتياجات لاعب كرة القدم للقوة المميز بالسرعة عند التهديف الى مرمى وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وإخماد الكرة ومهاجمة القصم لإستخلاص الكرة والتعب على وزن الجسم عند الخيام بالمهارة مع السرعة تغير الاتجاه)⁽²⁾ . وهذا ما يذكر سامي صفار ان في حالة ضرب الكرة بالرأس يجب على اللاعب استخدام قوة بدنية كافية تشمل جميع اعضاء الجسم وخاصة القوة الرجلين وقوة عضلات الجذع الذي يدفع الى عضلات الرقبة وبدورها الى الرأس س فالكرة⁽³⁾ . ومن خلال نظرت الباحث الى الجدول رقم (3)، (4) حيث النتائج قيمة ارتباط بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و التهديف ضرب الكرة بالراس في حالتى الثبات والحركة فى الجدول رقم (3) كانت (0.700) وفي الجدول رقم (4) كانت (0.690) وهذه النتائج كانت متقاربة ببعض . اما في قيمة ارتباط بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين و التهديف ضرب الكرة بالراس في حالتى الثبات

¹ - Manolopoulos E., Papadopoulos C., and Kellis E 2006 : Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur .57

² - حسن السيد أبو عبدة (2015) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مصدر سابق ذكره ، ص 76 .

³ - سامي الصفاء ، مؤيد البديري ، ماهر البياتي، ثامر محسن : مصدر سابق ذكره ، ص 173 .

والحركة في الجدول رقم (3) (0.605) وفي الجدول رقم (4) (0.635) وكانت لصالح التهديف ضرب الكرة بالرأس من حالة الحركة وهذا يعنى في حالة الحركة اعتمد اللاعب على القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . حيث ان قيمة ارتباط في القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن و التهديف ضرب الكرة بالرأس في حالتى الثبات والحركة في الجدول رقم (3) (0.622) وفي الجدول رقم (4) (0.621) وكانت هذه النتائج في نفس القيمة . اما بالنسبة قيمة ارتباط فى اطالة ومد لعضلات البطن والظهر من الانبطاح بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات والحركة في الجدول رقم (3) (0.647) وفي الجدول رقم (4) (0.585) وكانت لصالح التهديف ضرب الكرة بالرأس من حالة الثبات وهذا يعنى في حالة الثبات بأن اللاعب اكثر اعتمادا على القدرة اطالة ومد لعضلات البطن والظهر من الانبطاح بمقارنة التهديف ضرب الكرة بالرأس من حالتى الحركة . ويعزى الباحث مما سبق من النتائج الدراسات والمراجع العلمية أن القوة وبعض انواعه لعضلات الرجلين والبطن لها دورا هاما واساسيا في اداء ضرب الكرة بالرأس بشكل عام وفي حالتى التهديف بشكل خاص ، وهذا يشير إلى أن للقوة وانواعها لعضلات الرجلين والبطن من اهم العوامل التي تحدد نسبة النجاح سواء في اداء التهديف ضرب الكرة بالرأس او اي مهارة اخرى و الوصول الفرد الى المستوى العليا، لذلك يجب أن يهتم المدربون والمتخصصين في هذا المجال لكي تكون هذه الضربة تكون أكثر فاعلية والدقة التي تهدفه اللاعب الى المرمى ومن خلال ما السابق يتحقق فرض الثانى للبحث حيث ينص على (هناك الفروق ذات الدلالة الاحصائية في علاقة بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن بالتهديف بالرأس من حالتى الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب نادى كفري بكرة القدم)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

- بعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
- ظهور علاقة معنوية بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين مع التهديف بالرأس في حالتى الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب نادى كفري بكرة القدم .
- ظهور علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة على إطالة ومد الجذع لعضلات البطن مع التهديف في حالتى الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب نادى كفري بكرة القدم .
- ظهور الفروق في علاقة بين بعض انواع القوة لعضلات الرجلين والبطن مع التهديف بالرأس من حالتى الثبات والحركة لدى اللاعبين الشباب نادى كفري بكرة القدم

التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات المستخلصة الدراسة و من مناقشة نتائج يضع الباحث التوصيات الآتية :
- اهتمام من قبل المدربين والمتخصصين في هذا المجال بأن يدرّبوا لاعبيهم على التكنيك الصحيح في ضرب الكرة بالرأس بشكل جيد ومن ثم القوة لجميع عضلات مختلفة بالجسم وبالاخص عضلات الرجلين و الجذع .
- يقترح الباحث باجراء دراسة متشابهة على مهارة المناولة والتهديف بالقدم لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم .

المصادر باللغة العربية :

1. إسلام محمد عز الدين (2006) : أثر استخدام تدريبات البليومتري على بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارتي ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس لدى ناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية .
2. أمر الله البساطي (1997) : التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، منشاة المعارف، الاسكندرية .

3. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود 2008: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب، طبعة الاولى، دار الوفاء، الاسكندرية.
4. بطرس رزق الله اندراوس (1994) : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية .
5. حسن السيد أبو عبده (2015): الاعداد البدني للاعب كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية .
6. حسن السيد أبو عبدة (2015): الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم "بين النظرية والتطبيق"، مطبعة الإشعاع الفنية، الأسكندرية.
7. حسن السيد أبو عبدة (2015) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الأسكندرية .
8. حنفي محمود مختار (2008) : كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة .
9. حنفي محمود مختار (2001) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ،
10. خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريق (2010) : التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم الرياضي ، الجزء الرابع ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
11. زهران السيد عبد الله (2007): تعليم وتدريب وإعداد الموهوبين للبطولات المحلية والدولية، منشأة المعارف، الأسكندرية.
12. زهير قاسم الخشاب وآخرون 1999: كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
13. سامي الصفاء ، مؤيد البدري ، ماهر البياتي، ثامر محسن (1991): كرة القدم كتاب منهجي لطلاب الصف الثالث في الكلية التربية الرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
14. سراج الدين محمد عبد المنعم (2007): الموسوعة العلمية التدريبية-دليل الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة).
15. صالح بشير أبو خيط و يوسف لازم كماش (2009): مبادئ علم التشريح للرياضيين ، دار زهران ، عمان .
16. طه إسماعيل وعمرو أبو المجد و ابراهيم الشعلان (1991): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، .
17. طه إسماعيل وعمرو أبو المجد و ابراهيم شعلان (1993): جماعية اللعب في كرة القدم (موسوعة الإعداد الخططي)، دار الفكر العربي، القاهرة، .
18. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2014) : علم التشريح الرياضي ، مركز كتاب للنشر ، القاهرة .
19. عصام الدين متولى عبد الله و بدوي عبد العال بدوى (2007) : علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء ، الاسكندرية
20. علي فهمي البيك (2008): أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الأسكندرية .
21. عماد الدين عباس أبو زيد (2007): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، الأسكندرية .
22. لؤي غانم الصمعيدي، نوري ابراهيم شوك، كوران معروف قادر، أوديد عوديشو اسي (2010): الاحصاء والاختبار في مجال الرياضى ، ط1 ، جميع حقوق البع محفوظة، اربيل.
23. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001) : إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة .
24. محمد رضا الوقاد (2002) : التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة.
25. محمد شوقي كشك، امر الله البساطي 2000: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين وكبار)، منشأة المعارف، الأسكندرية.
26. محمد عبده صالح، مقى إبراهيم حمد (1994) أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
27. مفتى ابراهيم (1990) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
28. مهند نحى هندي (1991): علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
29. وجيه محبوب وآخرون (2000) : نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، دار الكتب والوثائق، بغداد .
30. وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار (2012): الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني للنساء، طبعة الاولى دار الوفاء، الاسكندرية.

31. وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي (2012): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة ونشر ، الاسكندرية.
32. يوسف لازم كماش (2002) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر ، عمان .
33. Manolopoulos E., Papadopoulos C., and Kellis E 2006 : Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur .

مصادر مترجمة الى اللغة الانكليزية

References

- 1) Islam Mohamed Azadeen (2006): The Effect of Using Biometric Exercises on Some Physical Skills of the Head ball and Throwing Skills of a Football Player, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, University of Axandria.
- 2) AmrAlla Al-Basati (1997): Training and physical preparation in football, Knowledge Foundation, Alexandria.
- 3) Amira Hassan Mahmoud and Maher Hassan Mahmoud (2008) : Recent trends in training science, first edition, Dar Al-Wafa, Axandria,.
- 4) Boutros RizkuAllah Andraus(1994): Requirements of physical and professional football player, Dar El Maaref, Axandria.
- 5) Hassan Said Abu Abda (2015): Physical preparation for football player, El Fath for Printing and Publishing, Axandria.
- 6) Hassan Al-Sayed Abu-Obeida (2015): The skillful preparation of football players "between theory and practice", The Technical Radiation Press, Axandria.
- 7) Hassan Al-Sayed Abu-Obeida (2015) recent trends in the planning and training of football, library and the printing press of artistic radiation, Axandria.
- 8) Hanafi Mahmoud Mukhtar (2008): Young Football, Arab Darfalker, Qahira.
- 9) Hanafi Mahmoud Mukhtar (2001): The Scientific Basis in Training Football, Arab Thought House, Qahira.
- 10) Khairia Ibrahim Al-Sukari and Mohammed Jabir Bureka (2010): Biometrical Training of the Motor System of the Mathematical Body, Part 4, Al-Ma'aref Establishment, Axandria.
- 11) Zahran Al-Sayed Abdullah (2007): Education, training and preparing talents for local and international tournaments, Knowledge facility, Axandria.
- 12) Zuhair Qassem Al-Khashab (et al.) (1999): football for students of faculties and sections of physical education, 2, Mosul, Dar Al Kutub for printing and publishing.
- 13) Sami Al-Safa, Moayad Al-Badri, Maher Al-Bayati, Thamer Muhsin (1991): A systematic book for students in the third grade in Physical Education College, Dar Al-Kuttab for Printing and Publishing, Mosul University, Iraq.
- 14) Serageldin Mohamed Abdel Moneim (2007): Encyclopedia of scientific training - Manual physical preparation of football (special physical abilities).
- 15) Saleh Basheer Abu Khayt and Yousef Lamzem Kamash (2009): Principles of Anatomy of Athletes, Dar Zahran, Amman.
- 16) Taha Ismail, Amr Abou El Magd and Ibrahim El Shaalan (1991): football between theory and practice, Arab Thought House, Qahira.
- 17) Taha Ismail, Amr Abou El Magd and Ibrahim Shaalan (1993): Collective Playing in Football (Encyclopedia of Planner Setting), Arab Thought House, Qahira.
- 18) Abdel-Rahman Abdel-Hamid Zaher (2014): Mathematical Explanation, Center of Book Publishing, Qahira.
- 19) Essam El-Din Metwally Abdullah and Badawi Abdel-Al Badawy (2007): Movement and Biomechanics between Theory and Practice, 1, Dar Al Wafa, Axandria
- 20) Ali Fahmy Al-Beek (2008): Foundations of football players, Al-Ma'aref Establishment, Axandria.
- 21) Emad Eddin Abbas Abu Zeid (2007): Planning and scientific foundations for the construction and preparation of the team in the collective games theories - applications, i., Knowledge facility, Axandria.
- 22) Louay Ghanem Al-Samaeidi, Nouri Ibrahim Shawk, Koran Ma'rouf Qader, Oded Awdesho Assi (2010): Statistics and Testing in Sports Field, Erbil.

- 23) Mohamed Hassan Allawi, Mohamed Nasr El-Din Radwan (2001): tests of the performance of motor, Arab Thought House, Qahira.
- 24) Mohammad Reza Waqqad (2002): Modern Planning in Football, 1, Dar Al-Sa'ada for Printing.
- 25) Mohammed Shawki Keshk, Amro Al-Basati (2000): Foundations of Al-Mahyyy and Al-Khatti in Football (Young and Senior), Axandria Knowledge Establishment.
- 26) Mohammed Abdo Saleh, Mufti Ibrahim Hammad (1994) Fundamentals of Football, I 1, Dar Al Alam Knowledge, Qahira.
- 27) Mufti Ibrahim (1990): Attack in football, Arab Thought House, Qahira.
- 28) Muhannad Nafati Hindi (1991): Medical Anatomy of Athletes, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Qahira.
- 29) Wajih Mahjoub and Akherun (2000): Theories of Learning and Development in Motion, Dar al-Kitab wa al-Wawd, Baghdad.
- 30) Wadih Yasin Al-Tikriti, Yaseen Taha Al-Hajjar (2012): The Complete Encyclopedia in Physical Preparation for Women, First edition of Dar Al-Wafaa, Axandria.
- 31) Wadih Yassine Mohammed Al-Tikriti and Hassan Mohamed Abdel-Obeidi (2012): Statistical Applications and Computer Applications in Sports Education Research, 1, Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing, Axandria.
- 32) Yousef Kamash (2002): Fitness for players in football, Dar Al-Fikr, Amman.
- 33) Manolopoulos E., Papadopoulos C., and Kellis E (2006) : Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur .