رابعا / مـهـارة ضـرب او نطح الـكـرة بـالـرأس

ان مهارة ضرب الكرة بالراس (النطح) من المهارات الاساسية الهامة في كرة القدم ، والتي يجب على اللاعب ان يجيدها وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما او مدافعا ، ولا يمكن لاي لاعب مهما اختلف المكان الذي يلعب فيه او اختلفت طبيعة واجباته ان يتجاهل استخدام راسه اثناء اللعب ، لان الكرة غالبا عندما تلعب في الهواء عاليا تتطلب استخدام الراس في لعبها لانه الجزء الاقرب للوصول اليها والتحكم بها .

والتدريب على ضرب الكرة بالرأس يأخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين كما انه حاسما في تحديد نتيجة المباراة ، ومن هنا كان إتقان العديد من الخبراء على أن الرأس تعتبر قدما ثالثة للاعب كرة القدم ، لان الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب فى الهواء فترات كثيرة .

ولكي يجيد الاعب هذه الضربة يجب ان تتوفر فيه الشروط الاتية :-

١- ان يتميز اللاعب بالرشاقة والقدرة على الوثب لمسافات عالية

٢- ان يتميز اللاعب بالجراءة.

٣- ان يراعي اللاعب التوقيت السليم عند تحركه لضرب الكرة بالرأس.

٤- ان تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.

٥- يستعمل اللاعب منتصف الجبهة لضرب الكرة.

٦- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم وذلك بتحريكهما اماما عند الاستعداد لضرب الكرة ثم سحبها للمساعدة في دفع الكرة للأمام.

٧- اذا اراد اللاعب توجيه الكرة ارضية فانه يضربها من ثلثها العلوي واذا ارادها موازية للأرض فانه يضربها من منتصفها واذا ارادها عالية فانه يضربها في ثلثها السفلي.

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

استخدامات واغراض مهارة ضرب الكرة بالراس

ان استخدام مهارة ضرب الكرة بالراس في كرة القدم كثيرا ما يصبح هو الفيصل في نتائج المباريات سواء اكان ذلك دفاعا او هجوما وقد برزت اهمية هذه المهارة في السنوات الاخيرة نتيجة اهتمام الفرق على كافة المستويات بالدفاع والهجوم . الا ان استخدامات واغراض مهارة ضرب الكرة بالراس تظهر خلال زمن المباراة في المواقف التالية :-

١- التصويب (التهديف) على المرمى في حالة الهجوم .

٢- التمرير للزميل (المناولة) .

٣- تشتيت الكرة من الخصم .

٤- تصيد الكرة.

ان ضربات الراس تعتبر من النماذج الهامة بالملعب لاحراز الاهداف لذلك كان استخدام الراس للتسديد نحو المرمى ضرورة لا يمكن ان يستغنى عنها اي لاعب كرة قدم . فاذا كانت القدم تلعب دورا حيويا في التصويب والكرة على الارض او قريبة منها ، فمما لا شك فيه ان الراس هي السلاح الاول للتصويب عندما يلتقي اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب ، اذ انه من الصعوبة الوصول الى الكرات العالية بالقدم . وهناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة متقنة براسه مثل ما يفعل اللاعب البرتغالي كرستيانو رونالدو في السنوات الاخيرة .

كما ان التمرير هو الوسيلة الاساسية في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وانهائه ويمكن استخدام القدم او الراس لتمرير الكرة من زميل الى اخر خلال الهجوم . وتهدف مهارة ضرب الكرة بالراس في الوضع الدفاعي الى توجيه الكرة خارج منطقة الخطر فقد تكون تلك المهارة هي الخط الدفاعي الاخير كما في حالة وقوف المدافع على خط المرمى ، فالهدف هو ابعاد الكرة لابعد مكان ممكن.

ومن الافضل في بعض الاحيان انزال الكرة العالية للقدم بدلا من ضربها بالراس ، وتصيد الكرة بالراس يتطلب كسر احد القواعد الاساسية لضربات الراس حيث انك يجب ان تدع الكرة تضرب راسك برد فعل ضعيف بدلا من ان تضربها انت براسك فور التلامس ، وكلما كانت الكرة اقوى كلما كان يجب عليك الرجوع براسك للخلف ، وهذا النوع من التصيد يصعب اتقانه ولكنه اضافة قيمة لامكانات اللاعب.

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

طرق وانواع ضرب الكرة بالرأس

وهناك طرق متنوعة لاداء مهارة ضرب الكرة بالراس حتى يتمكن اللاعب من تحقيق هدفه من استخدامها بشكل يحقق اقصى عائد فني ، حيث تقسم طريقة اداء مهارة ضرب الكرة بالراس الى : -

١- ضرب الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض وهي على نوعين **:**

(أ)- من الثبات .

(ب)- من الحركة .

وهي على ثلاث اوضاع :

- للامام - للجانب - للخلف

٢- ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء وهي على ثلاث اوضاع **:**

- ضرب الكرة بالراس عاليا بالأرتقاء الفردي .
- ضرب الكرة بالراس عاليا بالأرتقاء الزوجي .

١- ضرب الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض

(أ)- ضرب الكرة بالراس **من الثبات** واللاعب متصل بالارض :

هذا النوع من أنوع ضرب الكرة بالرأس هو أول نوع يجب أن يبدأ المدرب بتعليمه خاصة للمبتدئين نظرا لإمكانية أداءه بسهولة ويسر . وفى هذه الضربة يجب أن يرتكز اللاعب على قاعدة قوية تحفظ له توازنه ، وذلك إما بالوقوف فتحا والقدمان متباعدان باتساع الحوض أو بالوقوف مع وضع احد القدمين أماما والأخرى خلفا ، ويعتبر الوضع الأخير انسب الأوضاع لأنه يعطى مدى أوسع فى حركة الجذع ينتج عنها قوة فى الضربة.

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

(ب)- ضرب الكرة بالراس **من الحركة** واللاعب متصل بالارض :

ان ما يميز هذه الطريقة لاداء المهارة هو تاديتها بحركة قد تكون خادعة للمنافس ، فبالامكان ان تكون من الجري سواء للامام او للخلف او حتى للجانب ، وغالبا ما تكون سريعة وخاطفة نتيجة استفادة اللاعب من توازن جسمه على الارض مما يعطيه القوة المناسبة للضرب .

النواحي الفنية (طريقة الأداء) لضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالارض :

- (من الثبات) يقف اللاعب مع وضع رجل إماما والأخرى خلفا آو اللاعب يقف والقدمان متجاوران والمسافة بينتهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين تنثني الركبتان قليلا
- (من الحركة) يقوم اللاعب بالجري او المشي في اتجاه الكرة .
- (من الثبات والحركة) ترفع الذراعان إلى الجانب قليلا منثنيتين مع الكوعين ومرتخيتين لحفظ التوازن.
- (من الثبات والحركة) عندما تقترب الكرة من اللاعب يميل برأسه قليلا الى الخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا وبالتالي ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تندفع الرأس للإمام لمقابلة الكرة مع ملاحظة أن تضرب الكرة بالجبهة او الجزء الجانبي من الراس على حسب موقف اللعب .
- (من الثبات والحركة) يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند اداء المهارة .
- (من الثبات والحركة) يجب أن تضرب الكرة من منتصفا حتى تسير في الاتجاه السليم وان أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها .
- يقوم اللاعب باداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالراس .

الأخطاء الشائعة في اداء مهارة ضرب الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض (من الثبات والحركة) :

- غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدى الى عدم أمكان ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح وكذلك عدم توجيها الى المكان المطلوب
- عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدى الى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى.

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

- عدم ميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة اذ أنها ترتد من الرأس فقط .
- غالبا ما يقف اللاعب وقدميه متلاحقتين مما لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وإتقان ، كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا احتك به احد المنافسين.
- عدم مراعاة التوقيت الصحيح والمناسب لضرب الكرة بالراس مما قد يفقد الكرة قوتها .

الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالراس واللاعب متصل بالارض (من الثبات والحركة) باستخدام بعض التمارين :

- (من الثبات) مسك الكرة باليدين ثم رميها عاليا فوق الرأس بقليل ويحاول المؤدي ضربها لمرة واحدة ، ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- (من الحركة) مسك الكرة باليدين ثم رميها عاليا اماما بقليل ويحاول المؤدي التحرك نحو الكرة وضربها لمرة واحدة ، ويكرر الأداء (١٠) مرات .
- (من الثبات والحركة) نفس الخطوة السابقة ولكن على المؤدي ضرب الكرة برأسه مرتين لأعلى قبل أن يمسكها ، ويكرر (١٠) مرات.
- يحاول المؤدي تنطيط الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- الوقوف أمام زميل على بعد (٥) خطوات ويمسك المؤدي الكرة ويرفعها لأعلى ومن ثم يقوم بضربها للزميل الذي يمسك الكرة ليقوم بعمل نفس الأداء والتكرار (١٠) مرات .
- الوقوف أمام الزميل على بعد (٨) خطوات ومسك الكرة باليد ورفعها عالياً إلى الزميل الذي يقوم بضربها بالرأس مرة من الثبات ومرة من الحركة لإرجاعها إليك ويستمر الأداء (10) مرات .
- الوقوف أمام الزميل الذي يبتعد عن المؤدي خمس خطوات ثم يقوم المؤدي بتمرير الكرة للزميل برأسه ليضربها الزميل إليه بالرأس أيضاً ، يكرر الأداء (10)مرات .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

٢- ضرب الكرة بالرأس (من القفز) واللاعب في الهواء

(أ) ضرب الكرة بالراس عاليا بالأرتقاء الفردي

(ب) ضرب الكرة بالراس عاليا بالأرتقاء الزوجي

وتجدر الاشارة الى انه يمكن ان يقوم اللاعب المؤدي بضرب (نطح) الكرة في هذه الطريقة من حالتين :-

- الارتقاء من الثبات مباشرة
- الارتقاء بعد الجري والحركة

الارتقاء من الثبات مباشرة : فكثير ما تفرض ظروف المباراة موقفا هجوميا او دفاعيا تتطلب من اللاعب القفز والارتقاء من مكانه وبشكل سريع ولاعلى نقطة للحصول على الكرة والتحكم بها كما في تنفيذ الضربة الركنية او المخالفة المباشرة ، مما يعني ان يتمتع اللاعب بعناصر لياقة بدنية مميزة تمكنه للقيام بذلك .

الارتقاء بعد الجري والحركة : لكل مهارة هدف محدد والمهم أن يتمكن اللاعب من تحقيق هذا الهدف بالتغلب على مشكلات الأداء ، والهدف الميكانيكي لمهارة ضرب الكرة بالراس واللاعب في الهواء هو القفز لأعلى نقطة لضرب الكرة بسرعة عالية ومستوى عالٍ من الدقة لاغراض مختلفة حسب موقف اللعبة هجوميا كان ام دفاعيا . تتصف هذه المهارة بأنها ذات أسلوب تكنيكي معقد وتمتلك خصائص بيوميكانيكية كثيرة ومتنوعة ، ومن اجل أن يكون الأداء متكاملاً يجب تقسيم المهارة إلى مراحل فنية متسلسلة ، ويمكن تقسيم هذه المراحل إلى أربع مراحل مترابطة هـــي : -

- **مرحلة الاقتراب**
- **مرحلة القفز**
- **مرحلة الضرب (النطح)**
- **مرحلة الهبوط**

مرحلة الاقتراب : تعتبر خطوات الاقتراب للقفز ذات أهمية في زيادة تعجيل الأداء ، إذ يحتاج اللاعب إلى كثير من الدقة والعناية والتوافق ، ويتحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم او هجومه والمسافة بين اللاعب المؤدي والمرمى من جهة وبين اللاعب والكرة من جهة أخرى . فمن الضروري أن تكون حركة الركضة التقريبية بإيقاع موزون وبسرعة وهذه السرعة تعتمد على عضلات الرجل والسرعة الحركية لذا فمع تزايد سرعة الاقتراب يزداد ناتج قوة دفع القدمين ، لذلك فأن الاقتراب السريع من أهم العوامل المؤثرة في أداء القفز.

مرحلة القفز : يعرف القفز بأنه المقدرة على التغلب على قوة جذب الأرض المؤثرة على مركز كتلة الجسم بواسطة العمل الديناميكي للعضلات المعنية بنقله للأعلى ، ففي نهاية الاقتراب توضع القدم او القدمين الدافعة بفعالية ومرونة على مكان الاندفاع مع خفض مركز ثقل الجسم بحدود معينة من خلال انثناء مفاصل الرجل الدافعة. وتوجد أنواع خاصة لكيفية وضع الرجل في مختلف القفزات في كرة القدم فبعض اللاعبين يقفزون بكلتا القدمين والبعض الأخر بقدم واحدة وهو الأكثر استخداماً .

مرحلة الضرب (النطح) : يعتبر التهديف بالرأس بوجه عام من المهارات التي تظهر فيه أهمية توافر دقة حركة الجسم المقذوف مع وجود مستوى محدد من السرعة في حركة الجسم لتعزيز فرص نجاح الأداء . حيث نلاحظ أثناء عملية ضرب الكرة بالرأس أن اللاعب يحتاج إلى حركات كثيرة وإضافية ومشاركة بقية أجزاء الجسم لإنجاح مهمة التفاعل مع الكرة لإيصالها إلى المكان المناسب بالسرعة والدقة المطلوبة ، فيحتاج اللاعب إلى ثني الجذع إلى الخلف قبل وصول الكرة لإعطاء الدفع القوي عند اللعب بالرأس وأن هذه العملية يتبعها عملية دفع الجسم إلى الأمام . وعند اتصال الكرة بالرأس فأن الجزء العلوي من الجسم يندفع إلى الأمام لإعطاء زخم اكبر وذلك لأن شدة ضربة الرأس تعتمد على الجذع حيث يتم النقل الحركي من الجذع إلى الرأس بحيث يحصل الرأس إلى قوة إضافية لأداء الواجب الحركي.

مرحلة الهبوط : وهو الجزء الأخير من هذه المهارة وتختلف أهميته باختلاف أنواع الضربات المستخدمة ، فعندما تنطلق الكرة بمسار طيران محدد باتجاه الهدف وبعد وصول اللاعب الى سرعة صفر أي مرحلة الطاقة الكامنة فانه سيهبط بفعل تأثير الجاذبية الأرضية

وتنخفض سرعته لحين اصطدامه بالأرض والتي تتطلب منه الهبوط السليم من خلال امتصاص صدمة الهبوط ، لذلك يقوم اللاعب أثناء القفز بخلق توازن جيد للجسم بحركات من الذراعين والقدمين كي يضمن هبوطاً جيداً وذلك لأن تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عن الهبوط تؤدي إلى إصابات في الأطراف السفلى .

النواحي الفنية (طريقة الأداء) لضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء :

ان لعب الكرة بالراس يعتبر من المباديء الصعبة في كرة القدم ويحتاج اتقانها الى تدريب متواصل وتحت مختلف الظروف بحيث يصبح اداؤها عاليا برد فعل مكتسب ، وتعود صعوبة هذا المبدء الى كون ضرب الكرة بالراس يحتاج الى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للراس في المكان الصحيح بالاضافة الى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة باتزان ومرونة ، خاصة وان العينين تغمضان آليا لحظة ملامسة الكرة للراس نتيجة الصدمة ، ولذلك يجب التدرج في تعليم هذا المدا بشكل يتيح للاعب تكوين الثقة اولا وابقاء العينين مفتوحتين ثانيا ، ويمكن القول ان اهم النواحي الفنية التي يجب مراعاتها هي :

- يجب تحرك اللاعب في اتجاه الكرة لاستقبالها في المكان المناسب
- يقوم المؤدي بدفع الأرض بقدم واحدة أو بالقدمين معاً
- ارتفاع الجسم لاعلى مع ميل الجذع للخلف قليلا
- رفع الذراعين بشكل مناسب لحفظ اتزان الجسم
- دفع الراس للامام لتقابل الجبهة الكرة في منتصفها
- محاولة ابقاء العينان مفتوحتان عند الاداء
- متابعة الراس للكرة بعد ضربها مع انثناء في الركبتين ثم الهبوط بالقدمين او بقدم بعد الاخرى مع امكانية استخدام اليدين عند الهبوط لامتصاص الصدمة .

الأخطاء الشائعة في اداء مهارة ضرب الكرة بالراس (من القفز) واللاعب في الهواء :

- عدم ابقاء العينين مفتوحتان اثناء عملية لعبة الكرة بالراس .
- عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدى الى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

- ثني الجذع الى الاسفل وانكماشه وعدم مراعاة حركة الذراعان ممن يفقد اللاعب لاتزان جسمه .
- يكون الجسم مشدودا ومتقلصا عن لعب الكرة بالراس او اثناء الهبوط مما قد يعرض اللاعب للاصابة
- عدم مراعاة التوقيت الصحيح والمناسب في الارتقاء لضرب الكرة بالراس مما قد يفقد سيطرة اللاعب على الكرة .

<u>الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالراس (من القفز) واللاعب في الهواء باستخدام بعض التمارين :</u>

- داء حركة ضرب الكرة بالرأس من الحركة بدون كرة بعد الجري خمس خطوات ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- الوقوف أمام زميل على بعد (١٠) خطوات ويقوم الزميل برمي الكرة عالياً ليردها المؤدي له بضربها بالرأس بعد التحرك نحوها ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- نفس الخطوة السابقة ولكن تزداد المسافة لتصبح (١٥) خطوة وتكرار الأداء (١٠)
- نفس الخطوة السابقة ولكن يقوم الزميل برمي الكرة للمؤدي في ارتفاعات مختلفة ليجري المؤدي ومن ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس ويكرر الأداء (10) مرات.
- الوقوف على مسافة (١٠) متر ويقف الزميل خلف المرمى ليرمي الكرة بيديه عالياً ويقوم المؤدي بالجري في اتجاه الكرة ثم الوثب لأعلى ليضرب الكرة بالرأس في المرمى ويكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزميل.

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار