

الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة الرابعة عشر (The fourteenth lecture) مهارات حارس المرمى

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٧ مهارات حارس المرمى **Goalkeeper Skills**

٣-٣-٧-١ مفهوم مهارات حارس المرمى

٣-٣-٧-٢ الصفات الأساسية لحارس المرمى

٣-٣-٧-٣ سرعة الاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) لدى حارس المرمى

٣-٣-٧-٤ الفعاليات الفنية (المهارية) لحارس المرمى (مسك و صد و مناولة الكرة)

أولاً . مسك الكرة.

ثانياً . صد الكرة.

ثالثاً . رمي الكرة (مناولة الكرة).

٣-٣-٧-٥ تمارين لتطوير أداء مهارات حارس المرمى

The fourteenth lecture المحاضرة الرابعة عشر

٧-٣-٣ مهارات حارس المرمى Goalkeeper Skills

١-٧-٣-٣ مفهوم مهارات حارس المرمى

حارس المرمى (goalkeeper) : هو الدعامة الأساسية للفريق، ويعد المدافع الاخير والمباشر للفريق، وهو الخط الاخير من دفاع الفريق، أحد لاعبي الفرق وهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له قانون اللعبة باستخدام ذراعيه في منطقة جزائه لصد أولكم أو لمس أو تحويل أو مسك أو رمي أو طبطبة الكرة.

٢-٧-٣-٣ الصفات الأساسية لحارس المرمى

١. يحتاج حارس المرمى جميع الصفات العامة التي يحتاجها لاعب الساحة في النواحي البدنية والفنية والخطية وال نفسية.
٢. بالنظر لكبر حجم المرمى لابد أن يتمتع الحارس بطول القامة.
٣. أن تكون لديه سرعة رد الفعل في الانقضاض وتغيير الاتجاه والنهوض بعد السقوط وفي تغيير الاتجاه.
٤. أن يكون متين البنية ليتحمل السقوط المتكرر على الأرض والاصطدام بأقدام اللاعبين الزملاء والخصوم وأعمدة الهدف .
٥. لديه قدرة على الاحتفاظ بتحفظه اللازم للعب خاصة عندما يكون اللعب بعيدا عنه ولمدة طويلة.
٦. أن يكون غزير المعلومات الخطية ولهذا عند تسلمه الكرة يكون قد اتخذ القرار المناسب لتنفيذ هجوم سريع.
٧. أن يكون ذا إعداد بدني جيد يؤهله للقيام بالفعاليات الفنية الخاصة بمركزه.

٣-٣-٧-٣ سرعة الاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل) لدى حارس المرمى

يقصد بها المدة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير، فكما قصرت هذه المدة الزمنية كلما اتصف اللاعب بسرعة الاستجابة، ومن المواقف التي توضح حاجة حارس المرمى لسرعة الاستجابة للتهديدات المفاجئة وكذلك التهديدات القريبة. وفي حالة انفراد المهاجم مع حارس المرمى ليس أمامه إلا أن يستخدم سرعة الانطلاق وسرعة رد فعله وذلك بأن يخرج أماماً وبالتوقيت المناسب من هدفه لإغلاق وتضييق زاوية التهديد على اللاعب المهاجم واخذ الوضع المناسب للدفاع عن المرمى أولاً ثم جعله يتوقف لمعالجة اقتراب حارس المرمى منه ثانياً، وخلال تقدم حارس المرمى للأمام يجب عليه أن يفرد ذراعيه جانبا حتى يضيق الزاوية أمام المهاجم ويجبره على لعب الكرة أرضية ما أمكن.

٣-٣-٧-٤ الفعاليات الفنية (المهارية) لحارس المرمى (مسك و صد و مناولة الكرة)

أولاً . مسك الكرة.

ثانياً . صد الكرة.

ثالثاً . رمي الكرة (مناولة الكرة).

أولاً- مسك الكرة

في كل حالات مسك الكرة ولامتصاص قوتها يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة والأصابع تقابل الكرة وهي مفتوحة كالسلة أثناء مسك الكرة، وعند مسك الكرة يجب أن يكون جسم اللاعب خلف الكرة ليكون خط دفاع ثانيا بعد اليدين ومن ثم يضم الحارس الكرة إليه سريعاً.

❖ أنواع مسك الكرة بحسب ارتفاعها

١- مسك الكرة المتدرجة على الأرض

هذه المهارة (مهارة مسك الكرة المتدرجة على الأرض) تكون بحالتين هما :-

أ- في حالة مسك الحارس للكرة وهو واقف : تكون طريقة أداء هذه المهارة كما يلي :-

- توضع القدمان متوازيتين على أن تكون المسافة بينهما مناسبة.
- أما انه يثني جذعه إلى الأمام الأسفل دون أن يثني ركبته أو انه يثني إحدى الرجلين ويضع ركبة الرجل الأخرى على الأرض.
- فرد الذراعين للأسفل أمام الساقين على أن تكونا متوازيتين تقريبا وتكون راحتي الكفين بمواجهة الكرة.
- حالما تستقبل الراحتيين الكرة يثني الحارس الذراعين مع الكرة ويضمها إلى بطنه مباشرة.

ب- وفي حالة مسك الحارس للكرة مع وضع ركبتيه على الأرض وثنى الساق الأخرى.



- ثني الساق المواجهة للكرة من الركبة.
- وثنى الساق الأخرى مع اتجاهها إلى الخارج وملامسة الركبة قليلا إلى الأرض بجانب قدم الساق الأخرى (يجب عدم المبالغة في ثني الركبتين في حالة الكرة المرتفعة قليلاً عن الأرض).

- ينتقل ثقل الجسم تقريبا على الساق المواجهة للكرة مع اتجاه مقدم القدم إلى الخارج.
- يضع الحارس ذراعيه بحيث يكون الساعدان متوازيين بين الساقين مع المواجهة.

٢. مسك الكرات المتوسطة الارتفاع

يقصد بالكرات المتوسطة الارتفاع كل الكرات التي تلعب أو تصوب في اتجاه المرمى ويكون ارتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس.

هذه المهارة (مسك الكرة المتوسطة الارتفاع) تكون بثلاث حالات هي :-

- أ . مسك الكرة المرتدة على الأرض.
- ب . مسك الكرة على ارتفاع البطن.
- ج . مسك الكرة على ارتفاع الكتفين أو أعلى.

❖ طريقة تعلم أداء مسك الكرات المتوسطة الارتفاع :

- تتباعد القدمان عن بعضهما باتساع مناسب ويفضل إن يكون مساويا للمسافة بين الكتفين لتحقق للاعب الاتزان المطلوب للوضع.
- يميل الجذع قليلا للأمام وتنتهي الركبتان بخفه لننتقل ثقل الجسم على مشطي القدمين.
- يفرد الساعدان للأمام وتواجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعين من الجانبين.
- عندما تسقط الكرة على الكفين يتحركان بها إلى الداخل لوضعها بين الذراعين والصدر.
- في حالة ما إذا كانت الكرة قادمة للحارس بمستوى أعلى من الصدر قليلا فان من الواجب في مثل هذه الحالة أداء وثبة خفيفة على قدم واحدة أو بكلتا القدمين.



٣. مسك الكرة الجانبية على ارتفاع القامة : هذه المهارة تكون بحالتين هما :-

- أ . مسك الكرة الجانبية بدون قفز
- يفتل حارس المرمى جذعه قليلا باتجاه الكرة.
- تكون الذراعان مثنيتان قليلا
- وراحتي اليدين مواجهتين للكرة وتكون الأصابع متباعدة عن بعضها.
- وحالما تمس الكرة اليدين يضمها حارس المرمى إلى صدره أو بطنه لكي لا تسقط من يديه.

- يجعل حارس المرمى جسمه حاجزا بين الكرة والمرمى حتى يحصل على ضمانة أخرى لصد الكرة.

ب . مسك الكرة الجانبية مع القفز

- يأخذ اللاعب خطوة أو أكثر إلى الجانب إذا كانت الكرة بعيدة عنه، وقد تكون هذه الخطوات متقاطعة أو جانبية.



- يدفع اللاعب الأرض بالقدم التي هي بجانب اتجاه الكرة على أن يكون اتجاه مسار جسمه مواجهًا إليها.
- تكون الركبتان مثنيتان.
- تقرد الذراعان على أن يكون الرأس بينهما وتقابل راحتا اليدين الكرة.
- ثم تسحب اليدين الكرة بمجرد مسكها إلى الصدر وذلك بثني المرفقين مع مراعاة إن لا تسقط الكرة على الأرض من اليدين.
- يسقط الحارس على الأرض على رجل الارتقاء بحيث تعمل على امتصاص الصدمة.

ثانيا - صد الكرة

١ - صد الكرة العالية ويكون ذلك ب :-

- أما لكمة بقبضة واحدة.
- أو لكمة بالقبضتين سوية.
- أو صد الكرة باليدين المفتوحتين ويدخل ضمن ذلك تحويل الكرة من فوق عارضة المرمى.

٢ - صد الكرة متوسطة الارتفاع وينفذ ذلك ب :-

- أما لكمة بقبضة واحدة.
- أو تحويل الكرة من فوق عارضة المرمى.

• أو لكم الكرة الجانبية وذلك بملاقاتها والحارس في حالة طيران وعلى الأغلب يعقب هذه الحالة حالة سقوط.

٣- صد الكرة الواطئة ويكون بملاقاتها حال ارتدادها من الأرض وتكون الراحتان إلى الأسفل.

❖ الاختيار السريع بين مسك الكرة أو صدها بعيداً

إن القرار السريع الذي يتخذه حارس المرمى في الاختيار بين أمساك الكرة أو ضربها بقبضته بعيداً عن متناول المهاجمين له دور كبير في نجاح الحارس في التصدي للكرات العرضية فالتردد يعنى الارتباك بجانب تضيق الزاوية وفي المواقف التي يتردد فيها حارس المرمى بين مسك الكرة أو صدها بالقبضة فان من الأفضل ضربها بالقبضة.

ثالثاً- رمي الكرة (مناولة الكرة)

مناولة الكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها حارس المرمى كونها تعد الخطوة الأولى في بناء هجوم الفريق وتكون مناولات حارس المرمى بعدة أنواع مثل:-

١- رمي الكرة أرضية : وذلك بأن يجعل الكرة تستقر على راحة اليد ومن ثم يقوم بدفعها إلى الأمام بحيث تسير متدحرجة على الأرض.

٢- رمي الكرة وهي على ارتفاع الصدر.

٣- رمي الكرة وهي على ارتفاع الرأس أو أعلى من هذا بقليل ورمي الكرة من فوق الكتف أو الرأس أو جانبه.

٣-٧-٥ تمارين لتطوير أداء مهارات حارس المرمى

• الزميل يركل الكرة - حارس المرمى يمسكها.

• حارس المرمى يمسك الكرة بالركبتين - القفز إلى الأمام.

• القفز من فوق المانع بحالة الركض.

• الزميل يركل الكرة- الكرة تسقط من الأعلى حارس المرمى يمسكها.

• من وضع ثني الجذع إلى الخلف - رمي الكرة

• رمي الكرة من بين الرجلين إلى الزميل الواقف إلى الخلف.

٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري) : المحاضرة الرابعة عشر : مهارات حارس المرمى

م.م مصطفى بحر موسى

- رمي الكرة من أعلى الرأس إلى الأمام .
- رمي الكرة من أعلى الرأس إلى الخلف .
- من وضع الاستلقاء - الذراعان ممتدتان مع الكرة- الجلوس الطويل ورمي الكرة .
- الكرة باليدين خلف الظهر مع انثناء الظهر إلى الخلف قليلا - رمي الكرة من فوق الرأس .
- من حالة الركض رمي الكرة للنفس بيد واحدة عاليا ، مع القفز على رجل واحدة لقف الكرة وضمها إلى الصدر.