



ثامنا / مهارات حارس المرمى

إن حارس المرمى لهم أهمية خاصة ومسؤولية كبيرة في مباريات كرة القدم ، لأن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي وآخر امل للفريق ضد مهاجم يكون قد تخطى لاعبي الدفاع ، وقد يؤدي الأداء الضعيف لحارس المرمى إلى خسارة المباراة ، بينما يمكن للأداء الجيد أن يؤمن الفوز للفريق . وأفضل الحراس هم الأكثر تركيزا في المباراة ، إذ يتخذ العديد من القرارات بسرعة للتصدي للتسليدات .

وتتجدر الاشارة الى ان الكثير من المباريات تنتهي بنتائج غير متوقعة ، حيث يلعب حارس المرمى الدور الرئيس في الحق الهزائم بفرقهم رغم الاداء الجيد والمردود الرائع لباقي اعضاء الفريق . وبالرغم من ان حارس المرمى هو خط الدفاع الاخير الا انه في نفس الوقت اول خط الهجوم ، اذ من الممكن ان يبدأ الهجوم اما برمية سريعة باليد او اليدين الى اللاعب الزميل ، وهي وسيلة جيدة لبداية الهجوم او بضربة طويلة للكرة بقدمه الى الزملاء المهاجمين في المراكز المتقدمة في عمق دفاعات الفريق المنافس .

ان مصطلح مهارات حارس المرمى تشير الى " المهارات التي تمكن الحارس من التعامل مع الكرة المصوبة الى مرماه داخل منطقة جزاء فريقه طبقا للمميزات التي منحها له قانون كرة القدم دون باقي زملائه اللاعبين " .

أهمية حارس المرمى

تنص قوانين كرة القدم على أنه لا يمكن إكمال المباراة في حالة طرد أو إصابة حارس المرمى ، إذ أن المباراة تتوقف إلى أن يتم تبديل حارس المرمى ، إلا إذا كان الفريق قد أنهى تغييراته حيث يجب على أحد اللاعبين أن يلعب كحارس مرمى .

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده في كرة القدم ، شرط أن تكون الكرة داخل منطقة الجزاء ، ولا يتم إرجاعها له من أحد لاعبي فريقه ، وعلى كل الفرق أن تلعب بحارس مرمى في جميع أوقات المباراة ، إذ لا يمكن الاستغناء عنه بأي حال من الأحوال ، وبه يكون نجاح الفريق . وحارس المرمى هم أمل الفريق بعد فشل كل المهاجمين والمدافعين في التسجيل والتصدي للفريق المنافس .

إعداد

محمد صادق أحمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





انواع مهارات حارس المرمى

أن المهارات الأساسية لدى حارس المرمى في كرة القدم تعنى الحركات التي يؤديها حارس المرمى بشكل دقيق أثناء التمرين أو المنافسة في إطار قانون كرة القدم . وقد قسمت تلك المهارات بشكل متعدد ومتعدد ، لكن يمكننا القول ان مهارات حارس المرمى الأساسية تشمل :-

١ - المهام الدفاعية

٢ - المهام الهجومية

المهام الدفاعية : يكون هدفها الأساسي هو ابعاد الخطر عن المرمى وحماية الهدف ، ويمكن ان تؤدي بالقفز او بدون قفز وبارتماء او بدون ارتماء على حسب الموقف ، وتشمل ما يلي :-

A- مسک الكرة او استلام الكرة (استقبالها) ويمكن تقسيمه الى :

- مسک او استلام الكرة الأرضية (المتدرج على الارض) ثم لقها (وقد تكون امامية او جانبية).
- مسک او استلام الكرة المرتدة عن الأرض (وقد تكون امامية او جانبية)
- مسک او استلام الكرات متوسطة الارتفاع وتشمل :-
 - مسک او استلام الكرة وهي بمستوى البطن (وقد تكون امامية او جانبية) .
 - مسک او استلام الكرة وهي بمستوى الصدر (وقد تكون امامية او جانبية) .
 - مسک او استلام الكرة وهي بمستوى الرأس (وقد تكون امامية او جانبية) .
 - مسک او استلام الكرات العالية
- مسک او اقتناص الكرة من بين ارجل اللاعب المنافس

B- صد او ضرب الكرة لابعادها عن المرمى سواء باستخدام القبضة (اللكم) او براحة

اليد ويمكن تقسيمها الى :

- صد او ضرب الكرة بيد واحدة سواء بنفس الاتجاه او الاتجاه العكسي
- صد او ضرب الكرة بكلتا اليدين

- تحويل الكرة باليد او كلتا اليدين من فوق عارضة المرمى

C- التحرك لسد الزاوية والخروج لمواجهة اللاعب المنافس الذي معه الكرة خصوصا في حالة الانفراده على المرمى

ث- صد الكرة بالرجل

إعداد

محمد صادق أحمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





اما المهارات الهجومية فتشمل ما يلي :-

أ- مناولة الكرة باليد او كلتا اليدين ويمكن ان تقسم الى :

- مناولة الكرة الارضية المتدرجية
- مناولة الكرة العالية وتم بطريقتين : (مناولة الكرة بمستوى الكتف – مناولة الكرة من جانب الجسم – مناولة الكرة من فوق الراس)

ب- مناولة الكرة بالقدم ويمكن ان تقسم الى :

- ضربة او ركلة المرمى
- مناولة الكرة بعد المسك وهي لاعبة (المناولة الطائرة – المناولة بعد اسقاطها وارتدادها من الارض وتسمى نصف الطائرة)

ومن الملاحظ إن اكثـر المصادر والمراجع العلمية الموجودة قد قسمت مهارات حارس المرمى إلى (المهارات الدفاعية) و (المهارات الهجومية) ، ولكن أن طبيعة أداء حارس المرمى في التدريب والمنافسة لا يتصل بمهارة واحدة فقط بل هناك مهارات مركبة (دفاعية – هجومية) فإسلام الكرة الأرضية ومناولتها باليد أو بالقدم تعتبر مهارة (دفاعية – هجومية) ، بمعنى آخر أنها مهارات متلازمة ، إذ نرى في التدريب أو في المنافسات أن حارس المرمى بعد أن يمسك الكرة يقوم بمناولة الكرة إلى زميله بأسرع ما يمكن ، لهذا أن عمل حارس المرمى ليس مسـك الكرة فقط ، بل الاشتراك في عملية بناء الهجوم ، وأن الأداء الجيد لحارس المرمى في المهارات (الدفاعية – الهجومية) تؤدي إلى تفوق خطط الفريق والوصول بنجاح إلى الهدف.

إعداد

محمد صادق أحمد الكبيسي
التدرسيي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





الاسس المهمة في الأداء الفنى لمهارات حارس المرمى :

١ - وضع الاستعداد لحارس المرمى :

وهو وضع لا يكون عليه حارس المرمى في كل الاوقات وانما في حالة الدفاع عن مرماه ويبدأ حارس المرمى في اتخاذ وضع الاستعداد حالما يرى ان الهجمة بدت تشكل خطراً حقيقياً على مرماه وان كان ذلك على مسافة بعيدة ، وهو وضع تشيريحي لجسم حارس المرمى يكون فيه متحفزاً للانقضاض على الكرة . ومن الجدير بالذكر ان عدم الاهتمام باتخاذ وضع الاستعداد يؤدي غالباً الى اطالة الزمن بين ادراكه للموقف وبين بدء استجابته له مما يقلل من فرص نجاح الدفاع عن المرمى ، وغالباً ما يكون الزمن ضئيلاً (جزء من الثانية) وبالرغم من صغره الا انه يلعب دوراً حيوياً في نجاح محاولات الحارس في الذود عن مرماه .

٢ - المكان تحت العارضة والتحرك في المرمى :

يحتاج حارس المرمى الجيد إلى أن يكون قادراً على التحرك بشكلٍ سريع في منطقة الجزاء الخاصة به ؛ وذلك ليتمكن دائماً من اتخاذ أفضل وضعية مناسبة وأن يوجد في أفضل مكان مُمكن ، فمن المهم ان يتحرك الحارس في مرماه طبقاً لتحرك الكرة اثناء تواجدها مع اللاعبين المنافسين او حتى مع الزملاء خاصة اذا ما كانت قريبة من مرماه .

٣ - مهارة الامساك بالكرة :

تعتبر مهارة الامساك بالكرة المهمة الاهم التي تميز حارس المرمى عن باقي اللاعبين ، وهي تتفذ هذه المهارة بشكل صحيح يجب مراعاة ما يلي :

- عند مساق او التقاط الكرة الارضية المتدرجية الامامية : هذا النوع من التقاط الكرة له ميزة في ان اليدين والساقيين يكونان في طريق الكرة اي مواجهة لخط سير الكرة ، مع ثني الجذع اماماً ويخطئ كثير من حارس المرمى في الوقوف والقدمين متبعادتين مما قد ينتج عنه ان الكرة تدخل المرمى اذا انزلقت من بين اليدين ، اذ انها في هذه الحالة ستستمر ايضاً من بين ساقى حارس المرمى ، وفي هذه الطريقة يجب ان يلاحظ حارس المرمى ان راحتي يديه والابهامين يكونان في الاتجاه القادر منه الكرة ، وان تكون اليدين في حالة ارتفاع مؤقت على ان تحيط اليدين والابهامين الكرة بمجرد لمسها ثم تدرج الكرة بدقه فوق الذراع نحو الصدر بحيث تستقر الكرة بعد ذلك بين الصدر والذراعين واليدين والراس للاسف .





- **عند مسک او التقاط الكرة الارضية المتدرجية الجانبية :** وهي طريقة يرتكز فيها حارس المرمى على القدمين مع اثناء في الركبتين ثم مد الذراع الاقرب للكرة تتبعها الذراع الاخرى من فوقها الى احد الجانبين على حسب خط سير اتجاه الكرة القادمة ، ثم بعد مسک الكرة يجب ان يجذب الحارس الكرة نحو صدره بحيث تحيطها الذراعان واليدين من الامام والصدر من الخلف او ممکن ان يثبتها على الارض و يجعلها في حالة سكون للتصريف بها فيما بعد .

- **عند مسک الكرات متوسطة الارتفاع :** يذكر محمد عبد صالح ومفتى ابراهيم (١٩٩٥) ان الكرات المرتفعة هي كرات يكون ارتفاعها ما بين الركبتين ومستوى الراس ، وطريقة الاداء تكون كما يلي :

* **عند مسک الكرة وهي بارتفاع البطن او الصدر :** وفيها يقف الحارس ويثنى الركبتين قليلاً ويباعد القدمين باتساع مناسب لعمل قاعدة ارتكاز يرتكز عليها جسم الحارس وتعمل الذراعان كانهما مجرفة تجرف الكرة من اسفل الى اعلى ، بثني الجزء للامام قليلاً بحيث تكون فجوة تستقر فيها الكرة ، وحركة الجزء مهمة وتؤدي في اللحظة التي تلمس فيها الكرة الجسم ، وحتى لا ترتد الكرة من الجسم فان الصدر يتحرك للخلف قليلاً ايضاً تجنباً لسقوطها .

* **عند مسک الكرة بارتفاع الراس :** يقف الحارس ويثنى الركبتين قليلاً ويباعد القدمين باتساع مناسب لعمل قاعدة ارتكاز يرتكز عليها جسم الحارس ، وهذه الطريقة كثيرة الاستعمال في حراسة المرمى وتستدعي من حارس المرمى ثقة في الأداء ، ويجب ان تكون راحتي اليدين والابهامين بوضعهما الصحيح خلف الكورة عند استقبال الكورة لمسكها .

* **عند مسک الكرة العالية :** وهي الكرات المصوبة نحو المرمى في مستوى اعلى من امتداد يدي الحارس من وضع الوقوف وعادة لا يمكن الوصول اليها الا بالارتفاع او الوثب عالياً ، وتنتم هذه المهارة بان يقف الحارس مواجهها لخط سير الكورة ويتحرك في اتجاه الكورة استعداداً لكي يثبت نحوها ثم يقوم باداء عملية الارتفاع لاعلى ، وذلك بان يدفع الارض بقدم واحدة ثم يدفع باحدى ركبتيه الى اعلى لكي تساعده على الارتفاع بباقي الجسم كما في التصويب السلمية في كرة السلة ، ان رفع الركبة يمثل عاملين : الاول حماية حارس المرمى من احتكاك اللاعبين . والثاني ان دفع الركبة يجعل الارتفاع عالياً قليلاً ، ويجب على الحارس تنظيم توقيته في القفز ومسک الكورة ويد يديه الى اعلى لاستقبالها بحيث تكون راحتا اليدين ممدودة وينشر اصابعه لتحيط بالكرة على ان يكون الابهامان متلامسان ويقوم مفصلي الرسغين والكوعين والكتفين بامتصاص قوة اصطدام الكرة براحة اليدين وذلك بان ترجع الذراعين قليلاً للخلف عند مسک الكرة . بعد ذلك

إعداد

محمد صادق احمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





يهبط حارس المرمى تلقائيا بفعل الجاذبية الارضية وتكون قدميه متبعادتين بمسافة اتساع الحوض وي العمل على ثني الركبتين لتقريب مركز ثقل الجسم من الارض لمحافظة على قاعدة الاتزان ولتخفيض ارتفاع القدمين بالارض ، ولا بد ان تكون جميع الحركات بانسيابية تامة ومتتابعة .

٤- مهارة صد او ضرب الكرة لابعادها عن المرمى :

فكثيرا ما تحدث بعض المواقف لحارس المرمى لا يستطيع فيها مسك الكرة مثل الكرات التي تصوب بسرعة وبقوة نحو حارس المرمى ، فمن المفضل في مثل هذه الحالة ابعد الكرة بأحدى اليدين او بالليدين معا ، سواء ابعادها باطراف اصابعه او راحة اليد او قبضتها فوق العارضة او الى جانب القائم . ان ابعد الكرة هو موقف دفاعي يتخده حارس المرمى من مبدأ الامان فالكرات المنخفضة او متوسطة الارتفاع او العالية التي تصوب بزاوية وصول بعيدة عن متناول حارس المرمى . ان ابعد الكرات براحة اليد او بقبضته اليد ، توجب على الحارس ان يمد راحة كفه القريبة من الكرة ويفرد اصابعه ليقوم بتغيير اتجاه الكرة الى جانب القائم وتقوم سلاميات الاصابع بهذا العمل مما يعني ان حارس المرمى يمتاز باليدي قوية واصابع اكثر قوة .

(*) اهمية انقاد الكرات باستخدام القبضة او القبضتين

ان هذه المهارة تستعمل عندما تكون الكرة عالية او متوسطة الارتفاع سواء كانت امامية او عرضية ويشترك فيها عدد من لاعبي الفريق المنافس او ان تكون الكرة قوية لا يستطيع حارس المرمى ان يمسكها ، وهي من المهارات الهامة لحارس المرمى وذلك لما تتطلبه هذه المهارة من توقيت سليم بالإضافة الى القوة العضلية المميزة بالسرعة ، ويجب ان يدرك حارس المرمى ان صد الكرة وخصوصا بالقبضه لا يستخدم الا اذا لم تكن هناك امكانية لمسك الكرة باليدين ، لذلك تؤدى هذه المهارة لابعد الكرة لبعد مسافة تحت ظروف تحد من امساك الكرة او ابعادها بطرف الاصابع او راحة اليد لوجود اكثرا من لاعب امام الحارس ويكون وضعهم ذا افضلية في التعامل مع الكرة مما يجعل الحارس يفضل مبدأ السلامة خوفا من سقوط الكرة من بين يديه ، وقد يكون من مساوى ضرب الكرة بالقبضه ان الكرة قد تذهب لاحظ المنافسين بسهولة ، وعندما لا يستطيع حارس المرمى ضرب الكرة بالقبضتين فإنه يستعمل قبضة اليد الواحدة فلكل واحدة منها ظرفه الخاص في كيفية التعامل مع الموقف .





وللأداء هذه الضربة يقبض اللاعب يديه ويتجه بها نحو الكرة مع ثني الذراعين ، وتقع عين حارس المرمى على الكرة اثناء مسارها في الهواء ، ويمد اللاعب ذراعيه لضرب الكرة بقبضة اليدين في التوقيت المناسب . ومن البديهي ان ضرب الكرة بالقبضه يؤدي مع الوثب بالقدمين معا او بالارتفاع باحدى القدمين وفقا لظروف الاداء .

٥- مهارة الارتماء او الارتفاع لامساك بالكرة او ابعادها :

كثير ما يلجأ حارس المرمى الى الارتفاع او الارتماء عندما لا يستطيع امساك الكرة بعيدة عنه ، سواء كانت هذه الكرات ارضية او عالية ، اذ ان الغرض من الارتماء هو وصول يد الحارس الى اقصى زاوية جانبية من مرماه لمسك او ابعد الكرات المصوبة ، فليس كل الكرات موجهة لجسد حارس المرمى ، لأن اغلب المهاجمين عند التصويب على المرمى يحرصون على ان توجه الكرة الى زاوية المرمى الارضية او نصف عالية .

وحارس المرمى لا يستطيع في هذه الحالة ان يجري نحو الكرة ولا يكون امامه غير الارتماء للوصول الى الكرة لمنعها من دخول المرمى . وهذه المهارة تتطلب عاملين الجرأة والشجاعة فضلا عن قدرات بدنية عالية منها المرونة والرشاقة والقدرة العضلية والاتزان .

وفي الارتماء الجانبي يتذبذب حارس المرمى خطوة او عدة خطوات جانبية متقطعة لتقرير المسافة بينه وبين خط سير طيران الكرة المتوقع ، وليس بالضرورة اداء الارتماء من الوقوف . امام اذا كان الارتماء من وضع الاستعداد او وضع التحفيز وهو الوضع الامثل لاداء ارتماء جيد فيجب ان تكون المسافة بين القدمين متسعة قليلا مما يزيد ثني الركبتين لتزييد من قوة دفع الجسم (القوة الانفجارية) لاداء الارتماء ، ويجب ان يراعي بدقة انه عند مسك الكرة تكون احدى اليدين خلف الكرة والاخري فوق الكرة لاحاطتها ومسكها بين الكتفين .

ان الخروج من المرمى والارتفاع لامساك الكرات او ابعادها هو احد المستلزمات الاساسية الفنية لحارس المرمى ، فالارتفاع يبدأ بعد نقل ثقل الجسم على الرجل القريبة من اتجاه الطيران وهي مثبتة من مفصل الركبة اثناء مناسب حتى يتم اخذ الارتفاع المناسب حيث تمد الرجل الاخر وهي تدفع الجسم لاعلى بدرجة مناسبة ، وهنا يرفع حارس المرمى ذراعيه لاعلى ليصل الى الكرة مع اثناء في الكوعين ويقترب العضدين من جانبي الراس ويجب ان يكون ابهاما اليدين متقاربين لحظة الامساك بالكرة .

إعداد

محمد صادق احمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





ان الكرات الساقطة خلف حارس المرمى وشبه ملامسة للعارضة تشكل خطورة لحارس المرمى خاصة اذا كان متقدما قليلا امام خط المرمى ، وكذلك الكرات المصوبة بشدة اعلى راس الحارس وفي اتجاه العارضة ، ولابعد مثل هذه الكرات يرتفع الحارس لاعلى ويستخدم راحة اليد كاملة لتغيير اتجاهها فوق العارضة .

اما الكرات الساقطة خلف الحارس فامساك مثل هذه الكرات يعد صعبا لان حارس المرمى يرجع بلكتا قدميه خلفا ليكون في استقبال الكرة ، فيقوم بمرحمة الذراع من اسفل الى اعلى لتواجه راحة اليد الكرة من اسفلها ثم يقوم بعملية ارتقاء لاعلى حتى تتمكن راحة اليد من ملامسة الكرة لترفعها بقوة بعيدا لاعلى القائم .

٦- مهارة الخروج لمقابلة لاعب مهاجم منفرد :

ياتي انفراد مهاجم بحارس المرمى نتيجة لاخطاء خط الدفاع مما يجعل الحارس خط الدفاع الاخير لمواجهة مهاجم مستحوذ على الكرة في طريقه الى المرمى محاولا تسجيل هدف ، ان منع تسجيل هذا الهدف يحتاج الى ذكاء واتقان لهذه المهارة ، حيث يقوم حارس المرمى اولا بتقدير جيد لزاوية الرؤية بالنسبة للمهاجم ، بعد ذلك يبدأ الحارس في استخدام ذكاءه لانتهاز الفرصة المناسبة للانقضاض على الكرة .

وتجرد الاشارة الى انه كلما قلت المسافة بين المهاجم وحارس المرمى كلما زادت المساحة المغطاة من المرمى في التقدم بسرعة نحو المهاجم والكرة ، فالتدفق السريع الخاطف يربك المهاجم في اتخاذ القرار الامثل للتصرف بالكرة . وعندما يصبح حارس المرمى قريبا من اللاعب المنافس المهاجم يبدأ في عملية الارتماء على الكرة بذراعين ممدودة على ان تكون احداها ممدودة والاخرى من فوقها على نفس شكل سقوط الجسم للجانب والذراع الاقرب للكرة تكون لها قابلية الحركة في اي اتجاه تتجه اليه الكرة ، ان الهبوط بتلك الطريقة يجعل حسم الحارس كحاجز عرضي امام المهاجم مما قد يفسد على المهاجم دقة تصويبته .

٧- مهارة المناولة باليد :

يسهم التمرير باليد في نقل الكرة الى احسن الاماكن المناسبة للاستلام من قبل الزملاء وبناء هجوم سريع وخاطف ، وكلما كانت التمريرة سريعة ودقيقة كلما دلت على تمام عاملين السرعة الحركية والتواافق لدى الحارس . وتشمل المناولة ما يلي :

إعداد

محمد صادق احمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





- دراجة الكرة على الأرض : وتستخدم في التمريرات القصيرة حتى مسافة (٢٠) ياردة ولا تصلح اذا كانت الارض مبتلة او غير مستوية ، وهي تمريرة سهلة التنفيذ من حارس المرمى سهلة الاستقبال من قبل اللاعب الزميل ، وتبدا في ان يضع الحارس احدى قدميه خلفا والاخري اماما مع اثناء في مفصل ركبة الرجل الخلفية مع لف الجذع ناحية الذراع الحاملة للكرة حيث تكون الذراع الحاملة للكرة خلفا ومرتفعة الى مستوى قريب من الكتف ، ثم تبدا الحركة العكسية لهذه الحركة بفرد الذراع الحاملة للكرة ناحية الارض لتدحرج الكرة والجذع مثني لاسفل قليلا .

- رمي الكرة من مستوى الكتف : وتلعب هذه التمريرة عندما يكون الطريق بين الحارس واللاعب الزميل خاليا من المنافسين ، وهي من الكرات السريعة ، وطريقة الاداء بان تكون اليد الحاملة للكرة في مستوى الكتف والراس مع ثني الذراع الحاملة للكرة من الكوع وتبقى الاخرى ممدودة لحفظ الاتزان ، وفي اثناء ذلك يأخذ الحارس خطوة للامام بالرجل المقابلة لليد التي سترمي الكرة مع مراعاة اثناء مناسب في الركبتين ، وللزيادة في قوة الرمية تفرد الذراع الحاملة للكرة في اتجاه الرمي .

- رمي الكرة من اعلى مستوى الراس : ومن صفات هذه التمريرة انها غير دقيقة نظرا لطولها الذي يقدر بحوالي (٤٠) ياردة وتكون عالية من لحظة خروجها من يد الحارس ، وهي من التمريرات البطئية وغالبا ما يلجا اليها الحارس اذا كان هنالك لاعب زميل في وضع جيد عقب هجمة مرتبطة للفريق المنافس ، وطريقة الاداء تكون بان يمرح الحارس الذراع الحاملة للكرة للخلف مفردة تماما والذراع الاخر لامام ولا على وبعدها يأخذ الحارس خطوة للامام بالرجل المقابلة لليد التي سترمي الكرة وينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية بعدها تتحرك الذراع الرامية لا على بسرعة في مسار منحنٍ في حين تتحرك الذراع غير الرامية لاسفل وينتقل في هذه الاثناء ثقل الجسم على الرجل الامامي بالتدريج وتندم الرجل الخلفية بقوة وذلك بدفع الارض المساعدة في زيادة قوة رمي الكرة ويتبعها النظر .

٨- مهارة المناولة بالقدم :

على حارس المرمى ان يستخدم قدمه في السيطرة على الكرة بطريقه صحيحه خصوصا في الكرات التي يرجعها اللاعب الزميل للحارس بقدمه ، والا فسيكون اللاعب المنافس الاقرب هو اكبر خطر يهدد مرماه .



إعداد

محمد صادق احمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار



وفي كرة القدم الحديثة يعتبر اتقان مهارة ضرب او ركل الكرة هام جدا بالنسبة لحراس المرمى خاصة في ركل الكرة من خط المرمى الى داخل الميدان بعد خروجها او السيطرة عليها ، اذ ان ارسال الكرة في العمق الدفاعي للمنافسين وارسالها الى احد الزملاء بدقة وقوة مناسبة يحتاج الى اتقان هذه المهارة .

٩- مهارة المناولة باستخدام اليدين والقدمين :

- ضرب الكرة وهي طائرة (الممسوكة) : فبعد ان يمسك حارس المرمى الكرة بيديه اثر التصدي لهجمة على مرماه ، يقوم بارسالها سريعا الى ادخل الملعب بواسطة قدمه وتعتبر من الضربات الطويلة التي يستطيع بها حارس المرمى ان يرسل الكرة امام منطقة دفاع الفريق المنافس ، وهي تمريرة ذات مسار عال تأخذ زمن لتصل الى هدفها ، وعادة ما يستخدمها الفريق المنتصر في ختام المباريات لاضاعة بعض الثواني من زمن المباراة لخاصيتها في استغراق زمن اطول حتى هبوطها . اما الفريق المتأخر في النتيجة فعادة ما يستخدمها لمحاولة فك الحصار وبغية احراز الهدف حتى يعادل النتيجة ما امكن .

فهي سهلة الاداء ولذلك فان معظم الحراس يفضلون هذه الطريقة لارسال الكرة داخل الملعب . وتؤدى هذه الضربة بان يقوم الحارس بالوقوف خلف الكرة واسقاطها بيديه امام الرجل الضاربة وتمرح هذه الرجل لخلف ثم لامام لضرب الكرة بوجه القدم الامامي مع فرد وشدة لحظة الضربة وهي تتطلب توافق بين العين والقدم والكرة .

- ضرب الكرة نصف الطائرة : ان الكرة نصف الطائرة تعطي استقامه في المسار والتي عادة ما يبدأ بها الهجوم المعاكس وهي سهلة على زملاء الحارس في عملية الاستقبال ، وفيها يقوم الحارس باسقاط الكرة على الارض مستخدما يده المعاكسة لقدمه الضاربة وهذا بدوره يجعل قدمه الضاربة اكثر قوة لضرب الكرة على ان يحتك وجه القدم مع اسفل الكرة اكثر من احتكاكه في حالة ضربها وهي على الارض ، وهذا ما يجعل الكرة تتجنب المسارات العالية الى حد بعيد .

وهذه الضربة تحتاج الى توافق عالي يكسب بالمران والتدريب ، ويجب ان يكون التوفيق صحيحا لتلامس القدم بالكرة في المكان الصحيح والا اختل توازن الحارس ، في حالة اذا ما كان قد اخطأ التقدير لحظة ضرب الكرة ، واحيانا تؤدى هذه الضربة في حالة كانت الكرة قادمة نحو المرمى في حالة تنطيط وكان هنالك صعوبة في السيطرة عليها ، ولكن من الافضل ان يتتجنب حارس المرمى هذه الضربة عندما تكون ارضية الملعب غير مستوية او مبلولة .

إعداد

محمد صادق احمد الكبيسي
التدرسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار





١٠- صد ضربات الجزاء :

يتعرّض حارس المرمى للكثير من التحدّيات خلال المباراة الواحدة ، منها ما يتعلّق بالتصدي للتسديدات ، او التصدي للانفرادات ، او التصدي لكرات الطويلة او الكرات المفاجئة السريعة الى غير ذلك من مواقف اللعبة المتعددة .

ومن التحدّيات التي تدل على شخصية حارس المرمى هو مهارة صد ضربات الجزاء ، إذ تُعتبر حدثاً حاسماً في النتيجة النهائية للمباراة ، ومن الممكن أن تكون هي الفاصل في الحصول على لقب معين ، وبالتالي قد يواجه حارس المرمى كثيراً من الانتقادات في حالة عدم التصدّي لضربات الجزاء ، ومن الممكن أيضاً أن يصبح الحارس هو رجل المباراة بعد تصديه لركلات الجزاء ببراعة في مباراة . ولابد ان يتميز حارس المرمى بالذكاء لفهم اداء كل لاعب من الفريق الآخر حتى يتمكن من صد ضربات الجزاء .

طرق حارس المرمى لصد ركلات الجزاء

للتصدي لضربات الجزاء يتبع حارس المرمى الكثير من التمرينات الجسدية والذهنية المختلفة ، ومنهم من يتبع اسلوباً خاصاً به ، كالقيام بحركات غريبة لتشتيت انتباه منفذ ضربة الجزاء ، او الارتماء على الجانب الذي وجهت اليه اكثر الركلات ، او الارتماء على الجانب المعاكس لآخر ركلات الجزاء تنفيذاً ، غالباً ما يختار الحارس جهة من المرمى لارتماء عليها ، وعدم البقاء في منتصف المرمى الا في حالات نادرة ، لأن معظم اللاعبين المنفذين لا يعتمدون على منتصف المرمى معتقدين بسهولة تصدي الحراس لمثل هذه الكرات في هذا المكان .

وهناك ثلاثة طرق هي الأكثر إنتشاراً للتصدي لركلات الجزاء وهي : -





الطريقة الأولى (اختيار أحدى زوايا المرمى والأتجاه صوبها) :

ففي هذه الحالة لو سدلت الكرة في الزاوية التي أخترتها ف(٨٥ %) ستصد الكرة ، والـ (١٥ %) الباقية تكون الكرة مسددة بقوة في أقصى الزاوية فستكون صعبة نوعاً ما علىحارس.

الطريقة الثانية (التقدم خطوة أو خطوتين للأمام) :

ففي حالات متعددة يتقدم حارس المرمى خطوة او خطوتين لعقل المرمى على اللاعب المنفذ لركلة الجزاء ، ويعتمد الحارس على رشاقته في صد الكرة ، وسيكون الحارس في مركز قوي يمكنه من صد الكرة المسددة . لكن يكون من الصعب على الحارس صد الكرة العالية في سقف المرمى أو الكرات المسددة بقوة ، لأن الحارس يكون قد استغرق بعض الوقت للتقدم للأمام ، ودائماً ما يكون هناك إشكالية مع الحكم في وقت التقدم للأمام فيجب أن يتحرك بعد تنفيذ اللاعب لركلة .

الطريقة الثالثة (البقاء على خط المرمى) :

يفضل بعض الحراس البقاء على خط المرمى والتحرك عرضياً مع تنفيذ الركلة والإعتماد على السرعة والرشاقة في صد الركلة وعلى حسن قراءاته للاعب المنفذ لركلة الجزاء.

