**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**فرع الالعاب الفرقية**

 

**محاضرات كرة القدم للصالات**

**المرحلة الثالثة**

**مدرس المادة**

**ا م د ليزا رستم يعقوب**

**المحاضرة العاشرة**

**مهارات حارس المرمى**

مهارات حارس المرمى في كرة القدم للصالات تعتبر مختلفة بعض الشيء عن كرة القدم العادية نظرًا لصغر حجم الملعب والأهداف وسرعة اللعبة. هنا بعض المهارات الأساسية التي يجب أن يمتلكها حارس المرمى في كرة القدم للصالات

**1- الرشاقة والسرعة في الحركة:** نظرًا لصغر حجم الملعب، يحتاج حارس المرمى إلى أن يكون سريع الحركة والاستجابة لتغيرات اللعب

**2- التصدي للكرات القريبة:** يواجه حارس المرمى في كرة القدم للصالات العديد من المواقف التي تتطلب تصدي الكرات من مسافات قريبة جدًا، مما يتطلب ردود فعل سريعة ودقيقة.

**3- اللعب بالقدمين:** حراس المرمى في كرة القدم للصالات يشاركون بنشاط في اللعب ويجب أن يكونوا قادرين على التعامل مع الكرة بقدميهم بكفاءة للمساعدة في بناء الهجمات

**4- التواصل مع الفريق:** يجب أن يكون حارس المرمى قادرًا على التواصل الفعال مع زملائه في الفريق لتنظيم الدفاع وإعطاء التعليمات

**5- القدرة على قراءة اللعبة:** يحتاج حارس المرمى إلى فهم وتوقع تحركات الخصم والكرة للتمركز بشكل جيد والتصدي للهجمات

**6- التعامل مع الضغط:** يواجه حارس المرمى ضغوطًا كبيرة خلال المباريات، ويجب أن يكون قادرًا على التعامل مع هذا الضغط واتخاذ القرارات الصحيحة تحته

**7- القدرة على التصدي لركلات الجزاء والكرات الثابتة:** في كرة القدم للصالات، تحدث مواقف ركلات الجزاء والكرات الثابتة بشكل متكرر، مما يتطلب من حارس المرمى أن يكون لديه تقنيات متقدمة للتصدي لها

**مهارات حارس المرمى**

لخصوصية واهمية مكز حراسة المرمى في كرة القدم الصالات يجب ان يكون حارس المرمز يمتلكمهارات عديدة خاصة به ومهارات اخرى مشابه لمهارات اللاعبين في الملعب تساعدخ وتساعد فريقه في تحقيق الفارق اثناء اللعب ، وللتوضيح اكثر نصنف مهارات حارس المرمى الة مهارات اساسية دفاعية وهجومة ومنها

|  |
| --- |
| **مهارات حارس المرمى** |
| **المهارات الهجومية** | **المهارت الدفاعية** |
| رمي الكرة | مسك الكرة ( ارضية – تحت مستوى الخصر- بمستوى الصدر – فوق الراس ) | 1 |
| مناولة الكرة | ضرب الكرة بالقبضة  | 2 |
| الدحرجة | ابعاد الكرة | 3 |
| الاخماد | رد الكرات بالقدمين  | 4 |
| نطح الكرة بالراس | الانزلاق للكرات الارضية ( الامامية – الجانبية )  | 5 |
| التهديف من الكرة الطائرة | المواجهة 1 ضد 1 | 6 |

**المهارات الدفاعية لحارس المرمى**

1. **مسك الكرة**

ان مهارة مسك الكرة تعد من المهارات لحراس المرمى واول مهارة يتم تعليمها للحراس في المراحل الاولية ، ان تعلم كيفية مسكالكرة وتعلم تقنيات وانواع المسك المختلفة الاخرى تاتي بشكل متدرج ومتتابع ، ولاجل توضيح النواحي الفنية لمسك الكرة فان هناك عدة انواع لمسك الكرات وهذه المسكات تختلف حسب ارتفاع واتجاه الكرة بالنسبة الى حارس المرمى وانواع المسكات هي( مسك الكرات الارضية

وهناك ملاحظات عامة على مسك حارس المرمى للكرة :-

* يجب ان تكون راحتي يد وابهامي اللاعب حول النصف الخلفي للكرة .
* يجب ان يكون جسم حارس المرمى او ساقاه خلف اليدين عند مسك الكرة الارضية .
* بعد مسك الكرة ياتي حارس المرمى بالكرة الى صدره بحيث تحيطها الذراعان واليدين من الامام والصدر من الخلف .
* اذا اقتضى وضع المباراة عدم قدرة حارس المرمى مسك الكرة فانه يضربها بقبضة يديه لابعادها .

مسك الكرة المتدحرجة :- هذا النوع من التقاط الكرة له ميزة في ان اليدين والساقين يكونان في طريق الكرة ، ويخطئ كثير من حراس المرمى في الوقوف والقدمين متباعدتين مما قد ينتج عنه ان الكرة تدخل المرمى اذا انزلقت من بين اليدين ، اذ انها في هذه الحالة ستستمر ايضا من بين ساقي حارس المرمى ، وفي هذه الطريقه يجب ان يلاحظ حارس المرمى ان راحتي يديه والابهامين يكونون في الاتجاه القادمة منه الكرة وان تحيط اليدين والابهامين الكرة بمجرد لمسها ثم تدحرج الكرة بدقة فوق الذراع نحو الصدر بحيث تستقر الكرة بعد ذلك بين الصدر والذراعين واليدين .

مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن او الصدر :-

وفي هذه الطريقة تعمل الذراعين والذراعين كنهما مجرفة تجرف الكرة من اسفل الى اعلى ، بثني الجذع للامام قليلا بحيث تكون فجوة تستقر فيها الكرة ، وحركة الجذع مهمة وتؤدى في اللحظة التي تلمس فيها الكرة الجسم ، وحتى لا ترتد الكرة من الجسم فان الصدر يتحرك للخلف قليلا ايضا .



**المهارات الهجومية لحارس المرمى**

1. **رمي الكرة**

**وهي احدى اهم المهارات الهجومية لحارس المرمى والفريق بشكل عام ولها دور كبير في صناعة اللعب وبناء الهجوم السريع ، اذ ان معظم هجمات الفريق تبدأ من رمي الكرة من حارس المرمى الى لاعبي الفريق ، اذ يقوم حارس المرمى برمي الكرة بعد ان يتحصل عليها بعد خروجها خط المرمى عن طريق رمية المرمى او بعد الاستحواذ على كرة ملعوبة من الفريق المنافس في منطقة الجزاء 6م ، تعد رمية المرمى من العناصر المهمة في بناء اللعب والهجوم المرتد ، وارمية حارس المرمى ثلاثة انواع وهي ( رمية قصيرة ، رمية متوسطة ، رمية طويلة )**

