**اعداد**

**م.د زبيده صلاح هادي**

**واجبات وصفات حارس المرمى**

**واجبات حارس المرمى:**

**1**-صد وتشتيت تصويبات اللاعبين المنافسين.

2-توجيه زملائه المدافعين وتنظيم صفوفهم وتصحيح اخطائهم لانه يرى من مكانه كل الساحة.

3-يقوم بالخطوة الأولى في الهجوم فهو الذي يحدد نوعه بين الهجوم السريع او المنظم وحسب الحالة.

4-يؤدي دورا قياديا في فريقه لان نجاحه في صد الكرات وتشتيتها يؤثر تأثيرا كبيرا على زملائه اذ يشعرهم بالأمان كما ان حركاته الهجومية الناجحة تؤثر فيهم وترفع روحهم المعنوية وبالتالي يؤثر سلبا على لاعبي الفريق المنافس.

**صفات ومميزات حارس المرمى:**

**1**-أن تكون لديه الرغبة الذاتيه لاحتلال هذا المركز ويؤكد ان الاندفاع الذاتي لحارس المرمى يؤدي دورا كبيرا في عملية اعداده وتدريبه.

2-ان يكون طويل القامة قوي البنيان-طويل الذراعين والرجلين ممايؤهله الى تغطية مساحة كبيرة من المرمى حتى دون التحرك.

3-ان يتميز باللياقة البدنية العالية وخاصة صفات القوة لاعاقة الكرات القوية بعضلات جسمه دون خوف مع القفز لاعاقة الكرات المصوبة في زوايا المرمى. والسرعة التي تكون على نوعان الأولى سرعة الركض لمسافات قصيرة وسرعة رد الفعل ضد التصويب. والتحمل كي يتمكن من الاستمرار حتى نهاية المباراة فضلا عن الرشاقة لاداء مختلف حركات الصد في زوايا المرمى بسرعة ودقة والمرونه تساعده على الوصول الى المدى المناسب وكذلك التغيير المفاجئ لحركات الجسم عند خداع المنافس.

4- ان يتميزبالشجاعة التي هي أساس نجاح حارس المرمى والتي تؤهله للقيام بواجباته بالتصدي للكرات القوية الحادة ومن مسافات قصيرة وبكل جسمه.

5-ان يتمتع بصفة القيادة للفريق .

6-ان يتمتع بقدر كبير من الذكاء وحسن التصرف والمهارة كي يستطيع التغلب على حركات المهاجمين ويتمكن من تحديدها.

7-في مرحلة التدريب يجب ان يتدرب حارس المرمى على مهارات لاعب كرة اليد لكي يجمع المعلومات ويمتلك خبرة عن كيفية اللعب داخل الساحة وكيفية التصرف مع زملائه او المنافسين.