

# مقدمة التدريبات

إن التدريب المنظم والمخطط يعمل علي رفع وتطوير مستوي الحارس علي التفكير السليم وبعبارة أوضح وضع الحارس أثناء التدريب في مواقف مختلفة فيجعله يفكر في ال تحرك السليم والتكرار المستمر للتدريبات ينمي في الحارس علي الفهم والإدراك السليم .

بمعنى . التكرار المستمر للتدريبات ( لحارس المرمي ) تسبب المعرفة .

## الواجبات الأساسية للتدريب :-

- ❖ أولا : تنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإدارية .
- ❖ ثانيا : العزيمة – المثابرة – الكفاح – العمل علي النجاح .
- ❖ ثالثا : حب اللاعب للعبة وان يكون له مثل اعلي وان يحققه برغبة وشغف وان يصل إلي اعلي مستوي من الأداء .
- ❖ رابعا : إن يعمل المدرب علي بث اللاعب محبة للنادي الذي يلعب له ( وحب الوطن ) المنتخب القومي .
- ❖ خامسا : ييئث المدرب وينمي الروح الرياضية الحقيقية من تسامح وتواضع .

## الواجبات التعليمية للتدريب والعمل بها مع حارس المرمي :-

- ١- الأعداد البدني ( تحسين اللياقة البدنية )
- ٢- الأعداد المهاري ( الاتفاق والتكامل في الأداء الفني للمهارة )
- ٣- الأعداد الذهني التعليم النظري للحارس وهو مهم جدا
- ٤- الأعداد النفسي
- ٥- الأعداد الخططي
- ١- قفل الزواية
- ٢- التحرك بين القائمين
- ٣- الخروج من المرمي
- ٤- إرسال الكرة باليد أو الرجل
- ٥- الوقوف وتنظيم ( الحائط البشري أثناء الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة )
- ٦- الوقوف في المكان الصحيح في ( الضربة الركنية )
- ٧- كيف يتعامل مع ( ركلة الجزاء )

## العداد الخططي :-

وهو التعليم علي التكتيك ( الخططي ) اثنا المباراة ( تقسيمه ) ( ٨×٨ ) ( ١١×١١ )

العداد النفسي :-

الأعداد النفسي طول العام – الأعداد النفسي المباشر ( قبل المباراة )

الأعداد المتكامل الكامل ( الايجابي ) – الأعداد المتكامل الناقص ( السلبي )

الأعداد المتكامل ( الكامل ) الايجابي :-

وهو التدريب علي اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والعامل الذهني والخططي تحت ضغط وهو الخصم ( المقاومة )

الزمن وقت اللعب × المساحة × النتيجة × جو المباراة وهذا يسمى المستوي العالي في التدريب و ( يخص المنتخبات )

## مثلا :-

١- التدريب علي ٢ عدد مرمي مساحة صغيرة بطول ٢٥ ياردة عرض ١٨ ياردة عدد اللاعبين ( ٣×٣ ) ( ٤×٤ ) ( ٥×٥ ) وهكذا ويمكن للحارس التسجيل في المرمي وذلك بالإرسال القوي الصحيحة

٢- نصف ملعب مباراة

٣- مباراة كاملة

٤- التسجيل بالرأس ( رفعات جانبية )

٥- جمل خططية من الجانبين من نصف الملعب ( تسجيل بالرجل أو الرأس )

٦- جمل خططية هجوم × دفاع ٣ض٢ – ٣ض٣ – ٤ض٣ وهكذا ( علي المرمي )

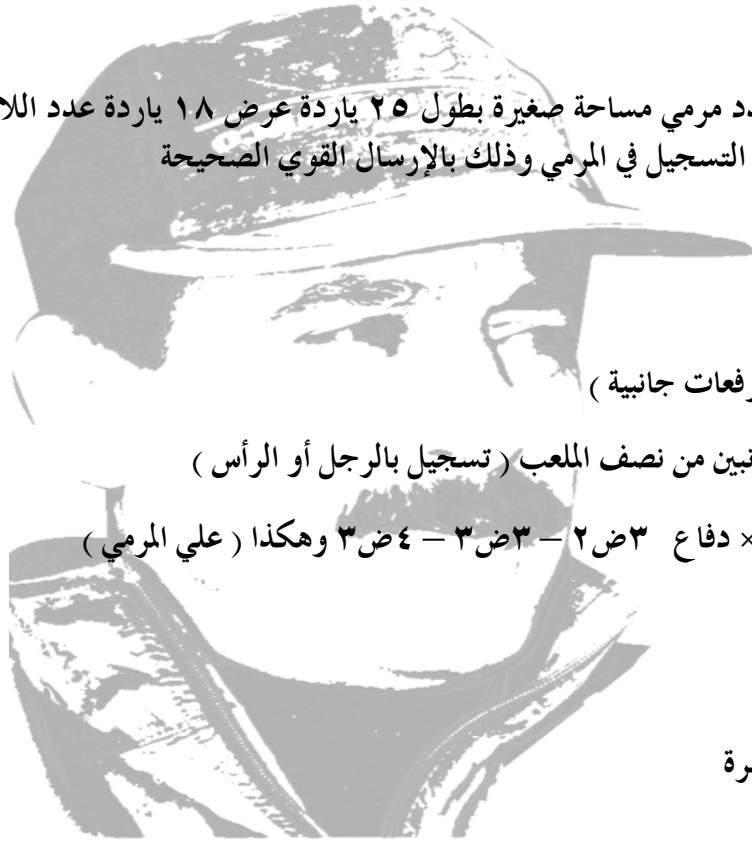
٧- المواقف الثابتة :-

١- ضربة حرة مباشرة

٢- ضربة حرة غير مباشرة

٣- الضربة الركنية

٤- ضربة الجزاء



## العداد المتكامل ( السلبي )

وهذا الأعداد مهم جدا في تدريب حراس المرمى في أيام الأسبوع وخاصة علي مدار السنة وقد سميت بالعداد المتكامل ( السلبي ) لهذه السباب .

١- لا يوجد خصم ( مقاومة ) أو مساعدة من الزميل

٢- لا يوجد زمن ( مفتوحة )

٣- المساحة ( غير مشغولة ) بخصم أو زميل

٤- لا يوجد منافسة ( نتيجة )

٥- لا يوجد أيضا ( خطط ) تكتيكية

إذن فهذا الإعداد ( سلبي ) ولكن يفيد في إتقان المهارة وتحسينها وتحسين اللياقة من خلال التدريب

١- القفز عاليا من الرافعات الجانبية

٢- التسديد من جميع الزاوية

٣- التسديد علي جميع المستويات للكرة ارتفاعا وأرضا

٤- الانفراد بالحارس

٥- التدريب علي ركلة المرمة

٦- التدريب علي ركلة الجزاء

٧- التدريب علي الكرة الطائرة من الزميل

وبث في الحارس العامل الذهني + النفسي .

الشرح للخطأ في ( حينه ) في نفس الوقت .

## التصحيح أثناء التدريب

ويفضل بعض المدربين إن يضعوا مع الحارس أو اثنين ( للمشاركة مع الحارس في الرافعات الجانبية أو وضع عدد ٢ لا عب

كظل ( شاود ) للمخيلة وهذا لا يعني الإعداد المتكامل ( أيجابي )

لأنه لا يوجد زمن ولا يوجد خطط ولا تحتسب نتيجة والمساحة أيضا خالية بعض الشيء

## الإحماء والنشاط الرياضي :-

يعرف الإحماء بأنة عملية تهيئة الجسم من النواحي الفسيولوجية والنفسية لاستقبال الحركي القادم وذلك للإقلال من حدوث الإصابات وفي هذا المقال سيقصر استخدام اصطلاح الإحماء علي النوع الايجابي ( التمرينات الرياضية ) وليس النوع السلبي ( الحمامات الساخنة ، التدليك ، الكهرباء )

## فوائد الإحماء :-

- ١- منع أو تقليل حدوث تمزيق العضلات من نهايتها الليفية المرتبطة بالفضل وخاصة في العضلات المقابلة التي يصعب عليها الارتخاء بسرعة في الوقت الذي تنقبض فيه العضلات مما يحدث التمزق في أليافها .
- ٢- تجنب أو الإقلال من التعب العضلي .
- ٣- زيادة درجة حرارة الجسم وإطالة الأربطة والعضلات مما يساعد في زيادة المرونة العامة للجسم ويقلل من حدوث الشد والتعب العضلي ونتيجة لزيادة درجة حرارة الخلية تزداد أيضا بالتالي سرعة التمثيل الغذائي في الجسم بنسبة ١٣ بالمائة وهذا يساعد علي تحسين أمداد الجسم بالأكسجين .
- ٤- زيادة سرعة انتقال ردود الفعل العصبية لزيادة إثارة الخلية الحركية مما يساعد علي تحسين مستوي الأداء بنسبة ما بين ٢ إلي ٥ بالمائة .
- ٥- الوصول إلى حالة الاستعداد النفسي المناسبة لنوع النشاط المقبل وذلك عن طريق تحقيق قدر كافة من الإحساس الحركي الذي يؤثر على الأداء العضلي العصبي ويحقق درجة الاستعداد المطلوبة .

## وقت الإحماء :-

يجب غن تتراوح فترة الإحماء ما بين ١٥-٣٠ دقيقة وهذا يتوقف علي درجة حرارة الجو ، الملابس التي يرتديها اللاعب ، نوع النشاط المقبل وسن اللاعب ( يزداد وقت الإحماء بازدياد السن ) وقد نشا من دراسات سابقة إن ١٥ دقيقة لها نتائج أكثر إيجابية علي مستوي الأداء بالمقاومة بـ ٥ دقائق إحماء .

## نوع الإحماء :-

١- إحماء عام أو غير مرتبط وهو يشمل الأنشطة التي تعمل التدفئة العامة للجسم بدون التعرض لمهارات النشاط المقبل الجري الخفيف تمارين الإطالة المتدرجة وتمارين الإعداد البدني العام هذه التمارين يجب إن تكون علي درجة من الشدة والوقت الكافي لرفع درجة الحرارة في الألياف العضلية بدون الوصول إلي درجة التعب أو الاجتهاد ويعتبر العرق علامة جيدة علي ارتفاع درجة حرارة الجسم .

٢- تدفئة خاصة أو مرتبطة هي تشمل الكرة المشابهة لمهارات النشاط المقبل وتأتي بعد التدفئة العامة ويجب غن تكون متدرجة حتي تصل في النهاية إلي درجة الأداء الحقيقي .

## ما يجب مراعاته في الإحماء :-

- تمارين تمهيدية عامة تشمل عناصر القوة ، السرعة ، التحمل .
- تمارين خاصة متدرجة مشابهة لمهارات النشاط المقبل وذلك يهدف الوصول إلي اللاتعداد النفسي والعضلي اللازم للمسابقة أو النشاط .
- تمارين مرونة وإطالة للعضلات تساعد في خفض درجة مقاومة وصلابة العضلات والابطة .
- مراعاة مبدأ التدرج في الشدة .
- المناسبة اللازمة لرفع درجة حرارة الجسم الداخلية .

## المرونة

المرونة هي مدى سهولة الحركة في المفاصل وتتوقف مرونة مفاصل الحارس علي الإمكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد .

والتدريب يزيد من قدرة الأربطة علي الاستطالة .

## تعريف :-

- ١- هي أُلدي الذي يمكن للفرد للوصول له في الحركة
- ٢- أو زيادة مقدرة الجسم علي التحرك بسهولة ويسر لأقصى مدى حركي .
- ٣- وهذا يتطلب مرونة المفاصل وطول مناسب في العضلات والأربطة

## افتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج :-

- ١- سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب .
- ٢- صعوبة تنمية الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة ، والرشاقة
- ٣- تحقيق مدي الحركة في نطاق ضيق .

## قانون ( هوك )

تناسب الأجسام المطاطية تناسباً طردياً في إطالتها مع القوة المحدثه لهذه الإطالة

## السرعة

السرعة تعني قدرة الحارس علي أداء حركات معينة في أقصى السرعة علي نوع واحد من الحركات الرياضية لذلك فإن السرعة تنقسم إلي النواع الآتية :-

- ١- سرعة الانتقال كالجري
- ٢- سرعة الأداء وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية
- ٣- سرعة رد الفعل وتتمثل في قدرة الحارس علي سرعة الاستجابة لأي مؤثر خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل ومقدرة الحارس علي سرعة التصرف نتيجة لتحركهم .

## تعريف

هي قابلية الحارس للقيام بمهارة في اقصر وقت ممكن .

## الرشاقة

هي قدرة الحارس علي تغيير ا وضاعة والجهة بسرعة وتوقيت سليم .  
والرشاقة بالنسبة للحارس مقرونة علي استخدام جسمه لأكملة لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة علي تغير الجهة وسرعته بطريقة سهلة انسيابية .

يجب تدريب الحارس علي الرشاقة من خلال المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وحارسه المرمي تحت ظروف مختلفة وكذلك الإكثار من التمرينات المركبة وتغير الظروف عند أداء التمرينات وتعلم الرشاقة يلقي علي الجهاز العصبي المركزي ولذلك لا تعطي تمرينات الرشاقة عند شعور الحارس بالتعب .

## تعريف

هي قابلية الحارس في تغير اتجاه بسرعة وتوقيت سليم

## التوافق

هي قابلية الحارس في تحويل مجموعات من العمل البدني إلي نموذج واحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء وتعتمد هذه الصفة علي مدى سلامة العمل بين الجهازين العضلي والعصبي .

## تعريف

هي قابلية الحارس في تحويل مجموعات من العمل البدني إلي نموذج واحد .

## التوازن

هي قابلية الحارس في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي وهي صفة دائمة عامل امن وسلامة آذ تحفظ الحارس من الوقوع نتيجة تغير مركز ثقل الجسم وتكتسب هذه الصفة غالبا بواصلة التدريب المنظم الذي يكون في البداية صب يصبح أليا سهلا . ويعتمد هذا العامل كثير علي عناصر الرشاقة . والقوة . والتوافق

## تعريف

هي قابلية الحارس في التحكم في الجهاز العصبي مركزي مع الجهاز العضلي

## الدقة

هي قابلية الحارس للتحكم في حركاته الاختيارية نحو هدف معين

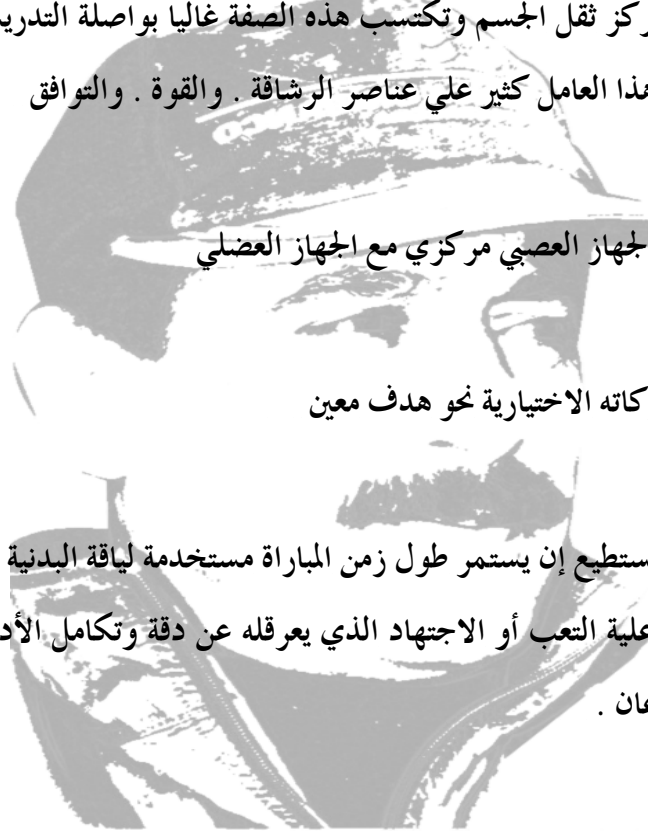
## التحمل

ويعني التحمل عامة إن اللاعب يستطيع إن يستمر طول زمن المباراة مستخدمة لياقة البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون إن يطراء عليه التعب أو الاجتهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة والتحمل كالسرعة والقوة له نوعان .

١- تحمل عام

٢- تحمل خاص

تحمل السرعة بطريقة التدريب الفطري أو التكراري = يجري لمسافة ٣٠م بسرعة ٧٥٪ من أقصى السرعة ويكرر من ٥-٧ مرات .



## **التحمل الخاص**

فهو يعطي أثناء التمرينات الخطئية أو التمرينات المركبة فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خطئي معين هو في نفس الوقت تدريب علي التحمل الخاص .

## **القوة العضلية**

القوة هي مقدرة العضلات علي التغلب علي المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم الحارس نفسه أو المنافس أو الكرة . الاحتكاك

ويعتبر الكثيرون إن القوة هي أساس كل تقدم الأداء الرياضي للاعب وينقسم تمرينات القوة إلى

١- تمرينات القوة العامة

٢- تمرينات القوى الخاصة

ويجب الاهتمام بتنمية قوة عضلات القدمين للحارس وكذلك قوة الوثب كأساس قوة الزراعيين وقوة عضلات البطن وقوة عضلات الظهر وقوة عضلات القدمين = ( السمانة ) وقوة العضلة الالبية العظمي مهمة جدا في الوثب عاليا .

## **قوة الوثب**

تلعب قوة الوثب خاصة عند مسك الكرة العالية من الإمام أو الجانبيين دورا هاما في المباراة ويمكن التدريب علي قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التي تعطي العضلات المطاطية والأربطة المرنة الأزمة بالإضافة إلي قوة العضلات التي تساعد علي تحسين الوثب كذلك تعطي تمرينات العاب القوى .

## **للتدريب علي الوثب وتحسين توقيت الوثبة :-**

١- الوثب عاليا من الوقوف تم من الحركة مع الكرة

٢- الوثب عاليا في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين ( جكت رمل )

٣- الوثب المتتالي عاليا داخل حفرة الرمل ( أو إسفنج )

٤- الوثب توقد الحواجز ( شريط مطاطي )

٥- الوثب في مجموعات مع تزيد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها

٦- وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بقبضة اليد

٧- التمرين السابق مع أدائه من الجري

٨- الوثب بالحبل ٦ق ( وضعه في المقدمة ) رقم ١ - ٢ - ٥



## حمل التدريب

تسبب الحركة الرياضية عصبت معينة تؤثر على أجهزه الحارس الحيوية وتعمل الاثارات العصبية المختلفة على تطوير المقدرة الحركية للحارس وعندما تنظم هذه الاثارات وتوضع كجرعة محددة فإنها تؤثر في تنمية وتطوير ( حالة التدريب ) للحارس هذه المجموعة المؤثرة تسمى ( حمل التدريب ) .

## وينقسم حمل التدريب إلى نوعين

يتناسب الحمل الداخلية تناسباً ظريفاً مع الحمل الخارجية :-

١- حمل خارجي : وهو كل التمرينات التي يقوم الحارس بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم .

٢- حمل داخلي : وهو انعكاس اثر الحمل الخارجي ( التمرينات ) على اجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدموية والرئتين والأجهزة الحيوية والجهاز العصبي أذن ينتج عن تأثر هذه الأجهزة بالحمل الخارجي تغيرات فسيولوجية وكيميائية تعمل على تحسين عملها وتقويتها .

ينقسم الحمل الخارجي إلى شدة الحمل وحجم الحمل

## مكونات حمل التدريب

١- قوة الحمل

٢- دوام الحمل

٣- تكرار الحمل

٤- كثافة الحمل

## أولاً : قوة التحمل :-

مثل مقدار الثقل الذي يرفعه الحارس أو سرعة ( متر / ثانية ) أو الارتفاع أو المسافة التي يشبها فكلما رفع ثقلاً كبيراً أو كانت سرعته أكبر كلما كانت قوة الحمل كبيرة .

## ثانياً : دوام الحمل :-

هو زمن أو مدى استمرار فاعلية الحمل كجري ١٠٠ في ١٣ ثانية أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة مثلاً رفع ٣٠ ك عشر مرات متتالية كمجموعة .

## ثالثاً : تكرار الحمل :-

ويعنى ذلك عدد مرات تكرار دوام الحمل فمثلاً عدد تكرار جرى ١٠٠ م في ١٣ ثانية أو عدد تكرارات رفع ٢٠ ك عشر مرات كمجموعة .



## **رابعاً : كثافة الحمل :-**

وهو الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل فكلما كان الزمن بين تكرار الحمل وأخر صغير كلا كانت كثافة الحمل كبير والعكس من ذلك فماذا دار الزمن بين الكرارين كما كانت كثافة الحمل خفيفة ويمكن القول أن الحمل تتكزن من قوة وكثافة الحمل . (أما حجم فيتكون من دوام وتكرار الحمل )

## **الوصول للحد الخارجي لمقدرة اللاعب**

عندما يعطى حملاً جديداً للحارس يجب أن يضع في الاعتبار أنه لكي يستفيد الحارس من هذا الحمل ، وما يعقب ذلك من عملية تكيف أعضاء الجسم مع هذا الحمل ويجب أن يصل هذا الحمل بالحارس إلى الحمل المؤثرة أي التعب المؤثر ولكن يجب أيضاً أن يتأكد المدرب أن الحارس لم يتعدى حالة العب المؤثرة إلى حالة الاجتهاد الكلي ويستطيع المدرب بنتيجة خبراته ودراسته أن يميز يده ويفرق بين التعب والاجتهاد ولكي ينمي المدرب ( حالة التدريب ) والفرمة الرياضية للحارس يجب أن يصل بالحارس إلى حالة التعب المؤثرة في كل وحدة تدريب يومية وان كان من الملاحظ أن حجم أو شدة التدريب يختلف من يوم إلى آخر وفقاً لدورة الحمل .

## **- التدريب يجب أن يصل الحد الخارجي لقدرة الحارس باستمرار وذلك الأسباب الآتية :-**

- ١- أن الصفات البدنية للحارس وكذلك عضلاته وأجهزته الحيوية لا تتأثر إلا مع وصول الحارس إلى حالة التعب .
- ٢- أن الجسم لا يتكيف إلا مع الحمل الذي يصل إلى حدود مقدرة الحارس والحمل الذي يكون أقل من حدود مقدرة لا يؤثر فيه .
- ٣- التدريب بحيث يصل الحارس إلى حالة التعب بقوى من عزيمته على الأداء السليم وبذل الجهد وان تنمية المثابرة والعزيمة خلال التدريب ينعكس أثرها مباشرة أثناء المباراة
- ٤- في التدريب يجب أن يثير حماس الحارس للتدريب وذلك يوضع هدفاً للحراس يعملون لتحقيقه وبعد تحقيق هدف يوضع لهم هدفاً ثانياً وان النجاح في تحقيق كل هدف ليتخذ من همة الحارس ويثير حماسهم نحو التدريب ولكن يجب أن يراعى أن يكون الهدف يمكن التحقيق وليس صعب المنال بحيث لا يتحدى قدرات الحارس فلا يثير عندئذ حماسهم للتدريب .

## **أعداد الحارس**

- ١- الأعداد البدني
- ٢- الأعداد المماري
- ٣- الأعداد الخططي
- ٤- الإعداد الذهني
- ٥- الأعداد النفسي

هذه الأنواع الخمسة من الأعداد تكون مرتبطة بعضها في اغلب الأوقات وان كل منها يؤثر في الآخر بدرجة ما .

## الإعداد البدني

اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني الخططي للحارس خاصة أثناء المباراة ، لذلك فأن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية ، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بأداء المهاري ، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للحارس تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العالم .

## هناك نوعين من الإعداد البدني :-

### أولا : أعداد بدني شامل

أعداد بدني شامل ( عام ) وفيه تعطى تمارين بنائية عامة بغرض وصول الحارس إلى اللياقة البدنية العامة ، التمرينات البدنية ، الجمباز ، ألعاب القوى ، الحبل ، رفع الإثقال ، الكرة الطائرة ، الوثب من فوق الحاجز ... الخ

### ثانيا : أعداد بدني خاص

وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الخاص بحارس المرمى ، وفي هذا الأعداد يرتبط التدريب على المهارات الخاصة بحارس المرمى وكذلك التدريب الخططي ، والتمرينات هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني وينقسم التمرينات إلى التي :

١- تمارين عامة أو شاملة وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم

٢- تمارين خاصة بكرة القدم

٣- تمارين المناقسة والمباريات

٤- تمارين الراحة الايجابية .

### أهم الواجبات في مجال التدريب

١- تنمية التحمل لدى الحارس .

٢- تنمية القوة وتحمل القوة عند الحارس وقوة الوثب وقوة الرسال الكرة الثابتة ، الفليبي ، ونصف فليبي

٣- تحسين السرعة وتحمل السرعة .

٤- تحسين الرشاقة والمرونة .

يجب أن نفرق بين التدريب العام لاكتساب اللياقة والتدريب الخاص لاكتساب اللياقة والتدريب الخاص التخصص للحارس فالتدريب العام يعمل على تحسين وتقوية عمل الدورة الدموية والقلب والتنفس ( الرئتين ) والأعضاء الداخلية ( التفاعلات الفسيولوجية الحيوية للعضلات ) هذا بالإضافة إلى السعي لانسجام وتطور وتنمية الجهاز العضلي ويلاحظ في التمرينات التي تعطى في التدريب العام أن تكون من النوع الذي تعمل فيه العضلات التي تعمل أثناء التدريب الخاص في حارس المرمى

**أم التدريب الخاص :-** فيهدف مباشرة إلى تنمية وتقوية العضلات الهامة الخاصة بالمجموعة العضلية التي تعمل في الحركات الخاصة بمحارس المرمى .

وترتبط التدريبات الخاصة باللياقة بالتدريب على تقوية الصفات الإدارية والخلقية ويشترط لكن يكون التدريب الخاص اللياقة البدنية للحارس ذو فاعلية ومؤثرا أن يكون هناك معرفة تامة بحجم وشدة الحمل المطلوب .  
الحمل وحجم التدريب خلال فترة الأعداد

أن حجم وشدة التدريب تحدد أن شكل الحمل وعلى ذلك فعند بداية فترة الإعداد يكون حجم التدريب كبيرا وشدته قليلة ، ومع التقدم في التدريب ترتفع شدة الحمل تدريجيا وفقا لتكيف الحارس لشدة المعطى له .

### **فائدة منطقة الجزاء :-**

- ١- هي المنطقة التي تحدد متى يعاقب اللاعب او الفريق ( بركلة جزاء )
- ٢- هي المنطقة التي يسمح لحارس المرمى بمسك الكرة بداخلها ( الخاصة به )
- ٣- هي المنطقة التي تحدد أين يتواجد لاعبين عند اخذ ركلة الجزاء
- ٤- هي التي تحدد متى تعتبر الكرة ملعوبه عند اخذ ركلة الجزاء
- ٥- عند اخذ ركلة المرمى تحدد أين يتواجد الخصم بمعنى أن الخصم لا يصح أن يدخل هذه المنطقة قبل أن يخرج الكرة خارج منطقة الجزاء .
- ٦- في حالة حدوث خطأ لصالح اللاعبين داخل منطقة الجزاء الخاصة به فلا تعتبر الكرة ماعوبة إلى إذا خرجت من منطقة الجزاء وتسير قدر محيطها .
- ٧- تحدد أين يتواجد الخصم عند اخذ أى ركلة حرة من داخل المنطقة

### **فائدة منطقة المرمى**

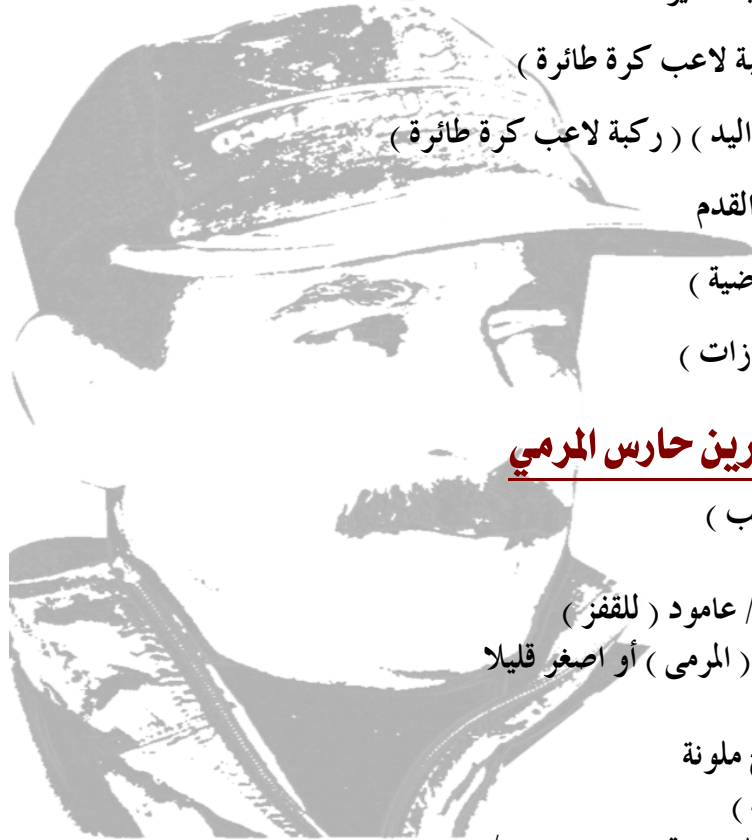
- ١- هذه المنطقة تحدد المكان الذي يأخذ منه ركلة المرمى
- ٢- هي منطقة لحماية حارس المرمى بمعنى لا يجوز لاي لاعب من الخصم أن يكتف حارس المرمى وهو داخل هذه المنطقة ولكرة متناول اللعب إلى إذا كان ممسكا بالكرة أو معترضا خصما .
- ٣- إذا حدث أى خطأ لصالح المدافعين داخل هذه المنطقة ( منطقة المرمى ) توضع الكرة في أى جزء
- ٤- إذا حدث خطأ لصالح المهاجمين ( يعاقب عليه القاون بضربة حرة غير مباشر ) توضع الكرة على خط الست ياردات الموازى لخط المرمى ) ويقف المدافعين على خط المرمى وبين القائمين .

## أدوات ومعدات مطلوبة للحراس

- ١- حذاء رسمي ( عادي النعل جلد )
- ٢- حذاء رسمي ( للمطر ) النعل بلاستيك
- ٣- حذاء ( للجري ) خفيف ( تنس )
- ٤- فانلة نصف كم
- ٥- فانلة كم طويل
- ٦- بنطلون طويل
- ٧- شورت
- ٨- شاب طويل + شراب قصير
- ٩- عصاية للركبة ( ركبة لاعب كرة طائرة )
- ١٠- عصاية للمرافق ( اليد ) ( ركبة لاعب كرة طائرة )
- ١١- شنجار . ( لساق القدم )
- ١٢- حقيبة صغيرة (رياضية)
- ١٣- زوج كفوف ( قفازات )

## أدوات اللازمة لتدريب حارس المرمى

- ١- أرضية طبيعية ( الملعب )
- ٢- مرمى متحرك
- ٣- وضع كرة في اعلي / عامود ( للقفز )
- ٤- حائط مستطيل مثل ( المرمى ) أو اصغر قليلا
- ٥- وسادة ( إسفنجية )
- ٦- حبال فردية + رماح ملونة
- ٧- حبال عريضة ( مرنة )
- ٨- علامات بلاستيك ملونه ( قمع ) ( ودوائر / متر )
- ٩- كرات مباريات رسمية ( كرات كاس العام )
- ١٠- كرات طبية وزن ( ١-٢-٣-٤-٥-كم )
- ١١- كرات مطاطية حجم ( صغير )
- ١٢- صالة تدريب
- ١٣- قاعدة للاجتماعات ومشاهد الأفلام التعليمية ومباريات
- ١٤- لوحة لوضع البرنامج اليومي والاسبوعي للتدريب + جدول المباريات الدولية والرسمية والحبية .
- ١٥- دلو ( جردل ماء ) + سفنجة إثناء التدريب



## الأعداد المهاري

من هذا الإعداد يتبع الإعداد المهاري لحارس المرمى ولاعب كرة القدم وتنمية حراس المرمى الاستعداد مسك الكرة والتقاها بعض هذه المهارات :-

١- استقبال الكرة المتدحرجة ارضيا سواء أمامية أو حد الأجناب

٢- استقبال الكرة والتقاطها ، الطائرة في مستوى الركبة ( أمامية ) أو لأحد الأجناب

٣- التقاط الكرة الطائرة في مستوى الصدر من الإمام أو من احد الأجناب

٤- التقاط الكرة العالية في مستوى الرأس ( أمامية ) أو من احد الأجناب وكذلك إبعادها بالضرب أو الرفع .

٥- التقاط أو دفع الكرة الطائرة لأخرى الزوايا المرمى بالطيران أو الارتقاء عليها في مستوى الأرض أو على من الأرض .

٦- دفع وضرب الكرة التي تأتي عاليا فوق الرأس ( ساقطة ) بقبضة اليد الواحدة أو الاثنتين

٧- ركل الكرة ثانية بالقدم

٨- ركل الكرة الساقطة من اليدي طائرة ونصف طائرة

٩- رى الكرة أو إرسالها باليد

وقد تلاشت بعض النواحي المهاريّة النسبة لحارس المرمى ولم بعد لها وجد فقريبا أولا يلجا اليها الحارس حيث انه لم يعرفها مسبقا من المديرين .

١- التقاط الكرة الآتية من الإمام في مستوى ( البطن )

٢- التقاط الكرة الآتية على الأرض ( أمامية )

٣- الهبوط بإحدى القدمين انتظارا لاستلامها

٤- أضم الرجلين معا مع ثنى الجزع لاستقبالها

٥- رفع الكرة بثستا القبضين في منطقة الجزاء

٦- وقف حارس المرمى في الضربة الركنية

٧- كيف نتصدى إلى ضربة الجزاء حيث كثرة الحركة يتوقع زاوية معينة

٨- التوازن بين الفريق اثنا الهجوم

٩- دائما في حالة حركة ( وليس الوقت تماما )

## المهارة

هي مقدرة الحارس على أداء عمل بصورة جيدة بأقل جهد ممكن وتعتبر المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذي يدور حول من الإعداد البدني وخطط اللعب

## الإعداد الخططي

- ١- ضربة البداية أذا كانت الكرة في حوزة فريق والعكس
- ٢- ضربة حرة مباشرة
- ٣- ضربة حرة غير مباشرة خارج منطقة الجزاء
- ٤- ضربة ركنية
- ٥- ضربة جزاء
- ٦- مباراة تجريبية

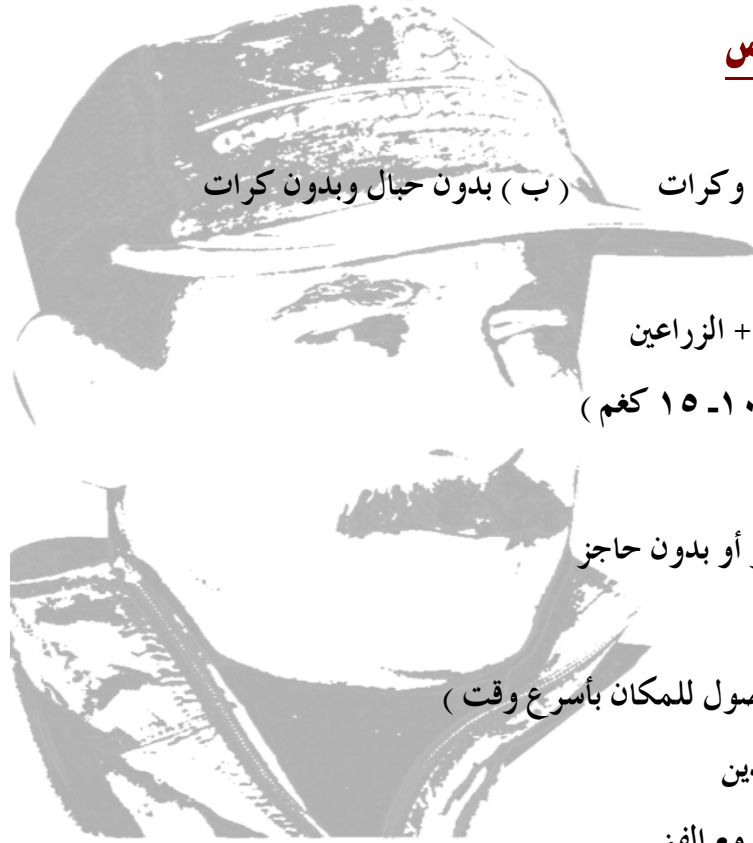
## الأخطاء الموجودة حالياً

- ١- وقوف حراس المرمى في الركلة الركنية (ضربة ركنية) أين يقف خطأ ( نصف المرمى )
- ٢- وقوف حراس المرمى في الركلة المباشرة (ضربة حرة) والغير مباشرة (مع تنظيم الحائط)
- ٣- التقاط الكرة الآتية من الأمام في مستوى البطن طريقة المسك
- ٤- كيفية الكرك لصد (ضربة الجزاء) إلى الإمام وليس (للجنب)
- ٥- طريقة التقاط الكرة (العالية) من فوق الرأس خطأ (إنزالها على الصدر)
- ٦- ركلة المرمى المتابعة بعد الركلة إلى الإمام
- ٧- ركلة الكرة الطائرة ونصف طائرة إلى داخل الملعب (خطأ) (العودة إلى المرمى)
- ٨- إرسال الكرة باليد (وكيف يتحرك اليد الأخر وكذلك الرجل الأخر)
- ٩- الوثب في المكان قبل صد الكرة (خطأ الرجوع الخلف)
- ١٠- الوثب على منطقة ٦ ياردات (قبل التسديد)
- ١١- التدريب أو اللعب (بفئة نصف كم)
- ١٢- الكرة المتعرجة من الأمام على الأرض (أو على الجانين)
- ١٣- الدوران إلى داخل المرامي أثناء التدريب أو المباراة (خطأ وجهة الحراس يشاهده الشبكة)
- ١٤- تصبح الخطأ للحراس أثناء المباراة (خطأ)
- ١٥- عدد حارس المرمى في التدريب (٣) أفضل
- ١٦- كل حراس يأخذ جرعة تدريبية على حدة وصول اللاعب إلى التعب المؤثر في التدريب (خطأ كل حارس كرة)

## بداية العمل مع الحارس

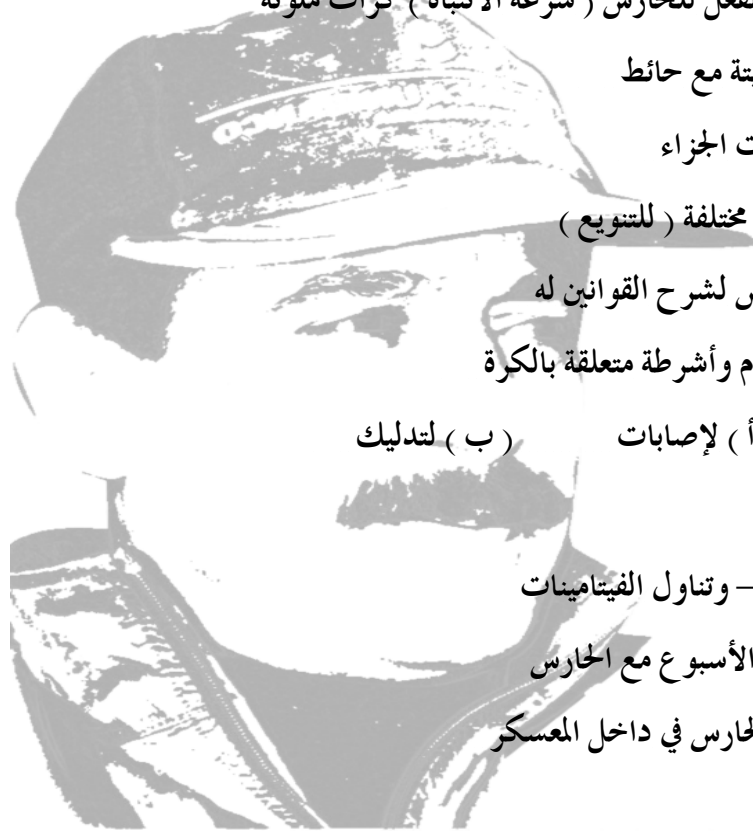
- ١- مشاهدة واختبار حراس المستقبل
- ٢- مشاهدة الإمكانيات الطبيعية لكل حارس
- ٣- اختيار أطول ما يمكن من الحراس طولا
- ٤- تعليم وعمل الحركات الفنية للحارس عمليا لمشاهدتها
- ٥- تصليح وتنبيه الحارس للتحركات الخاطئة
- ٦- تحسين دائما لجميع التحركات للحارس على نوعين  
أ- عندما يكون الحارس في وضع ثابت      ب- عندما يكون في حركة
- ٧- أفضل السن للبداية في أعداد تحضير حارس المستقبل هي من ٨- ١٢ سنة

## تدريب عام للحارس



- ١- أطالة العضلات
- ٢- تسخين ( أ ) بالحبال وكرات ( ب ) بدون حبال وبدون كرات
- ٣- جرى
- ٤- تمارين متنوعة للبطن + الزراعين
- ٥- القفز مع ثقل من ( ١٠ - ١٥ كغم )
- ٦- القفر بدون ثقل
- ٧- تمرين للمرونة بحاجز أو بدون حاجز
- ٨- خفة الحركة
- ٩- سرعة الحركة ( الوصول للمكان بأسرع وقت )
- ١٠- ضمان الكرة باليدين
- ١١- التوازن الجسماني مع الفني
- ١٢- تمرين عام بالكرة
- ١٣- تمرين مع الكرة وحواجز ( مطاطية )
- ١٤- تمرين بالكرات الطيبة ( ٥ كغم )
- ١٥- تمرين بالكرات الطيبة ( ١ كغم )
- ١٦- تمرين بالكرات المطاطية





- ١٧- تمرين على الكرة في أعلى عامود
- ١٨- تمرين بالكرة في مضمار رمى أو وسادة
- ١٩- تمرين بالكرة في الحائط ( ٢ × ٢ )
- ٢٠- سرعة العودة إلى مكانة الصحيح
- ٢١- سد مختلف الزوايا
- ٢٢- تمارين سرعة التغطية ( في كرات في رجل الخصم ا وكزات مصلحة للخصم )
- ٢٣- الخروج من المرمى صد الكرات العالية
- ٢٤- صد الكرات متوسطة الارتفاع
- ٢٥- وضع الكرة في اللعب ( أ ) بالرجل ( ب ) اليد
- ٢٦- تحسين سرعة رد الفعل للحارس ( سرعة الانتباه ) كرات ملونه
- ٢٧- تمارين للكرات الميتة مع حائط
- ٢٨- تمارين على ضربات الجزاء
- ٢٩- تمارين على العاب مختلفة ( للتنوع )
- ٣٠- اجتماع مع الحارس لشرح القوانين له
- ٣١- مشاهدة عامة أفلام وأشرطة متعلقة بالكرة
- ٣٢- العلاج الطبيعي ( أ ) لإصابات ( ب ) لتدليك
- ٣٣- المعسكر
- ٣٤- التغذية - الراحة - وتناول الفيتامينات
- ٣٥- النيقاش في تمارين الأسبوع مع الحارس
- ٣٦- متابعة تصرفات الحارس في داخل المعسكر
- ٣٧- الاختيار الطبي
- ٣٨- اجتماع مع الحارس والمناقشة حول فريق الخصم
- ٣٩- رفع معنويات الحارس دائما
- ٤٠- الكلام معه على أنه الأحسن
- ٤١- الخروج للملعب في أتم استعداد
- ٤٢- التأكيد على الانتباه المتواصل خلال المباراة

٤٣- ستكون انت الأحسن في المباراة وحول أثبات ذلك

٤٤- اتمالك الحظ السعيد

٤٥- الله معك

## المميزات التي يجب أن يتحلى بها الحارس ولا يمكن الاستغناء عنها

١- جسمانية

٢- فنية

٣- نفسية

## الصفات الجسمانية

١- خفة الحركة

٢- المرونة

٣- سرعة التحرك في المرمى

٤- قوة التحمل الجسماني

٥- قوة التحمل الموضعي ( الفخذ الأذرع.....الخ)

٦- سرعة التفاعل مع اللعبة ( التفاعل وسرعة الانتباه )

٧- قوة القفز

٨- قوة الشخصية

٩- طبيعة وضعة في الملعب

١٠- قوة النظي

١١- النمط الجسماني

## الصفات الفنية

١- قوة الثقة

٢- التمرکز الصحيح داخل المرمى

٣- اتخاذ القرار السريع خلال اللعب ( الخروج + عدم الخروج )

٤- الخروج من المرمى

٥- سد ( إغلاق ) الزوايا



٦- العودة إلى وضعه الحقيقي في المرمى

٧- وضع الكرة في اللعب

٨- تشتيت الكرات باليد

٩- توجيه الدفاع

١٠- التوقيت الصحيح خلال اللعب

## تاريخ خطوات وقوانين حارس المرمى

١- في عام ١٨٧٠ كان يسمح له بمسك الكرة باليد في اى مكان بالملاعب

٢- في عام ١٨٨٧ كان يسمح له بالجري خطوتين والكرة في يده دون تنطيطها ولكن يجب عليه ينططها عي الأرض بعد ذلك وكان مصرحا بتغيير حارس المرمى مع باقي اللاعبين .

٣- في عام ١٨٩٢ يسمح بكتف حراس المرمى عندما تكون الكرة معه

٤- في عام ١٨٩٨ أصبح مسموحا له بمسك الكرة في نصف ملعبه فقط

٥- في عام ١٩٠٣ يسمح بمكاتفتة حارس المرمى داخل منطقة مرماه الا اذا كان ممسكا بالكرة هو متبع ألان ولكن مسموح بمكاتفتة في اى منطقة أخرى .

٦- في عام ١٩١٢ أصبح مسموحا لحارس المرمى بان يلعب الكرة بيده في منطقة جزائه فقط

٧- في عام ١٩٣١ أصبح مسموحا لحارس المرمى بالجري بالكرة وهى في يده ٤ خطوات وهو ينططها على الأرض .

٨- في عام ١٩٤١ حارس المرمى اذا سار أربع خطوات ثم وضع الكرة على الأرض دون تنطيطها وكان هناك اتصال بالكرة وجسمه ( اى دون تركها في اللعب ) يعاقب بركلة حرة غير مباشرة .

٩- في عام ١٩٦٦ عندما أقيمت نهائيات كأس العالم في انجلترا تعادلت انجلترا وارجواى ( صفر / صفر )

وعندما اقتربت المباراة من نهايتها أراد منتخب ارجواى إنهاء المباراة بالتعادل فأخذ حارس المرمى الكرة وسأربها داخل منطقة الجزائية أربع خطوات ثم ينططها على الأرض فيتجدد حقه في أربع خطوات أخرى واستمر في ذلك يمينا ويسارا حتى انتهت المباراة بالتعادل بعد أن أضاع الحارس معظم الوقت في هذه الحركات المشروعة .

١٠- في عام ١٩٦٨ فطنت اللجنة التشريعية إلى ما حدث من حارس ارجواى فأصدرت تعديلاتها تقضى بان حارس المرمى بعد أن يسير أربع خطوات ريجق له أن يأخذها مرة أخرى بيديه الا اذا لمسها اى لاعب آخر بعد هذا التعديل استعمل حراس المرمى ذكائهم فكان الحارس يسير بالكرة أربع خطوات ثم يمررها إلى زميله الذي يردها إليه فيتجدد حقه مرة أخرى .