

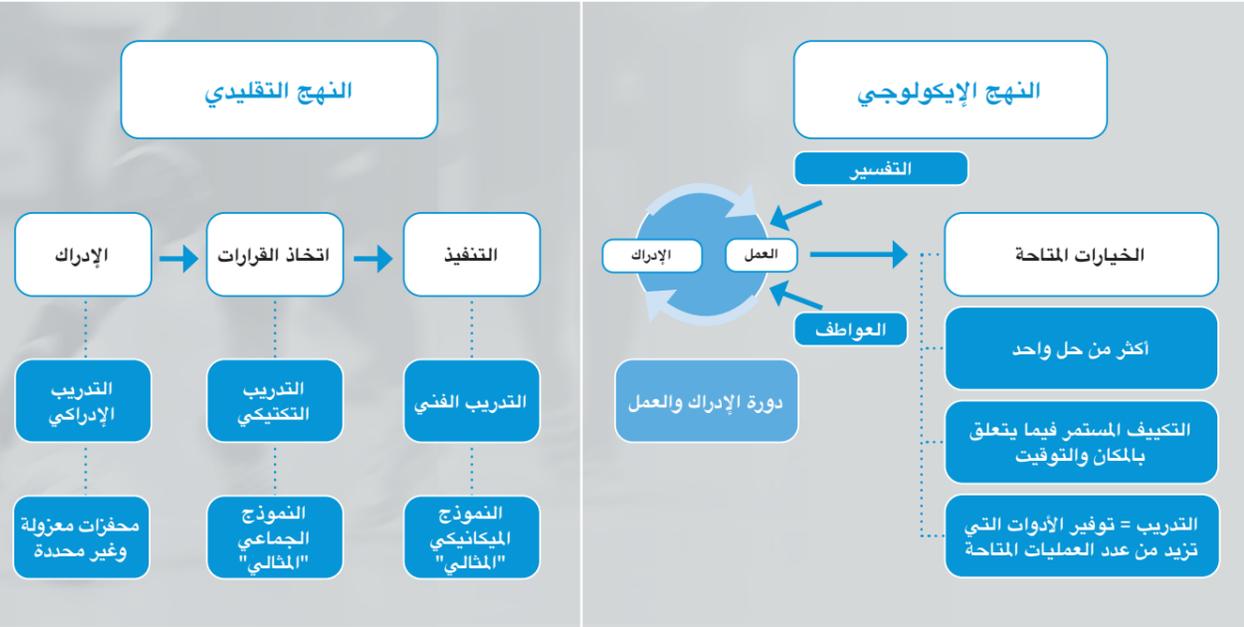


قسم عمليات تطوير كرة القدم

حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

04	مقدمة	01
06	تطوير اللاعبين	02
08	العلاقة بين العناصر التكتيكية والفنية	03
14	الإجراءات التكتيكية عند حيازة الكرة	04
15	اليقظة	4.1
15	التوزيع	4.2
17	الإنهاء	4.3
17	الكرات الثابتة في وضع هجومي	4.4
18	الإجراءات التكتيكية عند عدم حيازة الكرة	05
28	الإجراءات الدفاعية في الكرات الثابتة	06
34	الجوانب الفنية	07
36	الإجراءات الفنية عند حيازة الكرة	08
44	الإجراءات الفنية عند عدم حيازة الكرة	09
45	قبل التدخل المباشر	9.1
47	التموقع	9.2
49	ملامسة الكرة	9.3
54	بعد التدخل المباشر	9.4
55	شكل الجسم	9.5
66	المنهجية	10
72	توصيات منهجية	10.1
73	المعايير التي تُحدد المهمة/النشاط	10.2
74	استنتاجات	11
76	خطط الحصص	12

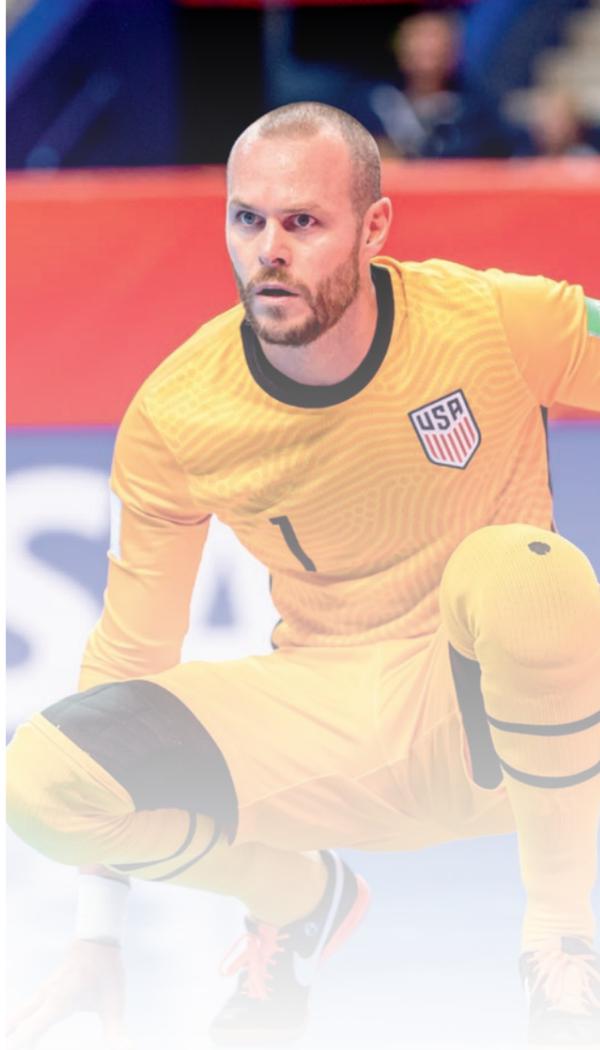
فباعترابها لعبة يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، فإن كرة الصالات لا تتطلب مهارات فنية فحسب، بل كذلك توفر المعرفة التكتيكية اللازمة لاتخاذ قرارات فعالة في الوقت المناسب. ولذا فإن حارس المرمى الذكي يستطيع الوقوف على مختلف الحالات والفرص المتاحة خلال المباراة، ومن ثم اتخاذ القرارات المناسبة في كل حالة على حدة وتطبيق المهارات الفنية بفعالية.



بالإضافة إلى كونه لاعباً يضطلع بدور فريد من نوعه داخل الفريق في كرة الصالات، يجب أن يكون حارس المرمى على دراية بقوانين اللعبة وأن يتكيف باستمرار مع التطورات التكتيكية الناجمة عن أي تعديل من التعديلات التي تطرأ على هذه القوانين، علماً أن أحدث التغييرات ربما كان لها تأثير على حارس المرمى أكبر من تأثيرها على لاعبي الساحة، بما أن هذه التغييرات مهدت الطريق لكي يضطلع الحراس بدور محوري عند حيازة الكرة.

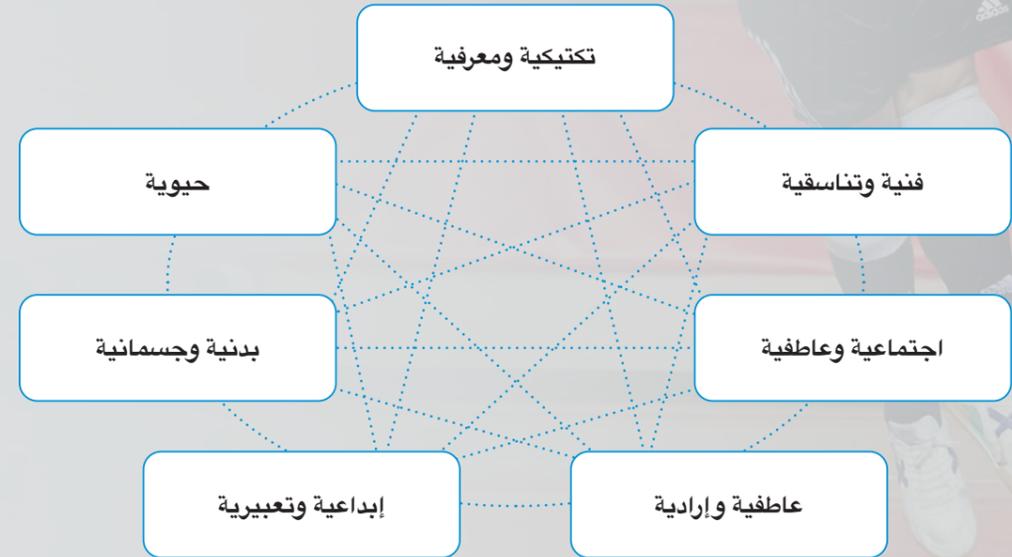
فقد تطورت كرة القدم داخل الصالات إلى حد أصبح معه حارس المرمى بمثابة اللاعب الأكثر إتقاناً لمختلف الأدوار وأضحى أيضاً بمثابة العنصر متعدد الوظائف داخل الفريق، إذ بالإضافة إلى صقل المهارات الفنية التي تتطلبها مهمة الذود عن المرمى، فإن الحارس الحديث بات مطالباً أيضاً بإتقان مختلف الجوانب الفنية التي كان يختص بها لاعبو الساحة حتى وقت قريب.

ذلك أنه أصبح لحارس المرمى في كرة الصالات دور بالغ الأهمية، حيث صار لكل ما يقوم به تأثير أكبر على نتيجة المباراة، سواء أثناء حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها. ويتجلى ذلك من خلال المسؤولية الجسيمة التي أصبحت تنطوي عليها وظيفة حارس المرمى في كرة الصالات، منذ فئة البراعم إلى بلوغه مستوى الكبار، حيث ينعكس تأثيره في الأداء التكتيكي على الفريق بأكمله.



في كرة القدم داخل الصالات، تنطوي عملية تطوير حارس المرمى على جوانب مختلفة يجب أن يكون المدرب مُلمّاً بها لتوفير بيئة تدريب تُمكن هذا اللاعب من صقل مهاراته إلى أبعد حد ممكن. ويشمل ذلك الجوانب الفنية والعاطفية والإبداعية والبدنية والجسمانية والتكتيكية والإبداعية والتعبيرية، فضلاً عن تلك المتعلقة بالطاقة الحيوية والتحكم في المشاعر والتفاعل الاجتماعي. ذلك أن كل هذه الجوانب مترابطة فيما بينها وتظهر أثناء اللعب بحيث تحدد الأساس الذي يقوم عليه أداء حارس المرمى في كرة الصالات. فرغم أن كل هذه العناصر تظهر بجلاء، إلا أن من واجبنا كمدرّبين أن نحدد احتياجات حراسنا من خلال التركيز على الجوانب التي ينبغي صقلها والانتباه إليها، وذلك للاشتغال عليها بعناية لتحقيق التوازن بين مختلف الجوانب، وبالتالي تقويم أي خلل محتمل والتقليل من نقاط الضعف إلى أقصى حد ممكن. ولذا فإن هذا الدليل العملي للمدرّبين يُركّز بالأساس على الجوانب التكتيكية والفنية.

الجوانب التي تنطوي عليها حراسة المرمى



ففي فئة اللاعبين الذين مازالوا في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة)، يجب أن يكون التركيز على تطوير مجموعة محدّدة من المهارات الفنية الأساسية، مع الحرص على أن الممارسة مرتبطة باللعبة وذات صلة بها، علماً أن هذه المرحلة هي التي يجب أن تُطوّر خلالها الأسس الفردية.

وفي فئة الناشئين/الشباب (13- 18 سنة)، بمجرد استيعاب الجوانب الفنية الأساسية وتطويرها، يمكن وضع حارس المرمى أمام مواقف تكتيكية أكثر تعقيداً تنطوي على قدر أكبر من التقلبات والصعوبات، مع جعله يواجه حالات تتطلب مزيداً من المهارات في اتخاذ القرارات بقدر ما تقتضي مستوى مُعيّناً من الكفاءة للتعامل مع التحديات، وذلك توطئاً لتحقيق نتائج إيجابية في نهاية المطاف.

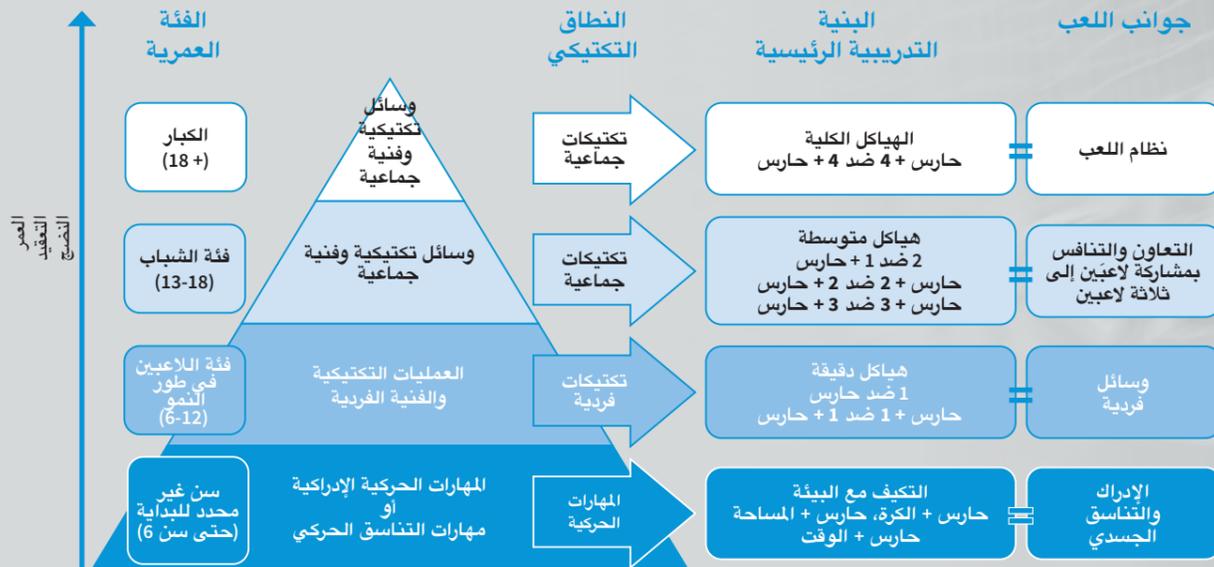
وفي فئة الكبار (18 سنة فما فوق)، أي عند بلوغ مرحلة النضج الكامل، يتجلى بوضوح الفرق بين حارس المرمى الذي طور مهاراته مبكراً وذلك الذي لم يشرع في تطويرها إلا في وقت متأخر، علماً أن البعض يختار ممارسة كرة الصالات من أجل المشاركة فقط، في حين أن اللاعبين الأكثر كفاءة غالباً ما يواصلون مساهمهم إلى حين بلوغ مستوى النخبة. وخلال هذه المراحل من عملية التطوير، من الضروري أن توضع تحت تصرف حارس المرمى الطموح جميع الأدوات الفنية اللازمة لفهم اللعبة وإطلاعه على النتائج الفنية اللازمة للعب كرة الصالات والاستمتاع بها - سواء كان ذلك في إطار الترفيه فقط أو لغرض المشاركة على مستوى النخبة، علماً أن المتطلبات تختلف باختلاف مستويات التنافس.

فخلال عملية التطوير في كرة الصالات، ينبغي ألا يُنظر إلى المراحل والأعمار وهياكل التدريب والعناصر التكتيكية والفنية باعتبارها جوانب معزولة عن بعضها البعض وعن السياق العام، بل يجب أن يُنظر إليها باعتبارها عناصر مرتبة يمكن أن تختلف باختلاف مستوى نضج حارس المرمى. ذلك أن الانتقال من مرحلة إلى أخرى يمثل تقدماً تدريجياً يتحقق من خلال المزاوجة بين مضمون التدريب وتقدم كل عنصر من العناصر المترابط فيما بينها.

كما هو الحال بالنسبة للاعب الساحة، ينطوي مشوار تطوير حارس المرمى على عدة مراحل. ففي المراحل المبكرة من ممارسة كرة الصالات، يُستحسن ألا يركز اللاعبون (ولا حتى المدربون) بشكل كبير على شغل مراكز مُحددة في الملعب. ذلك أن اللاعب البالغ من العمر تسع سنوات - على سبيل المثال - لا يمتلك ما يكفي من الدراية أو الخبرة في اللعبة لتقييم كافة المراكز واختيار المركز الأمثل والأكثر ملاءمة له. إلا أننا عادة ما نرى اللاعبين الصغار يتأثرون بنجومهم المفضلين أو بأحد الوالدين الذي يُعتبر قدوة يُحتذى بها، مما يؤثر على اختيارهم للمركز الذين يشغلونه في الملعب. ولذا، فعندما يخوض اللاعبون الناشئون تجربة مزاولة كرة الصالات لأول مرة، يجب أن نتاح لهم مجموعة من الفرص والإمكانيات التي تمكنهم من الاضطلاع بجميع المراكز، بما في ذلك حراسة المرمى. ومن خلال تمكين اللاعبين من الحصول على مجموعة من فرص التعلم بناءً على التجربة، والاطلاع على الخصائص الفنية لكل مركز من المراكز ومنحهم القدرة على تطوير المهارات والقدرات المطلوبة، فإننا نضعهم على سكة التطوير ونرسي لهم أسس تنمية المهارات، دون الوقوع في فخ توزيع الأدوار واختيار التخصصات منذ مرحلة مبكرة.

تطوير اللاعبين

التطوير التدريجي



في كرة القدم داخل الصالات، تُعتبر التكتيكات والفنيات من الخصائص التي تتداخل فيما بينها، وتتوقف على بعضها البعض. وينعكس الجانب التكتيكي في النوايا التي يُظهرها حارس المرمى والإجراءات التي يضطلع بها في كل تدخل من تدخلاته، بينما يتجلى العنصر الفني في العمليات والحركات التي يقوم بها. وبعبارة أخرى، ترتبط التكتيكات بإدراك حارس المرمى للبيئة التي يجري فيها اللعب (رصد مختلف السيناريوهات لتوقع ما قد يحدث) واتخاذ القرارات أثناء المباريات، في حين أن الجانب الفني هو العنصر التنفيذي الذي تُترجم من خلاله النوايا التكتيكية على أرض الواقع، إذ يمكن القول إن الجانبين التكتيكي والفني وجهان لعملة واحدة، إذ يعكسان نفس الواقع من منظورين مختلفين. فهو واقع لا يتجزأ في الحقيقة، لكننا نقسمه إلى قسمين لأغراض الفهم والدراسة.

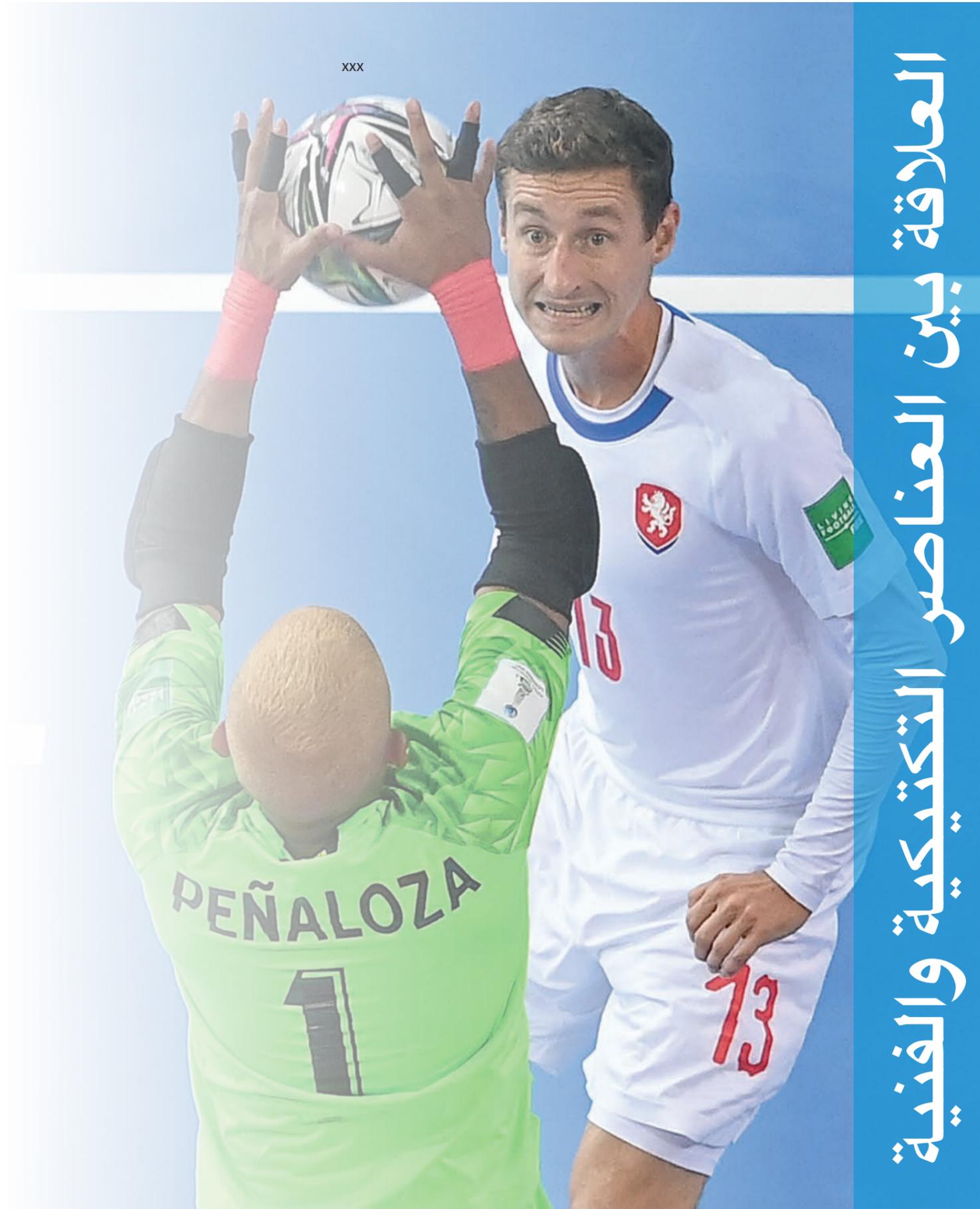


هناك ثلاثة أبعاد للجوانب التكتيكية المرتبطة بحارس المرمى في كرة الصالات:

التكتيكات الفردية: ويُقصد بها العمليات والإجراءات التي يقوم بها حارس المرمى. فمن المهم فهم الجوانب التكتيكية على المستوى الفردي، لأن ذلك عامل أساسي لفعالية كل تدخل، إذ يُمكن الوعي التكتيكي الفردي والقدرات الفنية حارس المرمى من التكيف، بشكل آني غالباً، مع الظروف المتغيرة للمباراة من أجل لعب دور فعال داخل الفريق.

التكتيكات الجماعية: عندما يتفاعل حارس المرمى مع الآخرين - أي عندما يتعاون مع واحد أو اثنين أو ثلاثة من زملائه ويتعامل مع تهديد صادر عن منافسين اثنين أو ثلاثة مما يقتضي تدخلاً مُحدداً في سياق مُعين.

تكتيك الفريق: عند النظر إلى الأمور من زاوية شمولية، يمكن القول إن حارس المرمى جزء من نظام لعب فريقه، وينبغي ألا يُنظر إليه بمعزل عن الآخر.



العلاقة بين العناصر التكتيكية والفنية

يمكن وصف الجانب الفني في كرة الصالات بأنه مجموعة من الأدوات اللازمة والتقنيات الضرورية للتنفيذ والتنويع ضمن مجموعة من العمليات التي يطبقها حارس المرمى لضمان تنفيذ نواياه التكتيكية، إذ يؤدي الجانب الفني إلى المهارة من خلال اختيار العملية الفنية المناسبة للتعامل مع تصور النتائج في أي وقت بعد قراءة سيناريو اللعب، علماً أن هذه الأدوات تتأثر بما ينطوي عليه اللعب من تباين وتلقائية. وفيما يلي الخصائص الفريدة التي تميز الجانب الفني لحارس المرمى في كرة الصالات:

طابع متغير: عندما يتدخل حارس المرمى، فإن النية التكتيكية التي يأخذها المنافس في الاعتبار تؤثر على التفاعل الفني للحارس مع كل موقف، إذ لا توجد حالتان متشابهتان تماماً في كرة الصالات، علماً أن الظروف تتغير باستمرار، مما يعني ضرورة تغيير المقاربة الفنية لحل المشكلات الظرفية أيضاً.

المرونة: بالنظر إلى أن سياق اللعبة يتغير باستمرار، أصبح حارس المرمى مطالباً بالمرونة في التنفيذ وتكييف جانب من الجوانب الفنية الأساسية المكتسبة سابقاً، مع العمل على تعديله وفقاً لاحتياجات الموقف الذي يواجهه أثناء اللعب.

طابع شخصي: بالاعتماد على خصائصه البدنية والأنثروبومترية والمعرفية، يسعى كل حارس مرمى إلى حل المواقف التي يواجهها بأسلوبه الخاص، وذلك باستخدام الأدوات الفنية الأنسب لميزاته ونقاط قوته الشخصية، علماً أن السمات الفنية الشخصية لا تُعتبر معياراً لجميع حراس المرمى، بغض النظر عن خصائصهم الفردية.



غالباً ما يكون هناك ارتباط سلس بين الوعي التكتيكي الفردي والتفاعل التكتيكي الجماعي. فبينما يمكن وضع كل منهما في إطار منفصل عن الآخر، إلا أنهما يُعتبران جزءاً لا يتجزأ من مجرى اللعب، إذ لا يمكن التفريق بينهما إلا من خلال تحديد عملية فردية تؤدي إلى نتيجة جماعية. وإذا كان الهدف هو تحليل العمليات أو الإجراءات الفردية لحارس المرمى في كرة الصالات، من أجل إبداء ملاحظات مباشرة تتعلق بالأسس، فينبغي أن يركز التدخل فقط على حراسة المرمى. أما إذا كان الهدف هو إبداء ملاحظات ذات تأثير واسع النطاق ويُراد منها أن تشمل المجموعة برمتها، من خلال تحليل عمليات حارس المرمى في كرة الصالات بشكل عام، فإن ذلك يتطلب تركيزاً أوسع لمراقبة كيفية تفاعله مع ما يحدث أثناء اللعب. ذلك أن حارس المرمى لا يلعب بمعزل عن البقية، إذ تتوقف عملياته على عمليات بقية اللاعبين. فعندما تكون الكرة بحوزة حارس المرمى، يجب على زملائه تسهيل المهمة عليه لاتخاذ القرارات المناسبة، مما يعني أنه (أي حارس المرمى) ليس سوى جزءاً من نتيجة العمل الجماعي، ولكنه جزء مهم مع ذلك.

الجوانب التكتيكية والفنية

وسائل
تكتيكية وفنية فردية
(دقيقة)

وسائل
تكتيكية وفنية جماعية
(متوسطة)

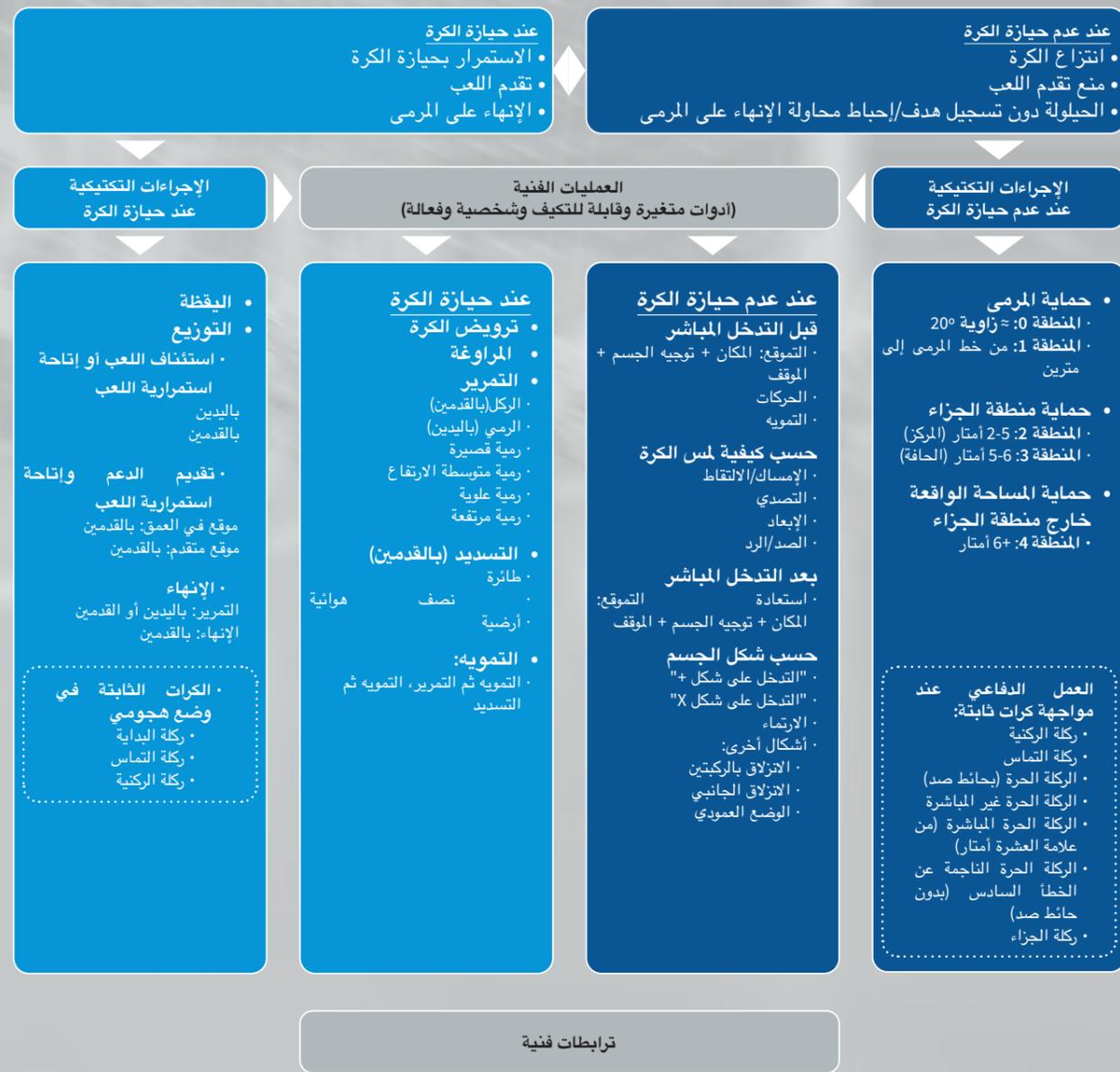
وسائل
تكتيكية وفنية جماعية
(كلية)

وأياً كانت الأداة الفنية المستخدمة، فإن اختيارها يجب أن يركز على تقليل الجهد البدني والمعرفي، وكذلك تقليص خطر الإصابة، ما دامت تلك الأداة الفنية مُسخرّة في سبيل تحقيق الهدف التكتيكي المنشود. لكن يجب ألا نغفل مدى صعوبة مهمة حارس المرمى في كرة الصالات، التي غالباً ما يجد نفسه مجبراً على رد الفعل في أجزاء من الثانية بسبب الإيقاع السريع للعبة. وبطبيعة الحال، يبقى ذلك نسبياً ومتوقفاً على قدرة كل حارس ومستوى لعبه، وبالتالي فإن هذا الجانب يتم صقله خلال كل مرحلة من مراحل التطوير.

تُعتبر كرة الصالات من الألعاب سريعة الإيقاع التي يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر.



المبادئ العامة للعبة



ومن شأن أخذ هذه المراحل الأربع في الاعتبار عند التخطيط لتدريبات عملية (سواء أثناء حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها)، وكذلك عند تحليل أي تدخل من حارس المرمى أثناء اللعب، أن يتيح للمدرب فهم مختلف الجوانب التي ينطوي عليها التدخل فهماً واقعياً وكاملاً. وبينما يجب أن يركز التمارين على كل مرحلة على حدة، فإن ذلك يجب أن يراعي دائماً كافة الجوانب التي تنطوي عليها كرة الصالات.

في هذا الدليل العملي للمدربين، نسعى إلى تقديم لمحة عامة عن مختلف الجوانب التي تنطوي عليها وظيفة حارس المرمى في كرة الصالات، مع التركيز على جميع العمليات الفنية والتكتيكية التي قد يضطلع بها الحارس خلال المباراة، فضلاً عما يتصل بذلك من جوانب مترابطة ومتداخلة فيما بينها، إذ تهدف من خلال هذه الإضاءات إلى الوقوف على الخيارات الأساسية لحارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات، والتميز بينها بناءً على كل مرحلة من مراحل اللعب التي يشارك فيها، سواء أثناء حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها.

وتقوم كرة القدم داخل الصالات على نفس المبادئ العامة التي تحكم معظم الألعاب الرياضية الجماعية التي تشبه هذه اللعبة من حيث الشكل والبنية. وتشمل هذه المبادئ العامة لوظيفة حارس المرمى في كرة الصالات:

أ) الإجراءات التكتيكية في الهجوم والدفاع على حد سواء، ويُقصد بها نوايا حارس المرمى في كل تدخل.

ب) الأدوات الفنية التي تتيح ترجمة تلك النوايا التكتيكية إلى أرض الواقع وتنفيذها أثناء المباراة.

وعلى هذا الأساس، فإن حركية اللعبة تعني أن أي تدخل من حارس المرمى - سواء أثناء حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها - يمكن أن ينطوي على المراحل الأربع التالية:

• **المرحلة الوقائية:** عندما لا يشكل تمرکز اللعب تهديداً فورياً لموقع حارس المرمى، حيث لا يشير السياق إلى أنه مطالب بالتدخل فوراً. لكن مجرى اللعب يتغير في لمح البصر في كرة الصالات، ولذا يجب على حارس المرمى أن يتابع تطور سير المباراة بدقة وعناية فائقتين، بحيث يتموقع على النحو المناسب لمجريات اللعب حتى يكون جاهزاً للتدخل كلما اقتضى الحال.

• **مرحلة الاحتراس:** عندما يقترب مجرى اللعب من حارس المرمى، مما يعني أن عليه رفع مستوى التأهب البدني والتركيز الذهني مقارنة بالمرحلة السابقة، حيث يزيد احتمال تدخله بشكل كبير.

• **مرحلة التدخل المباشر:** عندما يصبح مجرى اللعب أقرب إلى موقع حارس المرمى، بحيث يصبح التركيز منصباً عليه بشكل رئيسي نظراً لانخراطه في اللعب بطريقة مباشرة - سواء في وضع دفاعي (عند عدم حيازة الكرة) أو خلال البناء الهجومي (عند حيازة الكرة).

• **مرحلة المال:** قد يترتب عن التدخل رجوع الكرة إلى المنافس، وقد يضع ذلك حارس المرمى خارج نطاق تمرکز اللعب أو قد يُبقيه في دائرة الضغط، مما يجبره على التدخل الفوري مرة أخرى. وتعتبر حيازة الكرة مباشرة بعد التدخل من المالات التي تترتب عن التصدي أو الإبعاد، إذ يمكن لحارس المرمى أيضاً أن يبدأ هجوماً مضاداً أو يمرر الكرة إلى أحد زملائه، على سبيل المثال.

وينبغي إعداد محتوى الحصص التدريبية في سياق دورات طويلة الأجل وأخرى متوسطة الأجل، مع مراعاة جميع الجوانب التي ينطوي عليها الموسم بزمته، علماً أن هذه العملية عبارة عن مهمة مشتركة بين المدرب واللاعب والفريق بأكمله، وذلك للحرص على وضع هدف لعملية شاملة تراعي مسار تطوير اللاعب مع إمكانية تصميمه أو تعديله على المقاس ليتناسب مع احتياجات اللاعب.

ويمكن تطبيق جوانب اللعبة هذه على أي مستوى وفئة عمرية لأنها تحدد العناصر المشتركة الموجودة في اللعبة، بغض النظر عن المستوى، كما تشمل جميع العمليات والإجراءات والحالات التي قد يواجهها حارس المرمى سواء في التدريبات أو خلال المباريات. فبغض النظر عن عمره وخبرته وخصائصه البدنية ومستوى تطوره الحركي ووعيه الزمكاني، يمكن لكل حارس مرمى أن يستخدم أو يعتمد على بعض هذه العناصر أو كلها، مع تكييفها مع سياق اللعب. وهذا ما يمكن أن نصطلح عليه في كرة الصالات بالتنظيم الذاتي لحارس المرمى.



4.1 اليقظة

في كرة الصالات، يشارك حارس المرمى دائماً "في اللعب"، إذ غالباً ما يكون اللاعب الوحيد الذي لديه رؤية كاملة لمجرى اللعب بفضل تموقعه خلف بقية اللاعبين. فرغم أنه قد لا يشارك في اللعب مباشرة، إلا أن المباراة يمكن أن تتغير في أي لحظة بسبب مساحة الملعب وسرعة انتقال الكرة، وهو ما يتطلب التركيز الذهني المستمر والاستعداد الدائم للتدخل والتفاعل مع التغيرات التي تشهدها المباراة.

ويُعد التركيز الذهني والجاهزية النفسية خلال المباريات من الجوانب الفنية التي تنطوي عليها عملية تطوير لاعبي كرة الصالات. وبالنسبة لحارس المرمى، من المهم للغاية التحلي بالثبات من الناحيتين الذهنية والبدنية، سواء أثناء حيازة الكرة أو عند عدم حيازتها. فعندما تكون اليقظة مصحوبة بالاستعداد للتدخل، يكون حارس المرمى مستعداً للمشاركة بفعالية في الهجوم والدفاع على حد سواء. فكما هو الحال في معظم الألعاب التي يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، تتسم كرة الصالات بالانتقال المتواصل بين مختلف مناطق الملعب، وذلك من خلال تحولات يصعب التنبؤ بها، مما يجعل من اليقظة جانباً بالغ الأهمية للحفاظ على حالة التأهب البدني والذهني طيلة أطوار المباراة، والاستعداد لتقديم الدعم في الهجوم أو في عملية الانتقال من الهجوم إلى الدفاع، علماً أن مثل هذه العمليات عادة ما تتم في لمح البصر.

ففي مثل هذه الحالات، يحتاج حراس المرمى - شأنهم شأن جميع لاعبي كرة الصالات - إلى تحقيق أقصى استفادة من إلمامهم العام والدقيق باللعبة، حتى يتمكنوا من قراءة مجرى اللعب وما تنطوي عليه المباراة من مد وجزر، فضلاً عن التنبؤ بالنتائج قبل حدوثها، والاستعداد لمواجهة مختلف السيناريوهات والتعامل معها بالشكل المناسب.



4.2 التوزيع

أصبحت قدرة حارس المرمى على توزيع الكرة بأمان وفعالية من الجوانب التي تحظى بأهمية متزايدة في كرة الصالات، علماً أن إحصائيات المباريات تُظهر أن حارس المرمى يلعب دوراً رئيسياً في بدء اللعب واستئنافه، فضلاً عن كونه عنصراً نشطاً وفعالاً في بناء العمليات الهجومية. هذا وتُميّز قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات بين حالتين رئيسيتين:

استئناف اللعب أو إتاحة الاستمرارية: عندما تكون الكرة بحوزة حارس المرمى بعد أن لعبها أحد لاعبي الفريق المنافس في أعقاب محاولة إنهاء هجمة على المرمى أو بعد أي حالة أخرى يكون فيها لاعب منافس هو آخر من لمس الكرة. هذا وتنص قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات على أن تُنفذ ركلة المرمى باليد.



4.3 الإنهاء

لا يجوز التقليل من شأن التهديد الهجومي الذي قد يشكله حارس المرمى في كرة الصالات، بل ينبغي تشجيعه على المشاركة في العمليات الهجومية لفريقه. فعندما تصل الكرة إلى حارس المرمى ويكون مرمى المنافس دون حراسة، قد تتاح أمامه الفرصة للتسديد مباشرة على المرمى الفارغ. وقد يحدث ذلك عندما يقرر المنافس اعتماد نهج "لاعب الساحة الخامس"، حيث يمكن لحارس المرمى الاختيار بين بدء هجوم مضاد من خلال تمرير الكرة إلى أحد زملائه أو عن طريق مهاجمة مرمى المنافس على الفور بواسطة تسديدة مباشرة أو المبادرة إلى شن هجمة مضادة من خلال عملية فردية ينهيها بنفسه عبر تسديدة على المرمى.

4.4 الكرات الثابتة في وضع هجومي

تسمح قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات لحارس المرمى بعبور خط المنتصف للمساهمة في اللعب المفتوح وكذلك المشاركة في ركلات الركنية وركلات التماس وركلات البداية. وإذا كان ذلك يمثل فرصة لإتاحة استمرارية اللعب من خلال الاضطلاع بدور "لاعب الساحة الخامس"، فإنه ينطوي أيضاً على بعض المخاطر. ولذا فمن الضروري التمييز بين دور حارس المرمى في الكرات الثابتة ودوره في اللعب المفتوح.

تقديم الدعم وإتاحة الاستمرارية: عندما يتلقى حارس المرمى الكرة بعد تمريرة من أحد زملائه ويُطلب منه المساهمة في استمرارية اللعب باستخدام قدميه. ويمكن أن يندرج ذلك في إحدى الحالتين التاليتين، بحسب المكان الذي يتلقى فيه الكرة وبناءً على نيته اللاحقة في المساعدة على استمرارية اللعب بمجرد استقبال الكرة.

• **موقف متأخر:** عندما يتلقى الحارس الكرة بالقرب من مرماه ويتيح استمرارية اللعب من خلال تمريرة.

• **موقف متقدم:** في هذه الحالة، يتلقى حارس المرمى الكرة بعيداً عن مرماه ويتوغل داخل النصف الهجومي من الملعب، ليصبح بمثابة لاعب آخر من لاعبي الساحة. أي أن حارس المرمى يشارك في البناء الهجومي لفريقه.



حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

عندما لا تكون الكرة بحوزة حارس المرمى، تُعطى أهمية قصوى لإجراءاته وعملياته ووعيه على المستوى التكتيكي، إذ يجب أن يلتزم بالمبادئ الأساسية للعمل الدفاعي، والتي تتمثل في الإبطاء والمنع والصد، على أن يشكل انتزاع الكرة الهدف الأسمى دائماً. قد تبدو كل من هذه الإجراءات واضحة، إلا أن قيام حارس المرمى بالعمليات الملائمة يتوقف على مدى التنسيق مع زملائه بطريقة تتطلب الاستعانة بالذاكرة التفاعلية عندما يتعذر التواصل البصري أو اللفظي، مما يعني أن كل لاعب مطالب بأن يعرف كيفية التعامل مع الوضع بشكل فردي للمساهمة في تحقيق الهدف الجماعي. ويختلف ذلك باختلاف الحالات التي تنطوي على فقدان الكرة من جهة، وكيفية تموقع جميع اللاعبين من جهة ثانية. ففي كرة الصالات، قد يكون حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يمكنه رؤية جميع اللاعبين الآخرين على أرضية الملعب، مما يخول له لعب دور "المدير" عند تنفيذ نهج الإبطاء أو المنع أو الصد في التنظيم الدفاعي، الذي يكتسي أهمية بالغة عندما يتطلع الفريق إلى انتزاع الكرة، لأن زملاء حارس المرمى قد يكونون في وضع غير متوازن وعاجزين عن رؤية مجريات اللعب بوضوح. تتحكم الظروف التالية في سلوك حارس المرمى خلال مختلف مراحل اللعب.

تُلعب كرة الصالات في مساحة مشتركة بين فريقين يتفاعلان مع الكرة في الآن نفسه. وباعتبارها لعبة يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، فإنها تنطوي على مرحلتين رئيسيتين لكل فريق:

- المرحلة الدفاعية (عند عدم حيازة الكرة)
- المرحلة الهجومية (عند حيازة الكرة)

تتكون كل مرحلة من ثلاثة مبادئ عامة:

- المرحلة الدفاعية (عند عدم حيازة الكرة)
- انتزاع الكرة
- إبطاء تقدم المنافس
- منع هجمة سانحة للتهديف

- المرحلة الهجومية (عند حيازة الكرة):
- الاستمرار بحيازة الكرة
- التقدم نحو مرمى المنافس (الكرة واللاعبون)
- تسجيل هدف



عند عدم حيازة الكرة، قد يواجه حارس المرمى العديد من المواقف المختلفة. فبناءً على الظروف التي ينطوي عليها كل سيناريو، يعطي حارس المرمى الأولوية لأحد المبادئ العامة التي تحكم اللعبة، وينطبق الشيء نفسه على الحالات التي تكون فيها الكرة بحوزته، لأن غالبية العمليات في كرة الصالات تبدأ من حارس المرمى، مما يعني أن دور هذا الأخير يكتسي دائماً أهمية قصوى في اللعب المفتوح.

وإذا أردنا تصنيف الإجراءات والعمليات التكتيكية الأكثر تواتراً وفعالية في مهام حارس المرمى في كرة الصالات، فإنه يجب التركيز دائماً على الملعب باعتباره عنصراً ثابتاً لا يتغير أثناء اللعبة، علماً أن قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات تُحدد أبعاد الملعب بأدق التفاصيل، وإن كان من الممكن أن تختلف تلك الأبعاد باختلاف عمر اللاعبين وقدراتهم، من فئة البراعم إلى مستوى النخبة.



الإجراءات التكتيكية عند عدم حيازة الكرة

المنطقة 0

النطاق: أوسع المناطق داخل منطقة الجزاء، مما يترك المهاجم أمام زاوية ضيقة للإنهاء.
الأولوية: عدم تجاوز الخط لتجنّب ترك المرمى فارغاً.

المنطقة 1

النطاق: أمام المرمى مباشرة
الأولوية: الدفاع عن المرمى، وتجنّب استقبال هدف (التسديدات من مسافات متوسطة وطويلة)

المنطقة 2

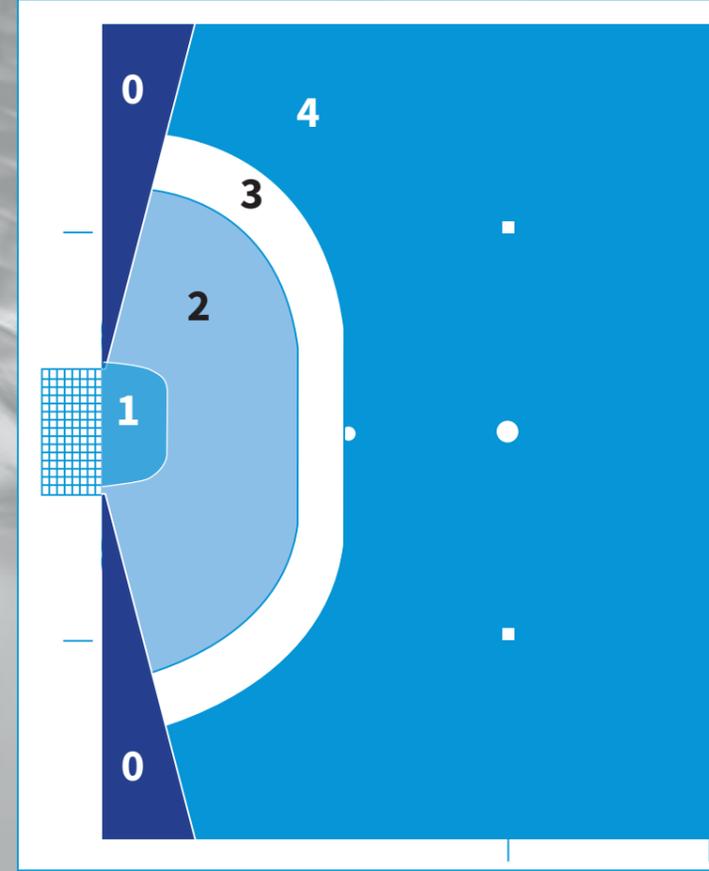
النطاق: المنطقة المركزية في منطقة الجزاء
الأولوية: تقليص المدة الزمنية والمسافة والزاوية المتاحة أمام المهاجمين لإنهاء، وذلك بالتحرك نحو الكرة، بما في ذلك منعهم من الإنهاء داخل هذه المنطقة

المنطقة 3

النطاق: المساحة المتاحة على مشارف منطقة الجزاء
الأولوية: إيجاد التوازن لتعويض النقص العددي، من خلال منع المهاجم من إنهاء كرات هوائية

المنطقة 4

النطاق: خارج منطقة الجزاء
الأولوية: منع المهاجم من خلق فرصة للتسجيل



في جزء لاحق من هذا الدليل، نُقدّم للمدربين شرحاً مفصلاً لقوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات، مع إعطاء إرشادات حول اعتماد ملاعب أصغر مساحة للاعبين الذين ما زالوا في طور النمو واللاعبين الناشئين/الشباب على حد سواء.

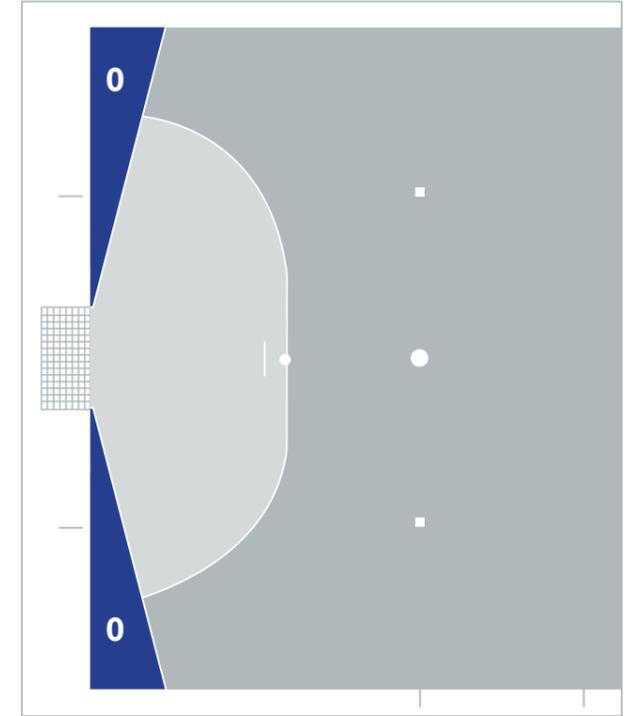
فمن خلال تحليل أكثر المواقع التي يواجهها حارس المرمى خلال مباريات كرة الصالات، يتبيّن أن بعض الحالات المعينة تحدث بشكل متكرر في مناطق مُعيّنة من الملعب أكثر من غيرها. ولتسهيل فهم ذلك (مع الإجابة على السؤال المطروح "أين تقع هذه الحالات ولماذا؟")، قمنا بتقسيم الملعب إلى خمس مناطق (انظر الرسم التوضيحي أدناه)، مما يتيح لنا نظرة مُركزة على الخيارات التي يجب مراعاتها في كل منطقة على حدة، علماً أن استخدام هذه المناطق كمرجع يتيح لنا تحليل وضع حارس المرمى والإجراءات الدفاعية المحددة.



الإجراءات الدفاعية التكتيكية

إذا كان من المستحيل التنبؤ بالعمليات التكتيكية أو الفنية للمنافس في كرة الصالات، فإنه بإمكان الإجراءات التكتيكية لحارس المرمى أن تؤثر على تلك العمليات. فاستناداً إلى المناطق الخمسة المشار إليها أعلاه، نُركز فيما يلي على الإجراءات التكتيكية الأكثر تواتراً للمنافس.

الإجراءات الدفاعية الشائعة: المنطقة 0



عندما تكون الكرة داخل المنطقة 0، يمكن لحارس المرمى الاختيار بين البقاء في المنطقة 1 (الدفاع عن المرمى) أو دخول المنطقة 0. وبما أن فرص التهديد من هذا المركز منخفضة بسبب ضيق الزاوية المتاحة لمهاجم الفريق المنافس، فإنه يجب على حارس المرمى أن يأخذ في الاعتبار الخطر الذي تنطوي عليه مغادرة حدود المرمى (المنطقة 1) إذا قرر الدخول إلى المنطقة 0، علماً أن السلوك التكتيكي القائم على عدم دخول المنطقة 0 يقوم على مبدأ تجنب التعرض لخطر تسديدة مفتوحة في مرمى فارغ، أي أن حارس المرمى لا يوجد بين الكرة وخط المرمى عند إطلاق التسديدة. وعندما يكون لدى حارس المرمى خيار الوصول إلى الكرة داخل المنطقة 0 وإمكانية التقاطها أو إبعادها، فمن المستحسن أن يدخل المنطقة 0 لمنع حدوث تسديدة محتملة على المرمى، إذ يجب أن يركز على موضع الكرة أثناء رصد توجه جسم المهاجم، والتي قد يشير إلى نيته ويتنبأ بها، فضلاً عن إدراك مواقع المهاجمين الآخرين الذين لا توجد الكرة بحوزتهم والأفضلية التي قد يكسبونها على حساب المدافعين.

الإجراءات الدفاعية الشائعة: المنطقة 1



تتمحور إجراءات حارس المرمى الأكثر تواتراً في المنطقة 1 حول المبادئ العامة لحرمات المنافس من فرصة للتهديد وإعطاء الأولوية للدفاع عن المرمى كاستجابة تفاعلية للحالات التي عادة ما يواجه فيها الحارس تسديدة من مسافة متوسطة أو بعيدة. ويحدث هذا السيناريو عندما تقترب الكرة من موقع حارس المرمى، الذي ينتظرها باعتباره اللاعب الذي يشغل الخط الأخير في الكتلة الدفاعية، قبل أن يحاول صد الكرة وإنقاذ مرماه من هدف. ولتنفيذ ذلك بفعالية، يجب أن تظل الكرة نصب عيني الحارس طوال الوقت، مع التموقع بالشكل الصحيح وإعادة التوضع باستمرار، واختيار التوجه الصحيح للجسم إزاء الكرة والمرمى على حد سواء، واتخاذ موقف متوازن لزيادة احتمالية النجاح.

وتنشأ هذه الإجراءات من مختلف العمليات التي قد يواجهها حارس المرمى في المنطقة 1، والتي تشمل ما يلي:

مهاجمان ضد حارس المرمى: ربما يكون هذا هو أصعب موقف يواجهه حارس المرمى، الذي يجب عليه أن يجبر المهاجم على اتخاذ قرار لا يقتنع به أو ليس على استعداد لاختياره في ذلك التوقيت بالضبط. وللنجاح في هذه المهمة، يمكن أن يلجأ حارس المرمى إلى التمويه أو إحباط فرصة للتمرير، على سبيل المثال لا الحصر، أي القيام بعملية يمكن أن تُجبر حامل الكرة على الوقوع في الخطأ. ومن المهم للغاية أن يستخدم حارس المرمى جسده لضمان وجود منطقة آمنة بين الكرة وخط المرمى تتيح له التصدي عند محاولة الوصول إلى المرمى، لأن ذلك قد يزيد من فرص نجاحه. وفي المقابل، لا يُنصح بمحاولة إغلاق الزاوية على أحد المهاجمين، لأن ذلك قد يجعل المهاجم الآخر أمام مرمى فارغ.

التدخل عند مواجهة محاولة للإنهاء من منطقة مركزية: في هذه الحالة، يكون المهاجم أمام زاوية أفضل للإنهاء (رؤية أفضل للمرمى وفرص أحسن للتمرير أو التسديد)، كما توجد إمكانية للتشويش على مجال رؤية حارس المرمى في ظل تواجد مهاجمين ومدافعين حول منطقتهم وبسبب تحركهم باستمرار، علماً أن مسار الكرة قد يتحول إذا ارتطمت التسديدة بأحدهم، أضف إلى ذلك زيادة متاعب حارس المرمى من خلال تشتيت انتباهه والحيولة دون معاينته للكرة طوال العملية الدفاعية.

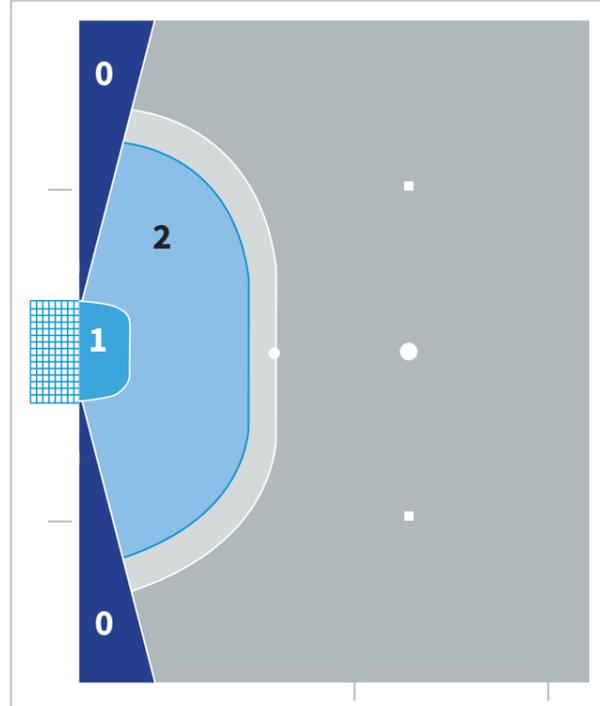


حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

الإجراءات الدفاعية الشائعة: المنطقة 2

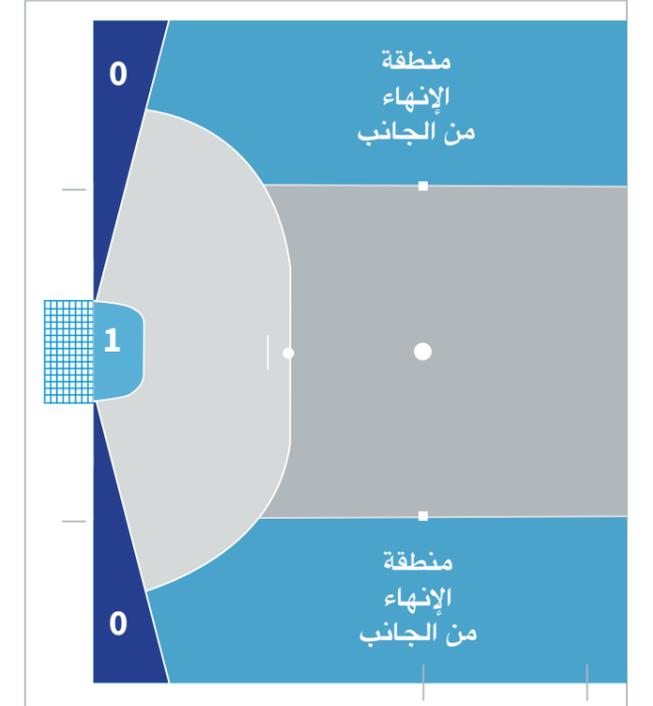
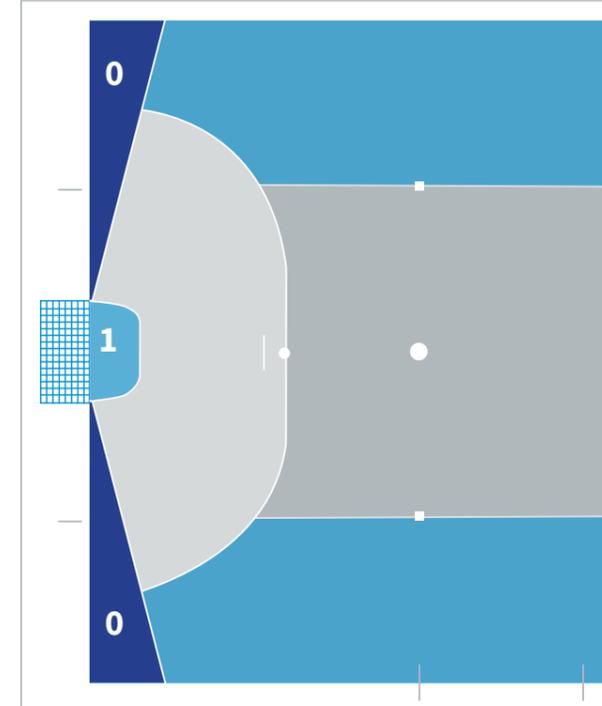
قاسم مشترك في هذه الحالات، ويتجلى في قيام حارس المرمى بتقليص المسافة الفاصلة بينه وبين الكرة، وذلك بنية تقليل الوقت والمساحة أمام المهاجم لجعل من الصعب على هذا الأخير إنهاء المحاولة على المرمى. وفي هذه السيناريوهات، يمكن لحارس المرمى الاستعانة ببعض الإجراءات التكتيكية والفنية التي من شأنها أن تزيد من فعالية تدخله، ومن بينها على سبيل المثال: التمتع منذ بداية العملية في مكان غير بعيد عن المكان الذي يقوم فيه المهاجم بتنفيذ الإنهاء من خلال محاولة على المرمى، والتحرك إلى الأمام في اللحظة المناسبة، وفتح الجسم عرضاً مع التمتع على مُنصّف الزاوية الموجودة بين الكرة والمرمى عند ملامسة الكرة. ويمكن أيضاً أن تحدث هذه العمليات التكتيكية في مناطق أخرى غير المنطقة 2، ولكن إذا وُجدت السمات التي تميز هذه الإجراءات، فإننا سنعتبرها مع ذلك ضمن إجراءات المنطقة 2.

ترتبط الإجراءات التكتيكية الأكثر تواتراً لدى حارس المرمى في المنطقة 2 بالمبدأ العام للدفاع عن منطقة الجزاء، علماً أن الحالة الأكثر تكراراً في هذه المنطقة تتمثل في تقليص المسافة الفاصلة بين الحارس والكرة، وذلك عن طريق التقدم بسرعة نحو الكرة على طول مسارها إلى المرمى وليس العكس (كما هو الحال بالنسبة للإجراءات التكتيكية في المنطقة 1). وفيما يلي بعض الحالات التي يواجهها حارس المرمى بانتظام في المنطقة 2:



التدخل عند مواجهة محاولة تستهدف القائم البعيد: يؤدي تموقع مهاجم بالقرب من القائم البعيد إلى زيادة مستوى صعوبة اتخاذ القرارات بالنسبة لحارس المرمى، الذي يضطر إلى تركيز انتباهه على المهاجم الذي توجد الكرة في حوزته مع رصد ما يحدث في المنطقة المقابلة للكرة، وذلك لاتخاذ الموقف الصحيح والقرارات المناسبة على المستوى التكتيكي.

التدخل عند مواجهة محاولة للإنهاء من منطقة جانبية (التسديد باتجاه القائم القريب أو البعيد): يُعتبر تموضع حارس المرمى العنصر الرئيسي لنجاح العملية في هذه الحالة، إذ يجب أن يتحلى بما يكفي من الخفة والرشاقة لضبط تموقعه باستمرار والوصول إلى الكرة لإبعادها أو التقاطها، علماً أن النهج الأكثر فعالية في هذا السيناريو يتمثل في الابتعاد قدر الإمكان عن القائم القريب، لكن مع البقاء في وضع يُمكنه من تغطية هذا الجانب من المرمى.



يجب على حارس المرمى:

- أن يقرأ توجُّه جسم المنافس الحائز على الكرة (هل يميل إلى التسديد أم إلى التمرير).
- أن يُقيّم نوايا المنافس الحائز على الكرة.
- أن يُحدد ما إذا كان هناك مهاجم آخر في القائم البعيد.
- أن يُقرر ما إذا كانت للاعب الإضافي أفضلية على مدافع مباشر.
- أن يُقيّم المسار المحتمل للتمريرة وسرعتها، وذلك لتقييم إمكانية القدرة على قطعها.
- أن يُحدد القدم التي سيستلم بها المهاجم المتوقع في القائم الكرة، وذلك لتكييف حركته وتموقعه عند الإنهاء.

يجب الأخذ بعين الاعتبار أن القائمة الواردة على يسار الصفحة ليست شاملة، وإنما يُراد منها تسليط الضوء على بعض الاحتمالات التي تتطلب تقييماً فورياً من حارس المرمى لزيادة احتمالية النجاح في المهمة الدفاعية.

مواجهة المحور: عندما يتلقى المحور الكرة ويستدير فوراً لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى أو عندما يمرر المحور الكرة إلى أحد زملائه ليتولى بنفسه إنهاء العملية بمحاولة على المرمى.

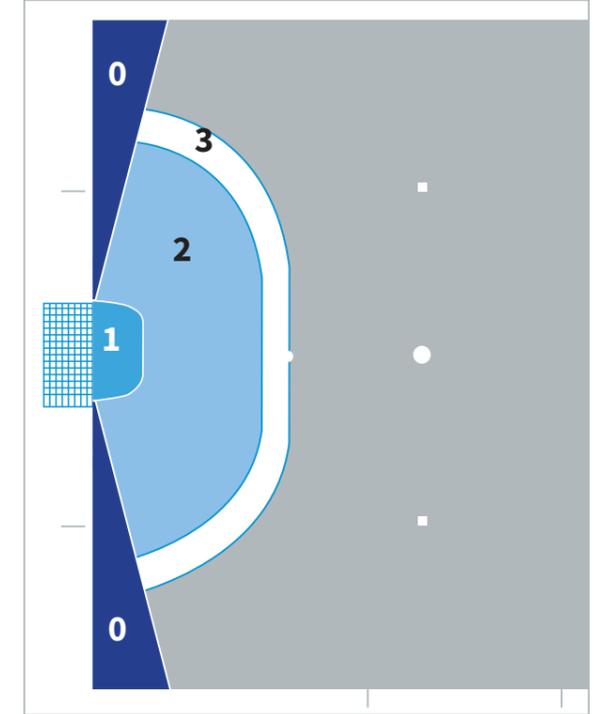
محاولة ثانية على المرمى: عندما لا يتمكن حارس المرمى من التقاط الكرة، مما يتيح للمنافس فرصة أخرى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى، ويشمل ذلك أيضاً الحالات التي ترتطم فيها الكرة بأحد اللاعبين ويتحول اتجاهها إلى داخل منطقة الجزاء أو على مشارف منطقة الجزاء.

التحويلات الدفاعية: يُقصد بها أساساً الحالات التي يمر فيها وقت قليل جداً بين فقدان الكرة وقيام المنافس بإنهاء العملية عبر محاولة على المرمى. على سبيل المثال، عندما يتمكن الفريق المدافع من انتزاع الكرة بالقرب من مرمى المنافس، علماً أن اليقظة يجب أن تكون حاضرة بقوة في هذه الحالة.

التمريرة الخلفية والإنهاء: في هذا السيناريو، يتمكن الفريق المهاجم من التقدم إلى منطقة قريبة من خط المرمى، حيث يكون الحارس في وضع يسمح له بتلقي تمريرة خلفية داخل المنطقة، علماً أن لديه حيزاً ضئيلاً جداً من الوقت لاتخاذ القرار وتنفيذه، فهناك



الإجراءات الدفاعية الشائعة: المنطقة 3

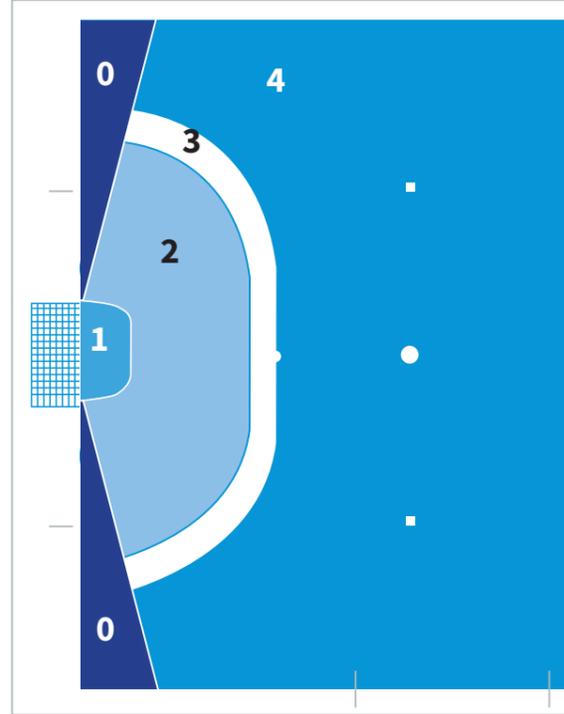


على عكس الأمثلة المشار إليها في الحالات ذات الصلة بالمنطقة 2، فإن لحارس المرمى المزيد من الوقت للتدخل في المنطقة 3، مما يضعه بالتالي أمام الفرصة لاستثمار مزيد من الوقت من أجل أخذ مختلف الخيارات المتاحة بعين الاعتبار. ففي المنطقة 3، يواجه حارس المرمى بالأساس نوعين من المواقف:

التدخل لصد كرة هوائية داخل منطقة الجزاء: عندما يُرسل لاعب من الفريق المنافس تمريرة عالية نحو مشارف منطقة الجزاء، حيث عادة ما يكون هناك منافسون يسعون إلى الحصول على الكرة بالقرب من حارس المرمى، مما يجعل من الصعب عليه التدخل، ليصبح الهدف الرئيسي هو منع المهاجم من إنهاء العملية بمحاولة على المرمى من داخل منطقة الجزاء، علماً أن السيناريو الأمثل هو نجاح حارس المرمى في التقاط الكرة، ولذا فإنه مطالب بقراءة مسار الكرة وسرعتها بدقة مع الإلمام بالمساحة الواجب تغطيتها لالتقاط الكرة بنجاح.

التدخل في حالات النقص العددي: عادة ما يتولى حارس المرمى مسؤولية استدراك النقص العددي و/أو الخلل الموضعي الذي يواجهه فريقه عندما يصل مجرى اللعب إلى المنطقة 3، علماً أن هذه الحالات تختلف وتتراوح من "الحارس ضد 1" و"الحارس + 1 ضد 2" إلى "الحارس + 2 ضد 3". وفي هذا الصدد، يُعد تنسيق الإجراءات التكتيكية بين حارس المرمى وزملائه عند عدم حيازة الكرة من العناصر الأساسية لتحقيق التفاعل الناجح.

الإجراءات الدفاعية الشائعة: المنطقة 4



تشمل المنطقة 4 جميع مساحات الملعب التي توجد خارج منطقة الجزاء، ويستند هذا التصنيف إلى قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات، التي تمنع حارس المرمى من لمس الكرة بيديه خارج منطقة جزاء فريقه، مما يجعله مثل أي لاعب ساحة آخر عندما يكون خارج منطقة جزاءه. وتقتضي المنطقة 4 نوايا تكتيكية استباقية، مثل القيام بعمليات تقييد السلوك التكتيكي للمنافس واستراتيجيته الدفاعية، أي أن السلوك الدفاعي في هذه المنطقة يستوجب الأخذ بزمام المبادرة بدلاً من الاكتفاء بالرد أو التفاعل مع مبادرة (مبادرات) المهاجم. ففي المنطقة 4، يُطبق حارس المرمى، إلى حد كبير، نهجاً تكتيكياً دفاعياً يتوخى بالأساس انتزاع الكرة من المنافس ومنعه من التقدم.

فيما يلي نسلط الضوء على الموقفين الرئيسيين اللذين قد يواجههما حارس المرمى في المنطقة 4:

التدخل لصد تمريرة ملعوبة خلف خط الدفاع الأخير: عندما تُلب الكرة خلف الدفاع الأخير، يُصبح حارس المرمى بمثابة المدافع الأخير ويحاول التفوق على المهاجم ليكون السباق إلى الكرة. وبناءً على درجة الأفضلية المتاحة له، يمكن أن تتراوح الإجراءات التكتيكية لحارس المرمى بين نية إبعاد الكرة وانتزاعها والانتقال فوراً من المرحلة الدفاعية إلى المرحلة الهجومية. ويستند هذا المبدأ التكتيكي على ثني المنافس من خلال تواجد حارس المرمى في المكان المناسب وإبعاد الكرة إلى خارج اللعب، أو حتى عدم مغادرة منطقة الجزاء إذا اعتبر أنه ليس في وضع يُتيح له الأفضلية المطلوبة للوصول إلى الكرة، إذ غالباً ما يكون مجرد وجود حارس المرمى في منطقتيه كافياً لإشعار منافسه بضغط نفسي، مما قد يؤدي إلى وقوع هذا الأخير في الخطأ (تمريرة خاطئة أو الإخفاق في التحكم بالكرة بالطريقة الصحيحة)، علماً أن هذا الوضع مُعقد بالنسبة لحارس المرمى، إذ يتطلب تدريباً خاصاً لقراءة مجرى اللعب على النحو الأمثل، وفهم مسار الكرة واتجاه المهاجمين وحركات الزملاء، واتخاذ قرارات ناجحة من بين جميع الإجراءات التكتيكية المحتملة والإلمام بالمساحات والقدرة على التكيف.

التدخل لصد كرة عالية موجهة مباشرة إلى المرمى: رغم أن حارس المرمى عادة ما يلمس الكرة داخل منطقة الجزاء في هذه الحالة، إلا أن هذا السيناريو مدرج في المنطقة 4 لأنه يمثل أكبر خطر على حارس المرمى بسبب تموقعه في مكان متقدم يبعد عن خط المرمى. وبما أن هذا النوع من عمليات الإنهاء يندرج في إطار الإجراءات الفنية التي تُنفذ لغرض التهديد، فإنه من الواجب أن يُؤخذ بعين الاعتبار في تمارين حراسة المرمى من خلال إدراج الوعي (الإلمام بالمساحات) ضمن العناصر الأساسية في مخطط الحصة التدريبية.



حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

من شأن الكرات الثابتة أن تمنح الفريق الحائز على الكرة ميزة كبيرة في بعض الحالات، أو على الأقل تتيح له إمكانية الاستمرار بحياسة الكرة. بيد أن هذه الميزة تقابلها ميزة أخرى للفريق الذي لا توجد الكرة بحوزته، إذ تتيح الكرات الثابتة لهذا الأخير فرصة التنظيم في كتلة دفاعية ثم محاولة إحباط مخطط الفريق الحائز على الكرة، علماً أن هذه البنية الدفاعية تتطلب تحديداً واضحاً للمسؤوليات والإجراءات والعمليات والفهم على المستوى الدفاعي. فإلى جانب العمليات الجماعية التي تُعتبر مزيجاً بين الأدوار التي يضطلع بها كل لاعب، تتضمن الاستراتيجية الدفاعية سلسلة من العمليات الفردية التي تُعد جزءاً لا يتجزأ من جهد جماعي يتعاون فيه مختلف أفراد الفريق، حيث يُفترض أن تُحدد المؤشرات دور كل فرد من أفراد المجموعة



يلعب حارس المرمى دوراً بالغ الأهمية في الكرات الثابتة خلال مباريات كرة الصالات، حيث يتحمل مسؤولية كبيرة في التنظيم الدفاعي، علماً أن لكل كرة ثابتة سماتها الخاصة، إلى درجة لا يمكن معها النظر إلى حالتين متشابهتين على أنهما متطابقتان. بيد أن العديد من الفرق تقع في هذا الخطأ، حيث غالباً ما يتم اعتماد نهج مُوحّد يُطبَّق على جميع الحالات. والحال أن هناك العديد من سيناريوهات الكرات الثابتة في النصف الدفاعي من الملعب التي تشكل تهديداً فورياً على المرمى مما يستوجب على الحارس العمل مع زملائه انطلاقاً من فهم واضح ودراية مشتركة (ركلات الركنية، ركلات التماس، الركلات الحرة - المباشرة وغير المباشرة - التي تُنفَّذ في ظل وجود حائط صد دفاعي). وهناك سيناريوهات أخرى يتعين فيها على حارس المرمى مواجهة المنافس لوحده، مثلاً عندما تُحتسب ركلة جزاء أو ركلة حرة مباشرة من علامة العشرة أمتار. وفي المقابل، هناك نوع من الكرات الثابتة التي لا تُشكل تهديداً فورياً على المرمى، علماً أن التهديد قد يتشكل بسرعة فائقة في كرة الصالات نظراً لمساحة الملعب وسرعة الحركة الأولية للكرة.

فمن الناحية الإحصائية، يُعتبر الهدف مسجلاً من كرة ثابتة إذا لم تتجاوز عملية إحرازه أربع لمسات (مع احتساب الركلة الأولى). أما إذا تطلب إحراز الهدف أكثر من أربع لمسات، فإنه يُعتبر مسجلاً من اللعب المفتوح.



الكرات الحرة: تتوقف خطورة الكرات الحرة على مكان تنفيذها.

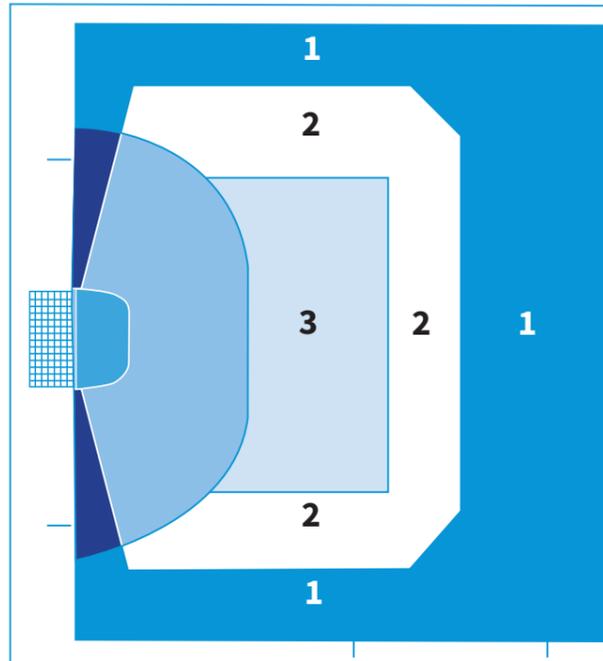
- **إعداد حائط الصد:** حارس المرمى هو المسؤول عن تنظيم طريقة تموقع اللاعبين الذين يشكلون حائط الصد، حيث يختار من سيقف في الجدار كما يقرر عدد اللاعبين الذين سيشكلونه، وذلك بناءً على المكان الذي تُنفذ منه الركلة الحرة، مع الأخذ في الاعتبار المسافة بين المرمى والزاوية، وإن كان يتعين عليه أن يُحدد مسبقاً كيفية تشكيل الحائط وتموقع كل لاعب فيه. كما ينبغي إيجاد التوازن بين اللاعبين بناءً على طريقة إعداد حائط الصد وتموقع المنافسين. ويجب أن يضطلع حارس المرمى بدور قيادي في هذه العملية الدفاعية، لأنه اللاعب الذي يُرجح أن يتمتع برؤية واضحة للملعب خلال تنفيذ الركلة الحرة. ويجب أن يكون الغرض من حائط الصد هو حماية جزء من المرمى، على أن يتولى الحارس مسؤولية حماية الجزء الآخر، علماً أنه يتعين على لاعبي الحائط البقاء في مواقعهم قبل تنفيذ الركلة، كما ينبغي عليهم عدم الانفصال عن بعضهم البعض أو إدارة أجسامهم أو فتح سيقانهم أو القيام بأي شيء آخر من شأنه أن يزيد من إمكانية تسجيل هدف في مرمى فريقهم.

ركلات التماس: تنطبق عليها نفس الجوانب المذكورة أعلاه (في القسم المتعلق بركلات الركنية)، ولكن مع بعض الفروق الطفيفة.

- **التموقع الأولي:** لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة التماس، مما يتيح لحارس المرمى إمكانية التموقع على مسافة بعيدة نسبياً عن خط المرمى ليتمكن من سد منافذ التمرير داخل منطقة الجزاء.
- **التدخل أمام محاولة للإنتهاء من داخل منطقة الجزاء:** يجب أن يتموقع المدافع الأول بين الكرة والمرمى بناءً على تموقع حارس مرمى فريقه، كما يجب ألا يُغيّر المدافع الأول موقعه لإغلاق منفذ جديد من منافذ التمرير الداخلية، ويجب ألا يحرك ساقه الداخلية، وذلك لتقليل إمكانية ارتطام الكرة بها وتحول اتجاهها إلى مرمى فريقه.
- **التدخل أمام محاولة للإنتهاء من خارج منطقة الجزاء:** خلال اللعب المفتوح، من الشائع أن يتموقع لاعبو الفريقين بين الكرة وخط المرمى، مما قد يؤثر سلباً على مجال رؤية الحارس، الذي تزداد صعوبة مهمته في ظل وجود احتمال كبير لارتطام التسديدة بأحد اللاعبين وتغيير مسار الكرة.



العمل الدفاعي عند مواجهة ركلة حرة: يتوقف عدد لاعبي حائط الصد على مكان تنفيذ الركلة الحرة



العمل الدفاعي عند مواجهة كرات ثابتة

ركلات الركنية: يجب على حارس المرمى مراعاة الجوانب التالية، والتي تنطوي على عمل مشترك مع زملائه:

- **التموقع الأولي:** يختلف توجّه جسم حارس المرمى بحسب ما إذا كان يعطي الأولوية لحجب منافذ التمرير الداخلية أو إذا كان أكثر توجّهاً نحو الأمام في التأهب لصد تسديدة محتملة بعد اللمسة الأولى، علماً أن بقاء حارس المرمى في موقع قريب من المرمى يزيد من إمكانية تدخله بنجاح أمام محاولة للإنتهاء من داخل منطقة الجزاء أو حتى من خارجها.
- **التدخل أمام محاولة للإنتهاء من داخل منطقة الجزاء:** من المهم توزيع المهام الدفاعية بين جميع أفراد الفريق.

- **التدخل أمام محاولة للإنتهاء من خارج منطقة الجزاء:** عند مواجهة تسديدة من خارج منطقة الجزاء، يجب على حارس المرمى التحرك وإعادة التموقع بناءً على المكان الذي تسدد منه الكرة، علماً أن الإنتهاء ينقسم إلى قسمين في هذه الحالة: الإنتهاء بعد تمريرة قصيرة (عادة ما يكون على شكل تسديدة أرضية) والإنتهاء بعد تمريرة طويلة (عادة ما يكون على شكل تسديدة على الطائر). ويتضمن كل إنهاء حركة مختلفة من حارس المرمى، وكذلك تموقعاً مختلفاً بين المرمى وزملائه، وخاصة المدافع الذي يقف مباشرة أمام المهاجم الذي يتولى التسديد. وفي كلتا الحالتين، يجب على حارس المرمى الحفاظ على تموقع متوازن يتيح له التدخل بفعالية عندما تصله الكرة.



كما يمكن الاستعانة بنفس الإجراءات عند مواجهة ركلة حرة مباشرة بدون حائط من موقف آخر غير علامة العشرة أمتار (وتحديداً في الركلات الحرة المباشرة الناجمة عن ارتكاب الخطأ السادس المتراكم). ففي هذه الحالة، يكون للمُنْفَذ الخيار في تسديد الركلة من علامة العشرة أمتار أو من المكان الذي ارتُكبت فيه المخالفة.

ركلة الجزاء: يتعلق الأمر بتسديدة من علامة الجزاء التي تبعد عن خط المرمى بستة أمتار. ونظراً لقصر المسافة بين علامة الجزاء وخط المرمى، فإن أمام الحارس وقت قليل جداً للتعامل مع الوضع، وبالتالي فإن النهج المعتمد فيما يتعلق بالكرة ولغة جسد المُسَدِّد يجب أن يركّز على الإجراءات الأخرى التي تحدث قبل وأثناء توجيه المهاجم نحو الكرة، إذ يجب أن يتصرف حارس المرمى بناءً على ما يلي:

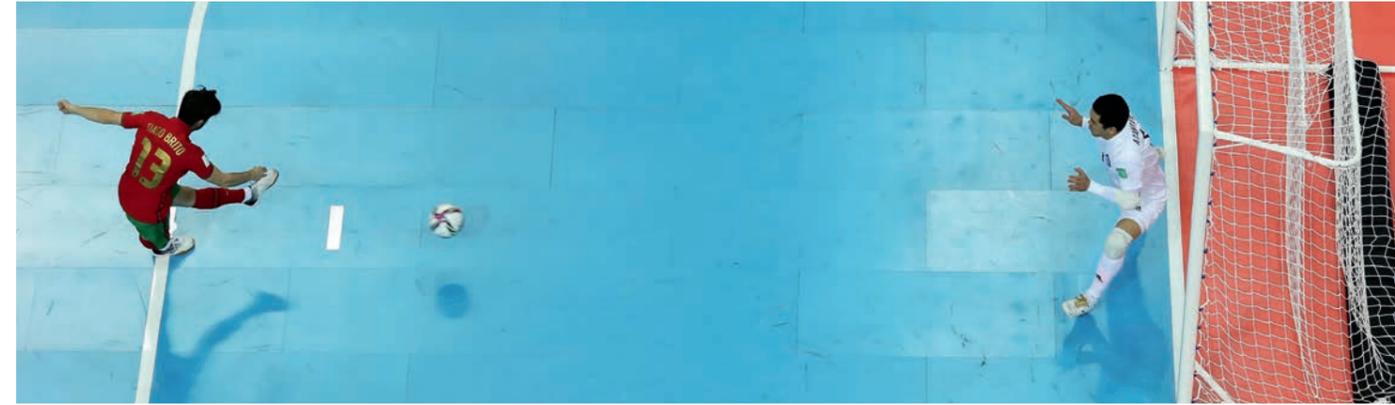
• **قراءة لغة جسد المُسَدِّد عند اقترابه من الكرة:** المسافة التي تفصله عن الكرة، سرعة الاقتراب، زاوية الاقتراب، وغيرها من العوامل.

• **قراءة لغة جسد المُسَدِّد عند ركل الكرة:** في هذه الحالة، تكون الإجراءات مماثلة لتلك المشار إليها في سيناريو الركلة الحرة المباشرة من علامة العشرة أمتار، ولكن بحيز زمني أقل لقراءة لغة جسد المُسَدِّد والتعامل مع الوضع.

• **السلوك الحركي لحارس المرمى (التموقع الأولي والإجراء الناتج عنه):** كمبدأ توجيهي عام، من شأن فتح الجسم عرضاً إلى أقصى حد ممكن مع اتخاذ وضع مستقيم قوي أن يزيد من إمكانية نجاح حارس المرمى، أو على الأقل التأثير نفسياً على المُسَدِّد. وفيما يتعلق بالسلوك الحركي، يمكن لحارس المرمى أن يختار بين البقاء على خط المرمى في وضع مركزي أو التحرك يساراً أو يميناً، علماً أن هذا التحرك الجانبي يضطر حارس المرمى إلى اتخاذ قرار بشأن وضع جسمه، إذ يمكنه البقاء منتصباً على شكل عمود لتغطية جميع جوانب المرمى من الأرض إلى العارضة، أو يمكنه فتح جسمه بساقيه وذراعيه - بشكل X - للتركيز أكثر على تغطية عرض المرمى، علماً أن هذا النهج يغطي أكثر المناطق السفلية والمتوسطة من المرمى، بينما يترك المناطق العلوية دون تغطية.

هذا وقد أصبح العمل الدفاعي عند مواجهة الكرات الثابتة يكتسي أهمية بالغة أكثر من أي وقت مضى، مما يعني أنه بات من المهم الحرص على تأهيل حراس المرمى ليكونوا قادرين على التكيف بفعالية مع هذه الحالات. ذلك أن لعبة الصالات تشهد منذ عقود تنفيذ الكرات الثابتة بنفس الطرق التقليدية، التي لا تزال مع ذلك تثبت نجاعتها وأهميتها في تحقيق النتائج المنشودة. والحال أن ذلك يرجع نسبياً إلى الضعف الملحوظ في كيفية دفاع الفرق أمام ركلات الركنية والركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة. فلنأخذ على سبيل المثال ركلة الركنية التي تُنفذ من خلال تمريرة عالية إلى القائم البعيد حيث يتأهب مهاجم لتسديدها على الطائر: فعندما يتمكن الفريق المدافع من إغلاق منافذ التمرير لاعتراض التمريرة العالية والضغط فوراً على المستقبِل عندما تكون الكرة في طريقها إليه، فإن ذلك يُصعب المهمة أكثر على الفريق المهاجم.

• **تموقع حارس المرمى وسلوكه:** يتحدد تموقع حارس المرمى عند مواجهة ركلة حرة بناءً على المسافة بين الكرة وخط المرمى ومُنَصَّف الزاوية التي تشكلها الكرة وقائماً المرمى. فعند استباق اللحظة التي يلمس فيها المُسَدِّد الكرة، يجب على حارس المرمى اتباع إرشادات مماثلة لتلك المذكورة أعلاه في القسم المتعلق بإعداد حائط الصد (أي فتح الجسم عرضاً عند مواجهة الكرة دون أن يستدير بجسمه)، وذلك لتعزيز إمكانية التصدي للكرة وضمان أن حائط الصد مُتسع بما فيه الكفاية لخلق حاجز أمام المُسَدِّد.



ويمكن تطبيق نفس المبادئ أيضاً عند مواجهة ركلات حرة غير مباشرة، مع بعض الفروق الطفيفة، إذ تُميز قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات بين إجراءات تنفيذ الركلة الحرة المباشرة والركلة الحرة غير المباشرة، علماً أن الفرق الأساسي بينهما يتمثل فيما يلي:

• **الركلة الحرة المباشرة:** يمكن للمُنْفَذ أن يسجل منها بتسديدة مباشرة.

• **الركلة الحرة غير المباشرة:** لا يمكن للمُنْفَذ التسجيل مباشرة، إذ يجب أن يكون الإنهاء مسبقاً بلمسة واحدة على الأقل.

العمل الدفاعي عند مواجهة ركلة حرة مباشرة بعد ارتكاب الخطأ السادس المتراكم: في هذه الحالة، يتعين على حارس المرمى مواجهة المهاجم الذي يتولى التسديد دون الاستعانة بأي زميل من زملائه في الفريق. ويمكن لحارس المرمى أن يستعين بسلسلة من الإجراءات التكتيكية، بما في ذلك:

• **اتخاذ وضع أولي:** يقرر حارس المرمى التموقع بشكل مُعيّن قبل تنفيذ التسديدة. ويمكن أن يكون ذلك على مسافة قريبة جداً من خط المرمى (لا تتعدى ثلاثة أمتار) أو في وضع متقدم (على بُعد ثلاثة إلى خمسة أمتار من خط المرمى).

• **المناورات وحركات التمويه:** يمكن أن يقوم بها حارس المرمى خلال اللحظات القليلة التي تسبق اضطلاع المهاجم بتسديد الكرة، وذلك لإرباكه وتشتيت انتباهه ودفعه إلى الوقوع في الخطأ، علماً أن هناك خيارين متاحين أمام الحارس في هذا السياق: التحرك من الخلف إلى الأمام والتحرك من الأمام إلى الخلف.

• **قراءة لغة جسد المهاجم:** ويتعلق ذلك بالمؤشرات التي يمكن تأويلها من خلال شكل جسم مُنفذ الركلة الحرة وموقعه، مما يتيح لحارس المرمى التنبؤ باتجاه التسديدة.



نقصد بالفنيات تلك العمليات الفنية التي يضطلع بها حارس المرمى للتعامل مع موقف مُعيَّن أثناء اللعب. ذلك أن الفنيات المعتمدة هي الأدوات التي يُطبقها حارس المرمى لترجمة النية التكتيكية التي تتطلبها المباراة في لحظة مُعيَّنة.

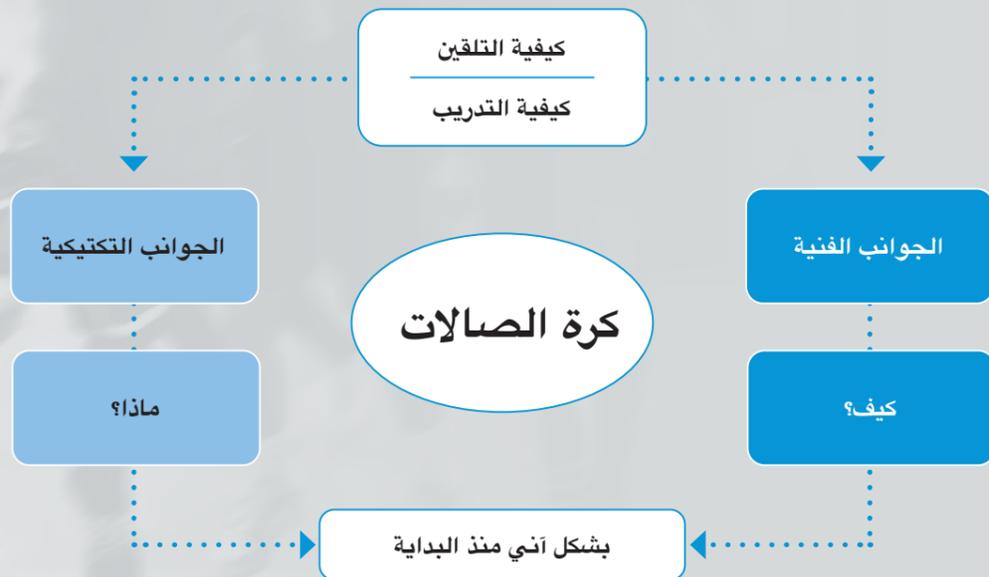
ففي رياضة تنطوي على بيئة ديناميكية، يجب أن تكون الفنيات قابلة للتكيف بسهولة مع الظروف المتغيرة باستمرار بحُكم تغير مجرى اللعب بوتيرة متسارعة، مما يعني أنه لا يمكن اعتبار الجوانب الفنية بمثابة معيار مُوحد يجب أن يتبعه جميع حراس المرمى بنفس الطريقة.

ويمكن تصنيف الفنيات إلى قسمين: فمن جهة، هناك "الفنيات الأساسية"، التي توفر لحارس المرمى الأساس الذي يتيح له المشاركة والتطور في اللعبة. ومن جهة أخرى، هناك ما نصلح عليه "الفنيات المتغيرة"، والتي يستعين بها حارس المرمى في الحالات المتغيرة أثناء اللعب، علماً أنه يمكن تعديل ذلك وفقاً للاحتياجات التي تقتضيها كل حالة على حدة.

الفنيات الأساسية: يجب أن يكتسب حارس المرمى الأسس الفنية خلال مرحلة التطوير.

الفنيات المتغيرة: هي الفنيات الأساسية المُطوّرة التي يطبقها حارس المرمى في الحالات المتغيرة أثناء اللعب، والتي تنطوي على درجة عالية من التنوع.

يجب اكتساب المهارات الفنية الأساسية خلال المراحل الأولى من عملية التطوير - أي عندما يكون اللاعبون في طور النمو (6 سنوات - 12 سنة) - ومن المهم اتباع نهج قائم على اللعب في هذه المرحلة، حيث يكون تعلم حارس المرمى أفضل عند اعتماد نهج تدريبي قائم على اللعب، لأن ذلك ينطوي على ترابط وثيق بين الأداء الفني والنية التكتيكية. فمن الضروري أن يتعلّم حارس المرمى منذ البداية أن كل إجراء فني يساهم في هدف تكتيكي، حيث تكمن المهارة في اختيار الإجراء الفني المناسب الذي يلائم العملية التكتيكية في كل حالة من الحالات.



في كرة الصالات، يُعتبر حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يجوز له لمس الكرة بيده داخل منطقة الجزاء. فعندما تكون الكرة بحوزته، يمكنه استخدام نفس الأدوات الفنية التي يستخدمها لاعبو الساحة، علماً أنه يجوز له الاحتفاظ بالكرة داخل نصف ملعب فريقه لمدة لا تتعدى أربع ثوان، بينما لا ينطبق مثل هذا القيد على الحالات التي تكون فيها الكرة بحوزة حارس المرمى داخل نصف ملعب المنافس.

ومن المهم استحضار كل هذه الجوانب عند التخطيط لتدريبات حراس المرمى. فإذا كانت قوانين كرة القدم داخل الصالات تنص على قيود محدودة ومُحددة، فإنه يجب تطبيق قيود خاصة في إطار الحصة التدريبية لتشجيع اللاعبين على ابتكار طرق لإيجاد الحلول الناجعة أمام مختلف الحالات التي قد تنشأ خلال اللعب.

فيما يلي بعض العمليات الفنية الهجومية التي يمكن لحارس المرمى تنفيذها:

ترويض الكرة: يُقصد به الإجراء الفني الذي يسيطر من خلاله اللاعب على الكرة ويستعد لتنفيذ الإجراء الفني التالي، علماً أن ترويض الكرة يتم عند تلقي تمريرة من أحد الزملاء أو عند اعتراض تمريرة من أحد لاعبي الفريق المنافس. وفي هذه الحالة، يضطلع اللاعب بدور الممرّر، بينما يكون حارس المرمى هو المتلقي.

ويمكن تصنيف ترويض الكرة إلى عدة أقسام بناءً على معايير مختلفة. فمن وجهة نظر المنافس، يجب أن نعتبر هذا الإجراء مجرد اعتراض، سواء كانت التمريرة خاطئة من المنافس أو تمكن حارس المرمى من توقع مسارها بنجاح.

يتوقف نوع الترويض الذي يقوم به حارس المرمى على المساحة المتاحة والوقت المتاح ومسار الكرة والشكل والوضع الذي يتخذه جسمه ومدى قربه من الممرّر. ذلك أن التوازن الجيد يُعد شرطاً أساسياً للنجاح في إيقاف الكرة بشكل تام مباشرة بعد استقبالها، علماً أن هذا الإجراء الفني شائع الاستخدام، ولا سيما في الحالات حيث يكون المنافس بعيداً وغير قادر على ممارسة الضغط على حامل الكرة. ومع ذلك، إذا كان حارس المرمى واثقاً من نفسه ولديه المقومات الفنية الكافية، فيمكنه أن يقوم بهذا الإجراء بالقرب من المنافس لمحاولة استدراجه، مع الاستعداد لاستقبال الكرة وتحويلها. ويتوقف اختيار هذا الإجراء على الكفاءة الفنية وسرعة التمريرة الموجهة إلى الحارس والقيود المتعلقة بالمساحة وموقع المنافس الأقرب وتحرّكه، وتموقع حارس المرمى عند استقبال الكرة.

أنواع ترويض الكرة

أنواع ترويض الكرة	إيقاف الكرة	الترويض الأساسي
يؤدي استقبال الكرة إلى إيقافها بشكل كامل.	إيقاف نسبي للكرة	لا يؤدي استقبال الكرة إلى إيقافها بشكل كامل.
يؤدي استقبال الكرة إلى إبطاء سرعتها دون تغيير مسارها.	حصر الكرة	
يساهم استقبال الكرة في الإعداد للإجراء الفني التالي.	الاستقبال المُوجه	
يتم استقبال الكرة بداخل القدم.	بداخل القدم	
يتم استقبال الكرة بخارج القدم.	بخارج القدم	
يتم استقبال الكرة بباطن القدم.	باطن القدم	
يتم استقبال الكرة بالفخذ أو الصدر أو الرأس أو جزء آخر من الجسم.	أجزاء أخرى من الجسم	



ويجب التركيز على هذا الجانب بشكل خاص خلال المراحل الأولى من عملية التطوير (أي عندما يكون اللاعبون في طور النمو) حيث غالباً ما يُنظر إلى مطالبة أحد اللاعبين بحراسة المرمى على أنها استخفاف بذلك اللاعب وقدراته وخصائصه البدنية. لكن التصور الخاطئ شيء والواقع شيء آخر: ذلك أن دور حارس المرمى أساسي ومحوري في عملية استئناف اللعب، مما يعني أن جل العمليات الهجومية للفريق تنطلق من حارس المرمى. فعادة ما يركز الفريق الناجح على حارس مرمى له القدرة على ترويض الكرة والتحكم فيها وتميرها بدقة، وتوزيع اللعب باستخدام يديه أو قدميه، وقراءة مجرى اللعب وفهم كيفية تموقع زملائه بأفضل طريقة ممكنة لتلقي الكرة، مع تقدير سرعة الكرة ومسارها والموقع الذي سيتخذه المتلقي على أرضية الملعب مقارنةً ببقية الزملاء والمنافسين. ويجب التركيز بعناية على هذا الجانب في كرة الصالات خلال المراحل الأولى من عملية التطوير، إذ يُستحسن أن يتناوب جميع اللاعبين على الاضطلاع بدور حارس المرمى، بل ويجب أيضاً أن تُعطى الفرصة لكل لاعب من أجل تجريب مهاراته وقدراته في كل موقع من مواقع اللعب عند بداية ممارسة كرة الصالات، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لتأهيل لاعب متكامل وإعداده لمواجهة التحديات التي ينطوي عليها كل موقف، كما أن هذا النهج الشمولي يضمن أن قرار لاعب ما الاضطلاع بحراسة المرمى نابع عن قناعة شخصية لا عن ضغوط مُورست عليه في سن مبكرة. ومهما يكن، فيجب أن نضع دائماً في الحسبان أن اللاعب الذي يقل عمره عن تسع سنوات لا يعرف بالضرورة الموقع الأنسب له أو لقدراته، إذ يبدو أن الكبار وأولياء الأمور هم غالباً من يملون عليه الدور الذي يجب أن يلعبه داخل الفريق.

أما الإيقاف النسبي للكرة، فيُقصد به استقبال الكرة بلمسة لا تؤدي إلى توقفها تماماً، أي أنها تستمر في الحركة بعد تلقيها، وعادة ما يستقبل حارس المرمى الكرة بهذه الطريقة عندما يستخدم قدمه الأضعف أو عندما يكون من الصعب عليه ترويض الكرة بطريقة أكثر أماناً نتيجة مسارها أو قوتها، علماً أن هذا النوع من الترويض عادة ما يُستخدم عندما تكون الكرة مرتفعة عن الأرض أو بعيدة بعض الشيء عن الموقع الذي يتخذه حارس المرمى.

من جهته، يتضمن حصر الكرة لمسة خفيفة للكرة بمجرد وصولها إلى حارس المرمى، وذلك لإبطاء سرعتها دون تغيير مسارها، مع الاستعداد للخطوة التالية.

أما الاستقبال المُوجه، فيُعتبر طريقة آمنة ووقائية في ترويض الكرة، بحيث يسهل على حارس المرمى الشروع في الإجراء التالي. ويتطلب الاستقبال المُوجه قراءة جيدة للعب وإدراكاً شاملاً للخطوة التالية حتى قبل استلام الكرة، وذلك من خلال التفكير الاستباقي. فبناءً على الوضع الذي يتم فيه الترويض والظروف المحيطة به، يكون حارس المرمى قد اختار المكان الذي ستوجه إليه الكرة حتى قبل أن يستلمها، أي أنه يكون قد قرر الإجراء الذي سيُنْفِذُه بعد ذلك وحدد تموقع أقرب المنافسين. وعند الاستقبال المُوجه، قد تُتيح اللسة الأولى لحارس المرمى إمكانية تحويل اتجاه الكرة بعيداً عن المنافس إذا كانت الأفضل لحارس المرمى من خلال مستوى توازنه وتفاعله مقارنةً بسرعة المنافس المتقدم واتجاهه.

من الضروري أن يتقن حارس المرمى الإجراء الفني الذي ينطوي عليه ترويض الكرة، وذلك لتقليل هامش الخطأ الذي قد يترتب عنه فقدان الكرة، خاصة في اللعبة الحديثة الأخذة في التطور باستمرار، كما يتبين من خلال عدد الكرات التي يلمسها حارس المرمى أثناء المباريات، إذ من الخطأ التقليل من أهمية حارس المرمى في سياق اللعب الجماعي.

التمرير: إجراء فني ينطوي على تناقل الكرة بين الزملاء بهدف إتاحة استمرارية عملية هجومية أثناء اللعب، حيث يكون حارس المرمى هو المرر في هذه الحالة، بينما يكون أحد زملائه هو المتلقي.



الدحرجة: إجراء فني ينطوي على تحريك الكرة عبر لمسات متتالية دون فقدان السيطرة عليها عند الانتقال بسرعة نحو مساحة فارغة.

أنواع الدحرجة		
يُراد من الدحرجة الاستمرار بحيازة الكرة أو حمايتها.	حيازة الكرة	النية التكتيكية
يُراد من الدحرجة التقدم بالكرة بعيداً من مرمى فريق حامل الكرة.	التقدم	
يُراد من الدحرجة التقدم والاقتراب من مرمى المنافس.	الإنهاء	
تتم دحرجة الكرة بداخل القدم.	بداخل القدم	جزء القدم المستخدم في عملية الدحرجة
تتم دحرجة الكرة بخارج القدم.	بخارج القدم	
تتم دحرجة الكرة بباطن القدم.	بباطن القدم	



أنواع التمرير

التمرير من اللمسة الأولى	التمرير من اللمسة الأولى	
تمرير الكرة بلمسة واحدة/من اللمسة الأولى.	تمرير الكرة بعد استقبالها وترويضها بلمسة واحدة على الأقل.	التمرير بعد الترويض
يتم التمرير باستخدام اليد/اليدين.	يتم التمرير باستخدام القدم.	اليد
يتم التمرير باستخدام القدم.	يتم التمرير باستخدام القدم.	الجزء المستخدم من الجسم في عملية التمرير
يتم التمرير باستخدام جزء مختلف من الجسم (مثل الرأس).	يتم التمرير باستخدام القدم.	جزء آخر من الجسم
يتم التمرير باستخدام القدم.	يتم التمرير بخارج القدم.	بداخل القدم
يتم التمرير باستخدام الجزء الداخلي من مشط القدم.	يتم التمرير بخارج القدم.	جزء القدم المستخدم في عملية التمرير
يتم التمرير من مسافة تقل عن عشرة أمتار.	يتم التمرير باستخدام القدم.	مشط القدم
يتم التمرير من مسافة تتراوح بين 10 أمتار و25 متراً.	يتم التمرير من مسافة تفوق 25 متراً.	قصيرة
يتم التمرير من مسافة تفوق 25 متراً.	يتم التمرير باستخدام القدم.	متوسطة
يُراد من التمرير الاستمرار بحيازة الكرة/تقديم الهجمة.	يتم التمرير من مسافة تتراوح بين 10 أمتار و25 متراً.	بعيدة
يُراد من التمرير التقدم والاقتراب من مرمى المنافس.	يتم التمرير باستخدام القدم.	حيازة الكرة
يُراد من التمرير إنهاء العملية الهجومية من قبل أحد الزملاء.	يتم التمرير باستخدام القدم.	التقدم
يرمي حارس المرمى الكرة من وضع تكون فيه يد المرر تحت مستوى ركبتيه.	يتم التمرير باستخدام القدم.	الإنهاء
يرمي حارس المرمى الكرة من وضع تكون فيه اليد على ارتفاع متوسط (بين ركبتيه وكتفيه).	يتم التمرير باستخدام القدم.	رمية منخفضة
يرمي حارس المرمى الكرة من وضع تكون فيه اليد على ارتفاع كتفيه.	يتم التمرير باستخدام القدم.	رمية متوسطة الارتفاع
يرمي حارس المرمى الكرة من وضع تكون فيه اليد فوق كتفيه.	يتم التمرير باستخدام القدم.	رمية علوية
يرمي حارس المرمى الكرة بصدرة، بكرة ساقطة، أو بشكل آخر.	يتم التمرير باستخدام القدم.	رمية مرتفعة
يرمي حارس المرمى الكرة بيديه، يمررها بصدرة، بكرة ساقطة، أو بشكل آخر.	يتم التمرير باستخدام القدم.	رميات أخرى

يلجأ حارس المرمى إلى الدحرجة لنقل الكرة من المناطق الأقرب لخط مرمى فريقه إلى مناطق أقرب إلى مرمى الفريق المنافس عندما تكون هناك مساحة متاحة للقيام بذلك. وفي بعض الحالات، قد تكون النية التكتيكية وراء هذه العملية هي التقدم لمسافة قصيرة فقط قبل تمرير الكرة إلى أحد الزملاء. وعندما يتم تنفيذ هذا الإجراء الفني، قد يستمر حارس المرمى في التقدم بالكرة إلى المناطق التي يصبح فيها التسديد على مرمى المنافس ممكناً، وفي هذه الحالة، يجمع حارس المرمى بين عمليات فنية مختلفة: الدحرجة و/أو التمرير و/أو التسديد. وتجدر الإشارة إلى أن فقدان الكرة جزءاً من دحرجة غير ناجحة قد يشكل تهديداً كبيراً على فريق الحارس الذي ضاعت منه الكرة، بما أنه ترك مرماه عرضة للخطر، علماً أن التمرن على هذا النوع من الحالات أصبح ضرورياً أكثر من أي وقت مضى، إذ تشير الإحصائيات إلى أن الدحرجة تُعد ضمن العمليات الفنية التي يستخدمها حراس المرمى بشكل متزايد في كرة الصالات الحديثة. فمن المهم تعريض حارس المرمى لمواقف شديدة الصعوبة في إطار حصص تدريبية تشمل حالات شبيهة بسيناريوهات المباريات، حيث يضغط عليه المنافسون من مسافة قريبة جداً ويغلقون عليه منافذ التمرير.



حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

يمكن تسليم الكرة:

- أ. بالقدم (التمرير)
- ب. باليد (الرمي)

وعلى هذا الأساس، يمكن تصنيف التمرير إلى الفئات التالية:

التمرير من اللمسة الأولى: لا يتضمن هذا الإجراء أي لمسة لترويض الكرة. وينصح بأن يلجأ حارس المرمى إلى هذا النوع من التمرير عندما يكون تحت ضغط فوري من المنافس، وهو ما يُقلل من الوقت والمساحة المتاحين أمامه، إذ يُخول له التمرير من اللمسة الأولى تجاوز الضغط الفوري المفروض عليه. صحيح أن الإجراء الفني المتمثل في التمرير دون أي لمسة لترويض الكرة يُعتبر أسرع من العملية التي تنطوي على حصر الكرة ثم تمريرها، إلا أن تنفيذه أصعب بكثير. كما أن استقبال الكرة بلمسة أولية قبل تسليمها لأحد الزملاء يتيح لحارس المرمى إرسال تمريرة بدقة أكبر، كما يتيح له الوقت لإمعان النظر وتحليل الخيارات المتاحة أمامه، فضلاً عن إتاحة مزيد من الوقت لتموقع المستقبلين المحتملين وإنشاء منافذ تمرير آمنة لتلقي الكرة في وضع أفضل.

ويمكن تعريف التمريرة الآمنة بأنها كرة أرضية موجهة إلى زميل يوجد على مسافة قصيرة لا تتجاوز الخطوط الدفاعية، علماً أنها عادة ما تُستخدم في سياق تكتيكي يُراد منه الاستمرار بحيازة الكرة.

من خلال التمرير بكرة ساقطة، يمكن لحارس المرمى اختراق الخطوط الدفاعية نحو مرمى المنافس. أما خيار التمرير من مسافة متوسطة، فإنه يتيح له تسليم الكرة بتمريرة منخفضة أو مرتفعة عندما تكون النية التكتيكية هي التقدم نحو مرمى المنافس.

وفي المقابل، عادة ما تكون التمريرة الطويلة على شكل كرة هوائية يُوجهها حارس المرمى إلى مناطق قريبة من مرمى المنافس، وقد تكون النية التكتيكية وراء ذلك هي إبعاد الكرة أو تهيئتها لأحد الزملاء لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى أو بدء عملية هجومية.



التوزيع باستخدام اليدين

بفضل إمكانية استخدام اليدين المتاحة لحارس المرمى، يمكن لهذا الأخير توزيع الكرة بشكل أكثر مرونة وانسيابية، وخاصة عند بدء عملية هجومية.

في هذا القسم، نسلط الضوء على مختلف تقنيات رمي الكرة والحالات التي يمكن أن يلجأ فيها الحارس إلى هذه الطريقة في التمرير.

تُعد الرمية المنخفضة من خيارات التمرير الآمن نظراً لما تنطوي عليه من سهولة في إيصال الكرة بدقة إلى المتلقي، وإن كانت تتطلب مع ذلك مستوى معيناً من الإتقان عبر الممارسة، علماً أنها عادة ما تُستخدم في سياق تكتيكي يُراد منه الاستمرار بحيازة الكرة، حيث يرميها حارس المرمى من وضع تكون فيه يد المرمى تحت مستوى ركبتيه، بينما يكون كفه موجهاً للأعلى فور خروج الكرة من يده، على أن يتخلل العملية تحرك نحو الأسفل بكامل الجسم عند التحضير لإطلاق الكرة. وخلال عملية التمرير برمية منخفضة، تتخذ الكرة مساراً تنازلياً لتكون تمريرة أرضية، ويُستحسن ألا ترتد عن الأرض بما يتيح استقبالها بسهولة من قبل المتلقي، الذي يتموقع على مسافة قصيرة أو متوسطة من حارس المرمى، مما يُسهل عليه أداء الإجراء الفني التالي، علماً أن مهارات حارس المرمى تنطوي على أهمية جوهرية لإنجاح تقدم اللعب في هذا الصدد.

وفي المقابل، تتخذ الرمية متوسطة الارتفاع مساراً مستقيماً بالمقارنة مع الرمية المنخفضة، إذ يكون كف حارس المرمى في وضع عمودي بالنسبة لسطح الملعب عند خروج الكرة من يده، حيث يمكن أن يكون مسارها في خط تصاعدي أو تنازلي في البداية، وإن كان من الشائع اختيار المسار التنازلي لتسهيل استقبالها من قبل المتلقي. ويلجأ حارس المرمى إلى الرمية متوسطة الارتفاع لإتاحة تقدم اللعب مع ضمان الدقة في التمرير.

أما الرمية العلوية، فتتم من وضع تكون فيه يد حارس المرمى على ارتفاع كتفيه، بينما يكون كفه موجهاً للأسفل عند خروج الكرة من يده، علماً أن مسار الكرة عادة ما يكون مرتفعاً وثابتاً في البداية، علماً أنه قد يكون منخفضاً أيضاً. ويلجأ حارس المرمى إلى الرمية العلوية بهدف اختراق الخطوط الدفاعية من خلال تمريرة هوائية إلى زميل متقدم نحو مرمى المنافس أو متموقع بالفعل على مسافة قريبة من مرمى المنافس. ويمكن أن تُستخدم هذه الطريقة في التمرير عند الانتقال من الدفاع بنية شن هجمة مضادة مباشرة بعد انتزاع الكرة، حيث تباغت المنافس وتتميز بالسرعة والتمرير المباشر، وهي سمات أساسية للهجوم المضاد.

التسديد: إجراء فني ينطوي على توجيه الكرة نحو مرمى المنافس بهدف التسجيل.

تُعتبر بعض الاعتبارات (مثل المسافة الفاصلة عن مرمى المنافس) حاسمة في قرار المهاجم بشأن تقنية التسديد الملائمة. ذلك أن الجزء الداخلي من القدم عادة ما يُستخدم عندما يسعى المُسدِد إلى التسجيل من مسافة بعيدة، بينما يلجأ إلى التسديد بداخل مشط القدم في الحالات التي تتطلب دقة وتكون فيها الكرة على مقربة من مرمى المنافس، في حين تُستخدم أصابع القدم عندما يكون الهدف هو إعطاء الأولوية للتسديد بقوة على حساب الدقة.



أنواع التسديدات		
أرضية	تكون الكرة على الأرض عند لمسها.	
وضع الكرة	نصف هوائية	تتخذ الكرة مساراً تصاعدياً مباشرة بعد أن تلمس الأرض.
	طائرة	تكون الكرة في الهواء بعد ركلها من قبل حارس المرمى.
جزء القدم المُستخدَم في عملية التسديد	بداخل القدم	يتم تسديد الكرة بداخل القدم.
	أصابع القدم	يتم تسديد الكرة بأصابع القدم.
	مشط القدم	يتم تسديد الكرة باستخدام مشط القدم بكامله.
	بداخل مشط القدم	يتم تسديد الكرة بداخل مشط القدم.

التمويه: إجراء فني ينطوي على حركة مخادعة يتظاهر من خلالها اللاعب بأخذ اتجاه معين ثم يغيّر الاتجاه فجأة، أو يوهم المنافس بالتمرير/التسديد في اتجاه معين ليقرر التمرير/التسديد في اتجاه آخر.

ويدخل في خانة التمويه أي تحرك/خداع جسدي يقوم به حارس المرمى عندما تكون الكرة بحوزته ويحاول منه إرباك المنافس والاستفادة من ذلك الوضع. وقد يلجأ إلى التمويه للتمرير أو للتحرك، أي لغرض خلخلة توازن المنافس لخلق مساحة أو تخفيف الضغط. فعلى غرار لاعب الساحة، يلجأ حارس المرمى إلى هذا الإجراء بهدف جعل المنافس يعتقد أنه سيرسل الكرة في اتجاه مُعيّن أو في لحظة مُعيّنة، ولكنه في الحقيقة يُرسلها في اتجاه آخر أو في لحظة أخرى. وقد تكون الكرة أو لا تكون جزءاً من التمويه، الذي قد ينطوي فقط على تحريك القدمين أو الجسم أو حتى مجرد التلميح بالعين في اتجاه مُعيّن، علماً أن القصد هو خداع المنافس في جميع الحالات.

وعند تنفيذ الرمية المرتفعة، يمرر حارس المرمى الكرة من وضع تكون فيه اليد فوق كتفيه، حيث يُوجّه يده بشكل قُطري إلى الأعلى عند إرسال الكرة نحو زميله، علماً أن المسار الأولي للكرة يكون على شكل تصاعدي. ويلجأ حراس المرمى إلى هذه الطريقة في التمرير بهدف إرسال كرة هوائية طويلة إلى أحد الزملاء لاختراق الخطوط الدفاعية واللعب في العمق.

صحيح أن هناك أنواعاً أخرى من أساليب التمرير باليد، بيد أن الطُرق المشار إليها في هذا الدليل هي الأكثر تواتراً، ويمكن اعتمادها كنقطة انطلاق لتطوير المهارات الفنية، علماً أن التعديلات والتكيفات التي يطورها حراس المرمى من خلال الممارسة واللعب توضح أن الإمكانيات الفنية متنوعة ومتعددة وواسعة، ولكنها تتوقف على مدى إتقانهم للمهارات الأساسية. ولذا، فإن دور المدرب يتمثل في تيسير هذا التطور من خلال توفير فرص التعلّم التجريبي. وبعبارة أخرى، ينبغي ألا تؤدي الممارسة إلى الحد من إمكانيات اللاعب خلال مرحلة النمو، بل يجب أن تتيح له المجال الكافي للإبداع. هذا ويمكن استخدام عدد من طرق التمرير الممكنة الأخرى، مثل رمي الكرة بكلتا اليدين أو على طريقة رمية التماس (من خلف الرأس)، أو الرمية الصدرية، (والتي تُنفذ بدورها باستخدام كلتا اليدين حيث تتيح التمرير بشكل أسرع من الرمية باليد الواحدة)، أو رمية الملعقة، والتي عادة ما تنطوي على حركة تمويهية قبل رفع مسار الكرة لاختراق الخطوط الدفاعية عن طريق تمرير كرة ساقطة، علماً أن كل هذه الرميات تتطلب من حارس المرمى إمساك الكرة بشكل جيد وتكييف اليد مع الكرة لضمان دقة الرمية.

فكما هو وارد في أقسام أخرى من هذا الدليل، يُعد التمرير عنصراً أساسياً في اللعبة، بما أنه يشكل حلقة الوصل بين لاعبين اثنين، كما أن توجيه الجسم والتحريك والاتصال البصري والتوقع واقتراح جهة الاستقبال تُعد بدورها من المبادئ التي تربط بين اللاعبين. ذلك أن التمرير يمثل الخطوة الأولى في التحول من اللعب الفردي إلى اللعب الجماعي، مما يتطلب تفاعلاً بين المُمرر والمتلقي، علماً أن هناك سلسلة من الجوانب التي تُعتبر أساسية لضمان فعالية هذه العملية. فمن الواجب على الفريق بأكمله (بشكل فردي وجماعي) أن يأخذ أيضاً بعين الاعتبار توجيه جسم المتلقي، والمسافة بين المتلقي وأقرب منافس (منافسين)، ومنطقة استلام التمريرة في الملعب، والخطوط الدفاعية المُخرقة، والأفضلية الموضعية والعديد، والحركة اللاحقة وتموقع اللاعب الذي أرسل تمريرة. لذلك فإنه من المهم الممارسة في سياقات واقعية تتيح للاعبين الاستكشاف والتجريب دون خوف من الفشل، إذ يجب أن يُسمح للاعبين بقياس مسار وقوة الرمية أو التمريرة، وليس الاكتفاء بالتدريب على أشياء ثابتة أو متحركة. كما يجب أن تنطوي التدريبات على نفس البيئة التلقائية التي يتسم بها اللعب خلال المباريات، وذلك لتمكينهم من الاستفادة من مجموعة من الفرص التعليمية والتجريبية.



9.1 قبل التدخل المباشر

خلال كل مباراة أو حصة تدريبية، يقضي حارس المرمى وقتاً طويلاً دون أن تكون الكرة بحوزته، وهذا يستوجب إعداده نفسياً وذهنياً لكي يكون على أتم الاستعداد للاضطلاع بالمهام الدفاعية أو المشاركة في العمل الهجومي عند انتزاع الكرة.

ذلك أن دور حارس المرمى ينطوي على أهمية بالغة بالنسبة للفريق، عند حيازة الكرة وعدم حيازتها على حد سواء.

ويشمل وضع التاهب/الاستعداد ثلاثة عناصر أساسية (الموقع والتوجه والموقف):

الموقع: يُقصد به المكان الذي يوجد فيه حارس المرمى على أرضية الملعب، علماً أن للموقع علاقة مباشرة بالكرة والمنافسين والمرمى الذي يحرسه. ويمكن تقسيم موقع حارس المرمى إلى قسمين:

موقع عمودي (المسافة الفاصلة عن خط المرمى): يجب على حارس المرمى قياس المسافة التي تفصل بين الكرة وخط المرمى والحرص على عدم ترك مساحة تتيح للمهاجم تسديد كرة ساقطة.

موقع أفقي (التموقع على مُنصّف الزاوية الموجودة بين الكرة والمرمى) خط وهمي يجعل حارس المرمى في وضع مركزي بين الكرة والمرمى. فعندما يتموقع حارس المرمى على هذا النحو، تُصبح مسؤولية اتخاذ القرار ملقاة على المهاجم، الذي يتعين عليه الاختيار بين القائم القريب والقائم البعيد، علماً أن الحارس يقف على مسافة متساوية بين الاثنين. أما التموقع خارج مُنصّف الزاوية الموجودة بين الكرة والمرمى، فيجعل من الصعب على حارس المرمى التعامل مع الكرة عند تهديد مرماه.

التوجه: بتوجيه الجسم توجيههاً صحيحاً، يمكن لحارس المرمى إدراك ما يحدث بشكل جيد، وذلك من خلال تعزيز مجال رؤيته، مما يُمكنه بالتالي من التدخل بشكل أكثر فعالية، حيث يُعتبر المرمى وموقع الكرة المرجعين الأساسيين لحارس المرمى في هذا الصدد، بينما يجب عليه تجنب توجيه جسمه على نحو ينطوي على إدارة ظهره للكرة، علماً أن حارس المرمى غالباً ما يكون هو اللاعب الوحيد الذي لديه رؤية واضحة لكل ما يحدث (الكرة واللعبين)، ما لم تكن الكرة قريبة من المرمى أو في أقصى أطراف الملعب.



الأجراءات الفنية عند عدم حيازة الكرة



9.2 التموّج

التحرك: يُقصد به الانتقال من نقطة إلى أخرى لتنفيذ تدخل لاحق بطريقة فعالة. تتيح هذه الحركة لحارس المرمى باستمرار إمكانية التموّج من جديد بحسب تغيّر موضع الكرة واللاعبين المهاجمين. وينقسم التحرك إلى عدة أنواع.

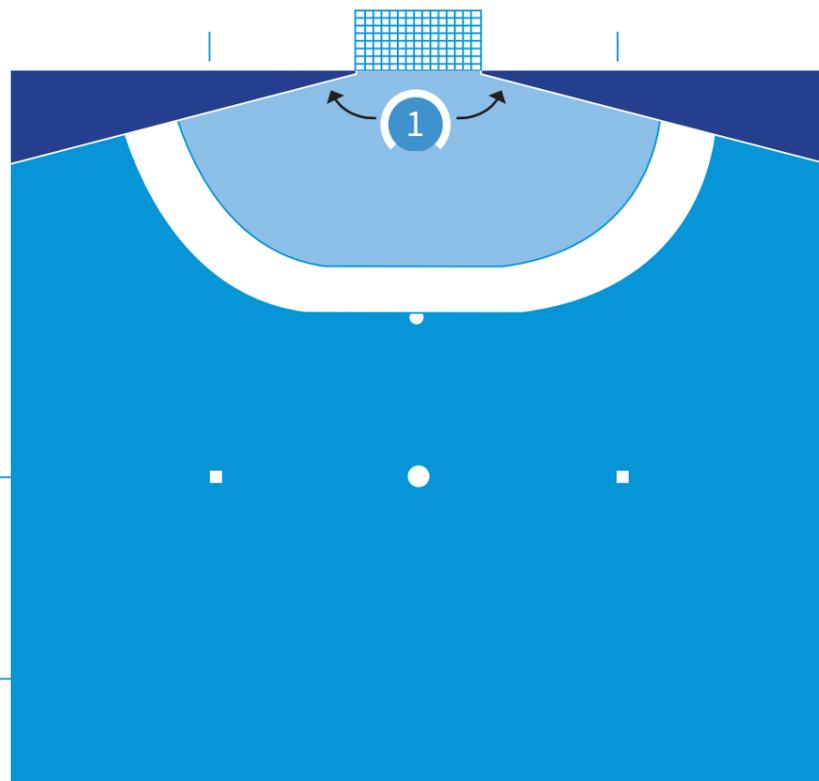


الموقف: يُسهل الحفاظ على موقف متوازن التفاعل والتعامل مع الكرة ويزيد من فرص التدخل الفعال، ويجب أن يتضمن هذا الجانب الخصائص التالية:

- **الرأس:** مستقيم وثابت ويتيح مراقبة مجرى اللعب
- **الجزع:** مستقيم أو مُنحنٍ بعض الشيء بالنسبة إلى الوضع العمودي للكرة، وذلك من خلال حركة تميل قليلاً إلى الأمام
- **الذراعان:** شبه مثنيتين ومفصولان عن الجسم
- **اليدان:** على ارتفاع متوسط ومفتوحتان بحيث يواجه الكفان الكرة
- **الساقان:** منفصلتان وشبه منحنيّتان، مع تكثيف الوزن قليلاً في الجزء الأمامي
- **القدمان:** تستندان إلى أطراف الأصابع

يزيد التموّج الجيد من فرص نجاح حارس المرمى في تدخلاته، إذ يمكنه تكيف موقعه بحسب ظروف اللعب وبناءً على خصائصه الفنية الخاصة. وإذا كان لحراس مرمى خيار تعديل مختلف الجوانب المتعلقة بالتموّج بناءً على ما هو أكثر راحة لهم (وضع اليدين، وضع الجسم، المسافة بين الساقين، وما إلى ذلك)، فإنه يجب على المدربين تبني نهج مرّن من أجل تشجيعهم على تنويع طرق تموقعهم (من خلال التعلّم بناءً على التجربة والاستفادة من الأخطاء، أو تبني أسلوب الاكتشاف المُوجّه أو الحث على التجريب عموماً)، إذ من خلال مثل هذه التجارب يكتشف حارس المرمى ما إذا كانت هذه الإجراءات مفيدة للنجاح في تدخلاته أم العكس، حيث من المهم الاشتغال على مختلف السيناريوهات خلال التدريبات.

فعند الدفاع عن مرماه، يجب أن يحافظ الحارس على تموقعه حتى لحظة التدخل، على أن تظل قدماه تلامسان الأرض وفي وضع متماثل، مع الحفاظ على توازن جيد للجسم واتخاذ موقف صحيح. ذلك أن اتّخاذ شكل مُعيّن في وقت سابق لأوانه وعلى نحو يُقوّض تموقع حارس المرمى قد يؤدي إلى تقليل فعالية تدخله، لأنه لا يتّخذ وضعاً متوازناً بما فيه الكفاية عند لمس الكرة. أما عند تغطية مساحة ما، سواء داخل منطقة الجزاء أو خارجها، فإن الحفاظ على نفس التموّج حتى تحين لحظة التحرك للانقضاض على الكرة من شأنه أن يتيح لحارس المرمى التدخل بسرعة أكبر ويمنحه فرصة أفضل للتفاعل بشكل جيد مع أي تغيير في ظروف اللعب.



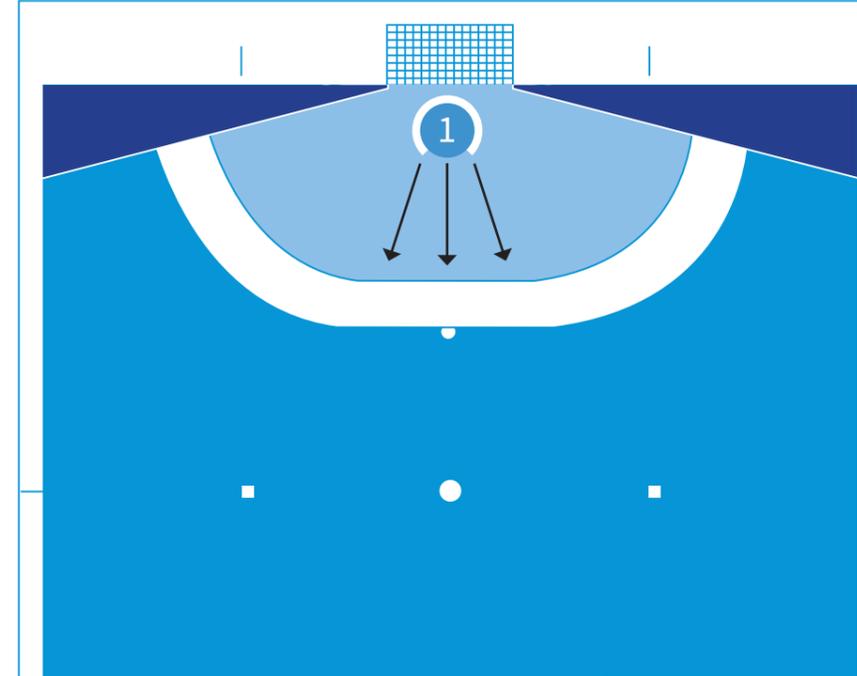
التحرك الجانبي: يُعد من الحركات الأكثر تواتراً في المنطقة 1، ويتم تنفيذه بين قائمي المرمى وفي مسار على شكل قوس (انظر الرسم التوضيحي أدناه). وعند تنفيذ عملية التحرك الجانبي، لا تتقاطع قدم حارس المرمى. فإذا أراد تغيير اتجاهه نحو اليمين، على سبيل المثال، فيجب عليه أن يرفع قدمه اليمنى بينما يدفع بالقدم اليسرى نحو الاتجاه الذي يريد التحرك ناحيته، والعكس صحيح. كما يمكن أن يُنفذ حارس المرمى عملية التحرك الجانبي في مناطق أبعد من خط المرمى.

ذلك أن كل هذه العمليات التي يقوم بها حارس المرمى قبل ملامسة الكرة تُساهم في إنجاح العملية اللاحقة. ولذا فإن أي خطأ في التوقع من شأنه أن يُقلل من فرص نجاح أي عمليات لاحقة، في حين أن التوقع الصحيح أو التحرك الفعال أو اتّخاذ وضع أولي مناسب من شأنه أن يقود حارس المرمى إلى التدخل بنجاعة.

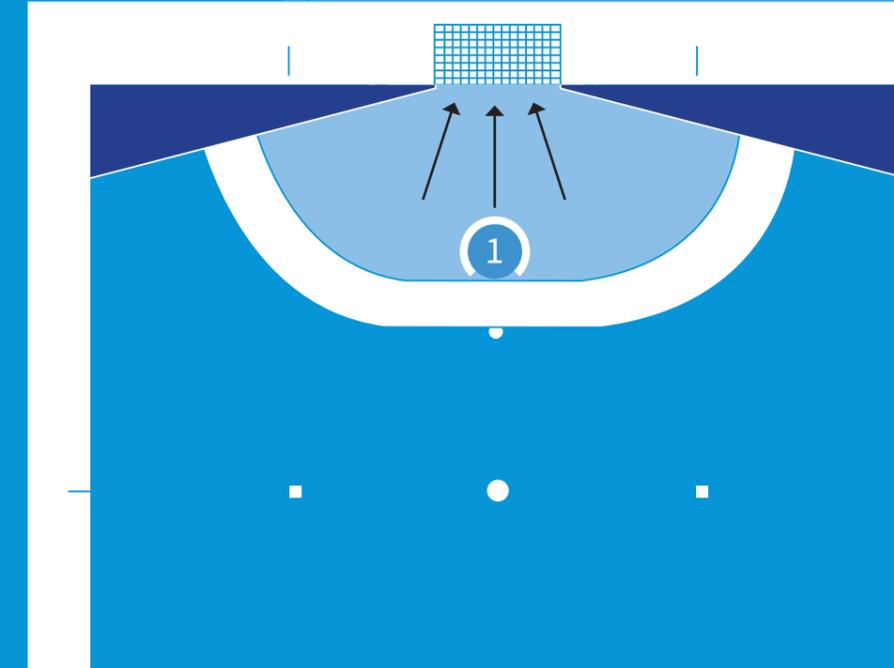
ويُمكن اعتبار العمليات التي يتم تنفيذها قبل ملامسة الكرة بمثابة أسس جوهريّة لحراسة المرمى، مما يؤكد أهميتها خلال التدريب في جميع مراحل عملية التطوير، لأن إتقانها يُعد شرطاً أساسياً يجب أن يتوفر في كل طفل يطمح لأن يصبح حارساً ناجحاً، ولذا يجب إدراجها في برنامج كل حصة تدريبية.

9.3 ملامسة الكرة

الإمساك (التصدي للكرة والتقاطها): "إجراء فني ينطوي على الإمساك بالكرة والاحتفاظ بها، حيث يمنع حارس المرمى الكرة من دخول المرمى من خلال السيطرة عليها". - مركز FIFA للتدريب



التحرك إلى الأمام: قد يكون هذا أسرع نوع من أنواع التحرك الأمامي، إذ يقوم حارس المرمى بهذه الحركة لتقليص المسافة بينه وبين الكرة، مما يساهم في تقليص زاوية الإنهاء المتاحة أمام المهاجم والوقت المتاح أمام المنافس للتعامل مع حركة الحارس. وقد يتمكن هذا الأخير من الوصول إلى الكرة قبل المهاجم. هذا وينقسم التحرك الأمامي إلى نوعين، أي يجب أن تُفرق بين التحرك الرأسي والتحرك القطري، إذ يُنفذ حارس المرمى هذا الإجراء أو ذاك بناءً على زاوية الاقتراب من الكرة (انظر الرسم التوضيحي أدناه).



التحرك إلى الخلف/التراجع: عندما يكون وضع حارس المرمى بعيداً عن خط المرمى ثم يتجه نحوه في حركة خلفية، إذ من المهم ألا يفقد الاتصال البصري بالكرة أثناء العملية برمتها.

أنواع التصدي		عدد الإجراءات	الارتفاع
إجراء واحد	يمسك حارس المرمى بالكرة من خلال إجراء واحد.		
إجراءان: إبعاد الخطر والإمساك بالكرة	يمسك حارس المرمى بالكرة من خلال أكثر من إجراء واحد.		
دون ارتقاء	يمسك حارس المرمى الكرة واقفاً.		
من خلال الارتقاء	يمسك حارس المرمى الكرة بالارتقاء أرضاً.		
الارتفاع	كرة أرضية	تندرج الكرة على أرضية الملعب وتسير في اتجاه حارس المرمى.	
	ارتفاع منخفض	تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع أعلى من الركبة بعض الشيء.	
	ارتفاع متوسط	تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع بين الركبة والكتف.	
	كرة عالية	تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع فوق الكتف.	



يمكن أن يحدث الإمساك نتيجة مزيج بين مواضع مختلفة للجسم. وعندما يُنفذ حارس المرمى الإجراء تنفيذاً صحيحاً، فإن الإمساك يُمكنه من حيازة الكرة وإتاحة استمرارية اللعب بالانتقال سريعاً من الدفاع إلى الهجوم، علماً أنه هو المسؤول عن بدء التحول إلى الوضع الهجومي أو بدء البناء الهجومي من خلال رمية يفتح بها اللعب مباشرة بعد الإمساك بالكرة، ولذا فمن المهم أن يأخذ المدرب هذا العنصر بعين الاعتبار عند التخطيط للحصص التدريبية.

التمويه الدفاعي: يُقصد به عملية من العمليات التي تهدف إلى إرباك المنافس عندما يكون حارس المرمى في المرحلة الدفاعية، بغض النظر عن مسار الكرة. تكمن فعالية التمويه في تطبيقه في حالات النقص العددي (وخاصة عندما ينفرد لاعب واحد أو لاعبان بحارس المرمى) وعند مواجهة كرة ثابتة في وضع دفاعي (ركلة جزاء أو ركلة حرة من مسافة عشرة أمتار أو ركلة حرة مباشرة دون حائط صد). ويمكن تقييم فعالية التمويه بناءً على مدى قدرة حارس المرمى على كسب بعض الوقت ضد المنافس أو إبطائه أو التسبب في إرباكه عند اتخاذ قرار ما.

كما هو الحال عند الإمساك، يمكن أن يتخذ حارس المرمى أوضاعاً مختلفة في عملية الإبعاد. ذلك أن تغيير اتجاه الكرة نحو المناطق الجانبية من الملعب يُقلل من خطر تلقي تسديدة أخرى. أما إذا بقيت الكرة داخل منطقة الجزاء وعلى مقربة من خط المرمى بعد إبعادها من الحارس، فهذا يزيد بشكل كبير من فرص منح المنافس فرصة أخرى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى. ولذا يجب أن يكون حارس المرمى في حالة تأهب وفي وضع رشيق للبقاء على استعداد لأي تدخل محتمل آخر بعد الإبعاد.

ذلك أن حارس المرمى مطالب باتخاذ القرار الصحيح عند الاختيار بين التقاط الكرة أو القيام بإجراء فني آخر، مثل التصدي بقبضة اليد أو إبعاد الكرة أو تشتيتها، لأن أي خطأ في اتخاذ القرار بشأن الإجراء الفني المطلوب تنفيذه أو أي خطأ في تنفيذ العملية الفنية التي وقع عليها الاختيار سيقلل من فرص نجاح حارس المرمى في مهمته.

فعند الإمساك بالكرة، يُوصى دائماً بوضع الجسم خلف اليدين عند الصد لأن ذلك يساعد على الدفاع عن المرمى في حال ارتكاب خطأ ما أثناء التصدي، إذ يشكل جسم حارس المرمى حاجزاً إضافياً بين الكرة وخط المرمى.

ويمثل الإبعاد إجراءً فنياً دفاعياً عادة ما يلجأ إليه حارس المرمى في السيناريوهات التنافسية، حيث يتفاعل مع الكرة التي تهدد مرماه. فعلى أقصى تقدير، يمكنه التحرك قليلاً إلى الأمام لمحاولة تضييق الزاوية التي قد ينهي منها المهاجم العملية بمحاولة على المرمى. وإذا كان للحارس اختيار أي جزء من الجسم سيُبعد به الكرة، فإن ذلك يتوقف على الوقت المتاح لرد الفعل ومسار التسديدة وسرعة الكرة. ولذا فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار أن الإبعاد المنفذ بشكل جيد قد يكون في بعض الأحيان أكثر فعالية من التنفيذ السيئ لعملية الإمساك، وإن كان الإبعاد يُعتبر دائماً ثاني أفضل خيار (بعد الإمساك) من بين الإجراءات الفنية الممكنة.

كما أن لوضعية الذراعين واليدين والأصابع أهمية كبيرة في هذه العملية، علماً أنه إجراء فني بحد ذاته، وهو يُستخدم لاستقبال الكرة وتخفيف سرعتها لتسهيل التقاطها.

ذلك أنه من الصعب التقاط الكرة في لعبة الصالات لأن التسديدات غالباً ما تكون من مسافة قريبة، مما يعني أن الكرة تصل إلى حارس المرمى بسرعة عالية، علماً أن هذا العنصر، إلى جانب تأثير محدودية ارتداد الكرة، يتطلب نهجاً فنياً محدداً ومستوى عالياً من اليقظة والإدراك.

التشتيت: عندما يضرب الحارس الكرة بعيداً عن مرماه، حيث ينقض عليها بهدف إبعادها عن خط المرمى.

الإبعاد (صد الكرة وتغيير اتجاهها): إجراء فني يتمثل في التصدي للكرة وتغيير مسارها دون الاستمرار بحياتها، حيث يحاول حارس المرمى منع الكرة من دخول مرماه بتغيير اتجاهها.

[مركز FIFA للتدريب](#)

أنواع التشتيت

الجزء المستخدم من الجسم في عملية التشتيت	اليد (الكف أو الإصبع أو القبضة)	الجزء المستخدم من الجسم في عملية التشتيت
يستخدم حارس المرمى يده (يديه) لتشتيت الكرة.	اليد (الكف أو الإصبع أو القبضة)	الجزء المستخدم من الجسم في عملية التشتيت
يستخدم حارس المرمى قدمه لتشتيت الكرة.	القدم	الجزء المستخدم من الجسم في عملية التشتيت
يستخدم حارس المرمى رأسه لتشتيت الكرة.	الرأس	الجزء المستخدم من الجسم في عملية التشتيت
يستخدم حارس المرمى الفخذ أو الركبة أو الصدر أو الرأس أو جزء آخر من الجسم لتشتيت الكرة.	جزء آخر من الجسم	الجزء المستخدم من الجسم في عملية التشتيت
يشتمل حارس المرمى الكرة من داخل منطقة جزائه.	داخل منطقة الجزاء	منطقة الملعب
يشتمل حارس المرمى الكرة من خارج منطقة جزائه.	خارج منطقة الجزاء	منطقة الملعب
تندرج الكرة على أرضية الملعب وتسير في اتجاه حارس المرمى.	كرة أرضية	الارتفاع
تصل الكرة إلى حارس المرمى في وضع أعلى من ارتفاع الركبة بعض الشيء.	ارتفاع منخفض	الارتفاع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع بين الركبة والكتف.	ارتفاع متوسط	الارتفاع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع فوق الكتف.	كرة عالية	الارتفاع



أنواع الإبعاد

الجزء المستخدم من الجسم في عملية الإبعاد	اليد (اليدان)	الارتفاع
يستخدم حارس المرمى يده (يديه) لتغيير اتجاه الكرة.	اليد (اليدان)	الارتفاع
يستخدم حارس المرمى قدمه (أو جزءاً آخر من جسمه، مثل الساق أو الذراع أو الرأس) لتغيير اتجاه الكرة.	القدم (أو جزء آخر من الجسم)	الارتفاع
يُبعد حارس المرمى الكرة واقفاً.	دون ارتقاء	الارتفاع
يُبعد حارس المرمى الكرة بالارتقاء أرضاً.	من خلال الارتقاء	الارتفاع
تندرج الكرة على أرضية الملعب وتسير في اتجاه حارس المرمى.	كرة أرضية	الارتفاع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع أعلى من الركبة بعض الشيء.	ارتفاع منخفض	الارتفاع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع بين الركبة والكتف.	ارتفاع متوسط	الارتفاع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع فوق الكتف.	كرة عالية	الارتفاع

الصد/الرد: إجراء فني ينطوي على وضع الجسم في شكل مُعيّن بحيث ترتد منه الكرة فيبتعد الخطر عن المرمى". "يتموقع حارس المرمى في محاولة لاستخدام أي جزء من جسمه لصد الكرة أو الحيلولة دون دخولها المرمى". - مركز FIFA للتدريب "يحاول حارس المرمى استخدام إطار جسمه لصد الكرة من لاعب منافس يحاول تمريرها وإحباط عملية التوزيع من أصلها". - مركز FIFA للتدريب

ليس لدى حارس المرمى الوقت الكافي لإدراك مسار التسديدة نظراً لقصر المسافة بينه وبين الكرة، كما لا يمكنه اختيار الجزء الذي سيستخدمه من جسمه، ناهيك عن عدم قدرته على تحديد المسار الذي ستتخذه الكرة بعد ارتطامها بجسمه.

يمكن تشتيت الكرة من داخل منطقة الجزاء، حيث يستطيع حارس المرمى استخدام أي جزء من جسمه، بما في ذلك اليدين، أو من خارج منطقة الجزاء، حيث يضطلع حارس المرمى بدور لاعب الساحة، وفي هذه الحالة يمكنه فقط استخدام أجزاء الجسم التي تسمح بها قوانين لعبة كرة القدم داخل الصالات. هذا ويلجأ حارس المرمى إلى تشتيت الكرة في المواقف الصعبة التي لا يكون فيها متأكداً مما إذا كان باستطاعته الإمساك بالكرة أو التحكم فيها. فغالبا ما يكون لدى حارس المرمى خيارات مختلفة للتدخل، حيث يمكنه الاختيار بين تشتيت الكرة تطبيقاً لمبدأ السلامة وإجراءات أخرى، كإمساك بالكرة (إذا كانت داخل منطقة الجزاء) أو ترويضها قبل تمريرها لأحد الزملاء (سواء من داخل منطقة الجزاء أو من خارجها) أو التمويه (التظاهر بلمس الكرة) لحمايتها من خلال وضع جسمه وتموقعه أو تمكين خروجها من الملعب لتصبح في حوزة فريقه أو ثني أقرب منافس عن الوصول إلى الكرة، أو غير ذلك من الخيارات الممكنة. ومهما يكن، فإن نجاح التدخل يتوقف أساساً على دقة حارس المرمى وفعاليته في اتخاذ القرار.

هذا ويُحدد الاتجاه أو التوجّه الذي يتخذه حارس المرمى في عملية تشتيت الكرة مدى فعالية الإجراء الفني الذي وقع عليه الاختيار. فإذا لجأ إلى خيار التشتيت وظلت الكرة داخل حدود الملعب، فإن ذلك قد ينتج عنه وصول الكرة إلى أحد لاعبي الفريق المنافس عن طريق الخطأ، مما قد يتيح له فرصة أخرى لتهديد المرمى، بل وقد ينطوي الأمر أيضاً على خطر إضافي يتمثل في ترك المرمى فارغاً جراء التشتيت الخاطئ. وعلاوة على ذلك، من المهم تجنب اصطدام الكرة بأحد الزملاء أو لاعب من الفريق المنافس عند محاولة تشتيتها بعيداً عن المرمى.

عادة ما يلجأ حراس المرمى إلى تشتيت الكرة في المنطقتين 3 و4، حيث يُمكنهم هذا الإجراء الفني من التدخل للحيلولة دون وصول الكرة إلى منطقة مجاورة للمرمى، ما لم تكن ظروف اللعب تتيح إمكانية التقاط الكرة بأمان (عندما تكون داخل منطقة الجزاء) أو إتاحة استمرارية اللعب من خلال ترويض الكرة وتمريرها إلى أحد الزملاء إذا كانت اللمسة الأولى خارج منطقة الجزاء.

وفيما يلي خصائص التشتيت الفعال للكرة:

- **السرعة والاتجاه:** يتيح إبعاد الكرة عن المرمى الوقت لعودة الحارس إلى منطقة الجزاء.
- **الذكاء:** في بعض الأحيان، يكون تشتيت الكرة نحو المناطق الجانبية من الملعب أكثر فعالية من إبعادها نحو المناطق المركزية في محاولة للحيلولة دون ارتطام الكرة بأحد اللاعبين (سواء كان زميلاً أو منافساً) وبالتالي عدم منح المنافس فرصة لتهديد المرمى.
- **اختيار التوقيت المناسب والمكان المناسب:** من المهم أن يتمكن حارس المرمى من الوصول إلى الكرة قبل المنافس.
- **السلامة:** يتمثل الهدف الرئيسي في إحباط أي فرصة من فرص التهديد، سواء قبل تشتيت الكرة أو بعده.

أنواع الصد/الرد

أنواع الصد/الرد	شكل الجسم	الارتقاء	الارتفاع
يتخذ حارس المرمى شكل + (تقاطع الجذع مع الذراعين) لصد الكرة.	على شكل +	الارتقاء	ارتفاع منخفض
يتخذ حارس المرمى شكل X لصد الكرة.	على شكل X	دون ارتقاء	ارتفاع متوسط
يبقى حارس المرمى في وضع مستقيم على شكل عمود لصد الكرة.	على شكل عمود	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
يرتمي حارس المرمى أرضاً لصد الكرة.	الارتقاء	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
يصد حارس المرمى الكرة واقفاً.	دون ارتقاء	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
يرتمي حارس المرمى أرضاً لصد الكرة.	من خلال الارتقاء	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
تتدحرج الكرة على أرضية الملعب وتسير في اتجاه حارس المرمى.	كرة أرضية	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
تصل الكرة إلى حارس المرمى في وضع أعلى من ارتفاع الركبة بعض الشيء.	ارتفاع منخفض	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع بين الركبة والكتف.	ارتفاع متوسط	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع
تصل الكرة إلى حارس المرمى على ارتفاع فوق الكتف.	كرة عالية	من خلال الارتقاء	ارتفاع مرتفع



صحيح أن الصد/الرد عادة ما يحدث داخل منطقة الجزاء، بيد أن حارس المرمى قد يلجأ أيضاً إلى هذا الإجراء الفني على مشارف منطقة الجزاء عندما يتقدم لقطع الكرة بسرعة، ويحدث ذلك بالأساس عندما تكون التسديدة على بُعد مسافة قصيرة من حارس المرمى، مما يتركه أمام خيار وحيد، ألا وهو تقليص تلك المسافة إلى أقصى حد ممكن، وذلك من خلال الانقضاض على الكرة، وقد لا يكون أمامه وقت كاف للتدخل في هذه الحالة، مقارنة بالحالات التي يمكنه فيها التقاط الكرة أو إبعادها. ولذا فمن المهم العمل على ذلك في إطار حصص تدريبية تشمل حالات شبيهة بسيناريوهات اللعب المفتوح في المباريات.



يختار حارس المرمى أحد الجانبين لاتخاذ شكل متقاطع بجسمه، بناءً على رصد سابق لمجرى اللعب ومع مراعاة العوامل التالية:

حركة حارس المرمى قبل اتخاذ شكل متقاطع بجسمه: في بعض الحالات، يتخذ حارس المرمى هذا الشكل بجسمه نحو الجانب الذي يتحرك باتجاهه، حيث يبدو ذلك طبيعياً.

لغة جسد المهاجم: من خلال توجيه جسم المهاجم بالكرة والشكل الذي يتخذه بجسمه، يمكن أن تتشكل لدى الحارس فكرة عن نية المنافس.

القدم التي يُنهي بها المنافس الهجمة: إذا كان لدى حارس المرمى مُتَّسَع من الوقت للتوقف والحفاظ على وضع محدد أو إذا انفرد به المهاجم، فيمكن للحارس اختيار الجانب الذي يتخذ فيه شكلاً متقاطعاً بجسمه بناءً على القدم التي يسدُّ بها المهاجم. فإذا كان المهاجم سيُنهِي العملية بقدمه اليمنى، فيجب أن يتخذ حارس المرمى شكلاً متقاطعاً بجسمه على جانبه الأيسر والعكس صحيح. وبعبارة أخرى، يُتَّوَجَّه من هذا الإجراء تغطية زاوية الإنهاء الطويلة من خلال الجانب الأقوى لحارس المرمى. لكن، إذا أقدم المهاجم على التمويه وغير نيته الأولية ليُنهي العملية على الجانب الآخر من المرمى، فقد تصيِّح مهمة حارس المرمى أصعب في الربط بين الشكل المتقاطع الذي اتخذه بجسمه وبين الإجراء الفني اللاحق.

التفضيل أو الميل الشخصي لحارس المرمى: كرة الصالات لعبة سلسلة يسعى فيها كل فريق من الفريقين المتنافسين إلى اكتساح مساحات الآخر، حيث تتخلل مبارياتها مجموعة من السيناريوهات التي لا يمكن التنبؤ بها، مما يجعل من الصعب اختيار الإجراءات الفنية الفعالة والكفيلة بتحقيق نتائج إيجابية. ولذا يجب أن يهدف حارس المرمى دائماً إلى التفوق على منافسه من حيث التمويق، وذلك من خلال إغلاق منفذ الكرة بسرعة (وبالتالي حجب زاوية التسديد). فإذا لم يكن حارس المرمى سريعاً بالقدر الكافي للتفاعل مع تقدُّم المهاجم، فإن الأفضلية ستكون من نصيب هذا الأخير.

9.5 شكل الجسم

الجسم المتقاطع

يُعد الجسم المتقاطع من أشكال الجسم الأكثر تواتراً لدى حراس المرمى في كرة الصالات، علماً أن الهدف الرئيسي من اتخاذ هذا الشكل هو إبراز الجسم في أوسع هيئة ممكنة بما يحجب المرمى ويزيد من احتمال ارتطام الكرة بحارس المرمى وصدها من مسافة قريبة جداً، مما يترك حارس المرمى في وضع جيد للتدخل مرة أخرى مباشرة بعد تصدُّ أو إنقاذ سريع وفعال، بما أن هذا الإجراء لا ينطوي على الارتقاء مباشرة على الأرض.

فعلى غرار لاعبي الساحة، قد يكون لحارس المرمى جانب مُفضل، يمكن الإشارة إليه على أنه جانبه الأقوى، أي أنه الجانب الذي يختاره حارس المرمى لاتخاذ هذا الشكل بجسمه في موقف مُعين. أما الجانب المعاكس فهو الجانب الأضعف، أي الذي عادة ما تكون فيه الركبة أقرب إلى الأرض. ذلك أن الجانب الأقوى يحمي أكبر مساحة ممكنة من منطقة المرمى، بينما لا يتيح للمهاجم سوى مساحة ضئيلة للإنهاء.

فيما يلي السمات الرئيسية للشكل الفعال للجسم المتقاطع:

- **الرأس:** في وضع مستقيم يتيح مراقبة مجرى اللعب
- **الجذع:** في وضع مستقيم، لا يميل كثيراً لا للأمام ولا للخلف
- **الذراعان:** ممتدتان بجهد عضلي كافٍ لصد الكرة بأمان
- **اليدين:** الأصابع منفصلة والكفان يواجهان الكرة بجهد كافٍ لتجنب تحوُّل اتجاهها نحو المرمى بعد التصدي
- **الساقان:** كل ساق منحنية بزاوية 90 درجة تقريباً، على أن تكون إحدى الركبتين قريبة من الأرض والأخرى مرتفعة عنها
- **القدمان:** متقاربتان فيما بينهما ومع بقية الجسم

9.4 بعد التدخل المباشر

استعادة التمويق الصحيح: "إجراء فني يُتيح لحارس المرمى استعادة وضع الجسم الصحيح والتمويق على الملعب استعداداً للتدخل بفعالية في العملية التالية".

بالنظر إلى طبيعة اللعبة المتغيرة باستمرار، يضطر حارس المرمى إلى استعادة تموقعه بشكل متواصل للتدخل أمام مختلف الحركات والعمليات، وهو الذي قد يجد نفسه في كثير من الأحيان مطالباً بالارتقاء أرضاً أو مضطراً إلى القيام بإجراء فني يفقده توازنه. ذلك أن اللعب يستمر إذا لم يتمكن حارس المرمى من السيطرة على الكرة، مما يُجبره على الاستدراك بسرعة للعودة إلى الموقع الصحيح، وقد يجد نفسه مضطراً للقيام بتصدُّ آخر. فعالمياً ما يكون لزاماً على حارس المرمى استعادة وضعه المستقيم بسرعة ونجاعة مع متابعة الكرة بعينه خلال العملية بأكملها. ومع ذلك، قد لا تكون العودة الفورية إلى الوضع المستقيم هي النتيجة الأنسب دائماً عند محاولة استعادة التمويق الصحيح. فأحياناً قد يضطر حارس المرمى فوراً إلى الارتقاء مرة أخرى أو التصدي لكرة أرضية قبل العودة إلى وضع متوازن تماماً أو استعادة وضعه المستقيم بالكامل.

ومهما كان الشكل الذي تتخذه عملية استعادة التمويق الصحيح، فإن المهم هو أن تُمكن حارس المرمى من القيام بتدخل آخر. ولكي يكتسب حراس المرمى القدرة على التعامل مع مختلف أنواع التدخل في سياق تنافسي، فإنه من المهم اتِّباع نهج قائم على اللعب في الحمصص التدريبية، بحيث يواجهون مواقف متنوعة من شأنها أن تساعدهم على تطوير مهاراتهم في عملية اتخاذ القرارات الفنية. فعند الإعداد لتمارين التسديد، مثلاً، يجب أن تنطوي الحصة على الكثير من فرص التسديد/الإنهاء مع تمكين الحارس من حالات ترتد فيها الكرة أمام المنافس بما يتيح له إمكانية تهديد المرمى من جديد. ذلك أن هذا النوع من الحمصص التدريبية يوفر لحراس المرمى أيضاً فرصة مثالية لمواجهة أعداد كبيرة من التسديدات مع تنويع طرق تنفيذها من حين لآخر. والعامل الأساسي هنا هو أنه ضمن كل حصة مدروسة ومنظمة بشكل جيد، يمكن صقل مهارة جانبية أخرى.

ينبغي أن يحقق أي صارد فعال النتائج الرئيسية التالية:

- تقليص المسافة بين الكرة وحارس المرمى من خلال الانقضاض عليها بدلاً من انتظار وصولها إليه، مع اتخاذ أكبر شكل ممكن للجسم دون أن يستدير الجذع، مع فتح الذراعين في الهواء وإبقاء العينين مفتوحتين قبل انطلاق التسديدة لتجنب أي تمويه من قبل المنافس.
- اتخاذ القرار - التصرف بأقصى سرعة لاتخاذ القرار الصحيح، والتحلي بالشجاعة والالتزام بعد تقييم الوضع بسرعة ووضوح.
- نظراً لما تنطوي عليه كرة الصالات من درجة عالية من عدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ بمجرى اللعب، فإن حارس المرمى لا يعرف وجهة الكرة بعد ارتدادها. ولذا فإنه من المهم أن يظل في وضع مستقيم أو ينهض بسرعة إذا ارتدى أرضاً للتمويق بشكل فعّال والوقوف من جديد في مكان مناسب بين الكرة والمرمى، بما يزيد من فرص نجاحه في حال الاضطرار إلى التدخل أمام تسديدة أخرى.
- الصد/الرد الفعّال هو الذي يحول دون تسجيل هدف ولا يتيح للمنافس فرصة أخرى لتهديد المرمى بعد التدخل الأول، لكن هذا ليس ممكناً دائماً، نظراً لقلة الحيز الزماني والمكاني المتاح أمام حارس المرمى. ففي مثل هذه الحالات، لا تكون لديه إمكانية اختيار جزء الجسم الذي سيلامس الكرة، وبالتالي فإنه غير قادر على توجيه مسارها بعد أن ترتطم بجسمه.



حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

ذلك أن كل إجراء فني يتطلب تعديل وضع الجسم بما يكفي للتكيف بفعالية مع المتطلبات المتغيرة للعبة فيما يتعلق بالتوقيت والمساحة. فعند اتخاذ شكل متقاطع بالجسم، من المهم أن يتزامن تنفيذ حارس المرمى للحركة الفنية الأولية مع اللحظة التي يلمس فيها المهاجم الكرة بالضبط (لا قبل ذلك ولا بعده).

ولضمان أقصى درجة من الفعالية، يجب على حارس المرمى أن يبرز جسمه في أوسع هيئة ممكنة عند التوقيع للامسة الكرة، وذلك لتعزيز فرص نجاحه في صد الكرة إلى أقصى حد ممكن.

يجب أن يُحرك حارس المرمى ذراعيه من الخلف إلى الأمام، مع إبطاء الحركة بعض الشيء إلى أن يصبح الذراعان متناغمين مع الجذع، على أن يظل في وضع صلب من أجل ضمان الصلابة العضلية الكافية، علماً أن ذلك يُقلل من خطر الإصابة بسبب التمدد المفرط الموازية مع إنشاء سطح صلب يؤدي إلى ارتداد الكرة بعيداً عن حارس المرمى، وبالتالي منع المنافس من الحصول على فرصة أخرى لتهديد المرمى.

يجب تقييم كل شكل من الأشكال التي يمكن أن يتخذها الجسم لتحليل المخاطر والفوائد، وذلك بهدف تقليل المخاطر قدر الإمكان، علماً أن أكبر العقبات التي قد تُقوّض الأداء تتعلق أساساً بالعوامل البيوميكانيكية، التي يتم تطويرها مع تقدم اللاعبين في مختلف مراحل الفئات العمرية.

فيما يلي جوانب الصعوبة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اتخاذ شكل متقاطع بالجسم:

المسافة بين الساقين: يجب أن يكون حارس المرمى قادراً على اتخاذ شكل متقاطع عريض بما فيه الكفاية، لكن دون فتح ساقيه كثيراً لعدم ترك المجال لمرور الكرة بينهما، إذ يجب أن تكون هذه المساحة مغطاة بركبة الجانب الأضعف من جسمه، والتي يجب أن تكون قريبة بما فيه الكفاية من كعب قدم الجانب الأقوى.

فوق كل كتف: من وجهة نظر بيوميكانيكية، من الصعب الوصول إلى الكرة عندما تكون مباشرة فوق عظمة الترقوة (التي تربط الذراع مع الجذع). ولذا فإن الإجراء الفني المثالي للوصول إلى الكرة في هذه المنطقة من الجسم يتمثل في رفع الذراع الممدودة مع الكتف في محاولة لتغيير مسار الكرة.

الجانب الأضعف: تحديداً، فوق ريلة الساق التي تتخذ وضعاً أفقياً على الأرض، إذ يمكن لليد الأضعف أن تغطي هذه المساحة إذا تلقى حارس المرمى كرة أرضية مباشرة فوق الساق. فعند تلقي تسديدة أرضية، يجب أن تتخذ ساق الجانب الأضعف وضع يتماشى مع بقية الجسم، بما يجعل شكل الجسم مُتجهاً أكثر نحو الكرة، علماً أنه من المهم جداً من الناحية الفنية ألا تتخذ الساق الأضعف وبقية الجسم شكل L، بل يجب أن تتخذ وضعاً يتماشى تماماً مع بقية أجزاء الجسم.

التدخل على شكل X

يُعتبر التدخل في وضع على شكل X من الإجراءات الفنية التي عادة ما يلجأ إليها حراس المرمى في كرة الصالات، علماً أن الهدف الرئيسي من اتخاذ هذا الشكل هو التمكن من تغطية بعض أرجاء المرمى التي لا يمكنهم تغطيتها من خلال اتخاذ شكل متقاطع بالجسم أو عبر الوقوف بشكل مستقيم. كما أنه يتيح للحارس اتخاذ شكل عريض بجسمه إلى أقصى حد ممكن، مما يزيد من فرص ارتطام الكرة به، علماً أنه يكون على الأرض عند تنفيذ هذا الإجراء الفني، الذي عادة ما يتم في حالات الإنهاء التي تقع بالقرب من المرمى، خاصة داخل منطقة الجزاء وباتجاه القائم البعيد، أو في سيناريوهات أخرى كالتصدي للتسديدات الأرضية على سبيل المثال.

من المرجح أن يقوم حارس المرمى بصد الكرة وردها عند التدخل على شكل X أمام تسديدات من مسافة قريبة. أما عندما يواجه تسديدات من مسافة متوسطة أو بعيدة، فإنه يميل عموماً إلى خيار تشتيت الكرة بدلاً من الإمساك بها، وذلك لتقليل خطر إتاحة فرصة أخرى للمنافس.

وجدير بالذكر أن الجانب القوي لحارس المرمى عند التدخل على شكل X هو الجانب الذي يمد إليه ساقه، في حين أن الجانب الضعيف هو الذي تتحني عليه قليلاً الساق الداعمة.

فيما يلي السمات الرئيسية للوضع الفعال للجسم عند التدخل على شكل X:

- **الرأس:** في وضع مستقيم يتيح مراقبة مجرى اللعب
- **الجذع:** في وضع مستقيم وعمودي بالنسبة لسطح الملعب، لا يميل كثيراً لا للأمام ولا للخلف
- **الذراعان:** ممدتان في الهواء بجهد عضلي كافٍ لصد الكرة
- **اليدان:** مفتوحتان بحيث يواجه الكفان الكرة بجهد كافٍ لتجنب تحوّل اتجاهها نحو المرمى بعد التصدي
- **الساقان:** ساق ممتدة حيث تكون أصابع القدم موجهة إلى الأعلى، بينما يتخذ الكعب وضعاً منزحلاً على الأرض بدلاً من إسقاطه بحركة تنازلية من أعلى إلى أسفل. أما الساق الأخرى فتكون مثنية وفي نفس الوقت ممددة قدر الإمكان.



ذلك أن هذا الوضع ينطوي على مجموعة من الحركات المكثفة بالورك.

ويختار حارس المرمى الجانب الذي سيتدخل فيه على شكل X بناءً على فهمه للعب وإلمامه بالمساحات وخبرته المتراكمة في التدخلات من خلال مواجهة مختلف التحديات المطروحة أثناء المباريات. وفي هذا الصدد، يتعين عليه الأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية عند اتخاذ القرار بشأن هذا الإجراء الفني وتنفيذه:

حركة حارس المرمى قبل التدخل على شكل X: عادة ما يتدخل حارس المرمى بهذا الشكل نحو الجانب الذي يتحرك إليه، وذلك نتيجة الطاقة الدافعة الناجمة عن هذه الحركة.

لغة جسد المهاجم: من خلال الشكل الذي يتخذه المهاجم بجسمه إزاء الكرة، فإنه يقدم لحارس المرمى إشارات تتيح له اكتشاف نواياه، وبالتالي توقع ما إذا كان سينتهي الهجمة بالتسديد من مسافة قريبة أو بعيدة، على سبيل المثال.

الساق التي يُسد بها المهاجم: إذا كان المهاجم سينتهي العملية بقدمه اليمنى، فيجب أن يتخذ حارس المرمى بجسمه شكل X على جانبه الأيسر والعكس صحيح، علماً أن التدخل يكون أكثر فعالية عند تغطية القائم البعيد بالجانب القوي من الجسم عند اتخاذ شكل X.

الارتقاء

يُعد الارتقاء من العمليات الفنية الأكثر تواتراً لدى حراس المرمى في كرة الصالات، إذ يتمثل الهدف الرئيسي من هذا الإجراء في الوصول إلى الكرة عندما تكون عموماً على مسافة بعيدة المنال. وبما أن حارس المرمى يسقط أرضاً عند الارتقاء، فإن أي إبعاد للكرة يجب أن يُوجَّهها إلى مكان بعيد عن المرمى، علماً أن هذا الإجراء الفني عادة ما يلجأ إليه حارس المرمى عندما يواجه تسديدة من مسافة متوسطة أو طويلة، أو عندما ينفرد به المهاجم القادم من أحد الجانبين، حيث يتعين عليه التمدد والسقوط أرضاً للوصول إلى الكرة.

ويُعتبر الجانب الذي يمد نحوه حارس المرمى جسمه هو الجانب القوي في عملية الارتقاء، في حين أن الجانب الآخر هو الجانب الأضعف.

فيما يلي السمات الرئيسية للارتقاء:

• **الرأس:** في وضع مستقيم يتيح مراقبة مجرى اللعب

• **الجزع:** في وضع غير مستدير، ويجب أن يكون ممدداً وأفقياً تقريباً مع سطح الأرض عند الارتقاء

• **الذراعان:** ممتدتان بجهد عضلي كاف لصد الكرة، ولكن في وضع مستقر بما فيه الكفاية للتدخل بأمان

• **اليدان:** مفتوحتان بحيث يواجه الكفان الكرة بجهد كاف لتجنب تحوّل اتجاهها نحو المرمى بعد التصدي للكرة، ويجب أن تظل اليدين قادرتين على تخفيف سرعة الكرة أو التقاطها أو إبعادها

• **الساقان:** يجب أن تكون كلتا الساقين ممتدتين نحو الجانب المعاكس للجانب الذي يرتمي إليه حارس المرمى.

ذلك أن كل إجراء فني يتطلب تعديل وضع الجسم بما يكفي للتكيف بفعالية مع المتطلبات المتغيرة للعبة فيما يتعلق بالتوقيت والمساحة، إذ يتخذ حارس المرمى وضعه بناءً على موقع الكرة والنية المباشرة للمهاجم، بما في ذلك التوازن والموقف ووضع اليد والاستعداد للتكيف أو التحرك بسرعة، وعوامل أخرى. فبمجرد أن يسد المهاجم، يُصبح توقيت ارتقاء حارس المرمى عنصراً بالغ الأهمية في توقع الموقع الأمثل للتدخل إما بصد الكرة أو الإمساك بها أو إبعادها بقبضة اليد، علماً أن توقيت التنفيذ يُعتبر نتيجة مباشرة للتوقع ورد الفعل المناسبين.

ولضمان أقصى درجة من الفعالية، يجب على حارس المرمى أن يُبرز جسمه في أوسع هيئة ممكنة عند التوقيع للماسمة الكرة، وذلك لتعزيز فرص نجاحه في صد الكرة إلى أقصى حد ممكن.

يجب أن يُحرك حارس المرمى ذراعيه من الخلف إلى الأمام، مع إبطاء الحركة بعض الشيء إلى أن يصبح الذراعان متناغمين مع الجزع، على أن يظل في وضع صلب من أجل ضمان الصلابة العضلية الكافية، علماً أن ذلك يُقلل من خطر الإصابة بسبب التمدد المفرط الموازاة مع إنشاء سطح صلب يؤدي إلى ارتداد الكرة بعيداً عن حارس المرمى، وبالتالي منع المنافس من الحصول على فرصة أخرى لتهديد المرمى. كما لا يُنصح بأن يضع حارس المرمى يديه على الأرض عند التدخل على شكل X أمام تسديدة من مسافة قريبة. فلكل شكل نقاط ضعف مُعيّنة عند حارس المرمى أو ينطوي على جوانب من الصعب التعامل معها بشكل فعال، والتي ينبغي أخذها بعين الاعتبار للتقليل من صعوبتها قدر الإمكان، علماً أن تلك الصعوبة ترجع أساساً إلى عوامل بيوميكانيكية.

التفضيل أو الميل الشخصي لحارس المرمى: كرة الصالات لعبةٌ سلسلة تتخللها مجموعة من السيناريوهات المعقدة والطول المتنوعة والمتعددة، علماً أن الارتجال والتحكم يُعدان من السمات الرئيسية للعبة. فقد يميل حارس المرمى إلى اختيار جانب معين على حساب الآخر، وقد يلجأ أيضاً إلى إجراءات فنية فعالة لا تتوافق تماماً مع المعايير المذكورة هنا. ولذا يجب تشجيع حراس المرمى على اتباع تفضيلاتهم الشخصية حيث يشعرون بالارتياح عند اللعب وفقاً لقدراتهم وعند اتخاذ القرارات انطلاقاً من قناعاتهم، كما ينبغي تشجيع الإبداع الشخصي للاعب عندما يكون هذا الأخير في مرحلة النمو أو في فئة الناشئين/الشباب.

ذلك أن كل إجراء فني يتطلب تعديل وضع الجسم بما يكفي للتكيف بفعالية مع المتطلبات المتغيرة للعبة فيما يتعلق بالتوقيت والمساحة. فعند التدخل على شكل X، من المهم أن يتزامن تنفيذ حارس المرمى لهذا الإجراء الفني بدقة متناهية مع اللحظة التي تصل فيها الكرة إلى موقعه (لا قبل ذلك ولا بعده).



فلكل شكل نقاط ضعف مُعيّنة عند حارس المرمى أو ينطوي على جوانب من الصعب التعامل معها بشكل فعال، والتي ينبغي أخذها على محمل الجد لتحسين مستوى الفعالية والنجاحة من خلال تدريبات محددة تتضمن تمارين خاصة بهذا النوع من التدخل، علماً أن الجوانب الأكثر صعوبة في هذا الصدد غالباً ما تكون ناتجة عن قيود بيوميكانيكية وتختلف من لاعب إلى آخر بسبب مجموعة من العوامل المتنوعة. ولذا، يجب أن يكون التدريب مصمماً وفق خصائص كل لاعب، بدلاً من اعتماد نهج موحد يُطبق على الجميع.

فيما يلي جوانب الصعوبة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند الارتقاء:

تحت الجزع: يجب أن يكون حارس المرمى قادراً على الارتقاء بمركز جانبيّة منخفض يُقلل من المسافة الفاصلة بين الجزع وأرضية الملعب.

فوق الجزع: عندما يرتمي حارس المرمى، فإن ذلك يتيح للمهاجم فرصة مخادعة بكرة ساقطة (رفع الكرة فوق جسم الحارس المتجه أرضاً)، علماً أن السبيل إلى تقليل هذا الخطر هو التوقيت الدقيق من جهة، وتقليل المسافة بين الكرة وحارس المرمى من جهة ثانية، إذ يحد ذلك من الإجراء الفني للمهاجم.

فيما يلي جوانب الصعوبة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التدخل على شكل X:

تحت الساق الأقوى: يجب أن يكون حارس المرمى قادراً على التدخل بجسمه على شكل X دون ترك مساحة كبيرة بين الجزء الخلفي من الساق الأقوى والأرض، علماً أن الانزلاق بالساق الممتدة إلى الكعب، بدلاً من النزول بالجسم دفعة واحدة، يُقلل من احتمال تسديد كرة أرضية ومرورها تحت حارس المرمى.

فوق الساق الأقوى: يساعد وضع الذراع مباشرة فوق الساق الممدودة على تغطية تلك المساحة والحيلولة دون مرور الكرة الأرضية من تحت حارس المرمى.

فوق كل كتف: من وجهة نظر بيوميكانيكية، من الصعب الوصول إلى الكرة عندما تكون مباشرة فوق عظمة الترقوة (التي تربط الذراع مع الجزع). ولذا فإن الإجراء الفني المثالي للوصول إلى الكرة في هذه المنطقة من الجسم يتمثل في رفع الذراع الممدودة مع الكتف في محاولة لتغيير مسار الكرة.

الجانب الأضعف: يتيح التحرك الجيد لحارس المرمى تمديد ساقه إلى أبعد حد ممكن لتغطية أكبر مساحة ممكنة والتعامل بشكل أفضل مع الكرات الأرضية الموجهة نحو الجانب الأضعف. ويجب أن يغطي الذراع المساحة التي قد تؤول إليها الكرة المنخفضة التي تعلق بقليل مستوى سطح الأرض.



حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات



ولزيادة فرص النجاح وتجنب الأخطاء ذات الصلة بعملية اتخاذ القرار فيما يتعلق بالشكل الذي يجب أن يتخذه جسم حارس المرمى عند مواجهة تسديدة من مسافة متوسطة أو طويلة، سواء كانت أرضية أو اتخذت مساراً منخفضاً، من المهم أن يكون تفاعله الفني مع التسديدة تلقائياً، إذ يُتيح ذلك لحارس المرمى القدرة على اتخاذ القرار بسرعة ونجاعة للاختيار بين الارتقاء أو التدخل على شكل X.

• **أشكال أخرى:** بالإضافة إلى أشكال التدخل التي أتينا على تحليلها أعلاه، والتي تُعتبر الأكثر تواتراً في كرة الصالات، هناك أشكال أخرى يلجأ إليها حراس المرمى، ولكن بوتيرة أقل، وقد تكون هذه الأشكال فعالة أيضاً في حالات محددة أو إذا كانت تناسب الأسلوب المفضل لحارس المرمى، علماً أن جميع هذه الأدوات الفنية صالحة للتطبيق بناءً على ظروف اللعب. وفيما يلي، بعض الأشكال الأخرى التي قد يختارها حراس المرمى للتدخل في كرة الصالات.

بناءً على المسافة بين الكرة وحارس المرمى من جهة، وقدرة هذا الأخير وميله الشخصي من جهة ثانية، يتحدد الاختيار بين التدخل عبر الانزلاق بالركبتين أو باتخاذ شكل متقاطع بالجسم أو اللجوء إلى شكل آخر من الأشكال المناسبة، لأن أهم شيء بالنسبة لحارس المرمى هو أن يكون قادراً على تنفيذ مجموعة متنوعة من أشكال التدخل دون الاعتماد على شكل واحد حصراً، نظراً لأن كل الأشكال فعالة ونجاعة بحسب الموقف.

فعند اختيار الانزلاق بالركبتين، يجب على حارس المرمى التأكد من تزامن توقيت تنفيذ هذا الإجراء مع اللحظة التي تصل فيها الكرة إلى موقعه.

يجب أن يُحرك حارس المرمى ذراعيه من الخلف إلى الأمام، مع إبطاء الحركة بعض الشيء إلى أن يصبح الذراعان متناغمين مع الجذع، على أن يظلا في وضع صلب من أجل ضمان الصلابة العضلية الكافية، علماً أن هذه التقنية تقلل من خطر الإصابة التي قد تنجم عن التمدد المفرط لمفصل الكوع، إذ يجب أن تكون الذراعان صلبتين بما يكفي لصد الكرة حتى لا ترتد هذه الأخيرة على مقربة من المرمى بما يتيح للمنافس فرصة أخرى للتهديف.

فلكل شكل نقاط ضعف مُعيّنة عند حارس المرمى أو ينطوي على جوانب من الصعب التعامل معها بشكل فعال، والتي ينبغي أخذها على محمل الجد لتحسين مستوى الفعالية والنجاعة من خلال تدريبات محددة تتضمن تمارين خاصة بهذا النوع من التدخل، علماً أن الجوانب الأكثر صعوبة في هذا الصدد غالباً ما تكون ناتجة عن قيود بيوميكانيكية.

فيما يلي جوانب الصعوبة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند الانزلاق بالركبتين:

- فوق الرأس أو الكتفين: من وجهة نظر بيوميكانيكية، من الصعب الوصول إلى الكرة عندما تكون مباشرة فوق عظمة الترقوة (التي تربط الذراع مع الجذع)، وينطبق ذلك بالأساس على الحالات التي ينفرد فيها المهاجم بالمرمى ويرفع الكرة فوق الحارس قبل أن يتمكن هذا الأخير من الوصول إليها.
- بكلتا الركبتين على الأرض بعد الانزلاق: يتعذر على حارس المرمى التعامل مع فرصة أخرى للتسجيل إذا تمكن المهاجم من التمويه قبل تسديد الكرة.

ولتعزيز فرص النجاح في صد الكرة عند الانزلاق بالركبتين، يجب أن يحاول حارس المرمى التدخل بهذا الشكل على أقرب مسافة ممكنة من المهاجم الذي توجد الكرة بحوزته، علماً أن انزلاقه في مكان بعيد جداً عن مكان الكرة قد يقلل من فعالية تدخله. ذلك أن نجاح هذا الإجراء يتوقف أساساً على مدى سرعة تنفيذه والشكل الذي يتخذه حارس المرمى بجسمه عند الانزلاق، حيث يتعين عليه تغطية أكبر مساحة ممكنة لإغلاق المنافذ إلى أقصى حد.

الانزلاق بالركبتين

أصبح الانزلاق بالركبتين من الحركات المتكررة بشكل متزايد بين حراس المرمى في اللعبة الحديثة سواء في المستويات المتقدمة أو في فئة النخبة، علماً أن الهدف الرئيسي من التدخل بهذا الشكل هو منع المنافس من التسجيل وذلك بتقليص المسافة بين الكرة وحارس المرمى، وبالتالي حجب زاوية التسديد على المهاجم، حيث ينزلق حارس المرمى على الأرض بركبته في حركة سريعة نحو المنافس. ورغم أنه قد يكون فعالاً في بعض الحالات، إلا أن من شأن هذا الإجراء الفني أن يترك حارس المرمى في وضع غير معقد إذا تعين عليه الرد فوراً لتابعة الكرة، علماً أن حراس المرمى عادة ما يلجؤون إلى الانزلاق بالركبتين عندما يواجهون تسديدة من مسافة قريبة.

ويهدف هذا الشكل من أشكال التدخل إلى أن يكون وضع الجسم متماثلاً، بما يجعل من الصعب على المهاجم التمييز بين الجانب الأقوى والجانب الأضعف لحارس المرمى.

فيما يلي السمات الرئيسية للشكل الفعال للانزلاق بالركبة:

- **الرأس:** في وضع مستقيم يتيح مراقبة مجرى اللعب
- **الجذع:** في وضع مستقيم يواجه الكرة والمنافس، ولا يميل كثيراً لا للأمام ولا للخلف
- **الذراعان:** ممتدتان في الهواء بجهد عضلي كافٍ لصد الكرة
- **اليدين:** مفتوحتان والأصابع ممدودة بحيث يواجه الكفان الكرة بجهد كافٍ لتجنب تحوّل اتجاهها نحو المرمى بعد التصدي
- **الساقيان:** متماثلتان ومطويتان، على أن تكون كلتا الركبتين ملامستين للأرض



الانزلاق الجانبي

يمكن اعتبار الانزلاق الجانبي مزيجاً من الانزلاق بالركبتين والتدخل على شكل X، علماً أن الهدف الرئيسي من التدخل بهذا الشكل هو الحيلولة دون مرور الكرة القادمة من مسافة قريبة بين ساقتي حارس المرمى وعبورها إلى الشباك، حيث ينزلق حارس المرمى على الأرض، مما يعيق إمكانية نهوضه بسرعة لمتابعة الكرة فيحال ارتدادها.

فيما يلي السمات الرئيسية للشكل الفعال للانزلاق الجانبي:

- **الرأس:** في وضع مستقيم يتيح مراقبة مجرى اللعب
- **الذراع:** مستقيم وموجّه إلى الأمام بينما يميل إلى الأرض بشكل قُطري
- **الذراعان:** ممتدتان في الهواء بجهد عضلي كافٍ لصد الكرة
- **اليدين:** مفتوحتان والأصابع ممدودة بحيث يواجه الكفان الكرة بجهد كافٍ لتجنب تحوّل اتجاهها نحو المرمى بعد التصدي
- **الساقان:** واحدة مطوية إلى حد كبير لإغلاق المساحة المتاحة بين الساقين، والأخرى ممدودة إلى أبعد حد لتغطية أقصى مساحة ممكنة

فعند اختيار الانزلاق الجانبي، يجب على حارس المرمى التأكّد من تزامن توقيت تنفيذ هذا الإجراء مع اللحظة التي يسدد فيها المهاجم.

فيما يلي جوانب الصعوبة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند الانزلاق الجانبي:

فوق الرأس أو الكتفين: من وجهة نظر بيوميكانيكية، من الصعب الوصول إلى الكرة عندما تكون مباشرة فوق عظمة الترقوة (التي تربط الذراع مع الجذع)، وينطبق ذلك بالأساس على الحالات التي ينفرد فيها المهاجم بالمرمى ويرفع الكرة فوق الحارس قبل أن يتمكن هذا الأخير من الوصول إليها.

فعند الانزلاق على الأرض، قد يتعذر على حارس المرمى التعامل مع فرصة أخرى للتسجيل إذا تمكن المهاجم من التموهيه قبل تسديد الكرة.

ولتعزيز فرص النجاح في صد الكرة عند اختيار الانزلاق الجانبي، يجب أن يحاول حارس المرمى التدخل بهذا الشكل عند أقرب مسافة ممكنة من المهاجم الذي توجد الكرة بحوزته، علماً أن انزلاقه الجانبي في مكان بعيد جداً عن مكان الكرة قد يقلل من فعالية تدخله. ذلك أن نجاح هذا الإجراء يتوقف أساساً على الشكل الذي يتّخذه حارس المرمى بجسمه إزاء الكرة عند الانزلاق، حيث يُتيح له تغطية المنطقة السفلية من المرمى.

الوضع العمودي

"يحاول حارس المرمى التدخل لصد كرة تسير نحوه من خلال اتّخاذ وضع مستقيم". - مركز FIFA للتدريب

يُعتبر الهدف الرئيسي من اتّخاذ هذا الشكل هو منع المنافس من التسجيل بحجب رؤيته للمرمى، مما يساهم في تضييق الزاوية عليه، حيث يبقى حارس المرمى في وضع مستقيم عند تنفيذ هذا الإجراء الفني. وغالباً ما تُستخدم هذه التقنية في حماية المرمى بالمنطقة 0 وفي حالات ركلات الجزاء.

فيما يلي السمات الرئيسية للشكل الفعال للوضع العمودي:

- **الرأس:** في وضع مستقيم يتيح مراقبة مجرى اللعب
- **الذراع:** ممتد إلى الأمام وعمودي بالنسبة لسطح الملعب
- **الذراعان:** ممتدتان على طول الجسم بجهد عضلي كافٍ لصد الكرة بأمان
- **اليدين:** مفتوحتان والأصابع ممدودة بحيث يواجه الكفان الكرة بجهد كافٍ لتجنب تحوّل اتجاهها نحو المرمى بعد التصدي

• **الساقان:** ممتدتان وغير متباعدين جداً

فلكل شكل نقاط ضعف مُعيّنة عند حارس المرمى أو ينطوي على جوانب من الصعب التعامل معها بشكل فعال، والتي ينبغي أخذها على محمل الجد لتحسين مستوى الفعالية والنجاعة من خلال تدريبات محددة تتضمن تمارين خاصة بهذا النوع من التدخل، علماً أن الجوانب الأكثر صعوبة في هذا الصدد غالباً ما تكون ناتجة عن قيود بيوميكانيكية.



فيما يلي جوانب الصعوبة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اتّخاذ الوضع العمودي:

- **المسافة بين الساقين:** الحرص على ألا تكونا متباعدين جداً
- **المساحة التي تغطيها كل ساق من الساقين:** إذا كانت الساقان متقاربتين جداً. فيما أن هذا الإجراء ينطوي على الوقوف في وضع مستقيم، فإن وضع الساقين يكتسي أهمية بالغة.
- **المساحة الموجودة مباشرة في كلا الجانبين فوق الترقوة (بين الرأس والكتفين)** عند مواجهة التسديدات العالية

ولتعزيز فرص النجاح في صد الكرة عند اتّخاذ الوضع العمودي، يجب أن يتدخل حارس المرمى بهذا الشكل عندما تكون الكرة في زاوية ضيقة، علماً أن تنفيذ هذا الإجراء عندما تكون الكرة في زاوية واسعة قد يؤدي إلى تقليل فعالية التدخل بشكل كبير. ذلك أن نجاح الوقوف في وضع عمودي يتوقف أساساً على الشكل الذي يتّخذه حارس المرمى بجسمه إزاء الكرة، حيث يُتيح له تغطية المساحات من أعلى المرمى إلى أسفل، ويتمثل هدف حارس المرمى في تغطية مساحة أفقية في أحد أجزاء المرمى، سواء على اليسار أو على اليمين أو في الوسط.



التوليفات الفنية

من خلال مراقبة وتحليل العمليات التي يقوم بها حراس المرمى في مباريات كرة الصالات، تبين أنهم نادراً ما ينفذون الإجراءات الفنية بالتتابع بالطرق التقليدية بشكل تام، إذ يرجع ذلك أساساً إلى طبيعة اللعبة المتغيرة باستمرار. فبينما لا يلجؤون إلى الأشكال الصرفة إلا نادراً، فإنهم في المقابل عادة ما يستخدمون مزيجاً من عمليات فنية مختلفة خلال نفس التدخل، وهذا ما يُصطلح عليه بالتوليفات الفنية.

فعندما يتدخل حارس المرمى بشكل من الأشكال، فإن تدخله عادة ما يبدأ باتخاذ موقف معين قبل تنفيذ إجراء آخر، وهو ما يمكن اعتباره بمثابة توليفة فنية أولية. وفيما يلي، لمحة عن التوليفات الفنية الأكثر تواتراً في كرة الصالات:



على شكل +	تقاطع الجذع مع الذراعين (نفس الجانب أو الجانب المعاكس)
	على شكل X (نفس الجانب أو الجانب المعاكس)
	الارتقاء (نفس الجانب أو الجانب المعاكس)
	الانزلاق الجانبي
التحرك	إلى الأمام وإبعاد الكرة أو ترويضها وتمهيرها
	إلى الخلف والارتقاء وإبعاد
الإمساك بالكرة	رمي الكرة باليدين
	التسديد
توليفات أخرى	التدخل على شكل X ثم الارتقاء
	الانزلاق بالركبتين ثم الارتقاء

التقاطع وتوليفة التقاطع: يؤدي حارس المرمى هذه التوليفة الفنية عندما يتخذ الإجراء الأولي شكل الجذع المتقاطع مع الذراعين، لكن المهاجم الذي توجد الكرة بحوزته يستمر في التقدم أفقياً أو قطرياً، مما يُغير مُنصّف الزاوية ويجبر حارس المرمى على تغيير تموقعه من خلال اعتماد شكل متقاطع جديد في اتجاه نفس الجانب السابق، علماً أن هذا المزيج يتم تنفيذه نحو الجانب الآخر للتفاعل مع تغيير الاتجاه من المهاجم أو قيامه بتمويه قبل تسديد الكرة.

توليفة التقاطع والتدخل على شكل X: يؤدي حارس المرمى هذه التوليفة الفنية عندما يحاول المهاجم تجاوزه بشكل أفقي من خلال دفع الكرة إلى الأمام أكثر مما يدفعها في التوليفة الفنية السابقة، إذ تُجبر هذه المسافة الكبيرة حارس المرمى على التدخل على شكل X لأن اعتماد شكل الجذع المتقاطع مع الذراعين لن يتيح له وضع جسمه بين الكرة وخط المرمى عند تسديد الكرة.

توليفة التقاطع والارتقاء: في هذه التوليفة الفنية، تكون المسافة التي يتقدم فيها المهاجم بالكرة وبيتعد بها عن حارس المرمى أكبر مما هي عليه في الحالتين السابقتين. فعندما يتعدى حارس المرمى على الحارس التموضع بين خط المرمى والكرة عند تسديدها، إما عن طريق التقاطع أو من خلال التدخل على شكل X، يُصبح الارتقاء هو الخيار الأمثل لأنه يُمكنه من التحرك أكثر (واستخدام يديه إذا كان داخل منطقة الجزاء). بيد أن هذه التوليفة الفنية تفتح المساحة بين جذع حارس المرمى والأرض، مما قد يضعه في موقف صعب يتيح للمهاجم فرصة سانحة للتهديف إذا راوغ محتفظاً بالكرة على مقربة من قدميه أثناء الركض في مسار أفقي. وتعد المساحة الموجودة فوق الجسم أثناء الارتقاء من الجوانب الأخرى التي تنطوي على صعوبة بالغة عند تنفيذ هذه التوليفة الفنية، التي قد تكون من نتائجها مباغتة حارس المرمى بالإضافة إلى تقييد قدرته على رد الفعل، علماً أن يد الجانب الأضعف يجب أن تغطي تلك المساحة المعقدة للغاية.

توليفة التقاطع والانزلاق الجانبي: للتغلب على الصعاب المشار إليها أعلاه، طور بعض حراس المرمى توليفة تدمج بين التقاطع والانزلاق الجانبي، وذلك لتجنب دخول الكرة إلى المرمى بعد مرورها تحت جسم الحارس أثناء ارتقائه، حيث يتأني له ذلك من خلال ثني ساقه فوق جسمه بينما يتخذ الجذع وضع مستقيماً أكثر قليلاً من ذلك الذي يتخذه عند الارتقاء.

توليفة التحرك الأمامي وإبعاد الكرة أو ترويضها وتمهيرها: عادة ما يلجأ حارس المرمى إلى هذه التوليفة الفنية خارج منطقة الجزاء، إذ عادة ما يتحرك إلى الأمام بسرعة كبيرة، شريطة أن يتكيف هذا التحرك الأمامي مع سرعة ومسار الكرة من جهة، وأقرب اللاعبين المنافسين من جهة ثانية. فعند ملامسة الكرة، يجب على حارس المرمى الربط بين الحركة الأمامية والإبعاد، على أن يختار جزء الجسم الذي سيتصدى به للكرة بناءً على ارتفاع الكرة ومسارها، علماً أن تنسيق الحركة الأمامية والإبعاد يُعد عنصراً أساسياً لنجاح العملية. وإذا وصل حارس المرمى إلى الكرة بوقت كافٍ قبل منافسه، فيمكنه ترويض الكرة وتمهيرها بعد التحرك إلى الأمام، علماً أن هذه التوليفة الفنية تتيح استمرارية اللعب وتنطوي على انتزاع الكرة، بخلاف التوليفة السابقة (التي تنتهي بإبعاد الكرة أو تشتيتها).

توليفة التحرك إلى الخلف وإبعاد الكرة: تُعتبر هذه التوليفة الفنية شائعة جداً في الحالات التي تشهد تدخل حارس المرمى بحركة خلفية متبوعة بارتقاء لإبعاد الكرة - وهو عنصر فني يمكن إضافته أيضاً إلى هذه التوليفة.

توليفة الإمساك والرمي أو الإمساك والتسديد: هناك أيضاً بعض التوليفات الفنية التي تشكل حلقة الوصل بين مرحلة عدم حيازة الكرة مع

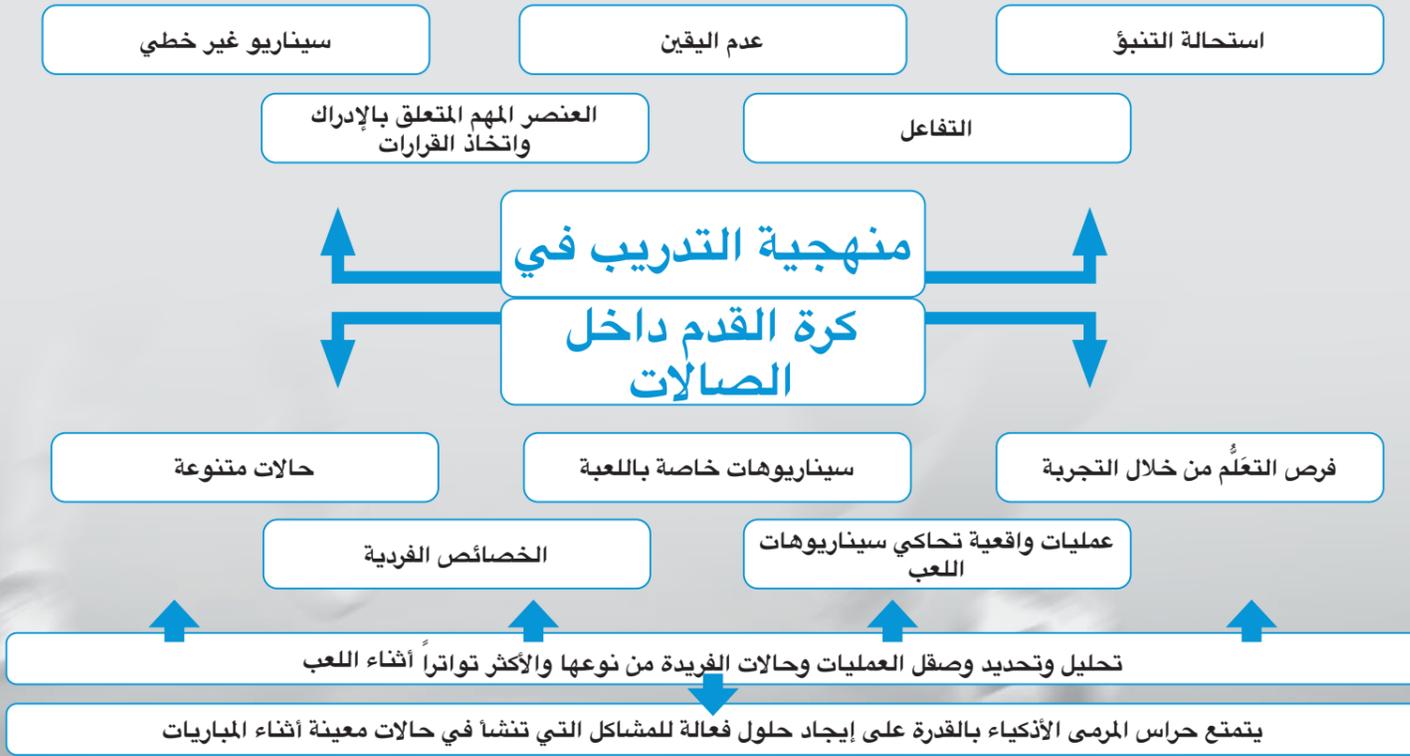
مرحلة حيازة الكرة. وتُعد توليفة الإمساك والرمي من أكثر التوليفات تواتراً في هذا الصدد، حيث يبدأ حارس المرمى الانتقال الهجومى من خلال تمرير الكرة باليد. وفي المقابل، هناك توليفة الإمساك والتسديد. وفي كلتا الحالتين، يجب على حارس المرمى أن يُنفذ هذا الإجراء في غضون أربع ثوانٍ كحد أقصى لإتاحة استمرارية اللعب، علماً أن إدراج هذه التوليفات الفنية في التدريبات يساعد حارس المرمى على اكتساب وترسيخ عادات حركية تتماشى مع منطق اللعبة.

توليفات أخرى: عادة ما يكون الارتقاء عنصراً أساسياً في الأشكال التي تنطوي على الانزلاق، علماً أن الارتقاء يتيح لحارس المرمى الفرصة الأخيرة للمس الكرة ومن ثم الإمساك بها أو إبعادها. وبما أن كرة الصالات لعبة مفتوحة تنطوي على مجموعة من الحلول، وليست علماً من العلوم الدقيقة، فإننا ندرك أن هناك بعض الإجراءات الفنية الفعالة التي لا تتطابق تماماً مع الطرق المشار إليها هنا.

ويجب تطبيق هذه التوليفات الفنية في جميع الحصص التدريبية لمنح حارس المرمى فرصاً للتعلّم بناءً على التجربة، مما يجعله معتاداً على من خلال احترام منطق اللعبة وما تنطوي عليه كل توليفة من ترتيب ونظام وعمليات.



في كرة القدم داخل الصالات، عادة ما كان تدريب حراس المرمى وتدريبهم يقوم على منهجية خطية وبسيطة ومنفصلة عن المنهجية المتبعة مع بقية أعضاء الفريق. ويمكن أن يُعزى ذلك جزئياً إلى اعتبار حراسة المرمى تخصصاً قائماً بذاته ولا دخل له ببقية الأدوار. لكن في ظل التغيرات التي طرأت على دور حراس المرمى مع مرور السنين، وتزايد أهمية مشاركته في اللعب الجماعي والنهج التكتيكي للفريق، أصبحت هناك حاجة إلى نهج مختلف لتدريب حراس المرمى، الذي بات دوره مفهوماً إلى حد كبير.



ولتمكين حراس المرمى من لعب دور بارز بشكل متزايد في اللعب الجماعي وإشراكه في الإجراءات التكتيكية أكثر فأكثر بحيث يضطلع بوظيفة رئيسية، يجب أن يكون عنصراً أساسياً في كل حصة تدريبية. ذلك أن حارس المرمى الحديث مُطالب بأن يكون قادراً على استخدام قدميه بنفس القدر من الأريحية التي يلعب بها زملاؤه من لاعبي الساحة، علماً أن هذا جانب يجب تشجيعه بشدة. وربما أدى هذا النهج الحديث إلى تراجع نسبة اعتماد الفرق على خيار استخدام لاعب الساحة الخامس، بل وقد يفسر أيضاً هذا الاتجاه الذي أصبح متزايداً في السنوات الأخيرة.

ويسعى هذا النهج إلى تحليل سلوك حارس المرمى في سياق اللعبة الشامل، حيث ينطوي تفاعله مع البيئة المتغيرة على سلسلة من المتطلبات التي تجبره على التكيف مع كل سياق على حدة. وقد لا يتوقف ذلك فقط على القدرات الفردية للاعبين، بل تتحكم فيه أيضاً، وإلى حد كبير، ظروف اللعب وما تنطوي عليه من حالات يتعدى التنبؤ بها.



المنهجية

العمليات الاعتيادية: تتشكل العادات من خلال تكرار التجارب، إذ غالباً ما تنطوي التدريبات على إشراك حراس المرمى في سيناريوهات تشجع على تكرار الإجراءات الفعالة التي يمكن تطبيقها في إطار تنافسي، ولذا يجب اتباع تمارين تحاكي الحالات المراد خلقها بأكثر قدر ممكن من الدقة، حتى يراكم الحراس عدداً كافياً من التجارب ذات الصلة.

الحالات المتنوعة: يكتسب حارس المرمى أنماطاً حركية من خلال عمليات واقعية تحاكي سيناريوهات اللعب، وهو ما يقتضي أن تنطوي التدريبات على سيناريوهات مفتوحة، إذ تطرح كل حصة تدريبية وكل مباراة العديد من التحديات التي تتطلب حلولاً فعالة، علماً أن تلك الحالات ليست متماثلة في باطنها، حتى وإن كانت متشابهة في ظاهرها. ويتيح الاختلاف الطفيف بين الحالات القيام بعمليات تدريبية تمكن حارس المرمى من إيجاد حلول فعالة أثناء اللعب.

الخصائص الفردية: يحترم هذا المبدأ الخصائص الشخصية لكل حارس مرمى. فمن خلال تجنب الحصص التدريبية القائمة على نهج موحد يُطبَّق على الجميع، تساعد مراعاة الخصائص الفردية كل حارس مرمى على حل المشكلات التكتيكية والظرفية التي يواجهها باستخدام أدواته الفنية الخاصة، وهو ما يساعده غالباً على تطوير أسلوبه الشخصي انطلاقاً من خصائصه العاطفية والجسدية والفنية والمعرفية. وفي هذا السياق، يجب ألا يتدخل المدرب إلا من أجل إدخال تعديلات على الحصة أو تكييفها إذا لوحظ خلل واضح ومتكرر، بما يؤدي إلى إيجاد حلول غير فعالة أو إحداث عمليات تنطوي على خطر التعرض للإصابة بشكل كبير.

فيما يلي الخصائص المميزة لكرة الصالات:

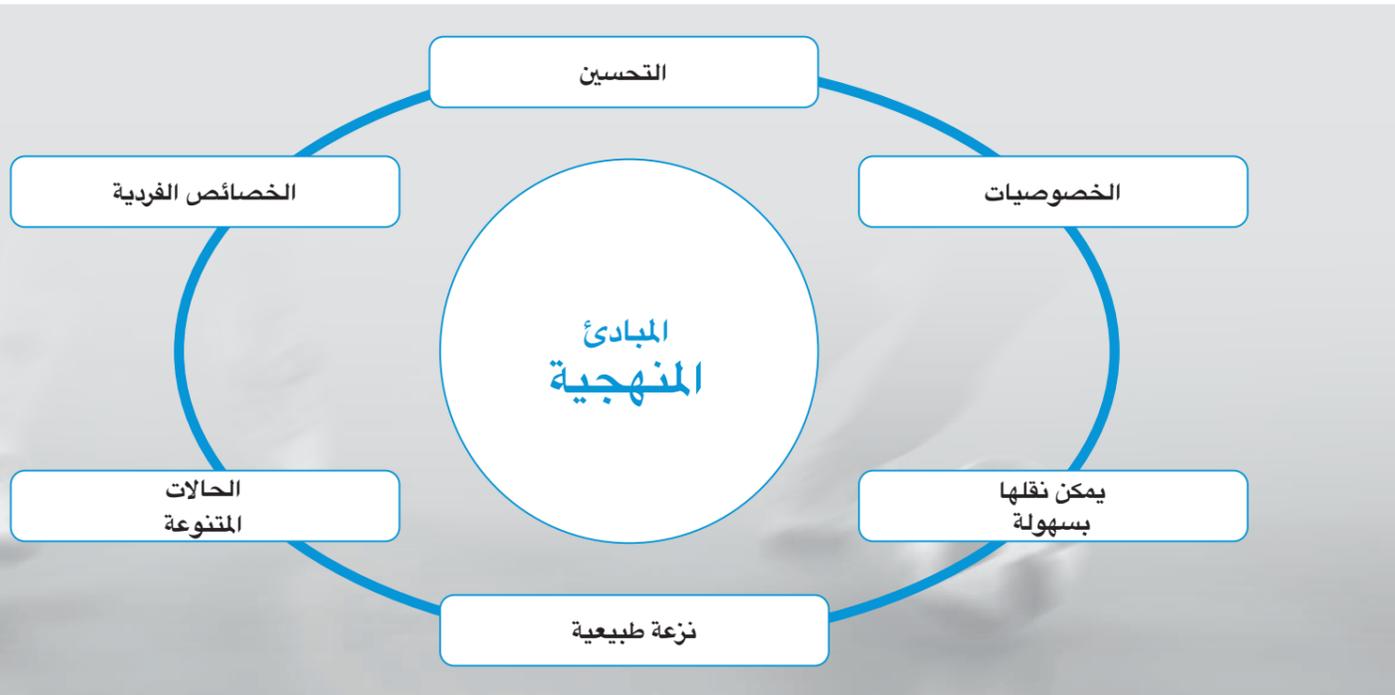
- لعبة تُمارَس في بيئة تنطوي على حالات لا يمكن التنبؤ بها وعلى سيناريوهات متغيرة باستمرار، مما يعني أنها تقتضي دراية معرفية عالية وتتطلب اتخاذ القرارات بانتظام.
- **نشاط غير خطي:** لا تنطوي على تتابع العمليات وفق ترتيب محدد سلفاً، حيث تتسلسل الأحداث بشكل تلقائي وغير متوقع.
- **عدم الاستقرار:** تتغير البيئة باستمرار، لذلك يجب تكييف الحركات والمهارات بشكل منظم. ذلك أن المهارات تتوقف بشكل كبير على الإدراك الحسي وهي تسير بناءً على عناصر خارجية، أي أن الإيقاع يتحدد من خلال ما يفعله كل زميل وكل منافس. وتهدف عملية تكييف حارس المرمى مع بيئة اللعب إلى تقليص درجة عدم اليقين إلى أقصى حد ممكن لجعل اللعب أكثر قابلية للتنبؤ.
- **التفاعل:** لا يعمل حارس المرمى بمعزل عن بقية أعضاء الفريق - ذلك أن عملياته وإجراءاته تتوقف على ما يفعله زملاؤه ولاعبو الفريق المنافس، والعكس صحيح.

عندما يُدرك المدرب الخصائص الرئيسية لكرة الصالات ويستوعبها بشكل تام، يمكنه الاستعانة بمنهجية تدريب لزيادة الفعالية، على أن تشمل تلك المنهجية عناصر الفريق بأكمله، وليس حارس المرمى لوحده. وينبغي أن تراعي منهجية تطوير وتحسين قدرات حارس المرمى المبادئ التالية:

التحسين: يشمل ذلك الفعالية والنجاح في أداء المهام كما ينطوي على توخي وتحقيق نتائج محسنة باستمرار، إذ يجب أن يسعى المدرب إلى مساعدة حارس المرمى على رفع مستوى خبرته وكفاءته بطريقة مخطط لها وتدرجية وقائمة على معلومات وبيانات.

الخصوصية: في إطار عملية التعلم على المدى الطويل، من الضروري أن يتدرب حارس المرمى في سيناريوهات واقعية شبيهة بتلك التي تنطوي عليها المباريات، لأن هذا النهج مفيد لمسار تعلمه. كما يمكن فهم هذه الخصوصية من منظور تكتيكي لأن العمليات الفنية والتكتيكية تؤدي إلى أنماط حركية مماثلة لتلك التي تنطوي عليها المباريات. فبغض النظر عن السيناريو التنافسي، فإن المتطلبات الفسيولوجية - التي تتمظهر من خلال ما تنطوي عليه مجريات اللعب من مد وجزر - تساهم في تطوير الجوانب الهوائية/اللاهوائية والعضلية التي يتطلبها التعامل مع كل سياق.

فرص التعلم من خلال التجربة: تُعتبر هذه التجارب نتيجة للمبدأ السابق، حيث يمكن أن يستفيد حارس المرمى من مجموعة من التجارب المختلفة والمتنوعة، التي رغم أنه قد لا يواجهها في سياق اللعب، إلا أنها تنطوي على العديد من فرص التعلم التجريبية، إذ من الضروري تعزيز قدرته على تخزين معلومات ذات صلة بالمحفزات العاطفية والوظيفية حتى يكون دائماً على أتم الاستعداد للتعامل مع كل سيناريو يواجهه أثناء المباريات.



حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات

تتألف المنهجية الواجب اتباعها من العناصر التالية:

حارس المرمى: يجب أن يكون هذا اللاعب في صلب عملية التعلم، على أن يكون الهدف دائماً هو تعزيز قدرته على التدخل بفعالية.

المدرّب: يجب أن يكون بمثابة مرشد أو مُيسر، حيث ينطوي دوره على وضع سياقات تعليمية ذات مغزى، على أن يضع في اعتباره أنه أكثر من مجرد مُدرّس. فبالإضافة إلى توفير سيناريوهات لعب تنطوي على قيود تتيح لحارس المرمى التعلم والتكيف مع مجريات اللعب، يجب على المدرّب أن يُرشده من خلال إبداء ملاحظات وإسداء نصائح بما يعزز تطوره ويساعده على التعلم من خلال التقييم الذاتي.

الأهداف: يُقصد بها المهارة أو المهارات (التكتيكية والفنية والنظرية وغيرها) التي ينبغي أن يكتسبها حارس المرمى، ويجب أن تكون محددة بوضوح ونسبية وذات صلة، وأن تسمح بتقييم مدى فهمه لما يُراد تحقيقه.

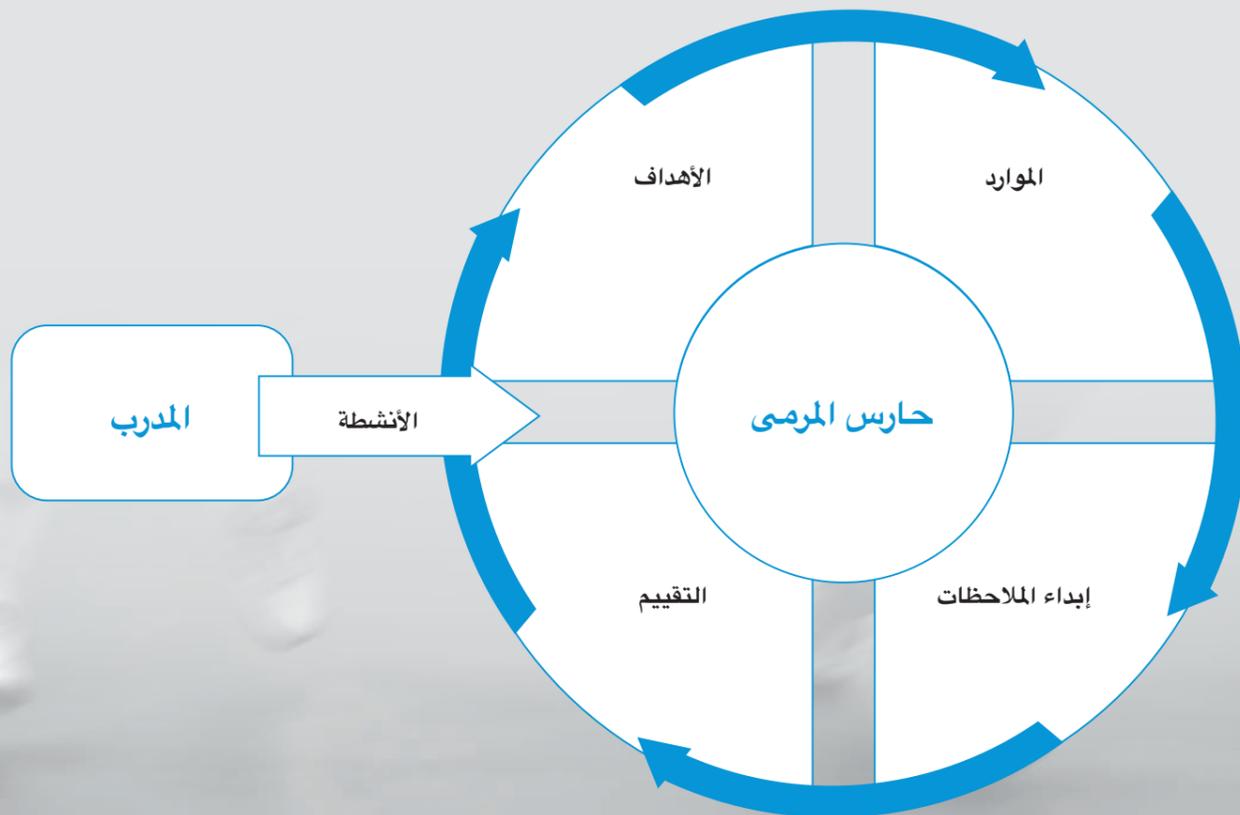
الأنشطة: هي الممارسات التي تتيح معرفة الأهداف. فمن خلال وضع نشاط ما وتنفيذه وإدارته وملاحظة مجرياته، يخلق المدرّب بيئة مكيفة مع احتياجات حارس المرمى، إذ يمكن للمدرّب - بل ويجب عليه - تعديل الظروف البيئية من خلال فرض بعض القيود، التي تُعتبر بمثابة عوامل أو متغيرات يمكن تعديلها وتكييفها لتوجيه الأنشطة نحو الهدف المنشود، علماً أن الأنشطة يجب أن تنطوي على محورين رئيسيين: التدريبات/التمارين من جهة، والأنشطة/المهام من جهة ثانية.

كيفية تطور حارس المرمى وتقييم ما يكتسبه من خبرة ودروس، وذلك من خلال مقارنة مستوى مهاراته في بداية مشوار التعلم مع مستوى مهاراته في الوقت الحالي، ويمكن أن يستعين المدرّب في ذلك بالمراقبة المستمرة وتسجيل المعلومات وتدوين الملاحظات وما إلى ذلك. هذا ويُصبح بإشراك حارس المرمى في هذه العملية، حتى يتمكن بدوره من إدراك مدى استمرارية مساره في عملية التعلم من جهة، والعمل على تحسين أدائه من جهة ثانية.

إبداء الملاحظات وإسداء النصائح: يُعتبر هذا المبدأ من الأركان الأساسية التي تقوم عليها استراتيجية "التخطيط والتنفيذ والمراجعة" في عملية تطوير اللاعبين وعنصرها مهما في العلاقة بين اللاعب والمدرّب، إذ يساعد على خلق التوازن بين المدخلات الخارجية (ما يصدر عن المدرّب من ملاحظات ونصائح) من جهة، والخبرة المكتسبة لدى اللاعب أو كيفية فهمه واستيعابه، والتي يمكن تحقيقها بطرق مختلفة، علماً أن كل حصة يجب أن تنطوي على ملاحظات وتعليقات من الجانبين. ويُعد هذا النهج من الوسائل المتبعة للتدخل في عملية التدريس والتعلم بالنسبة للمدرّب، ويمكن أن يتم تبادل الأفكار والآراء أثناء الحصة التدريبية أو بعدها، حيث يناقش المدرّب واللاعبون محتوى الحصة والأنشطة والتحديات التي تنطوي عليها والدروس المستفادة منها والجوانب الواجب تعديلها لاحقاً لجعل الحصة التالية أكثر ملاءمة أو تنطوي على تحديات أكبر. هذا ويُعتبر التقييم الذاتي والنقد عنصرين مهمين للمدرّبين واللاعبين على حد سواء، لكن مع تجنب النقد غير البناء.

الموارد: لضمان التطوير الفعال، ليس من الضروري استخدام معدات معقدة أو متطورة للغاية، إذ يكفي الاعتماد على المعدات الأساسية للعبة الصالات، مثل الكرات وتوفير مساحة تدريب تتماشى مع الأبعاد الواقعية للمباريات (بما في ذلك علامات الملعب ومنطقة الجزاء والمرمى) وإشراك لاعبين في عملية الإنهاء، علماً أن قلة أو عدم استخدام المعدات الأساسية المذكورة قد يُفرض الحصة التدريبية من جوهريتها، لأن المعدات المستخدمة يجب أن تساهم في تحقيق الأهداف المتوخاة من كل تمرين.

التقييم: يجب أن تكون للمدرّب آليات مختلفة تتيح له الوقوف على



التمرين	النشاط
تمرين دون سياق محدد	تمرين في سياق محدد
بيئة مغلقة ويمكن التنبؤ بها	بيئة مفتوحة وغير معروفة
تمرين ميكانيكي	نشاط يتكيف مع سياق اللعب
التكرار النمطي	حل مشكلة تكتيكية
حل واحد مألوف	الاختيار من بين حلول متعددة
المستوى الأدنى من عدم اليقين	المستوى الأعلى من عدم اليقين
الدرجة الدنيا من اتخاذ القرارات	الدرجة العليا من اتخاذ القرارات
تمرين لا يعزز التعلم من خلال اللعب	تمرين يعزز التعلم من خلال اللعب



10.1 توصيات منهجية

عند تحديد دور مدرب حراس المرمى خلال عملية التخطيط للحصص التدريبية ووضع مضامينها، يوصى بمراجعة الاعتبارات التالية والاسترشاد بها:

التدريب القائم على الواقع: يجب أن تعكس عملية التخطيط احتياجات كل لاعب بالأساس، مع الحرص على تطوير تلك الاحتياجات بناءً على تحليل سيناريوهات التدريبات أو المباريات، إذ يجب أن يتمثل الهدف الرئيسي لكل نشاط من أنشطة الحصة التدريبية في خلق حالة شبيهة بأحد السيناريوهات الحقيقية التي تنطوي عليها المباريات بحيث يتم تطوير أهداف الحصة من خلال التحديات التي تنشأ عن تطبيق قيود مختلفة ومتنوعة.

محفزات محددة: يُقصد بها المحفزات التي يجب على حارس المرمى الانتباه إليها أثناء التمرين أو المباراة (المسارات، مستويات السرعة، الزوايا، توجيه الجسم، التموّج، المزايا، نوايا المنافسين، وغيرها من المحفزات). فتعزيز هذه المحفزات في التدريب القائم على اللعب يؤدي إلى تحسين الإدراك والانتباه الانتقائي، علماً أن الاستخدام المفرط للمحفزات غير المحددة التي لا تتوافق مع سياقات اللعب (المحفزات الصوتية مثل تصفيق المدرب، أو الضوء الصادر من جهة ما أو لون صدرية) قد لا يؤدي إلى تحسين الجوانب المتوخاة من الأنشطة التدريبية.

إتاحة استمرارية اللعب: يُقصد بذلك تيسير اللعب المستمر، تماماً كما يحدث في المباريات من حالات ارتداد الكرة (حصول المهاجمين على فرص ثانية للتهديف بعد صد الكرة أو إبعادها)، وحثّ حارس المرمى على رمي الكرة أو تسديدها مباشرة بعد الإمساك بها، علماً أن استخدام قيود الاكتشاف الموجّه في مختلف أنشطة الحصة التدريبية يُتيح لحارس المرمى التكيف مع الظروف المتغيرة للعبة، مما يضمن التنوع والتكيف والتطور.

المساحة المخصصة لحارس المرمى والعمليات والإجراءات المعتادة التي يقوم بها: يُعتبر استخدام مراجع مكانية حقيقية (مثل الخطوط التي تحدد منطقة الجزاء) عاملاً مفيداً للتموّج وتوجيه الجسم وللعمليات التي يقوم بها حارس المرمى أثناء اللعب، كما يعكس ذلك واقع المباريات بدقة أكبر. وفي هذا الصدد، يجب على المدربين تجنب الحالات التي من شأنها أن تُفزع النشاط التدريبي من مغزاه أو تنطوي على عمليات أو إجراءات غير فعالة. ومن بين هذه الحالات، على سبيل المثال، إجبار حارس المرمى على بدء التمارين وهو يدير ظهره إلى مجرى اللعب دون أن يتمكن من إدراك ما يحدث على أرضية الملعب، لأن الحارس نادراً ما يتخذ هذا الوضع خلال المباريات، وربما لا يتخذها أبداً، وبالتالي فإن اتباع نهج من هذا القبيل لن يفيد في شيء.

إشراك ومشاركة جميع حراس المرمى: يجب على المدربين العمل على تنظيم النشاط التدريبي بما يتيح لجميع حراس المرمى، كلما أمكن ذلك، الانخراط جسدياً وذهنياً في الحصة التدريبية من بدايتها إلى نهايتها. وقد يكون من الجيد أحياناً إشراك الحراس في أنشطة متتالية، بينما قد يكون من الأفضل إشراك جميع الحراس في آن واحد إذا كان النشاط يسمح بذلك، علماً أنه يجب تنويع الأدوار المخصصة للحراس أثناء نشاط من الأنشطة التدريبية. فبينما يضطلع أحدهم بحماية المرمى، يمكن أن يتولى الآخرون مهام مختلفة من قبيل الاضطلاع بأدوار لاعبي الساحة لتطوير قدرتهم على اللعب بالقدمين واتخاذ الشكل المناسب بالجسم والقدرة على حماية الكرة تحت الضغط، وما إلى ذلك.

التفاعل: العمليات والإجراءات التي يقوم بها حارس المرمى ليست معزولة عما يجري في بقية أرجاء الملعب، بل تتأثر بالعمليات والإجراءات التي يقوم بها الزملاء والمنافسون، وهذا بالضبط ما يفسر ضرورة إشراكهم أيضاً في مختلف الأدوار الدفاعية والهجومية التي عادة ما يضطلع بها لاعبو الساحة والحرص على جعل هذا الجانب من المحاور المهمة في الأنشطة التدريبية لحارس المرمى، لأن ذلك سيعزز لديه الحس التفاعلي من خلال التواصل الحركي واللفظي والإيمائي.

محدودية الرؤية و"سوء" التموّج وتغيّر توقيت التدخل أو عدم التنبؤ به: نظراً لتحرك اللاعبين (المنافسين و/أو الزملاء) باستمرار داخل مجال رؤية حارس المرمى بما يعيق قدرته على رؤية مسار الكرة، يجب على المدرب أيضاً الحرص على أن تحدث تدخلات حارس المرمى في ظروف مشابهة لسيناريوهات المباريات، علماً أن إعطاء السبق للمنافسين في التمرين أو النشاط التدريبي، فضلاً عن إضافة عناصر لا يمكن التنبؤ بها، من شأنه أن يحفز تحسين حس الانتباه وتعزيز درجة الوعي لدى الحارس خلال الحصة التدريبية.

10.2 المعايير التي تُحدد المهمة/النشاط

الحمولة المعرفية: يتم تحديدها من خلال الجهد الذهني المطلوب من حارس المرمى في نشاط تدريبي مُعَيّن، علماً أن ما تنطوي عليه المهمة من تعقيدات وعدد اللحظات أو مراحل اللعب التي تشمل تلك التعقيدات وعدد القرارات التي يتعين على حارس المرمى اتخاذها وعدد المحفزات التي يواجهها تُعد من بين العوامل التي تعزز رصيده المعرفي. فعلى سبيل المثال، عندما ينطوي نشاط تدريبي ما على خيارات إنهاء متعددة بدلاً من خيار واحد فقط، أو إذا كان يتيح لحارس المرمى بدء انتقال هجومي بعد استعادة الكرة، فإن الحمولة المعرفية ستكون أكبر مما لو كان النشاط ينتهي باستعادة الكرة.

التناسبية بين اليمين واليسار: يجب أن تهدف التمارين إلى أن يكون عدد التجارب وتكرارها متوازناً على اليمين واليسار لمساعدة الحارس على التطور في كلا الجانبين، إذ ينبغي أن تُنفذ كل مهمة على الطرفين الأيمن والأيسر من الملعب، كما أن أي تمرين يركز على تحسين أحد الجانبين الفنية يجب أن يشمل أيضاً استخدام الجانبين معاً من جسم حارس المرمى.

باختصار، يتمثل الهدف من معايير التدريب هذه في إعطاء الأولوية للجودة على حساب الكمية.

التقييم: يمكن استعراض تقييمك على حارس المرمى فوق أرضية الملعب أثناء الحصص التدريبية أو المباريات، وذلك بعد إبداء ملاحظتك له في مناسبات متكررة، كما يمكن تقييم العملية في وقت لاحق من خلال التطرق إلى فعالية المهام المناطة بحارس المرمى وإمكانيات تنويعها والتحسينات التي يمكن إدخالها على الجوانب التنظيمية، وما إلى ذلك.

عدد المرات التي ينبغي أن يُكرّر فيها التمرين والأنشطة المتنوعة ذات الصلة: يتطلب كل تمرين أو نشاط عدداً معيناً من المرات التي ينبغي أن يُكرّر فيها. وإذا كان من المستحيل تحديد وتيرة التكرار بشكل دقيق، فإن كل تكرار يجب أن ينطوي على تنوع بعض الجوانب مما يتطلب بعض التعديلات. ويتم تحقيق عدد مناسب من حالات التكرار عندما تكون الوتيرة كافية لتحقيق التحسينات المنشودة في أداء حارس المرمى، مع الحرص على عدم تجاوز ذلك العدد لتجنب الإجهاد.

مدة التدخلات: تحددها مجريات اللعب. ذلك أن عدم إقدام المدرب على التخطيط مسبقاً للحركات الواجب القيام بها وفقاً لسلسلة من العمليات المترابطة فيما بينها، أو تحديد مدة معينة مسبقاً لتدخل حارس المرمى، إنما يعكس الطابع الديناميكي للعبة، والذي تتخلله عمليات لا يمكن توقعها أو التنبؤ بها، علماً أنه قد تكون للمدة المفرطة نتائج عكسية لأن بذل الجهد على مدى فترة طويلة من شأنه أن يقوض حدة التنفيذ أو سرعته أو نوعيته، في حين أن حارس المرمى نادراً ما يتدخل أكثر من مرة واحدة أو مرتين متتاليتين أو ثلاث مرات متتالية على الأكثر.

نسبة العمل مقابل الراحة: عادة ما يكون هناك نوع من المشاركة المتتابعة، بحيث لا يقوم نفس حارس المرمى بتكرار جميع العمليات تباعاً، بل يجب أن تُوزّع على المدة الزمنية المخصصة للتدريب. ولذا يجب على المدرب تجنب إجهاد حارس المرمى من خلال إخضاعه لمستويات تتجاوز تلك التي يواجهها عادة في إطار المنافسة. كما يتيح هذا النوع من المشاركة لحارس المرمى إمكانية التحليل الذاتي بعد كل تدخل لأن لديه ما يكفي من الوقت لتقييم أدائه عندما يكون في فترة استراحة.

التعقيد/الصعوبة: تقع على عاتق المدرب مسؤولية الاضطلاع بإدارة هذه المعايير من خلال إدراك وتحديد التوقيت المناسب لجعل مهمة حارس المرمى أكثر صعوبة أو تعقيداً.

ذلك أن المنهجية السائدة منذ سنوات غالباً ما كانت تقوم على نهج خطي تماماً، إذ نادراً ما كان يضطر حارس المرمى إلى التفكير أثناء التدريب، حيث كان التركيز يقتصر على تنفيذ الإجراء الفني المطلوب، لا أقل ولا أكثر. والحال أن إخضاع حارس المرمى لسياق مغلق ومألوف ومحدد مسبقاً يُفْرغ التمرين من خاصيتين أساسيتين تتميز بهما كرة الصالات: عدم اليقين من جهة، وعدم القدرة على التنبؤ بالحركات والعمليات من جهة ثانية، وهو ما يتعارض تماماً مع المبادئ العامة لهذه اللعبة، التي تنطوي على محاولة كل فريق من الفريقين المتنافسين اكتساح مساحات الآخر. أضف إلى ذلك أن محتوى تمارين حراسة المرمى الدفاعية كان يُخْتَزَل في سلسلة من العمليات الفنية، المحددة أحياناً وغير المحددة (وغير الواقعية) أحياناً أخرى.

أما المناهج الحديثة المتبعة مؤخراً في التدريب، فتهدف إلى جعل التمارين تعكس سيناريوهات اللعب التي لا يمكن التنبؤ بها، مما يضيف عليها طابعاً واقعياً يعكس طبيعة لعبة كرة الصالات. فمن خلال جعل كل لاعب يتدرب في سياق مفتوح من هذا القبيل، فإن ذلك يُمكنه من تفسير مختلف الحالات واتخاذ القرارات ذات الصلة وتنفيذ العمليات بفعالية وفقاً للظروف المحددة التي يتطلبها كل موقف، علماً أن النهج الأمثل يتجلى في الحرص على أن تشمل الحصص التدريبية سيناريوهات تجبر حارس المرمى على التكيف مع الموقف في ضوء العوامل التالية:

أين: العوامل المكانية المرتبطة باللعبة، مثل المسافات والمواقع والزوايا

متى: العوامل الزمنية مثل التوقيت (التنسيق الزمني والتكيف مع تحركات الزملاء والمنافسين ومسار الكرة وسرعة التنفيذ، وما إلى ذلك)

ماذا: العوامل التكتيكية المشروطة بالإدراك واتخاذ القرارات على نحو مستمر في كل مرحلة من مراحل تدخل حارس المرمى

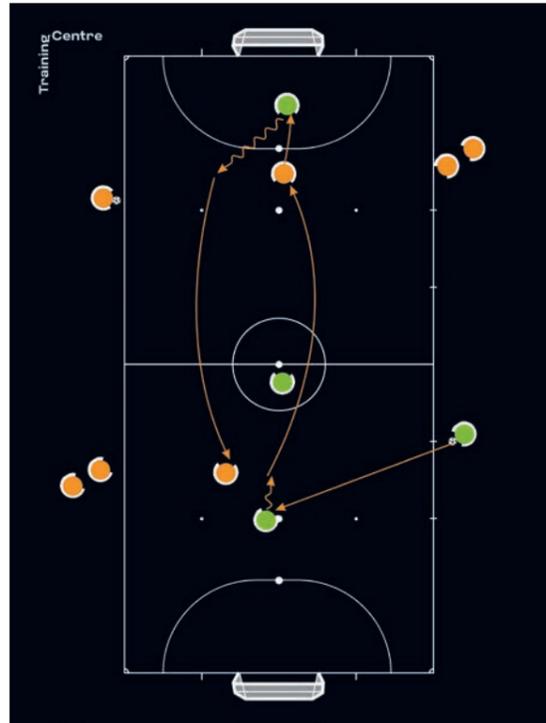
كيف: العوامل الفنية المتعلقة بتنفيذ الإجراءات الفنية التكتيكية وغير المعيارية التي تتوقف إلى حد بعيد على طبيعة العلاقات القائمة بين حارس المرمى وزملائه والمنافسين من خلال تفاعله معهم أثناء اللعب، فضلاً عن الخصائص والإمكانات البدنية والحركية والعاطفية لكل حارس مرمى في كل حالة على حدة.

من شأن تعزيز هذه الأنواع من العادات من خلال التدريب والإعداد النظري والعملي أن يشجع حارس المرمى على تعزيز قدرته على التكيف مع ما تتسم به كرة الصالات من حالات وظروف متغيرة باستمرار، وهو ما يزيد من نكائه وقدرته على إيجاد حلول فعالة وناجعة لمختلف المشاكل الظرفية التي قد يواجهها أثناء اللعب.



يتمثل دور مدرب كرة الصالات في مساعدة كل حارس من حراس مرمى فريقه على صقل مهاراته واستغلال إمكاناته إلى أقصى حد. وعند الإشراف على فرق من فئة اللاعبين الذين ما زالوا في طور النمو، يجب أن يتمثل الهدف في إرساء أسس متينة تمكن حراس المرمى من التطور على النحو المناسب والكامل والمتوازن حتى يكونوا جاهزين لتحديات المستقبل. أما عند تدريب فرق تتنافس على أعلى مستوى، فإن مهمة المدرب يجب أن تركز أكثر على تحقيق النتائج من خلال تقديم أعلى مستوى ممكن من الأداء، علماً أن من أهم التطورات المنشودة تمكن المدرب من مساعدة حراس مرمى على بلوغ درجة عالية من الفعالية والقدرة على الاضطلاع بمهام مختلفة، فضلاً عن تعزيز قدرتهم على التكيف مع مختلف الأساليب وأنظمة اللعب، بالإضافة إلى تمكينهم من الأدوات التي من شأنها أن تجعلهم يتغلبون على التحديات التي قد يواجهونها في كرة الصالات.

استئناف اللعب والاستمرار باللعب والكرات الهوائية



FIFA Training Centre



النقاط الأساسية

- لإتاحة الفرصة أمام حارس المرمى لمواجهة مجموعة من عمليات الإنهاء، يُطلب من المهاجمين الذين يدخلون من خط التماس البقاء في الطرف البعيد من منطقة اللعب.
- عندما يستأنف المنافس اللعب، يجب أن يأخذ الحارس في الاعتبار نوع استئناف اللعب (إذا لعبت الكرة باليدين أو القدمين) عند اتخاذ قراره بمدى ابتعاده عن خط مرماه خلال الخروج لقطع الكرة.

التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل.
- يُقسّم الملعب إلى ثلاث مناطق (كما هو مبين في الرسم أعلاه).
- يقف حارس في كل مرمى، وآخر في خط الوسط، ثم حارس آخر خارج الملعب على خط التماس وتُعطى له كرة.
- يتموقع لاعب محور في كل منطقة من مناطق الهجوم.
- يتموقع مهاجمان خارج الملعب وعلى خطوط تماس متقابلة في كل نصف، على نفس مستوى خط 10 أمتار.

الشرح

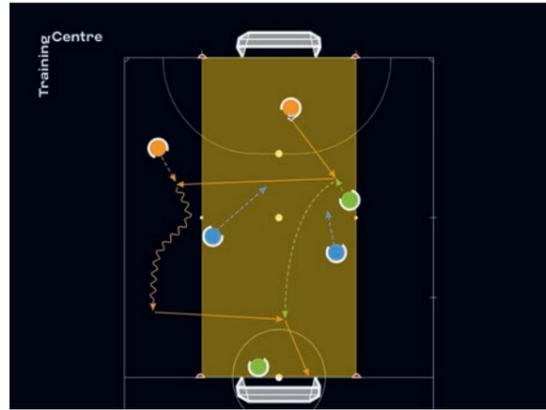
- يبدأ التمرين بتمريرة من حارس المرمى المتموقع خارج الملعب إلى أحد الحارسين المتموقعين في كلا المرميين.
- يمرر حارس المرمى كرة هوائية إلى المحور المتموقع في منطقة الهجوم المقابلة، والذي يتحكم في الكرة وينهي العملية بمحاولة على المرمى أو يمكنه الإنهاء من اللمسة الأولى بإعادة توجيه تمريرة حارس المرمى.
- يحاول حارس المرمى المتموقع على خط المنتصف قطع التمريرة الهوائية القادمة من حارس المرمى.
- إذا تمكن الحارس المتموقع في المرمى من الإمساك بالكرة، فيمكنه إما التسديد مباشرة على مرمى المنافس أو التمرير إلى المحور المتموقع في منطقة الهجوم المقابلة، والذي يتحدى حارس المرمى في وضع 1 ضد 1.
- لرفع مستوى الصعوبة لحارس المرمى الذي مرر الكرة الهوائية عند العودة إلى المرمى، يجب عليه أن يلمس المخروط الأزرق، الذي يقع على بعد حوالي 15 متراً من المرمى، قبل أن يتمكن من الدفاع عن مرماه.
- إذا لم يتمكن حارس المرمى من الإمساك بالكرة واكتفى بتحويلها خارج اللعب، فإن أحد المهاجمين المتمركزين على خط التماس يتقدم بكرة ثانية لخلق سيناريو 2 ضد 1. يمكن للاعب إما التسديد على المرمى أو التمرير إلى المحور، الذي يشغل منصباً في المركز البعيد.

تنويع التمرين

- إذا قام حارس المرمى بتحويل الكرة خارج اللعب، فإن المحور يضطلع بدور المدافع، مما يخلق زيادة عددية في وضع 2 ضد 1 لصالح الفريق المهاجم.



الاستعانة بحارس المرمى لخلق التفوق العددي



FIFA Training Centre



التنظيم

- يُستخدم نصف الملعب.
- يُوضع مرمى في كل طرف من أطراف منطقة التمرين.
- يقف حارس في كل مرمى.
- يتموقع حارس ثالث على خط التماس مع عدد من الكرات.
- يتم إعداد سيناريو 2 ضد 2 (بالإضافة إلى حارسي المرمى).

الشرح

- يبدأ التمرين بتمريرة من حارس المرمى المتموقع خارج الملعب إلى أي من الحارسين المتموقعين في كلا المرميين.
- لا يُسمح إلا بلمسة واحدة للاعبين المتموقعين في الخارج من الفريق الحائز على الكرة. لا يوجد حد معين لعدد اللمسات المسموح بها للحارس.
- كلما خرجت الكرة من اللعب، يُستأنف اللعب عن طريق حارس المرمى المتموقع خارج الملعب، وذلك من خلال تمريرها إلى حارس مرمى الفريق الحائز على الكرة.
- يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

تنوع التمرين

التمرين الأول

- يحتل حارس المرمى موقع البداية على الجناح (بدلاً من اتخاذ منطقة مركزية).

التمرين الثاني

- تُحدّد منطقة مركزية، حيث لا يُسمح لحراس المرمى إلا بلمستين وأربع ثوانٍ في حين أن لديهم حرية كاملة على الأجنحة.

النقاط الأساسية

- يُوصى بتشجيع حراس المرمى على المشاركة بشكل فعلي في بناء الهجمات.
- يُوصى بالاستعانة بمهارات حارس المرمى لبدء العمليات الهجومية.
- يُوصى بتشجيع حراس المرمى على إيجاد الحلول بسرعة من خلال تمرير الكرة بنجاعة.

الإنهاء من مسافة قريبة واستئناف اللعب بسرعة



FIFA Training Centre



التنظيم

- يُستخدم نصف الملعب.
- يُحدّد خط منتصف باستخدام مخاريط.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.
- يتموقع حارس في كل مرمى (وحارس على كل خط تماس - انظر التمرين الأول أدناه).
- يتم إعداد سيناريو 2 ضد 2.

الشرح

- في بداية التمرين، تكون الكرة بحوزة أحد الحراس.
- يمرر حارس المرمى الكرة إلى زميل داخل نصف ملعب فريقه.
- يحق للفريق الحائز على الكرة اللعب بـ 4 تمريرات أو 6 ثوانٍ كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- بعد إنهاء كل هجمة، يكون لدى حارس المرمى الخياران التاليان لاستئناف اللعب:
- التمرير إلى زميل متموقع خلف خط المنتصف
- إسقاط الكرة ودحرجتها نحو المرمى قبل التسديد

تنوع التمرين

التمرين الأول

- إذا تمكن حارس المرمى من إمساك الكرة أو استئناف اللعب بسرعة، فيمكنه تمريرها لأي حارس من حارسي المرمى المتموقعين خارج الملعب قبل تبادل الموقع معه.

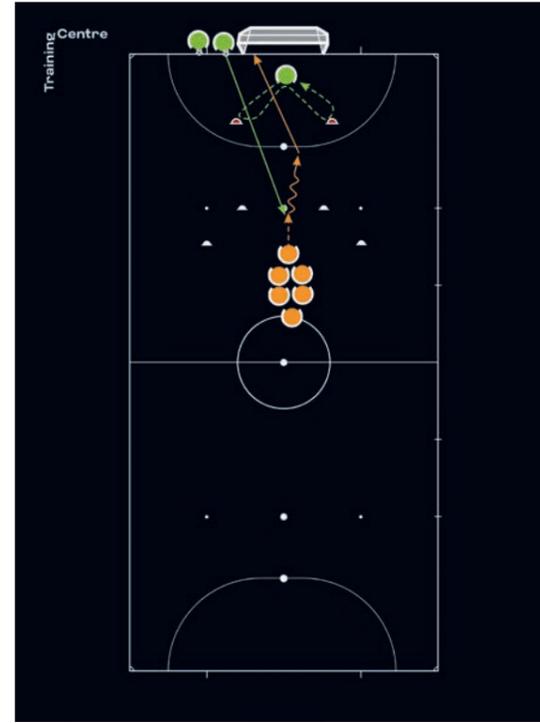
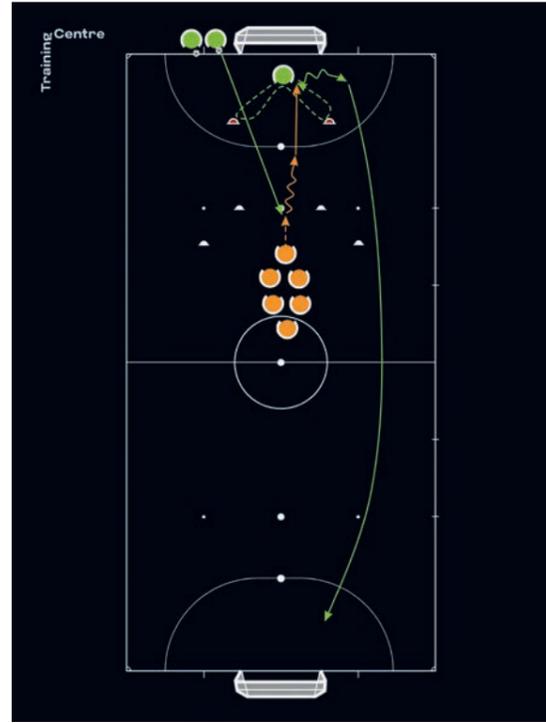
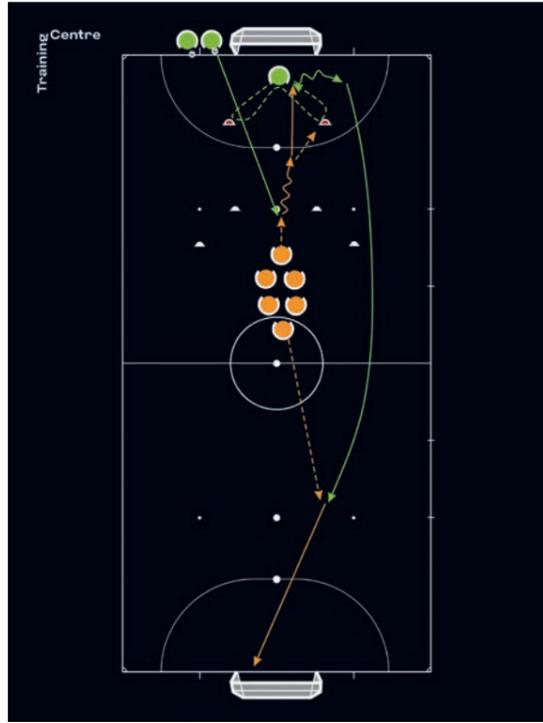
التمرين الثاني

- يمكن للاعبين المتواجدين على أرضية الملعب تمرير الكرة لأي من حارسي المرمى المتموقعين خارج الملعب في أي وقت خلال التمرين.

النقاط الأساسية

- إذا أمسك حارس المرمى بالكرة، فيجب أن يتلقاها المهاجمون في العمق.
- في حالات 2 ضد 1، يجب أن يحاول الحارس توقع مجرى اللعب.
- يجب على حارس المرمى قراءة مجرى اللعب وتحديد مكان وجود اللاعب المتحرر من الرقابة.

اعتراض واستمرار اللعب



التنظيم

- يُستخدَم الملعب بالكامل.
- يُوضع مرمى في كل طرف من طرفي الملعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى إلى أحد المرميين باستخدام مخاريط.
- يُجرى التمرين بثلاثة حراس: واحد في المرمى والآخرا (الحارسان 2 و3) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحارسين 2 و3.
- يتموقع ستة مهاجمين خلف خط 9 أمتار.
- يُوضع مخروط على بُعد 5 أمتار مباشرة أمام كل قائم من قائمي المرمى.

الشرح

- يتحرك الحارس الأول بالتناوب بين نقطة تقع أمام نقطة منتصف خط المرمى والمخروطين الموضوعين أمام قائمي المرمى.
- عندما يقوم الحارس الأول بهذه الحركات، يمرر الحارس الثاني الكرة إلى المهاجم الأول في طابور الانتظار، والذي لديه خياران: إما أن يسدد على المرمى من اللسة الأولى من وراء خط 9 أمتار أو أن يقوم بلمسة واحدة للسيطرة على الكرة وراء خط 9 أمتار ومن ثم التقدم إلى المنطقة بين خط 9 أمتار وحافة منطقة الجزاء قبل إنهاء العملية بمحاولة على المرمى في وضع 1 ضد 1 في غضون ثلاث ثوان.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، فسبحق لهذا الأخير القيام بلمستين كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح الكرة بحوزة حارس المرمى أو عندما يُسجَل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى.

تمارين متنوعة

التمرين الأول

- إذا تحسّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يحاول التسجيل مباشرة في المرمى المقابل من خلال رمية مرمى. إذا فشل حارس المرمى في التسجيل من خلال رمية مرمى، فعليه أن يواجه محاولة هجومية أخرى.

FIFA Training Centre



النقاط الأساسية

- يجب على حارس المرمى قراءة لغة جسد المهاجم لاتخاذ قراره بين الخروج من خط مرماه وإغلاق زاوية التسديد على المهاجم.
- إذا كان المهاجم يستعد للتسديد على المرمى وكان حارس المرمى قد بدأ بإغلاق الزاوية عليه تحسباً لسيناريو 1 ضد 1، فيجب على حارس المرمى أن يتبنى موقفاً ثابتاً لتجنب مواجهة تسديدة من المهاجم أثناء تحركه.

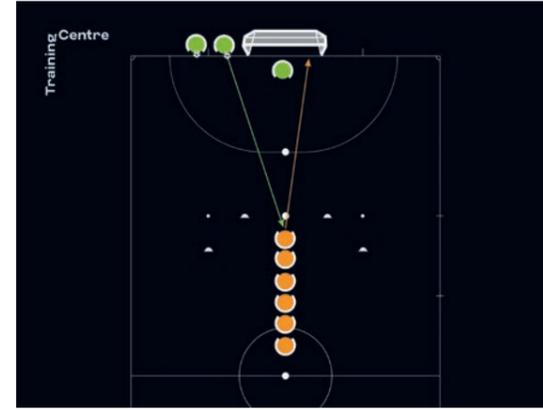
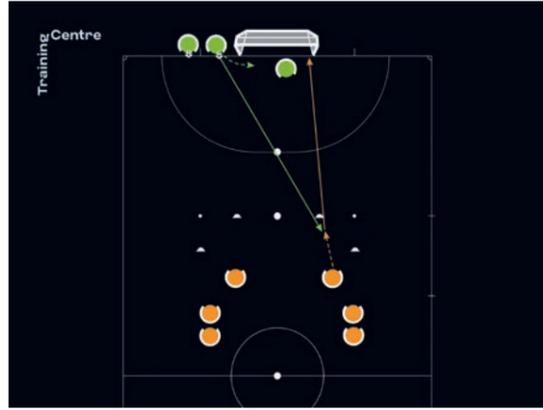
التمرين الثاني

- إذا تحسّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يشن هجوماً مضاداً سريعاً من خلال رمية طويلة نحو المهاجم الأخير في طابور الانتظار، والذي يتموقع في النصف المقابل، ويجب أن يسدد على المرمى من اللسة الأولى في غضون أربع ثوان ابتداءً من لحظة حصول حارس المرمى على الكرة. يمكن للمهاجم أن يجرب كل الطرق الممكنة للتغلب على حارس المرمى.

التمرين الثالث

- بعد الحصول على الكرة، يمكن لحارس المرمى الاختيار بين التسديد مباشرة على المرمى المقابل من خلال رمية مرمى أو تبادل الكرة مع المهاجم الأخير في طابور الانتظار.

التصدي لتسديدات أمامية



FIFA Training Centre



التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 15x20م.
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط.
- يُجرى التمرين بثلاثة حراس: واحد في المرمى والأخران (الحارسان 2 و3) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحارسين 2 و3.
- يتموقع ستة مهاجمين خلف خط 9 أمتار.

الشرح

- يمرر الحارس الثاني الكرة نحو المهاجم الأول في طابور الانتظار، الذي يسدد على المرمى من اللمسة الأولى من وراء خط 9 أمتار.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح بحوزة حارس المرمى أو عند تسجيل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث في الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، فسيحق لهذا الأخير القيام بلمستين كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.

تنوع التمرين

التمرين الأول

- يُضاف مهاجم ثانٍ إلى التمرين لزيادة مستوى عدم اليقين لدى حارس المرمى.
- يقوم حارس المرمى بحركات جانبية بين قائمي المرمى (أمام خط المرمى بقليل)، ويلمس كل قائم من القائمين ثم يصبح جاهزاً للتصدي بمجرد أن يتلقى المهاجم الكرة.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، يصبح المهاجم الثاني لاعباً فاعلاً في العملية لإنشاء سيناريو 2 ضد 1.

التمرين الثاني

- يمكن للمهاجم أن يختار بين الإنهاء بمحاولة على المرمى أو تمرير الكرة لزميله من أجل التسديد على المرمى.

التمرين الثالث

- يمكن للمهاجمين القيام بما يصل إلى ثلاث تمريرات قبل إنهاء العملية بمحاولة على المرمى.

النقاط الأساسية

- يجب أن يكون المهاجم في حالة تأهب لأي كرة مرتدة بعد التسديدة الأولى على المرمى.
- يجب على حارس المرمى أن يُبعد الكرة نحو طرفي الملعب لتجنب منح المهاجم فرصة أخرى للتسديد.
- يجب أن يتخذ حارس المرمى موقفاً ثابتاً ومركزاً على الأرض عندما يسدد المهاجم على المرمى.

الدفاع عن المرمى أمام تسديدات من الخارج

التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 15x20م.
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط، مع إنشاء منطقتين مفتوحتين عرضاً في مساحة 5 أمتار لكل منهما.
- يتموقع مهاجمان في كل منطقة من المنطقتين المركزيتين، على بعد نحو 1 متر وراء خط 9 أمتار.
- يتموقع مهاجمان في كل منطقة من المنطقتين الجانبيتين، على بعد نحو 1 متر وراء خط 9 أمتار.
- يُجرى التمرين بأربعة حراس: واحد في المرمى والثلاثة الآخرون (الحراس 2 و3 و4) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحراس 2 و3 و4.

الشرح

- يمرر الحارس الثاني الكرة نحو أحد المهاجمين المتوقعين في وضع مركزي، حيث يسدد هذا الأخير على المرمى من اللمسة الأولى.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح بحوزة حارس المرمى أو عندما يُسجَل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى، على أن يتقدم الحارس الرابع مركزاً واحداً في طابور الانتظار بجانب المرمى.
- إذا تحصّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يمررها إلى أحد المهاجمين المتمركزين في إحدى المنطقتين الجانبيتين. بعد تدوير الكرة، يتبادل حراس المرمى المواقع مع حارس متمركز بجانب المرمى، حيث يواجه عملية هجومية يكون فيها للمهاجم الجانبى الحق في القيام بلمستين للتسديد أو التمرير إلى زميله عبر الممر الجانبى المقابل التي يتيح مهاجمة القائم البعيد.
- لا يجوز للاعب الجانبى الذي يتلقى الكرة من حارس المرمى الدخول إلى المنطقة الوسطى أو منطقة الجزاء.

FIFA Training Centre



تنويع التمرين

- يُوضع مخروطان (في المكانين الموضحين في الرسم البياني) ويتموقع مهاجم واحد بالقرب من خط المرمى على كل جانب من جانبي المرمى.
- لدى حارس المرمى ثلاثة خيارات فيما يتعلق بمتلقي التمريرة التي يبدأ بها التمرين: لاعب متموقع بالقرب من خط المرمى، أو لاعب في منطقة جانبية أو آخر في منطقة مركزية.
- يختار المهاجمون بين إنهاء العملية من اللمسة الأولى والتمرير إلى زميل لكي ينهيها من اللمسة الأولى.
- إذا قام حارس المرمى بتمرير الكرة إلى أحد اللاعبين المتمركزين بالقرب من خط المرمى، فإن خيارات التمرير المتاحة أمام هذا اللاعب تشمل أحد اللاعبين المتوقعين في منطقة مركزية أو لاعب متموقع في منطقة جانبية على الجهة المقابلة.

النقاط الأساسية

- لا يجوز لحارس المرمى سحب ذراعيه عند مواجهة التسديدات.
- يجب على حارس المرمى الحفاظ على الموقف الدفاعي الأساسي لأطول فترة ممكنة.
- يجب أن يغطي حارس المرمى أكبر قدر ممكن من مساحة المرمى لزيادة صعوبة مهمة التسجيل على المنافس.
- يجب على حارس المرمى قراءة اللعب وتكييف موقعه باستمرار بحسب نوايا المهاجم.



الدفاع عن حافة منطقة الجزاء

التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 15x20م.
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط.
- يتموقع خمسة مهاجمين في طاوور خلف خط 9 أمتار.
- يتم إعداد منطقة للكرات على أحد خطي التماس، ويتموقع فيها لاعب ممر.
- يُجرى التمرين بثلاثة حراس: واحد في المرمى والأخران (الحارسان 2 و3) بجانب المرمى.

الشرح

- يُرسل اللاعب الممر ركلة تماس بين خط 9 أمتار وحافة منطقة الجزاء إلى المهاجم الأول في طاوور الانتظار.
- يحق للمهاجم الأول القيام بعدد لا محدود من اللمسات ومن ثم الإنهاء بمحاولة على المرمى في غضون ثلاث ثوان.
- إذا تمكن حارس المرمى من التصدي للتسديدة وعادت الكرة للمهاجم، فسيحق لهذا الأخير القيام بلمستين لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح بحوزة حارس المرمى أو عند تسجيل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى، على أن ينتقل الحارس الرابع إلى مقدمة طاوور الانتظار بجانب المرمى.
- إذا تحصّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يمررها إلى المهاجم في مقدمة الطاوور قبل تبادل الأدوار مع حارس المرمى في مقدمة الطاوور بجانب المرمى، ليواجه المهاجم في سيناريو 1 ضد 1.

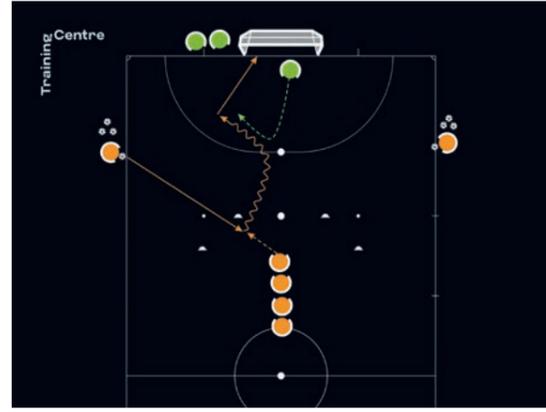
تنويع التمرين

التمرين الأول

- تُضاف منطقة للكرات على خط التماس المعاكس، حيث ينضم لاعب ممر إلى التمرين أيضاً، على أن يختار المهاجم من أي خطي تماس يستقبل ركلة التماس.

التمرين الثاني

- يتلقى المهاجم ركلة تماس من جهة معينة ثم من الجهة المقابلة في المرة التالية.



FIFA Training Centre



التمرين الثالث

- توضع كرتان في منطقة مركزية، بين خط 9 أمتار وحافة منطقة الجزاء.
- بعد تكرار التمرين الثاني، يختار المهاجم إحدى الكرتين ليواجه بها حارس المرمى في وضع 1 ضد 1.

التمرين الرابع

- يختار المهاجم واحدة من الكرات الأربع ليؤدي بها التمرين.
- لديه أربع ثوان لاتخاذ قراره/المناورة باستخدام الخيارات المتاحة وثلاث ثوان للإنهاء بعد استلام الكرة.

النقاط الأساسية

- لا يجوز لحارس المرمى ترك منطقة الجزاء إلا إذا كان قادراً على تشتيت الكرة أو التصدي لها بإحدى قدميه لتحويل اتجاهها بعيداً عن المرمى.

الدفاع فوق خط المرمى

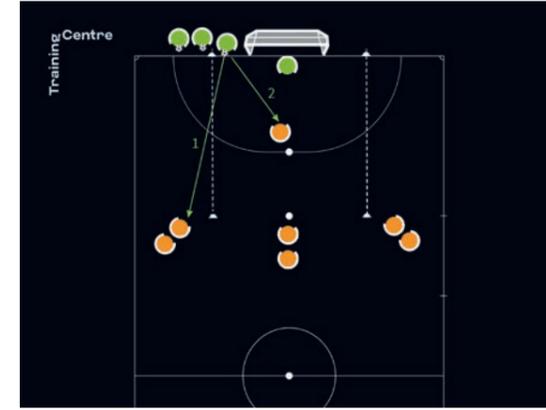
التنظيم

- يتم إعداد منطقة لعب مساحتها 15x20م.
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يتم تحديد خط مُنقَط طوله 9 أمتار ويمتد من خط المرمى باستخدام مخاريط، مع إنشاء منطقتين مفتوحتين عرضاً في مساحة 5 أمتار لكل منهما.
- يتموقع مهاجمان في كل منطقة من المنطقتين الجانبيتين، على بعد 1 متر وراء خط 9 أمتار. يتموقع مهاجم واحد داخل منطقة الجِزء. يصطف المهاجمان المتبقيان في طابور بين المنطقتين المركزيتين، حيث يتناوبان على الاضطلاع بدور المهاجم داخل منطقة الجِزء بعد كل سلسلة من هذا التمرين.
- يُجرى التمرين بأربعة حراس: واحد في المرمى والثلاثة الآخرون (الحراس 2 و3 و4) بجانب المرمى.
- تُعطى كرة للحراس 2 و3 و4.

الشرح

- لدى الحارس الثاني، الذي يقع بجانب المرمى، خياران لبدء كل تمرين: إما تمرير الكرة إلى المهاجم المتموقع داخل منطقة الجِزء للإنتهاء المرمى لأول مرة أو تمريرها إلى أحد اللاعبين على أطراف الملعب، الذين يسيطرون على الكرة قبل التقدم وإما الإنتهاء مباشرة على المرمى أو التمرير إلى الزميل داخل منطقة الجِزء، الذي يتموقع في القائم البعيد.
- ينتهي التمرين عندما تصبح الكرة خارج اللعب، أو عندما تصبح الكرة بحوزة حارس المرمى أو عندما يُسجَل هدف.
- بمجرد انتهاء التمرين، يتبادل حراس المرمى المواقع فيما بينهم، حيث يمرر الحارس الثالث في الكرة من جانب المرمى إلى المهاجم الثاني في طابور الانتظار، بينما يتموقع الحارس الثاني في المرمى، في حين يتموقع الحارس الأول بجانب المرمى، على أن يتقدم الحارس الرابع مركزاً واحداً في طابور الانتظار بجانب المرمى.
- طالما أن الكرة لا تزال في اللعب، يمكن لأي لاعب متواجد على أرض الملعب (حتى أولئك الذين ينتظرون في الطابور) إنتهاء العملية بمحاولة على المرمى شريطة عدم تجاوز لمستين اثنتين كحد أقصى.

تنوع التمرين



FIFA Training Centre



- لدى المهاجم المتموقع في منطقة الجِزء الحق في ثلاث لمسات كحد أقصى لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- عندما يتمكن حارس المرمى من التصدي للكرة، فإن المهاجم الذي لم يتمكن من التسجيل يُصبح مدافعاً بشكل تلقائي لإنشاء سيناريو 2 ضد 1 (بالإضافة إلى حارس المرمى). يمرر حارس المرمى الكرة لأي من المهاجمين ويتعاون مع المدافع لإحباط المحاولة الهجومية.

النقاط الأساسية

- يجب أن يحرص حارس المرمى على اتخاذ الموقف الصحيح ليتمكن من التعامل مع مختلف السيناريوهات الهجومية.
- يجب على حارس المرمى تكييف موقفه باستمرار للتأكد من أنه متموقع بين الكرة وخط المرمى طوال الوقت.
- عند التدخل على شكل حرف X اللاتيني، يجب أن ينزلق حارس المرمى بكعبه على الأرض.

الدفاع عن تسديدات من مسافة متوسطة

التنظيم

- يُستخدم نصف الملعب.
- يُوضع مرمى في أحد أطراف منطقة اللعب.
- يقف حارس في كل مرمى.
- يتم إنشاء ممر ممتد على مساحة 20×2 متراً في منتصف منطقة التمرين.
- يتموقع مهاجم في الممر الأفقي.
- يصطف اللاعبون المتبقون في طاوور على خط التماس (بنفس مستوى الممر الأفقي) وتُعطى كرة لكل واحد منهم.

الشرح

- يبدأ التمرين أول لاعب مصطف في طاوور الانتظار على خط التماس حيث يمرر الكرة إلى المهاجم المتموقع في الممر الأفقي.
- يمكن للمهاجم أن يهاجم أي مرمى من المرميين، ولديه الخياران التاليان:
- التسديد من اللسة الأولى
- القيام باستقبال موجّه ينقل من خلاله الكرة إلى منطقة تقع وراء الممر الأفقي لمواجهة حارس المرمى في سيناريو 1 ضد 1. في هذا السيناريو، تكون لدى المهاجم 3 ثوانٍ لإنهاء العملية بمحاولة على المرمى.
- إذا تحصّل حارس المرمى على الكرة، فإنه يشن هجوماً مضاداً سريعاً على المرمى المعاكس من خلال إخراج الكرة من منطقة جزائه ودحرجتها نحو المرمى. يصبح المهاجم الذي أنهى للتو العملية بمحاولة على المرمى مدافعاً ولا يمكنه التراجع للدفاع عن المرمى المعاكس إلا عندما يلمس العلامة الموضوعة على خط 5 أمتار.
- إذا تمكن المهاجم من التسجيل، فإنه يبقى في الوضع الهجومي ويتلقى تمريرة أخرى من نفس الممر.
- إذا خرجت الكرة عن اللعب بعد تسديدها من المهاجم، فإن هذا الأخير يصطف في الجزء الخلفي من طاوور الانتظار المخصص للاعبين على خط التماس، بينما يتخذ المهاجم التالي موقعه في الممر الأفقي.

تنوع التمرين

التمرين الأول

- يتموقع ثلاثة مهاجمين في الممر الأفقي ويُطلب منهم أن يقرروا فيما بينهم من سيتولى إنهاء العملية وما إذا كان ذلك سيتم من اللسة الأولى أم سيكون مسبقاً بترويض موجّه.



FIFA Training Centre



التمرين الثاني

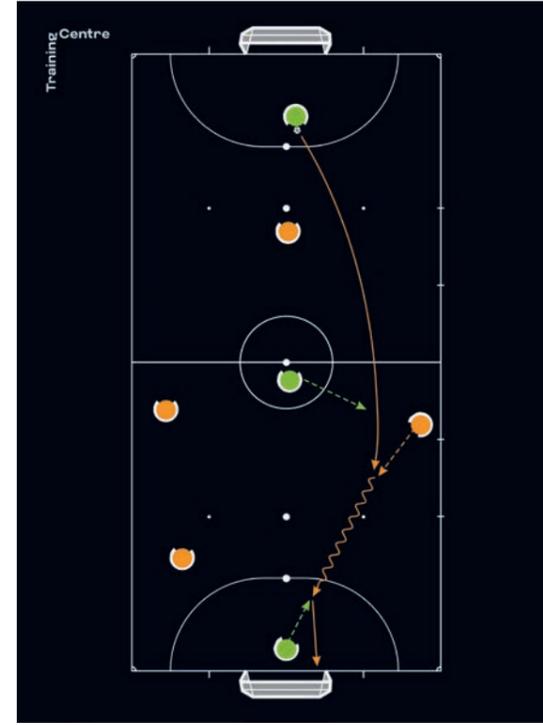
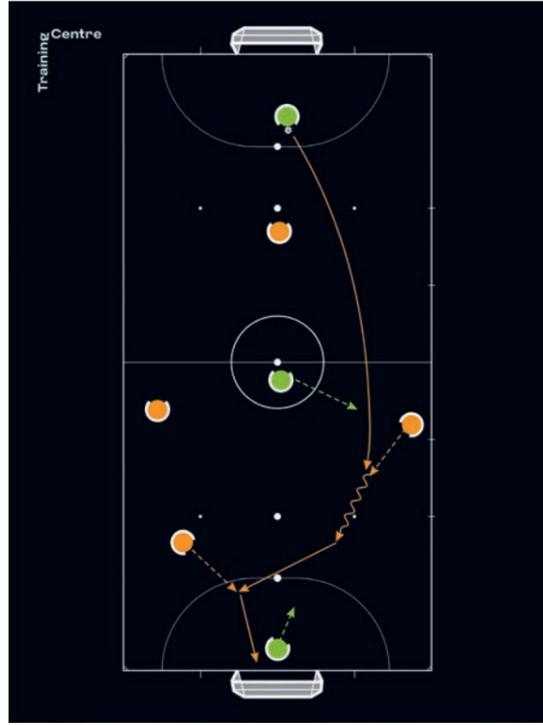
- بإمكان المهاجم التمرير لزميله الذي يتعين عليه إنهاء العملية من اللسة الأولى من داخل منطقة الجزاء.
- إذا أمسك حارس المرمى بالكرة، فإنه يشن هجوماً مضاداً على المرمى المعاكس. أما المهاجم الأخير الذي لمس الكرة قبل أن يتصدى لها الحارس، فعليه أن يعود للدفاع، مما يتيح للمنافس شن هجوم مضاد بزيادة عددية في وضع 2 ضد 1.

النقاط الأساسية

- يُطلب من الحراس الخروج من المرمى بمجرد أن يتبين لهم أن المهاجم قد اختار ترويض الكرة بدلاً من الإنهاء من اللسة الأولى.



رميات الحراس نحو عرض الملعب وخلق حالات 1 ضد 1



التنظيم

- يُستخدم الملعب بالكامل.
- يتم تحديد منطقة هجومية في كل طرف من طرفي الملعب بين خط المرمى وخط 10 أمتار.
- يصطف 3 حراس على النحو التالي: يقف حارس في كل مرمى، بينما يتموقع الثالث على خط المنتصف.
- يتموقع محور داخل منطقة الهجوم في كل طرف من طرفي الملعب.
- يتموقع مهاجمان في كل طرف من طرفي الملعب على خط المنتصف.

الشرح

- في بداية التمرين، تكون الكرة بحوزة أحد الحارسين المتمركزين في المرمى. ينبغي عليهما رمي الكرة باتجاه المحور أو أحد المهاجمين، علماً أن جميع مستقبلتي التمريرات يجب أن يتلقوا الكرة في منطقة الهجوم.
- بعد رمي الكرة، يجب على الحارس الركض إلى خط التماس قبل العودة للدفاع عن مرماه.
- يحاول الحارس المتموقع في المرمى المعاكس صد تمريرة الحارس المنافس أو الدفاع عن مرماه في وضع 1 ضد 1 أمام اللاعب المهاجم.

- إذا تمكن حارس المرمى من انتزاع الكرة، فيجب عليه تمريرها إلى المحور المتموقع في منطقة الهجوم على الطرف الآخر من الملعب، ليتمكن هذا الأخير من مواجهة حارس المرمى المقابل في سيناريو 1 ضد 1. بعد تصديه للكرة، يمكن لحارس المرمى تمريرها بيده إلى المحور إذا تمكن من الإمساك بها داخل منطقة الجزاء أو تمريرها بالقدم إذا انتزعتها من المهاجم خارج منطقة الجزاء. يمكن لحارس المرمى أيضاً التسديد مباشرة على المرمى.
- أما حارس المرمى المتموقع على خط المنتصف، فيضطلع بدور المدافع ويمكنه قطع رميات الحارسين المتموقعين داخل المرمى (لكن دون استخدام يديه). إذا تمكن حارس المرمى المتموقع على خط المنتصف من قطع رمية، فيتعين عليه تمرير الكرة إلى المحور لشن هجمة ضد المرمى حيث يقف الحارس الذي تم قطع رميته للتو.

FIFA Training Centre



تنوع التمرين

التمرين الأول

- يجب على المهاجم الإسراع باستقبال الكرة قبل أن تلمس الأرض.

التمرين الثاني

- إذا أمسك حارس المرمى بالكرة، فيجب عليه تمريرها برمية أرضية نحو المحور.
- يمكن لحارس المرمى المتموقع على خط المنتصف استخدام يديه لقطع التمريرات الهوائية.

التمرين الثالث

- يمكن لحارس المرمى استخدام قدميه لمواصلة اللعب.

التمرين الرابع

- يجب أن يمرر الحارس الكرة من مسافة لا تزيد عن 9 أمتار من المرمى.

التمرين الثالث

- بحسب نوع التمريرات التي يتلقاها حارس المرمى لاستئناف اللعب، فإنه إما يرسل كرة هوائية بيده أو تمريرة أرضية بقدمه.

التمرين الرابع

- يمكن للمهاجم أن يختار بين تحدي حارس المرمى في وضع 1 ضد 1 أو تمرير الكرة لزميله ليضطلع هذا الأخير بالإنهاء.

النقاط الأساسية

- في حالات 1 ضد 1، يجب أن يحاول حارس المرمى اتخاذ موقع مركزي بالنسبة للكرة والقائمين.

الناشر:

الاتحاد الدولي لكرة القدم
FIFA-Strasse 20, P.O. Box, 8044 Zurich, Switzerland
T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com
تم إنتاجه في سويسرا

لا يُسمح بإعادة إنتاج محتوى هذا الدليل - كلياً أو جزئياً - إلا بإذن مسبق من FIFA مع الإشارة إلى المصدر (الدليل العملي لتدريب حارس المرمى في كرة القدم داخل الصالات - من إعداد FIFA © FIFA 2024).

شعار FIFA عبارة عن علامة تجارية مسجلة. تُعتبر الشعارات الرسمية لبطولات FIFA علامات تجارية يمتلكها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA).

FIFA 2024 ©

المحتوى والإنتاج

القسم المعني بتطوير كرة القدم حول العالم
تطوير كرة القدم حول العالم
Philippka GmbH & Co. KG

جمع البيانات

الموارد الداخلية للاتحاد الدولي لكرة القدم

تصميم الجرافيك

Philippka GmbH & Co. KG

الصور

FIFA; © Getty Images ©



FIFA®