

حراس المرمى



## رسائل لحراس المرمى بكرة القدم / كاظم شبيب

مجموعة من تقارير حراسة المرمى

مدرب حراس مرمى في أكاديمية أسباير

6/24/2010



المدرّب العراقي الكابتن كاظم شبيب خبير في تدريب حراسة المرمى لمدة 20 عام

## رسائل لحراس المرمى بكرة القدم / كاظم شبيب

### مدرب في أكاديمية أسباير للتفوق الرياضي

النصيحة الأولى: التركيز طوال فترة المباراة سواء كانت الكرة مع فريقه أو مع الفريق الخصم وسواء كانت الكرة قريبة لهدفه أو بعيدة عنه وسواء كانت الكرة في الهواء أو على الأرض.

النصيحة الثانية: تعتبر منطقة الجزاء من الأملاك الخاصة لحارس المرمى حيث يعطيه القانون حرية استخدام اليدين فيها وهذه فائدة عظيمة للتفوق على اللاعبين زملاء والخصوم.

النصيحة الثالثة: يعتبر حارس المرمى لاعب كبقية اللاعبين وعلى الخصوص حينما يتحرك خارج منطقة جزائه لأستلام الكرات الراجعة من زملائه أو عند التقدم بالكرة للمشاركة في بناء الهجوم من الخلف.

النصيحة الرابعة: تعتبر قابلية رد الفعل السريعة الشرط الأساسي لنجاح حارس المرمى بسبب أن الحارس يتعامل مع كرات تلعب من كل الاتجاهات ومن كل المسافات ويعبر الخبراء صفة رد الفعل علامة الحراس المميزين.

النصيحة الخامسة: إن قابلية القفز تمنح الحارس ميزة لا مثل لها في النجاح شرط أن تُوَظَر بالشجاعة والتوقيت العالي فكثير من حراس المرمى قصيروا القامة قادرين على تعويض هذا القصر بقابلية القفز العالية.

النصيحة السادسة: كلما تذكر الناس حراس المرمى العظماء كلما تذكرنا كلمة اتخاذ القرار السريع فهذه الكلمة ملازمة للحراس العملاق ياشين وسيب ماير وكوردن بانكس وغيرهم

النصيحة السابعة: إذا اجتمعت قابلية رد الفعل السريع وقابلية اتخاذ القرار السريع فسيولد حارس مرمى عملاق لأن هذه التركيبة المزدوجة لا تجتمع في العادة إلا عند أصحاب الموهبة أو الامتياز.

النصيحة الثامنة: صحيح أن حراسة المرمى موهبة تلد بالانسان ولكن التدريب هو من يصقل الموهبة ويطورها فالتدريب هو السلم الذي ترتقي فيه الموهبة للأعلى لذلك يمكن أن نقول بأن عدم التدريب يأخذ بالموهبة لأول درجة في السلم ويبقيها هناك.

النصيحة التاسعة: حارس المرمى هو آخر لاعب فهو الوحيد القادر على رؤية الحدث بالكامل خلال تسعين دقيقة وهذا يمنحه القابلية لقيادة اللاعبين بالمخاطبة والتوجيه مما يتطلب من جميع اللاعبين الأتمار بأمرته وتطبيق تعليماته.

النصيحة العاشرة: حارس المرمى لاعب واحد ومعه عشرة لاعبين فعمل الحارس مرتبط بهؤلاء العشرة الآخرون فلا يُكتب النجاح لحارس المرمى إذا لا يكتب بقية اللاعبين النجاح لأنفسهم فالعملية مشتركة وإن كان خطأ حارس المرمى نهائي.

النصيحة الحادية عشر: أسوأ حارس مرمى من يبقى واقفا على خط الهدف في أغلب أوقات المباراة بينما وعلى العكس أحسن حارس للمرمى من يجعل خط الهدف نقطة لانطلاقته ولعل خط الهدف هو من يقرر الحارس الشجاع من غير الشجاع وحراس المرمى الذين لا يتركون خط الهدف هم في الحقيقة يختبئون من اللعب.

النصيحة الثانية عشر: تكثر الاصابات عند حراس المرمى الذين لا يملكون المبادرة بينما تقل عند حراس المرمى ممن يملكون المبادرة أي الحارس الذي يكون أولا للكرة فحارس المرمى المتردد يفقد قابلية مواجهة المواقف الصعبة.

النصيحة الثالثة عشر: تعتبر الأخطاء حالة واردة في لعبة كرة القدم وتكرار الأخطاء هو الصفة الغالبة على حراس المرمى المتواضعين بينما يتصف حراس المرمى الجيدين بقدرة عالية على معالجة هذه الأخطاء من مباراة لأخرى.

النصيحة الرابعة عشر: لا تجعل من حارس المرمى البديل احتياطي لك بل إجعل منه محفزا ومنافسا من أجل تقديم الأحسن لأن الأحسن هو الذي يستحق مركز الحراسة.

النصيحة الخامسة عشر: الحارس الجيد هو من يمتلك قابلية قراءة نوايا لاعبي الفريق الخصم فالقراءة مهمة وهي صفة تتقدم مع تقدم خبرات الحارس ولعل مفتاح هذه الصفة هي وسع رؤية الحارس حتى في حالات الضغط العالي على منطقة الهدف.

النصيحة السادسة عشر: حارس المرمى الجيد هو الذي يشارك بين الحين والآخر مع زملائه كلاعب خلال التمارين المعروفة باللعبة مجموعة ضد مجموعة لتنمية قابلية اللاعب بالقدمين لأهمية ذلك وعلى الخصوص بعد تعديل شروط الكرة الراجعة له من زملائه خلال اللعب.

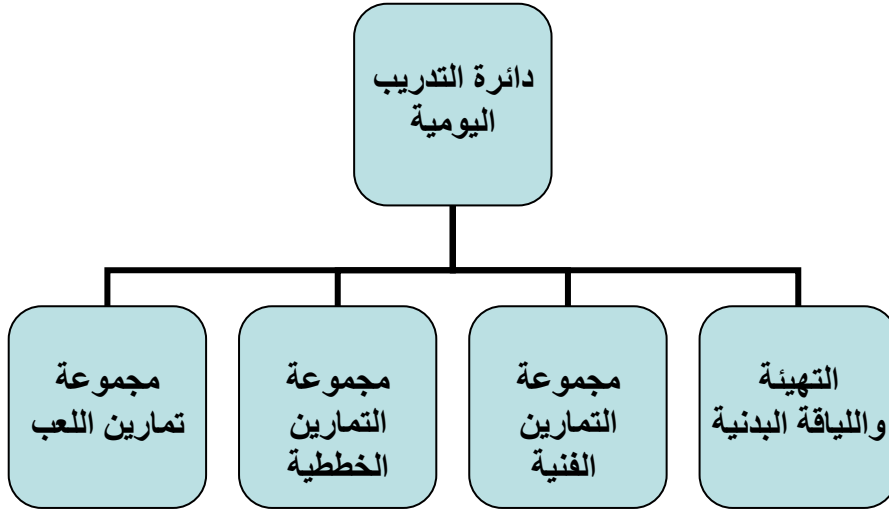
النصيحة السابعة عشر: حارس المرمى بطارية شحن حقيقة لبقية اللاعبين فكفاءة حارس المرمى تزيد من ثقة بقية اللاعبين بأنفسهم وتمنحهم الفرصة للتقدم بأمان نحو ساحة الخصم كما تمنحهم الثقة للدفاع عن هدفهم.

النصيحة الثامنة عشر: حارس المرمى يتعلم فيقرأ ويتتقف ويتابع ويناقش ويراقب ويقارن نفسه مع غيره ويعيش حالة الاحتراف الداخلية فلا يقتصر واجبه على التمرين واللعب بل يتعداه لرفع المستوى الشخصي والاجتماعي لأنه تحت مجهر الجمهور والأعلام أكثر من غيره من بقية اللاعبين.

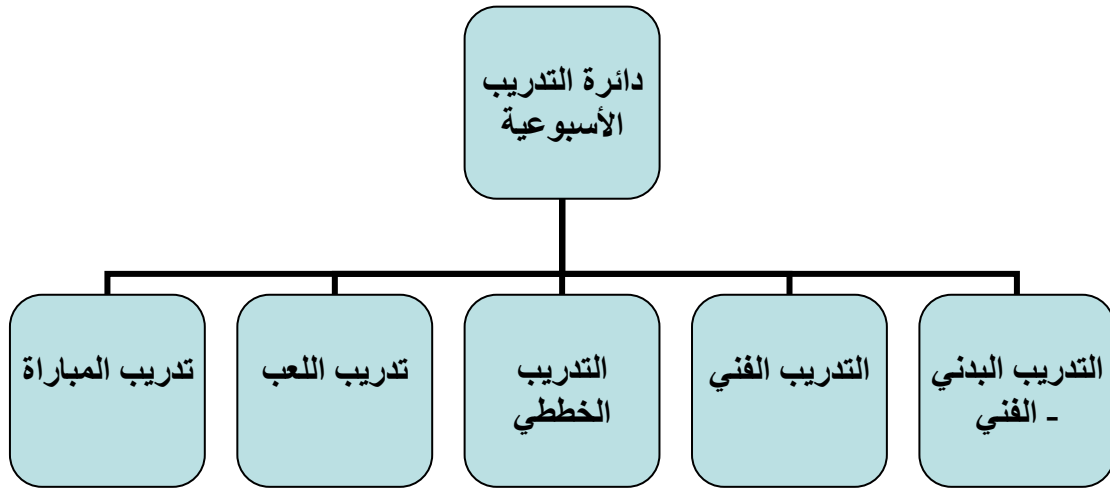
النصيحة التاسعة عشر: مشاركة حارس المرمى مع اللاعبين في التدريب مهم جدا لخلق التفاهم والتخاطب معهم وعلى الخصوص مع المدافعين وأجراء تمرين لهذا الشكل من التمارين سيكون ذا مردود ايجابي خلال اللعب.

النصيحة العشرون: حارس المرمى هو اللاعب الذي يجب أن يطلق عليه اللاعب رقم 1 دون منازع مما يجب الأهتمام الاستثنائي بتدريبه والتعامل النفس الحذر معه.

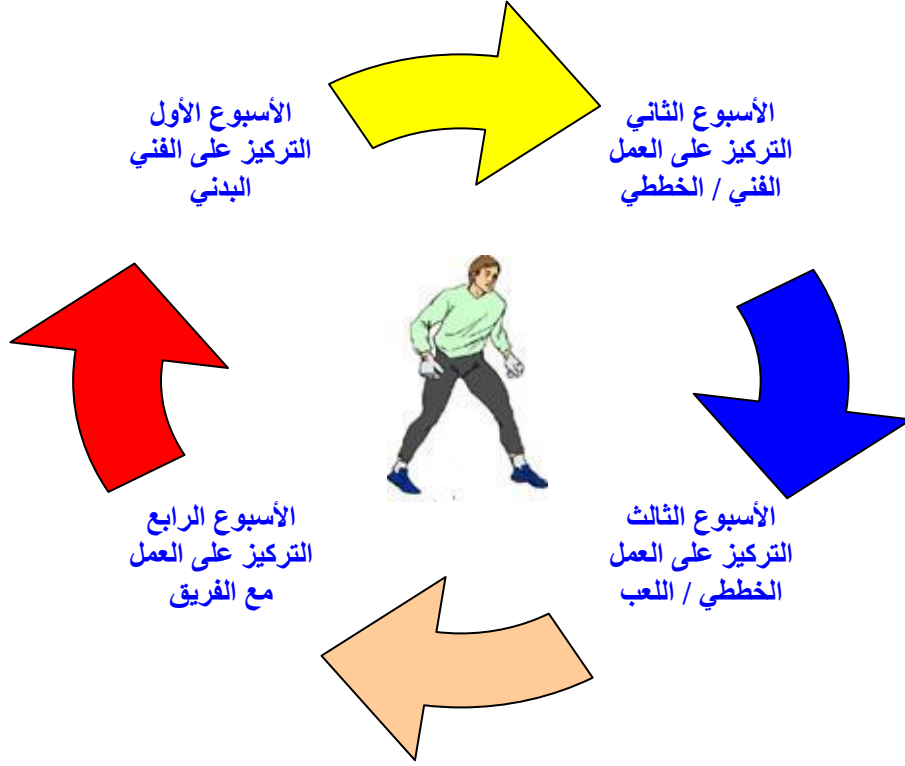
النصيحة الحادية والعشرين: الدائرة التدريبية اليومية لحراس المرمى تكون كما يلي:-



النصيحة الثانية والعشرين: الدورة التدريبية الأسبوعية لحراس المرمى



النصيحة الثالثة والعشرون: الدورة التدريبية الشهرية



الحقوق محفوظة للمدرب العراقي كاظم شبيب / أكاديمية أسباير