

انتقاء الموهوبين بكرة اليد كجزء من المفردات النظرية لمادة كرة اليد للمرحلة

الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

المصدر:

ليث ابراهيم جاسم: كرة اليد - اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية
لجامعة ديالى، ٢٠١٥.

❁ مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين:

يعرف الانتقاء بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة، وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة. فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب، ومن ذلك يتضح ان عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين.

ان اللاعبين الموهوبين بكرة اليد هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص متخصصين في مجال اللعبة الذي يتم انتقاء الافراد المؤهلين لممارستها والمتوقع لهم تحقيق الاهداف المرسومة فيها اي اللذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تربوية متميزة وخدمات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي ويمكن القول بأن انتقاء الناشئين هو الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة معينة في سن مبكرة بمجموعة عوامل التي تحدد الوصول الى مستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة.

وانطلاقاً من المفهوم السابق فان أحد واجبات الانتقاء الجيد بكرة اليد هو تحديد إمكانات الناشئ والتي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن ان يحققه خلال سنوات ممارسة لعبة كرة اليد. فالانتقاء يعد جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة

في هذا النوع من الرياضة، اذ يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والذهنية والتقنية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية والتربوية.

❁ أهمية الانتقاء الرياضي:

ان عملية الانتقاء في المجال الرياضي تساعد في استثمار الجهد البشري في هذا الميدان، كما أنها تضمن الوصول الى أفضل العناصر من الناحية الفسيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية معززة بالتدريب المكثف المتقن على أسس علمية مما يساعد في إحراز أفضل النتائج في المجال الرياضي التخصصي. فالانتقاء والتوجيه لا يقتصران على إعداد الأبطال، وإنما يشتمل أيضا اختيار نوع النشاط الذي يلائم الفرد بغرض إشباع ميوله ورغباته عند ممارسة هذه الرياضة. على ذلك فان الانتقاء عملية مهمة ومتشعبة الاتجاهات ووضعها بالمسار الصحيح يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والمدرس وعلم النفس على مدى مراحلها، ويقوم المدرب هنا بالدور الرئيسي عن طريق اتصاله الدائم مع اللاعبين ليكشف الموهوبين منهم من خلال الملاحظات المسجلة والمتابعة الدائمة والاختبارات المنضمة المتعددة لا ان ينتظر بروز الموهوبين وتقدمهم من تلقاء أنفسهم، كما ان أهمية النجاح في الانتقاء الفاعل يتخذ طابعا توافقيا واقتصاديا واجتماعيا، أما في ما يتعلق بالأهمية الرياضية فإنه يمكن التأكيد ان وجود الخلل في نوعية الاختيار الرياضي يعد واحدا من الأسباب الأساسية التي تعيق تطور الرياضة والبحث على الرياضيين المناسبين لعملية معقدة ولعل التقويم الفعال لصلاحية الرياضي الجديد يتخذ أهمية كبيرة جدا ويعود سبب ذلك الى القيمة الكبيرة للأخطاء المتوقعة ولنتصور ان الناشئ وعلى مدى بضع السنوات يبذل جهودا غير قليلة ليحقق النجاح في ذلك النوع من الرياضة . . كل ذلك يستدعي عدم اهدار الوقت والجهد والموارد المادية من خلال اختيار الناشئ المناسب للممارسة الرياضة بالعموم ونوع الرياضة المناسبة لمؤهلاته.

ان عملية الانتقاء تعني ان نحصل على فكرة ذات احتمال عالي حول كون هذا الناشئ يمتلك قابلية على مواصلة التدريب مع الناشئين بنجاح في نوع الرياضة، أي انه سوف يواصل التدريب في المستقبل للوصول للمستويات العليا للحصول على المستوى العالي الجيد، وهذا يقصد به المستوى الرياضي العالي في مرحلة سن معينة على أساس تطور عقلي وفسولوجي معينين وعلى درجة متطورة لخصائص نوع اللعبة

الرياضية كالتقالية الجسمية و الفنية و الخططية والتربوية كما ان مستوى الأرقام القياسية الحالي والمستوى الرياضي المتميز في غالبية الأنواع الرياضية يمكن ان يصل إليه فقط أولئك الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عال جدا في نمو المحددات النفسية وستتعد عملية البحث عن الموهبة الرياضية التي تمزج تلك المواصفات و القابليات التي تحدد النجاح في هذا النوع من الرياضة وتعد عملية اختيار الناشئين للتدريب الرياضي الموضوع الاساسي للمدرب.

لذا توجب ان تتم عملية البحث عن الموهبة في اللعبة بطريقة علمية كي تؤدي الغرض منها وبما ينعكس على نوعية الافراد المناسبين لممارسة لعبة كرة اليد. ويمكن تلخيص مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بلعبة كرة اليد بالأسلوب العلمي كما يلي :

☆ ان الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن ان يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن باللعبة.

☆ ان الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين بما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة اليد.

☆ ان انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن ان يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.

☆ ان الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العليا.

☆ ان درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا بحسب المحددات العلمية مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.

☆ ان انتقاء الناشئين بكرة اليد من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر اذ يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب والأداء.

🌸 اهداف الانتقاء بكرة اليد :

ان اختيار الناشئين وانتقائهم عملية مهمة في التخطيط للتدريب في الالعاب الرياضية والتي من بينها كرة اليد كونها تمكن العاملين في المجال الرياضي على العموم وكرة اليد بالخصوص من الحصول على الافضل من حيث نوعية الرياضيين

الممارسين للعبة التخصصية وزيادة فرص الوصول الى اعلى مستويات الاداء في مجال اللعبة، ويمكن ان نلخص بعض الاهداف المرجوة من عملية اختيار الناشئين الافضل تناسباً مع متطلبات لعبة كرة اليد الادائية في مراحل التدريب بدءاً بمرحلة الناشئين وصولاً للمستويات العليا بالنقاط الاتية:

- ١- الاكتشاف المبكر للموهوبين في لعبة كرة اليد.
- ٢- توجيه الراغبين بممارسة لعبة كرة اليد الذين تناسب اللعبة ميولهم واستعداداتهم النفسية بغية استثمار الوقت وبنفس الوقت تشذيب سلوكياتهم.
- ٣- تحديد الصفات النموذجية (البدنية والنفسية والمهارية والخططية) التي يجب توافرها لتحقيق التفوق في المستوى للعبة كرة اليد.
- ٤- الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات عالية في المستقبل.
- ٥- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والمتطلبات الادائية الخاصة بلعبة كرة اليد.
- ٦- اختيار الافضل من بين الناشئين الذين تم انتقاءهم وفق المحددات الخاصة بالانتقاء للعبة كرة اليد لتمثيل الاندية والمنتخبات وفي مختلف المراحل العمرية، اذ ان عملية انتقاء الناشئين في لعبة كرة اليد هو ليس فقط لإيصالهم في المستقبل للمستويات العالية بل ايضاً لانتقاء الافضل لتحقيق الانجاز والفوز على مستوى مرحلتهم العمرية.

محددات انتقاء الناشئين بكرة اليد:

ان اختيار اللاعبين الناشئين في الالعاب الرياضية هي الاساس في تحديد الرياضي المناسب للوصول للمستويات العليا عن طريق الاكتشاف المبكر للموهبة الرياضية في مختلف الفعاليات الرياضية ومن المؤكد بان اكتشاف امكانية وقدرة الناشئ ونوع الفعالية او النشاط الرياضي الذي يتناسب مع موهبته ومؤهلاته يتطلب التعرف والتعمق بشكل دقيق على العوامل التي تؤهله بالوصول الى اعلى المستويات من حيث القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والمهارية والعقلية والنفسية ،وتتم عملية التعرف والانتقاء بأساليب علمية مبنية على اسس وضوابط محددة ، ففي كرة اليد فان انتقاء واختيار اللاعبين المميزين

للمستويات العليا يبدأ من انتقاء الناشئين الموهوبين وفق محددات وضوابط يمكن تلخيصها بالمحددات التالية:

(أ) القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية).

(ب) القياسات الفسيولوجية.

(ج) القدرات البدنية والحركية.

(د) القدرات العقلية.

(هـ) القدرات النفسية والاجتماعية.

(و) السن المناسب للاختيار.

(أ) القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية)

وهي احد المحددات المهمة في اختيار اللاعبين الناشئين في لعبة كرة اليد، والتي يقصد بها المحددات الجسمية من قياس الطول والوزن ، كطول القامة وطول الاطراف وكبر حجم الكف وعرض الكتفين والوزن المناسب كلها قياسات انثروبومترية يتم من خلالها اختيار لاعب كرة اليد الذي يمكن ان يصل للمستويات العليا، وذلك عن طريق اتجاهين في تحديد تلك القياسات، فالاتجاه الاول من خلال تحديد القياسات المتميزة للناشئين حسب مرحلتهم العمرية بشكل مباشر فالناشئ الذي يتميز على اقرانه الذين هم بنفس مرحلته العمرية في الطول الفارع او بأطراف طويلة وقوية او عرض الاكتاف سيكون مؤهلاً اذا توفرت فيه المحددات الاخرى للوصول للمستويات العليا اذ اثبتت البحوث العلمية ان الناشئ سيبقى متميزاً في تلك الصفة الجسمية بعد اكتمال نموه، اما الاتجاه الآخر في ضبط وقياس الصفات الجسمية فهو الاستعانة بعلم الوراثة في تحديد الناشئين الذين سيصبحون مناسبين من حيث الصفات الجسمية في المستقبل وهي عملية تنبؤية لما سيصل اليه الناشئ من صفات وقياسات بعد اكتمال نموه وتتم عن طريق القياسات الجسمية للاب والام والاخوال والاعمام، على اساس ان الناشئ في المستقبل سيحمل مواصفات عائلته ومنها القياسات الجسمية المنتقلة عن طريق الموروثات الجينية.

(ب) المقاييس الفسيولوجية:

والتي يتم من خلالها قياس القدرات الفسيولوجية التي يتمتع بها الناشئ من كفاءة جهاز القلب والتنفس وباقي الاجهزة الوظيفية ن مع مراعاة التطور البيولوجي لأجهزة الناشئ الفسيولوجية حسب مرحلته العمرية ، ويتم من خلال هذه المقاييس قياس مثلاً قياس

معدل النبض القلبي والسعة الرئوية وغيرها ومدى سلامة هذه الاجهزة الوظيفية في اداء عملها خلال ممارسة لعبة كرة اليد حسب مرحلة الناشئ العمرية سينبئ بإمكانية تطور ادائها على مدى اكتمال نموها الوظيفي كانعكاس لنموها البيولوجي من خلال اكتمال نمو الناشئ والخضوع للتدريب المبرمج والمتدرج مع تدرج مرحلة اللاعب العمرية.

ج) القدرات البدنية والحركية:

ويقصد بها القدرات والامكانيات التي يحملها الناشئ من حيث الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والحركية كالتوازن والتوافق العضلي العصبي و الرشاقة ... وبحسب متطلبات لعبة كرة اليد في اطار تلك القدرات العامة والخاصة، وتجدر الاشارة الى ان القدرات الحركية تظهر عند الناشئ ويكتمل نضوج اجهزتها الجسمية في عمر مبكر مما يمكن المعلمين والمدرسين الرياضيين فضلاً عن المدربين من تأشير الناشئين المتميزين في تلك القدرات الحركية كون نضوجها يرتبط بنضوج الجهاز العصبي لدى الانسان والذي يكتمل نضوجه مبكراً قياساً للقدرات البدنية سابقة الذكر التي على المعنيين بموضوع اختيار ناشئ لعبة كرة اليد ان يتابعوا تطورهما واكتمال نضوجهما بإجراء اختبارات خاصة بقياس القدرات البدنية والمرتبطة بتدرج نضوجها الى مراحل البلوغ مما يحتم على المربين الرياضيين العاملين في مراحل الناشئين (لم يكتمل نضوج اجهزة الجسم البدنية والوظيفية) ان يضعوا الاختبارات والمناهج التدريبية بما يتناسب مع مرحلة الناشئين العمرية.

د) القدرات العقلية:

ويقصد بها الاختبارات والمقاييس التي تظهر قابلية الناشئ الذهنية والعقلية في ايجاد واداء الواجب الحركي المناسب بأسرع وقت وذلك بإداء مهارات لعبة كرة اليد بشكل فعال اي النجاح في الوصول وتحقيق الهدف من اداء المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد، كقابلية الناشئ على التصرف بذكاء للتخلص من مدافع الخصم الذي يحاول بقدراته البدنية والعقلية منعه من الدخول على المرمى، اذ يعد مستوى الادراك، والتركيز، والذكاء...، للناشئ معياراً مهماً للتنبؤ بمستواه في المستقبل. ومن المعلوم بان كرة اليد تندرج ضمن الفعاليات ذات المهارات المفتوحة فاداء المهارة خلال اللعب يحدد عوامل ظرفية آنية من منافس او زميل ما يجعل القدرات العقلية فاعلة في نجاح اللاعب في مسارة بهذه اللعبة.

هـ) القدرات النفسية والاجتماعية:

اذ ان ملاحظة الصفات النفسية الايجابية للناشي يمكن ان تعطي المعنيين باختيارهم التمييز بين ناشي وآخر وبرز القدرات النفسية للاعب كرة اليد هو حب اللعبة واستعداده للاستمرار في ممارستها وتحمل ضغوطات اللعب والتدريب البدنية والنفسية مما يعني ان اللعبة تنسجم مع ميوله وتشبع رغباته النفسية وايضا فأنها تبرز صفاته النفسية كالشجاعة والتحمل النفسي في اطار جماعي يفرضه واقع لعبة كرة اليد التي تعد لعبة جماعية مما يبرز رغبة الناشئ في مشاركة زملاءه واقارانه بعلاقات اجتماعية ناتجة من مشاركة الفريق الصعوبات التي يمرون فيها خلال اللعب والتدريب ومشاركتهم لحظات الفوز والفرح به مما يبرز ويطور مهارات الناشئ الاجتماعية كمحصلة لممارسة لعبة كرة اليد .

(و) السن المناسب للاختيار:

يعد العمر المناسب لاختيار الناشئين من الحلقات المهمة في تحديد والتنبؤ بالناشي المتميز في لعبة كرة اليد، اذ ينبغي على الناشئ التسلسل بدنياً وفنياً للوصول الى المستويات المتقدمة اي انه بزيادة العمر التدريبي نسبةً الى العمر الزمني (اي زيادة سنوات التدريب بالبداية بأصغر عمر يتمكن فيه البرعم اداء مهارات لعبة كرة اليد وانتظامه في التدريب لتطوير مستواه) يزيد من اكتسابه للقدرات البدنية والمهارية والخططية مما يزيد من فرص ارتقائه بالمستوى في لعبة كرة اليد، على هذا الاساس يمكن للصغار ممارسة لعبة كرة اليد بأداء مهاراتها الاولى البسيطة بهدف تعلمها في سن ٦- ٨ سنوات لاحتواء لعبة كرة اليد على مهارات اساسية اولية بسيطة كالمسك والرمي والقفز ثم يمكن ربط تعلم المهارات البسيطة ببعض الصفات البدنية بشدد تتناسب مع عمر الرياضي الصغير كالقوة والسرعة والتحمل بعد عمر ال١٢ سنة ومن ثم يمكن زيادة التحميل البدني والبدني المهاري للعبة كرة اليد وصولاً الى التحميل القصوي في سن ال١٦ سنة، هذا ومن المعروف بان العمر الزمني الذي يحدده المختصون للوصول لاجلاد كرة اليد الى اعلى مستويات الاداء هو في سن ٢٣ سنة .

❁ مراحل الانتقاء بكرة اليد:

ولانتقاء الناشئين انواع متعددة تختلف باختلاف الغرض من ذلك الانتقاء للاعب كرة اليد وكالتالي:

١. الاختيار المبدئي (التمهيدي):

الانتقاء لتوجيه الناشئين المناسبين لمتطلبات لعبة كرة اليد للانتظام في اللعب ضمن اللعبة. تعنى هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام اكبر عدد ممكن من الأطفال و الناشئين المهوبين نحو إمكانية ممارسة لعبة كرة اليد، ويتم ذلك من خلال المقاييس الموضوعية كما في ومن خلال لاختبارات التي تصمم للأطفال و الناشئين لغرض التعرف على مستوياتهم ومعدلات نموهم البدني المهاري المتوقع، وتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية ٦-٨ سنوات، لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر فيهم المتطلبات الأساسية للعبة كرة اليد مستعينين بالوسائل الأساسية للعبة.

٢. الاختيار التخصصي (الفحص والتعمق):

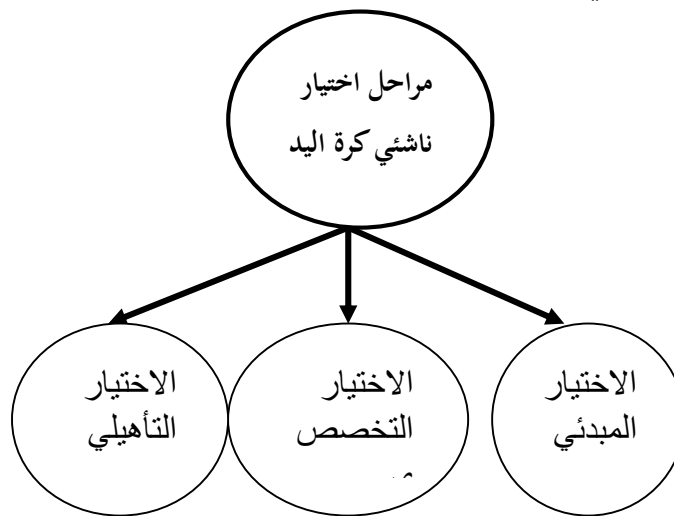
الانتقاء التخصصي ضمن الناشئين الذين تم اختيارهم للعب كرة اليد وتقسيمهم للتخصص في مراكز اللعب المختلفة ضمن الفريق فالمواصفات المطلوبة ضمن فريق كرة اليد تختلف من مركز لعب الى آخر فمركز الساعد يختلف من حيث المتطلبات البدنية والأدائية يختلف عن متطلبات لاعب الزاوية والأخير بدوره يختلف عن متطلبات حارس المرمى وهكذا، كل ذلك بهدف تجانس الفريق وتكامل خطوط اللعب فيه الهجومية والدفاعية. وتعنى هذه المرحلة تعميق الفحص لمجموعة الناشئين الذين يرغبون التخصص في مركز معين وممن يراهم المدرب مناسبين لهذا التخصص، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح من ثلاثة الى ستة أشهر من بدأ المرحلة الأولى اذ تشكل لجنة لدراسة الاستمارات المقدمة من المدربين على الناشئين ونتائجهم في المباريات والاختبارات والمقاييس للتعرف على مستوياتهم مع الاهتمام بالتقارير الطبية. وفي حالة وجود بعض الناشئين ممن لا يتمتعون بنتائج وفقا ما هو مطلوب منه في المباريات والاختبارات والمقاييس، يمكن إبعادهم عن التدريب لان بقاءهم يؤثر سلبا على العينة الجيدة من حيث الانجازات والتكيف. وتتراوح أعمار هذه الفئة العمرية من ٩-١٢ سنة.

٣. الاختيار للمنتخبات المحلية والوطنية:

تعنى هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن توفرت فيهم المواصفات البدنية والنفسية والعقلية والمهارية المناسبة للعبة كرة اليد من مراكز

الأندية والمدارس الرياضية لتمثيل الدول في المسابقات الدولية والاولمبية أو البطولات القارية كما ان تشمل هذه المرحلة منتخبات المحافظة والأندية الرياضية بغرض تمثيل المجموعة المختارة في المحافل القطرية والدولية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن القول ان عملية الانتقال للاعبين الناشئين في كرة اليد عملية مستمرة ومتحركة وهي طويلة الامد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي لناشئ كرة اليد على ذلك فإنها تمر بعدة مراحل ، وهذه المراحل تؤلف عملية الانتقال منسجمة مع بعضها، فبعد اختيار الناشئ بشكل مبدئي اولي للعب كرة اليد حسب مقاييس موضوعية حاضرة او مستقبلية تنبؤيه، تأتي مرحلة التخصص في الانسب من بين المجموعة المختارة مسبقاً لكل مركز من مراكز اللعب ، ومن ثم تأتي المرحلة التأهيلية والتي يخضع فيها الافضل من بين الناشئين المختصين في المرحلة السابقة وخضوعهم العملية التأهيل التخصصي على ضوء النتائج التي حققوها في المرحلة التخصصية.



❁ انواع الانتقال:

(١) الانتقال الميداني:

هذا النوع يأخذ وقتاً طويلاً من الاختيار والمراقبة والمتابعة لعروض نشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المباريات، ومن عيوب هذا النوع انه لا يعطى الضمان الأكبر والدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة، وهذه العيوب يمكن الكشف عنها وظهرها من خلال المباريات الأولى للرياضي.

٢) الانتقاء التجريبي:

هذا النوع هو الأكثر انتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث كفي محدد أو تقديري نتيجة الخبرة والتجربة للقيام بمعينة نشاط اللاعب ومميزاته بحسب ما يقدره المدرب، فالمعينة تتطلب قسم كبير من الخبرة العلمية والنظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع آخر يعد نموذج مثالي في نوعية المعينة وتتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب للانتقاء اللاعبين ذوي القدرات العالية.

٣) الانتقاء المركب:

يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي تم إجراؤها على اللاعبين. اذ من الممكن ان تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الانتقاء بهذه الحالة فانه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلا. ففي كرة اليد يمكن ان ينتقي المدرب اللاعب وفق مواصفات جسمية مثالية للعبة كرة اليد ولكن ينقصه مثلاً القوة البدنية المناسبة على اعتبار ان المدرب سيعمل على بناء القوة المناسبة للرياضي من خلال المناهج التدريبية.

❁ انتقاء حارس المرمى:

ان مركز حراسة المرمى هو المركز الأهم في كرة اليد بحسب اراء المختصين باللعبة وهذا يحتم العناية الفائقة بحارس المرمى وانتقائه بدقة فائقة كونه الورقة الراححة الأولى في الفريق التي يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة. وقد اعطى قانون كرة اليد الحق لحارس المرمى استخدام جميع اجزاء جسمه في صد الكرات المصوبة على المرمى، كما سمح له التعامل مع الكرة كباقي اللاعبين خارج منطقة مرماة، فهو بذلك يستطيع من خلال القانون ان يتمتع بالكثير من المميزات التي تمكنه من المشاركة في العمليات الدفاعية والهجومية، سواء كان ذلك داخل منطقة مرماه او خارجها، فهو

بذلك يلعب دورا مميزا في اداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب البدني او المهاري او الخططي.

ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المتميز والفعال فلا بد ان يتميز عن باقي افراد الفريق ببعض المواصفات الجسمية والبدنية والنفسية والفسولوجية، كمحددات اساسية في عملية انتقاء حارس مرمى كرة اليد، كذلك التنبؤ بالمستوى الذي يمكن تحقيقه وامكانية استمراره في ممارسة اللعبة بمستوى عالى من الكفاءة. ان الهدف الأساسي لحارس المرمى في كرة اليد هو منع الكرة من ان تدخل مرمى فريقه الذي يبلغ اتساعه ٣ أمتار وارتفاعه مترين وفي إطار من قانون كرة اليد. وقد منحة القانون صلاحية ان يصد او يشتت الكرة بأى جزء من جسمه خلال تواجدة في منطقة مرمية بالاضافة الى امكانية لقفها ومناولتها الى أحد زملائه لبدء عمليات الهجوم، ومن هذا المنطلق فأن مهارات حارس المرمى كمركز لعب في الفريق تختلف عن باقي لاعبي المراكز الاخرى للفريق ومن ثم اختلفت الصفات التي يجب ان يتصف بها حارس المرمى عن باقي لاعبي مراكز الفريق. وعند انتقاء حارس المرمى في كرة اليد يجب مراعاة عدة محددات هامة منها:

☆ المحددات الجسمية.

☆ المحددات البدنية.

☆ المحددات الفسيولوجية (الوظيفية).

☆ المحددات النفسية.

☆ محددات خاصة بالمهارة.

☆ المحددات الجسمية:

أ. الطول:

اجمعت الدراسات والبحوث التي اجريت في مجال كرة اليد سواء على المستوى المحلي او الدولي ان حراس المرمى يجب ان يكونوا طوال القامة نوعا ما. ولو ان هناك حراس مرمى متوسطي القامة تفوقوا في تغطية مساحة الهدف لتمتعهم بسرعة رد فعل بالاضافة الى الرشاقة والمرونة أفضل من بعض حراس المرمى طوال القامة. ويتراوح اطوال القامة لحراس المرمى على مستوى فرق كرة

اليدين العالمية بين متوسط الطول الى الطول الفارع قد يصل لأكثر من مترين. وعموماً وجب الاهتمام بانتقاء الحارس المناسب من حيث الطول. فإذا كان الحارس قصيراً بصورة مبالغ فيها قد تكون هناك خطورة تهدد مرماه في حالة الكرات المصوبة في الزاوية العليا من المرمى، وفي نفس الوقت يجب ان لا يكون حارس المرمى طويلاً بصورة مبالغ فيها مما يقلل من كفاءته في اداء دوره وخاصة عند صد الكرات المصوبة على المرمى في الزوايا المنخفضة (الكرات الارضية). كلما زاد طول الحارس كلما كانت هناك ضرورة ملحة في ان يقوم المدرب بتخطيط برامج تدريبية لحارس المرمى بان يكون هناك عناية خاصة لتحسين الرشاقة والسرعة سواء سرعة رد الفعل او السرعة الحركية لديه. اما بخصوص التنبؤ بطول القامة لدى الناشئين فان المعادلة الآتية تحدد الاطوال المتوقعة على مؤشرات القياس الاول وفقاً لاعداد اللاعبين ما بين ٨: ٢١ سنة. اذ تحدد المعادلة التالية الطول المتوقع للذكور:

$$\text{الطول المتوقع للناشئ} = \frac{(\text{طول الأب} + \text{طول الأم} \times 1,08)}{2}$$

وهي ترتبط بالجوانب الوراثية فيما يخص عامل الطول وتستخدم في المراحل السنوية المختلفة.

ب. الوزن:

تتراوح اوزان حراس المرمى -الدرجة الاولى - في كرة اليد ما بين ٧٢_٨٧ كيلو غرام الا انه في جميع الاحوال يجب مراعاة ان يتناسب طول حارس المرمى مع وزنه ويتناسب سن اللاعب مع كل من طوله ووزنه تدريجياً حتى وصول سن ال ٢٠ تقريباً. فكلما زاد سن الناشئ زاد الطول والوزن المناسبان له.

ج. النمط الجسماني:

يرى المتخصصون في كرة اليد ان كل خط من خطوط اللعب بل كل مركز من مراكز اللعب له مواصفات ومتطلبات جسمية خاصة تميز لاعبيه، ويهم مدرب كرة اليد بصفة خاصة ومدرب الناشئين بصفة عامة ان يتعرف على النمط

الجسماني لمركز حارس المرمى والذي يمكنه من القيام بواجباته الدفاعية والهجومية بكفاءة. ومعلومان النمط الجسماني مرجعه اساسا في الغالب الى اصول وراثية ويمكن عن طريق التدريب الرياضي العلمي والمنظم تنميته وتطويره في حدود معينة. وهناك ثلاثة انماط أساسية متمثلة بالنمط النحيف (النحيل) والنمط العضلي والنمط السمين (المكتنز) ، كما يمكن ان يكون هناك انماط وسيطة بين كل منها. وقد وجد انه من خلال البحوث والدراسات ان افضل الانماط مناسبة لحراس المرمى في كرة اليد هو الذي يجمع ما بين النمط العضلي والنحيف ويطلق عليه النمط العضلي النحيف.

☆ المحددات البدنية:

كما يعتمد اداء حارس المرمى المتميز في كرة اليد الى حد كبير على الاعداد البدني العالي للصفات البدنية الى جانب الاعداد المهاري والخططي والنفسي اذ يستخدم حارس مرمى كرة اليد اثناء المباريات العديد من الطرق والاساليب المختلفة للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة لهذا المركز الهام من مراكز اللعب بصورة مناسبة ومتميزة وهذا يتطلب سرعة معينة لتنفيذ الواجبات المطلوبة في التوقيت المناسب، وهذه السرعة تتم عندما يكون هناك تكامل للصفات البدنية الضرورية لحارس مرمى كرة اليد.

كما ان من المتفق عليه في كرة اليد على ان الصفات البدنية الاساسية لحارس المرمى تتمثل في القوة العضلية، القدرة العضلية (القوة السريعة)، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق. وإذا ما حللنا طبيعة اداء حارس المرمى سواء عند قيامه باداء الواجبات الدفاعية او الهجومية نستخلص الى ان المتطلبات البدنية لحارس المرمى كمركز من مراكز اللعب في كرة اليد يتطلب نفس الصفات البدنية الضرورية للاعبى المراكز الاخرى ولكن بطبيعة اداء بدني ومهاري وخططي مختلفة. فهذه الصفات البدنية عندما تنمى وتطور لدى حارس المرمى تصبح مهمته أكثر فاعلية واقل جهدا او بمعنى اخر يستطيع ان يؤدي واجباته الدفاعية والهجومية بأقل مجهود،

أي ان يكون هناك اقتصادا في الحركات المؤداة فضلاً عن زيادة فرص نجاح ادائه المهاري.

☆ المحددات الفسيولوجية (الوظيفية).

توجد عوامل كثيرة لها اهميتها كمؤشرات وظيفية يجب ان يتصف بها حارس مرمى كرة اليد ويجب اخذها في الاعتبار عند اجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء حارس المرمى ومن اهم هذه العوامل:

أ. الحالة الصحية العامة :

اذ يجب ان يتمتع حارس المرمى بصحة جيدة وان يكون خاليا من المعوقات الوظيفية كالأمراض المتوطنة والمعدية والامراض الخاصة بالتمثيل الغذائي والقلب والكلية والامعاء والجهاز العصبي واصابات الجهاز الحركي.

ب. التغيرات المورفولوجية:

وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهازين الدوري والتنفسي ودرجة ونوعية تضخم عضلة القلب وسمك جدران واحجام فرغات البطينين وحجم القلب والتغيرات المرتبطة بالتكيف الشرايين الطرفية التي تساعد على سريان الدم ومقدار حجم الدفع القلبي وحجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة .

ج. الامكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي:

وتتمثل في الامكانيات الهوائية واللاهوائية لمواجهة متطلبات الاداء لتحمل الهوائي واللاهوائي الخاصة بحارس المرمى.

د. الاقتصاد الوظيفي:

وهو ضروري للعمليات الوظيفية الارادية والاقتصاد في انتاج الطاقة او نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم والدين الاوكسجيني وثبات ميكانيكية التنظيمات العصبية عند اداء عمل عضلي قوي.

هـ. خصائص استعادة الاستشفاء.

وتتمثل في سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء لحارس المرمى خلال وبعد المنافسة لأداء حمل بدني اقصى او اقل من الاقصى.

☆ المحددات النفسية:

هناك عديد من السمات النفسية الهامة التي يجب ان يتميز بها حارس المرمى في كرة اليد حتى تساعد وتساوهم ايجابيا في ادائه الواجبات الدفاعية والهجومية سواء كانت هذه الواجبات بدنية او مهارية او خططية ومن امثلة هذه السمات .
أ- الشجاعة.

ب -ضبط النفس.

ج- القدرة على تركيز الانتباه.

د- القدرة على توزيع الانتباه.

هـ- القدرة على اتخاذ القرار.

و- تحمل المسؤولية.

ز-الثقة بالنفس.

المحددات الخاصة بالمهارة:

ولاختيار لاعب لهذا المركز يجب ان يتميز بنواحي خاصة منها:

أ- لديه الرغبة في تحدي الكرات والوقوف بين قائمى المرمى وتحت عارضته كما تكون لديه الشجاعة لمواجهة التصويب الذى يتميز بالقوة من مسافات قصيرة بكل جسمة دون اغلاق عينيه.

ب- .على قدر مناسب من القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة لإعاقة الكرات القوية بعضلات جسمه عامة وقوة عضلات البطن خاصة التى تساعد فى مواجهة التصويب دون خوف والتحمل حتى يمكن الاستمرار لنهاية المباراة بكفاءة اذ يستقبل معظمها دفاعا ويستأنفها هجوما. وكذلك من حيث السرعة الحركية وسرعة رد الفعل لصد التصويب. اما الرشاقة فهي تساعد على اداء مختلف حركات الصد المتعددة للزوايا المختلفة بسرعة ودقة والمرونة تعمل على الوصول الى المدى المناسب وتساعد فى التغير المفاجئ للاتجاهات خاصة عقب مراوغة المنافس.

ج- لديه روح القيادة اذ يقوم فى الهجوم بسرعة البدء بالتمريرة الاولى او تهدئة اللعب فى الوقت المناسب، اما فى الدفاع فيقوم بتوجيه زملائه بصوت واضح وكلمات

قصيرة هامة وسريعة خاصة في حالات الهجوم الخاطف للمنافس والحجز،
ووجود مهاجم خال ثم في تنظيم حائط الصد من زملائه
د- لديه القدرة على التوازن بان يظل متزنا على قدميه.