

استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة

م.د. ناوات علي حسين

كلية علوم الرياضة
جامعة السلیمانیة

أ.د. صادق خالد الحايك

عميد كلية علوم الرياضة الأسبق
الجامعة الأردنية



إستراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة

المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة

م.د. نأوات علي حسين

أ.د. صادق خالد الحايك

كلية علوم الرياضة

عميد كلية علوم الرياضة الأسبق

جامعة السليمانية

الجامعة الأردنية

العراق

الأردن

الطبعة الأولى

2021م

المملكة الأردنية الهاشمية رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (٢٠٢١/٤/٢١٠٣)	
٧٩٦,٣٢٣	نسخة / مركز الإيداع نسخة / الرقابة الفنية
الحايك، صادق خالد استراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة / صادق خالد الحايك، ناوات علي حسين -. عمان: المؤلفان، ٢٠٢١	
() ص . ر. ا. : ٢٠٢١/٤/٢١٠٣ .	
الوصفات : /كرة السلة//العاب الكرة//استراتيجية التعلم//الالعاب الرياضية/ يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.	

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
3	الإهداء.....
4	قائمة المحتويات.....
12	مقدمة تاريخية.....
14	المهارات الأساسية الهجومية.....
14	أولاً: مسك الكرة.....
17	ثانياً: إستلام الكرة.....
18	ثالثاً: التمرير.....
19	أ. التمرير باليدين.....
19	1- التمريرة الصدرية.....
21	2- التمريرة المرتدة باليدين.....
23	3- التمريرة باليدين من فوق الرأس.....
25	4- التمرير بالدفع البسيط.....
26	ب. التمرير بيد واحدة.....
27	1- التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف.....
28	2- التمريرة الخطافية.....
30	3- أنواع أخرى من التمرير بيد واحدة.....
30	رابعاً: المحاورة (التنطيط).....
32	أ. المحاورة (حماية) المنخفضة.....
35	ب. المحاورة (السريعة) العالية.....
37	خامساً: التصويب.....
38	العوامل المؤثرة في دقة التصويب.....
40	أنواع التصويب.....
40	أولاً: التصويب من الثبات.....

الموضوع	رقم الصفحة
1- التصويب باليدين من أمام الصدر.....	41
2- التصويب باليدين من فوق الرأس.....	41
3- التصويب بيد واحدة.....	41
ثانياً: التصويب من الحركة.....	43
أ. التصويب السلمي.....	43
ب. التصويب من القفز.....	45
ج. التصويب الخطافي.....	46
د. التصويب بالمتابعة.....	47
سادساً: حركات القدمين الهجومية.....	48
أ. الجري وتغير السرعة.....	48
ب. الوقوف عقب الجري.....	48
* الوقوف في عدين.....	48
* الوقوف في عد واحد.....	49
ج. الارتكاز.....	51
سابعاً: الخداع الهجومي.....	53
* الخداع باستخدام الكرة.....	55
* الخداع بالساقين والقدمين.....	56
* الخداع بالرأس والذراعين والكتفين.....	56
* الخداع بالنظر.....	57
المبادئ والمهارات الأساسية الدفاعية الفردية.....	58
أولاً: وقفة الاستعداد الدفاعية.....	58
ثانياً: حركات القدمين الدفاعية.....	59

رقم الصفحة	الموضوع
59	أ- التحرك للأمام وللخلف.....
59	ب- التحرك للجانب.....
60	ج- التحرك القطري.....
60	ثالثاً: المكان الدفاعي الصحيح بالنسبة للمنافس.....
61	رابعاً: اوضاع التكتيك الدفاعي الفردي.....
61	أ. الدفاع ضد المهاجم في حالة التصويب.....
62	ب. الدفاع ضد المهاجم المحاور.....
63	ج. الدفاع ضد لاعب الإرتكاز المهاجم.....
64	خامساً: المتابعة الدفاعية.....
66	التكتيك في كرة السلة (خطط اللعبة)
66	خصائص الأداء الماهر في لعبة كرة السلة.....
67	أساسيات التكتيك الحديث في كرة السلة.....
67	أقسام التكتيك في كرة السلة.....
68	القسم الاول: التكتيك الدفاعي.....
68	أولاً: التكتيك الفردي.....
68	1- وقفة الإستعداد الدفاعية.....
69	2- حركات القدمين الدفاعية.....
70	3- المركز الدفاعي الصحيح.....
71	4- التكتيك الفردي الدفاعي في اوضاع خاصة.....
71	أ. الدفاع ضد المنافس في حالة التصويب.....
71	ب. الدفاع ضد المحاور.....
72	ج. الدفاع ضد رجل الإرتكاز.....

رقم الصفحة	الموضوع
72	5. المتابعة الدفاعية.....
73	ثانياً: التكتيك الجماعي.....
74	ثالثاً: التكتيك الفرقي.....
74	* أنواع الدفاع الفرقي.....
75	أولاً: الدفاع عن المنطقة.....
75	- أسسه.....
75	- مميزاته وفوائده.....
76	- عيوبه ومضاره.....
76	- تشكيلاته.....
77	أ. الدفاع عن المنطقة تشكيل: 2-1-2.....
78	ب. الدفاع عن المنطقة تشكيل: 3-2.....
79	ج. الدفاع عن المنطقة تشكيل: 2-3.....
79	د. الدفاع عن المنطقة تشكيل: 1-3-1.....
80	هـ. الدفاع عن المنطقة تشكيل: 2-2-1.....
81	و. الدفاع عن المنطقة تشكيل: 1-2-2.....
83	ثانياً: الدفاع رجل لرجل.....
83	- أسسه.....
84	- مزاياه.....
84	- عيوبه.....
85	- أنواع الدفاع رجل لرجل.....
85	وضع الدفاع بالنسبة للساحة.....
85	1. الدفاع رجل لرجل كل الملعب.....

رقم الصفحة	الموضوع
86	2. الدفاع الشخصي رجل لرجل في نصف ملعبه.....
86	3. الدفاع رجل لرجل في منطقة التهديد.....
86	أساليب تطبيق الدفاع رجل لرجل.....
86	أولاً: وضع الدفاع بالنسبة للمسافة بينه وبين المنافس.....
88	ثانياً: وضع الدفاع بالنسبة لملازمته للمنافس المهاجم.....
89	متى يستخدم الدفاع رجل لرجل (التكتيك الخططي).....
89	ثالثاً: الدفاع المختلط.....
89	- أسسه.....
90	- مزاياه.....
90	- عيوبه.....
91	- متى يُستخدم.....
91	- تشكيلاته.....
92	رابعاً: الدفاع ضد الهجوم الخاطف السريع (الدفاع الضاغط).....
92	- فلسفته.....
92	- التكتيك الدفاعي لكسر الهجوم الخاطف.....
93	القسم الثاني: التكتيك الهجومي.....
94	1. التكتيك الهجومي الفردي.....
94	2. التكتيك الهجومي الجماعي.....
95	3. التكتيك الهجومي الفرقى.....
95	الأساليب الرئيسة للتكتيك الهجومي ضد الدفاع.....
95	1. الهجوم ضد دفاع المنطقة.....
95	- أسسه.....
96	- مبادئه.....
96	- كيفية كسر الدفاع.....

رقم الصفحة	الموضوع
96	- تكتيكات تطبيقية ضد الدفاع.....
97	2. الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل.....
98	- أساليب التخلص من المدافع.....
98	- فلسفته.....
98	- أسس الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل.....
98	- التكتيكات الهجومية لكسر هذا الدفاع.....
99	* الهجوم الموضوعي.....
99	* الهجوم بواسطة الحجز المتعدد.....
100	* الهجوم باللعب الحر.....
100	الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل (الضاغط).....
101	فلسفته.....
101	التكتيك الهجومي لكسر الدفاع المختلط.....
102	3. الهجوم ضد الدفاع المختلط.....
102	- فلسفته.....
103	- التكتيك الهجومي لكسر الدفاع المختلط.....
103	- تشكيلات الهجوم ضد الدفاع المختلط.....
103	4. الهجوم الخاطف السريع.....
103	- تعريفه.....
103	- أنواع الهجوم الخاطف.....
103	- مزاياه.....
104	- أسسه.....
106	- البدء بالهجوم الخاطف.....
106	- مراحله.....
108	إستراتيجيات وطرق وأساليب تعليم كرة السلة.....

رقم الصفحة	الموضوع
108	- الأسلوب الأمري.....
111	- الأسلوب التدريبي.....
114	- الأسلوب التبادلي.....
117	- أسلوب التحقق الذاتي.....
120	- أسلوب متعدد المستويات.....
122	- أسلوب الاكتشاف الموجه.....
125	- الأسلوب المتشعب.....
128	- أسلوب تصميم البرنامج الفردي.....
130	- أسلوب المبادرة.....
131	- أسلوب التدريس الذاتي.....
131	طرائق تدريس كرة السلة العملية.....
132	1- الطريقة الكلية (النموذج)
133	2- الطريقة الجزئية (الشرح)
135	3- الطريقة الكلية الجزئية.....
136	طرائق تدريس الجانب النظري لمهارات كرة سلة.....
136	1- طريقة المحاضرة (الإلقاء)
138	2- طريقة المناقشة وطرح الاسئلة.....
140	إستراتيجيات التدريس في كرة السلة.....
142	اولاً: إستراتيجية حل المشكلات.....
146	ثانياً: إستراتيجية الإستقصاء.....
149	ثالثاً: إستراتيجية التعلم التعاوني.....
154	رابعاً: إستراتيجية العصف الذهني.....
156	الإختبارات المهارية في كرة السلة.....
156	إختبارات التمريرة الصدرية.....

رقم الصفحة	الموضوع
161	إختبار التمريرة الطويلة.....
162	إختبار المحاورة (التتطيط)
163	إختبار التتطيط العالي.....
164	إختبار الرمية الحرة.....
165	إختبار التصويب من أسفل السلة.....
166	إختبار سرعة التهديف.....
167	إختبار التصويب السلمي.....
168	إختبار التحرك الدفاعي.....
169	إختبار سرعة قطع الكرة.....
170	قائمة المراجع.....
170	اولاً: المراجع العربية.....
172	ثانياً: المراجع الأجنبية.....

مقدمة تاريخية:

تُعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية الأولمبية الكبيرة ذات الشعبية الكبيرة المنافسة بشعبيتها للعبة كرة القدم، ومصدر هذه الشعبية مهاراتها المتنوعة التي تتطلب توافر العناصر البدنية والمهارية والفكرية والنفسية والاجتماعية والإنفعالية والترفيهية لتصبح اللعبة ممتعة وجاذبة للاعب والمشاهد، كما أن الممارس لهذه اللعبة يبقى طوال وقت اللعب في حالة تحدي بينه وبين الحلق لإدخال الكرة الكبيرة في الحلق الصغير نسبياً، فنجده يشعر بالسعادة تارة والتحدي تارة أخرى.



لقد تطورت هذه اللعبة في الآونة الأخيرة تطوراً واضحاً وملموساً منذ إبتداعها عام 1891م على يد الدكتور جيمس ناي سميث (James Naismith) مدرس التربية البدنية في جمعية الشبان المسيحية (YMCA) والمعروفة حالياً بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بأمريكا، حيث أنه كُلف بإختراع لعبة تُساعد اللاعبين في فصل الشتاء للمحافظة على لياقتهم البدنية بحيث يمارسوها داخل القاعات الرياضية، فأوجد لعبة تُمارس بإستخدام كرة وسلتين توضعان على جانبي الملعب معلقتان بشكل مرتفع عن الأرض ويسعى كل فريق لإدخال تلك الكرة في سلة الفريق المنافس. ثم وضعت لها قانون خاصة بتلك اللعبة وتكون من ثلاثة عشر مادة قانونية تضبط أداء اللاعبين.

وتُعرف لعبة كرة السلة بأنها رياضة تنافسية جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق المنافس باستخدام المهارات الهجومية والدفاعية الفردية والفرقية والجماعية ضمن قانون وتعليمات اللعبة. ويُمكن تعريف المهارة بأنها حركة أو حركات تؤدي بتنظيم متكامل وبدقة وسلاسة لتحقيق الهدف المنشود من أداء هذه المهارة في ظروف ومواقف اللعب المختلفة.



أحد الأسباب التي جعلت دكتور نايت سميث مسروراً جداً بإختراع كرة السلة كانت شعبية اللعبة بين النساء، ويعتقد أنه يُمكن أن يلعبن اللعبة مثل الرجال. لم يستطيع دكتور نايسميث وزوجته مود، اللذان يظهران في الصورة عام 1927 تصديق كيف تغيرت اللعبة كثيراً في وقت قصير جداً بعد إختراعها عام 1891م حيث شاركت مود في واحدة من أولى الألعاب النسائية.



حيث يعتقد نايسميث أن إحدى أجمل ما في كرة السلة هي الحد الأدنى من الأدوات، فهي بحاجة إلى معدات (كرة السلة وسلّة) إلى جانب مكان لعب، وفي البداية كان هذا كل ما لديهم.



المهارات والمبادئ الأساسية لكرة السلة:

على الرغم من إختلاف الكُتاب والخبراء والباحثين في تحديد المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة ووصف الأداء وتقييمه، إلا أننا هنا سنتطرق إلى أهم المهارات الأساسية والتي إتفقت عليها معظم المراجع العربية والأجنبية كمهارات أساسية هجومية وأخرى دفاعية، وهي على النحو الآتي:

المهارات الأساسية الهجومية:

أولاً: مسك الكرة:

تُعد هذه المهارة أساساً وبداية لأداء المهارات الأساسية الأخرى كالتمرير والتصويب والمحاورة، لذلك فإنه يجب على اللاعب إتقان هذه المهارة، وتعلمها بالطريقة الصحيحة كي ينجح في أداء المهارات الأخرى، كما في الشكل (1).



شكل 1. يوضح مسك الكرة

طريقة الأداء:

النواحي الفنية لأداء المهارة:

- (1) تُوزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة على منتصف جانبي الكرة.
- (2) إسترخاء اليدين والساعدان دون أي توتر أو تشنج.
- (3) تلامس أصابع اليدين فقط الكرة دون كف اليد.
- (4) يتوازي الإبهامان خلف الكرة أو يرسمان شكل (8) وذلك تبعاً لراحة اللاعب، كما في الشكل (2).



الشكل 2. يوضح شكل الإبهامان خلف الكرة

(5) وضع الكرة دائماً في مكان قريب من الجسم بمستوى صدر اللاعب لحمايتها من المنافس.

(6) يكون مرفقي اللاعب متجهان إلى الخارج حتى يشغل اللاعب مساحة كبيرة تساعد على حماية الكرة من الخصم بإبعاده عنها أكبر مسافة ممكنة.

(7) عدم الضغط على الكرة بقوة وتصلب.

(8) تكون القدمان متباعدتان بقدر إتساع الصدر تقريباً.

(9) تكون القدمان متوازيتان على خط واحد أو تتقدم إحداها قليلاً عن الأخرى.

(10) بمجرد النقاط اللاعب للكرة يجذبها فوراً إلى الجسم، ثم يقوم بأداء المهارة التالية (تمريرها أو تصويبها أو تنطيطها) أو تبقى الكرة في حالة حركة مستمرة لضمان حمايتها وعدم قطعها من المنافس، كما في الشكل (3).



شكل 3. النواحي الفنية لأداء مهارة مسك الكرة

ويُمكن القول أنه وبشكل عام ليس هناك طريقة واحدة مناسبة لجميع اللاعبين بجميع أوقات اللعب، وعلى اللاعب أن يُجرب كل الطرق الصحيحة ثم يختار الطريقة التي تناسبه شخصياً أكثر.

ثانياً: إستلام وإستقبال الكرة:

تُعد هذه المهارة من المهارات الأساسية الهجومية التي يبدأ اللاعب بتعلمها لأنها بداية لأداء مهارات هجومية أخرى مثل التصويب أو التمرير أو المحاورة.

طريقة الإداء:

يمكن تلخيص النواحي الفنية لأداء مهارة إستلام (إستقبال) الكرة بما يلي:

- (1) أن يتقدم بخطوة أو خطوات سريعة في إتجاه الكرة لإقتناصها قبل المنافس.
- (2) أن يمد ذراعيه بإتجاه الكرة لإكتساب مسافة تُساعده على الوصول إلى الكرة قبل المنافس.
- (3) أن يثب لأعلى إذا كانت الكرة قادمة من الأعلى، وأن يثني ركبتيه بعمق إذا كانت الكرة قادمة من الأسفل أو متدحرجة على الأرض.
- (4) أن تُشير أصابع اليدين إلى أعلى عند إستلام الكرات العالية، أو إلى الأسفل عند إستلام الكرات المنخفضة، أو تتجه إلى الأمام عند إستلام الكرات بمستوى الصدر.
- (5) يكون إستقبال الكرة بأطراف الأصابع ولا تلمس راحة اليد الكرة.
- (6) يقوم اللاعب بجذب الكرة بقوة وسرعة إلى الجسم بمجرد مسكها (لمسها) وذلك بثني المرفقين وتباعدهما عن الجسم، والشكل (4) يوضح ذلك.



شكل 4. وضع اليدين عند مسك الكرة (a) عندما تكون الكرة بإتجاه الجانبين (b) عندما تكون

أسفل الورك (c) عندما تكون أسفل منطقة الورك



شكل 5. يوضح إستقبال الكرة في المباراة

ثالثاً: التمرير:

تُعتبر مهارة التمرير من أكثر المهارات إستخداماً في المباراة، وهي أسرع وأسهل السبل لنقل الكرة بين اللاعبين ومن مكان لآخر في الملعب، وهي تُمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف لإصابته. هذا بالإضافة إلى أن الفريق الذي يُتقن مهارة التمرير تجعله في موقف هجومي مهدداً للفريق المنافس طوال وقت الحيازة، لذلك فإن أهم متطلبات التمرير السرعة والدقة، حيث أن السرعة والدقة تُعدان من ضروريات أداء المهارة؛ وذلك لأن سرعة ودقة التمرير تُساعد الفريق على ما يلي:

- أ. إحداث ثغرات في دفاع المنافس تُمكن الفريق من المرور خلالها نحو الهدف.
- ب. تحقيق التفوق العددي على المدافعين في مناطق مختارة من الملعب، وخاصة أن التفوق العددي يُعتبر من أساسيات الهجوم عامة والهجوم الخاطف خاصة.
- ج. إستخدام التمرير السريع ضروري جداً ضد المنافس الذي يمتاز بسرعة التحرك، فحركة الكرة أسرع من حركة اللاعب.
- د. التمريرات البطيئة تُساعد المدافع على أخذ المكان الصحيح والتركيز على إفساد المحاولات الهجومية.

أنواع التمرير

يُقسم التمرير بكرة السلة إلى نوعين:

أ. التمرير باليدين .

ب. التمرير بيد واحدة .

أ. التمرير باليدين:

يقسم التمرير باليدين إلى الأنواع الآتية:

1- التمريرة الصدرية:

تُعد التمرير الصدرية من أكثر أنواع التمرير إستخداماً في المباراة في الأحوال العادية، وذلك لأسباب منها: أن الوضع الإبتدائي لهذه المهارة هو نفس وضع الإستعداد الهجومي بالكرة ولا يتطلب إتخاذ وضع إستعداد خاص، كما أنها أسرع أنواع التمرير لنقل الكرة من لاعب لآخر ومن مكان لآخر.

طريقة الأداء:

- يُمسك اللاعب الكرة بالطريقة الصحيحة قريبة من الصدر، والمرفقان متجهان للأسفل (كون اللاعب المدافع بعيد عن اللاعب الممرر) ويتخذ وضع الإستعداد الهجومي بثني الركبتين، والقدمين متباعدتين بشكل متوازي أو أن تتقدم إحداهما عن الأخرى.
- سحب الكرة من أمام الصدر إلى الأمام والأسفل ثم إلى الداخل، بإتجاه الجسم، وللأعلى لتأخذ الكرة شكل دائرة أمام الصدر.
- عندما تكتمل هذه الدائرة يبدأ اللاعب بفرد ذراعيه أماماً، لتتخذ الكرة من لحظة البدء بالتمريرة إلى نهايتها شكل رقم (6) ستة بالإنجليزية.

- مع فرد ذراعي اللاعب أماماً يبدأ اللاعب بدفع الكرة أماماً بأصابعه بحركة كراباجية لأسفل وللخارج، مع مراعاة تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع ولزيادة قوة دفع الكرة أماماً.

- بنهاية هذا الأداء تتخذ الركبتين حالة إنثناء قليلاً، وينتقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية التي تلامس الأرض بكاملها، بينما يكون عقب القدم الخلفية مرتفعاً قليلاً عن الأرض، ويكون النظر مستقيماً للأمام بإتجاه سير الكرة التي بدورها تصل إلى صدر اللاعب المستلم.



شكل 6. يوضح التمريرة الصدرية

الأخطاء الشائعة:

قد تصادفك العديد من الأخطاء الشائعة عند تعليم التمريرة الصدرية والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول 1. يوضح الأخطاء الشائعة عند تعليم التمريرة الصدرية

الأخطاء	تصحيح الأخطاء
1. إستعمال هذه التمريرة في المسافات الطويلة	1. يجب أن يتعلم المتعلمين بأن هذه التمريرة تُستخدم في أماكن كثيرة من الملعب وكثيراً ما تُستعمل في المسافات القصيرة
2. يفتقر المتعلم القوة اللازمة لأداء التمريرة الصدرية	2. التأكيد على المتعلمين أن تؤدي التمريرة الصدرية بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر بالمد السريع لمفصل المرفقين مع إستعمال قوة الأصابع والرسغين في الدفع مع خطوة بإتجاه التمريرة من خلال مد وثني الركبتين لمزيد من قوة الدفع
3. عدم مد مفصل المرفق عند دفع الكرة	3. تنبيه المتعلمين بأن مد مفصل المرفق يزيد من قوة دفع الكرة أثناء التمريرة

2- التمريرة المرتدة باليدين:

يُمكن إستخدام هذه المهارة في الحالات الآتية:

1- في حالة وجود منافس بين المُمر والمستلم، وتحديداً يُفضل إستخدامها في حال أن المنافس طويل القامة.

2- تُستخدم بعد حركة خداع للتمرير من فوق الرأس ثم تؤدي هذه التمريرة.

3- في حال وجود منافس يستطيع قطع التمريرة الصدرية.

طريقة الأداء :

ما يُميز النواحي الفنية لأداء هذه التمريرة هو التشابه الكبير مع النواحي الفنية لأداء مهارة التمريرة الصدرية، إلا أن الفرق بين أداء التمريرتين يكمن في أن الكرة في التمرير المرتدة تصل إلى الزميل المستلم بعد إرتدادها من الأرض في نقطة تقع في الثلث الأخير بين المُمر والمستلم أو في نقطة موازية لقدم المنافس الذي يقف بينهما حتى يصعب عليه إقتناصها أو تشتيتها، في حين أن الكرة في التمريرة الصدرية تصل إلى المستلم بخط مستقيم من صدر اللاعب المرسل إلى صدر اللاعب المستقبل. كما يتطلب أداء هذه المهارة ايضاً نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء متابعة الكرة إلا أن ثني الركبتين يكون أعمق في التمريرة المرتدة عن ثنيهما في حالة التمريرة الصدرية، وتتابع اليدين حركة الكرة بإتجاه الأرض. ويُمثل التشابه بين هاتين

التمريرتين من

أهم عوامل
إنتقال أثر
التعلم
والتدريب.



الشكل 7. يوضح التمريرة المرتدة باليدين

الأخطاء الشائعة:

يُوضح الجدول (2) الأخطاء الشائعة التي قد تصادفك عند تعليم التمريرة المرتدة

الجدول 2. الأخطاء الشائعة التي قد تصادفك عند تعليم التمريرة المرتدة

الأخطاء	تصحيح الأخطاء
1. دوران الكرة بعد إرتدادها مما يصعب من مسك الكرة	1. تنبيه المتعلم أن يممسك الكرة باليدين خلف الكرة وإطلاق الكرة بعيداً بالإصبع الأول و الثاني وينقل الدوران إلى الكرة، ويترك الكرة باليدين في خط مستقيم إلى يد المستلم
2. إرتداد الكرة من الأرض بنقطة حتى لا يُسهل الخصم قطعها	2. تعليم المتعلمين أن أفضل نقطة تلامس فيها الكرة هي أقرب ما يمكن من مستوى قدم المدافع والهدف هو 2/3 المسافة، بحيث يكون إستقبال الكرة بسهولة وفي مستوى الخصر (مستوى المتوسط)
3. تفتقر التمريرة المرتدة إلى القوة أو أنها بطيئة للغاية	3. التأكيد على أخذ خطوة إتجاه التمريرة وثني ومد الركبتين وعضلات الظهر والذراعين ودفع الكرة بقوة من الرسغ والأصابع وتشير الإصابع للهدف ويزيد الدفع الكرة أثناء التمريرة
4. يتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء المتابعة للكرة	4. التأكيد على نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية للتسهيل عملية المتابعة ويكون ثني الركبتين يكون اعمق في التمريرة المرتدة

3- التمريرة باليدين من فوق الرأس :

لا يقتصر إستخدام هذا النوع من التمرير على اللاعبين طوال القامة فقط بل يُمكن أن يستخدمها أي لاعب بعد حركة خداعية يُوهم المنافس من خلالها أنه سيقوم بالمحاورة أو التمرير المنخفض.

طريقة الإداء :

- تُمسك الكرة باليدين فوق رأس اللاعب الممرر مع ثني الرسغين قليلاً إلى الخلف.
- يفرد اللاعب ذراعيه إلى أعلى والكرة بين يديه، وبنفس الوقت يعمل على فرد الركبتين.
- يدفع اللاعب الكرة بأصابعه قوسياً باتجاه الزميل المستلم ويتابعها بحركة كرابجية من الأصابع والرسغ مع تقدم إحدى القدمين أماماً ونقل ثقل الجسم عليها.
- تصل الكرة إلى الزميل في مستوى الرأس أو فوقه قليلاً.
- كلما زادت مسافة التمرير كلما إضطّر اللاعب أن يثني مرفقيه خلف الرقبة لزيادة قوة الدفع مما يجعلها تأخذ مساراً مقوساً أثناء طيرانها في الهواء والشكل (8) يوضح ذلك.



شكل 8. يوضح التمريرة باليدين من فوق الرأس

الإخطاء الشائعة:

يُوضح الجدول (3) الأخطاء الشائعة التي قد تصادفك عند تعليم التمريرة باليدين من فوق الرأس

جدول 3. الأخطاء الشائعة التي قد تصادفك عند تعليم التمريرة باليدين من فوق الرأس

الأخطاء	تصحيح الأخطاء
المتعلم لم يكن دقيقاً أثناء أداء التمريرة من فوق الرأس	التأكيد على المتعلمين بأن المرفقان يمتدان بشكل كامل وحاد للأعلى بإتجاه الرأس مع إتجاه الرسغين والاصابع في حركة بإتجاه الكرة

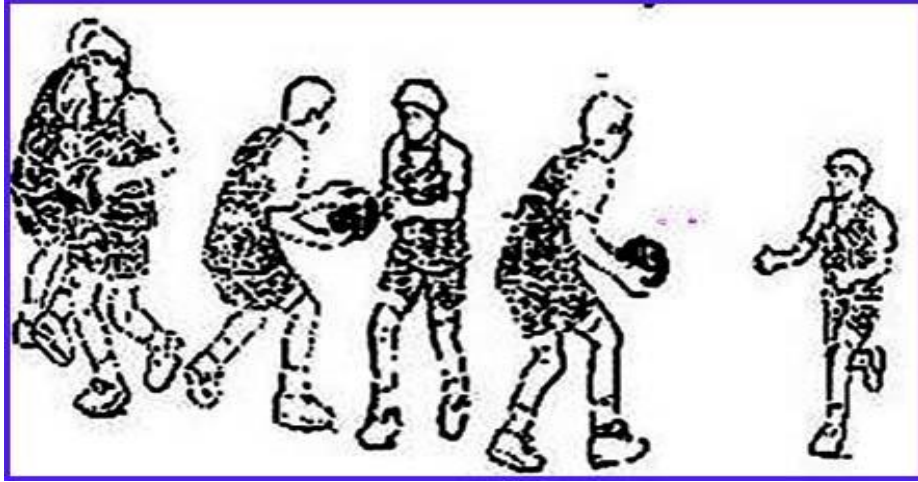
4- التمرير بالدفع البسيط:

تُستخدم هذه المهارة بواسطة لاعبي الإرتكاز لتمويل اللاعبين القاطعين بجوارهم في إتجاه الهدف، وتُستخدم عادةً عندما تكون المسافة بين المُمرر والمستلم قصيرة مثل المناورات الهجومية بإستخدام الموجه.

طريقة الإداء:

لا تحتاج هذه التمريرة إلى قوة دفع كبيرة بل يكفي قوة دفع بسيطة من الأصابع في توقيت صحيح مع قطع الزميل بجواره، ويجب أن تكون الكرة عند أداء هذه المهارة أمام الجسم والمرفقين للخارج ما أمكن لحمايتها من المدافعين، ثم يدفع اللاعب الكرة بأصابعه دفعه بسيطة إتجاه زميله القاطع القريب، والشكل (9) يوضح ذلك، والشكل (10) يوضح مهارة التمرير بالدفع البسيط عندما يقوم

اللاعب الممر بالدفع البسيط بنقل الكرة إلى يد اللاعب الآخر، ويُستخدم بكثرة أثناء التخلص من المدافع أو منطقة الإرتكاز.



شكل 9. يوضح أداء التمرير بالدفع البسيط



شكل 10. يوضح تطبيق لهذه المهارة بمواقف اللعب

ب- التمرير بيد واحدة:

يُوجد أنواع مختلفة من التمرير بيد واحدة، حيث يستخدم اللاعب التمريرة المناسبة تبعاً لموقف اللعب الذي على أساسه يقرر نوع التمريرة، فكثيرة هي المواقف والظروف التي يواجهها اللاعب والتي تُجبره أن يمرر بيد واحدة فقط، ومنها لا الحصر إذا كان محاصراً من مدافع

أو أكثر، أو إذا كان يود أن يمرر للزميل موجود على مسافة بعيدة. ومن أنواع التمرير بيد واحدة ما يلي:

1- التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف:

تُستخدم هذه المهارة لتوصيل الكرة للزميل البعيد، ويكثر إستخدامها في حالة الهجوم الخاطف السريع، حيث يلم اللاعب الكرة من أسفل سلتة ليمررها بيد واحدة للزميل البعيد والمتقدم بإتجاه سلة الفريق المنافس.

طريقة الإداء:

- عندما يريد اللاعب تمرير الكرة باليد اليمنى من مستوى الكتف يقوم بما يلي:
- يؤدي حركة إرتكاز أمامي أو خلفي على إحدى القدمين ليواجه المستلم بالجانب الأيسر.
 - في أثناء ذلك يقوم اللاعب بوضع الكرة على أصابع اليد الممررة (اليمنى) مع سندها (لحمايتها من السقوط) من الأمام باليد الأخرى (اليسرى).
 - تكون الكرة فوق الكتف ومرفق الذراع اليمين متجهاً إلى الخلف والعضد موازي لسطح الأرض والنظر في إتجاه المستلم.
 - ثم يقوم اللاعب بدفع الكرة قوسياً بأصابعه، مع متابعة هذا الدفع بمد الذراع اليمنى وثني الرسغ، وتقدم القدم الخلفية لنقل ثقل الجسم عليها لحفظ توازنه وتمده بقوة إضافية لتوصيل الكرة، والشكل (11) يوضح ذلك.



شكل 11. يوضح التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف

الأخطاء الشائعة:

قد تصادفك العديد من الأخطاء الشائعة عند تعليم التمريرة من الكتف بيد واحدة، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول 4. يوضح الأخطاء الشائعة عند تعليم التمريرة من الكتف بيد واحدة

الأخطاء	تصحيح الأخطاء
1. يفتقد المتعلم إلى القوة المطلوبة في التمريرة من الكتف	1. تنبيه المتعلمين باستخدام أرجلهم أثناء التمرير والمتابعة وتساعد على زيادة قوة التمريرة
2. عدم نقل وزن الجسم للخلف على قدم الإرتكاز	2. تنبيه المتعلمين بأن نقل وزن الجسم للخلف على قدم الإرتكاز أمر ضروري لأن عدم أتقانه يسبب مخالفة المشي
3. عدم وجود الوقفة المتوازنة	3. التأكيد على الوقفة الصحيحة للتمريرة لأنه من الضروري عند تحويل نقل وزن الجسم إلى قدم الإرتكاز
4. المتعلمين أثناء أداء التمريرة من الكتف يكون غير دقيق (رؤية الهدف)	4. التأكيد على إطلاق الكرة بعيداً بالأصابع الأول والثاني وراحة اليد لاسفل والإصابع

تُشير إلى الهدف	
-----------------	--

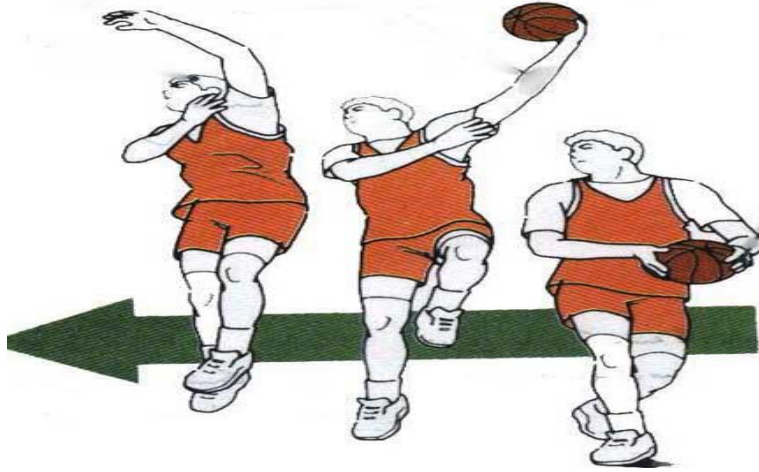
2- التمريرة الخاطفية:

تُستخدم التمريرة الخاطفية بنجاح في حالة وجود اللاعب الممرر بجوار حدود الملعب (أو أي مكان آخر في الملعب) ومحاصر بشدة من المدافعين ولا يستطيع أن يُمرر الكرة باستخدام أي نوع آخر من مهارات التمرير أو التصويب.

طريقة الإداء:

- يحتفظ اللاعب بالكرة باليد البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
- في حالة التمرير باليد اليمنى مثلاً، يقوم اللاعب الممرر بمواجهة اللاعب المنافس بالكتف الأيسر له.
- يفرد الذراع اليمنى التي تحمل الكرة إلى أقصى اليمين (الجهة البعيدة عن المنافس) مع سندها باليد الأخرى.
- تبدأ اليد اليسرى بترك الكرة، لتتحرك اليد اليمنى بالكرة في طريق دائري من أسفل أقصى اليمين لترتفع لتصل إلى فوق الرأس.
- في أثناء نقل الكرة للأعلى ترتفع الركبة اليمنى (المقابلة لليد اليمنى الممررة) للمساعدة في الوثب لأعلى أثناء التمرير.
- ثم يرتفع عقب القدم اليسرى عن الأرض للطيران لأعلى، وعندما تصل الكرة إلى أعلى إرتفاع لها فوق الرأس يتم دفعها بالأصابع ومتابعتها بثني الرسغ لأسفل.
- أثناء التمرير باليد اليمنى تقوم الذراع اليسرى (التي تركت الكرة) بحفظ توازن الجسم والحماية من الإحتكاك باللاعب المنافس، وذلك بثنيها من المرفق لتكون أمام الصدر، وبعد أن تترك اليد

الممرر للكرة يتم الهبوط على القدمين معاً وبنفس مكان الإرتقاء حتى يتمكن اللاعب من التحرك السريع لأي مكان في الملعب، والشكل (12) يوضح ذلك .



الشكل 12. التمريرة الخطافية

وهناك أنواع أخرى من التمرير بيد واحدة منها:

- التمريرة بيد واحدة للخلف.
- التمريرة بيد واحدة الجانبيه.
- التمريرة المرتدة بيد واحدة .
- التمريرة أثناء المحاورة بيد واحدة .

رابعاً: المحاورة (التنطيط):

كثيراً ما نلاحظ أن بعض اللاعبين يكثروا من المحاورة أثناء المباراة بغرض الشعور أنهم جزء هام من المباراة، حيث أنهم يروا أنها وسيلتهم لتحقيق وإظهار الذات وسط الزملاء وأمام المشاهدين. ويحرص المدربون على تنبيه اللاعبين على عدم الإكثار من المحاورة، ويحثوهم على إستخدام التمرير بدلاً من المحاورة ما أمكن، فالمحاورة شيء غير مفضل الإستخدام أثناء المباراة إلا في حالات وأوقات معينة ومحددة على اللاعب أن يعرفها، وهذه الحالات

هي:

(1) عندما يكون اللاعب محاصراً بشدة من لاعب أو لاعبي الفريق المنافس ولا يستطيع أن يمرر الكرة أو يصوبها.

(2) عندما يجد اللاعب أن أفراد فريقه محاصرين ولا يستطيع ان يمرر الكرة لأحدهم وفي نفس الوقت لا يمكنه تصويب الكرة على السلة لسبب أو لآخر.

(3) عندما يقتنص اللاعب الكرة من أحد المنافسين ولم يجد من الزملاء من يسبقه في إتجاه سلة المنافس.

(4) عند تنفيذ عمل جماعي أو خطه موضوعه تتطلب منه عمل المحاورة.

(5) عندما تكون المباراة قد شارفت على الإنتهاء والفريق متقدم قليلاً بالنقاط تستخدم المحاورة بواسطة أكثر الأفراد في الفريق مهاره للإحتفاظ بالكرة حتى لا يتمكن الفريق المنافس من عمل هجوم مضاد في الثوان الأخيرة.

(6) يمكن إستخدامها عقب إقتناص الكرة من منافس كان يحاور بها أو عند الإستحواذ على الكرات الطائشة أو المتدحرجة على الأرض ولا يوجد بديلا عن المحاورة للسيطرة على الكرة.

(7) يمكن إستخدامها بالكرة لمنح اللاعب المنافس (الجيد) فرصة إرتكاب الأخطاء الشخصية عند محاولته قطع الكرة.

(8) يمكن إستخدامها للهروب من اللاعب المنافس خاصة إذا كان من طوال القامة.

طريقة أداء المحاورة:

- دفع الكرة بأصابع اليد المحاورة بإتجاه الأرض وبشكل متتابع.
- تكون أصابع اليد متباعدة أثناء دفع الكرة كي يتمكن اللاعب من السيطرة على أكبر مساحة ممكنة من الكرة مما يسهل عليه توجيهها.

- تكون حركت رسغ اليد المحاورة متجهة نحو الأمام والأسفل، والرسغ هو من يتحكم بإرتفاع الكرة.
- عند المحاورة في المكان (في حالة المنافس القريب) يجب المحافظة على الإتزان الكامل للجسم وحماية الكرة بالجهة البعيدة من المنافس، وذلك بثني الركبتين نصفاً وتباعد القدمين مع تقدم القدم اليسرى أماماً، فيما يتم وضع الذراع اليسرى أمام الصدر ومثنيه من المرفق، في حالة إذا كانت المحاورة باليد اليمنى والعكس صحيح إذا كانت المحاورة باليد اليسرى .
- عند دفع الكرة بأصابع اليد يجب متابعة الحركة بثني الرسغ أسفل بإتجاه الكرة ومد الذراع أسفل خلف الكرة من المرفق.
- تشير أصابع اليد إلى الأمام وفي إتجاه حركة الكرة.
- يكون دفع الكرة من أعلى الكرة في حالة المحاورة بالمكان، أما في حالة التقدم بالكرة (جرياً أو مشياً) للأمام فيكون الدفع من الأعلى والخلف قليلاً للكرة.
- أن تلامس الكرة والقدم اليسرى الأرض في وقت واحد إذا كانت المحاورة باليد اليمنى أثناء الجري.
- أن تتناسب زاوية سقوط الكرة وإرتدادها عن الأرض تناسباً عكسياً مع سرعة الجري أثناء المحاورة، كلما زادت سرعة اللاعب كلما قلت زادت زاوية سقوط الكرة.
- يكون نظر اللاعب بإتجاه الملعب والزملاء والمنافسين أثناء المحاورة.
- وهناك أنواع كثيرة من المحاورة حسب إستخدامها، ولكن هناك أنواع شائعة والتي يستخدمها اللاعبون في مواقف كثيرة من اللعبة وسوف نكتب اهم انواع المحاورة وهي:
أ. المحاورة (حماية) المنخفضة.

ب. المحاورة (السريعة) العالية.

أ. المحاورة (حماية) المنخفضة.

هي عملية تُستخدم لحماية الكرة من المدافع على سبيل المثال في حالة المراقبة اللصيقة عند إختراق السلة، عند إخراج الكرة من منطقة مزدحمة باللاعبين ولذلك يجب إستخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المنافسة وسوف نبين شكل وطريقة الاداء.

وضع الجسم:

تُستخدم المحاورة المنخفضة لحماية الكرة من المدافع بحيث تكون السيطرة على الكرة بصورة جيدة، كما يمكن للاعب التحرك بالكرة بكل الإتجاهات، ويكون وضع الجسم مواجهة لسلة المنافس في الوقفة الهجومية الأساسية ومتزن بشكل جيد حتي يستطيع التحرك بشكل السريع وتغير الإتجاه وأن يكون وضع القدمين على الأقل بعرض الكتفين وزن اللاعب موزع بالتساوي على القدمين، كذلك يكون الظهر مستقيم وثني في الركبتين بحيث يكون اللاعب مستعد للتحرك.

حماية الكرة:

يجب على اللاعبين عند المحاورة حماية الكرة عن طريق الحفاظ على الجسم في وضع بين المدافع والكرة. على سبيل المثال اذا كانت اللاعب يميناً عند المحاورة يستخدم الجانب الأيسر للجسم لحماية الكرة ويتطلب من المدافع ان يعبر الجسم لسرقة الكرة مما يجعل من الصعب القيام به /بها الذراع الحرة. كذلك يجب ان يكون لحماية الكرة يجب أن تبقي الساعد موازياً للارض مع ثني المرفق وراحة اليد مواجهة للارض.

حفظ الرأس للأعلى:

من خلال توجيه اللاعب إلى التجنب وإبتعاد النظر على الكرة عند المحاورة، وهذا يتطلب من المدربين أو المدرسين بمعالجة هذا الخطأ الشائع عند التعليم، ويجب أن يكون رأس اللاعب

للأعلى، بحيث يكون اللاعب على دراية بموقع زملائه والمدافعين عنهم يجب على المدربين تعليم لاعبيهم "رؤية حافة" السلة دائماً ؛ وهذا سيساعد اللاعبين على تجنب الميل لمشاهدة الكرة.



ويوضح الشكل (13) هذه المهارة.

الشكل 13. يوضح مهارة المحاورة المنخفضة

إستخدام اليدين أثناء المحاورة:

يجب على اللاعبين أو المتعلمين أن يفهموا بأن الرسغ والإصابع هما المسؤولان عن جعل الكرة ترتد، ويميل الكثير من اللاعبين بدفع الذراع بدلاً من ترك الرسغ والإصابع وأنما هي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع واليد والرسغ والإصابع والعينين والكرة ويقومون بالعمل عند المحاورة بالكرة ، بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد.

الأخطاء الشائعة:

قد تصادفك العديد من الأخطاء الشائعة عند تعليم الطلاب أو الطلبة كيفية التنطيط
جدول 5. الأخطاء الشائعة عند تعليم الطلاب مهارة التنطيط

الأخطاء	تصحيح الأخطاء
1. المتعلم ينظر إلى الكرة عند أداء مهارة التنطيط.	1. تعليم المتعلم إبقاء الرأس للأعلى دائماً مما يضعهم في وضع يسمح لهم برؤية ساحة كرة السلة بأكملها
2. إرتفاع الكرة أو بعد الكرة عن الجسم أثناء التنطيط.	2. تنبيه المتعلمين بأنهم يجب أن يُبقوا الكرة قريبة من الجسم ويجب أن يكون في أرتفاع مناسب على مستوى الخصر إذا كان التنطيط سريع أو مستوى الركبة عندما يكون التنطيط منخفضاً
3. فقدان المتعلم للكرة أو السيطرة عليها عند أداء مهارة التنطيط	3. يفقد المتعلم السيطرة على الكرة عند أداء مهارة التنطيط لأنهم يضربون الكرة بكف اليد وهي مبسوطة بدلاً من استخدام أطراف أصابعهم للتحكم بالكرة
4. المتعلم لا يحصل على القوة الكافية عند التنطيط	4. تنبيه المتعلم بعدم استخدام قوة دافعة أثناء التنطيط، ولكن التأكيد على ثني الرسغ والإصابع مما يوفر قوة على الكرة مع إعطاء مزيد من التحكم بالكرة

ب. المحاورة (السريعة) العالية.

المحاورة السريعة (العالية) هي التي يؤديها اللاعب أثناء التحرك بالسرعة القصوى، ويتم استخدامها عندما لا يكون هناك ضغط دفاعي، ويحتاج أن تقدم الكرة إلى الملعب الهجومي

بسرعة كما في حالة أختراق السلة وحالات الهجوم الخاطف (Breakway situation)

واللعب المفتوح وفقدان الكرة (Turnover) وسوف نبين شكل وطريقة الإداء.

حيث يكون الرأس للأعلى لرؤية مساحة كافية للملعب الهجومي واللاعبين الآخرين والجسم يكون مستقيماً أثناء تحركهم في الملعب مع ميل خفيف للأمام بعكس المحاورة المنخفضة وذلك يتيح للاعبين دفع الكرة للخارج أمامهم أثناء الركض. وتكون اليد المحاورة بالكرة مسترخية مع إنتشار الأصابع بشكل مريح، ويجب وضع اليد خلف الكرة بزاوية 40 درجة تقريباً مع الأرض، وهذا الوضع يُمكن اللاعبين من مد أذرعهم عندما يدفعون الكرة أمامهم.

فعند إستخدام المحاورة السريعة يجب الإيحاوّل اللاعبين بتحديد الوقت وإنما التاكيد على أن ينتقلوا بسرعة إلى الملعب الهجومي ولايفكروا بعدد المرات التي تضرب فيها الكرة على الأرض(الساحة)، وايضاً أن يتعلم اللاعب دفع الكرة لعدة أقدام إلى الأمام ثم الجري عليها ، وإرتفاع الكرة عند الإرتدامهم جداً ولا يجب إرتفاع الكرة أعلى من مستوى الورك لأن الإرتفاع المتزايد سوف تزيد فرصة فقدان اللاعب للكرة أثناء الجري والشكل (14) يوضح ذلك.



شكل 14. المحاورة (السريعة) العالية

الأخطاء الشائعة:

قد تصادفك العديد من الأخطاء الشائعة عند تعليم الطلبة كيفية فى التنطيط السريع، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول 6. يوضح الأخطاء الشائعة عند تعليم الطلبة كيفية فى التنطيط السريع

الإخطاء	تصحيح الإخطاء
1. المتعلم يقوم باداء مهارة التنطيط السريع في جانبه	1. التعليم بأن يتم التركيز على أن يدفع الكرة للأمام خارج القدم قليلاً
2. يأخذ المتعلم الكثير من التنطيط	2. لاينبغي أن يربطو عدد مرات التنطيط بعدد خطواتهم. بحيث يأخذ عدة خطوات بين فترات إرتداد الكرة ولمسها باليد
3. دفع الكرة براحة اليد بدلاً من دفعها بأصابع اليد.	3. تنبيه المتعلمين إلى إبقاء اليد خلف الكرة ويجب أن تدفع الكرة أماماً لخارج القدم عند السرعة.
4. يفقد المتعلم السيطرة على الكرة أثناء سرعة التنطيط	4. تنبيه المتعلمين بأن لا يكون إرتفاع الكرة عالياً لدرجة أنهم لا يستطيعون التحكم بسرعة التنطيط

خامساً: التصويب.

نظراً لتعدد وكثرة مواقع اللعب أثناء المباراة فقد تنوعت مهارات التصويب لتتناسب وتلك المواقع، حيث نرى اللاعبين يصوبون أحياناً بيد واحدة وأحياناً باليدين، ومن الثبات ومن الحركة، كما نجدهم يصوبون من مسافات قريبة ومن مسافات بعيدة، ويصوبون في ظروف سهلة

واخرى معقدة، ومع هذا التعدد لأنواع التصويب فإن جميع هذه الظروف تهدف بالنهاية إلى هدف واحد وهو إصابة السلة بأكبر عدد من النقاط خلال المباراة.

إن الهدف الأساس من تعليم وتدريب اللاعب على إتقان جميع المبادئ والمهارات الأساسية الهجومية هو إتاحة الفرصة لهذا اللاعب للوصول لوضع التصويب الذي يستطيع أن يُصوب منه بسهولة محاولاً إصابة سلة الخصم أكبر عدد من المرات. لذلك فإن معظم المدربين يعطوا التصويب وقتاً مختلفاً عن باقي المهارات في التدريب نظراً لأهميته في ما يلي:

- أ. الفريق الذي يجيد التصويب يكون ذا ثقة كبيرة بنفسه .
- ب. التهديد المستمر للمنافس والشعور بعدم الإطمئنان.
- ج. النجاح بإصابة الهدف تبت روح الحماس لدى الفريق وتشجع اللاعب على زيادة مجهوده.

د. يُمكن للفريق حسم نتيجة المباراة في الثوان الأخيرة بالتصويب من خارج قوس 3 نقاط.

العوامل المؤثرة في دقة التصويب:

يوجد مجموعة من العوامل التي يعمل المدرب الناجح على مراعاتها عن تعليم التصويب كونها تُسهم بشكل واضح في إرتفاع نسبة دقة التصويب لدى اللاعبين، وهذه العوامل هي:

1. الثقة في طريقة الإداء: وهو عاملاً هاماً من العوامل المؤثرة في دقة التصويب، فالمدرب الناجح هو الذي يعمل على إقناع لاعبيه بمزايا وإمكانيات طريقة التصويب الصحيحة، فالثقة في أداء التصويب يُعد سبيلاً للهدوء وعدم التوتر أثناء اللعب.

2. الإرتخاء : للحالة التوتيرية أثناء المباراة أهمية إيجابية في تحفيز اللاعب على بذل الجهد، إلا أن الحالة التوتيرية الزائدة تجعل اللاعب يبذل مجهوداً زائداً يعوقه عن السيطرة على حركاته، ومن

ثم يُفقد عنصر الدقة في أدائه. لذلك فإن إرتخاء عضلات الجسم أثناء التصويب وعدم توترها الزائدان من العوامل الهامة في دقته.

3. حالة الكره أثناء الطيران بالهواء: يجب أن تكون الكرة أثناء طيرانها في الهواء بإتجاه السلة في حالة دوران مستمر حول محور أفقي في إتجاه عكسي (خلفي) لإتجاه طيرانها، ويتحقق هذا الدوران إذا كان دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة فقط ومتابعة هذا الدفع بحركة كراباجية من اليد لأسفل من مفصل الرسغ.

4. طريق الكرة نحو السلة: تسلك الكره أثناء طيرانها بإتجاه السلة طريقاً مقوساً، حيث أن هذا التقوس، الذي يتناسب مع طول اللاعب وبعده عن السلة، يساعد على دخول الكرة إلى السلة بطريقة أفضل، فالزيادة في قوسية الكرة أو تقليلها يؤثر سلباً على دقة التصويب.

5. نقطة توجيه/لمس الكرة: تعتمد النقطة التي يركز عليها اللاعب عند التصويب على مكان وجوده بالنسبة للوحة الهدف، إذا كان التصويب في حدود الزاوية من (15 حتى 45 درجة). أما بالنسبة لأحد جوانب السلة يُفضل إستخدام المستطيل المرسوم على اللوحة الخلفية للسلة في توجيه الكره، بنقطة تسمح بإرتدادها إلى مركز الحلق، وهو ما يسمى بالتصويب غير المباشر أو التصويب بالإرتداد، أما التصويب المباشر على الحلق (الرمية الحرة) فيكون في حال وجود اللاعب بزاوية أكبر من 45 درجة بالنسبة للوحة الهدف، أو في حال وجوده بمكان بعيد عن السلة، وتكون نقطة التوجيه على الحافة البعيدة من الحلق بالنسبة للاعب المصوب.

5. إتجاه مرفق الذراع المصوبة: لا يمكن أن يسجل اللاعب إصابة ما لم يكن إتجاه مرفق اليد المصوبة أماماً عالياً نحو السلة تماماً، فأى إنحراف للذراع المصوبة (المرفق) عن السلة تجعل الكره تنحرف بعيداً عنها، ويكون المرفق في حال إنثناء، ودرجة هذا الإنثناء تتناسب مع قوة الدفع التي تتطلبها مسافة التصويب، فكلما زادت المسافة كلما زادة درجة إنثناء المرفق خلفاً.

6. طريقة دفع الكرة : كي يتمكن اللاعب من جعل الكرة في حالة دوران مستمر حول المحور الأفقي وحتى تسلك طريقاً مقوساً أثناء طيرانها يجب أن يكون دفع الكرة بأصابع اليد مع المتابعة بفرد الذراع كاملاً ومتابعة هذا الدفع بحركة كراباجية من اليد وذلك بثني الرسغ للأمام ولأسفل.

أنواع التصويب:

يوجد عدة تصنيفات وتقسيمات للتصويب، ومنها:

أولاً: التصويب من حيث نقطة التوجيه: ويقسم إلى قسمين :

أ. التصويب المباشر إلى الحلقة.

ب. التصويب غير المباشر (الارتداد عن لوحة الهدف).

ثانياً: التصويب من حيث حالة وضع الجسم، ويقسم إلى قسمين:

أ. التصويب من الثبات.

ب. التصويب من الحركة.

ثالثاً: التصويب من حيث اليد المصوبة، ويقسم إلى قسمين:

أ. التصويب بيد واحدة.

ب. التصويب باليدين.

رابعاً: التصويب من حيث المسافة عن الهدف، وتقسم إلى قسمين:

أ. التصويب من المسافات البعيدة.

ب. التصويب من المسافات القريبة.

التصويب من حيث حالة وضع الجسم، ويقسم إلى قسمين:

أولاً: التصويب من الثبات.

وتُستخدم عادةً في حالة أداء الرمية الحرة، وتؤدي هذه التصويبة إما باليدين أو بيد واحدة

وكما يلي:

1- التصويب باليدين من أمام الصدر:

تبدأ هذه المهارة من وضع الإستعداد الهجومي بالكرة بحيث تكون الكره أمام الصدر والقدميين متوازيتين أو أحدهما متقدمة عن الأخرى، وتكون الركبتين في حالة إنشاء نصفاً والجذع مائلاً قليلاً للأمام. من هذا الوضع يُحرك اللاعب الكره في طريق دائري للأمام والأسفل ثم للخلف والأعلى ثم تدفع الكرة بالأصابع للأعلى في اتجاه السلة، متابعاً الكرة بإمتداد الذراعين خلف الكرة مع ثني الرسغين، وبنفس الوقت يكون هناك فرد الركبتين.

2- التصويب باليدين من فوق الرأس:

لإتخاذ الوضع الإبتدائي لهذه المهارة تسحب الكرة من أمام الصدر في أقرب طريق لتقع فوق الرأس بحيث يُشير المرفقان للأمام والعضدان موازيان للأرض مع ثني الركبتين، ويفضل تقدم إحدى القدمين عن الأخرى لحفظ التوازن، وعند البدء بالتصويب يتم مد الذراعين أماماً وعالياً، يدفع الكرة بأصابع اليدين ليوجهها نحو الهدف، وتتابع الذراعين الكرة بحركة كراباجيه أماماً عالياً والرسغين مثنيين للأسفل.

3- التصويب بيد واحدة:

يوجد قسمين لهذا النوع من التصويب:

- التصويب بيد واحدة من مستوى الكتف.

- التصويب بيد واحدة من أمام فوق الرأس.

ويُفضل الكثير من المدربين تعليم المبتدئين التصويبة من أمام فوق الرأس بدلاً من

التصويب من مستوى الكتف، وذلك لصعوبة قطعها من المدافع حيث أن الكرة أثناء

التصويب تكون في مستوى أعلى من رأس اللاعب المصوب مما يبعد الكرة عن متناول يد المدافع، كما أن هذه التصويبة تمنح اللاعب المدافع فرصة لإرتكاب خطأ أثناء محاولته قطع الكرة.

طريقة الأداء :

- تُوضع الكرة على أصابع اليد المصوبة مع سندها بأصابع اليد الأخرى - أمام فوق الرأس أو على مستوى الكتف.
- يكون هناك إنثناء من مرفق الذراع المصوبة خلفاً قليلاً، ويكون عضد اليد موازياً لسطح الأرض.
- يكون وقوف اللاعب والقدمين متوازيين أو إحداهما متقدمة عن الأخرى، وتكون القدم المتقدمة (اليمنى مثلاً) هي المقابلة للذراع المصوبة (اليمنى).
- يثني اللاعب ركبتيه مع الإرتكاز على مشطي القدمين، وفي هذه الأثناء ينقل اللاعب الكرة إلى الأعلى أمام فوق الرأس.
- يوجه اللاعب الكرة نحو السلة وذلك بفرد الذراع المصوبة أماماً عالياً بإتجاه السلة، وبنفس الوقت يقوم بفرد الركبتين.
- يكون هناك متابعة للذراع بعد خروج الكرة بحركة كبراجية أماماً عالياً مع ثني رسغ اليد لأسفل، والشكل (15) يوضح ذلك.



شكل 15. يوضح التصويب بيد واحدة من أمام فوق الرأس

ثانياً: التصويب من الحركة:

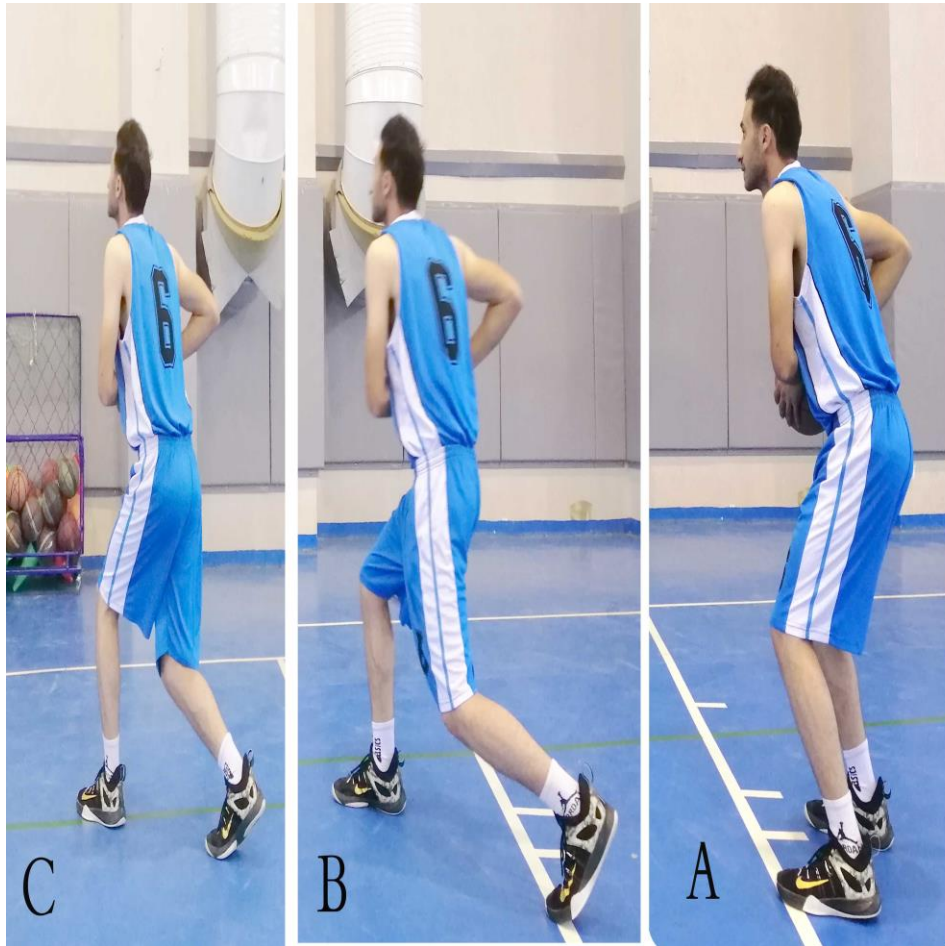
ليس من السهل على اللاعب المهاجم استخدام التصويب من الثبات طول الوقت، لأن المباراة تتميز بالإيقاع السريع، والمدافعين يتميزون بسرعة الانتقال ومهارتهم في قطع وتشتيت التصويبات وخاصة طوال القامة منهم، لهذا فإن التصويب البديل عن التصويب من الثبات جاء التصويب من الحركة، فهو من أفضل انواع التصويب ضد المدافعين السريعين وطوال القامة. ويقسم التصويب من الحركة إلى الإقسام الآتية:

أ. التصويب السلمي:

تُستخدم هذه المهارة للإقتراب من السلة وللهروب من المدافع والإقتراب للسلة، ويبدأ اللاعب المهاجم بأداء هذه التصويبة لحظة إستلامه الكرة من زميله، أو لحظة الإنتهاء من المحاورة.

طريقة الإداء:

- في لحظة إستلام اللاعب الكرة من الزميل (مسكها)، أو لحظة مسك الكرة عقب الإنتهاء من المحاورة، يبدأ اللاعب - الأيمن - على الفور:
- بأخذ خطوة بالرجل اليمنى للأمام (وهو ممسك بالكرة).
 - ثم يتبعها خطوة أخرى بالرجل اليسرى.
 - ثم يثب اللاعب على الرجل اليسرى للأعلى مع رفع ركبة الرجل اليمنى، التي لامست الأرض أولاً عند البدء بالتصويبة السلمية، ليشكل فخذ رجل اللاعب مع جسمه زاوية قائمة تقريباً والشكل (16) يوضح ذلك.



شكل 16. يوضح مرحلة البداية للتصويب السلمي



مع بداية الوثب لأعلى يبدأ اللاعب بنقل الكرة التي يحملها باليدين للأعلى، ليضعها على اصابع اليد المصوبة - اليمنى - مسنودة باليد الأخرى (كما بالتصويب بيد واحدة)، أو أن تبقى الكرة على أصابع اليد المصوبة الممدودة نحو السلة، وذلك تبعاً لنوع التصويب الذي سيقوم به اللاعب. عندما يصل اللاعب لأعلى إرتفاع له، يبدأ بالتصويب وتوجيه الكرة نحو السلة. يكون هبوط اللاعب بعد التخلص من الكرة على كلا القدمين أسفل السلة، لضمان عدم الإندفاع بعيداً ليسهل عليه متابعة الكرة في حال فشلت في الدخول

للسلة ، والشكل (17) يوضح ذلك.

شکل (17)

ب - التصويب من القفز بيد واحدة:

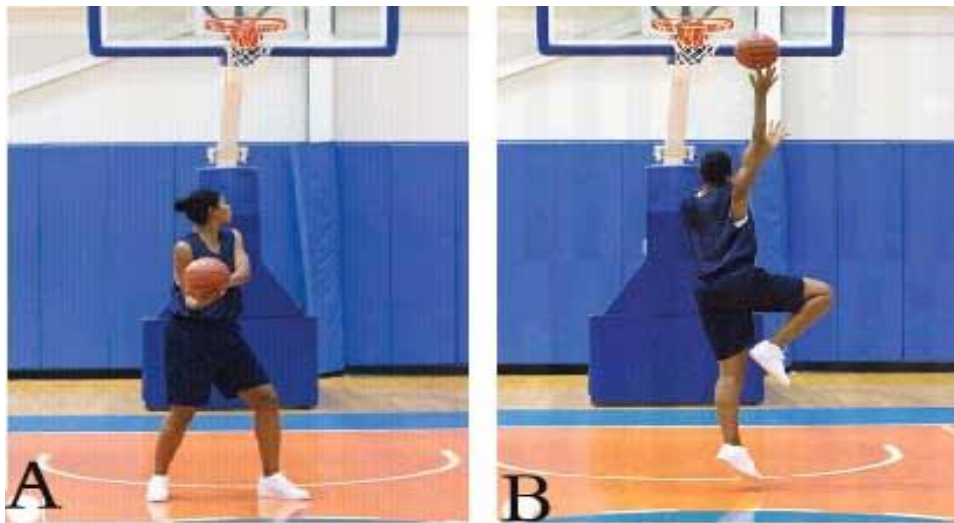
يتشابه أداء التصويب من القفز بيد واحدة مع التصويب بيد واحدة من الثبات (سابقة الذكر) في حركة الذراع المصوبة، وفي طريقة دفع الكرة بالإصابع، وفي فرد الركبتين ومتابعة الذراع المصوبة للكرة أماماً عالياً بحركة كرباجية مع ثني رسغ اليد لأسفل. وتختلف هذه التصويبة عن التصويبة من الثبات بأن اللاعب عند الإنهاء من فرد الركبتين وقبل توجيه الكرة إلى السلة يبدأ برفع العقبين ثم بدفع الأرض بمشطي القدمين لإكتساب قوة للقفز للأعلى، وعند البدء بالقفز لأعلى يبدأ بنقل الكرة إلى الأعلى أمام فوق الرأس ليقوم بتوجيهها نحو السلة مع متابعة الذراع المصوبة للكرة أماماً عالياً بحركة كرباجية مع ثني رسغ اليد لأسفل. ثم يهبط اللاعب على كلا القدمين في نفس المكان الذي أرتقى منه، حيث أنه من غير المناسب أن يتعلم اللاعب الهبوط في مكان غير المكان الذي ارتقى منه، فكثير من اللاعبين يهبطون على اللاعب المدافع القريب منهم مما يكسبه خطأ قانوني في كثير من الأحيان، والشكل (18) يوضح ذلك.



شكل 18. يوضح التصويب من القفز

ج. التصويب الخطافي:

يتشابه أداء هذه التصويبة كثيراً مع أداء التمريرة الخطافية، وتختلف فقط في طريقة دفع الكرة، حيث يقوم اللاعب عند أداء التصويب الخطافي بتوجيه الكرة بأصابع اليد المصوبة في اتجاه السلة مع النظر لنقطة التوجيه التي سيوجه لها الكرة عند التصويب (راجع طريقة أداء التمريرة الخطافية)، والشكل (19) يوضح ذلك.



شكل 19. يوضح التصويب الخطافية

د. التصويب بالمتابعة:

أهم عوامل النجاح في متابعة الكرة في الهواء نحو السلة هو توقيت الوثب لأعلى، حيث يسعى اللاعب بكل طاقته للمس الكرة في أعلى نقطة ممكنة في الهواء قبل أن يتمكن المنافس من لمسها أو مسكها، وبمجرد أن تلمس الكرة يد اللاعب يحاول دفعها بالأصابع وتوجيهها إما نحو السلة مباشرة أو نحو اللوحة الخلفية للهدف لترتد إلى السلة، ثم يهبط اللاعب أسفل السلة على كلا القدمين في وقت واحد مع ثني الركبتين إستعداداً للوثب مرة أخرى لمتابعة الكرة إذا لم تدخل السلة، ويكون اللاعب أكثر سيطرة في حالة المتابعة باليدين منه لو تابع بيد واحدة، والشكل (20) يوضح ذلك.



شكل 20. A التصويب بالمتابعة بيد واحدة، B التصويب بالمتابعة باليدين

سادساً: حركات القدمين الهجومية:

يُمكن تقسيم حركات القدمين التي يؤديها اللاعب أثناء المباراة إلى المهارات التالية :

أ. الجري وتغير السرعة:

إن وسيلة لاعب كرة السلة للانتقال من مكان لآخر في الملعب هي الجري بالدرجة الأولى، كما أن طبيعة لعبة كرة السلة تفرض على اللاعب الجري بسرعات متنوعة ومختلفة طوال مدة المباراة حتى يصعب على المنافس مجاراته ومتابعته، وللوصول إلى أفضل وضع هجومي للتمرير أو للتصويب أو مساعدة الزميل.

ب. الوقوف عقب الجري:

هناك نوعين من الوقوف القانوني الواجب على كل لاعب لكرة أن يتقنهما، فالوقوف فجأة عقب الجري السريع سواء كان اللاعب حائزاً على الكرة أو غير حائز لها فإنه يؤديه بإحدى الطريقتين التاليتين:

- الوقوف في عدين:

يؤدي الوقوف في عدين - من الجري - غالباً عند حيازة اللاعب للكرة ويقرر الوقوف المفاجئ، حتى لا يرتكب مخالفة المشي بالكرة عند الوقوف، ويقوم اللاعب لحظة مسكه للكرة بأخذ خطوة للأمام أطول قليلاً من الخطوة العادية، بحيث تكون هذه الخطوة على عقب القدم مع ثني الركبة، ثم يهبط على القدم الأخرى بكاملها بخطوة طويلة أو قصيرة وذلك تبعاً لسرعة اللاعب قبل لحظة الوقوف مع ثني الركبة أيضاً (هناك تشابه كبير بين خطوتي التصويبة السلمية الأولى وبين وخطوتي الوقوف بعدين) علماً بأنه أثناء هبوط القدم الثانية أمام القدم الأولى يقوم اللاعب برفع عقب القدم الخلفية عن الأرض مع ميل الجسم قليلاً للأمام وذلك لإمتصاص إندفاعه وحفظ توازنه حتى لا يرتكب مخالفة المشي بالكرة.

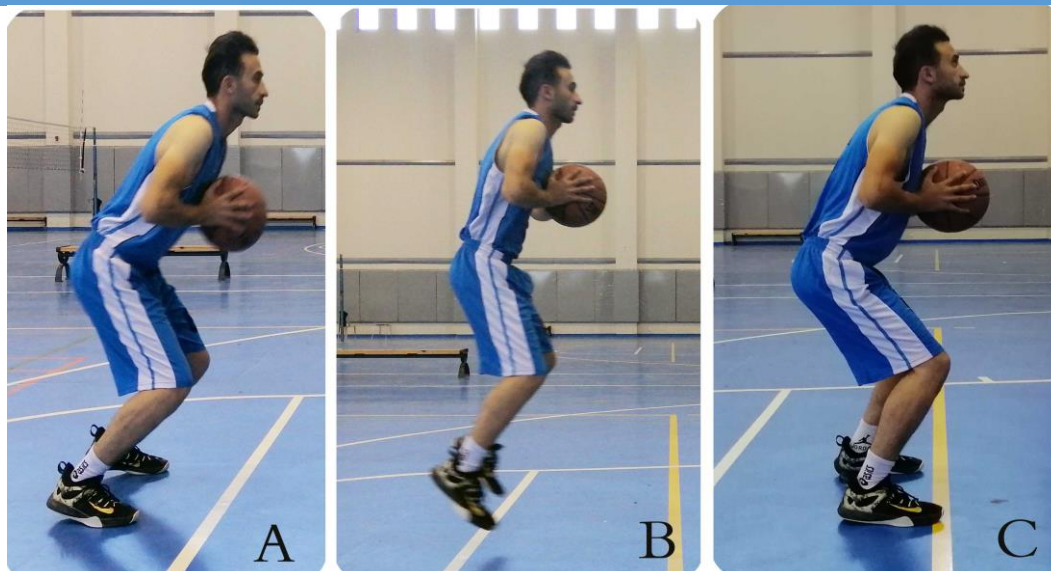
كما تستخدم هذه المهارة عقب الجري في حالة لم أو إستلام اللاعب للكرات المرتفعة في الهواء وهو في حالة الإندفاع للأمام، حيث يقوم اللاعب بمسك الكرة والهبوط على القدم الأولى مع ثني الركبة ثم تتبعها القدم الثانية مع ثني الركبة أيضاً لحفظ التوازن وحتى لا يقع بمخالفة المشي بالكرة. كلما كان اندفاع اللاعب للأمام كبيراً فإنه من الأفضل إستخدام الوقوف في عدتين منه في عدة واحدة، كما يكون أنشاء الركبتين أعمق عقب الهبوط والمسافة بين القدم الأولى والقدم الثانية أكبر، والشكل (21) يوضح ذلك.



الشكل 21. يوضح الوقوف في عدتين

- الوقوف في عد واحد:

يُستخدم غالباً عقب إستلام الكرات المرتفعة (أو عقب الإنتهاء من المحاورة)، حيث يؤدي اللاعب وثبة في إتجاه الكرة، وذلك بدفع الأرض بإحدى القدمين أو كلاهما للوثب ومسك الكرة ثم يكون الهبوط على القدمين معاً في وقت واحد مع ثني الركبتين، والشكل (22) يوضح ذلك.



الشكل 22. يوضح الوقوف في عد واحد

الأخطاء الشائعة:

قد تصادفك العديد من الأخطاء الشائعة عند تعليم حركات القدمين، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول 7. يوضح الأخطاء الشائعة عند تعليم حركات القدمين

الأخطاء	تصحيح الأخطاء
1. وزن الثقل المتعلم يقع إلى الإمام في وضعيته الهجومية	1. تأكيد على ثني الركبتين والإنخفاض بدلاً
2. المتعلم يفقد التوازن إلى الجانبين يمين أو اليسار .	2. يجب على المدرسين أن يظهروا للمتعلمين أن أفضل التوازن يأتي من خلال المحافظة على الإتساع بين القدمين بحيث تكون متساوية مع الكتف وأنحنى الركبتين، يواجه هذه الخطأ عند الطويل القامة لا ينحنى الركبتين بدرجة كافية للإنخفاض

3. عندما يقطع المتعلم (cut) ثم يستخدم	3. تنبيه المتعلم أنه بحاجة إلى الإنخفاض
الوقفة العدة واحدة (jum stop) يقدم إحدى	أثناء العدة
القدمين قبل الآخر	

ج. الإرتكاز:

عندما يكون اللاعب لحائز على الكرة واقفاً فإن قانون كرة السلة لا يسمح للاعب بأن يحرك قدميه إلا في ضوابط محددة، وهذه الضوابط هي:

- 1- إذا توقف اللاعب في عد واحد، أي أن القدمين لامسا الأرض معاً وبنفس الوقت بعد الإنتهاء من المحاورة أو عقب إستلام الكرة، فلاعب الحق في تحريك القدم التي يشاء في الإتجاه الذي يشاء، وتكون القدم الأخرى هي قدم الإرتكاز الثابتة، علماً بأن معظم اللاعبين يفضلون تحريك القدم الأمامية ويستخدمون القدم الخلفية كمحور للدوران حولها.
- 2- إذا توقف اللاعب عقب الإستحواذ على الكرة أو عقب الإنتهاء من المحاورة في عدين، فتكون القدم التي لامست الأرض أولاً هي القدم الثابتة (الإرتكاز) التي يدور حولها اللاعب، وتكون القدم الثانية هي القدم المتحركة بأي إتجاه يشاء.

أنواع الإرتكاز:

يستخدم لاعبو كرة السلة نوعين من الإرتكاز، الأول يسمى بالإرتكاز الأمامي، والثاني بالإرتكاز الخلفي، ويُحدد اللاعب نوع الإرتكاز تبعاً لموقف اللعب، ويهدف اللاعب من عملية الإرتكاز إلى حماية الكرة بإبعادها عنه إلى الجهة البعيدة بإستخدام الدوران حول الجسم. في الإرتكاز الإمامي يتجه اللاعب الممسك بالكرة بجسمه نحو الأمام مشكلاً دوراناً حول قدم

الإرتكاز، أما في الإرتكاز الخلفي فيتجه اللاعب بجسمه للخلف مشكلاً دوراناً حول قدم الإرتكاز والشكل (23) يوضح ذلك.



(a) الإرتكاز الأمامي (b) الإرتكاز الخلفي

شكل 23. يبين (a) الإرتكاز الإمامي و (b) الإرتكاز الخلفي

طريقة أداء الإرتكاز:

- عند توقف اللاعب بعدة واحدة أو عدتين تكون القدمان متباعدتان، والركبتان مثنيتان حتى يشعر اللاعب بأنه في حالة إتران وثبات.
- يكون الدوران على مشط قدم الإرتكاز وليس على القدم كامل حتى تسهل الحركة.
- أثناء أداء اللاعب لحركة الدوران، يجب عليه أن يبقى محافظاً على المسافة بين القدمين وعلى ثني الركبتين.
- أثناء أداء عملية الدوران يتحرك الجسم كاملاً بنفس الوقت، بحيث تتحرك القدمان والجزء العلوي للجسم والذراعان الممسكان بالكرة في وقت واحد، وتكون الكرة قريبة من الصدر والمرفقان للخارج لزيادة المساحة التي يؤدي فيها اللاعب حركة الإرتكاز لإبعادها عن المنافس.

- أن يكون النظر دائماً للأمام خلال الدوران بحيث يشاهد تحرك اللاعب المنافس القريب كما يشاهد باقي اللاعبين بالملعب.
- يُمكن أن يؤدي اللاعب ايضاً إرتكاز بدون كرة بهدف حجز اللاعب خلفه بعيداً عن الكرة، والشكل (24) يوضح ذلك.



شكل 24. يوضح الإرتكاز بالدوران

محور الإرتكاز : مركز أو قدم يتعين عليها البقاء ملامسة للأرضية حتى إستعداد اللاعب المحاور الذي أوقف تنطيط الكرة لتمريرها أو تصويبها .

سابعاً: الخداع الهجومي:

يهدف اللاعب المهاجم من أداء حركات الخداع إلى تشتيت إنتباه المدافع، والإخلال بتوازنه كي يصبح غير قادر على الحركة بالإتجاه الصحيح أو على إقتناص الكرة. ويؤدي اللاعب نوعين من الحركات عند أداء الخداع، الحركة الأولى تسمى الحركة الخداعية والحركة الثانية تسمى الحركة الفعلية، والحركة الخداعية تؤدي أولاً قبل الحركة الفعلية للتغطية والتمويه

عن الحركات الفعلية التي سيقوم بها اللاعب. ويُعد الخداع من أهم المهارات التي تُسهل على اللاعب أداء المهارة المطلوبة بنجاح، لذلك نجد أن كثير من المدربين يركزون في تدريباتهم وبشكل كبير على تدريب الخداع لأنه يحقق الأتي:

- 1- التخلص من رقابة المنافس.
- 2- توجيه إنتباه المنافس نحو التفكير بالحركة الخداعية وتشتيت إنتباه عن الحركة الفعلية.
- 3- الوصول إلى وضع آمن لأداء مهارات مثل التصويب أو التمرير أو التنطيط.
- 4- إستمرار أداء الخداع الناجح يؤدي إلى شعور الخصم بالتعب البدني والإحباط النفسي.

طريقة أداء الخداع:

على اللاعب مراعاة عدد من النقاط عند أداء مهارة الخداع:

1. اللاعب المميز هو الذي يفهم منافسه ويدرك أنه من الأفضل بعض الأحيان عدم القيام بحركة خداعية لأن منافسه يتوقع منه ذلك، فيكتفي بسرعة الإنطلاق في الأداء، ويكون هذا خداعاً بذاته لهذا المنافس.
2. أن يملك اللاعب من المهارة التي تقنع المنافس بأن الحركة الخداعية هي الحركة الفعلية، وهذا يتطلب ان يكون ممثلاً جيداً في أداء الحركة الخداعية ليضمن إستجابة الخصم للحركة الخداعية.
3. أن تتميز الحركة الخداعية بسرعة مناسبة لضمان إدراك وإستجابة المنافس لها، بينما تكون الحركة الفعلية التي تلي الحركة الخداعية بسرعة قصوى بحيث لا تسمح للمنافس بإدراكها والإستجابة لها.
4. أن لا تعلن أو تبين للمنافس أنك تريد أداء حركة خداعية.
5. من أهم عوامل نجاح الخداع هو الحزم والسرعة.

6. على اللاعب إختيار نوع الخداع المناسب لمكان المنافس وحركاته وقدراته.
7. أن يكون نوع الخداع مناسباً وقدراتك المهارية والبدنية.
8. أن يكون نوع الخداع متفقاً مع ظروف اللعب المتغيرة من مواقف من لحظة لأخرى.
9. على اللاعب أن يحدد في ذهنه مسبقاً نوع الخداع، والحركة التي يرغب في ان يؤديها المنافس ليفتح الطريق أمامك لأداء المهارة التالية.
10. لا تكرر نفس الحركات الخداعية حتى لا يحفظها المنافس، وبالتالي لا يستجيب لتلك الحركات، لذلك عليك التغيير والتنويع بإستمرار في الحركات الخداعية.
11. لا تعتمد إلى أداء الخداع لمجرد الرغبة بادائه أو الإستعراض، بل يجب أن يكون هناك هدفاً محدداً لأداء الخداع.
12. لا تتحرك سريعاً لأداء المهارة الفعلية بمجرد الإنتهاء من عملية الخداع بل يجب أولاً أن تتأكد من أن منافسك قد إستجاب لخداعك.
13. أول ما يفكر به اللاعب الحائز على الكرة قبل ادائه للخداع هو المحافظة على الكرة عند أداء الخداع وعدم فقدانها.
14. إن إكثار اللاعب من عملية الخداع يؤدي إلى خداع اللاعب لنفسه في النهاية.

أنواع الحركات الخداعية:

- الخداع بإستخدام الكرة:

في هذا النوع يستخدم اللاعب الكرة لخداع المنافس، مثل أن يوهمه بأنه يريد القيام بالتصويب من الوثب (الحركة الخداعية)، وعندما يقفز المنافس محاولاً قطع الكرة يقوم المخادع بالمحاورة أو التمرير أو التصويب بالقفز (الحركة الفعلية). ومثال آخر مثل أن يوهم المنافس بأنه يريد التمرير لأحد الزملاء في جهة اليمين ثم يقوم بالتمرير إلى الجهة اليسرى.

- الخداع بالساقين والقدمين:

يُعد الخداع بإستخدام الساقين والقدمين أكثر الطرق شيوعاً للخداع بالساقين، وهناك أشكال عديدة لأداء الخداع بالساقين والقدمين ومنها:

- يأخذ اللاعب خطوة بالقدم اليمين في الإتجاه الإيمن لإيهام المنافس بأنه يريد الذهاب إلى الإتجاه اليمين، وعندما يستجيب المنافس لهذه الحركة يقوم فجأةً بحركة سريعة بتغيير هذا الإتجاه.
- وتستخدم القدمين أيضاً كثيراً في خداع المدافع بالتقدم أماماً بخطوة طويلة، ثم العودة والقفز للتصويب.
- نوع آخر من الخداع بإستخدام الساقين والقدمين، بأن يقوم اللاعب بثني الركبتين لخداع المنافس بأنه يريد القفز لأعلى، فإذا إستجاب المدافع بالوثب لأعلى فإنه يقوم بالقفز لأعلى ويقوم بالتصويب عند بدء المنافس بالهبوط ، ومن متطلبات هذا النوع من الخداع أنه يحتاج إلى توقيت دقيق بين وثب اللاعب المنافس وهبوطه وبين قفز اللاعب المخادع لأداء التصويب.
- تستخدم الساقين والقدمين أيضاً بأداء الحركات الخداعية المتعلقة بتغيير السرعات وتغيير الإتجاه المفاجئ وتغيير الإتجاه بالإرتكاز وغيرها.

- الخداع بالرأس والذراعين والكتفين:

يستخدم هذا النوع بكثرة عندما يكون اللاعب قريباً من منطقة السلة لإيهام المنافس بأنه يريد أداء التصويب على السلة، وعندما يستجيب المدافع (لاعب الإرتكاز) بأخذ وضعاً جديداً للدفاع عن المصوب بالوثب لقطع الكرة، يقوم اللاعب المهاجم بالدوران حول لاعب الإرتكاز ليصوب من الجانب الآخر.

- الخداع بالنظر:

يُمكن للاعب إستخدامه سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها، فالكثير من المدافعين ينظرون إلى عيني اللاعب المهاجم للتكهن بمسار الكرة، وعليه أصبح المهاجم يستغل مثل هذا الوضع لفائدته، حيث أنه ينظر إلى زميله في الجهة اليمنى لإيهام المدافع بأنه سيمرر له الكرة، ثم يقوم بالتمرير للجهة الأخرى أو أداء مهارة أخرى كالمحاورة أو التصويب، فهو لا يعلن عن الإتجاه أو المهارة التي سيقوم بها.

المبادئ والمهارات الدفاعية الفردية

بعد ان إنتهينا من المهارات الأساسية الفردية الهجومية، سنتناول المهارات الفردية الدفاعية،

وأولى هذه المهارات التي سنتناولها بالشرح هي مهارة:

أولاً: وقفة الإستعداد الدفاعية:

إن الوقفة الدفاعية الصحيحة تُساعد اللاعب على التحرك بسهولة في متابعة المنافس مع

إتزان وسيطرة كاملة على جسم.

طريقة الأداء:

عندما يأخذ اللاعب وضع إستعداد دفاعي صحيح يجب عليه أن يراعي في وقفته ما يلي:

- أن يكون الجسم في وضع مريح يسمح له بحرية وسرعة الحركة في أي إتجاه.
- يكون النظر للأمام تبعاً لمكان اللاعب ومكان الكرة.
- أن تكون الركبتان مثنيتان.
- أن يكون الجذع منحنى ومائل قليلاً للأمام والعجز قليلاً للخلف.
- يكون الكعبان مرفوعان قليلاً عن الأرض دون مغالة والوقوف على الأمشاط.
- تكون الذراعان أحدهما لأعلى لمنع التصويب أو التمرير من أعلى، والثانية جانباً ولأسفل لإيقاف المحاورة وقطع التمريرات المنخفضة، والشكل (25) يوضح ذلك.



شكل 25. يوضح وقفة الإستعداد

ثانياً: حركات القدمين الدفاعية:

أ- التحرك للأمام وللخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم، تتقدم القدم الأمامية أولاً لمسافة قصيرة ثم تتبعها القدم الخلفية، أما إذا كان التحرك للخلف، تتحرك القدم الخلفية بخطوات قصيرة إلى الخلف ثم تتبعها القدم الأمامية، مع مراعاة الإحتفاظ بالمسافة التي كانت أصلاً بين القدمين خلال وضع الإستعداد الدفاعي، ودائماً الخطوات الدفاعية وفي جميع الإتجاهات تكون قصيرة وسريعة.

ب- التحرك للجانب:

عند التحرك للجانب فإن القدم التي تتحرك أولاً تكون تلك القدم القريبة من الإتجاه الذي سيذهب اليه المهاجم (القريبة من الكرة) ثم تتبعها القدم الأخرى ، فمثلاً إذا أراد المهاجم التحرك لجهة اليمين فإن قدم المدافع التي تتحرك أولاً هي القدم اليسرى (لإيقاف تقدمه لتلك الجهة) ثم

تتبعها القدم الأخرى وهكذا بسرعة. يجب أن يكون التحرك على المشطين حتى يستطيع اللاعب التحرك بسرعة، وأن يغير من إتجاه حركته بسهولة لأي إتجاه لمتابعة المنافس.

ج- التحرك القطري:

تحرك اللاعب القطري إما يكون للأمام جانباً (يمنى أو يسرى)، أو للخلف جانباً (يمنى أو يسرى)، في حال التحرك للأمام جانباً تكون خطوات اللاعب بين التحرك أماماً والتحرك جانباً، أما التحرك للخلف جانباً فتكون خطوات اللاعب بين التحرك للخلف والتحرك للجانب.

د- التحرك للدفاع ضد مهاجم يحاور بالكرة:

تكون حركة المدافع ضد اللاعب المهاجم الذي ينطط بالكرة، بأن يُحرك القدم الأقرب للكرة أولاً ثم تتبعها القدم الأخرى بحركة سريعة.

هـ- التحرك الدفاعي ضد المهاجم الممسك للكرة بعد أن أنهى المحاورة:

يكون التحرك نحو المهاجم الممسك للكرة بعد أن أنهى المحاورة سريعاً وقريباً منه لمنعه من التصويب أو التمرير كونه لا يستطيع ان يحاور بالكرة مرة أخرى.

ثالثاً: المكان الدفاعي الصحيح بالنسبة للمنافس:

يعتمد مكان وقوف المدافع الصحيح (بعيداً أو قريباً) من المنافس على عدة عوامل، فنجد

أن المدافع يقف قريباً من المهاجم، إذا كان المهاجم :

1- ماهر ودقيق في التصويب، يقترب منه المدافع لمنعه من التصويب.

2- بطيء الحركة، لا يتصف بالسرعة والرشاقة أو الخداع.

3- ليس ماهراً في سيطرته على الكرة، ويُمكن للمدافع الجيد قطع الكرة.

4- عندما ينتهي المهاجم من المحاورة إستعداداً للتصويب أو التمرير، يقترب منه المدافع لمنعه

من التصويب أو التمرير بأريحية.

5- عندما يكون المهاجم قريباً من السلة، قادراً على التصويب أو لم الكرات المرتدة من الهدف،

يقترب منه المدافع لمنع من أداء ذلك بسهولة.

ويلعب المدافع بعيداً عن المهاجم، إذا كان المهاجم:

1- إذا كان المهاجم سريعاً.

2- إذا كان المهاجم مخادعاً ماهراً.

3- إذا كان المهاجم محاوراً حاذقاً.

4- إذا كان المهاجم ضعيفاً في التصويب.

5- إذا كان المهاجم بعيداً عن منطقة السلة.

رابعاً: أوضاع التكتيك الفردي الدفاعي:

أ. الدفاع ضد المهاجم في حالة التصويب:

- عندما يكون المهاجم في حالة تصويب من الثبات: فإن ذلك يجب أن يُقابل من قبل

المدافع بوثبة مناسبة من مكان وقوفه وأن يكون هبوطه بنفس المكان أو بعيداً عن مكان

وقوف اللاعب المصوب، مع مراعاة التوقيت المناسب للوثبة بحيث يكون متأكداً من

خروج الكرة من يد اللاعب المصوب حتى يستطيع قطع الكرة وتثبيتها.

- إذا كان اللاعب المهاجم في حالة تصويب سلمي: على المدافع أن يعدو سريعاً ليلحق

به ويسبقه ولو بخطوة واحدة ثم يثب لأعلى إرتفاع ممكن ويحاول توجيه الكرة لأسفل أو

تثبتها، وإذا لم يستطيع المدافع أن يسبق المصوب أثناء تقدمه للأمام وأصبح بجواره

فيجب أن يحاول تثبت الكرة باليد القريبة من الكرة مع مراعاة عدم الوقوع بالخطأ.

✓ الأمور الواجب على المدافع مراعاتها عند الدفاع ضد التصويب من القفز:

✓ ان يثب بتوقيت مناسب مع خروج الكرة من يد اللاعب المصوب بإتجاه السلة.

✓ على المدافع دائماً أن يرفع يديه عالياً لقطع الخط الواصل بين السلة وعيني المصوب.

✓ بعد خروج الكرة من يد اللاعب المصوب على المدافع أن يستدير بسرعة لمواجهة ظهره اللاعب المصوب حتى يمنعه من التقدم نحو الهدف لمتابعة الكرة، وللتأكد من أنه ما زال في الخلف يُمكن للمدافع لمسّه باليد، وبعد توجه الكرة نحو السلة ينطلق المدافع نحو السلة بإتجاه المنطقة التي يتوقع أن ترتد إليها الكرة، والشكل (26) يوضح الدفاع ضد المهاجم في حالة التصويب.



شكل 26. يوضح الدفاع ضد المهاجم في حالة التصويب

ب- الدفاع ضد المهاجم المحاور:

أن الدور الأهم للاعب المدافع ضد اللاعب المهاجم المحاور هو أن يعمل على حرمانه من التحرك بحرية في الملعب، وأن يبعده عن منطقة الهدف بإجباره على مسك الكرة أو الإتيان بالكرة إلى جانب الملعب الضعيف بالنسبة لعدد المهاجمين والعكس بالنسبة للمدافعين، أو إجباره على استخدام اليد الضعيفة بالمحاور حتى يسهل قطعها أو تشتيتها. أما في حالة التقدم السريع للمهاجم بالكرة، فعلى المدافع الرجوع معه للخلف مع تحريك اليد القريبة منه، وفي حال التقدم البطيء بالكرة، فعلى المدافع الخروج إليه لتوقيفه، وبعد أن ينتهي من محاورته يهاجمه

مع محاولة مشاركته بمسك الكرة أو أخذها منه، والشكل (27) يوضح الدفاع ضد المهاجم المحاور.



شكل 27. يوضح الدفاع ضد المهاجم المحاور

ج. الدفاع ضد لاعب الإرتكاز المهاجم:

يتميز اللاعب الذي يلعب تحت السلة (رجل الإرتكاز) أنه قوي التحمل وعنده توافق عضلي عصبي عالٍ، والدفاع ضد هذا اللاعب صعب ويحتاج إلى مدافع له قدرات دفاعية خاصة. على المدافع ان يقف دائماً بمكان لا يسمح لهذا اللاعب بالوصول إلى الكرات المرتدة عن السلة، كما لا يسمح بوصول الكرات إليه من السلة أو الزميل، فإذا وصلت الكرة إليه قام المدافع بالوقوف بينه وبين السلة مع رفع يديه للأعلى، مع محاولة إجباره على التحرك إتجاه وسط الملعب مكان وقوف الزملاء المدافعين، والشكل (28) يوضح ذلك.



شكل 28. يوضح الدفاع ضد لاعب الإرتكاز المهاجم

خامساً: المتابعة الدفاعية:

عندما يُصوب أحد لاعبي الفريق المنافس عليك كمدافع قريب من السلة أن تقوم بما يلي:

- * تتخذ لنفسك مكاناً يسمح لك بمتابعة الكرة (حجز وتقدم).
- * تتخذ وضع الإستعداد للقفز لأعلى في أي لحظة للكرة المرتدة، وأن يكون القفز بتوقيت مناسب مع مكان وإتجاه طيران الكرة، مع مراعاة فرد الذراعين لأعلى وميل الجذع أماماً وفتح الرجلين ودفع المقعدة للخلف (وثب ومسك للكرة).
- * تحمي الكرة جيداً بعد مسكها في الهواء وأثناء الهبوط (الهبوط).
- * تمرر الكرة بسرعة إلى زميل خارج منطقة الهدف أو المحاورة بها للخارج (التمرير أو المحاورة)، والشكل (29) يوضح المتابعة الدفاعية.



شكل 29. يوضح المتابعة الدفاعية

التكتيك في كرة السلة (خطط اللعبة)

يُمكن تعريف التكتيك في كرة السلة : بأنه إستخدام العمليات الفردية والجماعية والفرقية من أجل الوصول لسلة المنافس وتحقيق الفوز. ومن هنا فإن تعليم اللاعبين وتدريبهم على إكتساب المهارات الحركية التي تتضمنها لعبة كرة السلة لا يقتصر فقط على طريقة أداء هذه المهارات أداءً ميكانيكياً سليماً، وإنما يتضمن أيضاً طريقة إستخدام وتطبيق هذه المهارات في مواقف وأوقات اللعب المختلفة وضد مختلف المنافسين.

خصائص الإداء الماهر في لعبة كرة السلة:

1. التفاعل والتناسق بين مجموعات الحركات التي تشملها المهارة.
 2. السرعة في الإداء.
 3. التوقيت المناسب تبعاً لسرعة تحركات الخصوم والزملاء.
 4. الدقة مع السرعة في آن واحد.
 5. الإستراتيجية الجيدة، بحيث تكون المهارة مناسبة الأداء للمواقف الهجومية أو الدفاعية للمنافسين والزملاء.
 6. إمكانية أداء المهارة تحت ضغط التعب البدني والنفسي وفي اللحظات الحرجة من المباراة.
- ونلاحظ أن الخصائص الثلاثة الأولى التي تميز الأداء الماهر إنما هي في الواقع تمثل كيفية أداء المهارة، بينما يلاحظ أن الخصائص الثلاثة الأخيرة إنما تمثل كيفية الإستخدام أو التطبيق أثناء المهارة، والمدرّب عند تعليم المهارات الأساسية للاعبين يبدأ بالتكتيك للمهارة ويُعلم إلى جانب ذلك أساسيات التكتيك ويتدرج بها حتى يصل إلى التكتيك الدفاعي والهجوم.

ومن هنا فإن أساسيات التكتيك الحديث في كرة السلة ما يلي:

1. جميع اللاعبين وفي نفس الوقت مهاجمون ومدافعون: بما أن اللعب الحديث يعتمد على السرعة، وسرعة نقل الكرة فإن الفريق معرض لتغيير إستراتيجية اللعب من الهجوم إلى الدفاع في لحظة قصيرة إذا ما قطع التمريرة، لذا يجب الإنتباه إلى تعليم لاعبيننا إلى أهمية إعتبار أنفسهم مهاجمين لحظة إستحواذهم على الكرة سواء في الجزء الأمامي من الملعب أو الخلفي و أن يعتبروا أنفسهم مدافعون لحظة إستحواذ الفريق المنافس على الكرة.
2. ليس هناك مكان محدد لكل لاعب بذاته في الملعب: إن تكتيك اللعب الحديث يتطلب من كل لاعب إجادة اللعب في جميع المراكز ويحسن التصرف إذا وجد في أي مركز إلا أنه يمكن استثناء لاعب الإرتكاز من تلك القاعدة لأنه عادة ما يكون أطول اللاعبين وأضخمهم وبالتالي فإنه عادة ما يكون بطيء الحركة وله القدرة على الإستحواذ على الكرات المرتدة من السلتين.
3. سرعة تغيير استراتيجية اللعب.

أقسام التكتيك في كرة السلة:

- 1 . التكتيك الفردي : وهو العمل الذي يؤديه اللاعب من مهارات اللعب بمفرده والتي غالباً ما تكون جزء من التكتيك الجماعي والفرقي (بكرة أو بدون كرة).
- 2 . التكتيك الجماعي : وهو ما يقوم به أكثر من لاعب في الفريق من مهارات اللعب لتحقيق هدف معين (الحجز ، التمريرة ، والقطع الهجوم على شكل 8 wave).
- 3 . التكتيك الفرقي : هو عملية إشتراك جميع لاعبي الفريق في خطة جماعية مدروسة مسبقاً. ومن الأخطاء التي يقع فيها اللاعبين والمدربين، وخاصة الناشئين أن ينساقوا وراء فكرة ترجيح الجانب الهجومي من التكتيك على حساب الجانب الدفاعي، إلا أن التكتيك الحقيقي في كرة السلة الحديثة إنما يجب أن يشتمل على نفس الدرجة من الإهمية لأنهما مفتاحي الفوز، فالدفاع

الجيد يُعتبر الأساس الأول للهجوم الفعال المنظم، كما أن الهجوم الجيد أساس قوي لدفاع ناجح ، فالإثنان يكمل بعضهما البعض، ويعتمد كل منهما على الآخر لتحقيق الفوز .

ملاحظة : نعارض القول بأن الهجوم خير وسيلة للدفاع، فهذا ينطبق على الألعاب والمنازلات الأخرى، وليس على كرة السلة، لكن نؤيد بأن الدفاع خير وسيلة للهجوم لأن الدفاع الجيد هو الأساس الأول لبناء هجوم فعال وذلك بعد أن ينتزع المدافعون الكرة من أيدي المهاجمين. حيث ينقلب المدافعون إلى مهاجمين في لحظة سريعة ضد دفاع الفريق الآخر الذي لم ينتظم بعد.

القسم الأول: التكتيك الدفاعي، ويمكن تقسيمه إلى:

أولاً : تكتيك دفاعي فردي ثانياً: تكتيك دفاعي جماعي ثالثاً: تكتيك دفاعي فرقي

أولاً : التكتيك الفردي: إن اللاعب أثناء الدفاع الفردي عليه حراسة منطقة أو لاعب مهاجم والحد من خطورته، سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها.

ومن أهم المبادئ والمهارات الدفاعية الفردية :

1- وقفة الإستعداد الدفاعية:

إن الوقفة الصحيحة تساعد اللاعب على القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وتحقق له الإتزان الكامل والسيطرة على المهاجم سواء حائزاً على الكرة أو غير حائز عليها.

و حتى يكون اللاعب في وضع إستعداد دفاعي صحيح يجب أن يراعي في وقفته الآتي:

أ . يأخذ الجسم وضعاً مريحاً يسمح له بحرية وسرعة الحركة في أي إتجاه.

ب . الركبتان مثنيتان.

ت . الجذع محني ومائل للأمام والعجز للخلف.

ث . الكعبان مرفوعتان قليلاً عن الأرض دون مغالة.

ج . ثقل الجسم واقع على الجزء الأمامي من القدمين.

ح . الذراعان إحداهما لأعلى لمنع التصويب أو التمرير التي في مستوى عالي، والثانية جانباً

ولأسفل لقطع التمريرات المنخفضة و إيقاف المحاورة.

خ . النظر يكون للأمام وحسب مكان اللاعب ومكان الكرة.

2- حركات القدمين الدفاعية:

أ- التحرك للأمام وللخلف: عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم، تتقدم القدم الأمامية أولاً

لمسافة قصيرة ثم تتبعها القدم الخلفية، أما إذا كان التحرك للخلف متقهقر القدم الخلفية بخطوات

قصيرة إلى الخلف ثم تتبعها القدم الإمامية، مع مراعاة الإحتفاظ بالمسافة التي كانت أصلاً بين

القدمين خلال وضع الإستعداد الدفاعي، ودائماً الخطوات الدفاعية، وفي جميع الإتجاهات تكون

قصيرة وسريعة.

ب . التحرك للجانب: عند التحرك للجانب فإن القدم التي تكون جهة التحرك هي التي تنتقل أولاً

إلى المكان الجديد ثم تتبعها القدم الأخرى، فإذا أراد أن ينتقل اللاعب المدافع لجهة اليمين مثلاً

فإن القدم اليمنى تتحرك أولاً ثم تتلوها اليسرى، ويجب أن يكون التحرك على المشطين حتى

يستطيع اللاعب أن يغير من إتجاه حركته بسهولة أو ينطلق في أي إتجاه لمتابعة الجسم .

ت . التحرك القطري : وهي الخطوات ما بين الخطوات الجانبية والأمامية أو الخلفية .

ث . التحرك للدفاع ضد مهاجم يحاور بالكرة : من أهم القواعد الأساسية في التحرك الدفاعي هنا

، أن القدم الواقعة جهة حركة الكرة هي التي يجب أن تتحرك أولاً ، فإذا بدأ المهاجم المحاورة

من جهة القدم الإمامية للمدافع فإن هذه القدم يجب أن تتحرك للجانب والخلف قليلا بخطوة طويلة ثم تتبعها القدم الخلفية بخطوة سريعة والعكس صحيح على القدم الخلفية.

ج . التحرك للدفاع ضد المهاجم أنهى المحاورة بالكرة : على المدافع أن لا تتهافت القدمان معاً وفي لحظة واحدة على المهاجم (القريب منه) وخاصة الحائز على الكرة؛ لأن هذا يتيح للمهاجم الفرصة للمحاورة والقطع بسهولة لذلك تستثني من هذا عندما يكون المهاجم قد إنتهى من المحاورة للكرة؛ لأنه لا يوجد أمامه إلا حركات الإرتكاز أو التمرير أو التصويب. وفي هذا الموقف الدفاعي يستطيع اللاعب أن يقترب من المنافس بكلا قدميه معاً حتى يكون أكثر فعالية في منعه من تحقيق أهدافه الهجومية.

3 - المركز الدفاعي الصحيح : إن مركز اللاعب الدفاعي الصحيح سواءً كان المدافع قريب من المنافس أو بعيد عنه حسب قدراته الشخصية وموقفه فيلعب الدفاع قريباً من الهجوم إذا كان المهاجم :

أ. مصوب ماهر .

ب. بطيء الحركة .

ت. ضعيف التحكم بالكرة .

ث- إذا كان قد انتهى من المحاورة .

ج. إذا كان قريباً من منطقة الرمي .

✓ ويلعب المدافع بعيداً عن المهاجم إذا كان المهاجم:

أ. إذا كان سريعاً.

ب. إذا كان مخادعاً.

ت. إذا كان محاوراً حاذقاً.

ث. إذا كان ضعيفاً في التصويب.

ج. إذا كان بعيداً عن منطقة الرمي.

4- التكتيك الفردي الدفاعي في أوضاع خاصة:

أ. الدفاع ضد المنافس في حالة التصويب:

عندما يكون المهاجم في حالة تصويب من الثبات فإن ذلك يتطلب أن يقابله بوثبة مناسبة من الواقع مع مراعاة التوقيت المناسب والتأكد من خروج الكرة من يد المصوب حتى يستطيع قطع الكرة وتثبيتها. أما إذا كان في حالة تصويب سلمي فعلى المدافع أن يعدو سريعاً ليلحق به ويسبقه ولو بخطوة واحدة، ثم يثبت لأعلى إرتفاع ممكن ويحاول التحكم بالكرة لأسفل أو تثبيتها، وإذا لم يستطع المدافع أن يسبق المصوب أثناء تقدمه للأمام وأصبح بجواره فيجب أن يحال تثبيت الكرة باليد القريبة مع مراعاة عدم عمل خطأ. وعند التوقيت ضد التصويب من القفز أهم ما يجب مراعاته التوقيت المناسب في الوثب.

وعلى المدافع دائماً أن يرفع يديه عالياً لقطع الخط الواصل بين السلة وعيني المصوب، ولا يقف دور المدافع إلى هذا الحد بل عليه عند أداء المهاجم مهارة التصويب أن يستدير بسرعة ليواجه ظهره المصوب حتى يستطيع منعه من التقدم نحو الهدف لمتابعة الكرة وللتأكد أنه ما زال في الخلف يُمكن لمسه باليد ثم الإنطلاق بإتجاه الهدف في المنطقة التي يتوقع أن ترتد إليها الكرة .

ب. الدفاع ضد المُحاور:

عليك كمدافع أن تحاول حرمانه من التحرك الحر وإبعاده عن منطقة الهدف بإجبارك له بمسك الكرة أو الإلتجاء إلى أحد جانبي الملعب، كذلك إذا كان المهاجم يتقدم سريعاً، إرجع معه للخلف وحرك يدك القريبة منه، أما إذا كان يتقدم ببطء أخرج إليه لتوقفه، وبعد أن ينتهي من محاورته هاجمه وحاول مشاركته في مسك الكرة أو أخذها .

ج. الدفاع ضد رجل الإرتكاز:

يتميز اللاعب الذي يلعب تحت السلة (رجل الإرتكاز) بأنه قوي التحمل وعنده توافق عصبي عضلي عالٍ، والدفاع ضد هذا الرجل صعب وستحتاج إلى لاعب له قدرات دفاعية خاصة، ويقف الدفاع ضد رجل الإرتكاز بحيث لا يسمح بوصول الكرة إليه، وإذا وصلت الكرة إليه سقط المدافع خلفه مع رفع يديه والسقوط قليلاً إلى الخلف، وحاول دائماً إجبار رجل الإرتكاز على التحرك إلى قلب الملعب بإتجاه زملائك .

5- المتابعة الدفاعية : عندما يصبوب أحد أعضاء الفريق المنافس عليك كمدافع أن تقوم بما يلي :

- أ. إتخذ لنفسك المكان المناسب لمتابعة الكرة .
- ب. إقفز عالياً في التوقيت المناسب مع مد الذراعين لأعلى وميل الجذع أماماً، ودفع المقعدة للخلف وفتح الرجلين.
- ج. إتخذ لنفسك المكان المناسب لمتابعة الكرة.
- د. إحمي الكرة جيداً أثناء الهبوط.
- هـ. تمرير الكرة بسرعة إلى خارج منطقة الخطر أو المحاورة بها للخارج.

*** * ومن هنا نجد أن الإستحواذ على الكرات المرتدة من الهدف تُعتبر إحدى مبادئ الدفاع**

الإساسية. وهذا المبدأ الدفاعي يتضمن عدة مهارات يؤديها اللاعب بالتسلسل التالي:

أ. حجز الخصم والتقدم نحو الهدف.

ب. الوثب لأعلى.

ج. مسك الكرة.

د. الهبوط بالكرة.

هـ. التصرف بالكرة (التمرير ، المحاورة).

ثانياً: التكتيك الجماعي

يُمثل هذا التكتيك ذلك الأداء الذي يشترك فيه لاعبان أو أكثر بهدف إحباط محاولات المنافس الهجومية الجماعية، وهذا جزء من الواجبات التكتيكية الفريقية، وعلى اللاعب أن يراعي ما يلي عند أداء هذا التكتيك:

1. التكامل التام والتعاون المستمر مع زملاء المدافعين.
2. سرعة التغطية والإحتفاظ بروح الكفاح.
3. التعرف الواعي على الأساليب التكتيكية الهجومية التي يستخدمها المنافس.
4. التفاهم الدائم والمتبادل مع الزملاء.
5. التعرف الواعي على الدور الذي يؤديه والأدوار التي سيؤديها زملاءه.

ويشمل التكتيك الدفاعي الجماعي:

أ . التعاون بين اللاعبين ويتضمن:

1. مساعدة الزميل ضد التصويب.
2. التبديل (سويج).
3. الإستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف.

ب.التعاون بين لاعبين أو أكثر ويتضمن :

1. الدفاع ضد التصويب.
2. الدفاع ضد الحجز.
3. الدفاع ضد التقاطع .
4. الدفاع ضد ثلاثة لاعبين مهاجمين.

5. الدفاع ضد الهجوم على شكل 8 wave.

ثالثاً: التكتيك الفرقي

يُمثل هذا التكتيك أكمل صور التعاون بين المدافعين كفريق للذود عن سلتهم. ويعتمد التكتيك

الدفاعي الفرقي الجيد على ما يلي :

- 1- تكامل الخطوط الدفاعية.
- 2- سرعة إحتلال الأماكن الدفاعية الشاغرة .
- 3- إجادة جميع الأساليب الدفاعية الفريقية.
- 4- إجادة مبادئ الدفاع الفردي والجماعي وتطويعها لخدمة العمل الفريق.
- 5- سرعة إتخاذ القرارات الدفاعية المناسبة لتنفيذها.
- 6- التغطية الدفاعية السريعة لباقي الزملاء.
- 7- التحركات الدفاعية الواعية المبنية على التعاون بين الزملاء.
- 8- اللياقة البدنية العالية والإتزان الدفاعي الجيد.
- 9- عدم اليأس والإستمرار بروح قتالية عالية لمتابعة هجوم المنافس.
- 10- عدم التسرع أو الإندفاع أو الإستجابات السريعة لخداعات المنافس الهجومية.

✓ ويشتمل التكتيك الدفاعي الفرقي:

أ . الدفاع المركز أو المكثف ويتضمن :

1. نظام الدفاع الفردي
2. الدفاع عن المنطقة
3. الدفاع المختلط

ب . الدفاع المشتت ويتضمن :

1. الدفاع الضاغط الفردي
2. الدفاع الضاغط المنطقة
3. الدفاع الضاغط المختلط

ويُمكن تقسيم الدفاع الفرقي إلى ثلاثة أنواع:

✓ أولاً : الدفاع عن المنطقة .

✓ ثانيا : الدفاع رجل لرجل .

✓ ثالثا : الدفاع المختلط .

أولاً: الدفاع عن المنطقة

يُعتبر هذا النوع من الدفاع من أعرق الأساليب الدفاعية وأكثرها مناسبة لجميع الفرق ولكافة الأعمار. ويتميز هذا النوع الكلاسيكي من الدفاع بتعاون أفراد الفريق عامة عن الذود عن سلتهم حيث يتولى كل لاعب عن منطقة معينة سواء كانت محددة له من قبل أو تلك المتواجد فيها الآن، وهذا يُمثل فلسفة الدفاع عن المنطقة.

أسس الدفاع عن المنطقة:

1. أن يكون كل لاعب مسؤول عن منطقة له.
2. يجب على المدافع أن يوجه نظره على الكرة أولاً ثم المهاجم ومجريات اللعب ثانياً.
3. أن يكون المدافع على إستعداد دائم وذلك بأخذ وضع الإستعداد المعروف.
4. يجب حراسة المنطقة المعنية للمواقع ضد أي لاعب يهاجمها.

مميزات وفوائد هذا النوع:

1. يُوضع كل لاعب في المكان الملائم لقدراته المهارية والجسمية.
2. يُمكن إحتواء الضعف الفردي.
3. يُمكن الإنتقال من دفاع لآخر بصورة جيدة وسهلة.
4. تُقلل الأخطاء الشخصية.
5. تكون خط دفاعي قوي للكرات المرتدة والطائشة وذلك بتكوين مثلث دفاعي.
6. يصعب على الفريق المضاد التهديد من مسافات قريبة.

7. قاعدة قوية لبدء الهجوم المضاد السريع.

8. ليست عرضه للكثير من المناورات الهجومية مثل باقي الأنواع الأخرى عن الدفاع.

9. أفضل طرق الدفاع ضد الفريق المعتمد على لاعب إرتكاز واحد.

عيوب ومضار هذا النوع:

1. يستطيع الهجوم أن يستغل نقاط الضعف الموجودة فيه بزيادة عدد المهاجمين على عدد

الدفاعيين في منطقة ما.

2. يُعتبر ضعيف أمام التهديد البعيد.

3. يُعتبر ضعيف ضد الهجوم المنظم السريع لبطء تكوينه بحيث يصبح هناك تفوق عددي

هجومى.

4. يُساعد الهجوم في ترتيب نفسه هجومياً لأن المدافع ينتظره في منطقته.

5. ضعيف أمام المدافعين الفعالين المتحركين بسرعة.

أنواع من تشكيلاته:

لكل تشكيل من التشكيلات نقاط ضعف وقوة ولكن يُعتبر تشكيل 2 : 1 : 2 الأكثر استعمالاً

وشيوماً لأنه يُغطي ويُعوض الضعف والنقص بشكل عام وسيتم التطرق لذلك فيما بعد.

أهم التشكيلات : 2 : 2 : 1 ، + 1 : 3 : 2 + 1 : 2 : 3 + 2 : 3 : 1 : 2 + 1 : 3

. 2 : 1 : 2 + 3

أ . الدفاع عن المنطقة 2 - 1 - 2 :

تُعتبر هذه الطريقة أكثر أنواع الطرق انتشاراً وإستخداماً، وهذا النوع وجد لسد النقص الموجود في الأنواع الأخرى مثل (2 : 3 ، 3 : 2) كما أنه يستخدم ضد الفريق الذي يهجم عن طريق لاعب ارتكاز واحد حيث يقع عبء المسؤولية الدفاعية على مدافع الوسط.

✓ مميزاته : (نقاط القوة) :

- 1 . دفاع قوي لإستلام الكرات المرتدة عن الهدف وذلك عن طريق المثلث الخلفي.
- 2 . يُعطي وضع إبتدائي جيد للهجوم السريع.
- 3 . يُعتبر قوة دفاعية ضد لاعب الإرتكاز.
- 4 . دفاع قوي ضد التهديد القريب من منطقة.

✓ مساوئه (نقاط الضعف) :

- 1 . صعب على لاعب الوسط حيث يبذل جهد كبير وخاصة إذا كان أكثر من مهاجم إرتكاز
- 2 . إمتداد خط الرمية الحرة والركبتان مفتوحتان للتصويب، والشكل (30) يوضح ذلك.



شكل 30. يوضح الدفاع عن المنطقة 2 - 1 - 2

ب . الدفاع عن المنطقة 2 : 3

✓ مميزاته:

1. قوي تحت السلة مما يصعب على المهاجمين الإختراق نحو الهدف.
2. الحصول على الكرات المرتدة تحت السلة.
3. إمكانية دفاعية قوية ضد لاعب الإرتكاز.
4. يصعب فيه التصويب القريب من تحت السلة وبصورة خاصة حالات القطع.

✓ مسأؤه:

1. يُشكل عبء كبير على لاعبي الخط الأمامي لتغطية مساحة كبيرة.
2. غير ملائم للبدء بهجوم سريع.
3. ضعيف ضد التصويب البعيد.
4. منطقة الوسط خلف الرمية الحرة ضعيفة والجناحان بإمتداد خط الرمية الحرة مفتوحان، والشكل (31) يوضح ذلك.



شكل 31. يوضح الدفاع عن المنطقة 2 : 3

ج . الدفاع عن المنطقة 3 : 2

✓ مميزاته:

1 . قوي ضد التهديد من حدود دائرة الرمية الحرة وإمتدادها.

2 . ملائم بصورة جيدة للهجوم السريع.

✓ مساوئه:

1 . ضعيف ضد لاعبي الإرتكاز مما يسهل التصويبات القريبة والقطع نحو السلة.

2 . صعوبة تنظيم المثلث الدفاعي لإستلام الكرات المرتدة عن الهدف، والشكل (32) يوضح

ذلك.



شكل 32. يوضح دفاع عن منطقة 2-3

د . الدفاع عن المنطقة 1 : 3 : 1

✓ مميزاته:

1 . قوي في منطقة الوسط وضد الهجوم الذي يعتمد على لاعب إرتكاز .

2 . التصويب من الجناحين يكاد يكون صعباً.

✓ مسأؤه:

1. ضعيف ضد التصويبات البعيدة، وخاصة خارج قوس الرمية الحرة.
2. ضعيف ضد التصويبات القريبة من تحت السلة، والشكل (33) يوضح ذلك.



شكل 33. يوضح الدفاع عن المنطقة 1 : 3 : 1

هـ. الدفاع عن المنطقة 2 : 2 : 1

✓ مميزاته:

- 1- يُوفر إمكانية دفاعية جيدة ضد لاعب الإرتكاز.
- 2 - ملائم ضد التصويبات البعيدة.
- 3 . يُوفر إمكانية جيدة للهجوم السريع.

✓ مسأؤه:

1. ضعيف ضد التصويبات من الأجنحة والمسافات المتوسطة.
2. الجناحان بين الخط الدفاعي الثاني والثالث مفتوحان، والشكل (34) يوضح ذلك.



شكل 34. يوضح الدفاع عن المنطقة 1 : 2 : 2

و. الدفاع عن المنطقة 2 : 2 : 1

✓ مميزاته:

- 1 . التهديد صعب من دائرة الرمية الحرة .
- 2 . يحد من خطورة رجل الارتكاز العميق .

✓ مسأؤئه:

- 1 . الركبتان مفتوحتان للتصويب.
- 2 . صعب الدفاع ضد الهجوم من تحت السلة.

متى تستخدم هذه الطريقة في الدفاع (التكتيك الخطي)

✓ هناك ثلاثة إعتبارات:

✓ الأول : بالنسبة للفريق المهاجم.

✓ الثاني : بالنسبة للفريق المدافع.

✓ الثالثة : بالنسبة لظروف المباراة.

أولا : بالنسبة للفريق المهاجم المضاد:

1. حينما يكون إعتداد الفريق المضاد على رجل إرتكاز قوي.
2. إذا كان الفريق المضاد يستخدم العاب الستار بكفاءة.
3. إذا كان الفريق المضاد لا يجيد التصويب من بعيد.
4. إذا كان الفريق المضاد يستخدم الهجوم السريع، فيجب على الأقل البدء بهذا الدفاع.
5. إذا كان الفريق المضاد يجيد مناورات القطع.

ثانيا : بالنسبة للفريق المدافع:

1. إذا كان أفراده كبيرى الأجسام، بطيئى الحركة.
2. إذا كان أفراده مبتدئين وتحكم أفرادهم بالكرة غير جيد.
3. حينما تكون حركات القدمين ضعيفة نسبياً.
4. حينما تكون هناك نقاط ضعف في الدفاع من فرد أو أكثر.

ثالثا : بالنسبة لظروف المباراة:

1. تُستخدم في أول اللعب، وذلك كخطة للكشف عن نواحي القوة والضعف في تكتيك الفريق المضاد في الدقائق الأخيرة من المباراة في حالة فوز الفريق إذا كانت الأخطاء الشخصية لأفرادهم كثيرة.

2. يجب إستعمالها إذا كان عدد المهاجمين أكثر من المدافعين في بعض حالات الهجوم الخاطف.

ثانياً: الدفاع رجل لرجل

نشأ هذا النوع من الدفاع جنباً إلى جنب مع نشأة اللعبة، حيث يتميز أداؤه التكتيكي بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر تكتيك الهجوم المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل رجل من الفريق الآخر، ويتطلب يقظة تامة وسرعة فائقة من الجميع. ويعتمد فلسفته على تولي كل مدافع لمسؤولية حراسة ورقابة أحد المهاجمين، سواء كان هذا المهاجم محدد من قبل أو حسب ظروف اللعب .

✓ أسس الدفاع رجل لرجل:

الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند التدريب على هذه الطريقة من الدفاع:

- 1- يجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارات دفاعية، أي أن يدافع ضد اللاعب السريع لاعب دفاعي سريع والطويل لاعب طويل ... وهكذا.
- 2 . على المدافع أن يستعمل النظر الواسع لكي يستطيع مراقبة الخصم أولاً والكرة ثانياً ومن الأفضل رؤية المنافس والكرة معا.
- 3 . أن يقف المدافع بين المنافس والسلة.
- 4 . وضع هذا النوع من الدفاع كالإتي.
- أ . العقبان مرفوعتان قليلاً عن الأرض.
- ب . الركبتان مثنيتان قليلاً.
- ج . مركز ثقل الجسم منخفض والجذع مائل قليلاً للأمام.
- د . النظر للأمام على حزام المدافع لأنها تدل على حركته .
5. إجبار المهاجم الحائز على الكرة على الإتجاه نحو الخط الجانبي بعيداً عن السلة لأن الخط بمثابة مدافع.

6. تجنب إرتكاب الأخطاء الشخصية لسهولة الإحتكاك وأخذ الموقع الصحيح.
7. تتوقف المسافة بين اللاعب المدافع والمهاجم على بعد / قربة من الهدف / حائز / غير حائز على الكرة + أنهى المحاورة لم يبدأ.

✓ مزاياه:

- 1 . يُعتبر هذا الدفاع إيجابي يُمكن الفريق من محاولة الحصول على الكرة.
- 2 . تحديد المسؤولية الدفاعية (و التقصير يكون واضحاً أي لاعب تسبب به).
- 3 . مقابلة الميزة الهجومية بما يلائمها من ميزة دفاعية.
- 4 . إستغلال نقاط الضعف في الفريق المنافس مثلاً وجود لاعب ضعيف هجومياً يمكن تركه ومساعدة الزملاء في الدفاع على غيره.
- 5 . من يتقن هذا النوع من الدفاع يعمل على إحباط نفسيات المهاجمين مما يؤدي إلى إرباك صفوفهم.

- 6 . من يتقن هذا النوع من الدفاع يسهل عليه إجادة أي نوع من أنواع الدفاع.
- 7 . الحد من خطورة اللاعب المهاجم في التهديد عن بعد أو متوسط.
- 8 . تمتاز بسهولة التعليم وخاصة المبتدئين.
- 9 . يُسهل إستخدام نوع آخر من أنواع الدفاع رجل لرجل مثل تبديل الدفاع من منتصف الملعب إلى الضاغط طول الملعب.

✓ عيوب هذا النوع من الدفاع:

- 1 . يحتاج إلى لياقة بدنية عالية.
- 2 . كثرة الأخطاء الشخصية إذا ما قورنت في دفاع المنطقة.
- 3 . يتعرض هذا النوع للكثير من الخطط والمناورات الهجومية.

- أ . الفردية : كالدفاع وتغيير الإتجاه.
- ب . الجماعية : كالحجز وتغيير الإتجاه.
4. يصعب تغطية الخطأ الفردي.
- 5 . يتأثر الفريق كامل إذا وجد لاعب ضعيف في مهاراته الدفاعية مما يمكن الفريق المضاد إستغلال هذه النقطة لصالحه.
- 6 . لا يُعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم الخاطف عندما تسنح له الفرصة لتشتت مراكز اللاعبين.
- 7 . يصعب ضمان توفير المميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في جميع الفرق المضادة.
- 8 . يصعب على الفريق إستلام الكرات المرتدة من اللوحة عند التهديد.

🚩 أنواع الدفاع رجل لرجل:

- أ . وضع الدفاع بالنسبة للساحة.
- ب . بعد المسافة بين المهاجم والمدافع.

🚩 أ . وضع الدفاع بالنسبة للساحة:

هناك ثلاثة أنواع للدفاع رجل لرجل بالنسبة للساحة:

1 . الدفاع رجل لرجل كل الملعب:

معناه أن يكون المدافع ملازماً للمهاجم منذ اللحظة الأولى لفقدانه الكرة وإستلامها المنافس ويلزمه في أي مكان في الساحة يمنعه من التهديد أو يقطع مناولاته أو يعرقل تنطيطه وتحتاج إلى لياقة بدنية عالية وتركيز انتباه، ويستخدم بكثرة في نهاية المباراة إذا كان الفريق متأخراً عن الفريق الآخر بفارق قليل كذلك إذا كان فريق المنافس ضعيفاً في المهارات الأساسية.

2 . الدفاع الشخصي رجل لرجل في نصف ملعبه:

المدافع ينتظر المهاجم حتى يدخل منطقته الدفاعية، وكثير من الفرق العالمية تفضله أكثر من الدفاع لكل الملعب لأنه يستطيع إيقاف الهجوم السريع بصورة أفضل من الأول، كذلك لأنه لا يحتاج إلى بذل طاقة عالية كما يحتاجها الأول.

3. الدفاع رجل لرجل في منطقة التهديد (الزون):

وهنا يرجع المدافعون إلى منطقة الزون ويحاولون منع خصومهم في الزون ويعملوا على منع التهديد القريب ومنع المناولات إلى لاعب الوسط. كذلك على لاعب المدافع الإقتراب من المهاجم المسيطر على الكرة لأنه أكثر خطورة من غيره، كذلك أن يدافع عن قرب من لاعب الوسط بخطورة موقعة، ولا يجوز للمدافع أن يدير ظهره للكرة لأنه يكون مستعدا لترك خصمه وإيقاف منافس آخر يقذف الكرة في منطقة التهديد.

✓ ومن فوائد استعمال هذا النوع من الدفاع :

هو صعوبة تقدم اللاعب المهاجم نحو الهدف إذ ما استطاع الإفلات من خصمه لأن منطقة المدافعين مليئة بالمدافعين، ومن الفوائد أن المدافعين يستطيعون السيطرة على الكرات المرتدة من الهدف بسهولة ويستخدم هذا النوع عندما يلعب المهاجمين بلاعب وسط طويل القامة وصعوبة الدفاع ضده.

أساليب تطبيق الدفاع رجل لرجل

✓ أولاً : وضع الدفاع بالنسبة للمسافة بينه وبين المنافس، وهناك ثلاثة أنواع:

أ . الدفاع عن بعد، وذلك إذا:

1. كان المهاجم سريعاً.
 2. كان يمتاز بالخداع الجيد.
 3. إذا كان محاور حاذق.
 4. كان المهاجم ضعيف بالتصويب.
 5. كان بعيداً عن منطقة الرمي.
- فائدة هذا النوع من الدفاع قلة إرتكاب الأخطاء الشخصية ولا يحتاج إلى لياقة بدنية عالية.

ب . الدفاع عن قرب، ويكون ذلك إذا كان المهاجم:

1. مصوب ماهر.
2. بطيء الحركة .
3. إنتهى من المحاوره .
4. ضعيف التحكيم في الكرة .
5. قريب من منطقة الرمي.

ج . الدفاع الضاغط :

الهدف منه هو إجبار المنافس على إرتكاب مخالفة ما وحياسة الكرة منه بأسرع ما يمكن، وهو من أصعب أنواع الدفاع المختلفة وذلك لأنه يحتاج من المدافعين أن يكونوا ذوي قدرات دفاعية عالية وذهن متيقظ وسرعة حركة وجودة تدريب على المبادئ الأساسية. المسافة بين المدافع و المهاجم في هذا النوع من الدفاع تكاد تكون معدومة إذ يلتصق المدافع بالمهاجم، وموقع المدافع لا يتحدد بين السلة والمهاجم بل يكون في جانب المهاجم وأحيانا أمامه، مع الإنتباه إلى خطورة القطع نحو السلة. ويستعمل :

1. إذا كان الفريق الآخر أضعف في المهارات الأساسية وأبطأ في تصريف الكرة.

2. ينصح بإستعماله في الدقائق الأخيرة من المباراة، في حالة خسارة الفريق بفارق قليل.

3. عندما يلعب الفريق بالإحتفاظ بالكرة 30 ثانية لإضاعة الوقت.

✓ **مسأؤئه:** كثرة إرتكاب الأخطاء الشخصية من قبل المدافعين.

ثانيا : وضع الدفاع بالنسبة لملازمته للمنافس المهاجم، وهناك ثلاثة أنواع:

أ. الدفاع رجل لرجل بالتغيير: وهو من أفضل الأساليب للتغلب على العاب الستار، وفيه

يقوم المدافع الذي أدى ضده عملية الستار بتبديل المراقبة والحراسة مع أقرب زميل له (

في الغالب يكون المدافع المكلف بمراقبة اللاعب الذي يؤدي عملية الستار)، حيث يتولى

كل مدافع مراقبة المهاجم الذي كان يراقبه الزميل قبل إتمام عملية الستار ضده. ويلفت

نظره بإطلاق إشارة أو نداء من المدافع المحجوز لزميله لإجراء التغيير.

ب. الدفاع رجل لرجل **بالتقاط** : بعد فقدان الكرة يقوم اللاعب بحراسة المهاجم الذي يتواجد

أمامه بالملعب، لأن المدافع لا يملك وقت حراسة منافسه المكلف بمراقبته أو لأن المهاجم في

وضع خطر على الهدف فيحاول تأخير الهجوم.

ج. الدفاع رجل لرجل بالسقوط والإقتراب: وهو يجمع أسلوب الدفاع عن بعد حسب ظروف

اللعبة، فإذا إستلم المهاجم الكرة يقترب منه وإذا قام بتمرير الكرة سقط المدافع للخلف

خطوة أو أكثر بإتجاه سلتة.

ملاحظة : هناك دفاع رجل لرجل بمتابعة:

وهو الأسلوب الذي يلجأ إليه المدافعون لمتابعة خصمهم المهاجم بعد تخلصه من الستار ولا

يحدث تغيير مع زميله للمهاجمين كما في النوع الأول السابق الذكر.

طرق التخلص من الستار لمتابعة الخصم:

1. المرور الإمامي (الإنزلاق): يقصد به مرور المدافع بين المهاجم والستار.
2. المرور بين الستار والمدافع .
3. المرور من خلف الزميل المدافع.

✓ متى يستخدم الدفاع رجل لرجل (التكتيك الخططي):

عندما يستخدم المدرب هذا النوع من الدفاع عليه أن يضع نصب عينيه عدة إعتبارات وعوامل منها:

أ . عوامل تتعلق بالفريق نفسه: إذا كان أعضاء الفريق يتميزون بسرعة الحركة وذوي مهارات دفاعية فردية عالية، ويتمتعون بلياقة بدنية عالية فإن إستخدام هذه الطريقة فيه نجاح كبير.

ب . عوامل تتعلق بالفريق المنافس: إذا كان ضعيفاً في المهارات الأساسية وبطيء أو إذا كان يجيد التهديد من مسافات بعيدة. فهنا على المدرب إستخدام هذه الطريقة.

ج . عوامل تتعلق بظروف المباراة:

أفضل إستخدام لهذه الطريقة ويصبح ضرورياً قرب نهاية المباراة، وإذا كان الفريق متأخراً في النقاط بعدد قليل.

✓ ثالثاً: الدفاع المختلط

هو ذلك النوع من الدفاع الذي يستخدم فيه بعض اعضاء الفريق طريقة رجل لرجل وباقي أعضاء الفريق دفاع المنطقة.

✓ أسسه:

- 1- يتصف لاعبو دفاع المنطقة بالمهارة والتدريب الجيد على أسس هذا النوع ويكون إهتمامهم منصب على الكرة أولاً ثم على المهاجم الموجود في المنطقة.
- 2- أن يجيد لاعبو الدفاع المختلط المهارات الأساسية ووقفه الإستعداد الدفاعية إلا أن لاعبي الدفاع عن المنطقة يكون الجذع أقل إنحناء من وضعيته في الدفاع رجل لرجل والركبتان أقل انثناء والذراعان مرفوعتان.
- 3- لا يلتزم لاعبو الدفاع رجل لرجل بموقعهم بين السلة والهجوم وكذلك التحرك مع المنافس أينما ذهب في منطقة التهديد.
- 4- يجب إختيار اللاعب المدافع الذي يلعب بطريقة رجل لرجل بحيث تقابل الميزة الهجومية لخصمه.
- 5- يجب أن يكون هناك تعاون وتنسيق بين أعضاء الفريق الواحد في الدفاع المختلط حتى يمكن تغطية كل ثغرة تحدث بالدفاع.

✓ مزايا هذه الطريقة:

- 1 - يُمكن إستغلال القدرة الدفاعية الفردية أحسن إستغلال.
- 2- يُمكن مقابلة القوة الهجومية للفريق المضاد بأفضل ما يمكن من تكتيكات دفاعية.
- 3- يجمع بين مميزات الدفاع الفردي والدفاع الجماعي.
- 4- يجمع بين مميزات دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.

✓ عيوب هذه الطريقة:

- 1- صعوبة التنسيق في العمل الدفاعي لأعضاء الفريق المدافع ويتطلب قدرة ذهنية وبدنية عالية.

- 2- يصعب تنظيم الهجوم السريع المضاد عند إستخدام الفريق هذه الطريقة الدفاعية.
- 3- إعتقاد بعض لاعبي الدفاع عن المنطقة على لاعبي رجل لرجل لحماية الهدف فتضيع المسؤولية الدفاعية بينهم.
- 4- إذا ما نجح المهاجمون في الإفلات من الخط الدفاعي الإمامي اصبح الطريق أمامهم سهلا إلى السلة.

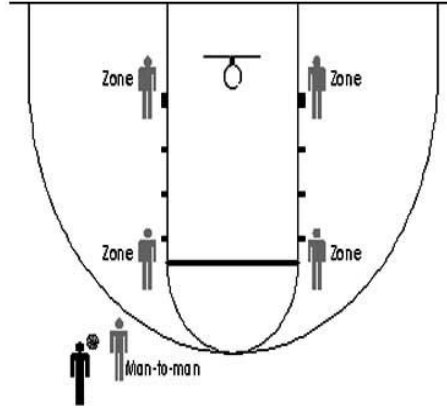
✓ متى يستخدم الدفاع المختلط:

- 1- إذا كان يلعب مع الفريق المضاد لاعب متميز بالتصويب البعيد والمتوسط.
- 2- إذا كان يلعب مع الفريق المضاد لاعب متميز بالحصول على الكرات المرتدة عن اللوحة ولاعب أيضا ضعيف في التصويب البعيد والمتوسط والثلاثة الباقيين يجيدون التصويب بنسبة معقولة هنا افضل تشكيل 4 رجل لرجل ويترك اللاعب الضعيف في التصويب ويلعب الخامس بطريقة الدفاع عن المنطقة.

✓ التشكيلات:

ويكون إختيار التشكيل المناسب حسب ظروف اللعب والفريق الآخر:

- أ- 1 رجل لرجل + 4 منطقة (Box-and-one)، والشكل (35) يوضح ذلك.



شكل 35. يوضح التشكيل (1رجل + 4 دفاع منطقة)

ب- 2 رجل لرجل + 3 منطقة.

ج- 3 رجل لرجل + 2 منطقة .

د- 4 رجل لرجل + 1 منطقة.

ويكون تشكيل المنطقة مختلف حسب الحاجة لكن من أفضل التشكيلات للمنطقة:

أحد المدافعين يلعب رجل لرجل + 2:2 منطقة (الصندوق) ويكون خطان دفاعيان.

أحد المدافعين يلعب رجل لرجل + 1:2:1 منطقة.

أحد المدافعين يلعب رجل لرجل + 1:3 منطقة.

✓ رابعاً: الدفاع ضد الهجوم الخاطف السريع (الدفاع الضاغظ):

✓ فلسفة هذا الدفاع:

لما كان الهجوم الخاطف يعتمد أساساً على نقل الكرة من نصف الملعب الخلفي إلى النصف

الأمامي فان فلسفة هذا النوع من الدفاع إنما تعتمد على محاولات الدفاع المتسمية لعرقلة وإيقاف

تمريرات المنافس وخاصة التمريرة الأولى التي تعقب الإستحواذ على الكرة فإذا ما أستطاع

المدافعون تعطيل تلك التمريرة فأنهم بذلك يحرمون المهاجمين من فرصة البدء بهجوم خاطف

سريع.

✓ التكتيك الدفاعي لكسر الهجوم الخاطف:

هناك عدة وسائل دفاعية تستعمل لكسر هذا النوع من الهجوم منها:

- 1- عدم إستدارة إطلاقاً ومواجهة المنافس بالظهر مهما كانت الظروف بل مواجهته بصدرك يقطع أي تمريرة لخداخ ومحالة الهرب.
- 2- وضع عدد من لاعبي الدفاع يساوي عدد لاعبي الهجوم قدر الإمكان (الرجوع للخلف قليلاً)
- 3- يجب على الفريق أن ينظم اللاعبين المسؤولين عن لم الكرات المرتدة عن الهدف.
- 4- على المدرب أن يدرّب لاعبيه ويحثهم للتراجع للخلف بسرعة عن فقدانهم للكرة وعندما يتعودوا على ذلك يجب أن يعطي اللاعب أو اللاعبين مسؤولية تعطيل التمريرة الأولى أو إرباكها.
- 5- يجب على الفريق المدافع أن يربك لاعب الهجوم الذي سوف يستلم التمريرة الأولى وهذا العمل صعب إذا لم يتدرب عليه جيداً.

وحيث أن كل فريق يملك لاعباً جيداً الذي يقود الهجوم السريع ويوجهه وهو لاعب سريع ويأخذ أماكن جيدة لإستلام الكرة لذلك على الفريق المدافع أن يعرف هذا اللاعب ويراقبه بشكل جيد وأن يربكة قبل التمريرة الأولى وبهذه الطريقة يُمكن أن يُحبط الهجوم السريع أو الإقلال من تأثيره أو تعطيله وأما إذا كان استعمال الفريق الهجوم السريع بمناولة طويلة واحدة فبالإمكان تنظيم الدفاع ضد الهجوم وذلك بوضع أحد اللاعبين عند خط الوسط كإحتياط لقطع الكرات.

🚩 القسم الثاني: التكتيك الهجومي:

إن ما يقوم به اللاعب في الفريق المهاجم من محاولات تُساعده على التخلص من مراقبة المنافس والقطع نحو السلة منفرداً أو مع زميل آخر أو أكثر ما هو الإ جزء من تكتيك هجومي للفريق، الغاية منه إحباط محاولات الخصم الدفاعية أو السماح لأحد المهاجمين لإصابة الهدف.

ويمكن تقسيم التكتيك الهجومي إلى ما يلي:

1- التكتيك الهجومي الفردي.

2- التكتيك الهجومي الجماعي.

3- التكتيك الهجومي الفرقى.

1. التكتيك الهجومي الفردي

تتنوع أساليب التكتيك الفردي الهجومي واللاعب الذي يتمكن من إستخدامها يستطيع التخلص من المنافس وإستغلال الفرص التي تلوح له لغزو الدفاع وإصابة الهدف ويمكن أن يؤدى ذلك بالكرة.

أولاً: الإداء التكتيكي الفردي بإستخدام الكرة:

- 1-القطع بإتجاه الكرة 2-التصويب 3-التمرير 4-المحاورة 5-الخداع 6-مناورات
- 7- الوقوف والإرتكاز .

ثانياً: الإداء التكتيكي الفردي بدون الكرة:

- 1-القطع الحر(المستقيم - الدائري-اللف)
- 2-مناورات تغيير السرعة والوقوف المفاجئ وحركات الإرتكاز .
- 3-الخداع.

- 4-جذب إنتباه المنافس أو التظاهر بعدم الإشتراك الحقيقي باللعب.
- 5-محاولة إستلام الكرة.

2. التكتيك الهجومي الجماعي

يُمثل هذا الأداء الذي يشترك فيه لاعبان أو أكثر بهدف إحباط محاولات المنافس الدفاعية وتمهير أحد اللاعبين أو الوصول للهدف ويتضمن هذا التكتيك:

✓ أ- التعاون بين اللاعبين ويشمل:

1- التمرير والقطع.

2- إستخدام الحجز.

3- التصويب.

4- المتابعة الهجومية.

✓ ب - التعاون بين ثلاثة لاعبين ويشمل بدلاً منه إلى النقاط السابقة.

1-الحجز المضاعف(الثنائي).

2-الهجوم بطريقة الموجه(8).

3-الهجوم الثلاثي(المسحي -الحمل الدفاعي الزائد - الحمل الإقل).

3. التكتيك الهجومي الفرقى:

بما أن ظروف اللعب ومواقف المنافس وحالة الفريق المهاجم أيضا في تغيير دائم فقد تعددت

بذلك الأساليب التكتيكية الهجومية حتى اصبح لكل موقف حالة أسلوب تكتيكي خاص. يعتمد

تكتيك الفريق في الهجوم على أسلوبين إذا فشل الأول يلجأ إلى الثاني وهما:

1. أسلوب الهجوم الخاطف: الذي يستخدمه الفريق بمجرد حيازته على الكرة بغرض غزو سلة

المنافس قبل تواجد المدافعين في أماكنهم.

2. أسلوب الهجوم الموقعي: يستخدم خلاله أشكالا ونماذج متعددة من الحركات المنسقة التي

تظهر في شكل خطط منظمة ضد الفريق المتواجد في الأماكن الدفاعية.

الأساليب الرئيسية للتكتيك الهجومي ضد الدفاع بشكل عام هي:

1- الهجوم ضد الدفاع المنطقة.

2- الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل.

3 - الهجوم ضد الدفاع المختلط.

4- الهجوم الخاطف السريع.

1- الهجوم ضد الدفاع المنطقة:

✓ أسس الهجوم ضد الدفاع المنطقة:

1- اللعب بمناولات منتظمة مربعة.

2- التهديف من بعيد.

3 - التفوق العدد من جهة من منطقة الزون وهي من أفضل الوسائل للهجوم.

4- الهجوم الخاطف السريع.

✓ تقوم فلسفة هذا الهجوم على مبادئ عامة هي:

1- إكتشاف نقاط القوة والضعف في دفاعات الفريق المضاد.

2- خلق موقف تصويبي آمن بين صفوف المنافس.

3- تفتيت خطوط ذلك النوع من الدفاع عن طريق التمريرات المركزة ثم الفجائية المباغته

خاصة للاعبي الإرتكاز.

✓ كيفية الهجوم وكسر هذا النوع من الدفاع:

✓ هناك أسلوبين أساسيين هما:

1- سرعة نقل الكرة إلى نصف ملعب الفريق المدافع لمحاولة غزو السلة قبل إنتظام الدفاع.

2- في حالة انتظام الدفاع يتم التطبيق الخطط المدروسة مسبقا والمتعارف عليها

ويمكن تطبيق التكتيكات التالية في الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة:

أ- الهجوم بلاعب إرتكاز أو اكثر.

ب- الهجوم بدون لاعب إرتكاز.

ج- الهجوم بإستخدام الحجز المزدوج.

ح-

✓ الهجوم بلاعب إرتكاز أو أكثر:

يكون الدور الرئيسي للاعب الإرتكاز الذي يتصرف بحكمة وكقاعدة يكون الظهر متجهاً نحو السلة والوجه للزميل حتى يتمكن في أية لحظة من الحصول على فرصة لإستلام الكرة وعندما يستلم الكرة في موضع هجوم جديد يمكن أن يتصرف كما يلي:

1- إصابة الهدف بالتصويب مباشرة من فوق الرأس أو إستخدام التصويب الخطافي إذا كان المدافع قريباً منه.

2- محاولة خداع المنافس والقطع نحو السلة لإصابة الهدف.

3- إعطاء تمرير للزميل الذي يحتل مكاناً أفضل منه.

✓ أما واجبات لاعب الإرتكاز بدون كرة:

1- التعاون مع لاعبي الزاوية المهاجمين وذلك بعمل الحجز لغرض التصويب والقطع.

2- يحاول دائماً الدخول إلى منطقة الرمية الحرة لتكملة عملية الهجوم ومتابعة الكرات لمرتدة عن الهدف.

✓ الهجوم بدون لاعب إرتكاز:

إذا لم يكن الفريق يمتلك لاعبي إرتكاز جيدين. عندئذ يفضل إستخدام أساليب الهجوم بدون لاعب إرتكاز يكون على شكلين:

1- الهجوم بإستخدام الحجز.

2- الهجوم بطريقة الموجة شكل 8.

✓ ج- الهجوم بواسطة الحجز المزدوج:

وفية يتخذ اللاعبون المهاجمون أماكنهم بين دفاعات المنافس.

3. الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل:

عادة ما يأخذ التكتيك الهجوم ضد هذا النوع من الدفاع شكلاً أكثر صعوبة في تنفيذ مراحلها عن الهجوم ضد الدفاع المنطقة، ولذلك يبذل المهاجمون قصارى جهدهم للتخلص من تلك الرقابات النشطة التي يفرضها عليهم المدافعون طوال الوقت. ويتطلب هذا النوع من الهجوم إعداد اللاعبين إعداداً جيداً مهارياً وتكتيكياً. ولاستفادة من المهارات الفردية لكل لاعب لذلك يلجأ المهاجمون للتخلص من المدافعين والوصول لوضع مريح للتصويب بأسلوبين هما:

- أ- الألعاب السريعة التي تعتمد على التمرير والقطع والخداع.
- ب- الألعاب المدروسة المبنية أساساً على العاب الستار والإعتراضات القانونية.

ويمكن تحقيق ذلك بإحدى الوسيلتين:

1- الإعتماد على ميزات اللاعب الشخصية ومناوراته الفردية (الخداع-السرعة-تغيير الإتجاه).

2- تعاون أعضاء الفريق بالهجوم.

* فلسفة هذا الهجوم:

تتمثل فلسفته ضد هذا النوع من الدفاع في محاولته تعاون الفريق للتغلب على رقابة المدافعين من أجل خلق فرصه للاعب أو أكثر للانفراد بالسلة أو لإحداث تفوق عددي هجومي ضد مدافعي الفريق الآخر في لحظة ما من لحظات اللعب.

✓ أسس الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل:

إن أسس جميع أنواع الهجوم ضد رجل لرجل تتكون من الحجز scern وتركه والدخول إلى محل أفضل عند نجاح الحجز وعمل رول roll.

✓ التكتيكات الهجومية لكسر هذا الدفاع:

هناك (3) أوضاع رئيسة لوقوف اللاعبين عند بدء الهجوم المنظم ضد الدفاع رجل لرجل وهي:
2:3 - 1:3:1 - 2:1:2 ، وكل وضع من هذه الأوضاع يتطلب مواصفات عديدة من الفريقين
أهمها نوعية اللاعبين من حيث الطول والسرعة ونوع التكنيك الذي يتقنه المهاجمون والمدافعون .
هناك أنواع من الهجوم المنظم ضد هذا النوع من الدفاع ويمكن تقسيمها إلى:

1-الهجوم الموضعي.

2-الهجوم بواسطة الحجز المتعدد.

3- الهجوم باللعب الحر .

✓ الهجوم الموضعي (الموقعي):

هو أن يلعب الفريق منذ البداية تحت خطة مرسومة حيث يستلم كل لاعب واجباته فإذا
فشل هذا الهجوم يُعاد من البداية من جديد. إن أماكن وقوف اللاعبين عند بداية الهجوم مختلفة
تبعاً لمواصفات الفريقين لكن من أكثر الأنواع استعمالاً هو 2:1:2 ؛ وذلك لأن وقوف اللاعبين
الأمامين ضروري لأنهما يفسحان المجال للاعب الإرتكاز بأن يحصل على فرصة جيدة كما
انهما في مواضع جيدة لإيصال الكرة الميته. في هذا الهجوم يحاول المهاجمون بواسطة حركاتهم
من عمل الحجز لغرض الوصول إلى مواقع جيدة للتهديف، وإذا لم ينجح الفريق في عملهم يبدأ
الهجوم مرة أخرى من البداية ويرجع كل لاعب إلى مكانه الأصلي.

وهذا النوع من الهجوم يكون مرغوباً خاصة إذا كان الفريق يمتلك بعض اللاعبين الجيدين في
التهديف وطوال القامة، أنه سهل الإداء وبسيط حيث كل لاعب يعرف عمله ومحلّه إلا أن
المأخذ عليه هو بالإمكان إكتشافه من قبل الفريق المدافع كذلك يمكن أن يربكوا المهاجمين عند
بدء الهجوم.

✓ الهجوم بالحجز المتعدد:

أن يقوم اللاعبون بحجز المتعدد الواحد بعد الآخر إلى أن يحدث أن أحد اللاعبين المهاجمين قد حصل على محل جيد للتهديف فإذا حصل اللاعب المهاجم على محل جيد للتهديف ولم يحص على الكرة، فعليه أن يستمر بحركته لغرض مساعدة زميلة للحصول على محل آخر للتهديف.

أن اللاعب الذي سوف يقوم بالتهديف ليس معروفاً مسبقاً لأنه يحدث أن هناك عدة لاعبين قد يحصلون على محلات جيدة للتهديف، إن حركات وإتجاهات متعلقة الواحدة بالأخرى وكل وضع يحدث وضعاً آخر جديد، وإن هذا النوع من الهجوم يحتاج إلى توافق وتفكير بين اللاعبين المهاجمين وكذلك يحتاج إلى معرفة وخبرة كبيرتين.

ويمكن تطبيق الحجز الأول على جميع اللاعبين وبجميع مراكزهم وتحركاتهم مثل:

1. الهجوم بتطبيق الحجز بلاعبين إرتكاز.
2. الهجوم بتطبيق الحجز لتحرير قاطعين.
3. الهجوم بتطبيق التمير والقطع على جانبي لاعبي الإرتكاز.

✓ الهجوم الحر:

هو تطوير للهجوم بحجز المتعدد وبنفس الوقت هو أكمل نوع ضد الدفاع رجل لرجل يتحرك اللاعبون فيه بدون خطة مسبقة متفق عليها ولكنهم يطبقون في اللعب جميع الأسس الهجومية المستعملة ضد الدفاع رجل لرجل وهذا يتطلب نكأً عالياً من اللاعبين وخبرة واسعة وأن يكون الفريق متدرباً سوياً لعدة سنوات. كما ويتطلب من اللاعبين أن يعرفوا جيداً ويتوقعوا ما يعمل زميلهم اللاعب الآخر كي يكون الإنسجام والتعاون للتأمين. كذلك فإن من أكثر الأنواع المستعملة في العالم بالنسبة للهجوم الحر هو الهجوم على شكل موجه.

✓ الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل(الضاغط):

يلعب الدفاع الضاغط دوراً هاماً و أساسياً الآن في كرة السلة الحديثة خاصة بعد تطور سرعة إيقاع اللعب ودقته. وللتغلب على هذا التكتيك الدفاعي طور الهجوم نفسه للتغلب عليه وإحداث الثغرات الهجومية بين صفوفه وقد عكف المدربون على دراسة نقاط القوة لهذا الدفاع حتى أمكنهم اكتشاف خواصه وخصائصه.

✓ فلسفة هذا الهجوم:

1. تقويت الفرصة على المدافعين وإحباط محاولاتهم الدفاعية المكثفة.
2. القدرة على نقل الكرة إلى نصف ملعب الفريق المدافع بدقه ويسر.
3. الانتقال السريع للاعبين الآخرين يُعتبر أكثر نجاحاً لتطبيق هذا النوع من الهجوم.
4. في بداية الهجوم على كافة اللاعبين أخذ مواقعهم في الساحة الخلفية للتهيؤ للقيام بهجوم سريع إلى سلة المنافس.
5. التعاون بين صفوف المهاجمين للقدرة على التحرر من المنافسين عن طريق العاب الحجز والمناورات الخداعية.

✓ التكتيك الهجومي لكسر هذا الدفاع:

يقوم ذلك على أساس تناسق العمل الفرقي الهجومي وتكامل أدوار اللاعبين بحيث تخدم كل حركه هجومية للاعب الحركة الهجومية لزميلة من الجهة الأخرى. وبصورة عامه نجد الفريق المهاجم يكون في أشد الحاجة لتكتيك هجومي معين ومنظم في حالات ادخال الكرة من خارج الحدود بالذات مثل الحالات التي تلي إصابة سلتة أو محاولاته لإدخال الكرة من خارج الحدود الجانبية للملعب. حيث تشتت الدفاعات الضاغطة للفريق الاخر في مثل هذه الحالات.

وهذا يُمكن إستخدام ما يلي إذا واجه الفريق المهاجم لهذا النوع من الدفاع:

1- العاب التمرير والقطع السريع من خارج الحدود:

لإستخدام هذا التكنيك عقب إصابة الهدف أو محاولة ادخال الكرة من خارج الحدود الجانبية مثل قيام اللاعب بالتبديل مع زميلة الموجود خارج الملعب وتسلم الكرة منه ويقطع اللاعب الذي كان في الأصل خارج الملعب سريعاً إلى قلب الملعب ليسبق المدافع المكلف بمراقبته، وفي نفس الوقت يتسلم الكرة بتمريرة سريعة متقنة مع زميلة الموجود خارج الملعب ويتجه إلى منتصف الملعب الإمامي ومحاولة القطع للسلة أو التمرير لأحد الجانبين.

2- العاب الستار والقطع السريع:

أولاً: وفيه يتخذ اللاعبون مواقفهم الهجومية كما هي:

1. لاعب خارج الحدود ادخال الكرة.
2. لاعبان في منتصف الملعب الخلفي كل بجوار أحد حدود الملعب الجانبية.
3. لاعبان في نصف الملعب الأمامي ايضاً كل جوار أحد حدود الملعب.

ثانياً: يتم تحريك اللاعبين وفق التكنيك التالي:

1. يقوم أحد اللاعبين المتواجدين في نصف الملعب الخلفي بالجري السريع إتجاه زميله الآخر ليؤدي ضد الدفاع الذي يراقب زميله ستاراً قانونياً.
2. يقطع الزميل الستار إتجاه اللاعب المستحوذ على الكرة.
3. يقوم الأخير بتمرير الكرة لهذا الزميل الخالي من الرقابة ويقطع سريعاً بجواره ويتسلم منه الكرة مرة أخرى ويتجه إلى منتصف الملعب.
4. ينطلق الجناحان المتواجدان في منتصف الملعب الأمامي إتجاه سلة المنافس للقطع السريع من جهة ولإفساح الطريق للزميل المتقدم بالكرة من جهة أخرى.

5. يمر الزميل الحائز على الكرة لأحد القاطعين أو يُكمل هو طريقه بالكرة، حيث تدور حينئذ

يكون هناك 3 مهاجمين ضد مدافعين في نصف الملعب الإمامي.

✓ 3. الهجوم ضد الدفاع المختلط:

✓ فلسفة الهجوم ضد الدفاع المختلط:

تعتمد على إحداث فجوة كبيرة بين صفوف الدفاع تؤدي إلى عدم التناسق بين المدافعين

مما يترتب عليه فشل أحد الإساليب الدفاعية التي يتكون منها الدفاع المختلط عامة.

✓ التكنيك الهجومي لكسر الدفاع المختلط:

التكنيك هو العاب الستار أو الحجز إلى جانب العاب التميرير والقطع السريع معاً، ثم

الهجوم ضد باقي المدافعين عن طريق الألعاب المدروسة أو حتى تلك التي تؤدي سريعاً تبعاً

لمواقف المنافسين الدفاعية وأماكن تواجد المهاجمين أثناء التقدم ضد دفاع المنافس.

وهناك تشكيلات للهجوم ضد الدفاع المختلط وذلك تبعاً لطريقة الدفاع سواء أكانت:

1. 4 دفاع منطقة و واحد رجل لرجل أو العكس.

2. 3 دفاع منطقة و واحد رجل لرجل أو العكس.

✓ رابعا : الهجوم الخاطف السريع:

تعريفه: هو نقل الكرة بأسرع ما يمكن من الساحة الخلفية إلى الأمامية وتسجيل إصابة

قبل أن يأخذ الفريق المدافع وضعة الدفاعي وأنه سيتغرق عادةً من 3 - 10 ثواني معتمداً على

التفوق العددي. وهو من أنواع الهجوم المحببة لأنه سلاح هجومي فعال وهذا النوع لا يمكن

تعلمه وإتقانه بسرعة مقارنة إلى أنواع الهجوم الأخرى وقد يمتد التدريب عليه أشهر عديدة حتى

يصبح طريق طبيعي للفريق يمارسه باستمرار.

✓ أنواع الهجوم الخاطف:

الأول: بمناولة واحدة طويلة: بعد الإستحواذ على الكرة لتمرير الكرة مسافة عادة ما تكون أكثر من 10 أمتار ثم محاولة إصابة الهدف.

ثانياً: عدة مناولات: إشترك أكثر اللاعبين وعادة ما تكون أول مناولة بإتجاه الجانب.

✓ مزايا الهجوم الخاطف وقيمة التكتيكية:

1. يستغرق وقتاً قصيراً مما يعطي فرصاً أكثر للتصويب.
2. يساعد اللاعبين على إجادة اللعب السريع ويؤهلهم لمواجهة الفرق التي تتصف العابها بالسرعة.
3. يجعل الفريق الذي يجيده دائم التفكير في الدفاع عن سلتة أثناء محاولات الهجومية مما يساعد على الحد من خطورة هجومية.
4. أسرع وأفضل أسلوب هجومي لإصابة الهدف.
5. الفريق الذي يستغل كل فرصه لأداء الهجوم الخاطف يمتلك زمام المبادرة.
6. تتمو صفة التأهب والإستعداد الدائم لإقتناص الكرة للفريق الذي يستخدمه دائماً.
7. يتميز لاعبي الهجوم الخاطف قصر القامة من التفوق على لاعبي الذين يتميزون بطول القامة.
8. إشاعة الفوضى في صفوف الدفاع.
9. يستخدم اللاعبون المهاجمون الملعب كاملاً مما يزيد من صعوبة عمل المدافعين.
10. تحقيق التفوق العددي.
11. معرفة اللياقة البدنية للفريق المنافس.
12. سلاح جيد ضد كل انواع الدفاع وخاصة الضاغط.

✓ أسس الهجوم الخاطف:

- ❖ يجب أن يشترك بالهجوم 3 لاعبين قدر الإمكان.
- ❖ التخطيط مسموح بها فقط في نهاية الهجوم.
- ❖ في اللحظة التي تستلم بها الكرة من قبل أحد أعضاء الفريق يجب على اللاعبين البدء بالهجوم الخاطف.

❖ لتكوين الهجوم الخاطف هناك شكلان:

1. إما أن يتقدم اللاعبون إلى الأمام كل في اتجاه.
 2. يتقاطع اللاعبون عند التقدم.
- ❖ يجب أن يحافظ اللاعبون عند التقدم على مسافات كبيرة بينهم ويجب على اللاعب الذي مرر الكرة أول مرة الإشتراك في الهجوم على الكرة والبقاء قرب المنتصف لكي يوقف الهجوم المضاد إذا فشل فريقه.
 - ❖ أن يتوفر لدى اللاعبين المقدرة البدنية على أداء هذا الإسلوب الهجومي الذي يتميز بالسرعة.
 - ❖ أن يتواجد بالفريق لاعبين طوال القامة للكرات المرتدة من الهدف ولاعبون يتميزون بالتصويب من مسافات متوسطة وقريبة ويجيدون التمريرات في أحسن صورها.
 - ❖ أن يجيد اللاعبون مهارة إقتناص الكرة من يد المنافس وقطع التمريرات.
 - ❖ أن يتوفر لدى اللاعبون القدرة على بدء الهجوم الخاطف والانتقال السريع إلى الهجوم.
 - ❖ أن يتوفر في اللاعبين الحرص الشديد بالسرعة في الأداء والقدرة على الرؤية الجانبية أثناء الجري.
 - ❖ أن يجيد اللاعبون المحافظة على توازنهم الدفاعي أثناء التقدم.

❖ أن يجيد اللاعبون سرعة التصرف ضد المواقف الدفاعية المختلفة التي تواجههم أثناء التصويب.

❖ يجب المحافظة على المسافات الكبيرة عند التقدم بين اللاعبين.

❖ على اللاعب الذي مرر التمريرة الأولى أن لا يشترك في الهجوم وأن يبقى على خط المنتصف كي يوقف الهجوم الخاطف المضاد إذا فشل زملائه.

❖ كلما كانت التمريرات قصيرة وسريعة صعب على المنافس قطعها.

✓ البدء بالهجوم الخاطف:

➤ بعد إصابة هدف.

➤ عند إرتداد كرة من الهدف.

➤ قطع الكرة داخل الملعب.

➤ إدخال الكرة من خارج الحدود.

➤ بعد اداء كرة قفز.

✓ مراحل الهجوم الخاطف السريع:

أولاً- مرحلة البدء: تتحدد بسرعة إنتقال الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وبمجرد حياة أحد أعضاء الفريق على الكرة يمررها بمنتهى السرعة والحذر دون القيام بأي حركات اضافية . وفي نفس الوقت ينطلق باقي أعضاء الفريق بإتجاهات مختلفة بالملعب حتى تنتسح المساحة الهجومية فيتحقق لهم بعد ذلك التقدم السهل دون إعتراض إيجابي من الفريق المنافس.

ويُعتبر التصرف السريع في الكرة عقب حيازتها مباشرة هو أول وأهم المبادئ الأساسية لنجاح الهجوم، ويُفضل أن توجه التمريرة الأولى لأحد جانبي الملعب لتأمين وصولها إذا لم يكن أحد

الزملاء قد وصل إلى المنطقة القريبة من السلة، فجوانب الملعب تكون خالية من لاعبي الفريق المضاد إذا بدء الهجوم من الكرة المرتدة عن الهدف.

ثانياً - مرحلة التقدم:

تتضمن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات بغرض وصول اكبر عدد منهم بالكرة إلى المنطقة القريبة من الهدف قبل أن يصل افراد الفريق الآخر. وتتطلب اداء متميز بالسرعة الفائقة والتوافق التام بينهم والإستمرار في تغيير إتجاه الجري والتقدم نحو الهدف.

✓ ويجب مراعاة النقاط التالية:

- ✓ تستخدم المحاورة فقط عندما لا يجد اللاعب أياً من زملائه لتمرير الكرة إليه.
- ✓ إلا يؤدي التمرير إطلاقاً بعرض الملعب خاصة في النصف الخلفي منه.
- ✓ أن يجري جميع اللاعبين بمنتهى السرعة للتخلص من مراقبة الدفاع حتى يهيئوا الفرصة للزميل الحائز على الكرة أن يمررها لهم .
- ✓ اللاعب الحائز على الكرة يجب أن يتوجه بالمحاورة إلى منتصف الملعب عندما لا يجد الفرصة لتمرير الكرة لأحد زملائه.
- ✓ يجب أن يحافظ الفريق أثناء تقدمه على توازنه الدفاعي.

ثالثاً - مرحلة التصويب:

بعد أن يكون اللاعبين قد تقدموا إلى منطقة الهدف لابد أن يتحقق التفوق العددي للمهاجمين سواء كان مهاجمين ضد مدافع أو 3 ضد 2 يتم القطع السريع والتمرير حسب الإحتمالات المعروفة في التفوق العددي تحت السلة.

إستراتيجيات وطرق وأساليب تعليم كرة السلة

✓ أساليب موستن واشورت في تدريس كرة السلة

الأسلوب الأمري (A) Command Stayle

الأسلوب الأمري هو الأسلوب الأول في سلسلة طيف أساليب التدريس التي وضعها موسكا موستن عام 1966م، ويعتمد هذا الأسلوب على المعلم في إتخاذ جميع قرارات الدرس الثلاثة المتمثلة في: قرارات التخطيط (ما قبل الدرس، Pre-impact set) وقرارات التنفيذ (أثناء الدرس، Impact Set) وقرارات التقويم (ما بعد الدرس، Post Impact Set). والمعلم هو من يُصدر الأوامر والتعليمات للمتعلم الذي يستجيب لهذه الأوامر والتعليمات دون سؤال، كما انه يتقيد بتنفيذ نموذج المهارة المطلوبة للأداء كما هو وبدقه، والمتعلم يلتزم أيضا بوقت بدء العمل ونهايته، ووقت الراحة وتوقيتها، والإيقاع الحركي، ومكان العمل، والتوقيت والوزن الحركي، ووضع البدء أو الوقفة الذي يفرضه المعلم.

ويعد الأسلوب الأمري من الأساليب المهمة جداً، التي لا يمكن لأي مدرس الإستغناء عنه في عملية التعليم، إذ أن إستخدامه يساعد المدرس في الحفاظ على أمن المتعلمين وسلامتهم، والمحافظة على النظام والإنتظام أثناء الدرس، كما أن إستخدام هذا الأسلوب يساعد على إظهار الجمال الحركي للأداء، وخاصة في الحركات الإيقاعية والمهرجانات الكبيرة التي تتطلب ضبط الإستجابة الواحد للمتعلمين جميعهم وفي وقت واحد وبدقة متناهية، مطابقة لنموذج الأداء المطلوب، كما أن هذا الأسلوب يساعد على تكرار الأداء من خلال كفاية الوقت المخصص للتدريب.

إن إستخدام هذا الأسلوب يتطلب من المعلم أن يكون مرعياً ومتفهماً لطبيعة المتعلم والهدف المراد تحقيقه في الدرس وطبيعة الأسلوب، ومن الأمور الواجب على المعلم مراعاتها

عند إختيار هذا الأسلوب أن يخطط للدرس بطريقة سليمة تضمن التفاعل والإيجابية بين المعلم والمتعلم، ففي مرحلة ما قبل يقوم المعلم بتحديد النتائج (الإهداف) التي يريد تحقيقها في الدرس سواء أكانت معرفية أم انفعالية أم نفس حركية. ثم يقوم بتحديد موضوع الدرس العام (لعبة كرة السلة) كما يحدد موضوع الدرس الخاص المتعلق بالمهارة التي سيقوم المتعلمون بأدائها وتعلمها مثل (التمريرة الصدرية في كرة السلة)، وفي مرحلة ما قبل الدرس، يحدد المدرس الإجراءات التنظيمية والإدارية التي تحقق النتائج (الإهداف) التعليمية بسهولة ويسر، وعملية تنظيم دخول الطلبة وخروجهم والتشكيلات التي سيقومون باتخاذها في أثناء الدرس (قاطرات، نصف دائرة، مربع ناقص ضلع، انتشار حر وغيرها)، وتنظيم الأدوات والأجهزة (الكرات، الفرشات، الأدوات، الملاعب وغيرها). ووضعها في مكانها المناسب، قبل بدء الدرس، إن مثل هذه الإجراءات تمكن المتعلمين من التفاعل والمشاركة الفاعلة بالدرس بأقصى درجاتها. ومن الإمثلة على إستخدام هذا الأسلوب (الأمرى) الذي يركز على إصدار الأوامر والتعليمات من قبل المعلم، والإستجابة وتنفيذ الأوامر دون تردد أو مناقشة من قبل المتعلم، المهارات التي تحتاج إلى دقة في الأداء مثل مهارات التصويب والتمرير، كما يستخدم هذا الأسلوب في ضبط الصف والإلتزام بالدور والنظام والتشكيلات المطلوبه. ومن الإجراءات المهمة الأخرى الواجب على المعلم القيام بها في مرحلة ما قبل الدرس (التخطيط)، تحضير ما يسمى بورقة العمل (task sheet)، والتي لها دور مهم في العملية التعليمية في أساليب التدريس، وتتضمن هذه الورقة التي تستخدم في أساليب مؤسستن المباشرة، وصفا دقيقا للنواحي الفنية للأداء المطلوب (المهارة)، وعدد مرات الأداء أو الزمن أو المسافة، كما تتضمن الوقت المخصص لكل تمرين، ووصف العمل وطريقة الإداء الصحيحة (من الممكن أن تتضمن الورقة صورا وأشكالاً توضيحية)، ومن البيانات الأخرى الواجب توفرها في ورقة العمل: إسم الطالب والصف والتاريخ والموضوع العام للدرس (كرة سلة) والموضوع

الخاص (مثل التصويب بيد واحدة) ورقم الورقة، وغيرها من المعلومات التي يراها المعلم ضرورية.

إن تصميم هذه الورقة الخاصة بالواجب الحركي (المهاري) يُساعد في تحقيق العديد من الفوائد ومنها:

- أداء نموذج حركي من قبل المدرس أو المتعلم، إضافة إلى أن الإطلاع على التعليمات المكتوبة في الورقة يساعد المتعلمين على تذكر تفاصيل المهارة وكيفية أدائها وتكرارها.

- تساعد المعلم على الإقلال من تكرار شرح المهارة لأن جميع تفاصيل الأداء مكتوبة في الورقة.

- تساعد المتعلمين على التركيز على شرح المعلم للمهارة.

- تدوين تقدم المتعلم خلال الأداء.

يقدم المعلم هذه التعليمات للمتعلمين على شكلين: الأول أن تكون مكتوبة على ورقة وتوزع على الطلبة، الثاني أن تكون مكتوبة على لوحة كبيرة تعرض في الملعب، أو عن طريق جهاز العرض ليتمكن جميع الطلبة من مشاهدتها.

هناك مجموعة من القرارات الواجب على المعلم العمل بها في مرحلة التنفيذ (أثناء الدرس)، ومنها تحديد دوره ودور المتعلم، فالمعلم يصدر الأوامر والتعليمات، والمتعلم يستجيب بتنفيذ الأوامر والتعليمات. فالمعلم يقوم بشرح المهارة وأهميتها وإستخداماتها والإجزاء المراد التركيز عليها ثم يقوم بأداء النموذج شخصيا أو يقوم به أحد المتعلمين، أو يتم عرض المهارة بواسطة الفيديو أو الحاسوب أو الصور التوضيحية، ثم يستفسر المعلم من المتعلمين فيما إذا كان هناك أي استفسار أو من يريد مزيدا من التوضيح، بعد ذلك يكلف المتعلمون بأداء الواجبات المحددة لهم في ورقة العمل بموجب الإشارات الأمرية وتوجيهات المعلم. إن طبيعة هذا الأسلوب والزمن

الكبير المخصص للأداء والعمل يساعد المتعلم على أن يتعلم المهارة في فترة وجيزة من الوقت، وبالتالي يصل المتعلم بسرعة إلى مستوى الأداء المطلوب، وذلك يعود إلى (بفضل) عمليات التكرار المستمرة للنموذج مما يطور تقدم الفرد نحو أداء متماثل للنموذج الحركي المطلوب.

ورقة العمل (Task Sheet)

هذه الورقة تشبه في مضمونها ورقة العمل التي يوزعها المعلم على المتعلمين في الأسلوب الأمري، ويوزعها المعلم بعد أن يكون قد أنهى شرح المهارة وأدى نموذجاً للمهارة وأجاب عن إستفسارات المتعلمين، وهذه الورقة تساعد المتعلم على تذكر المهارة، ويسجل فيها تقدمه، فهي تتضمن الموضوع العام (كرة سلة)، والموضوع الخاص (التمريرة المرتدة)، وتوجيهات، ووصف للعمل، وعدد التكرارات، أو زمن الأداء، والمحاولات، كما تتضمن بيانات عن التقدم الذي أحرزه المتعلم، ويوجد حقل مخصص للملاحظات المتعلقة بالتغذية الراجعة التي يقدمها المعلم للطالب، هذا بالإضافة إلى المعلومات والبيانات المتعلقة بالأسم والتاريخ والصف ونوع الأسلوب.

الأسلوب التدريبي (ب) Practice Style (B)

يسمى هذا الأسلوب في سلسلة أساليب موستن وأشورت بأسلوب الممارسة أو التدريب أو التطبيق أو الأسلوب الثاني (b)، وفي هذا الأسلوب ينتقل عدد من القرارات التدريسية المهمة من المعلم إلى المتعلم، مما يولد علاقات جديدة بين المعلم والمتعلم، وبين المتعلم والواجبات الحركية (المهارات)، وبين المتعلمين أنفسهم. وجوهر هذا الأسلوب يتمحور حول قيام المعلم بشرح المهارة، وعرض نموذج لأداء المهارة، ثم يطلب من المتعلمين التطبيق، وبعد فترة من ذلك يقوم المعلم بمراقبة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة.

ويتفق هذا الأسلوب مع الأسلوب الأمري في القرارات المتعلقة بمرحلة التخطيط (ما قبل الدرس، Pre Impact set) والقرارات المتعلقة بمرحلة التقويم (ما بعد الدرس، Past

(Impact)، لكنه يختلف عن الأسلوب الأمري في القرارات المتعلقة بمرحلة التنفيذ (Impact

Set) حيث تنتقل مجموعة من صلاحيات المعلم المتعلقة باتخاذ قرارات التنفيذ إلى المتعلم.

هذه القرارات تنتقل ضمن الفقرات التسع الآتية:

- 1- الوقفة (الأوضاع): الوضع الابتدائي الذي يبدأ فيه المتعلم التمرين والذي يشعره بالراحة.
- 2- المكان: يختار المتعلم المكان الذي يناسبه بالملعب.
- 3- نظام العمل: يمكن لكل متعلم أن يمارس العمل بمفرده أو مع الزميل... الخ.
- 4- وقت البداية لكل واجب حركي: يختار المتعلم بداية العمل للنشاط المطلوب.
- 5- الإيقاع الحركي: يختار المتعلم سرعة وإنسيابية التمرين بما يتناسب وقدراته التي تختلف عن الآخرين.
- 6- وقت الإنتهاء من الواجب الحركي (النشاط): يحدد المتعلم وقت التوقف والإنتهاء من الإداء وحسب قدراته.
- 7- الراحة: يمكن للمتعلم أن يحدد توقيت الراحة ومدتها.
- 8- الزي والمظهر: يختار المتعلم الزي المناسب المختلف عن زملائه.
- 9- اللقاء الأسئلة للتوضيح: يستطيع المتعلم أن يستوضح من المعلم في أي وقت.

أن عملية إنتقال القرارات التسع من المعلم إلى المتعلم تجعله مسئولاً عن نتائج إتخاذ هذه القرارات، وهي بداية العمل الذي يتميز بالفردية (Individualizing) في أساليب مؤسستن وأشورت، فقيام المتعلم بإتخاذ القرارات بنفسه يحمله مسؤوليتها ويتعرف بالخبرة بأن إتخاذ أي قرار يجب أن يلائم طبيعة النشاط والعمل، كما أنه يتعرف على مدى إقترابه من الأداء الصحيح المطلوب وذلك من خلال إرتباطه بالتكرار والمعلومات المتوفرة عن الأداء في ورقة العمل التي

توزع على المتعلمين (سنتحدث عنها لاحقاً) أو من خلال شرح المعلم، والتغذية الراجعة من المعلم بأشكالها الفردية والجماعية.

يتميز هذا الأسلوب عن باقي أساليب موستن وأشورت بأنه يوفر الوقت الكافي للتطبيق، ويحسن المتعلم مستوى الأداء والإتقان. مع حرية أكثر للمتعم في الأداء من خلال القرارات التسع التي إنتقلت اليه من المعلم. وعليه فإن المتعلم يُمارس الإستقلالية في إتخاذ القرارات المتعلقة بتوقيت البدء والإنتهاء ومدة الأداء والتطبيق والإيقاع الحركي وبشكل ينسجم مع طبيعة الأداء.

تختلف أساليب موستن وأشورت فيما بينها تبعاً لطبيعة المتعلم والمهارة ومدة الأداء والإمكانات المتوفرة وما إلى ذلك. ويُعد الأسلوب الأمري (أ) من أكثر الأساليب شبيهاً وقرباً من الأسلوب التدريبي (ب)، إلا أن أهم فرق بينهما هو: استخدام عامل الوقت، ففي الأسلوب (أ) ترتبط إستجابة المتعلم مع إشارة الأمر التي تصدر عن المعلم، بينما في الأسلوب (ب) يتوفر الوقت للمتعم للتدرب على المهارة، وحسب ما يراه مناسباً من حيث توزيع للوقت، فالمتعلم يتخذ القرارات التسعة المتعلقة بوقت البداية، والنهاية، ووقت الراحة، والمكان، والإيقاع الحركي، وغيرها. وفي أثناء أداء المتعلم، يقوم المعلم بالتجول بين المتعلمين ليلاحظ الأداء، ويراقب المحاولات الفردية لكل تلميذ، ثم يعطي التغذية الراجعة لهم بشكل فردي.

يتخذ المعلم في هذا الأسلوب قرارات ما قبل الدرس (التخطيط: كما في أسلوب أ، نفس القرارات)، أما قرارات التنفيذ (أثناء الدرس) فالمعلم يشرح المهارة، ويوضح مسؤوليات المتعلم في إتخاذ القرارات التسعة سابقة الذكر، ويجيب عن تساؤلات المتعلم قبل البدء بالتطبيق (وأثناء التطبيق)، ثم يسلم المتعلم ورقة العمل، التي تعتبر من أهم الوسائل المساعدة له، ويعطى وقتاً كافياً لكل متعلم ليعمل بمفرده.

أما مرحلة التقويم (ما بعد الدرس the post impact) فالمعلم يتجول بين المتعلمين يراقب أداءهم وقدراتهم على إتخاذ القرارات التسع، ويعطي التغذية الراجعة بالإننتقال من متعلم لآخر، ومراقبة المتعلم للتأكد من صحة أدائه ويعطيهم بعض الوقت، وعند ملاحظة أن عدداً من المتعلمين يرتكبون الخطأ نفسه فإن المعلم يوقف الصف كاملاً أو جزء منهم ثم يعرض المهارة ويشرحها مرة أخرى ويصحح الأخطاء، وفي نهاية الوقت المخصص للجزء التطبيقي يقوم المعلم بجمع المتعلمين لأداء الجزء الختامي، وفيه يتم إعطاء التغذية الراجعة، أو مراجعة لبعض الحركات الخفيفة التي يرغب المعلم بالتأكيد عليها.

✓ الأسلوب التبادلي (بتوجيه الإقتران، ج) (The Reciprocal Style, C)

تقوم فكرة الأسلوب التبادلي على توزيع المتعلمين إلى مجموعات صغيرة مكونة من إثنين أو أكثر من زملائه، ويعد التوزيع الثنائي (الزوجي) هو الأكثر إستخداماً في هذا الأسلوب. ففي هذا الأسلوب تنتقل قرارات جديدة من المعلم إلى المتعلم (بالإضافة إلى القرارات التسع التي إنتقلت للمتعلم في الأسلوب السابق)، وخاصة فيما يتعلق بقرارات التقويم، ويلعب المتعلم دور المعلم وذلك بتزويد زميله بالتغذية الراجعة المتعلقة بالأداء بدلاً من المعلم، إذ يسمح هذا الأسلوب لكل متعلم أن يلعب دوراً خاصاً به، أو يلعب دور الملاحظ (دور المعلم) (bserver) والآخر يلعب دور المتعلم - المؤدي (دور الطالب) (doer). ويكون دور المؤدي كما هو مقرر له في الأسلوب التدريبي (ب) حيث يتخذ القرارات التسعة، أما دور الملاحظ فيكون بملاحظة الزميل المؤدي وإعطائه التغذية الراجعة عن أدائه، أما المعلم فيقتصر دوره على التركيز على مراقبة كل من الملاحظ والمؤدي، ويكون إتصال المعلم مع الطالب الملاحظ فقط.

وفي هذا الأسلوب تتوزع الأدوار بين المعلم والمتعلم على مراحل الدرس الثلاث، وذلك على الشكل الآتي: في مرحلة التخطيط (ما قبل الدرس) يقوم المعلم بنفس إجراءات التحضير التي

يتخذها في الأسلوب (ب)، بالإضافة إلى إعداد وتصميم ورقة الواجب (task sheet)، كما يقوم المعلم بتصميم ورقة جديدة تسمى ورقة المعيار (criteria sheet)، متضمنة في ورقة العمل أو منفصلة، ويقوم بإستخدامها الملاحظ فقط.

اما مرحلة التنفيذ (أثناء الدرس) فيكون الدور الأساس للمعلم هو إخبار المتعلمين بأدوارهم الجديدة سابقة الذكر، وكيفية إستخدام ورقة الواجب، وطبيعة العلاقة بين المتعلمين من جهة، والملاحظ والمعلم من جهة أخرى.

وفي مرحلة التقويم يتصل المؤدي بالملاحظ لتلقي التغذية الراجعة في ضوء المقارنة والتمييز بين أداء الطالب المؤدي وما هو مطلوب في ورقة الواجب، وإستنتاج ما اذا كان أداء الزميل المؤدي صحيحا أم لا. ويقوم الملاحظ بالإتصال بالمعلم عند الضرورة، وبعد أن يتم المؤدي الأداء يتبادل الأدوار مع زميله الملاحظ، ليصبح الطالب الملاحظ مؤدياً، والطالب المؤدي ملاحظاً، ويكون دور المعلم الإجابة عن أسئلة الطالب الملاحظ فقط (لأنه لا يسمح للمؤدي الإتصال مع المعلم)، كما يتقبل المعلم التواصل الإجتماعي الذي يتم بين الملاحظ والمؤدي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا الأسلوب (كغيره من أساليب موستن وأشورت الأخرى) قد لا يناسب مهاراتها جميعها أو المتعلمين جميعهم، ففي هذ الأسلوب يجب أن يكون لدى المتعلم درجة من الكفاءة في تأدية العمل، وقدرة على تقويم العمل من خلال مشاهدة الزميل، لذلك على المعلم أن يختار المهارة المناسبة لقدرات المتعلمين عند إستخدام هذا الأسلوب.

بعد أن يشرح المعلم المهارة ويؤدي دور النموذج، ويجب عن إستفسارات الطلبة، يقوم بتوزيع طلبة الصف إلى أزواج (أو مجموعات صغيرة)، ثم يُوزع عليهم أوراق العمل والمعيار، لينتشر المتعلمون ويبدأون بالتطبيق. والجدير بالذكر أن ورقة المعيار (المحك) تتكون من أجزاء

رئيسة أهمها وصف العمل المطلوب، ورسومات وصور توضيحية للأداء، ومعايير تقييم الأداء.

كما تشتمل الورقة على تذكير بدور الملاحظ والنقاط التي يركز عليها في التقييم (نقاط تعليمية

أو نواحي فنية للأداء الواجب تعلمه).

✓ وهناك طرائق عديدة يمكن أن يستخدمها المعلم في توزيع المتعلمين إلى أزواج منها:

➤ يقف المتعلمون في قاطرتين متجاورتين، يتم إختيار الأول من القاطرة الأولى والثاني مع من

القاطرة الثانية... وهكذا.

➤ يقف المتعلمون في صف، ثم البدء في عد متسلسل: 1، 2، 1، 2 وهكذا، ويختار الرقم 1

الرقم 2 كمجموعة وهكذا بشكل متتالي.

➤ التوزيع حسب الحروف الإبجدي (أ مع أ، ب مع ب)؛ الطالب الذي يبدأ اسمه بحرف الألف

مع طالب آخر يبدأ اسمه أيضا بحرف الألف، وإن لم يكن ينتقل إلى الحرف الذي يليه

وهكذا.

➤ أن يختار كل طالب رفيقه (إختيار ذاتي).

➤ أن يقوم المعلم بتوزيعهم بشكل أزواج اعتماداً على:

- الأطوال، المتعلم الطويل مع زميله الطويل، وأحياناً العكس وذلك تبعاً لطبيعة المهارة أو

حسب الموقف التعليمي.

- الأوزان، يختار الأوزان المتقاربة مع بعضهم، أو العكس وذلك تبعاً لطبيعة المهارة أو

حسب الموقف التعليمي.

- المستوى المهاري، مستويات الطلبة المهارية المتقاربة معاً، فيختاروا بعضهم بعضاً وذلك

تبعاً لطبيعة المهارة أو حسب الموقف التعليمي.

➤ كل طالب مع الطالب الذي يليه.

➤ أي طريقة أخرى يراها المعلم أو المتعلم مناسبة.

وحتى يتحقق الهدف بشكل أفضل ويستمتع المتعلم بالعمل فإن أفضل طريقة هي الإختيار الذاتي ففي ذلك سرعة في بدء العمل (دون اضاءة وقت في التوزيع) كما تُوفر هذه الطريقة راحة نفسية وتقبل الملاحظات والتغذية الراجعة من الزميل، وبالتالي تحقيق الهدف بصورة أسرع وأكثر أمناً، بعيداً عن التعارض النفسي والاجتماعي بين الزملاء، هذا التعارض الذي غالباً ما يؤخر نجاح العملية التعليمية، وقد يؤدي إلى تجربة سلبية عند المتعلمين وخبرة لا يرغب المتعلم في تكرارها.

لهذا الأسلوب نتائج رائعة في زيادة التفاعل الاجتماعي بين المتعلمين، مما ينعكس على سلوكهم خارج الدرس، ويقود إلى التسامح فيما بينهم، والصبر، والإحترام المتبادل، وعلى المعلم أن يتجنب توزيع المتعلمين بشكل يثير الحساسية والعداوة مثل أن يكون الطالب جيد المستوى مع الطالب الضعيف، أو الذكي مع الأقل ذكاءً، أو الطالب المحترف مهاريّاً مع الأقل مهارة أو أي شكل آخر، لا بل على المعلم أيضاً خلق جو من الألفة بين المتعلمين، وتدريبهم على إحترام الرأي الآخر، وحُسن الإصغاء، وتبادل وجهات النظر وما إلى ذلك.

✓ أسلوب التحقق الذاتي (د) (D) The Self-Check Style :

كما هو حال أساليب موستن واشورت فإن تغيير جديد وعلاقه جديده تنشأ بين المتعلم والمعلم في هذا الأسلوب، حيث تنتقل قرارات جديده من المعلم إلى المتعلم، تُضاف هذه القرارات إلى القرارات السابقة التي انتقلت للمتعلم في الأسلوبين الثاني والثالث السابقين (التدريبي والتبادلي)، مما يزيد من حجم المسؤوليات التي تقع على عاتق المتعلم، وهذا يمكنه من تحقيق أهداف جديدة.

إن أسلوب التحقق الذاتي ينمي قدرته الفرد على معرفة مستوى أدائه، وذلك من خلال زيادة الوعي الحس الحركي، فالمتعلم يتعلم ملاحظة أدائه ثم يقيّمها اعتماداً على المعيار أو المقياس المحدد والموضوع مسبقاً من قبل المعلم. كما أنه يساعد المتعلم على أن يعتمد على نفسه في التغذية الراجعة إستناداً إلى المعيار، وأن يحافظ على الصدق والموضوعية في تقييم نفسه بنفسه، وأن يتقبل مستواه وقدراته.

وهكذا فإن هذا الأسلوب يزيد من الفردية في التعلم (حسب سلسلة أساليب موستن واشورت) من خلال إنتقال مجموعة جديدة من القرارات إلى المتعلم في مرحلتي تنفيذ الدرس والتقييم. بعد أن تدرب المتعلم في الأسلوب السابق (التبادلي، ج) على إستخدام المحك في تقييم زميله، فإن الخطوة التالية (في هذا الأسلوب) هي إستخدام المتعلم المحك في تقييم نفسه، وبإستخدام نفس العمليات العقلية التي إستخدمت في الأسلوب (ج) من حيث المضاهاة والتمايز والمقارنة والإستنتاج. كما أن المتعلم إستفاد من الأسلوبين السابقين (ب+ج) بإتخاذ القرارات التسع والقرارات الخاصة بتقويم الزميل لينتقل أثر هذا التعلم إلى هذا الأسلوب في إتخاذ القرارات الخاصة بتقييم الذات، ومن الجدير بالذكر هنا أنه ليس من الضرورة أن يمر المتعلم بالتجريب للإنتقال من الأسلوب التدريبي إلى الأسلوب التبادلي، ثم إلى أسلوب التحقق الذاتي، حيث يمكن أن يستخدم هذا الأسلوب دون المرور أولاً بالأساليب السابقة، لكن ذلك يساعد على حسن وسرعة التعلم من خلال تراكم الخبرات والمهارات.

يكون دور المدرس في مرحلة التخطيط، في هذا الأسلوب، كما هو الحال في الأساليب الثلاثة السابقة (أ + ب + ج)، حيث أنه يتخذ جميع القرارات ما قبل الدرس والمتعلقة بإختيار المهارات والواجبات وورقة العمل والمحك. أما دوره في مرحلة التنفيذ (أثناء الدرس) فإنه يجمع المتعلمين ويوضح لهم الغرض من الأسلوب، وطبيعة أدوارهم، والدور الذي يقوم به المعلم نفسه.

يعرض المعلم الواجبات والمهارات (العمل المطلوب) ويشرح المهارة، ويؤدي نموذج للمهارة، ثم يوضح الإجراءات التنظيمية والإدارية للدرس، ثم الطلب من المتعلمين البدء بأداء الواجبات. في مرحلة التقويم، يقوم المتعلم بالإداء، ثم يقوم بإستخدام ورقة العمل والمحك، حيث يؤدي عمله بالإيقاع والسرعة المناسبين له، وهو يقرر الوقت المناسب لإستخدام ورقة الحل، وفي هذه الأثناء (مرحلة التقويم) يقوم المعلم بمراقبة أداء المتعلمين وملاحظة مدى إستخدام المتعلم لورقة الحل لتوجيه نفسه، كما يتصل مع المتعلم بشكل فردي ومعرفة مقدار نجاح المتعلم ودقته في مطابقة الأداء مع ما هو في ورقة المحك، وفي نهاية الدرس يقوم بإعطاء التغذية الراجعة إلى جميع المتعلمين عند ادائهم والدور الذي قاموا به.

يقوم المعلم بتقدير (تقويم) مدى إستقلالية المتعلم وإعتماده على نفسه في عملية التقويم الذاتي في الأداء، وهو يثق في صدق المتعلم في تقييمه لذاته من خلال إستخدام المحك للتقييم الذاتي ويعمل فردي ضمن قدراته وذلك لتحسين ادائه.

حتى يتمكن المتعلم من القيام بعملية التقويم الذاتي يجب إمتلاك مستوى معين من الكفاءة أو القدرة على الأداء، فالمتعلم في بعض مراحل التعلم الأولى قد لا يكون لديه وعي كافٍ بتفاصيل المهارة الجديدة ووضعية الجسم المناسبة (مثال ذلك في مهارة الغطس والدوران في الجمباز) مما يصعب عليه ملاحظة (إحساس) الأخطاء أثناء الأداء، كما أن تعلم مهارة جديدة للمبتدئ لا تمكنه من تذكر جميع الأجزاء الخاصة بتلك المهارة والعلاقة بين وضعية الجسم وبين أجزاءه، وبالتالي فإن إستخدام هذا الأسلوب يتطلب قدر مناسب من الكفاءة في أداء العمل، وبالتالي فإن إختيار المهارة المناسبة، وقدرة المتعلم وخبراته أمر مهم جداً وهنا كالكثير من المهارات البدنية التي تناسب هذا الأسلوب وخاصة الأعمال التي يتم تحديد مستوى الأداء على أساس نتيجة الحركة وليس الحركة نفسها، فمثلا تقييم دقة التصويب في كرة السلة أو سرعة

التمرير أو التصويب، كذلك الحال في مسافات الرمي في رمي الرمح ودفع الكرة الحديدية وما إلى ذلك، فهذه المهارات تعطي تغذية راجعة فورية، وبالتالي تسمح للمتعلم بمعرفة مستوى الأداء، وعليه فإن هذا النوع من المهارات يُسهل إجراء عملية التقييم الذاتي، وبالتالي نحكم على الأداء من خلال النتائج التي نحصل عليها.

وكثيراً من الأحيان يكون المصدر الرئيس للتغذية الراجعة هو الأدوات المستخدمة في الأداء نفسه، فمثلاً في ضرب كرة القدم لمسافة قصيرة بشكل قوسي وعالٍ، إذا لم يكن طيران الكرة كما يجب فإنها كشيء ما خاطيء عند ضرب الكرة.

كذلك الحال في رمي الرمح فإن خروجه من يد الرامي وطيرانه بشكل متذبذب ومتأرجح في الهواء يُشير إلى أن عملية الرمي لم تكن سليمة، ويرجع المتعلم إلى ورقة المعيار التي ترشده إلى الطريقة الصحيحة للأداء. وفي هذا الأسلوب يمكن استخدام ورقة المعيار التي صممت في أسلوب (ج) لتستخدم أيضاً في هذا الأسلوب حيث أن المعيار ثابت والأسلوب هو المتغير.

✓ أسلوب متعدد المستويات (التضميني، هـ) The Inclusion Style (E)

يطرح هذا الأسلوب شيء جديد عن الأساليب الأربعة الأولى التي تشترك في ما بينها أن المعلم يُصمم الواجبات أو المهارات، ويحدد لكل منها مقياس أو مستوى واحد على المتعلم أداء هذا المستوى من الواجب أو المهارة. يطرح هذا الأسلوب قرار جديد وهو أن يختار المتعلم المستوى الذي يبدأ منه الأداء، ويُستخدم هذا الأسلوب عندما يكون الهدف المراد تحقيقه هو تضمين أو إشراك جميع المتعلمين في النشاط بما يتناسب وقدرة كل متعلم، وأفضل مثال على استخدام هذا الأسلوب هو تعلم مهارة الوثب العالي باستخدام الحبل المائل حيث أن جميعاً لمتعلمين يشاركون ويختارون المستوى الذي يرغبون البدء منه بما يتناسب قدرتهم وقابليتهم، كما أنهم يتعلمون إنفعال العلاقة بين طموحهم وواقع مستواهم، فالمتعلم ينتقل من إرتفاع إلى آخر

فوق الحبل من أجل تحقيق النجاح. وعليه فإن هذا الأسلوب يتيح فرصة العمل الفردي بدرجة أكبر من الأساليب السابقة، وذلك بتوفر الخيارات البديلة بين هذه المستويات (على الحبل المائل) في حالتي النجاح والفشل في نفس العمل.

يتخذ المعلم قرارات تخطيط (ما قبل الدرس) بينما يقوم المتعلم بإتخاذ قرارات مرحلة التنفيذ (أثناء الدرس) ويتضمن ذلك القرارات المتعلقة بإختيار المستوى الذي يرغب في البدء منه في أداء الواجب أو النشاط "المهارة".

أما قرار التقويم (ما بعد الدرس)، فيقوم المتعلم بإتخاذ قراراته الخاصة بتقييم أدائه وفي أي مستوى يبدأ العمل ويستمر. القرارات التي يواجهها المتعلم في مهارة الوثب من فوق الحبل المائل هي أن يقرر أولاً المستوى الذي يبدأ منه وذلك في ضوء قدراته، ثم يتقدم للوثب من الإرتفاع الذي حدده، فإذا نجح في المحاولة فإن المتعلم أمامه ثلاثة قرارات هي: أن يعيد تكرار الوثب من نفس الإرتفاع، أو أن يختار مستوى أعلى أو يختار مستوى أقل، أما إذا فشل المتعلم في المحاولة فأمامه القرارات الثلاثة السابقة (وفي الغالب لا ينتقل المتعلم إلى مستوى إرتفاع أعلى من المستوى الذي فشل فيه)، كما أنه لا ينزل في الغالب إلى مستوى أقل من المستوى الذي نجح فيه، إلا في حالات قليلة وخاصة.

على المعلم أن يضع أمامه سؤالاً مهماً قبل البدء بإستخدام هذا الأسلوب، وهو كيف يُمكن إشراك (تضمين) جميع المتعلمين كل حسب قدرته في الدرس وبنفس الوقت؟ لذلك فإن للمعلم دوراً مهماً في إختيار المهارات ودرجات الصعوبة المناسبة وبما يتناسب مع الهدف المراد تحقيقه.

إن هذا الأسلوب يفتح المجال للمتعلم لاختيار المستوى المناسب الذي يلائمه دون أن يكون للمعلم أي تأثير في اختياره المستوى لإرضاء المعلم، وإنما هدف الأسلوب هو تعليم المتعلم كيفية

إتخاذ القرارات المناسبة ولقدراته، وفي حال وجود خطأ في أداء الواجب يطلب المعلم من المتعلم الرجوع إلى شرح الواجب (ورقة المعيار) للتأكد من الإداء الصحيح، ويراقب ذلك المتعلم، ثم ينتقل للآخرين.

عندما لا يكون الهدف تعليم النواحي الفنية لأداء المهارة، مثل مهارة التصويب في كرة السلة، بالشكل الصحيح فإننا نستطيع أن نحلل (نقيم) أموراً أخرى كالعوامل المؤثرة في درجة دقة التصويب مثل: مسافة التصويب، ارتفاع السلة، قطر الحلقة، حجم الكرة، وزن الكرة، زاوية الرمي، وجود خصم سلبي، إيجابي.....الخ.

✓ أسلوب الإكتشاف الموجه (هـ) Guided Discovery Style (F)

في الأساليب الخمسة الأولى، تطور أداء المتعلم تدريجياً من خلال قنوات النمو الثلاثة القابلة للتطور في هذه الأساليب وهي قناة النمو البدني وقناة النمو الاجتماعي وقناة النمو الأنفعالي، في حين أن حركة الانتقال أو التطور في قناة النمو الذهني (المعرفية) بقيت في حدودها الدنيا، لأن المتعلم يعتمد في عمله على إستخدام الذاكرة والتذكر، ولا يستخدم عمليات ذهنية متقدمة مثل (المقارنة، التمايز، الإفتراض، التركيب، التأليف، حل مشكلة، الإستنتاج، الإبتكار... وغيرها) للوصول إلى الحل الأنسب. فهذه الأساليب لا تؤدي إلى عمليات الإكتشاف التي يذهب المتعلم خلالها إلى ما هو أبعد من المعلومات المعطاة والمهارة المطلوبة لإكتشاف الحلول المناسبة لها.

يُعتبر أسلوب الإكتشاف الموجه بمثابة الأسلوب الأول التي ينشغل فيها المتعلم في عمليات الإكتشاف وذلك من خلال الأسئلة المتتالية التي يضعها المعلم، ويوجهها للمتعلم للتوصل إلى الإستجابات الصحيحة لها، فكل سؤال له إستجابة واحدة صحيحة يكتشفها المتعلم من خلال التدريب والممارسة.

تقوم فكرة هذا الأسلوب على إشغال المتعلم في عمليات ذهنية تؤدي إلى الإكتشاف من خلال الممارسة العملية، وذلك بإيجاد علاقة صحيحة ودقيقة بين الإستجابة التي اكتشفها المتعلم والسؤال (المثير) الذي يعطيه المعلم (مثير - عمليات ذهنية - استجابة)، أي أن هذا الأسلوب يعمل على تطوير قابلية المتعلم على مهارات الإكتشاف المتعاقبة من خلال إجاباته عن الأسئلة المتتالية التي تؤدي في النهاية إلى إكتشاف المهارة ككل أو المفهوم ككل (مع نهاية الأسئلة).

مرحلة ما قبل الدرس (التخطيط) لا زال المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات الخاصة بعملية التحضير والإعداد للدرس (كما في الأساليب السابقة)، فالمعلم يحدد الموضوع العام والخاص للدرس ثم يضع سلسلة من الخطوات أو الأسئلة المتعاقبة التي تقود المتعلم بشكل تدريجي ومضمون إلى إكتشاف النتيجة النهائية أو الجواب المطلوب أو المهارة، ولكل سؤال إجابة واحدة فقط، وفي حالة أن هناك إمكانية لحدوث أكثر من إجابة واحدة، فعلى المدرس أن يكون مستعداً لإعطاء سؤالاً أو دلالة معينة تساعد المتعلم على إختيار إجابة واحدة فقط. إن إجابة كل سؤال من مجموع الأسئلة تعتمد على الإستجابة (الإجابة) التي سبقتها، بمعنى أن الطالب الذي يتمكن من الإجابة عن السؤال الثالث يجب أن يكون قد إستجاب بشكل صحيح للأسئلة التي سبقت هذا السؤال.

مرحلة تنفيذ الدرس تقدم سلسلة الأسئلة المتتالية التي صممها المعلم في مرحلة التنفيذ إلى المتعلم بشكل متتال، ولا ينتقل المعلم من السؤال إلى الذي يليه إلا بعد أن يتأكد أن المتعلمين قد إكتشفوا الإجابة الصحيحة للسؤال. وفي حال فشل المتعلم في التوصل إلى الإستجابة فإن ذلك يُشير إلى عدم كفاءة المعلم في تصميم سلسلة الأسئلة. لضمان نجاح العملية التدريسية في هذا الأسلوب، ويجب على المعلم أن يتبع عدداً من القواعد في تنفيذ هذا الأسلوب، وهي الإ يقوم بإعطاء الجواب للمتعلم ابداً، وإن ينتظر إجابة المتعلم بروح من الصبر والتقبل، وإن يعطي دائماً

تغذية راجعة للمتعلم، فإعطاء المعلم الإجابة الصحيحة للمتعلم يجهض عملية الإكتشاف، فالمعلم لا يتدخل في عملية الإكتشاف، ينتظر الإجابة بصبر ويتقبل أي إجابة، في ضوء إجابة المتعلم يُعدل له السؤال أو يوجهه ثم يعطيه التغذية الراجعة لإستجابة المتعلم المكتشفة وذلك بكلمة نعم أو إيماء بالرأس أو كلمة صح. ومما سبق فإن مرحلة التنفيذ (الأداء) عبارة عن تفاعل الأبعاد النفسية والذهنية بين المعلم والمتعلم.

مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) تُعتبر عملية إعطاء التغذية الراجعة في هذا الأسلوب متميزة عن غيرها من الأساليب، فالسلوك الذي يتم تعزيزه بكلمة صح أو إيماء بالرأس والذي يدل على أن المتعلم قد توصل للإجابة الصحيحة هو عبارة عن تغذية راجعة. ومن ثم يتم التقويم الكامل بعد أن يُكمل المتعلم إجاباته عن جميع الأسئلة المتعاقبة، فالإستجابة الصحيحة لكل سؤال عبارة عن تقويم شخصي نتيجة قبول المدرس لتلك الإستجابة، وهذا له تأثير اجتماعي قوي على الفرد في الجماعة، مما يجعل المتعلم أقل خوفاً في استجاباته ويشعر بالأمان.

وعلى المعلم في الأوقات التي يظهر المتعلمين إستجابات غير صحيحة أو منحرفة أن يقوم بالخطوات الآتية: تكرار السؤال الذي سبق الإستجابة الخاطئة، فإذا كانت الإستجابة صحيحة يقدم المدرس السؤال التالي مرة أخرى، إذا إستمرت الإجابة الخاطئة يقدم المعلم سؤالاً يمثل خطوة أسهل بالنسبة للمتعلم تساعد على أداء الإستجابة المطلوبة، إستخدام المعلم سلوكاً لفظياً مثل "هل تمعنت في الإجابة؟" أو "هل تود التفكير أكثر؟"، فهذا السلوك يثبت للتلميذ صبر المعلم وتفهمه له، وهذا محور العلاقة بينهما.

وفي أسلوب الإكتشاف الموجه يكون المعلم راعياً ومتقبلاً لعبور عتبة الإكتشاف، وهو يستثمر الوقت في التصميم الملائم من الأسئلة والبدايل لها، فالمعلم تقع على عاتقه مسؤولية

الأداء الذي يقوم بها المتعلم لأنه يُصمم الأسئلة ويتوقع الإستجابة، فالمعلم يثق بقدره المتعلم الفكرية للتوصل للإستجابة الصحيحة، و ينتظر الإجابة منه بصبر.

الأسلوب المتشعب (و) The Divergent Style (G)

يحتل هذا الأسلوب مكانة متميزة بين باقي الأساليب، وفيه ينتقل المتعلم لأول مرة بإكتشاف وأداء عدد من الخيارات ضمن الموضوع المقرر، أي التشعب والبحث عما هو أبعد من الأشياء المعروفة لدى المتعلم، فكل سؤال أو مشكلة لها أكثر من إجابة واحدة (تشعب بالإجابات / خيارات).

إن بناء هذا الأسلوب يتركب من خطوات مشابهة لتلك المتبعة في الأسلوب السابق (الإكتشاف الموجه)، لكن الإختلاف بين هذين الأسلوبين هو خصوصية هذه الخطوات بهذا الأسلوب إذ أنها تقود إلى إكتشاف وإيجاد الحلول البديله (أكثر من حل).

ويقوم أسلوب التفكير المتشعب على ثلاثة مراحل، الأولى مرحلة المثير (الحافز) الذي يكون على شكل سؤال أو مشكلة أو حالة أو موقف، تضع المتعلم في حالة من اللأنسجام الفكري، أو التشتت الإنفعالي تخلق حاجة إلى حل المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لهذه الحالة من اللأنسجام الفكري. ثم بعد مرحلة المثير (الحافز) تأتي المرحلة الثانية، وهي مرحلة ما بين الحافز والإستجابة وتسمى بمرحلة الوسيط، وفي هذه المرحلة يبحث المتعلم عن حلول للمشكلة أو السؤال من خلال عملية إنفعالية فكرية واحدة (موقف محدد/ المثير) ينتج عنها الأفكار المتشعبة (الحلول). فما ينتج عن تلك العملية الفكرية من حلول وأفكار متعددة تسمى مرحلة الإستجابة وهي المرحلة الثالثة (مثير - وسيط - استجابة).

يهدف هذا الأسلوب إلى:

➤ تنشيط قابلية المعلم الإنفعالية لوضع أو تصميم الأسئلة أو المشكلة في مجال موضوع الدرس.

➤ تنشيط قابلية المتعلم الإنفعالية لإكتشاف حلول متعدد (أكثر من حل واحد) لأي سؤال.

➤ تطوير الإنفعال والإستبصار في هذا النشاط (السؤال) وإيجاد المتغيرات الممكنة.

➤ الوصول إلى مستوى جيد من الإطمئنان والقناعة بشكل يسمح للمعلم والمتعلم بالعبور إلى ما هو أبعد من الإستجابات المتوقعة المألوفة أو الإعتيادية.

➤ تطوير القابلية عند المتعلم للتأكد من الحلول وتنظيمها للأغراض الخاصة بالموضوع.

مرحلة ما قبل الدرس (التخطيط) يتخذ المعلم القرارات المتعلقة بالموضوع العام للدرس (كرة سلة)، والموضوع الخاص بفعالية الدرس (تمريره صدريه)، كما يتخذ القرار المتعلق بتصميم المشكلة أو الأسئلة الخاصة بالدرس والتي تؤدي إلى إيجاد الحلول لها.

مرحلة الدرس (التنفيذ) في هذه المرحلة يكتشف المتعلم ما هي الحلول (البدائل) المتشعبة لكل مشكلة، ويكتشف البدائل من الإجابات لحل المشكلة (أكثر من حل أو بديل واحد للمشكلة الواحد).

مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) يُقدم المتعلم الحلول التي اكتشفها، ويتخذ القرار المناسب بشأنها، إذ يسأل نفسه (هل الحل الذي إكتشفته صحيحاً؟) إذا كان الجواب نعم، عندئذ يعلم المتعلم أن إجابته قد ساعدت في حل السؤال، وفي هذا الأسلوب كلما زاد إشغال المتعلم في عملية التقويم، زادت الإمكانية لتحقيق أهداف هذا الأسلوب.

وفي هذا الأسلوب يبدأ المعلم بتهيئة المتعلمين فيما يتعلق بهذا الأسلوب وطبيعته، إذ يقوم المتعلمون بالبحث عن الحلول والبدائل التي تتناسب وطبيعة المشكلة أو السؤال، مما يخلق جواً

من الراحة النفسية لدى المتعلمين. فعندما يقدم المعلم سؤالاً (مشكلة)، ينتشر المتعلمون في الملعب (وغالباً ما يكونوا منفردين)، ويدؤون بإيجاد أو إختيار الحلول الصحيحة للسؤال أو المشكله التي عرضها المعلم. وعندما ينتشر المتعلمون يكون لدى المتعلم الوقت الكافي للبحث والإستفهام وإكتشاف وتصميم وتطوير وتقويم الحلول أو البدائل التي أنتجها أو قام بها، فالمعلم ينتظر ويُراقب وينتقل بين المتعلمين، ويعطي التغذية الراجعة الجماعية أحياناً والفردية أحياناً أخرى وذلك حسب الموقف، ويجب أن تكون التغذية الراجعة محايدة دون إعطاء أي حل من الحلول حتى يُطور عند المتعلم القدره على إكتشاف وإنتاج الحلول للحركه بشكل مستقل، وفي الحالات التي يتوقف فيها المتعلم عن إنتاج الحلول كونه لا يستطيع، أو كان السؤال أعلى من مستواه على المعلم أن يعيد طرح السؤال بطريقة تتناسب وقدرة المتعلم لأن الغرض أساساً من هذه العملية هو تطمين المتعلم بأن ما يسعى اليه المعلم هو عملية البحث وإنتاج الأفكار، وعليه يجب على المعلم مراعاة تصميم الأسئلة (المشكلة) بما يتناسب وقدرات المتعلمين، كما يمنحهم الوقت الكافي الذي يحتاجونه في عملية الإكتشاف وبالتالي يصبر عليهم. فعلى سبيل المثال، عندما يكون السؤال المطروح عن طريقة التصويب الصحيحة، يبدأ المتعلم بالبحث عن الحلول أو الخيارات لتحديد مفهوم التصويب عملياً وإكتشافها. ومما سبق، نجد أن المتعلم يكتسب من هذا الأسلوب خبره في حل السؤال (المشكلة)، وتعلم القدرة على إنتاج الأفكار ومعرفة العلاقة والترابط بين الإنتاج الذهني (الفكري) والأداء البدني.

اما الشكل أو الجانب الثاني الذي يُمكن أن يُركز عليه المعلم فإنه يُصمم الأسئلة أو المشكلات المتتاليه فهذا الشكل يستخدم للإجابة عن سؤال ماذا بعد ذلك؟ أي بعد تمرير الكرة للجناح الأيمن، ما تعمل؟ وهكذا.

✓ أسلوب تصميم البرنامج الفردي (ز)

The Learner-Designed Individual Program (H)

يُمثل هذا الأسلوب خطوه أخرى إلى ما بعد عتبة الإكتشاف أو حدوده، ففي هذا الأسلوب يقوم المتعلم بتصميم السؤال أو المشكله، ثم يقوم بإيجاد الحلول وإكتشافها، يقوم المعلم بإتخاذ القرار المتعلق بموضوع الدرس العام (كرة سلة) وموضوع الدرس الخاص (التصويب)، وفي ضوء هذا التحديد للموضوع العام والخاص من قبل المعلم، يقوم المتعلم بإتخاذ القرار المتعلق بتصميم الأسئلة (المشكله)، وكذلك إيجاد الحلول المتعدده ضمن هذا الموضوع، بعد ذلك يقوم المتعلم بتنظيم تلك الحلول في نقاط (بنود) وموضوعات رئيسه ويتم تصنيفها وهذه جميعاً تشكل البرنامج الفردي الذي يرشد المتعلم إلى أدائه ونمائه في الموضوع الخاص.

يهدف هذا الأسلوب إلى إعطاء المتعلم الفرصه التي تساعد لتطوير برنامج لنفسه في ضوء قدراته البدنية والفكرية ضمن الموضوع الخاص. إن المعلومات والخبرات البدنية والمعرفية المطلوبه من المتعلم في هذا الأسلوب هي محصلة الخبرات التراكمية في كل الأساليب السابقه من (أ - ز)، يجب أن يعرف المتعلم قدراته وخبراته في عملية الإكتشاف والحلول ولديه القدره الإنفعاليه لتحمل وضع برنامج فردي طويل المدى وإستخدامه.

قرارات ما قبل الدرس: يتخذ المعلم القرار المتعلق بإختيار الموضوع العام والموضوع الخاص للدرس الذي سيستخدمه المتعلم لوضع برنامج الفردي.

قرارات التنفيذ: يقوم المتعلم بإتخاذ القرار حول كيفية تصميم الأسئلة والحلول المتعدده، ويتخذ قرار عن ما يحويه البرنامج بكامله من حيث المفردات والمعايير التي ستتخذ كأساس أو معيار في مرحلة ما بعد الدرس (التقويم)، وفي هذه المرحلة أثناء الأداء يكون المعلم قريب من المتعلم ويوجه له الأسئلة عن الدرس والأسلوب والاداء وغير ذلك.

قرارات ما بعد الدرس (التقويم): دور المتعلم التأكد من الحلول وفحصها من حيث علاقتها بالأسئلة وإيجاد حاله من الترابط بينها، وتصنيفها على شكل فقرات أو مفردات (بنود)، ويستمر في تطوير البرنامج الفردي.

أما دور المعلم، في هذا الأسلوب، فإنه يقوم بتوجيه وإدارة الحوار مع المتعلم حول تقدم البرنامج ومدى مطابقته للأسس والمعايير (المحكات) الموضوعه، والإجابة عن أسئلة المتعلم. إن ما يجب مراعاته في هذا الأسلوب هو أن المتعلم يجب أن يكون على إستعداد لهذا الأسلوب، فالمشاركه فيه تتطلب الخبرة والمعرفه السابقه في جميع الأساليب السابقه، ولديه القابليه للعمل، مما يُولد شعور بالإرتياح أثناء الأداء، وتحتاج عملية المشاركه في هذا الأسلوب إلى الصبر والتدرج حيث يتم ذلك على شكل سلسلة من الفعاليات، فالتلميذ يحتاج إلى الوقت للتفكير والتجريب، ووقت للأداء، ووقت للتسجيل، كما يحتاج المعلم إلى وقت لملاحظة الإنتاج والإداء الفردي والإصغاء والإستماع والتوجيه والإرشاد للمتعلمين فردياً.

ويُعتبر هذا الأسلوب مشوقاً للمتعلمين لأن فيه تحدياً مستمراً لتطوير وإيجاد أفكار جديده وتنفيذها، وبعض المتعلمين تتسم بدايتهم بالحماس الكبير وتنوع بالإفكار، إلا أنهم لا يكونوا قادرين على تحمل شدة أو مشقة الإستمرار بالإكتشاف والتجريب، لذلك يمكن أن يلجأ المعلم إلى تغيير الأسلوب، وعلية أن لا يُصر على مشاركة جميع المتعلمين في هذا الأسلوب، لأنه أسلوب يتميز بالفرديه، ويعكس قدراً كبيراً من الإستقلاليه، كما يتميز بدرجة عاليه من الضبط والتنظيم، وإختيار الأفكار، وفهم طبيعة العلاقه الموجوده بين تلك المكونات، لا مكان للأفكار العشوائيه والتلقائيه.

✓ أسلوب المبادرة (ح) The learner's Initiated Style

في هذا الأسلوب، يكون المتعلم قد وصل إلى نقطه يكون فيها على إستعداد لإتخاذ جميع القرارات التخطيط والتنفيز والتقويم، فالمتعلم يختار الموضوع العام والخاص للدرس، ثم يُصمم الأسئلة ويبحث عن الحلول لها، ثم يقوم المتعلم بإتخاذ قرارات التقويم (ما بعد الدرس)، بالتدقيق من صحة الحلول، وتقويم الفعاليات، ثم يسجل الحلول بطريقه منظمه كعماية تقويم. وعلى الرغم من تشابه هذا الأسلوب مع الأسلوب السابق (تصميم البرنامج الفردي) من ناحيتي البنية والتخطيط، إلا أنه يُمثل تغييراً جذرياً في دور المتعلم. فالمتعلم لأول مره وبشكل فردي يتحمل مسؤولية البدء، حيث يبادر المتعلم بالتقدم نحو المعلم ليظهر له استعداده ورغبته وقدرته على المبادره وتحمل المسؤولية للبدء بالفعاليات (إختيار الموضوع)، والتعلم والتعليم، وعليه فإن هذا الأسلوب يعتبر أسلوباً فردياً، وهو الأسلوب الأول الذي تنتقل فيه قرارات ما قبل الدرس (التخطيط) من المعلم إلى المتعلم، حيث يكون المتعلم قادر على تصميم الأسئلة الخاصه بالموضوع وإيجاد الحلول المناسبه لها.

ومن الجدير بالذكر، إن هذا الأسلوب الفردي، لا يكون جميع أفراد الصف مستعدين للأداء أو إستخدام هذا الأسلوب، فالمتعلم المستعد لهذا الأسلوب يُبادر بالإشتراك بقول (أنا أريد أن أمارس هذا الأسلوب وأنا مستعد لتصميم مشاكلي واسئلتني بنفسي وإيجاد الحلول لها)، وبناءً عليه يتخذ المتعلم قرارات التخطيط، وقرارات التنفيذ الخاصه بعملية إكتشاف الحركات (الحلول) حسب الأسئلة التي قام بتصميمها. ويقوم المتعلم بمراجعة المعلم بين الفتره والأخرى للتأكد من قراراته التي إتخذها في مرحلتي التخطيط والتنفيز.

يتركز دور المعلم في هذا الأسلوب على الإصغاء، ومراقبة الحلول، وتوجيه الأسئلة، وتبنيه المتعلم، أي أن دوره يتركز على المساعدة والإسناد، وإذا لاحظ المعلم أي معوقات أو خلل في

الأداء، يقوم بتوجيه أسئلته تؤدي إلى توجيهه إلى الطريق الصحيح، لكنه لا يتدخل في عملية التقويم والحكم على ذلك. وفي نهاية هذه العملية يُمكن للمتعلم أن يؤدي البرنامج أو أجزاء منه أمام المعلم وأحياناً أمام المشاهدين أو الزملاء.

أسلوب التدريس الذاتي (ط) Self-teaching style

في ضوء الأساليب السابقة يتضح لنا انه بإمكان المتعلم أن يتخذ جميع القرارات الخاصة بعملية التخطيط (ما قبل الدرس)، والتنفيذ (أثناء الدرس)، والتقويم (ما بعد الدرس) بصورة فردية، أي أن المتعلم ينشغل في تعليم نفسه.

إن عملية التفاعل في هذا الأسلوب ضمن نطاق الفرد نفسه وضمن تفكيره وخبرته، فالمتعلم لا يحتاج إلى مشاهدين أو زملاء، وهذا الأسلوب يمكن أن يحدث في أي وقت وأي مكان أو محيط اجتماعي أو بيئي، فهو مقدرة على أن يدرس ويتعلم وينمو بنفسه.

✓ طرائق تدريس كرة السلة العملية

تختلف طرائق التدريس في التربية الرياضية تبعاً لإختلاف دور كل من المعلم والمتعلم، فبعض الطرائق تعتمد كلياً على المعلم مثل طرائق (المحاضرة، والشرح والإلقاء أو التلقين... وغيرها)، وبعضها يعتمد على المعلم والمتعلم والتفاعل بينهما مثل طرائق (المناقشة وطرح الأسئلة، والحوارية... وغيرها)، وأخيراً منها ما يعتمد على المتعلم كلياً مثل (التعلم الذاتي، والحاسوبية، والمبرمج... وغيرها).

وتعرف طرائق التدريس بأنها الإجراءات التي يتبعها المدرس لتوصيل المعلومة أو الخبرة للتلاميذ لتحقيق الأهداف المنشودة في ضوء قدراتهم وخبراتهم، فهي الوسيلة أو الكيفية التي يتم من خلالها نقل المعلومة أو المهارة من المعلم إلى المتعلم، كما أنها لا تختلف من حيث مضمونها وطريقة إستخدامها بين جميع المدرسين، فعندما نقول إن معلم ما إستخدم طريقة ما

فإنه لا يختلف مع أي معلم آخر في الخطوات المتبعة في التدريس أو في تسلسل تطبيقها في عملية تعليم المهارات.

✓ أنواع طرائق التدريس في التربية الرياضية

1. الطريقة الكلية (النموذج).
2. الطريقة الجزئية (الشرح).
3. طريقة الكلية الجزئية (الشرح مع النموذج).

1- الطريقة الكلية أو طريقة النموذج في تعليم المهارات الحركية

تعتمد هذه الطريقة على تعليم المهارة الحركية بصورتها الكلية كوحدة واحدة ذات معنى واحد ودون تجزئة أو تقسيم لتلك المهارة بحيث تسمح للطلبة بفهم وإنفعال الكل والعلاقة بين الأجزاء بالنسبة للكل، وعندما يؤدي المعلم نموذجاً للمهارة فإنه يؤدي نموذجاً للمهارة ككل، ثم يقوم المتعلمون بالأداء مقلدين نموذج المعلم، وهذه الطريقة (الجشطلتية) تتماشى بدرجة أكبر مع الطرائق الحديثة في التدريس من الطريقة الجزئية المعتمدة على الشرح وتجزئة المهارة.

✓ متى تستخدم الطريقة الكلية

1. عندما يكون مستوى الأداء المهاري للطلبة مبتدئاً.
2. عندما يكون عدد الطلبة في الدرس كبيراً.
3. عندما يكون الزمن المحدد لتعليم المهارة الحركية قصيراً.
4. عندما تكون شخصية المدرس قيادية وتخصصية.
5. عندما يكون شكل المهارة ككل أهم من الأجزاء الدقيقة للمهارة.
6. عندما تكون أعمار الطلبة كبيرة نسبياً ولديهم فكرة عن المهارة أو يشعرون بالملل سريعاً.
7. عندما يكون لدى الطلبة خبرات سابقة بالمهارة الحركية.

✓ مميزات الطريقة الكلية

1. تُستخدم في تعليم المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها.
2. تُعتبر طريقة شيقة وغير مملة بالنسبة للكثيرين.
3. تُناسب المهارات البسيطة غير المعقدة والتي يصعب تجزئتها ويمكن إستيعابها.
4. تُناسب الأطفال صغار السن لأنهم لا يستطيعون التركيز على الأجزاء وربطها معاً.
5. لا تأخذ وقتاً طويلاً في الشرح.
6. تُستخدم عندما يكون الغرض العام من المهارة واضحاً، مثل أن يُدخل الكرة في السلة بغض النظر عن طريقة الإداء.
7. تناسب المتعلمين الأكثر خبرة أو أكبر سناً عندما يكون لديهم خبرة سابقة بالمهارة.

عيوب الطريقة الكلية

1. لا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.
2. بعض المهارات الحركية يصعب تعلمها كوحدة واحدة وتحتاج إلى تجزئة.
3. يصعب على المتعلمين إتقان ومعرفة التفاصيل الدقيقة للأداء المهاري.
4. يتعلم بعض الطلبة حركات خاطئة أثناء الأداء يصعب التخلص منها لاحقاً.
5. إذا اكتسب المتعلم المهارة يصعب عليه التخلص من الأخطاء الفنية للأداء.
6. لا توفر عنصري الأمان والسلامة أثناء أداء الطلبة للمهارة.

2. الطريقة الجزئية أو طريقة الشرح في تعليم المهارات الحركية

تعتمد هذه الطريقة على تعليم المهارة بصورة مجزئة إلى أجزاء صغيرة، ويقوم المتعلم بأداء كل جزء على حدة، بحيث يتعلم الجزء منفصلاً عن الآخر وكأنه مهارة قائمة بذاتها، ولا يتم الانتقال إلى الجزء الذي يليه حتى يتقن ذلك الجزء، وبعد أن ينتهي المدرس من تعليم جميع

الأجزاء الخاصة بالمهارة، يقوم بربط جميع الأجزاء مع بعضها البعض لتكتمل أجزاء المهارة يقوم المتعلم بأدائها دفعه واحدة.

✓ متى تستخدم الطريقة الجزئية (الشرح)

1. عندما يكون تعلم وفهم أجزاء المهارة هدفاً أساسياً ومهماً في التعليم.
2. في مراحل التعليم الأولى للمهارة وخاصة للمبتدئين.
3. عندما يكون عدد المتعلمين المشاركين قليلاً.
4. عندما تكون المهارة صعبة أو مركبة.
5. في حالة إعداد الفرق الرياضية لتثبيت الأداء الصحيح في البداية.

✓ مميزات الطريقة الجزئية

1. تستخدم في تعليم المهارات الصعبة والمركبة.
2. تراعي الفروق الفردية حيث تتناسب وقدرات كل متعلم.
3. توفر عنصري الأمان والسلامة للمتعلمين.
4. تُساعد على فهم جميع أجزاء المهارة ودقائقها.
5. تُساعد على إتقان كل جزء على حدة، مما يُساعد على سهولة ربط الأجزاء وإداء المهارة ككل.

6. تستثير دافعية المتعلمين للتعلم بسبب شعورهم بالإنجاز عند إنتهاء كل جزء.

✓ عيوب الطريقة الجزئية

1. تجزئة المهارة إلى أجزاء صغيرة يفقدها شكلها النهائي وتتأق وانسيابية الحركة.
2. تُعتبر هذه الطريقة مملة وغير مشوقة وخاصة للمتعلمين ذوي الخبرة أو الأكبر سناً.
3. تحتاج إلى وقت طويل في شرح المهارة مقارنة بالطرائق الأخرى.

4. لا تشبع ميول المتعلمين نحو التحدي وتطوير المستوى.

3- الطريقة الكلية الجزئية أو طريقة الشرح مع النموذج في تعليم المهارات الحركية

في هذه الطريقة تدمج الطريقتين السابقتين، الكلية مع الجزئية للإستفادة من مزايا الطريقتين معاً وتوظيفهما بنفس الوقت وبنفس الموقف التعليمي، إذ يقوم المعلم بتعليم المهارة بصورتها الكلية كي يدرك ويفهم المتعلم طبيعة المهارة، ثم يقوم بتجزئة المهارة -كما هو مبين سابقاً- للتركيز على أجزاء لم يتمكن المتعلمون من إتقانها، وبعد ذلك يتم أداء المهارة بصورتها الكلية.

متى تستخدم الطريقة الكلية الجزئية؟

1. عندما تكون بعض أجزاء المهارة سهلة والبعض الآخر صعب أو معقد.
2. عندما يريد المعلم توظيف الطريقتين السابقتين والإستفادة من مزايا الطريقتين والتخلص من عيوبهما.

مميزات الطريقة الكلية الجزئية

1. قلة عيوب هذه الطريقة مقارنة بالطريقتين السابقتين، كما تصل بالمتعلمين إلى مستوى تعلم أفضل.
2. تُراعي الفروق الفردية، حيث يؤدي المتعلم حسب قدراته.
3. تُوفر عوامل الإمان السلامة.
4. إختصار الوقت والجهد.

عيوب الطريقة الكلية الجزئية

1. قد تحتاج إلى أدوات أو ملاعب أو إمكانيات أكثر.
2. تحتاج إلى التحضير المسبق للدرس وللمهارة من قبل المعلم.

3. تحتاج إلى معلم لديه خبرة في تعليم المهارة بالطريقتين السابقتين كي ينجح في تطبيق هذه الطريقة.

✓ طرائق تدريس الجانب النظري لمهارات كرة السلة

1. طريقة المحاضرة Lecturing

2. طريقة المناقشة وطرح الأسئلة Discussion

1. طريقة المحاضرة (الإلقاء)

تُعد هذه الطريقة من أقدم الطرائق التدريسية، وأكثرها شيوعاً في دول العالم الثالث، إذ ترتبط بدرجة كبيرة بالتدريس الجامعي، وتعتمد كلياً على المدرس في عرضه للموضوع الدراسي وبشكل متواصل وغير متقطع، وقد يستخدم المدرس في تدريسه معززات مثل الوسائل التعليمية كالسبورة والصور والرسومات وغيرها. وتتطلب هذه الطريقة من المدرس الإعداد والإلمام الجيد بالمادة التعليمية، وتنظيم المادة تنظيمًا منطقيًا من حيث التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، ومراعاة تسلسل المعلومات من الأقدم إلى الأحدث أو من الأحدث إلى الأقدم، ويتم ترتيبها في أبواب أو فصول أو وحدات متسلسلة ومتدرجة. والمدرس الجيد يقوم بربط المحاضرة الحالية بالسابقة مع الإعداد للمحاضرة القادمة، والمدرس يعتمد بشكل كبير على المادة الدراسية أو الكتاب المقرر في الشرح، وعادة ما يبدأ محاضراته بمقدمة عن الموضوع، ثم يعرض الموضوع، ثم يربط أجزاء المادة حتى يصل إلى الإستنتاجات والتقييم. وفي هذه الطريقة يمتلك المدرس شخصية قوية لضبط الصف والسيطرة عليه.

✓ مزايا وإيجابيات طريقة المحاضرة

1. سهولة الإعداد والتحضير.

2. سهولة التحكم بالوقت وتوفيره.

3. سهولة السيطرة على ما يراد إنجازه من المادة.
4. شرح المصطلحات والمفاهيم الصعبة بصورة مبسطة وبشيء من التفصيل.
5. تمكن المتعلم من فهم محتويات المادة المقررة وفهم الصعب منها.
6. تركز على حاسة السمع بالدرجة الأولى وإستغلالها لفهم الموضوع.
7. تعليم عدد كبير من الطلاب بنفس الوقت.
8. الإقتصاد في التجهيزات والأدوات حيث يُمكن أن تتم داخل الصف.
9. تغطية حجم كبير من المادة التعليمية المقرره.

✓ عيوب وسلبيات طريقة المحاضرة

1. عدم مراعاتها للفروق الفردية بين الطلبة.
2. لا تراعي ميول وحاجات المتعلمين، وبالتالي فهي مملة وغير مشوقة في غالب الأحيان.
3. لا تُطور قدرات المتعلمين في إستخدام مهارات التفكير المختلفة.
4. لا تُوفر جانباً تطبيقياً وعملياً لموضوع المحاضرة.
5. تركز على المجال المعرفي أكثر من المجالين الوجداني والنفسي حركي.
6. تُهمل التفاعل الصفّي، وتجعل من المتعلم سلبياً شارد الذهن.
7. تعتمد على الحفظ والإستظهار يوم الإمتحان.
8. سهولة نسيان المعلومات من قبل المتعلم وبعد فترة وجيزة.
9. لا تصلح في المرحلة الأساسية للتعليم لأن الأطفال لا يوجد لديهم القدرة على المتابعه والتركيز لفترات طويلة.
10. لا تُطور مهارات البحث عن المعلومة من المصادر المختلفة لان الكتاب هو المصدر

الإساسي.

11. تحتاج إلى جهد أكبر من المدرس.

والحقيقة انه وبالرغم من وجود مثل هذه السلبيات لإستخدام هذه الطريقة، إلا انه لا يُمكن الإستغناء عنها في عملية التدريس، فالمدرس الناجح هو الذي يستخدمها بالوقت المناسب وبنفس الوقت يستطيع أن يجذب إنتباه المتعلمين له خلال عملية الإلقاء.

2. طريقة المناقشة وطرح الأسئلة

في هذه الطريقة اللفظية يقوم المعلم بإدارة حوار ونقاش خلال عملية التدريس مع الطلبة لإيجاد حلول وإجابات للمشكلة أو للقضية المطروحة، وتكون المناقشة معتمدة على المعلم والمتعلم ومدى التفاعل بينهما في تحقيق الهدف المنشود. وغالباً ما تكون المناقشة جماعية في الصف، ويكون الموضوع المطروح للحوار والمناقشة مناسباً لحاجات وخبرات وقدرات المتعلمين، ليتمكنوا من إبداء الرأي حوله. وفي هذه الطريقة يكون المتعلم محور العملية التعليمية التعلمية، والمعلم قادر على إدارة العملية النقاشية بفاعلية وكفاءة.

✓ مزايا وإيجابيات طريقة المناقشة/ الحوار

1. تتناول هذه الطريقة موضوعاً يتماشى مع حاجات المتعلمين وحياتهم اليومية خارج الصف.
2. يمكن أن تُستخدم هذه الطريقة مع مختلف المراحل الدراسية.
3. يستطيع المعلم إختيار موضوع الحوار بما يتناسب وقدرات وميول المتعلمين.
4. تساعد المتعلم على تطوير مهارات الحوار والنقاش.
5. تطور هذه الطريقة مهارات التفكير (التحليلي، الناقد، الإبداعي، وغيره) لدى المتعلمين
6. تسمح لجميع المتعلمين بالمشاركة وإبداء الرأي والمقترحات.
7. تُشجع على العمل الجماعي والتعاون بين المتعلمين.

8. تكسب طريقة الحوار والمناقشة المتعلمين مهارات الإتصال والتواصل (كإحترام الآراء وحرية

التعبير وحسن الإصغاء).

9. تُشجع المتعلمين على طرح الأفكار الجديدة بإستقلالية.

10. تُنمي الصفات القيادية وتحمل المسؤولية عند المتعلمين.

11. تُطور صفات الثقة بالنفس وتقدير وإحترام الذات لدى المتعلم.

12. تكسر حاجز الخجل، وتُطور الصفات النفسية الخاصة بالشجاعة والمبادرة والجرأة.

✓ عيوب وسلبيات طريقة المناقشة

1. تحتاج إلى مهارة من المعلم لإدارة النقاش والحوار.

2. قد تخرج عن الموضوع قيد النقاش.

3. تحتاج إلى وقت طويل لسماع المتعلمين.

4. يتم التركيز على المناقشة ذاتها أكثر من الأهداف المراد تحقيقها بإستخدام طريقة المناقشة.

5. إذا لم يكن المعلم ماهراً فان بعض الطلبة الخجولين لا يشتركون في الحوار، وهذا يؤدي إلى

ردود فعل عكسية تجاه نفسه وقدراته.

6. قد يسيطر على المناقشة عدد محدود من المتعلمين، بحيث لا يسمح للآخرين بالمشاركة.

7. تحتاج إلى مهارة عالية من المدرس لضبط وإدارة الصف أثناء المناقشة.

8. قد لا يركز بعض الطلبة على ما يقدمه زملاؤهم من آراء وإجابات، وذلك لإنشغالهم في

تحضير إجابات خاصة بهم.

إستراتيجيات التدريس في كرة السلة

المقدمة

إنَّ مصطلح إستراتيجية التدريس أو التعليم من المصطلحات الحديثة في العملية التعليمية التعليمية، وتعني كلمة الإستراتيجية فن القيادة أو خطة عمل لتحقيق أهداف موضوعية. وفي مجال تدريس كرة السلة لم يعد من المناسب إستخدام مصطلح طريقة أو أسلوب التدريس في الدرس، والصحيح أن نستخدم مصطلح إستراتيجية التدريس كون الدرس يتضمن إستخدام طريقة أو أكثر وأسلوب أو أكثر وتوزيع زمني لأجزاء الدرس وتمارين متنوعة وأدوات وإمكانات وملاعب مختلفة وبالتالي وفي ضوء ذلك فأنا نستخدم إستراتيجية وليس طريقة أو أسلوب في الدرس.

إن الإستراتيجية الأكثر فعالية في التدريس هي الإستراتيجية التي تستخدم في الوقت المناسب، المهارة المناسبة، وللطلبة المناسبين، لذلك فإن التنوع في إستخدام إستراتيجيات التدريس يُساعد في تحقيق الأهداف المنشودة بشكل فعال.

وتعرف إستراتيجية التدريس بأنها مجموعة الخطوات والإجراءات المخطط لها مسبقاً من قبل المعلم، وهي تتضمن إستخدام مجموعة من الطرائق والأساليب التدريسية المناسبة وخصائص وقدرات المتعلمين، والإمكانات المتاحة، والتدريبات المقررة للمهارة، والتوزيع الزمني لأجزاء الدرس لتحقيق الأهداف المنشودة. ومن إستراتيجيات التدريس المستخدمة في التربية الرياضية لا الحصر، إستراتيجية التعلم التعاوني، وحل المشكلات، والتفكير الناقد، والعصف الذهني، والتفكير الإبداعي، والإكتشاف، ولعب الأدوار، والتعلم الذاتي... وغيرها. وهذا يعني أن المعلم يُمكنه إستخدام عدة طرائق وأساليب تدريسية في الموقف التدريسي الواحد، وغير ملزم بطريقة أو أسلوب واحد كما كان متعارف عليه سابقاً.

تصنيف الإستراتيجيات التدريسية

وقد اختلفت المراجع والدراسات في الإتفاق على تصنيف الإستراتيجيات التدريسية، فهناك تصنيفات مختلفة، منها:

أولاً: تصنيف تبعاً لطبيعة الإستراتيجية وهي:

✓ إستراتيجيات التدريس المباشرة: كإستراتيجيات المحاضرة والإلقاء، والعرض التوضيحي، والنموذج وغيرها.

✓ إستراتيجيات التدريس غير المباشر، كإستراتيجيات التفكير (الناقد والإبداعي والإستقصائي والإبتكاري... الخ)، وإستراتيجية التعلم التعاوني، والحوار والمناقشة والتعليم المبرمج وغيرها.

ثانياً: تصنيف يقوم على عدد المشاركين في العملية التعليمية وهي:

1. إستراتيجيات تدريس الأعداد الكبيرة.

2. إستراتيجيات تدريس الأعداد المتوسطة.

3. إستراتيجيات تدريس الأعداد القليلة.

ثالثاً: التصنيف الذي يعد أكثر شمولية وهو الذي يقوم على أساس دور ومهام كل من

المعلم والمتعلم في العملية التعليمية وهي:

✓ إستراتيجيات قائمة على عمليات التفكير: كإستراتيجيات حل المشكلات، والعصف

الذهني، والتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، والتفكير ما وراء المعرفي، والتفكير

الإستقصائي، والتفكير الإستنباطي وغيرها.

✓ إستراتيجيات قائمة على العمل الجماعي: كإستراتيجيات التعلم التعاوني، والأقران،

والمشروعات، والرحلات العلمية وغيرها.

✓ إستراتيجيات قائمة على العمل الذاتي: كإستراتيجية المحاكاة، والتعليم المبرمج، التعليم الذاتي وغيرها.

✓ إستراتيجيات قائمة على النقاش: كإستراتيجية الحوار، السيمانار، وطرح الأسئلة، والمناقشة بين المعلم والمتعلم وبين المتعلمين مع بعضهم، الندوة... الخ.

✓ إستراتيجيات قائمة على الشرح: كإستراتيجية المحاضرة، والعرض، سرد القصص وغيرها.

✓ إستراتيجيات قائمة على تقمص الأدوار: كإستراتيجية التمثيل، والألعاب، لعب الأدوار وغيرها.

وسنتناول في هذا الفصل الإستراتيجيات التدريسية الأكثر إستخداما في دروس كرة السلة ومنها:

أولاً: إستراتيجية حل المشكلات

تُعد إستراتيجية حل المشكلات من الإستراتيجيات الحديثة نسبياً في التدريس عامة وتدريس التربية الرياضية خاصة، وهي إستراتيجية تعتمد على إستثارة تفكير المتعلم نحو موقف أو سؤال أو مشكلة تجعله في حالة من الحيرة والشك تدفعه لممارسة أنشطة تعليمية للوصول إلى حل أو إجابة للمشكلة بهدف التخلص من حالة الشك والتردد.

لم يتفق التربويون والمفكرون على تعريف واحد لإستراتيجية حل المشكلات، فهناك الكثير من التعاريف التي طرحها التربويون والعلماء، فمنهم من يُعرفها بأنها تصور عقلي يترتب عليه شعور المتعلم بالقلق وعدم الإتزان وهو ما يدفعه لممارسة عدد من الأنشطة والخطوات التعليمية للتوصل إلى حل للتخلص أو التقليل من حالة القلق وعدم الإتزان الفكري، وهناك من يرى إستراتيجية حل المشكلات بأنها إستثارة ذهنية نتيجة وضع المتعلم في موقف يحتاج فيه إلى إستخدام مهارات التفكير والبحث عن الحلول وفق خطوات علمية مدروسة للتغلب على

الصعوبات التي تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة. وفي تعريف آخر يراها البعض بأنها قضية لم يسبق للمتعلم إن مر بها في حياته ويحتاج لحلها إلى ممارسة عملية لأنشطة فكرية وعلمية للوصول إلى حل الغموض. وأخيراً يمكن تعريفها بأنها إستراتيجية تدريس يكون فيها المتعلم في حالة استثارة فكرية تحفزه على إستخدام معلوماته ومعارفه وخبراته بطريقة منظمة لإكتشاف حل للمشكلة أو للموقف التعليمي للتقليل من حالة القلق والوصول إلى الإتزان الفكري والإنفعالي.

وتُعتبر خبرة حل المشكلات التعليمية في الصف من المهارات الحياتية المهمة للمتعلم، حيث ينتقل أثر تعلمها من المدرسة إلى حياته اليومية خارجها، كما أنها تمنحه شعوراً إيجابياً نحو الذات وزيادة في الثقة بالنفس، كما أنها تُنمي مهاراته ومعارفه وخبراته، وهي من أكثر إستراتيجيات التدريس إثارة لمهارات التفكير العليا لدى المتعلمين وتساعدهم على مواجهة التحديات وعلى الإبداع في عصر الإقتصاد المعرفي.

إن إستخدام إستراتيجية حل المشكلات تتطلب من المدرس الإعداد الجيد للموقف التعليمي بحيث يكون مناسباً لمستوى المتعلمين وقدراتهم العقلية والبدنية والمهارية، ويكون مرتبطاً بالمهارة موضوع الدرس ومتصلاً بالخبرة السابقة ويهيئهم للخبرة اللاحقة، كما أنه يضع المتعلمين في حالة من التفكير والتأمل للوصول إلى حلول مناسبة للموقف. فمدرس التربية الرياضية الجيد يأخذ بعين الاعتبار أن بعض المواقف التعليمية تحتاج إلى إستخدام المكتبة أو مختبر الكمبيوتر لذلك عليه انتقاء المشكلة بعناية لتتناسب والإمكانات المتاحة، وعليه أن يشجع المتعلمين ويحفزهم على العمل والبحث وعلى جمع المعلومات وتصنيفها، وملاحظة العوامل ذات الصلة بالموقف التعليمي وتحليلها وإيجاد التفسير العلمي لها من خلال المحاولة والخطأ، وفي ضوء ذلك يكون المتعلم قد تدرب على الأسلوب العلمي في التفكير (في الصف أو الملعب) بأساليب

فردية وزوجية وجماعية، وهو ما يُساعده على إنتقال أثر التعلم في حياته اليومية الإجتماعية خارج المدرسة.

✓ خطوات التعلم بإستخدام إستراتيجية حل المشكلات

أولاً: الشعور بالمشكلة وتحديدها:

يقوم المدرس بإختيار المشكلة من مادته التعليمية وذلك بوضع سؤال أو جملة تصاغ بشكل واضح ومحدد لا يختلف عليه الطلبة ولا لبس فيه، وهذا الموقف أو السؤال يتحدى قدرات المتعلمين ويثير تفكيرهم واهتماماتهم ويتناسب مع قدراتهم وخبراتهم، كما يتفق مع ميولهم ورغباتهم، فإذا حدد المدرس المشكلة بشكل جيد فإن ذلك يساعد المتعلم على السير في خطوات الحل بشكل سليم.

ثانياً: فرض الفروض والحلول المقترحة:

يضع المتعلمون عدداً من الفرضيات تحت إشراف المدرس، حيث يعرض المتعلمون مجموعة من الأفكار والحلول المقترحة للمشكلة في ضوء خبراتهم السابقة وممارستهم لعمليات الملاحظة والتحليل والتجريب (الميداني) وإستخدام المراجع والمختبرات العلمية إذا تطلب الأمر ذلك.

ثالثاً: اختيار الحل / الحلول الأفضل:

تتم المفاضلة بين الحلول المقترحة من المتعلمين لاختيار الحل/ الحلول الأقرب للمنطق والإكثر مناسبة لطبيعة الموقف التعليمي.

رابعاً: التطبيق:

بعد أن يتم تحديد أفضل الحلول للسؤال أو الموقف التعليمي يتم تطبيق هذه الحلول وتجريبها للتأكد من صحتها عملياً.

خامساً: تقييم الحل/الحلول:

وفيه يحكم الطلبة على كفاءة الحل وأهميته في حل المشكلة.

✓ مميزات التعلم بإستخدام إستراتيجية حل المشكلات:

1. يُنمي إتجاهات التفكير العلمي لدى المتعلمين.
2. يُطور الثقة بالنفس لدى المتعلمين.
3. يُنمي الإعتماد على الذات في حل المشكلات التي تواجههم .
4. يُساعدهم على إستخدام طرائق منظمة في معالجة المواقف المختلفة.
5. تُسهم في إكساب روح العمل الجماعي والتعاوني مع الزملاء .
6. تعزيز العلاقة بين المدرس والمتعلم وتزويد من الثقة المتبادلة بينهم.
7. تزيد من رغبة المتعلمين وتدفعهم للبحث والتحليل وجمع البيانات وربطها وتصنيفها.
8. تنمية مهارة التفكير العليا في حل المشكلات وإتخاذ القرارات.
9. إستخدام أنواع مختلفة من التفكير كالتفكير الناقد والإبداعي والتحليلي والمنطقي والتأملي وما وراء المعرفي وغيرها.
10. تزيد من فهم وإستيعاب المتعلمين للمعلومات والمهارات.
11. تُنمي مهارات المواظبة وتحمل المسؤولية لدى المتعلمين.
12. تزيد من قدرة المتعلمين على توظيف الحلول في حياتهم اليومية.
13. التعرف إلى مصادر متنوعة للمعرفة.
14. تربط بين المهارات الفكرية والمهارات التطبيقية العملية لها.
15. تُساعد المتعلمين على تثبيت المعلومات من خلال التطبيق الفعلي والعملية للمهارة.
16. تُساعد المتعلمين على التكيف مع البيئة المحيطة ومع المجتمع المحلي.

17. تُساعد المتعلمين على أن يكونوا أفراداً فاعلين ومؤثرين في مجتمعاتهم.

✓ عيوب التعلم باستخدام إستراتيجية حل المشكلات:

1. يحتاج إلى وقت طويل نسبياً من التدريب والتطبيق.
2. قد لا يُوفق المعلم في إختيار المشكلة بما يتلاءم وخصائص المتعلمين وقدراتهم وميولهم.
3. تتطلب من المعلم معرفة جيدة بطبيعة المادة التعليمية لإختيار المشكلة المناسبة.
4. تتطلب خبرة وكفاءة عالية من المعلم.
5. تتطلب أحيانا إمكانات وأدوات قد لا تتوفر في المدرسة.
6. قلة المراجع والمعلومات التي قد يحتاجها المتعلم لحل بعض المشكلات.
7. قد لا يتوصل المتعلمون إلى حلول للمشكلة مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية ودافعيتهم نحو التعلم.
8. قد يؤدي الوصول المستمر للحلول الصحيحة إلى شعور المتعلمين بالثقة الزائدة والغرور وبالتالي عدم الإلتزام بالتعليمات لشعورهم بالتفوق على مدرسيهم.

ثانياً: إستراتيجية الإستقصاء (التنقيبية)

تُعد إستراتيجية الإستقصاء من الإستراتيجيات الحديثة في العملية التعليمية، فهي عملية فكرية يقوم بها المتعلم للوصول إلى الإجابة، إذ يستخدم المتعلم المستقصي مجموعة من المهارات التي تساعده على توليد الأفكار والفرضيات، وتنظيم المعلومات والبيانات وإختبارها وتقويمها، ثم إصدار قرار حول تلك الفرضيات والأفكار المتوالدة (المتقصية) للوصول إلى حل للمشكلة أو الموقف التعليمي أو السؤال قيد الدراسة، وبعد ذلك يتم تطبيق ما تم التوصل إليه عملياً.

فالإستقصاء طريقة تعليم تشتمل على حل المشكلات والإكتشاف والعصف الذهني، فالمتعلم

المتقسي يبحث وينقب للوصول إلى مزيد من المعنى في الموضوع، فهو يبحث عن تفسير للموقف التعليمي (المشكلة) بتنفيذ مجموعة من الأنشطة العملية التجريبية، فهي طريقة علمية في البحث في مصادر المعرفة وإستخدام مهارات التفكير والتحليل والإستنتاج بتوجيه من المدرس للوصول إلى حل المشكلة وتحقيق الأهداف المنشودة.

يعتمد المتعلم في تحليل الموقف التعليمي على عمليات التفكير العليا وذلك من خلال المناقشات والحوار وطرح الأسئلة وتوالد الأفكار. وتعرف هذه الإستراتيجية بأنها طريقة في التفكير لمعالجة المعلومات والبيانات لوضع فرضيات بطريقة تجريبية نشطة من قبل المتعلم لكشف الغموض وحل المشكلة، وعليه فالإستقصاء عملية عقلية وعملية في آن واحد. يختلف الإستقصاء عن الإكتشاف، وإن كان الكثير من التربويين يستخدمون الإستقصاء والإكتشاف للدلالة على نفس المفهوم وأنه لا فرق بينهما، فالإستقصاء عملية تفكير وعمل، بينما الإكتشاف يركز على عمليات التفكير فقط وعليه فإن عمليات التفكير مشتركة بين الإستقصاء والإكتشاف، لذلك فإن الإستقصاء أشمل من الإكتشاف.

✓ كيف يتم التعلم بالإستقصاء؟

1. قيام المعلم بطرح مشكله تحدث إرباكا وحيره لدى المتعلمين وتدفعهم للبحث والحوار والنقاش.
2. قيام الطلبة بتجارب وأنشطه عمليه لجمع البيانات والمعلومات والبناء عليها من خلال توالد الأفكار.
3. وضع الفرضيات وتنظيمها وإختبارها وتقويمها.
4. إصدار القرار حول الفرضيات الأفضل وإستبعاد الضعيف والخطأ منها.
5. الوصول إلى تفسير وحل للمشكلة.

خطوات تنفيذ إستراتيجية الإستقصاء :

تتشابه خطوات تنفيذ الإستراتيجية الإستقصائية مع خطوات إستراتيجية حل المشكلات، وهذه

الخطوات هي:

أولاً: إحساس الشعور بالمشكلة.

ثانياً: تحديد الفروض (الحلول).

ثالثاً: التحقيق من الفروض (الحلول) وجمع المعلومات وتحليلها.

رابعاً: إختبار وتقويم الفروض في ضوء المعلومات وتحليلها.

خامساً: الإستنتاجات والمقدمات.

مميزات إستخدام إستراتيجية الإستقصاء

1. تحث المتعلم على البحث والعمل للوصول إلى المعرفة.
2. يكون المتعلم فعالاً وإيجابياً وهو محور العملية التعليمية .
3. يكتسب المتعلم مهارات التحليل والتصنيف والإستنباط والمضاهاة وربط النتائج بأسبابها والتجريب وغيرها من المهارات العقلية والفكرية .
4. تُساعد المتعلم على اكتساب مهارات التفكير المنظم.
5. تُساعد المتعلم على التعامل مع المشكلات الجديدة بطريقه أفضل .
6. يستثار المعلم لإستخدام مهارات تفكير مهمة بالنسبة له كالتفكير الناقد والإبداعي والتحليلي المعرفي..... وغيرها.
7. تُوفر عنصر التشويق والإثارة عند المتعلم .
8. تُنمي القدرات الذاتية والتخلص من التبعية للغير في البحث وجمع المعلومات.
9. إنتقال أثر التعلم من الصف والمدرسة إلى الحياة اليومية خارج المدرسة.

10. تُساعد في تطوير مفهوم الذات وتحمل المسؤولية.

ثالثاً: إستراتيجية التعلم التعاوني

ينقسم التعلم إلى ثلاثة أنواع وهي التعلم الفردي والتعلم التنافسي والتعلم التعاوني؛ إذ يعتمد الطلبة على أنفسهم في التعلم الفردي، أما في التعلم التنافسي فإن الطلبة يتعلمون من خلال التعاون فيما بينهم، وفي النوع الثالث وهو التعلم التعاوني فإن الطلبة يتعلمون من خلال عملهم في مجموعات تعاونيه بحيث يساعد كل واحد الآخر للوصول لتحقيق الأهداف المرجوة.

والتعلم التعاوني له العديد من التعاريف منها: أنه عبارة عن نوع من التعلم يقوم على عمل المتعلمين مع بعضهم البعض ويتم بينهم حوار ونقاش وتعاون ليتعلموا من بعضهم البعض لتحقيق أهداف وجدانيه ومعرفيه وإجتماعيه ونفس حركيه، ويعرف أيضاً بأنه إحدى إستراتيجيات التدريس القائمة على التعلم في مجموعات صغيره (3-6 طلاب) غير متجانسة من خلال نشاط تعليمي له أهدافه المراد تحقيقها. وهو عمل جماعي تعاوني بين مجموعه من الطلبة غير المتجانسين (معرفيا ومهارياً وإجتماعياً وإنفعالياً) يهدف للوصول إلى تحقيق أهداف محدده، يُمارس فيها الطلبة مسؤوليات فردية وجماعية وتنافسيه ومهارات عقلية وعملية لإنجاز مهام تعليمية والوصول للحد الأعلى للتعلم.

خطوات تطبيق التعلم التعاوني

تمر عملية تطبيق التعلم التعاوني في عدد من الخطوات والمراحل يتبادل خلالها المعلم والمتعلم الأدوار وهذه الخطوات هي:

المرحلة الأولى: مرحلة التخطيط للدرس القائم على التعلم التعاوني

في هذه المرحلة يقوم المعلم بوضع الأهداف والنتائج المراد تحقيقها في ضوء الموضوع العام أو الوحدة المراد تدريسها ثم يحدد الأدوات والأجهزة المراد إستخدامها -إذا تطلبت ذلك-

وبعدها يحدد حجم وتوزيع المجموعات وطبيعة العمل الذي سيقومون به، وأخيراً توزع الأدوار بين الطلبة من لتحديد القائد والمؤدي، والملاحظ، والمساعد، والمتحدث بإسم المجموعة (ويُمكن أن يكون كل دور فيه أكثر من طالب واحد، كما يُمكن إضافة أدوار أخرى وذلك حسب طبيعة المجموعات والهدف).

المرحلة الثانية: مرحلة تنفيذ الدرس

1. يعرض المعلم الهدف والمعلومات التي سيتعاونون على توظيفها والعمل عليها لتكوين اتجاهات وأفكار جديدة.
2. توزيع الطلبة إلى مجموعات وتسميتها وذلك تبعاً لقدراتهم وخبراتهم والأهداف المراد تحقيقها.
3. توزيع المهام والواجبات على المجموعات وما يجب عليهم القيام به.
4. توضيح طبيعة العمل بالتعلم التعاوني.
5. مراقبة الطلبة في أثناء العمل والتجول بين المجموعات للتدخل والإجابة عن الإستفسارات.
6. تشجيع الطلبة أثناء الأداء وزيادة دافعيتهم للعمل وتقديم الإرشادات والملاحظات إذا لزم الأمر.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاء والتقويم

1. تجهيز التقرير أو الملاحظات التي كتبتها المجموعة في ضوء ما توصلوا إليه.
2. قيام كل مجموعته بعرض تقريرها أو كتابته على لوح أو جهاز عرض.
3. مناقشة النتائج أو الملاحظات بين المجموعات أو بين المعلم وكل مجموعته.
4. قيام المعلم بتلخيص أهم ما توصلت إليه المجموعات أمام الطلبة أو لاحقاً.
5. تقديم التعزيز للطلاب أو المجموعات المتميزة التي توصلت للإجابة الصحيحة أو التي حققت الهدف المطلوب.

مميزات التعلم التعاوني

1. يمكن تطبيق التعلم التعاوني في مختلف الدروس والمهارات الحركية.
2. يتماشى هذا التعلم ومتطلبات المناهج القائمة على الإقتصاد المعرفي والمهارات الحركية.
3. يُساعد الطلبة على تعلم مهارات حل المشكلات ونقلها من الصف إلى حياته اليومية.
4. يتناسب مع جميع المراحل السنية من الروضة إلى الجامعة.
5. يُسهم في تحسين المستوى التعليمي للطلبة وبدرجه كبيره.
6. يتماشى هذا التعلم مع ميول وإتجاهات الطلبة بدرجة كبيرة.
7. يُكسب الطلبة المهارات الإجتماعية والنفسية والعقلية والمهارية والإنفعالية.
8. يُساعد الطلبة على التخلص من الإتجاهات السلبية نحو التعلم.
9. يُساعد الطلبة على التخلص من صفات الخجل والإنطواء والعزلة.
10. يُعد هذا التعلم نوعاً من أنواع التعلم النشط والفعال.
11. يُكسب الطلبة الصفات القيادية وتحمل المسؤولية.
12. يُكسب الطلبة القيم والإتجاهات التربوية المطلوبة.
13. يزيد من الدافعية للتعلم.

المهارات الحياتية المكتسبة من التعلم التعاوني

إن ممارسة ومشاركة الطلبة في التعلم التعاوني يساعدهم في إكتساب الكثير من المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة في حياتهم اليومية خارج غرفة الصف والمدرسة ويمكن توزيع وتصنيف المهارات الحياتية التي يُمكن أن يكتسبها الطلبة كما يأتي:

✓ مهارات حياتيه تفكيرية

وهذه المهارات تساعد المتعلم في التعلم التعاوني على اكتساب ما يأتي:

1. مهارات التفكير الناقد.
2. مهارات التفكير الإبداعي.
3. مهارات التفكير التحليلي.
4. مهارات التفكير المنطقي.
5. مهارات التفكير ما وراء المعرفي (توارد الأفكار).
6. مهارات التفكير التأملي.
7. مهارات التفكير الابتكاري.

✓ مهارات حياته اجتماعيه وقيمية

1. إحترام أفكار الآخرين - زيادة أواصر الثقة مع الزملاء.
2. العمل بروح الجماعة - التعاون مع الزملاء.
3. تقدير الآخر وإحترامه - التغاضي عن إخطاء الزملاء.
4. الإنتماء للجماعة - مساعدة الزملاء عند الحاجة.
5. تكوين صداقات - تفهم حاجات الزملاء.
6. التعامل ببسر مع الزملاء - معاملة الآخرين بطريقه مؤدبة.
7. مدح الآخرين عند قيامهم بعمل جيد - التعاطف مع الزملاء ضعيفي المستوى.
8. الإهتمام بأداء الزملاء وتقديرهم - تفهم إنفعالات الزملاء.
9. تحمل المسؤولية - التكيف مع جميع الزملاء.
10. تقديم مصلحة الجماعة على المصلحة الخاصة - الإعتذار عن الخطأ.
11. الإهتمام بتوجيهات الزملاء - الإعتراف بالخطأ.

✓ مهارات الإتصال والتواصل

1. الإهتمام بالرأي الآخر - عدم مقاطعة الزميل أثناء الحديث.
2. حسن الإصغاء - إظهار تقبل الرأي الآخر .
3. إظهار ردود فعل إيجابية نحو الزملاء - إحترام الآراء التي لا تتوافق مع رأيي.
4. إستخدام كلمات مناسبة - تفهم حالات الغضب عند الزملاء.
5. إحترام الدور في الحديث - تحفيز زملائي على مواصلة طرح الأفكار.
6. عدم تجريح الزميل - إشعار الزميل بأهمية رأيه بالنسبة لي.
7. تقبل النقد - التصرف بطريقة لائقة أمام الزميل.
8. إعطاء تغذية راجعه للزميل - إستعمال لغة الجسد.
9. التعبير عن الرأي في الموضوع - إبراز الشخصية أمام الزملاء.

✓ مهارات اتخاذ القرار

1. تقديم الحلول المناسبة - إشارك الزملاء في إتخاذ القرار.
2. إصدار أحكام على الأداء - تحمل مسؤولية القرار.
3. إتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب - تجنب القرارات الخاطئة.

✓ المهارات النفسية والإنفعالية

1. إظهار الإحترام للمدرس وللزملاء - إكتساب الروح الرياضية.
2. إكتساب الفضائل والقيم - التعامل مع الزملاء بصدق وأمانة.
3. بناء الثقة المتبادله مع المدرس والزميل - تقبل النقد من الزملاء.
4. الشعور بالإرتياح عند التعامل مع الزملاء - تقديم العون والمساعدة.
5. التماسك والسيطرة عند الغضب - عدم إستخدام عبارات وكلمات جارحة.

6. تقدير الآخرين.

✓ رابعاً: إستراتيجية العصف الذهني

تسعى المؤسسات التعليمية المتقدمة إلى استخدام إستراتيجيات التدريس الأكثر تأثيراً في بناء شخصية المتعلم، وأكثر تطويراً لقدراته، وذلك من خلال أنشطة تعليمية مختارة تتمركز حول المتعلم ومشاركته الذهنية والبدنية الفعالة. ومن الإستراتيجيات المهمة التي تحفز القدرات الفكرية وتثيرها عند المتعلمين هي إستراتيجيات العصف الذهني، التي تُعد من الإستراتيجيات الحديثة التي تُطلق الطاقات الفكرية لدى المتعلمين وتُشجع استخدام مهارات تفكيرية عديدة منها الناقدة والإبداعية والتحليلية وغيرها وتعرف هذه الإستراتيجية بأنها تقوم على إنتاج وتوالد أكبر قدر من الأفكار بطريقة عملية لمعالجة وحل مشكله يطرحها المدرس، فهي كفيلة بوضع الذهن في حالة من التأهب والإثارة لإنتاج أفكار إبداعية وبسرعة العاصفة.

✓ مبادئ وخطوات العصف الذهني

1. طرح المشكلة أو السؤال أو الموقف التعليمي وعرضه على المتعلمين.
2. ترك الحرية للمتعلمين لإنتاج الأفكار، وبغض النظر عن نوعها ومستواها وعددها فالمجال مفتوح لأكبر عدد من الأفكار المتوالدة.
3. تسجيل جميع الأفكار المطروحة من قبل المتعلمين دون نقد، وفتح المجال أمامهم لإبداء أفكار جديده في ضوء الأفكار المطروح والبناء عليها بأفكار جديدة.
4. نقد وتقويم الأفكار المطروحة ثم حصرها واستثناء الأفكار البعيده عن الموضوع والوصول إلى الأفكار المفيدة والقابلة للتطبيق ثم يقوم المعلم أو رئيس الجلسة بتقديم خلاصة وحل المشكلة أو موضوع الحوار.

وتستخدم هذه الإستراتيجية كأسلوب للتفكير الفردي أو الجماعي للتدريب على التفكير الإبداعي في حل المشكلات المطروحة بطريقة لا تخلو من التماهي أو المناقشة مع الآخرين. ولايوجد قواعد خاصة تقيد إنتاج الأفكار، وتتسم بالبساطة وفيها نوع من التسلية والحرية وتدريب الخيال، ويقوم المعلم بإثارة المتعلمين بأسئلة تتطلب استثارة فكرية، ويشجع على إطلاق أفكار كما انه يهيئ البيئة المناسبة دون صعوبات.

مراحل حل المشكلات في إستراتيجية العصف الذهني

وفي ضوء ما سبق يمكن تلخيص مراحل حل المشكلات في إستراتيجية العصف الذهني

بالآتي:

1. استثارة قدرات المتعلمين الذهنية الإبداعية.
2. جعل المتعلمين في حالة نشاط بعيدة عن الخمول الفكري.
3. كسر حاجز الخوف من عدم قبول الفكرة لأن الأفكار جميعها تُعد مقبولة.
4. تنمية مهارات مختلفة من أنواع التفكير كالإبداعي والناقد والإبتكاري والتحليلي والتأملي.
5. يسمح لأكبر عدد من الطلبة بالمشاركة

الإختبارات المهارية في كرة السلة

الإختبار الأول: إختبار التمريرة الصدرية

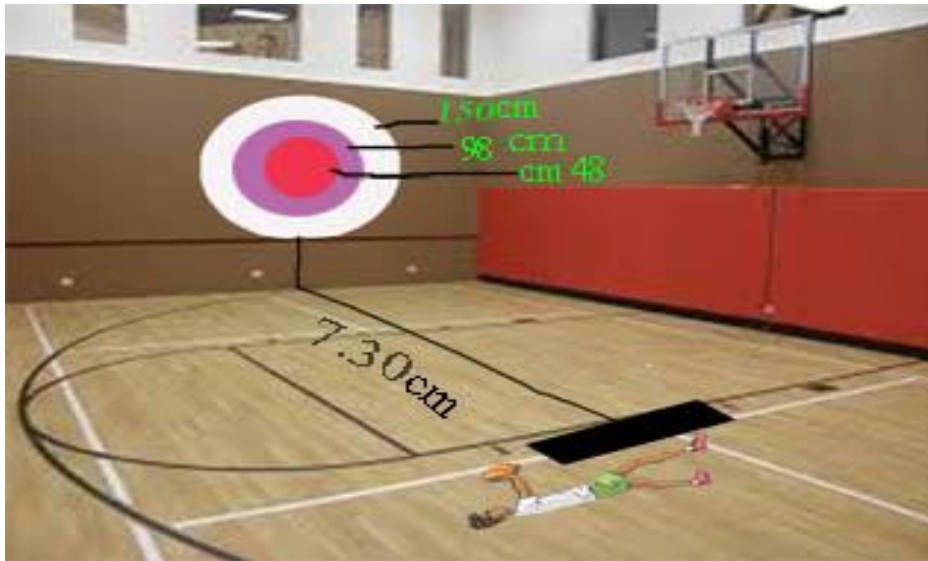
* الهدف من الإختبار: قياس دقة التمريرة الصدرية باليدين

* الأدوات المستعملة: كرة السلة، جدار أملس رسم عليه ثلاثة دوائر بمركز مشترك وبأنصاف أقطار هي (45 سم، 98 سم، 150 سم) إرتفاع الحافة السفلية للدائرة الكبيرة على الأرض (90 سم)، يوضع خط البداية للأداء على بعد 7.5 م من الحائط.

* إجراءات الإختبار: يقف المُختبر خلف الخط المرسوم على الأرض ممسك بالكرة بكلتا اليدين ويقوم بدفع الكرة نحو الدوائر المرسومة على الحائط مع تكرار المحاولة عشر مرات.

* التسجيل :

- ❖ تُعطي (3) درجات عند إصابة الدائرة المركزية.
- ❖ تُعطي (2) درجة عند إصابة الدائرة الوسطية.
- ❖ تُعطي (1) درجة عند إصابة الدائرة الخارجية .
- ❖ تُعطي (0) درجة إذا لم تمس أي دائرة تحسب الدرجة مما تم جمعه من نقاط، وأعلى درجة هي (30) وتُحسب الخطوط من ضمن الدائرة. والشكل (36) يوضح هذا الإختبار



شكل 36. إختبار التمريرة الصدرية

الإختبار الثاني: إختبار الأداء الفني لمهارة التمريرة الصدرية

* الهدف من الإختبار: تقييم الأداء الفني لمهارة التمريرة الصدرية

* الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، وكرة سلة قانونية عدد (2)، وشريط قياس، وطباشير، و صافرة لإعطاء إشارة البدء.

* إجراءات الإختبار: يقوم المختبر بأداء التمريرة الصدرية من الحركة مع لاعب آخر في داخل ملعب كرة السلة

* التسجيل يُعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسباً لمحاولة للمختبر علماً أن الدرجة من (10)

الإختبار الثالث : تمرير وإستلام الكرة نحو الحائط لعشر مرات

الغرض من الإختبار: قياس التمريرة الصدرية

الإدوات المستخدمة: حائط، كرة السلة، ساعة أيقاف، يرسم خط على الأرض على بعد 1.5 م عن الحائط .

التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة الحائط في التمريرة العاشرة، والشكل (37) يوضح ذلك.



شكل 37. يوضح إختبار تمرير وإستلام الكرة

الإختبار الثالث: إختبار التمريرة الصدرية

الهدف من الإختبار: قياس قدرة الطالب على أداء التمريرة وتسلمها فضلاً عن الأداء الصحيح للتكنيك الخاص بها.

الأدوات المستخدمة: كرة السلة، أرض مسطحة، حائط أملس، كاميرا فيديو

*** إجراءات الإختبار:** يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد (5) أقدام وهو ماسك الكرة بيديه، لكل مختبر محاولة واحدة للتدريب قبل البدء وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط باليدين وتسلمها (التمريرة الصدرية) يؤدي اللاعب 5 محاولات. **التسجيل :** تعطى الدرجة من 1-10 ويجوز إعطاء الكسور في الدرجة، والشكل (38) يوضح ذلك.



الشكل (38)

الإختبار الرابع: إختبار التمريرة الصدرية

* **الإجراءات:** يرسم على الحائط الإملس خط طوله (26) قدماً الذي يساوي (780) سم، ويرسم أسفل الحائط خط بالمقاييس نفسها يوصل بينهما ويبعد الخط الأسفل عن منطقة وقوف الطالب مسافة (8) أقدام التي تساوي (244) سم .

كذلك يرسم داخل الشكل الحاصل ستة مربعات بقياس (61 سم × 61 سم) وهذه المربعات هي (A, B, C, D, E, F) يكون ارتفاع المربعات (A, C, E) (5) أقدام أي (150) سم عن الأرض يكون إرتفاع المربعات (B, D, F) (3) أقدام (90) سم عن الأرض.

* **تعليمات الإختبار :** يقف الطالب على بعد (8) أقدام أي (244) سم عن الحائط ويمسك الكرة بيديه بمواجهة المربع (A) عند سماع الصافرة يرمي الطالب الكرة بطريقة التمريرة (التمريرة) الصدرية نحو المربع (A) فتعود الكرة له، ثم يرميها باتجاه المربع (B) ... وهكذا بالتسلسل حتى الوصول إلى اخر مربع (F) بعد اكمال الدورة من اليسار إلى اليمين ثم الرجوع من اليمين إلى اليسار بعكس الإتجاه.

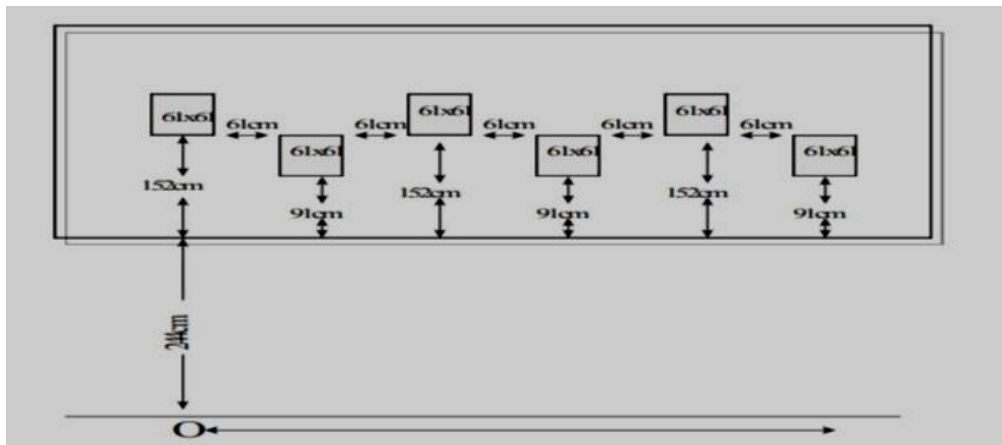
* **التسجيل:**

* تعطى محاولتان خلال (30) ثا.

* تسبقها محاولة واحدة إحماء .

* تحسب المرات التي تصيب الكرة المربعات خلال (30) ثا.

* تحسب مرة واحدة لكل مربع، والشكل (39) يوضح ذلك .



الشكل (39)

الإختبار الخامس: إختبار التمريرة المرتدة بكلتا اليدين

* الهدف من الإختبار: تقييم أداء التمريرة المرتدة بكلتا اليدين.

* الغرض من الإختبار: قياس الإداء للمناولة المرتدة

* الأدوات المستخدمة: كاميرة عدد 1، ستاند كاميرا، كرة سلة عدد 1، قرص DVD

* وصف أداء الإختبار: يقف الطالبان مواجهان إحداهما للآخر، المسافة بينهم 3م توضع كاميرا

إلى جانب الطالبان على بعد 4 م يقوم الطالب بأداء التمريرة إلى الزميل.

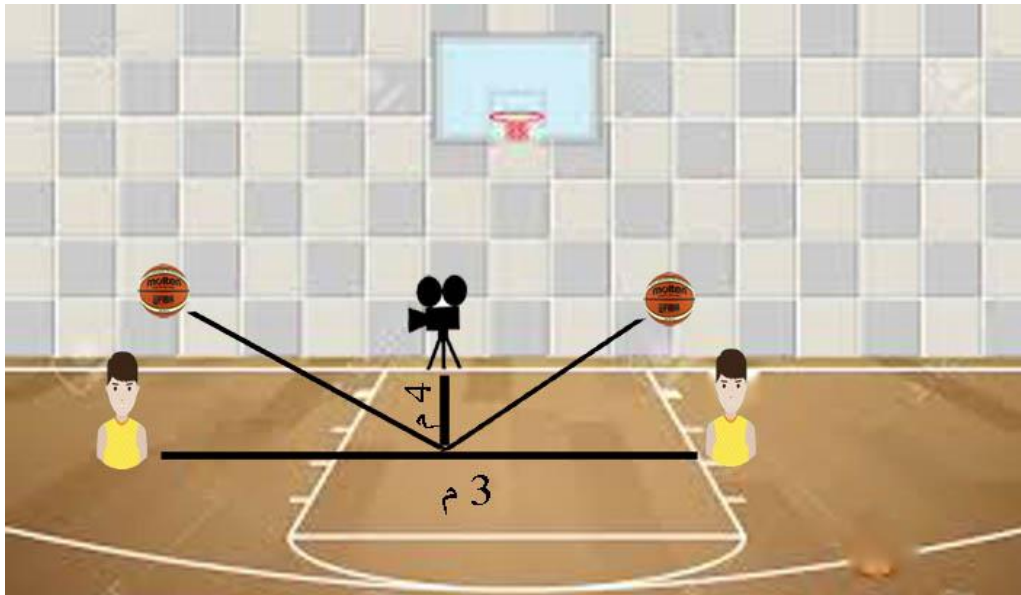
* طريقة إحتساب الدرجة: يتم إحتساب الدرجة عن طريق تصوير الطالب وعرضه بقرص

(DVD) على لجنة من المحكمين والبالغ عددهم (4) وتثبيت الدرجة من خلالهم على إستمارة

التقييم الأداء إذ تكون الدرجة من 10 تقسم إلى ثلاثة أقسام: القسم الإبتدائي 2 درجة ، القسم

الرئيس 5 درجات، القسم نهائي 3 درجات ، بحيث تكون أعلي درجة من 10 وأدنى درجة من

1، والشكل (40) يوضح ذلك.



الشكل (40)

الإختبار السادس: اختبار التمريرة الطويلة

* الغرض من الإختبار: قياس دقة التمريرة الطويلة.

* الغرض من الإختبار: قياس دقة التمريرة الطويلة بكرة السلة

* الأدوات المستخدمة: ملعب كرة السلة مؤشر عليا مناطق سقوط الكرة، تكون أبعاد كل منطقة

2*2 م تبعد عن خط الجانب و خط الوسط وخط النهاية ب (2م)، كرات السلة

* مواصفات الأداء: يقوم المدرب أو أحد الزملاء بتسليم الكرة للاعب المختبر والذي سيقوم

بإستلام الكرة وأداء تمريرة سريعة وطويلة إلى المنطقة المحددة لسقوط الكرة.

* التسجيل: يمنح المختبر النقاط حسب أهمية المنطقة المحددة التي تتراوح بين (1-3)

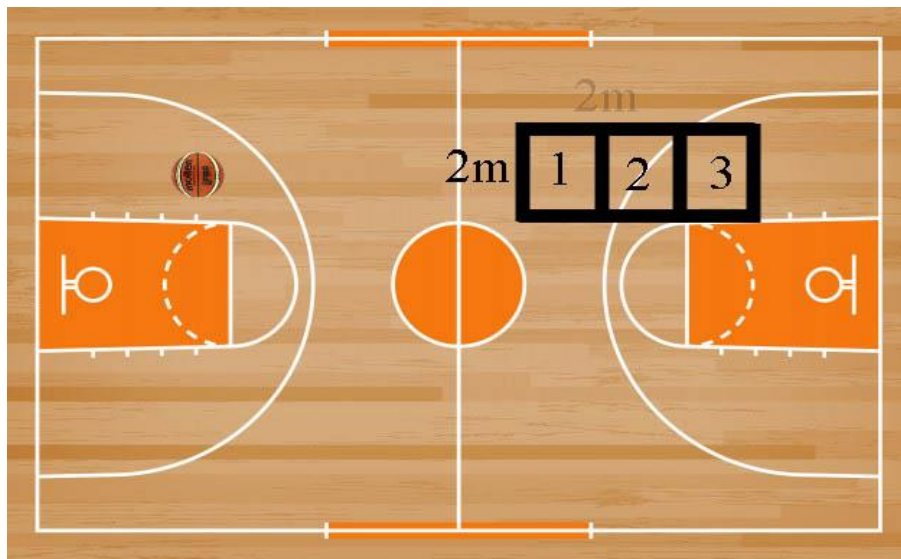
1- إذا سقطت الكرة في منطقة رقم (3) يحصل المختبر على ثلاث نقاط

2- إذا سقطت الكرة في منطقة رقم (2) يحصل المختبر على نقطتين

3- إذا سقطت الكرة في منطقة رقم (1) يحصل المختبر على نقطة واحدة

4- أما إذا سقطت الكرة خارج حدود المناطق المرسومة على الأرض فلا يمنح المختبر اي

نقطة، والشكل (41) يوضح ذلك .



الشكل (41)

الإختبار السابع : إختبار التنطيط

* الغرض من الإختبار: قياس سرعة المحاور

* الأدوات المستخدمة: كرة السلة - ملعب كرة السلة - ساعة إيقاف - شواخص - شريط قياس.

* مواصفات الإختبار: تخطيط منطقه الإختبار كما موضح في الرسم.

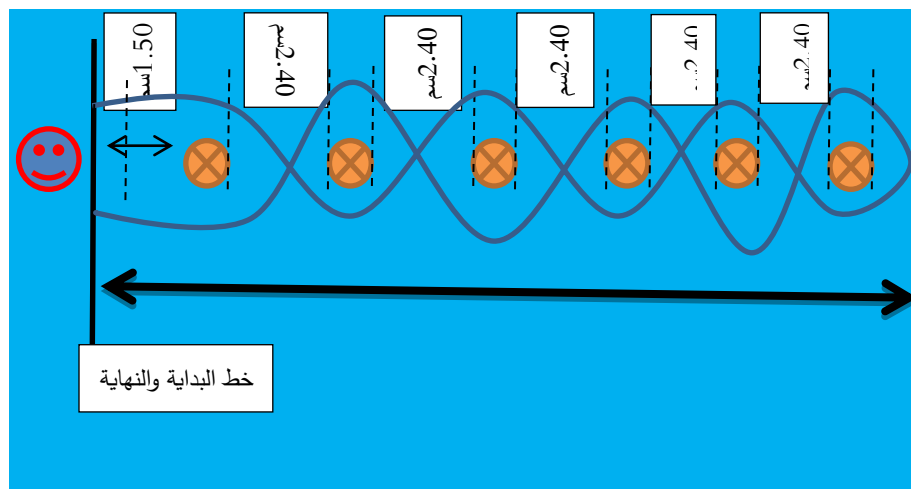
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة مع الجري بها حول شواخص ويستمر وفقا للشكل المبين حتى يقطع خط البدء ومعه الكرة.
- يؤدي الإختبار بأقصى سرعة ممكنة.
- يتم تنطيط الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية.
- يوضع شواخص الأول على مسافة 1.50 م من خط البدء، وتكون المسافة بين كل شاخص وآخر 2.40 م .

- يوضع الشاخص على خط واحد ومتعامد على خط البدء

- يبدأ تشغيل الساعة الإيقاف لحظة إعطاء إشارة البدء وتتوقف لحظة قطع اللاعب ومعه الكرة خط البدء بعد رجوعه.

* طريقة التسجيل:

- يعطي كل لاعب محاولتين متتاليتين.
- تسجيل للاعب نتيجة أحسن محاولة لاقترب 10\1 ثانية، والشكل (42) يوضح ذلك.

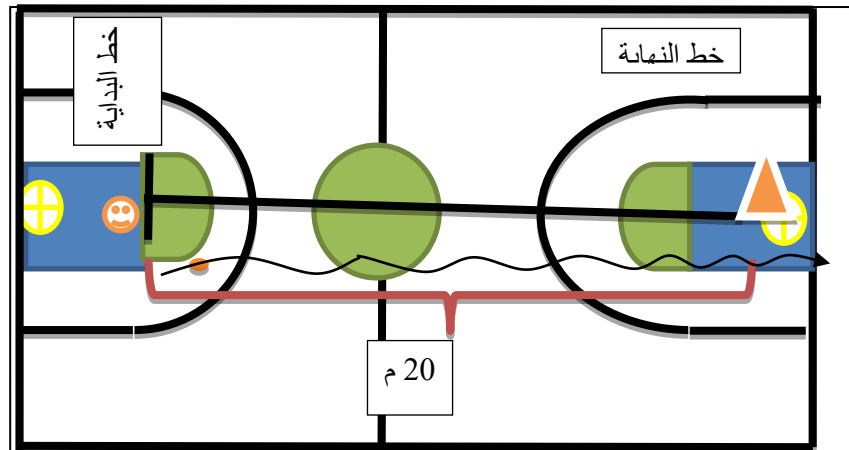


الشكل (42)

الإختبار الثامن : التنطيط العالي

- * الغرض من الإختبار: قياس سرعة التنطيط العالية لمسافة 20م للذراع المسيطر.
- * الأدوات المستخدمة: كرة السل ، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة، وصفارة لإعطاء إشارة البدء.
- * الإجراءات: كما هو موضح فى الشكل(42) رسم خطين متوازيين المسافة بينهما (20)م يمثلان علامة البدء والنهاية وليكن (أ-ب) .
- * وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الأرض، إعطاء إشارة البدء للمختبر بالركض مع التنطيط العالي بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة لتصل إلى خط النهاية (ب) سرعة ممكنة لتصل إلى خط النهاية (ب)
- * تعليمات الإختبار:

- يأخذ المختبر الوضع الصحيح (وضع الإستعداد).
- ينهى الإختبار عند اجتياز خط النهاية (ب) بأقصى سرعة ممكنة لكل محاولة واحدة.
- * التسجيل : يقوم المحكم بتسجيل الزمن الذي أستغرقه اللاعب فى الأداء حيث يتم حساب الدرجة: من خلال تسجيل الزمن الذي قطعه. وعند إرتكاب مخالفة قانونية تلغى المحاولة ولا يُحسب الزمن المستغرق للمختبر، والشكل (43) يوضح ذلك.



الشكل (43)

الإختبار التاسع: الرمية الحرة

* الغرض من الإختبار: قياس دقة مهارة الرمية الحرة

* الأدوات المستخدمة: كرة سلة، هدف كرة سلة

* طريقة الإداء: يؤدي المختبر الرميات من خلف خط الرمية الحرة وله الحق باداء (10)

رميات، وبإستخدام أي طريقة من طرق التصويب وتؤدي الرميات العشرة بشكل مجموعات كل

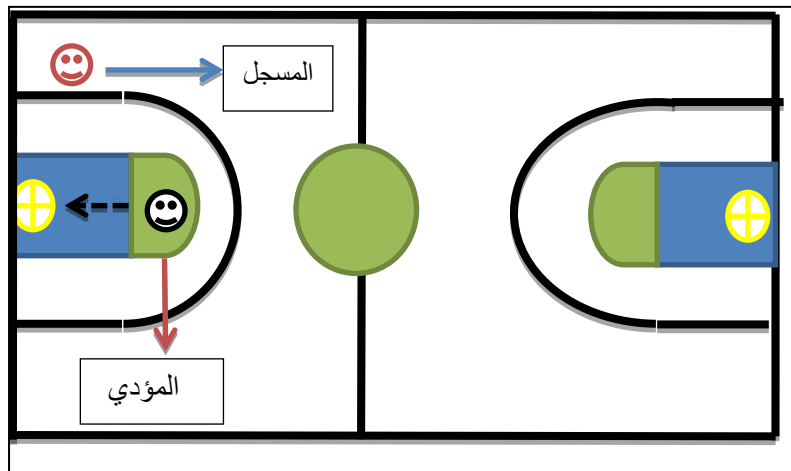
مجموعة من خمس رميات في شكل قوس دائرة.

* شروط الإداء: لكل مختبر الحق في اداء (10) رمية.

- أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

* التسجيل : تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) وبغض النظر

عن كيفية دخولها، ويحسب صفراً اذا لم يحقق ذلك، والشكل (44) يوضح ذلك.



الشكل (44)

الإختبار العاشر: التهديف من أسفل السلة لمدة 30 ثانية

* الغرض من الإختبار: قياس الدقة والسرعة في التهديف من أسفل السلة مباشرة.

* الأدوات المستخدمة: كرة السلة ، هدف السلة ، ساعة إيقاف.

* مواصفات الإختبار: يقف المختبر في أي مكان يختاره بالقرب من السلة ومعه الكرة عند

سماع الإشارة يقوم بالتهديف ثم يلتقط الكرة بعد إرتدادها ليعاود التهديف وهكذا لأكثر عدد من

المرات خلال 30 ثانية وللمختبر أن يستخدم أي نوع من التهديف يريده.

* مواصفات الإختبار:

- للمختبر محاولتين تحسب أفضلها.

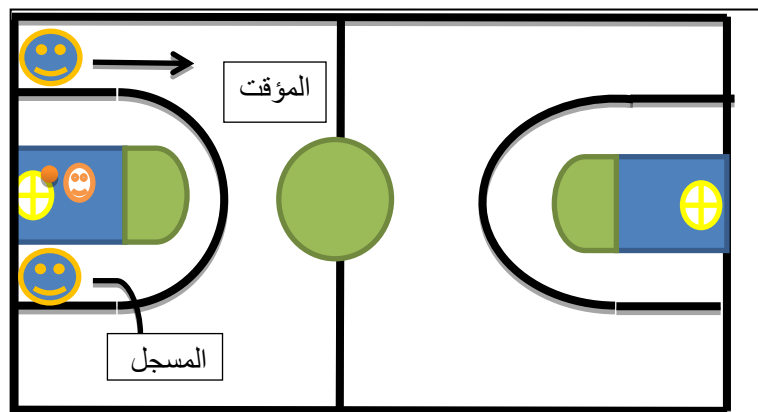
- إذا صارت الإشارة بالإنهاء وخرجت الكرة من يد المختبر وأصابة الهدف عندئذ تحسب له

نقط .

* طريقة التسجيل :

يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال الفترة المقررة 30 ثانية، والشكل (45)

يوضح ذلك.



الشكل (45)

الإختبار الحادي عشر: إختبار سرعة التهديف.

* الغرض من الإختبار: قياس سرعة التهديف.

* الأدوات المستخدمة: كرة السلة - ساحة كرة السلة - ساعة إيقاف - شريط القياس -

شواخص.

* مواصفات الإختبار: وضع (5) علامات على الأرض يقوم الطالب بالوقوف عليها والقيام

بالتهديف من (a,b,c,d,e) من مسافة (5).

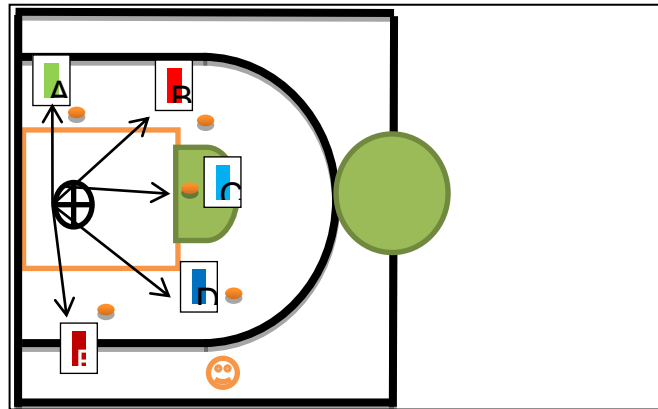
* تعليمات الإختبار:

- يقف الطالب في المكان الذي يبدأ به والذي يناسب المرحلة العمرية وعند سماع الإشارة يبدأ بالتهديف على السلة.

-يقوم الطالب بالتهديف من كل نقطة على الأرض مرة واحدة وهكذا لحين إكمال الدورة.

-يرمي 3 محاولات من كل نقطة خلال وقت قدره 60 ثانية لحين سماع صافرة التوقيت وإعادة

التمرين 3 مرات، والشكل (46) يوضح ذلك.



الشكل (46)

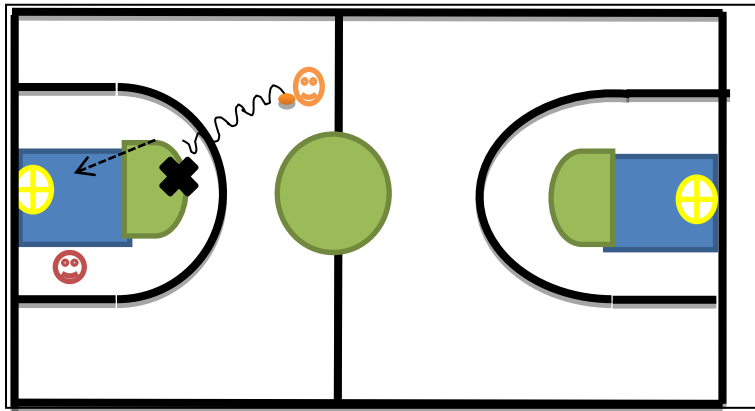
الإختبار الثاني عشر: إختبار التهديد السلمي بعد أداء التنطيط

* الغرض من الإختبار: قياس دقة التهديد بعد أداء مهارة التنطيط، التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين.

* شرط الإختبار: يمنح المنجز (10) محاولات، يشترط أداء التنطيط والثلاثية بشكل قانوني الكرة تدخل الهدف بعد ارتكاب الخطأ القانوني من التهديد أو الثلاثية لا تحسب ضمن الهدف المسجل في المحاولات.

* التسجيل:

يحسب لكل محاولات التهديد نقطة واحدة، وأعلى نقاط يحصل عليها المنجز (10) نقاط، والشكل (47) يوضح ذلك.



الشكل (47)

إختبارات المهارات الدفاعية

الإختبار الثالث عشر: إختبار التحرك الدفاعي

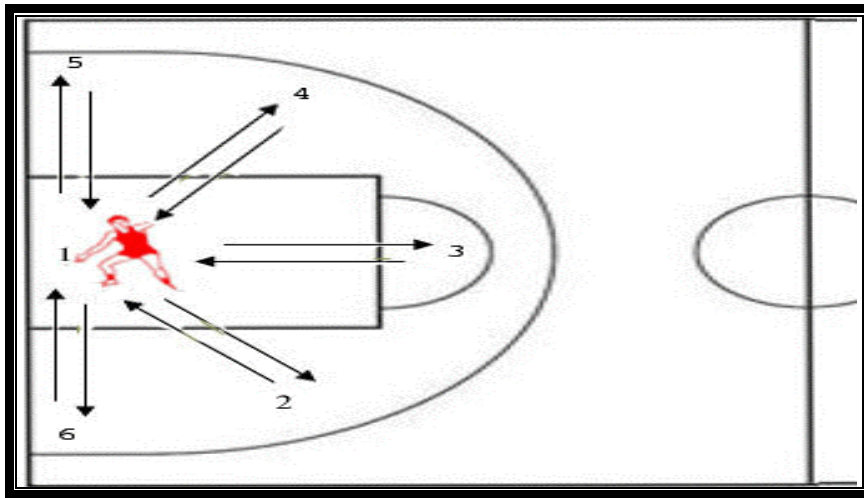
* الهدف من الإختبار: قياس سرعة التحرك الدفاعي

* الأدوات المستخدمة: ملعب كرة السلة، كرات طبية، طباشير، ساعة التوقيت، صفارة، مقياتي أو القائم بالإختبار وشريط القياس.

* طريقة الإداء: تحدد نقاط من (1-6) على أن تكون المسافات متساوية بين نقطة البداية و النقطة الأخرى وهي (6.25م)، حيث يتم قياس نقطة الإنطلاق (نقطة البداية) من النقطة العمودية الواقعة مباشرةً من نقطة السلة على الأرض. بحيث يقوم اللاعب بأخذ الوقفة الدفاعية ، وعند سماع الصافرة يتم تشغيل ساعة التوقيت، ويتحرك اللاعب من نقطة (1) إلى (2،3،4) ، الوجه للأمام والعودة إلى نقطة (1) بحركة دفاعية للخلف أي أن يظهر بإتجاه لوحة السلة وعند الإنتهاء من نقطة 4 والعودة إلى نقطة (1) يكون التحرك إلى نقطتين (5-6) بدون توقف وتكون الحركة في هذه الحالة حركة دفاعية جانبية، والعودة إلى نقطة (1) نقطة البداية عندها يتم إيقاف الساعة التوقيت وحساب زمن المستغرق.

* التسجيل:

- يُمْنَح اللاعب المحاولتين ويتم أخذ زمن أفضل محاولة.
- فترة الراحة بين المحاولتين (3) دقائق.
- حساب زمن المستغرق بالعشر من الثانية، والشكل (48) يوضح ذلك.



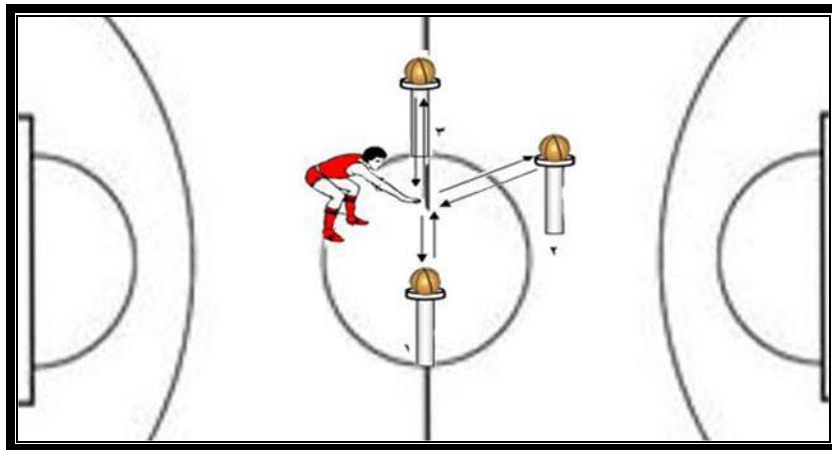
الشكل (48)

الإختبار الرابع عشر: إختبار سرعة قطع الكرة للمساعدة الدفاعية

- * **الهدف من الإختبار:** قياس سرعة إنتقال اللاعب لقطع الكرة والمساعدة الدفاعية
- * **الإدوات المستخدمة:** ملعب كرة السلة ،صفارة، ثلاث سلات، إرتفاع كل سلة 1م، ثلاث كرات ، شاخص، وساعة توقيت.
- * **طريقة الأداء:** ثلاث كرات موضوعة في ثلاث سلات كل الإرتفاع سلم 1م وتوضع على دائرة نصف قطرها (3م) على أن تكون السلات الأولى والثالثة بزاوية (45 درجة) يبدأ الإختبار عند إعطاء الإشارة من قبل القائم بالإختبار ويتم التشغيل ساعة التوقيت حيث يقوم اللاعب بالتحرك بحركة الدفاعية من نقطة الإنطلاق إلى الكرة (1) وضربها والعودة إلى نقطة الإنطلاق ثم التحرك الدفاعي إلى الكرة (2) والعودة إلى نقطة الإنطلاق ثم التحرك الدفاعي إلى نقطة (3) والعودة إلى نقطة الإنطلاق وتكرر الحركة لمدة دقيقتين بعدها يعطى القائم على الإختبار إشارة التوقف وتعد هذه المحاولة واحدة .

* التسجيل:

- 1- وقت أداء كل محاولة دقيقتين.
- 2- تعطى محاولتان ونأخذ أفضل محاولة .
- 3- الراحة بين المحاولة والأخرى (5) دقائق.
- 4- يحسب عدد مرات ضرب الكرة خلال الدقيقتين، والشكل (49) يوضح ذلك.



الشكل (49)

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- احمد، صلاح (2015). كرة السلة. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع. القاهرة.
- اسماعيل، محمد عبد الرحيم (1999). الهجوم في كرة السلة، المعارف بالاسكندرية، مصر.
- أسمايل، مؤيد (2006). التعلم الاتقاني بأسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وتأثيره في التعلم لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- الإتحاد الدولي لكرة السلة (2000). كرة السلة للاعبين الشباب : توجيهات للمدربين . الإتحاد الدولي لكرة السلة.
- الحايك، صادق خالد، وسعيد فيان عبدالكريم و حسين، ثاوات على (2019). تأثير استخدام استراتيجية التعليم المبرمج وفق التمرين المتسلسل و العشوائي في تعلم بعض مهارات التهديف واتجاه طلاب التربية الرياضية نحو درس كرة السلة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، المجلد الحادي عشر – عدد 37 .
- الحسنوي، نهي عناية (2006). تأثير التعلم الاتقاني والتعاوني في تعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة. اطروحة الدكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- الدياسطي، عصام عباس وعبد الرؤف، طارق محمد (2000): كرة السلة تطبيقات عملية لطرق التدريس، ط1 (مصر الجديدة، القاهرة).
- العبودي، بشار عبد اللطيف (2018) تمرينات متقدمة في كرة السلة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- العمراني، جاسر جبران (2017). دليل التدريب والتعليم في كرة السلة. دار امجد للتوزيع والنشر، عمان.
- توفيق، ياسمين مصطفى عبد المنعم. (2015) المرجع المنير لكرة السلة الدولية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية.

- جاسم ، مازن حسن (2016). التقويم الموضوعي لفاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة السلة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- جنابي، جنان حسن على (2015). اسلوب التعلم الاتقاني بدلالة نظرية الذكاءات المتعددة واثره في اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والميول نحو درس التربية الرياضية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- حسين، شريف قادر (2010). كرة السلة : تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية والمهارية. دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.
- حسين عمر سليمان (2017). تأثير التعرض لوسائل الإعلام الرياضية في دافعية الانجاز والسلوك الجازم وبعض المهارات الدفاعية لدي اللاعبين الشباب بكرة السلة ،رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية.
- داخل، عذراء عدنان (2016). تأثير منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني وفقاً لمراحل بناء البرنامج الحركي في تطوير نواتج التعلم لبعض المها رأت الهجومية للطالبات بكرة السلة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء،رسالة ماجستير.
- راضي، عماد طعمة (2017). الدفاع واختباره بكرة السلة. دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان.
- زيدان، مصطفى محمد (1998). كرة السلة للمدرب والمدرس. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سلامة، محمد عبد العزيز (2013). أسس كرة السلة النظرية والتطبيق. دار ماهي للنشر، الاسكندرية.
- سلامة، محمد عبد العزيز (2013). استراتيجية الهجوم والدفاع في كرة السلة. دار ماهي للنشر، الاسكندرية.
- سليمان، هاشم احمد ومحمد، أيلاف احمد(2007). تصميم اختبارات مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة . مجلة الرفدين للعلوم الرياضية – المجلد ١٣، العدد 43، ص 1-24.
- عبيد، على عاشور (2008). تأثير تمرينات الدفاع الضاغط في تطوير بعض المهارات الدفاعية المتقدمين بكرة السلة. رسالة الماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- علي، هيثم سعدي ومحمود، إشراق علي (2019): تأثير تمارين مهارية بأسلوب التعلم التعاوني في تعليم مهارتي الطبطة العالية و الطبطة المرتدة بكرة السلة لطلاب الثاني

المتوسط، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد المجلد الحادي والثلاثون، العدد الرابع.

- فوزي، أحمد أمين (2014). كرة السلة: التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

- كاظم، حيدر عبدالرزاق و اخرون (2009). تصميم وتقنين اختبار قطع الكرة في الدفاع كرة السلة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية سنة 2009.

- نوح، عبد السلام (2019). كرة السلة للمحترفين. دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
ثانياً: المراجع الاجنبية:

- American Alliance for Health, Physical Education and Recreation (1966). **Basketballfor boys, Skills Test Manual**. Washington D. C.
- American Sport Education Program (2007) **Coaching Youth Basketball**. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- American Sport Education Program (1996). **Coaching Youth Basketball**. 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc.
- Arturo Quílez Maimón, Javier Courel-Ibáñez, Francisco Javier Rojas Ruíz (2020). **The Basketball Pass: A Systematic Review**, Journal of Human Kinetics volume 71/, p 275-285
- Atkins, Ken (2004). **Basketball Offenses & Plays**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bill Kuchar, Mike kuchar McGraw (2005). **Coaching High School Basketball**, Hill New York.
- Brian Burns and Mark Dunning (2010). **Basketball step-by-step Library of Congress**. New York.
- Charlie Nix. (2000). **Skills, Drills & Strategies for Basketball**. Holcomb Hathaway, Scottsdale, Ariz, USA.
- Fontanella , John J. (2006). **The Physics of Basketball**. Johns Hopkins University Press, Baltimore, USA.
- Fronske, H. (2005). **ATeaching Cues for Sport Skills for Secondary School Students**, San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Hall wissel (2004). **Basketball Step to Success**, 2ed Edition, Human Kinetics.
- Hanlon, tom (2006). **Absolute Beginner's Guide to Coaching Youth Basketball**. Que Publishing.

- Hany A. ahmed, (2012). **Effect of Education Model Basic Basketball Skills Performance in Jouner of Basketball, Sport Sciences**. IDOST publations.
- Harkins, Harry L. (1999). **Basketball's 1-4 Motion Offenses for Men's and Women's Basketball**. Champaign, IL: Coaches Choice.
- Herb Brown (2005). **Let's Talk Defense: Tips, Skills & Brills for Better Defensive Basketball**. McGraw-Hill, New York, USA.
- Keith Miniscalco, Greg Kot (2009). **Survival Guide for Coaching Youth Basketball**. Library of Congress Human Kinetcs.
- Krause, Jerry V., & Nelson, Craig (2019). **Basketball Skills & Drills**. Library of Congress Human Kinetcs.
- Laver, Lior; Kocaoglu, Baris; Cole, Brian; Arundale, Amelia J. H.; Bytomski, Jeffrey; Amendola, Annunziato; editors (2020). **Basketball Sports Medicine and Science**. Berlin, Germany: Springer.
- Maria Sachanidil, Nikolaos Apostolidis, Dimitrios Chatzicharist (2013). **The Odoros Bolatoglou: Passing Efficacy of Young Basketball Players: Test Observation?** International Journal of Performance Analysis in Sport, 13, 403-412.
- Michael D. Mullaney. (2004). **The Complete Guide to Girls' Basketball**. M.D. Mullaney, [S.l.].
- Okazaki, V. H. A., & Rodacki, A. L. F. (2012). **Increased Distance of Shooting on Basketball Jump Shot**. Journal of Sport Science and Medicine. 11, 231–237.
- Porter, David L. (2005). **Basketball : A Biographical Dictionary**. Westport, Conn: Greenwood Press.
- Ryan Goodson (2016). **Basketball Essentials**. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Wiley Publishing (2007). **Coaching Basketball For Dummies**: Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana.
- Wissel, Hal (2004). **Basketball: Steps to Success**. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.



الدكتور نوات علي حسين
مدرس دكتور في كلية علوم
الرياضة - جامعة السليمانية



الأستاذ الدكتور صادق الحايك
- عميد كلية التربية الرياضية الأسبق - الجامعة
الأردنية
- حالياً أستاذ زائر في جامعة سنسناتي الامريكية
في ولاية أهايو (Visiting 2018/2021 Scholar).

العراقية الجنسية ، ولد في محافظة السليمانية ، ودرس المرحلة الابتدائية والمتوسطة والاعدادية في مدارس محافظة السليمانية في إقليم كردستان العراق .
حصل على البكالوريوس و الماجستير في جامعة السليمانية / بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .
وحصل على الدكتوراه بنظام المشترك مع الجامعة الاردنية ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .
عمل مدرساً في المحافظة السليمانية في المرحلة المتوسطة في التربية الرياضية .
وعمل مدرباً في الاندية و منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .
ونشرت البحوث في أختصاص طرائق التدريس وعلم النفس الرياضي في كرة السلة .

الأمين العام لجمعية كليات التربية الرياضية العربية وقبل ذلك الامين المساعد بالفترة من 2006-2017.
عضو المجلس التنفيذي للجمعية الآسيوية للعلوم البدنية والرياضية.
رئيس رابطة المناهج والتدريس في المجمع العلمي العربي لعلوم الرياضة.
عضو مؤسس في الاتحاد الدولي لعلوم الرياضة، لندن.
عضو اللجنة العلمية لمعامل التأثير العربي للمجلات العلمية .
Arab Impact Factor
رئاسة وعضوية علمية في (42) مجلة علمية بحثية عالمية وعربية ومحلية .
رئاسة وعضوية اللجان العلمية في (51) مؤتمر علمي عالمي وعربي ومحلي .
درجة الدكتوراة من جامعة اوهايو (2001) - امريكا Ohio University, USA
الجوائز
أولاً :ميدالية التميز العلمي العربي، الاكاديمية العلمية - لندن
ثانياً :جائزة الباحث المميز على مستوى الجامعة الأردنية
ثالثاً :اختياري ضمن قائمة الاردنيون اصحاب الانجازات لعام 2016 ، حسب تصنيف جريدة الدستور الاردنية 1 يناير 2017.
رابعا :جائزة البحث المميز: مقدمة من مكتب الشيخ محمد بن راشد ال مكتوم للإبداع الرياضي.
الترشح لعدد من الجوائز العلمية المحلية والخارجية.
العديد من كتب الشكر والتقدير من جهات اكااديمية محلية وعربية وعالمية.
الإنتاج العلمي كما يلي
الأبحاث العلمية: المنشورة (152) بحثا علميا باللغتين العربية والإنجليزية.
-تأليف : أربعة كتب علمية في المناهج والتدريس المطورة في التربية الرياضية.
منسق عام لـ 9 مؤتمرات علمية : اعداد وتنسيق (9) مؤتمرات علمية اقامتها كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية بالفترة من 2006-2017، والاشراف والاعداد والطباعة (16) مجلد للابحاث العلمية التي شاركت في تلك المؤتمرات.