

المهارات الأساسية بكرة السلة

لطلاب المرحلة الاولى من قسم التربية البدنية
وعلوم الرياضة

ا.د علي سموم الفرطوسي

ا.م.د محمد شهاب

م.د معتز خليل ابراهيم

تاريخ لعبة كرة السلة:

أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شواطي المهارات . ولقد تطورت كرة السلة عالمياً في الآونة الأخيرة تطوراً واضحاً ملموساً ظهر جلياً لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية والدورات الاولمبية . وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأرضيات الصلبة ، الخالية من العوائق باستثناء الأرضيات المغطاة بالحشائش وذلك خوفاً من أخطاء التزحلق والانزلاق التي قد يتعرض لها اللاعبون ، ومن ثم فقد ظهر في ميدان كرة السلة العديد من النوعيات المختلفة لأرضيات الملاعب ونذكر منها على سبيل المثال الأرضيات الخشبية (الباركية) والأرضيات المصنعة من التارتان وأرضيات الإسفلت المخلوط بالمطاط .

إن كرة السلة تحتاج إلى إعداد من اللاعبين إعداداً جيداً وذلك لأن لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدقة والرشاقة ، ان المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعيات اللاعبين وتنوع الطرق الفنية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية فضلاً عن ذلك فإن لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون .

لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين او عمليتين أساسيتين تسييران بخطين متوازيين بنفس الوقت وبنفس القوة ان هذين

العمليتين هنا الهجوم والدفاع ، ولو تمعنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بان الهدف الأساسي للعب هو إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف بالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلتة. ان وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء كانت بشكل فردي او بشكل جماعي من اجل اختراق أقوى دفاعات الفريق الخصم.

المهارات الأساسية الهجومية:

اولا: مسك الكرة:

ان مسك الكرة يعتبر السلاح الأول والأساسي للبدء بعملية الهجوم ويعتبر أهم المبادئ الأساسية وذلك بأعتماد المناولات، الطبطبة، الخداع بالكرة ، والتصويبات عليها. ففي كثير من حالات اللعب تقتضي الظروف أن يستلم اللاعب الكرة من زميله، إلى خطف أو قطع الكرة من الخصم ، أو أن يكافح من اجل مسك الكرة والسيطرة عليها عندما لا تكون في متناول الفريق المهاجم او المدافع، ففي هذه الحالات وغيرها يستلزم على اللاعب ان يمسك الكرة اولا بالشكل الصحيح وبسهولة ثم لغرض تمكنه من التصرف بها بعد ذلك حسب ماتقتضيه ظروف اللعبة ثانية.

نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء مسك الكرة:

1. مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد.
2. عدم الضغط على الكرة .
3. ان تكون الكرة متزنة بين اليدين .
- 4 . انثناء المرفقين بالقرب من الجسم .
- 5 . عضلات الجسم يجب ان تكون مترخية وخصوصا الذراعين والركبتين ، أي غير مشدودة .
- 6 . الرأس والنظر للأمام .
7. تكون القدمان على خط مستقيم أو احدهما متقدمه على الاخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .

كيفية وضع الأصابع على الكرة أثناء مسك الكرة

هناك رأيان حول طريقه توزيع الأصابع على الكرة وهما :

الرأي الأول :

تكون الأصابع متباعدة على الكرة وفي اتجاهات مختلفة لغرض السيطرة على اكبر مساحة ممكنة من الكرة ، أما الإبهامان فيكونان خلف الكرة ومواجه احدهما الآخر والمسافة بينهما قريبة

الرأي الثاني :

توزيع الأصابع بالتساوي على جانبي الكرة والإبهامان المسافة بينهما متباعدة وليس لها دور متميز . على الرغم من أي نوع هو الأفضل لمسك الكرة يعود بالدرجة الأساسية للاعب نفسه من حيث قدرته واختياره الطريقة التي يرتاح لها لمسك الكرة، ألا إن الرأي الأفضل هو استخدام النوع الأول من المسك والسبب ، في كثير من الأحيان إن الكرة تأتي إلى المستلم قوية وسريعة وفي كثير من الأحيان أيضا يوجد مدافع قريب منها مما لا تساعده على مسكها من أول لحظه وقد تسقط من يده ، فأن حدث هذا فأن الكرة ستسقط أمام اللاعب او بالقرب منه مما تمكنه وتعطيه فرصة ثانية من السيطرة عليه مره ثانية . أما إذا استخدمت طريقه المسك فان المناولة القوية والسريعة قد تجتاز اليدين وتصطدم بالصدر فبالإضافة لما تسببه من الم للمستلم قد تتجه الكرة خارج الملعب او تذهب إلى اتجاه آخر مما يساعد المدافع القريب من السيطرة عليها .

ثانيا: استلام الكرة :

هي عملية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل . ان هذه المهارة لا تقل أهميتها عن مهارة مسك الكرة لهذا فأنها تحتاج إلى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة

لغرض إتقانها .ان إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم ، في حين ان عدم إتقان هذه المهارة يعني زيادة الفرص لضياح الكرة وزيادة الفرص للفريق الخصم ، الكرة لاتعني فقط المسك ، بل تعني الاحتفاظ بالكره وعدم تعرضها

نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء استلام الكرة :

1. مسك الكرة بخفة دون تصلب في الذراعين .
2. على المستلم ان لا يبقى في مكانه ، بل عليه التحرك باتجاه الكرة لغرض ضمان الاستلام .
- 3 . تركيز نظر المستلم على الكرة من لحظة مغادرتها يد المناول إلى لحظة مسكها بأطراف الأصابع حيث أن من السهولة إعطاء مناولة بدون النظر إلى المستلم ولكن من الصعوبة استلام الكرة دون النظر إليها خلال مسارها .
- 4 . على المستلم إن يحاول قدر الإمكان استلام الكرة بمستوى الصدر وذلك بامتداد الذراعين للأمام إلى أقصى ما يمكن مع توجيه اليد باتجاه الكرة وتكون المسافة بين الكفين الخلفية اقل مما هي على لجزء المواجهة للكرة .
- 5 . أثناء الاستلام تكون وقفه اللاعب بتقديم إحدى القدمين أمام الأخرى ، انثناء في الركبتين باسترخاء ، مع دفع ثقل الجسم على القدم الأمامية .
- 6 . لغرض امتصاص قوة المناولة ، على المستلم في لحظة مسك الأصابع للكرة إن يقوم بثني المرفقين للداخل وللخارج قليلا وتسحب قريبا من منطقة الصدر مع سحب ثقل الجسم للخلف .
- 7 .في الحالات التي يكون فيها المدافع قريبا من المهاجم ، المستلم يكون مضطرا لأستلام الكرة بيد واحد ، وهنا عليه ان يمسك الكرة بوضع إحدى اليدين تحت الكرة ثم سحب اليد الأخرى

بسرعة فوق الكرة لغرض حمايتها من الخصم وكذلك تجنب ضياع الكرة أثناء الاستلام لصعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة .

8 . عدم التفكير في الخطوة التي تلي عملية الاستلام ، فهذه من أهم العوامل التي تعثر عملية الاستلام عن طريق إرباك تفكير المسلم وتعثر التهيؤ للاستلام ، فهدف اللاعب الأول استلام الكرة ثم التفكير بعد ذلك بالخطوة التالية حسب ظروف اللعب .

حالات خاصة لاستلام الكرة مراعاة مايلي:

- تركيز النظر على الكرة لحين الاستلام
- اليدين تكونان مواجهة للكرة تقريبا
- الذراعان تكونان ممتدتين امتدادا كاملا مع انثناء قليل في المرفقين
- الكرة إلى مستوى الصدر بعد الاستلام مباشرة لضمان حمايتها
- الأصابع تتجه للأسفل باتجاه الكرة.
- المسافة بين الأصابع كبيره وتباعد المسافة بين الخنصرين (الاصبعين الصغيرين لكلا اليدين)،
- والإبهامان يتجهان للأعلى مع تقاربهما.
- انثناء في الركبتين أكثر مما هو عند الاستلام بمستوى الصدر.
- تركيز النظر إلى الكرة لحين الاستلام .
- ميلان الجذع قليلا للأمام والأسفل .

- بعد الاستلام ، اعتدال الجسم مع سحب الكرة إلى مستوى الصدر لضمان حمايتها.

في الحالات التي تكون فيها الكرة متدحرجة على الأرض ، يجب مراعاة مايلي:

1. التحرك باتجاه الكرة .
2. انثناء شديد في الركبتين مع تقدم إحدى القدمين أمام الأخرى .
3. ميلان الجذع الى الأسفل بشكل كبير
4. راحة اليد تكون متجه للأعلى والخنصران (الاصابع الصغيرة لكلتا اليدين)
5. تركيز النظر للاستلام .

6. بعد الاستلام ، اعتدال الجسم وسحب الكرة الى مستوى الصدر لضمان حمايتها

ثالثا: المناولات:

المناولة هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنب لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاوله الوصول الى هدف الخصم بأمان _ او هي حركة الكرة بين لاعبين او بين أعضاء الفريق جميعا _ يمكن ان تستخدم المناولات من مسافات قصيره او بعيدة بين اللاعبين ولكن يبقى الغرض الرئيسي للمناولات متشابه فيما بينها .

في كثير من الحالات التي يخسر بها الفريق المباراة تعود إلى ضعف بعض اللاعبين في مناولة الكرة فيما بينهم بصورة صحيحة وفي الوقت المناسب مما يعطي فرص اكبر للخصم للاستحواذ على الكرة وزيادة نسبه هجومه وكتحصيل حاصل زيادة نسبه الأهداف التي يسجلها .

أنواع المناولات:

من الواضح إن هناك أنواع عديدة من المناولات التي تستخدم في لعبة كرة السلة والتي على اللاعبين الجدد إتقانها لغرض نجاحهم في التحرك في الملعب بسهولة ، للتخلص من مراقبة

الخصم ، ولإيفاء بما يتطلبه لعبهم الهجومي من أجل الوصول إلى هدف الخصم ومحاولة تسجيل الأهداف . على العموم سيتم شرح المناولات الرئيسية المستخدمة في اللعبة والتي قسمت إلى قسمين :

أولاً: المناولات باليدين :

1. المناولة الصدرية (المباشرة)

2. المناولة المرتدة (الغير مباشرة)

3. المناولة فوق الرأس

4. مناولة الدفعة البسيطة

ثانياً: المناولات باليد الواحدة :

1. المناولة المرتدة (الغير مباشرة)

2. المناولة من الكتف (الطويلة)

3. المناولة الخطافية

4. المناولة من الطبطبة

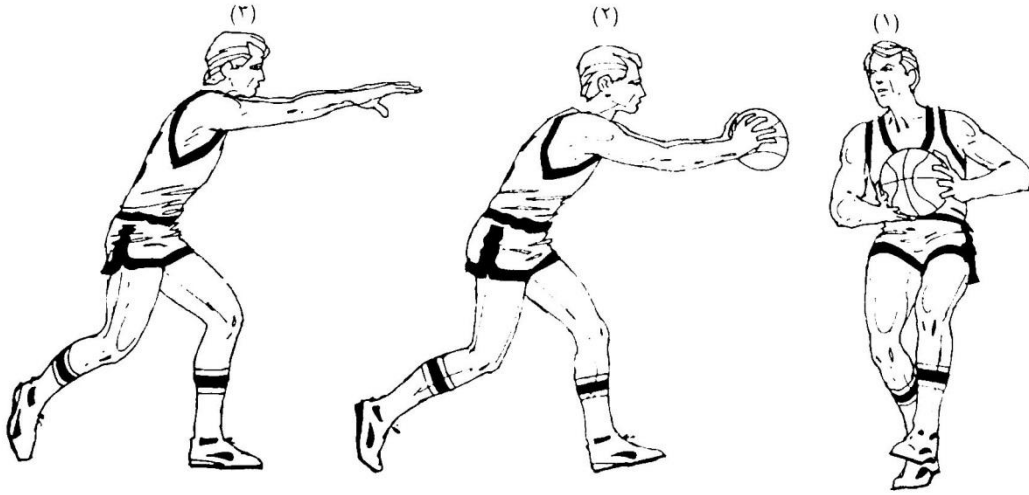
5. المناولة من خلف الظهر .

أولاً: المناولات باليدين :

إنها مناولات جيدة ومضمونة لكون الكرة ممسوكة بكلتا اليدين وأيضاً بكلتا اليدين تشترك في المناولة .

أولاً: المناولة الصدرية (المباشرة) :

تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعتبر المناولة الأساسية في لعبه كره السلة . إنها سهلة الأداء وتشارك في أداءها عضلات الرسغ . الأصابع والذراعان ، الكتف ، المرفق ، الساقين . ويمكن ان تؤدي هذه المناولة من الثبات او بعد اخذ خطوه (حسب حاله اللعب) وان هذه المناولة سميت بالمناولة الصدرية والمباشرة لكون مسار الكرة يكون مباشرا من مستوى الصدر المناول إلى مستوى صدر المستلم . لأداء هذه المناولة ، تمسك الكرة بالأصابع أمام الصدر والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم . العضدان تقريبا عموديا على الأرض والأصابع منتشرة بامتداد كامل على جانبي الكرة والإبهامان خلف الكرة .المناولة تتم بدفع الكرة من امام الصدر باتجاه المستلم بواسطة استخدام قوه الأصابع ، مد سريع للرسغين وامتداد كامل للذراعين ان هذا الامتداد يساعد على إعطاء قوه للكرة وكذلك توجيه الكرة في مسارها الصحيح. ثقل الجسم ينتقل من القدم الخلفية الى القدم الأمامية أثناء المناولة اذا كانت القدمان متقدمة أحدهما على الأخرى اما اذا كانت القدمان في وضع متوازي قبل المناولة فيكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي وعند المناولة تتقدم احدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان هذا النقل في ثقل الجسم يساعد ايضا على قوه المناولة كما في الشكل (1) .



المنالة الصدرية

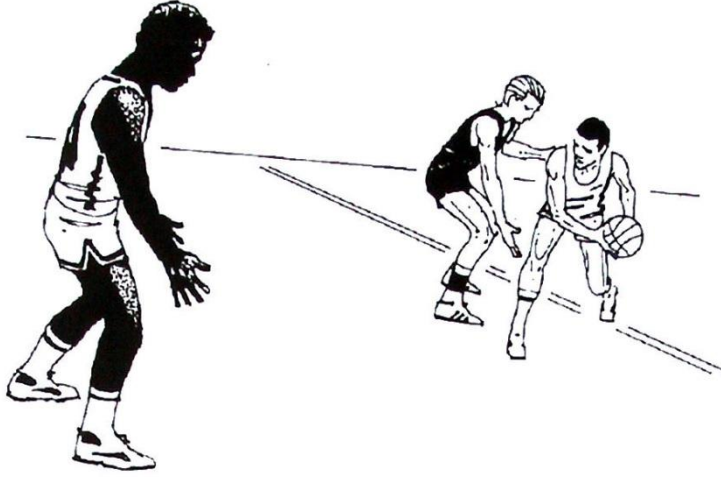
شكل رقم (1)

ثانيا: المنالة المرتدة (غير المباشرة) :

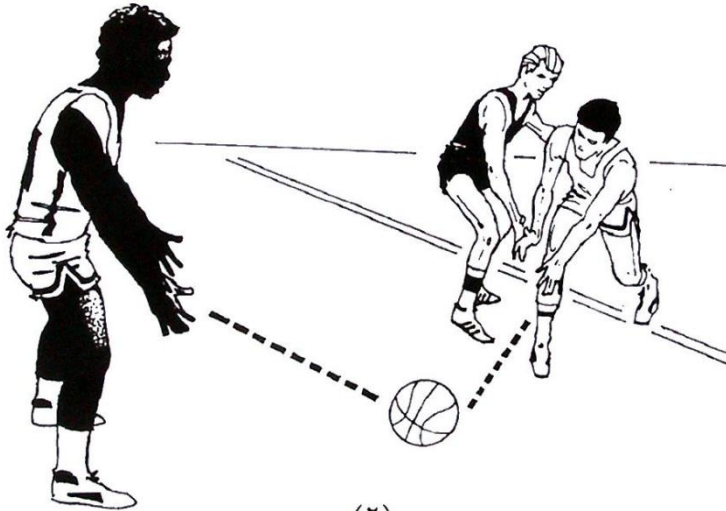
ان هذا النوع من المنالة له قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام المنالات المباشرة . وتسمى بالمنالة المرتدة او غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم . وعند استخدام هذا النوع من المنالات ، على المناول أن يمارس قوة إضافية لأجل عدم تأثر سرعة المنالة عن طريق ارتدادها من الأرض لان عملية الارتداد تساعد على امتصاص جزء من قوة وسرعة الكرة . لأداء هذه المنالة ، فان مسك الكرة مشابه لما هو في المنالة الصدرية وتكون الكرة بمستوى الخصر للمناول . توجه الكرة من المناول للمستلم عن طريق دفعها للأرض بامتداد كامل للذراعين باتجاه الأرض مع ميلان الجذع قليلا للأمام وميلان الرسغ باتجاه الكرة . ان ثقل الجسم

ينتقل على القدم الأمامية اذا كانت القدمان متقدمة إحداهما على الأخرى ، اما اذا كانت القدمان في وقفة متوازية فيكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي قبل المناولة ، تتقدم إحدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان نقطة ارتداد الكرة من الأرض يجب ان تكون في الثلث الأخير من المسافة بين المناول والمستلم لغرض ضمان وصول الكرة الى

مستوى خصر المستلم تقريبا كما في الشكل (2).



(١)



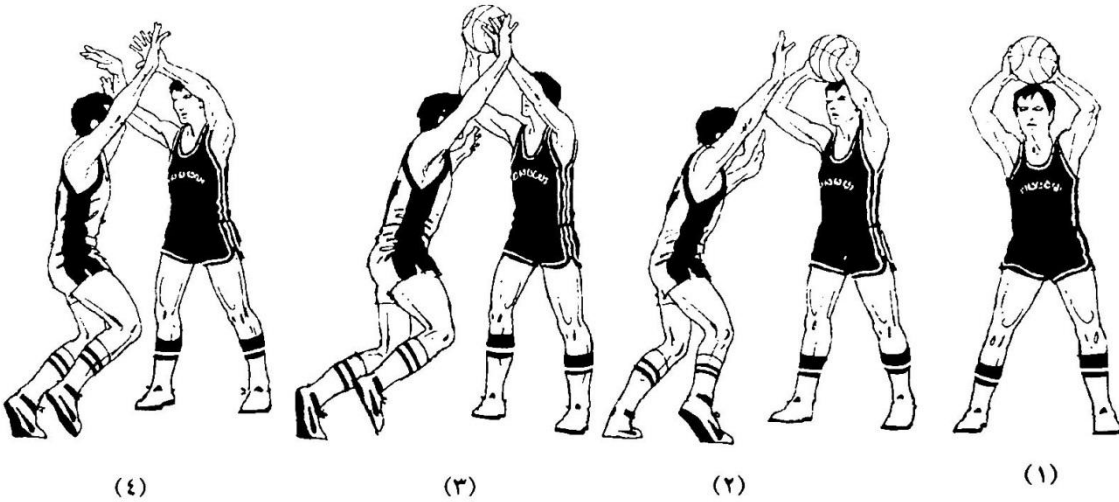
(٢)

المنافسة المزدوجة

شكل رقم (2)

ثالثاً: المناولة من فوق الرأس :

إن هذا النوع من المناولات في حالة استخدامها بشكل صحيح وفعال يكون من الصعب على المدافع ان يقطعها وذلك لارتفاع الكرة وبعدها عن الخصم .في هذا النوع من المناولات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس المناول او قليلا للخلف إلى مستوى أكتاف المستلم . لأداء هذه المناولة تمسك الكرة بالأصابع بانتشارها على جانبي الكرة وباتجاه للأعلى والإبهامان خلف الكرة . والرسغ مائل مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند المناولة ، المرفقان يمتدان بشكل كامل وحاد للأعلى باتجاه الرأس مع اتجاه الرسغين والأصابع في حركه باتجاه الكرة كما في الشكل (3) .



المناولة من فوق الرأس

شكل رقم (3)

رابعاً: مناولة المذرة :

إن هذه المناولة كثيراً ما تستخدم من قبل لاعب الارتكاز ، وإن استخدامها يجب أن يكون بشكل يساعد القاطع على تسلمها أثناء قطعه بمستوى خصره تقريباً ودون تعثر بركضته. لأداء هذه المناولة ، تمسك الكرة بالأصابع وتكون الأصابع على جانبي الكرة ومتجه للأسفل. وتكون راحة الكفين مواجه أحدهما للأخرى على جانبي الكرة والإبهامان على قمة الكرة وباتجاه الإمام. والمرفقان منتريان قليلاً ويكون المرفق باتجاه الكرة متجهاً للأعلى. وثقل الجسم يكون على القدم الخلفية. (القدم التي تكون بجانب الكرة) عند المناولة يحرك المناول ثقل الجسم على القدم الأمامية التي تكون في خطوه باتجاه المناولة وفي نفس الوقت يمرجح المناول الذراعين أماماً وعالياً عن طريق امتداد المرفقين . الكرة تغادر اليدين بانثناء حاد للرسغين بمستوى الخصر تقريباً مع متابعة الذراعين للكرة والتحرك باتجاهها .

خامساً: مناولة الدفعة البسيطة :

يستخدم هذا النوع من المناولات الكثيرة من قبل لاعب الارتكاز أيضاً الواقف قريباً من دائرة الرمية الحرة ويدافع من قرب وهناك لاعب زميل قاطع بالاتجاه يستخدم الجهة المقاطعة وكذلك يستخدمها اللاعبون في حركه الحياكة (weave) .

لأداء هذه المناولات – يقف اللاعب بجسم بامتداد كامل ، تمسك الكرة باليدين الكفان تكون أسفل الكرة وللجانب قليلاً والأصابع منتشرة على الكرة من الأسفل والجانب – أمام الإبهامان فيكونان قريبان من منتصف الكرة ، المرفقان يكونان بامتداد كامل امام الجسم او بانثناء قليل تكون الكرة بالقرب من الخصم ، عند المناولة يقوم المناول بأخذ خطوة الى اليمين (إذا كان القاطع من جهة اليمين) عن طريق دفع الساق اليمنى للجانب الأيمن بتوازن مع ميلان الجذع قليلاً لليمين بشكل يضمن حجز الخصم خصمه ويبعد الكرة عنه ، وفي الوقت نفسه التي يصلبها القاطع

الى نقطه قريبه من الجانب الأيمن للمناولة يقوم المناول بمرجحة الذراعين من امام الجسم الى جهة اليمين بشكل يساعد على دفع الكره الى المستلم وتسليمها مع استمرار الحركة لقطع دون ان تتأثر سرعة حركه

ثانيا :المناولات بيد واحدة:

اولا: المناولة المرتده (غير المباشره):

المناولة المرتده بين واحد مناولة قصيرة وتستخدم بشكل اساسي عندما مايكون المدافع المباشرة بين المناول والمستلم لأداء هذا النوع – يكون مسك الكره باليدين مشابها لما هو في المناولة الصدرية في بداية المسك ،عنده المناولة باليد اليمنى يقوم اللاعب بتقديم الساق اليسرى للأمام بواسطة اخذ خطوه باتجاه اليمين ، الكره تنتقل إلى الجهة اليمين باليد اليمنى بعد دوران الكره ربع دوره باتجاه اليسرى فتكون تحت الكره لغرض الحماية والموازنة ، يقوم المناول بعد ذلك بحركة نشطة وقوية بامتداد المرفق دافعا الكره لأسفل باتجاه الأرض في الثلث الأخير من مكان المستلم لغرض ضمان وصولها الى مستوى خصر المستلم

ثانيا:المناولة من الكتف (الطويلة):

هي احد واهم المناولات المستخدمة في حالات الهجوم السريع وكذلك إنها احد المناولات الصعبة من ناحية السيطرة في الأداء ولأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم المناول برفع الكره إلى مستوى الكتف الأيمن وبالقرب من الأذن اليمنى ، وضع اليد اليمنى خلف الكره ثني الرسغ مع انتشار الأصابع باتجاه الأعلى وللأمام ، في نفس الوقت تنتقل اليد اليسرى إلى أمام الجسم لأجل حماية الكره من الأمام يأخذ المناول خطوه للأمام بالقدم اليسرى باتجاه الزميل المستلم – بحيث يكون مرفق الذراع المناولة مثنيا وبعيد قليلا عن الجسم من اجل ضمان وصول الكره إلى مسافة بعيدة

، ثقل الجسم للمناول يكون على الساق الخلفية عند المناولة تترك اليد اليسرى الكرة وتنتهي الى جانب الكتف الأيسر تدفع الكرة بامتداد كامل المرفق وتنتهي الرسغ للأمام وكذلك الأصابع باتجاه الكرة دوران الجذع قليلا ليسار من اجل نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية نظرا لصعوبة هذه المناولة وأهميتها كما في شكل (4).



شكل رقم (4)

رابعاً: المناولة عند الطبطبة :

ان هذا النوع من المناولات يعتبر من المناولات السريعة والقوية والتي تستخدم كخداع للخصم حيث لا يوجد هناك مجال كافي للمدافع للاستجابة لهذه المناولة ومحاولة قطعها ، إن النقطة المهمة في إعطاء هذه المناولة انه يجب على المناول ان يقوم بإعطاء المناولة من الطبطبة المباشرة دون توقف كلي او جزئي أي إعطاء المناولة وكان اللاعب مستمر في الطبطبة .

خامساً: المناولة من خلف الظهر:

في أكثر من الحالات التي يكون فيها المدافع قريب من المهاجم وليس لديه الإمكانية والمجال لإعطاء أي مناولة يكون استخدام هذا النوع من المناولات فعالا وذلك بسبب سحب الخصم إلى جهة وإعطاء مناولة إلى جهة أخرى من خلف الظهر .

لأداء هذه المناولة باليد اليمنى يقوم المناول بالتوجه إلى جهة اليمين لغرض سحب الخصم معه إلى نفس الجهة في نفس اللحظة يقوم المناول بتقديم الساق اليسرى المعاكسة للأمام مع قتل الجذع إلى الجهة المعاكسة للمستلم وبتجاه اليد المناولة يكون النظر عن طريق دوران الرأس قليلا أو استعمال الرؤيا الجانبية عند المناولة تلف الكرة بواسطة ذراع اليمين من حول الظهر وبامتداد كامل لحين الكرة لليد راحة الكف تكون مواجهه للكرة أثناء المناولة وكذلك ثقل الجسم ينقل إلى القدم الأمامية.

رابعاً: الطبطة :

هي التحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم . وتعتبر الطبطة أيضا الوسيلة الهجومية الفعالة والأساسية بجانب المناولة التي تمكن للاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى أخرى من أجل إيجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق ستراتيجية الهجوم والتصويب . الطبطة هي أيضا حركة متوافقة منسجمة بين الذراع ، الرسغ ، الأصابع، الرجلين ، الجذع، العينين ، والكرة . وتعتبر الطبطة أيضا من أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة وذلك لحاجتها القصوى للتوافق العضلي - العصبي بين العينين وبقية أعضاء الجسم.

لقد اعتبرت الطبطة إحدى المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب ان يتقنها وقد اعتبرت من قبل المدربين بانها ليس أهم المهارات الفنية الهجومية في كرة السلة فحسب بل إنها المهارة الأولى التي على اللاعبين ان يتقنوها وذلك لكون اللاعب الذي لا يستطيع أن يطبب

بسهولة وبموازنة فإنه بالتأكيد لن يكون لاعبا مهاجما وبناء على ذلك يمكن القول بان الطبطبة دون درييل أساس للعب الهجوم الفعال.

أنواع الطبطبة :

هناك أنواع عديدة من الطبطبة ، لهذا على اللاعب ذى المستوى العالي لأجل إن يكون فعالا ومؤثرا أثناء الهجوم عليه أن يعرف جميع أنواع الطبطبة وكيفية استخدام كل نوع .أن أنواع الطبطبة يمكن تقسيمها إلى ما يلي :

اولا: الطبطبة السريعة (العالية) :

يستخدم هذا النوع من الطبطبة وذلك عندما تسنح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف الخصم . لأداء هذا النوع من الطبطبة على اللاعب ان يدفع الكرة للأمام وخارج القدم قليلا باتجاه الأرض وانه يستطيع أن يأخذ عدة خطوات بين فترات ارتداد الكرة طالما أن الكرة لم تمس يده.

بالنسبة إلى جسم اللاعب يجب ان يكون عاليا مع ميلان الجسم للأمام وهذا يتم بواسطة انثناء قليل في الركبتين وارتفاع الورك ومركز ثقل اللاعب يكون للأمام والأعلى خلال فترة التعجيل . اما بالنسبة لارتفاع الكرة فيجب ان يكون بمستوى الخصر قبل أن ترتد للأرض ثانية وهذا يتم عن طريق انثناء كبير في الرسغ وكذلك انثناء وامتداد المرفق .

طبيعي أن الحماية والسيطرة على الكرة في هذا النوع من الطبطبة يكون قليلا ، ولهذا على اللاعب أن يتقن وان يوفق بين السرعة والسيطرة عند أداء هذا النوع خلال تدريباته من اجل أن يكون أكثر فاعلية ومجابهة حالات اللعب المختلفة شكل (6).



الطبطة بالكرة مع الركض

شكل (6)

ثانياً: الطبطة الواطئة:

أن هذا النوع من الطبطة يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريباً من اللاعب . لهذا على اللاعب أن لا يثني جسمه إلى الأمام عند الخصر مما يسبب هبوط يديه للأسفل، بل الأفضل على اللاعب أن يثني ركبتيه والورك للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيماً تقريباً.

أن ارتفاع مستوى الكرة أثناء هذه الطبطة يكون بمستوى الركبة وإنها تحتاج إلى انثناء وامتداد الأصابع وقليلاً من الانثناء والامتداد في الرسغ، شكل (7).



شكل (7)

أما بخصوص حماية الكرة أثناء هذا النوع من الطبطبة فهناك طريقتان :

الطريقة الأولى هي جلب الساق اليمنى للأمام عند الطبطبة باليد لأجل إخفاء الكرة بجانب الساق اليمنى

الطريقة الثانية هي جلب الساق والذراع والمعاكسة للأمام وذلك لحماية الكرة خلف الحاجز عن تقدم الذراع والساق المعاكسة .

الطبطبة بتغيير السرعة :

الهدف من هذا النوع الطبطبة هو التخلص من المراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب أثناء قيام اللاعب بالطبطبة. أن هذا النوع من الطبطبة عبارة عن القيام بالطبطبة بنفس الشدة خلال الحركة ولكن بجمل الجسم بوضع بين السرعة القليلة والتعجيل السريع المفاجئ ، أيضا نفس التأثير والفعالية يمكن أن ينجز بواسطة اللاعب الذي يطبطب بسرعة ثابتا مع التغيير في درجة سرعة الطبطبة .

الطبطبة بتغيير الاتجاه :

الهدف من هذا النوع من الطبطبة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام بالطبطبة. أن المبدأ العام لهذا النوع من الطبطبة هو تحويل الكرة من يد الى أخرى مستخدما خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من مراقبة الخصم .

لأجل توضيح هذا النوع من الطبطبة بشكل تفصيلي ، يمكن القول عندما يكون اللاعب مستخدما اليد اليسرى في الطبطبة، اللاعب يتجه نحو اليسار مثبتا قدم اليسار للأمام وبعدها يدفع مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بسرعة وفي نفس الوقت يغير الكرة أثناء الطبطبة .

من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى من أمام جسمه بزاوية تمكن اللاعب من الاستمرار بالطبطبة من جهة اليمين بوضع جسم اللاعب بين الكرة والخصم ولحماية الكرة أثناء تغيير الاتجاه.

أن تغيير الكرة من يد الى أخرى يجب أن يتم بواسطة دفع الكرة باليد اليسرى بشكل واطئ ضد الأرض واليد اليمنى تكون في وضع ثابت تقريبا لاستقبال الكرة بعد ارتدادها من الأرض. أن النجاح في أداء هذا النوع من الطبطبة بدون ريب سيجعل من الصعوبة على المدافع أن يبقى ملازما لخصمه وذلك لكون المدافع سيتفاعل ويستجيب للخطوة الأولى التي اتخذها المهاجم باتجاه اليسار، لهذا من الصعوبة على المدافع أن يستجيب لخطوة المهاجم الثانية باتجاه اليمين وذلك لأنه يحتاج العودة الى وضعه الأصلي أولا ثم الاستجابة لحركة المهاجم الجديد ثانية.

الطبطبة بالدوران :

الهدف من هذا النوع من الطبطبة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطبة. لأداء هذا النوع، عند قيام اللاعب بالطبطبة باليد اليمنى وباتجاه اليمين يرتكز اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) ثم يدير ظهره ليصبح مواجهاً للمدافع وذلك بانثناء الركبتين وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل الوقت تتقدم اليد اليسرى من أمام الجسم لاستلام الكرة من اليد اليمنى ثم

يكمل الدوران باتجاه اليسار والطبطة باليد اليسرى.

الطبطة بالدوران المزدوجة :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة .
أن هذا النوع مشابه للطبطة بالدوران، فعندما يلف المهاجم جسمه ليصبح ظهره مواجهاً للمدافع وقبل إكمال عملية الدوران واستلام اليد للكرة ، يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه (اليمين) والاستمرار بالطبطة بنفس اليد اليمنى.

الطبطة للأمام والخلف :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة.
يتم ذلك بواسطة إخلال توازن وحركة المدافع. وذلك بسحبه للأمام والخلف بتكرار ، ونتيجة لذلك عندما يستغل المهاجم أي خلل في توازن وحركة المدافع فينطلق بسرعة للأمام متجاوزاً المدافع .

الطبطة من خلف الظهر :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة.
أن هذا النوع يعتبر مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها، كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء الطبطة.

لأداء هذا النوع ، يقوم اللاعب أثناء قيامه بالطبطة بدفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد اليسرى (إذا كان يطبطب باليد اليمنى وباتجاه اليمين) وعلية الاستمرار بالطبطة باتجاه اليسار وباليد اليسرى بدون توقف . في هذا النوع من الطبطة يتطلب إنشاء الركبتين قليلاً ،(أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى

الطبطة بين الساقين :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة . يتم هذا النوع بتحويل الكرة من ذراع إلى أخرى من بين الساقين . فعندما يكون اللاعب مطبطيناً باليد اليمنى ، يقوم بدفع الكرة إلى السيد اليسرى من بين الساقين في الوقت الذي تصبح قدم اليسار للأمام، كما أن اليد اليسرى يجب أن تكون ففي وضع تقريباً ما بين الساقين من الخلف لغرض استقبال الكرة. أن عملية تحويل الكرة من اليد اليمنى الى اليد اليسرى يجب أن تتم بدون حدوث أي توقف أو تعثر في خطوات اللاعب.

خامسا :- الخداع

المقصود بالخداع قيام اللاعب المهاجم بحركة غير الحركة المقصودة أصلاً من أجل خداع الخصم وذلك بتوجيهه إلى جهة معاكسة لحركة اللاعب المهاجم المقررة أصلاً . أن الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب من أجل تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالطبطة ، المناولة ، القطع أو التصويب البعيد ، وكذلك أن الخداع مهم للاعب بدون كرة من أجل تهيئة فرص للقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص لعب لبقية زملائه ، استنتاجاً من ذلك فإن فعالية لاعب كرة السلة لا يمكن اعتبارها ذات تأثير وذلك بقيامه بتأدية المهارات المباشرة والواضحة ، لأن هذه المهارات ليس من الصعوبة كشفها من قبل المدافع ومدافعتها . لهذا فإن استخدام المناورات وإخفاء الحركات الحقيقية تساعد كثيراً على أرباك الخصم وتشتيت أنبثاهم وإيصالهم إلى نقطة محرجة حول كيفية مدافعة المهاجم .

أن نجاح عملية الخداع يتطلب من المهاجم مراقبة حركات المدافعين والتركيز على استغلال أي خطأ يرتكبه المدافع كنقل أو تغيير في مركز ثقله ، عدم الوقوف الصحيح ، ضعف في رد الفعل ، القفز للأعلى ، أو البطء في الحركة لغرض تطبيق مناورات الخداعية قبل القيام بالحركة الأصلية . أن اللاعب المهاجم الجيد هو الذي يسبق أي حركة من حركاته القيام بحركة خداعية ، في حين المهاجم الذي لا يستخدم الخداع بشكل جيد والذي لا يقوم بمناورة المدافع قبل القيام بحركته الأصلية فهو ليس فقط يكون سهلاً للدفاع ضده ذو قيمة غير فعالة للفريق .

أن الخداع يمكن أن يتم بكرة أو بدون كرة ويمكن أن يتم بأي جزء من أجزاء الجسم (الرأس النظر ، الجذع ، الذراع ، القدم) . ولأهمية الخداع يتطلب من كل اللاعبين التدريب على الخداع بشكل مستمر على انفراد أو مع الزميل من أجل تطوير الأساليب الخداعية الجيدة وأن تصبح عملية أوتوماتيكية بالنسبة للمهاجم لكل حركة يقوم بها أثناء اللعب .

أنواع الخداع:

هناك نوعان من الخداع وهما :-

1. الخداع بالكرة 2. الخداع بدون كرة

أولاً :- الخداع بالكرة :-

ان هذا النوع من الخداع هو أكثر خطورة من الخداع بدون كرة وذلك لوجود الكرة مع المهاجم وخصوصاً اذا كان قريباً من الهدف . لهذا فان هذا النوع من الخداع كثيراً ما يخرج المدافع ويضعه في مواقف دفاعية صعبة . إن الصعوبة تكمن في محاولة المدافع الكشف الحقيقي لنوايا المهاجم ، هل ان المهاجم فعلاً يريد ان يؤدي هذه الحركة ام انه يريد أن يخدع وهذا التفكير كثيراً ما يؤثر على الوضع الدفاعي للدفاع وعلى استجابته لحركة المهاجم . ان الخداع بالكرة صعب جداً أيضاً على المدافع حتى لو كان المهاجم بعيداً عن الهدف ، فان استجابة المدافع للخداع وتخلص المهاجم من المدافع ولو بخطوة واحدة فإنها تسهل على المهاجم التقدم نحو الهدف وتصبح على المدافع اللحاق به مع علمنا ان ملعب كرة السلة هو ملعب صغير لا يتجاوز طوله في الوقت الحاضر الـ 28 متراً وعرضه الـ 15 متراً .

أهداف الخداع بالكرة :

التخلص من مراقبة الخصم لغرض :

1. أداء الطيطة
2. اعطاء المناولة
3. القطع والتصويب
4. التصويب البعيد

أنواع الخداع بالكرة :

1-الخداع بالتصويب بالقفز :

المهاجم يواجه المدافع بتحريك رأسه وكتفه للأعلى وامتداد الركبتين بحيث يكون ارتكاز المهاجم على الأمشاط ، تركيز النظر على الهدف ، والكرة تكون قريبة من مستوى الرأس . ان كل هذه الحركات لأجزاء الجسم هو لأجل توليد قناعة لدى اللاعب بان المهاجم سيقوم بالقفز والتصويب . فإذا استجاب المدافع لخداع المهاجم وذلك بقيامه بالقفز للأعلى او التقريب من المهاجم . فأمام المهاجم عدة احتمالات وهي : القطع من حول المدافع من جهة اليمين او اليسار وهو الاحتمال القوي ، او إعطاء مناولة ، او القيام بالطبطبة او انتظار المهاجم لينهي المدافع حركة القفز وأنشاء عودته للأرض يقوم المهاجم بالقفز والتصويب ، أما إذا لم يستجيب المدافع لخداع المهاجم ، فعلى المهاجم الاستمرار بالقفز وأداء التصويب البعيد دون أي إعاقة من المدافع .

2-الخداع بالقطع :

في هذا النوع من الخداع يحرك المهاجم رأسه ، كتفيه ، النظر $\frac{3}{4}$ الخطوة لساق ، والكرة للجانب لغرض إيهام المدافع بالقطع من تلك الجهة – ففي حالة استجابة المدافع لخداع المهاجم فهنا المهاجم قد تخلص من مراقبة المدافع لفترة قصيرة جدا وهنا أمامه عدة احتمالات :

التبديل في وضعية الجسم بالقطع من الجهة المعاكسة طبقاً لطريقة الخطوة بتغير الاتجاه ، إعطاء مناولة ، القيام بالطبطبة ، او اخذ خطوة للخلف عن طريق إرجاع خطوة الارتكاز للخلف والقيام بالتصويب البعيد بالقفز . أما إذا لم يستجيب المدافع لخداع المهاجم ، فأتفه يستطيع أن يكمل قطعه من جهة الخداع .

3-الخداع بالمناولة :

على المهاجم ان يدرك ان إعطاء أي مناولة يجب ان يسبقها حركة خداع بإعطاء مناولة عكس المناولة المراد إعطاؤها وذلك للتخلص من مراقبة الخصم للدفاع ضد المناولة المقررة أصلاً

والمناسبة للزميل . فمثلاً قيام المهاجم بالخداع بالمناولة إلى جهة والمناولة إلى جهة أخرى ، او الخداع بالمناولة من فوق الرأس وإعطاء المناولة المرتدة . لغرض نجاح الخداع بالمناولة ، على المهاجم أن يركز نظره على جهة معينة الغرض إيهام المدافع بأن المهاجم فعلاً سيقوم بالمناولة لتلك الجهة . أما إذا كان المهاجم قريباً من الهدف ، فإن الخداع بالمناولة يمكن استغلاله للقطع والتصويب أو استخدام التصويب البعيد ومثال على ذلك ، الخداع بالمناولة العالية ففي حالة قفز المدافع لغرض قطع المناولة تمكن المهاجم من الدوران حول المدافع من الجهة المناسبة . وفي حالة استجابة المدافع أيضاً للخداع بالمناولة من الاسفل تمكن المهاجم من استغلالها وأداء التصويب البعيد .

4-الخداع بالطبطبة:

ان هذا النوع من الخداع ينقسم إلى قسمين :

أ -الخداع قبل الطبطبة :

المقصود به الخداع بالطبطبة قبل ان يؤديها المهاجم لغرض النجاح في هذا النوع من الخداع ، يحاول المهاجم إيهام المدافع بأنه سيقوم بالطبطبة من تلك الجهة بعد أن يأخذ الوضع الصحيح فعلاً للشروع بالطبطبة . ففي حالة استجابة المدافع للخداع فلاحتمالات المتوفرة لدى المهاجم هي :-

القيام بالطبطبة من الجهة المعاكسة (وهي أكثر الاحتمالات) ، المناولة ، القطع ، التصويب بالقفز ، إذا كان المهاجم قريباً من الهدف ، أما إذا لم يستجيب المدافع لخداع المهاجم ، فعلى المهاجم الاستمرار بالطبطبة من نفس جهة الخداع .

ب - الخداع أثناء الطبطبة :

لغرض نجاح المهاجم من التخلص من مراقبة الخصم للقيام بالقطع باتجاه الهدف أو أداء التصويب البعيد أثناء قيامه بالطبطة ، هو على المهاجم أن لا يبقى مستمراً على أداء نوع معين من الطبطة ، بل عليه أن يستخدم الأنواع المختلفة من الطبطة لكي يسهل عليه التخلص من مراقبة الخصم وخلق فرص جديدة لإصابة هدف الخصم .

2- الخداع بدون كرة :

من الواضح أن اللاعب المهاجم بدون كرة غير فعال كما هو الحال مع المهاجم الذي معه الكرة . من هنا فأن هذا النوع من الخداع يعتمد على مقدرة اللاعب المهاجم من تطبيق حركات خداعية مختلفة لغرض النجاح في مهمته ، ومن هذه الحركات الخداعية هي :-

أ- الخداع بتغيير السرعة .

ب- الخداع بتغيير الاتجاه .

ج- استخدام أجزاء الجسم المختلفة (النظر ، الجذع ، القدمان ، الذراعان ، الرأس) .

أهداف الخداع بدون كرة :-

للتخلص من مراقبة الخصم لغرض :-

أ- استلام الكرة والقيام بـ :-

1. الطبطة .

2. المناولة .

3. القطع والتصويب .

4. التصويب البعيد .

ب- الحجز للزميل .

ج- أتاحة الفرصة للزميل مع الكرة من القطع أو التصويب البعيد بتثبيت تركيز الدفاع المسؤول عنه.

طرق خداع المهاجم بدون كرة:

1-الخداع بتغيير السرعة :

أن هذا النوع من الخداع يعتبر من الأنواع المهمة لنجاح المهاجم بالتخلص من مراقبة الخصم وذلك للقيام بالانطلاق بسرعة عالية ثم بطيئة والاستمرار بها أو السرعة العالية والتوقف المفاجئ والاستمرار بها . أن جميع هذه الحركات ستخلق حالة أرباك لدى المدافع من ناحية انسجام وتوقيت حركته مع حركة المهاجم وكثيراً ما تسبب للمدافع الأضرار أو التقاطع في حركة القدمين ومتى ما كان رد فعل المدافع غير جيد وسريع فأن حركته ستتناسب تناسباً عكسياً مع حركة المهاجم مما يتيح الفرصة للمهاجم للتخلص من المدافع .

2-الخداع بتغيير الاتجاه :

في هذا النوع من الخداع يستطيع المهاجم التخلص من خصمه بواسطة أداء حركاته باستمرار وباتجاهات مختلفة (لليمين واليسار ، للأمام والخلف) وأن تكون هناك علاقة بين السرعة في الأداء الحركي والسرعة في تغيير الاتجاه ولغرض النجاح في هذا النوع من الخداع أيضاً على المهاجم أن تكون حركاته الخداعية إلى جهتي اليمين واليسار (أكثر شيوعاً) بالقرب من المدافع وليس بأخذ أقواس مما تعيقه للتخلص من المدافع ، كما أن قدميه يجب ان تبقى ملاصقة للأرض أثناء التحرك وعدم حدوث قفز في إحدى القدمين لكي لا يحتاج المهاجم إلى وقت لإرجاع القدم للأرض والذهاب في الاتجاه الجديد ، كما ان خطوة القدم إلى جهة الخداع يجب ان تكون كاملة بل يجب ان تكون بمسافة يستطيع المهاجم نقلها وتوجيهها إلى الجهة المعاكسة دون

إعاقة في الحركة أو تأخير في الوقت . أما بخصوص حركة ثقل الجسم فيجب أن يكون هابطا للأسفل .

3-الخداع باستخدام أجزاء الجسم :

في هذا النوع من الخداع يستطيع المهاجم ان يستخدم جزء او أجزاء من جسمه في حركات خداعية لغرض التخلص من مراقبة الخصم . مثال على ذلك يستطيع المهاجم ان يركز نظره مثلا للأعلى مع امتداد الذراعين للأعلى لايهام المدافع بان هناك كرة قادمة من الأعلى ومن خلف المدافع ، وبما ان المدافع في اغلب الأحوال يكون نظره باتجاه المهاجم ولا يعرف ما يجري خلفه فمن المحتمل انه سيرك رأسه للخلف أو للأعلى لمحاولة قطع المناولة أو مسك الكرة . أن هذه الحركة في رأس المدافع يساعد المهاجم على التخلص من مراقبة المدافع للحظة والدوران من حول المدافع تاركا المدافع خلفه .

مثال آخر على هذا النوع من الخداع ، ان الانسجام بين المناول والمستلم يساعد على تطبيق الخداع باستخدام أجزاء الجسم . فعند قيام المستلم بإيهام المدافع بأنه سيستلم كرة من الجانب بواسطة امتداد الذراعين وتقديم إحدى الساقين باتجاه الكرة وميلان الجذع والنظر باتجاه المناول ، فان أي محاولة للمدافع بالقفز أو التحرك للإمام لغرض محاولة قطع المناولة أو مسك الكرة سيسهل الفرصة للمهاجم بالتخلص من مراقبة المدافع والقطع من الجهة المعاكسة .

سادسا: الحجز

الحجز عبارة مهارة هجومية تعتمد على الحاجز والقاطع يستخدمونها المهاجمون فيما بينهم لغرض تطويق المدافع ووضعه في موضع حرج لإعطاء فرصة لزميلهم باستغلال الحجز والقيام بالطبقة والقطع أو التصويب بالقفز ؛ أو القطع واستلام الكرة من الزميل (أذا كان اللاعب بدون

كره) لغرض إجراء الطبطبة والقطع أو التصويب بالقفز مباشرة بعد استلام .أن عملية الحجز تعتمد على نقطتين أساسيتين وهما :-

1 على للاعب الذي يريد أن يطبق الحجز أن يدرس المدافع الذي سيقوم بحجزه وذلك بمعرفة نقاط ضعفه واستخدام الحجز الملائم الذي يساعد على دفع المدافع بعيد عن طريق المهاجم الذي تم له الحجز من اجل تهيئة الفرصة الملائمة له للتصويب .

2 الحجز يجب أن يكون صحيحا مائة بالمائة من اجل مساعدة الزميل على استغلال الحجز للنجاح في القطع والتصويب او النجاح في القطع واستلام الكرة ثم التصويب .

أنواع الحجز

هناك ثلاثة أنواع من الحجز وهما :

1-الحجز الأمامي :

ان هدف هذا النوع من الحجز هو لإعطاء فرصة للزميل الذي تم له الحجز باستخدام التصويب البعيد شكل (8).



شكل (8)

أ- دور الحجز :

1- أن يقف أمام المدافع مباشرة.

2- أن تكون المسافة بين القدمين وأسعته (اعرض من الصدر) وكذلك نشر الذراعين للجانب قليلا من اجل أعاقه المدافع جانبا وملازمه خصمه مرة ثانية.

3- أن يكون مواجهها لزميله الذي تم له الحجز (وجها لوجه) لغرض مشاهدة خروج الكرة من يد وميله باتجاه الهدف لأجل القيام بحركة الدوران ومتابعة الكرة.

ب- دور اللاعب الذي تم له الحجز :

1- أن لا يبدأ بالتصويب إلا بعد أكمال عملية الحجز من اجل التخلص من مراقبة المدافع .إي تصويب مبكر قبل أتمام عملية الحجز لا يساعد المهاجم على النجاح في التصويب لكونه لا يزال تحت مراقبة مدافعه .أيضا من المؤكد أن أي تأخر في التصويب بعد أتمام الحجز يعطي فرصة للمدافع للتحرك وملازمة المهاجم مرة ثانية.

2- على المهاجم أن يتدف من أمام الحجز مباشرة لكون المدافع محجوزا من الأمام فقط .فأن أي حركة يقوم بها المهاجم الذي تم له الحجز للجانب (اليمين أو اليسار) قبل التصويب سيسهل الأمر على المدافع من التحرك واللاحاق به وملازمته ثانيا مما يعيق عملية التصويب .

3- على اللاعب الذي تم له الحجز أن يقوم بالمتابعة للكرة بعد التصويب .

2-الحجز الجانبي :

أن الهدف من هذا النوع من الحجز بالقطع من الحجز هو القيام بالمتابعة للزميل الذي تم له الحجز بالقطع واستلام الكرة والقيام بالتصويب إذا كان الحجز عكس الكره أو أعطاه فرصة للقيام بالطبطة والقطع باتجاه الهدف وأداء التصويبية السلمية أو التصويب بالقفز القريب إذا كان اللاعب الماسك للكرة شكل (9).



شكل (9)

أ - دور الحجز :

- 1- أن يقف بعيدا عن المدافع بمسافة 50 سنتمترا تقريبا من الجانب
- 2- أن تكون المسافة بين القدمين واسعة (اعرض من الصدر) مع انتشار الذراعين للجانب لأجل أعاقه المدافع بخط مستقيم .
- 3 أن يكون كتف المدافع المحجوز على خط مستقيم تقريبا من منتصف صدر الحاجز .
- 4 -أثناء قليل في ركبتي الحاجز.

ب دور اللاعب الذي تم له الحجز :

- 1- أن لا يبدأ بالقطع الأبعد أتمام الحجز مائة بالمائة .
- 2- أن يقطع من جهة الحجز لكون المدافع مقيد الحركة فقط من جهة الحجز .
- 3- أن تسبق حركة القطع القيام بحركة خداع للجهة المعاكسة لجهة الحجز .
- 4- القطع يكون من جانب الحجز مباشرة أي عدم . اخذ أي قوس أثناء القطع .

5- أثناء القطع على اللاعب القيام بالطبقة بالقطع باتجاه الهدف بأقصى سرعة أما إذا كان الحجز للاعب بدون كرة ، فعلى القاطع أن يكون نظرة أثناء القطع باتجاه الزميل المسيطر على الكرة لغرض الاستعداد لاستلام الكرة .

3-الحجز الخلفي :

أن الهدف من هذا النوع من الحجز هو لإعطاء فرصة للزميل ، بالتخلص من مراقبة الخصم بواسطة اصطدام المدافع بالحاجز واستغلال ذلك لغرض القطع باتجاه الهدف . أن هذا النوع من الحجز يمكن أن يتم بطريقتين وهما :

1 طريقة أعطي واذهب

أ-دور الحاجز :

- 1- أن يقف بعيدا عن زميله بالقرب من دائرة منطقة الرمية الحرة .
 - 2- أن يكون ثابتا في وقفته وعدم التغيير والانتقال من مكان إلى آخر.
 - 3- على الكرة من خصمه وخصم اللاعب القاطع .
 - 4- أن يكون بإعطاء المناولة للقاطع بشكل لا يؤثر على حركة اللاعب القاطع.
- ب- دور اللاعب القاطع :

- 1- أن يتحرك بعد اتخاذ زميلة وضع الحجز الخلفي .
- 2- أن يتحرك باتجاه الحجز وذلك بالقيام بالتحرك بتغيير الاتجاه (يمين ، يسار) لغرض أجبار المدافع على الانسحاب حين وصوله للحاجز الخلفي والاصطدام به وهنا سيفقد الموازنة مما يسهل على القاطع من استلام الكرة من الحاجز والاستمرار بالقطع باتجاه الهدف .

3- أما إذا كان القاطع مسيطر على الكرة ، فعليه القيام بالطبقة بتغير الاتجاه أو الطبقة بتغير السرعة مع التحرك باتجاه الحاجز لغرض أجبار المدافع على الانسحاب لحين وصوله للحاجز الخلفى والاصطدام والقطع باتجاه الهدف .

4- أما إذا حاول المدافع تلاقي الاصطدام بالحاجز الخلفى قبل وصوله للحاجز للوقوف خلف زميله المدافع لغرض استقبال خصمه القاطع من أي جهة يقطع منها ، فهنا الحجز الخلفى قد تحول إلى الحجز أمامي المدافع تلاقي الحاجز الخلفى والتحرك إلى يمين الحاجز قبل الاصطدام به فعلى القاطع استغلال هذه الحالة والقيام بالقطع من جهة اليسار أما إذا حاول المدافع تلاقي الحاجز الخلفى والتحرك إلى يسار الحاجز قبل الاصطدام به فعلى القاطع استغلال هذه الحالة والقيام بالقطع من جهة اليمين.

2- إذا كان الحاجز قريبا من زميله:

أ- دور الحاجز :

1 أن يقف قريبا من مدافع زميله من الخلف .

2- أن تكون المسافة بين القدمين مناسبة والذراعان مثنيان من مفصل المرفق قليل وللخارج

شكل (10).



شكل (10)

سابعاً:التصويب:

التصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي بإستخدام ذراع أو ذراعين . على الرغم من ان هناك أنواعاً من التصويبات التي تستخدم خلال لعبة كرة السلة وكذلك هناك أنواع من الاساليب التي تستخدم في تنفيذ كل تصويبة معينة ، كل لاعب يجب ان يطور براعته بشكل خاص لإستخدام ثلاثة انواع من التصويبات وهي :

التصويبة السلمية ، التصويب بالقفز ، التصويب من الثبات .

بصرف النظر عن اي نوع من انواع التصويب ، الاسس التالية تعتبر أساساً لكل نوع

من التصويب :

- 1 السيطرة على الكرة وارتقاء الجسم .
- 2 القدرة على التركيز .
- 3 القدرة على اختيار منطقة محددة من الهدف لغرض التصويب .
- 4 وضعية الكرة .
- 5 انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
- 6 متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب .
- 7 تقدير قوس طيران الكرة .

ان التصويب على هدف الخصم يعتبر نقطة النهاية لهجوم الفريق ، فكل مايقوم به الفريق المهاجم من مثابة وجهد ، اتقان للمهارات الاساسية الهجومية ، المناورات الهجومية ، وتطبيق الخطط الهجومية هو لتحقيق هدف اساسي الا وهو ايجاد احسن الظروف الملائمة

لاحد زملائهم ليكون بعيداً عن مراقبة الخصم في لحظة خاطفة بانتهاء عملية هجوم الفريق وتسجيل نقطتين بهدف الخصم .

إن الفريق الذي يجيد افراده التصويب بمختلف انواعه تكون معنوياته عالية وثقته كبيرة في نفسه ويكون أكثر اندفاعاً وحماساً في الهجوم من اجل تحقيق أهداف أكثر وفي الدفاع من اجل حماية هدفه من تصويبات الخصم وخصوصاً نحن نعرف ان كرة السلة هي إحدى الألعاب التي يقرر فيها الفريق الفائز على ضوء نسبة الأهداف الأعلى التي يحققها ضد الفريق الآخر .

ان إحدى المظاهر ذات القابلية على التصويب هو ان اللاعبين أثناء التمارين وعندما يقومون بالتصويب بدون مدافع أو عند التركيز على هدف واحد تكون نسبة التصويب عالية . ولكن في الوقت الذي يجري تغيير في الهدف او وجود مدافع بالقرب من المهاجم ، فإن الدقة بالتصويب تتلاشى الى نسبة كبيرة .

ان هذا التغير له تأثير مباشر على توتر وتصلب الجسم واندفاع الكرة نحو الهدف بدون موازنة وسيطرة أثناء التصويب . من اجل التغلب على هذه العقبة ولجعل قابلية اللاعب على التصويب تكون عالية في مختلف الظروف ، على المدربين ان يخلقوا جو مشابهاً الى ظروف المباراة أثناء تمريناتهم:

- التدريب من الثبات والحركة .
- التدريب بوجود خصم .
- التدريب بوجود خصم سلبي (مجرد وقوف المدافع امام المهدف اثناء التصويب) .
- التجريب بوجود خصم ايجابي (أي قيام المدافع بجميع الحركات الدفاعية لمنع المهاجم من التصويب) .
- التدريب من مسافات مختلفة (قصيرة – متوسطة – طويلة) .

- إدخال عامل المنافسة بين اللاعبين أثناء التصويب كإدخال عامل الوقت أو حافز الفوز .

أنواع التصويب:

1-التصويبة السلمية (Lay-up):

ان هذه التصويبة تعني اداء التصويب بعد اخذ خطوتين . انها تصويبة قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة او عندما يكون في حالة ركض ويستلم الكرة من زميل آخر وهو قريب من سلة الخصم ، ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التصويب .

ان التصويبة السلمية هي إحدى أنواع التصويب الصعبة والتي تحتاج الى تمرين مستمر وكذلك تعتبر إحدى أنواع التصويب المهمة ، حيث انه في كثير من الأحيان تعطي فرصة للمصوب من تسجيل ثلاث نقاط عن طريق هذا النوع من التصويب . ان هذه الحالة تتم عن طريق ارتكاب المدافع خطأ ضد المصوب في لحظة التصويب وخروج الكرة من يد المصوب وبعد تسجيله نقطتين فهنا تمنح له لتسجيل نقطة واحدة بواسطة الرمية الحرة .

طالما ان هدف اللاعب أثناء التصويبة السلمية هو القفز للأعلى وليس للامام او الجانب من اجل الوصول الى أعلى نقطة من الهدف قدر الإمكان لغرض السيطرة على التصويبة والهدف ، فعلى اللاعب هنا ان يحول حركته او قوته الأفقية الى عمودية . ان هذه العملية تتم بواسطة جعل الخطوة الأولى طويلة لغرض تقريب المسافة ولتوقيف اندفاع مركز ثقل الجسم بالنسبة للاعب للامام تهيؤاً لنقل حركته او قوته للأعلى . اما الخطوة الثانية فتكون قصيرة او معتدلة مع انحناء في الجذع قليلاً للخلف لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم للأعلى ومساعدة اللاعب على النهوض للأعلى والسيطرة على التصويب . ان احدى الطرق المستخدمة والتي تساعد اللاعب على معرفة ان قفزته كانت للأعلى وليس للامام او الجانب ، هو قياس

المسافة الافقية من نقطة طيران اللاعب الى نقطة هبوطه فكلما كانت المسافة الافقية طويلة فهذا يدل على ان قفزة اللاعب كانت للامام او الجانب اثر مما هي للاعلى ، وكلما كانت المسافة الافقية قصيرة فهذا يدل على ان قفزة اللاعب كانت للاعلى اكثر مما هي للامام او الجانب .

ان تطوير وتطبيق التصويبة السلمية يتم من خلال عدة خطوات :

الخطوة الأولى :

بالنسبة لأداء التصويبة السلمية باليد اليمنى ، اللاعب يواجه الجانب ، الأيمن من الهدف بزاوية 45 درجة . الكرة تمسك بأطراف الأصابع لليد اليمنى وتكون مستقرة بين الأصابع والإبهام . الكرة تكون ممسوكة في نقطة بين الكتف والعينين والمرفق للذراع اليمنى يكون مثنيًا باتجاه السلة. لغرض إضافة مساعدة أكثر للتوازن والسيطرة والحماية تمسك أطراف الأصابع لليد اليسرى الكرة من الأسفل والجانب . والنظر يكون مركز على نقطة على اللوحة تبعد حوالي 20 سنتمترًا أعلى من الحلقة من الجانب الأيمن والساق اليمنى تكون منثنياً بشكل طبيعي للامام من مفصل الركبة ، اما الساق اليسرى فتكون مستقيمة . الجسم يكون ممتدًا كاملاً للأعلى من اجل الوصول إلى نقطة التصويب ثم تدفع الكرة للأعلى باستقامة بعد وصول الذراع الى اقصى امتداد لها باتجاه نقطة التصويب .اما بالنسبة لدفع الكرة بواسطة اليد فهناك من يفضل وضع اليد فوق الكرة اثناء التصويب ، وهناك من يفضل وضع اليد تحت الكرة .

بصرف النظر عن اي نوع يستخدم ، المهم هو ان تبقى كلا اليدين ماسكة للكرة حتى اللحظة الأخيرة من التصويب وقبل ان تغادر الكرة اليد المهدفة تغادر اليد اليسرى الكرة للجانب والأسفل لغرض الموازنة وحماية الكرة من الخصم .

الخطوة الثانية:

اللاعب يتحرك خطوة واحدة للخلف من السلة . لغرض الحصول على زخم وارتفاع للأعلى إضافي مع امتداد كامل للجسم ، اللاعب يدفع قدمه اليسرى للأسفل بامتداد كامل وفي نفس الوقت يرفع ركبته اليمنى وهي مثنية للأعلى مع القفز للأعلى للوصول الى نقطة التصويب .

الخطوة الثالثة:

اللاعب يتحرك خطوتين للخلف من السلة . يأخذ اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليمنى ثم يحمل وزن الجسم على القدم اليسرى في الخطوة الثانية التي تكون بامتداد كامل باتجاه السلة وفي نفس الوقت يدفع اللاعب الكرة للأعلى وباتجاه الهدف .

الخطوة الرابعة:

اداء التصويبة السلمية من الطبطبة . يقوم اللاعب بالطبطبة وفي نفس الوقت الذي ينهي به الطبطبة ، يمسك الكرة ويقوم بأداء الخطوتين مستخدماً التكنيك الصحيح للتصويبة السلمية .

الخطوة الخامسة:

اداء التصويبة السلمية من المناولة . يركض اللاعب في الملعب وفي الوقت الذي يستلم به الكرة من زميله ، يقوم بأداء الخطوتين والتكنيك الصحيح للتصويبة السلمية

ملاحظات مهمة بخصوص التصويبة السلمية:

1 +الارتقاء يجب ان يكون على الساق المعاكسة لليد المهدفة لغرض الموازنة والسيطرة أثناء

القفز ولتتمكن اللاعب من الحصول على الارتقاء العالي أثناء القفز وذلك بسبب الزخم

في الحركة الذي تم خلال الركض بالنسبة للاعب الذي سبق عملية التصويب . ولكن

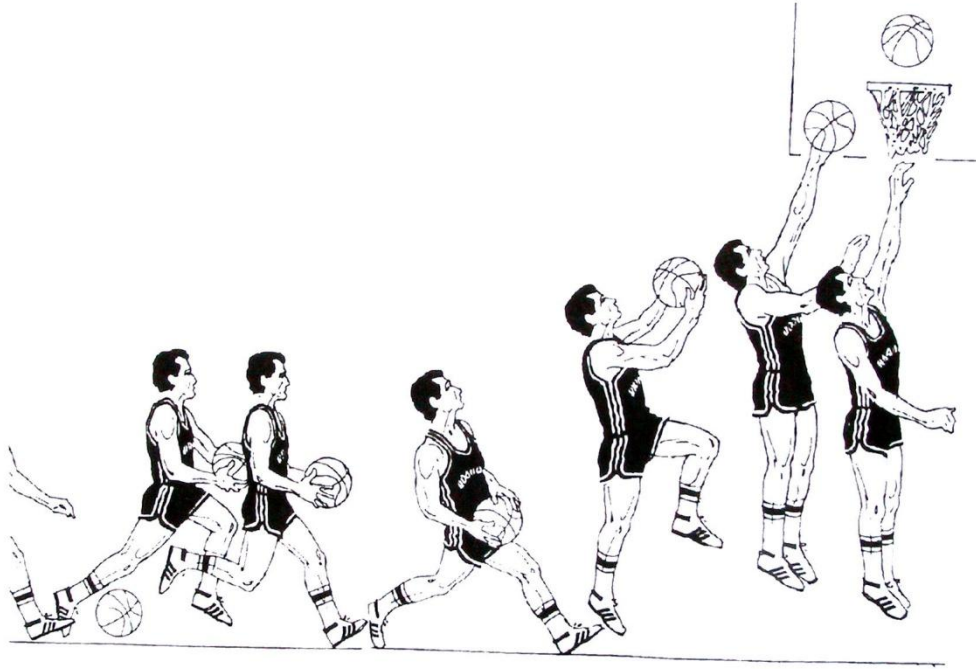
على اي حال فهناك لاعبون ينهضون على الساق المشابه لليد المهدفة ، على الرغم من

ان هذا التكنيك لا يضمن القفز الى أعلى ما يمكن وان الموازنة تكون اقل كما هو الحال في استخدام الساق المعاكسة ، لكنه يضمن بأن النهوض يكون للأعلى بواسطة تحويل السرعة الافقية بالنقل للأعلى .

2 بعد الانتهاء من أداء التصويبة السلمية ، على اللاعب ان يقوم بلف جسمه للداخل بأقصى سرعة لمواجهة الهدف مرة ثانية لمتابعة التصويب الفاشل او العودة الى منطقة الدفاع بأقصى سرعة لاحباط الهجوم السريع المضاد للخصم .

3 عدم رمي الكرة باتجاه الهدف بل دفعها بلطف اثناء التصويب حيث ان رمي الكرة على الهدف بقوة سيجعل الكرة ترتد بقوة ايضاً (لكل فعل رد فعل مساو له في القوة ومعاكس له في الاتجاه) .

4 على اللاعب ان يتعلم التصويب من كلا الجانبين (اليمين واليسار) مستخدماً الذراع اليسرى للتصويب من الجانب الایسر والذراع الیمنى للتصويب من الجانب الایمن . والسبب وراء ذلك ان استخدام الذراع الیمنى مثلاً للتصويب من الجانب الایسر تكون الكرة فية في وضع لإصابة الهدف وكذلك تسهل عملية مدافعة او إعاقاة الكرة من قبل المدافع وذلك لصعوبة حماية الكرة من قبل المدافع وذلك لصعوبة حماية الكرة بالجسم كما لو تمت التصويبة السلمية بإستخدام الذراع اليسرى شكل (11) .



التهديف السلمي

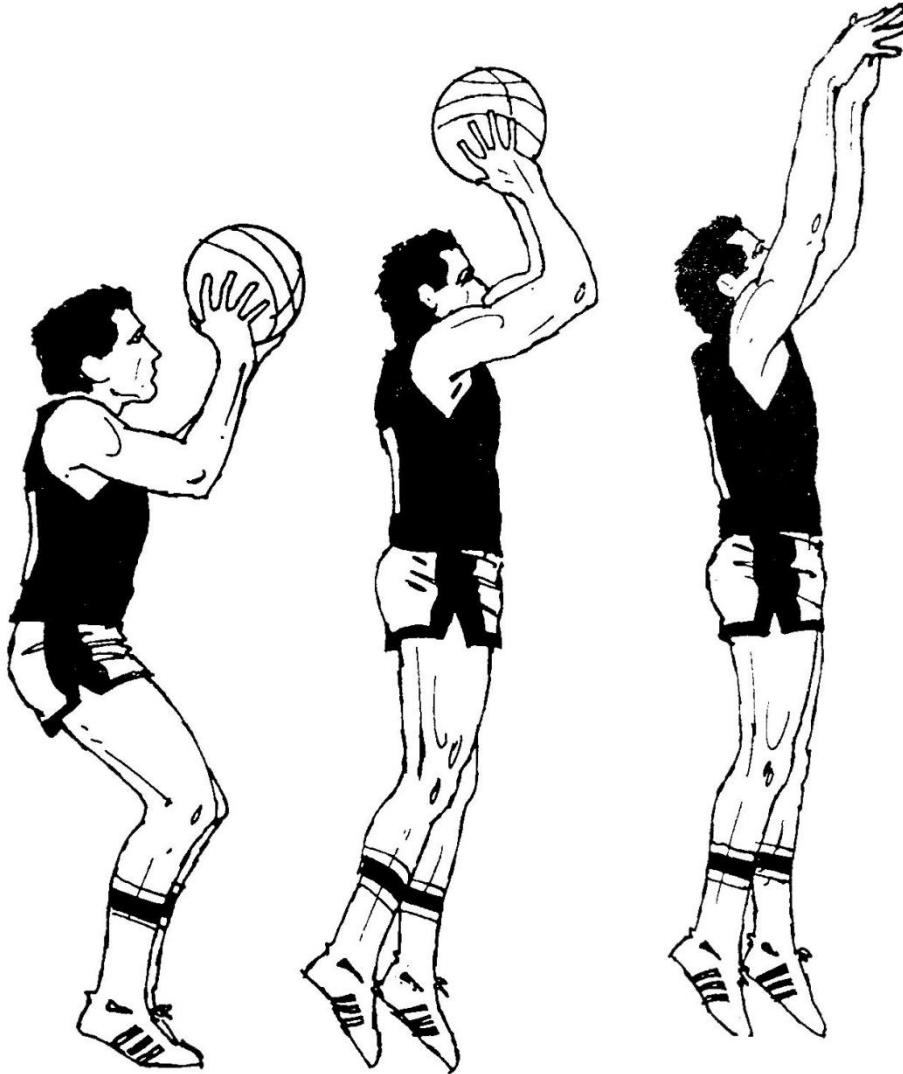
شكل (11)

2-التصويب بالقفز (Jump-shot):

ان التصويب بالقفز يعتبر من الاسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة ، حي ان جميع المناورات الهجومية لاتستطيع السيطرة على اللعب كما هو التصويب بالقفز . التصويب بالقفز يمكن ان يؤدي بواسطة جميع اللاعبين من اي زاوية ومن اي مسافة كما يصعب على المدافع اعاقه او عرقلة المهاجم اثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء . في هذا النوع من التصويب ، على اللاعب اولاً ان يقفز ويستقر في الهواء ثم يهدف . خلال القفز كل قوى الجسم يجب استغلالها واستثمارها من اجل الحصول على اي امكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم ، القدمين ، الركبتين ، الورك ، المرفقين ، الاكتاف وكذلك تركيز النظر قبل وخلال وبعد التصويب . ان التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت

المناسب والسرعة في الاداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد . ان هذا النوع

من التصويب يمكن ان يؤدي من الثبات ، من الطبطبة او بعد تسلم الكرة شكل (12) .



التهديف من القفز

شكل (12)

حالات تنفيذ التصويب بالقفز:

1 التصويب بالقفز من الثبات :

في هذا النوع من التصويب بالقفز يواجه اللاعب الهدف والفتحة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين تقريباً . القدمان تكون مباشرة تحت الجسم مع انثناء قليل في الركبتين للحصول على القوة العظمى اثناء القفز (يجب عدم المبالغة في ثني الركبتين لانها تؤثر على قفزة اللاعب) .
بانسبة للتصويب باليد اليمنى ، الكرة تمسك بين الكتف والرأس واليد اليمنى تكون خلف الكرة.
تمسك الكرة بالاصابع بحيث يشكل الابهام والسبابة .

اما باليد اليسرى فتكون ماسكة للكرة من الجانب الأيسر وقليلاً مدفوعة الى امام الكرة وتكون وظيفتها قبل التصويب للسيطرة على الكرة وبعد التصويب تتحرك للجانب لاداء دور الموازنة وحماية الكرة . يقوم اللاعب بسحب الكرة الى مستوى الرأس ، يميل الرسغ للخلف ، مع توجيه المرفق بإنثناء باتجاه الهدف ويكون تقريباً على خط مستقيم مع الهدف . ان مقدار انثناء المرفق يعتمد على بعد المسافة فكلما ازدادت المسافة من الهدف ازداد إنثناء المرفق والعكس بالنسبة للمسافات القصيرة فيكون انثناء المرفق قليلاً .

ان وضع المرفق يلعب دوراً كبيراً في مهارة التصويب بالقفز وان اي تغاض عنه يؤثر على إمكانية نجاح التصويب . اما العضد فيكون موازياً للأرض والكتفان متوازيان وعلى خط واحد ، لأن ارتفاع احدهما هن الآخر يؤثر على التصويب . ان التصويب من المسافات القريبة يعتمد على حركة الرسغ اساساً في حين التصويب من المسافات البعيدة يعتمد على حركة الرسغ والساعد معاً .

اثناء البدء بالتصويب ، يقوم اللاعب بدفع القدمين ضد الأرض ، القفز في الهواء مع امتداد الجسم للأعلى . اللاعب يبدأ بالتصويب بعد وصوله الى أعلى نقطة في الهواء بواسطة

امتداد كامل للذراع اليمنى والرسغ . البقاء في الهواء او الثبات المؤقت يتم بواسطة خلق شدة في عضلات الساقين عند الوصول الى اعلى نقطة في القفز وبانثناء الركبتين قليلاً في قمة القفز (الثبات في الهواء يجب ان لايبالغ فيه لكي لايعطي فرصة للمدافع لاعاقة التصويب) .

بالنسبة لنظر اللاعب ، فعلى اللاعب ان يركز نظره باتجاه الهدف قبل التصويب وخلال ترك القدمين للأرض وحتى تغادر الكرة اليد ولحين متابعة الذراع للكرة والهبوط .

ولأجل ان ينجح المهاجم في ذلك فعلى ان يحافظ وضع رأسه عالياً . بالنسبة لقوس طيران الكرة فيكون اقل مما هو في التصويب من الثبات وذلك بكون اللاعب لايحتاج الى ممارسة قوة كبيرة كما في التصويب من الثبات ، فلكون التصويب بالقفز يتم واللعب في الهواء فإن الكرة تكون اقل تأثيراً بالجاذبية كما في التصويب من الثبات . اما بخصوص متابعة الذراع للكرة بعد التصويب فتتم بواسطة تحرك الذراع اليمنى باتجاه الهدف والرسغ يميل للأسفل واليمين بخصوص هبوط اللاعب بعد التصويب فيتم بانثناء الركبتين قليلاً والمسافة بين القدمين بعرض الصدر تقريباً .

بخصوص التصويب بالقفز من المسافات القريبة ، فإن القفز يجب ان يكون عالياً مع رفع الكرة عالياً اكثر مما هو عندما يكون اللاعب بعيداً عن الهدف . لأنه عندما يكون المهاجم قريباً من الهدف ، المدافع اعتيادياً يكون قريباً من المهاجم ، لذلك فإن القفز يجب ان يكون عالياً والكرة ايضاً لغرض تجنب إعاقه الكرة من ذراع الخصم .

2 التصويب بالقفز من الركض :

ان هذا النوع من التصويب يشير الى الطبطبة - التوقف - القفز للأعلى - التصويب . فبعد الطبطبة ، يتوقف اللاعب بسرعة مع مسك الكرة ، يرتكز لمواجهة الهدف ثم التصويب . اللاعب الذي يقوم بالطبطبة باليد اليمنى ومن الجانب الأيمن للهدف ، يبدأ بعد الانتهاء

من الطبطبة بالتوقف بعدتين مبتدأً بالقدم اليسرى . القدم اليسرى تدور قليلاً لليسار ثم اليمنى تركز جنباً الى جنب اليسرى ، ففي الوقت الذي تلامس القدم اليمنى الأرض ، الركبتان تتثيان ثم يبدأ بالقفز والتصويب . اما بخصوص الطبطبة باليد اليسرى ومن الجانب الايسر فعمل القدمين يكون بالعكس . بخصوص التصويب بالقفز بعد استلام الكرة فعلى اللاعب أولاً لتوقف - استلام الكرة بمستوى الصدر او الرأس ثم القفز والتصويب

3 التصويب بالقفز بعد الدوران :

ان هذا النوع من التصويب يبدأ من وضع الثبات ويكون ظهر اللاعب مواجهاً للهدف . يقفز اللاعب في الهواء ويعمل دوران بجسمه لمواجهة الهدف ثم القيام بالتصويب . بخصوص هذا النوع يجب ملاحظة المبتدئين حيث كثيراً ما يرتكبون خطأ وهو القيام بالتصويب قبل إكمال عملية الدوران ومواجهة الهدف .

4 التصويب بالقفز بإبعاد جسم اللاعب عن المدافع :

ان هذا النوع من التصويب لايمكن ادائه الا من قبل اللاعبين المتقدمين لحاجته الى تكتيك عالٍ ويمكن تنفيذه من وضع الثبات ومن الطبطبة . طريقة الاداء مشابهة لما هو في التصويب بالقفز من الثبات أو الطبطبة ما عدا المهاجم فإنه يوجه جسمه للأعلى والخلف بدلاً من ان يكون مستقيماً في الهواء . ان اندفاع جسم اللاعب للخلف اثناء التصويب سيمكن اللاعب لأن يكون بعيداً عن المدافع مما يصعب عليه عرقلة التصويب .

3-الرمية الحرة (Free Throw) :

المقصود بهذا النوع من التصويب ، هو الفرصة التي تعطى للمهاجم التصويب بدون عرقلة المدافعين وهي في كثير من الاحيان تعني الريح والخسارة للفريق . نظراً لأهمية هذا النوع من التصويب ولكون فرصة حدوثه اثناء المباراة بنسبة عالية جداً ، لذا وجب على المدربين اعطاء

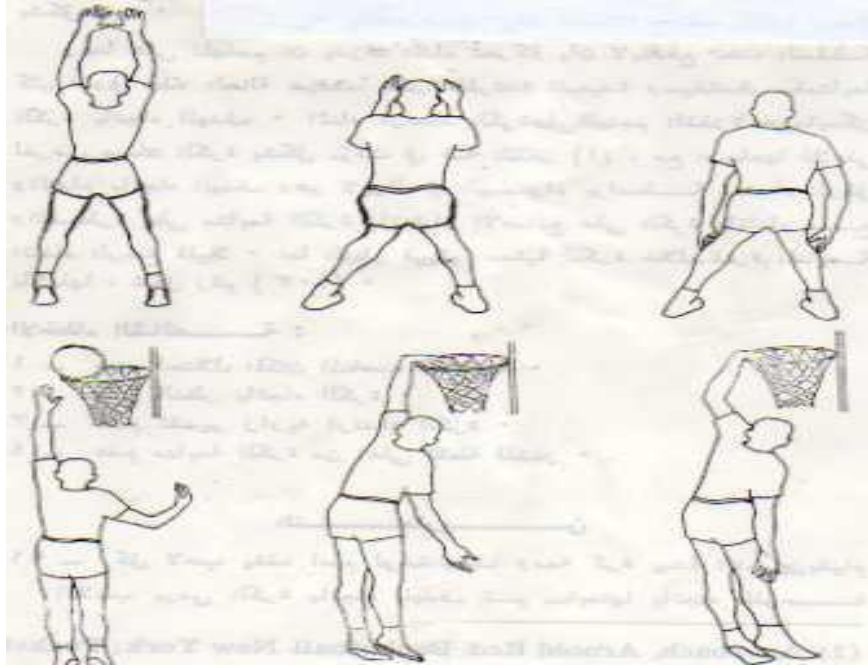
وقت كافٍ للتدريب عليه خلال الوحدات التدريبية . نظراً لأهمية هذا النوع من التصويب يجب التدريب عليه في كل وحدة تدريبية بمعدل خمسين تصويبة لكل لاعب وان يستخدمه المدرب كراحة ايجابية بين التمارين الشاقة والصعبة من اجل ان ينجح اللاعب في تطوير مهارته في هذا النوع من التصويب عليه

نظراً لأهمية الارتقاء بالنسبة للاعب المهدف قبل البدء بتنفيذ هذا النوع من التصويب ،لتنفيذ الرمية الحرة بواسطة التصويب من الثبات بيد واحدة وباليد اليمنى القدمان تكونان متقدمة أحدهما على الاخرى والقدم الأمامية اليمنى قريبة من خط الرمية الحرة . مشط القدم يكون للداخل في حين مشط القدم اليسرى يكون للخارج قليلاً . أما الركبتان فتكونان منثنيتين قليلاً . الجذع يكون منتصباً بإستقامة والرأس عالياً والحفاظ على التركيز في النظر بإتجاه الهدف وليس على الكرة . بعد ذلك تجلب الكرة لاتخاذ وضعية التصويب بمسك الكرة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد والمرفق يتحرك الى أسفل الكرة ثم الابتداء بإمتداد الرسغ ، القدم ، الركبتان ، الذراع ورسغ اليد بإتجاه الهدف . بعدئذ تترك الكرة اليد بدوران معكوس مع حفظ الجسم والذراع على خط مستقيم بإتجاه الهدف وتتحرك اليد اليسرى للجانب لغرض الموازنة والسيطرة . ان الدوران المعكوس الخفيف للكرة اثناء التصويب يساعد على دخول الكرة للهدف بعد ارتدادها من الهدف او من الحافة الخلفية للحلقة كما انها تساعد على ارتداد الكرة في حالة عدم نجاح الإصابة بإستقامة من اللوحة او الحلقة لغرض السيطرة عليه مرة ثانية ومتابعتها . على المهدف اخيراً ان يكون واعياً بعد اتخاذ خطوة بإتجاه الهدف الى داخل منطقة الرمية الحرة قبل ان تمس الكرة للوحة او الحلقة الهدف .

4- المتابعة

هناك الكثير من المواقف الصعبة والمؤلمة في رياضته كره ألسله وذلك حين يفشل التصويب ولكن سرعان ما تتقلب هذه الحالة إلى سعادة بالنسبة للاعبين ،المدرّب، المتفرجين وذلك بقيام احد اللاعبين المهاجمين بمتابعه الكرة الفاشلة بعد التهدف وتسجيل نقطتين . لهذا فان مهارة متابعه الكرات المر تده من الهدف أصبحت اليوم من المهارات الهجومية الفعالة في دنيا ألسله . نظرا لأهمية المتابعة في فعالية الفريق الهجومية يجب التدريب عليا لكي تصبح إحدى أنواع التصويبات التي يستطيع كل لاعب أن يؤديها . بسبب هذا النوع من التصويب يؤدي نتيجة متابعه الكرة المرتدة من الهدف ، فان اللاعبين طوال القامة لديهم الفرص الكثيرة لاستخدامها ولكن هناك كثير من الاحتمالات والوقت للاعبين قصار القامة من القفز المفاجئ والريع لكي يحصلوا على فرصة لأداء هذه المهارة .

المتابعة هي عملية مسك الكرة المرتدة من الهدف بأطراف الأصابع ودفعها مباشرة باتجاه الهدف . وهي الحركة التي تتطلب القفز في الهواء مع دفع الكرة باتجاه الهدف باستخدام إحدى اليدين أو كلاهما . إن أصعب مظاهر المتابعة هي قدرة اللاعب على تقدير الزاوية التي سترتد منها الكرة واتخاذ الوضعية الهجومية الجيدة لغرض السيطرة على الكرة المرتدة من الزاوية المتوقعة ثم متابعتها للهدف مرة ثانية شكل (13).



شكل (13) الأداء الفني للمتابعة

الأداء الفني للمتابعة :

لغرض نجاح المهاجم في إتقان عملية المتابعة والنجاح في إدخال الكرة بالهدف مرة ثانية ، على المتابع أن يتحرك بسرعة لاتخاذ المكان المناسب بقدر الإمكان لأجل الاستحواذ على الكرة . ولأجل نجاح المهاجم في هذه المهمة ولكون المدافع أصلا في وضع قريب من هدفه مما هو عليه المهاجم ، فعلى المهاجم أن يتحرك بسرعة وقوة ومستخدما كل مناورات وخداعه ومستغلا أخطاء المدافع للتخلص من مراقبته وذلك بالدوران حول المدافع واضعا المدافع خلفه بعد اتخاذ الوضع المناسب ، على المهاجم أن يخفض مركز ثقل جسمه عن طريق ثني الركبتين قليلا لأجل التمكن من القفز للأعلى مع نشر الذراعين للأعلى وراحة الكف مواجهة للهدف . بعد ذلك

عليه توجيه النظر باتجاه الكرة لاتخاذ الممكن المناسب والمتطابق مع زاوية الارتداد . وهنا على المهاجم أن يقرأ مقدار طيران الكرة ومستقرها الأخير وذلك بطرح الأسئلة على نفس والتي هي :

هل ارتداد الكرة سيكون قصيرا أو بعيدا ؟

هل ارتداد الكرة سيكون لليمين أو اليسار ؟

حال الإجابة على هذه الأسئلة ، على المهاجم أن يتحرك لاتخاذ المكان المناسب من الهدف والذي يساعده بالسيطرة على الكرة ومتابعتها بشكل جيد .

وهنا على المهاجم أن يدرك أثناء تحركه بان لا يندفع تحت السلة كثيرا وفي هذه الحالة سيفقد الكرة المرتدة البعيدة وسيفقد فرصة متابعة الكرة باتجاه الهدف . أثناء ارتداد الكرة على المهاجم القفز لأعلى ما يمكن لغرض مسك الكرة بشكل مؤقت في قمة القفز ، مع إرجاعها للأعلى والأمام باتجاه الهدف وهو لايزال في الهواء بواسطة امتداد المرفق والسيطرة على متابعة الكرة بانتشار الأصابع على الكرة بانثناء مع انثناء الرسغ قليلا .

مواصفات المدرب الناجح :

للمدرب دور كبير وأثر فعال في نجاح البرنامج التدريبي وزيادة فعالية التدريب. أن نجاح البرنامج التدريبي أو فشله يتوقف بدرجة كبيرة على المدرب .و أن المدربين هم أهم عنصر من عناصر نظم التدريب بعد المتدربين فهم يقومون بوضع معدل سرعة العملية التدريبية ويقومون بالإرشاد والمساعدة للمتدربين ويوفرون الخبرة في مادة التدريب، كما أنهم يلعبون دوراً مهماً في تقييم نظم التدريب في أثناء مرحلة تحقيق صلاحية تصميم النظام ،وعلى ذلك فإن جودة نظام التدريب ككل تعتمد إلى حد كبير على كفاءة المدربين .ولكل هذه الأسباب فإن اختيار وتدريب المدربين ووضع معايير لتوظيفهم مهمة في تصميم نظم التدريب . أن المدرب هو العنصر

الأساسي في عملية التدريب لإحداث التغييرات المطلوبة في الأفراد والجماعات وما من شك في أن دوره يتزايد باستمرار وأصبحت وظيفته أكثر تعقيداً وأهمية بسبب صعوبة تقبل الأفراد والجماعات لتغيير مفاهيمها وأنماط سلوكها . كما يتوقف نجاح التدريب على المدرب الماهر الخبير القادر على تدريب المعلم المتميز لعصر يعتبر فيه النظام التعليمي الذي يعد فرداً متوسط القدرات غير مناسب. ولذلك فالمدرب في ظل الثورة التكنولوجية والعلمية لم يعد دوره دور مصدر وناقل للمعرفة بل أصبح دوره منظماً ومعداً لظروف وشروط وأجواء وبيئة التدريب .

أن التدريب ليس مجرد معلومات تخرج للناس لأن هذه المعلومات لها طرق إخراج تحتاج إلى أساليب في التقويم وفي عرضها وفي ترتيبها ورصدها في الوقت نفسه . هذه المعلومات تحتاج إلى شخصية مؤثرة ذات عمق مستوعبة تماماً لكثير من الأمور ولعدد من الشروط حتى ينجح التدريب . والمدرب هو الشخص الذي يملك معرفة أو مهارة أو خبرة ويعمل على نقلها إلى الآخرين من خلال برامج تدريبية منظمة أو أثناء تأدية العمل ولا بد أن تتوفر لديه القدرة في توصيل المعلومات إلى الآخرين . أن المدرب هو في الواقع المحدد الرئيس لما يتم إنجازه في البرنامج التدريبي فالقرارات المتعلقة بأهداف البرنامج واستخدام المواد التدريبية والوسائل التدريبية المتعددة وتنظيم وإدارة قاعة التدريب وطرق التدريب. وقد اعتبر المدرب في وقت ما مركزاً للعملية التدريبية ومقديماً للمعلومات ولكن النظرة الحديثة للمدرب تركز على المدرب باعتباره مركزاً للمتعلم مع النظر إلى المدرب باعتباره مرشداً وموجهاً وشخصاً ومديراً للعملية التدريبية .

ان أهمية دور المدربين في العملية التدريبية بقوله : " إن المدربين هم مهندسو الصيانة والتحديث والتجديد للعقل البشري ونظراً لما يحتويه هذا العقل من تغيرات فليس من السهل لأي فرد أن يتعامل معه كي يعطي أفضل النتائج ولكن يحتاج إلى من يملكون المعرفة والخبرة المهارات في الوصول إلى عقول الآخرين ، كما أن المدربين هم عوامل رئيسة للتغير التنظيمي للأفراد والجماعات ويرجع ذلك إلى الحاجة إلى الإدارة الفعالة والقوة الذاتية والابتكار للمحافظة على جو التنافس . كما يسهم المدربون في إيجاد بيئات نموذجية لمساعدة الآخرين في المشاركة وتحمل المسؤولية والتي ينتج عنها الإنتاجية المتزايدة والجودة المميزة .

وظائف المدرب :

يمكن تصنيف وظائف وواجبات المدرب فيما يلي :

1- التخطيط : تعتبر وظيفة التخطيط أهم وظائف المدرب وبدونه لا يمكن إثراء بقية الوظائف ،لذلك فهو يطلق عليها وظيفة اتخاذ القرارات حيث تقوم عليها وتبنى في ضوءها الوظائف الأخرى ،وهي تشتمل على مهام تحديد الأهداف وترتيب الموضوعات التدريبية وتحديد الوقت اللازم، واتخاذ القرارات المتعلقة بالوسائل اللازمة.

2- التنظيم : وتتضمن وظيفة التنظيم إعداد وتنظيم وترتيب المناخ التدريبي وتنفيذ المسؤوليات الخاصة بتحقيق الأهداف بأكبر قدر من الكفاءة والفعالية وبطريقة اقتصادية .

3- القيادة : ومن خلال وظيفة القيادة يكون المدرب مسؤولاً عن حفز المتدربين واستثارة دوافعهم وتشجيعهم على تحقيق مجموعة الأهداف التدريبية المحددة لهم .

4- التحكم : وتتضمن وظيفة التحكم تحديد مدى نجاح وظيفتي التنظيم والقيادة في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي ،فإذا لم تكن الأهداف قد تحققت فإن المدرب قد يكون في حاجة إلى إجراء ما يلي :

أ- تعديل الموقف التدريبي قبل الشروع في تعديل الأهداف .

ب- تعديل الأهداف التدريبية لتكون قابلة للتحقيق في ضوء الاحتياجات التدريبية للمتدربين .

ج- تعديل المصادر التدريبية وأساليب الدافعية .وتعتبر هذه الوظيفة من الوظائف المتسمة للمدرب حيث يقوم بملاحظة وتحديد المشكلات التي يواجهها المتدربين وعلاجها فوراً أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي .

الكفايات والشروط والصفات المطلوب توافرها في المدرب:

1- أوردت الأدبيات عدداً من الشروط والصفات التي يجب أن تتوفر في المدرب ، أنه يجب أن يكون المدربون على أعلى مستوى ويجب فيمن يكلفون بالواجبات التدريبية أن يكونوا أفضل العناصر من حيث التأهيل التعليمي والخبرة والمعرفة والمهارة الفنية والمعرفة والمهارة في طرق التدريب.

كفايات وصفات المدرب :

تعتبر الكفاءة في أداء الواجبات التدريبية كما ان دالة لأربعة عوامل أساسية هي :

1- الخبرة في مادة التدريب : فالمعيار الأول الذي يجب أن يؤخذ في الحسبان عند اختيار

المدرسين هو تحديد الأفراد الذين يملكون المعارف والمهارات التقنية التي تتطلبها الوظيفة التي سيتم التدريب عليها وتشمل ما يلي :

أ- المعرفة بالمنظمة يحتاج المدرب الناجح إلى معرفة الهيكل التنظيمي الرسمي وغير الرسمي للمنظمة وخطوط الاتصال والسلطة والعلاقات بين الأقسام وسياسات المنظمة وقواعدها وأنظمتها وأدوار المديرين والمشرفين والمواد المتاحة لهم .

ب- المعرفة الوظيفية يجب أن يتوفر لدى المدرسين ثروة من المعرفة الوظيفية من حيث تاريخ وخلفية وعمليات الوظائف التي يدرسون عليها وكل ما يرتبط بها من واجبات .

ج- المهارات الوظيفية يجب على المدرسين الاطلاع على بطاقات وصف الوظائف حتى يتم التعرف على المهارات والواجبات والمهام الخاصة بالوظيفة التي يتم التدريب عليها .

2- المعارف والمهارات الخاصة بطرق التدريب : لابد أن يعرف ما التدريب؟ وما أهدافه العامة والخاصة؟ وأن يستطيع التفرقة بينه وبين التعلم وبينه وبين السياسات الأخرى لإدارة الأفراد حتى يلم بالأعباء التي يمكن أن يقوم بها التدريب وتلك التي تدخل في نطاق آخر. وتتمثل : أ-

المعارف المهنية : يجب على المدرب أن يكون على دراية كاملة بالمادة التدريبية التي سيدرسها وملماً بأحدث التطورات والتقنيات في مجال التدريس والتدريب وخاصة في مجال تعليم الكبار .

ب- المهارات المهنية من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في المدرب اختيار واستخدام طرق وأساليب التدريب والوسائل المساعدة ومهارات التعامل مع الفروق الفردية للمدرسين ومهارة تحفيز وتوجيه وإرشاد المدرسين ومهارة إعداد واستخدام وتفسير نتائج أدوات التقييم .

3- مهارات الاتصال: يجب أن يكون المدرسون الأكفاء موصليين ناجحين في كل من الاتصال الشفوي والكتابي .

4- الصفات الشخصية : هناك سمات وصفات أساسية يجب أن تتوفر في المدرسين الأكفاء مثل : درجة الذكاء واللياقة الجسدية والتوازن والفقه بالنفس والصبر والتفهم والعقلية المتفتحة وتقبل النقد والتغيير بالإضافة إلى حب العمل مع الآخرين.

ان عدداً من الصفات العامة التي ينبغي توافرها في المدرب الناجح ، ومنها :

1- المعرفة الكاملة بالمحتوى التدريبي لحلقة البحث أو الدراسة.

- 2- القدرة على الاستماع إلى الدارسين .
- 3- القدرة على تشجيع الدارسين للحديث وإبراز ردود أفعالهم وآرائهم تجاه المادة المقدمة إليهم
- 4- القدرة على التساؤلات والتفاعل مع مشاعر الدارسين والإجابة بصورة بناءة على الأسئلة وتوجيه الحوار .

- 5- الحيوية والنشاط بما يمكن من جذب انتباه المتدربين .
- 6- الإلمام بالوسائل التدريبية الحديثة والمقدرة على استخدام الأدوات المساعدة في التدريب .
- هنالك عدداً من صفات المدرب الجيد، ومنها : 1- الإيجابية 2- الحماس 3- دعم الآخرين 4- الثقة بهم 5- القدرة على التركيز والتوجيه نحو الهدف 6- المعرفة والاطلاع 7- قوة الملاحظة 8- التمتع باحترام الغير 9- الصبر 10- الوضوح 11- الاعتزاز بالنفس . أن المدرب الناجح لابد أن تتوفر فيه الأمور التالية :

- 1- أن يكون شمولي النظرة لديه تصور متكامل عن الحياة ورؤية واضحة لكونه وخصائصه .
- 2- أن المدرب يحتاج إلى خاصية تقليب المعلومات على أوجه كثيرة كما يجيد ربطها بمعلومات كثيرة من جوانب الحياة ولا يظل عند حدود المعلومة التي يدرّبها وأن لا يترك المعلومة كما هي .
- 3- يمتلك منظومة فكرية واضحة عن الحياة والكون .

- 4- رؤية واضحة لعلاقة الإنسان بالإنسان وعلاقة الإنسان بخالقه ،وعلاقة الإنسان بالحياة والأحياء .

- 5- لديه تصور واسع للمعلومة وتصور واسع للحياة كلها بحيث يدرك أهمية التخطيط وعلاقته بالعقل ،والمهارات السلوكية والقيم والعادات والدوافع والرغبات والحاجات النفسية وعلاقتها بالتخطيط .

- 6- يدرك وبدرجة عالية من الوضوح أبعاد المنظومة الكونية والمنظومة الإنسانية بوضوح تام .
- وهناك عدد من المهارات المطلوبة في المدربين ،وهي :

- 1- الأساس المعرفي ،فيحتاج المدرب إلى وقت وجهد كبيرين للتنمية المستمرة لقاعدته المعرفية .

- 2- المهارات الأساسية وهي :

- الاتصال .- تحديد الاحتياجات المعرفية .- التحديد الدقيق لمستوى المشاركين .

- استخلاص المؤشرات من التغذية العكسية .- استخدام منهج تدريبي متكامل . - الحرص على إظهار السلوكيات الجديدة .- توفير المناخ التدريبي الآمن .

3- القدرات الذاتية : وتشمل قدرات المتدرب الذاتية ،ومنها : - الفطنة الحسنة .- المواءمة . - التوازن .- التوجه نحو النتائج .

وهناك مهارات خاصة بالعرض والتقديم وهي :

1- مهارات العرض . 2- مهارات تقديم المشاركين والمدرّب . 3- تخطيط الموضوع التدريبي . ومن صفات المدرّب فيما يلي :

1- الإخلاص ،والانفتاح العقلي،الثقة والقدرة على الاختيار والاستعداد لتفنيد الآراء والتعامل مع صعوبات الوظيفة.

2- أن يكون مؤمناً بقيمة ما يفعل إيماناً راسخاً .

3- أن يكون قدوة لمن يدرّبهم .

4- أن يكون لديه القدر الكافي من المادة العلمية .

5- أن يكون قادراً على نقل وتوصيل المعلومات والخبرات للمتدربين .

6- أن يكون متفهماً لطبيعة عملية التدريب أو التنمية ومدركاً الفرق بينهما وبين عملية التعليم .

7- أن يكون لديه القدرة على التجديد والتطوير المستمر في مادة التدريب وأساليبه .

8- لا تزيد أعباءه على القدر الذي يحافظ معه على فاعليته ويتيح له فرص التنمية الذاتية .

9- الإلمام الكامل بأساليب التدريب الحديثة وطرق استخدامها .

10- أن تكون له خبرة عملية في مجال حل المشكلات .

11- أن يكون مدركاً للنواحي السلوكية وطرق التعامل معها .

الشروط الواجب توافرها في المتدربين :

ان هناك عدداً من الشروط لابد من توافرها في المدرّب وهي :

1- ضرورة توفر الخبرة والمعرفة بالعمل الذي يقومون بالتدريب فيه .

2- توفر الإدراك لدى المدرّب لاحتياجات المتدرب ورغباته أثناء عملية التدريب.

3- توفير المكافآت والحوافز المادية المناسبة للمدربين .

4- توفير وتهيئة كافة المستلزمات والتسهيلات اللازمة للقيام بمهمتهم التدريبية على الوجه

الأفضل .

5- توفر الحماس والرغبة لدى المدرب وهما يعبران عن رغبته واهتمامه وإيمانه بالتدريب وموضوعه .

6- القدرة والإمكانية على المواجهة .

7- أن يلم المدرب بالجوانب التربوية والنفسية .

8- أن تتوفر لديه المهارات القيادية من تخطيط وتنظيم وتوجيه وتقييم للبرنامج وللمتدربين .

9- أن تكون له القدرة على التفكير الإبداعي في مجال تخصصه ومحاولة تطبيق الأفكار بطريقة عملية لتغيير السلوك في الاتجاه الهادف . هناك عدداً من الشروط التي يجب أن تتوفر في المدرب الكفاء ،ومنها :

1- أن يكون مقتنعاً تماماً بأهمية التدريب والفرد كعامل أساسي من عوامل التنمية الإدارية ،وحريصاً على تنمية المهارات المطلوبة في المتدربين .

2- أن يكون متحمساً ومهتماً بالتدريب وموضوعه عن رغبة وإيمان شديد .

3- أن يكون ملماً بالمادة العلمية التي سيتحدث فيها .

4- أن تكون لديه الخبرة العملية والممارسة الطويلة.

5- أن يكون موصلاً جيداً قادراً على توصيل رسالة التدريب إلى المتدربين .

6- أن تكون لديه القدرة على المبادأة ومواجهة المواقف أو الأسئلة المفاجئة ببراعة وسرعة .

7- أن يكون تفكيره منظماً وعقله بارعاً في استحداث الآراء في مجال تخصصه وتطبيقها .

8- أن تكون لديه الرغبة في متابعة التطورات العلمية من أبحاث ودراسات تتعلق بمجال تخصصه في مجال التدريب .

9- أن يكون ملماً بمبادئ العلوم النفسية والسلوكية لعملية التعليم .

10- أن تتصف أحكامه على الآخرين بالأمانة والنضج والموضوعية .

11- أن يكون لديه شعور بأهمية الوقت والاستفادة التامة منه .

كما أورد (عبد الرحمن توفيق) عدداً من المعايير لاختيار المدربين ،ومنها :

1 - أن يكون لديه الرغبة في التدريب (يريد أن يصبح مدرباً)

2 - يرتبط بالآخرين جيداً .

3- الذكاء .

4- يعرف ما يريده من العمل (الإنجاز الذاتي) .5- يرغب في تغيير نفسه أي قابل للتغيير .
6- الخبرة .

7- القدرة على التحليل.

8- الوعي والإدراك الذاتي .

9- الأمن الداخلي والرضا الذاتي .

ومن الشروط التي يجب توافرها في المدربين ما يلي :

1- أن يكون متخصصاً في الموضوع الذي سيتولى التحدث فيه.

2- أن يكون مهتماً بالموضوع وحريصاً على الأداء الجيد فيه ومطلعاً على كل ما يكتب أو يبتكر فيه .

3- أن يكون ملماً بالمبادئ النفسية والسلوكية لعملية التعلم .

4- أن يكون مهتماً بالتدريب وحريصاً على تنمية المتدربين .

5- أن تكون لديه الكفاءة في توظيف الوقت المتاح لديه للإعداد للجلسة التدريبية وإدارتها بشكل جيد .

6- أن تكون لديه القدرة على الاتصال الجيد بالمتدربين .

ومن واجبات المدرب الناجح هو من يراعي ما يلي :

1 يلتزم بتنفيذ جدول العمل .

2 يركز على الأهداف التدريبية .

3- يدرّب الكبار على أساس أنهم كبار .

4- يؤكد على المساواة والمشاركة .

5- يتعامل مع السلوك غير السوي.

6- يعطي أحسن ما عنده .

هناك خمس سلوكيات نموذجية للمدرب الناجح وهي :

1 - ركز على الاختيارات الذاتية للمشاركين واعمل على تقييمها .

2- اجعل هدفك سلوكهم وليس شخصيتهم .

3- استخدم مهارة الإصغاء والإنصات بفاعلية .

4- دعم الاستجابات الناجحة للمشارك.

5- اجعل الأهداف واضحة وتابع الأداء .

وصايا هامة للمدربين : (نموذج للمدرب الناجح) :

هناك عشرة أفكار مفيدة للمدرب حتى ينجح في تدريبه ،وهي :

1- التزم بتنفيذ الأجندة (جدول العمل) .

2- ركز على الأهداف التدريبية .

3- درب الكبار على أساس أنهم كبار وذلك بما يلي : - تعطيهم فرصة التعلم بواسطة

الاكتشاف الذاتي .- توفير جو تعليمي آمن . - تعطي تغذية راجعة بطريقة معينة .

4- أكد على المساواة في المشاركة .

5- تعامل مع السلوك غير السوي.عن طريق :- تحدث إلى الشخص - أشعر الشخص باهتمام

بسلوكه . - ركز على المشكلة لا تهاجمه شخصياً . - استمع إلى شكواه . - اعرض

مساعدتك طالما أنك تستطيع السيطرة على المشكلة . -اطلب من الشخص التعاون بالإشارة إلى

نضجه .

6- أعط أحسن ما عندك ، عن طريق : - لا تتغاضى عن أي خطأ فريما لا يشعر

المشاركون بوجودهم في المشكلة .

- كن حازماً في تعاملك مع المشكلة فضعف المدرب وعدم حسمه للأمور سيزيل ثقة المشاركين

في البرنامج .

7- راجع الأجندة وجدول الأعمال عن طريق : - ملخص مختصر تقدمه . -سؤال

المشاركين تباعاً .

8- استمع للمدربين ،استمع إلى ما يقولونه وكيف يقولونه . - لاحظ لغة الجسد (دوران العيون

،تجنب النظر إلى المدرب ،الأرجل،الأيدي ،وضع الذراعين خلف الرأس والميل إلى الوراء،مغادرة

القاعة باستمرار .وعندما تلاحظ مشكلة استمع للأسئلة حتى تستطيع الإجابة عليها كاملة ويمكنك

ذلك بواسطة: -إعادة صياغة الأسئلة لتؤكد فهمك لها . - لا تشغل بالك بالتصدي لها بعنف ولا

حتى بفكرة جيدة إذا كان أحدهم يتحدث .

9- وفر جواً آمناً : يحتاج المتدرب إلى ممارسة المهارات قبل أن يطبقوها في بيئة العمل ويمكن

توفير جو آمن عن طريق :

- استعمال الفكاهة والسخرية الذاتية . - التركيز على أهمية التعلم من التغذية الراجعة . -

تكون نموذجاً لدور تلعبه ثم تطلب تغذية راجعة عن فعلت - عمل عقود للتعلم تركز على أهمية مساعدة كل مشارك للآخر عن طريق التغذية الراجعة .

10- استمتع بنفسك فالناس يتعلمون أكثر عندما تكون البيئة مريحة وهم مستمتعون بأنفسهم

هنالك عشر وصايا للعرض والتقديم أثناء البرنامج التدريبي، منها:

1- أنت لست وحدك ولكن معك من يشاركوك العمل التدريبي .

2- الهدف ليس عرض خبراتك ولكن تلبية الاحتياجات المعرفية والمهارية للمشاركين .

3- عامل المشاركين كما تحب أن يعاملوك به .

4- كل ما هو موجود حولك من أجهزة ومعدات لمساعدتك فلا تجعل نفسك مساعداً لها .

5- عليك بالشرارة الأولى للعمل .

6- تعلم مواجهة المواقف المحرجة والصعبة .

7- احذر أن يكون هناك خاسر .

8- ثراء المدرب بخبراته فلا تحاول إهمال المواقف والخبرات التي يعرضها المشاركون عليك .

9- حركاتك ،صوتك ،نظراتك ،أدوات توظف من خلالها معلوماتك وخبراتك لصالح

المشاركين.

10- متابعتك وتقييمك المستمر لأدائك أثناء وبعد العرض شهادة ضمان لنجاحك كمدرّب .

العادات السبع لبناء الفريق :

أن هناك خمس أسس لبناء الفريق وهي :

1- الثقة . 2- الاهتمام 3- الالتزام 4- التعاون 5- المشاركة في المصادقية .

وهناك مبادئ سبعة لبناء الفريق الناجح وهي :

1- تشكيل الفريق 2- التدريب 3- الاتصال 4- الرؤية 5- تحديد الهدف 6- التقدير 7-

الإحساس بوحدة الهدف .

أخطاء وسلبيات المدربين :

هناك سلبيات توجد في بعض المتدربين وتؤثر على نجاح المدرب في التدريب ومنها فيما يلي :

1 -المبالغة والحماس غير الصادق عند تنفيذ التدريب 2- القصص الشخصية الكثيرة التي لا

تمت بصلة بالموضوع المطروح .

- 2- سوء الإعداد .
 - 3- تأخير بداية الدورة لاستيعاب المشاركين من المتأخرين .
 - 4- الثبات في مكان واحد .
 - 5- عدم السيطرة على المشاركين الذين يحتكرون الحديث .
 - 6- التحدث إلى المجموعة بتعال .
 - 7- القراءة من الأوراق بدلاً من التوسع في شرح النقاط المهمة .
 - 8- عدم إنهاء الدورة في المواعيد المحددة .
- ان هنالك عدد من الأخطاء التي يقع فيها المدربون ويجب تلافيها ومنها :
- 2 أن يتحدث نظرياً.
 - 3 يعتمد على الكلام فقط .
 - 4 لا يشجع المناقشة .
 - 4- ينظر للأوراق التي معه كثيراً .
 - 5- لا يتحرك من مكانه سواء كان جالساً أو واقفاً.
 - 6- لا يتكلم بوضوح .
 - 7- الرتابة والجفاف .
 - 8 إهمال الاهتمام بالمشاركين .
 - 9- فقدان التسلسل في الموضوع .
 - 10- لا يتحكم في الوقت المتاح له بصورة صحيحة .
 - 11- لا ينظر للمشاركين ويفقد التأثير والتميز للاتصال البصري مع المشاركين .