

مراحل تعليم المهارات بكرة السلة

عدنان نائل حاج يحيى

שלבי לימוד מיומנות בכדורסל

1- عرض موضوع التدريب واهدافه.

2- التسخين يتم عند طريقة العاب خفيفة(او حركات مختلفة)تجربه اولى (بدون تعليم مسبق) كذلك الامر بالنسبة للمهارة التي يراد تعلمها.

يوجد رابط رقم 42 في موضوع: مراحل تعليم اللعبة الخفيفة لغرض التسخين للعبة كرة السلة.

[Http://www.wincol.ac.il/education42](http://www.wincol.ac.il/education42)

3- عرض مهاره متكاملة بدون شرح (من عدة زوايا)

عندما يضطرنا تعليم المهارة لوضع مدافع مثل : تربييت نصف دفاعي, تغير اتجاه خلفي وأمامي وما شابه .

4-تعليم المهارة: عرض + شرح (عرض بطيء واثناء التدريب على مهارة صعبة يمكن تجزئتها لا جزاء)

5- التأكيد على مبادئ معينة لكي يكون التنفيذ ناجحاً.

6- تمرين حسب طبيعة المهارة(بداية باليد القوية ثم باليد الضعيفة). بوضع ثابت(بقدر المستطاع: بحالة استلقاء على الظهر, جلوس, وقوف)

. مشي

. ركض

7- الكشف عن الاخطاء وتصحيحها في كل مرحلة (بقدر الامكان)

8-تدريب اضافي ومتابعة التنفيذ

(لا يوجد حاجة للوقوف على تنفيذ المهام بشكل متكامل من البداية)

يمكن دمج لعبة خفيفة او حركات التي يمكن ان تلخص ما تعلمناه حتى الان(بشكل فردي زوجي, ثلاثي,وفي عدة فرق كبيرة وما شابه)

9- تدويت المهارة من خلال لعبة كرة السلة

. مع حركة وبدون دفاع

.مع حركة ومدافع غير متحرك (لاعب, قُمع, كرسي, عامود)

.مع حركة مع مدافع مرافق

.مع حركة مع مدافع فعال

10- اخيرا اجراء لعبة خفيفة جماعية تحوي اوضاع مشابه للعبة كرة سلة حقيقية

اجراء لعبة كرة سلة عادية مع التأكيد على تفضيل المهارة التي علّمت

*وتيرة التقدم حسب بندي (6-9)يكون حسب مستوى الطالب