

مهارات تقنيه لتعليم كره السلة:

טכניקה להוראת כדורסל

1. حضور المرشد :

- حضور رياضي
- حذاء رياضي ملابس رياضية
- صافره
- وصول للمكان 15-20 دقيقة قبل الوقت
- فحص الامان لقاعه الرياضة او اي مكان للتدريب
- حماس وشغف للموضوع (المدرّب مثال يحتذى به)

2. امان ومسؤوليه :

- عليه ان يكون واعيا للمخاطر المحيطة
- عليه منعها ليصل الطلاب الى بيوتهم سالمين
- عليه فحص الملعب قبل التدريب وازاله ما يسبب الاذى للطلاب مثل (ساعات, - حلق الاذن)
- في نهاية التدريب يجب ان يكون الملعب نظيفا عليه ان يضع ضوابط سلوكيه حتى لا ينتشجر الطلاب مع بعضهم البعض

3. تمرکز المرشد :



- المرشد يرى جميع الطلاب وهم يرونه
- عليه الوقوف قريبا من مكان التدريب في الملاعب الخارجية.
- عليه ان يراعي الظروف الجوية.
- لا يستقبل الطلاب بوجوههم الشمس.
- في مدارس تعليم كرة السلة يمكن التدريب مع قبعة في حاله البرد.
- او في حالة التدريب بين الاشجار او في حاله حركه دائمه

4. استعمال الصوت :

يمكن استعمال الصوت برفعه للحث على العمل او خفضه للتهديئة عند استعمال الصوت بشكل عنيف يؤدي الى عدم الثقة عند المتدربين ولكن ان تتفاعل مع ما يحدث في الملعب خير من الصراخ

5. مراحل التعليم والاستعراض :

ان تعي الجانب التقني للعبه ومهارتها شيء جيد ولكن ان يقوم المدرّب باستعراض الحركات امام طلابه افضل من التحدث بالكلمات وكلما كانت المهارة اكثر تعقيدا تحتاج الى توضيح اكثر بواسطة الاستعراض. طريقه تعلم المهارة من الكل للجزء او من الجزء للكل .

مراحل التعلم :

- عرض المدرّب للحركات , عرض بطيء مع شرح -تمرين, اكتشاف الاخطاء وتصحيحها ,مران ثان , الانتقال لطريقه لعب حيه مع حارس خامل او حارس نشيط .
- زاويه العرض : ان يشاهد العرض من عده زوايا وان يكون المرشد قريب للاعبين حتى يتسنى لهم مشاهدة جميع الحركات .
- تعليم لعبه خفيفة :شرح الهدف ,قواعد وحدود اللعبة , يمكن اضافه عنصر للتحدي عن طريق ادخال مركب اضافي للعبه

6. تحديد وتصليح الاخطاء : يتوقف تقدم وتطور اللاعب على هذا الشيء لأننا بذلك نغير عادات لا يمكن تصحيحها في جيل متقدم . موازاه الموجود مع المطلوب تحديد الخطأ وتصحيحه , تصحيح بواسطه الكلام , عرض اضافي , او عن طريق فصل الخطأ عن باقي التمرين , عندما يكون التدريب لمجموعه علينا ان نسال الاعبين بهدف فحص مدى فهمهم في وقت ممارسه النشاط , كذلك علينا ان نعطي الطلاب مردودا محفزا . كذلك علينا ان نقدر عمليه تنفيذ التمرين وليس فقط النتيجة .

7. ثقته نفسيه وتحكم : عندما نفق امام مجموعه علينا ان نظهر ثقته نفسيه لان الانضباط داخل المجموعه سببه المدرب . بداية - بالتدريب الاول علينا ان نضع قوانين وحدود. بالأجيال الصغيره علينا ان نبدأ بالأعباب تكرر النظام والمنطق السليم وتبين الحدود , وان نعطي مكافئات وجوائز وعلامات وان نثني على من يتصرف على ما يرام , واذا حدث شجار بين الاعبين علينا ان نعالج الامر بشكل تربوي .

8. بناء تدريب مخطط له , فيه مرونة وانسيابيه: علينا ان نخطط التدريب مسبقا , مع اعطاء المرونة اثناء تنفيذ التدريب , مع الاخذ بالحسبان عدد الاولاد وظروف الملعب \ القاعة. الحصه التدريبية يجب ان تكون انسيابية بدون توقف لان الاولاد جاءوا للتدريب . في الاجيال الصغيره بكره السلة من المفضل ان يلخص المدرب التدريب بصوره مختصره وفي نهاية التدريب عليه ان يذكر اهداف التدريب , تنفيذه , وتوقعات المشتركين (على المدرب الوقوف في وسط الملعب لسماع الطلاب) .

9. استعمال المصطلحات المهنية : يجب على المدرب ان يعرف جميع المصطلحات باللغة العبرية , العربية والانجليزية , كذلك ان يعرف مهام الاعبين والاشارات المتفق عليها .

10. الأثارة وتنويع التدريب وزيادة الدافعية: حب الموضوع من قبل المعلم :ينعكس ذلك على الطلاب ان يحضر معه برامج جديده بالهاتف الخليوي , منافسه قبالة لعبه كره سله بالانترنت – مشاهده لعبات كره سله بالمرناة كل ذلك يخلق تحدي عند المدرب ليبنى حصه تدريبيه شيقة وممتعه بالإضافة الى التعليم المهني للموضوع.

11. التحكم بالقدرة المهنية : توسيع المدارك , كتب , استمارات, اشراطه كاسيت انترنت , تمارين في اليوتيوب , مشاهده حصص تدريبيه عند الاخرين حتى يكون مطلع على اخر المستجدات وان يبتكر طريقه عمل له تعكس فلسفته بالحصه التدريبية كمدرب .