

ملحق

الحلول والتعليقات
للتدريبات العملية



إختبار تدريبي - ١

سؤال	تعليقات
١	غالباً فإن ممارسة الرياضة عملية صحية ، لكن ذلك ليس بالضرورة . فقد تكون مؤذية اذا مورست بشكل خاطيء . لهذا فإن دور المدرب اساسي في جعل الممارسة الرياضية نافعة .
٢	سوف تحدث الاصابات دائماً ، لكن باستطاعة المدرب ان يقلل هذه المخاطر اذا ما برمج / برمجت وادار الانشطة الرياضية للاعبيه / لاعباتها بطريقة صحيحة .
٣	تمنح كرة السلة للاعبين الشباب الفرصة في ان ينموا عادات صحية ؛ مثال ، عادات الاكل بشهية ، علم الصحة وعادات العناية بالنفس .
٤	إن مسألة الالتزام المعقول اساسية في الرياضة للحصول على قيمة تربوية .
٥	توفر كرة السلة فرصة رائعة للاعبين الشباب لتعلم ان يعملوا كفريق وان يتقبلوا بمسؤوليتهم الفردية في محيط الجماعة . ان على المدرب الاستفادة من هذه الفرصة من خلال ترسيخ كلا الجانبين : العمل الجماعي والمسؤولية الفردية .
٦	يجب ان تساعد كرة السلة للاعبين الشباب في تعلم ان يحترموا اندادهم . وعلى المدرب ان لا يسمح ابدأ للاعبيه / لاعباتها بأن ينموا شعور الكراهية او العداء تجاه منافسيهم .
٧	على اللاعبين تعلم ان يحترموا الحكام ، وعلى المدرب ان يكون نموذجاً لهم ، لذلك لا يكون من المناسب ان يحتج المدرب على قرارات الحكام .
٨	ان المنافسة هي اداة تربوية يجب ان تستخدم وفقاً لذلك . وعلى اللاعبين تعلم ان يتنافسوا ، يربحوا ويخسروا . فإذا لم يكن بالمقدور الفوز بالمنافسة وقرر المدرب الانسحاب فإنه / انها سوف يهدر فرصة تربوية عظيمة .
٩	يعتبر المدرب نموذجاً عالي الشأن بالنسبة الى لاعبيه / لاعباتها الشباب ، لذلك ، عليه ان يتصرف تبعاً لذلك . عليه ان يظهر الاحترام والتضامن تجاه جميع لاعبيه / لاعباتها ، ومنافسيهم وكذلك الحكام لأن ذلك يجعل منه مثالاً رائعاً للاعبيه / لاعباتها .
١٠	بدون ادنى شك ، بإمكان كرة السلة ان تكون تجربة تربوية قيّمة جداً للاعبين الشباب ، ولكن من اجل ذلك فإنه من الضروري ان يتصرف المدربون على نحو ملائم .

إختبار تدريبي - ٢

سؤال	تعليقات
١	يستطيع المدرب ان يحسن المصادر النفسية للاعبيه / للاعباتها تحسناً عظيماً اذا ما حافظ بفكره / بفكرها على هذا الهدف عند تنظيم وادارة أنشطة فريقه / فريقها .
٢	ان التطوير الادراكي للاعبين الشباب سوف يفيد من التقديم الملائم لتدريبات كرة السلة .
٣	اجملاً ، فإن حصص التدريب الرتيبة لا توفر الحفز الكافي لتطوير القدرة التنهية لدى اللاعبين الشباب . لهذا السبب ، فإن على المدرب ان يتجنب مثل هذا النمط من التدريب .
٤	يعتبر مفهوم السيطرة عنصراً أساسياً في العملية التأسيسية للاعبين الشباب . ويستطيع المدرب ضمن استعدادات أخرى ان يطور مفهوم السيطرة المتصل بالنتائج المتحصلة من قبل لاعبيه / لاعباتها من خلال تصرفاتهم . بهذه الطريقة سوف يعي اللاعبون ان بإمكانهم ان يتحكموا بالنتائج الناجمة عن تصرفاتهم .
٥	تحصل التجارب من " التحكم الناجح " عندما تؤول النتائج الإيجابية للاعبين الى تصرفهم المنضبط بدلاً من العوامل الخارجية او الى تصرف يتحكمون به قليلاً . مثل هذه التجارب مهمة في ترسيخ الثقة بالنفس على وجه الخصوص .
٦	تحصل التجارب من " التحكم الفاشل " عندما تكون النتائج المتحصلة غير مجدية ، لكن اللاعبين يدركون انهم من خلال تصرفهم قد تحكوا بعملية المحاولة بتحقيق النتائج المرغوبة ، إضافة الى انهم قد تعلموا شيئاً قيماً للمستقبل . وبدمجها مع تجارب "التحكم الناجح " فإن تجارب " التحكم الفاشل " يمكن ان تكون قيمة جداً في ترسيخ الثقة بالنفس لدى اللاعبين الشباب .
٧	معرفة ما يتوجب عمله يعزز من ادراك السيطرة، لذلك، سوف يساعد المدرب لاعبيه/لاعباتها على ان ينموا فهم السيطرة لديهم من خلال ايضاح ما هو الواجب بالضبط .
٨	إن إثارة التحديات التي يعتبرها اللاعبون قابلة للتحقيق تساعد في بناء ثقة كافية بالنفس من اجل المحاولة في الوصول الى هذه التحديات . وبمواجهة التحديات يرسخ اللاعبون ثقتهم بانفسهم للمستقبل . لذلك من المهم جداً للمدرب ان يطرح تحديات يستطيع اللاعبون انجازها من اجل ترسيخ ثقتهم بانفسهم .
٩	عندما يعتمد ادراك اللاعب الشاب لنفسه / لنفسها (مفهوم الذات) وتقدير الذات الي درجة كبيرة على نجاحه / نجاحها في الرياضة فإنه سوف يكون / تكون حساساً للغاية عاطفياً . في ظل هذه الظروف فإنه من المحتمل ان تكون الانشطة الرياضية صعبة جداً للاعبين ، تعاضم من مخاطر الاداء الضعيف ، الاصابة بين فترة و اخرى ، تأثيرات سلبية اخرى على صحتهم وتطورهم النفسي . لهذا السبب فإن على المدرب العامل مع اللاعبين الشباب ان يبذل / تبذل كل ما يستطيع بحيث لا يعتمد مفهوم الذات وتقدير الذات لدى لاعبيه / لاعباتها الشباب على نجاحهم في ميادين الرياضة .
١٠	بإمكان تعليقات المدرب ان تؤثر على مفهوم الذات وتقدير الذات لدى لاعبيه / لاعباتها الشباب ، لذلك يجب عليه ان يكون حريصاً جداً في هذا الخصوص ، بتجنب تعليقات تضعف مفهوم اللاعبين وتقديرهم لذاتهم وباستخدام تعليقات اخرى تقويها .

إختبار تدريبي - ٢

سؤال	الإجابة الصحيحة	تعليقات
١	صحيح	مواجهة تحديات جذابة هي احد اكثر التجارب المجزية للاعبين الشباب ، لذلك يجب ان تستخدم كثيراً في أنشطتهم الرياضية .
٢	خاطيء	لدى بعض اللاعبين قدرة على ضبط النفس اكثرمن غيرهم ، ولكنهم جميعاً يستطيعون ان ينموا هذه المقدرة اذا ما استفاد المدرب من الفرص المتاحة اثناء حصص التدريب والمباريات. على المدرب محاولة ان يُحدث تحسناً في ضبط النفس لدى لاعبيه / لاعباتها بدلاً من الافتراض بأنهم سوف يتحسنون بانفسهم .
٣	خاطيء	ان الحصول على المتعة (اللهو) يعتبر تجربة ايجابية ناجحة جداً لاي من فرق كرة السلة وليس فقط لفرق الميني باسكت .
٤	خاطيء	لا يزيد التخصص المبكر للاعبين من فرصهم في تكوين فرق محترفة في مستوى القمة في المستقبل . في الحقيقة ، انه يحد من امكانيات اللاعبين في معظم الحالات .
٥	خاطيء	على المدربين العاملين مع اللاعبين الصغار ان لا يقلدوا مدربي فرق القمة وانما في ان يتبعوا اسلوب العمل الخاص بهم ، متذكّرين الغايات التأسيسية التي يجب ان تتوفر لهذه الفرق.
٦	صحيح	ان تجارب التحكم مهمة جداً ليس لدى لاعب فقط وانما للاعبين الشباب على وجه الخصوص ، لذلك يجب على المدرب الذي يعمل مع اللاعبين الشباب ان يوجد تجارب تحكم عديدة للاعبيه / لاعباتها.
٧	صحيح	يجب على المدرب الذي يعمل مع اللاعبين الشباب ان يعامل جميع لاعبيه / لاعباتها بكرامة واحترام ، لا يهينهم أبداً ، يبخس من شأنهم او يهزأ بهم.
٨	خاطيء	إن المدرب هو اخصائي (فني) كرة السلة ، ولكن عند العمل مع اللاعبين الشباب عليه ان يأخذ على عاتقه / عاتقها مسؤولياته التربوية والتي هي متممة لعمل المعلمين واولياء الامور .

إختبار تدريبي - ٤

سؤال	الإجابة الصحيحة
١	اهداف نتائج ضمن الفريق .
٢	اهداف نتائج ضمن الفرد اذا كانت للاعب واحد ، أو أهداف نتائج ضمن الفريق اذا كانت لكل الفريق .
٣	أهداف اداء .
٤	أهداف اداء .
٥	أهداف اداء .
٦	أهداف نتائج تبادل فردي .
٧	أهداف اداء .
٨	أهداف نتائج ضمن الفرد اذا كانت للاعب واحد ، أو أهداف نتائج ضمن الفريق اذا كانت لكل الفريق .
٩	أهداف اداء .
١٠	أهداف اداء .

إختبار تدريبي - ٥

سؤال	الإجابة الصحيحة	تعليقات
١	صحيح	إذا ما قرر المدرب واللاعبون مجتمعين على التزامات اللاعبين فإن اللاعبين يتعلمون ان يتقبلوا المسؤولية ويكون ارتباطهم أقوى.
٢	خاطيء	يجب ان تؤسس قواعد العمل منذ البداية لأنها لصالح العمل المناسب للفريق وتجنب مشاكل كثيرة .
٣	صحيح	يجب ان تُقسم الدورة الكلية الى فترات متعددة تدعى الدورات المتوسطة وهذه بدورها يجب ان تُقسم الى فترات من اسبوع أو اسبوعين وتدعى الدورات قصيرة الامد .
٤	خاطيء	يجب ان يتم دمج اهداف النتائج واهداف الاداء بطريقة صحيحة من اجل زيادة الفوائد التي من الممكن ان تتحقق الى الحد الأقصى من خلال الاهداف الموضوعية ، لذلك فإن كلاهما مهم . كذلك فإن اهداف الاداء تكون مفيدة اكثر لأنها تعود الى تصرفات اللاعبين انفسهم ، وهي لذلك اكثر سهولة بالتحكم بها ، إضافة الى ان اهداف الاداء هي الطريقة الوحيدة للاعبين للتأثير في اهداف النتائج .
٥	صحيح	يجب ان تكون الاهداف جذابة بحيث يكون اللاعبون متشوقين لانجازها ، ولكن في نفس الوقت يجب ان تكون عملية بحيث يشعر اللاعبون بأن باستطاعتهم ان ينجزوها ، وهم في الحقيقة قادرون .
٦	صحيح	يجب على المدرب عند التخطيط لحصة التدريب ان يأخذ بالحسبان الجهد البدني الاكثر ملائمة للحصة .
٧	خاطيء	اجملاً ، يجب ان تأخذ السعة الافضلية على الشدة خلال الاسابيع الاولى للموسم .
٨	خاطيء	يجب على المدرب ان يتحكم بالجهد النفسي لحصة التدريب تماماً كما يتحكم / يتحكم بالجهد البدني أو بالمحتويات الفنية والخطوية.
٩	صحيح	ان التمارين القصيرة تمنع الإرهاق التنهبي عند اللاعبين الشباب.
١٠	خاطيء	بالنسبة للفرق المشكّلة من اللاعبين الصغار (ميني باسكت و اعمار ١٣/١٤ سنة) يجب على المدرب ان لا يكيّف برنامج التدريب للتحضير لمباراة قادمة ، وليس هذا ملائماً أيضاً للفرق من اعمار ١٥/١٨ سنة في مباريات عديدة من الموسم .

إختبار تدريبي - ٦

سؤال	الإجابة الصحيحة	تعليقات
١	خاطيء	يجب على المدرب قبل بدء الحصة ان يقرر على الاهداف لتلك الحصة اضافة الى المحتويات والتمارين الملائمة لانجاز تلك الاهداف.
٢	خاطيء	ان الحصول على وقت ممتع مع اتباع قواعد اثناء اداء التمارين أمر غير منضارب ، في الحقيقة فإن الاستخدام المناسب للقواعد يساعد في ان يكون التمرين ممتعاً .
٣	خاطيء	ان الحوافز المسبقة للتمرين هي التي تكون موجودة في التمرين . انها تكون موجودة قبل ان يبدر تصرف اللاعبين .
٤	خاطيء	يجب ان يكون كلاً من الاهداف وبنيان التمرين متنوعاً عند العمل مع اللاعبين الشباب.
٥	صحيح	غالبا ما تساعد التمارين المرتبطة في جعل وقت التدريب مجدياً .
٦	صحيح	بالامكان اعداد تمارين تنافسية اثناء حصص التدريب بين اللاعبين أو مجموعات من اللاعبين وايضاً بلاعب ضد نفسه /نفسها او مجموعة ضد انفسهم .
٧	خاطيء	يجب ان لا تُعمل التمارين التنافسية عشوائياً ، من المهم ان تتم السيطرة على الاهداف والمحتويات للتمرين .
٨	خاطيء	يجب ان ترجح التمارين التعليمية عند فرق الميني باسكت ، وان التحضير من اجل مباراة معينة يعتبر غير ملائم في تدريب الميني باسكت .
٩	خاطيء	يجب ان لا تكون شدة التنبه عالية في جميع التمارين المؤداة خلال حصة التدريب ، يجب على المدرب ان يدمج التمارين عالية الشدة والقليلة الشدة في مدى الحصة .
١٠	خاطيء	ان العمل في مجموعات صغيرة يعتبر خطة جيدة لأن مشاركة اللاعبين تكون اكثر كما يمكنهم ان يأخذوا على عاتقهم مسؤوليات فردية اعظم .
١١	صحيح	ضمن اجراءات اخرى يمكن ان تستخدم للتحكم بالعملية التدريبية فإن مقارنة ما تم انجازه من عمل في الحصة الاخيرة مع العمل الذي سبق برمجته هو امر اعتيادي وفعال .
١٢	صحيح	غالباً ما تكون فكرة جيدة ان يتم توحيد اهداف الهجوم والدفاع من اجل عمل أغلب ما في حصة التدريب.

إختبار تدريبي - ٧

سؤال	الإجابة الصحيحة	تعليقات
١	خاطيء	يجب عدم السخرية أبداً من لاعب امام زملائه / زميلاتها بالفريق ، إضافة الى ان ذلك ليست استراتيجية مجدية لحفز اللاعبين .
٢	خاطيء	في حالات عديدة ، ليس كافياً ان يُوضح للاعبين ما يتوجب عليهم ان يفعلوا لكي يفعلوا . من الضروري ان يعرض عليهم حتى يفهموا بشكل افضل وان يطور برنامج التدريب بحيث يتعلم اللاعبون ما يتوجب عليهم فعله .
٣	صحيح	يجب على المدرب ان يُقدر ويبرز سلوك اللاعبين اكثر من النتائج المتحققة.
٤	صحيح	بإمكان لاعبي النخبة ان يكونوا قدوة جيدة للاعبين الشباب اذا ما تم ابراز السلوك المحدد الذي يتوجب عليهم ان يلاحظوه ويحاولوا تقليده.
٥	خاطيء	يجب على المدرب فقط أن يركز اثناء اداء التمارين على الاهداف من ذلك التمرين ، لذلك يتوجب عليه فقط ان يصحح الاخطاء التي تطابق تلك الاهداف ويتجاهل الباقي.
٦	خاطيء	لا يتعلم اللاعبون بسرعة اكبر (او بشكل افضل) لان المدرب يخبرهم باستمرار عما يجب ان يفعلوا . يجب على المدرب ان يستخدم خطط ملائمة بحيث يصبح اللاعبون معنيون ذهنياً بالتمارين .
٧	صحيح	يعتبر تسجيل الاداء اداة مهمة جداً تساعد في ان يركز اللاعبون على تصرفاتهم .
٨	صحيح	تعتبر التغذية المرتجعة خطة استراتيجية قيمة جداً في العملية التعليمية . انها ضمن اشياء اخرى تمكن اللاعبين ، بمن فيهم الصغار جداً ، على ان يتحكموا في تقدمهم .
٩	خاطيء	ان كلاً من التعزيز الايجابي والسلبي يخدم في ان يُكسب سلوكاً . يجب ان لا يكون التعزيز السلبي مختلطاً مع العقوبة .
١٠	صحيح	يجب ان يستخدم التعزيز باسرع وقت ممكن بعد ان تم عمل السلوك الذي يريد المدرب ان يدعمه.
١١	صحيح	يعتبر التعزيز الاجتماعي اداة مؤثرة جداً عند العمل مع اللاعبين الشباب ، يجب على المدرب ان يستفيد من كل فرصة لكي يستخدمه بسخاء.
١٢	خاطيء	ان اقتصاد وقت التدريب أمر عملي للغاية واستراتيجية مناسبة للفرق من جميع الاعمار .
١٣	خاطيء	ان الغرض من العقوبة هو خطة تهدف الى القضاء على السلوك غير الملائم كالاحتجاج على قرارات الحكام او توبيخ زميل بالفريق على سبيل المثال .
١٤	صحيح	عند استخدام عقوبة للتخلص من سلوك معين ، يجب ان يستخدم في نفس الوقت تعزيز لدعم سلوك بديل .

إختبار تدريبي - ٨

سؤال	تعليقات
١	تغدو فكرة جيدة للاعبين ان يتحركوا بسرعة الى الخطوط الجانبية أو المقعد.
٢	تغدو فكرة جيدة للاعبين ان يحصلوا على بضع ثوانٍ لكي يشربوا الماء ويرتاحوا قليلاً قبل ان يبدأ المدرب بالكلام .
٣	غالباً ، يجب ان يكون المدرب هو الشخص الوحيد الذي يتكلم اثناء الوقت المستقطع.
٤	غالباً ، فإن اخبار اللاعبين عن الاخطاء المرتكبة في العاب سابقة يعتبر غير منتج . يجب ان تُستخدم الاوقات المستقطعة للتحضير لمستقبل المباراة على نحو بناء .
٥	تعزيز الانشطة الفعالة التي يريد المدرب من اللاعبين ان يكرروها يعتبر خطة جيدة.
٦	لا يعتبر فكرة جيدة الحديث بسرعة في سبيل قول الكثير ، يجب على المدرب ان يتقبل انه / انها لا يستطيع ان يقول كل شيء . لذلك ، يجب عليه ان يختار الرسائل الاكثر اهمية ويوصلها بدون اندفاع .
٧	يجب على المدرب محاولة ان يركز انتباه اللاعبين على السلوك الاكثر اهمية للفترة القادمة من المشاركة الفعلية .
٨	غالباً ، لا يُنصح بأن يُذكر المدرب اللاعبين بأن يفكروا بالفوز ، إنما يجب عليه / عليها ان يصرف انتباههم عن النتيجة ويركزه على السلوك الذي بإمكانهم ان يتحكموا به.
٩	لا تعتبر خطة جيدة السخرية من لاعب من اجل إثارة رد فعله لجعله / جعلها يلعب بشكل أفضل ، إضافة الى ان تأثيرات هذا الاجراء لما بعد المباراة يمكن ان تكون له تأثيرات سلبية جداً .
١٠	اذا وجد المدرب انه لا يملك الوقت الكافي لقول كل شيء يريد / تريده الى اللاعبين ، فإن ذلك بسبب انه / انها يريد ان يتحدث اكثر من اللازم وانه لم ينتق الامور الاكثر اهمية .
١١	يُنصح بأن ينهي المدرب الوقت المستقطع بكلمات تشجيعية قليلة الى لاعبيه / لاعباتها.

إختبار تدريبي - ٩

سؤال	تعليقات
١	يجب ان يكون للمدرب موقفاً موضوعياً ايجابياً وبناءً اثناء المباراة ، فإذا كان يميل الى ان يلاحظ الالوجه السلبية اكثر من الالوجه الايجابية ، فإنها فكرة جيدة له / لها لأن يعيد التفكير بهذا الأمر ويغير موقفه / موقفها.
٢	يجب على المدرب الذي يميل الى الغضب عندما يرتكب / ترتكب احد لاعبيه اخطاء ان يفكر في هذا الامر . ان الالخطاء هي جزء من المباراة ويجب عليه تعلم ان يحتملها ويعالجها ضمن الموقف الموضوعي الايجابي والبناء الذي يجب ان يسود عندما يقود / تقود المباراة .
٣	يجب على المدرب ان يدعم اللاعبين عند محاولتهم القيام بسلوك صحيح ، حتى اذا لم يكونوا ناجحين . بهذه الطريقة فإنهم سوف يستمرون بال محاولة .
٤	يجب على المدرب ، اثناء المباراة ، ان يشجع اللاعبين عندما يرتكبون اخطاءً ويجعلهم يركزون انتباههم بسرعة على الواجب الذي بين ايديهم .
٥	لا يستطيع المدرب ان يُقيّم اداء لاعبيه / لاعباتها استناداً على النتيجة النهائية .
٦	يجب على المدرب ان يدع لاعبيه / لاعباتها يلعبون دون ان يخبرهم باستمرار عما يتوجب ان يفعلوا .
٧	يجب على المدرب ان لا يهين او يهزأ من اللاعبين .
٨	يجب على المدرب لاسباب استراتيجية ان يأخذ النتيجة بالحسبان ، لكن يتوجب عليه / عليها ايضاً ان يكون قادراً على ان يدير المباراة بطريقة موضوعية بغض النظر عما اذا كانت النتيجة في صالح او في غير صالح فريقه / فريقها .
٩	ان المدرب الذي يهين او يحتج على قرارات الحكام هو مثال سيء للاعبين الشباب .
١٠	تعدو فكرة جيدة للمدرب ان ينقل الرسائل الايجابية للاعبيه / لاعباتها اثناء ادارة المباراة.
١١	يجب ان لا تُستخدم استراحة نصف الوقت (الشوط الاول) بتوجيه الاتهام الى اللاعبين عن الالخطاء المرتكبة اثناء الشوط الاول ، وانما في مساعدتهم بتحسين ادائهم في الشوط الثاني .
١٢	يجب على المدرب ان يتجنب عمل تعليقات وايماءات عدم الرضى تجاه لاعبيه / لاعباتها اثناء ادارته للمباراة .
١٣	يجب على المدرب ان يكون مثلاً للاعبيه / لاعباتها الشباب بتهنئته مدرب الفريق المنافس عند نهاية المباراة ، وعليه / عليها ان يعلمهم ان يفعلوا نفس الشيء مع منافسيهم .
١٤	لا يكون اللاعبون مهيبين لكي يستوعبوا تعليقات المدرب عند نهاية المباراة . لذلك ، تعدو فكرة غير جيدة ان يتم تنظيم حوار مباشرة بعد المباراة . ستكون لحظة افضل بعد يومين او ثلاثة عندما يكون الجميع مرتاحين لايضاح كل ما يشعر / تشعر بأنه مهم .