

المحاضرة العاشرة

السمات الأساسية للتدريب في كرة السلة:

يتسم التدريب الرياضي في لعبة كرة السلة ببعض الصفات الجوهرية و هي:

1- يتسم التدريب في كرة السلة إلى الارتقاء بإمكانيات اللاعب لا على مستوى ممكن في المسابقات الرياضية و يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي على تطبيق مهارات و فعاليات رياضية أخرى ترفع من القدرات البدنية للاعب، و يجب أن لا يقتصر التدريب على ناحية واحدة بل يجب الربط بين تمارين المنافسة و الإعداد البدني الخاص و الإعداد العام. و يجب أن تسهم هذه التمارين بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في رفع مستوى اللاعب، ولهذا يجب التأكد من كل تمرين على حدة لمستوى اللاعب ، و كذلك يجب استخدام تمارين الإعداد البدني العام بالحجم المطلوب.

2- يعد التدريب الرياضي مرحلة للبناء الشامل لقدرات و مهارات كرة السلة بكافة الجوانب المتعددة التي يتطلبها الأداء ، الا ان هناك العديد من اللاعبين يتميزون ببعض الجوانب مع بعض القصور في الجوانب الاخرى ، حيث يستطيع اللاعب ان يعوض القصور من مهارة معينة يكون تعويض النقص في دقة التصويب او عنصر

من عناصر اللياقة البدنية بمهارة أخرى مثلا من المسافات البعيدة بتفوقه بالاختراق و
التهدف السلمي ، كذلك التعويض عن قوة القفز العمودي لأداء التصويب بطريقة
(الجمب شوت) بالتهدف من الثبات (السيت شوت) ، إلا أن التدريب الرياضي
يجب أن لا يلجا إلى جانب التعويض بدلا من التشخيص الخطأ أو القصور بوضع
العلاج او التدريب اللازم لتطوير نواحي القصور ، إضافة إلى استثمار مميزات
اللاعب . من ناحية أخرى يجب مراعاة الفروق الفردية بصورة كبيرة عند وضع
الخطط التدريبية من ناحية الحجم و الشدة و الكثافة أما في الجانب الخططي فيمكن
الاستعاضة عن القصور في الطول للاعب بلاعب متوسط الطول يمتاز بقوة
انفجارية عالية (القفز إلى الأعلى) أو الاعتماد على اللاعب القصير القامة الذي
يمتاز بسرعة التحرك داخل الملعب بأداء الهجوم الخاطف التي تعوض القصور في
الطول الذي يولد بعض الصعوبات في التهدف عند وجود لاعبين طوال القامة في
فريق الخصم .

3- لكي يستثمر الاحتياطي النفسي و الفسيولوجي لدى لاعب كرة السلة يجب أن نؤكد

على اللاعب الحجم و الشدة و الكثافة (حمل التدريب) المقررة خلال الوحدة
التدريبية كم يجب أن تتلاءم طريقة معيشة اللاعب مع متطلبات الممارسة لرفع
المستوى لان التدريب الرياضي يتداخل في كل مجالات الحياة الرياضي ويصبح
العامل المسيطر على فترات معينة في حياته .

4- يتسم التدريب الرياضي في كرة السلة بالتخطيط و التنظيم لكونه هدفا و مقودا في

كافة جوانبه برفع مقدرة اللاعب الفسيولوجية و الخططية و الفنية فهو يختلف عن

اللعاب العادي غير المخطط و الغير منظم الذي لا هدف له .

5- من الاتجاهات الحديثة التي غزت علم التدريب الرياضي الحديث هو الارتكاز على

العلوم الأخرى مثل علوم الطب الرياضي و الفلسفة و الكيمياء و الحيوية و

البيوميكانيك و التحليل الحركي و علم النفس الرياضي و علم الاجتماع الرياض و

الإحصاء و الاختبارات الرياضية إضافة إلى الخبرة التطبيقية التي تعد ضرورية

لنجاح المدرب الرياضي.

6- يتسم التدريب الرياضي في كرة السلة بكونه وحدة متكاملة من مجموعة عناصر

تهدف إلى رفع قابلية لاعب كرة السلة على الدقة و الكفاءة في الأداء الرياضي

،ويجب أن يكون لدى المدرب الخبرة و الكفاءة.

7- يمتاز التدريب الرياضي في كرة السلة بخصوصية القيادة لدى المدرب بإشرافه على

اللاعبين خلال التدريب و متابعة الجوانب السلوكية و الحياتية للاعبين خارج أوقات

التدريب، لان التدريب عملية تربوية غير مباشرة تدر نتائجها على سلوك اللاعب.

ويجب أن يهيأ اللاعب لقيامه بالتفكير الذاتي المستقل عن سيطرة و توجيه المدرب ،

و يجب أن يكون هناك تعاون مثمر بين اللاعب و المدرب . كما يجب ان يهيئ

المدرب و اللاعب لكي يقوم بالتدريب لوحده أو مع الجماعة في حالة غياب المدرب

لأي سبب أو تهيئه لتنفيذ خطة التدريب الموضوعة من قبل المدرب رغم عدم

وجوده. (قراش العجال، 2018، ص27، 26)