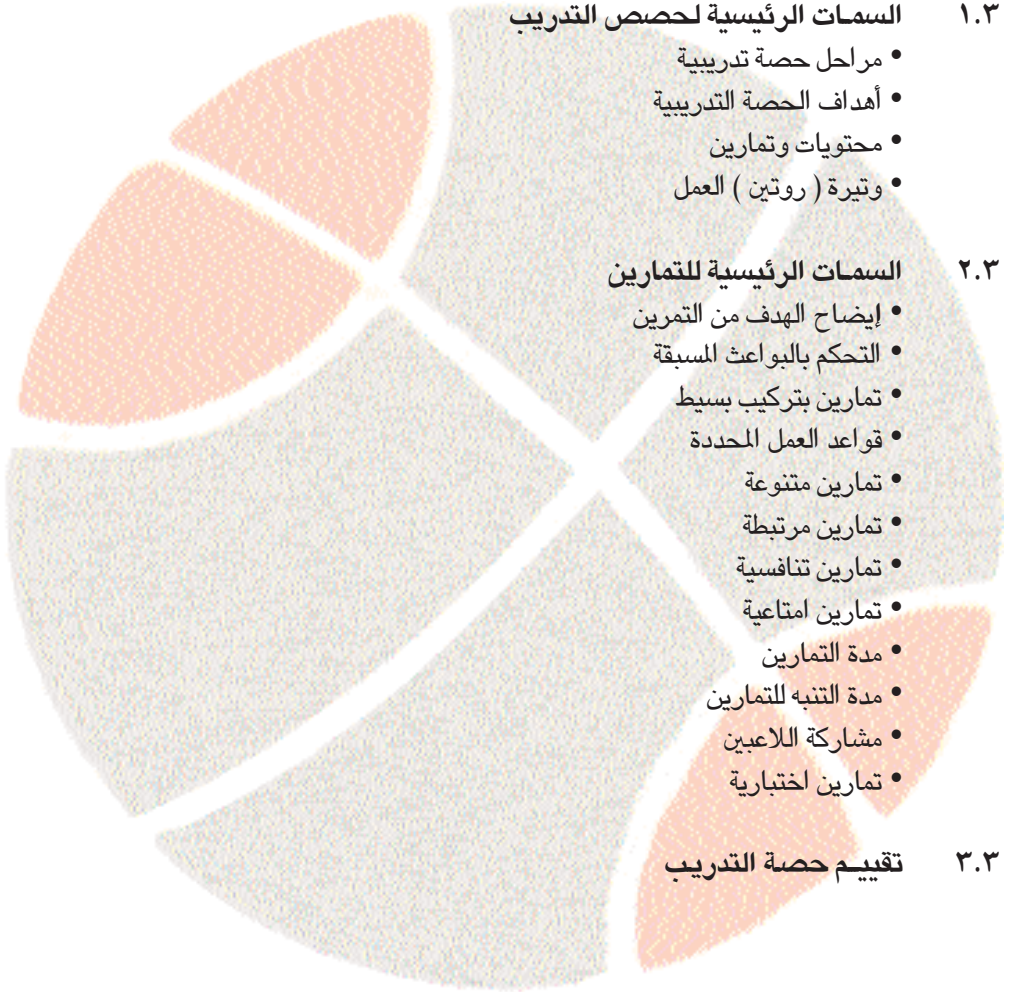


الفصل الثالث

إعداد حصص التدريب

خوزيه مارييا بوستيه



١.٢ السمات الرئيسية لحصص التدريب

يجب على المدرب ، بعد التخطيط للموسم بأكمله ، الدورة المتوسطة والدورة قصيرة الأمد ، ان يُعد كل حصة تدريبية .

على المدرب ان يخطط ويبرمج الحصة ، متذكراً المدة ، الجهد البدني والنفسي . ويجب عليه ان يعين الاهداف ، المحتويات وتمارين الحصة على وجه الخصوص ، ويقرر البرنامج ، موزعاً التمارين على مدى الوقت المتاح (انظر جدول - ٨).

مراحل الحصة التدريبية

غالباً ، يجب ان تقسم حصة التدريب الى ثلاث مراحل :

• في المرحلة الاولى ، يكون الهدف هو **التحضير التدريجي للاعبين** حتى يكونوا في أوج حالتهم البدنية والذهنية عندما يصلون الى المرحلة الرئيسية من التدريب . هنا يجب أن يشتمل التدريب على تمارين احماء بدون الكرة مثل الجري ، الاطالة ، الخ.. وتمارين بسيطة بالكرة (جهد بدني ونفسي ضعيف) ، الذي رويداً رويداً يتطلب تركيزاً وجهداً بدنياً أكبر.

• في المرحلة الثانية ، يجب على المدرب أن يُدمج **المحتويات الرئيسية للحصة** ، تلك المتطلبة جهداً بدنياً و نفسياً أكبر ، التمارين المركبة بشدة اكبر أو أقل (الحديث عن البدني والنفسي) ، بالمعدل الذي يعتبره / تعتبره الاكثر ملائمة .

• في المرحلة الثالثة ، يجب على المدرب أن **يقلل تدريجياً الشدة البدنية والنفسية** ، مع أنه ليس من الضرورة في أن واحد . بالتالي ، يستطيع / تستطيع ، في الجزء الاول من هذه المرحلة الثالثة ، أن يُضمن تمارين بشدة بدنية تتطلب تركيزاً ضعيفاً (مثلاً ، الجري بطول الملعب ذهاباً وإياباً من أجل أن يحسن الحالة البدنية أو لعب مباراة بحيث يكون اللاعبون طلقاء باللعب كما يشاؤون). أو بإمكانه / إمكانها ان يعدها بطريقة مغايرة ، تمارين بشدة نفسية مع جهد بدني ضعيف (مثلاً ، مسابقة تصويب) . بعدها ، يكون من المناسب أن يُنهي بتدريبات تتطلب جهداً بدنياً وذهنياً بسيط ، تدريبات الاطالة بالأساس .

تدريبات عملية

- إعمل برنامج حصة تدريبية لمدة ساعة وربع الساعة لفريق ميني باسكت .
- إعمل برنامج حصة تدريبية لمدة ساعة ونصف الساعة لفريق من أعمار ١٤/١٣ سنة.

- إعمل برنامج حصة تدريبية لمدة ساعتين لفريق من اعمار ١٥/١٨ سنة



التاريخ : _____	الوقت : _____
السعة : _____	الشدة : _____
الجهد النفسي : _____	

المحتويات - التمارين	الاهداف	
		دفاع
		هجوم
		غيرها

	البرنامج
	تعليقات

اهداف الحصة التدريبية

يجب على المدرب أن يقرر ما الذي يجب أن تكون عليه الاهداف الرئيسية للحصة التدريبية ، وبناء عليه يختار المحتويات الواجب تضمينها والتمارين الأكثر ملائمة ، واضعاً بالحسبان الوقت المتاح والجهد البدني والنفسي الذي يعتبره / تعتبره الأكثر ملائمة ضمن زمن محدد .

يجب أن تكون الاهداف لكل حصة قليلة وواضحة جداً للمدرب . هنالك خطأان خطيران هما :

- محاولة عمل الشيء الكثير في تدريب واحد أو تمرين واحد ،
- عدم معرفة المدرب بوضوح لما يريد / تريد بلوغه خلال حصة التدريب بشكل اجمالي ومع كل تمرين محدد.

عموماً ، يمكن أن تُصنف اهداف الحصة التدريبية في اربعة مجموعات رئيسية :

• **التعلم** : الغرض للاعبين هو أن يتعلموا أو يتقنوا مهارات جديدة او مهارات لم يسبق لهم إتقانها ، المهارات الفنية (تمرير ، محاوره ، تصويب ، الخ ..) كما القرارات الخطئية (قرارات ١ ضد ١ ، ٢ ضد ٢ ، ٣ ضد ٣ ، الخ ..) كلاهما ؛

• **التكرار** : الغرض هو تكرار المهارات التي سبق للاعبين أن اتقنوها من أجل ترسيخها ، واجادتها لدرجة مثلى ، او ربما لما قد يتطلبه الوضع من دعم لصالح التغيير النفسي (مثلاً : سلسلة تصويبات من ٢٠ تصويبة أو الجري والتمرير خلال ١٠ دقائق) ؛

• **التعرض لظروف مباراة حقيقية** : الغرض هو في ان يتدرب اللاعبون في ظل ظروف مباراة حقيقية (ظروف مرهقة الى حد بعيد) بحيث يتعودون على هذه الظروف ؛

• **التحضير لمباراة محددة** : الغرض هو أن يُحضر الفريق لكي يواجه منافساً معيناً يُمثل صعوبات محددة .

• بالنسبة لفريق ميني باسكت ، يجب ان تكون الافضلية لتعلم الاهداف ، وبدرجة أقل تكرار الاهداف ، ومن غير الملائم ان يُصرف وقت التدريب على المجالين الآخرين .

• بالنسبة لفريق من أعمار ١٣/١٤ سنة ، يجب أن تكون الافضلية أيضاً للتعلم والتكرار ، ولكنها أيضاً فكرة جيدة للاعبين ، الى درجة ما ، ان يمارسوا مهارات تم اتقانها في ظروف مباراة غير مرهقة ، إلا انه من غير الملائم بالنسبة لهذه الفئة العمرية ان يُصرف وقت التدريب على التحضير لمباراة محددة .



• بالنسبة لفريق من اعمار ١٥/١٨ سنة ، فإن التعلم ، التكرار ، التعرض لظروف مباراة حقيقية والتحضير لمباريات محددة يجب ان تكون مجتمعة على نحو ملائم .

محتويات وتمارين

يجب ان تكون المحتويات المتضمنة في حصص التدريب منسجمة مع الاهداف (إتقان حركة القدم في دفاع ١ ضد ١ ، تكرار التمريرات التي سبق إتقانها ، الخ ..) وان يكون اختيارها قائم على المعايير التي تم تناولها بالبحث في الفصل السابق .

إجمالاً ، تغدو فكرة جيدة للمدرب ان يدمج محتويات اهداف الهجوم مع محتويات اهداف الدفاع ، مع انه بإمكانه / امكانها ان يقرر ابراز احدهما على الآخر . وفي سبيل العمل مع كل المحتويات ، يجب على المدرب ان يصمم تمارين معينة . مثلاً ، ان يعمل على دفاع ١ ضد ١ ، يتوجب على المدرب ان يصمم تمريناً لهذا الغرض خصيصاً .

إن التمارين ضرورية لشغل غالبية وقت التدريب ، إن حصة معدة من تمارين جيدة ومنسجمة بإحكام سوف تفيد اللاعبين أكثر بكثير من حصة أخرى متناسقة بشكل غير ملائم او بشكل ضعيف .

وسوف نبحث فيما بعد السمات الرئيسية للتدريب وسوف تُعطى امثلة للتمارين ، في الفصول المطابقة ، لكل من الفئات العمرية الثلاثة (ميني باسكت ، اعمار ١٣/١٤ سنة ، أعمار ١٥/١٨ سنة) .

وتيرة العمل

يجب على المدربين تهيئة وتيرة العمل التي يألف لها اللاعبون ، ومن اجل عمل ذلك ، عليهم أن يتبصروا بأسئلة على النحو التالي :

• في أي وقت مبكر يجب على اللاعب ان يحضروا للتدريب ؟ متى يتوجب عليهم ان يكونوا جاهزين بلباسهم الرياضي للبدء بالتمرين ؟

• كيف يجب ان يبدأ التدريب ؟ هل سيلتقي المدرب مع اللاعبين في حجرة التبديل (حجرة الملابس) قبل أن يخرج الى الملعب ؟ هل يخرج اللاعبون عندما يكونون جاهزين ويبدأون بالتدريب لوحدهم الى ان يدعوهم المدرب ؟ هل يخرج اللاعبون الى الملعب وينتظروا الى ان يدعوهم المدرب قبل أن يعملوا اي شيء آخر ؟

• من هو المسؤول عن التجهيزات المطلوبة للتدريب ؟ من هو المسؤول عن الكرات؟ من الذي يقوم بجمعها بعد التدريب ؟ من هو الذي لديه مفتاح حجرة التبدل (حجرة تبديل الملابس) ؟ من هو المسؤول عن لوحة الكتابة ؟ الخ ...

• ما الذي يحصل اذا لحقت اصابة بأحد اللاعبين ؟ من الذي يعتني به ؟ ما الذي يجب عمله ؟

يجب على المدربين أن يضعوا قواعد بسيطة عند مخاطبتهم للاعبين بحيث يصغوا اليهم .

* مثلاً : يمكنهم ان يستخدموا الصافرة عند رغبتهم بأن يتوقف اللاعبون عمّا يقومون به والاستماع اليهم ، ويمكنهم ان يطلقوا الصافرة للاعبين مرتين لكي يحضروا اليهم .

* يجب على المدربين أيضاً ان يهيئوا اللاعبين عند الالتقاء بهم لكي يتحدثوا معهم ، عليهم ان لا يكونوا محاورين بالكرة ، يقوموا بربط احذيتهم ، يتحدثوا مع بعضهم البعض أو يعملوا اي شيء آخر ، بل يجب عليهم ان ينظروا اليهم وان يصغوا لما يقولونه.

على انه من أجل ان يحافظوا على انتباه اللاعبين في هذه الاوضاع ، يجب على المدربين ان يتأكدوا بأن تكون ايضا حاشاتهم مختصرة و دقيقة للغاية .

يجب على المدربين أيضاً ان يحددوا الاجراءات كممثل الطلب من اللاعبين ان يأخذوا الان من أجل ترك حصة التدريب (لاستخدام المرافق الصحية ، مثلاً) ، بخصوص نوع اللباس الذي سيرتدونه ، سواءً بإمكانهم ان يجلسوا أو يشربوا الماء بين التمارين أم لا ، العلاقة التي يجب ان يحافظوا عليها مع بعضهم البعض اثناء التدريب (مثلاً ، تغدو فكرة جيدة بمنعهم من ان يبدوا تعليقات سلبية لبعضهم البعض) ، العلاقة القائمة مع الزوار (اولياء الامور ، الاصدقاء ، الخ) أو متصلة بأي جانب آخر ضروري لكي تؤدي حصة التدريب بشكل جيد .

تدريب عملي

• اعمل قائمة بونيرة العمل التي تعتبرها ذات اهمية لتنظيم حصص التدريب لفريقك.



٢.٢ السمات الرئيسية للتمارين

إيضاح الأهداف من التمرين

يجب على المدرب قبل كل تمرين ان يشرح للاعبيه بايجاز شديد الاهداف من



التمرين ، ماذا يريد / تريد من لاعبيه ان يفعلوا بالضبط . وسيكون من المرجح بهذه الطريقة ان يركز اللاعبون على هذه الاهداف ويؤدوا بشكل افضل ، اضافة الى انه اذا كانت الاهداف جذابة وقابلة للانجاز فإنهم سيركزون بشكل أشد .

يجب أن تكون الايضاحات المعروضة موجزة للغاية . لا يستطيع اللاعبون البقاء واقفين لمدة طويلة والاستماع للمدرب وهو يشرح لهم شرحاً مطولاً . يقتضي من المدربين فقط أن يخبروهم بوضوح وايجاز مما يتشكل التمرين وما الذي يجب عليهم أن يفعلوه .

التحكم بالبواعث المسبقة

البواعث المسبقة هي تلك البواعث التي تظهر بالتمرين (الموقع في الملعب ، اللاعبين المشاركين ، الكرات ، السلطان ، الخ ..). يجب على المدرب من أجل التحكم بانتباه اللاعبين ولكي يحقق التمرين الغرض منه أن يتأكد من أن جميع البواعث وثيقة الصلة بالاهداف الحاضرة ، مسقطاً تلك التي لا علاقة لها . غالباً، كلما كانت البواعث أقل كلما كان التركيز أكبر .

* بالتالي ، قد تكون فكرة جيدة احياناً بأن ينقص حيز الملعب ، العمل مع مجموعات صغيرة من اللاعبين ومنع التصرفات المباحة ، مثلاً .

تمارين بتركيب بسيط

تساعد التمارين ذات التركيب البسيط اللاعبين على التركيز بشكل افضل على الهدف والمحتويات من التمرين . من ناحية أخرى ، فإن التمارين ذات التركيب المعقد تجبر اللاعبين على تكريس جزء من اهتمامهم على التكيف مع التركيب وفي الاضرار بالتركيز على الجوانب الجوهرية .

* مثلاً : إذا كان الهدف هو التدرب على التصويب ، فإن تمريناً بسيطاً سوف يساعد اللاعبين على التركيز بشكل أفضل على مهمة التصويب .

تمارين مرتبطة

إذا ما نُفذ بعد أحد التمارين تمرين آخر مشابه للأول في هدفه و/أو تركيبه ، سيكون اللاعبون متحضرين ذهنياً بشكل أفضل لكي يؤديوا التمرين الثاني ، خاصة إذا ما كان مستوى الاهتمام المطلوب يتزايد بالتدريج . دعونا نتأمل أحد الأمثلة :

- يستطيع المدرب ان يبدأ تمريناً بهدف مفرد وعدد محدود من البواعث : بتشكيل من شريكين ، حيز مختصر ، بكرة واحدة لكل زوج ، يجب على اللاعبين التحرك بدون كرة وتمريها لبعضهم البعض ، وعلى اللاعب المتلقي للكرة ان ينظر باتجاه السلة بينما يتوجب على اللاعب الذي يمرر أن يتبادل موقعه فوراً .

- يستمر اللاعبون بتمرين آخر محتفظين بنفس الهدف لكن ببواعث اضافية : وضع ٢ ضد ٢ ، اللعب في مساحة اوسع لكن لا تزال محددة ، يجب على اللاعبين المهاجمين التحرر لاستقبال الكرة ، فإذا ما خطف اللاعب المدافع الكرة يقومون بالتبديل فيصبح المدافع مهاجماً والمهاجم مدافعاً . لا يزال الهدف بالنسبة للاعبين أن ينظروا نحو السلة عند تلقيهم للكرة وتبادل المواقع حالما يمررون .



- ينتقل اللاعبون الآن الى تمرين آخر ، محتفظين بتركيب مشابه لكن مع هدف مغاير: لا يزال ٢ ضد ٢ لكن الهدف الآن ان يسجلوا من السلمية مستخدمين يدهم اليسرى .

- ينفذ اللاعبون تمريناً آخر محتفظين بنفس التركيب و بإدماج الهدفين السابقين : ٢ ضد ٢ ، على اللاعبين عمل ثلاث تمريرات على الأقل قبل السلمية ، على اللاعب المتلقي النظر تجاه السلة ، اللاعب الممرر يبذل موقعه الى موقع آخر فوراً ؛ بإمكان اللاعبين احراز اصابة من وضع السلمية باستخدام يدهم اليسرى فقط .

تدريب عملي



- تخير اساس هجومي ونظم تمريناً بسيطاً للعمل بموجبه .

قواعد العمل المحددة

يمكن للتمارين أن تكون صعبة فقط وغير مفرطة ابداً بإضافة قواعد عمل تصلح لكي يركز اللاعبون اهتمامهم على هدفهم .

* مثال : هدف اللاعبين أن يحاوروا بالكرة باستخدام يدهم الاضعف. نُظمت مباريات ٣ ضد ٣ في نصف ملعب، الهدف الوحيد هو القدرة على المحاورة بالكرة باليد الضعيفة. فإذا قام لاعب بالمحاورة باليد الاخرى (الاقوى) فإن فريقه / فريقها يفقد حيازة الكرة (قاعدة عمل) ، بهذه الطريقة سوف يبذل اللاعبون اهتماماً أكبر للهدف من التمرين والذي يتمثل بأن يحاوروا بالكرة بيدهم الضعيفة فقط.

تدريب عملي



- تخير اساس هجومي ونظم تمريناً بسيطاً مستخدماً قاعدة عمل سوف تساعد اللاعبين لكي يركزوا على سلوك معين يكون الغرض من التمرين .

تمارين متنوعة

كما يساعد استخدام تركيب بسيط في التمارين اللاعبين لكي يركزوا على الهدف، فإن استخدام نفس التمرين مرة بعد أخرى يؤدي الى إثارة وتركيز أقل. ولهذا السبب ، نغدو فكرة جيدة أن يتم تنويع التمارين عن طريق التغيير إما في التركيب أو الاهداف أو كليهما.

* مثال : يمكن ان يُستخدم تمرين مغاير لاستمرار العمل على تمرير الكرة بصف مستقيم ، أو من الممكن ان يُستخدم نفس التركيب ولكن هذه المرة لكي يعمل على المحاورة ، أو بإمكان المدرب ان يغيّر لنمط آخر من التمارين لكي يعمل على المحاورة .

• يتحول اللاعبون الآن الى تمرين آخر (تغيير في التركيب) وبنفس الاهداف لكن بإضافة بواعث أكثر : مباراة ٤ ضد ٤ في نصف الملعب ، على اللاعبين المتلقين للكرة النظر تجاه السلة ، وعلى اللاعبين الممررين تغيير موقعهم فوراً ، يجب على اللاعبين عمل خمسة تمريرات على الأقل قبل عمل السلمية ، وبإمكانهم احراز اصابة من وضع السلمية باستخدام اليد اليسرى فقط .

تدريب عملي

• نظم سلسلة من اربعة تمارين متصلة محدثاً تغييراً بالتركيب أو الهدف لكل واحد.



تمارين تنافسية

إن تنظيم تمارين حيث يتنافس اللاعبون بين بعضهم البعض أو ضد بعضهم البعض هي طريقة لزيادة الحوافز والتركيز طالما انهم يمتلكون مصادر كافية لكي تكون ناجحة . وهنا بعض الامثلة :

• قسم الفريق الى اربعة مجموعات ، مجموعتان عند كل سلة . نظم منافسة لتري اي مجموعة تقوم بعمل أكبر عدد من السلميات باليد اليسرى في ثلاث دقائق.

• قسم الفريق الى مجموعات كل مجموعة من ثلاث لاعبين . كل مجموعة تؤدي تمريرات صدرية بالجري من إحدى السلتين باتجاه الأخرى (٣ أو ٤ تمريرات على الأقل) وانتهاءً بالسلمية . كل سلة ناجحة تساوي نقطتين مع حسم نقطة واحدة عن كل تمريرة لا تتم بخط مستقيم او لا تُستكمل . يجب أن يدوم التمرين مدة خمسة دقائق ، والنقطة الاساسية أن نرى أي فريق يحقق نقاطاً أكثر.

المرحلة الثانية يتكرر نفس التمرين ولكن الغرض ان نرى أي فريق يستطيع تحسين نتيجة المرحلة الاولى ؛

• لاعبان اثنان يلعبان ١ ضد ١ (بقواعد عمل محددة) حتى يتمكن احدهما من تحقيق ثلاث اصابات .

• قسم الفريق بأكمله حول جميع السلّات المتوفرة ، يعمل اللاعبون بشكل زوجي ويقومون بالتصويب في أن واحد (اللاعب الذي يصوب يحضر الكرة ويمررها الى اللاعب الآخر المنتظر ، الخ ..) . عليهم ان يحققوا أكبر عدد من الاصابات في ثلاث دقائق ، في نهاية المدة المحددة يتم قيد النتيجة. بالإمكان تكرار هذا التمرين على نحو دوري (مرة أو مرتين بالاسبوع) لرؤية ما اذا كان بإمكان اللاعبين تحسين اعلى نتائجهم وتحقيق رقم جديد .

إن هذه التمارين التنافسية ، اذا ما استخدمت على الوجه الصحيح ، وليس في أحوال كثيرة ، تؤدي الى زيادة الحافز من خلال دمجها في حصص التدريب كعنصر مهم لتدريب اللاعبين الصغار بحيث **تجعلهم يعتادون على التنافس** (إثارة التحديات التي في الواقع يمكن بلوغها).

تدريب عملي

• قم باختيار فئة عمرية (ميني باسكت ، أعمار ١٣/١٤ سنة ، أعمار ١٥/١٨ سنة) ثم نظم تمرينين تنافسيين : واحد بين لاعبين مختلفين ، والآخر حيث يتنافس اللاعبون ضد بعضهم البعض . في كلتا الحالتين ، تذكر ان الهدف من المنافسة يجب ان يكون جذاباً وقابلاً للتحقيق.



تمارين امتاعية

إن **الحصول على التسلية أمر ضروري** للاعبين الصغار على وجه الخصوص . يجب ان يكون الهدف الرئيسي للمدرب ، لدى فرق الميني باسكت ، ان يمتع الاطفال أنفسهم حين يتدربون . وكذلك الأمر لفرق من أعمار ١٣/١٤ و ١٥/١٨ سنة ، فإن هذا هدف مهم جداً لأن التدريب الجدي لا يتعارض مع الحصول على المرح .

يجب ان لا تكون التمارين الامتاعية مشوشة وعديمة الجدوى ، وإنما على العكس تماماً ، لأنها توازن الجهد النفسي لحصّة التدريب وتساعد العملية التدريبية بالاستفادة من المحتويات المهمة التي تعمل بشكل أفضل في هذا النمط من التمارين .

لذلك ، فإن عمل تمارين امتاعية لا يجب ان يكون فوضوياً بترك كل لاعب / لاعبة بأن يعمل ما يشاء أو بعمل جهد فقط عندما يريد / تريد ذلك . إن التمارين الامتاعية هي التي تكون جذابة للاعبين وهم في حالة استرخاء وغير مرهقين والتي تمكنهم من الاحساس بالراحة ومن الحصول على وقت طيب . ومع ذلك يجب ان يكون لديها غرض ، قواعد عمل وتتطلب مستوى معين من الاداء.

* مثال : التمرين التالي يمكن ان يكون امتاعياً لفريق ميني باسكت :

مجموعة من اللاعبين ، كل واحد مع الكرة في المناطق المطلوبة بالملعب ؛ عليهم ان يحاوروا بالكرة ومحاوله إبعاد كرة اللاعب الآخر بعيداً دون فقدان الكرة الخاصة بهم . آخر لاعب يحافظ على الكرة يفوز .

في هذا النمط من التمرين ، يعمل اللاعبون من وضع استرخاء ويمرحون مع ان للتمرين غرض ، قواعد عمل ويتطلب درجة من الاداء مما يجعله ذي فائدة مزدوجة : يحصل اللاعبون على وقت طيب وهم يعملون على محتويات مهمة لتطويرهم كلاعبين .

مدة التمارين

يجب على المدرب، عند إقراره الى متى يجب ان تطول (تستمر) التمارين ، أن يأخذ بالحسبان جوانب مثل الضجر والتعب النفسي الذين يؤديان الى تناقص التركيز.

يجب ان تطول التمارين الى الوقت الكافي الذي يسمح للاعبين من ادراك واستيعاب المحتويات ، لانها اذا استمرت الى فترة طويلة يقل التركيز، ومن تلك اللحظة تقل الانتاجية ايضاً ، وهذا مهم للاعبين الأصغر على وجه الخصوص.

اجملاً ، تستطيع التمارين الاكثر جاذبية ان تدوم أكثر بينما الاقل جاذبية والاكثر تواتراً (روتينية) يجب ان تكون أقصر.

تدريب عملي

- صمم ثلاث تمارين لا تتطلب درجة عالية من التركيز .



مشاركة اللاعبين

يجب على المدرب ان يصمم التمارين التي يشارك بها باستمرار جميع اللاعبين . مثلاً ، من الشائع ان نشاهد حصص تدريب حيث يصطف الاطفال في صفٍ طويل لكي يؤديوا السلميات ؛ وعليهم أن ينتظروا أكثر من دقيقة الى أن يحين دورهم ذي الخمسة ثوانٍ (أحياناً تطول فترة الانتظار اكثر اذا ما قام المدرب بإيقاف التمرين من أجل تصحيح احدهم) . ومن الشائع ايضاً أن نشاهد حصص تدريب حيث يمضي بعض اللاعبين وقتاً طويلاً جالسين بينما رفاقهم يتبارون .



يجب على المدرب / المدربة أن يستخدم حنكته ليحافظ على مشاركة لاعبيه / لاعباتها بحيوية خلال الحصة بأكملها (بالشدة التي يعتبرها / تعتبرها ملائمة لكل حالة) ، حتى وأن كانت الوسائل المتاحة محدودة (كرة وحيدة وسلّة وحيدة ، مثلاً) . أن النقص في الوسائل ليس عذراً ، وهو بكل بساطة مشكلة يجب على المدرب بالمثل ان يعوضها كيفما استطاع / استطاعت .

* مثال : تغدو فكرة جيدة للمدرب أن يُقسم اللاعبين الى مجموعات صغيرة ، واضعاً أهدافاً محددة لكل مجموعة . فإذا لم يتوفر عدد كافٍ من الكرات او السلّات فعليّه / عليها أن يُعد ادواراً ، وبهذه الطريقة ، تستطيع بعض المجموعات أن تؤدي تمارين بدون كرة وبدون سلّة (تحركات دفاعية) تمويهات بدون كرة ، العاب بدون كرة ، الخ ..) ، بينما يؤدي الآخرون تمريناتهم بالكرة . بعدها يقوم اللاعبون بالتبديل .

شدة التنبيه للتمارين

فيما يتعلق بشدة التنبيه ، فإن بعض التمارين تتطلب من اللاعبين التركيز أكثر من غيرها . فإذا ما أعدّ المدرب برنامجاً من تمارين متنوعة تتطلب درجة عالية من التركيز ، ومجموعة في حصة تدريبية واحدة ، فإن اللاعبين سوف يصابون بالتعب وسوف يتناقص تركيزهم .

يجب ان لا يكون اللاعبون واقفين هنا وهناك ابدأ باستثناء استراحات قصيرة للتعافي من جهد شديد او اذا كان عدد اللاعبين المتواجدين يستوجب ذلك .

فإذا كان عدد اللاعبين لا يسمح لهم بأن يشاركوا جميعاً في نفس الوقت ، (هنالك احدى عشر لاعباً والخطة ان تلعب ٥ ضد ٥ مثلاً) نوجب أن يكون عدد الذين لا يمكنهم المشاركة أقل عدد ممكن (واحد في هذه الحالة) ولفترة قصيرة جداً ، مع استمرار تعاقب اللاعبين .

تدريبات عملية

• نظم تمريناً بحيث يشارك بفاعلية الثلاث عشر لاعب ميني باسكت الذين حضروا لكي يتدربوا؛ لديك ثلاث كرات وسلة واحدة فقط .

نظم تمريناً بحيث يشارك بفاعلية اللاعبين السبعة من أعمار ١٣/١٤ سنة الذين حضروا لكي يتدربوا ، لديك كرة واحدة وسلتان فقط .

• نظم تمريناً بحيث يشارك بفاعلية الاثني عشر لاعباً من أعمار ١٥/١٨ سنة الذين حضروا لكي يتدربوا ، مستفيداً الى أقصى حد من الوسائل المتاحة ، خمسة كرات وثلاث سلات .



تمارين اختبارية

اذا كان الهدف من حصة التدريب تعلم مهارات فنية وخطية ، فإن بإمكان المدرب ان يضمها تمارين اختبارية قصيرة بحيث يستطيع / تستطيع أن يشاهد مدى قدرة اللاعبين على استيعاب العمل المؤدي .

بالاساس ، فإن هذه التمارين تتألف من حوافز أكثر مدمجة بحيث يتوجب على اللاعبين أن يركزوا على أكثر المتطلبات . فإذا لم يستطع اللاعبون ، عند مواجهتهم بهذا الوضع الاكثر صعوبة ، ان يطبقوا المهارات التي سبق ان تعلموها ، فإن ذلك يشير الى ان هذه المهارات غير متقنة بعد بما فيه الكفاية ، وان اللاعبين لا زالوا بحاجة الى عمل معين بوضع محدد .

* مثال : دعونا نعتبر أنه في تمرين سابق كان لدى اللاعبين هدف لتعلم ان يتخذوا قرار بعمل سلمية باليد اليسرى . لقد أدوا مباراة ٢ ضد ٢ ، بنصف الملعب حيث يمكنهم خلالها أن يصوبوا مستخدمين فقط اليد اليسرى بالسلميات .

* الآن ، ينظم المدرب في تمرين الاختبار تمريناً بكامل الملعب من ٤ ضد ٤ (بواعث أكثر وبالنتيجة متطلب أعظم) ويراقب لكي يرى إن تمكن اللاعبون من عمل السلمية باليد اليسرى عندما تسنح لهم الفرصة ، أو انهم يتابعون استخدام يدهم اليمنى . اذا كان الاخير هو الحال ، يخلص المدرب الى أن الهدف من عمل سلميات باليد اليسرى لا يزال بحاجة الى تمرين أكثر تحديداً .

تدريب عملي

• نظم تدريباً بسيطاً للعمل على قواعد ، ثم بعدها نظم تدريباً اختبارياً المراجعة الى أي درجة اصبح التعليم راسخاً .



٢.٣ تقييم حصة التدريب

يجب على المدربين ، عند نهاية كل حصة ، عمل تقييم ملخص عن كل ما حدث من أجل سيطرة أفضل على العملية التدريبية لفرقهم .

ولعمل ذلك ، فإن بإمكانهم أن يستخدموا اداة بسيطة كالتي يمكن مشاهدتها في الجدول رقم -٩ ، والتي تتيح لهم ان يقارنوا خططهم الاصلية بما حدث حقيقة خلال التدريب ومن ثم يدونوا ملاحظاتهم وثيقة الصلة والمتعلقة بها . بهذه الطريقة ، وحال انتهاء الحصة وقبل ان ينسوا أي شيء ، بإمكانهم ان يقيموا ما حدث وما نتج عنه كتابياً ، في خمسة او عشرة دقائق فقط .

من الواضح بأن هنالك اجراءات متطورة أكثر لتقييم حصة تدريب ، ولكنها ستكون عديمة الجدوى كلياً اذا نسي المدرب ان يستخدمها أو تخلى بعد اسابيع قليلة عنها بسبب صعوبتها .

ولهذا فإنها تكون عملية أكثر للمدرب ان يستخدم اجراءات بسيطة جداً يستطيع /

تستطيع إدماجها بسهولة ضمن مهامه / مهامها اليومية. إن بالامكان إتمام الاجراء السابق بتفكير معمق أكثر عند نهاية كل اسبوع ، وفي هذه الحالة فإن بإمكان المدربين ان يستخدموا اداة كتلك الموجودة في جدول رقم -١٠ من أجل تقدير العمل الذي تم خلال التدريب ذلك الاسبوع ، مقسمينه الى ثلاث مستويات: دفاع ، هجوم وغيرها. ان هذه المعلومات سوف تساعدهم للتحكم بأحداث الاسبوع وتحضير جدول التدريب للاسبوع الذي يليه .



اختبار تدريبي - ٦ -

• ضع إشارة صحيح أو خاطيء على البيانات التالية
مستخدماً المعلومات من هذا الفصل.
الاجابات الصحيحة في نهاية الكتاب .



خاطيء

صحيح

١. يجب على المدرب ان يقرر على الاهداف قبل حصة التدريب مرتجلاً بعدها التمارين الملائمة على ارض الملعب.

٢. يجب ان لا تتضمن التمارين الامتاعية اية قواعد.

٣. إن الحوافز المسبقة لتمرين هي تلك التي يستخدمها المدرب لمكافحة اللاعبين.

٤. يجب ان تكون التمارين متنوعة من حيث الاهداف لكن ليس فيما يتعلق بالتركيب.

٥. غالباً ما يساعد تنظيم حصة تدريب حول تمارين مرتبطة في جعل وقت التدريب منتجاً أكثر.

٦. بالامكان اعداد تمارين تنافسية بين اللاعبين او مجموعات من اللاعبين وايضاً بلاعب ضد نفسه /نفسها أو مجموعة ضد انفسهم.

٧. إن الشيء المهم في التمارين التنافسية هي أن يتم التنافس ، بغض النظر عن الهدف والمحتويات .

٨. بالنسبة لفرق الميني باسكت ، يجب أن تكون الاهداف المرتبطة بالتحضير لمباراة معينة كأهمية تعلم الاهداف تقريباً.

٩. يجب ان تكون شدة التنبه عالية في جميع التمارين .

١٠. إن العمل مع مجموعات صغيرة في آن واحد لا يعتبر جيداً لأن ليس بإمكان المدرب ان ينتبه لكل واحد في نفس الوقت .

١١. إن مقارنة ما تم انجازه في حصة انتهت للتو مع العمل الذي سبق برمجته لنفس تلك الحصة يساعد المدرب على التحكم بالعملية التدريبية للفريق .

١٢. غالباً ما تكون فكرة جيدة ان يتم توحيد الاهداف والمحتويات المتصلة بالهجوم والدفاع.