

עקרונות לתכנון הוראת משחק הכדורסל בגישת משחקי התנועה

ד"ר יצחק רם

הקדמה: המיומנויות התנועתיות הבסיסיות הנחוצות לשם ההשתתפות פעילה יעילה במשחק הכדורסל הן פשוטות יחסית וכוללות ריצה, כדרור, מסירה וקליעה.

במשך הזמן ואגב ההשתלטות הבסיסית על הכדור, מתעורר הצורך בלימוד של מיומנויות מתקדמות ומורכבות יותר, ואז גם משתנה תפקידו של המורה מפדגוג, האחראי ליצירת סביבה לימודית, המזמנת ללומדים הזדמנויות ללמידה משמעותית, למומחה בתחום משחק הכדורסל, העוסק באופן שיטתי בהקניה מתודית של מיומנויות מורכבות.

צריך לזכור, כי למידה תנועתית ספונטנית אגב השתתפות במשחקונים ממוקדים עולה יפה, כשמדובר במיומנויות פשוטות יחסית, אולם היא מוגבלת למדי כשמדובר במיומנויות מורכבות במיוחד, שעל פי רוב הן אף מלאכותיות, כגון סבסוב, או צעד וחצי. או אז, צריך לספק ללומדים בצד ההזדמנות ללמידה בדרך השלם, הלא היא דרך המשחק, גם תרגול ספציפי ממושך כהלכה, אם באמת חפץ המורה, שתלמידיו יפנימו את המיומנויות לעומקן ויהיו מסוגלים להשתמש בהן בשעת המשחק עצמו.

השיטה: השאלה המרכזית הנשאלת היום בהקשרי הוראת משחקי הכדור בכלל והכדורסל בפרט היא מהי הדרך המועדפת לעשות זאת? אם כן, בעולם מקובלות שתי גישות מרכזיות, האחת ותיקה, שקמו לה עוררין בעשרים השנה האחרונות, הלא היא גישת המיומנויות, אשר גורסת: המורה ילמד את מיומנויות המשחק, כגון שליטה בכדור, כדרור, מסירה, קליעה וכדומה, והלומדים, אגב ההתנסויות הלימודיות המובנות, ירכשו גם יכולת משחקית.

כנגד הגישה המסורתית הזו התפתחה בעשורים האחרונים הגישה הטקטית, הגורסת כי השלם מכיל יותר מאשר סכום חלקיו, ועל כן ההנחה הניצבת בבסיס גישת המיומנויות שגויה היא, לאמור הילדים לומדים אמנם לשלוט במיומנויות משחק, אבל לא לומדים לשחק כהלכה, ועל כן מן הראוי ללמד לשחק באמצעות המשחק השלם עצמו, או בעזרת משחקונים הכוללים יסודות חלקיים שלו; ורק כשמתעורר הצורך של הלומדים המתנסים בלימוד מיומנויות משחק ספציפיות, כגון קליעת ניתור, או הטעיית חיתוך V יש ללמדם באופן ממוקד נושאים אלה.

ביחידה שלנו, מכול מקום, בחרנו לעשות שימוש בדרך חלופית שלישית, שקראנו לה גישת משחקי התנועה, אשר משלבת לתוכה את המיטב מתוך שני העולמות הקיימים האחרים בתחום הדידקטיקה של הוראת משחקי הכדור. מחד גיסא אפשר לקבלה כאחת מסוגי הטקטיקות השונות, המאכלסות את עולם אסטרטגיית "השלם", שהרי היא מבוססת על לימוד בדרך המשחק ויוצאת מתפיסת חינוך קונסטרוקטיביסטית ומרבה, לכן, לעשות שימוש בשאלות, המופנות אל הלומדים תוך כדי התרחשות תהליכי ההוראה-הלמידה מתוך התובנה, שפן ההבנה בלימוד משחקי תנועה חשוב לא פחות מזה הגופני-תנועתי, אולם מאידך גיסא, יש בה גם פרקי תרגול ממושבים, שאינם דווקא פועל יוצא ברור של צרכים מתעוררים מידיים אצל הלומדים, אלא תכנון של תרגול מחושב מראש לתכלית של ביסוס שליטת הלומדים במיומנויות

המשחק כדי להשביח את השתלבותם היעילה במשחקוני ההכנה השונים ומאוחר יותר גם במשחק הכדורסל השלם.

להערכתו, הגישה הזו מתאימה להוראתה של יחידה חדשה בת 10 – 12 שיעורים, שההנחה המוקדמת לה היא, כי ללומדים אין כול רקע מוקדם ספציפי בתחום הנלמד. יש להניח, כי היחידה הבאה בנושא הכדורסל תהיה אמנם הרבה יותר טקטית באופייה, כי הלומדים יהיו כבר מסוגלים לבצע את מיומנויות המשחק במשחק עצמו באופן משביע רצון ולו חלקית, כי אז הולמת הגישה הטקטית טוב יותר את אפשרות הלומדים ללמוד, לתרגל וגם להפנים את עקרונות המשחק השלם על הרבדים הטקטיים השונים הקיימים בו.

דרך זו נוסתה במהלך השנים האחרונות על ידי בהצלחה בכל רמות הלימוד החל מכיתות היסוד בבית הספר העממי וגמור בכיתות התיכון הגבוהות.

דרישות מוקדמות: משחק הכדורסל הוא משחק מורכב וגם שיתופי, והוא מצריך, על כן, רמת בשלות גופנית-תנועתית-חברתית מסוימת, וכן הכנה תנועתית בסיסית עם כדורים. הכנה זו היא מתפקידיו של מי שמלמד את ילדי בית הספר היסודי. ביחידה זו נעסוק רק בשלב הוראת משחק הכדורסל גופו והיא מתוכננת לשכבת כיתות ח'.

בכיתות היסוד יעסקו הילדים במשחקי תנועה כלליים, המפתחים הסתגלות והתמצאות מרחבית. משחקי הכנה אלה יפתחו אצל הילדים לבד מיכולות תנועתיות, גם הניעה חיובית כלפי המשחק, והן יתוכננו על פי מדרג היעדים הבא: 1. שליטה בכדור ביד בתנועה. 2. שליטה בכדור ביד בתנועה במרחב. 3. שליטה בכדור ביד במרחב ומול התנגדות של יריב.

היעד הראשון ימומש על ידי פעילויות משחקיות, שבהן יתבקשו הילדים לכדרר ללא מגבלות של זמן ומרחב. למימוש היעד השני נשתמש במשחקים המגבילים זמן ביצוע, ובעיקר המגבילים מרחב תמרון, וזאת כמובן בכדור, ועדיין ללא הפרעת מגינים. השלב הבא דומה לקודמו אלא שהוא יאופיין בשילוב משחקים עם הגנה חלקית, ההולכת ומתעבה ככל שמתפתחת רמת הביצוע של הילדים המשחקים.

מיומנויות משחק הכדורסל כמו מיומנויות של משחקי כדור גדולים אחרים, הן ברובן הגדול מיומנויות מניפולטיביות המבוצעות מול יריב ותחת נחיצות קבועה של שיתוף פעולה עם חברים לקבוצה. ככל שרמת המשחק גבוהה יותר, כן גדל בהתאמה הצורך בשיתוף פעולה בין חברי הצוות, וכן גדלה בהתאמה רמת המורכבות של המשחק, וביחס ישר לכך גם רמת המורכבות של התרגול והאימון הקבוצתיים המקדימים הנדרשים.

למעשה, אין קיום למשחק הכדורסל ללא ההקשרים הקבוצתיים שלו כגון: תאום תנועה, תאום עמדות, תאום תפקידים, שיתוף פעולה, שיתוף מאמצים וכדומה הם, למעשה, המלט המאחד על ידי הדבקה את המיומנויות התנועתיות לכלל תבנית של משחק קבוצתי.

שלב הלימוד: משחק הכדורסל מהווה פעילות גופנית סלילית, לאמור עם עליית רמת המורכבות שלו - יש צורך לשוב ולתרגל את מיומנותיו השונות בהתאמת רמת הקושי החדשה שלהן, או כפי שהגדיר זאת ישעיה שוייד: "שיטה שבאמצעותה מארגנים את חומרי הלמידה ברצף המתפתח במעגליות ההולכת וגדלה, תוך ביצוע חוזר של היסודות שבמבנה המקצוע או המיומנות". לפיכך, ההוראה בגישת משחקי התנועה נערכת על פי הסדר הדידקטי הבא:

שלב א' - **שלב הלימוד:** עריכת הכרות עם מיומנות חדשה, וקניית שליטה בה. שלב זה יאופיין במשחקי הכנה רבים, בהם נדרשים הילדים לבצע תנועות ספציפיות, המוליכות באופן לא מודע ללימוד מיומנות היעד. למשל: הילדים מפוזרים ברחבי המגרש, ולכל ילד כדור וכן זנב לבד תחוב במכנסיו מאחור. לסימן מן המורה ישחקו הילדים משחק תופסת בסגנון "אוגרי הזנבות", המוכר לילדים ממשחקי הגיל הרך. הילדים יתרוצצו במגרש תוך כדי ניסיון שלא לאבד את הכדור ומתוך בקשה לשמור על זנבם. מצב זה יאלץ את הילדים להרים את מבטם מן הכדור כדי לאתר את "אוגרי הזנבות" המתרוצצים בשטח.

כך, באופן אינטואיטיבי ילמדו הילדים להוליך כדור בשינוי כיוון מתמידים ומתוך ערנות לסביבה. המסר הנקלט הוא הכלל הראשון בהוראת הכדורסל: "שמור על הכדור והשתדל שלא לאבדו".

העיקרון הדידקטי המנחה את משחקי ההכנה הוא שימוש במשחק מפתח אחד, המייצר סביבה לימודית מזמנת הזדמנויות למידה משמעותיות הן מבחינתו של הלומד והן מבחינת מיומנות היעד שהמורה הציב לשיעור. לאחר הפעלתו של המשחק במשך דקות ספורות, יסיק המורה מסקנות מביצועי הלומדים, רצוי ומומלץ בשיתופם שלהם עצמם, ויציע בעקבות המסקנות תרגול מתקן. לאחר התרגול יחזיר את הילדים למשחק הראשון; וכל זאת, מתוך ניסיון מודע ומתמיד לעקוב אחר התקדמות הילדים, ולהסיק את המסקנות המתבקשות.

שלב ב' - **שלב התרגול:** התנסות אקראית בתרגילים מגוונים, המדמים מצבים משחקיים. בתוך כדי ההתקדמות במשחקי ההכנה ובלמוד הממוקד, המשולב בהם כמקשה אחת, תעשנה חזרות אקראיות בנושאים, שכבר כוּסו. בשלב לימודי זה יש כבר מקום להדגיש ביצועים מהירים ומדויקים למדי, אם כי אין עדיין טעם לדרוש ביצועים מושלמים. לאחר ביסוס השליטה במיומנות אחת, צריך להתחיל לערוך תרגולים, המשלבים סדרות של מיומנויות, כגון חילופי מסירות, כדרור קצר וקליעה לסל.

למשל, הילדים מפוזרים ברחבי המגרש. מחצית מן הילדים אווזים בכדורים. במגרש מפוזרים גם קונוסים. לסימן מן המורה ינועו הילדים ברחבי המגרש, כשהם מובילים כדורים בכדרור בין הקונוסים. לשריקת המורה יחפשו בעלי הכדורים את חסרי הכדורים, שנעו אף הם כל העת, ימסרו להם וימשיכו לנוע עצמם ללא הכדורים, וחוזר חלילה.

בתחילה יש לקשור שתי מיומנויות ובהדרגה להוסיף את המיומנויות החדשות הנלמדות.

גם תרגולים אלה כמו משחקי ההכנה צריכים לשאת אופי משחקי ככל שניתן. חשיבותו של התרגול היא בהיותו מוליך להפנמת המיומנות הנלמדת, ועל כן הוא מהווה שלב הכרחי בתהליך הלימודי. אפשר להשיג הפנמה זו בעיקר אם גם לא רק על ידי תרגול משחק. המורה הוותיק יצחק יוספזון הגדיר את המושג כך: "תרגיל משחקי הוא פעילות, אשר תוכננה כהכנה לתרגילים ברמה גבוהה, מורכבת או להדגשת נושא מסוים".

בתרגיל המשחקי קיימים חלק מיסודות המשחק, אך לא בהכרח כולם. למשל, משחק כדורסל, שבו חל איסור כדור, אשר תכליתו שיפור המסירה ופיתוח המשחק הקבוצתי.

שלב התרגול מאופיין, אם כן, בתרגילים מורכבים המתפתחים באופן מדורג לפי עקרונות הדידקטיקה (קל-קשה פשוט-מורכב) ובתרגילים משוחקים. למשל, הלומדים ניצבים בארבע תחנות. שתי קבוצות ללא כדורים בפניות הימניות של המגרש ושתי קבוצות בפניות השמאליות של המגרש, כשלכל ילד כדור. הילדים הניצבים בפניות השמאליות נעים, כול אחד בתורו, לכוון עיגול האמצע של המגרש, מקבלים כדור ממסירה, משתלטים עליו, מבצעים כדור ומנסים לכבוש סל בצעד וחצי. מיד לאחר הקליעה הם אצים לאסוף את הכדורים ולהחליף מקומות עם המוסרים.

בתרגילים מסוג זה מן הראוי לפעול בקבוצות הומוגניות, הנבנות על פי רמת השליטה במיומנות הנלמדת. זאת משתי סיבות: א. הפעולה בקבוצה מרגילה את הילדים לעבודת צוות. ב. היא מאפשרת אספקת משובים רבה יותר יחסית. משובים, שחשיבותם ללימוד והפנמת המיומנות היא ראשונה במעלה. זאת, משום שרמות ביצוע מסוימות בשלבי הלימוד והתרגול מאופיינות בדרך כלל בטיפוסי שגיאות דומים; ועל כן, משוב אחד לילד מסוים, המתרגל בקבוצה הומוגנית עשוי להיות יעיל וענייני גם לילדים אחרים מאותה הקבוצה.

לעובדה זו חשיבות מכרעת בהוראת הכדורסל, בעיקר כשמדובר בכיתות מאוכלסות במיוחד בהן קשה למורה להתייחס התייחסות אישית אמיתית ומספקת לכל אחד מילדי הכיתה הלומדת במהלכו של שיעור בודד.

שלב ג' - שלב האימון: משחק הכדורסל, אשר לקראתו מכשיר המורה את תלמידיו הוא תהליך דינאמי הדורש הסתגלות מתמדת, שיקולי דעת וקבלת החלטות תדירה. המיומנות המבוצעת בעת משחק היא טכניקה המבוצעת תחת לחץ מסוים, והיא לעולם תוצאה של ברירת תנועה או תנועות מתוך מגוון אפשרי נשלט.

מטרת שלב לימודי זה בהוראת הכדורסל היא לחזק את בטחון הילדים בשליטה במגוון של טכניקות תחת לחץ דמוי משחק, ויותר מכך לתרגלם בתהליכי קבלת החלטות. זאת ניתן להשיג על ידי התנסויות במצבים דמויי משחק, בהם פועלת גם קבוצה יריבה, אשר אופני המגננה המותרת לה יפותחו באופן הדרגתי, כך שהמתאמנים לא יתוסכלו מוקדם מדי מאי הצלחות תדירות מדי. הכוונה כאן להחדרה זוחלת של הגנה: בתחילה תהא ההגנה בנחיתות מספרית בולטת, אשר תצומצם בהדרגה, אחר כך היא תוגבל באזורי הפעולה המותרים לה, וכך בד בבד עם תרגול השליטה בכדור ברמה האישית וברמת הקבוצה תחת לחץ מתפתח,

ילמדו הילדים גם את תפקידי ההגנה במשחק. שלב לימודי זה יאופיין במשחקונים רבים כגון:
 4×4 , 3×3 , 2×2 , 1×1 .

בהקשר הזה ניתן להפעיל את התרגיל המשחקי הבא: משחק של 4×4 , כשבפועל במגרש משחקים 2×2 , והשניים הנותרים ממתנים מחוץ לגבולות המגרש. השחקנים שבמגרש לומדים לתאם תנועה בהגנה. בתחילה, מול שני תוקפים ואחר כך גם מול חילופי מקומות, שכן המשחק משוחק כך, שמותר למסור גם לאלה שניצבים בחוץ, ואז מי שקיבל כדור חודר עמו למגרש כשחקן לכל דבר, בעוד שהמוסר יוצא החוצה ומחליף עם המקבל מקום ותפקיד. במגרש נשארים בפועל כל זמן הפעילות 2×2 . כך ירכשו הילדים בהדרגה שליטה במיומנויות משחק הכדורסל, שהן מיומנויות פתוחות, שיתופיות ומבוצעות כנגד יריב.

מרכיב מרכזי בשלב האימון הוא הטקטיקה הקבוצתית. מדובר כאן במערך המשחק הקבוצתי, והוא כולל אופני הגנה, דרכי מעבר מהגנה להתקפה, צורות התקפה בסיסיות ומצבים של כדור נייח, כגון הוצאת חוץ, או כדור ביניים.

בשל מורכבות הנושא, מומלץ להתחיל בהוראתו רק בכיתה ט'. כאן, בשונה מבשלב התרגול מומלץ דווקא לפעול בקבוצות הטרוגניות ובדיקטיקה של חלק-שלם. הפעולה בקבוצה הטרוגנית בשלב המקשר האחרון של הלימוד אל המשחק השלם, מכוונת לקראת חלוקת תפקידים טבעית ומעודדת הנהגה עצמית. יש לזכור כי לא הכול מוכשרים באותה המידה, ואין ספק שרמת התפתחות הילדים בשליטה במשחק תהיה הטרוגנית.

חלוקה הטרוגנית תשמש בבועה נאמנה למציאות, ועל המורה רק להקפיד, שהקבוצות המתמודדות ביניהן, אשר תהיינה הטרוגניות בתוכן, תהיינה גם שוות כוחות בינן לבין עצמן.

התמונות הטקטיות במשחק הן, לעיתים קרובות, מורכבות מדי עבור הלומדים, ועל כן צריך לפרקן לגורמים, להציג בפני התלמידים על חלקיהם ולתרגלם מן החלק אל השלם.

המעבר אל המשחק השלם הוא, אם כן, הדרגתי ויש להתאימו ליכולת ולרמת הלומדים. על המורה לזכור, כי מטרת ההוראה היא קידום של התלמידים, והכדורסל כמו שאר מקצועות הספורט בבית הספר אינו אלא אמצעי למימוש מטרה זו. חוקי פיב"א לצורך כך מחייבים, ככל שהלומדים מסוגלים לעמוד בהם, ואם אינם מסוגלים עדיין, אפשר וצריך לעשות בהם את השינויים המתאימים. אפילו התאחדות הכדורסל בארצנו הגיעה למסקנה זו, והתאימה את מבנה תחרויות הליגות של הילדים לצורכי הילדים על ידי הגבלת זמן המשחק, הנמכת הסלים, הקטנת הכדור, איסור שמירה אזורית וצמצום רחבת שלוש השניות.