

אימון רפלקטיבי

ד"ר אלימלך שוחט melik@macam.ac.il

לעצמנו קוים מנחים לקידום. החשוב ביותר, בסוג זה של רפלקציה, הוא להפיק לקחים, למקד אותם ולבצע את השינוי הנדרש למען הצלחה בעתיד.

רפלקציה בוחנת-מבקרת - כאן חייב המאמן לשאול שאלות הקשורות לשגרת האימונים, להרגלים המקובלים באימון, לתכנים, למבנה האימון ועוד. חשוב ביותר לבחון בעין ביקורתית את מה שמקובל כ"ברור" וכ"נכון" חיפוש גוון ודרכים חדשות יעורר תמיד, ביתר עוצמה, את הביקורת העצמית של המאמן לגבי דרכי עבודתו.

מורכבותו של תהליך הרפלקציה

טעות לחשוב שתהליך הרפלקציה קשור רק בהיבט ומחשבה על מה שנעשה. הטמעת התהליך, על מורכבותו, אינה משהו טבעי - כפי שחלק מהמאמנים עשויים לחשוב. כדי שמאמן יאמץ לעצמו דפוסים של אימון רפלקטיבי איכותי, עליו ללמדו ולתרגלו ביסודיות. אני נפגש לעיתים במורים ומאמנים החושבים שכל טפיחת כתף, הערה מחמיאה ויפה או כל סוג של תגובה אחרת, מעורפלת ובלתי תובענית, הם חלק מתהליך רפלקטיבי. איני שולל תמיכה ומתן חיזוקים חיוביים, אבל רפלקציה אמיתית מתקיימת אם מטרתה תיקון ושיפור ומשולב בה מעוף יצירתי של שינוי דפוסי עבודה. הביקורת חייבת להיות לעיתים הרבה יותר נוקבת, תקיפה, חד משמעית ובלתי מתפשרת, גם אם אתה כמאמן חש עלבון מסוים להיות תחת שבט הביקורת. ככל שהמאמן מרבה לשאול את עצמו שאלות היוצרות עימות עצמי ומעוררות תהיות לגבי דרכי האימון ותוצאותיו, תניב בדרך כלל ההתמודדות המיוסרת תוצאות יצירתיות חיוביות, שישנו בהדרגה בצורה משמעותית דפוסי אימון וכמובן יניבו תוצאות יותר טובות בטווח קצר ולבטח בטווח ארוך. אומץ לשאול עצמך שאלות נוקבות אודות מגוון מרכיבי האמון מהווה מנוף חשוב להתפתחותו המקצועית של המאמן.

עקרונות מנחים ליישום התהליך הרפלקטיבי

1. היישום של תהליך הרפלקציה מתמקד במאמן ודרכי ביצוע האימון. הדגש הוא על המאמן והאתלטים אותם הוא מאמן. בכל שלבי התהליך הדבר תלוי במקצועיות ובדרכי התרגול המעשי של תכני האימון. התהליך הרפלקטיבי נוגע לכל הספקטרום הרחב של מה שהמאמן ביצע, או חושב שהוא ביצע, או מה שהוא עשוי, יכול או צריך לבצע. ההקשר והתנאים בו מתבצע האימון משפיעים ישירות על כל אחת מהנקודות שצוינו.

2. היישום של תהליך הרפלקציה מתמקד במה שהמאמן למד מניסיונו באימון. הבעיה היא לא הניסיון של המאמן, אלא איך משתמש המאמן בניסיונו לשיפור התוצאות. מאמן שאינו לומד משגיאותיו יחזור על אותן

תהליך האימון הוא תהליך מורכב הכולל ידע מדעי מצטבר רב במגוון תחומים עיוניים ומעשיים. מכאן שתהליך ההכשרה של המאמן חייב היום להיות הרבה יותר מעמיק ורב תחומי ולא להצטמצם, כבעבר, רק בידע מקצועי ספציפי וניסיון אישי.

מאגר הידע והנתונים לא הופך מאמן בהכרח למאמן מצליח. מבחן המציאות הוא השימוש הנכון בכלים ובידע לשכלול איכות התוצאות הצפויות. ידע וניסיון מצטבר הם שתי איכויות חשובות ביותר, אבל בלב לבו של תהליך האימון בשלבי התכנון, היישום וההערכה, חייבים שיקולי הדעת של המאמן להיות מלווים בעקביות וברצף בתהליך רפלקטיבי של בדיקת כל מהלך, החל מתכנית האב העונתית, התכנית התקופתית וכלה בכל אימון בודד שהאתלט מבצע.

מהי רפלקציה

קשה להגדיר רפלקציה בהגדרה כוללת אחת, בגין ההיבטים השונים הכלולים ביישומה. מנקודת ראות של אנשי מקצוע המבצעים עבודת הוראה, הדרכה, או אמון הקו המנחה העיקרי, הוא חיפוש מתמיד של דרך להעמקה ובדיקה "מה אנו עושים ואיך אנו יכולים לשפר את איכות התוצר של עבודתנו". הדגשים אחרים שרגילים להשתמש בהם בהקשר לרפלקציה הם:

לימוד ממה שעשינו

שינון וחזרה ביקורתית.

יושר עצמי בעשייה.

בחינה עצמית מחודשת.

חשיבה יותר מעמיקה אודות מעשי.

גיבוי והצדקה למעשה.

שיפור מתמיד בביצוע.

ביצוע מה שאני יודע וידיעה למה אני מבצע זאת בדרך הנבחרת.

סוגי רפלקציה

מתוך מכלול אפיונים של סוגי רפלקציה בחרתי לציין שלושה סוגים עיקריים:

רפלקציה תיאורית - אפיונה העיקרי הוא תיאור מילולי, או שיחזור של אירוע שארע. התיאור יינתן בדרך כלל לצד שלישי, שלא נוכח באירוע, או לאתלט עצמו, ויכול להתבצע בסמיכות לאירוע או לאחר זמן.

רפלקציה יצירתית - בסוג זה של רפלקציה אנו בוחנים את מעשנו וקובעים



שווה. מאמן מטבע הדברים חייב במהלך האימונים לאסוף נתונים על ביצועים של כל אצן בקטגוריות שונות. לדוגמא: זמן תגובה. מהירות למרחק נתון של 10 מטר, 20 מטר ו-50 מטר ומספר הצעדים בכל מרחק. איכות הביצוע הטכני של הזינוק. זווית היציאה מהאדנים והמרחק בו מגיע האצן לקומה זקופה, זווית עבודת הידיים ועוד. אלו הן רק מספר

דוגמאות ממכלול מרכיבים שעל המאמן לבחון בכדי לשפר את איכות הביצוע והתוצאות של האצן. באיסוף חלק גדול מהנתונים האלה משתמשים היום

בציוד טכני מתוחכם, במיוחד מדי זמן ואמצעי צילום. עם הנתונים ביד, מתחיל המאמן את שלב הרפלקטיבי של הערכת התוצאות. לנגד עיניו עומדים לא רק נתאי הביצוע הטכני האופטימאלי, אלא בעיקר התאמת התיקונים הדרושים למבנה גופו, מהירותו, כוחו, זריזותו וזמן התגובה של כל אצן בנפרד. בחלק זה של הרפלקציה, אחרי האימון, יכולים להבחין גם עומסי העבודה, טווחי הריצה אותם בצעו האצנים לפיתוח סבולת אנארובית ותזמונים של ההפגנות במהלך האימון. אחרי עבודה יסודית שבדרך כלל מצריכה זמן רב [וכפי שצינתי קודם יכולה להתבצע גם בעבודת צוות של מאמנים] יש למאמן תכנית פעולה ואסטרטגיה ברורה לקראת האימונים הבאים.

התהליך הרפלקטיבי במהלך האימון שונה באופיו ובדרך יישומו. האתלט מבצע את הזינוק והמאמן אינו שבע רצון מדרך הביצוע והמהירות שבה יצא האצן מהאדנים. כאן יכולות להתבצע כמה פעולות במקביל. תיקונים טכניים של המאמן, תגובת האצן להצעה לשינוי וחוזר חלילה, עד שהשינוי המיוחל יוצא לפועל. חדות עינו של המאמן בשלב זה קריטית, אבל מניסיוני כאצן וכמאמן תמיד חשוב שהאתלט יהיה שותף לתהליך הרפלקטיבי. העוצמה והמשמעות הם ברוב המקרים הרבה יותר חיוביים. אלמנטים נוספים שמחייבים תהליך רפלקטיבי מיידי, הם חלוקת קצב בריצות של למעלה מ-200 מטר, טכניקת הריצה בסיבוב, מעקב אחרי יישור הגוף ביציאה מזינוק, הקפדה על הרפיה בחלק גוף עליון למרות המאמץ העצים במיוחד בעשרת המטרים האחרונים של המאוף הקצר ועוד. חשוב מאד לא להעמיס יותר מדי אלמנטים, המחייבים שיפור באימון אחד, אלא לחלק את ההערות והתיקונים המוצעים

שגיאות בעתיד. מאמנים מצליחים לומדים משגיאותיהם בעזרת התהליך הרפלקטיבי.

3. יישום תהליך הרפלקציה מתמקד בהערכה מתמדת של עשיית המאמן וסיבותיה. אימון איכותי קשור קשר הדוק לידע שאנו רוכשים אודות אימון. השאלה היא, כמובן, באיזה סוג של ידע להתמקד? תהליך הרפלקציה עוזר להתמקד יותר בידע יישומי, התואם את הייחודיות בה מתפקד כל מאמן. זה אינו שולל או צריך להגביל רכישת ידע רחב יותר.

4. בלב לבו של תהליך הרפלקציה קיים תמיד דיאלוג מתמשך על מימוש לקחים ומסקנות לתכליות יישומיות. תהליך הרפלקציה מורכב, ולכן מאמנים חייבים ללמוד איך לבצעו, קודם כל בינם לבין עצמם, ואחר כך עם האתלטים אותם הם מאמנים. הדיאלוג הוא כלי עזר חשוב ביותר וחייב להתמקד גם על ערכיו של המאמן, שכן במקרים רבים הם מנחים אותו לבצע דברים בדרך בה הוא מבצע אותם. תהליך השתלבותם של ערכים בשיקולי הדעת המקצועיים אינו תהליך קל. תהליך הרפלקציה עוזר לנו לשלב ערכים עם ציוני דרך ברורים לפעולה יישומית.

יישום התהליך הרפלקטיבי, הלכה למעשה

המטרה העיקרית שהנחתה אותי בכתבת כתבה זו היא מתן כלים נוספים לציבור מאמני האתלטיקה לשיפור יישום איכות עבודתם המקצועית. הכתבה אינה מפרטת פתרונות ספציפיים של מה לעשות ומה לא לעשות. היות שלא קיימת דרך אחת נכונה, אפשר להגיע לאותה מטרה של אימוץ תהליך הרפלקטיבי בדרכים שונות, זה מחייב כל מאמן לעצב לעצמו את דרכו שלו בהתאם לרמת ידיעותיו, כישוריו, ניסיונו וייחודו של ציבור האתלטים אותם הוא מאמן. חשוב גם להדגיש שיישומו של התהליך הרפלקטיבי אינו חייב בהכרח להתבצע לבד על ידי המאמן. בספורט אינדיבידואלי כאתלטיקה קלה השותף החשוב והמהימן ביותר של המאמן הוא האתלט עצמו. לעתים, ניתן לבצע רפלקציה קולקטיבית של מספר מאמנים. ההדגש כאן הוא כמובן העיתוי הנכון של זמן הרפלקציה והשלכותיה על מהלך האימון.

אשתדל, במספר דוגמאות, להמחיש תהליכים של אמון רפלקטיבי המתבצעים בשני מועדים, האחד לאחר האמון או סדרה של אמונים והשנייה במהלך האימון. קבוצת האימון מורכבת מאצנים למרחקים קצרים שרמתם

על פני סדרה של אימונים ולהטמיעם על ידי תרגול הביצוע המתוקן לפני שמתחילים משהו חדש. גדולתו של מאמן נבחנת תמיד ביכולתו האנליטית למצוא את החוליה החלשה בביצוע. לעיתים מדובר בשינוי קטן של מצב הרגליים בזינוק או זווית היציאה מהאדנים. בשני המקרים השינוי יכול להקפיץ את ההישג בצורה משמעותית.

בכדי להגיע לדרגה איכותית של אימון רפלקטיבי דרוש זמן רב, סבלנות והחשוב מכל: מודעות. הצעד הפרקטי החשוב ביותר, לדעתי, הוא לא לזכור דברים בראש אלא להקפיד שכל דבר (גם במהלך האימון) נרשם, או כפי שראיתי אצל מאמנים בחו"ל, מדברים לתוך רשמקול קטן. בלחץ האימון, קשה בדרך כלל להתמקד בבחינת דברים באופן יסודי ומעמיק. כאשר החומר כתוב, או מוקלט, אפשר להעריך ולשנות דברים לאחר האימון בצורה יותר יסודית. בענפי ספורט קבוצתיים, כמו כדורסל לדוגמה, נעזר המאמן הראשי בכמה עוזרים, שבמהלך האימון והמשחק מלקטים כל פרט שיכול לסייע לו בגיבוש שיקולי הדעת המידיים ולטווח ארוך. גם בספורט אינדיבידואלי, כטניס, ראיתי עבודת צוות של מאמנים למטרות רפלקציה.

למרות שאני ער לעובדה שחלק מהדברים שנכתבו אינם חדשים לחלק מציבור המאמנים, חשוב ביותר לדעתי להפוך בהדרגה את התהליך הרפלקטיבי לנורמה שתכלול את כל המאמנים, בעיקר את ציבור המאמנים הצעיר שנמצא עדין בשלבים ראשוניים של עיצוב דרכי אימון.

סיכום

חקר תהליך הרפלקציה, במיוחד בנושאי ההוראה והאימון, זכה בעשורים

האחרונים לתשומת לב רבה. מחקרים רבים עוסקים בהוראה רפלקטיבית והשלכותיה על איכות ההוראה. גם שדה האימון משופע במחקרים העוסקים בהשבחת תהליך האימון על ידי אימוץ יישומי של תהליך הרפלקציה. אחד החוקרים החשובים שחקר את תרומתה של הרפלקציה ודרכי יישומה לשיפור איכות האימון הוא דונאלד שון (Donald Schon). במגוון פרסומיו מתייחס שון לקשת רחבה של מצבים בהם רפלקציה איכותית יכולה לעזור בצורה משמעותית ביותר למאמנים לשפר את דרכי יישומם של מגוון האלטרנטיבות המתודיות, המקצועיות והאנושיות לדרגת אימון איכותי שייב תוצאות איכותיות יותר בקרב ציבור האתלטים.

התרומה לאימוץ תהליך של אימון רפלקטיבי למאמן האתלטיקה הקלה יכולה להיות בכמה מישורים:

התפתחות עצמית והתחדשות בידע, במודעות עצמית, בהערכה עצמית, בביטחון עצמי, ביעילות ועוד.

שיפור בהבנה עצמית מעמיקה יותר מה אני עושה כמאמן ופיתוח כלים ערכיים של אחריות אישית.

שיפור מקצועי בעשייה היומיומית ודרכי היישום של ידע וניסיון.

להעשרה ומעקב על אספקטים מדעיים ומעשיים של התהליך הרפלקטיבי יכולים הקוראים להיעזר באתר www.tandf.co.uk/journals, או בעיון בירחון הבין לאומי Reflective Practice. רשימה ביבליוגרפית נוספת אפשר לקבל אצל המחבר.