

# זישהק הכדורעף:

## לימוד על-פי הגישה האינטגרטיבית (I)

הקושי ללמד את מישהק הכדורעף מוכר בוודאי לכל מורה לחינוך גופני. הגישה האינטגרטיבית נועדה להתגבר על הקושי ולאפשר ללומדים בעלי יכולות שונות ליהנות מהמשחק ולחוש שהם שותפים מלאים בכל מהלכיו. ■ מאמר ראשון בסדרה.

מארק ורטהיים  
ישראל הררי

### מבוא



הספרות המקצועית בתחום מישהקי הכדור מציגה גישות שונות להוראת מישהקים: 'גישת המיומנויות' המדגישה את לימוד ותרגול המיומנויות, ו'גישת המישהק' המדגישה את תהליכיו באמצעות מישהקונים ומישהקים המותאמים ללומדים (אוליג, 1996; בלייכר, 1993). אלא שהניסיון ליישם גישות אלו בהוראת כדורעף מצביע על קשיים במעבר שבין הוראתו על-פי גישת המיומנויות להוראתו לפי גישת המישהק ולהיפך. לפיכך התעורר הצורך לחפש דרך הוראה נוספת שתגשר על פני שתי הגישות. מאמר זה מציע פתרונות דידקטיים ומתודיים שיקלו על תהליך הלמידה-ההוראה של מישהק הכדורעף באמצעות גישה חדשה - 'הגישה האינטגרטיבית'. הצורך לאפשר ללומד המתחיל לרכוש מיומנויות ויכולות ספציפיות של המישהק, לתפוס את עקרונותיו, ליהנות מתהליכים של שיתוף פעולה ובעיקר להתגבר על בעיות שונות הקשורות בהוראה-למידה שלו - כל אלו מבליטים את חשיבותה של הגישה החדשה. שמונה קבוצות של מישהקים מושתתות על גישה זו. השלוש הראשונות מוצגות במאמר זה והאחרות במאמר הבא.

### הבעיות במבנה ובלימוד הכדורעף

אם כן, מדוע קשה להורות וללמוד כדורעף? יש לכך כמה וכמה סיבות:  
1. המישהק בביי מיומנויות מורכבות ולא טבעיות (נוימן, 1999).

1. הכדור חייב להישאר באוויר, ואין אפשרות לעצור כדי לתקן ביצוע של מיומנות או של מהלך מישהק.
2. האופי הייחודי של הכדורעף אינו מאפשר להעביר את היכולות התנועתיות והמישהקיות מענפי ספורט אחרים.
3. הדחף הבסיסי לשחק מניע את הילד להשתתף בפעילות מישהקית עוד לפני שרכש את המיומנויות הנדרשות בכדורעף. מנגד, הלחץ המתמיד לשחק מוביל לעתים ל'כניעה' של המורה/המאמן המאפשר לקיים את המישהק כהלכתו ובכך להביא את השחקנים, ובעיקר המתחילים שבהם, לחוסר הצלחה, לתסכול ואף לפרישה מהמישהק.
4. קיים פער משמעותי במעבר מתרגול מיומנויות באופן 'סטרייל' ליישומן במצבי מישהק. שליטה טובה בהן עדיין אינה מבטיחה את יישומן במהלכי מישהק.
5. הרצון להכריע את המישהק בכל נגיעה בכדור מונע, כבר בשלבים הראשונים, שיתוף פעולה ויצירת מהלכי מישהק. לדוגמה, במקום ליצור מהלכי מישהק כל שחקן מתחיל מנסה כבר בנגיעה ראשונה להעביר את הכדור לשטח היריב כדי לזכות בנקודה.
6. רוב מישהקוני ההכנה מתמקדים במישהק 'נגד היריב', אך אינם מקדמים חשיבה, תכנון ומעורבות חיובית בין חברי הקבוצה לצורך בנייה משותפת של מהלכי מישהק. היריבות בולטת כבר במישהקוני 1x1, 2x2 וכד'.
7. השטח הקטן והמספר הרב יחסית של שחקנים בשטח זה יוצרים צפיפות המקשה על הלומדים לקבל החלטות. רוב הנקודות מושגות כאשר הכדור נופל בין שניים בעקבות חוסר תיאום וחוסר תקשורת ביניהם.
8. אצל בנות מתחילות ניתן לאבחן קשיים נוספים הנובעים ממיעוט התנסויות במישהקי כדור, דהיינו מיומנויות כגון זריקה, תפיסה, בעיטה וחבטה. הדבר גורם לקשיים בלימוד המיומנויות הלא טבעיות והמורכבות של מישהק הכדורעף ובהבנת תהליכים בו.

אם כן, הבעיות הספציפיות הקשורות למבנה מישהק הכדורעף ולדרכי ההוראה-למידה שלו מצביעות על הצורך בעיצוב דרכי הוראה חדשות שיאפשרו להתחשב ביכולות השונות של לומדים מתחילים כמו גם

ותהליכיו וכלה במישחק השלם. פיתוח המישחקים מאפשר ללומד לשחק מיד בשלבים הראשונים של תהליך הלמידה, גם אם טרם רכש את היכולות התנועתיות הדרושות ואת המיומנויות הספציפיות. כל זאת תוך שיתוף פעולה ותלות בין חברי הקבוצה כתנאי להצלחה במישחק.

### שלבי הלימוד

תהליכי ההוראה-למידה על-פי הגישה האינטגרטיבית מיושמים בשלושה שלבים שכל אחד מהם כולל משפחות של משימות/מישחקים המפורטים בהמשך. השלבים הם אלה:

1. **משימות ומישחקים כלליים**, המושתתים על שיתוף פעולה ('לשחק עם'), שניתן להעבירם לסביבה הלימודית בכדורעף, ובאמצעותם ניתן ללמוד את חוקי הכדורעף הבסיסיים ולעבור ממיומנויות כלליות (זריקה ותפיסה) למיומנויות כדורעף בסיסיות (מכת פתיחה תחתית חזיתית, מסירה עילית, קבלה תחתית).

2. **לימוד ותרגול של מהלכי מישחק**: בשלב זה מבצעים מהלכים רצופים כחלק מתהליך אחד של המישחק, דהיינו מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה ומעבר מהגנה להתקפה. בתחילה משחקים עם חבר (תוך הדגשת העיקרון של 'לשחק עם'), ולאחר מכן משחקים נגד יריב/ים כהכנה לשלב הבא של 'לשחק נגד'. הלומדים ממשיכים לתרגל את מיומנויות הכדורעף הבסיסיות ולומדים בהמשך את מיומנויות ההנחתה והחסימה. המורה מלמד מישחקים שאינם מוכרים ללומד ומשלבם עם אלו

להציג אפשרויות להתמודד עם הקשיים שהוצגו לעיל באופן שיקרב את הלומדים למישחק ויחבב אותו עליהם.

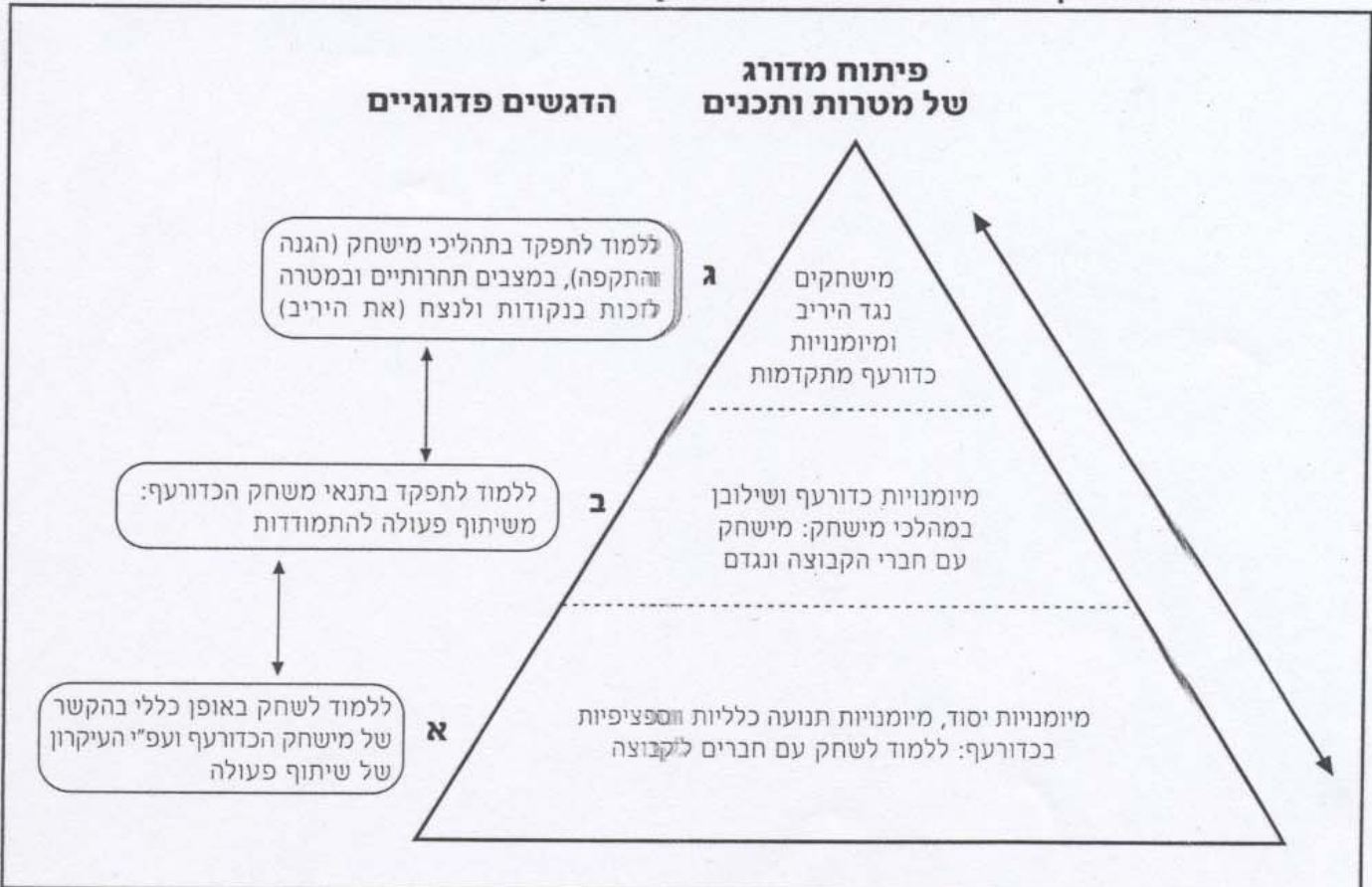
### מישחק הכדורעף בנוי ממיומנויות מורכבות ולא טבעיות. הכדור חייב להישאר באוויר, ואין אפשרות לעצור כדי לתקן את הביצוע

### הגישה האינטגרטיבית

הגישה האינטגרטיבית באה לפתור, לפחות חלקית, את הבעיות שפורטו לעיל. במרכזה של הגישה עומד ההיבט החברתי: שיתוף פעולה בין לומדים, או במילים אחרות 'לשחק עם' (חבר) ולא 'לשחק נגד'. זאת שלא כמו גישת המישחק המסורתית, המכתיבה 'מישחק נגד' כבר בשלב הראשון. לדוגמה -  $1 \times 1$ ,  $2 \times 2$  וכד'. על-פי הגישה האינטגרטיבית המישחק הוא  $(2+2) \times (2+2)$ , כלומר מישחק שבו ארבעה שחקנים משחקים משני צידי הרשת וצוברים יחד ניקוד (למשל - כמה מסירות בוצעו בין כל הארבעה עד לנפילת הכדור).

אם כן, ה'מישחק עם' מאפשר ללומדים בעלי יכולות שונות לבצע את המיומנויות כהלכה ולחוש שהם שותפים מלאים במהלכי המישחק. הדבר נעשה באמצעות שמונה קבוצות של משימות ומישחקים (ראה להלן), המתפתחים ברצף ובאופן מדורג - החל באלה שנועדו להתמצא במגרש, בעמדות ובחוקים הבסיסיים, עבור דרך מישחקים להכרת המיומנויות (לעתים תוך שימוש במיומנויות יסוד כגון זריקה ותפיסה) ולהכרת מהלכי מישחק

### שלבים בתהליך ההוראה-למידה של מישחק הכדורעף על-פי הגישה האינטגרטיבית



שמטרתם העיקרית היא להקנות חוקים בסיסיים ומצבים שונים של העברת הכדור מעל הרשת. המישחקים יהיו בדרגות קושי שונות ויאפשרו לכל לומד השתתפות פעילה על-פי יכולתו.

3. בניית תהליכי מישחק: בשלב זה מיושם העיקרון של שיתוף פעולה במסגרת הקבוצה ומעבר למישחק נגד היריב. בשלב זה הלומדים מתרגלים מישחקי לימוד המבוססים על עלייה הדרגתית במספר המשתתפים ובגודל המגרש ובשילוב רב יותר של חוקים במטרה להגיע למישחק השלם, האמיתי. שלושת השלבים מודגמים באיור שבעמ' 32.

## רוב מישחקוני ההכנה (כמו 1x1 או 2x2) מתמקדים ב'מישחק נגד' ואינם מקדמים חשיבה, תכנון ומעורבות חיובית בין חברי הקבוצה

### שמונה קבוצות המישחקים

הבחירה, הסיווג ופיתוח התכנים על-פי הגישה האינטגרטיבית נעשים כאמור באמצעות שמונה קבוצות של משימות/מישחקים שהמורה יתאימן לשלבי הלימוד שפורטו לעיל. שלוש הקבוצות הראשונות קשורות לשלב הראשון והן מפורטות במאמר זה, וחמש הנוספות קשורות לשלבים 2 ו-3 ומובאות במאמרים הבאים. להלן שמונה הקבוצות:

1. משימות/מישחקים להתמצאות במגרש ולהכרת הכדור והרשת
2. להכרת העמדות במגרש, החילופים וחוקים בסיסיים
3. ללימוד ולתרגול מיומנויות
4. ללימוד מהלכי מישחק
5. ללימוד תהליכי מישחק
6. ללימוד חוקים בקבוצות קטנות
7. מישחק כדורעף 'מלא'
8. מישחקים היתוליים במגרש הכדורעף.

המורה יבחר מתוך כל קבוצת משימות/מישחקים כאלה שיתאימו למטרות יחידת ההוראה והשיעור הספציפי. הדוגמאות הללו משמשות בסיס לפיתוח מגוון רחב של מישחקים נוספים על-פי הידע והניסיון של המורה ויכולתם של הלומדים (הערה: לימוד על-פי הגישה האינטגרטיבית מבוצע ביחידות הוראה ולא בשיעור יחיד על-פי המודל המורחב שיוסבר במאמרים הבאים).

## במרכזה של הגישה האינטגרטיבית עומד ההיבט החברתי: שיתוף פעולה בין לומדים או במילים אחרות 'לשחק עם'

### 1. משימות ומישחקים להתמצאות במגרש ולהכרת הכדור והרשת

מטרתה של קבוצת משימות/מישחקים זו היא לפתח אצל הלומד חוש התמצאות במגרש ותחושת הכדור והרשת והשילוב ביניהם. בשיעורים הראשונים הם מהווים את נושא הלימוד המרכזי, ובהמשך המורה ישלבם בעיקר בחלק המכין של השיעור.

### א. משימות להתמצאות במגרש:

- \* ריצה קלה על קווי מגרש הכדורעף ביחידים או בזוגות
- \* ריצה הצידה על קווי מגרש הכדורעף
- \* זוגות: א' ו-ב' מול זה על קווי האורך של המגרש: לסימן של המורה הם נעים בתנועה הצידה עד למרכז וחוזרים למקומם בריצה.
- \* הלומדים ניצבים בשורה על קו הרחוב בעיניים עצומות, הגב פונה למגרש: לסימן הם רצים לאחור ועוצרים כאשר הם חשים שהגיעו לקו ה-3.
- \* הלומדים ניצבים בשורה מול זה משני צידי הרשת: לסימן הם רצים לאחור בעיניים עצומות ועוצרים כאשר הם חשים שהגיעו לקו ה-3. כנ"ל עד לקו ה-9.
- \* מישחקי תופסת בתחומים שונים של המגרש: תחום קו ה-3 וה-9.
- \* זריקת הכדור ותפיסתו בגובה הראש והברכיים.

### ב. משימות להכרת הכדור ולשליטה בו:

- \* זריקת הכדור לקיר ותפיסתו.
- \* זוגות: זריקה הכדור לגבהים, למרחקים או לכיוונים שונים ותפיסתו - במגרש אחד או ממגרש למגרש. משימות לדוגמה: 1. זריקה ותפיסה 10 פעמים מבלי שהכדור ייפול. 2. כנ"ל משני צידי הרשת (א על קו ה-9 ו-ב על קו ה-3).
- \* זריקת הכדור ותפיסתו בגובה הראש ובגובה הברכיים.

### ג. שליטה בכדור הבא במגע עם הרשת:

- בכל התרגילים הללו המורה יקבע משימות כגון מספר הזריקות והתפיסות הרב ביותר בפרק זמן נתון וכד'.
- \* הלומדים ניצבים על קו ה-3: הם זורקים את הכדור לרשת (בגבהים שונים) ומנסים לתופסו לאחר שחזר ממנה.
- \* כמו המטלה הקודמת בזוגות - א' ו-ב' עומדים זה ליד זה: א' זורק לרשת ו-ב' תופס (אחד מבני-הזוג סופר את מספר הכדורים הנתפסים).
- \* עמידה על קו ה-3: זריקת הכדור לרשת מתחום קו ה-3 וקבלה במסירה תחתית (הכדור עובר את גובה הרשת ונתפס על-ידי המבצע או בן-זוגו).
- \* שכיבה על הגב, הכדור מאחורי הראש: לסימן של המורה כל אחד זורק את הכדור לרשת וקם לתופסו.

### ד. מישחקים משולבים:

- (1+1)×(1+1), (2+2)×(2+2), (3+3)×(3+3) משני צידי הרשת. במישחק (1+1)×(1+1) לדוגמה מישחקים שני שחקנים משני צידי הרשת כנגד שניים אחרים. המטרה של כל זוג - מספר מרבי של מסירות רצופות מעל הרשת. בשלב זה השחקנים זורקים ותופסים את הכדור, ובשלב מאוחר יותר יתורגלו המיומנויות הספציפיות של המישחק.



המשך בעמ' 49

## 2. משימות ומישחקים להכרת העמדות במגרש, החילופים והחוקים הבסיסיים

לאחר שהלומד הכיר את סביבת הלימוד - המגרש, הכדור והרשת, המורה ישלב מטלות ומישחקים לשם הכרת העמדות במגרש, הבנת החוקים הבסיסיים של המישחק, אחריותו של כל שחקן על-פי עמדתו בפתיחת המישחק והאופן שבו מבוצע החילוף.

### א. משימות להכרת עמדות השחקנים במגרש:

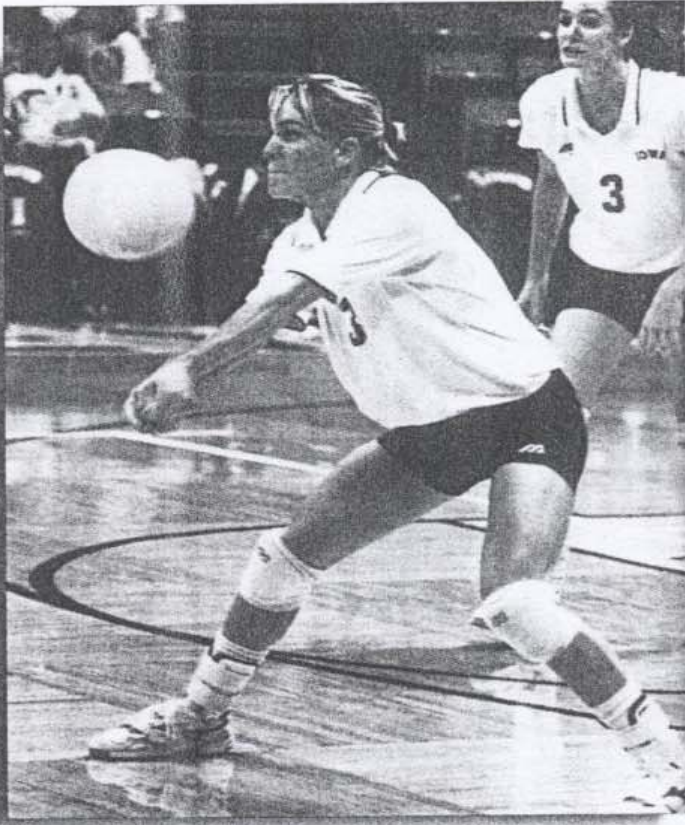
- \* המורה קורא בקול את מספר העמדה, וכל קבוצה בחצי המגרש האחד רצה למקום אותה עמדה בחצי המגרש השני.
- \* בכל קבוצה ניצבים 6 תלמידים בעמדות המישחק. כל אחד מבצע תפקיד מסוים (ללא כדור ובשלב מאוחר יותר עם כדור), כדלהלן: מס' 1 רץ לפנים ולאחור, 2 חוסם, 3 רץ ומגיש, 4 מנחית, 5 רץ לפנים ולאחור, 6 רץ לצדדים בצעדי רדיפה. כל אחד מבצע את מטלתו 10 פעמים ומתיישב במקומו. קבוצה שהתיישרה ראשונה ניצחה.

### ב. משימות ומישחקים להכרת החילוף:

- \* הלומדים עומדים בשש העמדות על המגרש (כאשר מספר הילדים גדול ממספר העמדות מציבים יותר מאחד בכל עמדה). לסימן מוסכם הלומדים רצים לאותה עמדה אך במגרש השני.
- \* לכל תלמיד כדור: להוראת המורה כל אחד זורק את כדורו מעלה, מבצע חילוף (בכיוון השעון), ותופס את הכדור בעמדה הבאה.
- \* תחרות בין הקבוצות. כמו התרגיל הקודם, אלא שעתה כל קבוצה מונה את מספר הכדורים שנפלו בשטחה בפרק זמן מסוים. ניצחה הקבוצה שהפילה פחות כדורים.

### ג. מישחקים להכרת החוקים הבסיסיים:

- \* מוציא מכת הפתיחה זורק את הכדור למגרש השני ועל אחד השחקנים לתופסו ולזורקו בחזרה. נפילת הכדור דינה כדין איבוד כדור במישחק כדורעף (נקודה, חילוף).
- \* 'כדור רשת': כמו המישחק הקודם בתוספת 1-2 מסירות בין חברי הקבוצה לאחר תפיסת הכדור.
- \* 'כדור רשת' עם מכת פתיחה והוספת חוקים בסיסיים.
- \* 'כדור רשת', אך כאן ידגיש המורה גם את הקשר בין עמדת השחקן במגרש והמטלה הספציפית המתחייבת מתוך עמדה זו.



## 3. מישחקים ללימוד מיומנויות המישחק

בשלב זה השחקנים לומדים את מיומנויות הכדורעף הבסיסיות. המשימות והמישחקים מתבססים על עקרונות הגישה האינטגרטיבית כפי שפורטו בתחילת המאמר: 'לשחק עם', להתאים את דרגת הקושי ליכולתם של הלומדים, לאפשר לכל אחד לשחק עם המיומנים יותר ועוד.

### א. מישחקים ללימוד ולתרגול מיומנות אחת:

- \* זוגות (בשלב הראשון הזוג עומד בצד אחד של המגרש, אנכית לרשת ולא מעבר לה): תרגול של מכות פתיחה או כל מיומנות אחרת על-פי הנחיית המורה. זוג המצליח לבצע את המיומנות הנדרשת 10 פעמים רצופות זוכה בנקודה.
- \* מישחק מעל הרשת המבוסס על אותה מיומנות. זוג המצליח להכות 10 מכות פתיחה רצופות (או כל מיומנות אחרת על-פי הנחיית המורה) ובן-הזוג מצליח לתפוס את הכדור זוכה בנקודה.
- \* כמו המישחק הקודם אך מחליפים את בני-זוג כדי לאפשר לכל אחד להתנסות עם בן-זוג אחר. המורה יקבע את המטלות על-פי יכולתם של הלומדים. לדוגמה: תפיסת הכדור לאחר המסירה או המשך המסירות ברצף (בכל מקרה, מבלי שהכדור יפגע ברצפה).
- \* המורה מציע כמה משימות בו-זמנית כדי לאפשר לכל אחד למידה בתנאים של סביבה מגבילה (אולם קטן, ציוד חסר, רשת אחת ומספר רב של לומדים).
- \* המישחקים הקודמים - ליד קיר: בני-הזוג עומדים זה ליד זה או זה אחרי זה.
- \* הצבת מטרה טקטית משותפת (לכל הקבוצה) דוגמת מכת פתיחה בו-זמנית על-ידי כל חברי הקבוצה לכיוון אחד או לכיוונים שונים.

