

מודל דקל להוראה ואימון

במשך שנים לימדו ואימנו כדורסל על-פי אמת בסיסית אחת: היסודות והטכניקה הם אבני היסוד של האימון. הכלל היה - מתחילים לשחק רק כשהחניכים שולטים ביסודות. גרשון דקל, שחקן נבחרת ישראל בעבר ומרצה לתורת האימון בהווה, הגה מודל שבמרכזו הבנת המשחק ויצירת הנאה תוך חוויית הצלחה. להלן עיקרי התיאוריה ותיאור הפרקטיקה



גרשון דקל

dekelfam@hotmail.com

החלטות בסיסיות תופס מקום נרחב בגישה זו. **יתרונות:** השיטה יוצרת רצף של תהליכי משחק בסיסיים, שמשפרים את תהליך עיבוד המידע, הזיכרון וקבלת החלטות. בשלבי ההכנה מאפשרת השיטה תרגול מיומנויות פתוחות במשחקונים, שמחייבות תגובות למצבים דינמיים משתנים. באמצעות השיטה ללמוד ולשפר את איכות כל היסודות והמיומנויות.

חסרונות: השיטה אינה מאפשרת הגעה לביצועים טכניים ברמה גבוהה. היא מתאימה לשלבי ההכנה של התרגול והלמידה, אבל אינה מעמידה לרשות המורה והמאמן כלים לשיפור קבלת החלטות בנושאי הוראה ואימון מתקדמים, כמו ה"טכניקה והטקטיקה" הקבוצתית.

3. "גישת המשחק"

הגישה מתמקדת בפן החשיבתי של הלומד וביצירת סביבה לימודית המשקפת את עולם התוכן של המשחק, החל משלבי הלמידה הראשונים וכלה בסיום תהליך הלמידה של המשחק. **יתרונות:** השיטה מעמידה במרכז תהליך הלמידה את הסביבה המשחקית הדינמית ומתמקדת בתהליכי עיבוד מידע וקבלת החלטות.

חסרונות: השיטה מזניחה את נושא המיומנויות, שממוקם בעדיפות משנית.

המסקנה הבלתי נמנעת: שילוב בין הגישות

להלן הגורמים שהניעו אותי לבצע את המהפכה בגישת ההוראה והאימון בארץ:

א. פרסומים, מחקרים ובדיקות, שנערכו ברחבי העולם וביססו

בשנת 1975 פנה אלי "מר כדורסל", יהושע רוזין, והציע לי להצטרף לסגל המרצים של ביה"ס למאמנים, שכלל את קליין, דוידסקו, פני גרשון ואריה מליניאק. הנחייתו מאז - למצוא את הדרך להבנת המשחק - מלווה אותי עד היום.

מזה שנות דור לימדנו במכללות להכשרת מורים ובבית-הספר למאמנים בישראל בסגנון המסורתי, שבו המיומנויות הן ליבו ומטרתו של סגנון ההדרכה - ללא התייחסות ספציפית למהלכי המשחק. מאמר זה מציג לראשונה מודל חדשני, שמציב את המשחק במרכז תהליך ההוראה והאימון.

גישות ההוראה הקלאסיות באימון

שלוש גישות להוראה ולאימון מוכרות בתחום הכדורסל בארץ:

1. "גישת המיומנויות"

גישה שמרנית זו, הוותיקה מכולן, מתמקדת בפירוק המשחק למיומנויותיו ולימוד כל יסוד בנפרד, ללא קשר וחבור בין היסודות. הלומד מתרגל את היסוד הבודד עד לשליטה בביצועו, ואז עובר ליסוד הבא. רק לאחר שרכש שליטה משביעת רצון בביצוע כל היסודות עובר השחקן למשחק השלם, במטרה ליישם את היסודות הטכניים שלמד.

יתרונות: השיטה מאפשרת ללמוד ולשפר את איכות כל היסודות והמיומנויות.

חסרונות: השיטה מתעלמת מכך שהמיומנויות המוטוריות הסגורות אינן משמשות תחליף למשחק, שהוא המטרה המרכזית.

2. "גישת המשחקונים הקטנים המתפתחים"

גישה זו נוצרה עקב הדרישה והרצון של ילדים בגילאים שונים לשחק גם בשלבים הראשוניים של האימון. ילדים שלא מוצאים עניין בלמידה ובתרגול בגישת המיומנויות השמרנית, עלולים לפרוש מכיוון שאינם נהנים ואינם מרגישים מעורבות באימון. גישת המשחקונים המתפתחים מקנה ללומדים את התחושה המשחקית בשילוב מטרה משחקית, שמתפתחת משיעור (אימון) אחד למשנהו. תהליך של תרגול בעיבוד מידע ובקבלת



בגישת המשחק

את הרקע האקדמי לקראת המעבר לגישה חדשה. ב. משלחת של 6 מרצים מהמכללה ע"ש זינמן במכון וינגייט השתתפה בקונגרס TGFU - "לימוד בגישת הבנת המשחק" שנוערך בארצות הברית בשנת 1999. המשלחת נחשפה להוראה ולאימון בגישת המשחק, אותה מיישמים מאות מורים ומאמנים מכל רחבי העולם. מחלקת הספורט והתנועה, בראשות ד"ר הררי, הפנימה את המסר וקיבלה החלטה מהפכנית בנוגע להוראת משחקי הכדור במכללה. ג. המסקנה הנובעת מניסיון בהוראה ובאימון של קבוצות צעירות מזה שנים רבות היא שכאשר התהליך הלימודי מעניין, יכולת הקליטה של הלומדים טובה הרבה יותר: ילדים שמתרגשים ומתעניינים ושאיכפת להם מתייחסים בחיוב לחומר הנלמד ומצליחים להפנים אותו טוב יותר. כמו כן, אחוז הפרישה והפסקת הפעילות פוחת בשיעור ניכר. תרגול מצבי משחק חלקיים המחייבים תגובה למצבים דינמיים ומשתנים בתהליך הלמידה והתרגול יגבירו את יכולת עיבוד המידע, קריאת המצבים וקבלת ההחלטות במשחק המלא.

"מודל דקל" - הגישה המשולבת להוראת ואימון כדורסל

"מודל דקל" שפיתחתי מתבסס על שילוב בין שלוש גישות ההוראה והאימון שהוצגו לעיל ונועד לחבר בין הפרסומים האקדמיים לשטח ולתת מענה לנקודות התורפה של הגישות המוכרות. המודל מאפשר למורה ולמאמן ליישם את התיאוריות החדשות, שרואות בביצוע מהלכים דינמיים "סמי-משחקיים" פתרון נאות לשיפור יכולת עיבוד המידע, החשיבה וקבלת ההחלטות - בשילוב עם שיפור טכניקת הביצועים.

כמו כן, יאפשר המודל למורה ולמאמן לקשר בין הנושא הנלמד או מתורגל על-פי תכנית האימונים שלו לבין תבנית ברורה של הוראה ואימון, שתשלב אותו עם המשחקונים או המשחקים המתאימים. כך תשתפר הבנת המשחק המתפתח, בסיוע משחקי-עזר מרכזיים מובנים ומשולבים בטבלה. המשחקונים שהמורה או המאמן ייצור, במטרה להקל ולשפר את יעילות התהליכים בשיעור ובאימון ולגרום לשיפור איכות רמת המשחקים, יעניקו ללומדים את תחושת מרכיבי המשחק בכל תרגול ואת היכולת להגיב נכון למצבי משחק משתנים. המודל יסייע ביצירת עניין בכל התהליכים והתרגשות בקרב המשחקים, וקצב הפרישה של הלומדים יואט.

סתירת הנחות היסוד המקובלות בתורת האימון בישראל

מודל דקל סותר את הנחות היסוד המקובלות בארץ לבניית סגנונות אימון ואת תכניות העבודה השנתיות, עליהן התבססו תכניות הלימוד במכללות למורים ומאמנים בארץ, להלן:

הנחת יסוד א': ללא ביצוע מדויק של היסודות אי אפשר להתחיל לשחק

שיפור איכות הביצוע הטכני של היסודות אינו מבטיח את שיפור איכות המשחק בפועל; זאת משום שתהליך הלמידה של היסודות הוא תהליך סגור, המתקיים "בתנאי מעבדה". תנאי מעבדה אלה יוצרים בפועל פער בין תנאי הלימוד לתנאי המשחק הממשיים. מכאן ששיפור הביצוע הטכני אינו מהווה ערובה להצלחת הביצוע של יסודות אלה במשחק עצמו, שבו מיומנויות המשחק מבוצעות בתנאים "פתוחים" ונוספים המשתנים של המשחק הקבוצתי: התייחסות למיקומם של שחקני הגנה, מיקום שאר שחקני הקבוצה התוקפת, העמדה שבה משחק השחקן עם הכדור וסגנון המשחק הקבוצתי.

הנחת יסוד ב': הטמעת היסודות הטכניים (fundamentals) בשחקן משפרת את יכולת המשחק שלו

יסודות המשחק בנויים על עיבוד מידע ותהליך קבלת החלטות בזמן אמת, ומכאן שהטמעת היסודות הטכניים אינה ערובה בלעדית לשיפור יכולת המשחק.

הנחת יסוד ג': לא ניתן ללמד תהליך קבלת החלטות ולא ניתן לשפר את יכולת החשיבה של השחקן תוך כדי ביצוע מהלכי משחק (עקב הפרעה מצד שחקני ההגנה) ניתן ליצור תנאי משחק שיקלו על השחקן ויאפשרו לו לשפר את תהליך עיבוד המידע ואופן קבלת החלטות.

הנחת היסוד של מודל דקל

ההיגיון הבריא של כל שחקן, מורה ומאמן מוביל למסקנה אחת: שיפור היעילות של המשחק הוא חלק בלתי נפרד מכל אחד מתהליכי האימון או השיעור. היסודות הם רק האמצעי לביצוע מהלכי משחק ולא המטרה המרכזית. לכן נמצאה הדרך לשלב ולחבר בין מהלכי משחקונים מתפתחים (במטרה להגיע למשחק המרכזי של האימון) לבין ביצוע המיומנויות בתהליכי למידה, תרגול, שיפור ויישום.

גישת המשחקונים המתפתחים מקנה ללומדים את התחושה המשחקית, בשילוב מטרה משחקית, שמתפתחת משיעור אחד למשנהו. תהליך של תרגול עיבוד מידע וקבלת החלטות בסיסיות תופס מקום נרחב בגישה זאת

טבלה לדוגמא מהמודל - לימוד טכניקת המיומנות הבודדת

זרימת השעורים/האימונים ב-"גישת המיומנויות"	פיתוח משחקונים ומשחקים על פי נושא השיעור / אימון	הנחיות והסברים
	א'1. "משחקוני היכרות והתנסות" של הנושא הנלמד/מתורגל (לפני תהליך הלמידה).	א'1. משחק בתנאים מקלים בו נחשפים לנושא הנלמד כדי להבין טוב יותר את המצבים שבהם הוא מבוצע במשחק ולהכניסו לתת מודע של השחקן (המשחק מתבצע אחרי ההסבר הראשוני ולפני תחילת תהליך הלמידה).
	א'2. "תרגול" - ביצוע נכון מקנה נקודות.	א'2. הגברת המוטיבציה לביצוע נכון של טכניקת המיומנות (קליעת סל מקנה 2 נקודות נוספות).
התנסות: בתרגול או במשחק חימום כללי/ספציפי/כושר גופני	א'3. "אתגר אישי".	א'3. מגביר את הרצון לבצע את המשימה: 1. בשילוב אמצעי עזר. 2. מול החבר. 3. שומר מוגבל, מאמן שמכוון למידה בשילוב "אתגרים" יכולים להחליף את לימוד הטכניקה בגישה השמרנית. ניתן ללמוד בגישה השלבים או השלם, בשילוב אתגרים.
תרגול ה"דגשים הטכניים": תרגילי הכנה/שלבי לימוד חזרה על חומרים שנלמדו המיומנות בשלמותה חלק + שלם	א'4. "משחקוני תנועה" שהותאמו לכדור סל.	א'4. ביצוע מיומנויות במצב משחקי, מתן ניקוד וקביעת מנצח.
	א'5. "משחקוני הכנה", לשיפור טכניקה.	א'5. "משחקונים לחימום", תוך תרגול חלקי מיומנויות, או בשלמותם.
המיומנות בשלמותה, בשילוב מיומנויות אחרות (ראה את סוגי שילובי המיומנויות ברמה ב').	א'6. "משחקוני תגובה" (קוגניטיביים)	א'6. תגובות: שינוי כיוון התנועה או שינוי המיומנות המבוצעת: 1. לשריקה 2. לסימן 3. למצבים משתנים במגרש
	א'7. "תחרויות": 1. זמן 2. כמויות	א'7. 1 - לאחר התרגול 2 - תוך כדי התרגול, לשיפור הנושא. תוך תחושת תחרות.
	א'8. "משחקוני הכרת החוקה" ומידות המגרש	א'8. הקניית ידע של החוקה ומידות המגרש בתהליך משחקי.
	א'9. 'משחקי-עזר ללמידה-הבנה מובנים מרכזיים': 'משחקים ביתרון מספרי גדול' לשחקני התקפה 2x4, 2x3, 1x3, 2x5	א'9. תנאים מקלים לתרגול מיומנויות במצב משחקי באותו משחק, ניתן לתרגל קבלת החלטות טקטיות. מסקנה: ניתן לשחק את אותו משחק לימודי בחלקי האימון השונים.
	א'10. "משחקי התניות" + "שגרירים-תומכים"	א'10. כדאי לשחקנים לבצע המטלה המשחקית כי רק אז יזכו בנקודות.
	א'11. לשחק 'עם' שחקני ההגנה ולא 'נגד' - תוך ספירת נקודות משותפת להגנה ולהתקפה.	א'11. שחקני ההגנה וההתקפה צוברים נקודות בו זמנית כך שכדאי להם לבצע את המטלה הטכנית/טקטית. באופן זה נוצרים תנאי משחק אותנטיים בסביבה ידעית, המאפשרת ביצוע המשימה תוך עזרה הדדית ותוך איסור מוחלט לחטוף את הכדור במשחקי ההתקפה.
	א'12. "משחק מסגרת רב תכלית".	א'12. משחק שניתן להפעיל בו את כל מיומנויות יחידת ההוראה. משפר את יעילות ההפעלה והארגון באימון. ניתן לבצע את משחק המסגרת המתפתח ברוב חלקי האימון/שיעור.

מבנה המודל

בבסיס המודל שבע טבלאות המבוססות על מרכיבי המשחק - מהמיומנות הבודדת ועד למשחק הגדול (5 על 5), כשכל טבלה מתייחסת למרכיב אחר של המשחק:

א': לימוד המיומנות הבודדת
 ב': שילוב מיומנויות ע"פ קטעי משחק
 ג': חשיפה ולמידת טקטיקה בסיסית
 ד': טקטיקת היחיד ע"פ העמדות במגרש
 ה': עקרונות מהלכי המשחק הקטן - בסל אחד
 ו': עקרונות ומהלכי המשחק הגדול - 5 על 5
 ז': המשחק המהיר - התקפה מתפרצת + התקפת מעבר

ההיגיון העומד מאחורי השינוי מבוסס על כך שאחת המטרות המרכזיות של השיעורים והאימונים היא לעודד בילד את הרצון לשחק. ככל שיפגוש בשיעור או באימון יותר קטעי משחק תגבר יכולתו להבין וליישם את מהלכי המשחק ותסייע לו להציג ביצועים טובים במשחק הגדול (5 על 5). תחושת ההנאה והעניין בנושאי השיעור תקרב את הילד לנושא הנלמד ותחזק את רצונו להמשיך לשחק אחרי הלימודים. בקרב שחקנים בוגרים המשחקים בליגות, יחזק הסגנון החדש את הבנת המשחק ומהלכיו וישפר את קבלת החלטות בזמן משחק.



ההיגיון הבריא של כל שחקן, מורה ומאמן מוביל למסקנה אחת: שיפור היעילות של המשחק הוא חלק בלתי נפרד מכל אחד מתהליכי האימון או השיעור. היסודות הם רק האמצעי לביצוע מהלכי משחק ולא המטרה המרכזית

סיכום

מודל דקל להוראת ואימון כדורסל מספק למאמן כלים שיוצרים עניין ואתגר לחניכים ומסייעים בלמידת הנושאים השונים בהדרגה, המקלה על הלימוד וחווית ההצלחה. המודל מקשר בין נושאי היסוד למהלכי המשחק כך שהבנת המשחק ומהלכיו, ובשלב מתקדם יותר גם ראיית משחק ותהליכי קבלת ההחלטות, יהפכו מרכזיים בתהליך האימון.

גרשון דקל - שחקן נבחרת ישראל בעבר, מאמן בכיר בקבוצות צמרת, מרצה בכיר בביה"ס למאמנים, במכללה ע"ש זינמן לחינוך גופני ולספורט ובסמינר הקיבוצים

* רשימת המקורות המלאה שמורה במערכת

* ניתן לפנות לכותב בעצות, הארות והערות:

dekelfam@hotmail.com

* ספר המבוסס על המודל החדש עומד להתפרסם בקרוב

טבלאות א' ו- ב' מתייחסות להוראה בסיסית של מיומנויות היסוד, במטרה להגביר את העניין והמוטיבציה תוך ביצוע תהליכי הלמידה והתרגול. בשלבים אלה של הקניית שליטה טכנית במיומנויות הבסיסיות, מתפקידו של המורה או המאמן להתאים את המשחק לנושא הנלמד ולרמת המשתתפים.

טבלאות ד' עד ו' מתייחסות לפיתוח תהליכי משחק שיתבצעו בחלק העיקרי של השיעור (או האימון) או בחלק המסיים. כאן מרכז הכובד עובר לשיפור תהליכי עיבוד מידע, הבנת המשחק וקבלת החלטות, שמהווים את המטרה העיקרית. משחקים אלה מאפשרים למורה ולמאמן להתאים את המשחק או המשחק לנושא הנלמד והמתורגל ולאפשר לשחקן לחוש את המשחק ולהבין, בהתאם לרמתו וליכולתו, תוך שילוב בין למידת טכניקה לטקטיקת מהלכי משחק; כל זאת בזיקה לנושאי האימון של ההוראה הקלאסית בכל הרמות.

מבנה שיעור/אימון לדוגמה בנושא: מסירות 2/3 דרך הרצפה

פתיחת האימון בתרגול הנושא עוד בטרם נלמד - התנסות וחשיפה לקשר בינו לבין המשחק (ברמת המודעות).

הבנת הנושא: משחק ביתרון מספרי גדול של תוקפים, שמאפשר להביא לביטוי את נושא המסירה ללא הפרעת ההגנה, בדגש על הסיבה והמטרה של הנושא הנלמד בעת משחק (במקום לבצע התמסרות לשם עצמה עם תיקוני ביצוע).

טכניקה: שילוב של תרגילי הכנה עם כדור ובלעדיו, המבוססים על הדגשים הטכניים העיקריים של הנושא ויוצרים אתגר לביצוע מדויק יחד עם הגברת מוטיבציה. יש ליצור הדרגה ברמת הקושי כדי לחזק את תחושת ההצלחה.

טקטיקה: שילוב בין הטכניקה למהלכי המשחק; מטרת הטכניקה לשרת את מהלכי המשחק. בשלב זה ניתן לפתוח במשחק ביתרון מספרי קטן (2x3). לדוגמה, מעבר מהגנה להתקפה ומפגש עם מצבי משחק תוך הקלה. המאמן מתקן מצבי משחק ומהלכי משחק (מה צריך לעשות, היכן ומתי). לאחר מכן - משחק שיתוף פעולה (3+3): ספירה משותפת. ההגנה מקבלת ניקוד על שמירה נכונה (ללא חטיפות או ביצוע עבירות) כך שההתקפה תוכל לחוש את מצב המשחק ולתפקד כראות.

לסיום - משחק ללא יתרון מספרי (3x3), המיועד לרמה קצת יותר גבוהה ומאפשר הבנה של מצב המשחק האמיתי בתנאים רגילים.

הערה: משחק מלא (5x5) לא יתבצע בשיעור או באימון לימודי, אלא בתרגול משחק הצוות. זאת כדי שלכל חניך תהיה הזדמנות לגעת בכדור ולהתנסות.