

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אל הכדורעף התחרותי מעל גשר הכדורשת

מאמר זה מציע מודל חדש ללימוד כדורעף (בקורס מדריכי כדורעף או בקורס מאמני כדורעף) ברמות שונות על בסיס משחק הכדורשת. משחק הכדורשת מהווה משחק בפני עצמו ומשחק יותר ויותר במסגרות נופש.

המודל כולל 3 מדרגות (כדורשת, כדורעף בסיסי, כדורעף תחרותי) ו-5 שלבים אשר מובילים את הילד בסולם התפתחותי בו ירכוש "משחקים לחיים". הילדים מתחילים במסלול בסיסי

(הכדורשת) ממנו מתפלגים משחקים נוספים: המשך לימוד הכדורשת; לימוד הכדורעף. המשך הפירמידה כולל 3 אפשרויות: המשך הכדורשת; כדורעף ברמת נופש; כדורעף תחרותי הישגי.

יתרונותיו של המודל באים לידי ביטוי ב-2 תחומים:

1. המודל מציע מסלול התפתחותי בו כול ילד יכול למצוא את מקומו ולהצליח בהתאם לכישוריו והמוטיבציה שלו.
2. המודל מציע דרך חדשה ללימוד הכדורעף אשר תשפר בצורה ניכרת את יכולת השחקן התחרותי הישגי על ידי הקדמת קבלת המידע וקבלת החלטות קרוב יותר לתחילת תהליך הלמידה.

המודל החדש (כפי שנלמד בקורס מדריכי כדורעף) **הופך את פירמידת ההתפתחות של השחקן** כאשר מאפשרת לזרוק בניתור, עם רשת נמוכה. במצב זה דרושה חסימה על מנת למנוע זריקה אנכית שתקשה מאוד על ההגנה. כך נציב את **החסימה בתחילת תהליך ההתפתחות**. על ידי כך ניצור סביבה משחקית שמטרתה לאפשר לילד להתמודד מוקדם יותר עם מצבי משחק מורכבים תוך פיתוח האפשרויות לקבל מידע ולקבל החלטות. הזריקה בניתור, התקפה מהירה, מציעה אפשרויות רבות לתוקף, בעוד הקבוצה המגנה צריכה לחסום ולנוע בהתאם לאפשרויות התוקף. כך, כבר בגיל זה הילדים חוסמים ומבצעים הגנת שטח בהתאם לשטח המכוסה על-ידי החוסם.

הרשת הנמוכה, המאפשרת זריקה מהירה, **וכדור הספוג** שהילד יכול לאחוז ביד אחת מאפשרים סביבה יעילה ובטוחה ליכולות שברצוננו לפתח.

צורת משחק זו גורמת הנאה רבה לילדים, והוא עשוי להיות מבוקש בבית-הספר, בחוגים ובמסגרות נופש. כך ניתן לפתח אצל הילדים את היכולת לקבל מידע ולקבל החלטות ברמה גבוהה כבר בגיל צעיר ולמעשה להגיע מהר יותר למשחק הדומה, מחשבתית ותפיסתית, לכדורעף ברמה גבוהה.

מבחינה מבנית המודל ישים ורצוי במערכת החינוך (לא רק במסגרת הלימוד של קורס מדריכי כדורעף), בה אנחנו רוצים ילדים פעילים שפועלים במצבי הצלחה. המודל דומה ל"בבושקה" ממנה יוציא כול ילד את ה"בבושקה" קטנה יותר אתה ירצה לשחק. כיום המודל מיושם במספר בתי ספר בהצלחה רבה.

אני מקווה שהמודל ייושם בבתי הספר ובמסגרת נופש להנאת הילדים ולעיסוקם בספורט תוך רכישת "משחק לחיים" – משחק שיוכלו לעסוק בו בהמשך לחיים בוגרים מלאים, בריאים ופעילים

המודל, ללימוד הכדורעף, **הנהוג כיום בעולם**, הוא מודל מדורג, "מתפתח" שכולל מבנה הירארכי של משחקי ביניים בהם המיומנויות מתווספות, מעשירות ומפתחות את תוכן המשחק.

במודל המדורג, הטכניקה משולבת במצבי המשחק, (2,3,4,5,6, 10, 11,12). לפי עקרונות בסיסיים:

א. משחקים כבד בתחילת תהליך ההוראה. במשחקים אלה משתמשים במיומנויות בסיסיות - מוטוריות וקוגניטיביות כאחד (תפיסה וזריקה, הערכת מעוף הכדור, הערכת מיקום היריב, קבלת החלטות ועוד).

ב. שילוב מיומנויות ספציפיות בצד המיומנויות הבסיסיות. למשל: קבלה תחתית, מכת פתיחה ועוד. בשלב זה ישחקו הלומדים משחקים בהרכבים קטנים (1X1, 2X1, 2X2) ומשחקי עזר קבוצתיים.

ג. שילוב המיומנויות הספציפיות במשחק המתפתח. ככל שהמורה ילמד מיומנויות מוטוריות רבות יותר, כך תשתנה צורת המשחק ויתרבו הדרישות מהלומד. בשלב זה ישולבו משחקים בהרכבים בינוניים (3X3, 4X4) ומשחקי עזר קבוצתיים.

ד. שימוש במיומנויות ספציפיות - אישיות וקבוצתיות. זהו השלב של משחק המטרה - 6X6, שיתפתח בהתאם למסגרת שבה הוא משוחק (בית-ספרית רגילה או תחרותית).

משחקי ביניים נתפסים, כסולם בו עולים הספורטאים הצעירים לקראת המשחק ה"גדול". - שלבים המכשירים לקראת משחק המטרה – משחק הכדורעף המשוחק בתנאי משחק ובהרכבים תחרותיים. משחקים אלה נערכים בהרכבים קטנים (1X1, 2X2, 4X3, 4X3), בהם משתנים התנאים וחוקי המשחק (כמו מספר המשתתפים, גודל הכדור, גודל המגרש, גובה הרשת, אופן הזכייה בנקודה ועוד).

באמצעות משחקי הביניים הילד לומד לקבל מידע לגבי מיקום היריב, מעוף הכדור וכיו"ב ולקבל החלטות (לאן לזרוק את הכדור), בעודו משתמש במיומנויות יסוד (זריקה ותפיסה ובפעולות המשחק - העברת הכדור מעבר לרשת). יכולת המשחק של הילדים ומספר השחקנים בקבוצה ישפיעו על צורת המשחק (חוקים, סביבה משחקית) ואיכותו.

אפיון מרכזי נוסף של המודל הנהוג הוא זרימת הטכניקה הספציפית בהתקפה, מהתקפה האיטית

(מסירה עלית) **לכיוון ההנחתה** שהופכת ליותר עצימה, המהירה ומורכבת במשך התפתחות השחקן. התקפה איטית בתחילת התהליך תדרוש גם הגנה המגיבה באיטיות.

הנימוק המתודי הוא לימוד מדורג של הלומד לגירויים יותר ויותר מהירים תוך שימוש בטכניקה ראויה בהגנה. הסדר הנהוג, מהקל לכבד, מהאיטי למהיר, גורם שבתהליך הלימוד החסימה, שמהווה את המרכיב הקשה ביותר בהגנה, נלמדת אחרונה ובהתאם מתורגלת פחות שנים בתהליך ההכשרה.

המודל א(שר נלמד בקורס מדריכי כדורעף) המוצע כולל **3 מדרגות** (כדורשת, כדורעף בסיסי וכדורעף מתקדם) אשר משוחקים ברמות שונות. כמו כן כולל המודל **5 שלבים** אשר מובילים את הילד בסולם התפתחותי בו ירכוש "משחקים לחיים" ויוכל לבחור, בהתאם לכישוריו והמוטיבציה שלו מסלול תחרותי הישגי.

המודל מוביל את הילדים במסלול בסיסי (הכדורשת) ממנו מתפלגים משחקים נוספים : המשך לימוד הכדורשת; לימוד הכדורעף. המשך הפירמידה כולל 3 אפשרויות: המשך הכדורשת; כדורעף ברמת נופש; כדורעף תחרותי הישגי.

המודל החדש מאפשר **לפתח יכולת משחק** בצורה טובה יותר באמצעות **שינוי סדר לימוד הטכניקה** ושילובה במשחק המתפתח. דרך זו גורמת ל**שינוי הסביבה המשחקית במשחק המתפתח**: מיומנויות שונות **בהתקפה** ידרשו צורות הגנה שונות (התקפה מהירה בזריקה לאחר ניתור תדרוש חסימה)

המודל המוצע חושף את הילדים, כבר בשלב מוקדם, למצבי משחק מתקדמים, שבהם ההתקפה מהירה תדרוש שילוב שלהחסימה עם הגנת שטח בפעולות ההגנה.

שילובה של החסימה בשלבים הראשונים מוסיף רבות לביצועה וליכולת השחקנים לקבל מידע ולקבל החלטות בשלבים המתקדמים.

כך נבצע מוקדם ולאורך שנים רבות את התאום בין החסימה והגנת השטח, כול כח חשובים בכדורעף המתקדם.

תהליך לימוד המשחק/הפירמידה ההתפתחותית

המודל החדש משתמש **במשחק הכדורשת** כבסיס, המאפשר את היתרונות הבאים:

1. לימוד קבלת מידע וקבלת החלטות בתנאי משחק מתאימים (במגרש מתאים ורשת נמוכה), בגילאים נמוכים.
2. שימוש בזריקה בנייתור ותפיסת הכדור.
3. הזריקה בנייתור (מהירה, עם אפשרויות רבות), תדרוש יסוד טכני ראשון ספציפי: החסימה.
4. ייווצר השילוב בין חסימה לבין הגנת שטח בפעולות הגנה.

ההתקפה מהירה ומבוצעת על-ידי זריקה בנייתור, **ברשת נמוכה**. כדי לחזק את ההגנה הילדים יחסמו. כך נוצר מצב שאופייני לכדורעף מתקדם: חסימה והגנת שטח מול תוקף בעל אפשרויות רבות מאוד, מכיוון שהכדור בידו. הילדים ישחקו עם כדור ספוג (כדור "ידידותי"), אותו יוכלו להחזיק ביד אחת. המשחק ישחק בהרכבים שונים בהתאם למסגרת (1X1 ; 2X2 ; 3X3 ; 4X4) גודל המגרש יותאם למספר המשתתפים.

פיתוח היכולת לקבל מידע ולקבל החלטות ברמה גבוהה כבר בגיל צעיר תאפשר להגיע מהר יותר למשחק הדומה, מחשבתית ותפיסתית, לכדורעף ברמה גבוהה. ככול שנחשוף את הילדים לסביבה מתאימה יותר בשלב מוקדם יותר כך יתייעל תהליך הלימוד ושיפור המשחק. כל אלה ייצרו הן כדורעף תחרותי- הישגי והן משחק נופש מהנה בכל גיל.

פיתוח יכולת טכנית – טקטית אישית

הטכניקה מתפתחת ממינומניות יסוד דרך טכניקה בסיסית ספציפית אל טכניקה מתקדמת. כל מינומנות שנלמדת משולבת מידי לתרגול במצבי משחק ובמשחקונים. היכולת לקבל מידע ולקבל החלטות במצבי משחק משתנים מהווה בסיס לפיתוח יכולת טקטית אישית. הטכניקה מהווה אוסף כלים אשר משמשים לפתרון מצבי משחק. היחס בין טכניקה וטקטיקה אישית דו כיווני: ככל שהשחקן שולט ביותר כלים טכניים כך יש לו סיכויים טובים יותר לפתור בעיילות יותר מצבי משחק. ככל שהתנסה ופתר יותר מצבי משחק כך גודלת יעילותו להשתמש בכלים הטכניים לשם כך.

הרכבי המשחק מתפתחים עם העלאת יכולת המשחק. התנהגות או טכניקה שלא באה לידי ביטוי במשחק אינה תורמת להתפתחות הספורטאי. לכן המאמן יעודד אותו, להיות יצירתי ולהשתמש ללא פחד בכל האמצעים הטכניים שלמד. בשלבים הראשונים בהתפתחות הספורטאי קנה המידה ליכולתו הוא שימוש נכון לפתרון בעיות משחק ולא הצלחה סטטיסטית אבסולוטית. גערה על כל ניסיון הגיוני, שלא השיג את מטרתו תגרום לספורטאי קיבעון יצירתי.

תנאי המשחק: חוקים, גודל מגרש, סוג, משקל וגודל הכדור, יותאמו להתפתחות הילדים. חשוב ביותר "לשים" את הילדים במצבי הצלחה. כישלון הילד במשחק, יגרום למוטיבציה שלילית ומראה על כישלון המודל והמאמן.

האיור שלפנינו מציג את מדרגות ושלבי ההתקדמות במודל המוצא תוך דגשים מבנים ודגשים טכניים- טקטיים .

לסיכום

המודל מציע תהליך ארגוני – ספורטיבי, במסגרתו יוכלו **כול** הילדים להצליח ולמצוא פעילות מהנה של משחקים "לחיים". הילדים יוכלו ללמוד 3 משחקים, לשחק את כולם או לבחור באחד מהם. הם יוכלו לבחור בין מסגרת נופש לבין מסגרת תחרותית - הישגית בכדורעף. המורים לחינוך גופני/המאמנים ייהנו

ממסגרת מקדמת, פעילות מהנה שמתאימה לכול הילדים, שיוכלו להשתתף, בהתאם ליכולתם מבלי לקבוע חוקים מיוחדים.

שחקני הכדורעף שיעברו מסלול זה (באמצעות בוגרי קורס מדריכי כדורעף) יהיו בעלי יכולות גבוהות בקבלת מידע וקבלת החלטות במצבי משחק. הערכתי היא שהם יהיו בעל יכולות לחסום ולהגן טובים יותר. הבנת המשחק שלהם, יכולתם להגיב למצבי משחק משתנים יהיו עדיפים על אלה שיעברו את המסלול "הרגיל".

המודל מציע תהליך מתוכנן, מדורג, אשר יקדם את הספורטאים הצעירים לפי יכולתם. הוא מנסה להציע תשובות לשאלות כמו: מה? מתי?, ואיך? לגביתוכנית ההכשרה. שילוב החסימה בגילאים צעירים תאפשר התאמה מוקדמת יותר ופיתוח של מנגנון קבלת המידע וקבלת ההחלטות מוקדם יותר וקרוב יותר למשחק המטרה. בנוסף השימוש בחסימה ורשת נמוכה תפתח **יכולת תגובה** שכלית וגופנית עדיפים.

נשאר רק לבדוק במחקר אורך את אמיתות הדברים ואת יעילות המודל.

נכתב ע"י ד"ר יוסי גבע, מרכז מקצועי תחום כדורעף (קורס מדריכי כדורעף וקורס מאמני כדורעף) במכללה האקדמית [בוינגיט](#)