

כדורים ממגרש הכדורסל – התנהלות חברתית ופתרונות

(ענת דרייגור)

לעיתים קרובות בעת הוראת הכדורסל בבית הספר, אנו נתקלים במחלוקות בין הילדים לפני האימון, במהלך האימון ובמשחק. מחלוקות אלו קורות בעיקר, בהתחלת תקופת האימונים עם ילדים חדשים, או באימון קבוצה חדשה ולא הומוגנית ברמתה. כאן נמדדת היכולת שלנו, המאמנים, להתמודד במצבים מיוחדים אלו, כדי לצור אקלים חיובי באימון המקל על יישום לימוד ותרגול מקצועי בכדורסל. ההצלחה באימון היא ראשית, ביכולת שלנו להשרות אוירה חיובית במסגרת הכיתה/הקבוצה תוך שימוש במסרים ברורים של הצבת גבולות התנהגות, פרגון, כבוד הדדי, שיתוף פעולה ועבודת צוות נעימה. כל אלה מעודדים אצל הילדים מוטיבציה, הנאה וסקרנות למידה. בנוסף, העובדה שהדור הצעיר כיום פחות פעיל פיזית ומחובר זמן רב יותר למחשב, לטלפון ולטלוויזיה, מאתגרת, אותנו המאמנים, להיות קשובים וערניים לעולם הילדים, ליזום וליצור חיבור מהנה של הילדים עם פעילות ספורטיבית. כאן מוצגים, מניסיוני האישי, מצבים נפוצים העולים ממגרש הכדורסל, וגם היכולת שלנו להבין ולפעול באופן יצירתי וחינוכי.

כדורי התנהלות	הסבר ופתרונות יצירתיים (חינוכיים)
1	<p>ילד/ה נפצע/ת במהלך אימון/ משחק. לעיתים הילדים מאשימים אחד את השני (כדור שפגע בגוף חזק, דחיפה, שמירה עם תפיסה ועוד..)</p> <p>ילד נפצע או בוכה לעצור מהלך אימון/משחק לשאול לשלומו של הילד והאם הוא יכול להמשיך. לשמור על בטיחות הילדים מכל מכשול, זריקת כדורים ואבזרים מסוכנים.</p> <p>להסביר שמשחק הכדורסל הוא עם מגע גופני – לעתים נפצעים אבל אף אחד לא פוגע בכוונה.</p> <p>בכדורסל - להסביר את חוקי ההגנה מה מותר מה אסור. לשחק משחקי הגנה במגע פיסי. כגון: לחימה על כדור בזוגות, מאבק על קבלת כדור, יתרון להגנה, קרב תרנגולים ועוד.</p>
2	<p>המאמן מבקש מהילדים להסתדר בטור לקראת תרגיל קליעה לסל. מתחיל ריב בין הילדים מי יהיה ראשון בטור "אני הייתי לפניו..."</p> <p>לדעת לוותר לחבר.</p> <p>הילד שמוותר ראשון מקבל בונוס (ניקוד חיובי, מילה טובה בפומבי, הפתעה בסיום האימון).</p> <p>לקבוע תור מראש לכל פעילות וכל הזמן ילד אחר בתורו (אפשרי רק כאשר זוכרים מי היה תורו באימון קודם).</p> <p>בכדורסל מי שהצליח לקלוע הוא הראשון אם כולם רוצים להיות ראשונים – לשחק משחק של "אבן נייר או מספריים" "משלוש יוצא אחד" הזוכה הוא הראשון.</p>
3	<p>בתחרות הקליעות בין הקבוצות אתה מבחין בספירה לא נכונה וזאת על מנת לנצח בכל מחיר. (לא רצים עד הקו אלא "מעגלים פינות").</p> <p>מי שמזייף – מרמה את עצמו, לא משתפר לא מתקדם מקצועית. כאשר אין הגינות, המשחק לא יכול להמשיך, שברנו את חוקי המשחק! הביצוע של התרגיל חשוב לא פחות מהתוצאה.</p> <p>בכדורסל לשחק משחקי הוגנות (תחרות קליעות לסל, נרות, שליחים..וכד').</p>
4	<p>במהלך תחרות "שליחים" אחד הילדים צועק לעבר קבוצה מתחרה "לא הוגן, אתם מרמים..." (לפעמים, לא בהכרח הילד צודק)</p> <p>מי שמרמה על מנת לנצח, ראשית מרמה את עצמו ולא יוכל להתקדם ולהשתפר.</p> <p>אני מסתכל על עצמי וסופר לעצמי (לקבוצתי) את הנקודות, מבצע את התרגיל בהתאם להוראות המאמן. הפיקוח על הקבוצה השנייה תהיה ע"י המאמן בלבד.</p>
5	<p>במהלך האימון /משחק ילד מעליב את חברו על הביצוע שלו ואף צוחק עליו.</p> <p>לדבר על חשיבות היחס לחבר, לתת הרגשה טובה לכל ילד בקבוצה. להדגיש סובלנות לטעויות. לעודד ביצוע והתנסויות כושלות כאמצעי להצלחה.</p> <p>התרגול והטעויות הם שמקדמים אותנו. החברים בקבוצה מעודדים בלבד אין מקום לנזיפות.</p> <p>בכדורסל - אימון התנסות בתרגילי כניסה לסל ותרגילי שליטה בכדור מהקל אל המורכב, כדור 1 ו2 כדורים.</p>
6	<p>מתפתחת אלימות פיזית או מילולית בין 2 ילדים לפני, במהלך ובסיום האימון/משחק.</p> <p>לעיתים מתחילים ריב "בצחוק" ואחר כך זה גולש לבכי.</p> <p>בין החברים, כאשר ילד אומר "לא נעים לי, תפסיק!" יש להפסיק מיד את ההצקה.</p> <p>להדגיש את הצורך המידי לערב את המאמן ולומר לו מי הילד המציק.</p> <p>לעצור את הכעס ולהמנע מלהגיב באלימות כלשהי.</p> <p>עדיף שהמאמן יעניש את המתחיל באלימות מאשר את כל המעורבים אחר כך. הענשה ראשונית: הוצאה מהאימון/משחק למספר דקות לרגיעה. הסבר לילד מה לא בסדר והחזרתו לפעילות.</p> <p>במידה והאלימות נמשכת, המאמן ירחיק שחקן אלים ויאפשר לו לשבת על הספסל לכל משך האימון. אחרי האימון הוא ישוחח עם השחקן (המסר ברור לילד ולכל הקבוצה – אין אלימות ומי שמתנהג כך מקומו לא בקבוצה).</p>
7	<p>במשחק, ילד מכדרר מסל אל סל וזורק לסל באופן תמידי מבלי לשתף אחרים בקבוצתו, או מוסר רק לחבר אחד בלבד ושניהם מתעלמים מהשאר.</p> <p>הדגשת משחק כדורסל כמשחק צוות. ההצלחה היא קבוצתית ולכן יש לשתף את חבריך. לעיתים אחד מחברי הקבוצה בעמדה נוחה יותר לקליעה לסל. המסירה תמיד עדיפה ומהירה יותר מכדרור לכיוון סל היריב.</p> <p>מומלץ בכדורסל לבצע משחקים שמראים עדיפות למסירה מאשר כדור לשנות חוקי הכדורסל לילדים ובחצי שלהם הם מחויבים למסור כך שכל אחד נוגע מכדור. כמו גם, קובעים מי יוצא ראשון בכדור לסל היריב.</p>

	כדוריי התנהלות	הסבר ופתרונות יצירתיים (חינוכיים)
8	<p>כמאמן אני מבחין בטעות בסיסית בחוקי הכדורסל: כגון, חצי, הליכה עם כדור ביד וכד'.</p> <p>טעות בביצוע מיומנות כלשהי או טעות בהבנת התרגיל.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ישנה אפשרות לעצור את המשחק. לציין בחיוב את הילד על טעותו, כי כך כולנו נלמד ולהסביר את החוק /ההפרה ולתת שוב לילד את הכדור להתקפה בטענה שזהו "רגע לימודי". כאשר בוצעה שגיאה כלשהי, נעודד את הילד ניתן לו הוראות ברורות על המיומנות נאמר את הבעיה וננחה. נעריך תחילה את המאמץ והאומץ לנסות. במשחק אני קוראת לכך "רגע לימודי" הילד לא נענש על טעותו. הכדור יישאר אצלו ולא יעבור לקבוצה היריבה. נשחק משחקונים בלימוד החוקה.
9	<p>ילד נפסל במשחקו כלשהו במהלך האימון.</p>	<ul style="list-style-type: none"> למצוא פתרון יצירתי שימשיך הפעילות כגון צבירת נקודות "סגולות" (לא שחורות – יש קונוטציה שלילית) בכדורסל: משימה מאתגרת נוספת, מעבר לסל אחר וכד'.
10	<p>המאמן מתחיל תרגיל או משחקו תחרותי ואחד הילדים מבקש לא להשתתף</p>	<ul style="list-style-type: none"> אתה מנסה לברר מדוע. במידה והוא מתבייש לומר אתה לא לוחץ עליו, אלא מאפשר לו להישאר בצד, במבלי להפריע למהלך האימון עד לתרגיל הבא. לעיתים הילד מרגיש בנוח תחילה לצפות בתרגיל/תחרות ואז הוא רוכש ביטחון ומבקש להצטרף.. (לשוחח בסיום האימון עם הילד במידה ולא הצטרף בהמשך) לקחת בחשבון שלא כל הילדים אוהבים תחרות וזה מלחיץ אותם. הקבוצה בבית ספר לא הומוגנית ברמתה יש מוכשרים ויש פחות. יתכן ואתה המאמן דורש ומתעקש על הביצוע המושלם כבר בהתחלה. ילדים מפחדים מביצוע כושל. יש צורך להדגיש כי לא יקרה כלום אם למשל, כדור בורח לי בכדור, לא מענישים על כך. לתת הוראות מנחות לאחר איתור הבעיה ולהמשיך לנסות. להגיב בחיוב והבנה ולהימנע מתגובה שלילית. בכדורסל, להדגים כמאמן את האפשרויות של ביצוע נכון ולעיתים גם לא מוצלח. להעלות חיוך אצל הילדים בביצוע שגיאה ולא פחד (הדגמת כדור קדמי והכדור ברח כי פגע בברך או מסירה גרועה). בכדורסל לאתגר את הילדים בתרגילים מסובכים ולתת מקום מובן לכישלון ולסובלנות קבוצתית, לתרגול נוסף ולמשוב חיובי לילד גם על הצלחה חלקית.
11	<p>המאמן מחלק הקבוצה לתת קבוצות ילד אחד אומר לך שאינו רוצה להיות עם קבוצה זו: "היא חלשה מידי"...</p> <p>או "אני רוצה להיות רק עם חברים שלי בקבוצה".</p>	<ul style="list-style-type: none"> הסבר לילדים שהשחקן צריך לשתף פעולה עם כל הילדים בקבוצה ולדעת להכיר אותם. ילד חזק יעודד ויעזור לילד חלש יותר למען הצלחת הקבוצה (לתת דוגמה שאותו ילד חלש הוא דווקא טוב ממני במקצוע אחר ואז אני יכול להיעזר בו, למשל בחשבון). לחשוב חיובי על יכולתך ויכולת קבוצתך להצליח, ואי אפשר לקבוע לפני המשחק מי טוב יותר. כדורסל הוא משחק קבוצתי ולא תלוי רק בשחקן אחד. המאמן משתדל שהחלוקה תהיה צודקת ומכאן שיתוף הפעולה מאד הכרחי. בכדורסל לבצע אימון עם מטלות קבוצתיות הדורשות שיתוף פעולה וסובלנות כגון תחרות קליעות, משחק "הקופה", בית שדה וכד'.
12	<p>המשחק מתחיל, אחד או יותר מהילדים מתחיל לקחת את התפקיד של השופט. הם צועקים לצעדים, לעברה, לחוץ ומחליטים של מי הכדור וכד'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> הסבר שאתה המאמן רוצה בהצלחת שתי הקבוצות באותה מידה. מה שהשופט רואה הוא שורק אבל יש מצבים שבתחילת שלבי הלימוד אנחנו מבליגים כגון צעדים.. בכדורסל לתת לילדים לשפוט במשחק ולהרגיש כמה זה לא קל.. הרבה נתון לשיקול דעת. ועברה נחשבת לעברה רק אם השופט שרק!
13	<p>בסיום המשחק אתה מבחין ברוגז רב אחרי הפסד או שחצנות בניצחונות..</p>	<ul style="list-style-type: none"> להבהיר שלפעמים אני מפסיד עם קבוצתי ולפעמים מנצח ואלה החיים. תמיד להשתדל לבצע את הטוב ביותר ולראות נקודות שיפור אצלי ואצל קבוצתי. בכדורסל לסיים משחק ולעיתים אימון מסכם בלחיצת ידיים בין שתי הקבוצות לדעת להגיד מילה טובה למפסיד (לא נורא פעם הבאה.. שיחקתם יפה, אתה יריב טוב) ולמנצח הילדים המפסידים יברכו ב"כל הכבוד" וכד'.
14	<p>הילדים מעדיפים להישאר בבית להיכנס לפייס בוק, להיצמד לתוכנית ראייתי בטלוויזיה ולא לבצע אימון אישי נוסף, או לחילופין, לצאת כך סתם ולשחק בחוץ עם חברים.</p>	<ul style="list-style-type: none"> להיות ערני לדור הצעיר, לתקשר עימו דרך המחשב, לשלוח קבצים של מהלכים קצרים ומעניינים בכדורסל, קבצי יוטיוב, מסרים בטוויטר, אינסטגרם ובפייסבוק. לצאת יחד למשחקי כדורסל, לאתגר בביצוע מיומנות של שחקני כדורסל מפורסמים בארץ ובעולם. בכדורסל לגוון את האימון "לצאת מהקופסה". לאתגר את הילדים בחדירות מיוחדות לסל, קליעות הזויות (הפוכות, דרך הריצפה וכד'), תרגילי תגובה לכדור מהנים ומשחקים במאבק פיסי. לשלב ענפי ספורט אחרים במהלך אימון כדורסל.

דמות המאמן/ת:

- מודל לחיקוי. מקור לידע, מקצוענות, יצירתיות ויכולת לקדם את השחקן.
- דמות מנחה, תומכת, מלמדת, מעודדת, מחזקת, נותנת משוב חיובי ו/או משפר.
- מציב גבולות, מתגמל על מאמץ ומבהיר ציפיות.