

אתור מיון וטיפוח ספורטאים

צעירים

במשחקי כדור

יוסי גבע

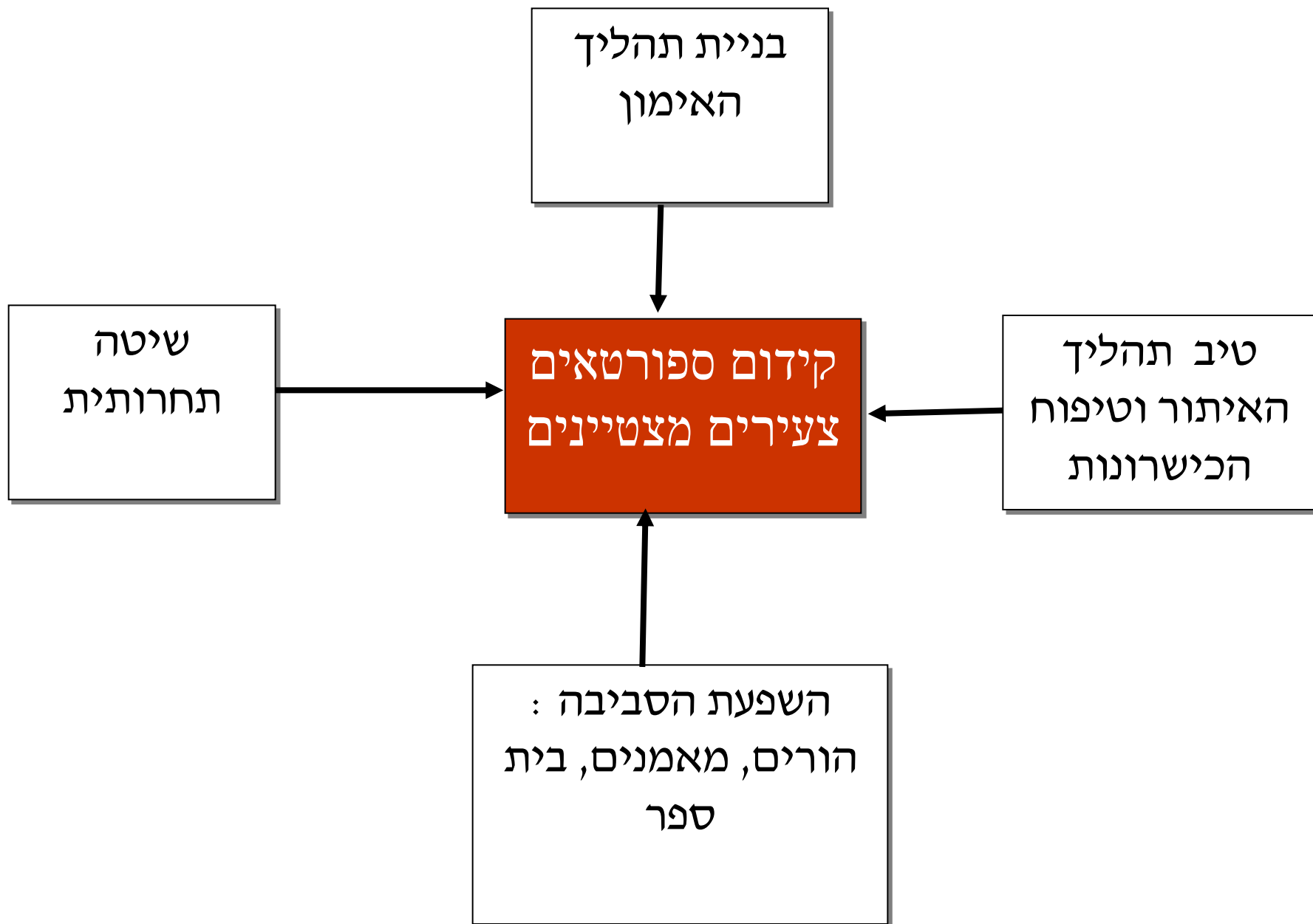
תהליך האיתור והמיון אינו חד פעמי,

אלא

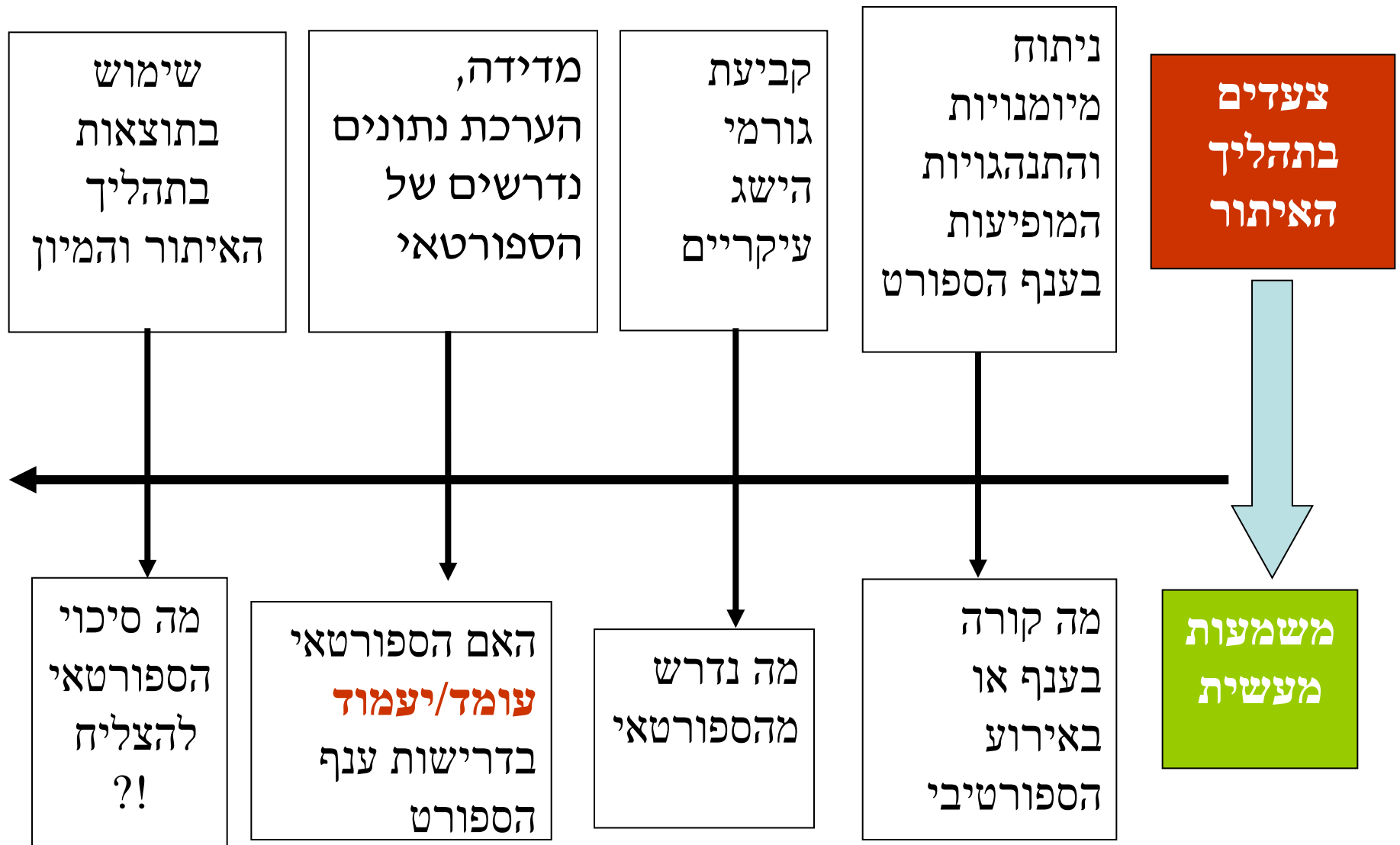
נמשך שנים רבות תוך כדי מעברים משלב לשלב על
פי מספר קריטריונים שנקבעו מראש על ידי המועדון
או על ידי המאמן, על פי רוב מבוססים על נתונים
שנאספו באמון ובתחרות.

ראשית צריך להבהיר שלא ניתן להפריד בין
תהליך האיתור והמיון של הספורטאים לבין
תהליך הטיפוח של היכולת הספורטיבית.

שני תהליכים אילה **שזורים** לאורך כל תקופת
"הבניה" של הספורטאי.



מודל בסיסי לאיתור ספורטאים צעירים מצטיינים



1. תהליך האימון לקראת ספורט הישגי הוא **רב שנתי**.
במהלך תהליך זה מתבצע איתור ספורטאים שלאחריו
נשארים המתאימים ביותר מבחינה פיזית,
קוגניטיבית, טכנית – טקטית ונפשית.

2. תהליך אימון נכון חייב להתבצע **במסגרת ארגונית**
נכונה מבחינת היחס בין אימון לתחרות : התפתחות
הספורטאים הצעירים תכתיב את המסגרות
התחרותיות ולא להפך.

3. תהליך האימון צריך להיות מלווה **בתכנון מדוקדק**
הקובע מטרות, דרכים להשגתן **ואמצעי בקרה**,
שיבדקו אם השגנו את המטרות.

על מנת להגיע לצמרת בינלאומית בגיל 18 – 20 , זקוקים של כ 8 – 10 שנים של הכשרה מקצועית מוצלחת.

בחירת כישרונות מוקדמת - איתור ראשוני ומיון
הספורטאי המוכשר חיונית להצלחה.

תשומת לב רבה **להכנה מקצועית, מדורגת, ארוכת טווח**
לשחקני העתיד.

מודל באיתור מיון וטיפוח

רישום מאפיינים
של תהליך
האימון

רישום
התפתחותם בענף
הספורט
ביצוע המיון תוך
תהליך האימון
והתחרות

הכוונת הילדים
אל ענף הספורט
בחירה ראשונית
של ילדים
כשרונים



שלב האיתור

איתור הכישרונות מהווה **משימה ראשונית**, קשה ביותר
הקיימת בספורט בכלל, ובמשחקי כדור במיוחד בפרט.

הצטיינות במשחקי כדור, משמעותה שחקנים בעלי
כשרון יוצא מהכלל שהם **בעלי יכולת ותכונות מיוחדות**.

את אותן תכונות יש **לפתח לרמת ביצוע הגבוהה ביותר**.

כדי לקבוע קריטריונים לאיתור כישרונות **ולפתח**
תוכניות אימונים ארוכות טווח לשחקנים צעירים.
צריכים **לנתח את דרישות המשחק** ולחזות את
ההתפתחות העתידית שלו.

בתהליך איתור ראשוני של ספורטאים צעירים, במשחקי כדור, עלינו לאבחן **יכולות מולדות שכמעט שלא ניתן לשפר אותן באימון.**

קריטריונים להצלחה צריכים להיקבע בהתאם לענף הספורט ומאוחר יותר בתהליך הטיפוח בהתאם לתפקיד.

צריך ליצור **מערכת מבדקים ואמצעים מדורגת** אשר תיקבע את **התאמת הספורטאי לשלב הבאה.**

כמובן שהצלחה, יעילות בתחרות מהווה קריטריון חשוב ביותר במיוחד בשלבים הגבוהים.

יחד עם זאת ניקח בחשבון את הקושי בחיזוי יכולת עתידית בהסתמך על מבדקים בגיל צעיר. לכן במידה שיש **ספקות** לגבי יכולתו של ילד **עדיף להשאיר אותו במסגרת.**

התכונות הן:

• נתונים מורפולוגיים

• יכולת ניתור,

• מהירות וטיב תנועה ותגובה

• קואורדינציה, התמצאות במרחב

• היכולת ללמוד מיומנויות שונות וקשות

• ניתוח מהיר של מצבים ויכולת לקבל החלטות יעילות במצבים משתנים
אומץ ויוזמה

• קור רוח במצבים קריטיים

• רוח לחימה

• תחרותיות .

לעיתים, רצון חזק, עבודה קשה ורוח לחימה יכולים
לפצות על חסרון של תכונה זו או אחרת למשחק.

לכן, אי אפשר לאתר כשרון במשחקי כדור על ידי מבחן
פשוט וניסיון של יום אחד.

אולם, ניתן לאתר תכונות מסוימות שהן חשובות לשחקני
עילית בשלבים מוקדמים של התפתחותן ולפיהן יש
אפשרות לקבוע, מי לא יוכל להיות שחקן ברמה גבוהה.

בגיל 13-14 כבר ניתן לאתר בסבירות גבוהה יחסית,
בעזרת מבחנים מיוחדים ותצפיות באימונים
ותחרויות את היכולות הביו – מוטוריות, הטכניות
והפסיכולוגיות הנדרשות להצלחה במשחק.

חשוב מאוד ששחקנים צעירים שאותרו ככישרוניים יקבלו
את הכמות, **האיכות והעומס הנכון באימונים** וישתתפו
במספיק תחרויות, אחרת כישרונם לא יוכל להתפתח
במלואו.

התחרויות צריכות להיות **מותאמות** לשלב ההתפתחותי
וזמן המשחק של המוכשרים צריך להיות שמור בקפידה.

מחויבות לקבוצה ולתהליך:

בנוסף לאימונים ולמשחקים, על השחקנים הצעירים והמוכשרים להיות מסורים מאוד ובעלי מוטיבציה גבוהה.

יצירת יחס כזה למשחק הכדור אצל ספורטאים צעירים היא משימה חשובה וקשה ביותר בתהליך קידום הכישרונות.

שלב הטיפוח

הכנת הספורטאי לטווח ארוך

הכנת הספורטאי, הוא תהליך הנמשך תקופה של 5-8 שנים לנשים ו- 7-10 שנים לגברים.

המטרה: להכין **בתהליך שיטתי ומקיף** ספורטאים
צעירים **להשגת רמת הביצוע הגבוהה ביותר** על
מנת שיגיעו **ליעילות הגבוהה ביותר במשחק**

תוכן תהליך האמון:

1. רכישת המיומנויות הבסיסיות והמתקדמות
ושליטה בהן (טכניקה, טקטיקה אישית
וקבוצתית).
2. בניה יכולת גופנית כללית וספציפית, מיטבית.
3. בניה יכולת קוגניטיבית ופסיכולוגית מיטבית.

שלבי תכנון תהליך האמון

1. קביעת נתונים ומטרות של מסגרת

האמון

בקביעת מסגרת האמון, צריך לקחת בחשבון את הגורמים המשפיעים על תהליך האמון:

1. **תפישת העולם** של המאמן לגבי אמון וספורט.

2. **גיל/ שלב התפתחותי של הספורטאים**

3. **גדילה והתפתחות וצרכים בהתאם**: הנתונים האנטרופומטריים, היכולת הפיסית, היכולת הקוגניטיבית, הגישה החברתית – ריגושית של הספורטאי משתנים. ציפיות המאמן מהספורטאי צריכות להיות תואמות לשלב ההתפתחותי שלו.

4. **בטיחות באמון** – המאמן צריך לדאוג שהספורטאי יתאמן **בסביבה בטוחה**.

התרגול צריך להיות מותאם לשלב ההתפתחותי של הילד.

2. קביעת תוכן האמון

תוכן האמון, **שמותאם לשלב ההתפתחותי של הספורטאי**, מורכב משלושה מרכיבים המופיעים שזורים בפעולות משחק:

1. הכנה גופנית

2. פעולות משחק הכוללות מיומנויות מוטוריות

מבוצעות במצבי משחק (טכניקה, טקטיקה

אישית, טקטיקה קבוצתית)

3. הכנה מנטאלית

3. קביעת אופן הערכת ההישג

השלב הזה הוא השלב בו מתבצעת ההערכה. המאמן צריך לקבל מידע על טיב תוכנית האמון, מצב השחקנים ויעילותם, מצב הקבוצה ככלל. המידע ייאסף באמון ובתחרות.

האמון הטכנו - טקטי

באמון הטכנו – טקטי, המתבצע בשלבים, ניקח בחשבון

את העקרונות הבאים :

1. כל שלב יתבצע בגיל מסוים בהתאם לשלב ההתפתחותי

של הספורטאי .

2. המאמן ייקח בחשבון בתהליך האמון "מתפתחים

מאוחרים. "

3. דילוג על שלבים בגילאים מסוימים יגרמו "לחורים"

בהשכלת השחקן ויפגע בעתיד ביכולתו .

שלב ראשון

מטרה: ללמוד, לשפר ולייצב מיומנויות מוטוריות ספציפיות (טכניקה בסיסית)

תוכן: ליצור דימוי תנועתי נכון של המיומנויות המוטוריות הספציפיות; לתרגל מיומנויות על מנת לשפר את ביצוען; לתרגל רצפים של מיומנויות מוטוריות

התרגול יתבצע בסדר הבא:

1. ביצוע טכניקה ללא שום דרישות אחרות
2. ביצוע טכני לאחר קבלת מידע וקבלת החלטות במצבים פשוטים.
3. ביצוע רצפים טכניים במצבי משחק.

שלב שני

מטרה :

לפתח ולשפר יכולת לפעול במצבי משחק על מנת להגיע
לפתרון מצבי משחק נתונים במצבים בלתי משתנים
(מבחינת אופן התרגול)

תוכן :

הרחבת יכולת טכנית, ריבוי מצבים בלתי צפויים הדורשים
קבלת החלטות .

בשלב זה נתאם ונשלב פעולות אישיות במסגרת פעולות
קבוצתיות. השחקנים ירכשו ידע טקטי אישי וקבוצתי

נתרגל קטעי משחק, ללא לחץ, על מנת ללמוד לתפקד
ביעילות כקבוצה .

שלב שלישי

מטרה: לשפר, ולייצב תפקוד השחקנים בפעולות משחק.
תוכן: יישום יכולת תפקוד במצבי משחק על ידי בחירת פעולות משחק נכונות וביצוע טכני מיטבי. בשלב זה מבצע השחקן פתרונות אפשריים, המאפיינים אותו, במצבי משחק משתנים.

התרגול יכול:

מצבי משחק הדורשים פתרון מהיר ויעיל.
תרגול ספציפי, תפקודי, עם דרישות פיסיות ופסיכולוגיות מוגברות (מצבי לחץ). תרגול מסוג זה יתבצע רק כאשר הטכניקה יציבה.

תרגול תאום של קבוצות שחקנים **בתפקידים שונים**
במצבי הגנה, מצבי התקפה ובמעברים .

תרגול תפישות טקטיות שונות בהגנה ובהתקפה, כולל,
מעברים משיטה לשיטה במצבי משחק .

ביצוע מבוקר של משחקי אמון ומשחקי מבחן .

שלב רביעי

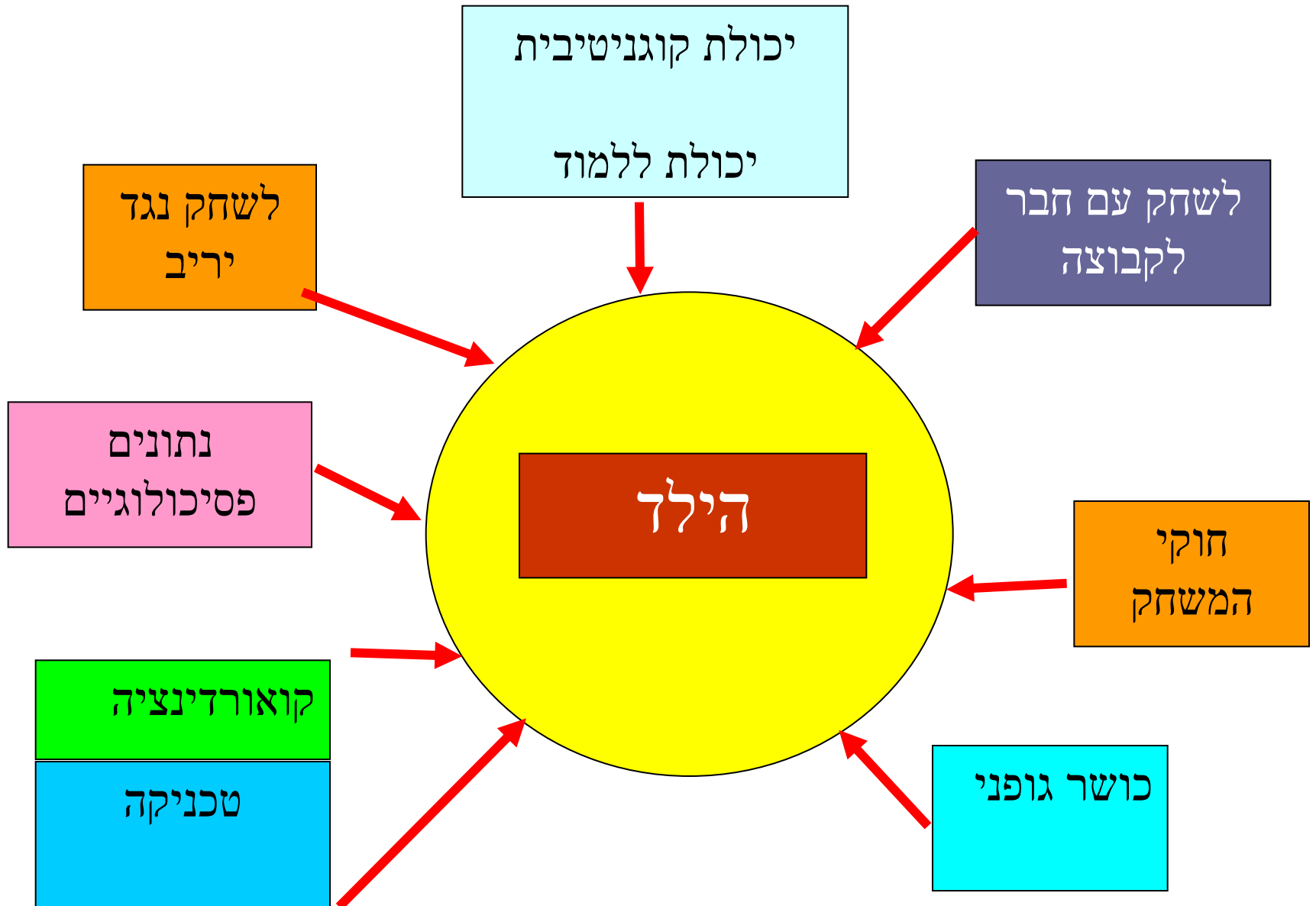
מטרה: להגיע ליכולת משחק מיטבית, בה ממצא השחקן את יכולתו במשחקים חשובים

תוכן:

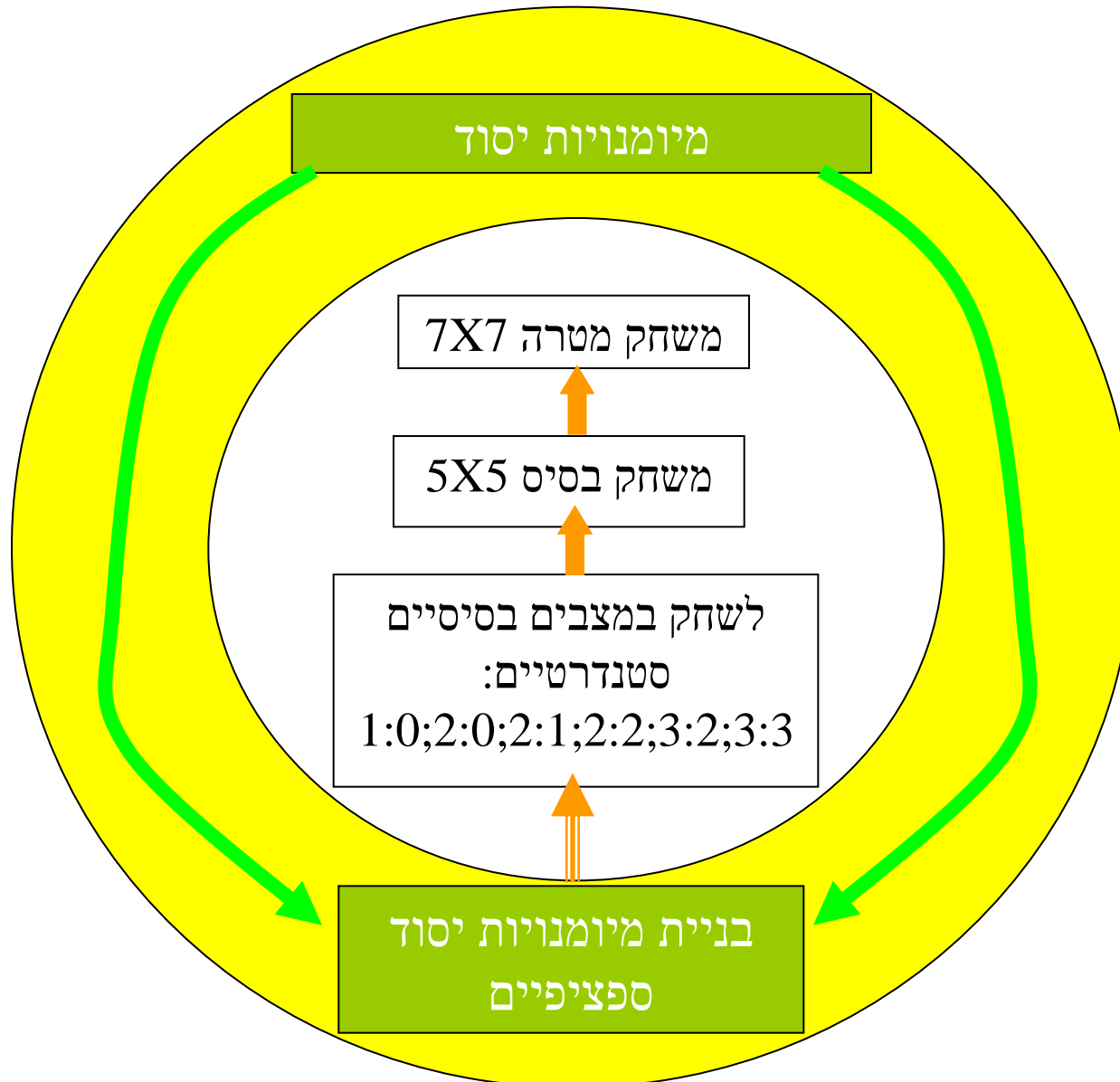
ביצוע תרגול ומשחקים עם העמסה פסיכולוגית בהם מטילים לחץ על השחקנים כבודדים ועל הקבוצה כולה.

בשלב זה התחרות משמעותית ונוכל להבחין מי השחקנים החזקים פסיכולוגית – בעלי יכולת משחק גבוהה, אצלם הפער בין היכולת המרבית והיכולת במשחקים קטן.

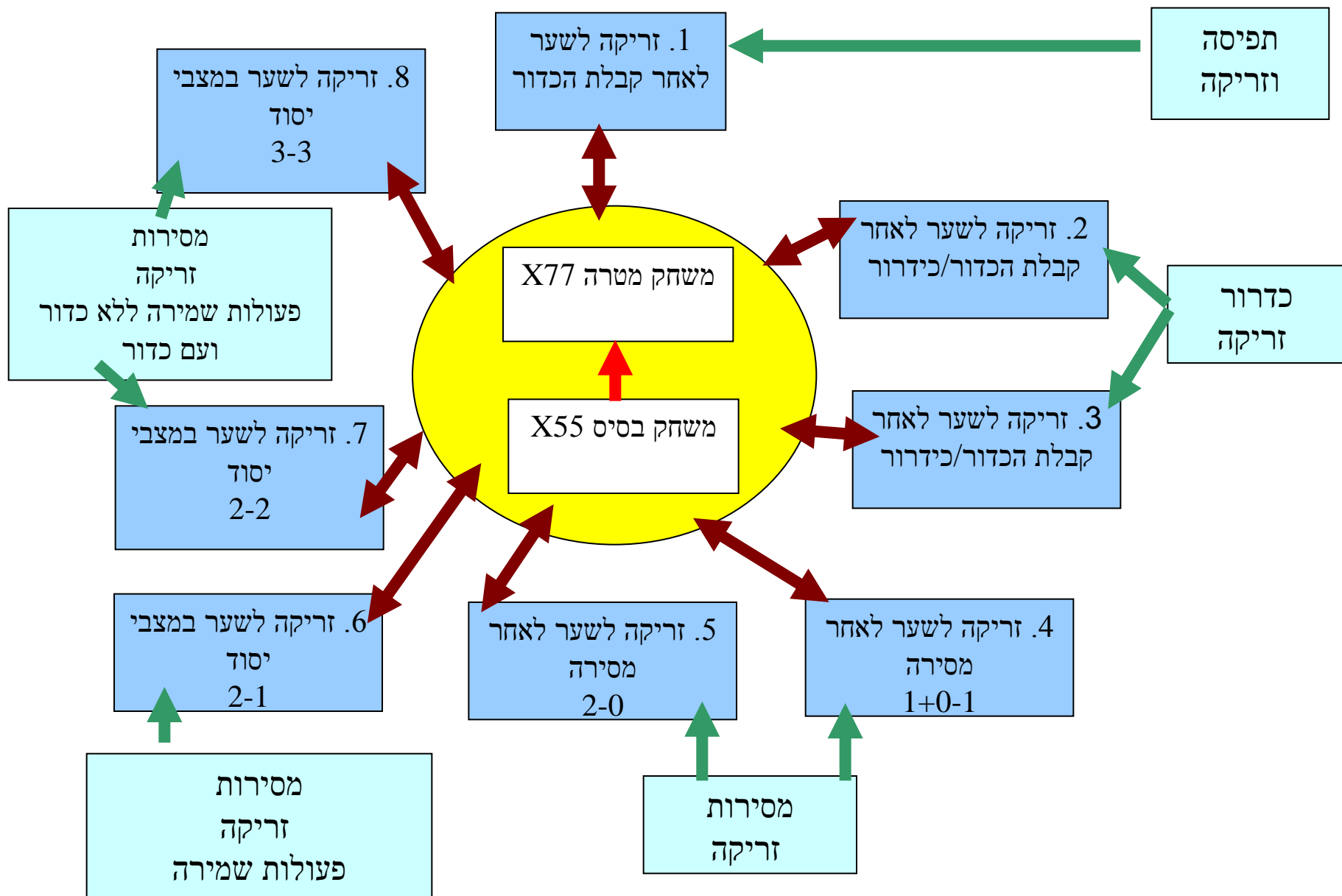
תכני ידע והתנסות אצל ילדים בכדוריד



תפיסת מסגרת לקידום ילדים בגילאים 6-10 בכדוריד



שרשרת קידום מתודית ללימוד ותרגול מיומנות במשחק הכדוריד



המעבר ממשחק לתרגול בהתאם לגילאים / ושלבי התפתחות

