

המדריך  
למאמן  
המתחיל

## תוכן עניינים

3	מה מנהלים מקצועיים מחפשים במאמנים?	«
4	המנהלים המקצועיים של מועדוני כדורסל הנוער המובילים בישראל מספרים מה הם מחפשים במאמן ומציעים טיפים למאמן המתחיל.	
6	איך מאמנים מתאמנים?	
7	קבצים אינטראקטיביים לעזרה בלימוד ובביצוע בבית	«
8	דף לאימון עצמאי בכדורסל.	
9	אלמנטים שקיימים במשחק.	
10	ערכת תכנון – לוו"ז שבועי עם פירוט יומי, לוו"ז חודשי, לוו"ז שנתי	«
11	תבנית לוו"ז שבועי עם פירוט יומי.	
12	תבנית לוח זמנים חודשי.	
13	פורמט לתכנית עבודה שנתית.	
14	ספרים שכדאי למאמנים לקרוא	«
16	טורים מהאתר שכדאי למאמנים לקרוא	«
17	5 מילים שכדאי להתחיל להגיד.	
17	טעימה מהעוגיות.	
17	10 מחשבות על תכנות.	
18	חשיבות הפשטות.	
18	תיאוריית שילוב הכיף.	
19	12 הערכים המובילים של פט סאמיט – גרסת המאמנות הישראליות.	
23	תמיד קדימה.	«

החוברת בחסות הפודקאסט "לצאת מהקיום - מאמנים מדברים על אימון"

לאתר הפודקאסט

טיפ למאמן המתחיל - עצות מהפודקאסט

# מה מנהלים מקצועיים מחפשים במאמנים? <<

+ טיפים למאמן המתחיל

+ איך מאמנים מתאמנים

# המנהלים המקצועיים של מועדוני כדורסל הנוער המובילים בישראל מספרים מה הם מחפשים במאמן ומציעים טיפים למאמן המתחיל.

## טיפים למאמן המתחיל

### דניאל ששר (הפועל ירושלים)

"הכי חשוב לזכור שאין דרך אחת נכונה להצליח. אם אתה יודע להסביר את מה שאתה עושה אז תעשה אותו אפילו אם מישהו אמר לך שזה לא נכון לעשות ככה. המשחק מתפתח ומשתנה כל הזמן, ומי שישאר מקובע ישאר מאחור. צריך להיות עם ראש פתוח ולנסות למצוא כל הזמן את הדרך שהכי מתאימה לך."

### עידן פלדה (הפועל תל אביב)

"לנסות ללמוד כמה שיותר ולקחת את התפקיד בתור מקצוע ולא בתור תחביב, להשקיע את כל כולו בשביל להתקדם, ללמוד ולהשתלם."

### יהוא אורלנד (עמק חפר)

"תהיה יצירתי וסיזיפי כאשר אתה שולט בהעברת החומר."

### מתן בירנבאום (עמק יזרעאל)

1. "לחפש מאמן מנוסה שאפשר להתלוות אליו כדי לקצר את זמן הלמידה.
2. לבחור מודלים מתאימים לשלב בו הם נמצאים.
3. לאמן לאורך השנים את כל קבוצות הגיל.
4. להיות סבלניים ברצון להתקדם לקבוצות בכירות יותר.
5. במקביל לאימון להתפתח בכיוונים נוספים כיוון שקשה להגיע להכנסה גבוהה רק מהאימון כדורסל.
6. לדעת שיש יותר מאמת אחת והדברים הם לא שחור או לבן.
7. להיות צנועים.
8. לזכור שהילדים הם המרכז ולא המאמנים."

### איתי ירושלמי (גליל עליון)

"Basketball coaches give more and Get less" יש מעט מאוד משרות מתגמלות והמון מאמנים טובים, ההבנה שאני נותן יותר ממה שאקבל ולחיות עם זה בשלום..."

### ברק דמציאן (נפר סבא)

"לא להפסיק ללמוד ולא להתבייש לשאול ולחקור ובסוף לעבד את המידע ולהתמקד!"

### נתי כהן (אשדוד)

"לעבוד קשה ולהגיע מוכן לכל אימון, לרצות ללמוד ולהשתלם כל הזמן ולהיות עם סבלנות כלפי השחקנים וכלפי עצמך. להישאר נאמן לדרכך המקצועית ולדרך של המועדון."

### עידן לנקרי (הרצליה)

"טיפ למאמן המתחיל: השקע בהתפתחות כישורי המנהיגות שלך ולא רק ברכישת ידע מקצועי."

### תומר בן חמו (בנר)

"הטיפ שלי למאמן מתחיל זה לצפות בכמה שיותר אימונים של מאמנים ותיקים ולקחת מכל אחד משהו שמתאים לו באופן אישי (אני גדלתי בהפועל חולון וישבתי שעות על גבי שעות לצפות באימונים של נתי כהן, יורם קאופמן ז"ל ומאמנים מצויינים אחרים).  
דבר נוסף וחשוב לא לפחד לשאול להתעניין ולהתייעץ עם מאמנים אחרים."



### דניאל ששר (הפועל ירושלים)

"ראשית, אנשים שהערכים שלהם דומים לערכים של המערכת. שנית חשוב לי שהם יהיו עם ביטחון, אבל גם פתוחים ללמוד, ומבינים שבעסק הזה אף אחד לא יודע הכל. כשאני בוחר מאמן למערכת, אני תמיד שואל את עצמי האם הייתי שולח את הילד שלי להתאמן איתו. אם התשובה היא כן - אז אשמח שהוא יצטרף אלינו. חשוב לי גם מאוד שזה יהיה אדם שיודע להיות חלק ממערכת. המאמנים מתמודדים מידי שנה על אותם התפקידים אחד מול השני! כולם רוצים לאמן נוער על, כולם רוצים לאמן נערים לאומית, אבל יש רק אחד שיכול לקבל את הקבוצה כל שנה. זה מצב שעלול לעורר הרבה תסכול, ולכן מאוד חשוב לי שבמערכת יהיו אנשים שיודעים להתמודד עם התסכול הזה, וגם לפרגן לחברים שלהם שקיבלו את התפקיד שהם רצו."

### עידן פלדה (הפועל תל אביב)

"שיהיה מאוד יסודי! שהניצחון לא יהיה מהות העניין אלא החינוך. ומחויבות כלפי הקבוצה והמועדון. לבקש יותר אימונים, להיות בקשר עם השחקנים מעבר לשעות האימון. לתת אקסטרה."

### יהוא אורלנד (עמק חפר)

"מאמנים כריזמטיים אשר מתמחים ביכולות האישיות של השחקן"

### מתן בירנבאום (עמק יזרעאל)

"לפני הכל אנחנו מחפשים אנשי חינוך ואח"כ כדורסל. חשוב לנו מאוד שהמאמן יהיה רעב ללמידה ושיפור ואחד שבא לטווח בינוני עד ארוך ולא לשנה או שנתיים."

### אורן אהרוני (מכבי תל אביב)

"המאמנים שאנחנו מחפשים במכבי תל אביב הם קודם עושים את זה מתשוקה לכדורסל, מחויבים לפיתוח השחקן ולהתקדמות שלהם, מאמנים שרוצים ללמוד."

### איתי ירושלמי (גליל עליון)

"במציאות הגלילית והרדיוס שבו אנו נמצאים לא קל למצוא מאמנים. מה שאנחנו מחפשים במאמנים זה רעב ורצון ללמידה. מאמן שרוצה ללמוד יהיה מחויב ויטיח לזה כאל יותר מסתם 'עבודה'. הדבר הכי חשוב לנו אצל המאמנים זה שיהיו בני אדם."

### ברק דמציאן (כפר סבא)

"אני חושב שהיום הכי חשוב זה נושא 'התשוקה': תשוקה ללמידה, תשוקה על המגרש לצד התנהלות מכובדת ומכבדת מול שחקנים, הורים והנהלה."

### נתי כהן (אשדוד)

"חשוב לי מאמני כדורסל שהם קודם כל בני אדם, עם אישיות טובה, בעלי ערכים. מאמנים שפתוחים ורוצים ללמוד ולהשתפר."

למאמן חשוב שתהיה כריזמה, יכולת ללמד ולהעביר מידע, יכולת לנהל אנשים ולהתנהל עם אנשים מעבר לשחקנים שלו וברמות גבוהות / בוגרות יותר גם ניהול משחק חשוב למאמן."

### עידן אוסטרייך (גלובע מעיינות)

"מה שהכי חשוב לי במאמנים שלנו זה תשוקה ואהבה למשחק, ואהבה אמיתית לילדים. את השאר אפשר ללמוד. בנוסף חשוב לי שהמאמנים יהיו באוריינטציה של פיתוח היכולות האישיות של השחקן."

### עידן לנקרי (הרצליה)

"שלוש התכונות החשובות לי ביותר הן:

1. צניעות ופתיחות ללמידה.
2. מחויבות.
3. יכולת לקיחת אחריות."

### רוני קאן (קרית טבעון)

"מאמנים צנועים, שרואים בכדורסל דרך חיים, שמבינים שכדורסל הוא כלי לחינוך והעברת מסרים, שיכולים להשתלב במערכת מבחינת עזרה הדדית ושיתוף פעולה. שיהיו יצירתיים וידעו לשלב את ה"אני מאמין" שלהם עם ה-DNA של המועדון."

שיהיו מגוונים מבחינת דרכי העבודה - יסודות משחק, ניתוח וידאו, גיבוש, אספקט מנטלי, ניהול משחק (בעיקר מגיל ט' ומעלה)."

### רפי בוגטין (רחובות)

"מאמנים צעירים שאפשר לעצב עם שיטה ודרך. מחויבות, אינטליגנציה רגשית, רצון עז ללמוד ולהשתפר ובורחים מבינוניות!"

### תומר בן חמו (ברנר)

"שאלה מאוד מורכבת. מצד אחד אני מחפש מאמנים צעירים שרוצים להתקדם ורוצים ללמוד, מצד שני לקבוצות הנוער והנערים אני מחפש מאמנים עם ניסיון."

אבל הדבר שמוביל אותי בשני המקרים זה מאמנים שיהיו מחויבים ב-100 אחוז למועדון. מאמנים שיבינו שהפועל ברנר זה בית ומשפחה קודם כל. ובית ומשפחה לא עוזבים כל כך מהר. כמובן, באישיות של המאמן אני מחפש בנאדם שיהיה קשוב לשחקנים ושישמש כמנהיג ודמות שהיא מודל לחיקוי."



# איך מאמנים מתאמנים?

ובואו נצא רגע מנקודת הבריאות שעולה פה; אם מאמן צריך להיות אדם בריא או לא, לא חייב להיות קשור לשיפור יכולת האימון שלו (אני חושב שיש קשר, אבל זה לא הנושא).

## איך מאמנים מתאמנים?

האם הם עושים חזרות מול הילדים שלהם על איך לטפל בספורטאי ששואל יותר מדי שאלות?  
 האם הם לוקחים חבורת ילדות ברחוב ובודקים מה הדרך הטובה ביותר ללמד את התרגיל החדש?  
 האם הם לוקחים ילד בבית הספר ומנסים ללמד אותו מיומנות חדשה לפני שהם ניגשים ללמד את הספורטאים שהם מאמנים?  
 האם הם נפגשים עם קבוצת הדגמה כדי להתאמן איך יתנהגו במקרה שספורטאית החליטה שהיא לא מתאמנת היום ויתהפך העולם?  
 האם הם יוזמים מפגשי מאמנים בהם יתקיימו משחקי תפקידים במסגרתם יוכלו לבדוק אם הגישה שלהם ללימוד החומר עובדת?  
 נקודה למחשבה בפיתוח הקריירה של עצמנו - האם אנחנו מתאמנים איך לאמן, ואם לא, איך אפשר לשנות את זה?

**באוקטובר 2019 התחלתי לקרוא את הספר Practice perfect וחשבתי שזה יעזור לי להבין בצורה קצת יותר טובה איך כדאי לאמן.**

אני מאמין גדול בצבירת ניסיון מאחרים - יש גבול לכמות הדברים שאני יכול לעשות בעצמי וללמוד מהם, אבל אין כמעט גבול לכמה אפשר ללמוד מניסיון של אחרים, וספרים הם דרך מוצלחת בעיניי לעשות את זה.  
 כבר כמעט סיימתי את ההקדמה ואז הבנתי שהספר יצא בכלל מנקודה אחרת לגמרי, והיא שגם מורים, מאמנים, מנתחים וכו' צריכים להתאמן.  
 ואיך הם עושים את זה?  
 ובכן, רובנו לא עושים את זה.  
 מפתיע, נכון? הרי אנחנו [דורשים מהספורטאים](#) כל מיני דברים, ואמורים לשמש [דוגמה אישית](#).  
 אבל זה באמת ככה.  
**בואו נהפוך את זה רגע -**

## איך מתאמנים ספורטאים?

הם מחזקים שרירים ותנועות, אוכלים נכון, ישנים מספיק, מקבלים יעוץ פסיכולוגי, תוספי תזונה במקרה הצורך, וכמובן, מתרגלים מצבים בענף הספורט שלהם אותם הם עשויים לפגוש בהמשך.

### האם מאמנים עושים את זה?

האם מאמנים אוכלים נכון, ישנים מספיק, מקבלים יעוץ פסיכולוגי, תוספי תזונה במקרה הצורך ומתרגלים מצבים אותם הם עשויים לפגוש בהמשך?

**קבצים**  
**אינטראקטיביים**  
**לעזרה בלימוד**  
**« וביצוע בבית**

# דף לאימון עצמאי בכדורסל

## איך מתאמנים

להקשיב		לנסות דברים חדשים		להיות מוכן לטעות ולהיכשל		להתאמץ		להיות חבר		הכנה לאימון בצורה עצמאית		להגיע בזמן	
עיניים	אוזניים	מחוץ למגרש	על המגרש	החטאה איבוד או תיקון	החטאה	נפשית	גופנית	לפרגן	לעזור	חימום	כוח	נעליים ובגדים	15 דקות לפני

## סיומות

ריוורס ליי אפ		חצי צעד		שצ'רביאק		ירוסטפ (זיגזג)		מעבר טבעת		שתי רגליים + רגל ציר		שתי רגליים	
שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין

## כדור

מאחורי הגב		מתחת לישבן		בין הרגליים		קרוס קדמי		בק דריבל		סייד דריבל		בריצה קדימה	
שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין

## קליעה

(גם צעד סגירה וגם Jump stop)

אחרי סטפ בק		אחרי תנועה הצדה		מכדרור מחוץ לקשת		מתפיסה מחוץ לקשת		מכדרור חצי מרחק		מתפיסה חצי מרחק		עונשין	
שמאלה	ימינה	שמאלה	ימינה	שמאלה	ימינה			שמאלה	ימינה				

## מסירה

החוצה אחרי חדירה		מסירה לאזור האלכבוא		מכדרור לשחקן שחותך		מתפיסה לשחקן שחותך		סקיפ פס		אקסטרה פס		מסירה ארוכה למתפרצת	
שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין	שמאל	ימין

אפשר לערוך כזה גם לענף שלך!



# אלמנטים שקיימים במשחק

יסודות אישיים התקפיים	יסודות אישיים הגנתיים			
<p>עמידת מוצא</p> <p>בודת רגליים (ציר, צעד ראשון, בלימה, דרופ)</p> <p>אחיזה</p> <p>קליעה (טכניקה, עוגשין, סט, בתנועה, ג'אמפ)</p>	<p>עמידת מוצא</p> <p><u>עבודת רגליים</u></p> <p><u>עבודת ידיים</u></p>	עבודת ידיים רגליים גוף		
<p>תקיפת קלזאאוט</p> <table border="1"> <tr> <td>אחרי כדרור</td> <td>לפני כדרור</td> </tr> </table> <p>סיומות (טכניקה, מול שומרת, מול עזרה)</p>	אחרי כדרור	לפני כדרור	<p><u>קלזאאוט</u></p> <p>הגנה על שחקנית לפני כדרור</p> <p>הגנה על מכדררת</p> <p>הגנה אחרי כדרור (מת)</p> <p>הגנה על מסיימת (ידיים, גוף)</p>	קלזאאוט
אחרי כדרור	לפני כדרור			
<p>מסירה (טכניקה, מצבי משחק)</p> <p>קבלת כדור (במקום, בתנועה)</p> <p>פתיחת קווי מסירה</p> <p><u>חיתוכים</u></p> <p><u>בק דור</u></p> <p>ריווח ועקרונות</p> <p>זיהוי מצב בחדירה</p> <p>זיהוי מצב בחיתוך</p> <p>פוסט אפ (תפיסת עמדה, קבלת כדור, מסירה מתאימה)</p> <p>פלאש/חיתוך מול עזרה</p>	<p>הגנה על מוסרת</p> <p><u>Deny</u></p> <p><u>סגירת קווי מסירה</u></p> <p><u>הגנה על חיתוכים</u></p> <p><u>הגנה נגד בק דור</u></p> <p>עמדות בהגנה (משולש, רדאר)</p> <p>עזרה על חדירה</p> <p>עזרה על חיתוך</p> <p><u>הגנה על פוסט אפ (חצי/מלא)</u></p> <p>עזרה על פוסט אפ</p>	מסירות		
<p><u>חסימה (גוף, זוויות, היפרדות)</u></p> <p><u>שימוש בחסימה</u></p>	<p>הגנה על חוסמת</p> <p><u>הגנה על משתמשת בחסימה</u></p>	חסימות		
<p>ריבאונד התקפה</p> <p>קליטת הריבאונד ושמירה על הכדור</p> <p>מסירה החוצה / סיומת</p>	<p><u>סגירה לריבאונד (על הכדור, לא על הכדור)</u></p> <p><u>קליטת הריבאונד ושמירה על הכדור</u></p> <p><u>OLP</u></p>	ריבאונד		

אפשר לערוך כזה גם לענף שלך!

**ערכת תכנון - לו"ז**

**שבועי עם פירוט**

**יומי, לו"ז חודשי,**

**לו"ז שנתי**



# תבנית לוו"ז שבועי עם פירוט יומי

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי (יום מנוחה)	שני	ראשון			
18 אוגוסט	17 אוגוסט	16 אוגוסט	15 אוגוסט	14 אוגוסט	13 אוגוסט	12 אוגוסט			
		בוקר טוב!	בוקר טוב!			בוקר טוב!	05:00-06:00		
		ספורטק ופיזיו' דינאמי	אימון אישי			אימון אישי	06:00-07:00		
	בוקר טוב!			בוקר טוב!	בוקר טוב!		07:00-08:00		
בוקר טוב!	כוח עליון + תחתון		חיזוקים ופיזיו' סטטיז		כוח תחתון 2	חיזוקים ופיזיו' סטטי	08:00-09:00		
שיעור איגרוף עם אבא								09:00-10:00	
		לימודים נושא 1	אוכלקלחת	לימודים	אוכלקלחת	אוכלקלחת	10:00-11:00		
	אוכלקלחת						11:00-12:00		
	נסיעה לים							12:00-13:00	
	חברים, סבתא, (לימודים?)					לימודים ומטלות בית	לימודים ומטלות בית		13:00-14:00
נסיעה לת"א									14:00-15:00
לימודים		לימודים נושא 2					15:00-16:00		
							16:00-17:00		
					רכבת לב"ש		17:00-18:00		
ספורטק	טיפול בכדור+ מסירה				פגישה עם חברה		18:00-19:00		
							19:00-20:00		
אוכלקלחת	אוכלקלחת		כוח עליון				20:00-21:00		
			אוכלקלחת				21:00-22:00		
							22:00-23:00		

לקחת בחשבון: שינה, אוכל (כולל הכנה), לבוש, שיער, מקלחת וכו', זמן בכיתה, עבודות, משפחה, חברים, דת, תחביבים, זמן נסיעות, סידורים (טפסים, קניות, מטלות בית), בן/בת זוג, בילויים, אימונים, דברים נוספים שקשורים למטרה שלי.

**רוצים את הקובץ? לחצו כאן!**

# תבנית לוח זמנים חודשי

<< משימה חודשית  
לזרוק מבחץ (לנסות גם בג'אמפ)

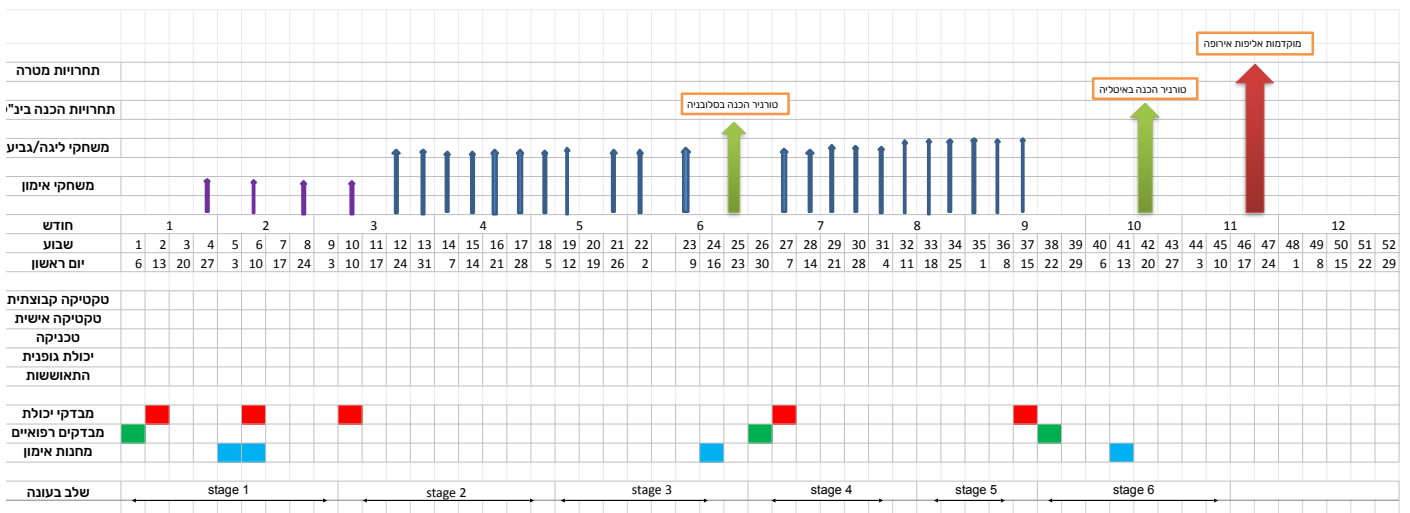
אפריל (שם קבוצה)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4 ערב פסח	7/4
	אימון נערות + חיזוק (15:30)	משחק בית - זכרון יעקב (18:00)		אימון + חיזוק+ אתלטיקה (17:00)	אימון אישי עם עודד	
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4 שביעי של פסח	14/4
	אימון קליעות (במשך שעה) עם אבא במגרש	אימון קליעות+כושר (במשך שעה) עם אבא במגרש		אימון + חיזוק+ אתלטיקה (17:00)	אימון אישי עם עודד	אימון נבחרת (אולי משחק בנתניה)
15/4	16/4	17/4	18/4 ערב יום השואה	19/4	20/4	21/4
להתאמן בבית על המשימה החודשית	אימון נערות + חיזוק (15:30)	משחק חוץ - נתניה (19:00) *אולי יוקדם לשבת		אימון + חיזוק+ אתלטיקה (17:00)	אימון אישי עם עודד	אימון אישי לפני האימון הקבוצתי חיזוק + נערות + חיזוק (18:00)
22/4	23/4	24/4 ערב יום הזיכרון	25/4 ערב יום העצמאות	26/4 יום העצמאות	27/4	28/4
טיול שנתי לירושלים	טיול שנתי לירושלים	בצהריים, להתאמן על המטרה החודשית		בצהריים, להתאמן על המטרה החודשית	אימון אישי עם עודד	אימון נערות + חיזוק (18:00) אימון נבחרת
29/4	30/4					
להתאמן בבית על המשימה החודשית	אימון נערות + חיזוק (15:30)					

"מחיר הגדולה הוא אחריות"

- וינסטון צ'רצ'יל -

# פורמט לתכנית עבודה שנתית



רוצים את הקובץ? לחצו כאן!

# ספרים שנדאי « למאמנים לקרוא

# ספרים שנדאי למאמנים לקרוא



## גריט

אנג'לה דאקוורת



## לחשוב מהר, לחשוב לאט

דניאל כהנמן



## גישת הקופסא השחורה

מת'יו סייד



## אלו הם מים

דיוויד פוסטר וואלאס



## הצוות המנצח

פט ריילי



## כוחה של נחישות

קרול ס. דווק



## Pep Guardiola - The Evolution

Marti Perarnau



## The Little Book of Talent

Daniel Coyle



## Reach for The Summit

Pat Summitt



## The Captain Class

Sam Walker



## A Coach's Life

Dean Smith



## Leading

Alex Ferguson



## Sacred Hoops

Phil Jackson



## The Inner Game of Tennis

Timothy Gallwey



## They Call Me Coach

John Wooden



## Peak

Ericsson, Pool

לרשימת הספרים המתעדכנת

**טורים מהאתר**  
**שכדאי למאמנים**  
**« לקרוא**



# 5 מילים שכדאי להתחיל להגיד

במקום להגיד לו "תבדוק בפסקה השלישית שכתבת הכול" - תגידו לו "אני אוהב לראות אותך מכין שיעורי בית". במקום להגיד לה "השופט עשה טעות, את היית צריכה לנצח" - תגידו לה "אני אוהבת לראות אותך משחקת". במקום להגיד לו "אני אדבר עם המנהל שלך" - תגידו לו "אני אוהבת לראות אותך מתנסה ולומד". חמש המילים האלה - "אני אוהב לראות אותך עושה" (ולא משנה מה היא או הוא עושים) - יכולות לייצר הבדל מאוד גדול. למה? כי מערכת היחסים ביניכם לא תלויה בהצלחה של העשייה. כי אין סיכוי לאכזב מישהו שנהנה מזה שאת פשוט עושה. כי זה משחרר את הלחץ מהפעולה ומאפשר ליהנות.

בתור הורים, ולפעמים גם בתור בוסים, מאמנים או אפילו בתור חברים, אנחנו מרגישים צורך לתמוך ולעזור. לילדה שלנו, לעובד שלנו, לספורטאית שלנו, לחבר שלנו. הם חשובים לנו, אז אנחנו מנחים אותם מראש. אנחנו דואגים להם, אז אנחנו מייעצים להם איך לפעול. הם יקרים לנו, אז אנחנו מנסים להרגיע אותם אם משהו השתבש. ומסתבר שלא תמיד צריך. שאפשר אחרת. שכדאי אחרת. במקום להגיד לה "היית צריכה לפתוח את התחרות יותר חזק" - תגידו לה "אני אוהב לראות אותך מתחרה".

## טעימה מהעוגיות

לא כולם אוהבים את העוגיות, אבל חלק כן. מי שאוהב, קונה לעצמו קופסה. זה התפקיד שלנו בתור מאמנים, מחנכים, מורים. לקנות להם קופסה ולתת להם לטעום.

מדריך התיירים של קבוצת מטיילים בסין נוהג לקנות עבור המטיילים קופסת עוגיות. העוגיות אולי לא בטעם רגיל, ולא כל אחד היה רוצה לקנות קופסה שלמה של משהו שיתברר שהוא לא טעים. הוא נותן להם לטעום.

## 10 מחשבות על תכנות

6. לפעמים צריך הפסקה כדי לתת למוח להירגע.
7. נחמד שיש פידבק מיידי. התוכנה פשוט מראה לך אם זה עובד, ואם זה לא, מראה לך איפה השגיאה.
8. בתור תלמיד חדש, לא תמיד ברור לי מה השגיאה אומרת. יש גוגל. יש אתרים אחרים ויש את אלה מסעיף 4.
9. הרבה מאוד זמן לא הייתי במצב בו אני נאבק במשהו שעוד לא למדתי. זה יותר כיף ממה שחשבת.
10. ללמוד איך ללמוד זה כלי שלא מדברים עליו מספיק.

- תובנות שאפשר לקחת גם לתחומים אחרים בחיים:
1. ללמוד כתיבת קוד זה לא קל. אפילו קשה.
  2. טוב שיש לך מסודר ומחברות שמפרטות את תהליך הלמידה.
  3. דברים שלא היה לי מושג שהם קיימים לפני שלושה שבועות מרגישים טבעי עכשיו.
  4. טוב שיש אנשים שתומכים מהצד (מילים טובות, עזרה טכנית).
  5. לתרגל כל יום זה עדיף על פני לעזוב את זה כי זה עוד לא הצליח.

# חשיבות הפשטות

במשפט אחד, מה מבדיל ספורטאית מצוינת מספורטאית טובה?  
במשפט אחד, מה חשוב במכת פורהנד, בקליעה לסל, בבעיטה לשער, או בהטלה של היריב?  
במשפט אחד, מה חשוב במעבר מהתקפה להגנה בספורט בו אתם עוסקים?  
במשפט אחד, מה חשוב לכם בקבוצה שאתם מאמנים?  
במשפט אחד, מהי פילוסופיית האימון שלכם?

"אם אינך יכול להסביר זאת בפשטות, אינך מבין זאת היטב מספיק", אמר (ככל הנראה) אלברט איינשטיין. איינשטיין הצליח להסביר את הקשר בין עולם החומר לבין עולם האנרגיה במשוואה פשוטה מאוד שכולנו מכירים עד היום למרות שרובנו לא מבינים פיזיקה:  $E=Mc^2$ . ומה איתנו? קחו לעצמכם כמה דקות ונסו את הניסוי הבא:  
במשפט אחד, מה מרכיב ספורטאי טוב?

## תיאוריית שילוב הכיף

(נכתב על ידי לירן שפירא)

**חברתי:** דינמיקה קבוצתית חיובית, חברויות בקבוצה, מנהגים קבוצתיים

**חיצוני:** ציוד ומדים, תמיכה במהלך המשחק, מאמן חיובי דירוג - לאחר המיון, המשתתפים דירגו כל גורם בציון מ-1 עד 5 לפי כמה הוא קורה בפועל, חשיבות לרמת ההנאה ועד כמה אפשרי ליישם אותם.

### מסקנת המחקר

חמשת הנושאים המרכזיים שדורגו הכי גבוה: מאמץ (Trying Hard) - "לעשות את המיטב", "לעבוד קשה", "פעילות גופנית".

דינמיקה קבוצתית חיובית (Positive Team Dynamics) - "לשחק טוב יחד כקבוצה", "תמיכה בחברי הקבוצה", "ספורטיביות".

מאמן חיובי (Positive Coaching) - "מאמן שמתייחס בכבוד לשחקנים", "מאמן שיודע הרבה על ענף הספורט", "מאמן שהוא מודל חיובי לחיקוי".

**למידה ושיפור (Learning and Improving)** - "אתגר להיות יותר טוב", "למידה מטעויות", שיפור ביכולות אתלטיות כדי להגיע לרמה הבאה".

**משחקים ואימונים (Practices and Games)** - "זמן משחק", "לשחק בעמדה האהובה עליי", "לשחק נגד יריב שקול".

אנחנו כמאמנים יכולים לקחת את תוצאות המחקר כמפת דרכים לעיצוב סביבת האימון שלנו, ואם נצליח ליישם נוכל להגביר את המוטיבציה וההנאה של הספורטאים שלנו, וכך נגדיל את הסיכויים שהם ימשיכו להתקדם ולהשתתף בספורט כל חייהם.

מחקר שנערך על ידי החוקרת ד"ר אמנדה ויסק (Amanda Visek) בו היא שאלה "**מה גורם לספורט להיות כיף עבור שחקנים?**" - הגורם מספר אחת להשתתפות ונשירה מספורט.

על פי החוקרת, מטרת המחקר הייתה לפתח מסגרת תיאורטית להבנת המשמעות של "כיף" אצל ילדים ונוער המשתתפים בקבוצת ספורט.

תוצאות המחקר מוצגות בעזרת מפות כיף (FUN MAPS) אשר מראות את כל הגורמים לכיף על פי רמת חשיבות וקשר אחד לשני כפי שדורגו על ידי הילדים שהשתתפו במחקר.

### תהליך המחקר:

סיעור מוחות - מטרת הפעילות הייתה ליצור רשימה מקיפה של רעיונות הקשורים למה שהופך את הספורט למהנה. משתתפים התבקשו להשלים את המשפט "דבר אחד שגורם לספורט להיות כיף הוא...", כאשר הם נדרשו לחשוב על כמה שיותר רעיונות. את כל הרעיונות צמצמו ל-81 גורמי כיף.

מיון - משתתפים התבקשו למיין את גורמי הכיף לערימות לפי נושאים בצורה שנראית להם הגיונית.

הוראות המיון נתנו אפשרות לחלק לכמה ערימות שרוצים לפי התנאים הבאים: לא למיין לפי רמת החשיבות, לא להשאיר ערימת "שונות", מותר לגורם לעמוד לבדו וכל גורם יכול להיות משויך לערימה אחת בלבד.

הערימות צומצמו ל-11 נושאים מרכזיים אשר חולקו תחת 4 עקרונות יסוד:

**סביבתי:** משחקים ואימונים

**פנימי:** למידה ושיפור, מאמץ, בונוסים מנטליים

[לשמיעת פודקאסט עם החוקרת לחצו כאן](#)

# 12 הערכים המובילים של פט סאמיט - גידסת המאמנות הישראליות

אותו סיפור: הוא מגיע לאימון ראשון והולך אחרון - זה מה שהופך אותו למה שהוא.

אחריות באה לידי ביטוי גם בהכרת היתרונות והחסרונות שלך כשחקנית - אם לא תדעי למקסם את מה שאת טובה בו ולשפר את מה שטעון שיפור, לא תצליחי לעמוד ביעדים האישיים והקבוצתיים שלי. אם את לא פיזית מספיק תעבדי על תרגילי כוח מחוץ לשעות האימון, אם את קולעת עונשין באחוזים לא מספיק טובים תישארי אחרי האימון לזרוק 150 זריקות ברציפות. מה שבטוח, אל תבלי את כל זמן האימון והזמן לאחר האימון באזור הנוחות שלך עם סטפ-בק נוצץ של ג'יימס הארדן בזמן שהשמאל שלך לא מספיק טובה - רק מי שיוצאת מאזור הנוחות שלה משתפרת.

השחיין האגדי מייקל פלפס, שזכה בשמונה מדליות באולימפיאדה אחת (שיא) סיכם במשפט אחד את העבודה על האלמנטים הדורשים שיפור: "לא הצלחת? זה לא מעניין אף אחד. פשוט תקום ותנסה עוד פעם ועוד פעם ועוד פעם - לא משנה כמה ניסיונות תצטרך".

אחריות לעניות דעתי גם היא מילה נרדפת ללקיחת סיכונים - כולנו מכירים את המשפט "רק מי שמעז מנצח". זה לא מסתכם רק במילים יפות ובמשפטים של מס שפתיים, להסתכן משמעו לדעת שיש סיכוי לא רע שמה שתעשי יגמר בכישלון - וזה לא פשוט. אז איך בכל זאת מסתכנים? מהיכן שואבים את האומץ? קודם כל מקטינים את טווח הטעות או את הסיכוי לכישלון למינימום. אם את צריכה לקחת שלשה בתנאי לחץ בסוף המשחק, את צריכה לחוות את אותו דבר קודם לכן באימונים או במשחקי האימון - אפילו אם את יודעת שהזריקה לא תמצא חן בעיניי כולם. ככל שתדמי מצבי משחק באימונים שלך כך תגיעי מוכנה יותר והסיכון שלך דינו להשתלם - זו חלק מהאחריות שלך לשים את כל הביצים של הקבוצה שלך בסל אחד. מייקל ג'ורדן, הווינר הגדול ביותר בכל הזמנים ידע שהוא צריך לקחת סיכונים כל הזמן כדי להביא לעצמו בסופו של דבר שישה תארי NBA: "החטאתי מעל 9000 זריקות בקריירה שלי. הפסדתי כמעט 300 משחקים. ב-26 הזדמנויות סמכו עלי לקחת את הזריקה המכרעת במשחק... ופספסתי! נכשלתי שוב ושוב בחיי, וזו בדיוק הסיבה להצלחתי". הוא אגב לא החטיא את סל האליפות של ליגת המכללות למשל...

**\*תוך כדי הקריאה כדאי לשאול את עצמך מה הערכים שלך ומה מנחה אותך במהלך היומיום ובמהלך כל אימון.**

## 1. Respect Yourself and Others

### חן לביא

כמאמנת לערך כבוד ישנה משמעות רבה בעיני. בעיקר בכל הנוגע ליחסי האמון שלי עם השחקנית. אני חושבת שכדי להצליח להשפיע באמת על השחקניות שלי וכדי להוביל אותן להישגים עליו לכבד אותן כאינדבידואל. משמעות הדבר היא בראש ובראשונה שלמילה שלי תהיה ערך. שאפשר יהיה לסמוך עלי. באופן כזה הקשר הוא בריא יותר, משמעותי יותר ובאמצעותו ניתן ליצור יחסי אמון ובהמשך להגיע להישגים. שאלו אותי לאחרונה, מה הסיפוק שלי כמאמנת ליכולות גופניות. איפה אני קוצרת את ההצלחות שלי. האמת היא שיש לא מעט. אבל הסיפוק העיקרי שלי מצוי ביחסי האמון שבבית ומאפשרים לי להוביל את השחקניות שלי למטרות שלהן ולמטרות של הקבוצה כשהן בוטחות בי ובדרך שלי.

## 2. Take Full Responsibility

### דניאלה ראובן

מאז תחילת דרכי כמאמנת שמתי לעצמי את נושא האחריות כערך עליון - אני לוקחת אחריות מלאה על ההכנה שלי לאימון, על הקצב של האימון, אפילו על כך שהשחקניות שלי לבושות כמו שצריך לשעה וחצי של עבודה קשה. אין לי ספק שאם אפילו לרגע אחד לא אהיה אחראית לפן כזה או אחר באימון, אז לא תהיה לי שליטה עליו - ואם אין לי שליטה זה לא יקרה כמו שאני רוצה שזה יקרה. אותו דבר בדיוק, לא מילימטר פחות, אני מצפה מהשחקניות שלי.

אחריות של שחקנית בראש ובראשונה באה לידי ביטוי במקצוענות שלה: הגעה לאימון חצי שעה לפני הזמן כדי להיות מוכנה מנטלית, חימום ומתיחות דינאמיות כדי לא להיפצע, ביגוד מתאים ופוקוס מלא לאימון. אם בסוף האימון את באותו מקום של תחילת האימון אז בזבזת לך ולי את הזמן. את אמורה להיות טובה יותר, חדה יותר, מאומנת יותר - תתני את המקסימום שיש לך ואז אחרי זה לא תתחרטי שלא עשית הכול כדי להצליח. חבריו של כריסטיאנו רונאלדו, שלא מוכן אפילו לרגע לא להיות הכי טוב בעולם, מספרים עליו תמיד



## 5. Discipline Yourself So No One Else Has To

### קטיה אברמזון

הכול מתחיל בך. את צריכה להיות מוכנה יותר ומרוכזת יותר. משמעת צריכה להיות חלק מהכול. בלעדיה את לא יכולה להשיג את המטרות שלך. זה מתחיל בדברים קטנים (כמה את ישנה, האוכל שאת אוכלת, איך את מתאמנת, איך את מכינה את עצמך).

משמעת בספורט נותנת לך את הכוח לדבוק בהחלטות שלך ולהשלים אותן. את צריכה לשלוט בעצמך בדברים כדי להימנע מדברים שלא חשובים עכשיו ולהתמקד במה שחשוב לך ברגע הזה.

כמאמנת את צריכה משמעת בדיוק כמו שהספורטאיות שלך צריכות. את נותנת להן דוגמה והן יעשו מה שאת תעשי. אני מציבה לעצמי מטרות (קודם במחשבה ולאחר מכן במציאות) וגם לקבוצה שלי, וכדי להשיג אותן אני צריכה להיות ממושמעת כי זה מה שיעזור לי להשיג אותן. יהיו עליות וירידות בתור מאמנת, בתור ספורטאית או בתור קבוצה, אבל המשמעת תעזור לדחוף קדימה יום אחרי יום.

## 6. Make Hard Work Your Passion

### ירדן עיבל

לתשוקה הגדרות רבות:

"תשוקה היא רצון עז להיות, לעשות, לחוות או להשיג משהו".

"תשוקה היא הרצון להשיג דברים שחפצים בהם ובכך להגיע להרגשה של מיצוי עצמי".

יש שיגידו שהתשוקה היא מהותו של האדם.

עבורי תשוקה היא לעשות את מה שאתה עושה - מכל הלב.

התחלתי לאמן כי הרגשתי שמהו בפנים בוער בי.

עד אותו שלב הרגשתי תחושות דומות רק כשחקנית פעילה על הפרקט. אבל משהו הרגיש לי אחרת הפעם... איזשהו דחף בלתי מוסבר להוביל חבורה של נערות / ילדות אל עבר המטרות והחלומות שלהן.

היום אני יודעת להגיד שתשוקה הייתה נקודת ההתחלה להכול. תשוקה אמיתית ועמוקה, כזו שאי אפשר לזייף או להתכחש לה.

אני מאמינה שבכל דבר שאנחנו עושים בחיים ומאמינים בו באמת, הדרך צריכה להיות מלאה באנרגיות והתלהבות.

להצליח להעביר בכל יום מחדש לבנות שהאהבה למשחק, התשוקה והלהט לא פחות חשובים מלייאפ כזה או אחר שקלעתן.

תאהבו את מה שאתם עושים, תתלהבו ממה שאתם עושים...

תהיו מלאי אנרגיות ותשוקה למקצוע שלכם. תעשו מכל הלב. לא מכירה דרך אחרת להצליח ולהנות מהדרך.

"שום דבר גדול בעולם, לא הושג מעולם בלי תשוקה."

לסיום, אני חייבת לומר בכנות את החלק הקשה של האחריות - האכזבות ותחושות הקשות כאשר כל דבר שלישי שקורה הוא באשמתך. אני מודה, זה לא קל, אבל השחקנית היחידה שלא מתאכזבת היא זאת שלא משחקת. האחריות האישית היא מחייבת ונוקשה, אבל היא גורמת לנו כל הזמן להשתפר וכשאנו מצליחות אנו מבינות שהעבודה הקשה נשאה פרי, וכמה זה מרגיש טוב כשאת יודעת שאין אפילו חלקיק קטן בהצלחה שלך שנבע ממקריות. זה הכול את ורק את. אני יכולה לבקש מהשחקניות שלי אפילו מילימטר אחד פחות?

## 3. Develop and Demonstrate Loyalty

### חן לביא

הלויאליות חשובה מאוד במסגרת הקבוצה והיא אבן יסוד להצלחתה. יחסי אמון בין אנשי הצוות כמו גם גיבוי והגינות האחד כלפי השני הם הכרחיים בעיני. יש לכך השלכה ישירה על השחקניות. אני יכולה להמשיל את זה לערך המשפחה. הורים שמתנהלים בלויאליות וחזקים מאוד ביחד, ישדרו זאת לילדיהם. כך גם במסגרת הקבוצה. ברגע ש"הראש" שקט ויציב, השחקניות יכולות לעשות את העבודה שלהן בצורה טובה יותר, מבלי "לבדוק גבולות". כתוצאה מכך כל פרט בקבוצה פנוי להתעסק בתפקידו וה"מכונה" עובדת טוב יותר.

## 4. Learn to Be a Great Communicator

### קטיה אברמזון

תקשורת היא אחת המיומנויות החשובות ביותר ויכולה לקרב אותך להצלחה. כמאמנת את צריכה לזכור שכל שחקנית ושחקן שונים זה מזה ואת צריכה למצוא את הדרך שלך אל כל אחד מהם. תקשורת דורשת לדעת להעביר מסרים לאנשים אבל גם לדעת להקשיב. מנהיגה (מאמנת או שחקנית) צריכה לדעת לגרום לנקודה שלה לעבור אל הקבוצה וגם לכל שחקנית בנפרד. הקשבה מצד המאמנת יכולה להיות לבעיה של שחקנית כדי לעזור לה או להצעה של שחקנית כדי ללמוד ממנה.

מאמנים ומאמנות שמתקשרים בפתיחות עם שחקנים או שחקניות שלהם, מדגימים עבורם אינטראקציה אפקטיבית על ידי כך שהם מדברים באופן ישיר ומקשיבים לדעות אחרות. אני מאמינה שאם את מדברת באופן ישיר לשחקנים שאת מאמנת הם יבטחו בך יותר.

תקשורת חיובית היא חלק משמעותי בהצלחה. שחקניות ושחקנים צריכים לשמוע מה הם עושים היטב, ולא רק מה לא טוב - הם חייבים לקבל משוב חיובי.

אם את/ה ספורטאית/עליך ללמוד לתקשר עם המאמנת/ת שלך כדי לדעת שהמסר עובר לשני הכיוונים, אפשר לעשות את זה במילים או בתקשורת לא מילולית - קשר עין, הנהון ועוד.



**חן לביא**

כמאמנת יכולות גופניות אני שואלת את עצמי לעיתים קרובות, איך אני משפרת את השחקניות שלי בצורה הטובה והבטוחה ביותר? איך אני עוזרת להן לבנות גוף חזק יותר שיתן להן יכולות גבוהות יותר שרלוונטיות לכדורסל ושיפחית את הסיכוי שלהן לפציעות? יש המון דרכים ולפעמים גם המון תשובות.

רוב השחקניות הן שאפתניות, חדורות מוטיבציה ותחרותיות. הן יעשו הכל כדי להשתפר ולהצליח ואנחנו אלה שצריכים לכוון אותן ולעזור להן לנתב את האנרגיה הזאת למקומות טובים ורלוונטיים. אני תמיד מזכירה לעצמי את דרישות הענף. כדורסל זה לא מרתון, לא שחייה ולא ריקוד. העומס שהשחקניות עומדות בו הוא רב, בטח בגילאים הצעירים ומכאן שצריך לשים לב איפה נותנים יותר ואיפה פחות, מתי דוחפים ומתי מרפים.

לא "הכל בראש". לפעמים כל המוסיף גורע.

**8. Put the Team Before Yourself****נטע קרומר**

מאז שאני זוכרת את עצמי בספורט אני זוכרת את עצמי חלק מקבוצה. קבוצות רבות בהן הייתה לי הזכות לקחת חלק גם בתור שחקנית וגם בתור מאמנת הפכו למשפחה ובית שני עבורי. יש משהו בקבוצתיות הזאת שקשה לתאר. אולי זו הידיעה שאת חלק ממה שהרבה יותר גדול מעצמך. אולי זה הצחוקים, הדמעות והחוויות שנצרכות בזיכרון לעד. בתור רכזת תמיד ראיתי את טובת הקבוצה לנגד עיני.

קבוצה היא בעצם מקבץ של אנשים שעובדים יחד לעבר מטרה משותפת.

בשנים האחרונות בהן הקריירה שלי התרכזה באימון הרבה מאוד קבוצות נכנסו לי ללב. קבוצה אחת מיוחדת במינה הייתה נבחרת הקדטיות של קיץ 2019.

בסופו של יום זה חיבור של מרקם אנושי ובנבחרת הזאת הייתה תחושה של ביחד מסוג אחר. הצניעות, המחויבות ועבודת הצוות בנבחרת הזאת הייתה בעיניי משהו קסום. היה אמון וביטחון מלא האחת בשנייה. כל התכונות האלה הפכו את הקבוצה הספציפית הזאת לאחת המיוחדות שיצא לי לאמן.

עבודת צוות דומה במידה מסוימת למשפחה: יש מחויבויות, זכויות, חלוקת תפקידים וגם מריבות. אבל התוצר הסופי שווה את הכול.

ההצלחה האישית של השחקניות באותו טורניר מדובר בקיץ 2019 עלתה על ההצלחה הקבוצתית ותחושת הסיפוק והגאווה של הצוות בהתפתחות והתהליך שעשו השחקניות הייתה גדולה.

**קטיה אברמזון**

גישה שאפשר לשנות ולגדל. חשבי כמו ווינרית ופעלי כמו ווינרית. את צריכה להיות חיובית עם עצמך ולדחוף את עצמך כדי להיות ווינרית. אם תחשבי בצורה שלילית את תמשכי את עצמך למטה ואת תפחדי. זה יפגע בביצועים שלך ויקטין לך את הביטחון. השחקניות שלך או חברותיי לקבוצה יראו את זה וירגישו את זה ולא יהיה אמון בך בתור מאמנת או שחקנית. עלייך להראות שאת בטוחה וחיובית ושאת באמת מאמינה שאת יכולה לנצח או להשיג את המטרות. אם הפסדת או שמהו לא עובד כמתוכנן, השאלה היא איך תגיבי - אם תהיי שלילית ותוריד את הראש או שתתגברי על המצב ותלמדי ממנו.

עלייך לזכור שלא תמיד תצליחי - במשחק, באימונים, בלימודים, או בכל מקום אחר, אבל את בטוח יכולה ללמוד ממה שקרה ולדחוף את עצמך להשתפר. כשתראי את עצמך בתור ווינרית זה יגיע ממשמעת עצמית ומעבודה קשה ואחרות יצטרפו אלייך בזכות הדוגמה שהצבת לשחקניות שלך או לחברות שלך לקבוצה.

**10. Be a Competitor****נטע קרומר**

מאז ומתמיד הייתי בן אדם תחרותי. כזאת שלא יכולה להפסיד גם בדוקים. לפעמים התחרות הייתה מישהו אחר, ולפעמים התחרות הייתה להתחרות בעצמי.

כמאמנת, יוצא לי לעיתים להיתקל בשחקניות שיצר התחרותיות אצלן לא גבוה, ובעיני זה סוג של מכשול. ללא תחרותיות קשה מאוד להצליח בתחום הספורטיבי. בסופו של יום בקצה הפירמידה אין מקום לכולם. כולנו מכירים את סיפורי התחרותיות של מייקל ג'ורדן ושל קובי ברייאנט בקבוצות בהם הם שיחקו וכנראה שמהו באופי התחרותי הזה עזר להם להגיע לאן שהם הגיעו. (מכירים את הסיפור שמייקל היה אפילו מתערב על איזה מזוודה תצא ראשונה בשדה התעופה - ואז משלם לאיש המזוודות שיוציא את המזוודה שלו ראשונה?)

לפעמים בתור מאמנים עלינו לעודד את תחום התחרותיות בתוך הקבוצות שאנו מאמנים ולהסביר שתחרותיות בתוך האימון עושה את כולם טובים וטובות יותר. בתחילת העונה יצרנו באקדמיה טבלת "ניצחונות". כמעט כל חלק באימון היה יכול לזכות בנקודות ניצחון שהיו נכנסות לטבלה ובסופו של שבוע אימונים היינו רואים ומראים לשחקניות מי ניצחה בהכי הרבה משחקונים לאורך השבוע. חששתי בהתחלה שהתחרותיות תלך למקום לא בריא אבל להפך, מהר מאוד ראיתי איך התחרותיות הופכת את השחקניות להרבה יותר טובות. פתאום הקצב והאינטנסיביות בתרגילי האימון היו גבוהים יותר ולא עבר אימון בו מישהי לא הזכירה לי לרשום לה את הנקודות בטבלה.



## נטע קרומר

רובנו נרתעים משינוי. שינוי מביא איתו חוסר וודאות שעלול להביא לחוסר ביטחון ואיבוד הסביבה הנעימה והמוכרת שלנו. ואכן גם במצבים בהם אנו יודעים שמהו חייב להשתנות אנו עדיין חוששים מהשינוי. חוששים לצאת מאזור הנוחות שלנו. אך למעשה משמעות נוספת לשינוי היא התפתחות. איך אפשר לצמוח ולהשתפר ללא שינוי?

לירון כהן, לדוגמה, בחרה באומץ גדול לעשות שינוי מאגודת האם שלה בירושלים ולעבור למשפחה מאמצת ברעננה בגיל צעיר, לאחר מכן בצעד אמיץ נוסף בחרה לעזוב את ישראל וניהלה קריירה ארוכה הרחק ממשפחתה וחברותיה. לבחור בשינוי (מפחיד ככל שיהיה) הוא לעיתים המרכיב החשוב ביותר בהצלחה (בכל תחום בחיים).

משחק הכדורסל הוא משחק של שינויים תמידיים. שינוי טקטיקה במשחק למשל, כמעט תמיד יגרום לקבוצה השנייה להגיב בהיסוס וקבוצות מצליחות הן כאלה שמצליחות להגיב לשינוי בדרך המהירה והשוטפת ביותר.

שינוי אינו מתרחש בין לילה. שינוי הוא התמודדות יומיומית עם הרגלים שאנחנו רוצים לשנות, וכאלה שאנחנו רוצים לסגל. תנו לעצמכם את החופש לבצע שינוי. לא אוהבים את מה שאתם עושים? תשנו. לא אוהבים את הגישה שבחרתם לפעול על פיה? תשנו. לא אוהבים את הסביבה בה אתם נמצאים בה? תשנו.

תשנו צורת מחשבה, תשנו שיטת משחק. הכי חשוב, אל תפחדו.

## נטע קרומר

יצא לכם לנצח פעם משחק ולהרגיש כאילו הפסדתם? מכירים את התחושה שמפסידים משחק בנקודה או שתיים ויודעים שלקבוצה יש רק מה להרוויח מזה? כי אם הייתם מנצחים בנקודה את אותו המשחק כנראה שתהליך הלמידה בעקבות אותו משחק ספציפי היה פחות טוב.

בחיל האוויר יש נוהל שנקרא תחקיר. התחקיר מתקיים אחרי כל אימון ואחרי כל משימה. גם אחרי אימון ומשימה מוצלחים ובטח ובטח אחרי כאלה פחות מוצלחים.

כל תחקיר כזה מאפשר לנו ללמוד מאותה סיטואציה, כדי שנוכל להגיע לסיטואציה דומה בהמשך יותר טובים.

אמנם טעות של טיס יכולה לעלות בחיי אדם וטעות של מאמן/שחקן יכולה מקסימום לעלות במשחק... אך את נוהל התחקיר אימצתי לעצמי לפני כמה שנים.

אני נוהגת לצפות בוידאו של כמעט כל משחק שאנו משחקים, וכך גם השחקניות. גם במשחקים שניצחנו וגם במשחקים שהפסדנו. תהליך הלמידה יהיה כמעט תמיד זהה בשני המקרים ומכל צפייה חוזרת ניתן לנהל תהליך של תחקיר. מה עבד יותר טוב? מה עבד פחות טוב? האם ההחלטות שקיבלתי בזמן המשחק שרתו את המטרות שלנו או לא?

הדרישה שלנו מהשחקניות בנוגע לתחקיר משחק היא דומה. על כל אחת לדעת לנתח כל סיטואציה ולהבין האם היא נועדה לשימור או לשיפור. ניהול תחקיר שכזה מאפשר לך להתייחס לניצחון או הפסד כמעט באותה צורה ודרך כך להמשיך ללמוד ולהתפתח.

**Sometimes you win  
and sometimes you learn.**

**אשמח לשמוע, לקרוא ולשתף עם שאר הקוראים מחשבות  
מספורטאים וספורטאיות, מאמנים ומאמנות, מכל הענפים.**

אני בטוח שזה יהיה מעורר מחשבה עבור כולם.

עוד בנושא אימון באתר:

[www.alwaysforward.co.il](http://www.alwaysforward.co.il)

## לקבצים נוספים שעשויים לשרת אתכם לחצו כאן:

- « דברים שכדאי לדעת על יכולת גופנית
- « עקרונות עיצוב האימון בגישת ההגבלות
- « אימונים בתנאי בידוד

### אימונים בתנאי בידוד

**גילעד ארמון**

לדעתם, גורמים רבים מקשים על התמודדות עם תנאי הבידוד. הנה כמה מהם:

- 1. **היחלשות המוטיבציה** – תחושת רציפות והתחייבות לשיעור אימון.
- 2. **היחלשות היכולת להתמודד עם גורמים חיצוניים** – חוסר יכולת להתמודד עם גורמים חיצוניים שישפיעו על התנהלות האימון.
- 3. **היחלשות היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד** – חוסר יכולת להתמודד עם תנאי הבידוד שישפיעו על התנהלות האימון.
- 4. **היחלשות היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד** – חוסר יכולת להתמודד עם תנאי הבידוד שישפיעו על התנהלות האימון.

### דברים שכדאי לדעת על יכולת גופנית

**גילעד ארמון**

יכולת גופנית היא היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד. הנה כמה מהם:

- 1. **היחלשות המוטיבציה** – תחושת רציפות והתחייבות לשיעור אימון.
- 2. **היחלשות היכולת להתמודד עם גורמים חיצוניים** – חוסר יכולת להתמודד עם גורמים חיצוניים שישפיעו על התנהלות האימון.
- 3. **היחלשות היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד** – חוסר יכולת להתמודד עם תנאי הבידוד שישפיעו על התנהלות האימון.
- 4. **היחלשות היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד** – חוסר יכולת להתמודד עם תנאי הבידוד שישפיעו על התנהלות האימון.

### עקרונות עיצוב האימון בגישת ההגבלות

**גילעד ארמון**

עקרונות עיצוב האימון בגישת ההגבלות. הנה כמה מהם:

- 1. **היחלשות המוטיבציה** – תחושת רציפות והתחייבות לשיעור אימון.
- 2. **היחלשות היכולת להתמודד עם גורמים חיצוניים** – חוסר יכולת להתמודד עם גורמים חיצוניים שישפיעו על התנהלות האימון.
- 3. **היחלשות היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד** – חוסר יכולת להתמודד עם תנאי הבידוד שישפיעו על התנהלות האימון.
- 4. **היחלשות היכולת להתמודד עם תנאי הבידוד** – חוסר יכולת להתמודד עם תנאי הבידוד שישפיעו על התנהלות האימון.

# תמיד קדימה.