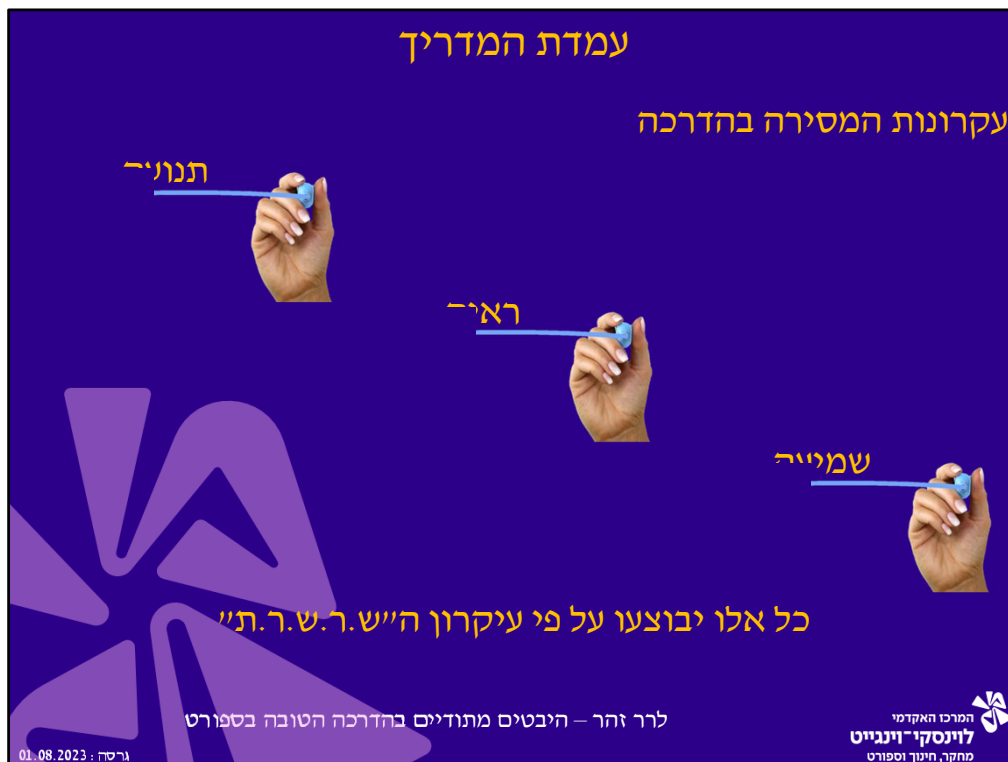




עמדת המדריך חשובה מאוד ותשפיע ישירות על היכולת של הלומדים ליצור למידה משמעותית, מעניינת ואיכותית. לעיצוב עמדה זו יש לשמור על מספר עקרונות.

- נסביר את עקרונות המסירה בהדרכה.
- נפרט על יחסי המדריך עם המתאמן.
- נמנה את שלבי משלב השכבות ונסבירם.
- נדריך נושא נבחר בהתאם לעקרונות המסירה בהדרכה שנלמדו.



ערוץ השמיעה

יהיה לא איטי מידי ולא מהיר מידי תוך שימת לב לִמְנֶעַד (אינטונציה קולית) משתנה. יש להימנע מצעקות או טון מזלזל ולהשתדל ליצור אווירת הניעה. במהלך ההסברים רצוי לעשות שימוש בדימויים הלקוחים מעולמם של המתאמנים. השימוש בדימויים מייעל את ההבנה ומשפר את הזיכרון.

ערוץ הראיה

ההדגמה הנה אחד מכלי ההדרכה והיא מסייעת בהמחשת דרך הביצוע המצופה מהמתאמן. ההדגמה יעילה תשלב בד"כ גם הסברים מילוליים. השיקול לבחירת מדגים מקרב המתאמנים יכול לנבוע מהעובדה שהמתאמן מדגים יותר טוב מהמדריך, כדי למנוע פריקת משמעת תוך כדי ההדגמה או כדי להעצים את אחד המתאמנים. במקרה זה חשוב לגוון את מלאי המדגימים ובחירתם תיעשה לאחר סינון קפדני ומושכל. על ההדגמה להיות חיובית (מלאה או חלקית) כלומר לעולם אין לבקש ההדגמה שלילית ממתאמן (איד לא לעשות).

תנועה : הולכת הגפיים (הדרכה מניפולטיבית קינסתטית)

כלי ייחודי בתחום הוראת המיומנויות. מבצעים הולכת גפיים לאורך כל מסלול התנועה המאפשרת למתאמן לחוש את מסלול התנועה או ע"י סידרה של נגיעות מכוונות המאפשרות למתאמן לשלוט בתנועתו תוך תחושת ההכוונה של המאמן. לרוב, נתחיל מהולכת גפיים מלאה ונעבור בהדרגה לנגיעות מכוונות כדי לאפשר למתאמן לעבור לתנועה עצמאית.

רצוי כי ההסברים לא יבוצעו במקביל להדגמה אלא לסירוגין כדי להימנע מ"דלגנות קשב" (מיקוד הקשב בכל פעם במשהו אחר) בקרב המתאמנים. לכן נשתמש בעיקרון ה"ש.ר.ש.ר.ת".

עיקרון ה"ש.ר.ש.ר.ת" :

- **שמיעתי** : הסבר קצר בכמה מילים (לא יותר מ-30 שניות) מה יודגם.
- **ראיתי** : הדגמה בזווית אחת או שתיים תוך הקפדה על זווית צפייה טובה, של המתאמנים.
- **שמיעתי** : במה להתמקד במהלך הצפייה (דגשים לביצוע מיטבי). לא יינתן יותר מדגש אחד ואם יש צורך ניתן לחזור על תהליך שוב לכל דגש.
- **ראיתי** : הדגמה נוספת הממחישה את המיקוד. במידה ויש יותר ממיקוד אחד אזי ניתן לחזור על התהליך פעם נוספת. במידה וההדגמה הנה מחזורית, ניתן לשלב הערות ביניים קצרות הממקדות את מתאמנים בצפייה.
- **תרגול** : ביצוע המיומנות/התרגיל שהודגם (ניתן בשלב זה להשתמש ב"הולכת גפיים").



עקרונות המסירה בהדרכה

מותר ללמד באותו אימון מספר ביצועים/תרגילים חדשים בין אם קשורים אחד לשני באופן ישיר או לא אך לעולם לא יילמדו שני ביצועים/תרגילים חדשים בו זמנית. על פי אותו עיקרון לעולם לא נתקן יותר משגיאה אחת באותו ביצוע/תרגיל.

- ייחודיות: מיקוד המתאמן בלימוד מיומנות ייחודית או חלק ממנה (במיומנויות מורכבות) או בשגיאה ייחודית או חלק ממנה (בשגיאות הנובעות מכמה מקורות).
- הדרגתיות: לימוד מיומנויות או תיקון שגיאות פשוטות לפני מורכבות.
- המשכיות: לימוד סדרה של מיומנויות או תיקון סדרה של שגיאות על פי עיקרון ההדרגתיות תוך שמירה על הקשר רציף בין המיומנויות הנלמדות או השגיאות המתוקנות. משל, נלמד סדרה של מיומנויות פשוטות המרכיבות כולן יחד מיומנות מורכבת אחת או נתקן סדרה של שגיאות בעלות יחסי גומלין משותפים במיומנות מסוימת.

יחסי מדריך חניך

- התנהגות המדריך : דוגמא אישית, אסרטיביות, בת צחוק...
- השגת משמעת : גיוון באימון, מסגרת כללים ברורה...
- פעולות המדריך לפריקת משמעת : הוראה ← הזהרה ← פעולה!!!



התנהגותו של המדריך

תהיה אסרטיבית אך אדיבה ומטובלת בבת צחוק תוך מתן דוגמא אישית ללומדים. על המדריך להתייחס לפעולות המתאמנים, לתגובותיהם המעשיות והמילוליות. התייחסות זו יכולה לבוא כחיזוקים על תהליך האימון או הצלחות יחסיות והן יכולות לבוא גם כתגובה לפריקות משמעת.

השגת משמעת

ככלל, אימונים מעניינים יביאו להנאה והניעה רבים יותר ובהכרח מספר פריקות משמעת נמוך יותר. יש להקפיד על מסגרת כללים ברורה להפקת תוצרי למידה ולשמירה על הבטיחות. מסגרת הכללים תוגדר ללומדים מראש בצורה בהירה כך שתוצאת קיום או אי קיום הכללים ברורה וידועה מראש. לדוגמא: "במחיצת כף שלי כולם ליד הקיר".

פעולות המדריך לפריקת משמעת

על התגובה לפריקת משמעת להיות הדרגתית והיא תתחיל מהדגשת המצופה מהמתאמן על פי הכלל שהופר. במידה ופריקת המשמעת חוזרת על עצמה תודגש תחילה תוצאת הפרת הכלל ובמידה

וממשיכה תגיע תגובה מידתית בהתאם לתוצאה שהוגדרה מראש. על התגובה להיות מידית מאחר וככל שעובר הזמן מפריקת המשמעת יש קושי רב יותר לקשור את התגובה לתוצאת פריקת המשמעת. עליה להיות בעלת קשר ישיר לכללים שהוגדרו ועניינית ללא קשר לאירועים קודמים או מקבילים. דרך נוספת לטיפול אישי במתאמן החוזר על פריקת משמעת הנה בשיחה אישית ל"פיתרון בעיות". במהלך השיחה, יש להציג למתאמן את בעיית פריקת המשמעת ולבקשו למצוא לה פתרון. כמובן שהפתרון המוצע צריך להיות במסגרת נורמות התנהגות הגיוניות ובטוחות וללא הפרת כללים נוספים. יש להודיע למתאמן מראש כי אם פתרונו לא יצלח אזי יוגדר פתרון אחר ע"י המדריך (יש להגדיר פתרון זה מראש).

אימון בקבוצה





- התייחסות ייחודית ורב גונית.
- העברה מקבוצה לקבוצה.
- אימון בתחנות.

לרר זהר – היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט


לוינסקי-וונגייט
 מחקר, חינוך וספורט

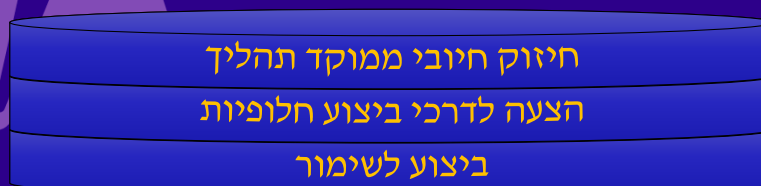
גרסה : 01.08.2023

- התייחסות ייחודית ורב גונית להשגת תוצא אימון - גיוון באימון או התאמה אישית של התרגיל.
- לשקול העברה מקבוצה לקבוצה בהתאם לרמת המתאמן.
- אימון בתחנות - דרך נוספת להתאמת האימון ואפשרות לעזרה פרטנית למתקשים.

משוב השכבות

המשוב הנו חלק מהתקשורת בין המדריך למתאמן והוא משמש לתחזוקת יחסי מדריך-מתאמן ולייעול תהליך האימון.

- ענייני
- מנתב להשגת מטרה
- דגש אחד בלבד בכל פעם



לרר זהר – היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
ליונסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

ענייני: ממוקד בשינוי ההתנהגותי הנדרש ללא התייחסות להיבטים שאינן בעלי קשר ישיר להשגת מטרה זו.

מנתב להשגת מטרה: מגדיר את השינוי ההתנהגותי הנדרש ולא מבליט את ההתנהגות שאינה רצויה.
דגש אחד בכל פעם: על פי עיקרון הייחודיות.

משוב השכבות

- **שכבת השימור:** כוללת את הביצועים אותם נרצה לשמר. לדוגמא בתרגיל סקוואט: "אתה שומר מצוין על גב זקוף".
- **שכבת השיפור:** התייחסות לשיפור הביצוע תוך ניסוח חלופות לביצוע נכון ולא ביקורת על הביצוע הלא נכון. לדוגמא בתרגיל סקוואט: "השתדל למשוך את הישבן מעט לאחור כדי שהברכיים לא תעבורנה את קו אצבעות הרגלים". אין להציע יותר מחלופה אחת בלבד בכל פעם (לא נתקן יותר משגיאה אחת במקביל).
- **שכבת החיזוק החיובי:** שיקוף (רפלקציה) על התנהגותו של המתאמן והתהליך אותו הוא עובר לדוגמא: "כל הכבוד על ההשקעה, אני רואה שאתה עובד קשה".



עמדת המדריך

עקרונות עמדת המדריך

- פתיחת אימון
- דיבור
- ניסוח
- תנועה
- קשר עין
- סביבת האימון



לרר זהר – היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט



המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

גרסה : 01.08.2023

פתיחת אימון: "שבירת קרח" עם המתאמנים, גיוון בתרגילי החלק המכין (חימום) בהתאמה לנושא האימון, הגדרת מטרות האימון.

דיבור: לא איטי מידי ולא מהיר מידי תוך שימת לב לִמְנֻעָה (אינטונציה קולית) משתנה. יש להימנע מצעקות או טון מזלזל ולהשתדל ליצור אווירת הניעה.

ניסוח: יש להשתמש בשפה תקינה בלבד. המשפטים יהיו קצרים פשוטים וממוקדים. שימוש במונחים מקצועיים ילווה בהסבר והבהרה.

תנועה: על המדריך לנוע במרחב אך עליו להימנע מתנועות יתר העלולה להתפרש כעצבנות או קוצר רוח.

קשר עין: על המדריך להעביר את מבטו במעין תנועת סריקה על פני כל המתאמנים תוך יצירת קשר עין ישיר עם כל אחד מהם. עיקרון זה מאפשר למדריך לשמור על בטיחות המתאמנים מחד ומאפשר למתאמנים ליצור קשר עין עם המדריך, להגיב לשפת גופו ולצפות בהדגמותיו.

סביבת האימון: מיקום המתאמנים והמדריך ייבחרו בהתאם לתנאי הסביבה תוך התחשבות בשמש מסנוורת, מיקום הציוד, אקוסטיקה, רעשי רקע ומסיחי קשב נוספים. עיצוב סביבת האימון יכול גם מיקום הציוד בצורה נגישה, מסודרת ובטיחותית.

המתודיקה בתהליך האימון

מטלה לשיעור הבא :

1. יש לבחור מטרת פעילות ולתכננה על רצף הזמן (סדר פעולות).
2. במהלך השיעור הבא להדריך באימון עמיתים את הפעילות המתוכננת.



לרר זהר – היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

תודה רבה

לרר זהר – היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט