

מכדורגל כן לומדים

תקציר - NFL Youth Program Descriptions

בדרך לאחריות אישית של מורים, הורים ותלמידים

משחק כדורגל דורש אימונים רבים ובמיוחד אמון רב של המאמנים בשחקנים. יתירה מזו לשחקני כדורגל צעירים ישנן משפחות התומכות בהם, מאמינות ביכולתם, עוזרות ומעודדות להצלחה. הן מוצאות דרכים להתגבר על קשיים בשיחות מוטיבציה, בנגישות למקומות האימון, ובמיוחד באמון שלהם בילדיהם.

המאמנים מעודדים כל שחקן, כל העת בכל ניסיון חיובי, כל קידום במשחק של היחיד, ובמיוחד בעת אימון או במשחק כל יחיד לוקח אחריות אישית לשחק וליצור קשרים מנצחים עם הקבוצה אליה שייך.

ליגת הכדורגל האמריקאית פיתחה את תוכנית האימונים ע"פ התפתחותם של הנערים והנערות, ויחד עם זאת שמה דגש בייעוץ פרטני ליישום תוכנית לימודים זו. הם התאימו את תוכנית הלימודים בכדורגל לתחומי עניין שונים של קבוצות הנוער שהיו להם במטרה ליצור קישור לתחומי חייהם, מחויבות ושייכות עמוקה לקבוצה. הם מאמינים שרק בדרך זו ניתן ללמד ולאמן את בני הנוער לאחריות אישית, חברתית וגם לאומית.

בקשו מהורים ומילדים לספר על ניסיונם האישי במשחקי כדורגל....מהם רגעי האושר של השחקנים הצעירים... מהן נקודות החולשה שלהם במשחק, כיצד הם לומדים לעקוף את נקודות החולשה, כיצד נקודות החולשה הללו הופכים להיות אתגר מציאותי שניתן להתגבר עליו?

מחקר בארה"ב הוכיח שתלמידים טיפחו אחריות אישית ואחריות חברתית אחרי השתתפות ארוכת טווח בחוגי כדורגל. התלמידים (בנות ובנים) שבחרו לקחת חלק בתוכנית ידעו מראש:

1. החוג ללא תשלום.

2. נדרשה מחויבות ללמוד את רזי המשחק, להגיע לאימונים בזמן ע"פ הוראות המאמנים, לקחת חלק במשחקים, לערוך אימונים אישיים ואימונים קבוצתיים כדי ללמוד את מקורות החוזק של כל אחד מחברי הקבוצה, לעשות את המיטב שבכל אחד מהם כדי שקבוצתם תנצח.

3. כל המשתתפים מקבלים ייעוץ אישי בכל זמן שיבקשו.

4. שחקנים טובים שיתמידו בקיום הכללים, יתקדמו להיות חונכים של הצעירים מהם.

5. לכל השחקנים נערכים תהליכי שיקוף על מנת לעודדם להיות מודעים למהלכים שהם מבצעים בשעת המשחק או באימונים ביחס לדרישות שהוצגו בפניהם.

מתוך התנסות בתוכנית זו במספר קבוצות התפתחו מספר מחוונים לפילוסופיית חיים זו:

בתוכנית השתתפו נערות ונערים בגילאי 15 - 8 .

1. מפגשי הקבוצה חייבים להיות חווייתיים ומהנים.

משחק הכדורגל הוא מפגש חווייתי בו כל היחידים או הקבוצה נהנים, ללא קשר אם זה משחק או אימון, כדורגל ברמה של הנוער צריך תמיד להיות כיף. זה דורש יצירתיות של ההורים והחונכים לאמץ דרכים להגברת החוויה הרגשית במפגשי הקבוצה, לרבות בעת משחקים ובתחרויות .

2. מחוייב תרגול כל העת.

בתוכניות יש דגש להעסיק כל משתתף באופן עקבי. ילדים לא מצטרפים למשחק כמתבוננים מן הצד. ההוראות למאמנים היא לשתף כל העת את כולם, מתוך הנחה שילדים אוהבים תרגולים במיוחד כאשר הם מתנסים בשיפור המומחיויות שלהם. מאמנים מקצועיים רבים שמים דגש עקרי על עיצוב העמידה במגרש, הריצה והאינטראקטיביות בתרגולים. בדרך זו תלמידים שמו לב לשיפור שחל אצלם בכל אימון.

3. כל אחד משחק

כדורגל ברמה של נוער צריך להיות ניסיון כולל של תחומי אישיות מגוונים. זה לא כיף בכל רמה של משחק לשבת בצד עם האחרים ולצפות להזדמנות לשחק. למרות היות "כוכבים" בכל קבוצה, יש לרתום את כל הקבוצה בשעת המשחק או האימון.

היעדר תשומת לב וישיבה מן הצד תוריד את רמת ההנעה להצלחת המשחק יחד עם חברי הקבוצה.

מאמן או מורה נבון יחזק תחילה את הנער הפחות כישרוני, יבנה איתו תוכנית אימונים אישית שתחזק אותו בנקודות החולשה שלו, כדי שאלו לא יעקבו את המשחק הקבוצתי התחרותי.

4. למדו כל מיקום על המגרש לכל משתתף.

ילדים צריכים הזדמנות להתנסות בכל מיקום במגרש. כדי לספק לכל משתתף ניסיון מלא והערכה למשחק יש לאפשר לכל נער או נערה לשחק מכל מיקום. מאחר שילדים ונוער גדלים בקצב שונה, עלינו לפתח אסטרטגיות כאלה שלא ימנעו מילדים נמוכים או רחבים, רזים או גבוהים להרגיש שהם שווים פחות, ולא להציב אותם במשחק בהתאם לנתונים הפיזיים שלהם. ההזדמנות שווה לכולם. עבודת המאמן היא להציג וללמד כל מיקום במגרש לכל ילד. מעולם לא לבנות הבנות לבד, אלא לשתף את הילדים בחשיבה האסטרטגית. מתוך כך הם יוכלו באופן טבעי למצוא את המיקום אליו הם שייכים כאשר המאמן יהיה שם לכוון אותם.

5. הדגישו את המהלכים הבסיסיים שעל כולם לבצע.

יש לבנות מדרג של פעולות אותם מבצעים כולם כחלק מהתנסות ואימון לקראת היותם שחקני כדורגל. אל תכפו על החלש לחזור על אותו אימון מספר פעמים, הדריכו אותו אישית כיצד להתגבר על הקושי. ראוי לבנות מהלכי יסוד שיש בהם סיכוי להצלחה לכל המשתתפים, כדי שהצלחת היחיד תהיה הצלחת כולם במשחק.

6. חזקו התקדמות של מומחיות לכל משתתף.

בלי קשר לרמה של מומחיות של השחקן, זה האחריות שלך כמאמן בכדורגל של הנוער ללמד כל ילד.. לא חשוב מה היכולת האתלטית שלהם, חשובים ההתמדה וטיפוח הרצון האישי לשחק ולהיות חלק משמעותי בקבוצה. רק כך הם ימשיכו להשתתף וימשיכו ללמוד יותר.

7. בחרו בקריאות עידוד, לחשו ביקורת קונסטרוקטיבית.

על המאמנים לחזק את השחקנים הצעירים, ולהימנע מהערות שליליות. עליהם להדריך על תפיסה חיובית זו גם את ההורים והצוות המלווה. ילדים מבינים כאשר הם עשו טעויות, הם ילמדו מהטעויות שלהם רק כאשר יקבלו משוב חיובי, הדרכה מותאמת כאשר אלו יסתמכו על עידוד חיובי.

8. עמית לעמית

על המאמן לטפח את המחויבות של כל שחקן צעיר לעזרה הדדית בקבוצה, כחלק מאורח החיים המחייב עבודת צוות. לכל השחקנים נדרשת הרגשה של ביטחון אישית ועל כן הם חייבים ללמוד את הדרכים לשיתוף פעולה ביניהם כחלק מאחריות קבוצתית.

9. תן להם לשחק כדורגל !

אל תציפו אותם במידע. מידע רב עלול לגרום לבלבול. למדו את הדברים בהדרגה במשך התקופה בה הם לומדים אתכם. תנו להם להתנסות וללמוד מהתנסות זו. ערכו מפגשי שיח בהם הם ישתפו אתכם במה שהם למדו מתוך ההתנסות. כוונו אותם.

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
הפיקוח ליישום חוק זכויות התלמיד



וגם מכדורסל לומדים...



מכדורגל לומדים