

שיפור השפעת מאמן על תהליכי קבלת החלטות וביצועים של שחקן כדורסל

ליאור כרמל/יועץ ארגוני

הקדמה

בשנות נעוריי ביליתי שעות רבות על מגרש הכדור-סל. בחמש השנים האחרונות יצא לי לשהות מאות שעות בתצפית על קבוצות כדורסל- הקבוצה בה משחק הבן שלי, ליגת העל, יורו ליג, NBA וקבוצת הפועל נצר סרני בוגרים. כיועץ ארגוני ומנכ"ל חברות הבטתי בתהליכים ניהוליים, בהתנהגות השחקנים והמאמנים בכלל ובתהליכי קבלת החלטות בפרט. נפרש לפני עולם תוכן מרתק, מדהים ומאתגר. ניסיתי לברר עם עצמי מדוע השחקנים משחקים כפי שהם משחקים? האם המאמן משפיע? ואם כן, עד כמה הוא משפיע במהלך משחק? צפיתי בתגובות השחקנים למאמן, האחד לשני, לשחקני היריב, לשופטים, לקהל ובכלל. במהלך התצפיות ערכתי השוואות כל העת בין המתרחש במשחק למתרחש בחברות מסחריות ובארגונים להם אני מייעץ. לבסוף, ביום בהיר אחד ניגשתי לדורון שניצקי, מאמן קבוצת הפועל נצר סרני בוגרים, ובקשתי לשתף אותו במחשבותיי. דורון שיתף פעולה בפתיחות מדהימה ואפשר לי לנבור בחוויות המאמן וללמוד ממנו פרספקטיבות מעולם התוכן של הכדורסל בכלל ונקודות המבט של המאמן בפרט.

לאחר כתיבת המאמר ושליחתו למשוב ראשוני התברר לי כי קיים עולם תוכן אקדמאי מלא ועשיר בתחום "קבלת החלטות של ספורטאים". יחד עם זאת, מרגע שעשיתי את הצעד הראשון החלטתי להמשיך קדימה ולציין בפני הקוראים שהמאמר הנ"ל הוא פרי של תצפיות רבות, עולם תוכן ניהולי ושיתוף פעולה פורה עם דורון שניצקי, שזה המקום להודות לו רבות ולהעריך את האופן בו הוא מתמודד כמאמן עם שחקנים.

מבוא

משחק הכדורסל השתנה מאוד במהלך העשורים האחרונים- בסגנון, ביכולת השחקנים ובמקצת מהחוקים (סל שלוש הנקודות, חוק 24 השניות ועוד). המשחק הפך להיות מהיר וקצבי ומחייב התמקצעות ורכישת מיומנויות רבות ומגוונות מצד השחקנים, המאמן והצוות המקצועי המלווה. במהלך המשחק המאמן משנה את הרכב הקבוצה עשרות פעמים במטרה למצוא את ההרכב עם הסיכוי הגבוה ביותר בכל רגע נתון לקלוע סלים, ובה בעת את ההרכב שיפחית את הסיכוי של הקבוצה היריבה לצבור נקודות ע"י קליעת סלים.

במהלך המשחק כל שחקן מביא לידי ביטוי יכולות רבות ומגוונות- כושר גופני, יכולת מנטאלית, שליטה בכדור, יכולת קליעה, ראיית משחק ועוד כישורים רבים אחרים. אחת מהתכונות החשובות ביותר של שחקן במהלך משחק היא היכולת לקבל החלטות נכונות.

במהלך משחק שחקן עומד בפני עשרות, ולעיתים מאות, צמתי החלטה שונים ורק החלטות נכונות של שחקנים הן שמניבות בסוף תהליך נקודות בהתקפה או מונעות נקודות מהיריבה בהגנה. מהלך

משחק טוב הינו שילוב ומיצוי של כל היכולות וקבלת החלטות נכונות אשר באים לידי ביטוי בצורת המשחק.

כלל אדם דפוסי קבלת החלטות והתנהגות החוזרים על עצמם בתחומי חיים שונים. לנהגים בכביש דפוסי קבלת החלטות קבועים. לדוגמא, כאשר האור הירוק מהבהב וישנה דילמה האם לעבור או לעצור ישנם שעוברים וישנם שעוצרים. מנהלים בעבודה הם בעלי דפוסי קבלת החלטות המבטאים סגנונות ניהול שונים – "משימתי", "חברתי", "נהלי" או "יזמי" (פרופסור אדיגיס אברהם), וכמובן לספורטאים בכלל ולשחקני כדורסל בפרט דפוסי קבלת החלטות קבועים. דפוסי קבלת ההחלטות נחלקים לשני סוגים- תהליכי קבלת החלטות מודעים ואלה שאינם מודעים. קבלת החלטות שאינן מודעות היא התנהגות הנובעת מהפעלה של זיכרון פרוצדוראלי של שחקן או מתוך אינסטינקט התואם את מבנה האישיות של שחקן לאור פענוח של נתונים ע"י המוח. קבלת החלטות מודעות היא הפעלת שיקולים תוך דיאלוג פנימי וניתוח מושכל של הנתונים.

קבלת החלטות של שחקנים באה לשרת את מטרות הקבוצה, אך החלטות לא טובות לעיתים גם גורמות לנזקים ומקטינות את סיכויי הקבוצה לנצח. איבודי כדור וביצוע עבירות, במרבית המקרים, הם תוצאה של קבלת החלטות שגויה. לעומת זאת, מסירת אסיסטים היא תולדה של תהליך קבלת החלטות אשר תורם לקבוצה. כאמור, לכל שחקן קיים דפוס קבוע של קבלת החלטות אשר אותו ניתן לאפיין באמצעים שונים ואף לסייע לו להשתפר בתחום, בדיוק כפי שניתן לשפר כושר גופני, יכולת שליטה בכדור ומיומנויות כדורסל אחרות.

אחד מהתפקידים המאתגרים ביותר של מאמן קבוצת כדורסל הינו שיפור תהליך קבלת ההחלטות של השחקנים. קבלת ההחלטות של השחקנים מורכבת מחלקים רבים, והאתגר של המאמן הוא לפצח את דפוס קבלת ההחלטות של כל שחקן ושחקן ושל כל השחקנים יחד כקבוצה. על המאמן להבין את הסיבות והגורמים המשפיעים על קבלת ההחלטות של השחקנים ולהעניק להם כלים לשיפור.

המאמר הנ"ל בא להציע מספר הגדרות לסגנונות קבלת החלטות של שחקנים ובנוסף לנסות לתת למאמן כלים שנועדו לסייע לו להבין טוב יותר את תהליכי קבלת ההחלטות בקבוצה, ובהתאם לשפר את השפעתו על השחקנים.

המאמר מחולק לחמישה חלקים:

1. הגדרות
2. סגנונות שונים בקבלת החלטות של שחקנים
3. כלים לחיזוק השפעת המאמן על קבלת ההחלטות של שחקנים בהתאם לסגנונות השונים
4. כלים לחיזוק השפעת המאמן על קבלת החלטות קבוצתיות באופן כללי
5. סיכום

נספחים:

1. כלי לאפיון/אבחון תהליך קבלת החלטות של שחקן לצורך קיום שיחת משוב אישית בין שחקן למאמן
2. שאלון בקיאות

חלק ראשון – הגדרות

הבסיס הראשוני ליצירת דיאלוג אפקטיבי בין מאמן לשחקנים הינו הבנה מדויקת ושלמה של אותם המושגים בהם הוא משתמש במהלך ההסברים והדיאלוגים עם השחקנים. בבדיקה שערכנו מצאנו כי לעיתים קרובות שחקנים מבינים אחרת, אם בכלל, את המושגים בהם משתמש המאמן. לפיכך המאמר מתחיל בהגדרות בסיסיות של משחק הכדור כדי לאפשר לקורא בדיקת הבנה של המושגים עם עצמו ולאחר מכן בשיתוף עם השחקנים.

מטרת משחק: לנצח

יעדי המשחק: לצבור נקודות באמצעות קליעות לסל ומניעת קליעות לסל מהקבוצה היריבה

ניצחון משחק: קבוצה שצברה יותר נקודות

קליעה: זריקה שמסתיימת בהכנסת הכדור לטבעת הסל ושביגיה הקבוצה מקבלת נקודות

משימות המשחק:

1. התקפה- להגיע למצבי זריקה נוחים במטרה לקלוע לסל
2. הגנה- למנוע מהקבוצה היריבה מצבי זריקה נוחים וקליעה לסל

אסטרטגיות להשגת משימות התקפה:

1. התקפה מתפרצת/מעבר- הגעה למצב זריקה נוח לפני ששחקני ההגנה מתארגנים למגננה
2. "חפירה"- קבלת כדור באזור ה"צבע" ע"י שחקן בעל יתרון יחסי בכוח ו/או גובה ו/או מהירות ו/או טכניקה משחקן ההגנה ששומר עליו, וזריקה לסל תוך שימוש ביתרון היחסי
3. "התגנבות"- בריחה של שחקן לאזור קליעה ללא שמירה וקבלת כדור (אסיסט) לזריקה נוחה ב"צבע" או בקרבת הסל
4. חדירה לסל- כניסה לאזור ה"צבע" תוך כדור וניצול האפשרות לבצע צעד וחצי
5. זריקה מחצי מרחק ו/או מקשת השלוש- ניצול יתרון יחסי מול שחקן הגנה או ניצול מצב ללא שמירה וזריקה לסל
6. קליעת עונשין
7. אחר

אסטרטגיות להשגת משימות הגנה:

1. שמירה אישית חצי מגרש- שמירה על שחקן ספציפי ממחצית המגרש
2. שמירה לוחצת מגרש שלם- שמירה על שחקן ספציפי על מגרש שלם
3. שמירה אזורית- שמירה על שחקנים שנמצאים סמוך לאזור ספציפי

4. שמירה מתחלפת- שמירה המשלבת בין אישית לאזורית

5. אחר

כדי להצליח בהשגת משימות ההתקפה וההגנה על הקבוצה להתארגן ולהביא לידי ביטוי יכולות אישיות ויכולת קבוצתית גם יחד.

יכולות קבוצתיות: חלוקת תפקידים בין השחקנים, תיאום ותקשורת בין השחקנים, יכולת להפעיל מהלכים מתוכננים מראש- "תרגילים", קרבה חברתית, תקשורת בין אישית, ערכים משותפים ועוד.

מהו תרגיל? מהלך מתוכנן של תנועה והנעת כדור בהתקפה.

ישנם שני סוגי תרגילים:

1. תרגילים מוסכמים עליהם נערכו אימונים ונעשו תרגולות וחלוקת תפקידים בין השחקנים בקבוצה.
2. תרגילים מזדמנים שמאמן הקבוצה מנחה את השחקנים לבצע בזמן "פסק זמן", בהתאם למצב המשחק והצורך להתאים את הפעולה לשחקני היריב.

מטרת תרגיל: להביא את אחד משחקני הקבוצה לעמדת זריקה נוחה לפרק זמן קצר (עשיריות השנייה עד שנייה וחצי) ולאפשר לו להתרכז ולקלוע.

זמן הטמעה של תרגיל בקבוצה: מרגע שהמאמן גיבש והגדיר לעצמו את המטרות, השיטה ומהלך התרגיל, ועד שאחרון השחקנים מפנים ומסוגל להיות חלק מלא ממנו באימון ובזמן משחק. ישנם תרגילים מורכבים וישנם תרגילים פשוטים, זמן הטמעה בפועל הוא פונקציה של היכולות האישיות של השחקנים, היכולת הקבוצתית ומידת המורכבות של התרגיל.

מהלך ללא תרגיל: ניסיון אקראי של קבוצת ההתקפה להגיע למצב קליעה נוח תוך הנעת כדור בין השחקנים, תנועה ללא כדור, הטעה ושיבוש תנועת שחקני ההגנה (חסימות).

מטרת מהלך ללא תרגיל: לבחון ברגע נתון האם יש ביכולת שחקן להביא עצמו לעמדת קליעה נוחה או למסור את הכדור למי שנמצא במצב קליעה נוח או מי שיש ביכולתו למסור למי שימצא (בעתיד-מספר שניות בודדות) במצב קליעה נוח לסל.

יכולות אישיות:

1. יכולות כדור סל- כדרור, קליעה, יכולת טכנית, שמירה ועוד
2. כושר גופני ויכולות פיזיות- מהירות, כוח, גמישות, סיבולת לב ריאה ועוד
3. יכולות מנטליות- התמודדות עם מתח, לחץ, חרדה, ריפיון, נחישות, דחיית סיפוקים, מקורות מוטיבציה מגוונים, יכולת התמודדות עם כישלון, יכולת למצות כישורים בזמן משחק ועוד.

4. הבנת משחק- יכולת להבין תרגילים, יכולת לפענח תנועת שחקנים, יכולת להבין את ההסברים של המאמן ועוד
5. קבלת החלטות

במהלך משחק שחקן מקבל החלטה כל מספר עשיריות השנייה

החלטות התקפה:

1. לאן להביט: לכדור? לשחקן? למאמן? לסל? לקהל?
2. לאיזה כיוון לנוע?
3. באיזו מהירות לנוע?
4. איזה מסרים להעביר לשחקנים בקבוצה ובאיזה אופן?
5. איזה מסרים להעביר לשחקן שמחזיק בכדור?
6. כיצד להעמיד את הגוף?
7. כיצד לתפוס את הכדור?
8. האם לזרוק לסל?
9. האם למסור ולמי?
10. באיזו עוצמה ולאיזו נתיב למסור?
11. האם להקשיב למאמן?
12. ועוד.

החלטות הגנה:

1. איזה סוג שמירה ומה התפקיד שלי?
2. בהתאם לסוג השמירה להיכן לנוע?
3. באיזו מהירות לנוע להגנה?
4. האם לעזור לשחקנים בקבוצתי?
5. האם להרים ידיים?
6. האם לעמוד לפני/אחרי/לצידי השחקן הקרוב אליי?
7. האם לנסות לחטוף את הכדור?
8. האם להחליף שמירה?
9. מה המרחק הראוי לעמידה מהשחקן עליו אני שומר?
10. האם לקפוץ לכדור חוזר?
11. האם לחסום שחקנים בגוף?
12. היכן למקם את הידיים, הרגליים והגוף ביחס לשחקן ההתקפה המחזיק בכדור?

13. האם לבצע עבירה?

14. האם להקשיב ולבצע את הנחיות המאמן?

15. ועוד.

תהליך גיבוש החלטה: כדי לענות על השאלות ולגבש החלטה השחקן אוסף מידע, מנתח אותו, בוחן מידע קיים במוח, בוחן חלופות, בוחר אחת מהם ומתנהג בהתאם.

כיצד מתקבלות החלטות?



משתנים המשפיעים על קבלת החלטות של שחקן:

- במקרה והוא אינו מחזיק בכדור:
1. מה הוא מבין שכוונת המחזיק בכדור לעשות?
 2. מה לדעתו הציפייה של המאמן מהמהלך?
 3. מה המאמן מבקש/דורש ברגע הנתון?
 4. כיצד הוא מבין את הסיטואציה?
 5. האם יש כוונה לבצע תרגיל?
 6. מה הוא מרגיש שהוא מסוגל לעשות ברגע הנתון?
 7. מה מלחיץ אותו ברגע הנתון?
 8. מה הוא חושב על מסוגלות השחקנים בקבוצה היריבה ברגע הנתון?
 9. כמה אחריות וסיכון הוא מוכן לקחת?
 10. כמה הוא מרוכז בעצמו?

11. כמה הוא מרוכז בקבוצה?
12. עד כמה הוא חושב שתברי הקבוצה סומכים עליו ומאמינים בו?
13. עד כמה הוא סבור ששחקני הקבוצה מחפשים אותו כדי לשתף ולמסור לו את הכדור?
14. ועוד.

במקרה והשחקן מחזיק בכדור:

1. האם המצב נוח לזריקה?
2. האם לנסות ולזרוק?
3. באיזו עוצמה לזרוק את הכדור?
4. האם לנוע עם הכדור ולחפש מצב נוח לזריקה? אם כן, כיצד? חדירה? קליעה מעל הראש של השומר? בריחה מהשומר?
5. האם לחפש שחקן פנוי- האם יש מישהו פנוי לזריקה? האם יש רמת סיכון במסירה אליו? האם להחזיר לרכז את הכדור?
6. האם השחקן לו אני בוחר למסור את הכדור נמצא במצב נוח או במצב של איום?
7. ועוד.

מוטיבציה – רמת האנרגיה של שחקן להיות שותף, לקחת ולקבל אחריות ולהביא למיצוי את יכולותיו:

1. גורמים המשפיעים לטובה על ההרגשה והדחפים של שחקן לקחת אחריות ולהיות חלק פעיל ממהלך המשחק: שותפות, שותפות משמעותית, הצלחה, עידוד ומחמאות.
2. גורמים המשפיעים לרעה על מוטיבציה של שחקן: כישלון, הערות חברים לקבוצה, ביקורת משפילה של מאמן, החלפה שנתפסת כמשפילה, כששחקן חש חופשי משמירה ועם זאת לא מקבל את הכדור.

מטרות האימונים:

1. שיפור היכולות האישיות.
2. שיפור היכולת הקבוצתית.
3. מתן כלים להתמודדות עם מצבי לחץ ומתן כלים להביא לידי ביטוי את היכולות באופן אופטימאלי בזמן משחק.
4. שיפור תהליכי קבלת החלטות של שחקנים.
5. שיפור התקשורת בין המאמן לשחקנים.

חלק שני – דפוסי התנהגות וקבלת החלטות

לכל שחקן דפוס קבלת החלטות קבוע הנובע מאישיותו ותרבות המשחק שאותה אימץ במהלך קריירת המשחק. במהלך תצפיות על התנהגות שחקנים נמצאו 7 רצפי התנהגות ודפוסי קבלת החלטות:

1. נרקסיסטי בוגר לעומת שחקן קבוצתי
2. נרקסיסטי ילדתי לעומת אדיש ילדתי
3. חרדתי ממגע וכאב פיסי לעומת ה"לא חושש" (ה"מתאבד")
4. חרדתי מכישלון לעומת לוקח הסיכונים
5. אימפולסיבי לעומת הרציונאלי
6. אמוציונאלי לעומת השלו
7. מנהיגותי לעומת המופעל

דפוסי התנהגות וקבלת החלטות של שחקנים:

| דפוס קבלת החלטות | מאפייני התנהגות וקבלת החלטות על הרצפים השונים |
|---|---|
| נרקסיסטי בוגר לעומת שחקן קבוצתי | בקצה הרצף הנרקסיסטי השחקן מרוכז בעצמו ופחות בקבוצה, מצפה שהקבוצה תשחק בשבילו, בכל רגע נתון ינסה לקבל את הכדור, מחזיק בכדור יתר על המידה, מתחכם, נוטה להאשים אחרים, לא שומר טוב כי עסוק בשאלה מתי יקבל את הכדור אליו, יבצע פעולות וירטואוזיות בהתקפה ובהגנה, לוקח על עצמו אחריות במשחקים חשובים, שמח מאוד כשהוא קולע, בעל קושי לפרגן לאחרים. |
| נרקסיסטי ילדתי לעומת אדיש ילדתי | הנרקסיסטי הילדתי הוא בעל ראיית משחק לא מפותחת, לא מבין שהוא חלק מקבוצה עם מטרה משותפת וחלוקת תפקידים, "מאוהב בכדור", לא מרים את הראש בזמן כדור, שופע תירוצים על אי שיתוף ומניעת מסירות, מאבד את הכדור מספר רב של פעמים בזמן משחק, שמח לשחק כמו ילד שקיבל מתנה. |
| חרדתי ממגע פיסי לעומת ה"לא חושש" | החרדתי ממגע פיסי ימנע ממגע אגרסיבי בהגנה ובהתקפה, שומר מרחק משחקי היריב ומגיב מאוד למראה של שחקנים שנראים חזקים או |
| האדיש ילדתי לא בשל למשחק, רץ במגרש ממקום למקום ללא הבנה של מיקומו ביחס לכל השחקנים ולקבוצה, אדיש למידת המעורבות שלו במשחק, כאשר המאמן מעלה אותו לשחק הוא מופתע. | השחקן ה"לא חושש" משחק מאוד אגרסיבי, לא חושש לקבל ולתת מכות, קופץ בחוזקה על הכדורים |

| | |
|---|--|
| <p>מפגינים עוצמה, יתרחק משחקנים שיראו חזקים ממנו, הידיים יגנו על הפנים במקרים רבים, ישמוט את הכדור כשמוסרים לו בחוזקה, מבצע עבירות עם הידיים מתוך התגוננות, כאשר מקבל מכה התגובה מלווה בדרמה ולעיתים אף בבכי למרות שאובייקטיבית המכה לא חזקה.</p> | <p>וחוסם מאוד צמוד, כאשר מוסרים את הכדור יעשה ככל יכולתו לקבל את הכדור אפילו במחיר של קפיצות "התאבדות" על הכדור, נוטה לבצע עבירות בשל שימוש מופרז בכוח.</p> |
| <p>החרדתי מכישלון ימנע מלקבל את הכדור, יפטר מהכדור מהר ככל האפשר ברגעי לחץ, ימנע מלקיחת סיכונים, משחק בשביל אחרים, יזרוק לסל במאפייני חוזק שיש לו בלבד, מרגיש אשם בהפסד וחרד מתגובות המאמן וחבריו לקבוצה לאחר טעות/כישלון, ירידה בתפקוד בשניות ראשונות או אחרונות של הכרעת משחק, קיים פער גדול בין היכולת באימונים למשחקים.</p> | <p>לוקח הסיכונים מפענח את סיכויי ההצלחה לפעולה באופן גבוה במיוחד, יקלע לסל וימסור מעמדות לא נוחות כי הוא סבור שיצליח, לא בהכרח מודע לסיכון בעת ביצוע הפעולה, מתייחס באופן מאוזן לביקורת שמקבל.</p> |
| <p>האימפולסיבי פועל מתוך אינסטינקט, מבצע מהלכים לא ברורים, מאבד כדורים, מוסר למרחקים, משחק לא זהיר, מבצע עבירות במהירות ומרבה בעבירות בלתי ספורטיביות, לא מתמקם על המגרש בהתאם להוראות המאמן והתפקיד, מסתער על הכדור, מגיב לקהל, לשופטים ולשחקני הקבוצה היריבה.</p> | <p>השחקן הרציונאלי קר רוח, שחקן קבוצתי, פועל תוך בחינה של האופציות הטובות ביותר בכל רגע נתון, קורא את המשחק באופן מיטבי, לוקח אחריות.</p> |
| <p>חשוב לו להרשים, חס מזג, לוקח אחריות מתוך תחושת שליחות, סף תסכול נמוך, גורם לעברות בלתי ספורטיביות ברגעי שיא, מנוע של הקבוצה, מנהל דיאלוג עם הקהל.</p> | <p>השלו משחק רגוע מאוד, לא מגיב לשופטים ולשחקנים אחרים, סף תסכול גבוה מאוד, נראה לעיתים שהוא מרגיש לבד על המגרש.</p> |
| <p>מרגיש חלק מקבוצה, מחפש להניע את יתר השחקנים, מחפש לבצע את הוראות המאמן, משתף את השחקנים, לוקח אחריות, מחפש להיות דוגמא אישית.</p> | <p>המופעל הינו שחקן שמחפש הוראות משחקנים אחרים, לא יוזם ולעיתים משתהה בביצוע מכוון שמוודא שזו הציפייה ממנו.</p> |

לכל שחקן קיים תמהיל של מספר מאפיינים אך עם מרכיבי דומיננטיות שונים על כל רצף. לדוגמא, יכול להיות שחקן עם מרכיב דומיננטי של רציונאליות אך עם מרכיב של מאפיין חרדתי או לחילופין שחקן עם מרכיב דומיננטי נרקסיסטי בוגר אך עם מרכיב של מאפיין חרדתי ממגע פיסי. יתרה מזאת, דפוס ההתנהגות וקבלת ההחלטות יכול להשתנות במהלך קריירה ואף בשינויי מצבים כגון החלפת מאמן, החלפת קבוצה, כניסה של שחקנים חדשים לקבוצה, זמן משחק, חשיבות המשחק ועוד.

יחד עם זאת, בצד דפוס קבלת ההחלטות הקבוע שיש לשחקנים וקבוצות, ישנם משתנים המושפעים מהאווירה לקראת המשחק: מתח, שאננות, שלוה, דריכות – אלו גורמים המשפיעים על המוכנות המנטאלית של השחקנים כבודדים וכקבוצה.

האתגר המקצועי של המאמן הינו להתאים ולנהל תקשורת אפקטיבית עם שחקני הקבוצה בהתאם לדפוס קבלת ההחלטות האישי של כל שחקן והמצב המנטאלי שבו השחקן נתון, ולגבש דפוס תקשורת משותף לכולם יחד.

חלק שלישי – כלים לחיזוק השפעת המאמן על קבלת ההחלטות של השחקן

כלים לשיפור השפעתו של המאמן על קבלת ההחלטות של השחקן בהתאם לדפוסי ההתנהגות השונים:

| סוג דפוס קבלת החלטות | כלים להשפעה לטווח ארוך | כלים להשפעה לטווח קצר/זמן משחק |
|----------------------|---|--|
| נרקסיסטי-בוגר | לחזור ולציין את המקום החשוב שלו בקבוצה, עד כמה המאמן סומך עליו, כיצד הוא יכול לתרום לקבוצה בשיפור ההתנהגות החברתית שלו- מסירות ושותפות שחקנים, להביא למודעות את תוצאות המשחק הנרקסיסטי, לחזק ולתגמל במחמאות על התנהגות חברתית. | לקבוע מבעוד מועד סימנים מוסכמים בין המאמן לשחקן. |
| נרקסיסטי-ילדותי | לציין את היעדים של המשחק ושל תפקידו בקבוצה, לתרגל פעולות חשיבה במהלך האימון, במקרה והשחקן משחק לבד- לעצור את האימון ולנתח איתו את המהלכים והיעדים של המהלכים הבאים והרצויים בנוכחות הקבוצה, להגביל את מספר הכדרורים במהלך משחקי אימון, להחמיא ברגע ששינה התנהגות. | הוראות ברורות לביצוע והגדרת ציפיות לפני כניסה למשחק. |
| חרדתי מכאב פיסית | תרגול הדרגתי של מצבי קושי, שיח CBT (שיח המבוסס על הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי)- בעיקר לבחון | להזכיר לשחקן את התכונות הטובות שלו |

| | | |
|---|---|---------------|
| לראת המשחק. | רציונאלית מה התוצאה החמורה ביותר ממגע עם כאב במהלך המשחק ומהו מחיר החרדה ולחזק את האמונה ביכולת השחקן להתמודד, לאפשר לשחקן להתנסות הדרגתית במשחק אגרסיבי באימונים, לא לקרוא לשחקן פחדן. | |
| להתעלם משגיאה/טעות של שחקן ולהחמיא בביצוע מהלכים בהם לקח מבחינתו סיכון. | להעביר מסר של אחריות קבוצתית ולא אישית ולעודד לקחת אחריות, באימונים לאסור עליו לבצע את פעולות החוזק ולתרגל במהלך משחק אימון פעולות שהשחקן נרתע מלבצע, לפרגן על עצם הניסיון. | חרדתי מכישלון |
| לחזק התנהגות חיובית ולהוציא מידית את השחקן בעת התנהגות אימפולסיבית. | לחזק את האחריות שלו במשחק ולברר בכל עת את הבנת האחריות: האחריות בשמירה, האחריות לחפש שחקן פנוי, האחריות להבין מה המשמעות של שיח אגרסיבי לשופטים וכי, בכל התנהגות קיצונית להוציא מיד מהמשחק. | אימפולסיבי |
| לנהל את התרגילים שהמאמן נותן בפסקי זמן במשחקים. | לחזק, להגדיר את התפקיד והחשיבות של הפעלת שחקנים ספציפיים, ושל החיזוקים והעידוד שלו לשחקנים אחרים, להעביר מסר שהוא השליח של המאמן במשחק. | מנהיגותי |
| עידוד. | לחזק, לאפשר לו לשתף את האחרים באופן שהוא חושב. | רציונאלי |
| לגעת בו פיסית ולבקש ממנו לנשום ולספור עד 10 כאשר ההתנהגות לקראת יציאה משליטה. | להעניק לגיטימציה לרגש, לחדד את המחיר הרע לעיתים ואת החשיבות שלו כשחקן המעלה את המוטיבציה בקבוצה. | אמוציונאלי |

חשוב לציין, שיש חשיבות לכך שלקבוצה יהיה מגוון שונה של שחקנים עם מאפייני התנהגות וקבלת החלטות שונים. קבוצה שיש בה עודף של שחקנים מנהיגותיים ו/או אמוציונאליים ו/או רציונאליים תחסר איזון חברתי בקבוצה.

חלק רביעי – כלים לחיזוק השפעת המאמן על קבלת החלטות קבוצתיות

למאמן ישנן מספר מסגרות ארגוניות בהן הוא בא לידי ביטוי. המסגרות הארגוניות הן ה"במה" של המאמן להשפיע על השחקנים, לתקשר איתם, לנהל אותם, להעביר ציפיות, להקשיב ולגבש אותם לכדי קבוצה. המסגרות הארגוניות נחלקות לשתיים- מסגרות בזמן משחק ומסגרות שאינן בזמן משחק.

- מסגרות ארגוניות בזמן משחק

מסגרות אלו נחלקות לשתיים: מסגרות פורמאליות כגון פסק זמן והפסקה, שם מצופה מהמאמן להעביר מידע והנחיות לשחקנים, ומסגרות בלתי פורמאליות, מסגרות אלו הן נקודות התקשורת בין המאמן לשחקנים תוך כדי משחק וללא כל תכנון מוקדם. לכל קבוצה ומאמן דפוסים ותרבות של תקשורת בלתי פורמאלית משלהם- ישנם מאמנים שעומדים וצועקים במשך כל המשחק, ישנם מאמנים שעומדים ופניהם חתומות וישנם מאמנים שמרבית המשחק יושבים. יתרה על כך, מתקיימת תקשורת שונה בין מאמן לשחקנים בעת החלפת שחקנים- סוג אחד של תקשורת עם השחקן היוצא וסוג אחר של תקשורת עם השחקן הנכנס.

• מסגרות ארגוניות שלא בזמן משחק

מסגרות אלו נחלקות לשתיים: מסגרות העבודה הקבועות התחומות בהגדרה, בזמן, יום, שעת התחלה ושעת סיום, אשר מעניקות משמעות לתוכן ולהתנהגות הרצויה של השחקנים- אימון כושר, אימון טקטי, אימון רגיל, פגישות אישיות, אימון גארדים ועוד. אלו מסגרות שלרוב המאמן או מי מטעמו מכין מראש ושניתן לכנות אותן יחד "תוכנית האימונים". במקביל למסגרות הללו מתקיימת תקשורת בלתי פורמאלית ובלתי מתוכננת בין המאמן לשחקנים, ומטרת שיח זה היא להעמיק את יכולת ההשפעה של המאמן על השחקנים. במסגרות הבלתי פורמאליות האתגר הגדול של המאמן הינו התאמת דפוס התקשורת לדפוס קבלת ההחלטות של השחקן והגעה לנקודות האחיזה הקוגניטיביות (השכליות) והאמוצינאליות (הרגשיות) של השחקן. דוגמאות לנקודות תקשורת בלתי פורמאליות בין מאמן לשחקנים- הרגע הראשון והאחרון באימון, תגובות והערות בזמן אימון, שיחות אישיות מזדמנות ועוד.

חשוב לציין עובדה נוספת, לכל מסגרת ולכל שחקן יש יכולת מוגבלת אובייקטיבית להכיל מידע/הנחיה חדשים, להבין אותה ולהמירה לקבלת החלטה שתוביל לכדי התנהגות על המגרש בזמן נתון. מאמן שרוצה לחזק השפעה צריך לתעדף את ההנחיות והמידע שהוא רוצה להעביר, להנחיל אותו בקצב אשר שחקני הקבוצה יכולים להפנים ולבחור את החשוב מכל במשחקים וגם באימונים.

מסגרות ארגוניות לתקשורת בין מאמן לשחקנים באימונים:

| המסגרת התקשורתית | מטרות | המלצות | דוגמאות |
|-----------------------|---|---------------------------------------|---|
| שיחה קבוצתית באימונים | הצגת פילוסופיית המשחק של המאמן, הגדרת המטרות והיעדים, הגדרת כללי ההתנהגות המצופים על המגרש ומחוצה לו. | להציג שיטה ברורה, ממוקדת ולא מבולבלת. | קבוצתי לעומת יכולות אישיות, קליעה מבחוץ-קליעה מבפנים, משחק מהיר-משחק מאורגן, הבנת תפקידי השחקנים ברמה הקונספטואלית. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| הנחיות המאמן לפני ביצוע אימון | הגדרה ברורה של מטרות, משימות הנגזרות מכך וחלוקת תפקידים במשחק. | מידה מוגבלת של פרטים ברורים וממוקדים (עד שלושה בכל פעם) עם סדר עדיפויות ברור. | מטרת התרגיל- לפנות שחקן לשנייה ב"צבע". מטרת התקפת מעבר- להגיע למצב קליעה נוח לפני שההגנה מגיעה ומסתדרת. |
| הנחיות לשחקנים באופן אישי לפני ביצוע אימון | תיאום ציפיות על התפקיד, נקודות חוזק וחולשה, תנועה ועוד, קודים של תקשורת. | לפנות זמן איכות, להתאים את השיחה בהתאם לדפוס תקשורת של השחקן הספציפי. | מספר עמדה, אופן ניצול חוזק, נקודות לשיפור- "כשאני מסמן לך X סימן ש...", "אתה חוזר לאט להגנה, אתה מביע תסכול לאחר כישלון ומבטא זאת בהתנהגות אגרסיבית לשופט או לשחקני יריב". |
| משוב קבוצתי בזמן וביצוע אימון בפועל | חזרה על היעדים והמשימה ויודא הבנה של התהליך והיגיון הפעולה. | לשם לב שלכל שחקן קצב הבנה שונה, במקרה של הצלחה לעצור ולשחזר כדי שכל אחד יביע את החלק שלו בהצלחה ולמה ואיך הוא הבין את המצב. | "עצרו- בואו נבין למה אנו עושים את התרגיל..., לפנות את... לאפשר ל..., כדי שזה יקרה התפקיד של... הוא לעשות כך וכך והתפקיד של... הוא כך וכך". |
| לייחד אימון או חלק מאימון לשיפור שחקן | להביא למודעות הקבוצה את החוזקות והחולשות של כל שחקן ולהוות מקור תמיכה הדדי, מקצועי ורגשי. | לקבוע מבעוד מועד תוכנית אימונים קבוצתית לפי שחקנים | "היום השחקן המיוחד הוא שמעון נעזור לו להתמודד עם... או לחזק את... בעזרת כך וכך", "ברבע הראשון רק דורון זורק או רק לגל מותר לבקש כדור, כל הייתר 'שותקים'". |

מסגרות ארגוניות לתקשורת בין מאמן לשחקנים במהלך משחק:

| המסגרת התקשורתית | מטרות | המלצות | דוגמאות |
|----------------------------------|------------------------------|--|---|
| הנחיות בזמן משחק | לחזק את המסר של פתיחת המשחק. | להימנע מכעסים והדרכות לא מובנות, להימנע מהשפלה של שחקנים. | סימונים מוסכמים עם האצבעות, "לרדת מהר להגנה", "יוסי רד מהר להגנה". |
| תקשורת בעת הוצאת שחקן במהלך משחק | לעודד ולנחם. | לשמור על דפוס תקשורת קבוע גם אם השחקן עשה טעות, אין צורך לשאול שאלות התרסה ולשאול למה. | לחיצת יד, טפיחה על השכם, מילים כמו "נצטרך אותך בהמשך, תנוח קצת, תחזור אחר כך מרוכז" ועוד. |
| תקשורת בעת | הגדרת ציפייה ברורה | לא להרבות בהנחיות, | "אני מצפה שלא ניתן ל 9 לקלוע...", |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| הכנסת שחקן במהלך משחק | ומספר מילות עידוד. | מומלץ לתת הנחיה בודדה אחת ומהותית. | אני מצפה שתרוץ למתפרצות מצד ימין" ועוד. |
| פסק זמן | להעביר מסר מדויק ולתת לשחקנים לנשום ולנוח, להעביר מסר אישי לשחקנים. | הוראה אחת ברורה ועדיף כזאת שתורגלה וידועה לשחקנים, מסר של סומך ומאמין במי שעל המגרש. | "זהו התרגיל... בהצלחה", "מספר 8 שלהם בורח, משה תיצמד אליו מצד שמאל". |
| שיחת מחצית | הנחיות, שיפור אנרגיות ורוח לחימה וחיוקאמונה עצמית. | להעביר מסר על נקודות החוזק של הקבוצה היריבה בהתקפה ובהגנה ועל האופן שיש להתמודד איתן ונקודות ספציפיות לשינוי/שמירה של הקבוצה, להביא דוגמאות טובות, לתת מעט הנחיות והעיקר שהן תהיינה ברורות כך שלא ניתנות לפרשנות שונה. | "הם סוגרים את היצבעי אז..., הם יורדים להגנה מהר אז..., לברון מצליח לחמוק משמירה, מגיק וגורדון לעשות דאבל אפ" ועוד. |
| שיחת מחצית עם שחקנים בודדים | להעביר מסר מרגיע או להביא למודעות נקודה אחת או שתיים לשיפור וראיית המשחק. | לתת דוגמאות ולא להתווכח אם השחקן ראה את המציאות אחרת. | "למסור יותר לגל, לקלוע פחות מבחוץ, להיזהר מיד ימין של ברקוביץ". |

המלצות עשה:

1. לתת מחמאות על נקודות חוזק.
2. לתמוך אחרי כישלון.
3. לסמוך ולהאמין בשחקנים.
4. לתת לשחקן רגעים של שקט עם עצמו לאחר כישלון.
5. לאפשר לשחקן שיקול דעת.
6. להתאים את דרכי התקשורת למאפיין האישי של השחקן.
7. "אני כועס שאתה לא מבצע מה שאני מבקש"
8. "ההתנהגות שלך על המגרש לעיתים מאכזבת, אני מצפה שתתאמץ יותר"
9. "אתה מגיע אחרון בהגנה, אני מצפה שתנסה להגיע מהר יותר"
10. "אני סומך על היכולת שלך לעיתים יותר ממה שאתה סומך על עצמך"
11. "מי שלא מנסה לא נכשל- סומך על שיקול הדעת שלך"

המלצות אל תעשה:

1. לעולם לא להשפיל שחקן.
2. לא להעמיס הנחיות ברגע נתון.
3. לא להגיד "אבל אמרתי לך" (שייד להיסטוריה).
4. לא להגיד "אתה לא מסוגל".
5. לא להגיד "איך אתה קולע? מי אתה חושב שאתה, מייקל ג'ורדן?"
6. לא להגיד "יוסי עושה את זה יותר טוב ממך".

סיכום

התקשורת בין מאמן-שחקן, מאמן-קבוצה, שחקן-שחקן, מהווים את אחד המפתחות המרכזיים בניהול הקבוצה. התקשורת היא הכלי המרכזי של מאמן בכדי למצות פוטנציאל אישי של שחקן ולהביא את הקבוצה להיות חזקה וטובה יותר מסך חלקיה. האתגר הניהולי העומד בפני המאמן הוא לפתח לעצמו את כושר ראיית השחקנים, לא פחות מהכושר לראות את המשחק. המאמר בא לפתוח ערוצים חשיבתיים ולתת כלים לחיזוק יכולות האימון בכלל, והשפעת המאמן והתקשורת בפרט. כפי שקשה להטמיע תרגיל בקרב שחקנים, קשה יהיה להטמיע דרכי תקשורת חדשות למאמן. אך מאמן שייקח על עצמו את האתגר ייתכן וישפר את יכולות ניהול הקבוצה וניהול המשחק בעתיד.
בהצלחה,
ליאור כרמל.

על הכותב- בעלים של משרד "השראה" המעניק שירותי ייעוץ ארגוני ואסטרטגי לחברות, מנכ"לים, מנהלים ומאמנים. מרצה לניהול מערכות חינוך בסמינר הקיבוצים ומפתח תכנית "יחסים בגבולות"- תכנית לשינוי תרבותי בין מגדריים. בעבר מנהל הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, מנהל התכנית הלאומית למניעת התאבדות, מזכ"ל תנועת הצופים.
מחזיק בתואר ראשון במדעי ההתנהגות, תואר שני במנהל ומדיניות ציבורית ובמדעי הניהול- התמחות במשאבי אנוש ובעל תעודת יועץ ארגוני.

נספחים

מצורפים שאלונים למיפוי מאפייני קבלת החלטות והתנהגות של שחקן. מומלץ שכל שחקן ימלא על עצמו וכל מאמן ימלא על כל שחקן. לאחר מכן המאמן והשחקן ינתחו יחד את התוצאות, יבחנו פערים ובהתאם לתוצאות ולפערים יקבעו תכנית עבודה.

שאלון מתאם הבנה מאמן שחקנים – כדורסל

איזה משפט משקף בצורה הטובה ביותר את מה שאתם חושבים?

1. מהי מטרת משחק הכדורסל?

- (א) להנות
- (ב) לקלוע סלים
- (ג) לנצח
- (ד) למנוע מהקבוצה היריבה לקבל את הכדור

2. מהו תרגיל?

- (א) הוראות של המאמן אותן צריך לבצע
- (ב) מהלך מתוכנן שמטרתו לפנות שחקן לקליעה
- (ג) מהלך מתוכנן כדי לארגן את הקבוצה על המגרש
- (ד) מהלך מתוכנן כדי למנוע מהיריבה לחטוף את הכדור

3. שינוי כיוון :

- (א) נועד לפנות את הדרך לסל
- (ב) נועד להוציא את השחקן השומר מריכוז
- (ג) נועד להטעות את השחקן השומר
- (ד) נועד לאפשר גיוון לשחקן התוקף

4. במהלך התקפה ללא תרגיל :

- (א) מי שמחזיק בכדור צריך לכדרר ולנסות לברוח לשומר
- (ב) שחקנים ללא כדור צריכים לעמוד במקום ולחכות שימסרו להם
- (ג) שחקנים ללא כדור צריכים להיות בתנועה ולברוח לשומר
- (ד) שחקנים ללא כדור צריכים להביט למאמן ולשאול אותו מה צריך לעשות

5. אם שחקן הגנה אחרי התקפה יורד ראשון להגנה בשמירה אישית :

- (א) הוא מחכה לשחקן עליו הוא שומר מהחצי
- (ב) הוא צועק לחברים שלו לרדת יותר מהר
- (ג) שומר על שחקן ההתקפה הקרוב אליו ביותר
- (ד) מרים ידיים וצועק "הצילו"

6. במהלך שמירה אישית :

- (א) על השומר להסתכל רק על הכדור
- (ב) על השומר להסתכל רק על השחקן עליו הוא שומר
- (ג) על השומר להיות צמוד לשחקן התקפה ולמנוע ממנו את האפשרות לנוע בחופשיות
- (ד) יש להביט על השחקן והכדור לסירוגין

7. מה הכי חשוב שיהיה לשחקן?

- (א) כושר גופני
- (ב) יכולת טכנית
- (ג) יכולת לשחק בקבוצה
- (ד) הבנת משחק

8. אם שחקן מגיע מולי בצעד וחצי מה עלי לעשות?

- (א) לרוץ לידו עד לסל ולקפוץ יחד איתו
- (ב) לרוץ מולו ולנסות להבהיל אותו
- (ג) לעמוד במקום ולהרים ידיים במטרה לחסום
- (ד) לעמוד במקום עם הידיים קרוב לחזה ולהגן על עצמי

9. כשאני מקבל כדור בהתקפה מה עלי לעשות?

- (א) לחפש שחקן פנוי
- (ב) לכדרר כמה כדורים ולברוח לשחקן ששומר עליי
- (ג) להסתכל על המאמן ולעשות מה שהוא מבקש
- (ד) אם אני פנוי לזרוק לסל

10. בהתקפה, כשהכדור נמצא אצל שחקן אחר אני:

- (א) מתקרב אליו כדי שהוא ימסור לי
- (ב) בורח לשחקן ששומר עליי
- (ג) עומד במקום כדי לראות מה מתכוון לעשות השחקן עם הכדור
- (ד) צועק שימסור לי

11. מיהו השחקן היעיל ביותר?

- (א) שחקן שקלע 32 נקודות, החטיא 10 זריקות, איבד 8 כדורים, לא מסר אסיסט אחד ולקח 4 ריבאונד

- ב) שחקן שקלע 10 נקודות, איבד 2 כדורים, מסר 4 אסיסטים ולקח 8 ריבאונד
 ג) שחקן שקלע 0 נקודות, לא איבד כדורים, מסר 15 אסיסטים ולקח 15 ריבאונד
 ד) שחקן שקלע 5 נקודות, איבד 5 כדורים, מסר 5 אסיסטים ולקח 5 ריבאונד

כלי עזר למיפוי מאפייני קבלת החלטות והתנהגות- שאלון לשחקן ולמאמן כדורסל

כתוב הערכה עצמית: 1-נמוך, 10-גבוה

| קריטריון | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | |
|--|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| קריטריון לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. | | | | | | | | | | |
| כמה כדורים מאבד במהלך משחק | | | | | | | | | | |
| מחפש את הכדור כל הזמן | | | | | | | | | | |
| לא חוסם לאחרים | | | | | | | | | | |
| בהתקפה מחפש שיחסמו בשבילי | | | | | | | | | | |
| לא ממלא אחר הוראות המאמן במשחקים | | | | | | | | | | |
| מאשים אחרים בכישלונות של הקבוצה | | | | | | | | | | |
| מבקש את הכדור גם אם אחרים במצב קליעה טוב משלי | | | | | | | | | | |
| מספר החטאות במשחק | | | | | | | | | | |
| לא אוהב שמעירים לי | | | | | | | | | | |

| קריטריון | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | |
|--|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| קריטריון לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. | | | | | | | | | | |
| כמה כדורים מאבד בזמן משחק | | | | | | | | | | |
| נוטה לרוץ עם הכדור מגרש שלם | | | | | | | | | | |
| קורה לי ששעון ה-24 הגיע לסוף והכדור נמצא בידיים שלי | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | נכנס לצעד וחצי גם אם ישנם שומרים חזקים ממני |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | זורק את הכדור לסל מעמדות קליעה לא נוחות |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | נעלב עד כדי דמעות כשמאמן מוציא אותי במשחק |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | לא מבין מה המאמן רוצה ממני |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | בהתקפה מתקרב למקום בו הכדור נמצא ועוזב את העמדה שלי |

| קריטריון | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | | מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| מוסר גם בעמדות זריקה נוחות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| נמצא במתח נפשי בזמן משחק (בעל קושי לחייך בזמן משחק) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| סולח לשחקנים על טעויות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מעדיף לא לשחק בשניות הכרעה בסיום | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| זקוק למשוב חיובי משחקני הקבוצה | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| אחרי זריקה לא טובה לסל חוזר באיטיות למשחק | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| זורק לסל רק בעמדות בהן מרגיש מאוד בטוח | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | קיים פער גדול ביכולת בין אימונים למשחקים |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | חש אשמה/פחד אחרי פעולה כושלת |

| מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | | קריטריון |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | נמנע מלשמור קרוב לשחקן |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | לא דוחף בחזרה |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | שומר עם הידיים קדימה |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | מבצע עבירות עם הידיים |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | הכדור נשמט מהיד כאשר מוסרים מסירה חזקה |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | נמנע מלקפוץ לכדור ליד שחקנים שנראים פיסית חזקים ממני |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | מגן על הפנים עם הידיים במהלך משחק |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | כואב מאוד בכל מכה |

| מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | | קריטריון |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | כמה כדורים מאבד במהלך משחק? |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | רודף אחרי השחקן עם הכדור בהגנה |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | עוזב את השחקן שלי |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | בשמירה אישית בהגנה |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | מוסר מסירות ארוכות |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | זורק ממרחקים |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | כשנמצא על הספסל נוטה לקום |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | מרים את הקול/צועק במהלך משחק |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | נוטה להביט לקהל מרעיש |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | המאמן מעיר לי בזמן משחק כי אני לא מבצע את תפקידי בתרגילים |

| ממדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | | קריטריון |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | יובש בפה |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | דפיקות לב מואצות |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | הזעה בכף היד |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | תחושת מתח |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | רעידות בברכיים |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | כאבי ראש |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | כאבי בטן |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | תחושה של חוסר ריכוז |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | תחושת בלבול |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | צורך לתת שתן |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | פספוס שתן |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | איטיות/אפאטיות בתגובות |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | התרגשות |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | הימנעות מלגעת בכדור |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | רצון לצאת מהמשחק |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | שוכח תרגילים |

| קריטריון | ציון | | | | | | | | | | מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. |
|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| יורד לאט להגנה כשלא מוסרים לי | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| יורד לאט להגנה כאשר אני מחטיא זריקה לסל | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מרגיש מושפל משחקני יריב שמצליחים מולי | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מבצע עבירות כעס על שחקני יריב | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| צועק על השופט | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| צועק על שחקני קבוצתי | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| לא אוהב שמעירים לי | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מרגיש מושפל מהמאמן שלי | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

| קריטריון | ציון | | | | | | | | | | מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. |
|-------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| חשוב לי לקבל מחמאה מהמאמן | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| חשוב לי לעשות פעולות יצירתיות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| חשוב לי להיות אהוד בקבוצה | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| חשוב לי להצליח | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | חשוב לי להיות מתוגמל |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | אני נהנה מהמשחק |

| קריטריון | ציון/הערכה/ כמות | | | | | | | | | | מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. |
|----------------------------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| מבין מה שהמאמן אומר | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מבין את התנועה של השחקנים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מחפש שחקן פנוי | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מכיר את התרגילים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מבין את התרגילים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| לא טועה במהלך ביצוע התרגילים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מוצא את עצמי ללא שומר | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מקבל אסיסטים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מוסר אסיסטים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מבין את התנועה של השחקנים בקבוצה | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מבין מה יקרה עוד 3 שניות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מבין מה יקרה עוד 5 שניות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| חוטף כדורים | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

| קריטריון-קליעות | ציון | | | | | | | | | | מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. |
|-----------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| קליעה מחצי מרחק | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | קליעה מהעונשין |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | חדירה לסל בצעד וחצי |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | קליעה מתחת לסל |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | קליעה משלוש |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | קליעה תחת לחץ |
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | קליעה |

| קריטריון-כושר | ציון | | | | | | | | | | מדדים לבחינת קריטריון ותוספות של המאמן בשיחה אישית. |
|-------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| רץ להתקפה ולהגנה | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מגיע לפני השומר להגנה | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| צורך תמידי לשתות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| לא מרגיש את הדופק | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| מרגיש שיכול תמיד להמשיך | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| לא מתנשף בכבדות | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

שאלון מתאם הבנה מאמן שחקנים – כדורסל

איזה משפט משקף בצורה הטובה ביותר את מה שאתם חושבים?

12. מהי מטרת משחק הכדורסל?

(ה) להנות

(ו) לקלוע סלים

(ז) לנצח

(ח) למנוע מהקבוצה היריבה לקבל את הכדור

13. מהו תרגיל?

(ה) הוראות של המאמן אותן צריך לבצע

(ו) מהלך מתוכנן שמטרתו לפנות שחקן לקליעה

(ז) מהלך מתוכנן כדי לארגן את הקבוצה על המגרש

(ח) מהלך מתוכנן כדי למנוע מהיריבה לחטוף את הכדור

14. שינוי כיוון:

(ה) נועד לפנות את הדרך לסל

(ו) נועד להוציא את השחקן השומר מריכוז

(ז) נועד להטעות את השחקן השומר

(ח) נועד לאפשר גיוון לשחקן התוקף

15. במהלך התקפה ללא תרגיל:

(ה) מי שמחזיק בכדור צריך לכדרר ולנסות לברוח לשומר

(ו) שחקנים ללא כדור צריכים לעמוד במקום ולחכות שימסרו להם

- ז) שחקנים ללא כדור צריכים להיות בתנועה ולברוח לשומר
ח) שחקנים ללא כדור צריכים להביט למאמן ולשאול אותו מה צריך לעשות

16. אם שחקן הגנה אחרי התקפה יורד ראשון להגנה בשמירה אישית:

- ה) הוא מחכה לשחקן עליו הוא שומר מהחצי
ו) הוא צועק לחברים שלו לרדת יותר מהר
ז) שומר על שחקן ההתקפה הקרוב אליו ביותר
ח) מרים ידיים וצועק "הצילו"

17. במהלך שמירה אישית:

- ה) על השומר להסתכל רק על הכדור
ו) על השומר להסתכל רק על השחקן עליו הוא שומר
ז) על השומר להיות צמוד לשחקן התקפה ולמנוע ממנו את האפשרות לנוע בחופשיות
ח) יש להביט על השחקן והכדור לסירוגין

18. מה הכי חשוב שיהיה לשחקן?

- ה) כושר גופני
ו) יכולת טכנית
ז) יכולת לשחק בקבוצה
ח) הבנת משחק

19. אם שחקן מגיע מולי בצעד וחצי מה עלי לעשות?

- ה) לרוץ לידו עד לסל ולקפוץ יחד איתו
ו) לרוץ מולו ולנסות להבהיל אותו
ז) לעמוד במקום ולהרים ידיים במטרה לחסום
ח) לעמוד במקום עם הידיים קרוב לחזה ולהגן על עצמי

20. כשאני מקבל כדור בהתקפה מה עלי לעשות?

- ה) לחפש שחקן פנוי
ו) לכדרר כמה כדורים ולברוח לשחקן ששומר עליי

ז) להסתכל על המאמן ולעשות מה שהוא מבקש
ח) אם אני פנוי לזרוק לסל

21. בהתקפה, כשהכדור נמצא אצל שחקן אחר אני :

- ה) מתקרב אליו כדי שהוא ימסור לי
ו) בורח לשחקן ששומר עליי
ז) עומד במקום כדי לראות מה מתכוון לעשות השחקן עם הכדור
ח) צועק שימסור לי

22. מיהו השחקן היעיל ביותר?

- ה) שחקן שקלע 32 נקודות, החטיא 10 זריקות, איבד 8 כדורים, לא מסר אסיסטים אחד ולקח 4 ריבאונד
ו) שחקן שקלע 10 נקודות, איבד 2 כדורים, מסר 4 אסיסטים ולקח 8 ריבאונד
ז) שחקן שקלע 0 נקודות, לא איבד כדורים, מסר 15 אסיסטים ולקח 15 ריבאונד
ח) שחקן שקלע 5 נקודות, איבד 5 כדורים, מסר 5 אסיסטים ולקח 5 ריבאונד