

תפקידו של מאמן ספורט לילדים

פיתוח סביבה מטיבה לספורט בקרב ילדים (גילאי 5-12)

עריכה ותרגום: נעמה ויינטראוב, פסיכולוגית ומרצה לפסיכולוגיית ספורט



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

תודות - Acknowledgements

The Study Guide has been written by Sheelagh Quinn, Declan O'Leary and Sergio Lara-Bercial with editorial support by Ann McMahon. Contribution have been made by Marieke Fix, Nicolette Schipper-van Veldhoven, Kris Van Der Haegen, David Gibas and Karen Livingstone.

כתב ויתור - Disclaimer

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.

Project Team: Sergio Lara-Bercial, Julian North, A.J. Rankin-Wright, Marieke Fix, Nicolette Schipper-van Veldhoven, Declan O'Leary, Sheelagh Quinn, Kris Van Der Haegen, David Gibas, Rafael Navarro, Sonia García, Pedro Lara-Bercial, Renata Rutkauskaite, Irena Cikotiene, Ladislav Petrovic, Judit Balogh and Birute Statkeviciene.

www.icoachkids.eu @iCoachKidsEU Copyright © 2018 by iCoachKids

Hebrew translation © copyright 2021 by Naama Winetraub

©הזכויות על התרגום והעריכה לעברית שמורות לנעמה ויינטראוב

תוכן עניינים

4	הקדמה
5	הערת המתרגמת
6	איך מאמנים לומדים
15	פרק 1 – חלק ראשון: מדוע ילדים מצטרפים ונשארים בספורט
18	פרק 1 – חלק שני: מדוע ילדים פורשים מספורט?
25	פרק 2: ילדים בספורט – בוחן המציאות
32	פרק 3: התחייבות iCoachKids – 10 כללי הזהב לאימון ילדים
38	פרק 4: להיות מאמן - מה באמת המאמנים עושים
42	סיכום ומסקנות
44	בוחן
46	תשובות
47	משימות סיום - תפקידו של מאמן הספורט לילדים
49	ביבלוגרפיה

הקדמה

לקהל המדריכים והמאמנים,

האגף להכשרת מאמנים במנהל הספורט משרד התרבות והספורט חרט על דגלו לקדם ולפתח את הידע המקצועי של המדריכים והמאמנים בישראל.

במסגרת שינוי חקיקה להסדרת תחום האימון בספורט שמשרדנו מוביל, אשר יביאו לשינוי מהותי בהסמכתם של המדריכים והמאמנים בישראל.

במסגרת השינויים שאנו מובילים נכללים גם שינויים משמעותיים בתוכניות להכשרה.

אנו עם הפנים לקדמה, בבניית תוכניות ליבה בנושאים כלליים, ערכיים, חינוכיים, בקורסים דיגיטליים. מטרתנו היא לאפשר לחניכים בקורסים ללמוד את נושאי הליבה בדרכים שונות. זה תהליך שהתחלנו בו.

ICOACHKIDS הינו גוף שהוקם על ידי המועצה הבינלאומית למצוינות באימון שבשיתוף פעולה עם האיחוד האירופאי המשותף לכמה מוסדות אקדמיים ואנשי מקצוע בנו תוכניות להכשרת מדריכים ומאמנים לאימון ילדים. באתר שלהם ניתן למצא חומרי לימוד נפלאים:

[/https://www.icoachkids.eu](https://www.icoachkids.eu)

לאחר קבלת אישור להשתמש בחומרים ולתרגם את הספר, אנו שמחים להנגיש לכם את הספר הראשון לאימון ילדים העוסק בנושא החשוב: "תפקידו של מאמן ספורט ילדים" בו תוכלו להבין עד כמה תפקיד המאמן חשוב מאוד להתפתחותו של הילד בספורט בכלל ולחיים בפרט.

חוברת זו הינה חוברת עבודה למדריך/למאמן ומומלץ להדפיסה על מנת שתשמש כחוברת עבודה אישית.

בהזדמנות זו ברצוני להודות לגב' נעמה ויינטראוב, פסיכולוגית ומרצה לפסיכולוגיית ספורט על נכונותה ושיתוף הפעולה בהובלת פרויקט תרגום ועריכת התוכנית לעברית. אני סבור שספר זה ישמש את המדריכים וכל העוסקים באימון ילדים בתחום הספורט.



הערת המתרגמת

הספר נכתב במקור על ידי ICOACHKIDS - גוף שהוקם על ידי המועצה הבינלאומית למצוינות באימון בשיתוף פעולה עם האיחוד האירופאי, ומטבע הדברים נכתב במקור בשפה האנגלית. על מנת לתרגם אותו באופן מיטבי, נדרשה פרט לשליטה בשפה, גם הבנה מעמיקה של תחום הספורט והפסיכולוגיה, שקדנות והבנה של קהל היעד. מסיבה זו רציתי להודות למנהל האגף להכשרת מאמנים, שלמה סביה, שבחר בי לעסוק במלאכת התרגום של ספר זה.

במטרה לקרב את תוכן הספר לתרבות הישראלית לפעמים החלפתי מושג אחד באחר, צמצמתי מונחים או הרחבתי עליהם וזאת על מנת לא להלאות אתכם, הקוראים, בהערות שוליים.

"אין לך בעולם דבר העשוי לקרב ולמזג את תרבות הרוח האנושית לחטיבה אוניברסלית אחת, כמעשה התרגום המעולה. שכן הלשון והתרבות הן הפתח הנאמן לנפש האומות בעולם, הן פתחו של עולם"
- ביאליק

בברכה,

נעמה ויינטראוב

פסיכולוגית,

מרצה לפסיכולוגית ספורט

"המשימה העיקרית של המאמן היא לעזור למתאמנים לפתח לא רק את כישוריהם כספורטאים, אלא גם את כישוריהם כבני אדם. כדי להגשים את המטרה הזו, המאמן צריך להיות בעל הכישורים הרלוונטיים, ובבסיסם ידע ויכולת שיקוף"

מתוך מסגרת מאמני הספורט האירופאית (עמוד 39)

הספר מונגש בלשון זכר מטעמי נוחות, אולם מכוון לשני המינים.

איך מאמנים לומדים

אנו מכירים בכך שלמידה היא תהליך שנמשך במשך כל החיים, וכן שחוויות מסוימות יכולות להשפיע על ההתפתחות של יכולת האימון. במהלך ההתקדמות בספר כללנו מגוון חוויות לימודיות במטרה לענות על צרכי המאמנים ועל הדרך שבה הכי נוח להם ללמוד.

מאמן הוא לא לוח חלק. בין אם באמצעות החוויות האישיות כמשתתפים או כצופים, מאמנים מגיעים לאימון עם תפיסות אישיות של מהו אימון ומה צריך לקרות בו. מטרת המשימה הבאה, היא לאפשר לכם לשקול מה אתם מביאים לתוך האימון כמאמנים, אין תשובה נכונה או נכונה. תרגול זה מתייחס אליך בלבד ומתבסס על נסיון קודם שלך:

לדעתכם מאמנים לומדים הכי טוב כש...	כתבו מהי צורך הלמידה שלכם ואיך אתם אוהבים ללמוד
צינו את הניסיון שלכם בתחום הספורט	איך זה משפיע על האימון שלכם ?
השכלה	איך זה משפיע על האימון שלכם ?
ניסיון החיים שלכם	איך זה משפיע על האימון שלכם ?
דברים נוספים שאתם חושבים / מרגישים שמשקפים את מי שאתם	איך זה משפיע על האימון שלכם ?

תהליך הלמידה שלכם

בשלב הראשונים של פיתוח כישורי האימון שלכם, יתכן שתפיקו תועלת רבה **מלמידה פורמלית**. למידה זו בספר תבוא לידי ביטוי בחומר שתתבקשו לקרוא ובמשימות האישיות שתתבקשו לבצע באימון. ניתן לראות בכך הנחת אבני היסוד לידע. פעילויות אלו יאתגרו או יאוששו תיאוריות אישיות ראשוניות ויתמכו ביצירת מסגרת הממוקדת בילדים אשר תסייע לארגן ולהבין לעומק את שיטת האימון שלכם.

ככל שתמשיכו להתפתח כמאמנים, **הלמידה הלא-פורמלית** תהפוך להיות רלוונטית יותר. האינטראקציה שלכם עם הילדים, עם מאמנים אחרים, עם הורים, עם חונכים ועוד, יספקו אפשרות לבדוק ולאתגר את הפילוסופיה וצורת האימון שלכם וכן גם יעזרו לכם להשיג ידע חדש. בספר שיטת הלימוד הלא-פורמלית תבוא לידי ביטוי בפעילויות ובמשימות שתעשו עם אחרים ועם הסביבה שלכם. חשוב לציין שחלק ניכר מהלמידה של המאמנים מתרחשת בעבודה. כמאמנים, המודעות העצמית שלכם והיכולת שלכם לשקף את החוויות שלכם משמעותיות ביותר לכך.

משימת למידה מודרכת: כיצד המאמנים לומדים הכי טוב ואיך אתם

מעדיפים ללמוד

לפניכם טבלה. הטור מצד ימין מציג מה שמחקרים מצאו על הדרך בה מאמנים לומדים בצורה הכי טובה. העמודה מצד שמאל נועדה עבורכם, לשקף את ההצהרות הללו, לזהות האם הן חלות גם עליכם והאם הן אומרות משהו על צורת הלימוד שלכם. משימה זו תאפשר לכם לפתח מודעות עצמית לאופן שבו אתם מעדיף ללמוד:

מאמנים לומדים הכי טוב כש...	צורת הלמידה שלכם ואיך אתם מעדיפים ללמוד
חוויותיהם ויכולותיהם הקודמות מוכרות והם מעודדים לשקף ולהתבסס עליהן.	
הם מקבלים עידוד לקחת אחריות על הלמידה והם מקבלים הזדמנויות להניע ולכוון אותה לצרכים שלהם.	
החומר הלימודי וההקשר המעשי ברור ומובן	

	הנושאים וחומרי הלמידה רלוונטיים.
	יש אקלים למידה חיובי ותומך כדי למזער חששות, ולעודד התנסויות ואתגרים
	יש עידוד לאינטראקציה ולשיתוף בין המאמנים.
	ישנן מגוון פעילויות ללמידה.
	הם חווים הצלחה מסוימת וזוכים למשוב שבונה את הביטחון העצמי שלהם כמאמנים

אם סיימתם את שתי המשימות הללו (2 הטבלאות בעמודים הקודמים), התחלתם לעסוק באופי תהליך הלמידה שמקודם ב- iCoachKids. זיהיתם מה אתם מביאים לאימון ואיך אתם מעדיפים ללמוד.

כל הכבוד! המשיכו לקרוא כדי ללמוד עוד על האופן שבו הספר יכול לסייע לכם בלמידה שלכם, כיצד ניתן ליישם את התכנים שתלמדו לאימון שלכם ואיך תוכלו לפתח את עצמכם בכדי להפוך להיות **מאמנים-מוכווני-ילדים** (אשר שמים את הילד במרכז העשייה שלכם).

מדריך למבנה הספר

בספר זה ההתפתחות שלכם כמאמנים מטופחת באמצעות חבילת למידה מעורבת המורכבת מפעילויות למידה שונות (לדוגמא פעילויות מבוססות מציאות, למידה מבוססת בעיות, הזדמנויות לאימון מעשי, שיקוף ועוד) צורת למידה זו תעזור לפיתוח הידע ולשינוי ההתנהגותי וכן תעודד אתכם לחפש הזדמנויות למידה עצמיות נוספות.

הכותרות והסמלים הבאים יסמנו את פעילויות הלמידה השונות בספר

הלימוד:

➤ צפייה – פעילות עם קטע ווידאו המקושר לפרק ולקטע בספר

□ קריאה - זהו קטע הקריאה (התמליל) המתואר בווידיאו. התמליל מאפשר לבחון את התוכן שבוידיאו בקצב שלך ו / או לסקור בכתב את המתואר בעל פה בסרטון.

□ משימת למידה מודרכת - זוהי פעילות שתביא אותך לשקול כיצד התוכן שראית / קראת עשוי לחול במהלך האימון שלך עם הילדים שאתה מאמן, ולשקף כיצד תוכל לשנות את ההתנהגויות באימון שלך

😊 משימת אימון אישית - זוהי פעילות שתביא ליישם את התוכן באימון שלכם, עם הילדים שאתם מאמנים, ולהרהר כיצד המשימה התנהלה מהצד שלכם ומהצד של הילדים. יתכן שתצטרכו לבצע משימות אלה מספר פעמים ולהרהר בהן בכדי שתוכל ליישם את התוכן באופן מלא באימון, בהתאם לפילוסופיית האימון שלכם ולטובת הילדים.

⬢ אימון עם אחרים - זו פעילות שתביא אותך לעבודה עם מאמנים אחרים אתם אתם לומדים ועובדים כדי לדון, ליישם, לנסות, להתבונן, לקבל משוב ולהרהר כיצד הם רואים / מרגישים שהאימון שלכם מתפתח, ואיך התוכן יכול להיות מיושם על ידכם ועל ידי המאמנים האחרים. זה עשוי גם לעודד לדון עם אנשים רלוונטיים אחרים, כגון הורים, שופטים, פקידי מועדון ואפילו הילדים שאתם מאמנים!

🌀 אימון בסביבה שלך - זו פעילות שתביא לשקול עד כמה אימון הילדים במועדון / בבית הספר / בקהילה שלכם ממוקדת בילדים. לאחר מכן תשקלו / תדונו אילו שינויים עשויים להפוך אתכם למאמן ששם את הילדים במרכז.

⊕ בוחן - בסוף הספר יהיה בוחן להשלמתכם. הדבר יאפשר לכם הזדמנות להרהר מחדש בחומר שלמדתם ובתהליך הלמידה בכך שיגרום לכם להתבונן מחדש בכמה מהרעיונות העיקריים בפרק. גשו לשאלות בבוחן במתכונת 'בוחן עם ספר פתוח'. תוכלו לקרוא מחדש את החלקים במדריך הלימוד לפני שאתם עונים על התשובה.

משימות לסגירת פרקים - כל פרק יסתיים בכמה משימות שיגרמו לכם לשקול / ליישם את הרעיונות וכלי האימון שדנו בפרק באימון שלכם. המשימות עשויות לכלול:

😊 משימת אימון אישי

⬆️ אימון עם אחרים

🔄 אימון בסביבה שלך

צפייה / קריאה נוספת - מטבע הדברים, רק כמות מסוימת של תוכן כלולה בספר לימוד זה. אם תרצו ללמוד עוד על נושא, תוכל לחפש את הסמל הזה, אשר יפנה אותך לחומרים נוספים לצפייה או קריאה.

מסע הפיתוח שלכם כמאמני ילדים

עבודה עם ילדים יכולה להיות חוויה מאוד חיובית. עם הידע ההולך והגדל והגישה המוצגת בספר עם חומרי הלימוד של iCoachKids, חוויה זו יכולה להיות חיובית עבור כל ילד וילד, כמו גם עבור כל מאמן ומאמן.

כעת עליכם לקחת את האחריות להגדיל את הידע והיכולות שלכם כמאמנים. תיהנו מהמסע!

פרק 1: מבוא

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ovZ8wA4Uws&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכל לעשות את שניהם.

ברוכים הבא!

ברוכים הבאים ל-iCoachKids! אנו שמחים מאוד שהחלטתם להצטרף למשפחה הגדולה שלנו. iCoachKids (iCK) היא יוזמה שלא למטרות רווח, במימון משותף של תוכנית ארסמוס והנציבות האירופית שמטרתה לתמוך בפיתוח מאמנים מומחים לאימון ילדים ונוער ברחבי האיחוד האירופי. המטרה הסופית היא לוודא שלכל הילדים והנוער המשתתפים בתחום הספורט תהיה חוויה חיובית על ידי מאמנים בעלי הכשרה מתאימה, אשר מובילה לאהבה לכל החיים לתחום הספורט והפעילות הגופנית ולחיים בריאים ומאושרים יותר.

iCK מובלת על ידי אוניברסיטת לידס בקט (בריטניה) והמועצה הבינלאומית למצוינות באימון בשיתוף עם עוד שישה ארגונים ברמה עולמית ביניהם אימון ספורט אירלנד, התאחדות האימונים ההונגרית, הוועד האולימפי בהולנד, האוניברסיטה האירופית במדריד, אוניברסיטת הספורט הליטאית והתאחדות הכדורגל הבלגית המלכותית.

מדוע iCoachKids?

ספורט הוא הפעילות הפופולרית ביותר מחוץ לבית הספר עבור ילדים. רק באירופה מיליוני ילדים עוסקים בספורט מדי יום והם עושים זאת מסיבות מרובות. עבור רובם זו פשוט פעילות מהנה ובריאה שהם נהנים לעשות עם חברים ומשפחה. עם זאת, חלק אחר חולם לחקות את גיבורי הספורט שלהם ולהפוך לליאו מסי או סרינה וויליאמס הבאים.

לא משנה מה הסיבה שילדים מצטרפים לתוכנית ספורט, על המאמנים מוטלת האחריות לשמור על להבת ה"הנאה הספורטיבית" כדי להבטיח שילדים יישארו מעורבים בספורט ובפעילות גופנית לאורך כל חייהם. רק מעטים מאוד אי פעם יגיעו לאולימפיאדה או ישחקו בליגה מקצוענית. אולם על כל הילדים ליהנות מחוויית הספורט שלהם ולפתח אהבה לספורט ולפעילות גופנית שתעזור להם לצמוח למבוגרים בריאים ופעילים.

חשוב כנראה להבהיר כי iCK מתמקדת באימון ילדים בגילאי 5 עד 12. עם זאת, האמונה שלנו היא שרבים מהעקרונות והרעיונות שאנחנו הולכים לחלוק איתך חלים על האימון של ילדים גדולים ואכן מבוגרים. כך שגם אם אתה מאמן משתתפים מבוגרים, אנו חושבים שתפיק תועלת מהקורס הזה.

מה עשה iCoachKids עד כה?

iCK פיתחה אתר <https://www.icoachkids.eu> מלא במשאבי מידע מכל רחבי העולם כדי לעזור למאמני לילדים לקבל גישה לכל המידע הדרוש להם כדי ליצור חוויות חיוביות לילדים בספורט.

בנוסף, iCK פיתחה שלושה ספרי קורס מקוונים רבי-פעילויות למידה כדי לספק למאמנים ותיקים ומתחילים רעיונות מפתח מומלצים בכל הנוגע לאימון ילדים. שלושת ספרי הקורסים עוסקים בנושאים הבאים:

- הספר המקוון "פיתוח סביבה מטיבה לספורט בקרב ילדים ובני נוער"
- הספר המקוון "אימון ממוקד ילדים"
- הספר המקוון "אימון לילדים: תכנון, עשייה ובדיקה."

אתם אוחזים בידיכם את הספר המקוון "פיתוח סביבה מטיבה לספורט בקרב ילדים ובני נוער". יצירת הסביבה הנכונה היא הבסיס כדי להפוך את הספורט לחוויה חיובית, וזו התפקיד החשוב ביותר עבור מאמני ילדים.

כן! זה נכון! זה לא רק לימוד טכניקות ספורט, טקטיקות או כישורי תנועה מדהימים. בראש סדר העדיפויות שלנו כמאמנים עלינו ליצור סביבה המספקת ספורט לילדים באופן העונה על צרכיהם ורצונותיהם. קורס זה, "פיתוח סביבה מטיבה לספורט בקרב ילדים" יעזור לכם ליצר סביבה מטיבה לספורט בקרב ילדים ובני נוער על ידי כיסוי הנושאים הבאים על פני 6 פרקים (ספרים):

פרק 1: תפקידו של מאמן ספורט ילדים

פרק 2: מהי פילוסופיית אימון ומדוע חשוב להבין לעומק את פילוסופיית האימון שלכם

פרק 3: כיצד ליצור חזון מתאים לקבוצה שלכם או למועדון שלכם

פרק 4: מה המשמעות של ספורט עבור ילדים ומה זה יכול לעשות להתפתחותם האישית

פרק 5: מהם המרכיבים של סביבת ספורט חיובית

פרק 6: כיצד לשמור ולהגן על ילדים וצעירים בספורט

כל אחד מהנושאים הללו יטופל בצורה מקיפה אך מעשית. החומרים והסרטונים יספקו תיאוריות בדוקות בתחומים אלו וכן טיפים מעשיים שתוכלו להתחיל להשתמש בהם מיד עם הילדים שאתם מאמנים:

תיאוריה + תרגול = למידה

תוכלו גם לשמוע / לקרוא סיפורים ממאמנים, ילדים והורים ותוכלו לחבר את תוכן הקורס לשיטת האימון שלכם והתרגול שלכם. הדבר יושג באמצעות מתן הזדמנויות קבועות לשקף את מה שנלמד בספר ובאמצעות השלמת עבודות קטנות שמבוססות על יישום התיאוריה בפועל על מנת לעזור לכם לחבר את הנקודות.

חשוב שתשקפו מה המשמעות של תוכן הקורס עבורכם בסביבתכם, עם הילדים שאתם מאמנים, ושתסיימו את עבודות הלימוד. מחקרים מראים כי שיקוף ויישום מעשי של הידע הניתן בכל קורס מובילים לשימור מידע גבוה יותר ולמיומנויות מוגברות בתחום.

זו ההבטחה שלנו אליכם:

כל מה שנבקש מכם לעשות בקורס זה הוא חלק מלהיות מאמן, לא 'שיעורי בית', אלא דברים שמאמנים גדולים עושים באופן קבוע במסגרת האימון היום יומי שלהם.

בסוף הספר, הוספנו בוחן שיעזור לכם לוודא שהבנתם את הרעיונות והעקרונות הרלוונטיים שבספר. אנו מקווים שתיהנו מהקורס ושהוא יעזור לכם להמשיך ולצמוח כמאמני ספורט כך שתוכלו לחולל שינוי גדול בילדים שאתם מאמנים.

בהצלחה מנבחרת IICK!

0.1 פעילות מקדימה לפרק הבא

הקדישו מספר דקות לחשוב על המשפטים הבאים. לאחר מכן בחרו חמש סיבות לכך שילדים עוסקים בספורט ולכך שילדים נושרים מספורט ודרגו אותן מ1 עד 5.

דירוג	מדוע ילדים נושרים מספורט	דירוג	מדוע ילדים עוסקים בספורט
	כאשר הם לא מרגישים מוכשרים ובטוחים		ניצחון בכל מחיר
	הם טובים בהרבה מהאחרים		כיף והנאה
	ההתמקדות העיקרית היא בניצחון		להרשים את המאמן
	למאמן יש מתאמנים מועדפים		להפוך להיות ספורטאים מצטיינים
	הם לא מופיעים בפרסומים		חוות מסוגלות
	זמן האימון לא מתאים		רכישת מיומנויות חדשות
	כאשר המאמן וההורים לוחצים יותר מידי		כדי להיות עם חברים
	העונה ארוכה מידי		כדי ששמם יופיע בפרסומים
	כאשר זה נהיה רציני מידי		כדי לקבל עידוד של הצופים/תומכים
	מפסידים יותר מידי פעמים		יחסו של המבוגר האחראי (ההורים)

עכשיו עברו לקרוא את הפרק הבא. החלק הראשון בוחן מדוע ילדים עוסקים בספורט והחלק השני בוחן מדוע הם עוזבים. לאחר סיום כל חלק, עיינו במשימה זו ובדירוג שעשיתם. במה אתם מבחינים?

פרק 1 – חלק ראשון: מדוע ילדים מצטרפים

ונשאים בספורט

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=5SeTyum02nc&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכל לעשות את שניהם.

בחלק הראשון של פרק זה אנו הולכים לחקור את הסיבות לכך שילדים מצטרפים ונשאים בספורט. בדרך זו תוכלו לפתח אסטרטגיות משלכם כדי למשוך ילדים למפגשים שלכם ולעזור להם להתמיד.

בשנת 2013, פרופסור ריצ'רד ביילי ועמיתיו¹ ביצעו סקירה של כל העדויות הקיימות לגבי הסיבות לכך שילדים מצטרפים ומתמידים במפגשי ספורט ובמועדונים ומדוע הם נושרים. מה שהם מצאו עשוי להפתיע אותך.

הם מצאו כי השתתפות הילדים בספורט תלויה בחמישה גורמים עיקריים:

1. כיף והנאה
2. חווית מסוגלות
3. רכישת מיומנויות חדשות
4. להיות עם חברים
5. יחסו של המבוגר האחראי (ההורים)

1. כיף והנאה

כיף והנאה הם, ללא ספק, הגורמים החשובים ביותר בכל הנוגע לקיום השתתפות בספורט. לילדים יש משיכה טבעית לשחק. הם אוהבים לשחק וספורט, כמובן, סוג של משחק. עכשיו, ענו על השאלה הזו כמאמנים. האם אתם רוצים להיות יוצרי כיף או ההורסי כיף? כמה דרכים לצור כיף באופן פשוט כוללים משחקים ישנים וטובים, מתן תרגילים עם שמות מצחיקים, שימוש בסיפורים ונרטיבים סביב הפעילויות והפעלת מיני תחרויות. כל אלו יכולים לתרום להחייאת האימון שלכם.

דוגמאות ל"הריסת הכיף" בספורט הם דברים כמו מאמנים שמדברים יותר מדי זמן, שחקנים שמחכים לנצח בתורים בין סיבוב לסיבוב או תרגילים שחוזרים על מיומנות שוב ושוב עד שזה משעמם.

2. חווית מסוגלות

האלמנט החשוב השני שעוזר לשמור על ילדים בספורט הוא כאשר הם מרגישים שהם מוכשרים. בעיקרון, ילדים צריכים להרגיש שהם יכולים לעשות את מה שנדרש מהם במהלך הפגישות ושהם יכולים להתמודד עם כל מה שהם מתבקשים לעשות. העיקר הוא לוודא שאתם מגדירים את הפעילויות והמשימות ברמה המתאימה. אם אתם מבקשים מהם כל הזמן לעשות דברים שהם עדיין לא מסוגלים לעשות, הם יהיו מתוסכלים, יפחדו ואפילו ישתעממו. מכאן ועד נשירה יש רק צעד אחד קטן! חווית מסוגלות הינה מניע מרכזי לסיבות לכך שילדים מצטרפים ונשארים במפגשי ספורט.

3. רכישת מיומנויות חדשות

האלמנט השלישי ברשימה היא לימוד מיומנויות חדשות: ילדים אוהבים ללמוד דברים חדשים. האם ראיתם אותם פעם משחקי וידאו וכמה הם מתרגשים כשהם שולטים במהלך חדש או עוברים לשלב הבא במשחק? מעצבי משחקי וידאו טובים מאוד בהצבת אתגרים לילדים על ידי למידה ותגמולים. על מאמנים לעשות את אותו הדבר ולמצוא דרכים להראות לילדים שהם משתפרים ולתגמל אותם על כך. בצורה זו הופכים את הלמידה והשיפור לגלויים.

4. להיות עם חברים

הנקודה הרביעית היא להיות עם חברים. ילדים באים לספורט כדי להיות עם חברים, או להכיר חברים חדשים. כמאמן, היה גמיש. לפעמים הם עשויים להיות פטפטניים או קצת מוסחים, וחשוב לתת להם לתקשר זה עם זה ולבנות את החברויות האלו. האימון הוא לא האולימפיאדה או המונדיאל! בנוסף, תנו להם הזדמנות להכיר חברים חדשים על ידי הקפדה על עבודה עם שותפים שונים בתרגילים ובמשחקים.

5. יחסו של המבוגר האחראי (ההורים)

הנקודה האחרונה ברשימה, שחשובה לא פחות, היא עמדתו של המבוגר האחראי (ההורה) לספורט. ברור לנו שזה מאד חשוב לילדים, אולם לעיתים אנחנו לא מבינים עד כמה!

¹ Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 56-75.

לדוגמא, הסבירות של הורים / אפוטרופוסים אשר עוסקים בספורט שילדיהם גם יתמידו בספורט היא גבוהה. כמו כן ילדים להורים / אפוטרופוסים בעלי גישה חיובית בספורט או אהבה ללא תנאים ללא קשר להצלחה נוטים להתמיד בפעילות ספורטיבית.

1.1 מה אתם יכולים לעשות כדי לעזור לילדים להתמיד ולהישאר בספורט

העלנו מספר כלים ורעיונות שיכולים לעזור לילדים להתמיד בספורט. אנא שקולו כיצד תוכלו לכלול מספר מהם עם הילדים שאתם מאמנים, וערכו רשימה של מה שאתם מתכוון לנסות:

כלי / רעיון לעודד ילדים להתמיד בספורט	כיצד לכלול את הפעילויות הללו באימונים שלכם
1.	
2.	
3.	
4.	

פרק 1 – חלק שני: מדוע ילדים פורשים מספורט? ▶

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=2-e7RWrSr5U&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכל לעשות את שניהם.

בחלק הראשון של פרק זה בחנו את חמש הסיבות המובילות לכך שילדים מצטרפים ומתמידים בספורט. כעת נדון בסיבות אשר גורמות להם לנשור.

חלק מהסיבות עשויות להפתיע אתכם. ילדים נוטים את הספורט מחמש סיבות עיקריות:

1. כאשר הם לא מרגישים בטוחים ומוכשרים
2. כשזה נהיה רציני מדי
3. כאשר ההתמקדות העיקרית היא בניצחון
4. כשלמאמנים יש מתאמנים מועדפים
5. כשהמאמן וההורים לוחצים יותר מידי

1. כאשר הם לא מרגישים בטוחים ומוכשרים

ראשית, כאשר ילדים אינם חשים בטוחים ומוכשרים הם נמצאים בסיכון גבוה יותר לנשור. אם הפעילויות שאנו עושים עם הילדים לא נותנות להם רמות מספיק גבוהות של ביטחון וחווית הצלחה, אנו נאלץ להיאבק בכדי לשמור עליהם מעורבים ומאושרים. מאותה נקודה ועד לנשירה יש רק צעד קטן מאוד!

2. כשזה נהיה רציני מדי

שנית, ילדים אומרים שכשספורט הופך להיות רציני מדי, הם מפסיקים להנות ממנו. זו תזכורת נוספת לכך שספורט שייך לילדים ושמשחק הוא המניע העיקרי שלהם. פפ גוארדיולה (Guardiola Pep), מאמן הכדורגל האגדי, אמר שילדים צעירים צריכים לעשות שלושה דברים- **לשחק, לשחק ולשחק**. לכן, כמאמנים עלינו לנצל את מירב הרצון של הילדים לשחק.

3. כאשר ההתמקדות העיקרית היא בניצחון

הסיבה השלישית מדוע ילדים נושרים היא התמקדות מופרזת בזכייה: זה לא שלילדים לא אכפת מזכייה, אבל מחקרים רבים מראים שזה לא הדבר החשוב ביותר עבורם. מאמנים אשר מתמקדים רק בדירוג, בניצחון ובזכייה מגדילים למעשה את הסיכוי של ילדים לנשור!

4. כשלמאמנים יש מתאמנים מועדפים

ילדים לא אוהבים כשלמאמנים יש מתאמנים מועדפים - כל ילד ראוי לתשומת לבנו המלאה. לא משנה כמה מיומן או מחונן אותו מתאמן, המאמנים חייבים להבטיח שכל הילדים ירגישו מוערכים. מאמנים, אנא, דאגו ללמוד את שמו של כל ילד וזכרו לאמר להם שלום כשהם נכנסים, ובבקשה, אנא תנו לכל ילד מעט מזמנכם בכל מפגש.

5. כשהמתאמן וההורים לוחצים יותר מידי

לבסוף, גורם הנשירה העיקרי האחרון שילדים הצביעו עליו הוא הורים / אפוטרופוסים ומאמנים שלוחצים יותר מידי. לאלץ ילדים להתאמן יותר ממה שהם רוצים זהו "לא" רציני. למנוע מילדים לעשות דברים אחרים שהם אוהבים, כגון בילוי עם חברים, צפייה בטלוויזיה או הכנת שיעורי בית מגדילים משמעותית את אחוזי הנשירה.

כעת אנא חזרו לפעילות המקדימה של הפרק ובדקו אם מה שזיהית כסיבות לנשירה ולהתמדה עולים בקנה אחד עם החלק הראשון והחלק השני לעיל. שימו לב למה שלמדתם מקטע הזה.

פעילות 1.2 - מה אתם יכולים לעשות כדי לעזור לילדים להתמיד ולהישאר

בספורט

הארנו מספר מספר סיבות ונקודות שגורמות לילדים לא להתמיד בספורט. אנא ציינו אם הן מתרחשות עם הילדים שאתם מאמנים. הכינו רשימה וציינו כיצד תוכלו להתייחס לסיבות אלו.

סיבות שגורמות לילדים לא להתמיד בספורט	כיצד תוכלו להתייחס אליהן עם הילדים שאתם מאמנים
1.	
2.	
3.	
4.	

סיכום

לסיכום, אצל ילדים, חוויות ספורט חיוביות לא קשורות לזכייה או בלהפוך להיות מקצוען. אלו הם דברים שחלק מהמבוגרים מעריכים ורוצים בספורט. ילדים רוצים ליהנות, לחוות חוויות מסוגלות, ללמוד משהו, להיות עם חברים ולשתף משהו עם הוריהם / האפוטרופוסים שלהם. הם לא אוהבים כשזה נהיה רציני מדי, כשזכייה היא הדבר החשוב ביותר, כשלמאמנים יש מתאמנים מועדפים וכשההורים / האפוטרופוסים והמאמנים דוחפים אותם יותר מדי.

זה כל כך פשוט! עלינו להיזהר מאוד לא לקחת את ההנאה מהספורט. עמדותינו משפיעות על מה שהם יעשו מזה: אם אנו מעריכים רק את הניצחון הם יתקבעו לכך; אם אנו מעריכים למידה, חברות והנאה, הם יבינו שאלו הם הדברים החשובים.

חשוב לזכור:

! ילדים אינם מבוגרים קטנים !

לקריאה נוספת: ☁

צפו בסרטון הבא כדי לשמוע השקפות של ילדים בנושא:

<https://www.youtube.com/watch?v=2-e7RWrsr5U&feature=youtu.be>

כמו כן תוכלו לצפות במקורות הבאים:

- הורים: בואו נדבר על ילדכם בספורט. סרטון ביו טיוב:

<https://www.youtube.com/watch?v=kZqgo-Y2Yxs>

- 10 סיבות מדוע ילדים עוסקים בספורט (מאתר הפסיכולוגיה הספורטיבית

בבריטניה - BelievePerform):

<https://believeperform.com/infographic/10-reasons-why-children-play-sport>

- למה לשחק ספורט? סרטון ביו טיוב:

<https://www.youtube.com/watch?v=7g03W6k7q8>

פעילות 1.3 - משימת אימון אישית / אימון עם אחרים - האזנה לילדים אותם אתם

מאמנים (קבוצת מיני פוקוס ו / או שאלון) ☺ ⬢

הקדמה

צרו באימון קבוצות מיקוד או השתמשו בשאלון המצורף בהמשך (ניתן להשתמש גם בשאלון בקבוצת המיקוד).

קבוצת מיני מיקוד

הקליטו בטלפון את סדנת המיקוד הקבוצתית עם כמה מהילדים שאתם מאמנים ושאלו אותם מדוע הם עושים ספורט ומה הם לא אוהבים.

חשוב: יש לבקש היתר מההורים לפני ההקלטה!

לאחר מכן עיינו בסרטון מספר פעמים וזהו נקודות מרכזיות שעולות בדיון.

או:

ערכו קבוצת מיקוד עם הילדים וקחו הערות ונקודות שעלו במהלך הדיון בכל קבוצה.

לאחר מכן, חשבו כיצד תוכלו לתת יותר ממה שהם אוהבים וכיצד תתייחסו לדברים שהם פחות אוהבים בספורט. אנא ערכו קבוצות מיני מיני או השתמשו בשאלון. להלן קבוצת מיקוד ובהמשך מופיע השאלון (ניתן להיעזר בשאלון גם בקבוצת המיקוד).

קבוצת מיקוד: תוצאה

העלו את הנקודות המרכזיות ששמתם לב אליהן בדיון ושאלו את הילדים אם הצלחתם לדייק אותם. ציינו מה אתם מציעים לעשות כדי לעודד הבטים אלו וכיצד תתייחסו לנושאים שהם פחות אוהבים. ניתן לקיים גם קבוצת מיני מיקוד עם ההורים

אחרי המיקוד: פעולה

קחו בחשבון את תוצאות קבוצת המיקוד במפגשי האימון שאתם עושים עם הילדים. התאימו גם את האימון שלכם כך שיתאים לכל השינויים שזוהו עבורכם כמאמנים.

אחרי הפעולה: שיקוף

חשבו ושיקפו את ההשפעה של הפעילות שבצעתם כדי שתוכלו לצמוח כמאמנים.

פעילות 1.4 - בקשת iCoachKids - #קול_הילדים_בספורט

התבקשתם להקליט בטלפונים הניידים סדנת קבוצות מיני-מיקוד בלתי פורמלית עם כמה מהילדים ולשאול אותם מדוע הם עושים ספורט ומה הם לא אוהבים. לאחר שבקשתם אישור מפורש מההורים תוכלו לפרסם את הסרטונים בחשבון טוויטר עם התיוג #TheVoiceOfChildrenInSport ו- @iCoachKidsEU.

אימון עם אחרים- שאלון / שאלות לקבוצת מיקוד

להלן דוגמה לשאלון או לשאלות שניתן להעלות לילדים ולהורים במסגרת פעילויות 1.3 ו-1.4.
השאלון לקוח מתוך "ספורט אירלנד אימון לילדים", חוברת מספר 1, עמוד 5:

<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/2019-10/coaching-ireland-fact-sheet-ws-1-a5.pdf>

משימה זו נועדה לעזור לכם לאסוף את דעותיהם של הילדים שאתם מאמנים ומשפחותיהם ביחס למניעיהם להגיע לאימונים שלכם. הדבר יאפשר לכם לקבל מידע על מה שהם הכי אוהבים באימון או במועדון ואיפה הם חושבים שניתן לבצע שיפורים.

"שאלות מעירות אותנו. הם מעלים רעיונות חדשים. הם מראים לנו מקום חדש ודרכים חדשות לעשות דברים." - מייקל מרקרדט

הגישו את השאלון הזה לכמה הורים ובקשו מהם למלא אותו עם ילדם.

שאלות להורים:

1. מדוע אתם מביאים את ילדכם למפגשים / מועדון שלנו?
2. מה לדעתך הילדים שלך מקבלים מהשתתפות?
3. מה אתם הכי אוהב בסשנים שלנו ובמועדון שלנו?
4. האם יש משהו שהיית רוצה לראות ממנו פחות? האם יש משהו שהיית רוצה לראות ממנו יותר?

שאלות לילדים:

1. האם את/ה אוהב לעשות ספורט? אם כן מדוע / מדוע לא?
2. מה את/ה הכי אוהב במאמן שלך?
3. מה היית רוצה שהמאמן שלך יעשה יותר / פחות?

פרק 2: ילדים בספורט – בוחן המציאות

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=4wY9kAVBLJM&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכלו לעשות את שניהם.

מהו תפקידו העיקרי של מאמן ספורט ילדים?

עבור מאמנים רבים מדובר ביצירה והעברת חוויות חיוביות ומעוררות השראה שיגרמו לילדים להתאהב בספורט לכל החיים. עבור רבים אחרים, לעומת זאת, אימון הוא ניסיון לפתח את רונאלדו או סימון ביילס הבאים או להתקדם בשורות ולהפוך למאמן מקצועי. אף אחת מהיעדים הללו איננו טוב יותר מהאחר. יחד עם זאת, בדרך בה אנחנו משיגים אותם, חשוב שנהיה מודעים לכמה עובדות מרכזיות:

- באנגליה ישנם 12,500 שחקנים במערכת האקדמיה המקצועית לכדורגל, רק ל 0.5% מאלה שנמצאים במערכת מגיל 9 יש סיכוי לשחק בקבוצת העילות. כלומר, הסיכויים נמוכים מאוד !! ואפילו נמוכים עוד יותר עבור ילדים הנמצאים מחוץ למערכת האקדמיה המקצועית לכדורגל.

- בארה"ב בכדורסל, רק כ-3% משחקני התיכון זוכים במלגת ספורט לשחק כדורסל בקולג' (NCAA), ומתוכם רק כ-1% משחקים כדורסל מקצועי. שוב, הסיכויים נמוכים מאוד!

מה אנחנו מנסים לומר? ובכן, כמאמנים העובדים עם ילדים בגילאי 5 עד 12, עלינו להיות מודעים לכך שנהיה מאד ברי מזל לראות את אחד הספורטאים שלנו הולך לאולימפיאדה או משחק בספורט מקצועי. עבור הרוב המכריע של הילדים שאנו מאמנים, אנו מקווים שספורט יהפוך לחלק משמעותי מאורח חייהם ושעות הפנאי שלהם. המציאות היא שבין גיל 5 ל-12, אם הילד נראה כאילו הוא יכול להיות ספורטאי נהדר או לא, לא צריכה באמת לשנות את הדרך בה אנו הולכים לאמן אותו.

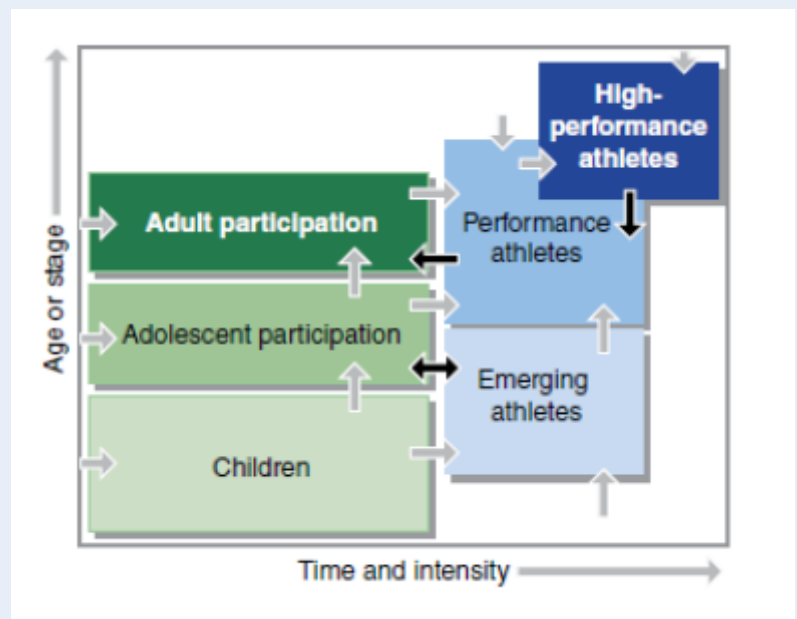
**עלינו לאמן את הילד,
לא לאמן את הספורט או את האליפות**

אין טעם להטיל על ילדים תוכניות אימונים ומטלות 'כמו למבוגרים'.

זכרו! ילד אינו מבוגר קטן

התייחסות לילדים, מוכשרים או לא מוכשרים, כמו אל שחקנים אולימפיים או ספורטאים מקצועיים עשויה להוביל לחוויות שליליות ולנשירה. ועדיין, יהיו שירצו להתאמן יותר ויהיה להם ברור מאוד שהם רוצים להפוך לספורטאים מהשורה הראשונה. עם זאת, עלינו להתייחס אליהם בזהירות ולעזור להם לבחור את הבחירות הנכונות, כך שהם לא "ישרפו" ולא ויפספסו צעדים התפתחותיים חשובים. עבור כל טייגר וודס או האחיות וויליאמס, ישנם 'ילדי פלא' רבים שבורים ונשכחים שמעולם לא הצליחו להגיע.

מפת ההשתתפות בספורט המוצעת על ידי מסגרת האימון האירופאי לספורט עוזרת לנו להכניס את כל זה להקשר. כמאמנים של מתאמנים צעירים, אנו אחראים על מתן פתיחה נהדרת עבור כל הילדים לספורט. חלקם מהילדים עשויים להפוך לטאלנטים בספורט, אך הרוב המכריע בתקווה יהפוך להיות פשוט מתבגרים שנהנים לשחק ספורט עם חבריהם ולהיות פעילים ובריאים. אם אתם עובדים עם טאלנטים, היעדים הסופיים שלכם עשויים להיות שונים במקצת, ובכל זאת עליכם לקחת בחשבון שהם עדיין ילדים ולא מבוגרים קטנים. מעטים מהם יהפכו לספורטאים בעלי ביצועים גבוהים.



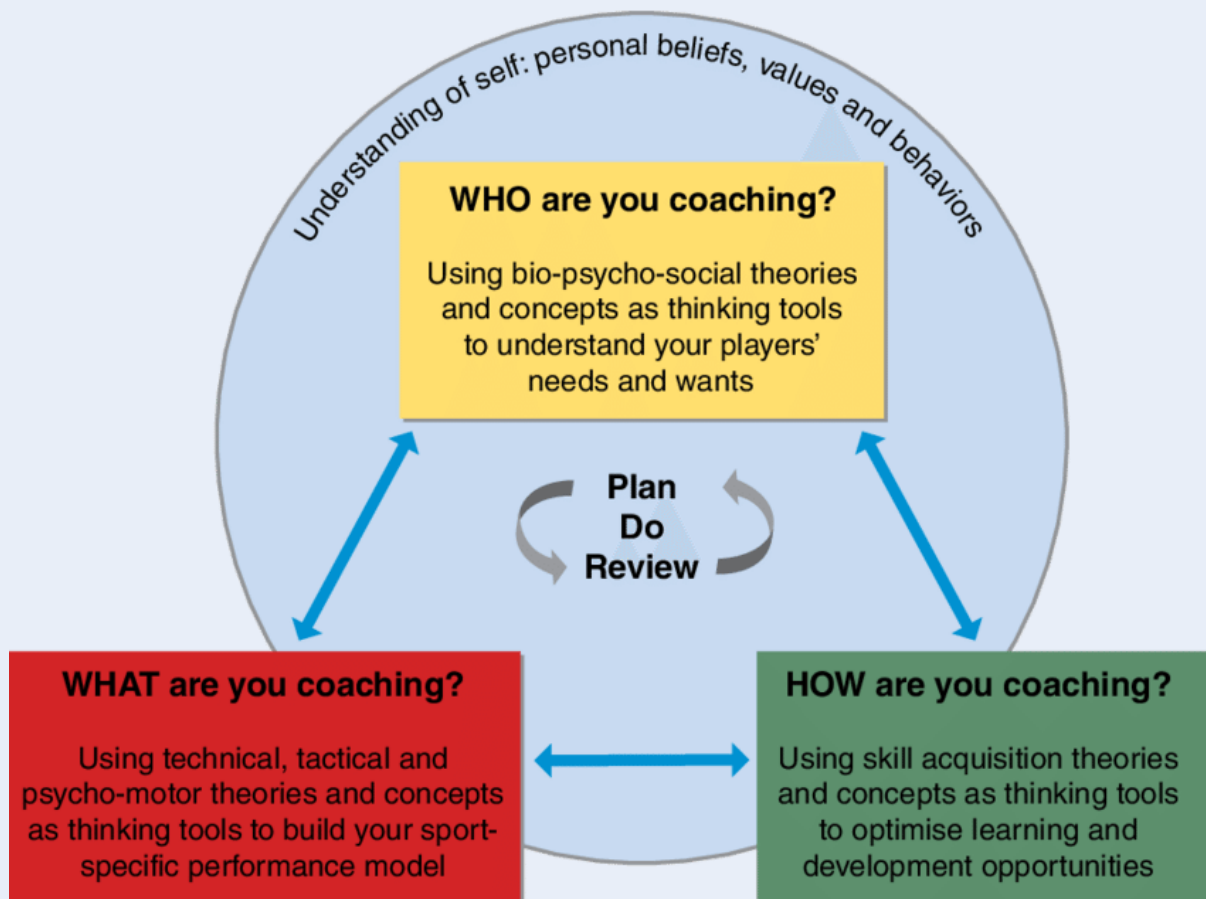
איור 1.1 - מפת השתתפות בספורט.
שוחזר מהמסגרת הבינלאומית לאימון
ספורט (ICCE, ASOIF & LBU, 2013)

מודל קבלת ההחלטות של המאמן

מודל נוסף שעוזר לנו להבין את ההשלכות של עבודה עם ילדים הוא מודל קבלת ההחלטות של המאמן שהוצע על ידי אנדי אברהם ועמיתיו באוניברסיטת לידס בקט.

Understanding of culture and context:

Policies, pathways, resources, NGB, player/athlete/participant/other expectations and constraints



איור 1.2 - מודל קבלת ההחלטות של המאמן. הותאם מאברהם ואח' (2015) והועתק מהמסגרת האירופית לאימון ספורט (Lara-Bercial et al., 2017)

הקשר

המודל מדגיש כי הדבר הראשון שמאמנים צריכים להיות מודעים אליו הוא המאפיינים המרכזיים של ההקשר בו הם עובדים מכיוון שלא להיה השפעה על התרגול שלהם. אלה עשויים לכלול:

- החזון, המשימה והפילוסופיה של המועדון / בית הספר / קבוצת הקהילה

• המשאבים של המועדון / בית הספר / הקהילה

• הציפיות של ילדים והורים

• כל מדיניות או הנחיות מהגוף השולט בספורט הלאומי

כל אלה ישפיעו על האימון מכיוון שהם קובעים את הפרמטרים של עבודתנו כמאמנים. למשל, אם למועדון / לבית הספר / לקהילה יש אתוס מסוים, כמאמנים עליכם לכבד זאת. איננו מאמנים בוואקום, אלא בתוך הקשר חברתי ועלינו להכיר את מאפייניו.

מודעות עצמית

המודל לקבלת החלטות המאמן מציע כי המאמנים צריכים להיות מודעים לעצמם לגבי הערכים, האמונות וההתנהגויות שלהם. אין לזלזל בנושא, ואנחנו נקדיש ספר מלא לתחום חשוב זה. לעת עתה חשוב שתדעו שיותר ויותר מחקרים מראים כי מאמנים המודעים לעצמם נהנים יותר מאימון, מנהלים קשרים טובים יותר עם האנשים שהם מאמנים, לומדים מהר יותר ונוטים להשיג תוצאות טובות יותר לטווח הארוך.

מודעות עצמית משתלמת! אחד היתרונות המרכזיים של מודעות עצמית הוא בכך שמודעות עצמית מאפשרת לנו להבטיח כי קיימת התאמה חיובית בין הפילוסופיה והערכים של המועדון / בית הספר / קבוצת הקהילה שאנו מאמנים בה, כל האנשים בה לבין הערכים והאמונות שלנו. אם אלה לא מתואמים כהלכה, הפוטנציאל של דברים להשתבש הוא גבוה הרבה יותר. מודעות עצמית מסייעת למאמנים גם לבדוק את הפרקטיקות וההתנהגויות שלהם ולראות אם אלה תואמים את הערכים והאמונות שלהם ושל המועדון / בית הספר / הקבוצה הקהילתית, ולנקוט בפעולה מתקנת במידת הצורך.

מי, מה, איך?

המודל של אברהם שואל שלוש שאלות שכל מאמן צריך לשקול על מנת להקל על קבלת החלטות, תכנון וכדי לוודא שהתרגול יעיל:

1. מי אתה מאמן?

2. מה אתה מאמן?

3. איך אתה מאמן?

מי אתה מאמן?

בתשובה לשאלת ארגון הבריאות העולמי, המאמנים צריכים לשקול תיאוריות וידע הקשורים לביולוגיה, לפסיכולוגיה ולסוציולוגיה של האדם ככלי חשיבה להבנת צרכיהם ורצונותיהם של המשתתפים. במילים אחרות, הביולוגיה, הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של ילדים שונים לחלוטין ממבוגרים. זכור שילדים אינם מבוגרים קטנים ולכן מה שהם רוצים ומה הם צריכים מהספורט שונה לחלוטין ממבוגרים.

הסרו את המשקפיים המבוגרים וראו את העולם דרך עיני הילדים

מה אתה מאמן?

כדי לענות על שאלה זו, על המאמנים לקחת בחשבון תיאוריות ופיתוח טכני, טקטי ומוטורי ולהשתמש בהם ככלי חשיבה לבניית תוכנית ספציפית כללית או ספורטיבית. במילים פשוטות, לענות על שאלת ה"מה" עלינו להחליט איזו סילבוס או תוכנית לימודים נרצה שהילדים ילמדו במהלך המפגשים והעונות. החלטה זו חשובה מאוד מכיוון שהיא מספקת את היעד הסופי ואמורה לעזור למאמנים להישאר מרוכזים ומוכוונים ליעד ולא ולא להיות מוסכים מדברים כגון זכייה בתחרות בגיל צעיר על חשבון התפתחות לטווח הארוך.

איך אתה מאמן?

במציאת תשובה לשאלת ה-"איך", על המאמנים לשקול רעיונות וידע ביחס לאופן שבו ילדים לומדים. הדבר גם מכונה 'רכישת מיומנות' וכולל תיאוריות המאפשרות לנו למקסם את הלמידה וההתפתחות. בקצרה, מדובר בהבנה שקיימות 'טכניקות אימון', שיטות אימון או פדגוגיות שונות שיש להן השפעות שונות על ילדים ושיכולות להיות שימושיות בהתאם לסוג המיומנות הנלמדת ולשלב ההתפתחות של הילד.

תוכנית אימון – מחזור ה"תכנן, עשה וסקור"

החלק האחרון במודל קבלת ההחלטות של המאמן מתייחס לרעיון שברגע שהבנו את ההקשר בו אנו מאמנים, את האמונות האישיות שלנו וענינו על השאלה מי, מה ואיך, אנו מחזיקים בכל המידע

הדרוש לנו. עלינו לשבת ולתכנן את תוכנית האימון שלנו. משם, המעגל המתמשך של תכנון, עשייה וסקירה הופך לחלק מהיום יום שלנו.

עם כל הרעיונות הרעננים הללו בראשכם, אנא עברו לפעילות הבאה בה תתבקשו לחקור וללמוד ממקרה אימון שלכם. תהנו!

פעילות 2.1 - משימת אימון אישי - מקרה בוחן במועדון / בית ספר / קבוצה קהילתית משלך 😊

אלמנטים מרכזיים שצריכים להיות במקרה הבוחן:

הקשר:

- תארו את המטרות העיקריות של המועדון / בית הספר / קבוצת הקהילה שלך
- תארו את רמת המשאבים העומדים לרשות המועדון / בית הספר / קבוצת הקהילה שלך
- תארו את ההקשר המוסדי (ברמה המקומית או הארצית)

מודעות עצמית:

- תארו מה אתה חושב שתפקידך כמאמן ואילו ערכים ואמונות אתה מביא לאימון שלך

מי, מה, איך:

- מי - ציינו את הגיל, המספר והמאפיינים של הילדים שאתה מאמן
- מה - במילות מפתח, מה אתם מנסה להשיג / לאמן; לאן הילדים האלה הולכים אחרי שיסיימו את השנה / בעתיד
- כיצד - באיזה סוג פעילויות ואסטרטגיות הוראה השתמשתם בכדי להשיג את יעדיך

תוכנית אימון:

- סביב ל"מי" "מה" ו"איך" זהו את משך העונה, תדירות מפגשי האימון, ומספר האירועים / המשחקים. לדעת מה שאתם יודעים עכשיו משפיע על איך ההקשר מועבר לילדים, ומהם תחומי המפתח לשיפור.

פעילות 2.2 - אימון עם אחרים - חקר מקרה מועדון / בית ספר / קבוצה קהילתית

משלך

1. דונו במקרה בוחן עם המאמנים אחרים איתם אתם מאמנים וקחו לתשומת ליבכם התובנות שלהם ואת ההשלכות הללו עליכם, על קבוצת המאמנים וקבוצת המועדון / הקהילה.

גם/או:

2. הכנו מצגת PowerPoint כך שתוכלו לתאר בבירור את הסעיפים והנקודות של המחקר

פרק 3: התחייבות iCoachKids – 10 כללי הזהב

לאימון ילדים

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZyDO9rLr4o&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכלו לעשות את שניהם.

כעת יש לנו מושג טוב מאוד לגבי תפקידו של מאמן הילדים והאלמנטים המרכזיים שעלינו לקחת בחשבון בעת פיתוח תוכניות ספורט לילדים.

במהלך הספרים נפרט יותר בכל התחומים הללו. אבל כרגע, אנו רוצים לשתף אתכם בסיכום קטן שאנו בטוחים שיעזור לכם להישאר על המסלול.

קראנו לזה "התחייבות ICOACHKIDS" ואנחנו רוצים שמאמנים ומועדוני ספורט

בכל רחבי העולם יתחייבו אליו.

ההתחייבות מכילה 10 כללי זהב שיעזרו להבטיח שספורט הוא חוויה חיובית לכל המעורבים, במיוחד עבור כל ילד וילד.

- 1 BE CHILD-CENTRED
- 2 BE HOLISTIC
- 3 BE INCLUSIVE
- 4 MAKE IT FUN AND SAFE
- 5 PRIORITISE THE LOVE FOR SPORT OVER LEARNING SPORT
- 6 FOCUS ON FOUNDATIONAL SKILLS
- 7 ENGAGE PARENTS POSITIVELY
- 8 PLAN PROGRESSIVE PROGRAMMES
- 9 USE DIFFERENT METHODS TO ENHANCE LEARNING
- 10 USE COMPETITION IN A DEVELOPMENTAL WAY



כלל מספר 1: היו ממוקדי ילדים

תמיד חשבו על טובת הילדים בלב והקשיבו להם. העיקר הוא על מה ילדים רוצים ומה הם צריכים, לא על ההורים או המאמנים!

דאגו להוריד את 'המשקפיים' של המבוגר ונסו לראות את הספורט דרך עיני הילד. זה נראה שונה בהרבה מהמקום בו הם יושבים. אז למה לא לשאול את הילדים כמה שאלות? לדוגמא: מדוע הם מגיעים לפגישות שלכם? מה הם אוהבים / לא אוהבים? אילו חוויות אחרות מספורט היו להם?

כלל מספר 2: היו הוליסטי

נסו לראות ולפתח ילדים בהפעלות שלכם כבני אדם בראש ובראשונה, ולא רק כמשתתפים. לדוגמא, נסו לפתח את יכולותיהם הפסיכו-סוציאליות (למשל, איך הם מרגישים עם עצמם, ביטחון, התערבבות עם אחרים) ולא רק את היכולות הפיזיות שלהם. לשם כך, השתמשו בפעילויות המעסיקות את הילדים לא רק ברמה הפיזית, נצלו את רוב הרגעים הניתנים ללמידה ואתגרו אותם לחשיבה כמו גם לתזוזה.

כלל מספר 3: היו כוללניים

היו מוכנים לספק את כל רמות היכולות והמוטיבציות. שימו לב לכל ילד, לא רק ל"טובים". הכירו את הילדים שאתם מאמנים והעזו לאמן אותם אחרת. הקפד להסיר את כל חסמי ההשתתפות, כך שכל ילד ירגיש רצוי ללא קשר לרקע, למוטיבציה, ליכולת ולניסיון הקודם שלו.

כלל מספר 4: הפכו את האימון לכיפי ולבטוח

ילדים רוצים ללמוד ולהנות תוך כדי. הם גם רוצים להרגיש בטוחים. כמאמנים עליכם ליצור אקלים מהנה ואכפתי - אווירה המאפשרת לילדים לשגשג ולגרום להם לחזור. צאו מגדרך לבנות מערכות יחסים נהדרות. השקיעו זמן בזה. שום דבר אחר לא משנה עד שלא תשיגו זאת. אז מה עם בנוגע לכיף? ובכן, זה נשמע לא אינטואיטיבי, אבל אל תתנו למידה להפריע להנאה. כללו פעילויות שכיף לעשות ואשר כוללות גם למידה. זכרו שכשאתם מאמנים נהנים, כך גם הילדים.

כלל מספר 5: תעדף את האהבה לספורט מעל ללימודי הספורט

כידוע, רק חלק קטן מהילדים רוצים להיות ספורטאי עילית, ומאלה שעושים זאת, אפילו מספר קטן יותר אכן יצליח. יחד עם זאת, לכולם יש פוטנציאל להפוך למבוגרים פעילים בריאים, והנחלת הגישה הזו היא חלק מתפקידך.

וודאו שהילדים רוצים לחזור בשבוע הבא לעוד. הפכו את האימונים למהנים, וודאו שהם לומדים, והפכו אותם לחוויה חברתית.

כלל מספר 6: התמקדות במיומנויות היסוד

במהלך הילדות, מאמנים לא צריכים לדאוג יותר מדי לכישורים הספציפיים של הספורט שלהם. בגיל צעיר, ילדים צריכים להשיג תנועה בסיסית ומיומנויות מוטוריות. הם צריכים גם ללמוד את היסודות של אופן המשחק במשחקים באמצעות עקרונות טקטיים כלליים. התמקדות במיומנות היסוד תוביל למעורבות בספורט לכל החיים וכן לרמות ביצוע גבוהות יותר.

יחד עם זאת, אם אתם מאמנים ספורט ספציפי, למפגשים שלכם יהיה טעם ספציפי מובהק. אבל המרכיבים העיקריים צריכים להשאר זהים ולהתמקד במיומנויות הבסיס. כאשר ילדים גדלים ומתפתחים, תוכלו להציג מיומנויות וטקטיקות תנועה וספורט מורכבות יותר.

כלל מספר 7: לערב את ההורים באופן חיובי

הורים / אפוטרופוסים אינם האויב, אלא המשאב הגדול ביותר שעומד לרשות המאמן. הם רוצים את הטוב ביותר עבור ילדיהם וכך גם אתם. שותפות היא מילת המפתח. אבל לעולם לא תדעו מה הורים / אפוטרופוסים יכולים להציע אם לא תדברו איתם. עלינו לפתוח ולקיים קווי תקשורת קבועים עם ההורים / האפוטרופוסים.

וכן, הורים / אפוטרופוסים יכולים לפעמים להיות קנאים, ולעשות או לומר דברים שהם לא צריכים. עם זאת, כמאמנים, זו גם האחריות שלכם לעזור להם להבין את הדרכים הטובות ביותר שהם יכולים לעזור לילדיהם להפיק את המרב מהספורט. אי אפשר להפריז בתפקיד המאמן כמחנך.

כלל מספר 8 - תכניות תוכניות פרוגרסיביות

זכרו! אתם לוקח ילדים למסע למידה. אימון לילדים לא צריך להיות אימון מצאת החמה עד צאת הנשמה כדי לנצח במשחק, אלא אימון יותר הוליסטי אשר שם דגש של הגעה ליעדים הוליסטיים ארוכי טווח.

ניתן להשיג זאת רק כאשר יש לנו תוכנית טובה. אך תוכנית זו חייבת להיות מתאימה מבחינה התפתחותית. מה זה אומר? זה אומר התוכנית צריך לקחת בחשבון את גיל הילדים ואת שלב ההתפתחות שלהם ואת הדרכים הטובות ביותר לעזור להם להתקדם. זכרו שילדים אינם מבוגרים קטנים! עליכם לגרום למשחק להתאים לילדים, לא להפך.

כלל מספר 9 - השתמש בשיטות שונות כדי לשפר את הלימוד

חיוני שמאמנים יבינו שלמידה היא תהליך מורכב ואינו קורה בן לילה. אין דרך אחת טובה ביותר לאמן. אסטרטגיות אימון שונות מתאימות יותר לשלבי למידה שונים ומשפיעות שונות על הלומד. חזרה, מעגלי מיומנות, תרגילי רשת, למידה מבוססת משחקים (שיוסקרו בספרים הבאים), לכולם יש זמן ומקום. זה לא "או ככה או ככה". אומנות האימון היא לדעת מתי ילד או קבוצה צריכים להיחשף

לסוג כזה של תרגול ומתי לסוג אחר. המטרה היא למקסם את סיכוייהם ללמוד ולשמר מיומנות או מושג.

כלל מספר 10 - השתמשו בתחרות בצורה התפתחותית

בואו נהיה ברורים, אנחנו לא חושבים שהתחרות היא השטן! התחרות אינה טובה ולא רעה בפני עצמה. הכל תלוי איך זה מאורגן, מוצג ומנוהל. כאשר הדברים נעשים באופן ראוי, התחרות היא מניע מדהים וגורם להנאה רבה. תחרות יכולה גם ללמד ילדים הרבה מיומנויות טובות ועמדות כמו הוגנות, ספורטיביות, כבוד ועבודת צוות. עלינו רק לוודא שהפורמט והאווירה סביב התחרות מתאימים לילדים. תחרויות שמשכפלות את הגרסה הבוגרת של המשחק עשויות להיות כישלון מוחץ!

לסיכום

המרכיב העיקרי של המאמן הוא ההבנה שהתפקיד שלנו הוא לקחת את הילדים למסע אורך זמן כדי להפוך למה שהם רוצים להיות.

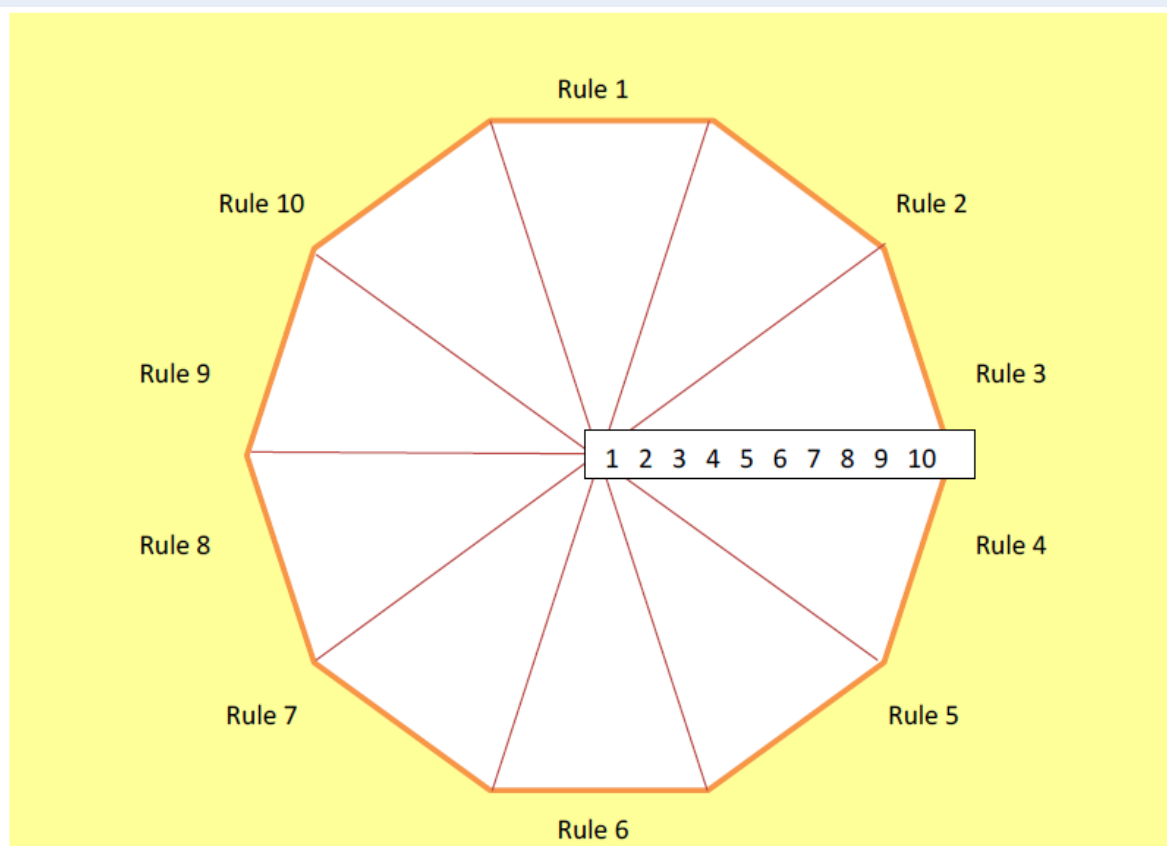
כמאמנים העובדים עם ילדים, עלינו להיות ברורים מאוד שאנו המדריכים שלהם למסע של למידה, גילוי והנאה. אבל, בסופו של דבר היעד תלוי בהם. אל לנו לשכוח את זה!

פעילות 3.1 - משימת אימון אישי - הערכה עצמית - גלגל האימון שלי 😊

בעזרת שימוש בגלגל המופיע מטה דרגו בעצמכם את 10 כללי הזהב של ההתחייבות - 1 הנמוך ביותר, 10 הגבוה ביותר - ממרכז הגלגל החוצה.

• לאחר מכן השתמשו בדף העבודה המסופק, ובחרו כלל זהב אחד בכל פעם. התחילו מהכלל בו אתם מרגישים שיש לכם את הפוטנציאל הרב ביותר להשתפר וזה יעשה את ההבדל הגדול ביותר לילדים אותם אתם מאמנים. הסברו מדוע דירגת את עצמכם כפי שעשיתם ומה אתם מתכננים לעשות כדי להיות טוב יותר בהמשך.

• חזרו על כל אחד משאר 9 כללי הזהב



מס' הכלל	ציון	מדוע לדעתך אפשר לשפר כלל זה?	אני אעשה ... לעשות טוב יותר בהמשך
1. להיות מרוכז בילדים			
2. היו הוליסטיים			
3. היו כלולים			
4. הפוך את זה למהנה			

			5. תנו עדיפות לאהבת הספורט מעל לימוד הספורט
			6. . התמקדו בכישורי יסוד
			7. הפעל את ההורים בצורה חיובית
			8. תכנן תוכניות מתקדמות
			9. השתמש בשיטות שונות לשיפור הלמידה
			10. השתמש בתחרות בצורה התפתחותית

פעילות 3.2 - אימון בסביבה שלך ☺

הביאו את כללי ה- iCoachKids לצוות המאמנים במועדון ו / או לצוות המועדון / קבוצת הקהילה שלכם. גרמו להם לדון ולדרג את המועדון אל מול גלגל האימון השתמש בגליון העבודה של המועדון כדי לשקול אילו פעולות יכולות לנקוט כדי להתמקד יותר בילדים.



לקריאה נוספת

אימון לילדים - איך נראה אימון לילדים מעולה? סרטון ביוטיוב:

<https://www.youtube.com/watch?v=nPkXJJOdlIt0>

פרק 4: להיות מאמן - מה באמת המאמנים עושים

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=TBrz5EvffSU&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכל לעשות את שניהם.

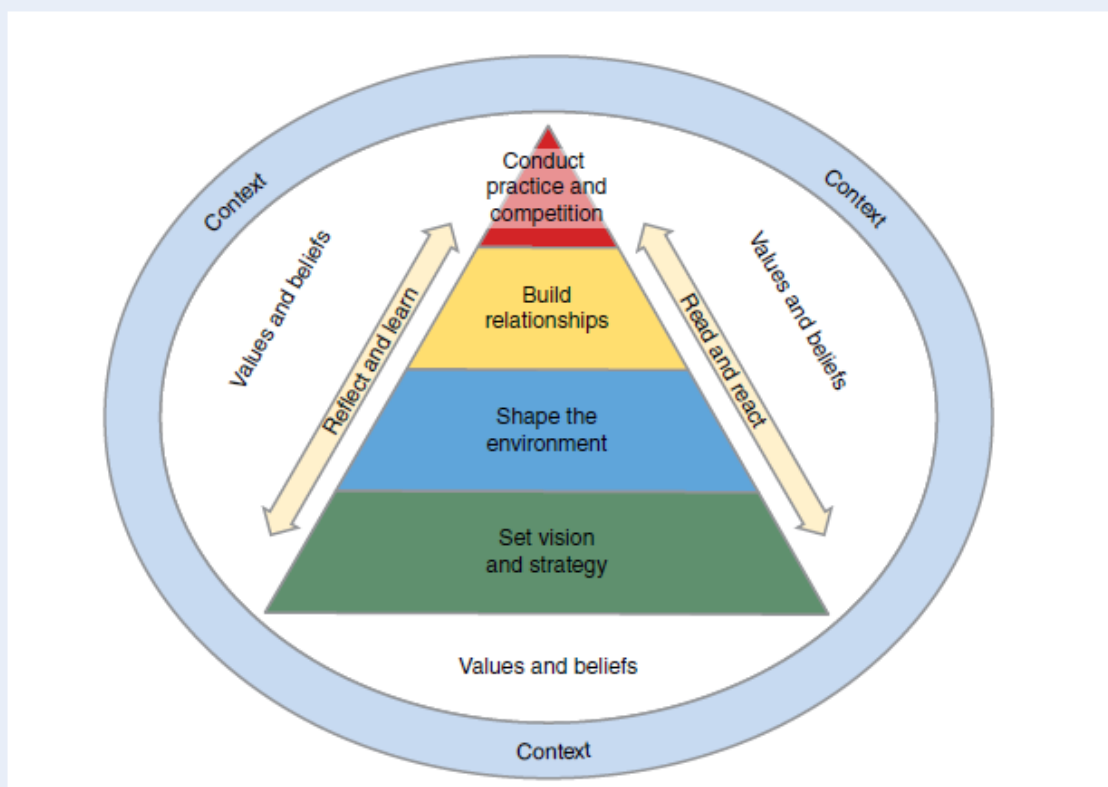
בפרק 2, בחנו את תפקידו של מאמן הילדים מנקודת המבט של מה ילדים צריכים ורוצים. ראינו גם

בפרק 3 כיצד עלינו לבצע אימון בכדי לוודא שאנחנו ממוקדים באמת בילדים.

בחלק זה אנו הולכים להעמיק בפעילות היום יומית של מאמן הילדים. וכדי לעשות זאת, אנו נשתמש

בשש הפונקציות העיקריות של המאמן ממסגרת אימון הספורט האירופית שפותחה על ידי המועצה

הבינלאומית למצוינות באימון (ICCE).



איור 1.3 - 6 הפונקציות העיקריות של המאמן - משוחזר ממסגרת אימון הספורט

האירופי (Lara-Bercial et al., 2017)

מאמנים עושים הרבה יותר מלסדר קונוסים ולתת תרגילי ריצה. זהו ממש קצה הקרחון. אימון כולל הרבה יותר מזה.

ששת הפונקציות העיקריות בעצם מספרות לנו מהי העבודה היומיומית של המאמן:

1. חזון ואסטרטגיה

ראשית, המאמנים חייבים לקבוע את החזון והאסטרטגיה לילדים שהם מאמנים ולמועדונים שלהם. לפני שנחשוב לעמוד מול חבורת ילדים, מאמן ילדים צריכים ליצור חזון ואסטרטגיה המבוססים על צרכיהם ושלב ההתפתחות שלהם והקשר של התוכנית. לשם כך, כדאי להתייעץ עם ההורים והילדים עצמם כדי לוודא שכולם נמצאים באותו הדף ויש להם ציפיות דומות.

כמאמני לילדים, זה יכול להיות פשוט או מורכב כמו שתמצאו לעשות את זה, אולם אתם חייבים חזון ואסטרטגיה כדי שיהיה לכם ברור מה זה שאתם מנסים להשיג עם הילדים שאתם מאמנים. אפילו המסע הקצר ביותר זקוק לכיוון היעד!

לאחר שהחזון והאסטרטגיה קיימים, המאמנים יכולים לפתח תוכנית ספציפית המתארת את הצעדים הנדרשים לממש את האסטרטגיה והחזון.

אנחנו נדון בנושאים אלו בהרחבה בספרים הבאים.

2. עיצוב הסביבה

שנית, מאמנים מבלים זמן בעיצוב הסביבה. בעבודה עם ילדים על המאמן להבטיח שהסביבה בה התוכנית מתרחשת היא הטובה ביותר שיכולה להיות, כולל כוח אדם, המתקנים, המשאבים ואפילו המדיניות. זה אולי נשמע כמו מעמסה, אך איננו יכולים לצפות להשיג את יעדינו כשהסביבה לא מספיק טובה.

3. בניית מערכות יחסים

שלישית, מאמנים חייבים להתאמץ לבנות מערכות יחסים. חלק מהותי מתפקידו של מאמן הילדים הוא לבנות מערכות יחסים חיוביות ויעילות עם הוריהם / האפוסטרופוסים של הילדים. אך לא רק זאת, על המאמן להשפיע על ההקשר סביב הילדים וליצור קשרי עבודה מכובדים ויעילים עם כל שאר הסובבים במועדון.

4. ביצוע תרגולים , הכנה וניהול תחרויות

עכשיו ורק עכשיו, מאמנים יכולים לחשוב על הפונקציה הרביעית, ביצוע תרגולים והכנה וניהול תחרויות. החלק העיקרי ממה שמאמנים עושים הוא לארגן שיטות מתאימות ומאתגרות לקידום למידה ושיפור. ובמקרים מסוימים, המאמנים יצטרכו להתכונן לתחרויות וכמובן לפקח ולנהל את הילדים בתחרויות אלה.

5. קריאה ותגובות בשטח

הפונקציה הבאה, קריאה ותגובה בשטח, משקפת את האופי הדינמי של אימון בו הדברים משתנים כל הזמן. לאורך כל הדרך, על המאמנים מוטלת החובה להתבונן ולהשיב לשינויים אלה בזמן שהם מתרחשים, גם מחוץ למגרש. קבלת החלטות יעילה היא חיונית והיא יכולת שכל המאמנים צריכים לפתח.

6. שיקוף ולמידה

ולבסוף, הפונקציה השישית, שיקוף ולמידה, מכסה את העובדה שמאמנים חייבים להעריך כל הזמן את התוכנית, כל מפגש ותחרות, כמו גם את התרגול שלהם כדי לנסות תמיד להשתפר. מסע זה של הערכה והתבוננות אישית הוא לב הפיתוח המקצועי הרציף של כל מאמן. מחקרים מראים כי מאמנים שמשקפים באופן קבוע משתפרים הרבה יותר מהר ומקבלים תוצאות טובות יותר!

סיכום

אז הנה לכם, אימוני ריצה ואימונים בתחרויות הם רק חלק קטן מתפקידו של המאמן. עלינו לראות את כל ההיבטים האחרים האלה בתפקיד כמרכזיים להצלחה ולהתייחס ברצינות באותה המידה בה אנו מתייחסים לאימונים ולתחרות.

כמובן שהזמן, המאמץ והאינטנסיביות שאנו מתחייבים לכל אחת מהפונקציות האלה עשויים להיות שונים בתלות בזמן הפנוי שלנו, כמות הימים בשבוע שאתם את הילדים ומשפחותיהם, בין אם אתה מתנדב או מאמן במשרה מלאה, או אם אתה עובד בסביבת פנאי או במסלול הביצועים. ללא קשר לגורמים אלה, אימון טוב ואיכותי תמיד יכלול את כל שש הפונקציות האלה באופן כזה או אחר.

שלושת קורסי ה- iCK פותחו במפורש בכדי לתמוך בבביצוע של כל ההיבטים השונים שצינו בתפקיד, ולא רק בתרגול ובתחרות.

פעילות 4.1 - משימת אימון אישי 😊

א. זמן הרהור: בדקו ודרגו את הביצועים הנוכחיים שלכם בפונקציות הבאות:

1 = מעט 10 = מעולה

1. חזון ואסטרטגיה									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. עיצוב הסביבה									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. בניית מערכות יחסים									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. ביצוע תרגולים, הכנה וניהול תחרויות									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. קריאה ותגובות בשטח									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. שיקוף ולמידה									
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ב. כעת עברו כל פונקציה, בדקו דרכים לשפר אותה, וזהו דברים מעשיים שתוכל לעשות:

1. חזון ואסטרטגיה:
2. עיצוב הסביבה:
3. בניית מערכות יחסים:
4. ביצוע תרגולים, הכנה וניהול תחרויות:

5. קריאה ותגובות בשטח:
6. שיקוף ולמידה

סיכום ומסקנות

תוכלו לקרוא פרק זה או לצפות בו בעזרת הקישור המצורף:

<https://www.youtube.com/watch?v=tJ1us3sfCAg&feature=youtu.be>

אם הדבר יכול לחדד את תהליך הלמידה שלכם, תוכל לעשות את שניהם.

פרק 1 הציע מבט כולל על מה אימון ילדים צריכים להיות ועל התפקידים שמאמנים ממלאים ליצירת חוויות חיוביות.

ראשית, בדקנו את הסיבות מדוע ילדים מצטרפים ונשארים במועדוני ספורט ומדוע הם נושרים. התמונה הייתה די ברורה: ילדים רוצים ליהנות, ללמוד מיומנויות, להתיידד, לחוות חוויות מסוגלות ולהיות כמו הוריהם / האפוטרופוסים שלהם. מצד שני, ילדים לא ממש אוהבים את זה כשזה נהיה רציני מדי, כשהורים / האפוטרופוסים והמאמנים לוחצים עליהם, כשיש דגש על ניצוח, כשהם לא מרגישים מספיק טובים וכשלמאמנים יש מתאמנים מועדפים.

אחר כך עשינו בדיקת מציאות וראינו שרק חלק קטן מהילדים שמתחילים בספורט, מתקדמים למסלול הביצועים, ואחוז קטן עוד יותר בסופו של דבר הופכים להיות שחקנים מקצועיים. המסקנה ברורה, חשוב להתייחס לכל הילדים כילדים וחשוב לוודא שיש להם חוויה חיובית. אלו שיש להם אפשרות להפוך לספורטאי עלית יתגלו עם הזמן.

כדי לעזור לנו להבין מה זה אומר לאמן ילדים, בדקנו את מודל קבלת ההחלטות של המאמן. מודל זה נותן לנו מספר שאלות שעלינו לשאול את עצמנו לפני שנעצב את תוכניות האימון שלנו. ראינו שהבנת ההקשר והערכים ואמונות אישיים היא מרכזית בכדי להביא אותנו למסלול הנכון וכי לאחר מכן, התייחסות מדוקדקת של מי, מה ואיך אנו מאמנים, הינה הדרך היחידה להבטיח שהיעדים והשיטות שאנו בוחרים מתאימים עבור הילדים.

עם גישה זו בראשינו, צללנו אף לאימון בפועל של אימון ילדים, ועשינו זאת בשתי דרכים. ראשית, סקרנו את 10 כללי הזהב לאימון ילדים בחוזה iCoachKids.

ואז הסתכלנו על הפעילות השוטפת של המאמן בצורה של ששת הפונקציות העיקריות המוצעות במסגרת האירופאית לאימון ספורט.

לסיום, אנא עברו על הבוחן הבא, על מנת לראות עד כמה הבנתם את הרעיונות שהצגנו. תהיה לכם הזדמנות לסקור את כל התחומים שתמצאו לאחר הבוחן, וכמובן שתוכלו לעיין מחדש בסרטונים ולקרוא או לסקור את החלקים במדריך הלימוד.

תודה על היותך מאמן ילדים.
אתה חלק מקהילה גדולה של אנשים מסורים!
מזל טוב!!



1. מתוך הרשימה שלהלן זהה את חמשת הגורמים העיקריים מדוע ילדים מצטרפים ונשארים

מעורבים בספורט ובפעילות גופנית:

- א. כיף והנאה
- ב. להרשים את המאמן
- ג. נצחון בכל מחיר
- ד. חווית מסוגלות
- ה. רכישת מיומנויות חדשות
- ו. להפוך להיות ספורטאים מצטיינים
- ז. להיות עם חברים
- ח. יחסו של המבוגר (הורה/ אפטרופוס) האחראי
- ט. כדי ששםם יופיע בפרסומים

2. ציין 3 מתוך 5 הסיבות שילדים נושרים מספורט:

1.
2.
3.

3. אימון לילדים צריך להיות: (נכון / לא נכון)

- לעזור לילדים להתאהב בספורט לכל החיים
- לנסות לפתח את רונאלדו או סימון ביילס הבאים
- לעזור למאמן להתקדם בדרגות על מנת להפוך למאמן מקצועי
- לסיוע לילדים למיצוי הפוטנציאל שלהם
- לזכות בגביע
- לעזור לילדים להתפתח באופן הוליסטי

4. זהו 5 מתוך 10 כללי הזהב בהתחייבות של iCoachKids

1.
2.
3.
4.
5.

תשובות

שאלה 1

1. כיף והנאה 2. חווית מסוגלות 3. לימוד מיומנויות חדשות 4. רכישת מיומנויות חדשות 5. יחסו של המבוגר (הורה/ אפוסטרופוס) האחראי

שאלה 2

כאשר הם לא מרגישים בטוחים ומוכשרים 2. כאשר זה נהיה רציני מידי 3. כאשר ההתמקדות העיקרית היא בניצחון 4. כשלמאמנים יש מתאמנים מועדפים 5. כשההורים והמאמנים לוחצים יותר מידי

שאלה 3

לעזור לילדים להתאהב בספורט לכל החיים - נכון
לנסות לפתח את רונאלדו או סימון ביילס הבא- לא נכון
לעזור למאמן להתקדם בדרגות על מנת להפוך למאמן מקצועי- לא נכון
לסיוע לילדים למיצוי הפוטנציאל שלהם- נכון
זכייה בגביע – לא נכון
סיוע לילדים להתפתח בצורה הוליסטית- נכון

שאלה 4



- 1 BE CHILD-CENTRED
- 2 BE HOLISTIC
- 3 BE INCLUSIVE
- 4 MAKE IT FUN AND SAFE
- 5 PRIORITISE THE LOVE FOR SPORT OVER LEARNING SPORT
- 6 FOCUS ON FOUNDATIONAL SKILLS
- 7 ENGAGE PARENTS POSITIVELY
- 8 PLAN PROGRESSIVE PROGRAMMES
- 9 USE DIFFERENT METHODS TO ENHANCE LEARNING
- 10 USE COMPETITION IN A DEVELOPMENTAL WAY

משימות סיום - תפקידו של מאמן הספורט לילדים 📖

פעילות 1 - אימון אישי (בכתב / בעל פה):

כיתבו 500 מילים / הקליטו קטע וידאו על תפקיד המאמן בספורט הנוער ובמיוחד על המשמעות של זה בסביבתם הנוכחית.

פעילות 2 - אימון עם אחרים:

הסכמו לתפקיד מאמן הילדים עם המאמנים איתם אתם עובדים, בהתבסס על 10 כללי הזהב של iCoachKids תנהגות של מאמנים בקבוצת המועדון / בית הספר / הקהילה שלכם.

פעילות 3 - אימון בסביבה שלך:

ערכו את הביקורת הבאה במרכז ילדים, בהתבסס על התחייבות iCoachKids, על המועדון / בית הספר / קבוצת הקהילה בה אתם מעורבים; ודונו בכך בישיבות אימון.

אימון בסביבה שלך: המועדון / בית הספר / הקבוצה הקהילתית שלי - עד כמה

אנחנו מאמנים מכווני ילדים? ☺

משימה זו נועדה לעזור לכם לחשוב עד כמה מבנה המדיניות והמדיניות הקבוצתית / בית הספר / הקהילה שלכם תומכים בצרכי ורצונות הילדים (מעובד מתוך מסמך 1 של מאמני ספורט אירלנד).

כללי הזהב	😊	😐	😞	אנו נמשיך ...	נתחיל ל ...	נפסיק ...
1. היו ממוקדי ילדים						
2. היו הוליסטיים						
3. היו כוללנים						
4. הפכו את האימון לכיפי ובטוח						
5. העדיפו עדיפות לאהבה לספורט מעל לספורט הלימוד						
6. התמקדו במיומנויות היסוד						
7. ערבו את ההורים באופן חיובי						
8. תכננו תוכניות פרוגרסיביות						
9. השתמשו בשיטות שונות כדי לשפר את הלמידה						

לקריאה נוספת

- סיכום סקירת הספרות של iCoachKids באתר www.iCoachKids.eu
- דפי מידע על תוכנית אימון לילדים בספורט אירלנד: <https://www.sportireland.ie/Coaching-/Ireland/Coaching-Children>
- בלוגים באתר www.iCoachKids.eu
- ❖ <https://www.icoachkids.eu/who-what-how-key-principles-of-coaching-children.html>
- ❖ <https://www.icoachkids.eu/build-a-better-connection-with-your-athletes-i-wish-my-coach-knew.html>
- ❖ <https://www.icoachkids.eu/add-the-practical-summary-of-the-icoachkids-literature-review-to-your-christmas-reading-list1.html>

ביבלוגרפיה

- Abraham, A., Jiménez-Saiz, S.L., Mckeown, S., Morgan, G., Muir., North, J., & Till, K. (2015). Planning your coaching: A focus on youth participant development. In C. Nash (Ed), *Practical Sports Coaching* (pp. 16-53). Abingdon, UK: Routledge.
- Bailey, R., Cope, E.J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 58-75
- International Council for Coaching Excellence, Association of Summer Olympics International Federations & Leeds Beckett University (2013). *The International Sport Coaching Framework*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Lara-Bercial, S., North, J., Petrovic, L., Minkhorst, J., Oltmanns, K., & Härmäläinen, K. (2017). The European Sport Coaching Framework. Champaign, IL: Human Kinetics.