

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח



עבודה זו דנה במומנטום ושחקני ספסל במשחק הכדורסל.

מטרת החקר היא לבדוק ולהוכיח שחוץ מיכולת אישית, גובה, ונתונים פיזיים יש גורמים נוספים שיכולים להשפיע ולהכריע משחק כדורסל.

בחרתי להתמקד בשחקני הספסל כי הנושא מאוד עניין אותי. בדרך כלל הם נראים כמו גורם שולי ורציתי להרחיב את הידע שלי לגביהם.

במהלך המחקר שלי על שחקני הספסל, מצאתי את נושא המומנטום, שגם הוא משך את תשומת ליבי. בנוסף, שמתי לב שגם הוא יכול להשפיע על מהלך המשחק. ויש קשר בינו לבין סוגיית שחקני הספסל.

בתחילת העבודה, הנחתי ששחקני ספסל מסוגלים להשפיע על המשחק ולו בקצת. בהמשך העבודה, ההנחה שלי התגלתה כנכונה ואף גיליתי מסקירות הספרות שההשפעה שלהם היא גדולה יותר ממה ששיערת. גיליתי אף שמומנטום הוא גורם משמעותי שיכול להשפיע על המשחק עד כדי הכרעתו.

כמעט כל המקורות של העבודה הם מהאינטרנט - מאמרים, ראיונות וצילומים, למעט מאמר אחד. החקר האישי שערכתי כולל בתוכו שני חלקים:

1. ראיון עם המאמן יובל פז על שחקני ספסל, מומנטום, שפת גוף וביטחון עצמי.
2. ניתוח צילומים של שחקנים שיושבים על הספסל במהלך משחק.

העבודה נכתבה על ידי דניאל ברלב, תלמיד כיתה ט', במסגרת קורס לעריכת עבודות חקר, מרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל חי, תשע"ה 2015

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

מומנטום

מהו מומנטום

מומנטום: המונח שאול למעשה מתחום הפיזיקה ומתפרש כ"תאוצה של תהליך, התפתחות בתנופה." (מילוג) מיכל יערון (2015) טוענת ששחקנים, מאמנים ופרשנים רבים משתמשים במושג זה כשהם רוצים לתאר מצב בו נמצאים הקבוצה או השחקן בעקבות רצף של אירועים והתרחשויות. לטענתה, מומנטום קיים לא רק בספורט אלא גם בחיים.

יערון קובעת שמבחינה פסיכולוגית, מומנטום הוא פרשנות של הספורטאים למצב נתון. כשקורה משהו חיובי או שלילי, הספורטאי מפרש את המצב ומשנה את התנהגותו, וגם את התנהגות הקבוצה כולה. גם הקהל שותף לפרשנות זו. כאשר הקבוצה לא מצליחה הקהל שורק או פשוט שותק וכשהקבוצה מצליחה הקהל מתלהב ומעודד. המקרים המסוימים שקורים במהלך המשחק יכולים להוריד או להעלות את המוטיבציה והביטחון גם של השחקן וגם של הקבוצה.

מדובר כאן בשני סוגים:

מומנטום חיובי - הצלחה גדולה ומשמעותית שנובעת מרצף של הצלחות בתוך משחק או ברצף של משחקים מוצלחים.

מומנטום שלילי - קריסה של יחיד או הקבוצה במשחק. מומנטום כזה גורם לרוח שלילית ומוריד את המתח. התוצאה: ביצועים ספורטיביים נמוכים וכישלון בתפקוד.

יובל לבסקי (2015) טוען שכל ספורטאי תחרותי מודע לקיומו והשפעותיו של מומנטום למרות שיתקשה להסביר מה זה בדיוק. לתפיסתו, מומנטום קיים בכל ענף ספורט.

לבסקי מסביר שמומנטום קשור לביטחון עצמי, רוגע ואולי גם מזל אבל מחקרים רבים שנערכו בנושא לא מצאו בדיוק את התנאים הגורמים למומנטום.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

מצבים מחוללי מומנטום

יערון מונה שלושה גורמים שעשויים לקבוע מומנטום: תקשורת קבוצתית, מצב הניקוד של הקבוצות, ושינויים טקטיים של היריב. מומנטום חיובי בקבוצה אחת עלול לייצר מומנטום שלילי בקבוצה השנייה.

השפעת השחקן היחיד על מומנטום שלילי

יערון טוענת ש לכל שחקן יכולה להיות השפעה על התפתחות מומנטום שלילי. אם יחליט השחקן אחרי שהחטיא להרים את הראש ולא לוותר והמאמן והספסל יעזרו לו בכך, הוא יוכל למנוע היווצרות של מומנטום שלילי. מה שהספורטאי מפרש מהמשחק זה מה שמשפיע על המומנטום של המשחק ולא המציאות האמיתית. בנוסף, אם קבוצה מצליחה לשמור על יציבות דווקא ברגעים שבהם הדברים עשויים להתדרדר זה מעביר מסר חזק לקבוצה היריבה.

משבר בקבוצה

יריב לן (2003) קובע שאחד הגורמים החשובים למשבר בקבוצה הוא כישלון. כישלון זה עלול להתגלגל כמו כדור שלג. קבוצה שצוברת כישלונות פעם או פעמיים עלולה להיכנס למעין כדור שלג שהולך וגדל – זהו מומנטום שלילי. לן טוען שצריך לעצור את המומנטום השלילי הזה על ידי שיטה מסוימת. עיקרון השיטה הוא חיוביות תמידית ואמביציה. עקרונות אלה ימשכו את כל הקבוצה אחריהם וזה מאוד יעזור ברגעים של משבר. לן מדגים: כאשר קבוצה מסוימת נמצאת ברצף של הפסדים ואחריו הקבוצה נוחלת ניצחון קטן, צריך להגדיל אותו מעבר לפרופורציות כדי לתת את התחושה שנשבר הקרח והמומנטום השלילי הפסיק.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

זיהוי ומינוף של מצבי מומנטום

לבסקי מסביר שברגע ששחקן מודע ומזהה מצבים של מומנטום תוך כדי משחק, יש לו סיכוי טוב יותר לנסות לשלוט בהם. לטענתו, שברגע שהמומנטום נמצא אצל שחקן מסוים הוא יכול לשלוט בקצב המשחק ובסגנון המשחק. כדי להימנע מהחלפת מומנטום לטובת הקבוצה היריבה צריך להיות ערני ולשים לב למצבים שבהם יש חשש להחלפת מומנטום. לבסקי אומר שריצה בכדורסל היא רצף של נקודות לקבוצה אחת בזמן מסוים. לפעמים במשחק המומנטום מתהפך והקבוצה שהייתה במצב של ריצה מאבדת את המומנטום והקבוצה היריבה מתחילה ריצה משלה. לבסקי קובע כי החשש להחלפת מומנטום מגיע כאשר היריב מבצע רצף נקודות או מהלך משמעותי ומלהיב, למשל הטבעה, שלשה, סל ועברה וכדומה. כמו כן החלפת מומנטום עשויה להתבצע גם באמצעות עצירה ממושכת כמו פסק-זמן, סיום רבע, מחצית ואחרים.

מומנטום והשפעתו על המשחק

יועד אגמון (2014) אומר שמשחק הכדורסל מנוהל לפי המומנטום שלו. הוא אומר שמומנטום הוא לאו דווקא מה שמוביל את התוצאה אלא מה שמוביל את המשחק. התחרות האמיתית בין המאמנים היא על שליטה במומנטום של המשחק ולרוב, הקבוצה ששולטת במומנטום היא זו ששולטת במשחק. בנוסף לכך, אגמון אומר שעל ידי שינויי הגנה ניתן לשנות מומנטום, לעצור קבוצה יריבה, וגם להחליף מומנטום.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

שינוי ועצירת מומנטום חיובי של היריב

לבסקי טוען כי שברגע שהחשש למומנטום מגיע צריך לעצור את רצף האירועים החיובי של היריב וליצור מרווח זמן קטן שבו צריך להירגע, להתרכז, להתעודד, לעבוד על שפת הגוף, לתכנן את המהלכים הבאים ולפעמים גם לבצע שינוי טקטי. הרעיון הוא לנחול הצלחה במהלך הראשון אחרי ההפסקה וכך לעצור את התפתחות המומנטום של היריב, לקטוע את ההתלהבות והמוטיבציה שלו, ולגרום לו להבין שבמשחק הזה הוא לא ינצח. את העצירה הזאת אפשר לעשות על ידי לקיחת פסק זמן.

לבסקי מדבר על כך שברגע שהמומנטום החיובי נמצא אצל היריב המטרה היא לעצור את שטף המשחק שלו ואת רצף ההצלחות שלו, ולגרום לו לפנות למקומות ולסגנונות שפחות נוחים ומתאימים לו.

לבסקי אומר שגם בשביל שינוי מומנטום של היריב נדרשות הפסקות כמו פסק זמן, סיום רבע, מחצית וכדומה. לטענתו, בהפסקה חשוב לנקוט צעדים מסוימים כדי להוציא את היריב מתבנית המשחק שלו, כמו: שינוי טקטיקת הגנה, החלפת שחקנים, ושינוי סגנון.

לבסקי כותב ששינוי מומנטום חיובי של היריב הרבה יותר קשה מניסיון למנוע החלפת מומנטום חיובי מהיזם אל יריבו למשחק. לבסקי רושם שהסוד הוא לזהות מצבים שעלולים לגרום לשינוי מומנטום חיובי לטובת היריב לפני ששינוי המומנטום נעשה בפועל.

השפעת שפת גוף על מומנטום

לבסקי מסביר ששפת הגוף חשובה מאוד בזמן שמירה על מומנטום. השחקן חייב להפגין ביטחון ונחישות כדי לתת תחושה ליריב שאין סיכוי לויתור, אפילו על נקודה.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח



ביטחון עצמי

ביטחון עצמי והשפעותיו

יובל לבסקי (2014) מסביר בסרטונו שביטחון עצמי הוא גורם מכריע ביכולת המשחק של כל שחקן נתון. כמו כן, הביטחון העצמי שמפגין השחקן יכול להשפיע גם על יריביו. סביר להניח, שברגע ששחקן עולה מול יריב חסר ביטחון, ביטחונו העצמי של השחקן יעלה, ואם אותו שחקן יעלה מול יריב מלא ביטחון ורגוע כנראה שלאותו השחקן ירד הביטחון.

הפגנת ביטחון עצמי על ידי שפת גוף

יובל לבסקי מראה בסרטונו ששפת גוף היא דבר חשוב מאוד וכל ספורטאי צריך לסגל אותה לעצמו. לפיו, יש כמה מאפיינים להפגנת ביטחון עצמי על ידי שפת גוף: הליכה זקופה, ראש מורם, מבט בעיניים, אנרגטיות, נמרצות, חיוך מדי פעם, כשאומרים משהו יש לומר אותו אותו חזק וברור,

לבסקי מסביר שחשוב לתרגל ולהקפיד על שפת גוף, גם כשמרגישים חוסר ביטחון.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

ניהול המשחק

סוגים שונים של פסקי זמן

יועד אגמון (2014) מונה 4 סוגים של פסק זמן:

1. פסק זמן שמטרתו לשלוט במומנטום - עצירת מומנטום של קבוצה יריבה, עדיף רק במחצית הראשונה.
2. פסק זמן למטרת הערכות מחודשת - במקרים של עייפות של שחקנים, לצורך פתרון מצבים טקטיים בהגנה או בהתקפה.
3. פסק זמן שמבקש ומקבל המאמן השני
4. פסק זמן שנועד להכרעת משחק

משמעותו של פסק הזמן

אגמון מספר שבאחת מעונותיו כמאמן, קבוצתו נקלעה למשחק חוץ קשה. במחצית הקבוצה שלו כבר פיגרה ב-15 נקודות וברבע השלישי הפער כבר עלה ל-20 נקודות הפרש לטובת היריבה. בניגוד למה שהוא בדרך כלל עושה, הוא לקח פסק זמן בתחילת הרבע הרביעי והאחרון, כשהוא ידע שבמשחק הזה הקבוצה כבר לא תנצח הוא קבע לקבוצה שלו משימה: להוריד את ההפרש מתחת ל-15 נקודות לטובת היריבה. אגמון לא ויתר וכך גם השחקנים ובסוף המשחק נגמר ב-9 נקודות הפרש לטובת היריבה. הסתבר שבגלל ההפרש הזה הקבוצה הייתה אחת המועמדות לאליפות. אגמון אומר, כי לפסק זמן יש הרבה מאוד כוח.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

חלוקה של משחק צמוד או משחק נגד קבוצה טובה יותר

יועד אגמון (2014) אומר שכאשר מדובר בקבוצות חזקות יותר או במשחקים צמודים המשחק יתחלק לשלושה:

1. מחצית ראשונה: נועדה ליצור את התנאים הכי טובים למען הקבוצה עד המחצית השנייה, לקבוע את קצב המשחק ולגרום לריבוי עבירות מצד הקבוצה היריבה. בשלב זה אין בעיה ואפילו רצוי להשתמש בפסקי הזמן כדי לפתור בעיות מומנטום. עצירת מומנטום מתבצעת באמצעות חילופי שחקנים, חילופי הגנות, ופסקי זמן.
2. מחצית שנייה עד שתי הדקות האחרונות של המשחק: כאמור, אגמון מציין שכל מה שקורה בזמן זה מתייחס רק למצב שבו המשחק צמוד או שהקבוצה השנייה חזקה יותר. במחצית השנייה עד שתי הדקות האחרונות צריך לשנות מומנטום לא על ידי פסקי זמן, אלא על ידי חילוף הגנות, חילוף שחקנים וכל דרך אחרת אפשרית לשינוי מומנטום. המשחק צריך להיות צמוד עד ל-2 הדקות האחרונות. אמנם לפסק זמן יש כוח, אבל הכוח המשמעותי ביותר שלו הוא בשלבי הכרעת המשחק בשתי הדקות האחרונות.
3. שתי הדקות האחרונות של המשחק: צריך לכוון את כל המשחק לשתי דקות אלה. בזמן הזה נדרש כל כלי אפשרי להכרעת המשחק.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

חילופים והשפעתם על המשחק

יועד אגמון (2014) קובע כי טעות מאד גדולה שנהוגה במשחקים היא "חילוף רגשי" כאשר לאחר טעות אחת המאמן שולח מיד את עושה הטעות לספסל, מה שיוצר דרמה במשחק, ומיד מבצע "חילוף תוקפני". אגמון, שהינו יועץ ארגוני וקואוצ'ר אומר כי עדיף לתת לשחקן הזדמנות נוספת, כדי להראות לשחקנים האחרים שטעות זה חלק מהמשחק. הוא מציע בכך ליצור שקט ולתת הזדמנות לשחקנים לא לפחד, לנסות, וליזום. הוא אומר שחילופים יש לעשות רק בצורה רגועה ולבדוק חלופות. הוא נותן דוגמה לשחקן אשר בזמן שהמאמן חשב אם להוציא אותו כבר הספיק להביא נקודות וסיוע לקבוצתו. יש לחשוב היטב לפני ביצוע חילופים.

אגמון אומר שכאשר מאמן מוציא שחקן כלשהו בגלל שהוא: "קצת לפני השיא או בשיא כי משם הוא רק ידרדר", זה לא טוב כי אי אפשר לדעת מתי שיא היכולת של שחקן וכשיש אדרנלין שיא זה יכול לקפוץ בצורה משמעותית. אגמון אומר שחילופים הם הכלים הנגישים ביותר שיש למאמן ושמאמן צריך לבנות קבוצה מגוונת שבה כל שחקן יכול בזמנו לתרום לקבוצה באופן משמעותי.

אגמון כמאמן מדבר עם שחקניו ושואל אותם איפה הם מעדיפים להתחיל את המשחק. כשהוא רואה שחקן דומיננטי בקבוצה, או "כוכב" שמעדיף להתחיל בספסל הוא מאפשר לו לנוח בספסל עד לרגע שבו הקבוצה תצטרך את הדחיפה מבחינה יכולת ומנטליות. מבחינת אגמון, מטרת המחצית הראשונה היא להכניס כמה שיותר שחקנים שלו למשחק כדי לתת להם "להיכנס לעניינים" וכדי לדעת מי משחקניו נמצא ביום טוב. הוא אומר שקבוצות שמשחקות רק עם חמישייה קבועה במשך כל המשחק ו-7 שחקנים שרק יושבים על הספסל, אינן יכולות להשתמש בשיטה זו. אגמון רוצה להשתמש בכמה שיותר אפשרויות שיש לו במחצית הראשונה.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

חלקי המשחק ומטרתם

אגמון אומר שצריך לפתוח את המחצית השנייה עם הרכב חזק, בדרך כלל החמישייה הפותחת או החמישייה החזקה באותו משחק. הוא אומר שבכל משחק שהוא החליט לפתוח מחצית שנייה עם הרכב חלש בגלל סיבות רגשיות הוא שילם מחיר כבד. בנוסף, אגמון ממליץ למאמנים שרוצים דקות מנוחה לשחקן המשמעותי שלהם לתת אותן בסוף הרבע השלישי.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

שחקני ספסל

פסיכולוגיה של שחקני ספסל

דותן מלאך (2013) בכתבה למהדורה אינטרנטית של מעריב, מראיין את עומר כספי מתחת הכותרת: "העונה הקשה של עומרי כספי". הכתבה נעשתה כאשר כספי היה חודשים רבים "שחקן ספסל" לאחר שהיה כוכב במכבי תל אביב. בכתבה המראיין מבקש לבדוק את הלך רוחו ומעשיו של כספי באותו מצב.

לפי המלצת כספי, על שחקן ספסל להישאר אופטימי ולהתכונן להזדמנות הבאה שלו במרץ, תוך כדי שמירה על כושר ומצב רוח מאוזן. גם אם קשה להיות חיובי במצב זה, יש לשמור על מצב רוח מאוזן ולא להתייאש מימים קשים. דרושה הרבה מוטיבציה להמשיך ולהשתפר בכדורסל.

אמנם יש קושי לעודד במרץ את הקבוצה מהספסל כל הזמן הזה בלי לשחק, זהו דבר שאינו מובן מאליו. על שחקן ספסל להאמין בעצמו ולא לוותר, אפילו לעבוד יותר בימים קשים. אין לו ברירה לשבת ולחכות להזדמנות וכשזו מגיעה לעשות את המירב. שחקן ספסל חייב להישאר ממוקד לכל משך המשחק כי אין לדעת מתי יכנס שוב למגרש. כאשר יקרא, עליו לזכור שאינו היחיד על המגרש וכמו כן, הוא חייב להיות אחראי ואגרסיבי כדי לזכות באמון המאמן.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

פסיכולוגיה של שחקני ספסל

ישי צור (2015) טוען כי רבים חושבים שספורטאי שנמצא על הספסל הוא ממורמר ורוצה שקבוצתו תיכשל כדי שיוכל להוכיח את יכולותיו על המגרש.

צור אומר, ששחקנים שחושבים שהם נענשים כאשר הם על הספסל ירצו בכישלון חבריהם לקבוצה כדי שהם (יושבי הספסל) ייכנסו. זה פוגע ביכולתם של השחקנים שעל המגרש. שחקני ספסל שיבינו את חשיבותם להצלחת הקבוצה יעזרו הרבה יותר למתרחש על המגרש.

ישי צור טוען ששחקן שיושב על הספסל יכול להשפיע על המתרחש במגרש לטוב ולרע. במאמר כתוב על מאמן שבחר שחקן מקצה הספסל כשחקן המצטיין בגלל פעולותיו התומכות מאוד מהספסל. שחקן זה הוא דוגמה לכך שאפשר לרצות בהצלחת הקבוצה גם אם רוב המשחק השחקן נמצא על הספסל.

צור קובע ששחקן שמעדיף את טובת הקבוצה על טובתו האישית ויודע שהוא יכול לעזור לקבוצה גם מהספסל, הוא שחקן משמעותי. ישי צור כותב שבכל קבוצה ובוודאי בקבוצת ספורט קיימת דילמה המתייחסת להצלחה אישית של שחקן ביחס להצלחת הקבוצה.

צור, שהינו פסיכולוג ספורט, אומר כי רמה מסוימת של תחרות היא בריאה אך ממליץ למאמנים לחזק את המרכיב המחבר והמלכד בין כל שחקני הקבוצה. הוא אומר כי יש לבחור שחקנים שמעדיפים את טובת הקבוצה על טובתם ויודעים שאפשר לתרום גם מהספסל. תפקיד המאמן הוא לתת לשחקניו תחושה שיש להתנהגות שלהם תפקיד חיוני. לקבוצה דרוש שקט וגיבוי ששחקני הספסל יכולים לתת לה.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

היחסים בין שחקני ההרכב לשחקני הספסל

ישי צור כותב ומדגים שכאשר האווירה בקבוצה, בין שחקני ההרכב לשחקני הספסל היא תחרותית בצורה מוגזמת והמאמן יוצר אבחנה מוחלטת ביניהם, זה יוצר מתיחות ואלימות באימונים, עד כדי כך ששחקני ההרכב עלולים לריב בעת המשחק והשופט יאלץ להוציא אותם.

ישי צור, שהינו פסיכולוג ספורט, אומר כי רמה מסוימת של תחרות היא בריאה אך ממליץ למאמנים לחזק את המרכיב המחבר והמלכד בין כל שחקני הקבוצה. הוא אומר כי יש לבחור שחקנים שמעדיפים את טובת הקבוצה על טובתם ויודעים שאפשר לתרום גם מהספסל. תפקיד המאמן הוא לתת לשחקניו תחושה שיש להתנהגות שלהם תפקיד חיוני. לקבוצה דרוש שקט וגיבוי ששחקני הספסל יכולים לתת לה.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

חקר אישי

ראיון עם המאמן יובל פז 3.5.15

ש. איך אתה מגדיר מומנטום?

ת. מומנטום חיובי מתקיים כאשר שחקן או קבוצה חווים רצף של הצלחות שמלווה באנרגיה חיובית של הקבוצה למשך זמן מסוים (בדרך כלל קצר) ולעומת זאת, הקבוצה השנייה חווה כשלונות (מומנטום שלילי).

מומנטום חיובי מתקיים כאשר שחקן או קבוצה חווים רצף של הצלחות שמלווה באנרגיה חיובית של הקבוצה למשך זמן מסוים שבדרך כלל הוא יחסית קצר ולעומת זאת, הקבוצה השנייה חווה כשלונות.

ש. האם שפת גוף קשורה לביטחון עצמי ואם כן מה הן השפעותיה על הביטחון העצמי?

ת. בוודאי! שפת הגוף יכולה לשדר את אופיו של שחקן ואת כמות הביטחון העצמי שיש לו. למשל: שחקן מופנם וחסר ביטחון יהיה עם גוף מכופף, ראש למטה, וסגור.

ש. איך מומנטום יכול להשפיע על המשחק?

ת. מומנטום יכול להפוך תוצאה ואפילו לשנות גורל של משחק.

ש. האם ואיך פסק זמן יכול להשפיע על המומנטום ועל המשחק?

ת. בדרך כלל פסק זמן עוזר בעצירת מומנטום חיובי של היריבה. הוא יכול בנוסף לשנות ולקטוע אנרגיות חיוביות או שליליות וגם לגרום לחילופי מומנטום.

ש. איך לדעתך שחקני ספסל יכולים להשפיע על המשחק?

ת. שחקני ספסל יכולים לגרום להיפוך תוצאות דווקא בגלל שהם לא משחקים הרבה והקבוצות היריבות לא מודעות ליכולותיהם! בנוסף, הם גם יכולים לתרום עבירות. בדרך כלל קבוצות שנחשבות לטובות ביותר מקבלות את המוניטין הזה בגלל שתרומת שחקני הספסל שם היא גדולה מאוד.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

ניתוח מצבים על הספסל על פי צילומים בתקשורת

צילום מס' 1: שחקנים אשר הורדו אל הספסל

שלושה שחקנים של קבוצת ניו יורק ניקס, הורדו לספסל בעת משחק. מימין: כרמלו אנת'וני, יושב בפיוסוק גדול, תנועת גוף מאד סגורה, ידיים אצבעות משולבות משדר ספקנות, אכזבה, חוסר ביטחון, גב כפוף, ראש לא נינוח, משרבב שפתיים בייאוש, העיניים מסתכלות מלמטה למעלה בהבעת יאוש. כולם ביחד משדרים אכזבה ויאוש. באמצע: טייסון צ'נדלר, גם הוא יושב בפיוסוק גדול. יד שמאל שלו ממששת את העורף, מה שמעיד על מצב לא נוח. יד ימין מונחת על הבטן ומעידה על סוג של סגירות. הראש מעיד על קושי, הפה סגור והעיניים מסתכלות מלמעט למעלה בייאוש. וכל הגוף בכללותו משדר אי נוחות וייאוש. משמאל: ריימונד פלטון, יושב עם רגליים צמודות, גב כפוף, פה סגור וראש למטה. כל אלה יחד מעידים על אכזבה. וכתוספת, יד שמאל מונחת על הירכיים בסגירות, ויד ימין מכסה את הפנים, סימן ברור לאכזבה וכישלון.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

צילום מס' 2

ארבעה שחקנים של הקבוצה סן אנטוניו ספרס שנמצאים בספסל. מימין: מרקו בלינלי, עומד ומוחא כפיים לחברי קבוצתו שעל המגרש. הפה של בלינלי חצי פתוח, לא מחויך אבל גם לא משדר אכזבה, גב זקוף. העיניים והגבות משדרות ריגוש והתפעלות מהנעשה. העמידה מסמלת שמהו התרחש. כל אלה משדרים רוגע ופרגון לחברי קבוצתו.

שני מימין: מאט בונר, עומד עם פה חצי פעור וחצי מחייך, הפה משדר שהוא המום, מתפלא, ומלא התלהבות מהנעשה. גם רגליו הפתוחות מסמלות ביטחון ושהכל בכלל שליטה.

שני מימין: דניאל גרין, עומד עם רגליים וידיים מכופפות בצורה שנראית כאילו בעוד רגע הוא יקפוץ ממקומו בשמחה. פיו פעור בחיך ונראה שהוא עומד לצהול. משמאל: קורי ג'וזף, שכבר בשיא הטירוף עומד על רגל אחת, נשען אחורה, ומחזיק את דני גרין ביד אחת תוך כדי צעקה של התפעלות שמשולבת עם חיך קטן. העיניים כמעט סגורות והמבט כולו כאילו אומר לצופים בתמונה שקרה משהו חיובי משמעותי. על המגרש למרות שבתמונה אפילו לא רואים את המתרחש על המגרש.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

דיון ומסקנות

עבודה זו דנה בשני נושאים מרכזיים: שחקני ספסל ומומנטום על מגרש הכדורסל. העבודה בודקת ומאירה את המקום ואת ההשפעה הבלתי צפויה של שחקני ספסל, מומנטום, שפת גוף, וביטחון עצמי על מהלך המשחק וההכרעה בסיומו.

הטענה המרכזית בעבודה זו היא שלא רק יכולת אישית, גובה, או נתונים פיזיים של שחקני כדורסל משפיעים על המשחק, אלא שיש עוד מגוון רחב של אפשרויות להכרעת המשחק; אפילו לנושאים שוליים לכאורה כמו שחקני הספסל, שלמעשה יושבים מחוץ למגרש ולכאורה מנוטרלים.

בפתח העבודה נפרשו התאוריות המרכזיות:

מומנטום: המונח שאול מתחום הפיזיקה ומתפרש כ"תאוצה של תהליך, התפתחות בתנופה." שחקנים, מאמנים ופרשנים רבים משתמשים במושג זה על מנת לתאר מצב בו נמצאים הקבוצה או השחקן ברצף של אירועים והתרחשויות, חיוביים או שליליים. מומנטום קיים לא רק בכל ענף ספורט אלא גם בחיים.

מבחינה פסיכולוגית, מומנטום הוא פרשנות של הספורטאים למצב נתון. כשמתרחש משהו חיובי או שלילי, הספורטאי מפרש את המצב ומשנה את התנהגותו בהתאם, וגם את התנהגות הקבוצה כולה.

המומנטום מתאפיין בשני סוגים:

מומנטום חיובי - הצלחה גדולה ומשמעותית שנובעת מרצף של הצלחות בתוך משחק או מרצף של משחקים מוצלחים.

מומנטום שלילי - קריסה של יחיד או הקבוצה במשחק. מומנטום כזה גורם לרוח שלילית ומוריד את המתח. התוצאה: ביצועים ספורטיביים נמוכים וכישלון בתפקוד.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

כישלון הוא אחד הגורמים החשובים למשבר בקבוצה, שעלול עלול ליצור מפולת. במצב זה נוצר **מומנטום שלילי**. מומנטום קשור לביטחון עצמי, רוגע ואולי גם מזל אבל לא אותו ולפיכך לא הוגדרו התנאים הגורמים למומנטום.

משחק הכדורסל מנוהל לפי המומנטום שלו, שאינו בהכרח מוביל את התוצאה. מה שמוביל את המשחק והתחרות האמתית בין המאמנים הינו עצם השליטה במומנטום של המשחק ולרוב, הקבוצה ששולטת במומנטום היא זו ששולטת במשחק. בנוסף לכך, על ידי שינויי הגנה כמו חילופים או שינוי טקטיקה הגנתית ניתן לשנות מומנטום, לעצור קבוצה יריבה, וגם להחליף מומנטום.

שפת גוף היא דבר חשוב מאוד וכל ספורטאי צריך לסגל אותה לעצמו. שפת הגוף חשובה מאוד בזמן שמירה על מומנטום. השחקן חייב להפגין ביטחון ונחישות כדי לתת תחושה ליריב שאין סיכוי לזיחה, אפילו על נקודה.

ביטחון עצמי הוא גורם מכריע ביכולת המשחק של כל שחקן נתון ושפת גוף היא גורם חשוב במהלך הפגנת ביטחון עצמי. בנוסף, חשוב לתרגל ולהקפיד על שפת גוף כך שתמשיך להצביע על ביטחון, גם כשמרגישים חוסר ביטחון.

לפסק זמן יש הרבה מאוד כוח והוא יכול להיות גורם מרכזי בהכרעת משחקים.

חילופים הם הכלים הנגישים ביותר שיש למאמן ועליו לבנות קבוצה מגוונת שבה כל שחקן יכול בזמנו לתרום לקבוצה באופן משמעותי.

על **שחקן ספסל** להישאר אופטימי ולהתכונן להזדמנות הבאה שלו במרץ, תוך כדי שמירה על כושר ומצב רוח מאוזן. כמו כן, על שחקן ספסל להאמין בעצמו ולא לוותר, אפילו לעבוד יותר בימים קשים. אין לו ברירה אלא לשבת ולחכות להזדמנות וכשזו מגיעה לעשות את המירב. למרות ששחקן הספסל לא משחק נמצא למעשה מחוץ למגרש, הוא חייב להישאר ממוקד לכל משך המשחק כי אין לדעת מתי יכנס שוב למגרש. כאשר יקרא, עליו לזכור שאינו היחיד על המגרש וכמו כן, הוא חייב להיות אחראי ואגרסיבי כדי לזכות באמון המאמן.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

רבים חושבים שספורטאי שנמצא על הספסל הוא ממורמר ורוצה שקבוצתו תיכשל כדי שיוכל להוכיח את יכולותיו על המגרש. נוסף לכך, יש שחקנים שחושבים שהם נענשים כאשר הם על הספסל ורוצים בכישלון חבריהם לקבוצה כדי שהם (יושבי הספסל) ייכנסו. דבר זה לא תורם למתרחש על המגרש ואף משפיע עליו לרעה. שחקני ספסל שיבינו את חשיבותם להצלחת הקבוצה יוכלו להביא תרומה חיובית למתרחש על המגרש.

שחקן שמעדיף את טובת הקבוצה על טובתו האישית ויודע שהוא יכול לעזור לקבוצה גם מהספסל, הוא שחקן משמעותי.

תפקיד המאמן הוא לתת לשחקניו תחושה שיש להתנהגות שלהם תפקיד חיוני. לקבוצה דרוש שקט וגיבוי ששחקני הספסל יכולים לתת לה.

יש בעבודה התייחסות מיוחדת לשחקן הכדורסל הישראלי **עמרי כספי**, שתופס מקום בפרק על שחקני הספסל, כי הוא דוגמא לשחקן שבארץ הצליח מאוד, וכשעבר לאן בי איי הפך לשחקן ספסל. הוא סיפר על כך בראיון שממנו לקחתי מידע על שחקני ספסל לעבודה שלי. בהמשך הוצגו ראיון עם המאמן יובל פז וניתוח צילומים של שחקני ספסל במצבים שונים.



איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

הממצאים מהחקר האישי:

מהראיון עם המאמן יובל פז עולה כי מומנטום חיובי מתקיים כאשר שחקן או קבוצה חווים רצף של הצלחות שמלווה באנרגיה חיובית של הקבוצה למשך זמן מסוים, בדרך כלל קצר. כמו כן, מומנטום יכול להפוך תוצאה ואפילו לשנות גורל של משחק. פסק זמן יכול לעזור בעצירת מומנטום חיובי של קבוצה יריבה ובנוסף יכול לקטוע אנרגיות חיוביות או שליליות וגם לגרום לחילופי מומנטום בין הקבוצות. שפת הגוף יכולה לשדר את אופיו של שחקן ואת כמות הביטחון העצמי שיש לו.

שחקני ספסל יכולים לגרום להיפוך תוצאות דווקא בגלל שהם לא משחקים הרבה והקבוצות היריבות לא מודעות ליכולותיהם! בנוסף, הם גם יכולים לתרום עבירות*. בדרך כלל קבוצות שנחשבות לטובות ביותר זוכות למוניטין שלהן בגלל שתרומת שחקני הספסל בקבוצות אלו היא גדולה מאוד.

*תרומת עבירות - בכדורסל, אם שחקן עשה 5 עבירות (6 nba), הוא חייב לצאת מהמשחק. בדרך כלל, אם יש שחקן משמעותי בקבוצה שקרוב לבצע 5 עבירות, המאמן מכניס שחקן שצבר מעט עבירות יחסית כדי שיוכל להכניס את השחקן המשמעותי מאוחר יותר במשחק. רוב הפעמים, לשחקני ספסל יש מעט עבירות או אין בכלל ובגלל זה הם יכולים לעזור על ידי כך שאם יבוצעו עבירות במשחק, הן לא יצטברו במכסת העבירות של השחקנים המשמעותיים אלא במכסת העבירות של שחקני הספסל – זה נקרא "תרומת עבירות".

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

ניתוח צילומים:

צילום מס' 1:

צילום מס' 2:



ארבעת השחקנים בתמונה מעידים על כך שהקבוצה נמצאת במצב טוב, לפי שפת הגוף שכל אחד מהם משדר. מרקו בלינלי (מימין) עומד ומוחא כפיים, דבר שמסמל פרגון ואופטימיות. לידו, מאט בונר (שני מימין) עומד עם פה פעור וחצי מחייך. אפשר לראות שהוא מתפעל מפעולותיהם של חבריו לקבוצה על המגרש. דני גרין (שני משמאל), קצת פחות מאופק מהשניים הראשונים ולפי עמידתו וקיפול רגליו בפיסוק אפשר להסיק שהוא דרוך לקפיצה של שמחה. בנוסף, הוא מחייך. קורי ג'וזף (משמאל), לעומת כולם, נותן את המסר הברור ביותר לכך שהקבוצה במצב מעולה. הוא כבר צועק משמחה ונשען על רגל אחת בכיפוף כסימן לשמחה שמשולבת עם אנרגטיות בגלל מה שקורה על המגרש.

שלושת השחקנים בתמונה מעידים על כך שהקבוצה נמצאת במצב לא טוב, לפי שפת הגוף שכל אחד משדר. נראה שמכולם, ריימונד פלטון (משמאל) הוא המאוכזב ביותר וכבר הגיע למצב של ייאוש. אפשר להבחין בתחושות הללו בעיקר לפי ידו שמסתירה את פניו. השחקן שמשדר הכי פחות פסימיות הוא טייסון צ'נדלר (האמצעי) שנראה כאילו הוא משלים עם המצב הנוכחי ומהרהר בו. השחקן הימני, כרמלו אנתוני יושב בפיסוק רגליים ומגבת פרושה עליהן. דבר זה גורם לצופה לחשוב שהוא לא מתכוון להמשיך לשחק ובשבילו המשחק הסתיים.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

מסקנות

כשהתחלתי את העבודה, הייתי בטוח שברשת אני אמצא על שחקני הספסל (בהתחלה הם היו הנושא היחיד של העבודה) מידע רב ופשוט הופתעתי לגלות שכמעט ולא מודעים להשפעתם על המשחק! זאת גם אחת הסיבות שבגללה החלטתי להמשיך עם הנושא של שחקני הספסל – כדי להרחיב לציבור וגם לעצמי את המידע אודותם.

אחרי שהתחלתי לחקור עליהם, הבנתי שהם גם מתקשרים למרכיבים נוספים במשחק למשל כמו מומנטום שבמשך הזמן הפך גם הוא לנושא די מרכזי בעבודה. אין ספק שלמדתי מעבודה זו המון ואני חושב שזה גם יעזור לי בתור שחקן בקבוצת כדורסל.

לא חקרתי את כל הגורמים שמשפיעים על המשחק כמו אוהדים, מאמן, מורל בקבוצה, לחץ, ריכוז וכו'... ואני חושב שהעבודה הזאת יכולה להתרחב ולהתפתח לעוד הרבה תחומים במשחק הכדורסל. יכול להיות שהיו גם הרבה תחומים מעניינים מאוד שבכלל לא נגעתי בהם. בסופו של דבר, אני מרוצה מכך שעשיתי את העבודה הזאת כי היא לימדה אותי דברים שלא ידעתי ואני מקווה שהיא תוכל ללמד גם את מי שיקרא אותה בעתיד.

המלצות:

אם יוצא למישהו מקוראי העבודה הזאת לראות משחק כדורסל בטלוויזיה, אפשר מדי פעם לנסות לראות דברים שמשפיעים על המשחק מעבר ליכולת אישית, גובה, ונתונים פיזיים כמו: מומנטום של קבוצה, שפת הגוף של השחקנים או אפילו סתם לראות מה קורה על הספסל...

אני רוצה להודות לדניאלה שאול, מנחת הקורס, שבלעדיה העבודה הזאת לא הייתה יוצאת לפועל.

איך לטפל בפרקט?

ביבליוגרפיה

דיון ומסקנות

חקר אישי

שחקני ספסל

ניהול המשחק

ביטחון עצמי

מומנטום

בפתח

ביבליוגרפיה

יערון, מ., (2015) "מומנטום – הוא רק פסיכולוגי" בתוך האתר לעוף – פסיכולוגיית ספורט מתקדמת
http://www.lauf.co.il/news_page.asp?news_id=194

לבסקי, י., (2015) "מומנטום במשחק" בתוך האתר בית הספר לספורט הישגי כרמיאל
http://www.hesegikarmiel.org/html5/arclookup.taf?&_id=23310&did=9035&g=11633&title=%EE%E5%E5%E0%E8%E5%ED%20%E1%E5%E9%E7%F7

לבסקי, י., (2014) "אימון מנטלי – בניית שפת גוף מנצחת" בתוך האתר יוטיוב
<https://www.youtube.com/watch?v=IOX9ebTqJLs>

לו, י., (2003) "NBA – MBA מצא את ההבדלים" בתוך סטטוס: הירחון לחשיבה ניהולית, 143:38-39

אגמון, י., (2014) "ניהול משחק – חילופי הגנות" בתוך האתר האקדמיה לכדורסל ברשת
<http://nbacademy.co.il/%D7%A0%D7%99%D7%94%D7%95%D7%9C-%D7%9E%D7%A9%D7%97%D7%A7-%D7%A4%D7%A1%D7%A7%D7%99-%D7%97%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%A4%D7%99-%D7%94%D7%92%D7%A0%D7%95%D7%AA>

אגמון, י., (2014) "ניהול משחק – פסקי זמן" בתוך האתר האקדמיה לכדורסל ברשת
<http://nbacademy.co.il/%D7%A0%D7%99%D7%94%D7%95%D7%9C-%D7%9E%D7%A9%D7%97%D7%A7-%D7%A4%D7%A1%D7%A7%D7%99-%D7%96%D7%9E%D7%9F>

אגמון, י., (2014) "ניהול משחק – חילופים" בתוך האתר האקדמיה לכדורסל ברשת
<http://nbacademy.co.il/%D7%A0%D7%99%D7%94%D7%95%D7%9C-%D7%9E%D7%A9%D7%97%D7%A7-%D7%A4%D7%A1%D7%A7%D7%99-%D7%97%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%A4%D7%99%D7%9D>

מלאך, ד., (2013) "שחקן ספסל: השנה הקשה של עמרי כספי" בתוך האתר nrg
<http://www.nrg.co.il/online/3/ART2/428/287.html>

זור, י., (2015) "ספסל מנצח לקבוצה מנצחת?" בתוך האתר אימונים
<http://imonim.co.il/Next.asp?ID=354#.VXlJx-Ozlyo>