

אימון אישי בענפי הכדור בספורט המודרני ד"ר מרק ורטהיים

מתי יש להתחיל באימון אישי? מתי האימון האישי יעיל? איך לשלב אימון אישי בתכנית הכללית של הקבוצה? האם יש קשר בין יעילות האימון האישי ובין גיל המתאמן? על אלה ועוד – ד"ר מרק ורטהיים

לאחרונה מסתמנת מגמה של העדפת אימונים אישיים במסגרת הקבוצה הן בקרב אגודות ומאמנים והן במסגרות פרטיות. להורים מוסבר לעתים קרובות כי מיצוי הפוטנציאל דורש תוספת אימונים, כאשר אחת האפשרויות היא תוספת באימונים אישיים. ההסבר של המאמן גורם להורה להאמין כי האימון האישי הוא זה שיקדם את הילד שלו.

מגמה זו מחייבת התייחסות לסוגיות רבות, כמו: מתי יש להתחיל באימון אישי? מתי האימון האישי יעיל? איך לשלב אימון אישי בתכנית הכללית של הקבוצה? האם יש קשר בין יעילות האימון האישי ובין גיל המתאמן? האם האימון האישי מתייחס לפרופיל צרכים אישיים ויכולות בכלל (גנטיות), סביבתיות ועוד... (ורטהיים 2004)? האם האימון האישי מלווה בבקרה קבועה (ניתוב וויסות אישי)?

במאמר זה אנסה לתאר את האימון האישי האופטימלי. נקודת המוצא של המאמר היא מדעית מקצועית, כלומר שאימון אישי יהיה יעיל רק במידה ויעמוד בעקרונות של אימון בכלל ובעקרונות אימון אישי בפרט, כאשר חייב להיות תיאום בין האימון הקבוצתי והאישי הן בפרופיל העומס והן בחסכים בגורמי ההישג השונים והן במרכיבי הכושר הגופני.

הגדרת האימון בספורט המודרני

האימון בספורט המודרני מוגדר כהליך מתוכנן המשלב את גורמי ההישג ללוח זמנים נתון, תהליך המביא בתהליך מבוקר לשינויים מבניים ותפקודיים תוך מיצוי הפוטנציאל של המתאמן. המאמן והספורטאי מחויבים לקיים תהליך, המתבסס על יחס נכון של עומס והתאוששות, התאמה לגיל, לפרופיל הענף ולעקרונות האימון תוך שמירה על קשר מתמיד בין אימון בריאותי (מניעה) ובין אימון תחרותי הישגי (ורטהיים 2007).

הגדרת האימון האישי

האימון האישי הוא תהליך שיטתי של מיצוי פוטנציאל אישי בהתייחסות כוללת לכל גורמי ההישג השונים, תוך מיקוד בפרופיל הצרכים בספורט התחרותי הספציפי. ההתייחסות הפרטנית מתמקדת בפיתוח כישורי אימון ותפקוד בתחרות/משחק. במרכז התהליך הפרטני עומדת הגדרת המצב העכשווי של הפרט ביחס לנורמות גילאיות מחד וביחס לאישיותו של המתאמן מאידך והתייחסות למצב זה. האימון האישי נערך ביחס נכון למכלול גורמי ההישג ועל פי ניתוח היכולות/פוטנציאל של הספורטאי וזאת, הלכה למעשה, בתרגילים פרטניים ואף לפי התמחות ותפקיד בענף (ורטהיים 2007).

אימון אישי בתפיסת תורת האימון המודרנית

כיצד ניתן לשפר את איכותו של האימון בכדי למצות פוטנציאל של מתאמן? ע"פ תורת האימון המודרנית (Weineck 2007), יש להגדיל את כמות האימונים רק כאשר איכותם תעלה. איכות היא תוצאה של מידת התאמת האימון לכל מתאמן. כיצד אם כן ניתן להשיג איכות באימון קבוצתי? האם במשחקי הכדור, בהם נדרשים שחקנים לביצועים גופניים, טכניים וטקטיים מורכבים ניתן להגיע למיצוי פוטנציאל אישי באימון הקבוצתי? ממחקרי שטח במדעי הספורט ובתורת האימון עולה כי, אימון אופטימלי בענפי הכדור בכל גיל דורש קיום של אימון קבוצתי ושל אימון אישי במקביל. הכוונה באימון אישי היא לא באימון תפקיד במגרש אלא פיתוח תחילה של יכולותיו הכלליות של הספורטאי כאשר הבסיס הוא רמת הקואורדינציה האישית עם כדור ובלעדיו (Hecker 2007).

weineck בספרו, אימון אופטימלי (2004), מתייחס לאפקט האימון ומצביע כי כל עיקרון אימון וכל שיטת אימון מתייחסת לשחקן הממוצע והשאלה היא מהו אפקט-תוצאה אימון לפרט?

האימון האישי צריך לשרת את התפקוד הקבוצתי כי בסופו של דבר נמדד כל שחקן בתפקוד קבוצתי. לכן מאמן כושר חייב לנתח באימון ובמשחק פעילות של כל שחקן ושחקן ולהקשיב לשחקן הבודד בכדי שבאימון האישי תהיה התייחסות לשינויים הביולוגיים, התפקודיים ולתחושה הפסיכוסוציאלית של השחקן. רק באופן כזה השחקנים יתקדמו וישתפרו והמאמן ייחשב למאמן מקדם שחקנים.

גדולתו של מאמן בספורט מתבטאת בפיתוח יכולות (פוטנציאל), כלומר לפתח את מכלול הנתונים של המתאמן בצורה מאוזנת, למשל טכניקה בגיבוי קואורדינטיבי, טקטיקה בגיבוי כוח וסבולת, היבט מנטלי בזיקה חזקה לסבולת, ניצול חוזק אינטלקטואלי לקבלת החלטות טובות יותר לעתים באיזון לחסך במרכיב הישג אחר.

ההנחה היא כי אצל כל שחקן יש מרכיבים חזקים ומרכיבים חלשים, גדולתו של מאמן מתבטאת ביכולת הזיהוי של חוזק וחולשה של הפרט ואיזונם עד כמה שאפשר. אימון אישי שאיננו פועל יוצא של ניתוח פרופיל ביצועים בגיל (על פי מודל השלבים הרגשיים), שאיננו תוצאה של ניתוח ביצועים באימון ובמשחק ושאין מותאם בעקביות לצרכים/גילאים, הוא אימון אישי לא יעיל.

מודל האימון האישי באימון הקבוצתי

מודל עבודה באימון אישי מחייב הגדרת תכנית המתבססת על הדרגתיות במטרות, בסוגי ובתכני אימון (סוגי תרגילים), בצורות אימון ובאמצעי אימון תואמים הן ליכולות והן לאישיותו של המתאמן. מטרות האימון האישי נגזרות מניתוח הסיבה לתפקוד מסוים. לדוגמה, בסוג אימון הקואורדינציה (מרכזי בגילאים הצעירים), באימון האישי בגילאים 8-12 יש להגדיר מטרות על פי מרכיבי הקואורדינציה הכלליים (לאו דווקא הייחודיים לענף) הנדרשים לילד מסוים, אך ביחסיות נדרשת בין המרכיבים למתאמן הבודד על פי צרכיו (להבדיל מן האימון הקבוצתי בו כולם עושים את כל המרכיבים).

המטרות הופכות לתרגילים קואורדינטיביים טהורים או למשל בשילובם עם כוח מהיר ו/או כוח ראקטיבי. צורות התרגול הן נגזרת של נקודות החולשה והחוזק של המתאמן, כאשר אמצעי האימון: חזותיים, שמיעתיים וקניסטיים, נקבעים על פי חוזק וחולשה של הפרט. בסיס כללי קואורדינטיבי ופרטני זה מאפשר מעבר לגילאים הבאים לקואורדינציה ייחודית בסבירות גבוהה של פחות חסכים ומאפשרת מעבר מהיר יותר לקואורדינציה ייחודית לענף.

ללא ניתוח אין אימון אישי

ניתוח זה כשהוא נערך בגיל הצעיר הוא בעיקר קואורדינטיבי (למשל בשיטת oco), בגיל הנוער והבוגרים הניתוח משלב את כל גורמי ההישג. תוצאות הניתוח מיושמות בתהליך בניית האימון האישי. באימון האישי מטרות דומות מעוצבות בצורות תרגול שונות: תרגיל עם דגש טכני ללא כוח אך עם דגש על פיתוח קצב נכון או למשל תרגיל עם עומס מקדים בכדי לעצב ביצוע טכני תחת עומס קואורדינטיבי, למשל ללא קשר עין, ללא יציבות ובתנאים לא צפויים מה שמאפשר תפקוד במצב של יותר מאמץ ויותר יעילות מאשר במצב של פחות מאמץ, אך שוב בהתאם לחולשה ולחוזק של המתאמן.

תהליך הגדרת צורות התרגול מלווה ראשית בהגדרה של מטרת התרגיל מהיבט המאמן, תחילה ברמה הדידקטית (למידה, תרגול ו/או אימון). ההוראות של המאמן מחייבות התייחסות פרטנית (תיקון, מוטיבציה, הדגשה ועוד) תלוי במטרה ובדגש.

האימון הופך להיות פרטני/אישי ברגע שיש מבנה הדרגתי של אימון אישי: התפתחות של רצף תרגילים שיחד מהווים אימון פרטני מובנה, ולא רק תרגיל אישי זה או אחר. בניית רצף של תרגילים בצורה נכונה מפתחת יכולת אישית גבוהה, יכולת חיזוי ותגובה ובמיוחד יכולת להתמודדות עם מצבים בלתי מובנים ובלתי צפויים המאפיינים את ענפי הכדור, זאת במקביל לאפשרויות אלתור יחד עם שמירת המסגרת הקבוצתית, מה שחשוב ביותר בתפקוד קבוצתי במשחקי הכדור המודרניים. יש ליצור תנועה מבוקרת בתנועות מחזוריות ולא מחזוריות ובמעבר בין שתי צורות תנועה אלו, בתנאים משתנים עם ובלי כדור, במיוחד כאשר היחס בין כוח הגוף ויציבותו משתבשים בגלל סיבות

שונות, ובמיוחד במצבים קריטיים של איבוד שיווי המשקל (כמו בתיקול) ועם מגע ו/או הטעייה של היריב (ורטהיים 2008).

האימון האישי צריך לקדם את התפקוד בשלושה מצבים עיקריים:

- במצבי תפקוד מהירים, במיוחד בלי אבל גם עם כדור – התרגיל מעוצב כאשר כמות המידע הנדרש לביצוע (בעיקר החזותי) הנו חלקי ולאחר מכן על פי ניתוח ביצוע בחוסר מידע מושלם בתבחינים כמו: זמן, מקום, מורכבות ועייפות (ורטהיים 2004)
- ביצוע טכניקה או ביצוע טקטי במצב גופני לא יציב, כאשר המצב הלא יציב מתבצע תחילה במצב של חוסר מוכנות בין שני מצבים יציבים.
- ביצוע טכניקה או ביצוע טקטי כתגובה למהירות גבוהה של כדור שנבעט ממרחק קצר, תחילה כאשר הגוף מוכן ולאחר מכן במצבי גוף שונים בהתאם לנתוני חולשה של הפרט שלושת מצבים אלו הנם קריטיים לקביעת מטרות, תכנים וצורות האימון האישי. אך ללא ניתוח אובייקטיבי, המבוסס על ניתוח התבחינים השונים, לא נוצר הבסיס להתמודדות ולהתפתחות טובה יותר של הפרט בכל מצב. לא ניתן להגדיר את המדד של הפרט לשחקן זה או אחר ללא ניתוח מצבי אימון ומשחק של הפרט בהתייחס לזמן, מקום ותכונות של היריב.

מטרתו העיקרית של האימון האישי המודרני:

האימון האישי המודרני מתמקד במטרה איך לגרום למתאמן להתאים את עצמו בחיזוי, בהתארגנות ובתגובה למצבים השונים, כלומר להתמודד באופן עצמאי עם חוסר יציבות וטעויות בהתייחס למצב נתון על בסיס יכולות מורכבות. יכולת ההתאמה למצבים המשתנים עולה תוך התפתחות של רגישות גבוהה לגירויים תכליתיים אשר יעוצבו בעזרת תרגילים שיצמצמו את המגבלות בתפיסת שטח בתפקוד משתנה.

ניתן לומר כי האימון הקבוצתי יכול להביא לידי אופטימליות ביצוע אך האימון האישי מוסיף את האפקטיביות בביצוע שהיא תוצאה של היכולת של השחקן (פוטנציאל) במצבים משתנים כבסיס ליתרון על השחקן שמסוגל לתפקד אך ורק בתנאים קבועים ויציבים. באימון האישי, המתאמן לומד, בעזרת הכלים שהוא רוכש, לפשט תהליכים במהירות רבה על מנת לתפקד ולהגיב בכל מצב בדרך הטובה ביותר למצב נתון, ובפרט למצב אקראי. מטרתו העיקרית של האימון האישי היא יצירת למידה לפיתוח יכולות עצמאיות להתמודדות במצבים קיצוניים!

המאמן באימון האישי מחויב, הלכה למעשה, לשלושה עקרונות מרכזיים (לאחר ניתוח צרכים):

- ביצוע תרגילים עם מטרה דומה אך במצבי התחלה וסיום שונים.
- שינוי היקפי הביצוע, בזמן, במרחק וברמות גובה.
- ביצוע תרגיל בשינויים תכופים של משך וקצב הביצוע, תוך שינויי מרחק בין המתרגל והמטרה.

להלן שתי דוגמאות לאימונים אישיים:

1. אימון פרטני לפיתוח הקואורדינציה הכללית
2. אימון פרטני לפיתוח התיקול (קורס משמעותי בכדורגל המודרני ורטהיים 2007, 2000)

אימון אישי ואפיוני – קואורדינציה כללית (לאחר ניתוח בשיטת OCO) – מודל לדוגמה שהופעל על מתאמן בגיל 10 שנמצא היום בסגל מורחב בענף כדור בנבחרת).

מודל זה מצביע על חיזוק הקשר בין המרכיבים הקואורדינטיביים הכלליים בכל חלקי יחידת האימון האישית

• חימום עם תרגילי קואורדינציה – דגש על הפרדת איברים בו זמנית בפלג גוף עליון ותחתון בדגש על אלכסון רגל שמאל ויד ימין .

• פיתוח יכולת ההצמדה (כאשר הגפיים העליונים סטטיים) בשילוב של חימום אירובי קל.

• פיתוח טכני בשליטה בגפיים תחתונים תוך שמירת קצב, שינויי קצב ושינויי כיוון.

• פיתוח התמצאות כללית ושילוב לתרגילי תגובה, בעיקר טקטיליים.

• תרגילי שיווי משקל תוך בלימה לאחר הפעלת כוח חיצוני בגפיים עליונים.

• צורות משחק לפיתוח חמקנות (קרקע) ותזמון בשטח קטן ובכיוונים מסוימים.

הדוגמה לעיל היא תוצאה של ניתוח מעמיק ומורכב בשיטת ה-OCO המאפשרת הגדרה של מטרות, תכנים וצורות אימון אלו ביחידת אימון אישית בכל ענף ובעיקר בגילאים הצעירים עד גיל 15.

דוגמה לאימון האישי ואפיוניו – לימוד – תרגול ואימון של התיקול בכדורגל

במשחק הכדורגל, ישנם אין ספור מצבי תיקול (ורטהיים 1996) מצבים אילו חולקו לתבחינים שונים (מיקום, זמן ואופי התיקול) מצבים אילו ניתנים לאימון בתרגילים פשוטים ובמשחק עצמו אך באימון אישי חובה להתייחס לקשר המשמעותי שבין מגע גופני, ובין יציבות ויכולת טכנית-טקטית אישית כפעולת חיזוי ותגובה. ישנה סבירות גבוהה מאוד לאיבוד שיווי המשקל במצב של תיקולים רבים. ככל שהמשחק נמשך לעייפות מעמיד את התיקול במרכז יותר ויותר. האימון של התיקול נעשה כיום בעיקר באימון קבוצתי והוא נגזר מתוך המצבים השונים באימון. אך האם אימון התיקול, שהוא גורם מרכזי בהצלחה של הכדורגלן בכל תפקיד ובטח בתרומה לקבוצה, יכול להגיע לרמה גבוהה באימון קבוצתי? התשובה היא שברמה הטקטית התיקול הוא תוצאה ולכן יש תחילה לאמן את התיקול כאימון אישי כללי ולאחר מכן בהתאם לתפקיד.

אימון שכזה צריך להיבנות מגיל צעיר בשלבים שונים:

- צורות התיקול והקשר לאימון מניעתי (תנועתיות, גמישות וקואורדינציה)
 - צורות תיקון והקשר הטכני – בזמן רכישת טכניקה ויישום הטכניקה בהיבט טקטי
 - צורות אימון של התיקול בהקשר של כוח והתנגדות חיצונית למשל עם קשר עין ובלי קשר עין (הפתעה).
 - צורות אימון של התיקול תחת עייפות אירובית ותחת מטלות טקטיות
- גם כן, באימון האישי לפיתוח יכולת התיקול, יש לחשוב בתהליך אימון אישי רב-שנתי ובהתייחס להתקדמות האישית הן באימון והן בתפקוד במשחק בזמן אמת ובתנאי סביבה שונים.

סיכום

חשוב להבין! האימון האישי אינו בא לעשות יותר ויותר חזרות, אינו בא להעמיס ואינו הרחבה של הנעשה באימון הקבוצתי – הוא איננו אימון כמותי. האימון האישי, מטרתו להעלות את איכות הביצוע של הפרט בהתמודדות עם פתרונות: האימון האישי משמעותי מאוד לתהליך של עזרה עצמית של השחקן לעצמו במצבים בהם הוא לא יכול להיעזר בניסיון של אחר (מאמן). האימון האישי צריך להיות תכליתי ומותאם למתאמן הבודד. ללא אימון אישי, מרחב התמרון של הפרט קטן יותר, במיוחד במצבים בלתי צפויים. מכאן שהאימון האישי מהווה גורם מרכזי בהתפתחות של המתאמן המודרני במשחקי הכדור כדורגלן בכלל ובעיקר של הכישרון או של זה שרוצה להגיע לרמות הגבוהות גם דרך "עבודה קשה" כמותית.

כיום, מרבית האימונים האישיים הנערכים לילדים, נערכים מתוך הכרה בצורך לקיים אימונים אישיים אך ללא בסיס של התעמקות בקשר המשמעותי שבין ה"למה?" ובין ה"איך" – איך לבצע אימונים אישיים בתהליך מובנה ומתוכנן. "לתת יותר שעות אימון" זה לא הסיבה לקיום האימון האישי המודרני ולא הסיבה להתקדמות ספורטאי. במידה והאימון האישי לא יתייחס לצרכים גילאים, תוך הסבר והבנה, מדוע המתאמן עושה תרגילים אלו באופן אישי (תהליך אינטלקטואלי ורטהיים 2004), לא יפתח המתאמן יכולת הבנה אישית מתקדמת ולא יפתור מצבים בצורה אפקטיבית – האימון לא יהיה יעיל ואפשר אף לוותר על שעות/ות אימון אלו.

ד"ר מרק ורטהיים – ראש תחום תורת האימון בבית הספר למדריכים ולמאמנים, ראש אקדמיית ורטהיים לפיתוח קואורדינציה, www.wertheimacademy.com www.coc-gym.com