

## "הקבוצה לא מממשת את הכישרון והפוטנציאל"

ד"ר מרק ורטהיים



תורת האימון מתייחסת גם למשחקי הכדור כהליך אימון לתחרות ומשחק באמצעות ידע מתקדם על התפתחות ובניית תכניות אימונים המאפשרות למצות את הפוטנציאל האישי והקבוצתי במקביל

עולם הכדורגל משתמש בהכללות ובקלישאות רבות ומייצר בעיקר סיבות לתופעה. סיבות שקל מאוד להסיק ובעיקר מסקנות חד משמעיות ללא עובדות, כמו למשל: "הקבוצה לא ממש מנצלת את הפוטנציאל/כישרון והמסקנה המרכזית שאליה מגיעים היא שלקבוצה ישנה "בעיה מנטאלית". השאלות העולות: האם הסיבה המנטאלית תקפה לכל בעיה של חוסר מימוש פוטנציאל? האם יש פוטנציאל קבוצתי בכלל? מה מקומו של המאמן במיצוי הפוטנציאל? ומה מקומה בכלל של הקבוצה ותרומתה למיצוי הפוטנציאל? מאמר זה מתייחס למימוש הפוטנציאל, כפי שתורת האימון החדשה מנתחת את הביצועים הספורטיביים כמכלול ומגיעה למסקנות בראייה הכוללת של גורמי ההצלחה. כיום, בקרב מדעני הספורט מוסכם, כי במקרים רבים, הגורם המנטאלי, הוא תוצאה ולא סיבה לחוסר מימוש פוטנציאל/כישרון באימון.

### רקע

בשנים האחרונות אנו צופים ושומעים יותר ויותר את המושג "פוטנציאל" ואת המשפטים "חוסר מימוש הכישרון", "הילד מוגדר שנים כפוטנציאל ולא רואים תוצאות", "שנים מוגדר ככישרון מבטיח וסוף סוף רואים משהו.." ועוד.

### מהו פוטנציאל/כישרון?

פוטנציאל בספורט הוא מושג המתאר ספורטאי עם אפשרויות התפתחות מעל הממוצע בגלל נתונים גנטיים (פיזיים ואישיותיים) וסביבה מתקדמת אנושית/חומרית. סביבה שתביא לידי מימוש היכולות שלו בעזרת ידע מתקדם, המאפשר תהליך מתקדם של אימון, משחקים ותנאי אימון מבוקרים. חוקרים בכירים טוענים בשנים האחרונות שיש לשים יותר דגש על הפוטנציאל של הפרט, בשל העובדה שקשה לממש פוטנציאל קבוצתי עקב סיבות שונות בלתי תלויות, ולכן יש לממש את הפוטנציאל תחילה דרך האימון האישי.

### תורת האימון החדשה – פוטנציאל

כיום, תורת האימון מתייחסת גם למשחקי הכדור כהליך אימון לתחרות ומשחק באמצעות ידע מתקדם על התפתחות ובניית תכניות אימונים המאפשרות למצות את הפוטנציאל האישי והקבוצתי במקביל. כדי לממש את הפוטנציאל האישי יש למלא את כל התנאים של גורמי ההישג המודרניים. גורמי ההישג הם: אינטליגנציה גופנית, הבנה וביצוע טכני רב-גוני, שליטה גופנית ובכדור, טקטיקה אישית (בעיקר במשחק 1:1), טקטיקה קבוצתית בהבנה ובמימוש, אישיות בעלת יכולת התאמה והסתגלות לשינויים, יכולת קואורדינטיבית-גופנית ומשמעת עצמית. הספורטאי חי במעגלי תפקוד שונים בהתאם לגילו. המעגל המשמעותי ביותר הוא המעגל של מאמן-ספורטאי/ספורטאים. במעגל זה, הספורטאי והמאמן נחשפים אחד לשני ביום-יום במספר דרכים: צורות אימון, צורת העברת הדרישות של המאמן ודרכי הלמידה/הבנה של הנדרש של הספורטאי. מעובדות בשטח ומבדיקות

שונות שנעשו, מתברר כי הערכת הספורטאי בידי מאמנים ולהיפך, תלויה רבות בהצלחת המאמן ליצור אתגר תכליתי חוזר ונשנה במטרה למצות את הפוטנציאל!!!

### **הפוטנציאל – רב תחומיות באימון**

עולם האימון המודרני חייב להתייחס לכל גורמי ההישג, עם זאת מאמנים רבים מעדיפים להדגיש באימון גורם הצלחה כזה או אחר, בשל נסיבות שונות של תחושת המאמן לחוזק בנושא (טקטי/גופני) או תחושת המאמן לחולשה בנושא אחר (לימוד ושיפור טכני), או בשל "חוסר אמונה" בסוגי אימון אחרים. מצד שני, הספורטאי מרגיש "נוח" יותר בגורם הצלחה בודד בו הוא מרגיש חוזק ויתרון, לכן הוא מחפש התייחסות, ( מצד המאמן) לגורם שבו הוא חזק. כשהמאמן לא מתאים את האימון לחוזקות הספורטאי או כשהמאמן מיישם באימון רק היבטים שהוא עצמו חזק בהם ושאינם תואמים לאפיוני הספורטאי, מתחילים להיווצר כרעים בשותפות שבין המאמן והספורטאי. מימוש פוטנציאל הוא קדם כל קידום החוזקות של כל ספורטאי וטשטוש החולשות שלו. האימון המודרני הוא תהליך שיתופי (אין יותר דיקטטורה) מתוך ההבנה שהספורטאי מתפתח כאשר יש שיתופיות, שיתופיות מבוססת על הבנת אפיוני הספורטאי והצרכים שלו. כל פוטנציאל בעל חוזקות וחולשות אחרות, כאשר מאמן מבטא חוסר עניין בחוזקותיו של הפרט ומתייחס רק לחולשותיו, הרי נוצר מצב שבו הפוטנציאל לא יכול להתממש.

**דוגמא:** ספורטאי ש "לא אוהב לרוץ בשביל לרוץ", מאמן אחד נותן לספורטאים להקיף את המגרש במשך זמן מסויים, מאמן אחר יתן לספורטאי לרוץ עם כדור בצורות תנועה שונות במסלולים שונים ובגיוון תנועתי, עיי"כ משלולבים כמה סוגי אימון הגורמים לשחקן מוטיבציה להתאמן במאמץ גבוה יותר ולהתקרב למימוש הפוטנציאל שלו. ככה רואים שחקן שאצל מאמן אחד פורח ושצל מאמן אחר נעלם. כלומר, האימון הרב תחומי/המורכב המודרני, דורש לפני הכל את הבנת החוזקות והחולשות של הפרט וכיצד לשלב אותם בכדי ליצור אימון רב-תחומי רב-גוני שבו משולבים גם אלמנטים פחות "אהובים" אך בצורה מעניינת ותכליתית.

על מנת לפתח פוטנציאל יש לפתח לכל ספורטאי תרגילים שיהוו גירוי ללמידה עצמית, כלומר האימון יאפשר לספורטאי לבנות לעצמו תרגילים ולהתמודד עם בעיות לא פתורות עם מגוון פתרונות. הדבר נכון גם באימון הטכני!

### **הפוטנציאל – ההיבט האישי/הקבוצתי**

קבוצה מורכבת מ"טיפוסים שונים" עם יכולות שונות בתפקידים שונים, כאשר המטרה היא לחבר אותם לחשיבה משותפת עם מטרות דומות מתוך הבנה שישנם שני עקרונות חשובים מאוד:

#### **מה קורה כאשר אנו עושים טעות?, מה קורה כאשר היריב עושה טעות?**

תהליכים אלו עומדים במרכז האימון המודרני. המשפט שכמעט כל טעות נעשית, נכון מאוד במשחק המודרני כי כל טעות של היריב אמורה להיות מנוצלת ליצירת יתרון. פוטנציאל הוא זה שמנצל טעויות בצורה הטובה ביותר להפקת יתרון. נשאלת השאלה: האם הקבוצה מאומנת ביצירת מצבים שיגרמו לטעויות של היריב באמצעות תקיפת הכדור/שחקן? או האם היא הקבוצה מאומנת במה עושים כאשר מתבצעת טעות,

#### **דרך אימון ודרך תרגילים המחזקים את העזרה ההדדית?**

מתברר שבאימונים, היחסיות של תהליכים אלו, נמוכה מאוד ביחס לסוגי אימון שונים שהם לעיתים לא רלוונטיים. עוד מתברר כי עזרה הדדית הוא תהליך אימון לפני כל התערבות מנטלית. כאשר הספורטאי לא מאומן מצבים כאלו נוצרת בעיה בתפקוד במשחק בעיקר של הספורטאי הכשרוני.

הפוטנציאל – המאמן במרכז בכדי למצות פוטנציאל אישי חייבים לקיים אימונים אישיים ברמה הגבוהה ביותר בכל גורמי ההישג, במיוחד בתפקידים מסוימים. ראשית, נדרש לקבל תמונה אמיתית של כלל גורמי ההישג לתמונה כוללת אחת. כל מאמן מתקדם מכיר את עיקרון התמורה הפוחתת "בעיקר אצל פוטנציאל", כלומר ככל שהפוטנציאל מתממש, הספורטאי נדרש ליותר מיקוד באימון שלו.

## השאלות המרכזיות הן:

- האם המאמן רואה את הפרט כמטרה?
- האם הוא רואה את הטקטיקה כגורם הצלחה?
- האם מיצוי הפוטנציאל האישי מבטיח בטווח הקרוב גם הצלחה?

לא בטוח שהמאמן מתייחס לשאלות אלו, במיוחד כשהוא עצמו נמדד בהצלחה מיידית במיוחד ברמות הגבוהות. מסקנה: ההיבט המנטאלי במקרים רבים הוא התוצאה ולא הסיבה לחוסר מימוש הפוטנציאל ספורטאים עם פוטנציאל/כישרון הם בדרך כלל יוצאי דופן. השאלה היא איך לאתגר את הפוטנציאל/כישרון? מפני שהדחף הפנימי שלו מתחיל להיות גורם השפעה, כאשר האימון מאתגר וכשהוא חש שהאימון תורם לו להתקדמות. שנית, דרכי העברת האימון (דרך תרגילים/משחקונים ועוד) ובעיקר הרב-גוניות, משמעותיים מאוד לפוטנציאל/כישרון, בכדי לממש את התפתחותו, אחרת הוא מגלה סימנים מהירים של חוסר חשק וחוסר התקדמות.

## סיכום

הרבה מאוד שחקנים עם פוטנציאל/כישרון נעלמו או לא מימשו את הפוטנציאל בזמן ולא במלואו, בשל תהליכי אימון שלא התאימו להם ובמיוחד כאשר לא ניתנה להם האפשרות להתאמן ולפתח את הרב גוניות של החוזקות שלהם, ו/או שלא זכו להתאמן בסוג האימון המתאים להם ולכן גם נעצרה התקדמותם. לא אשכח את האמרה של שחקן, אחד החלוצים הגדולים בישראל בקורס המאמנים שלמד אצלי ואמר: "מה אתה רוצה ללמד אותי? אני יודע בדיוק מה המאמן שלי עושה כל אימון וכל יום ומשעמם."

אין ספק שהגורם המנטאלי חשוב, אך יש לזכור שבכל אחד יש פוטנציאל, השאלה היא איך להוציא ממנו את הפוטנציאל שלו! בכנס האחרון שהייתי בגרמניה, הוצג ש"כשרונות – על" יש מעטים מאד, רוב הספורטאים הטובים הם בעלי פוטנציאל, אך המימוש שלהם דורש אימונים תכליתיים, מאתגרים והתייחסות אמיתית ומעמיקה, בעזרת מבדקים, לצורך האמיתי שכל שחקן ולדרכי המימוש התואמות לו!

יש לזכור שפוטנציאל איננו בהכרח מאוזן, צריך להיזהר לא להחליש אותו דרך אימון שאיננו מתאים לו ואף עלול לגרום לו לפציעות יש להיזהר מלהגיע למצב בו הסיכונים גדולים יותר מהסיכויים! כפי שכתבתי בספרי: "תהליך ההסתגלות לתפקוד ספורטיבי מיטבי" וכפי שאני מסביר לתלמידי בקורסים ובהשתלמויות בתורת האימון החדשה.