

## פחות דיבורים, יותר תרגילים ד"ר מרק ורטהיים

מאמני הכדורגל בישראל לא נותנים לשחקנים מספיק כלים וחופש כדי לפתור בעיות ולהשתפר בעצמם, כך עולה ממחקרים חדשים. איך משפרים את המצב הזה? אפשר להתחיל עם פרקטיקה שעל פיה המאמנים ידברו עם השחקנים יותר דרך תרגילים באימונים ופחות דרך התקשורת

בתורת האימון המודרנית תמיד מחפשים דרכים חדשניות ליצור תהליך אימון תכליתי על ידי הישענות ולמידה ממדעים שונים (מדעי המוח, ראייה פונקציונלית, נירור-פדגוגיה וכדומה). הדרכים הללו באות לידי ביטוי דרך הכלים שיש למאמן, כלים שאיתם המאמן צריך לממש את הפוטנציאל של כל שחקן ושחקן, בכל אימון ובכל משחק. במרכז העשייה הזו נמצאים התרגילים, משחקונים ומשחקים באימונים. המאמן המודרני צריך להיות בעל יכולות תקשורת גבוהות כדי להכין את השחקנים לתרגילים שלו, שהם הכלי התקשורתי החשוב ביותר שלו מולם המאמן המודרני צריך להיות בעל יכולות תקשורת גבוהות כדי להכין את השחקנים לתרגילים שלו, שהם הכלי התקשורתי החשוב ביותר שלו מולם צילום: אוטרס כיום המצב של האימון בישראל לא אידיאלי. אפשר להגיד שבעולם תם עידן המאמנים הקשוחים והמקובעים, וגם תם עידן ההתייחסות של המאמן לקבוצה כקבוצה, הוא צריך להתייחס לכל שחקן בנפרד. זה כמעט ולא קורה בישראל.

השאלה המרכזית בעידן הזה היא מה עושה המאמן באימונים, כיצד הוא מתפקד בהעברת האימון, בליווי האימון ובמשוּב על האימון. גם כאן אנחנו חוזרים לתרגילים, דרך התקשורת העיקרית של המאמן עם השחקנים: התנהלות של שחקן — המוטיבציה שלו, הרצון שלו ללמוד, שמחת העשייה ועוד — קשורה קשר עמוק להתנהלות המאמן, במיוחד בכל הקשור לתרגילים של המאמן באימונים. כלומר המשמעות וההבנה של מטרתם, הדרך שבה מעבירים אותם ומה שלומדים דרכם — אלו הגורמים המרכזיים שסייעו לשחקן לממש את הפוטנציאל שלו.

מהשאלונים שחילקתי בקרב שחקנים בישראל עולה כי רוב הכדורגלנים מתייחסים לתרגילים כאל מטלה. הם אומרים: "התרגילים משעממים", "לא ברור מה המטרה של התרגיל", "אנחנו עושים כל הזמן את אותם התרגילים". שחקן בכיר אף אמר לי: "אני יודע אילו תרגילים יהיו ביום ראשון, אילו יהיו ביום שני ואילו נעשה ביום חמישי". אלו תשובות שצריכות להטריד את מי שאחראי על האימון בישראל.

אז מה כן צריך לעשות? קודם כל, מאמן היום, ואת זה אנחנו רואים במחקרים, צריך להתייחס לכל שחקן באופן אינדיבידואלי. זו בעיה כי כמעט ואין תרגילים שמותאמים לכל השחקנים. המשמעות היא שהמתכון להצלחה הוא תרגיל שונה לאדם שונה. כי הרי, ואני לוקח את זה לקיצוניות, ליאו מסי אינו בעל יכולות גופניות וטכניות דומות ללואיס סוארס, ולכן יש להתאים לכל אחד את התרגיל שישפר אותו, יחדד אותו ויגרום לו ליהנות יותר מהעבודה, מה שמגדיל את הסיכויים שלו להיות מוצלח בעבודה. כך שהמאמן צריך לעבוד קשה הרבה יותר בימינו כדי לעצב לכל שחקן ושחקן את תוכנית האימון שלו עם התרגילים שמעוצבים עבורו. כמו כן, וזה עניין שדנים בו רבות בכדורגל המודרני, המאמן כיום לא באמת יכול להגיד לשחקן מה לעשות בזמן המשחק, כך שבאימונים המאמן צריך לסייע לשחקן לקבל החלטות ולמצוא פתרונות על המגרש ביחד עם חבריו לקבוצה ללא סיוע חיצוני. זה אומר שהמאמן צריך להפוך את השחקנים שלו לפתוחים למידע, והוא חייב לדעת שהמוח לומד בתנאים מסוימים ונסגר למידע חדש בתנאים אחרים. כיום בישראל אנחנו רואים שב"תורת האימון" הרווחת המאמן אומר לשחקנים מה לעשות בכל רגע נתון במגרש. שחקנים אינם עצמאיים לקבל את ההחלטות על המגרש בעצמם, וזה מוביל ליכולת אלתור ירודה ו"למשמעת טקטית" רבה, כלומר הרבה משחקים משעממים. ככה זה כשלמאמן הישראלי הממוצע לא אכפת מחדוות היצירה של שחקניו. מאמן שנותן מידע ומבקש לעשות בדיוק מה שהוא אומר מפתח שחקנים ללא אחריות עצמית, ולא במקרה כיום יותר ויותר שחקנים ישראלים טוענים, "זה מה שהמאמן אמר לעשות". הם אומרים זאת בחדרי חדרים.

### אז מה עושים?

אלו הן עשר השאלות והתשובות שמאמן צריך כשהוא מפתח תרגילים ביחד עם צוותו.

1. המשחק מורכב מאינספור מצבים שכל אחד מהם שונה מהמצב שלפניו ואחריו. אז מה עושים? איך מתכננים לזה? המאמן צריך לבנות תרגילים/משחקונים המאפשרים מספר גדול של פתרונות. בכל תרגיל שחקן צריך לבצע "התארגנות" (גופנית, מנטלית, שכלית) שונה כדי להגיע למצב שבו הוא מוצא את הפתרונות שלו, כלומר תרגילים שמחייבים מציאת פתרון למסירה, לבעיטה, לזריקה (כדורסל) וכדומה.
2. המשחק מביא את הספורטאי להתמודד עם שינויים תכופים באזורים שונים במגרש. מה עושים? כל תרגיל צריך להתחיל ולהסתיים במקום אחר, בשטח אחר במגרש, במבנה אחר של התרגול. שינויים תכופים בתרגילים הם מפתח חשוב לאימון מתקדם.

3. המשחק הוא התמודדות חושית. איך מאמנים את זה? צריך תרגילים המשפרים את החושים, ובעיקר דרך מגבלות חושיות (כלומר תרגילים בלי אחד החושים הקריטיים), ופחות דיבורים והוראות של המאמן.
4. המשחק המודרני הוא אינטנסיבי ומשחק בקצבים גבוהים. איך מתכננים לזה? נדרשים תרגילים שמאפשרים יעילות תנועה כפתרון לפני פתרון אנרגטי, כלומר פחות התמקדות בצד "האנרגיה" (כושר), ויותר פתרון בחידוד הפעולות המוחיות.
5. המשחק הוא אוסף של בעיות ופתרונות, מה עושים? המאמן צריך לאפשר לשחקנים לבנות בעצמם תרגילים שעוסקים בבעיה שהם ניצבים מולה. הבעיה היא משהו שצריך לפתור דרך התרגילים שמדמים את המצב הבעייתי כפי שהוא מובא במשחק.
6. אין הפרדה בין כושר גופני, יכולת טכנית והבנה טקטית. הרי השחקן הוא "שלם", אי אפשר לעבוד על כל דבר בנפרד. מה עושים? באימון בונים תרגילים המשלבים כושר עם טכניקה וטקטיקה בצורה שונה.
7. יצירתיות מובילה לשערים. איך משפרים יצירתיות? באימון נבנים תרגילים רב-גוניים המאפשרים לכל שחקן למצוא את הפתרון שלו לכל מצב, גם אם הוא טועה הרבה בדרך לפתרון. השחקנים צריכים להבין שטעויות הן חלק מהדרך למציאת פתרונות יצירתיים באימון ובמשחק עצמו. הסביבה צריכה להיות סובלנית וסבלנית כלפי טעויות.
8. המשחק המודרני מבוסס על תפקוד מהיר במעברים (הגנה/התקפה והגנה להתקפה). מה עושים? יותר משחקונים שבהם יש איבוד כדור מכוון (טעות מכוונת), ואז יש התאמה גופנית ומוחית לשינוי הכיוון ומשחק המעבר.
9. במשחק נתקלים בהרבה סוגי שחקנים. איך מתכננים לזה? התרגילים חייבים להיות עם כמה שיותר שחקנים שונים, וצריך כמה שיותר תרגילים. אם פעם האימון היה מורכב מ-5-6 תרגילים, היום, בממוצע, הוא חייב להכיל 15-20 תרגילים. צריך שהשחקנים ייתקלו בכמה שיותר רעיונות ומחשבות, לא רק שלהם, במהלך האימון.
10. במשחק עצמו המאמן לא יכול לדבר עם שחקניו. איך מתכננים לזה? באימון המודרני המאמן בונה שרשרת של משימות, כאשר המטרה היא לייצר מגבלות ולהוביל כל שחקן למציאת פתרונות בעצמו. בתרגיל שרשרת שכזה המאמן לא ממש מדבר, הוא מתקן מדי פעם. כלומר גם באימון המאמן לא צריך לדבר יותר מדי. כמו כן המאמן לא צריך לתקן בכל פעולה של השחקן. הוא צריך לגרום לשחקן להבין, דרך שאלות, מה הבעיה שהוא עומד בפניה, ואז לתת לו כלים כדי שהוא יפתור אותה בעצמו.
- רוב הכדורגלנים מתייחסים לתרגילים כאל מטלה. הם אומרים: "התרגילים משעממים", "לא ברור מה המטרה של התרגיל", "אנחנו עושים כל הזמן אותם תרגילים" רוב הכדורגלנים מתייחסים לתרגילים כאל מטלה. הם אומרים: "התרגילים משעממים", "לא ברור מה המטרה של התרגיל", "אנחנו עושים כל הזמן אותם תרגילים" צילום: אתר ארסנל

### יש דיבורים ויש דיבורים

המאמן המודרני צריך להיות בעל יכולות תקשורת גבוהות כדי להכין את השחקנים שלו לתרגילים שלו, שהם הכלי התקשורתי החשוב ביותר שלו מולם. מול העיתונאים והתקשורת המאמן יכול לדבר הרבה, והוא צריך לדבר הרבה בשביל האספקטים האחרים של המשחק. היום אנחנו נתקלים בהרבה מאמנים שאומרים שאין להם מספיק אימונים, זה לא העניין. העניין הוא להפוך כל אימון לאיכותי יותר. מבחינת אקדמיות וחוגי כדורגל, יש היום הבנה שהמאמן צריך לעמוד במרכז העשייה ולא השחקן. כלומר המאמן הוא זה שצריך להוציא מהשחקנים את המיטב, ואז הוא זה שיוציא מהמערכת את המיטב.