

## איך מייצרים מסוט אוזיל?

### ד"ר מרק ורטהיים

איך מייצרים מסוט אוזיל וטוני קרוס, ומריו גצה, ומרקו רויס, ותומאס מולר, ומאטס הומלס, ופיליפ לאהם, ומנואל נויאר ועוד?

**התשובה: עבודה מערכתית מתקדמת ומדעית שמצמידה אקדמאי לכל מאמן**

מדינות רבות בעולם מחפשות את ה"מרשם" להצלחה בספורט הייצוגי ובמיוחד בענף הספורט הפופולרי ביותר — הכדורגל.

כמעט כל השחקנים בנבחרת הגרמנית בעלי טכניקה גבוהה, ראיית משחק משובחת וכושר גופני מעורר הערצה. התכונות הללו מאפשרות לנבחרת גרמניה לשחק כדורגל טכני אך מהיר, אגרסיבי אך חושב. כיום, 90% מהנבחרת הגרמנית גדלו במערכת גרמנית שיטתית שבה קיימת הבנה תיאורטית, מחקרית ומעשית, המסוגלת לשלב תיאוריה ומעשה (תורת האימון) עם תהליכים מורכבים הנדרשים בעיקר במשחקי כדור. כולם גדלו במערכת הגרמנית המעסיקה מדענים מומחים, שמלבד הוראה עורכים מחקרי שטח על ספורטאים ומעדכנים את חומרי הלימוד בלי הרף. כולם גדלו במערכת שמבדילה בין כושר גופני הנדרש לשחקן במשחקי כדור לבין ספורטאי בענפים אישיים. כולם עברו ועוברים אימונים אישיים בנוסף לאימונים הסדירים במועדונים. תוכני האימונים האישיים נגזרים מניתוח ביצועיהם ומבוצעים בשיטות אימון אישיות המותאמות לשחקן, למשל שיטת OCO שמתמקדת בפיתוח הקואורדינציה של השחקן. הם נמצאים במערכות ששואלות שאלות יומיום ומתעדכנות בכל מה שנדרש לליווי ולטיפוח כישרונות. כמו כן, המערכות דואגות להתאים דרכי הוראה ומתודיקה של אימון לדרכי הלמידה של המוח של הספורטאי כפרט.

רוב השחקנים הגרמנים התאמנו בתוכניות רב-שנתיות, ייעודיות ומדורגות תוך מתן צפי לרגע ההגעה לשיא. תוכניות האימונים שלהם כילדים נבנו מתוך חשיבה שכספורטאים בוגרים הם יוכלו להישאר כמה שיותר זמן בצמרת (ההישארות בצמרת זמן ממושך חשובה מההיבט הכלכלי, המדעי והמקצועי). תכנון הפעילות הממושכת שלהם כלל ראשית תהליך בנייה גופנית מהיבט מניעתי, וזאת כדי שגופם יוכל בעתיד להתמודד עם הקשיים הגופניים והרגשיים המלווים את ההתמודדויות ברמות הגבוהות בספורט העולמי.

**אוזיל ורויס. שני שחקנים התקפיים, בעלי כושר גופני גבוה ויצירתיים. גדלו במערכת שמעריכה חשיבה מערכתית**

התשובה המעמיקה יותר למשותף לשחקנים הללו היא הבנה מערכתית שבבסיסה מדע ומקצועיות.

כשהמערכת — איגוד הספורט — פועלת בשיטתיות ובתיאום מערכתי בכל הגילים של המתאמנים, מתוך הבנה של מכלול גורמי ההישג בספורט ומתן התייחסות לכל אחד ואחד מהם, אזי כל גורם במערכת (כולל הספורטאי והמאמן) מבין לא רק את התרגיל אלא את משמעותו.

הכל מתחיל בחזון. ב-2006 אמר מתיאס זאמר, המנהל המקצועי בהתאחדות הכדורגל הגרמנית: "אנחנו כותבים כעת תוכנית לבני 3 עד 6 כי ב-2026 הם צריכים לזכות בגביע העולמי". החשיבה מאחורי התוכנית היא אדירה ומטרתה לשפר את היכולת המוטורית, הקואורדינטיבית, כבר בגיל צעיר — כדי שיהיה אפשר לבנות חיבורים טובים יותר במוח, מה שיעזור בקבלת מידע ויישום טכניקה בסיסית בצורה טובה יותר בגיל מאוחר יותר. "תהליך" ייצור הכדורגלנים מתחיל בגיל הצעיר ביותר. מבלי להיכנס לפרטים הטכניים, החשיבה הזאת של לימוד מסיבי ומערכתי כבר מגיל צעיר החלה כבר לפני עשר שנים — אז החלו בגרמניה את שיטת האקדמיות.

השינויים בכדורגל הגרמני הם שינויים מערכתיים מחד, ומאידך פרי עבודה של מאמן "מתחדש" הרוצה ללמוד ומוכן לערוך התאמות של שיטות אימון חדשות בתהליך האימונים שהוא מעביר. בגרמניה, קורס המאמנים משתנה ומתאים עצמו להתקדמות המדע בכל שנתיים (אגב, משהו שלא קורה בקורס מאמנים

בישראל, שעדיין מסתמך על אמיתות שהיו נכונות ללפני עשור). במקביל, מאמנים — מאמני ילדים, נוער ובוגרים — חייבים לעבור השתלמויות, כיוון שאם לא יעברו אותן הם יאבדו את הרישיון שלהם לאמן .

## שיטת המנטור

אחד הדברים שהופכים את האימון הגרמני ל"מדעי ולומד" הוא השימוש הרב ב"מנטורים". מוסדות הספורט בגרמניה הבינו את חשיבות האקדמיה בפיתוח כדורגלנים ולכן לרוב המאמנים הגרמנים יש מנטור. המנטור בדרך כלל הוא איש בעל השכלה אקדמית במדעי ובתורת האימון. שיתוף הפעולה שלו עם המאמן מאפשר ליישם את המכלול הנרחב והמקיף הנדרש להצלחה ספורטיבית ברמות גבוהות ולהתפתחות מקצוענות בספורט. מהפגישות שלי עם המאמנים המובילים בגרמניה, ובעיקר עם המנטורים שלהם, עולה תמונה שהמאמנים החדשים בגרמניה רוצים להיות מעודכנים בקדמה המדעית, ביישומיה ובהעברתה. כל מאמן רואה עצמו כ"מאמן לומד ומלמד". הלמידה לעולם לא מפסיקה מאחר שהמנטור הוא איש אקדמיה, מה שבאופן מעשי הופך אותו ללומד ומלמד והמאמן מאמץ את התכונות הללו .

## כיצד נראית העבודה המשותפת הלכה למעשה?

המנטור הוא בעצם "מומחה חיצוני" שמבצע בקרה/גיבוי של תהליכי האימון והמשחק. במרכז מערכת האימונים של קבוצה עומד המאמן ומסביבו יש צוות אימון, הנהלה ומנטור. כמו שהמאמן עובד בשיתוף פעולה עם צוות האימון, כך הוא עובד בשיתוף עם המנטור . בקבוצות הבונדסליגה, המנטור הוא איש אקדמיה מתחום מדעי הספורט, בדרך כלל מתחום מדעי האימון. איש בעל תפיסה רב-תחומית עם אוריינטציה גבוהה מאוד לתחום התכנון והמתודיקה. לרוב הוא אדם שבעברו היה מאמן בספורט התחרותי-הישגי, לעתים מאמן בענפים אחרים. המנטור של יורגן קלינסמן, למשל, היה בכלל מאמן הוקי . המנטור עובד ישירות מול המאמן ונפגש איתו בתדירות קבועה במהלך כל שבוע. הוא מסייע בנייתו הישגיות, באימוני מניעה, אימוני שיקום, אימוני כושר גופני ובמיוחד אימוני טכניקה, שבהם אלמנטים נפוצים של שיפור קואורדינציה. בכך המנטור מאפשר למאמן להתמקד יותר במשחק עצמו, וליישום הטקטי יעילות גבוהה (המנטור אינו חלק מהאימון בתחום הטקטי). המנטור הוא האדם שאיתו המאמן מתייעץ בקביעת מסגרת אימונים, העמסה, בחירת שחקנים, פתרון בעיות. הוא מייעץ ועוזר בעיצוב אימונים ייחודיים עם תרגילים המאפשרים התמודדות עם "מצבים משתנים ולא מתוכננים" . בתקופת המעבר/הכנה בשנת אימונים הם נפגשים בתדירות גבוהה יותר, מאחר שהמנטור מלווה בעיקר את בניית התוכנית לתקופת ההכנה והנגזרות שלה, קובע את מבדקי הבקרה ועורך את ניתוח יכולות השחקנים מול תפקודם. על סמך תוצאות וניתוחים אלו ייעשה העיצוב של "אימון הלמידה המבדלת ואימוני טכניקה — קואורדינטיבים בשיטות שונות ובעיקר פרטניות-יעילות" . ישנם מנטורים שבתקופה זו מקיימים ימים מרוכזים שבהם "הם מסתגרים" ובונים עם המאמן את תוכנית העבודה השנתית. במהלך העונה המנטור נוכח גם באימונים אחת לתקופה, הוא ממשב את צוות האימון ונותן הוראות לשיפור סביבת התפקוד של השחקנים, וכל זאת כדי להשיג את מטרת-העל: יצירת שחקנים רב-גוניים והקניית כלים לשחקן שיעזרו לו לפעול ולהגיב. העבודה עם המנטור ידועה ומפורסמת בעיתונות ומהווה גאווה עבור המאמן והמועדון . בחלק מהמועדונים הגורם היוצר את ההתקשרות הוא המאמן, שפונה מיוזמתו למנטור, ובחלק מהמועדונים ההנהלה שרוצה לקדם את המועדון לשורה הראשונה היא זו שפונה אל המנטור. כיום ניתן למצוא בגרמניה מנטורים לכל מאמן גם בקבוצות נוער .

הצלחות הכדורגלנים הגרמנים מוכיחות שהתבססות על מערכת "לומדת" המשלבת את מדעי האימון, תורת האימון וידע בקואורדינציה כחלק אינטגרלי מעבודת המערכת הכללית והפרטנית, היא המתכון הבטוח להצלחה בספורט .

**הכותב הוא מומחה מהמרכז לפעילות מוטורית קואורדינטיבית ויועץ מקצועי להתאחדות הכדורגל הגרמנית וקבוצות בגרמניה כגון בורוסיה דורטמונד**  
052-2834663 [www.wertheimacademy.com](http://www.wertheimacademy.com)

