

## האם כדאי לילד שלך להיות מסי הבא?

### ד"ר מרק ורטהיים

רגע לפני שרושמים את הילד לחוג כדורגל וחושבים שהוא יפתור לכם את כל הבעיות הכלכליות בעתיד, יש הרבה מאוד דברים שצריך להביא בחשבון.

מטבעם, הורים הם יצורים אופטימיים. לכן במגרשי הכדורסל, הכדורגל והטניס ברחבי ישראל הם רואים את הילד שלהם משחק וחושבים לעצמם - ולפעמים אומרים זאת בקול - "זה, זה יהיה מסי/פדרר/ג'ורדן". לפעמים זה בצחוק, לפעמים זו תפילה. אבל האם ההורים מודעים למורכבות של ההצלחה? האם הם יודעים מה זה אומר להיות ספורטאי צמרת בספורט העולמי והישראלי?

בניית קריירה ספורטיבית היא מסע ארוך ומורכב. המסע מתחיל בגיל צעיר - באופן רשמי" הוא מתחיל בגן, אבל באופן לא רשמי הוא מתחיל מוקדם יותר, אפילו בשנים הראשונות לחייו. פרופסור פרנק אוברקלייד מדבר רבות על הצורך של מדינות להשקיע בחינוך של ילדים בגיל הרך. הוא מוכיח כי זו ההשקעה המשתלמת ביותר לטווח הארוך. התשתית הנכונה ביותר מבחינה חינוכית. זה לא שונה בספורט. ההשקעה הנכונה בגיל הרך עשויה להתגלות כמשתלמת ביותר, אך זו רק ההתחלה. במסע ישנה חשיבות למתן מענה נכון ומקיף לכל טעות ובעיה שנוצרת, אך לעתים הטעויות בשלבי המסע הראשונים לא ניתנות לתיקון, והנזק שנוצר מהן עלול לקטוע את הקריירה עוד לפני תחילתה.

מבדיקה שערכתי בקרב "ילדים כישרוניים" שלא מימשו את הפוטנציאל, הדברים שהובילו לפרישת הכישרונות היו אימונים לא תואמים לצורכיהם, אי-עמידה בלחצים, פציעות חוזרות ומחלות (שמקורן בלחץ ממושך). כלומר, יש סכנה בחלומות שלכם להפוך את ילדכם למסי הבא. הורים צריכים לשאול את עצמם מספר שאלות רב לפני שהם משקיעים בילדיהם במטרה להופכם לכוכבי ספורט.

### הילד יפגע?

בטלוויזיה אנחנו נחשפים לספורטאים המוצלחים ביותר, בדרך כלל ברגעי השיא שלהם, ואנחנו לא נחשפים למה שהם עברו כילדים. אנחנו לא מודעים לכל מה שעברו ולעבודה הקשה. אנחנו לא מודעים לכך שהספורטאי שלא הצליח להגיע לשיא או למצות את הפוטנציאל שלו פשוט לא קיבל את היחס שהתאים לאישיותו, מה שעשוי היה להיות בעל השלכות בריאותיות, גופניות, רגשיות ונפשיות - שגם יכולות להשפיע על החיים שאחרי סיום הקריירה הספורטיבית.

לכן השאלה המרכזית שהורה צריך לשאול את עצמו היא כזו: האם ברשותי ידע מספיק לקבל את ההחלטות הנכונות בשביל הילד? האם אני יכול להשקיע בילד כדי שיהפוך לספורטאי מקצועני, ולדעת שעם פרישתו מהתחום חייו לא יפגעו?

### אימונים אישיים?

תוכני האימונים צריכים להיות מותאמים לכל ילד בנפרד. אין "פס ייצור" שאפשר להעביר בו את הילד ולקבל בסופו כוכב ספורט. לכל גיל, לכל סוג גוף, לכל סוג אישיות ולכל ענף יש אימונים אחרים ומגוונים. אי אפשר לחקות אימוני בוגרים ולקוות לטוב, אי אפשר לעשות "אימונים אישיים" שרק נקראים כך, אבל הם לא באמת אישיים אלא בעלי תוכן זהה לאימוני הקבוצה שנערכים ב"אופן אישי" עם 4-5 ילדים. כל תרגיל צריך להיות מלאכת מחשבת. הוא צריך לגרות חשיבה ולפתח אספקטים שונים בילד. אימונים אישיים הם כלי חשוב בפיתוח שחקן אך הם צריכים להיות משמעותיים, להתבסס על ידע מעמיק במדעי האימונים ולהתאים לכל ילד בנפרד.

כל ספורטאי-העל מאופיינים ביכולות קואורדינטיביות גבוהות. אצל הספורטאים בענפי הכדור בולטת במיוחד הקואורדינציה הכללית וגם הקואורדינציה הייחודית לענף.

### הקואורדינציה מפותחת?

כל ספורטאי-העל מאופיינים ביכולות קואורדינטיביות גבוהות. אצל הספורטאים בענפי הכדור בולטת במיוחד הקואורדינציה הכללית וגם הקואורדינציה הייחודית לענף. את הקישורים במוח שמאפשרים קואורדינציה גבוהה בונים בגיל צעיר. את ההתאמה של הקואורדינציה לענף עושים דרך שיטות לימוד שונות כגון שיטת ה-OCO.

### אפשר לשלב לימודים?

בגרמניה בנו מערכות שתפקידן לספק "מיצוי אופטימלי של הכישרון". מערכת טיפוח הכישרונות בגרמניה שמה לעצמה למטרה לתת לכל ילד בתוך המערכת את הכלים "לתפקד" בשתי מסגרות במקביל: מערכת הספורט ההישגי ומערכת החינוך. מערכת החינוך דורשת מהספורטאי לעמוד במטלות הלימודיות שלו, אך מגלה גמישות והתחשבות בצרכים המיוחדים שלו כבר מגיל צעיר. במקביל, מערכות הספורט פועלות במטרה לייצר תלמידים טובים. ישנן פגישות קבועות עם המורים וישנו קשר מתמיד עם ההורה בכל הקשור להתפתחות החינוכית של הילד. כמו כן, המערכת בונה אחריות אישית של הספורטאי הצעיר. בישראל נעשו כמה ניסיונות חיקוי של החשיבה הזאת, אך המערכות לא מתחשבות זו בזו פעמים רבות. לפעמים ענייני אגו וחוסר הבנה פוגעים באופן ישיר בבריאות הגופנית והרגשית של הילד הספורטאי. בכל מקרה, הורה חייב להבין כי קריירה ספורטיבית, גם המצליחה ביותר, מגיעה לסופה, וכהורה עליו לדאוג שהילד ילמד, ישיג בגרות ובמשך השנים גם ילמד מקצוע כלשהו.

### חובבני או הישגי?

יש להבדיל בין עיסוק בספורט לשם ההנאה לבין עיסוק בספורט תחרותי הישגי. בסקר שערך המכון הגרמני Deutsche Sporthilfe נמצא כי שליש מספורטאי הישג הגרמני סובלים ממחלות נפש כלשהן. 40% מכלל 1,154 הנשאלים הביאו בחשבון שיהיו להם בעיות רפואיות במהלך הקריירה הספורטיבית. 80% מהנשאלים הרגישו שיש עליהם לחץ סביבתי גדול מדי. 11.4% מספורטאי הישג בגרמניה מודים שהם סובלים משחיקה. כ-9% מכלל הספורטאים סובלים מדיכאון. הספורט המקצועי שוחק ביותר את נפש האדם וכל הורה צריך לדעת זאת. בגרמניה, למשל, מודעים לבעייתיות הזאת ומנסים לפתח בסיס נפשי חזק ונרחב לכל ספורטאי כבר מגיל צעיר. עושים זאת על ידי הבנת כל פרט ופרט.

### תיקנת או הענשת?

תהליך הבנייה של ספורטאי מתחיל ומסתיים במגרש ובאולם. שם הוא אמור להיפגש עם כל הדרישות שמשפיעות על הביצועים ועל ההישגים שלו. שם הוא אמור להיתקל בסימולציות שהוא אמור לפגוש בענף שלו, ושם הוא אמור לפתור את הבעיות ולהתמודד עם הטעויות שלו. המענה שהוא אמור לקבל כדי לתקן בעזרתו את הטעויות שלו צריך להיות מידי - ממאמן שמכיר אותו, מבין את הענף ויודע כיצד לתקן אותן. ענישה היא מילה שצריכה לצאת ממילון המונחים של טיפוח ספורטאים. היא לא מסייעת.

### הבעיות "מנטליות"?

לעיתים רבות ההיבט המנטלי של המשחק הוא לא "בעיות בראש", אלא תוצאה של התנהלות לקויה וחוסר הבנה של הפרט בתוך המערכת. לעתים חוסר הידע של מאמנים בתחרויות ובמשחקים מוביל לעומס נפשי וגופני על הספורטאי - מה שמוביל לטעויות שעשויות להיראות כאילו הן נובעות מ"בעיה מנטלית". אלו דברים שצריך לחקור ולבדוק בכל מקרה בנפרד. אך פעמים רבות מה שמשפיע מנטלית על הילד הוא עניין "פשוט", כגון התבטאות של מאמן או אפילו הטון שבו הוא מעיר הערות. אלו דברים שחייבים לשים לב אליהם.

אמרות כגון "אתה עוד תשחק בחו"ל" ו"אתה תסדר לנו את החיים", הן אמרות שלצערי ספורטאים צעירים רבים נתקלים בהן דווקא מצד ההורים

### הלחץ גבוה מדי?

הורים רבים, בעקבות הצלחה מוקדמת של הילד, חושבים שהילד יכול לפתור להם בעיות כלכליות או להגשים להם חלומות. אמרות כגון "אתה עוד תשחק בחו"ל" ו"אתה תסדר לנו את החיים", הן אמרות שלצערי ספורטאים צעירים רבים נתקלים בהן דווקא מצד ההורים. כל אמרה כזאת יכול להפעיל לחץ עצום על הילד ולרסק אותו. הן מלבות את הלחץ העצמי שלו להצליח ויכולות להוביל ל- Burn out, כלומר לשחיקה. הן מסוכנות.

לפני שאתם רושמים את הילד לחוג, לפני שאתם דוחפים אותו לקריירה מקצועית ולפני שאתם חושבים שהוא יפתור לכם את כל הבעיות הכלכליות - אתם חייבים להבין שהילד יעבור את התהליך הכולל וארוך הטווח, שאם לא ייעשה נכון הוא עלול לגרום לפגיעה בריאותית, גופנית ורגשית בילד.

במרבית המקרים הפציעות, המחלות והעזיבה היו נמנעות אילו היו מתאמנים בהדרגה ובעומסים נכונים, ומקבלים מענה לצרכים אישיים מאנשי מקצוע אמיתיים בעלי ידע עדכני, מדעי ומקיף.

052-2834663 [www.wertheimacademy.com](http://www.wertheimacademy.com)