

ילד הוא לא מבוגר קטן בכדורגל

מיתוסים מאימון מבוגרים שאין להם מקום באימון ילדים

ד"ר מרק ורטהיים

עולם הכדורגל משתמש במשפטים/אמרות ודרכי חשיבה של מבוגרים באימון ילדים. זהירות!!
אימון ילדים הוא אימון אחר: מאמנים אחרים, מטרות ותכנים אחרים וגם אמצעי אימון שונים.
חובת קריאה לכל הורה של ילדים. אימון מודרני של ילדים לא מיתוסים



בשנים האחרונות אנו צופים בילדים יותר ויותר צעירים הנחשפים לעולם הכדורגל, בצפייה, באימון ובחוגים שונים. כמו כל אב/אם של ילדים המשחקים בכדורגל, נמצאים אנו כל שבת בבוקר במשחק, אנו צופים ובעיקר שומעים הורים של ילדים בני 10 ועד שחקני נוער שבאמת רוצים את טובת הילד, אבל האם הם יודעים מה צריך הילד לקבל בגילאים הצעירים ובכלל לפני שהוא מתחיל לשחק?

מיתוסים מאימון מבוגרים שאין להם מקום באימון ילדים
!!!!

1. "חיים משבת לשבת", שורה תחתונה: אימון ילדים הוא התחלה של תהליך בנייה שנמשך בן 10-14 שנה. תהליך שבו יש מעבר מנושאי אימון שונים כאשר החשיבות הגדולה ביותר היא התאמת הנושאים לגילאים, מה שנקרא בלשון המקצועית "שלבים רגישים". כלומר: בכל גיל מתפתח תחום אחר יותר טוב כאשר הוא במרכז האימון והמושג של לחיות משבת לשבת, לא שייך ולא קשור לאימון ילדים ואף מפריע!!!

2. "מה התוצאה?", שורה תחתונה: התוצאה של משחק זה או אחר, היא הגורם המעכב התפתחות ילדים. במרכז אימון ילדים עומד ונבדק תהליך הלמידה והשיפור. התוצאה צריכה להימדד במבדקים בהתאם לגיל למשל: מבדקי קואורדינציה תואמים גיל, בכדי לדעת מה יכול להיות גורם מעכב ושהשאלה המרכזית היא: "מה למדת היום באימון? !!!"

3. "יש לך או אין לך?", שורה תחתונה: יכולות אינם יכולות מולדות שקובעות שהילד יהיה שחקן או לא, יש רכיבים שונים. שיחד צריכים להתחבר אצל הילד ולכן לא ניתן לומר בגיל הילדים האם הילד כשיהיה גדול יהיה שחקן. לכן חשוב ל-"מלא את הנדרש בכל גיל אצל הילד", בכדי שיגיע לגיל הבוגר עם כל מה שנדרש. המציאות מוכיחה כי הרבה מאוד כישרונות לכאורה הלכו לאיבוד ואילו אחרים מצליחים ויצליחו בגלל שיש להם רקע והנייה נכונה יותר.

4. "טעות קריטית – לא שחקן", שורה תחתונה: לעיתים קרובות אנו שומעים במשחקי הילדים כי הטעות של פלוני הובילה להפסד. היום לאור מחקרים ניתן להצביע כי הלמידה הטובה ביותר היא דרך טעויות ולכן אצל הילד בניגוד למבוגר יש ללמוד מטעויות כי הטעויות הן דרך למידה הטובה ביותר. לכן באקדמיות מובילות וגם באקדמיית ורטהיים אנו מייצרים טעויות וצופים במשימות אשר מייצרות טעויות בכדי לדעת איך ליצור טעות ופיתרון טוב יותר.

5. "אין לילד מספיק כוח", שורה תחתונה: באימון הילדים אין אימון כוח טהור וזו אחת הבעיות הקשות ביותר. באימון המבוגרים אימון הכוח הוא חלק חשוב באימונים. הדרישה ו/או הקביעה כי אין לו כוח לילד היא לא ראויה. הילדים הטובים ביותר מתפתחים דרך אימון שבא לפתח קודם רגש לגוף,

לכדור ולילד כי לאימון הכוח יש זמן. כוח ללא רגש הינו אחד הכישלונות בהתפתחות שחקן לא מאוזן.

6. "הוא לא עובד מספיק קשה", שורה תחתונה: אימון הילדים איננו עבודה ואיננו חייב להיות קשה, הוא חייב להיות נכון ומאתגר. מאתגר בעיקר בכמה היבטים: שליטה בכדור, מציאת פתרונות (חשיבה) וריכוז בביצועים שיחד מאפשרים לילד קודם להיות בתהליך של למידה מתמדת בכול תחום.

7. "הילד לא טכני", שורה תחתונה: בתקופה המודרנית שילדים לא גדלים בשכונה, הטכניקה תלויה והתפתחותה תלויים בראש וראשונה בקואורדינציה והתפתחותה, תחום מאוד מורכב (ראה שיטת OCO™). רבים עושים אימון זה לכאורה פשוט בעזרת ציוד מלהיב, אימון שאינו עונה על הדרישות המודרניות בתחום זה. הטכניקה היא דבר שנלמד טוב יותר על בסיס קואורדינטיבי. הטכניקה היא תהליך למידה ארוך של שנים, אך בלי קואורדינציה טובה תמיד הטכניקה תהיה מוגבלת.

8. "הילד לא אתלט", שורה תחתונה: בשביל להיות שחקן לא צריך להיות אתלט, המילה אתלטיקה לא נכונה לשחקני כדורגל ואפילו הפוכה לדרישות בענף. ילד צריך להיות קודם קואורדינטיבי ואינטליגנטי בתנועה. בסביבה משתנה, בניגוד לאתלטיקה. הילד צריך לפתח מרכיבים גופניים אחרים, אך יש זמן בטח לאחר גיל ההתבגרות הראשוני.

9. "המאמן לא רע לשחקנים", שורה תחתונה: משפט זה נשמע רבות בכדורגל. לא ניתן להגיע לילד בתקופה המודרנית דרך איומים והפחדה, ילד לא צריך לפחד ממאמן אלא הוא צריך להעריך אותו. מאמן לא צריך להיות רע, הוא צריך קודם להיות "מחנך", לאהוב את האימון. צריך להיות רגיש לשינויים אצל ילדים, להקשיב ולתת עצות בתחום בו הוא מבין. מאמן ילדים הוא מאמן אשר מקדם הבנה ועשייה במקביל של הילד לכדור רגל וצרכיו.

10. "הילד נמוך אין לו סיכוי", שורה תחתונה: המציאות מוכיחה שיש שחקנים טובים ופחות טובים כאשר הם נמוכים, אך ראשית כל ילד יש לו צמיחה וגדילה אחרת. שנית, בכדורגל יש תפקידים שונים שלא קשורים לגובה ובעיקר כיום יודעים ואפשר לאזן חוסר גובה בפרמטרים גופניים שונים בכדי שיוכל להתמודד בעתיד עם כוח וגובה של שחקנים אחרים. בעיקר שכיום יש גישה שיש לפתח ילדים אלה במהירות מחשבה בדרכים מאוד מאתגרות.

11. "יש לילד בעיה מנטאלית", שורה תחתונה: בעולם המבוגרים כל כישלון מוגדר כבעיה מנטלית וישר נדרש לטפל עם פסיכולוג. מתברר שילדים רבים גם עם הפרעת קשב מצטיינים בספורט ורבים מהם אנו פוגשים בכדורגל. מחקרים חדשים מצביעים על הקשר בין קואורדינציה וריכוז. לעיתים קרובות אין שום בעיה מנטאלית אלא שהילד לא מספיק קואורדינטיבי ואז הוא מגלה קשיי יציבה, קשיי דיוק ובעיקר מגלה בעיות תפקוד תחת לחץ. כאשר באימון הקואורדינציה המודרני יש אפשרות לפתור את הבעיה דרך אימון מיוחד דווקא לילדים אלה דרך אימון מעשי קודם.

12. "אין לו כושר, נגמר לו האוויר", שורה תחתונה: ילד וכל ילד יש לו דחף לתנועה, דחף זה לעיתים קרובות דוחף אותו לרוץ ללא מטרה ובעיקר ריצה בקצב גבוה לאורך דרך ארוכה שמקשה עליו לשחק כול המשחק בקצב גבוה ובעיקר בסוף המשחק. זוהי בעיה נורמלית אצל ילדים וממנה לומדים, טעות שדורשת למידה, מתי לרוץ ואיפה לעמוד בכדי לרוץ פחות לכן זהו גם תהליך למדיה ארוך ואין להסיק מסקנות של בעיה סבולת לב-ריאה ובטח לא לאמן אותה כמטרה בריצות מסביב למגרש.

13. "הוא צריך להיות יותר חוצפן, אגרסיבי", שורה תחתונה: דרישה זו נשמעת יותר ויותר מהורים שדורשים מהילד להיות יותר חוצפן ויותר אגרסיבי. כאשר מוסבר להם כי משחק הכדורגל הוא משחק של "גברים". הורים צריכים להבין כי חוצפה ואגרסיביות איננה מטרה ראשונית אצל ילדים. כמי שעובד בארץ וגם בחו"ל לאורך שנים, חייבים אתם לדעת כי חוצפה ואגרסיביות הם גם בכדורגל תהליך של צבירת ביטחון דרך פעולות גופניות של שיפור שליטת הילד בגוף/כדור. ללא שליטה, קודם ודרישה לאגרסיביות יש הכנה של פציעות. חוצפה חיובית וגם באגרסיביות הם תהליך מאוד חשוב שיש לו מקום על בסיס תהליך אימון ילדים נכון תואם ילדים.

סיכום

הורים יקרים, עולם הכדורגל הוא עולם יפה שיש בו הרבה חוויות טובות ופחות טובות, אבל אנו קודם כל צריכים לדאוג שהילד יגדל בריא בנפשו ובגופו במיוחד כאשר התחרותיות וההישגיות הולכת ונהיית יותר קשה. יסודות נכונים של למידה, שמירה על הילד בהתפתחות נכונה בהתאם לנדרש והבנת המילה "סבלנות בספורט" הלכה למעשה, יכולה לשמור על הילד ועם לא יגיע לרמות הגבוהות ביותר לפחות יגדל בריא בנפשו וגופו. זכרו ילד הוא לא מבוגר קטן, חובה על כולנו לשמור על פרופורציות אחרת הסיכונים גדולים יותר מהסיכויים.

כפי שכתבתי בספרי, ש.ק.ט דרך קואורדינציה - "קואורדינציה טובה באימון ילדים את ההתפתחות מגבה"