

## מה משותף למאמני הכדורגל המוצלחים?

### ד"ר מרק ורטהיים

יורגן קלופ ותומאס טוכל למדו לאמן באותו המקום: מיינץ.  
ד"ר מרק ורטהיים יצא להשתלמות במועדון וחזר משם עם תובנות לגבי האימון הנכון בכדורגל

לפני שבועיים חזרתי מביקור במועדון הכדורגל מיינץ 05 מהבונדסליגה הגרמנית. נפגשתי עם סטפן הולצמן, נשיא המועדון, עם המנטור של המאמנים במועדון פרופ' וולפגנג שלהורן וצפיתי באימונים. מה שמיוחד את מיינץ זה היכולת שלה לגדל שחקנים ומאמנים. נשיא המועדון בעצמו היה מנהל האקדמיה של המועדון וטוען שמטרתה הראשונה היא לגדל מאמנים לבונדסליגה ובכלל, כאשר המטרה השנייה היא לגדל שחקנים לבוגרים. ואפשר לומר בבטחה שהמועדון עומד במטרה שלו ומצליח לגדל כמה מהמאמנים הטובים ביותר בעולם, כשבראש הרשימה נמצאים יורגן קלופ ותומאס טוכל ובקרוב כולם ישמעו גם על בו סוונסון, המאמן הנוכחי, שמוביל את אחת מהקבוצות הצנועות בגרמניה לצמרת של הבונדסליגה.

אז איך מיינץ מצליחה לגדל את המאמנים המצליחים האלה? על השאלה הזו ניסיתי לענות. - שיתוף פעולה

אחד מהמאפיינים הבולטים ביותר למאמן מצליח זה היכולת שלו לשתף פעולה עם מאמנים אחרים. יוליאן נאגלסמן, מאמן באיירן מינכן כיום, טופח על ידי תומאס טוכל, שנעזר בפפ גוארדיולה וגם יורגן קלופ כדי להגיע לאן שהגיע. פרופסור וולפגנג שלהורן, שפיתח את האימון המותאם אישית לשחקנים, הוא מנטור למאמנים רבים שכיום בצמרת הפרמיירליג והבונדסליגה. ומעל הכל, יש כבוד הדדי ושיתוף פעולה מקצועי כמו גם דמיון של ממש באופי עבודתם והדרך בה הם חושבים.

#### • מדעי המוח

המאמנים המוצלחים ביותר מבינים את מדעי המוח. ולא מדובר על עניין "מנטלי". מבחינתם, המוח של הכדורגלן צריך לעבור אימונים בדיוק כמו הרגליים שלו. קואורדינציה, ראיית המשחק, הסתגלות והיבטים קוגניטיביים אחרים משולבים בכל תרגיל. הכדורגל הוא מאמץ מנטלי וקוגניטיבי. השחקן צריך לחשוב מה הוא הולך לעשות בתוך המסגרת הקבוצתית כשהכדור ברגליים שלו ובזמן שהוא נאבק עם יריב - הוא חייב קואורדינציה ולחשוב מהר. אלו כישורים שהוא לא ישיג בספרינטים מקיר לקיר. הוא חייב תרגילים למוח וכל המאמנים הבכירים מבינים זאת.

#### • דיוק ולא כמות

במיינץ ובקרוב המאמנים הבכירים, מאמינים בעיקרון מאוד משמעותי. עיקרון התמורה הפוחתת. המשמעות היא שאימון ברמות הגבוהות מאוד חייב להיות מדויק במטרות ובתכנים אחרת לא מתקדמים. אפשר, לדרוש משחקן לבעוט 100 פעמים לשער ולקוות שהוא ישתפר אבל עדיף שיבעט 10 פעמים, יתקנו את מה שצריך לתקן ואז יבעט 10 פעמים נוספות כדי לראות אם זה תוקן או לא.

#### • הכל מתוכנן

באימון של מיינץ 05 אפשר לראות איך, ברמת השטח, הכל מתוכנן. המאמן מסתובב עם תוכנית כתובה. על הניירות כתוב התוכן של האימון ודרך העברת התוכן. כל אחד מחברי הצוות שלו יודע בדיוק מה תפקידו באימון. מה הוא אמור לעשות, איפה לשים את הקונוסים ואיפה להקשות על השחקנים. האימון היעיל מתבצע בקבוצות קטנות יחסית. מספר מאמנים במגרש מסייעים להעביר

את התוכן באופן מדויק לשחקנים. באימון שצפיתי עבדו על מצבי איבוד כדור בשטחים שונים ועל מהירות המעבר להתקפה. לפני האימון, המאמנים קיבלו ניתוח מעמיק של נושא האימון ותיקונים אפשריים לשחקנים. כחלק מהאימון, הצוות עודד את השחקנים לנסות דברים יצירתיים כשאינן להם זמן לחשוב ותחת סכנת איבוד הכדור תחת הלחץ. אפשר היה לראות שחלק מהמשימות הגיעו היישר מלימודי האימון הקוגניטיבי.

#### • לכל מאמן יש מנטור

מה שמאפיין את מיינץ (וגם חלק מהכדורגל הגרמני) זה עניין המנטורינג. לכל מאמן באקדמיה של מיינץ יש מנטור. איש מקצוע שמסייע למאמן לתכנן לאימון ובעיקר לקשר שבין הפדגוגיה והפיזיולוגיה ואיך לשלב את השניים.

#### • התרגילים נבנים לפי מספר עקרונות ברורים

רוב המאמנים הבכירים לא ידרשו מהשחקנים לחזור על אותה פעולה במשך מאות פעמים. ההפך, המטרה של המאמן הבכיר היא לייצר גיוון גדול בתרגילים ולהפוך את כל אימון לחוויה חדשה. למשל, במיינץ מאמנים בלאמן איך פותרים בעיות על המגרש ופחות על איך כולם מגיעים לאותו הפתרון. במיינץ גם מעודדים את השחקנים לחשוב במהלך האימון ויש בהם הרבה מאוד שאלות. המטרה היא לגרום לשחקן לחשוב מצד אחד וגם להיות בעל מוטיבציה לפתור את הבעיה בעצמו מצד שני. לפי המחקרים של שלהורן, שיטת האימון הזו היא כיפית יותר ומייצרת הרבה יותר מוטיבציה.

#### • הכל בכיף

המשחקונים והתרגילים צריכים להיות יצירתיים וקשורים למצבי משחק אמיתיים. אי אפשר לאמן את הטכניקה בזמן אמת כאשר המשימות במשחקונים לא קשורות בנראות ובתחושה לאירועים שקורים במשחק. למשל, אימונים על הקפצת כדור או שליטה בכדור מול קונוס, אינם יעילים כי השחקנים לא נתקלים בסיטואציות הללו במהלך משחק. "אין אימון טכניקה לשיפור הטכניקה" אמר לי אחד המאמנים במיינץ. "המשימות מורכבות ודורשות מהשחקנים בגרות".

#### • ניתוח טעויות בזמן אמת

המאמנים של מיינץ יתייחסו לקבוצה היריבה הבאה באימון. האימון יהיה בנוי על ניתוח האנליסטים שיבהירו למאמן אילו טעויות מובנות בשיטת היריבה ואילו דרכים יש כדי לגרום לשחקני היריבה לעשות את הטעויות. אם זה בלחץ גבוה או הנעת כדור, הידע שיש על היריב יעזור למצוא את נקודות התורפה אצלו. במהלך האימון יעצרו את השחקנים וידברו על הטעויות הללו של היריב או שלהם עצמם. ככה שאם הקבוצה שלך טועה הרבה בהנעת כדור קדימה מול יריבה מסוימת, ינסו לזהות - בזמן אמת במהלך האימון - מה גורם לטעות הזו.

#### • מתכננים לספונטניות ומקריות

הכדורגל הוא משחק שמורכב מטעויות ואילתורים. אי אפשר להכין את השחקנים לטעויות ואילתורים ספציפית אבל כן אפשר לחדד את האינטליגנציה הספונטנית שלהם לצד טיפוח יכולות ההתסגלות ושיפור היכולות הפיזיולוגיות.

#### • הכדור ברגליים

האימון, ברובו, יהיה כשהכדורים ברגלי השחקנים. מספר הכדורים ישתנה בהתאם לחלק של האימון והמטלה אבל כבר מההתחלה צריך שהשחקנים יהנו מהמשחק, מהכדור ברגליים, לרוב, יהיו כשהכדור ברגליים של השחקנים.

### • הכל בקצב גבוה

הקצב - האינדיבדואלי והקולקטיבי - הוא עניין קריטי בכל אימון. המטרה היא דינמיות בכל מצב באימון. המהירות באימון יוצרת קושי שגורם לאיבוד. ככל שהמהירות והקצב באימון יהיו גבוהים יותר ככה השחקן יהיה מורגל יותר לקצב במשחקים.

### • הרבה מהעבודה היא אישית

עבודה אישית שנעשית לפי ניתוח הביצועים האישיים שלהם באימונים ומשחקים היא הבסיס ליצירת שינוי אמיתי והתייעלות של שחקן בתוך מערכת. אימון השחקן הבודד בשעות נפרדות או במגרש עם מאמן מיוחד לאימון האישי - דרך תרגילי קואורדינציה אישית וחידוד חשיבה - יסייעו לקידום הקבוצה כקבוצה.

### • החיזוקים חיוביים

המאמנים הטובים בעולם מתמקדים הרבה ביצירת אווירה תומכת ומפרגנת בחדר ההלבשה ומגרש האימונים. הרבה מאוד חיזוקיים חיוביים, מחיאות כפיים ותחושה שהשחקנים הם חלק מהצגה על במה. העידוד הוא ממש חלק מהמתודולוגיה.

### • השחקנים אוהבים את המורכבות

פרופ' שלהורן סיפר שטוכל חשב בתחילת דרכו שהשחקנים יתקשו עם התרגילים המתגרים ושהם רוצים דברים שנראים קשורים יותר לכדורגל מאשר תרגילי הקואורדינציה והחשיבה. אבל עם הזמן, טוכל ראה שככל שהשחקנים עשו יותר תרגילים יותר מורכבים, ככה הם גם פיתחו התלהבות מהמורכבות. מהירות הביצוע שלהם השתפרה וכך גם הדיוק. "שחקנים צריכים לצאת מאימון עם חיוך וכאב ראש" כפי שאומר טוכל.

אישית, אני מאחל לעצמי לזכות לראות את היום בו מאמנים בישראל יאמנו כך ושלא אשמע יותר מפי שחקנים ישראלים את התלונה הנפוצה ביותר: "אני יודע מה יהיה באימון כי כל יום הוא אותו אימון".

\*ד"ר מרק ורטהיים הוא מומחה בתחום תורת האימון וקואורדינציה ועומד בראש המרכז להכשרות השתלמויות ואימונים אישיים