

## לשמר את ההישג של נבחרת הנוער, לאבד פחות שחקנים בדרך ד"ר מרק ורטהיים

את ההישג האדיר של שחקני U19 וצוות האימון בראשות אופיר חיים באליפות אירופה יש למנף. במעבר לבוגרים הרבה שחקני נוער נעלמים, אבל יש דרכים לשמר אותם ולקדם נוספים כדי שיהפכו לשחקנים בוגרים מצליחים

החלום של כל שחקן בנבחרת, חלום הענף וההתאחדות לכדורגל התממש ביום שלישי עם ההעפלה לגמר היורו. כעת השאלה היא איך כל שחקן, קבוצה וההתאחדות ימנפו הישג זה.

כאיש מדעי האימון, שליווה את תכנון האימונים של נבחרת הנוער של ישראל שהשתתפה באליפות אירופה וכעת רוב הכדורגלניות בה משחקות באירופה, בוער בי הצורך להעלות על הכתב 13 נקודות חשובות, על מנת שהשחקנים האלה ואחרים עם פוטנציאל לא ילכו לאיבוד בשלב המעבר לבוגרים.

משחק הבוגרים שונה ממשחק הנוער, בעיקר בקצב המשחק ובמיוחד בטכניקה ובמשחק תחת לחץ. על מנת להתכונן נכון ולהצליח בבוגרים על שחקני הנוער להתמודד לקראת סיום גיל הנוער עם הפרופיל של משחק הבוגרים.

במשחק הבוגרים התפיסה הגופנית-קוארדינטיבית שונה ממשחק הנוער. התפיסה החדשנית אומרת שלכל שחקן נערך ניתוח של מכלול יכולותיו, וכל חולשה ניתן לאזן על ידי חיזוק החוזקות או פיתוח חוזקות אחרות, למשל - על חסך במהירות גופנית ניתן לחפות במהירות חשיבה, על גובה פיזי אפשר לחפות בפיתוח תזמון וניתור טוב (לדוגמה, השער של הנבחרת שהובקע אתמול בנגיחה).

משחק הבוגרים, בניגוד למשחק נוער, מחייב חשיבה כיצד להגיע למיצוי המכלול שבסופו של דבר ייצור שלמות ביצוע. השחקן נדרש להיות יותר תכליתי, להבין את המושג מומנטום ולהיות מסוגל ליישם זאת באמצעות ביצועים במגרש. לדוגמה, השחקנים של נבחרת צרפתית U19 בעלי נתונים גופניים מרשימים, אבל הביצוע היה לא תכליתי. בנבחרת הבוגרת של צרפת אנחנו רואים שחקנים מושלמים בכל גורמי ההישג, ולכן הנבחרת הצרפתית בין המובילות בעולם.

במשחק הבוגרים ההתמקדות באימון הטכניקה כגורם הישג בפני עצמו אינה הדבר המרכזי בחשיבותו. במשחק הבוגרים מושם דגש באימונים על ראייה מרחבית, קבלת החלטות וטכניקה או טקטיקה (רק במקום השלישי בחשיבותו).

על מנת שבמעבר לבוגרים ישרדו יותר שחקנים וכדי שיהיה מיטבי איכותי וקצר, יש להיעזר בנתונים מדעיים ובידע שנאסף בעולם. שלב זה זקוק לתכנון ארוך טווח קריירה של השחקן. המדע ממליץ על נקודות רבות למעבר מוצלח מהנוער לבוגרים.

### 13 נקודות חשובות לתכנון המעבר לבוגרים

1. תכנון מפורט של הקריירה הספורטיבית של השחקן הבודד - איפה אני רוצה להיות כשאהיה גדול, למה אני שואף להגיע ועוד. המטרה הזאת מכתיבה את המטרות שיש להציב לכל גיל בדרך להשגתה, כדי להגיע בגיל המתאים לרמה הגבוהה ביותר. רוב השחקנים שהתקדמו בעולם מהנוער לבוגרים בצורה חלקה נעזרו במנטור (איש שמבין כיצד יש לפתח שחקן לאורך הקריירה שלו). המנטור הוא בד"כ מאמן/איש מדעי ספורט שיכול לראות את כל התמונה

- העכשוויות והעתידי, אחד תהליך זה כמאמן או בלווי שחקנים. המנטור בוחן את מכלול התפקודים של השחקן ולא מתמקד בהיבט אחד כמו היבט גופני או מנטלי.
2. ניתוח מפורט ונרחב של ביצועים גופניים טכניים קואורדינטיביים וחשיבתיים (כפי שנעשה בשיטת TMOCO). על סמך תוצאות ניתוח שכזה ניתן להתמקד בהשלמת חסכים, להשלים את התפקוד במרכיבים של גורמי ההישג (טכניקה, טקטיקה, כושר גופני, היבטים רגשיים-אישיותיים, הרגלי עבודה ורכיבים באינטליגנציה של משחק).
3. למידה מניסיון וצבירת ניסיון - השתלבות במסגרות אימון של בוגרים שבהן ישנה התייחסות להתקדמות של השחקן הצעיר יותר ומתן אפשרויות ללמוד ולהתקדם, הן דרך האימון והן דרך למידה משחקנים בוגרים יותר בעלי ניסיון. השחקן הצעיר חייב להתאמן וגם לשחק, ולו מספר דקות, בבוגרים ואפילו בליגות נמוכות יותר.
4. ההמלצה היא על יציאה למועדון "מלמד" בחו"ל, בו ניתן להתמודד יום יום עם "המקצוענות". הסטטיסטיקה מראה ש-50% משחקנים צעירים בנבחרות של מדינות שונות הם אלה שמצליחים לצלוח את המעבר מהנוער לבוגרים.
5. האימון הפרטני - מטרתו של אימון זה היא לקדם באופן תכליתי וממוקד את השחקן. שחקן בוגרים טוב מתאפיין בניצול טוב של מצבים ובקבלת החלטות, אלו פעולות שמושפעות בעיקר מהתמצאות/ראייה מרחבית, ועל זה יש לשים את הדגש באימון הפרטני.
6. רוב השחקנים שעברו בדרך הנכונה מהנוער לבוגרים בצעירותם התאמנו גם לבד בבית, ובשלב הנוער ובוגרים התאמנו בביתם בהנחיה של איש מקצוע, במיוחד בכל הקשור לשליטה בכדור וחזוק שרירי הגוף.
7. אימון הבוגרים מטבעו מטיל על הגוף עומסים גבוהים עד כדי הגעה לגבול היכולת, אחרת הספורטאי לא מתקדם. לכן מומלץ לשחקן כבר בגיל הנוער, ובעיקר במעבר לבוגרים ולתרגל באופן שוטף תרגילי מניעה פרטניים. יש היום תרגילים ייעודיים לכל סוג פציעה, כך שאם השחקן מתרגל באופן קבוע הסיכוי שלו להיפצע שוב קטן יותר וביצועיו לא מוגבלים מהפציעה.
8. האימון המודרני של קבוצות בוגרים מקצועניות כולל יותר תוכן של אימון בקבוצות בגלל פערי גיל גדולים בין השחקנים בקבוצה ( מגיל 17-35+). האימון כולל משחקונים פיזיים, כשגם השחקן הצעיר נדרש להפעיל כוח פיזי במצבי תקיפת כדור בדינמיות גבוהה ותיקולים פיזיים שונים. תקיפת הכדור והתיקול הם בין האלמנטים החשובים בזכיית הכדור, במעבר מהגנה להתקפה ובמצבי לחץ.
9. אימון הכושר הגופני בכלל ובפרט בשלב המעבר לבוגרים צריך להיות ברובו עם כדור, על מנת שתהיה יעילות דרך שליטה והובלת כדור במרחב. יש לייחס יותר משמעות לסבולת הספציפית של הכדורגלן בכלל ויותר מכך לתפקיד שלו במשחק. לא רצים היום "סתם" כפי שרצו בעבר. היום שמים דגש על ריצה מגוונת. כל ריצה מבוקרת ומבוצעת בצורות שונות ובקצביים משתנים, הגיוון התנועתי בלי כדור ועם כדור הוא במרכז האימון ולא חזרות על אותה ריצה על אותם תרגילים.
10. ככל ששחקן מתקדם יותר הוא צריך לקבל אימון פרטני הממוקד בכישוריו. לשם כך, יש להבין עיקרון התמורה הפוחתת ויישומו באימון. ככל ששחקן משתפר היכולת שלו להשתפר מצטמצמת. הוא ישתפר רק אם כל תפקודו יהיה מבוקר במגרש ומחוצה לו. הבקרה על התפקוד נוצרת כתוצאה מתהליך של העמסה והתאוששות והיחס ביניהם. כדי להשתפר צריך

לעבוד נכון, ממוקד (ספציפית לשחקן) ולהקפיד על מנוחה, שינה (שעת ההרדמות, משך השינה) ולאכול טוב ( בהתאם לתפריט מותאם אישית).

11. שחקנים צעירים התקדמו כשקיבלו ממאמנים בגיל צעיר הזמנות בקבוצת הבוגרים. מאמנים גדולים זיהו את הכישרון שלהם ולא פחדו לשלבם בקבוצת בוגרים. הגיל הוא לא קנה מידה אבסולוטי ליכולת השתלבות בקבוצה בוגרת. יחד עם זאת, התהליך צריך להיעשות נכון בהדרגתיות והכנה נכונה.

12. מטעויות לומדים. אין סיבה לפחד לשתף שחקן צעיר במשחק גם אם הוא שוגה. מאמן גדול נותן לשחקן צעיר לשחק ולטעות, ואף מסביר לו מה הייתה הטעות, מה היה מצופה שיעשה רק כך הוא ילמד ויתקדם.

13. לא כל שחקן יהיה גבוה וחזק ולא כל שחקן יכול להיות וירטואוז עם כדור, אבל לכל שחקן יש את הייחודיות שלו. מאמן גדול מזהה את הייחודיות של כל שחקן ואת התפקיד המתאים ביותר עבורו, ומעודד ומפתח התכונה הבולטת שלו. מאמן טוב יודע לתת לכל שחקן כלים נוספים שיצרו לו יתרון. היום מפתחים את החוזקות פחות מקדישים זמן לשיפור החולשות. למשל שחקן שזוהה כחכם - מפתחים לו אינטליגנציית משחק, שחקן שזוהה כנמוך ויצירתי מפתחים לו עוד יורת את היצירתיות ולא מגסים להפוך אותו לשחקן פיזי.

#### סיכום

הכדורגל הישראלי הוכיח, כפי שטענתי רבות במהלך עבודתי, כי יש לנו כישרונות כמו בכל מקום בעולם. כעת יש לאמץ עבודה קשה ונכונה לשמר את ההישג, הן לכדורגל הישראלי והן לשחקנים שעשו זאת. בל נשכח את ההורה הישראלי שהוא הורה מיוחד, ולכן אני רואה חשיבות מרובה במתן הכוונה להורים לא להיסחף לרגשות ולשקול את עצותיהם של אנשי מקצוע ויועצים.

מרק ורטהיים הוא ד"ר במדעי הספורט מקלן, מומחה ליישום מדעי האימון בשטח, ממציא שיטת OCO™ קואורדינציה אינטגרטיבית, מעביר קורסים השתלמויות ואימונים אישיים בשיטת OCO™ מנטור למאמנים ואגודות