

מדוע נבחרות ישראל ממשיכות לפשל ברגעי ההכרעה?

ד"ר מרק ורטהיים

בעיות ריכוז, עייפות פיזית ומנטלית, טעויות וירידה חדה בקצב.
ד"ר ורטהיים על התופעה הכי מדאיגה (ומעצבנת) בכדורגל הישראלי

ספיגת שער בדקות האחרונות של המחצית ובסוף המשחק - כפי שקורה שוב ושוב בנבחרות ישראל - מעמידה את מומחי מדעי הספורט בפני לא מעט שאלות. למשל: למה ואיך זה קורה ומה ניתן לשנות?

בצוותא עם פרופ' שלהורן, מנסה ד"ר ורטהיים להסביר את התופעה, ב-10 נקודות, ומדגיש מה ניתן לעשות כדי שמקרים כאלו לא יחזרו בעתיד בתדירות גבוהה.

למה זה קורה, ב-10 נקודות

1. תפישה שהכול נגמר לפני שבכלל נשמעה שריקת הסיום
2. בעיית ריכוז בדקות מכריעות - בסוף המחצית ובסיום המשחק, כאשר כבר קיימת חולמנות שמלווה במקרים רבים במחשבות נוספות ושאלות עצמיות כמו מה יהיה ומה יגידו
3. עייפות פיזית שמשבשת את היכולת האירובית והספקת החמצן לאיזורים השונים בגוף ובעיקר לכלי הדם הקטנים
4. קושי טכני לבצע פעולה, בעיקר הגנתית, בצורה מבוקרת
5. קושי להתמודד עם מצבים מקריים בדקות קריטיות
6. כדאי לחפש את התגובה המושלמת, ופחות פעולות שצריכות להיות אינסטנקטיביות
7. שיבוש ההתמצאות במרחב של שחקנים, במיוחד כאלה שנמצאים במקומות שהם בדרך כלל לא שם (חלוצים בהגנה, למשל)
8. שינויים טקטיים שלא הביאו שינוי משמעותי ואף משבשים את העמידה הנכונה שהייתה באימון לפני משחק
9. חשיבה איטית שאינה מתורגלת במצבי עייפות פיזית, אלא רק במצבים של עירנות, כמו למשל משחקונים רק בהתחלת אימון
10. חוסר התמודדות עם קצב וירידה בקצב הקבוצתי, המשבשים את התפקוד של שחקן וקבוצה כיחידה אחת שזזה יחד בצורה קומפקטית

אז מה עושים?

1. אימונים פחות שבלוניים המבוססים גם על מקריות
2. העברה של המשחקונים ובמיוחד משחקוני הלחץ גם לסוף האימון
3. אימונים של שחקנים שונים בעמדות שונות
4. יותר סימולציות פיזיות של דקות הסיום בעומס גבוה
5. אימוני קואורדינציה וטכניקה תחת עייפות
6. תרגילי ריכוז מבוססי ניגודיות כפי שעושים תומאס טוכל ויורגן קלופ
7. עלייה משמעותי בקצב בימים מסוימים בתרגילים, משימות ומשחקים

8. יותר כושר גופני מבוסס על כדורים ברחבות
9. אימונים אישיים לשחקנים שיש להם בעיית קשב וריכוז בעזרת תרגילים מיוחדים
10. מאמן שיוצר מצבים מטעים בכוונה כדי להתמודד עם טעויות, שכן למידה מטעויות היא למידה משמעותית.

לסיכום

כדי להגיע לשינוי (ויש שינוי לטובה באיכות השחקנים בישראל), חייבים להתבסס יותר על המדע, עם אנשים שיודעים ומבינים תיאוריה ושטח. יש להתייחס יותר לעיקרות התמורה הפוחתת והפרטנית בכל גיל ובכל קבוצה וגם בנבחרת.

כדי להוביל לשדרוג משמעותי, חייבים לחשוב ולא לשלוף הסברים ומסקנות שאין להם בסיס. השינוי חייב להיות מערכתי ויזום ובשיתוף פעולה של כל העוסקים בענף אחרת לא נגיע לכלום.

אבל בראש וראשונה - המאמנים. המגרשים בישראל צריכים להיות מלאים במאמנים עם כישורים אחרים ממה שהתרגלנו בישראל.

*ד"ר ורטהיים הוא מומחה בתורת האימון החדשה בקואורדינציה וחשיבה מהירה, ממציא שיטת oco™. *פרופ' שלהורן, ראש הפקולטה למדעי הספורט במיינץ וממובילי השינוי בתפיסה של טיול וקלופ עת אימנו במיינץ.

www.wertheimacademy.com 052-2834663