

## התפתחות האינטליגנציה התפקודית במשחק הכדור המודרני ד"ר מרק ורטהיים

### הקדמה

שאלות רבות עומדות היום על הפרק בהתפתחות המשחק המודרני בכדור-רגל .  
השאלות העיקריות הן:

- האם אפשר לשחק משחק כלשהו ללא חשיבה ?
- האם אפשר לנצח ללא אינטליגנציית משחק ?
- האם אפשר לאמן אינטליגנציה של משחק ?

### מהי אינטליגנציית משחק

המילה הלטינית של אינטליגנציה מבטאת יכולת (פוטנציאל) לפתח יכולת /פוטנציאל והשקפה לפיתוח אפשרויות ודרכים לזיהוי פיתרון אופטימאלי ואפקטיבי במצבי משחק שונים.

האינטליגנציה התפקודית בספורט הינה אחד מגורמי ההישג במשחק המודרני בכול ענף (ורטהיים 2004) מכאן שגורם זה מחייב התייחסות באימון ובמשחק כמו כול גורם הישג אחר (טכני, טקטי, נפשי וגופני).

על המאמן להבין ולדעת מה נדרש בסוג אימון זה הנועד לפתח אינטליגנציה תפקודית. מהן צורות האימון ושיטות האימון התואמות לפיתוח" אינטליגנציה תפקודית במשחק ספורטיבי".

אימון שמטרתו לפתח אינטליגנציית משחק נמצא אמנם בכול תהליך טקטי אך גם אימון שעומד בפני עצמו והוא לא במקום האימונים האחרים.

באימון לפיתוח אינטליגנציה התפקודית בספורט, המתאמן/שחקן מתנסה עם בעיות בתחום המשחק בכלל והמשחק ספציפי בפרט, התרגילים מתאפיינים בהצבת בעיות ואתגרים באופן הדרגתי, ורכישת דרכים לפיתרונות בדרך אפקטיבית ומהירה בחשיבה עצמית כלומר המתאמן צריך למצוא את הפתרון הטוב ביותר למצב במשחק שבו יש דרישה למיומנויות תנועה וטכניקה תוך ביצוע במצבים משתנים, בלתי צפויים כתגובה ו/או חיזוי מהלכים.

כיום ברור שגורם זה הוא גורם מאזן. שחקן עם אינטליגנציה משחק גבוהה יכול לעיתים לחפות על קשיים בגורמי הישג אחרים ובמיוחד על חוסר ניסיון באמצעות אינטליגנציית משחק שלו.

### מה נדרש ממאמן בכדי לפתח יכולת משחק המבוססת אינטליגנציית משחק ?

מאמן שרוצה לפתח שחקן שיהיה מסוגל להתמודד עם מאפייני המשחק המודרני : כוח + מהירות וטכניקה גבוהה חייב לתת לשחקן המודרני לפעול בכמה אופנים:

1. לא רק לתת הוראות אלא ובעיקר לשאול שאלות ולשתף את השחקן ביצירת התרגיל ובעיקר ברצף תרגילים משחקים !!!
2. לשאול שאלות בקבוצות קטנות בכדי לקבל תשובה מידית.
3. מתן הוראות שאינן מגבילות, בכדי לעודד חשיבה ויצירתיות.
4. עידוד "לסיכון מחושב" כלומר ליצור לשחקן מצבי משחק/אימון שיש בהם אפשרויות לבחור את הדרך הטובה ביותר בין הסיכוי והסיכון, במקביל לפיתוח בסיס של ביטחון בביצוע דרך טכניקה טובה ומורכבת. מאמן אשר יתרכז בביצוע האופטימאלי ללא סיכון לא יוכל לפתח אצל הספורטאי יכולת להתקדם במישור האינטלקטואלי של המשחק
5. עידוד ל"אחריות אישית"- האחריות האישית היא בהכרה שיש אפשרויות פיתרון שונות וכאשר השחקן עשה טעות הוא מכיר בטעות. כאשר תהליך זה ברור כול

- טעות שנעשתה איננה מעכבת את השחקן, אלא מדרבנת אותו להמשיך ולנסות תוך אחריות
6. יישום גישת המשחק עם לפני המשחק נגד (ורטהיים 2005) המשמעות לתת לספורטאי תחילה להתנסות במשחק עם בן זוג/קבוצה קטנה – כמשחק הכנה ועם שחקנים שונים, רק לאחר מכן לשחק משחק נגד יריב למשל 1:1. המטרה של משחק עם היא לעודד שליטה עצמית ושיתוף פעולה כהצלחה משותפת.
  7. יצירת משחקים עם ומשחקים נגד ביצירתיות (במבנה ושטח משתנה, במספר המשתתפים השונה, בזמנים שונים ועוד).
  8. פנייה אל המוח של השחקן ופחות לשרירים וללב, מתן הסברים לשחקן על המשמעות של התרגיל/משחק ולא תגור אותו בחיפוש פתרונות ולא לתת לו את התרגיל במלואו
  9. תרגיל עם משימות מורכבות ומשתנות תוך כדי בדיקת הזיכרון של השחקן ע"י סקירת האפשרויות השונות לפיתרון המשימה, ע"י שאלות כמו: מה לדעתך היה הפיתרון או מה עוד אפשר לעשות? גירוי לחשיבה יצירתית ולפתרונות שונים במצבים שונים !!!

### מה נדרש מהשחקן בכדי לפתח יכולת משחק המבוססת אינטליגנציית משחק?

- אינטליגנציה של משחק בדגש גופני להבדיל מאינטליגנציות אחרות (רגשית, מתמטית) מקושרת באופן עקבי לרמה הטכנית, הטקטית, הרגשית והגופנית של השחקן.
- המאגר הקואורדינטיבי** (שיטת OCO™) הוא הגורם גופני המרכזי המקשר בין קליטת המידע, הוצאת מהלך המשחק הרצוי (טכניקות שונות ברצף) לכדי תהליך משחק (יותר משני מצבי משחק ידועים מראש ובעיקר במצבי איבוד או זכייה בכדור). לכן השחקן צריך לקבל כלים להבין את סוג האימון המסוים הזה בהיבטים הבאים:
- טכניים אך בדגש על מצבים משתנים ולא סטטיים
  - מצבים טקטיים של 1:1 אך בשינויי מצבי פתיחה שונים ובתנאי שטח שונים (גודל, מבנה, כדורים) מצבי עזרה 1:1 + 1 ועוד..
  - מצבי רגשיים שונים הקשורים למצבי לחץ על מורכבותם בשילוב של מרכיבי הקואורדינציה

**תכנון אימונים אישיים** רצוי לעשות בתפקידים מסוימים לאחר אבחון של הפרמטרים השונים (למשל בשיטת OCO) כדי שהאימון יהיה אפקטיבי ומתאים לשחקן ספציפית וכדי שיחזק את השחקן בנקודות הבאות:

1. קריאת מצבי משחק במהירות הבזק
2. ניתוח מצבי משחק בצורה מדויקת
3. קבלת החלטות יעילות וחכמות
4. מסוגלות ליצור מצב לא שגרתי, מפתיע דווקא במצב בלתי אפשרי
5. מסוגלות להתאים את הגוף למצבי ההתחלה המשתנים (בעצירה, בתנועה, באיבוד כדור ועוד)

### מהם צורות ושיטות המשחק לפיתוח אינטליגנציה של משחק?

1. תרגול מצבי משחק כאשר יש יתרון מספרי בגדלים שונים של שטחי משחק ובצורות שונות של מגרש.
2. משחק מול מספר שחקנים לא צפוי (מספר שחקנים משתנה לפי הוראות המאמן כניסה ויציאה).
3. משחק במגרש בצורות שונות (תוך כדי משחק מעבר למגרשים שונים).
4. משחקים של ריצה אחרי (בלי ועם כדור) בצורות תנועה שונות.

5. שינויי מיקום השחקנים במשחקונים באופן קבוע והתחלה של התנועה מכיוונים שונים.
6. משחק/ונים הדורשים כמה שיותר מגע בכדור ( עם על ידי משתתפים ועם על ידי מספר הכדורים ועוד).
7. משחק עם יותר מכדור אחד אך כדורים שונים.
8. הכנסת כדור למשחק בצורות שונות ואפשרויות.
9. מצבי משחק ללא יריב רק של הובלת כדור תחילה עם שני שחקנים ומעבר מידי למשחק של 2:2 משליטה בדרכים שונות למשחק בדרכים קבועות אך בדרכים שונות של המשתתפים (חיפוש פיתרונות בלי חזרה על אותה הדרך).
10. משחקים בקבוצות לא שוות עם יתרון מספרי בשטח משחק מוגדר משתנה ואף הפוך (משולש הפוך ומספר שחקנים משתנה) כמו למשל בכדורגל בשטח הקרן.

### סיכום

המאמן המודרני חייב להתאים את עצמו למשחק המודרני ולשחקן המודרני בדרכים שיש בהם פיתוח אינטליגנציה תפקודית של משחק שלעיתים יכולה לאפשר לשחקן עם נתונים לא אופטימאליים להתפתח דרך סוג אימון זה או במידה ויש לו נתונים אופטימאליים לפתח את הילד הזה לכישרון.

ללא מרכיב זה אין כישרון ברמה גבוהה במשחקי הכדור. הוא יכול להיות אתלט, שחין, רוכב אופניים אך במשחק ובמיוחד במצבי משחק מהירים כמו הכדור רגל המודרני שיש בו הרבה מצבים קריטיים הוא לא יכול לפתח את היכולות שלו (פוטנציאל).

לכן על המאמן המודרני לפתח סוג אימון נוסף ולשלב תרגילים שבהם המאמן הוא הדוחף **למשחק בגבול של הסיכוי/סיכון** כשהוא **המנחה של האימון בשאלות ולא בהוראות עם מטרות ברורות**. על המאמן להפחית לעיתים בתרגילים סטטיים (החשובים במקרים מסוימים) ולעצב את התרגיל למשחק שיש בו אפשרות להתפתחות האינטליגנציה התפקודית של המשחק.

התחרותיות באימון צריכה להיות מבוקרת ומעודדת גם את הפיתרון הטוב ביותר ולא מבוססת רק על התוצאה גם אם הפיתרון לא היה מושלם. כלומר מתן תגמול על הסיכון המחושב והטוב שיוכל להוביל בפעם הבאה לפיתרון טוב. רק כך השחקן לא יפחד מהסיכון המחושב שהוא מאד קריטי במשחקים המודרניים המהירים.

המשחק/משחקונים מהווים למאמן אפשרות לפיתוח הקשר בין התחרותיות, הגופנית וקבלת ההחלטות.