

אקדמיה זו לא סתם מילה

ד"ר מרק ורטהיים

רשמים של איש מקצוע מהשתלמות באחת מאקדמיות הכדורגל הטובות בגרמניה

בחודש ספטמבר האחרון היה לי הכבוד להיות מוזמן להעביר הרצאות ולאמן באקדמיה של מיינץ 05, שנבחרה לאחרונה לאחת מהאקדמיות הטובות בגרמניה על ידי התאחדות הכדורגל המקומית (DFB). ההרצאות והשיחות במיינץ נסובו על השינויים שעובר הכדורגל ועל תורת האימון המודרנית, ונערכו בפני מאמני המועדון ועובדי מועדוני הלוויין שלו. אני התבקשתי לחלוק את הידע שלי על אימוני קואורדינציה בשיטת ה- Optimal Coordination Order, ובקיצור, OCO אך גם היתה לי הזדמנות ללמוד מקרוב את העבודה שעושים במיינץ 05.



ד"ר מרק ורטהיים מרצה במיינץ. "הכושר מתבסס על קואורדינציה"

האקדמיה של מיינץ כוללת 60 איש שעובדים על קבוצות בני בני 7 עד גיל 23. למיינץ יש גם 60 מועדוני לוויין (מועדונים וחוגים חובבניים) ברדיוס של 100 ק"מ מהעיר (בערך 200 אלף תושבים). לימי ההרצאות לקחתי כמה ילדים ממרכז ורטהיים לפיתוח קואורדינציה, שחלקם מתאמנים בארץ בכמה קבוצות שונות. הילדים ואני היינו אורחים של פרופ' וולפגנג שולהורן, ראש הפקולטה למדעי האימון במיינץ. שולהורן מלווה את פעילותו של תומאס טוכל, מאמן מיינץ כיום. בעבר היה המנטור של יורגן קלופ, כיום מאמן בורוסיה דורטמונד. שולהורן היה גם מורו של פרנסיסקו "פאקו" סיירולו, מאמן הכושר האגדי של ברצלונה, שחינך דורות של שחקנים והיה אחד מעוזריו של פפ גוארדיולה. הוא האיש שחינך את אוסקר גארסיה, לשעבר מאמן מכבי תל אביב. הביקור הסתיים במשחק של מיינץ נגד שאלקה בקופאסה ארינה לצד הנשיא הראלד שטרונץ והמנהל המקצועי סטפן הופמן.

מתחילים בתוכנית-על

כמו כל מועדון כדורגל בשלוש הליגות הבכירות של גרמניה, מיינץ התחייבה לדרישות מקצועיות של ההתאחדות הגרמנית לכדורגל כחלק מתוכנית-האב של ה-DFB לשינוי הכדורגל הגרמני (משנת 2000). בעזרת ההתאחדות נכתבה ב-2002 תוכנית למועדונים קטנים כמו מיינץ. התוכנית היתה לעשר שנים, ובסיומה הציגו תוכניות מתקדמות יותר לעשור שמסתיים ב-2020. את בסיס התוכנית מסביר סטפן הופמן: "אנחנו מועדון קטן שלא מתמודד כלכלית עם באיירן מינכן, דורטמונד, שטוטגרט, לברקוזן או וולפסבורג, והשאלה המרכזית היא כיצד אנחנו יכולים להתמודד עם קבוצות שיש להן משאבים הרבה יותר גדולים משלנו". למיינץ יש עוד כמה בעיות אובייקטיביות שמקשות עליה. מדובר בעיר קטנה יחסית, קרובה לפרנקפורט, שמתחרה גם בהופנהיים העשירה.

הופמן מסביר שהכל מתחיל בהבנת המילה "אקדמיה", שזו אינה סתם מילת תואר. הבסיס לכל העבודה של המועדון צריך להיות אקדמי, כלומר, מבוסס על מדע, תהליכי הכשרה ולמידה בלתי פוסקת. "אנחנו צריכים לבנות שחקנים שנוכל להחזיק אצלנו כמה שיותר זמן ואז למכור הלאה כדי שיהיו מקצוענים בבונדסליגה ובאירופה. ככה נשרוד בטווח הארוך בליגה הבכירה של גרמניה. אין לנו יתרונות, אבל אנחנו כן יכולים לבחור את ההשקעות שלנו, ובחרנו כחלק מהתוכנית לטפח מאמני ילדים ונוער טובים יותר מבכל מועדון אחר."

כל מנהל ומאמן במיינץ צריכים להיות אקדמאים, ללמוד את הכדורגל באוניברסיטה. כל עובד נבחר בקפידה כי הוא אחראי לעתיד הילדים, שהם עתיד המועדון. יש מערכת לימודים שעוצבה על פי התוכנית, ולאחרונה נוספה מערכת ממוחשבת שיכולה לעקוב אחרי התכנון של כל מאמן. בגילים 8–23 החניכים עוברים תהליך הכשרה על ידי צוות שהוכשר לעשות זאת.

ממשיכים בפילוסופיה

העבודה נעשית לפי הפילוסופיה של המועדון, המתבססת על ארבעה עקרונות מרכזיים. הראשון, כאמור, הוא מינוי אנשי מקצוע מדופלמים. השני הוא עבודה תמידית על הילד כאדם, לכן למשל דורשים מכל הילדים לעשות בגרויות. העיקרון השלישי הוא חינוך הילד על פי הערכים של המועדון והעיר מיינץ: צניעות, סדר ופתיחות. העיקרון הרביעי הונחל במועדון לאחרונה והוא מתבסס על העבודה של פרופ' שולהורן. ראוי לצטט כאן את התפיסה החדשה: "כישרון משתנה מאחד לאחד, ולכן יש לחייב התייחסות אישית לכל שחקן. כל תוכנית אימון צריכה להיות מותאמת לגיל הילדים, אבל גם ליכולות של השחקן - למהירות ולכוח שלו". במיינץ טוענים כי רק אם יתאימו את תוכניות החינוך וההכשרה לילד, יוכלו לייצר מספיק שחקנים שיתפקדו בלחץ מנטלי וגופני (הכדורגל המקצועני).

עקרונות העבודה

- ישנם שבעה עקרונות עבודה מול הילדים שכל מאמן צריך להכיר.
1. עידוד לקבוצתיות אך למסוגלות להתמודד עם הפרט בצורה מורכבת. האמצעי: למידה ותרגול בשיטת המשחק "עם ולא נגד".
 2. התמודדות עם האישיות של השחקן הבודד ועם תהליכי ההתאקלמות שלו בקבוצה במצבים שונים. האמצעי: לימוד יסודות הכדורגל במשחקים של אחד על אחד ותרגילי סיומת מול השער במצבים שונים.
 3. הצבת מטרות ותכנים מרכזיים בהתאם לגיל, בעיקר בהבחנה בין הגיל הביולוגי לגיל הכרונולוגי. האמצעי: טקטיקה וטכניקה אישית במרכז האימונים.
 4. לימוד רב-גוניות של תנועה בסיסית (קואורדינציה) שתסייע בתנועה של השחקנים גם ללא כדור.
 5. כושר גופני ממוקד גיל; הקואורדינציה נחשבת לכושר הגופני הבסיסי. האמצעי: אימון העמסה הדרגתי.
 6. התאמת המאמן לגיל המתאמנים.
 7. מעקב אחרי כל שחקן בעזרת מבדקים.

במיינץ 05 ישנה גם תפיסה ייחודית, שבה קיימים אימונים נוספים לשחקני הקבוצה (שמתוכננים עבור כל שחקן בנפרד), אבל לא מוטלת חובה לנכוח בהם ומשתתף בהם רק מי שרוצה. מדובר באימוני טכניקה טהורים, אימוני כוח וקואורדינציה, אימוני תפקידים ואימוני תגבור לימודים. כמו כן יש אימוני אינטליגנציה של משחק ויצירתיות.

"מתאים לכל מועדון"

ארבעה רכיבים אמורים להיות לשחקנים שמסיימים את ההכשרה שלהם במיינץ: טכניקה תחת לחץ, חשיבה טקטית אישית וקבוצתית, כושר גופני שבמרכזו קואורדינציה גבוהה ומהירות ורצון לנצח עד הדקה האחרונה. "עקרונות ההכשרה שלנו מתאימים לכל שיטת משחק", אומר סטפן הופמן. "אנחנו מתאמנים בקבוצות קטנות, במגרשים קטנים ולכל קבוצה שני מאמנים. האימונים חשובים יותר מהמשחקים, ומשחקים בשבת של שחקנים עד גיל 23 הם האמצעי ולא המטרה, והמטרה היא לפתח שחקנים". לפי הופמן: "כל מאמן אצלנו מוכשר לאמן ילדים בגיל מסוים במשך שנתיים - ורק את קבוצת הגיל שלו. מאמני הנוער מועמדים לאימון בוגרים אם הם טובים. כך היה עם יורגן קלופ וכך היה עם תומאס טוכל. שניהם אימנו בנוער וקפצו לבוגרים, וכך גם יהיה עם המחליף של טוכל". לפי הופמן, "המאמנים כל הזמן תחת זכוכית מגדלת. אם הם לא מגישים תוכנית אימונים בזמן, הם מקבלים כרטיס צהוב. אם הם לא מגישים בהזדמנות השנייה הם מורחקים מהמועדון."

הכדורגל המודרני הוא מערכת מורכבת שקשה מאוד להצליח בה. כדי להצליח כמנהל צריך ידע מדעי, מקצועי וכלכלי. כדי להצליח כמועדון צריך צוות אימון שלומד, מתקדם ומשתכלל עם התפתחויות הכדורגל. בשביל צוות כזה צריך מאמנים פתוחים, מקצועיים וחכמים, שיהיו אחראים לטיפול הכדורגל ולחינוך שחקני העתיד. ללא מוסד אקדמי ומקצועי שיודע להתמודד עם הדרישות הרבות הללו - אחרי למידה יסודית של התחום - לא יהיה בסיס אנושי להקמת מערכת כזו, מרמת המנהל, דרך המנהל המקצועי ועד המאמנים, שעובדים יום-יום עם המאמנים. אם לא נאמץ בישראל את השיטה המדעית, לא נתקדם.