

## תורת "המאמן לפני השחקן"

### ד"ר מרק ורטהיים

#### עשר נקודות משותפות למאמנים המובילים את הקבוצות הבכירות בגרמניה, אנגליה וצרפת.

כבוגר בית הספר הגבוה לספורט קלן במדעי הספורט וד"ר ומומחה בתורת האימון החדשה וכאורח כבוד במועדון מיינץ בבונדסליגה, אני מתחבר למועדון זה ששם לו את הסלוגן "המאמן לפני השחקן" ומקיים בו הרצאות והדגמות לשחקנים בשיטת oco™, מה שמאפשר לי מבט מקרוב כיצד מטפחים מאמנים על פי תפיסה זו.

אדגים זאת כאן באמצעות התייחסות לנקודות המגע המשותפות לשלושה מאמנים מובילים: קלופ המוביל כעת את ליברפול בליגה האנגלית (לאחר שזכה גם בגביע העולם לקבוצות), טוכל מאמנה של פריז סן ז'רמן (אולי יחתום בבאיירן בשנה הבאה) ונאגאלסמן, הכוכב העולה בלייפציג, הקבוצה המובילה את הליגה הגרמנית. (בשנה השוויונית ביותר הזכורה בגרמניה).

1. כל שלושת המאמנים גרמנים, והם בוגרי ה-TA, מוסד ההכשרה השנתי של ההתאחדות הגרמנית שמכשיר מאמנים כמקצוע! שלושתם קיבלו ציון 1 בתעודה (הזהה לציון 100 בישראל וקשה מאוד להשגה).

2. כל שלושת המאמנים לא היו שחקנים בטופ העולמי ולא היו בנבחרות גרמניה. הם נחשבו לשחקנים טובים אך לא מיוחדים אבל הרצון להיות מאמנים קינן בהם כבר בגיל צעיר.

3. כל שלושת המאמנים עברו תהליך של אימון צעירים, נוער ומעבר לבוגרים באקדמיות בגרמניה ועבדו תחילה במסגרת מובנית של דרישות על פי גיל וזכו בהישגים כבר בנוער.

4. כל שלושת המאמנים למדו באקדמיה ויש להם תואר ראשון במדעי ספורט כאשר עבודות הגמר שלהם לא עסקו בכדורגל.

5. שלושתם מצדדים בפילוסופיה של היכולת האישית לפני הקבוצתית ואף מתרגמים זאת לתכנית אימונים בהתאם.

6. שלושתם חסידי "תפיסת הלחץ של לוראנט", מאמן שאולי לא מוכר אך היה זה שהביא את השינוי בגרמניה ובמיינץ בדרכה לבונדסליגה ממועדון קטן.

7. שלושת המאמנים מחפשים חדשנות ומביאים כול הזמן רעיונות חדשים לאימון (בתכנון, ביצוע ובקרה) כמו למשל "מוזיקה", "האימון המוחי דרך קוארדינציה" ו"אימון לאינטליגנציה".

8. שלושתם מדברים על טכניקה בהקשר של עצמות/מהירות ולא על כושר גופני כגורם הישג בנפרד ומשלבים את השניים (בניגוד לתורת האימון המסורתית).

9. שלושתם מאמינים בפדגוגיה מוטת עתיד כלומר – תפיסה מערכתית של תמיכה בכל אחד החל מהדרג הכי נמוך במועדון וכלה בנשיא (המנקה והנשיא חשובים במידה שווה!) כאשר השחקנים מתאמנים בתפיסת האימון המבדלת (ניתוח ביצועים אישי ואימון תואם לאישיות ויכולת).

10. כל השלושה קשורים זה לזה בקשרים מקצועיים. קלופ אימן במיינץ כשעוזרו היה טוכל, נאגלסמן היה סקאוט של טוכל וטוכל דרבן אותו להיות מאמן. כול השלושה שייכים לאסכולה של מיינץ שעל פיה "המאמן הלומד במרכז".

\*הכותב הוא ראש אקדמיית ורטהיים, מפתח שיטת MOCO<sup>TM</sup>, לפיתוח קואורדינציה וחשיבה מהירה מרצה בהשתלמויות מאמנים, באופ"א ויועץ למועדונים ואקדמיות, חבר ירחונים מובילים בעולם ומקדם שחקים מוכשרים.

פרטים נוספים 05202834663 ובאתר האקדמיה: [www.wertheimacademy.com](http://www.wertheimacademy.com)