

סודות המאמנים הגדולים

ד"ר מרק ורטהיים

הסודות "והטיפים" של המאמנים המובילים בעולם

בזמן האחרון נפגשתי עם פרופ' שלהורן ממינץ שביקר את אקדמיית ורטהיים בחיפה ונתן כמה הרצאות והדגמות מאלפות על מה שמעצב היום את המאמן והאימון המודרני בגרמניה, ספרד ופורטוגל מדינות בהן הוא מוביל דרך חדשה. בשיחות האיטיות איתי והספרות שהציג בפני שאלתי את עצמי, מה מייחד את המאמן והאימון המודרני ובמיוחד מה עומד מאחורי התפיסה/סודות של המאמנים המצליחים בעולם.

בעקבות פגישתי איתו והניסיון שלי במיינץ ובליווי מאמנים בהכשרה ובשטח (המאמר מי אתה מאמן העתיד) ניסיתי לעשות סקירה ואף להשוות מה המשותף למאמנים מובילים בעולם ואיזה תחומים ועקרונות חשובים להם ביותר. לא תמיד הם רוצים לשתף אותנו, אבל כאשר אוספים מידע שיטתי ומצליבים מידע ממקורות מהימנים שונים, מקבלים תמונה שיכולה להצביע מגמות ועקרונות.

בחרתי להתייחס לשני נושאים מרכזיים. יש כמובן עוד סיבות להצלחה, אבל הגרעין נמצא בתפיסת המאמן-שחקנים והדרך להוביל שחקנים.

התפיסה הבסיסית של המאמנים המובילים היא שאימון הוא תהליך פדגוגי/חינוכי שבמרכזו עומדת הלמידה והמאמן מיישם את תורת האימון האינטגרטיבית החדשנית המיועדת למשחקי הכדור.

המאמן רואה לנגד עיניו את השחקנים ואת המוטיבציה וחדוות המשחק שלהם ולכן הוא מתמקד בתכנון האימונים (בכול גורמי ההישג ובמיוחד בחדשני גורם ה"חשיבה מהירה") ובאיך ליצור אצל השחקנים סקרנות, כלומר בכול אימון חייב לתת להם משהו חדש אישי/קבוצתי, עצה ויחס אישי.

הקשר שחקן - מאמן אצל המאמנים המובילים:

1. קשובים מאוד לשחקן/לצרכיו. נותנים לשחקן, וגם לשחקן ברמה הגבוהה ביותר, תחושה שהוא יכול לנסות, לא לפחד לטעות, שאפשר וצריך ללמוד מטעויות. הם יוצרים אצל השחקן תחושת מסוגלות, השתתפות אקטיבית וחוסר פחד מכישלון.
2. סבלנות רבה לתהליכי למידה/אימון גם באימונים של כוכבים. עוזרים לשחקן לראות ולהבין את ביצוע בכלל אך בעיקר לפרק את המטלה למרכיבים ולנתח כל שלב, כניסה לפרטים קטנים מאוד והדגשת ההצלחות גם הקטנות בתהליך.
3. המאמן מפתח בצורות שונות אחריות אישית של שחקנים לפני, בזמן ואחרי האימון. המאמן עוזר לשחקן לארגן את סדר היום (בעיה שמדגישים שיש להרבה שחקנים ברמות הגבוהות), דרך שיחות וחשיבה משותפת לארגון סביבה נוחה ומעודדת אך גם הבנה לסיכונים של שחקן ברמות הגבוהות.
4. המאמן פנוי לשאלות, לייעוץ לשמיעת דעותיו של הספורטאי וגם המאמן הבכיר בעולם, לא חושש להתייעץ עם שחקניו ואף לשתף אותם בהתלבטויות ורעיונות.
5. המאמן, כרלוונטי לכאן ועכשיו, הופך כול נושא אימון ושיחה לרלוונטי לחיים ומשווה את עולם האימון והמשחק לחיים בכלל בתחומים שונים.
6. המאמן נוגע ברגש, לא רק בדיבורים, אלא באמצעות אימון משמעותי שפונה לראש/חשיבה ולרגל בתנועה, שהופך כול תרגיל ליצירה – אין שעמום.
7. המאמנים הגדולים באמת מבדילים בין התערבות ומעורבות בכלל ובעיקר בהבנת האיטיות

השונה של כל שחקן.

8. ההבנה כי אין דרך אחת או תרגיל מסוים. האימון הוא כול פעם "ארגז כלים" חדש כלומר המאמן באימון מציג בעיות בצורת תרגילים/משחקונים (לא תרגילים שבלוניים) שעל השחקנים לפתור כול אחד בדרכו שלו.

9. "ארגז הכלים" באימון המודרני הוא היישום של תורת האימון האינטגרטיבית למשחקי כדור, הרואה בשחקני הכדור שונים שחקן - אתלט בראש ובגוף ובמיוחד הקשר ביניהם.

10. המאמן עושה כול הזמן התאמות לכל שחקן/הרכב קבוצה שאיתה הוא עובד.

11. עבודת האימון נעשית מתוך תשוקה ללמד, גם את הספורטאים ברמות הגבוהות ביותר. המאמן מנסה "להדביק" גם את השחקנים שלו שהם באים כל אימון ללמוד משהו חדש. כמו שהוא הופך ידע וחיידושים למשימות באימון כך גם הם צריכים לשאוף ללמוד כל אימון.

12. העברת המסר בכול תרגיל/משימה/משחק כי קשיים הם הזדמנות, והקשיים הם זמניים כך הם מפתחים אצל השחקן את האמונה בעצמו, היכולת להעיז ולהיות יצירתי וייחודי באימון ובמשחק.

הקשר מאמן - צוות מקצועי אצל המאמנים המובילים:

1. צוות "חזק" וידע ייחודי! המאמנים דואגים לצוות לפני שדואגים לעצמם! הצוות שותף מלא לתכנון אימון בקרה/משוב!

2. מאמינים באימונים "קרובים למשחק" - תפיסה עם מתודיקה ייחודית.

3. משלבים תכנון ופעילות ספונטנית האימונים מתוכננים מראש עד לרמת תרגיל לכל שחקן כתובים, על בסיס ידע מדעי. התכנון המקדם הוא קווים מנחים לביצוע האימון ונשאר מקום לספונטניות ויצירתיות של השחקנים. את האימון לרוב מעביר עוזר המאמן. המשחק מנוהל ע"י המאמן הראשי הפועל בזמן המשחק בעיקר מהמידע שהוא קולט במשחק, מתחושות וממידע מידי שמקבל מהצוות. ההנחה - אימון הוא תהליך שכלי מובהק, ניהול משחק הוא גם רגשי!

4. השיח עם הצוות הוא של הקשבה ופתיחות. מנסים בעקביות חדשנות בתחומים שונים!!!

5. צוות ושחקנים שמכבדים כול איש במערכת מהגן ועד נשיא המועדון.

6. כול הצוות הם בעלי ידע בתורת האימון האינטגרטיבית ולומדים ללא הפסק ובאופן קבוע גם מענפי ספורט אחרים!

7. מכבדים את המורים שלהם, המנטורים ואף מערבים אנשי אקדמיה בשטח בחשיבה ובמגרש, לא מפחדים ממדע יישומי!!

8. מאמינים בגיוון, כול אימון שונה, אך עם עקרונות אימון. יצירתיים מאוד, מגוונים אימונים ומעודדים יצירתיות אצל שחקניהם.

9. משלבים בצורה עקבית ומבוקרת כושר גופני וכדור כמה שיותר תרגילים/משחקונים עם כדור בכל חלקי האימון ובכל אימון.

10. מובילים פדגוגיה מוטת עתיד - כלומר, יודעים להתמודד עם שונות של שחקנים, והתייחסות הדרגתית לתהליך תיקון טעויות מיטבי!

*הכותב הוא ראש אקדמיית ורטהיים, מפתח שיטת TMOCOTM, מרצה בהשתלמויות מאמנים, באופ"א ויועץ למועדונים ואקדמיות, חבר ירחונים מובילים בעולם.

פרטים נוספים 05202834663 ובאתר האקדמיה: www.wertheimacademy.com