

מדוע הגרמנים הם מעצמת כדורגל?

ד"ר מרק ורטהיים

נבחרות ישראל הבוגרת והצעירה פוגשות בסוף השבוע את הנבחרות המקבילות של גרמניה, זמן מצוין להתמקד בשיטת הלמידה הגרמנית ולהבין מה הם עושים נכון שאנחנו לא. יש הרבה סיבות, העיקרית שבהן מורכבת משתי מילים: אמון במדע

ההתאחדות הגרמנית ומועדונים מובילים נפגשים מדי כמה שנים לסייעור מוחות בשאלה מה ניתן לשפר ולחדש. במפגשים אלו משתתפים גם מאמנים וגם מדעני ספורט מובילים (יצא לי להיות נוכח באחד מהם). ההתמקדות היא במשימה לקדם את הכדורגל הגרמני ולמצב את מעמדו בצמרת העולמית, ובמקביל לאפשר למועדונים את החופש לפעול כל אחד בדרכו.

הנושאים הנידונים ונושאי ההרצאות במפגשים אלה נקבעים על בסיס תשובות מאמנים לשאלון שניתן להם לפני כן. שם הם נשאלים מהם התחומים בהם הם רוצים להתקדם, כמו בעיות ספציפיות באימון, פיתרון מצבים מסוימים באימון ובמשחק, נושאים טקטיים ונושאים טכניים, יישום ממצאים של הסטטיסטיקה באימון ובמשחק ועוד. בנוסף, הם נשאלים באילו תחומי דעת נוספים הם רוצים להתקדם, כמו מדעי המוח, נירור- פיזיולוגיה ועוד. על סמך תשובותיהם נבחרים הנושאים למפגש.

נקודת המוצא של הכדורגל הגרמני היא כיצד המדע תורם לו. נקודת המבט המערכתית היא, מצד אחד, מה קורה בשטח וכיצד ליצור הבטחה של פעילים רבים ככל האפשר בענף, קרי יותר מועדונים בכדורגל. מצד שני, יש לתת מענה בתהליך של איתור, מיון וטיפול הכישרונות על ידי מאמנים מובילים במסגרות הקיימות בגרמניה (פדרציה של מדינות) - נבחרות לאומיות, נבחרות של המדינות ובמועדונים המובילים מהבונדסליגה ועד הליגה הרביעית.

לנו יש לא פחות כישרונות, אבל הם עובדים יותר נכון. לגרמנים יש תכנית אב לכדורגל ל-20 שנה. בהתבסס על תכנית זו נעשים שינויים ועדכונים. הנקודה העיקרית שמציגים במפגשים אלו היא הקשר בין המדע לשטח בספורט, וכיצד הידע יהיה נגיש לכל מאמן בכל מקום.

מדי מספר שנים מנסים המדענים להציג למאמנים את החידושים בעולם המדע וכיצד ניתן להפוך אותם לתרגילים - עקרונות מדעיים שיהיו מיושמים בתהליך אימון מתוכנן ומתועד. תהליך עקבי זה של בדיקה עצמית הביא לכמה שינויים משמעותיים בכדורגל הגרמני, בפרט בהכשרת המאמנים, ויצר את היכולת לשמור על המקום בצמרת העולמית בכדורגל לאורך שנים.

10 נקודות שעולות כתוצאה ממפגשים אלה

- סלוגן שהולך ומתחזק - מאמן לפני שחקן. למשל, במיינץ 05 מייצרים בנייה של מאמנים המתחילים באימון צעירים ובעלי אופק להתקדם עד לאימון הבוגרים. לשם כך, מאתרים מאמנים והמועדון משקיע בהם בהכשרה ובקידום מקצועי (הייתי שותף למפגש מאמנים לומדים במיינץ 05 כשתומאס טוכל היה המאמן). מאמנים מובילים שצמחו במיינץ: יורגן קלופ, טוכל, סנדרו והבא יהיה כנראה בו סוונסון.

- מודל עבודה מותאם לחזון של המועדון. מועדונים קטנים/בינוניים/גדולים בעלי חזון שונה יכולות כספיות שונות .
- פחות משחקים ותחרויות בגילאים הצעירים - יותר בנייה, מה שגורם לציאה של מועדונים מהליגה הסדירה בגילאים הצעירים (ראה באיירן מינכן U12).
- הטכניקה ואימון הטכניקה. לא רק בהתאם לגודל כף הרגל, אלא גם ובעיקר באימון הבדלה, כלומר שיטות וצורות האימון משתנות לכיוון אימון לטכניקה אישית .
- טכניקה אישית וסגנון משחק (תחת לחץ) לפני שיטת משחק וטקטיקה.
- כושר גופני. לא עוד אימון כושר עם כדור כוח לבעיטה (לותר מתיאוס), אלא חלוקה ברורה לאימון כושר מסוג אחד עד גיל 14 ואימון מסוג אחר מגיל 14 ומעלה.
- במועדון כל שחקן מתאמן בדרכו שלו ובאימון מותאם אישית ולתפקיד במשחק בנוסף לאימונים הקבוצתיים. כך עושים לבנדובסקי ומולר בבאיירן תחת נגלסמן .
- קואורדינציה עם טכניקה (כמו למשל בשיטת - oco™) מוח לפני כוח.
- תפיסת חינוך שמתחזקת בכדורגל, האומרת "ריסון רגשי כבסיס לתחרותיות". "ציבות רגשית בזמני משחקים ובין תוצאה לתוצאה.
- הקמת מערך מדעי עם בוגרי מדעי הספורט/אימון במועדון, הכפוף ישירות לנשיא המועדון או למנהל המקצועי. יצירת מערכת ניתוב וויסות בכל מועדון, המאפשרת למערך המדעי לצפות, לתעד, לנתח אונליין בכל רגע נתון אימונים במועדון ומשחקים. על ידי כך נעשה ליווי מדעי לכל שחקן ושחקן.

ניתן ללמוד רבות מהמערכת הגרמנית, אבל חשוב לראות ולהבין לעומק את כל מרכיבי המערכת, מה התפקיד ומה הידע הקיים בכל חלק במערכת. אי אפשר לקחת חלק אחד מתוך השלם. בנוסף, חשוב להבין כי מערכת מותאמת למנטליות, והמנטליות של הישראלי שונה לחלוטין.

ההתקרבות לשטח, כפי שאני חווה בכל שנה בביקורי בגרמניה מחד והידע וההכרות שלי עם מה שקורה בישראל מאידך, מצביעים כי יש עדיין חוסר קשר משמעותי בין המדע לשטח ולא מספיק מיישמים ממצאים מדעיים באימונים ובמשחקים.

מגרשים ומתקנים, אמנם יאפשרו ליותר שחקנים להתאמן, אבל אינם יכולים להוות בסיס וקשר קפיצה לקידום מקצועי משמעותי. יש אצלנו בישראל לא פחות כישרונות מאשר במדינות אחרות, הן בקרב הספורטאים והן בקרב המאמנים. יש להשקיע במאמנים לפתח ולקדם את הידע המקצועי והמדעי שלהם. גם בספורט אנחנו יכולים להוביל בעולם, לא רק בהייטק או בתחומי מדע אחרים רפואיים .

מרק ורטהיים הוא ד"ר במדעי הספורט מקלן, מומחה ליישום מדעי האימון בשטח, ממציא שיטת OCO™ קואורדינציה אינטגרטיבית, קורסים השתלמויות ואימונים בשיטת OCO™ מנטור למאמנים ואגודות

www.wertheimacademy.com 052-2834663