

מיצוי פוטנציאל: כשהמדע מתקרב לספורט והשטח מתקרב למדע

ד"ר מרק ורטהיים

בעולם הספורט והכדור רגל בפרט אנו עדים להתפתחות מדהימה של יכולות וביצועים של ספורטאים/שחקנים ברמות הגבוהות, ביצועים שלא ניתן להשוות את אותו הענף במדינות שונות (משחק אחר?) ולא ניתן להשוות לביצועים באותו ענף שנים אחורה, מה הסיבות לשינוי המשמעותי?

הספורט ההישגי נמדד בהצלחות ולעיתים קרובות בהצלחות מיידיות במיוחד בשנים האחרונות. הצלחות הן אמנם תהליך ארוך וקשה שאמנם דורש תכנון עם ידע מדעי נרחב, אך ברמות הגבוהות מתברר כי מערכת המסוגלת לעבוד בסביבה מדעית מסוגלת למצות פוטנציאל טוב יותר של שחקנים וקבוצה מאשר מערכת מזדמנת של אנשים שיכולים להיות טובים מאוד אך לא "משתפים" חשיבה וכלים מדעיים (ספורט הישגי 2016).

גם בישראל ניתן לראות ניצנים של תהליך התקדמות של רכישת אמצעים (תוכנות, מצלמות ועוד..) להפוך את תהליך האימון וניתוח משחק ליותר מדעי כלומר-מבוקר, אבל האם ההשקעה באמצעים ללא אנשי "תורת אימון מודרני" מסוגלים להפוך ממצאים לתהליך אימון שמאפשרים מהפך? בירחון המוביל בשפה הגרמנית בעולם (הספורט ההישגי, הכותב חבר בו) מצביעים על מסקנה אחת משמעותית להתקדמות הספורט והיא " ההתקרבות בין המדע והשטח ולהיפך."

איפה נדרשת התקרבות הבנה ועשייה לקירוב בין מדע ושטח , שיכול להוות שינוי מהותי? רשות הספורט- האגף הממונה על הכשרות באימון בישראל

רשות הספורט בישראל אחראית על התווית דרך של הכשרות מאמנים בישראל. בעבר, הייתי חלק במערכת זאת לפני שנים (כאשר כתבתי על הכשרת המאמן) . המסקנה בעבודות מחקריות שונות מראה כי היא כי הכשרה "המשלבת לימודי תיאוריה ולימודים מעשיים בצורה מתודית נכונה " עומדת במרכז הצלחה ו/או אי הצלחה של תחום להתקדם הן בהכשרה והן בשטח. השאלות , מהי הכשרה אופטימאלית?, מהי הכשרה הדרגתית ומתקדמת ? ושאלות נוספות, עומדות כול שנה במרכז השאלות המרכזיות בספורט בכל מדינה. כאן נדרשת רשות הספורט לבדוק את עצמה בצורה יסודית. עולם ההכשרה קיבל בשנים האחרונות, הכשרות שונות עם מומחיות שונה בתפקידי שונים בספורט אך הליבה של כול שינוי הוא שינויים מוכחים בהבנה של סיבות להתקדמות הספורט במדעים שונים שיכולים לתורם ובמיוחד שינויים בעולם מדעי הספורט והאימון, מקצוע והכשרה שלא קיימים בישראל ולצד מספר המלומדים בתחום בצורה אקדמית ברורה לא ברור. במרכז ההכשרות של האימון כול מקצועות ההכשרה באימון עומד הידע הקיים בתורת האימון החדשה ובמקצוע המשלב מדע ושטח בצורה מובהקת וכוללת. כלומר עולם ההכשרות עובר מהפכה נרחבת למסגרות הכשרה עם נורמות דרושות הן בעולם התוכן והן בעולם כוח ההכשרה בתחומי ההכשרה שנקבעים על מנת לקדם את הספורט בכלל ואת הספורט הספציפי בפרט. במיוחד, כאשר אין יותר מונופול בהכשרת מאמנים נדרש כאן שינוי מהותי כי יש מוסדות, גופים שונים עם כוח הכשרה עם רקע שונה ובמיוחד במקצוע המשלב ידע מדעי ושטח- תורת האימון החדשה.

"מוסדות" הכשרת המאמן המודרני – בין מדע ושטח

המדע והשטח בכול תחום כמו גם בספורט/אימון נפגשים לראשונה במוסדות הכשרה. הכשרת מאמן מודרני איננה אקדמית ולא צריכה להיות הכשרה מדעית מובהקת אך מחויבת לקרב את המאמן לאפשרויות העבודה עם המדע היישומי!! מרכז ההבנה הוא כי אימון ומשחק מודרניים הופכים להיות תהליך משמעותי רק כאשר יש איסוף נתונים שיטתי, נתונים מבוססים המאפשרים לעיבוד בצורה שניתן ליישם אותם בתכנון מבוקר. תכנון מבוסס מאפשר תהליך טוב יותר הדרגתי ומשתנה בהתאם ללוח זמנים ומטרות שונות וממוקד יותר פרטנית. בניית תהליך תלויה בידע מעמיק בתורת האימון החדשה שחייבת להיות היום בכול מערכת, אחרת אין מערכת. המאמן המודרני חשוף לידע מדעי מחד ומצד שני בשטח (מעבר לגבולות של מדינה, מתוצאות של מערכות ומאמנים המצביעים על הצלחה לאורך זמן במקומות אימון שונים. כלומר ההכשרה המודרנית היא מקום ידע חדשני!! בכדי לתת למאמן המודרני ידע מתקדם, ידע רלוונטי, ידע שמבוסס על שיתוף פעולה ותיווך של אנשי "תורת האימון החדשה" אשר מסוגלים מצד אחד להבין את המדע וממצאיו החדשים, ומצד שני את התפקוד בשטח ובכך בהכשרה להוות גשר בין ידע תיאורטי שלעיתים לא רלוונטי במידי לידע מעשי בשטח. סגל ההכשרה המעשי בכול מדינה, לעיתים לא יודע או לא מסוגל להתאים את עצמו לידע המדעי ולכן כאן מקומה של תורת האימון ובעיקר תורת האימון.

בעלי מועדון כדורגל מודרני – בין מדע ושטח

ההבנה של בעלי מועדונים כי מועדון זקוק למאמן וצוות הולכת ומתקדמת, כאשר צוות הוא קבוצת אנשים מתחומים שונים "מומחיות" שמתחברים למאמן הן בידע והן בתפקוד האנושי. מומחיות שלעיתים קרובות דורשת אינטגרציה עם תחומים אחרים בכדי שתצליח. ה"מומחים" הגופניים, מנטאליים, הרפואיים כול אחד מבין בתחומי והמאמן הוא האסטרטג/טקטיקן כיצד כול המומחים מתחברים יחד לקבוצה עובדת? כאן נכנס איש תורת האימון המודרנית, כאשר במרכז שילוב ממצאים לכדי תכנית יחד עם המאמן והצוות. כי רק כול התחומים יחד יכולים לתת מענה כולל לתפקוד של שחקן/קבוצה. הבסיס לתפקוד של אנשים במאמצים גופניים בגבול היכולת, כפי שקיים בספורט צמרת, היא ההבנה בכול נקודת זמן ליכולת הערכה של תפקוד השחקן הבודד בכול גורמי ההישג וכיצד כול גורם משפיע אחד על השני. ללא יכולת ההערכה (האפשרית היום די טוב) אנו צופים ליותר ויותר תנודות בביצועים, יותר פציעות ואכזבות מתוצאות במיוחד משחקנים שהם קשים להערכה רק בעזרת העין.

אנשי מקצוע מלומדים בתורת האימון החדשה – מקצוע שעומד במרכז הידע המערכתי – יישומי

רבים אנו שומעים על מקצועות כמו: פסיכולוגיה, פיזיולוגיה, ביו מכניקה בעולם הספורט שמאוד חשובים כבסיס ידע למאמן מודרני, אך האם ראייה של תחומים אלה ושל אנשים מלומדים אלה בתחומים אלה כול אחד בנפרד לא מגבילה את התפקוד בשטח? האם הספורטאי בשטח לא מתפקד בכול גורמי ההישג במקביל?

תורת האימון החדשה ניזונה מחידושים מעולם המדע והשטח, בתקופה שבה יש הצפת ידע, איש תורת האימון הוא המסננת בין, מגמות באימון שהם לא מבוססת, על העתקות של תרגילים ובעיקר לדעת מה מהותי ומה לא מהותי. המקום של איש תורת האימון החדשה הוא להכניס את המדע בצורה תואמת למקום ובדרך שבה יש התאמה לצרכים ויכולות של המקום הספציפי.

כיום יש בעיה קשה בישראל בתחום הן בגלל מי שמלמד תחום זה והן כאלה שהוכשרו שעות בתחום ללא הבנה כי זהו תחום הדורש שעות לימוד בטח לסגל הוראה מלמד תחום זה ולא מסוגל ללמוד תחום זה וחידושו בגלל שהוא לא מלומד בתחום.

יישום המדע הלכה למעשה - אמצעים ותהליך מיצוי פוטנציאל של שחקנים/קבוצה באימון עצמו

האמצעים המודרניים נועדו לתעד כול ביצוע של כול שחקן באימון/במשחק כאשר תיעוד פרמטרים פיזיולוגיים/פרמטריים תנועתיים/ביצועים טכניים/טקטיים מהווים בסיס לצוות אימון להיות יותר ממוקדים בתהליך אימון ומשחק. כיצד תהליך זה נראה בשטח משבת לשבת. הצופה רואה בסופי שבוע משחק כאשר השחקנים מורידים את חולצת המשחק ומגלה "חזייה" שהשחקן לובש למשל, חזייה זו ביחד עם צילומים שונים אוספת מידע על השחקן, מידע מפורט ומתקדם שמחולק לזמנים, לאזורי ביצוע, לצורות ביצוע היכולות להצביע גם על סכנת פציעה.

נתונים אלה במערכת מתקדמת, מעובדים תחילה בהתאם לגורם המרכזי (סבולת, מהירות, טכניקה) וכמובן במקביל וזאת על מנת לבדוק את מצב השחקנים בכלל ובהתאם לתהליך האימון-משחק ליצור תיקונים בתכנית בעיקר השבועית שמתבססת על גורמי הישג הדומיננטיים בשבוע לכול שחקן ולקבוצה. תהליך זה הוא הנקודה המרכזית בה המדע מתחבר לשטח והשטח מתחבר למדע אבל בתנאי שניתן להראות תהליך של ממצאים והפיכתם לתהליך אימון שטתי מבוקר וכאן יש לבדוק האם תהליך זה קיים באופן שיטתי במיוחד כאשר ניתנים למערכת כלים מתקדמים לתהליך המאפשר שילוב מדעי בתכנון.

מסקנות כלליות ולישראל

לאן אנו רוצים להגיע? האם באר שבע ומכבי תל אביב הם מודל להתקדמות בין היתר בקשר בין מדע ושטח? האם השטח מבין את הצורך בתהליך זה? האם יש עדיין פחד מאיש עם תואר ד"ר במדעי ספורט מפחיד מאמנים בשטח? לא צריך לפחד ממדע יישומי, לא צריך לפחד מאנשי מדע עם ניסיון בשטח האימון.. גם בישראל הגיע הזמן שמערכות ובעלי קבוצות יחבקו אנשי תורת האימון חדשה, עם הוכחות לימודיות מסודרות, עם ניסיון או כפי שיפנים אומרים: ידע על בסיס הכשרה מתקדמת מוכחת וניסיון יישום הידע בצורה שיטתית מאפשרים לבנות תהליכים יעילים.

האם מועדונים לא מבינים כי השקעה בתהליך מדעי חוסכת כספים רבים לאורך זמן ובמיוחד יכולה למצות את הפוטנציאל של כול שחקן והערך של השחקנים יעלה?
שאלה אישית שמטרידה אותי מאוד ומתוך ניסיון בישראל ובגרמניה.

כיצד פותרים בעיה קשה של כוח הכשרה מלומד ובמיוחד עדכני בכול מערכת ההכשרה בתחום המרכזי של שילוב מדע לשטח בתחום תורת האימון המודרנית ובמיוחד לאחר הזילות שנעשתה למקצוע כאשר הוכשרו רבים בקורס של שעות ולא לימודים אקדמיים ומעמיקים ועל ידי מי הוכשרו, מה הכשרתו להכשיר בתחום תורת האימון? האם זילות זו של הכשרה בכלל ושל המקצוע תורת האימון בפרט לא מהווה סכנה של חוסר התקדמות באימון המודרני ומכאן גם לביצועים?

סיכום

יעשו טוב ראשי מערכת הספורט, מנהל רשות הספורט החדש, ויבדקו שוב את מערכות ההכשרה ובעיקר את מובילה ואת אנשי ההכשרה ואת תחומי הלמידה החדשים הנדרשים בתקופה המודרנית לאימון, יעשו טוב בעלי המועדונים שיחשבו קצת יותר מתקדם לא על שחקן בודד ו/או מאמן אלא איך מערכת מודרנית עובדת בכלים מודרניים לקדם מאמנים שרוצים ויכולים להבין וליישם מדע הלכה למעשה בכול אימון.

יעשו טוב כול מי שחפץ בקידום הספורט בכלל והכדור רגל בפרט להוקיע את אלה שמזלזלים בהכשרה של מאמנים שזה ליבה של התפתחות או חוסר התפתחות הספורט כפי שכתבתי בעבודת הדוקטוראט עוד ב 1992 בקלן בגרמניה ובה כתבתי " מי שמזלזל בהכשרה מזלזל בדור של שחקנים לעתיד ".

אנחנו בדור שבו שטח הולך עם מדע ומדע הולך עם שטח, כאשר רואים את המאמנים הצעירים באירופה ואת תפקודם כמאמנים, צומח דור חדש של מאמנים מלומדים, אשר נעזרים בניסיון של "מדע יישומי" ללא פחד ולהיפך גאים בעבודה משותפת עם מדע ואניש מדע ובעיקר אנשי תורת האימון, כי הצלחה בספורט ההישגי היא לא מקרית ומדע עם אנשים מלומדים עם ניסיון עוזר לבנות תהליך של אימון שהוא "מדע יישומי כיום."

כותב: ד"ר מרק ורטהיים, עומד בראש אקדמיית ורטהיים, מומחה עולמי בתחום תורת האימון וקואורדינציה וחבר מערכת הספורט ההישגי בגרמניה. מחבר שיטת OCO

052-2834663 www.wertheimacademy.com