

הטכניקה היא מיומנות חד פעמית ולא ניתן לשכפלה

מאמר סיכום על המחקרים האחרונים בתחום

ד"ר מרק ורטהיים

ממחקרים שעסקו [שלהורן 2011,12] בהשוואה של בעיטות של אותו השחקן ושחקנים אחרים בעולם עולה כי כול בעיטה/מסירה שונה בתכלית מהאחרות, כלומר כול בעיטה/מסירה היא מיומנות חדשה.

לא אופן הביצוע מול הכדור הוא הגורם החשוב ביותר אלא ובעיקר עומדת השאלה איך השחקן מפעיל את שלבי הביצוע בהתאם לתמונת מצב מיידיית השונה בתכלית מהנלמדת בשלבים בתהליך האימון הקלאסי!! מכאן שכול אחד הוא אחר מפתח טכניקה שונה בכלל וטכניקה אחרת לכול מצב!!! פרופ' שלהורן יצא בשנים האחרונות במספר פרסומים ובין היתר בירחון הספורט ההישגי הגרמני [2012] בו הוא מצביע כי בבדיקות מעבדה שונות הוכח כי כול בעיטה/מסירה שונה בתכלית בין שחקן לשחקן בכול רמת אימון/משחק וגם אצל כול שחקן בכול רגע נתון הטכניקה שונה ממצב למצב באימון ובדקות המשחק השונות.

השאלה היא איך מתמודדים ממצא מהפכני זה בתורת האימון?

עד כה כול מאמן למד כי יש שלושה שלבים עיקריים לטכניקה לפני הנגיעה בכדור, הנגיעה בכדור והתנועה אחרי כאשר כול מאמן ניסה ללמד/להסביר למתאמן את השלבים, תרגל אותם תוך כדי תיקונים ואימן אותם מתוך כוונה שלכולם זה יעזור בקבוצה. כעת נשאלת השאלה מי עומד מול המאמן, מה נתוניו, גובהו, מהירותו ובעיקר מה קצב הלמידה ואופן הלמידה שלו.

השאלה הייתה כיצד אנחנו יודעים מה התנאי ללמידה מהירה של טכניקה?

כול מאמן יודע כי ילד עם קואורדינציה לומד מהר יותר, משריש טוב יותר את הלמידה של התנועה ויכול לבנות עליה עוד ועוד אפשרויות גם בעצמו. אך שלהורן כמו גם ד"ר ורטהיים [2011] מצביעים כי הקואורדינציה היא תחום מורכב מאוד שכאשר מבינים אותו, מאמנים אותו נכון בגילאים הנכונים ובתפיסה הכוללת [כמו למשל בשיטת OCO™ החדשנית], המתאמן מסוגל ללמוד כול טכניקה ואף ליצור טכניקה משודרגת ותואמת לכול מצב במהירות חשיבה ומהירות תנועה מבלי להיות המהיר ביותר. שלהורן אף משתמש במושג טכניקה אינדיבידואלית המחייבת בסיס קואורדינטיבי ייחודי כלומר רק כאשר יודעים את השכלול של הקואורדינציה ניתן לקדם שחקנים בצורה נכונה ובתהליך המאפשר לשחקנים לפתור כול מצב במגרש בעזרת טכניקה תואמת.

שאלה נוספת הייתה כיצד מייצרים שחקנים עם טכניקה אינדיבידואלית ויוצאי דופן?

ממחקרים שונים אנו יודעים כי מספר כישרונות העל בכול ענף הוא פחות מאחוז ורובם הם תוצר של מקריות ו/או שיטת גידול/אימון בכלל וכישרונות בפרט, כאשר כיום ברור כי מרכיב הקואורדינציה בשני המקרים דומיננטי ורמת טכניקה גבוהה תלויה ברמת הקואורדינציה בכול ענף במיוחד בענפים בהם יש קבלת החלטות מהירה ובטח בענף בו צפוף מאוד, כי ללא טכניקה ייחודית/פרטנית לא ניתן לייצר טכניקה הולמת כפיתרון למצב נתון.

כיצד פותרים ממצאים אלה המועדונים בעולם?

מהנעשה בגרמניה, בספרד ובאיטליה אנו רואים יותר ויותר מבחני קואורדינציה, יותר ויותר אחוזים מהתוכניות מוקדשות לקואורדינציה [עד 50% באימון בתוכנית של ההתאחדות הגרמנית לגילאי אימון היסודות] ואנו רואים נושא זה בכול אימון אך בחשיבה כוללת אנו רואים התייחסות מעמיקה לקואורדינציה כללית, ספציפית לענף, כאשר יש גם אימונים על פי נתונים של השחקן והתפקיד המיועד בגילאי המעבר לגילאי 14 [כאשר הגיל הביולוגי והכרונולוגי תואמים].

במועדונים יש יותר ויותר מאמני קואורדינציה במקום מאמני כושר בגילאים הצעירים [ללא קשר יש גם בבוגרים מאמני קואורדינציה, עם מטרות ותכנים אחרים] יש יותר ויותר אימונים הנערכים באולמות בהתאם למודלים שונים [למשל שיטת OCO™ או שיטות אחרות ואין זה פלא שבמועדונים מסוימים אף המאמנים הבכירים כמו ירגן קלופ בדורטמונד או טוכל במיינץ טוענים שתחום אימון זה שינה להם את תפיסת האימון בשנים האחרונות, לא לדבר על המנהלים המקצועיים באקדמיות ששמים דגש על תחום זה בצורה מובהקת על פי גיל.

לאחרונה הגיעו מספר שחקנים צעירים ישראלים מקבוצות לא מוכרות לקבוצות מובילות בישראל ואף שחקני נוער עלו לבוגרים [התאמנו במרכז ורטהיים] אך יותר מכך אנו רואים כי שחקנים שמגיעים מועדונים מובילים באירופה עורכים מבדקים במועדונים באירופה וראה זה פלא הם לא נבדקו במשחק אלא ראשית במבדקי קואורדינציה וחלקם היו חניכים במרכז ורטהיים לפיתוח קואורדינציה בישראל ואף התקבלו לאקדמיות מכובדות באירופה והם בגילאים צעירים [בברצלונה ובאופנהיים בגרמניה].

הפתרון בישראל?

ראשית צריך תפיסה שונה ויותר הבנה להבדלים בין אימון ילדים עד גיל 14 [כללי] ומגיל 14 [בתנאי שהגיל הביולוגי תואם כרונולוגי] שנית יש להתייחס לתחום בצורה מעמיקה. להגיד "הסולם זה קואורדינציה" זה אסון!!!

קואורדינציה צריכה להילמד בצורה מעמיקה על פי הידע החדשני ביותר הקיים במדעי המוח ומדעי האימון וזהירות מחיקויים לא נכונים והעתקה מיו-טוב.

צריכים לבנות לכול מועדון תכנית בתחום בעזרת אנשי מקצוע מובילים בתחום, יש להכשיר אנשים שיעבדו במועדון בתחום ו/או גם להכשיר מדריכי/מאמני ילדים בתחום ולא רק בהשתלמות חד פעמית אלא בהכשרה רצינית ומעמיקה.

הנושא צריך לקבל מקום מרכזי כיום במיוחד כאשר אנו שומעים כי הולכים להשקיע בתשתיות יש קודם להשקיע בכוח אדם שרוצה ללמוד תחום חדשני עם ידע בסיס שיכול לשרת את הילד המודרני ומדריך שיכול להתמודד עם הקדמה בנושא.

יש לזכור לפני שנים טענו כי שחקן נמדד במרחק שהוא עובר במשחק, בשנים האחרונות אנו נתקלנו בחיפוש אחר שחקנים מהירים [גנטית] היום מחפשים שחקנים עם 'מהירות מחשבה בתנועה' שחקנים אלה חייבים להיות בעלי קואורדינציה ברמה גבוהה בכדי שתהיה להם טכניקה רב-גונית שתיתן מענה למצבי שונים במשחק.

היזהרו מחיקויים ואימוני קואורדינציה לכאורה ואל על פי מודלים חדשניים המבוססים הן במחקר והן בתוצאות.

ד"ר מרק ורטהיים חבר המערכת ספורט הישגי הגרמני, כותב ערך "מדעי האימון" בלכסיקון העולמי ב-2008 וב-2013, מרצה שנים בהכשרת מאמנים בישראל ובאופ"א, משתתף קבוע בהכשרה/השתלמויות במוסדות הכשרה ומועדוני כדור-רגל בגרמניה, יועץ למועדונים ואקדמיות, חבר ירחונים מובילים בעולם.
ראש אקדמיית ורטהיים, מפתח שיטת OCO™

פרטים נוספים 05202834663 ובאתר האקדמיה: www.wertheimacademy.com