

למה מה שעובד באיירן לא עובד בישראל? הסיבה שונה משחבתם

ד"ר מרק ורטהיים

הצלחה של מערכת מורכבת ממקצועיות, אבל גם מידע מדעי וכלכלי. כל בעל קבוצה זקוק למערכת למדען ספורט שיספק לו מידע מקצועי ומדעי, וגם יעץ לו בקבלת החלטות בכל התחומים. תשאלו את אלופת אירופה

אנו רואים יותר ויותר מדעני ספורט/אימון עם אוריינטציה יישומית לשטח ולצרכיו, שמשולבים במועדוני כדורגל. המדען הראשי של באיירן מינכן, ד"ר הולגר ברויש, עומד גם בראש צוות מאמני הכושר של המועדון. הוא כותב: "סגנון המשחק של באיירן מוכתב לפי רצונו של המאמן האנזי פליק. הוא דורש לחץ על כל המגרש, תפקוד בקצב גבוה לכל אורך המשחק, שילוב אגרסיביות במטרה לחטוף כדורים ושאיפה לזכייה בתקולים כמה שיותר פעמים במשחק עם המשכיות לתנועה לעומק. כל זה דורש כושר גופני תואם."

על פניו זה עניין טריוויאלי, הרי ברור שלחץ על המגרש דורש כושר, אבל ד"ר ברויש, מדען ספורט בוגר קלן, גיבש יחד עם פליק דרך עבודה המשפיעה בצורה כוללת על תפקוד השחקנים במשחק. דרך זו מבוססת על תורת האימון החדשה, שמשמעותה כושר גופני ספציפי לכדורגל ופרטני עם כדור, ולאפיוני התפקיד שבו השחקן משחק. רוברט לבנדובסקי כחלוץ מתאמן אחרת מאלפונסו דייוויס המגן, ואילו בואטנג כבלם מתאמן שונה משניהם.

מדען ספורט הוא איש בעל ידע בכל מדעי הספורט השונים ובעל יכולת להפוך את הידע מהמדעים השונים לפרקטיקה. הוא החולייה המקשרת בין ידע מדעי מתקדם שנמצא באקדמיה ולעיתים תאורטי, לבין המועדונים והמאמנים בשטח.

מדען ספורט הוא זה שצריך לדעת איך לשלב את המדעים השונים בתחום למערכת ולקשר בין הבעלים, המאמן והספורטאי, כדי ליצור מערכת שעובדת בשיטתיות ובכל הגילים לאורך תקופה, ולא רק באימון זה או אחר. עבודתו תראה תוצאות לאחר תקופה, והיא אינה מבוססת על החשיבה של "משבת לשבת".

המדען באימון בשטח לצד המאמן

- יועץ לטווח ארוך וקצר - מדען הספורט אמור לתרום מהידע שלו באובייקטיביות ובמקצועיות ללא היסחפות רגשית אחר אלמנט זה או אחר, הן בהחלטות לטווח הרחוק והן בהחלטות המיידיות בפתרון משברים ובעיות.
- מתאם מערכתי - במערכת ישנם בעלי תפקידים שונים, כשכל אחד מומחה בתחומו. מדען הספורט רואה את התמונה הכוללת של המועדון והוא זה שמסנכרן בין תחומי ההתמחות של בעלי התפקידים לבין הספורטאים השונים, והופך את התהליך מאימון למשחק כההליך מתוכנן יותר, מבוקר יותר ומשולב יותר ביישום מדעי (תורת האימון החדשה למשחקי כדור וענפי קרב). הוא גם מייצר את והשילוב של הכושר הגופני בהיבט הספורטיבי, המניעת והשיקומי.
- דואג למערכת מבוקרת ודינמית - מדעני ספורט המשולבים במועדון ספורט הם בדרך כלל אלו העומדים בראש המערכת המקצועית. הם אמורים להציע כיוונים ואפשרויות מעשיות לפתרון של בעיות וליישומים חדשניים באימונים, ואף להציף בעיות שעלולות לעלות, לשתף את נשיא המועדון בהתלבטויות ולנסות למצוא מכה משותף אופטימלי לדרך.

- תיעוד תהליכים - המדען מאפשר לעבוד בשקיפות ובבהירות של תהליך התכנון, וליצור תהליך עם ודאות גבוהה מחד ובקרה על התהליך לאורך תקופה מאידך. הוא צריך לדאוג לחלוקת משאבים נכונה בין כל קבוצות המועדון.
- ייעוץ כלכלי ומקצועי - מדען הספורט מציג לבעל המועדון את רמת החשיבות של כל גורם במערכת. הוא משמש כ"שומר הסף", הכלכלן, התקציבאי (מנתב על איזו פעילות ואילו אביזרים יש להוציא כסף ובודק עלות לעומת תועלת), בוחן את התרומה של יכולת השחקן/אופי הפעילות/האביזר/המאמן לבין עלותם ותרומתם לקבוצה ולמועדון כולו, כדי לנתב את המועדון בצורה נכונה (למשל, אימוני העשרה, אימון אישי/קבוצתי)
- ייעוץ מקצועי טהור לקביעת צוותים - קבלת ההחלטות למינוי מאמן או איש צוות צריכה להיות פרי של דעות של מספר אנשים היועצים לבעל הקבוצה, ביניהם צריך להיות גם מדען הספורט.
- קובע סדר עדיפויות - על מנת להגיע להישגים ספורטיביים ולהיות יציבים בהם יש להיות בקיא בכל תחומי ההישג ואיך הם משתקפים בעבודת המאמן- וזאת המומחיות של מדען הספורט. הידע הזה מאפשר לקבוע סדר עדיפויות, ובמיוחד להיות אקטואלי ולא לבזבז משאבים.
- יצירת רצף מקצועי בין מחלקת נוער ובוגרים - בגרמניה גם מועדוני כדורגל בינוניים וקטנים מבינים את חשיבות עבודתו של מדען הספורט. לדוגמא: מיינץ, מועדון קטן עם אקדמיה מדהימה, מעסיק מדען ספורט (ד"ר במדעי הספורט) (מתוך חשיבה שהסיכוי היחיד שלו להצליח הוא דרך מקצועיות ברמה גבוהה, איכות לפני כמות. במיינץ מצאו שעבורם מתאים ביותר לגדל שחקני כדורגל צעירים באופן מיטבי ובעבודה שיטתית לאורך כל הגילים והקבוצות מילדים ועד בוגרים, על מנת שיוכלו למכור אותם לקבוצות גדולות. כך הם יכולים להתמודד עם התקציבים האימתניים של הבונדסליגה .
- קידום הצוות -מועדון כיום הוא גם מערכת שמכשירה ומעשירה מקצועית את צוותי האימון. מדען הספורט יודע מה חיוני עבורם, במה נדרש לקדם אותם ואיך להנגיש עבורם באופן יישומי חידושים מדעיים. במועדוני ספורט מתקדמים מדען ספורט מעביר תכנים חדשניים לצוות האימונים, להורים לספורטאים ולמעטפת המדעית.
- שיפור האימונים - המדען עוזר למאמן לתכנן בצורה תכליתית אימונים בעצימות גבוהה עם ניתוח הנתונים הטקטיים במשחקים, וזאת על מנת להסיק מסקנות ולקבוע תכנית אימונים לכל שחקן ולקבוצה.
- עדויות של אנשי מקצוע מובילים בעולם הן בכדורסל והן בכדורגל מעידות שלמאמנים כיף יותר וקל יותר לעבוד במערכת שיש בה מדען ספורט.

המצב בישראל

יש מגמה טובה של שילוב אנשים מומחים בצוותי האימון, כמו מאמן כושר, רופא, פיזיולוג, פסיכולוג, מאמן מנטלי, תזונאי ועוד, אך אלו אנשים בעלי ידע ממוקד בתחום התמחותם. הם לא יכולים לראות ולהבין את כל הצרכים והמכלול הנדרש לפיתוח מערכת תומכת לספורטאי או למאמן, וליצירת אימונים תואמים החל מגילאי הילדים וברצף עד לבוגרים. אמנם יש אנשי מקצוע אך חסר להם המתאם המדעי. זו לא מערכת שמסוגלת להתמודד עם שינויים עולמיים ועד אישיים דרך תהליך מדעי.

לדעתי נושא זה אינו נמצא על סדר היום בישראל. עדיין לא מבינים כאן את התפקיד ואת המשמעות של מדען ספורט במערכת הספורטיבית, ואת חשיבות הראייה המדעית הכוללת שהוא מביא עימו שכל כך חיונית לתפקוד מודרני של המערכת. שילוב מדען ספורט במערכת הוא הדרך היחידה למיצוי פוטנציאל של המערכת כולה ושל כל מאמן, קבוצה ושחקן באותה המערכת.

מה כן יש בישראל?

- ההשקעה הכספית ותקציבי המועדונים עולים אך ההישגים יורדים
- פיזור כסף ללא בסיס של קבלת החלטות ברורה ומבוססת על ידע עדכני
- מינוי מאמן " בשליפה"
- ייבוא של שחקן זר/מאמן זר ללא אבחנה מקצועית מעמיקה אם הוא טוב/לא טוב, מתאים/לא מתאים למרקם האנושי בקבוצה או לתפקיד שחסר בה
- פער הולך וגדל בין ישראל לעולם ואף נסיגה ברמת המשחק, מה שמביא, בין היתר, לתוצאה של חוסר תהליכי אימון ושמירה על העקרונות בתורת האימון החדשה .
- מערכת ספורטיבית שמנוהלת בעיקר כלכלית, ללא ראייה ארוכת טווח מקצועית
- מעט מאד מועדונים שמגדלים שחקני בית ומשלבים אותם בקבוצות הבוגרות ולא משאילים אותם לקבוצות אחרות
- מועדונים העובדים ללא תוכניות אימונים ארוכות טווח
- פציעות שחקנים והוצאות הולכות וגדלות לתוכניות התאוששות ושיקום (במרבית המקרים פציעתם הייתה נמנעת אילו היו מתאמנים בתוכנית אימונים מתכוננת ומותאמת להם.

כאשר יש למועדון חשיבה, חזון, תכנון ויועץ מדעי מקצועי, עבודת המאמן תתבצע פחות דרך "שליפות". היא תהיה יותר מתוכננת ויותר ממוקדת בספורטאים, והוא לאורך זמן ישיג הצלחות .

בספורט התחרותי ההישגי נדרש תכנון ארוך טווח מגיל צעיר ועד בוגרים. תכנון מעמיק דורש שילוב של דרג מדעי/מקצועי בסגל המועדון, שיודע לנטרל "רעשי רקע" והוא בעל ידע מתקדם ומסוגל להתאים את הידע לצרכי המועדון ולמטרותיו. תקופת הקורונה עצרה את שגרת החיים, וזה הזמן לעשות "חישוב מסלול מחדש" איך יש להבריא את תפקוד המערכת במועדון.

*מרק ורטהיים הוא דוקטור במדעי הספורט. הוא פיתח את שיטת OCO™ (Optimal Coordination Order)

וזכה בזכותה בפרס החדשנות באימון בגרמניה בשנת 2011.

www.wertheimacademy.com 052-2834663