

פילוסופיה מיוחדת וטקטיקה המבוססת על מדעי האימון:

מה יביא נאגלסמן לבאיירן מינכן?

ד"ר מרק ורטהיים

יורשו של האנזי פליק בנה את עצמו מלמטה, בעזרת האנשים הנכונים, והפך למייצג של דור מאמני העתיד בכדורגל העולמי. ד"ר מרק ורטהיים מפרט את 15 העקרונות החשובים בתפיסת האימון החדשה שלו.

מה לא נכתב על המאמנים הגרמנים? גם לי יצא לכתוב עוד ב-2013 על "מיהו מאמן העתיד", אז ציינתי כי יורגן קלופ, תומאס טוכל ועוד יגיעו להיות בפרונט העולמי. והפעם השם הגדול הבא הוא יוליאן נאגלסמן, שבגיל 33 בלבד נבחר לאמן את באיירן מינכן החל מהקיץ, לאחר דרך מרשימה במהלכה שילב בין לימודים מתקדמים בתחומי מדעי האימון לבין עבודה בשטח לצד אנשי מקצוע מובילים.

נאגלסמן שיחק במחלקות הנוער של אוגסבורג ומינכן 1860, ובמקביל לאימוניו בקבוצת המילואים של אוגסבורג במדיה נפצע וסיים את קריירת המשחק שלו בגיל 20 הוא למד כלכלה. בגיל 21 מונה לצוות המקצועי של באוגסבורג, משם עבר לעמדת עוזר המאמן בקבוצת הנערים של מינכן 1860, ובמקביל החל ללמוד מדעי הספורט במיקוד "יישום מדעי האימון/תורת האימון".

בהמשך עבר בין מספר תפקידים, כולל סקאוט בצוות של טוכל, לפני שהגיע ב-2010 להופנהיים. ואימן קבוצות בגילאים השונים עד שהגיע לאמן את קבוצת הנוער, אותה הוליך לזכייה באליפות גרמניה עד גיל 19. בגיל 28 הוא מונה למאמן הקבוצה הבוגרת, והפך למאמן הצעיר ביותר בהיסטוריה של הבונדסליגה, ואחרי ארבע שנים מוצלחות נגד בר.ב לייפציג, אותה הוביל אשתקד לחצי גמר ליגת האלופות.

נאגלסמן מדבר על המושג "דינמיות וכיצד ניתן להשפיע עליה במצבי האימון והמשחק השונים". בהרצאתו בכנס המאמנים בגרמניה הוא פירט את עקרונותיו בנושא זה.

15 נקודות ועקרונות חשובים בתפיסתו:

1. תכנון, ביצוע ובקרה מבוססים על מדע עד הפרטים הקטנים ביותר של האימון והמשחק כתהליך מתמשך של שינויים דינמיים (קריטריונים ברורים).
2. בחירת שחקנים המשלבים דינמיות דרך כוח ודרך אינטליגנציה גופנית.
3. שימוש בטכנולוגיות ובאמצעי המחשה מתקדמים לשיפור קבלת ההחלטות של השחקן דווקא במצבי לחץ וצפיפות בזמן ומרחב בכדי לשמור על דינמיות.
4. בנת הדינמיות במשחק וכיצד להפוך את ההשפעות החיצוניות (קהל) והפנימיות על הדינמיות של המשחק והשחקן בכדי לשמר דינמיות בלי כדור ועם כדור, מה שגורם לאימונים להיות דינמיים ובקצב גבוה מאוד, תוך חלוקת הקבוצה לפעילות אישית, בקבוצות קטנות, וגם בקבוצה כולה. כלומר אימון הכושר הגופני תואם את דינמיות המשחק בלי כדור ועם כדור, תוך יישום תורת האימון החדשה.

5. דינמיות קשורה גם לנמרצות ותשוקה וזהו אחד התפקדים של המאמן בתכנון ובליווי האימון .
 6. האימונים מבוססים על דרישות המשחק - משחקונים עם עקרונות ו"חוקים" שמביאים לידי ביטוי שיטה, סגנון משחק ותפקוד בתפקידים באזורי המשחק של כול אחד ואחד מהשחקנים.
 7. עקרונות יסוד הגנתיים כמו "מניעת מסירת עומק במרכז של היריב", או בצד ההתקפי "אופנסיביות שמחפשת כול הזמן את האמצע" ועוד.
 8. עקרונות משחק למצבי המשחק השונים שמועברים בצורה דידקטית מאוד ברורה (כאשר אנו בשליטה בכדור, היריב עם הכדור ושני מצבי המעבר מהגנה להתקפה וההיפך (ועליהם יש לשמור .
 9. אימונים לפיתוח יכולת האלתור האישית במסגרת העקרונות בכדי ליצור כול הזמן אצל השחקן יכולת התאמה לשינויים של המשחק (דורש קואורדינציה גבוהה).
 10. החלפת שחקן יש לעשות כמה שיותר מוקדם ובמיוחד כשיש ירידה בדינאמיות ולא לחכות להפסקה או למצוא סיבה אחרת לחילוף. לדעת נאגלסמן מרבית החילופים במשחקים נערכים מאוחר מידי.
 11. הלחץ ודרכי הלחץ משתנים בשטח היריב כתוצאה מניתוח חוזקות וחולשות של היריב ובהערכה של היריב אבל תוך ניסיון לשמר דינמיות עד כמה שאפשר .
 12. שינוי טקטיקה מתבצעים במשחק במטרה לשנות דינמיות וזהו כלי מרכזי של המאמן במשחק13.
 13. נאגלסמן מאמין ראשית בשיפור התפיסה החושית של השחקן לפני קבלת ההחלטות והטכניקה.
 14. מאמין גדול באימונים שאינם תלויים בתוצאה/יריב, ובמקביל ובנפרד באימונים שמבוססים על ניתוח יריב/יריבים הבאים (מאפיין את תוכניות האימונים שלו).
 15. בכל אימון בתרגילים השונים ישנן דרישות לחשיבה מהירה, והאימון משקף את המטרה: לחשוב מהר ומתבטא בתרגילים שונים.
- נאגלסמן בנה את עצמו מלמטה למעלה, פגש אנשים נכונים בדרך שהאמינו בדרכו המדעית ונתנו לו ליישם ובמקביל הוא טיפוס לומד בכלל גם אקדמי וגם בשטח באימון . הוא תמיד היה מוכן ללמוד מאחרים ומקפיד גם היום ללמוד כל הזמן ולהציג את תפיסתו בהשתלמויות מאמנים . נאגלסמן מראה כי מאמן הוא שילוב של ידע מדעי מתקדם, תכונות אנוש והתעמקות בדרך שלו. זה המודל למאמן העתיד ומחזק את התפיסה שהמאמן לפני השחקן.

*מרק ורטהיים-דוקטור במדעי הספורט, מומחה בתחום האימון והקואורדינציה, חוקר ומרצה בקורסים בישראל ובגרמניה, פיתח את האבחון והאימון בשיטת לפיתוח קואורדינציה באימונים אישיים OCO™ ועומד בראש אקדמיית ורטהיים