

שלא יעבדו עליכם: מאמנים לא משתמשים בכלים הנכונים ד"ר מרק ורטהיים

מהירות פיזית ברובה גנטית אך מהירות מחשבה ניתן לאבחן לאמן ולפתח. ד"ר מרק ורטהיים מציג את החשיבה המהירה כקריטריון מרכזי היום ובעתיד לשיפור הספורטאי והקבוצה דרך אימון אחר

במדעי האימון נעשים כל הזמן ניסיונות לאפיין את פרופיל המשחק והשחקן כבסיס להבנת המשחק המודרני, ונבדקות הדרכים כיצד ניתן להתמקד ולשפר את תהליך האימון. הניסיונות המוכרים כעת לנתח משחק נעשים על יד ניתוח השחקן הבודד, בעיקר בפרמטרים כמו זמן החזקת כדור, מספר הבעיטות לשער, המרחק שהוא רץ, סוגי הריצה (מהיר, בינוני ואיטי), פרמטרים פיזיולוגיים ועוד.

הנתונים הללו לא מספיקים כדי לנתח משחק. הוכח כי חסרים נתונים (בין אישיים) כדי לקבל תמונה מהימנה של פרופיל המשחק. כדי להצביע במדויק על הסיבות לניצחון/הפסד. בניתוחים השוואתיים ברמות הגבוהות ביותר עולות שאלות נוספות, שאינן רק קשורות לביצועים הגופניים/טכניים. מדעי האימון מחפשים כלים שיספקו מידע נרחב ומהימן שיאפשר להבין את "הפרופיל האמיתי" של הקבוצה והמשחק הספציפי, על מנת שאפשר יהיה לאתר גורמים/אפיונים/סיבות שחוזרים על עצמם ועל המאמן להתייחס אליהם באימונים.

הכלים המאפשרים כיום תיאור מצב בנקודת זמן מוגדרת הם בעיקר בדיקת מדדים פיזיים מחד, ובמקביל ביצועים טכניים של הפרט ביחס למקום/זמן במגרש. אין מספיק מדדים בין אישיים. היום מובן למדענים כי אלו מדדים מאוד משמעותיים והם אלה שמאפשרים להשלים את הפן החסר למדדים הקיימים. כלומר, נתונים שמבטאים "התנהלות מול סביבה אנושית משתנה" כמו מה היתה צריכה להיות הפעולה הטובה יותר כפתרון למצב נתון מסוים.

במשחק כדור, בשונה מאתלטיקה/ענף אישי ללא כדור, המידע משתנה כל הזמן, והמידע המשתנה מהווה בסיס לקבלת החלטות של השחקן איך לפעול. הביצוע של השחקן מופיע בצורות שונות במהלך המשחק, כתוצאה מהדינמיות של הסיטואציות המשתנות במשחק ומעמדתו במגרש ומעמדתו ביחס ליריב ולחברי הקבוצה לפני הביצוע וברגע הביצוע. כלומר, קליטת המידע של השחקן היא גורם משמעותי בקבלת ההחלטות שלו.

השאלה המרכזית היא כיצד אפשר לקדם את ניתוח קבלת המידע כדי שנוכל באימון לשפר את תהליך קליטת המידע והפיכתו לתהליך של קבלת החלטות טובות וביצוע תכליתי - איך לשפר ביצועים על סמך "תהליכי חשיבה מהירה" במשחק ובאימון.

במדעי המוח, בעקבות הבנה טובה יותר של הקואורדינציה, מתמקדים יותר בגירוי/תרגיל שמביא תגובה מהירה וממוקדת שתתרום באופן משמעותי למשחק. היום יותר מתמיד מייחסים משמעות למה שמתרחש בראש, לתהליכים קוגניטיביים שהם האחראיים על ביצוע הפעולה ועל קבלת ההחלטות במצבים המכריעים. תהליכים קוגניטיביים במהלך תנועה שונים מתהליכי למידה בישיבה.

כיום ברור כי מהירות המחשבה, ובעקבותיה הפעולה המוצלחת של השחקן, הם פן חשוב שאם הוא מתווסף למהירות הפיזית של השחקן, או מחפה על חסרונה, עדיין יש לשחקן יתרון במשחק.

השחקנים אינם מכונות

היום ברור כי מהירות אינה מסתכמת רק במהירות הפיזית/הגופנית (שחשובה כשלעצמה). מהירות נמדדת מרגע "קליטת המידע" ועד ביצוע הפעולה. במשחקי הכדור הקבוצתיים נדרשת חשיבה מהירה, או כפי שהיא נקראת לעיתים חשיבה "לא מודעת", כדי לתפקד במצבי לחץ שונים כמו: זמן, מקום ועוד (שנלמדים במסגרת הקואורדינציה למשל בשיטת OCO™) מה שאנו רואים בטלוויזיה במשחקים של ליגות בכירות בחו"ל אלו שחקנים "לא מתוכננים", אלא שחקנים שמתקדמים ברגע שהם משלבים חשיבה מהירה עם מהירות פיזית.

החשיבה המהירה מורכבת משילוב קליטת מידע עם הנתונים הביולוגיים של השחקן, רמת תפקוד החושית שלו, התיאום ביניהם והתפקוד שלו בסביבה אנושית משתנה בזמנים שונים. כדי להשיג שיפור משמעותי במשחק המודרני וכדי לנצל את המהירות הפיזית של השחקן במשחק באופן יעיל, יש לחבר את מהירות התנועה לקוגניציה/חשיבה.

כיצד מתבצע התפקוד במהירות חשיבה בתנועה ?

חשיבה מהירה בתנועה מתבססת על ההבנה כי המוח לומד ויש לו פתרונות שונים למצבים שונים ועליו רק להתאים את הפתרון הטוב ביותר לכל מצב. כיום ידוע כי במוח ישנו חלק האחראי על חשיבה המתמשכת - המכונה חשיבה איטית, וחלק האחראי על החשיבה הקצרה - המכונה חשיבה מהירה/ חשיבה לא מודעת. חשיבה מהירה בתנועה מבוססת על קואורדינציה קוגניטיבית, מאפשרת מעבר מהיר של מידע מקליטה לחשיבה מהירה בתנאי "הפרעה שונים", ריכוז גבוה וגמישות קוגניטיבית ללא התלבטויות בין חשיבה איטית - מתמשכת וחשיבה מהירה.

ככל שהקואורדינציה פחות מפותחת, הרי החשיבה המהירה מתעכבת והשחקן מחפש פתרון בחשיבה מתמשכת (למשל, כשהוא מאבד כדור, מתמהמה לפני בעיטה/מסירה וכו'). רק רמה גבוהה של קואורדינציה מאפשרת קליטה ותגובה מהירה שהיא גם אינטואיטיבית. ביצוע המבוסס קואורדינטיבית איננו דורש "חשיבה מתמשכת" והוא בעצם "חשיבה מיידית וספונטנית", ניתן לביצוע ללא כוח מרבי. העייפות נדחית. ביצוע קוגניטיבי (חשיבתי) המבוסס על קואורדינציה יכול לחפות על חוסר מהירות פיזית מספקת. בשנים האחרונות הוכח שקואורדינציה קוגניטיבית דוחה את הרצון של המערכת הלימבית (רגשית) להשתלט על הביצוע כלומר: אין השפעה רגשית מעכבת.

קוגניציה (חשיבה) של שחקן המבוססת על קואורדינציה ברמה גבוהה מאפשרת לו לראות, לתפוש מצב במהירות ולקבל החלטה מהירה בהתאם, מה שמאפשר משחק מהיר. מרכיבי הקואורדינציה השונים, כמו הראייה המרחבית/ההתמצאות ועוד מרכיבים הם ה-DNA של תפקוד בחשיבה מהירה. חשיבה מהירה חיונית במיוחד לשחקנים בתפקידי משחק המוגדרים כ"המנוע של החשיבה" (Play maker) של הקבוצה. לעיתים שחקנים אלו אינם מהירים מאוד פיזית אבל חושבים מאד מהר, משחררים כדור מהר ובמיוחד היתרון שלהם מתבטא במעברים מהגנה להתקפה ולהיפך. חשיבה מהירה תלויה גם במאגר ההתנסויות שיש לשחקן בסוג אימון החשיבה המהירה שצבר הן באימון אישי ובאימון קבוצתי, החל מגיל הילדים ועד לגיל הבוגרים. כדי שהמאגר יהיה זמין ומגוון ויאפשר לשחקן לשלוף מהמאגר במהרה את הביצוע המתאים ביותר לסיטואציה, עליו להיות קודם כל בעל כישורי קואורדינציה ברמה גבוהה בכל הרכיבים, למשל בשיטת OCO™.

קואורדינציה גבוהה מאפשרת לעבור במהירות גבוהה ביותר ממצב גופני אחד למצב גופני אחר,

שהוא הפתרון המיטבי תוך שילוב טכניקה/טקטיקה אישית. ברגע שהטכניקה מבוססת על קואורדינציה, הטקטיקה האישית והקבוצתית הופכות לתהליך משלים ומכאן נובעת "מהירות משחק" גבוהה יותר.

חשיבה מהירה - מדידה, הערכה ומסקנות לאימון

מחקרים מוכיחים כי ספורטאים רבים לא מאומנים בתחום וסובלים בהתפתחותם מחוסר התייחסות למרכיב זה, והוא אחת הסיבות העיקריות לכך שספורטאים אינם ממצים את הפוטנציאל שלהם. הפער בין התרגילים והגירויים באימון ובין המשחק גדול, ולכן במשחק קשה להם להביא לידי ביטוי את היכולות שלהם. זו לא בעיה מנטלית כפי שמנסים להסביר, זאת בעיה בחוסר אימון לחשיבה מהירה.

עד השנים האחרונות התייחסו באימון המעשי לגורמי הישג - טכניקה, טקטיקה וכושר גופני. בשנים האחרונות ההתקדמות העיקרית במדעי האימון היא בהבנה טובה יותר כיצד מחברים את גורמי הישג בכלל ואת סוג האימון החדש - אימון לחשיבה מהירה באימונים. לא במקרה בתוכניות החדשות של אימוני החטיבה הצעירה בבודנסליגה לא מופיע יותר "האימון הטקטי הקבוצתי", ובמקומו אנו רואים בתכנית לכל אורך השנה את סוג האימון "חשיבה מהירה". בחטיבה העליונה ובקבוצות הבוגרים נושא "החשיבה מהירה" לא רק שמופיע בתוכניות אימון באופן מודע ומבוקר, אלא גם כנושא שבא לפני כל אימון ובזמן האימון ומקשר בין כל גורמי הישג.

כיום ניתן לאבחן חשיבה מהירה בתנועה. האבחון של חשיבה מהירה הוא חלק מאבחון של קואורדינציה קוגניטיבית (למשל בשיטת OCO™). במסגרת האבחון ניתן לקבל תמונה של הפרט ותפקודו ברבדים שונים בחשיבה מהירה (האישית, הבין אישית בלי כדור ועם כדור). (המבדקים נותנים תמונה מהימנה שמאפשרת למקד את האימון הן פרטנית והן בקבוצות קטנות. את האימון לפיתוח חשיבה מהירה אפשר לשלב במישורים השונים כמו קבלת החלטות ותפקוד במצבים שונים של תרגול/משחק וגם כבסיס גופני טכני בשילוב של השיטה/סגנון.

סוג אימון מתחיל כבר בחימום, נמצא בחלק העיקרי וגם בחלק המסיים. הוא שיטתי אך גם מאוד יצירתי (כמו בשיטת OCO™) ומתמקד בתחום, עצימות, משך התרגיל והתחום בכלל הוא עדיין בהתוות ודורש קודם התייחסות לרמה, קבוצה ובעיקר לכל שחקן. הניסיון עד כה מראה כי אימונים בתחום החשיבה מהירה מתבצעים בכל אימון תרגיל/משחקון ייעודיים ולפחות בשני אימונים בשבוע עד 30 דקות בנושא (בהופנהיים), זאת בנוסף לאימונים האישיים בתחום עם מכשור ייעודי. יש כיום גם מגמה לבצע תרגילים מיוחדים ביום המשחק וגם לפני המשחק בתחום החשיבה מהירה.

סיכום

כיום יש התפתחות גדולה מאוד בנושא איסוף מידע כבסיס לתהליכי אימון יותר תכליתיים (יש אמצעים טכנולוגיים), אבל עדיין יש פער גדול בין הנתונים היבשים של הפרט לבין נתונים שהם אינטראקטיביים המאפשרים ראייה של מהלכים/תהליכים המשפיעים על המעבר למשל מהגנה והתקפה ולהיפך ומושפעים זה מזה. יש כיום מגמה של עריכת סימולציה של מצבים מהמשחק באימונים, מצבים שבהם השחקן מקבל מידע ועל סמך מידע זה פועל בתנאים דומים לאלו שבמשחק, בכדי להתנסות כבר באימונים בקבלת החלטות נכונות ובאיזה מיומנות הוא נדרש לבצע באיזה מצב.

התפיסה המודרנית של אימון מחייבת לראות את המכלול, כיצד לשלב כוח עם חשיבה, כיצד לשלב טכניקה עם חשיבה וכ"ו. בכדי להתקרב למשחק גם באימונים. במקרים רבים אימון לחשיבה מהירה

חוסך מאמץ פיזי לאורך משחק ובכך גם משפר את היכולת לעמוד בעומס מתמשך בצורה טובה יותר, שכן המשחק המודרני המאופיין במהירות גבוהה, צפיפות גבוהה ולחץ כמה שיותר גבוה לכמה שיותר זמן.

מהירות פיזית שאיננה מגובה בחשיבה מהירה אינה משמעותית. מהירות קוגניטיבית מגבה גם את הכושר הגופני שיהיה יותר מותאם למשחק ולקבלת החלטות. ניתוח של ביצועים של חשיבה מהירה בעזרת אבחון וניתוח משחק מאפשר היום להגיד איפה אפשר ואיך אפשר לשפר את קליטת המידע ולהתאמן יותר על נקודות המאפשרות ליצור יתרון עוד לפני המאמץ הפיזי.

הכותב הוא ד"ר במדעי האימון ומומחה בקואורדינציה, מפתח שיטת OCO™ ומרצה בקורסים בשיטה. עומד בראש אקדמיית ורטהיים לפיתוח וקידום מאמנים וספורטאים

www.wertheimacademy.com 052-2834663