

## לפני יורו 2024: שינוי הכיוון של גרמניה?



ד"ר מרק ורטהיים (צילום: יחצ)

### ד"ר מרק ורטהיים

בעקבות התוצאות באליפות העולם בקטאר, גרמניה עושה בדיק בית ומציבה תכנית רב שנתית ומיידיית לשינוי הכדורגל הגרמני. ד"ר מרק ורטהיים חזר עם רשמים מביקור והשתלמות במועדוני כדורגל בגרמניה

למרות הניצחון על קוסטה ריקה והשיפור במהלך המונדיאל בקטאר, נבחרת גרמניה שוב לא עלתה לשלבי הגמר, מה שהדליק נורות אדומות בהתאחדות הגרמנית (DFB). השאלות שעלו הן איך משנים כיוון כי הדרך הייתה כנראה לא מספקת - הנבחרת לא הגיעה לתוצאות מצופות, נשאלו שאלות לגבי הצוות שהוביל את דל האנזי פליק, נבחנו היבטים מקצועיים שניתן לחזק במידי ונקודות שבהן יש לטפל לטווח ארוך.

השאלה העיקרית היא איך חוזרים להיות מהמובילים בעולם. בנייתוח של השנים האחרונות נמצא כי נבחרת גרמניה כשלו בטורנירים הגדולים - ההדחה בשלב הבתים ב-2018 וההפסד בשמינית גמר היורו ב-2021. המגמה היא כלפי מטה - הנבחרת הגרמנית לא חוזרת להיות מה שהייתה, זאת כאשר הבונדסליגה נחשבת לליגה ברמה הגבוהה ביותר בעולם.

בביקורי האחרון במועדונים בבונדסליגה, בפגישותיי עם מאמנים וסקאוטים יחד עם השתלמות שהשתתפתי וגם הייתי בה כמרצה, נוכחתי בשינויים מהותיים בכדורגל הגרמני - חלקם ישפיעו לטווח הארוך, אך יש גם כמה מסקנות לטווח הקצר.

### איך מעבירים את המסקנות מאליפות העולם לשטח?

נעשה ניתוח של הקבוצות שהצליחו באליפויות העולם האחרונות בטורנירים מגדולים, ועל סמך זה נבנה מודל ונקבע הפרופיל של המשחק/שחקנים בעתיד. ההתאחדות הגרמנית עשתה בדיק בית עצמי ומיפתה את הייחודיות והיתרונות שלה וגם את החסרונות שלה.

המסקנות הן שנדרש שיפור במספר תחומים. בעבודה באגודות הספורט נדרשות עוד יותר הנחיות מקצועיות, ויש לחזק את החוליות בשרשרת, למשל השאלה איך עבודה במועדון תשליך על הנבחרת האזוריות ועל האקדמיה החדשה בכדורגל הגרמני שהוקמה בפרנקפורט. במקביל, יש לשפר את תהליך המיון וטיפוח של הכישרונות, אבל הדגש הוא של שיפור הידע ומתן כלים למאמנים בהכשרות המאמנים, ובמיוחד בהשתלמויות שונות מענה להתפתחויות מדעיות בכדורגל שהוא כה דינמי (שילוב חומר ממדעי המוח לכדורגל).

### מסקנות לטווח הקצר

- לקראת יורו 2024 בגרמניה, הוחלט כי בצד הפרסונאלי פליק יישאר ולא יהיו שינויים בעמדת המאמן המוביל, במיוחד לאור הודעתו של יורגן קלופ כי הוא ממלא את החוזה בליברפול עד 2026. בנוסף, אוליבר בירהוף עוזב את תפקידו כמנהל הספורטיבי של

הנבחרת לאחר 18 שנים בעבודה בהתאחדות הגרמנית ומודה כי "הייתה לי קבלת החלטות לא נכונה".

- בתחום המקצועי ישנן מסקנות מקצועיות ברורות שיש ליישם באופן מיידי: יש לעבוד יותר על משחק ההגנה, שבו הייתה גרמניה מצטיינת בעבר ובאליפות בקטאר בלטה בחולשתה, נתון שציין גם בלם הנבחרת ושחקן ריאל מדריד אנטוניו רודיגר. יש כישרונות ויש שחקנים איכותיים, אבל כולם חושבים התקפית ויש לחנך את השחקנים שוב במסורת הגרמנית לעשות הגנה וזה דורש יותר אימון בכיוון הזה.
- יש לחזק את משחק אחד על אחד בכל הרמות, הן הגנתית והן התקפית, כאשר יש לחפש את הדרך למצות את היצירתיות ואת האינטליגנציה של השחקנים, דרך אימונים בדגש על חשיבה מהירה (הוצגו דוגמאות מדהימות כיצד ניתן לאמן מטרות אלו).
- התיקולים הם גורם קריטי בהצלחה, נושא שבו היתה תמיד שליטה גרמנית עד לפני 2018 ובשנים האחרונות פחות בא לידי ביטוי. נקבע שיש לחזק דווקא את מצבי החיזוי ולא רק את המגע הגופני (הכישלון מול יפן), ולשים דגש על יותר אימוני החיזוי באימוני קואורדינציה גם אצל שחקני הנבחרות. בהקשר זה התפיסה מאוד מעניינת, כי בשנים האחרונות לא די בתיקול, יש להתקדם למצבים שבהם הוא הופך מידית למסירת עומק.
- גם נושא המהירות זכה לתשומת לב. כמעט בכל התפקידים (ללא קשר למהירות חשיבה) נקבעו נורמות ליציאה מהמקום, מחמשת המטרים הראשונים וממרחק של 30 מטר. ניתנת חשיבות גדולה ליחסיות בין המרכיבים האלו, שיכולים להשלים אחד את השני. אם אין לשחקן את המינימום (האובייקטיבי ע"פ הנורמות), יש לו בעיה להיות בנבחרות. גורם זה הופך להיות משמעותי ביותר במיוחד בתפקידים מסוימים וכבר אומץ על ידי הקבוצות הבכורות בגרמניה.
- התמודדות עם המעברים מהגנה להתקפה וההיפך - מה קורה כאשר השחקן צריך לפעול בהתאם למצב השחקנים האחרים. הוצגו גם הליקויים של חוסר אימון מספיק ותכליתי בתחום, וכיצד יש לאמן נושא זה ביחסיות גבוהה יותר. עלה גם המושג "כאוס" (אותו הכניס רלף רנגניק), שמדבר על המאפיינים של המעברים, על התופעה וכיצד ניתן להתמודד איתה בשלושה תחומים: מהירות פיזית של חזרה לעמדות בזמן מוגבל, הבנה טובה של מצב הדורשת רמת אינטליגנציה טובה ותיקול נכון.
- גם לעידוד הנבחרת ניתן דגש. הוא נחלש מאוד בכמות ובאקטיביות בזמן המשחקים. הדבר בלט מאד בקטאר, גם בשל הטענות נגד המארחים על זכויות האדם. זאת, בזמן שבבונדסליגה המגמה הפוכה - ישנה עלייה במספר האוהדים שבאים למשחקים ועידוד אקטיבי מאוד. ההתאחדות שוב מחזקת את התפיסה שאוהדים הם חלק מהצלחה של קבוצה, וכעת פועלת בתוכניות שונות על מנת שהאוהדים יחזרו למשחקי הנבחרת.

התוצאות האחרונות של נבחרת גרמניה מחזקות את התפיסה שהחלה כבר לפני כן בבניית האקדמיה הגרמנית החדשה בפרנקפורט - ההבנה שמספר הזרים המשחקים בבונדסליגה הולך וגדל וגם בגילאים הצעירים משחקים בני מהגרים מעמים שונים, מה שמצריך ליווי של הכישרונות והקניית הפילוסופיה הגרמנית מהיסודות כבר מגיל צעיר. הועדה המקצועית יחד עם המאמן הסכימו על בניית מאגר של שחקנים צעירים עתידיים שישתתפו באימוני הנבחרת ובמשחקים של לפני אליפות אירופה, מתוך הבנה שישנם שחקני ליגה טובים בקבוצותיהם, בעוד בנבחרת הם פחות טובים.

עלה גם נושא התכנון והתיאום בין הנבחרת והקבוצות בבונדסליגה בכל הקשור לשחקני הנבחרת, מטרות תכנים ולעומסים, במיוחד הם שמים דגש על הכישרונות העולים של גרמניה שלא מקבלים מספיק זמן משחק בקבוצותיהם. המסקנה היא שיש לחזק אותם באימונים נוספים.

## מסקנות לטווח הארוך

בטווח הארוך ישנם שינויים גדולים. בהגדרה הישנה היו ארבעה גורמי הישג, וכיום יש שישה כאשר דווקא השניים האחרונים הם הקריטיים בכדורגל המודרני.

- **הצבת מטרות, תרגילים ובעיקר משחקונים עם משימות "מגבילות", שמפתחים אינטליגנציה ויצירתיות ולא תרגילים שבלוניים** (הוצגו כמה דוגמאות חיוביות ושליליות). רק לאחר מכן לפתח טכניקה, טקטיקה, כושר גופני קלאסי והיבטים מנטאליים/רגשיים.
  - **כיוון שהילדים היום פחות משחקים בזמן הפנוי, רוב האימון צריך להיות מועבר עם כדור.** השינוי מתחיל באימון הילדים. הקו המנחה הוא שיש להגדיל את כמות ואיכות המשחקונים באימונים לעומת התרגילים.
  - **בנוסף, ישנה מגמה ברורה של העלאת גיל השחקנים במשחקים רשמיים.** מועדונים גדולים כמו באיירן כבר אימצו את התפיסה ועד גיל 12-13 יש משחקונים במקום משחקי ליגה. הבסיס לתפיסה זו הוא שיש לפתח תנועה רב גונית שתורמת להבנת משחק בכלל ולא רק לכדורגל, ורק בגיל 10 להתחיל עם לימוד טכניקה. כך, למשל, נבנו מטרות לתוכנית במבני שתופסת תאוצה באגודות (בישראל כבר יש מודל אחד, במועדון ספורט כרמל בחיפה). רק בגיל 14 יש התחלה של כיוונים בתחום הטקטי וכניסה לתפקידים. לפני כן זה לא משמעותי. מגיל זה יש לחזק את האימון האישי, כל אחד בתפקידו ופחות אימונים כלליים ובמשימות מאתגרות הן אישית והן בקבוצה.
  - **בצד האישיותי יש לחזק את העקרונות הגרמניים כבר מגיל צעיר, חיזוק ההבנה מהי התנהלות של השחקן מהי מקצוענות במגרש ומחוץ למגרש, נקודות שנמצאו כבעייתיות ושמפריעות לתהליך האימון ופוגעות ביכולת המיצוי של הפוטנציאל של הכישרונות ואף איבוד כישרונות בדרך.** הושם דגש על חיזוק הצד החינוכי בכדורגל של שחקן, שצריך להוות מודל לחיקוי.
  - **בכניסה לפרטים יש לשים דגש על יותר מהירות ודינאמיות,** כאשר הנקודה העיקרית היא שינוי כיוון מאוזנים בין שמאל לימין. יש להדגיש באימוני הצעירים את הרב-גוניות ופחות חזרות. על המאמנים לחזק את האינדיבידואליות ולא לחפש שבלונה שלפיה כולם צריכים להיות דומים. המטרה היא לחזק את השונות, אחרת כישרונות הולכים לאיבוד. החיבור של דינמיות ודיוק חייב להיות בכל נושא אימון של שחקן/קבוצה, כאשר במרכז עומדת שיפור ההתמצאות וראייה מרחבית (הודגמו משחקים מדהימים ללמוד הנושא). זה הבסיס לקבלת ההחלטות ורק לאחר מכן תבוא הטכניקה האפקטיבית במקום האופטימאלית.
  - **המושג "קצב" חייב לקבל יותר משמעות באימונים בכל הגילאים, לעיתים על חשבון הטכניקה.** לכן הוצגו מערכי אימון.
- תרגול ופיתוח הקואורדינציה הוא כלי מספק לפיתוח כושר הגופני עד גיל 14 (מה שטענתי תמיד בקורסי ההדרכה בכלל ובשיטת OCO™ בפרט). מגיל 14 יש לחזק את מרכיבי הכושר הגופני לתחום הקואורדינציה ולא כפי שהיה בעבר (פיתוח כל מרכיב בנפרד). זהו שינוי משמעותי שנובע בעיקר בגלל העליונות הטכנית של השחקנים בדרום אמריקה והרצון להשתוות אליהם.

בסופו של דבר, הגרמנים בונים פרופיל חדש לכישורי המאמן המודרני בכדורגל, בין היתר הניסיון שלו, הידע המדעי/מקצועי וניהול הצוות לפרטים. מפרופיל זה ייגזרו תכני ההכשרה החדשה על כל רמותיה, מהכשרת המדריך לצעירים ועד מאמני הבוגרים בליגות הגבוהות.

גרמניה מחשבת מסלול מחדש. אצל הגרמנים אין חוכמות. כאשר לא משיגים את המטרות מנתחים מסיקים מסקנות ומיד מתכננים תכנית עבודה. התרשמתי מאוד מהדרך של ניהול המשבר והחשיבה של ההתאחדות, ראיתי יישומים שצפיתי בהם. יעשו טוב כל העוסקים בכדורגל אם יאמצו חלק מהמסקנות המתאימות גם לישראל.

מרק ורטהיים הוא ד"ר במדעי הספורט מקלן, מומחה ליישום מדעי האימון בשטח, ממציא שיטת OCO™ קואורדינציה אינטגרטיבית, עומד בראש אקדמיית ורטהיים לפיתוח וקידום מאמנים וספורטאים. מעביר קורסים השתלמויות ואימונים בשיטת OCO™ מנטור למאמנים ואגודות.

[www.wertheimacademy.com](http://www.wertheimacademy.com) 052-2834663