

עקרונית, מה מפריד בין הצלחה לכישלון?

בכדורגל, הצלחה מבוססת על שילוב של שלושה גורמים: (1) תורשה (2) מערכת אימון (3) משמעת ספורטיבית

מה באפשרותך לעשות על מנת להעלות את הסיכוי להצלחה?

בנושא התורשה אפשר במידה קטנה, אבל משמעותית מאד, לשפר מהירות, תאום מוטורי, מהירות תגובה, מבנה גוף בסיסי ותכונות אחרות. תחום האימון הוא קריטי להצלחה ועל כך במאמר נפרד. בנושא משמעת ספורטיבית קיים אצלנו פאראדוקס-מצד אחד מסכימים כולם שנושא זה הוא הבסיס החשוב ביותר בבניית חוזק ויציבות גופנית ומנטלית. מצד שני, בשטח נעשה מעט מאד. גרוע מכך, גיל ההתבגרות דורש התייחסות ממוקדת מכיוון שהשחקנים עדיין לא סיימו את תהליכי הגדילה ובמקביל הם מעורבים במאמצים פיזיים ועומסים רגשיים רבים (הצלחה ל או כשלון, לימודים, חברה ועוד).

מפגישות וצפייה במגרשים אני יכול להעיד שמעטים מאד הם המאמנים המקדישים אפילו 5 דקות בשבוע על מנת להדריך, לייעץ ולדרוש מהשחקנים משהו בתחום המשמעת הספורטיבית. אז מה הפלא שהתזונה ממש גרועה, אין ניהול נכון של חיי היום-יום כולל מנוחה ושינה, אין הקפדה על מניעה ושיקום מוקפד של פציעות, אחריות עצמית של השחקן לבריאותו אינה נושא מדובר והאפשרות של להעלות עומסי אימון לדרגות אירופיות נתקל מצד המאמנים בתירוצים שזה "קשה מידי", מה שעושים זה מספיק, האימונים ממש קשים" (איך המאמן יודע אם הוא לא מבצע מבחני כושר?) ועוד... ומצד שחקנים בתלונות על עייפות, ריבוי פציעות וכו'....

ומה באמת קורה בשטח?

העובדות מדברות בעד עצמן: לפני כ-5 שנים בדקתי יומני מזון (דיווח אכילה במשך 7 ימים רצופים), בדיקות דם והערכת כושר גופני של כ-1500 שחקנים בגילאים 12 עד 18 בחלק מהמועדונים הנחשבים בארץ. התוצאות: 1. מעל 85% מהשחקנים דיווחו על תזונה גרועה מאד. 2. אצל כ-30% מהשחקנים בדיקות הדם היו גרועות ונדרשו לטיפול רופא. הערכת כושר גופני, ובעיקר בהשוואה לאירופה, 1. מרבית השחקנים שלנו ממש "לא זזים על המגרש". 2. חלה ירידה משמעותית בבצועים הגופניים כבר החל מהדקה ה-30 של המשחק. 3. שחקנים רבים נפצעים בקלות רבה מידי.

אז מה הפלא שהשחקנים אינם מסוגלים לבצע את המטלות הטקטיות שאתה דורש מהם? שהשחקנים שלך אינם מגיעים ראשונים לכדור? שהמגן והקשר שלך, כבר אחרי 30 דקות עייפים ומורידים באופן משמעותי את קצב המשחק שלהם? וכך הלאה..... ועכשיו, רק אל תגיד ש"אין לי תנאים מתאימים, אין כסף, אין התייחסות מצד ההנהלה, אין ואין ואין.....". ומה חלקך בעניין? אתם, המנהל המקצועי והמאמן, הם אלה שאמורים להביא גישה אחרת מזו הקיימת היום בארץ. כפי שאמר אחד ממנהלי הנבחרות הצעירות המרבה להיות מעורב בכדורגל האירופאי "יש פער של לפחות 10 שנים בינינו ובין אירופה". דבר אחד ברור - שדרוג, שינוי חיובי והצלחה לאורך זמן יבואו כשאתה תפעל בהתאם לעקרון המוצג במאמר זה ולא בזכות סימון X ו-0 על לוח מחיק.

כולם רוצים להיות כמו מאסי או להבדיל, כמו טל בן חיים או יוסי בניון אבל מעטים מאד שומרים כמוהם על משמעת ספורטיבית. להצלחה- כשרון בלבד אינו מספיק. יתרה מזאת, שחקנים רבים בעולם, ללא תכונות מולדות מיוחדות, אבל עם משמעת ספורטיבית גבוהה, מצליחים בגדול!

בשורה התחתונה, שמירה על משמעת ספורטיבית תאפשר לך להתאמן ולשחק באינטסיביות גבוהה יותר, להפחית סיכון למחלות ולפציעות וסיכוי מצוין להשיג רמת הצלחה גבוהה.

ד"ר אפרים בן-ארי, פיזיולוגיה של המאמץ.

054-4773623

Email: efraimbenari@gmail.com

www.superfit.co.il

הערה: ניתנת הרשות להשתמש במאמר זה בתנאי שפרטי הכותב הרשומים לעיל יופיעו.