

לוקחים ילדים ונערים ומוציאים להם את החשק להתאמן!!!

הצלחת הקבוצה והצלחתך האישית – איך לעשות את זה נכון?

בכל העולם, תבנית האימון בכדורגל מבוססת על תהליך הנמשך מספר שנים, כאשר בסיומו רק שחקנים מעטים מצטרפים למעגל ההצלחה. במקביל, שחקנים רבים, גם כאלה שהם מוכשרים מאד, עוזבים או "נדחפים" החוצה. מדוע זה קורה?

במציאות, שחקנים שמצטרפים למועדון כדורגל מגיעים עם "תאבון" גדול ללמידה ולהצלחה. אולם, תוך 2-3 שנים רבים מהם מאבדים את "התאבון" ו/או את העניין בכדורגל ועוזבים. זה קורה בכל מקום בעולם. אבל, האם יש הבדל בין הסיבות לכך בארץ ובחו"ל? בעקרון, כפי שכבר נאמר, שחקנים בכל מקום רוצים להתקדם ולהצליח. ההבדל הוא, שבחו"ל שחקנים עוזבים בגלל סיבות ראויות. לדוגמא, מופיע חוסר עניין בכדורגל, נושאים אחרים מעניינים יותר מאשר כדורגל, שחקנים מבינים שהם לא מספיק מוכשרים להצליח בכדורגל, שחקנים אינם רוצים להתאמץ או, להיות קשורים כל כך לנושא אחד, ועוד... בארץ לעומת זאת, הסיבה המרכזית מעבר לאלו שהוזכרו לעיל, היא ששחקנים פשוט לא רוצים להמשיך ולהתאמן ככה! כלומר, להתאמן בתבנית או במסגרת כפי שמרבית המאמנים בארץ עובדים.

כל מסגרת, כולל הקבוצה שלך, חייבת בנוהלים, הוראות וחוקים החייבים להשמר בקפדנות. כמו כן, דרבון, עדוד ו"דחיפת" השחקן להשקיע ולהתאמץ יותר הם דבר מבורך. אבל, במגרשי האימון בארץ תראה, כמעט תמיד, תבנית אימון המבוססת על נוקשות ואובססיביות לנצחונות מידיים. כל זאת, תחת ביקורת משפילה המלווה בצרחות, הטלת חוקים, עונשים ופקודות, שביניהם ובין טפוח פוטנציאל השחקן והצלחת הקבוצה, אין ולא כלום!! . האם יש מאמן שבאמת מאמין שכך צריך לעבוד? האם יש מאמן שבאמת מאמין שרק כך הוא אישית, ובמקביל גם קבוצתו, יצליחו ויתקדמו?

מרבית המאמנים הם כבר גם הורים. וגם אם לא כך, אין לי ספק שאף אחד מהמאמנים לא היה מסכים שילדו, או כל ילד, יהיה במסגרת עם אוירה מדכאת, מייאשת, משפילה ומבוססת על פחד מהמאמן. שחקנים רוצים להצליח! הם מוכנים לעבוד קשה מאד ו"ללכת על זה" אבל, בתבנית אימון אחרת. ואם זו איננה, השחקנים פשוט עוזבים. ורק אל תגידו ש"שחקנים אלה חלשים מנטלית ולכן עוזבים וכו' וכו'...."

חבל שבמציאות שלנו אנחנו לרוב רואים ש"מה שהיה הוא מה שיש". האימונים סטנדרטים, יחס המאמן, כמעט תמיד, נוקשה ואגרסיבי. האימונים מתנהלים תוך הורדת פקודות ונתינת עונשים שלרוב מתבצעים תוך צעקות וצווחות ושחקני הספסל הם כמעט ולא נחשבים. החדרת משמעת ספורטיבית ומחויבות אישית מתבססת על הפחדה ("לא תיכלל בהרכב, או ביצוע 30 כפיפות סמיכה וכו'...") ועוד אחר

כך המאמן בא בטענות לשחקנים "הם לא רציניים, הם לא מתאמצים ועוד.....".
נו, באמת!

מאמנים חוזרים ומדגישים בפני השחקנים ש"על מנת להצליח צריך לעבוד קשה".
אבל האם אתה, המאמן, נותן לעצמך ולשחקנים פירוט של מה אתה מתכוון
ב"לעבוד קשה"? האם, אתה כמאמן נותן דוגמא ועובד קשה בהכנת מערכי
האימון לדוגמא, לאיזה רמת כושר ויכולות משחק אתה מצפה מכל שחקן
ובהתאם מתדרך את מאמן הכושר? או, מהי היכולת האירובית שאליה אתה
חותר על מנת שהשחקנים שלך יוכלו לבצע את תפקידם בהצלחה? או, כמה
חטיפות כדור מיריב אתה מצפה מקשר שיבצע במשחק? או, כמה ספרינטיים
ולאיזה מרחק ממוצע אתה מצפה ממגן שיעשה במשחק? וכך הלאה....
התשובה של "כמה שיותר זה יותר טוב" היא גרועה ומסוכנת מהרבה סיבות.

מאמן הוא לא קוסם, לא מפקד ולא מלאך! אז מדוע הוא אינו עובד בהתאם
לעקרונות ולגישה המופעלים בחו"ל ונלמדים בארץ? האם המאמן חושב שהוא
כבר יודע הכל ו/או שצעקות, הפחדות והשפלה הם תחליף לעבודה מושקעת
והכנה מקצועית טובה? ואחר כך המאמן עוד מטיף מוסר לשחקנים שהם אינם
משקיעים ואינם עובדים קשה!!!

למאמן מספר תפקידים, ובין החשובים ביותר הוא לגרום לשחקן לרצות לעבוד
קשה. הסיכוי הטוב ביותר שזה יצליח זה בעזרת עדוד, לימוד, תמיכה והקשבה.

לדכא, להעליב, להשפיל או לייאש את השחקן ובמקביל, לא להשקיע בלימוד
והכנה מיקצועית לא יביאו אותך לשום מקום. את השחקנים, ואפילו המוכשרים
ביותר, גישה זה תדחוף לא להשקיע ובסופו של דבר לפרישה מהמשחק.
והכל בגלל שלא עבדת נכון!

כמו בחיים, אם אתה רוצה להצליח בעסקים לך תלמד מאלה ש"עשו את זה" ולא
מאלה שנתנו עצות אבל נשארו עניים. כמאמן, אם אתה רוצה להצליח, כדאי לך
לעשות את מה שעשו ועושים מאמנים שהצליחו.
פשוט, לעבוד נכון!!!

אפרים

ד"ר אפרים בן ארי, פיזיולוגיה של המאמן

www.superfit.co.il נייד: 054-4773623

efraimbenari@gmail.com

הערה: ניתנת הרשות להשתמש בחומר זה בצרוף פרטי הכותב הרשומים מעלה.

