

1. מבוא: תפקיד מאמן הצעירים בכדורגל

אלפי מאמנים ברחבי גרמניה מועסקים על בסיס התנדבותי במועדוני הכדורגל הרבים במדינה. שניים מהם, קוסטה ופרדי, ילוו אותנו לאורכו של ספר זה. קוסטה ופרדי הם דמויות דמיוניות. הם מייצגים תכונות ודרכי חשיבה והתנהגות שניתן לראות אצל מאמני צעירים רבים בכדורגל. הם רוצים לעשות רק טוב, אבל חסר להם ידע רב.

ווסיליוס קוסטדינוב, המוכר בשם "קוסטה", פושט את סרבול העבודה ולובש את חליפת האימון. הוא מניע את המיני-וואן של חברת התקנות האינטרקום שבה הוא עובד ויוצא לדרכו למתקן האימונים. כעשרים שנה שהוא מאמן בהתנדבות צעירים בכדורגל. במרוצת הזמן הוא הפך לפנים מוכרות בנוף הכדורגל של מחוז המיין-טאונס שבמרכז גרמניה. בחמש השנים האחרונות הוא מועסק כמאמן נערים במועדון החובבים גרמניה פרנקפורט.



אנו נמצאים בתחילתה של עונת משחקים חדשה, וכבר ביום שבת מצפה לקבוצת הנערים ב' של קוסטה משחק מול יריבה חזקה. במהלך הנהיגה מתכנן קוסטה הרכבים אפשריים, את הטקטיקה למשחק בשבת וכיצד יכין את קבוצתו באימון היום למשחק הקרוב.

קוסטה בנה סגל שחקנים טוב לעונת המשחקים הנוכחית. הוא מאמין שבעקבות כך יש לקבוצתו סיכוי לזכות השנה באליפות ולהעפיל לליגה הגבוהה יותר. זה משהו שקוסטה רוצה בו מאוד. הוא גייס לקבוצה חמישה שחקנים חדשים ממועדונים אחרים מהאזור. את משימת הגיוס הוא ניהל במקצועיות ובעורמה: כבר במהלך העונה שחלפה הוא הגיע לטורנירים ולמשחקים של הגיל המתאים, עקב אחרי שחקנים בולטים, איתר את הוריהם בקהל הצופים ושכנע אותם להעביר את בנם לקבוצתו במועדון גרמניה פרנקפורט. בה בעת ניפה קוסטה לאחרונה מסגל הקבוצה מספר שחקנים מקומיים. לדעתו יש בסגל הקבוצה מספיק שחקנים טובים כרגע. ניפוי החניכים שהפכו למיותרים בעיניו היה עבורו הפתרון המתבקש.

מה דעתך על ההתנהלות של קוסטה אחרי ההיכרות הראשונית אתו?

האם צבירת נקודות, זכייה באליפות או בגביע, הישגים בליגה או מיקום טוב בטבלה הן המטרות העיקריות של עבודת מאמן הצעירים בכדורגל? התשובה היא, **לא!** אבל יש מאמני צעירים שסבורים שכן. יש גם מנהלי מחלקות נוער שעבורם נקבעת איכות העבודה של מאמני הצעירים במועדונם בהתאם למיקום קבוצותיהם בטבלת הליגה. גישה כזו של הממונים מעמידה את מאמני הצעירים תחת לחץ להישגים קצרי מועד. באופן בלתי נמנע מחלחל הלחץ להישגים קבוצתיים בטווח הקצר אל חניכי הקבוצות והוא עלול, ביחוד בגילים הצעירים, לפגוע בחדוות המשחק ובמקרים מסוימים אפילו בחשק להמשיך ולהשתתף לקבוצה. במקרים אחרים, כמו בזה של קוסטה, נעוצה נשירת השחקנים מהקבוצה בניפוי מן הסגל, מכיוון שהשחקנים הצעירים לא עמדו בציפיות מאמנם ולא שכנעו שביכולתם "להביא תועלת" למטרות הקבוצה, כפי שהמאמן רואה אותן.

פרדריק שניידר סיים לפני כחודשיים, בגיל עשרים ושש, את קריירת הכדורגל הקצרה שלו בעקבות קרע ברצועה הצולבת. מיד לאחר שהודיע למועדונו, גרמניה פרנקפורט, על החלטתו לפרוש, פנה אליו יושב ראש המועדון ואמר לו: "פרדי, אנחנו לא רוצים לאבד אותך. אתה משחק אצלנו מאז שהיית ילד, מהמאמנים שהיו לך למדת בוודאי לא מעט. אתה בחור נחמד, אהוד ומסתדר עם כולם. אני מעוניין להפקיד בידיך את קבוצת הילדים טרום ב' שלנו. אמן אותם איך שאתה יודע ומבין, אני סומך עליך במאת האחוזים." על מנת שמשמית האימון לא תפריע לו בלימודי מנהל העסקים, מסר פרדי ליושב הראש תשובה חיובית רק לאחר שחברו יוליאן הסכים לשמש כעוזרו.



למרות ההיכרות הקצרה, הילדים אוהבים את פרדי: הוא לרוב במצב רוח טוב, לא דורש יותר מדי ומתחשב ברצונותיהם.

כרגע ניצב פרדי במכולה שבה מאוחסן הציוד ושוקל מה לעשות באימון: "המממ, אני אשלח אותם לשלושה סיבובים סביב חצי המגרש, אחר כך אתרגל 'שניים באמצע', אחרי זה אערוך תרגיל בעיטות לשער ואח"כ משחק חופשי. אם יישאר זמן נעשה תחרות פנדלים – הילדים אוהבים את זה."

מה עולה בראשך כעת, לאחר ההיכרות הראשונית עם פרדי?

האם המטרה העיקרית של אימון צעירים במועדון כדורגל היא "שהיה כיף לילדים"? האם ניסיון כשחקן פעיל ויחסי אנוש טובים הם כל מה שצריך כדי להיות מאמן כדורגל טוב? התשובה לשתי השאלות היא, **לא!** חלק ניכר ממאמני הצעירים בכדורגל רואה באימון תעסוקה מסביב למשחק הכדורגל. בתכנון האימון שלהם נתפסת יחידת האימון כסוג של "מיכל זמן" (לרוב תשעים דקות) שיש למלא בתכנים כלשהם. על פי הבנתם, אין חשיבות יתירה לבחירת תוכני האימון או לשילוב ביניהם, ובלבד שהפעילות תהיה קשורה לכדורגל ושהילדים ייהנו ממנה. עם כל הכבוד לפרדי ושכמותו: זה לא מספיק.

האמת, מה
צושים היום?



כדי שתוכל לקבל מושג ברור באשר לתפקיד מאמן הצעירים בכדורגל ולמשימות העומדות בפניו, יש להסביר ראשית את המושג "אימון". מתוך ההגדרה של הלכסיקון למדעי הספורט של Röthig: "אימון הוא מכלול הפעולות המתוכננות והמבוצעות מתוך התכלית של שיפור הביצועים הספורטיביים ושל הצגת יכולת מיטבית במצבי תחרות ספורטיבית."

בניסוח פשוט יותר לענייננו: אימון כדורגל הוא תהליך שמטרתו שיפור מיטבי ביכולת האישית והקבוצתית בכדורגל. באמצעות האימון שאתה מתכנן ומוציא לפועל, חניכיך צריכים לשפר את יכולותיהם ולהתפתח כבודדים וכקבוצה. עליהם ללמוד דברים חדשים ולשפר דברים מוכרים. מידת השיפור של כל חניך או קבוצה תלויה כמובן בפוטנציאל הטמון בהם. **לתדירות, לתוכן ולאיכות** האימון שאתה מציע יש השפעה מכרעת על מידת ההתקדמות שתושג. מרכיב ה"כישרון" או ה"פוטנציאל" לא משנה את תכלית העבודה שלך כמאמן: עבור האחד ההישג המיטבי יהיה להיות שחקן סגל בקבוצה מליגה נמוכה, ועבור האחר, להיות שחקן הליגה הראשונה והנבחרת הלאומית.

תדירות האימונים במחלקות נוער משתנה בין קבוצות הגיל ורמות המשחק (הליגות) השונות. היא נעה בין פעמיים לארבע פעמים בשבוע (לא כולל משחק). הטבלה הבאה מציגה את התדירות המקובלת של יחידות האימון השבועיות ומשכן בהתחשב במרכיבי הגיל, רמת המתאמנים וגודל המועדון (מקצועני או חובבני):

טבלה 1: תדירות ומשך יחידות האימון בשבוע בחלוקה לגילים (לא כולל משחקים)

גיל	מועדון חובבני - מדרג נמוך	מועדון מקצועני - מדרג גבוה
עד גיל 7	שתי יחידות אימון של 60 דק' כ"א	שתי יחידות אימון של 60 דק' כ"א
גילי 8-9	שתי יחידות אימון של 90 דק' כ"א	שתי יחידות אימון של 90 דק' כ"א + אימון העשרה
גילי 10-13	שתי יחידות אימון של 90 דק' כ"א	שלוש יחידות אימון של 90 דק' כ"א
גילי 14-19	שתיים עד שלוש יחידות אימון של 90 דק' כ"א	ארבע יחידות אימון של 120 דק' כ"א

העובדה שצעירים במועדוני כדורגל מדרג חובבני-נמוך מתאמנים בהיקף ותדירות נמוכים יותר מאלה המתאמנים במועדונים מדרג מקצועני-גבוה לא נעוצה בעובדה שהאימון אינו משפר את יכולתם אלא בהיגיון המבוסס על מרכיב המוטיבציה: המציאות מראה שצעירים המשחקים במועדונים מדרג מקצועני-גבוה לוקחים את העיסוק בכדורגל ברצינות רבה יותר. הם מוכנים להשקיע בכדורגל זמן ומאמצים רבים, מתוך תקווה להפוך את העיסוק בו לקריירה. גם ההורים של צעירים אלה, ברובם המכריע, תומכים ומעודדים גישה מקצוענית הכרוכה במספר אימונים גבוה יותר, מתוך רצון לסייע לילדם להגשים את חלום הכדורגל שלו.

במועדונים קטנים, בדרג החובבני, התמונה שונה: העיסוק בכדורגל נתפס על ידי ההורים וחלק גדול מהצעירים כתחביב או פעילות לשעות הפנאי. רמת המוכנות להתייצב למספר גבוה של אימונים באופן תדיר נמוכה יותר. בהתאם לכך, יש היגיון בקביעת תדירות האימונים בדרג החובבני לפי העיקרון של "פחות זה בעצם יותר": שני אימונים שבועיים רבי משתתפים עדיפים על שלושה אימונים שבועיים דלי משתתפים.

הטבלה הבאה מראה כיצד עליך לבדל את עצמך ממאמנים כדוגמת קוסטה ופרדי:

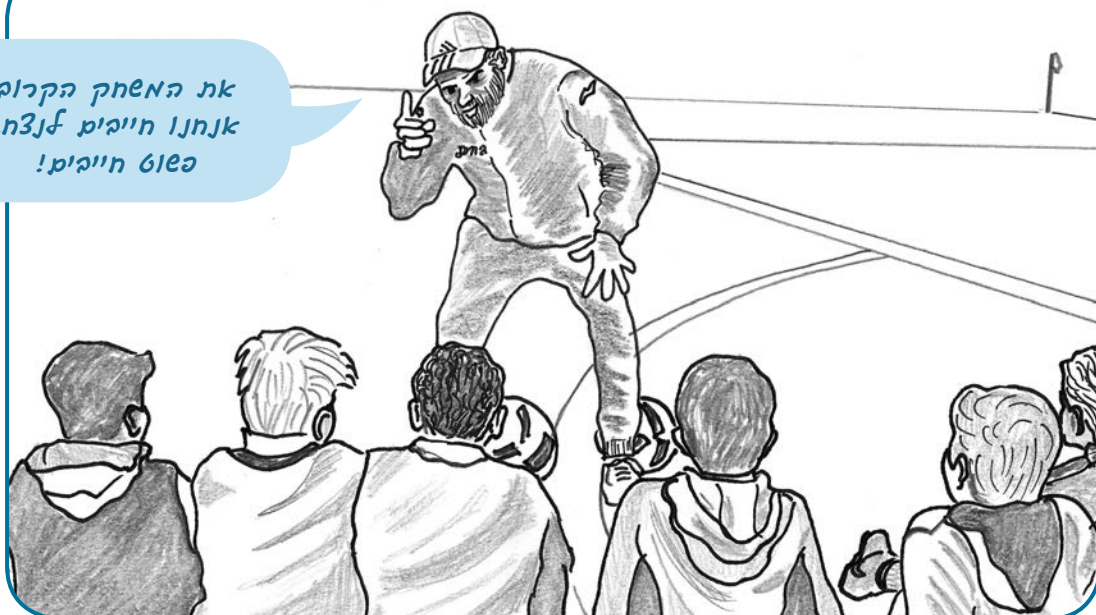
טבלה 2: הגישה הנכונה לאימון הכדורגל, בשונה מגישות שגויות כגון אלה של קוסטה ופרדי:

שם	תפיסת יחידת האימון	הכוונה לנקודת/ פרק זמן	שאלה	אופן תפיסת ה"עצמי" במאמן צעירים
קוסטה 	יחידת האימון היא הכנה לתחרות. הכול מתנקז למטרה של ההצלחה הקבוצתית.	המשחק הקרוב, סיום העונה או הטורניר	מה עלי לעשות היום באימון כדי שקבוצתי תנצח במשחק הקרוב?	קבלן תארים והישגים קבוצתיים
פרדי 	יחידת האימון נתפסת כעיסוק ספורטיבי סביב משחק הכדורגל. המאמן מתכנן את האימון בהתאם להעדפות החניכים.	אין	כיצד אני ממלא את זמן האימון היום בתכנים מעניינים ו/או כיפיים שיש בהם תנועה וקשר ישיר למשחק הכדורגל?	מדריך בחוג, מפעיל, משגיח
אתה 	יחידת האימון נתפסת כהזדמנות ללמידה ולשיפור היכולת האישית והקבוצתית.	סוף ההכשרה כחניך במחלקת הנוער. מטרות ביניים: מעבר מחטיבת הגיל "ילדים" לחטיבת הגיל "נערים" ומ"נערים" ל"נוער"	מה צריכים החניכים ללמוד או לתרגל היום באימון כדי לשפר את יכולתם?	מאמן, פדגוג, מורה, מדריך במסלול להכשרת כדורגלנים

אין ספק שעל המאמן להתחשב בצרכים ובמשאלות של חניכיו. כמו כן ברור לחלוטין שכאשר לקבוצה משחק ליגה או גביע, יש לשאוף לניצחון או לתוצאה טובה אחרת. עם זאת, „כיף” או ניצחונות צריכים להיות תוצרים נלווים בתהליך ההכשרה של כדורגלנים צעירים ולא המטרות העיקריות של תהליך זה.

שאיפת מאמן הצעירים להכשיר ולשפר את יכולות חניכיו כבודדים וכקבוצה לטווח הארוך אינה מפחיתה את מרכיב ההנאה או את הסיכוי לנצח, נהפוך הוא: קיימת סבירות גבוהה לכך שאימון מקצועי יביא לעלייה ברמת ההישגים גם בטווח הקצר ושסביבת עבודה נעימה, תומכת ומניבת פירות תהיה „כיפית” למתאמן הצעיר.

את המשחק הקרוב
אנחנו חייבים לנצח,
פשוט חייבים!



משחק הכדורגל דורש מיומנות נרכשת, כמו הרבה דברים אחרים בעולמנו, דוגמת נגינה בכלי נגינה, ידיעת שפה זרה, משחק שחמט ועוד. אלו הן מיומנויות שניתן ללמד וניתן ללמוד. להצלחת התהליך דרושים ארבעה מרכיבים:

1. לומד בעל מוטיבציה חזקה המביא עמו את התכונות הבסיסיות הנדרשות לדבר העיסוק (מידה כזו או אחרת של כישרון)
2. מלמד מסור, השולט ברזי העיסוק הנלמד ויודע ללמד
3. תנאים פיזיים הולמים (גיטרה, ספר ללימוד השפה הזרה, כלי משחק שחמט וכולי)
4. זמן:

החל מרמה מסוימת הופך הלומד למומחה בתחומו וזוכה להכרה ולתמורה על יכולותיו. הבעיה בנוגע למיומנות של שחקן כדורגל ביחס למיומנויות האחרות שהוזכרו, היא שלנגן בכלי נגינה, לדעת שפה זרה ולשחק שח ניתן להתחיל גם בגיל מתקדם יחסית ובכל זאת להפוך למצטיינים בתחום. בכדורגל זה לא עובד כך. לדוגמה, שחקן כדורגל אשר בגיל 18 אינו מסוגל להגביה כדור לרחבה ברגל החלשה שלו, או להשתלט על כדור תוך כדי תנועה, פספס ככל הנראה את הסיכוי להיות שחקן כדורגל מקצועני. מכאן גם שעל מאמן הצעירים מוטלת אחריות גדולה, בעיקר כלפי חניכיו המוכשרים. אלה זקוקים למאמן שיודע את העבודה ושאינו מבזבז את הזמן בניסיונות מימוש של מטרות שגויות. מאמן שיעזור להם להוציא את המיטב מן הפוטנציאל הטמון בהם.

סיכום:

כמאמן ילדים, נערים או נוער אתה מופקד על הכשרת צעירים כשחקני כדורגל. בכל אימון בהדרכתך על הצעירים לתרגל ולשפר דבר מוכר או ללמוד דבר חדש. הצלחות קצרות מועד כגון צבירת נקודות ליגה, ניצחון בגביע או זכייה בתואר הן מטרות השייכות לעולם של קבוצות הבוגרים. עד לגיל ההתבגרות עליך להתקדם בצעדים קטנים ולהתמקד בלימוד מיומנויות המשחק עם הכדור.

שקוד על שכלול היכולות של חניכיך כבודדים וכקבוצה. הימנע מהפעלת לחץ להישגים בטווח המיידי עד לגיל נערים א'. גם אז, היה מתון באשר ליחסך לחשיבות הניצחון או ההפסד בתחרות. אם תעבוד עם חניכיך באופן יסודי על הדברים הדרושים בהתאם לגיל ולשלב ההתפתחותי שלהם, מובטחות לכם גם הצלחות לא מעטות בדרך.

אימון כדורגל צריך להיות מהנה, ועם זאת, "כיף" אינו המטרה העיקרית של אימון הכדורגל, אלא תוצר של אווירת עבודה נעימה המניבה גם שיפור ביכולת. הקשב לרצונות החניכים שלך וקח אותם בחשבון בעת תכנון האימון. עם זאת אל תשכח שאינך מדריך בחוג לכדורגל במועדונית. אתה המאמן, המורה, המחנך והמדריך של חניכיך בתהליך הכשרתם. לכן גם הזמן העומד לרשותך יקר, וחשוב לנצלו באופן מיטבי.