

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **הדרך הטובה והיעילה בהדרכת הכדורגל**

בלימוד המשחק, כפי שנלמד בקורס מאמני כדורגל, מקובלות למעשה שתי שיטות "האימון והמשחק". הניסיון מראה שהדרך הטובה היא שילוב של שתי השיטות, כלומר תערובת מתוכננת של האימון ושל המשחק. דרך זו מובילה בצורה מהירה יותר להצלחה ויתרון נוסף וחשוב הוא שהצעירים לומדים בהנאה ובשמחה שהרי הם באים אחרי הכול לשחק וכאשר האימון מהנה ובצורה חיובית הסיכוי להצלחה טוב יותר.

שיטה משולבת זו אינה שרירותית ומעבר לתכנית הפעילות כאשר מתגלים תוך כדי המשחק מגרעות של הקבוצה או של שחקן זה או אחר נוכל לתקן ולצמצם טעויות ולשפר את היכולת אותה נוכל למדוד בהמשך הדרך.

בקורס מאמני כדורגל, לומדים כי בצורות אימון לשיפור היכולת הטכנית נתייחס תמיד גם לנושא הטקטי מאחר ובסופו של האימון המטרה היא לשפר את היכולת במשחק התחרות וכדי להפעיל את הנלמד בתהליך האימון אנו חייבים להקדיש לכך זמן רב.

המשחק מכתוב לנו את המטרות באימון, כל הנלמד ע"י השחקנים הצעירים חייב להיות מכוון אל העתיד אל המשחקים, האימון יהיה תמיד הכנה למשחק, במילים אחרות צורת המשחק נלמדת באימון, ולכן גם אימון הכושר חייב להתייחס ישירות אל המשחק.

ברור לכולנו (גם למי שלא למד בקורס מאמני כדורגל) שכל אימון חייב להיות מתוכנן ומאורגן היטב, יעילות והשגת המטרה טובה יותר באמצעות קבוצות קטנות עם 15 שחקנים נוכל להצליח הרבה יותר מאשר לאמן בו זמנית 25 שחקנים כפי שקיים אצלנו בקבוצות רבות בהן המאמן יחיד ללא מאמן עוזר וכו'...

קבוצה קטנה באימון (כפי שמתרחש בקורס מאמני כדורגל) מאפשרת למאמן לקבוע את נקודות הכובד ביחידת האימון ולהעביר אותן בצורה אינטנסיבית, כך יכול גם המאמן לעקוב אחרי כל שחקן תוך תיקון ועזרה כאשר הדבר נדרש, בקבוצה גדולה של 25 שחקנים כמעט בלתי אפשרי להתייחס לצוות המצומצם או ליחיד וההתקדמות למעשה איטית ואינה יעילה.

### **המסקנות**

- לקבוע מטרות ברורות ליחידת האימון.
- לתכנן ולארגן היטב כל אימון.
- התכנון חייב להיות כפוף לגיל השחקנים ויכולתם.
- עוזר מאמן, מאמן כושר, מאמן שוערים, צוות חיוני בהפעלת הקבוצה.
- אימון אישי או צוות מצומצם עוזר בצורה משמעותית להשגת המטרה.

- מוכנות השחקנים ללמוד היא תנאי מוקדם.
- שינון וחזרות מגבירים את ההצלחה.
- הצלחה מותנית בהתמדה באימון.
- שמחת המשחק והאימון (ההנאה) תורמת רבות להצלחה.
- ההבנה של המערכת מהו תפקידו וסמכותו של כל אחד: המאמן, המנהל, השחקן וכו'.

נכתב ע"י אמנון רז, מרכז [קורס מאמני כדורגל](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#)