

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

הרצאה של ד"ר וורנר – פסיכולוג נבחרת גרמניה בכדורגל

בכנס פסיכולוגיה בספורט – המכללה האקדמית בוינגייט

אני לא אכנס לתיאוריות עמוקות, אלא לתחומים מעשיים שמנסים להטמיע באימון. מאחר ואני עובד בעיקר בכדורגל זה יבוא מהעולם הזה. כשמסתכלים על ה(?) שבידינו כפסיכולוגים שאנו אמורים לבחור יש כמה תחומים:

מיד לאחר שחתמתם על חוזה, צריכים להציב מטרות, וכמובן שבהצבת המטרות רואים את תפקיד המדיה... החוזה הופך להיות... בעצם מה שאתם מדווחים למדיה כל הדברים האלה ייבדקו ותקבלו את החשבון אם עמדתם בציפיות או לא. בליגה הגרמנית העליונה באמצע הטבלה מאמן אמר שרוצה להגיע למשחקים בין-לאומיים, האמצעים הכלכליים של המועדון היו מוגבלים, ולמרות שהשקיעו בתחומים הוא הפסיד את המשחקים הראשונים. התוצאה הייתה שהמדיה התחילה ללחוץ כי כל מה שקרה היה בניגוד להצהרות והייתה סכנה של לרדת לליגת המשנה. הוא פוטר אחרי חודשיים כי לא האמינו שיעמוד במטרות שהציב לעצמו. לכן כמאמנים צריכים להפריד בין מה שאומרים לאמצעי התקשורת לבין הקבוצה שאיתה עובדים. המטרות שאני מציב כלפי חוץ צריכות להיות כאלה שניתן להשיג אותן ושלא תהיה עליהן ביקורת, כי ישפטו אותי על התוצאות - הקהל והתקשורת. הם יכולים לראות את המיקום שלי בטבלה, אבל לא את העבודה היומיומית, לכן קשה להם בעצם להגיע למסקנה הנכונה, אם אני מממש את המטרות שלי או לא. התקשורת מטרתה להציב מטרות גבוהות יותר כדי להוכיח שהם יראו שהם עושים את העבודה שלהם ולכן אחד הדברים הכי חשובים בספורט המודרני זה מאמנים מדברים עם המדיה ומה רוצים לבשר לעם דרכם.

הדבר השני הוא המודעות וההחלטה משום ששתי הנקודות הללו הם הבסיס להמשך – בעצם מה שראינו שיש היבטים שונים לכל דבר, במיוחד מהמאמן והמנהל ואיך אפשר לעשות אינטגרציה ביניהם. אני צריך ללמוד את כל נקודות המבט של כל האנשים שאני בא במגע איתם, כדי להבין את התהליכים ולעשות אינטגרציה פנימית. אני צריך לעבוד עם המתח, הלחץ והמועקה ולשלוט בזה. כשאתם מסתכלים על השידורים של ליגת האלופות רואים את המתח שהם נמצאים בו ואיך מגיבים. אחד הדברים החשובים למאמן להשאיר חלק פתוח במוח לקבלת החלטות ולהמשך העבודה למרות הלחצים שנתון בהם. צריכים לבנות את הביטחון העצמי של השחקנים שמאמנים. זה לא פשוט במיוחד אם השחקנים לא משוכנעים שהם מסוגלים לעשות את זה. אנחנו ניכנס גם לתחום של בניית קבוצה ואיך זה יביא לתוצאות טובות. וככל שהלחץ גובר והולך, צריך ללמוד איך להכין את השחקנים טוב יותר, האימון המנטאלי. מאחר ואין לי זמן לעשות את הכול, צריך לדאוג שהראש של השחקנים מוכן. איך לעשות את האינטראקציות בין כל הגופים המעורבים באימון. להבין איך הספורטאי חושב ומתנהג ולא יזה מסקנות מגיע ואיפה הפתרונות לבעיות. בעצם הסובייקטיביות של המועדון משחקת תפקיד מרכזי.

[קליפ איפה השינוי] אחת מהעבודות החשובות של המאמן זה להראות לשחקנים לאיפה להסתכל, מה הדברים החשובים. אם מאבדים כדור אז ישר להיכנס למצב של pressing (לחץ) כדי לשלוט בכדור שוב. לכן צריכים לדעת מה האות שנסתער על היריב. אם לא כולם מגיבים לאות לא נשתלט על הכדור. צריך להבין מהו האות.

[תמונת אופניים] בשנייה גיבשתם ראייה, עמדה ולפעמים דרכי פעולה. צריך להבין מה השחקנים ראו. לא תמיד יראו מה שאני רואה. למעשה זה אופניים הפוכות - אני מבין את זה, אבל קשה לי לבצע מוטורית. לכן צריכים לעבוד בשני שלבים להסביר כדי להבין ובעצם לאחר מכן לתרגל כדי ליצור דפוס תנועה חדש (לא ללמד כל כך צמוד, לתת זמן).

[דולפינים/נאהבים] - מאמנים שעובדים עם ילדים צריכים להבין את העולם של הילד. אי אפשר לתת הוראות מכינות פשוטות אלא לעבוד עם תמונות. לגרום להם להבין מה שצריך. היפה והמלהיב שילדים מגיעים למסקנות ולרעיונות שאנחנו לא נצליח. אחד הדברים הבולטים במרכזי האימון של ילדים בגרמניה שתופסים מהר את הטקטיקות ואת הכושר אבל חונקים להם את היצירתיות.

תפיסה סנסורית – אם אני רוצה להבין את הספורטאי אני צריך לפתח את הגישה אליו. אם יודעים איך מטמיעים (?) מידע אז מתייחסים לחושים:

ויזואלי – לראות (וידיאו, הערות של שחקנים); שמיעה – לשמוע (תיאורים, סימנים מילוליים); קינסתטי – להרגיש (להנחות אתלטים, הערות פנימיות); להריח, לטעום. חלק עובדים עם מצגות בשביל לראות, חלק מעוניינים לשמוע והאחרים יגידו תן לנו להתנסות, להבין מה מרגישים כשהפעולה הזו נעשית.

[תרגיל זיכרון תמונות] - צריך אסטרטגיה לארגן את הדמויות ואת זה אפשר ללמד, דרך סיפור. איך זוכרים את הדמויות והם יכולים לתאר איך הרגשנו משום שהתמונות עדיין בראש. [תרגיל זיכרון – מילים]. התרגיל של המאמן זה להיכנס לראש של השחקן ולהתאים לכל אחד.

מתי בזמן אימון אתם אומרים לשחקנים תקפאו בתנועה? מתי עוצרים את האימון? (כשיש טעות ורוצים לתקן) כי אחת התפקידים זה לתקן טעויות ולהשביח את השחקנים, זה נורמאלי. הבעיה שאם אנחנו עוצרים את האימון מטעות אפשר לפגוע במוטיבציה של שחקנים משום שנטפח בהם את התחושה שהם מסוגלים לעשות רק טעויות. לכן צריכים אולי לעצור כשהתרגיל מצליח ובכך נגביר את הביטחון העצמי שלהם. מתי שיבחו אתכם לאחרונה? מתי שפטו אתכם? רואים בקלות טעויות, אבל חייבים להבליט דברים שנעשים נכון.

מה צריך להיות היחס בין ביקורת ושבח אצל ילדים? 8 פעמים לשבח, פעם ביקורת. משום שצריך לפתח את הביטחון העצמי. ילד הוא לא מבוגר קטן. מבקשים מהם לשחק כמו ברצלונה וזה לא יעבוד כי הם קודם כל צריכים להתפתח. לכן לתת למאמן מרווח נשימה ואפשרויות פיתוח והחזים צריכים להיות של שנים רבות ולא של שנה על מנת שתהיה הסבלנות, על מנת שלמאמן יהיה זמן לפתח את הילדים. גם בגרמניה, החוזים הארוכים ביותר הם לשנתיים ובעצם מה שהמאמנים באופן לא מודע מנסים לעשות, שהם יקבלו את החוזה לעוד שנתיים ואז אנחנו מדברים על התפתחות המאמן ולא הילדים. לכן אחת הבעיות המרכזיות שמסתכלים על ניצחונות וגביעים ומיקום בליגה במקום איך שהילד מתפתח לכן אחת ההתפתחויות בגרמניה זה ליגת משחק הוגן. הילדים משחקים בעצמם ללא שופט. ארבע על ארבע או חמש על חמש. למאמנים יש אזור השמור להם והם מתערבים רק כשאינן שום דרך אחרת. הילדים צריכים ללמוד להתארגן ולשחק את המשחק בעצמם והבעיה אצלנו זה ההורים שהם "הורי מסוק" ושהם שתמיד תורמים צריכים להיות לפחות עשרים מטר מהמגרש כדי שהילדים יוכלו לשחק במנוחה. הבעיה זה לא המאמנים או הילדים זה ההורים. כמובן שההורים האלה מחפשים את הטוב ביותר לילדים, אבל הם לא מוכנים לקבל שהמומחה האמיתי הוא המאמן. אם אנחנו כל הזמן מגינים על הילדים, הם לא יצליחו להתקדם ולכן צריכים באימונים לבנות מצבים שבהם ילד נתקל בהתנגדויות שיוכל להתמודד עם זה, אבל הם רואים שמתקיפים את הילדים. הם מעוניינים לנטרל את ההתנגדויות, אבל אם אני עוטה את הילד בצמר גפן אין לו סיכוי להתפתח. בשלב מסוים להיות מוכשר זה לא מספיק, אלא אני צריך לבנות מיומנות לפעול נגד התנגדויות. לכן צריכים ללמד את הילדים איך מפתחים את הרצון [תרגיל רקעים – תמונות משתנות] לראות את הרקעים השונים ואת הפתרונות עבור כל מצב ואז בדרכים הנכונות לכל ילד לפתור את הבעיות.

איך להעביר ביקורת? אסטרטגית הסנדוויץ': הצהרה חיובית, דבר ביקורת, מחמאה. הם נפתחים לשמוע את ההמשך ומוכנים לקבל ביקורת.

[תרגיל ספירת ריבועים] - כמה ריבועים רואים? 30 ריבועים (כולל המילה ריבועים)

חלק שני של ההרצאה:

כשאני מארגן את הדברים אחרת בראש אני מגיע ליותר פתרונות. החלפת רעיונות עם האנשים שעובדים איתם יעשירו את הדרך שבה אני מעביר את האימון. ההחלטה היא שלי של המאמן ואף אחד לא יוכל להתערב החלטה הזו, אבל עצם אני חייב לראות לפניי הרבה מאד פתרונות כדי לבחור מה טוב יותר ולהימנע מטעויות.

אחד הדברים החשובים ביותר במשחקי כדור זה לבנות קבוצה - בתוך קבוצה יש כמה תהליכים שרצים בו זמנית וצריך להכיר בהם: נגיד 12 בוגרים עזבו ומקבלים שחקנים חדשים. דבר ראשון צריך לבנות מסגרת, מכירים אחד את השני ואיך מסתדרים אחד עם השני (יצירה). מהר מאד נבנית היררכיה ולא כולם מסכימים לה, יכול להיות שיתחילו קרבות בקבוצה, כי שחקנים ירצו לשנות את המיקום בהיררכיה ובעצם הקרבות הם לגמרי נורמאליים וחלק מביניית קבוצה. אותו דבר בנבחרת לאומית - מגיעים מהטופ ומוצאים עצמם למטה כי יש טובים אחרים - צריך אח"כ למצוא כמה עקרונות או תקנות שיפעלו ביחד (נורמות) ואז בעצם מגיעים ליכולת ההישג הכי גבוהה כי אז מתחילים לעבוד אחד עם השני. בסוף יכולים לעזוב ולהצטרף והתהליך מתחיל מהתחלה. כיצד ניתן עם אמצעים צנועים לבצע תהליכים כאלה של בניית קבוצה? (למשל, תרגילים בגובה רב, יציאה לטבע - התנסות בגשם: אמרו שזו התנסות טובה אבל לא רוצים לעשות זאת יותר, כשמדברים על קבוצה מקצוענית צריך לחשוב האם זה מתאים, זה בסימן שאלה).

צעדים לבניית קבוצה:

אבחון של קונפליקט הקבוצה - לנתח מהם הקונפליקטים התוך-קבוצתיים האפשריים (האם יש הרבה חדשים, למשל, האם יש תת-קבוצות, חלקן על רקע תרבותי שונה או אולי לא מצליחים להגיע לביצועים טובים תחת לחץ?). בהתאם לכך למצוא את המטלות הראויות. איך אני מממש את המטלות האלה על אמת? (תרגילים בחוץ - שמיכה, קפיצה מגובה אל קהל). אנחנו בכדורגל לומדים טקטיקה מסוימת וחייבים לתרגל אותה. כמאמן אני יכול לראות מי לוקח יוזמה, מי נסוג ומי כל הזמן נותן רעיונות מטופשים מהצד. למצוא את האסטרטגיות ואת השימוש בהם (לדבר איתם על איך פתרו את הבעיות במקום - איך התמודדו למשל עם פחד גבהים).

שימוש באסטרטגיות באימונים ובתחרויות - חשוב לעשות אינטגרציה של הדברים לתוך יחידת האימון לבדוק אם יש לזה מקום במשחק עצמו, לאסטרטגיות, אם יעבדו באימון, סביר להניח שיעבוד במשחק עצמו, אם לא יעבוד באימון, אז גם לא במשחק ואז צריך למצוא אסטרטגיה אחרת. לכן אני חייב לבדוק את הדברים באימון עצמו.

הנחיות לכידות קבוצתית: לתקשר אפקטיבית (אם לומדים שאני משקר אני מאבד את הסמכותיות), להסביר תפקידים פרטיים בהצלחת הקבוצה....(המשך במצגת המודפסת)

טעויות תפיסה: חתמתם חוזה עם מועדון ואתם מעבירים שיחה ראשונה עם הקבוצה. כמה זמן יתייגו אתכם ויכניסו למגירה? בעבר ידענו שחוות הדעת על אדם חדש היא בין 8-2 שניות. הספורטאים סורקים את המאמן, סוגרים את המגירה. היום מחקרים חדשים בניורו-פסיכולוגיה מראים שחוות הדעת ניתנת תוך עשירית השנייה. לכן אחד הדברים החשובים ביותר כיצד מאמן מציג את עצמו לקבוצה דווקא בפגישה הראשונה. הרבה פעמים קורה בתקשורת שאין אף מילה על המאמן, אלא מה לבש, לא משנה ההצלחות, איזה חולצה לבש. לכן המאמן חייב לדעת כמה זה חשוב ולהתכונן.

מגיע שחקן חדש לאימון התנסות יכול להיות שתדברו עם השחקן ועל רקע השיחה תתייגו אותו באופן שלילי, חיובי או ניטראלי. אז אתם רואים אותו באימון עצמו ושופטים את הטעויות שלו לפי השיפוט הראשון. כמאמן צריך שיעמדו לידי אנשי מקצוע ויסתכלו על הדברים בצורה אובייקטיבית וימנעו ממני את הטעות (למשל, אני הסתכלתי על מסירות עומק וההגנה מצוינת).

[קליפ שינויים בוידאו – בגלל שהשינויים איטיים, לא רואים בקלות] השחקן עושה מאמצים לשנות את הדברים, אבל אם כמאמן לא יודעים שזה בנוי מהרבה חלקים, אז השחקן יכול להגיד שהוא מתאמץ כמה שרוצה אבל לא יצא מזה כלום. לכן כדאי לראות את השינויים הכי קטנים וזה דורש מאמצים וברגע שרואים את זה להגיד לשחקן ולשבח אותו. המאמן חייב עוד צוות שיראה לו איפה יש עוד שינויים.