

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

הרצאה של צביקה שרף – היבטים מנטאליים באימון

בכנס פסיכולוגיה בספורט – המכללה האקדמית בוינגייט

...חלק שיכול להשביח את הספורט שלנו(?), מוטיבציה אישית היא אחד מהגלגלים שצריכים להניע את העניין. 200 איש (מגיעים לכנס) ביום ששי.

יש לי טייטל מאמן באופן טבעי אני מתעסק, מטפל ועוד מול הרבה דברים שמתנגשים: פיתוח שחקנים, קבוצה, ברור שיש פה את הנושא של החלק האישי, אפילו מאמנים אישי, אבל גם בקבוצתי יש אלמנטים אישיים. אני עוקב אחרי הגרמני, גרמניה היא מדינת ספורט, הספורט הוא טוב, אבל הוא לא מפסיק לחקור את עצמו, ללמוד את עצמו ולמצוא דרכים להשתפר.

בוא נלך לתפקיד המאמן - אני קורא לזה שבועת המאמן, בלי לפגוע בשבועת הרופאים או עורכי הדין או רואי החשבון, אבל כמאמן לפני שאני קורא לעצמי מאמן והולך לעבור קורס מדריכים ולעבור מקריירה של ספורטאי למאמן האם אני מודע מהם תפקידי המאמן? מה החזון של המאמן? מה האחריות שלו? כשנותנים לי ביד עשרה ילדים בני 12 אחד מהתפקידים שלי זה לנטרל אותם (את ההורים). האם דרך העבודה שלי היא כזו שנתתי לילד את כל הכלים להתפתח? האם זיהיתי בתהליך אצלו איפה קידמתי אותו, עצרתי אותו, פגעתי בו? גם באלמנטים המקצועיים, גם באלמנטים המנטאליים. רן בן שמעון נגע במצב של שני שחקנים: מתחיל ממשמעת, סדרי עבודה ואח"כ זה מגיע לאפקטים פסיכולוגיים ואח"כ הוא הגיע אליו הביתה וראה מאיזה חלק סוציו-אקונומי הוא הגיע, מה השפעת הבית שלו, האם הוא בורח ממקום שרע לו ומוצא שבספורט הכי טוב לו או ההפך. אנחנו כל הזמן מתווכחים בינינו לבין עצמנו כמה לתת דברים חיוביים וכמה שליליים. פה זה מגיע ללחץ המנטאלי, פספסתי פנדל, משרבון, מכה, האם אני מראה לו את זה פעם אחת או פעמיים או עשר או בכלל לא? (מדבר על הדוגמא של ברק יצחקי שלא בא לבעוט פנדל מול פתח תקווה אחרי החמצה בגביע אירופה). יש משחקים עם אחוזי קליעה גבוהים או נמוכים, ברבע רביעי כשהקליעות מכריעות, חיו או גמרו את הקריירה על זריקות עונשין. קבוצה עכשיו עם אחוזים נמוכים, כמה פעמים מדברים על זה? אין נוסחה, לא ברור.

היום יותר מתמיד אני מזהה גם בכל השיח שלי עם כל המאמנים והאנשים בספורט, וגם אני חי ספורט 24 שעות ביממה, הנושא המנטאלי הפסיכולוגי לא מקבל... זה לא מדע מדויק, יש מאמנים שנותנים לכוכבים או למובילים חופש יותר גדול של פעולה, עצימת עיניים ואז כל הדרישות המקצועיות, משמעתיות ופסיכולוגיות מופעלות על שחקנים פחות חשובים, אחוריים או מאמן שבא ודורש בכוכבים יותר והרבה יותר קל לו עם האחרים.

זכיתי לגדול תחת שני מאמנים גדולים, כל אחד מאמין ענק עם שיטת עבודה, התייחסות שונה לחלוטין [מפרט כאן את התכונות שלהם: איש עבודה קשה וכל הזמן נותן את הדוגמאות הרעות, מתקן, כמה פעמים עצר לתיקון, היה הולך ברחוב ומזהה אנשים שיכולים להביא אותם לכדורסל ויש להם פחות תכונות של קואורדינציה והיה משקיע בהם שעות, רלף היה מוצא שחקנים מוכנים, היה נותן לכוכבים להתבטא... הושע רוזין היה שולט בקבוצה...].

כשאתה מפסיד משחק אתה יכול לחפש את זה באלמנטים של המשחק, הברורים, ברמה הטקטית וברמה המנטאלית. המרחק בספורט הישראלי בין המילה חוסר ביטחון לעודף בטחון נמצאת בסקלה באמצע, איך מטפלים בה? אנחנו בהרבה מאד ענפי ספורט מגיעים למשחק

המכריע, לדקה המכריעה, ושם אנחנו עושים שגיאה פטאלית וזה עובר כחוט השני. גם אני, כמאמן נבחרת ישראל, הגענו לאליפות אירופה, נצחנו בשלושה משחקים רצוף, אחת ההופעות הטובות שהיו לנו ואחרי שני הניצחונות הגדולים היה משחק שהיה אמור לעלות לשמונה (כלומר, שמונת הקבוצות הסופיות), השיתוק אחז. למה? לא מטפלים מספיק בצד המנטאלי. יש עוזרי מאמנים, עוזרי כושר, רופאים, פיזיותרפיסטים, אין מאמן מנטאלי, אין פסיכולוג, לא הטמענו את זה. בהיסטוריה יהושע רוזין לא רצה עוזר, לא ידע להשתמש בו, זה לא עניין אותו, לקראת סוף הקרירה מכבי תל אביב כפתה עליו עוזר ואז היה ויכוח (לגבי מי יהיה)...והוא בנה את תפקיד עוזר המאמן. יש לנו שחקנים, צוות של שני אנשים, שני אנשים שצריכים ללמוד לחיות ביחד, כמו בעל ואישה, ואז באים גם הילדים ועכשיו יש שני עוזרי מאמנים בקבוצה. כשבאתי פעם ראשונה להשתלמות מאמנים בארה"ב, היה מאמן ראשי ו-4-5 עוזרי מאמן, יש חלוקת עבודה, זה היה לרדת מהירח. המאמן היום בכדורגל צוות זרים במכבי תל אביב 9 אנשים עומדים על המגרש. צריך לתכנן את האימון...זה לא סוד, למה שקוראים איבד או שולט בחדר הלבשה, אתה צריך כמאמן ראשי שיהיה לך את הכלים לחוש את הזרמים הקרקעיים שהולכים בקבוצה ולדעת לא להיות מנותק ממה שקורה, כי כל זה משפיע על ההכנה למשחק ועל המצב המנטאלי של שחקן. זה השחקן ה-6. צריך להיות גם כוח מנטאלי עצום, לשבת על הספסל 50-60 דקות ולהיות כוח מתפרץ. בכדורסל גם מכניס שחקנים. אתה רוצה ששחקן ירגיש חלק מהקבוצה, אם אני מכניס ברבע שני פגעתי באגו, בביטחון, איך מתמודדים עם זה? אתה צריך לקבל החלטה קשה האם הם חוזרים למגרש או אלה שהחזירו אותך למשחק, לא כמו בכדורגל. יש לי דקה להחליט, יש חוקים שמכתיבים. "למה אני לא בהרכב? אני בעונש על זה שאני עולה טוב מהספסל?" אבל יש לי גם מחר ומחרתיים ולהמשיך את העונה, אני קובר את הרכז שלי מבחינה מנטאלית, ההחלטות שלי להכניס אותו בגלל הספקטרום של כל הקבוצה. מקצועית, אני חייב לזרוק אותו מהמגרש, אבל אתם מבינים את רמת ההשפלה שזורקים אותו מהמגרש? אני שואל להכניס שחקן לשלושים שניות ולהוציא, יכול להיות שמקצועית זה נכון, אבל מה עובר על השחקן? כמה דברים אני אצטרך להפעיל כל השבוע כדי שהוא יעמוד לפני שאני מרים אותו. זה התפקיד שלי, זה האחריות שלי, זה המחויבות שלי, אבל אין לי פתרונות קסם. לפני 20 שנה לא כל קיץ היו מתחלפים כ"כ הרבה שחקנים, אתה קבור בקבוצה...היום כל אחד עם כרטיס ביד עם גיל 12, הוא הכי טוב, עוד סוכנים שמתווכחים...פעם סוכן טוב היה סוכן שלוקח את השחקן שלו ומכוון לו את הדרך, ששם אותו עם המאמן הכי טוב, מפתח אותו ומגיע לקטע שאם קבוצה א' הייתה מציעה 50 ושנייה 70 היה לוקח בחשבון את הפרמטר של הקבוצה הכי טובה, אבל הוא בשביל 20 ימכור את האמא שלו, בלי שום קשר שהוא קובר אותו. היום מדברים על סקאוטינג, פותחים מחשב, זה מספיק? אי אפשר לראות את כל המשחקים, כי הוא כבר חתם בקבוצה אחרת, אני בודק את ההתנהלות שלו בקבוצה שלו, בחדר הלבשה, באימונים, במשחקים, לא תמיד אתה מקבל את התשובות המדויקות. צריך לעשות סקאוטינג, איך אני בוחן את החוזק המנטאלי, את הווינריות, את הרצון שלו להצטרך לקבוצה ולעשות קבוצה טובה ובריאה, האם הוא עומד בחוקים של הקבוצה, בחוקים שלך. זה מה שאני הכי אוהב, שחקן שאוהב להתאמן לבד, שעובד קשה. אנחנו נמצאים במצב לא טוב ולנו למאמנים יש אחריות לא קטנה בזה, אפשר להאשים את האיגודים ואת העיתונאים, איפה החלק שלנו? אני גם עושה את זה בשנים האחרונות, יש לנו בעיות עם גידול שחקנים צעירים, הם יותר מפונקים, יש יותר משחקי מחשב, אבל גם ליוונים, ולאייטליקים ולתורכים, ולמה הם מצליחים יותר מאיתנו? אולי אנחנו יותר מפונקים (הערה מהקהל: "אין תרבות ספורט בארץ!")...מדבר על ההפסדים של נבחרת הקדטים מול דנמרק (הערה מהקהל: "זה לא בעיה במאמנים! זה בעיה בשחקנים, זה דור אחר"). בשנת 1993 נסעתי פעם ראשונה לאמן ביוון, אומרים העם היווני עצלן. אצלנו מעט מאד אנשים עושים את זה (אימונים בעצמם – כאן פירט על החוויה ביוון ועל שחקנים שמתאמנים לבד). זה כבוד לקבל עזרה בעניין הזה, יכול להיות שזה יפתור חלק מהבעיות (הערה מהקהל: "אולי נאמן אותם כמו טייסים"). כל הדברים האלה צריכים להקדיש להם מחשבה, האמת 24 לא מספיק (???).