

## משחק הגובה - יכולת הניתור

אלון בן דור – המכללה לחנ"ג וספורט ע"ש זינמן

שני שערי נגיחה שספגה מכבי תל אביב במשחקה באמסטרדם נגד אייאקס, העלו שוב נקודה מעניינת וכמעט לא מדוברת (למרות חשיבותה הרבה), של לימוד והכנת ילדים בקבוצות הכדורגל, לפעולות מוטוריות טבעיות ושוליות כביכול.

מיומנות הניתור היא פעולה טכנית פשוטה וטבעית לכאורה, אותה מסגל לעצמו השחקן תוך כדי משחקו. יתכן וניתור היא פעולה פשוטה אולם פעולת הניתור לנגיחה ממצבים שונים ודאי וודאי מורכבת ומחייבת לימוד והכוונה נכונים מצד מאמני הילדים, בעיקר בשנים הראשונות של השחקן, למרות שבבוגרים עוד ניתן לשפר ולתקן במקצת (בהרבה סבלנות ועבודה).

רוב השחקנים נולדים ללא כישורים אתלטיים טבעיים וזקוקים להדרכה של בעלי מקצוע כיצד לבצע את הניתור באופן האופטימאלי וברגע הנכון. שחקנים בודדים מקבלים את זה גנטית ורק משפרים את זה עם הזמן (, ריפעת טורק מהפועל ת-א, דוד לביא מכבי נתניה, נחום סטלמך ז"ל מהפועל פ-ת, ישעיהו שוואגר ז"ל ממכבי חיפה ועוד).

הניתור לנגיחה מתבצע ברוב המקרים על רגל אחת ועם צעד וחצי או שניים מקדימים ותוך כיפוף מתאים של רגל הניתור (לקבלת דחיפה מספקת). גם במקרים של ניתור על שתי הרגליים צריכה לבוא תנועה מקדימה הן של צעדי הכנה והן של הנפת ידיים, להעברת התנע לחגורת הכתפיים (ראה כדורעף, קפיצה למרחק). בכדורגל להנפת הידיים מטרה כפולה והיא נועדה, בנוסף להוספת תנופה בניתור, גם לשמור את היריב במרחק המתאים מהשחקן המנתר.

ליכולת הניתור מרכיבים נוספים וחשובים המתפתחים עם הזמן (והאימון) כמו סבולת שריר (ניתור בדקה 10 שונה מניתור בדקה 80), תזמון, כוח מתפרץ ועוד. כדי לבנות את הניתור הנכון חובה עלינו לחבר את כל המרכיבים האלה יחד, דבר הניתן לעשות רק ע"י תרגולים חוזרים ונשנים באימונים ובעיקר בגיל הצעיר.

במועדון האנגלי טוטנהאם בו בקרתי לפני כשנתיים, עובדים הילדים במשך שנה ברציפות עם מאמן אתלטיקה קלה המלמד ומקפיד על המכניקה של התנועות אותן יוכלו הילדים לשפר ולשכלל באימונים בשנים אחר כך.

לא במקרה אנו מגלים בכל משחק מול יריב אירופאי את נחיתותנו במשחק הגובה (בד"כ במצבים הנייחים) הנובעת בעיקר מהיכולת הטכנית (פיזית ומכנית) אך גם מהבנת המשחק הלקויה (מיקום נכון) בה דווקא חל שיפור מסוים בשנים האחרונות, אם כי לא מספיק. נחיתות זו אינה מורגשת במשחקי הליגה אצלנו כאשר השחקנים מתמודדים עם רמה כמעט זהה לשלהם ומתרגלים אליה ואז אנו מופתעים פעם אחר פעם מהגולים "הטיפשיים" ולא "מחויבי המציאות" שאנו סופגים מול האירופיים.

להמחשת הנושא אני מצרף גרף תצוגה שסופק לי ע"י ד"ר יואב מקל (מכללה ע"ש זינמן) אשר ממחיש את הבדלים ביכולת ניתור. ניתן לראות ממנו כי הכדורסלנים הם "המנתרים" הטובים ביותר הודות לשנים

רבות של ניתורים חוזרים ונשנים לעבר טבעת הסל. שיפור הניתור אצל כדורגלנים הוא אפשרי אך צריך להתבצע לאורך שנים, בתרגולים חוזרים ונשנים, פעמיים שלוש בשבוע.

**עליית מדרגה** (לא מעל גובה הברך) בשנים הצעירות יותר ואח"כ **קפיצות מדרגה** (החלפות רגליים) הם שני תרגילים בסיסיים וחשובים לפיתוח ארוך טווח של יכולת הניתור, הן בכוח המתפרץ והן במכניקה של התנועה (זווית מספקת של הכיפוף).

הפער במשחק הגובה בינינו לאירופה הוא גדול ולכן יוצר מצב של נחיתות עוד לפני תחילת המשחק (בנוסף לנחיתות במרכיבים אחרים רבים) אך היינו כבר לפני שנים רבות בנחיתות גדולה יותר ועם השנים והפיכת הכדורגל ליותר מקצועני (עבודה במשרה מלאה, מחלקות נוער וילדים, עליה ברמה מקצועית של המאמנים) הפער הולך ומצטמצם.

ברור כי פער זה לא יקטן בשנה או שנתיים הקרובות. דרך העבודה שלנו, הכניסה לפרטים וההקפדה על בנייה ופיתוח השחקן, תוך העדפתם על הניצחון, יקרבו אותנו הרבה יותר מהר למטרה גם כאשר "מהר" הוא מושג מאוד יחסי.

ניתור אנכי של ספורטאים (מקל 2004)

