

# המאמן בספורט המודרני

ד"ר איציק בן מלך

## הבעיות העיקריות במקצוע המאמן

הצלחה בספורט ההישגי מותנית בארבעה גורמים עיקריים:

- כישרון
- אימון והדרכה
- מתקנים וציוד
- ארגון וניהול נכון ומשאבים (ברמת המועדון).

לאימון ולהדרכה יש חשיבות מכרעת בהצלחה ההישגית. במקרים רבים יכול הספורטאי להגיע להישגים למרות התנאים, המתקנים והציוד הלא ראויים, אולם ללא הדרכה מקצועית לא ניתן להצליח בספורט. מובן שהכישרון הטבעי מסייע להצלחה, אך איתור, זיהוי ומיצוי הפוטנציאל של הספורטאי הצעיר יכול להתבצע אף רק על-ידי מאמן ברמה מקצועית גבוהה ובעל מוטיבציה גבוהה.

הצלחה באימון מחייבת כישרון, יכולות, ניסיון, חריצות, מוטיבציה והתמדה. דרך חייו של המאמן אינם קלים - אורח חיים מלחיץ, שעות עבודה לא שגרתיות (כולל בשבתות ובחגים), עומס פיזי ומנטאלי, התמודדות מתמדת עם אי הצלחה ואף עם ספורטאים בעלי התנהגות בעייתית ועוד. מנגד, מעמד המאמן נמצא בשפל ותנאי העסקתו מביכים, וזאת מעבר לליקויים הקיימים אצלנו בהכשרת צעירים.

### הבעיות העיקריות במקצוע האימון מתרכזות אפוא בגורמים הבאים:

**מעמד המאמן:** מעמדו של המאמן בחברה הישראלית נמצא בשפל. עם זאת, למאמנים עצמם יש חלק במעמד הנמוך: הם מוכנים לעבוד בתנאים משפילים ובמקרים רבים מוחלים על כבודם ומאפשרים לספורטאים ולסובבים אותם להשפיל את מעמדם. מעבר לכך, במועדונים ובאיגודי ספורט בעולם קיים תפקיד של מנהל מקצועי (או מנהל ספורטיבי), שתפקידו לשחרר את מתפקידיהם שמחוץ לאימון עצמו, עובדה המאפשרת למאמן לחזק את מעמדו המקצועי.

**תנאי העסקה:** במרבית המקרים זוכה מאמן במועדון לשכר זעום. מאמנים במועדונים בענפי אתלטיקה, היאבקות, סיוף, שייט, הרמת משקולות וכד', כמו גם מאמני ילדים ונוער במשחקי כדור ואחרים, 'זוכים' בדרך כלל לשכר חודשי של 2,000-3,000 ₪ (ברוטו) עבור השקעה של 15-30 שעות בשבוע, הכוללות אימון ישיר, תכנון, מעקב ושיחות אישיות ומקצועיות

**תנאי הכשרה:**

- לימודי ההכשרה לאימון בישראל ממושכים ובמקרים רבים גם אינם רלוונטיים. לעומת זאת, תכניות השתלמות, העשרה ועדכון הן דלות ואינן מאפשרות התמודדות עם חידושים בספורט המודרני.
- ההשקעות הכספיות ברמה הממלכתית הן זעומות.
- לא קיימת תכנית לאומית לעידוד ולטיפוח מאמנים.
- למאמנים בישראל יש פחות אפשרויות להתקדם מאלו של מאמנים באירופה. הסיבות העיקריות הן העדר מסורת עשירה של הישגים בישראל, ריחוק גיאוגרפי ממדינות העולם וחוסר יכולת להתחכך במאמנים במדינות שכנות.

## **רק תכנית כוללת לטיפוח ולקידום מאמנים תקדם את הספורט בישראל!**

### **הסיבות להצלחת מאמנים בחו"ל**

המאמן בספורט התחרותי בחו"ל נחשב ל"פרסונה גראטה": הוא זוכה לשכר מכובד ולמעמד גבוה בחברה. בכל מדינות המערב קיימת יחידה בעלת תקציבים משמעותיים שנועדה לטיפוח ולקידום מאמנים. בבדיקות שנעשו באירופה ובארצות-הברית נמצא שמאמנים ייחסו את הצלחתם לארבע סיבות עיקריות, על-פי סדר חשיבותן:

- א. הניסיון שצברו המאמנים כעוזרים ליד מאמנים אחרים, וכאשר הם עצמם היו ספורטאים
- ב. ההפריה שנוצרת בעקבות האינטראקציה עם מאמנים אחרים מאותו ענף ומקצוע ובעיקר מענפי ספורט אחרים
- ג. הרחבת הידע ע"י השתלמויות, סטאז', קריאת חומר מקצועי וסדנאות בתחומים מדעיים, מתודיים ומעשיים
- ד. קורסי הכשרה לקבלת תעודת מאמן/מדריך.

על-פי הדירוג הנ"ל, תהליך הלימודים וההכשרה לאימון נמצא רק **במקום הרביעי בחשיבותו**. מכך ניתן להסיק שתהליך זה צריך לעבור שינוי, ואחת ההוכחות לכך היא שמרבית המאמנים הישראלים שהצליחו בזירה הבין-לאומית לא הוכשרו והוסמכו בקורסים שפועלים מאז שקיים חוק הספורט. דוגמאות נוספות: מחקרים מראים שיכולת הקליטה של הלומד בהרצאות פרונטליות היא לא יותר מ-10%-20% בלבד, לעומת קליטה של 30%-40% בסדנאות ובפעילות מעשית של הלומדים. התנסות מעשית מגדילה את הקליטה, והדרכה בחומר מביאה את שיעור הקליטה ל-75%-85%. זאת ועוד: בבדיקה התברר שלרוב המאמנים בחו"ל היה מנטור, מעין 'אב רוחני', שסייע להם בעיקר בתחילת דרכם באימון.

## הכשרת מאמנים ומדריכים אינה צריכה להתבסס רק על לימודים אקדמיים תיאורטיים. היא צריכה להיות מעשית ורלוונטית יותר

### להכניס למסגרת:

במהלך השנים ניתנה לי הזכות לאתר ולטפח מאמנים שהצליחו להוביל ספורטאים (גברים ו/או נשים) למדליות במשחקים האולימפיים ובאליפויות עולם ואירופה. בראשם - מייק קוסקאי (מאמן נבחרת הריצות של קניה ואחראי ל-25 מדליות אולימפיות), גור שטיינברג (שותף לשלוש מדליות אולימפיות בשייט), משה פונטי, דניאל ליאופולד (מדליה אולימפית בג'ודו), אלכס מרמן (אתלטיקה), חיים חטואל (סיוף), אבירם מזרחי (קיאקים) טל מסרי (סקי מים), פאני רויזמן (ספורט הריקוד), עידו פריאנטה (מדליה ב"משחקי העולם" בג'ו ג'יטסו) ועוד. גם ניסיוני עם מאמנים במשחקי כדור כמו אלי גוטמן, אלי כהן, מוט'לה שפיגלר, אלישע לוי, זאב זלצר, אריק שיבק, דוד כפרי, שלי בר סלע, איגור ביאליק ואחרים אפשר לי לקבוע עמדה ברורה לגבי התכונות והיכולות הנדרשות ומעל לכל - חשיבותם לקידום הספורט, כל אחד בתחומו הוא. יכולת מקצועית, ידע וניסיון, לצד היכולת להעביר את המסר ולשלב מוטיבציה גבוהה, התלהבות ושמחת חיים - כל אלה סייעו להם להביא להצלחות ולהישגים.

### היכולות הנדרשות ממאמן

כאמור, עיסוק באימון של ספורטאי הישג הוא קשה, מורכב ומחייב אחריות רבה לתהליך כולו. עבור הספורטאי הצעיר, המאמן הוא הדמות המרכזית - ה'אב הרוחני', המנטור, לעתים האדם החשוב ביותר בחייו ולכן האחריות שמוטלת על המאמן היא רבה ביותר. הוא חייב להנהיג את הספורטאי שלו ולנתבו בדרך הנכונה; לשמש לו כמורה, כמחנך, יועץ חברתי, פסיכולוג ומאמן כושר גופני וגם - לעודד אותו להיות מעורב ואף להבין ולהביע דעה בתהליך האימונים והתחרויות. מובן שבצד כל אלה עליו לשמור על מוטיבציה גבוהה, יוזמה, מצב רוח, התמדה וחריצות, להיות בעל יכולת ביטוי, לשמש דוגמה בהתנהגותו וכאמור - לדעת להתמודד עם שחקנים שונים במצבים משתנים. התייעצות במומחים ושילובם כעוזרים בצוות עשויים כמובן לסייע, אך המאמן הוא המוביל את מכלול התחומים.

ישנם מאמנים בעלי ידע רב ואף יכולת טובה בהכשרה, אך הם נכשלים ביעד הסופי - מיצוי יכולתו של הספורטאי שלהם. רק קיומם של כלל היכולות והכישורים הנדרשים מהמאמן, כפי שפורטו לעיל ואף מוצגים באיור, עשויים להביא את הספורטאי להצלחה המיוחלת.

**במדע ובאקדמיה - יודעים הרבה אך זה לא תמיד עובד בשטח.**

**בפרקטיקה - הכול עובד אבל לא תמיד יודעים למה.**

**השילוב עשוי להביא להצלחה!**

### היכולות הנדרשות ממאמן



**אישיות +**

**רק קיומם של כלל היכולות והכישורים הנדרשים מהמאמן**

**עשויים להביא את הספורטאי להצלחה המיוחלת**

### מדוע הספורטאי הצעיר אינו ממצה את יכולתו בגיל הבוגר?

ילד בן 15, מוכשר ומצליח מאוד בתחומו, הופך לאחר 10 שנים לספורטאי מדרג שני או שלישי. זהו תרחיש מוכר וידוע בספורט הישראלי. נשאלת השאלה מה קורה בדרך. מדוע הספורטאי הזה אינו מצליח למצות את יכולתו ההישגית בגיל הבוגר? הסיבות לכך עשויות להיות שונות ומגוונות:

- הספורטאי לא היה מוכשר דיו כפי שחשבו אנשי המקצוע.
- תהליך ההכשרה שלו היה לקוי בגיל הבוגר.

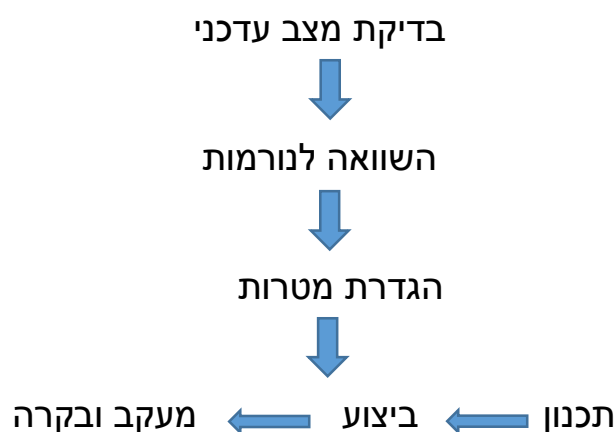
- תהליך ההכשרה היה לקוי בגיל הצעיר: התמחות מוקדמת, התמקדות במרכיבים שיאפשרו הישגיות בגיל הצעיר כולל תחרויות רבות ומחייבות מדי לעומת העדר יסודות ובסיס רחב להתפתחות עתידית.

- פרסום מוקדם מדי שהוביל ל'שובע' מנטאלי. מרבית הסיבות הללו מובילות לצורך בהכשרה המותאמת לשכבת הגיל, להדרגתיות בעומסים ולהימנעות מחשיפה מוקדמת מדי. גופי הספורט - ההתאחדויות והאיגודים, יכולים לסייע בעזרת תכנית נכונה של אימונים ותחרויות, שתמנע עומס פיזי ומנטאלי בגיל מוקדם מדי. אך מעל לכל נדרש המאמן להיות בעל יכולות להנהיג ולחנך.

## המאמן נדרש להכשיר את הספורטאי בהיבט הפיזי והמנטאלי המאפשר התפתחות נכונה ומיצוי היכולת בגיל הבוגר. אך מעל לכל עליו להקנות לספורטאי ערכי חינוך והתנהגות ראויה

### שלבים בהכשרת הספורטאי

למאמן תפקיד מרכזי בתהליך האימונים והתחרויות. כבר באימון גילאים צעירים הוא נדרש להיות בעל יכולות ייחודיות. תהליך הכשרתו של ספורטאי הישג כולל את השלבים המפורטים באיור שלהלן. בספורט המקצועני, המאמן נעזר בצוות של אנשי מקצוע המסייעים לו לכל אורך התהליך.



#### להלן הפירוט:

1. **בדיקת מצב עדכני:** זו כוללת את הרמה ההישגית, ההתפתחות ההישגית, הרקע והמצב הספורטיבי, הבריאותי, המנטאלי והאינטלקטואלי וכן התנאים הסביבתיים והרקע החברתי.
2. **השוואה לנורמות:** המאמן נעזר במומחים לשם השוואה לנורמות בענף: במקצוע הספורט, בשכבת הגיל וברמה שמציג הספורטאי, בעקרונות של התפתחות ביולוגית ובעקרונות של

עומסים והתאוששות. כמו כן - בתכנית התחרויות/משחקים הלאומיים והבין-לאומיים שנקבעות ע"י ההתאחדויות הבין-לאומיות.

3. **הגדרת מטרות:** באימונים, בתחרויות/משחקים וגם בכל הקשור לערכים ולחינוך. כל זאת - לטווח קצר, בינוני וארוך.

רק לאחר שלושת השלבים הללו נקבעת תכנית אימונים ותחרויות/משחקים. תכנון העומסים השנתי, התקופתי, השבועי והיומי חייב להתבסס על ידע וניסיון מדעי ומעשי תוך התייעצות באנשי מקצוע בתחומים ייחודיים כמו תורת האימון, הכושר הגופני והפיזיולוגיה.

## **אין תכנית אימונים אידיאלית. התכנית חייבת להיות מותאמת לכל ספורטאי בנפרד**

4. **שלב התכנון והביצוע:** לאורך כל התהליך יש לקיים מעקב ובקרה בתחומי הטכניקה, הטקטיקה, הכושר הגופני, המצב המנטאלי, המצב הפיזיולוגי ויכולות ייחודיות לענף הספורט.

5. **תכנית מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות:** תמיד יש לערוך סיכום וניתוח: מה היה טוב? מה היה פחות טוב? מה לא עבד?

## **תפקידי המאמן במועדון הספורט**

להלן רשימת התפקידים המוטלים על המאמן. מתוכה ניתן להבין את העומס הרב המוטל עליו:

- **אימון ישיר:**
  - תכנון עומסים עפ"י היקף, עוצמה, תדירות ומשך
  - תכנון שיטות ואמצעי אימון גופניים וקואורדינטיביים
  - ריכוז פעולות מעקב ובקרה
  - תכנון וריכוז פעולות התאוששות
- **ריכוז הצוות המקצועי**
- **הכנה וניהול התחרות/משחק**
- **הכנת תכנית אימונים ותחרויות/משחקים בכפוף לתכנית התחרויות/משחקים**
- **סיכום וניתוח תהליך האימונים והתחרויות/משחקים**
- **תכנית שיקום לאחר פציעות**
- **ריכוז ליווי מדעי-רפואי**
- **אימוני העשרה, אימוני השלמה ואימונים פרטניים**

- חיפוש מתמיד אחר ספורטאים מוכשרים פוטנציאליים.

## מתוך כך שמרבית בעלי התפקידים בספורט ההישגי בישראל באים מהענפים הקבוצתיים - הענפים האישיים לוקים בשגיאות מקצועיות וארגוניות

### אימון ברמות ובסוגי ספורט שונים

האימון בספורט הוא בעל מגוון רחב של תחומים, ויש לעשות הפרדה בנושאי רמת הפעילות, הספורט המקצועני והלא מקצועני, הגיל (אימון ילדים, צעירים ובוגרים), סוג הספורט (קבוצתי מול אישי), ענפים אישיים – בינם לבין עצמם וספורט מסחרי לעומת מקצועי. להלן הפירוט:

#### • רמת הספורט:

- מאמן/מדריך/מורה בחוגים ובספורט העממי
- מאמן/מדריך בספורט התחרותי
- מאמן בספורט ההישגי. שהרי הדרישות האימון בספורט ההישגי שונות לחלוטין.
- **ספורט מקצועני ולא מקצועני:** יש להפריד בין ספורט מקצועני (כמו כדורגל בוגרים, טניס בוגרים) וספורט מקצועני אך לא מקצועני (כמו אתלטיקה).
- **גיל:** אימון בוגרים בספורט ההישגי - לעומת אימון והדרכה בילדים, בנערים ובנוער.

• **ספורט קבוצתי ואישי:** הפרדה מוחלטת יש לבצע בין אימון בספורט קבוצתי לבין אימון בספורט אישי. אלא שאצלנו, לעתים קרובות, מסיקים מסקנות ונעשות השלכות דווקא מספורט קבוצתי לאישי, בניגוד למה שקורה ברוב מדינות העולם. שם שואב הספורט הקבוצתי ידע, מידע וניסיון שנצבר בספורט האישי (בעיקר מאתלטיקה, הרמת משקולות והתעמלות מכשירים). בישראל קיימת דומיננטיות של אנשי הספורט הקבוצתי, ובמקרים רבים הכללים, הקריטריונים, שיטות ואמצעי האימון נעשים על-פי עקרונות של ענפים קבוצתיים. התוצאה - שכרם יוצא בהפסדם. כלומר, מתוך כך שמרבית בעלי התפקידים בספורט ההישגי בישראל באים מהענפים הקבוצתיים - הענפים האישיים לוקים בשגיאות מקצועיות וארגוניות. וזאת בניגוד לרוב מדינות העולם, שבהן התפקידים המקצועיים מאוישים דווקא ע"י אנשי מקצוע בעלי רקע בענף ספורט אישי, ובעיקר אתלטיקה.

- **ענפים אישיים:** יש להפריד בין מקצועות קרב (כמו ג'ו ג'יטסו), מקצועות מדידים (כמו אתלטיקה, שחיה), ענפים אמנותיים (התעמלות אמנותית, גלגיליות) וענפים סובייקטיביים (ספורט הריקוד, התעמלות מכשירים).

- **ספורט מסחרי (כמו מקצועות קרב) וספורט מקצועני בעל שאיפות הישגיות (כמו אימוני אתלטים מצטיינים).** גם ביניהם יש לעשות הפרדה.

**בהחלטותיו. המאמן צריך להתחשב לא רק בעקרונות המדעיים והמתודיים  
אלא גם בתחושות ובאינטואיציות**

## **סיכום ומסקנות**

המאמן בספורט התחרותי וההישגי מתמודד עם תפקיד מורכב, קשה ומאתגר. כדי להצליח בספורט ההישגי אנו חייבים מאמנים מוכשרים, חרוצים, בעלי ידע, עם מוטיבציה גבוהה ואפשרויות לעיסוק מלא בתחום האימון. **המסקנה: לשם קידום המאמן בישראל יש לבצע מהפך בהתייחסות כלפיו**

**בעיקר בנושאים הבאים:**

- **מעמד המאמן**
- **תנאי העסקתו**
- **הכשרה, התמחות ועדכון מתמיד.**

שינוי התפיסה בנושא המאמן, לצד שיקום המועדונים וטיפול דור ההמשך, יביאו לקידום הספורט ההישגי בישראל. אם נשכיל למצוא דרכים להבטחת התנאים הנדרשים לכך, נצליח להרחיב את מספר הספורטאים העוסקים בספורט התחרותי וההישגי ולשפר באופן משמעותי את ההישגים בישראל. **רק תכנית ספורט לאומית רחבה, שתעמיד את המאמנים בראש סדר העדיפויות, תאפשר את קידום הספורט!**

הנהלות הספורט במדינה ובעלי התפקידים בגופי הספורט השונים צריכים להציב את המאמן ואנשי המקצוע במקום הראשון בסדר העדיפות ולהתמודד עם הייחודיות של אימון ספורט תחרותי בכלל והישגי בפרט. יש להכין תכנית 'שיקום' למעמד המאמן בדגש על המועדונים, ובעזרת משאבים מתאימים ניתן, בתוך שנים אחדות, להשוות את מעמד המאמן בישראל לזה של מדינות העולם.

**רק תכנית ספורט לאומית רחבה, שתעמיד את המאמנים  
בראש סדר העדיפויות, תאפשר את קידום הספורט!**