

## על קבלת החלטות בספורט

### מאת רוני כהן ואביב ריין\*

"השחקנים הטובים באמת הם אלו שלא מאבדים כדור. אלו שיודעים למסור ולא מאבדים את זה – הם הטובים באמת. אלה השחקנים שאתה צריך להשתמש בהם תמיד, גם כשהם לא נחשבים ל"כוכבים" בקבוצה". (פפ גווארדיולה)

### השחקן החכם

"יש לנו הרבה שחקנים כישרוניים. מה שחסר לנו זה שחקנים חכמים". את המשפט הזה שמענו מכמה וכמה מאמנים בענפי ספורט שונים. הכמיהה שלהם לשחקנים חכמים שמסוגלים לקבל החלטות טובות בזמן אמת מתכתבת עם משפטו של המאמן האגדי פיל ג'קסון: "Wisdom is always an overmatch for strength" (תמיד חוכמה עדיפה על כוח). לא מקרה הוא שדווקא בליגה עם השחקנים הטובים בעולם, האתלטיים ביותר, הנחושים ביותר, ג'קסון מדבר על חוכמת משחק כעל המפתח להצלחת קבוצה.

מבחינת המוח, קבלת החלטה טובה או רעה היא תוצר של תהליך מורכב מאוד. אין במוח אזור מסוים האחראי לקבלת ההחלטות. ישנם אזורים האחראים לקליטת מידע (ראייתי, שמעתי, תחושותי), וישנם אזורים אחרים, שמעבדים מידעים שונים בו-זמנית. המידע שנקלט ומעובד עובר לאזור אחר, שם נעשית ההשוואה למצבים דומים קודמים (למעשה זוהי המשמעות הניורולוגית של "ניסיון"). רק אז מתקבלת החלטה ומתבצעת פעולה. בעת פעילות ספורט תהליך מורכב זה נעשה כשהדופק גבוה או במצב עייפות, כשהספורטאי בתנועה (כשהנתונים משתנים בכל שבריר שנייה), וכשיכולתו לקבל החלטה טובה כלל אינה מובנת מאליה. לא נגזים אם נאמר שמה שעושה את ההבדל בין שחקן שהוא רק מצוין לשחקן שהוא עילוי ברמות הגבוהות, היא יכולת קבלת ההחלטות בזמן אמת.

כמה פעמים ראינו שחקן כדורגל מהיר, חזק, טכני, שמכדרר, עובר בוורטואוזיות שלושה שחקנים, אבל כשהוא מגיע לישורת האחרונה בתוך הרחבה, אז המסירה הפשוטה לכאורה, ה'קטנה', לשחקן מצטרף אינה מדויקת, או אינה בתזמון הנכון? מקרה כזה יכול לקרות לכל שחקן, אבל אם הוא אחד ממאפייני

המשחק של שחקן מסוים, אז נוכל להגיד שאולי מדובר בכישרון גדול אבל לא בשחקן חכם. בדרך כלל יגידו על שחקן כזה שאילו רק היה 'מסדר קצת את הראש' אז הוא היה הופך לחלומם של כל הקבוצות הגדולות בליגה.

לא פעם מפרשים לקות כזאת בתפקוד כבעיה מנטלית של השחקן, אבל דווקא אותו השחקן הוא שיכול להכריע את המשחק בבעיטה חופשית מדויקת מעל חומה של חמישה שחקנים דקה אחרי שכשל במסירה הקטנה. בשני המקרים, במסירה לשחקן מצטרף ובבעיטה החופשית, צריך להיות שחקן חזק מנטלית, וההבדל הוא בצורת הפעילות המוחית הנדרשת בכל אחת מהפעולות ובכישרויו הניירו-קוגניטיביים של השחקן: מהירות עיבוד המידע, התמצאות במרחב, הכושר לצפות-מראש, מיומנויות קשב וריכוז, זיכרון צילומי, והיחס בין הכישרים האלה לכישרי הקואורדינציה שלו.

שחקן בעל שליטה מעולה בכדרור ובבעיטה יכול, בגלל חולשתו בתזמון או בראייה המרחבית, להיות פחות יעיל משחקן ששליטתו הטכנית בכדור ובבעיטה פחות טובות. בכדורסל ישנם קלעים נהדרים מהשלוש שמסיימים עם אחוזים פחות טובים מקלעים סבירים שיודעים לבחור את הזריקות שלהם. אם לא מדובר בשחקני-על בסגנון ג'ורדן, לברון, אוניל, אזיי המאמנים יעדיפו בדרך כלל את השחקן החכם והיציב יותר. כשלשחקן יש בעיה בתזמון ובדיוק, המסירה האחרונה היא בדרך כלל לא כשל מנטלי או טכני, אלא **כשל בהתמודדות עם העומס שנוצר כתוצאה מחשיבה בתנועה**. בשלב הראשון יש לזהות את הבעיה, ובשלב השני לשלב באימוני השחקן אימונים פסיכו-מוטוריים. בזכות האימון הממוקד המוח מגיב ומשתנה, ובהתאמה משתנות גם יכולות הביצוע של השחקן. אין לנו ספק ששילוב אימונים ניירו-קוגניטיביים באימון ילדים חשוב לא פחות מהאימון הגופני, מאימון הקואורדינציה, או מהאימון הטכני או הטקטי. האימון המוצע יוריד משמעותית את התסכול ואת תחושת חוסר האונים שהילדים חווים בדרכם להפוך לשחקנים מקצועיים, ויהיה המנוף שלהם להפוך לשחקנים מוכשרים וחכמים בשלבים המשמעותיים ביותר של ההתפתחות שלהם.

**הדומה והשונה בין אימון קואורדינציה ואימון ניירו-קוגניטיבי**

אימון קואורדינציה משפר את יכולות השליטה של השחקן בגופו. לעתים קרובות נוספות לו דרישות של קשב וקוגניציה ברמה הבסיסית של המשחק. הדגש הוא קודם על פעולה מוטורית נכונה, כלומר על טכניקה טובה, ורק אחר כך מגיעים אלמנטים של חשיבה, כגון הפניית מבט לפני קבלת הפס, זיהוי הבזקת אצבעות, וכו'. אימון קואורדינציה משפר את התיאום המוטורי של השחקן ואת הזריזות שלו והופך אותו לשחקן **שמוחו פנוי יותר לקריאת מצבים**, ובמובן הזה הוא עוזר לו להיות קודם כול מיומן מאוד, ואחר כך גם חכם יותר. מטבע הדברים הדגש יהיה על פיתוח רכיבי הקואורדינציה.

באימון הנוירו-קוגניטיבי משלבים את יכולות הקואורדינציה של השחקן עם מיומנויות קשב וחשיבה מורכבות. הדגש הוא על שילוב של כמה אזורים במוח האחראים לתהליכי עיבוד המידע **ברמות משתנות של עצימות קוגניטיבית** ובשילוב מיומנויות קואורדינציה. אמנם גם באימון הנוירו-קוגניטיבי שמים דגש קודם כול על קואורדינציה נכונה, על איכות הפס, או על ההרמה של הכדור, אבל באימון כזה הדרישה תהיה לבצע זאת בשילוב פעולה קוגניטיבית מורכבת.

לא פעם בתהליך האימון השחקן ייאלץ לוותר על ההחלטה המתבקשת לכאורה, אם הוא ירגיש שאיכות הביצוע של המהלך לא תהיה מדויקת או טובה מספיק. בקבלת החלטה מסוג זה השחקן מתנסה, כחלק מדרישות האימון, גם בריסון אימפולסיביות וגם בקבלת החלטות נכונה. כשעושים אימון מסוג זה לאורך זמן המוח מסתגל ליישם צורת חשיבה דומה גם במגרש.

חלק גדול מהתרגילים באימון הנוירו-קוגניטיבי לקוחים מתבניות האופייניות למשחקי הכדורגל, הכדורסל, כדור היד וכו', ומבצעים אותם במצבים גופנים ומנטליים דומים למצב משחק; חלק אחר של התרגול מכוון לאימון המוח, הקשב, והוויסות, בתרגילים שאמנם אינם קשורים ישירות למשחק, אבל משתמשים בהם באותם מבנים מוחיים שהשחקן משתמש בהם בזמן משחק. כששחקן מאמן את המוח לעבוד בריכוז מסוים לאורך זמן, הוא יצליח לעשות זאת גם על המגרש, ודרך אגב, גם בלימודים או בעסקים.

לא מקרה הוא שכירורגים בעולם נדרשים במהלך ההתמחות שלהם ללמוד במשך שלושה חודשים לנגן על כלי נגינה כלשהו. הם עושים זאת כדי לחזק את המוטוריקה העדינה שלהם ולהפוך למנתחים טובים ומדויקים יותר. הכרה זו ביכולת ההמרה של המוח מחזקת את נושא **האימונים המצטלבים**: אימונים

שבהם אימון מיומנות אחת יכול לשפר מיומנות אחרת. בדומה לכירורגים האלה, דירק נובציקו, שחקן דאלס, במהלך הקריירה שלו למד לנגן בגיטרה ובסקסופון כדי לשפר את הקליעה שלו, והוא למד גם תיפוף, כדי לשפר את חוש הקצב והתזמון שלו. האימון הנוירו-קוגניטיבי משתמש בתובנה זו, ומשלב עבודה עם ג'גלניג לשיפור זריזות הידיים, הריכוז, היציבות ומיומנויות מוחיות נוספות. כל אלה משתפרים כתוצאה מהעבודה עם כדורי ג'גלניג, לא במטרה להפוך את הספורטאי לג'גלונר, אלא כדי לשפר את הכישורים הפסיכו-מוטוריים שלו ולעזור לו לעבור את המעבר שכל אחד ואחד היה רוצה לעבור משחקן כישרוני מאוד לשחקן חכם.