



בחברה מודרנית ודינאמית ממונעת וממוכנת מחד ועם ילדים המתקשים יותר ויותר בשליטה עצמית בגוף, עם דימוי עצמי נמוך ובטחון עצמי ירוד מאידך, נוצרים קשיים רב-תחומיים. קשיים המחייבים התייחסות חינוכית, אמצעי הגנה, חוקים ותקנים אך בעיקר **חשיבה מעמיקה לעולם המודרני של המניעה**. בספר זה אתייחס לקואורדינציה מהיבט בטיחותי ובריאותי.

אודות הספר

הספר נקרא ש.ק.ט דרך קואורדינציה מתוך הבנה כי הקואורדינציה במובנה המודרני משמעותית ביותר לשקט הנובע משילוב של רכיבים במוח הקטן: **שיווי משקל, קואורדינציה טונוס שרירים**.

הש.ק.ט יוצר בסיס בטיחותי לכול תנועה וקבלת החלטות הקשורות בתנועה ומאפשר התמודדות גופנית-רגשית עם מצבים שונים כול אחד עלול להיתקל בחיי היום-יום. ספר זה מתייחס לתחום הקואורדינציה ההולך ותופס כיום מקום יותר מרכזי בעקבות חקר מדעי המוח מחד והשינויים הסביבתיים בחיינו בכלל ובחיי הילדים בפרט. רק בשנים האחרונות הוגדרו בהרחבה יסודות ומרכיבי הקואורדינציה, ונמצא הקשר בין רכישת ידע, למידה, ריכוז ותרגול קואורדינטיבי. מחקרים מצביעים גם על קשר בין נפילות, פציעות קשיי למידה וקשיים רגשיים שונים ויכולת קואורדינטיבית לקויה. במקרים רבים עד 70% הבעיה קשורה ברמת קואורדינציה (במובנה החדשני) נמוכה שלא טופלה ואף הזנחה!!!

המודעות לחשיבות הקואורדינציה עולה, אך כאשר שואלים כיצד לפתח מרכיב זה, באיזה גיל ומה הקושי הספציפי, בד"כ לא מקבלים תשובות. שיטת OCO™, שפותחה ע"י ד"ר ורטהיים, מבוססת על ממצאים מדעיים ושיטות אימון של תורת האימון, ומעמידה במרכז את הקואורדינציה כבסיס רגשי וגופני.

קואורדינציה טובה על הילד מגנה

הספר הינו השני בסדרה של ספרים בנושאי אימון ופיתוח קואורדינציה לאוכלוסיות שונות. הספר הזה מתמקד **בבטיחות הילד בתהליך ההתפתחות** ומציע מגוון גדול של משחקים ותרגילים לגילאים שונים (החל מגיל הגן ועד כיתה י"ב) ולרמות יכולת שונות, במגוון מרכיבי הקואורדינציה.

התרגילים והמשחקים המוצעים בספר הינם בסיס ליצירת תרגילים/משחקים נוספים ע"י הקורא.

הדמיון והיצירתיות הינם אינסופיים וגורמים הן למנחה והן לילדים הנאה ומוטיבציה, ומאפשרים עבודה לאורך זמן ללא שחיקה ושעמום.

בספר לא מוצג מודל עבודה מושלם, אך הוא חושף גישה מתודולוגית ייחודית, המשלבת הבנה התפתחותית, למידה והתפתחות של חיברות המלווה בתהליך הקוגניטיבי. היתרון בגישה זו הוא בתהליך החווייתי וההדרגתי המעצים את התפתחות הילד ומפתח חשיבה יצירתיות, הבנה, ביצוע ובקרה.

הספר הוא כלי עבודה משמעותי לכול העובד עם ילדים במסגרות קבוצתיות, השואף לקדם כל ילד ע"פ יכולותיו והרוצה לגרום לילד הנאה בפעילות משמעותית. הספר מציע מגוון פעילויות מהקל אל הקשה, מהפשוט אל המורכב, מהאישי לבין אישי והקבוצתי.

הספר מציע מגוון גדול של משחקים המבוססים על שיטת OCO™ לפיתוח קואורדינציה:

- לגירוי סביבתי נכון להתפתחות תקינה של כול ילד
- לגירוי תואם גיל לספורטאים
- לביצוע תרגילים ומשחקים **כמניעה ברפואה המודרנית**
- לילדים המתקשים בקואורדינציה:

- עם קשיי למידה שונים
- עם קשיי תפקוד חברתיים
- עם קשיים הנובעים מאיחור התפתחותי
- עם הפרעות שונות
- עם תסמונות שונות

בספר תמצאו מגוון גדול של משחקונים פעילות אישית, בזוגות בקבוצות קטנות וגדולות. משחקים של "לשחק עם" ו"לשחק נגד". תחרויות מרוצי שליחים מסלולי פעילות ופעילות בתחנות.

הלמידה הראשונה ברמת הקואורדינציה תלויה

ורטהיים 2009

ספר זה מיועד להורים, מורים, מאמנים/מדריכים וגננות

הספר מבוסס על שיטת OCO™ לקידום היכולת הקואורדינטיבית ולשיפור התפקוד היום יומי של ילדים:

- המתקשים בקואורדינציה
- בעלי קשיי למידה שונים
- קשיים בתפקודים חברתיים
- קשיים הנובעים מאיחור התפתחותי
- הלוקים בתסמונות התפתחותיות שונות
- עם בעיות רגשיות
- עם הפרקנטיות
- עם בעיות קשב וריכוז

ספר זה נועד לספק גירוי ראשוני ולפתוח צוהר לעולם הקואורדינציה בכלל ולפעילות בבת ספר וחוגי ספורט בפרט. הספר לא מהווה תחליף ללמידה כוללת של מכלול ההיבטים התיאורטיים והמעשיים והקשר ביניהם. הספר נועד לתת דוגמה לפעילות קואורדינטיבית בקבוצות ואין בו פיתרון פרטני המחייב אבחון.

קוראי הספר המעוניינים להתמקצע בעולם הרחב של הקואורדינציה יכולים להשתתף בקורסים בהשתלמויות וסדנאות. לפרטים:

www.Wertheimacademy.com

מי אני

במשך 17 שנה למדתי ועבדתי בגרמניה לימודים אקדמיים (ד"ר במדעי הספורט מאוניברסיטת הספורט בקלן), ועבודה בתפקידים באימון וניהול ולווי מדעי במועדונים שונים בגרמניה. השנים הארוכות כמרצה בתחום הקואורדינציה במוסדות השכלה הגבוהה, בהרצאות ובהשתלמויות למורים, רופאים ופסיכולוגים בגרמניה ובישראל ובעיקר כמות המשובים של ההורים והתוצאות הישירות אצל ילדים בעבודתי בשנים אלו, יצרו בי את ההבנה כי יש חסך גדול בידע, במודעות ובהבנה של התרומה של הקואורדינציה לחיים בכלל ובעיקר לתהליך החינוכי בריאותי ובטיחותי של הילד. **קואורדינציה גורם מניעתי משמעותי.**

שנים של למידה והתנסות מחד והביקוש מצד שני, הביאו אותי לפתח את שיטת OCO™ (Optimal Coordination Order) הכוללת אבחון שיטתי, ודרכי פעילות לטיפוח וקידום הקואורדינציה המושתתות על ידע מדעי מתחום הנורולוגיה, פיזיולוגיה, פדגוגיה ופסיכולוגיה ומותאמות לצרכי הילד בגילאים השונים. כחלק מפעילותי להרחבת המודעות לחשיבות הקואורדינציה כתבתי ספר זה.