

יאללה תקפצו לו קואורדינציה היא בכלל לא תיאום בין העין ליד, ואחרי גיל 12 קצת מאוחר לפתח אותה מיכל יעקב יצחקי

לא רבים ממשחקי החוץ כמו קלאס, גומי ושבע(ה) מקלות שרדו את תהפוכות הזמן וחבל שכך. היום מתברר שהמשחקים האלה שילדי דור המחשבים פחות מכירים עזרו לילדים לפתח את הקואורדינציה שלהם.

ד"ר מרק ורטהיים, ד"ר במדעי הספורט, ראש תחום תורת האימון בווינגייט ומי שעומד בראש "מרכז ורטהיים" לקואורדינציה, אומר שהקואורדינציה היא הבסיס לכושר הגופני שלנו וצריך לפתח אותה. ד"ר ורטהיים: "התפתחות ספורטיבית תלויה בקואורדינציה. ככל שהיא מפותחת יותר היא יוצרת יתרון גדול יותר של הספורטאי על אחרים. כדי להביא את הקואורדינציה לרמה האופטימלית צריך להגיע למגוון תנועת גדול".
הדרך להשגת מטרה זו אינה מסובכת כל כך. משחקי כדור בכל ואריאציה ובתנאי שהם מתקיימים בתנועה, ושימוש במתקני טיפוס חבלים ומעבר של מכשולים, יעשו את רוב העבודה.

הקואורדינציה שנחשבה עד 1992 לתכונה מולדת היא בעצם תיאום עצב-שריר, ולא תיאום קשר עין-יד כפי שנהגו לחשוב. ד"ר ורטהיים: "אחד הדברים שמפריעים לפיתוח הקואורדינציה הוא קשר עין-יד. כדורסלן שיכדרר וכל הזמן יסתכל על הכדור, לא יהיה פנוי לביצוע פעולות נוספות תוך כדי פעולה זו וכתוצאה מכך רמת המשחק שלו ויכולתו להגיב במהירות למצבים משתנים ייפגעו".
השינוי בתפיסה הגיע כאשר גילו שניתן למפות את כל מרכיבי הקואורדינציה ועל ידי כך להבין באיזה מרכיב יש בעיה. ד"ר ורטהיים: "הקואורדינציה מורכבת מוויסות כוח של הידיים והרגליים, יכולת לתפקד בחוסר שיווי משקל, תזמון, קצב ומקצב. על כל אחד מהמרכיבים ניתן לעבוד בנפרד, לחזק ולשפר".
קריטי לפתח קואורדינציה עד גיל 12

למה בעצם חשוב לפתח את הקואורדינציה?

התפיסה המודרנית אומרת שכדי לפתח את היכולת הגופנית צריך להיות חסכוני בתנועות, דבר המתאפשר רק באמצעות קואורדינציה מפותחת. מעבר לכך, כשמתחילים קואורדינציה, ניתן לפתח מרכיבים נוספים כמו למשל מהירות. כשהיכולת הקואורדינטיבית לא גבוהה כל תהליך

הלמידה הטכני מתעכב, הגוף חשוף יותר לפציעות ואף הוכח קשר בין קואורדינציה לא גבוהה לאיטיות בהתפתחות הרגשית ובהסתגלות לשינויים. תהליך התפתחות הקואורדינציה מגיע לשיאו בסביבות גיל 12, ולכן חשוב מאוד להגיע להתפתחות האופטימלית עד גיל זה".

מה קורה אחרי גיל 12?

"מרכיבי הכושר הגופני הם תנועתיות וגמישות, קואורדינציה, מהירות, כוח וסיבולת. עד גיל 12 הקואורדינציה היא המרכיב האבסולוטי בקביעת הכושר הגופני. מגיל 12 היא הופכת להיות אחד מתוך חמישה מרכיבים ולכן ההשפעה שלה פוחתת. מי שלא פיתח את הקואורדינציה שלו לרמה אופטימלית עד גיל 12, לעולם לא יוכל להשיג אותה. ניתן לשפר אותה קצת, אך לא מעבר לכך. לספורטאים שרוצים להגיע להישגים, עובדה זו הופכת להיות קריטית ובעלת השפעה גבוהה מאוד על העתיד הספורטיבי שלהם".

איך מפתחים קואורדינציה?

"מסגרת לימודי ומחקרי הרבים בתחום פיתחתי את שיטת (Optimal coordination order) OCO. זו שיטת אבחון המתמקדת באפיוני קואורדינציה לפי גילאים. לאחר שאני מאבחן את הבעיה, מתחיל שלב הלימוד, שלב שבו הילדים הקטנים לומדים דרך חיקוי, והגדולים דרך למידה של תרגילים. השלב השני הוא שלב התרגול בו מפתחים מיומנות דרך התנועה. כשיש סדר עולה נכון אפשר לבצע כל תנועה. השלב האחרון הוא שלב האימון בו מתרגלים את כל מרכיבי הקואורדינציה עם הגוף ואחר כך עם כדור".

איך הורים יכולים לפתח את הקואורדינציה של ילדיהם?

"ראשית, לא כדאי להתמקד בענף ספורט אחד אלא לחשוף את הילדים לכמה שיותר חוגים, כשהקואורדינציה

במרכז. כל פעילות שכוללת תנועתיות של הרגליים והידיים, קפיצות, טיפוס ומשחקי ראי של תנועה תוך כדי חיקוי, ישפרו מאוד את הקואורדינציה".