

פציעות בכדור-רגל – נדרשת חשיבה מניעתית באימון המודרני ד"ר מרק ורטהיים

איך ניתן למנוע פציעות ע"י אימון נכון

פציעות בספורט בכלל ובכדור-רגל בפרט הם לעיתים חלק בלתי נמנע בספורט אך בשנים האחרונות ניתן לראות במספר פרסומים כי יש עלייה עקבית במספר הפצועים ומספר הפורשים מהספורט בגלל פציעות, לא להזכיר את מספר הפונים העולה לטיפול פיזיותרפיה וטיפולים אחרים. בנוסף הורים רבים מדווחים על תלונות של ילדים על כאבים שונים ולעיתים כאבים מתמשכים וכאן נשאלת השאלה מה הסיבה לעלייה מתמדת בפציעות בכלל ובגילאים הצעירים בפרט?

ד"ר מרק ורטהיים, מומחה ישראלי/חיפאי בעל הכרה עולמית בתחום מדעי ותורת האימון [כותב ערך מדעי האימון 2012 במילון הספורט העולמי] ומומחה בקואורדינציה [פרסום ISCCPE על שיטת OCO 2011 לפיתוח קואורדינציה] טוען כי הפציעות וסוגי הפציעות השונים מלבד המקריות הם תוצאה של חוסר התייחסות מספקת לשלושה היבטים מרכזיים בעולם המודרני של האימון:

1. חוסר הבנה למכלול ההיבטים של תורת האימון המודרנית ובמיוחד השילוב של אימוני הכושר-גופני לעולם המשחק בתהליך הסתגלות מובנה כלומר אימונים המתמקדים בעולם הכדור-רגל וצרכיו ללא התייחסות לגיל וצרכיו.

2. חוסר הבנה כי קואורדינציה היא הליבה של העשייה באימון צעירים והיא גם סוג אימון שהוא מהווה גם אימון נדרש אך הוא גם סוג אימון מניעה בכך שקואורדינציה במובנה הכולל של קליטת מידע ומהירות תגובה היא מניעה [זהירות משימוש לא נכון במושג קואורדינציה ויישומיו במכלול הידע הקיים כיום בשנת 2013] כאשר יותר ויותר יש הוכחות כי חסך במרכיבי הקואורדינציה הינו גורם משמעותי בפציעות !!

3. חוסר בפיתוח תוכניות אימון רב-שנתיות אשר נדרשות בכדי לא ליצור חסכים שגורמים לחוסר איזון בהתפתחות ובמיוחד במעברים בין הגילאים.

מצב זה דורש חשיבה של תהליך מניעתית באימון המבוסס על השאלות הבאות:

- האם יש באמת התייחסות אישית על פי מבנה גוף של השחקן?
- האם יש התייחסות לרגישויות באמצעות תרגילי מניעה לפרט?
- האם אימון קבוצתי הוא אימון שיכול לגרום גם לפציעות?
- האם יש הבנה כיצד למנוע פציעות שאפשר למנוע דרך אימון תכליתי?
- האם העומס באימון מספיק בכדי להתמודד במשחק?
- האם יש טיפוסים שנפצעים יותר?
- למה ספורטאים מהירים נפצעים יותר?
- למה ספורטאים עם קואורדינציה לקויה נפצעים יותר?

עולם האימון המודרני דורש עלייה ותכליתיות בעומסים רב-גוניים מה שדורש יותר חשיבה מניעתית בעיקר דרך שילוב מטרות ותכנים באימון היוצרים איזון בין קושי גופני ורגשי תוך כדי קבלת החלטות בתנועות לא מחזוריות [כפי שקיים במשחקי כדור].

הפיתרון הוא הבנה ראשית לתורת האימון גם מהיבט מניעתי, להבין את משמעות החיבור הנדרש בין קואורדינציה לטכניקה במצבים בלתי צפויים [סיבה עיקרית לפציעות] ודרישה לתכנון המשלב חשיבה רב-גילאית [למשל לא ריצה בקווים אלא ריצה עם שינויי כיוון] ובעיקר הסכנה מפציעות היא ברגע שהאימון ללא תהליך מובנה והדרגתי והוא מבוסס על חיקוי מבוגרים – זהירות !!

הורה/מאמן שיקרים לו שחקנים חייב לחשוב גם על אישית / פרטנית, מה הילד שלי צריך כי בדרכי מועדון אינו יכול לתת אימון אישי בהתאמה למדדים שמאפשרים לדעת היכן יכולה להיות פציעה.

[זהירות מאימון אישי שאינו מבוסס על ממצאים בדוקים].
ישנה כיום פריצת דרך בנושא שיטות וצורות אימון חדשניות כאשר במרכז עומדת השאלה והפיתרון [עד כמה שאפשר] כיצד להעביר מידע מהר יותר לידיים ורגליים בזמני תפקוד קצרים יותר ובכך למנוע קבלת החלטות לא נכונה שיכולה גם לגרום לפציעות .

ורטהיים, שהקים לפני כחמש שנים בחיפה מרכז המתמחה בנושא מדעי האימון ופיתוח הקואורדינציה בשיטות אימון מגוונות ועומד בראש המרכז לפיתוח התחום בישראל התחיל השנה לעבוד כמנהל האקדמי של מחלקת הנוער מכבי נתניה ומיישם ידע מתקדם גם באקדמייה של מכבי נתניה שמצאת בתהליך בנייה מגילאים צעירים .

במה התוכנית תורת האימון המודרנית עוסקת?

'הייחודיות של תורת האימון המודרנית היא שכיום התורה שמה במרכז תורת אימון מסביב להבנה עד כמה שיועילים על הקואורדינציה והמוח כבסיס לכ"ג ושליטה בכדור וזאת על בסיס תרגילים שנבנים באמצעות מבדקים. פעם טענו שמדובר בדבר מולד וזה פשוט לא נכון. אפשר לפתח קואורדינציה בכלל וכמניעת פציעות, זה רק תלוי באיזה גיל מתחילים, כאשר נדרש לאבחן את המרכיב החלש יותר [גורם פציעות עיקרי]. אפשר לעשות זאת גם אצל צעירים וגם בבוגרים. הראיתי דוגמאות כיצד שחקנים שסובלים מהעדר מהירות יכולים למנוע פציעות ולחפות ולו חלקית ע"י קואורדינציה ולפתח טכניקה ברמה גבוהה'.

'צריך להבין שרמת הקואורדינציה קובעת בסופו של דבר לא רק את רמת השחקן בהיבט של מיומנויות יסוד אלא ובעיקר כמניעה של פציעות בעיקר במגע, תיקול, מיאוך . יסודות מאוזנים במיומנויות יסוד הם מבסיס למניעת פציעות, אך כאשר נשמעת המילה אתלטיות זו הטעייה אין להפוך ילד לאתלט זו לא המטרה !! המטרה היא שילוב התנועה ליכולות אחרות ובעיקר תפקוד בחוסר איזון גופני לפני, בזמן ביצוע מיומנות תחת לחץ וביצוע תנועה מורכבת ודווקא תנועה משתנה בכיוון, עוצמה ועוד.

את היסודות הכי חזקים מקבלים כמובן בעבודה עם ילדים ואימון הילדים בחשיבה החדשנית הוא ראשית לכול אימון מניעה . באימוני הילדים מונחים היסודות למערכות המייצבות הן של הגוף בכלל והן של המפרקים והחומרים הרכים מסביב. אך בניגוד לעבר שבה היתה דרישה מסיבית לתרגילים בתחום התנועתיות-גמישות כיום ברור שיש צורך יותר בפיתוח מערכת התחושה העמוקה לדעתנו של ד"ר ורטהיים עד גיל 12 לא צריך לעבוד עם ילדים על כושר גופני, אלא רק על פיתוח הקואורדינציה על רכיביה השונים כבסיס גופני וכהכנה להעמסה'.

ורטהיים בוגר האוניברסיטה היוקרתית של קלן שומע ולא מאמין כאשר נשמעת תמיד המילה אימון קשה מונע פציעות, חייבים לעשות את האימון קשה יותר . זו לא הנקודה לחלוטין .

שואלים תמיד אלו שחקנים מתאימים פיזית לשחק ברמות הגבוהות? שאלה זו צריכה להישאל אחרת: כיצד יותר ויותר שחקנים לא מסיימים עונה, כי נפצעו פציעות ארוכות? ומצד שני איך שחקנים אחרים מצליחים להימנע מפציעות? והתשובה היא כי אמנם יש מקריות בפציעה אך במקרים רבים חומרת הפציעה וההחלמה הממושכת נובעות מחוסר מענה פרטני בבנייה הגופנית של כול שחקן ושחקן וזו הבעיה האמיתית !!