



מניעת פגיעה בראש מתחילה באימון הראש ד"ר מרק ורטהיים

ככל שהמשחקים והאימונים אינטנסיביים יותר, ככה יש יותר שינויי כיוון במשחק, יותר פוטנציאלים לרגעים מסוכנים ויותר וככה יש צורך משמעותי יותר באימון מניעתי, שמאפשר התאמה לשינויים ועשוי למנוע פציעות קשות

ככל שמשחקי ואימוני הכדורגל אינטנסיביים יותר, ככה יש יותר ספרינטים ושינויי כיוון במשחק וככה יש יותר פוטנציאל לפגיעות ופציעות. ולכן יש צורך משמעותי יותר באימון מניעתי, שמאפשר התאמה לשינויים ועשוי למנוע פציעות קשות. 80% מהפציעות של הספורטאים בענפי הספורט הקבוצתיים הגדולים, מתרחשים בגלל סיטואציות אלו.

- בכדורגל וכדורסל, קפיצה ונחיתה על רגל של שחקן אחר.
- בכדורגל, כניסה של שחקן יריב מאחור שחקן כשהשחקן הנפצע לא צופה או מזהה את התנועה מאחוריו.
- בכדורגל וכדורסל, משחק כתף אל כתף שמוביל לנפילה.
- בכדורסל וכדורגל - נפילות ללא בלימה נכונה.
- בכדורגל וכדורסל, ספרינט בו הספורטאי מותח את השריר האחורי.

המוח הוא האיבר שצריך להזהיר אותנו מסכנות ומצבו תלוי באימונים שאנחנו עושים לו. המוח צריך "ללמוד" לראות מצבים מראש ולשלוח הוראה מהירה לגוף במצבים שונים. כשספורטאי תחרותי מעמיס על גופו עומס פיזי, הוא מתפקד - לעיתים קרובות - בגבול היכולות הפיזיות והקוגניטיביות שלו. במקרים רבים זו הנקודה שבה הוא נפצע.

אפשר לעשות טיפולי מניעה ואימוני מניעה קלאסיים - בעיקר התמקדות בברכיים וקרסוליים. ואולם, אם מנתחים איך שחקנים נפצעים - זה קורה, בעיקר, כשהם נדרשים לשינויי כיוון מהירים או בגלל שלא הצליחו לחמוק מפעולה אגרסיבית של היריב. לעיתים, בגלל שינויי כיוון או היריב, הספורטאי מאבד שיווי משקל ושליטה על הגוף. כשהתנועה הגופנית חורגת מגבול היכולת של הגוף, מתרחשת הפציעה. על פניו, אין מה לעשות בנידון - אבל אנחנו זיהינו שאימונים ניו-קואורדינטיביים על מצבים מסוכנים כאלו, מאפשרים למוח של הספורטאים להכיר מצבי קיצון ולמצוא להם פתרון תנועתי.

כאמור, 80% מהפציעות במשחק המודרני נובעות כאשר הקשר עין-מוח לא מאומן ואין קבלת החלטות תואמת למצב נתון. "אין עיניים בעורף" אומרים. אבל כיום יודעים איך לאמן כדי שיהיו "עיניים בעורף". אנחנו גם יודעים איפה הן בדיוק. מקורן במערכת הווסטבולרית והתחושתית העמוקה. כך שאימוני מוח יאפשרו לשחקן לזהות את הסכנה לפני, להתאים את הגוף שלו - מבחינת יציבות והתאמה לתנועה או מפגש.

יש לציין ששמירה על שווי המשקל של גוף חי, משמעה שמירה על יציבות הגוף במצבים שונים. היא אפשרית הודות לפעולה משולבת של מספר מערכות תחושה כמו גם של מערכת התנועה. אחת ממערכות התחושה החשובות במילוי משימה זו היא המערכת הווסטבולרית שממוקמת באוזן הפנימית. מערכת זו פועלת במקביל ובשותפות עם מערכת הראיה והמערכת הסומטו-סנסורית (המייבאת למערכת העצבים המרכזית מידע אודות מצב ותנועת אברי הגוף).

אם לפשט זאת, אז אפשר לומר שהראייה היא גורם הראשון לזיהוי תנועה שעשויה להוביל לפגיעה. גורמים נוספים לפגיעות הם היציבות וההתאמה לשינויים. מרכיבים שניתן וצריך לאמן.

מחקרים אחרונים מצביעים כי ספורטאים שמגיעים לגבול היכולת הפיזית שלהם מתעייפים - מבחינה סיבולת אבל בעיקר לא קולטים את הפרטים שהם צריכים במוח. זה פוגע בשיווי המשקל, קבלת ההחלטות וגם במערכות העצביות. האימון המודרני מתייחס לכל האלמנטים האלה והתאמת המערכת הזו למצב של עייפות.

כאשר מתאמנים בצורה שיטתית בתרגילי ניו-קואורדינציה מצליחים למצוא פתרונות למוגבלות תנועתית, מצליחים לשפר את השליטה בגוף ואפשר אפילו "לפתור" בעיה כמו נחיתה על רגל של היריב או לזהות טוב יותר מתי יריב מגיע מאחור.

אימונים ניו-קואורדינטיביים הם נפוצים בעיקר בגרמניה. יורגן קלופ הביא אותם לליברפול. רוברט לבנדובסקי הוא אחד המתאמנים הבולטים ביותר באימוני המוח הללו. בדורטמונד גם כן משתמשים בשיטות הללו - שחקניה מתאמנים בהליכה על החבל, עם כדורי טניס ביחד, גומיות - הכל כדי לחדד את המוח ולהכין אותו לפעולות שהוא יצטרך לעשות על המגרש.

בישראל, אני מאמן בשיטת OCO™, שמעניקה לספורטאים צעירים את אימוני המוח שהם חייבים כדי להצליח בחייהם. בין השאר, אני מאמן את יפתח זיו (מכבי תל אביב, כדורסל), עדן קארצב (מכבי נתניה, כדורגל), עידו דויד (שחקן כדורעף בקולג'ים בארה"ב), טל ישראלי (טניס שולחן) ועוד.

האימון הניו-קואורדינטיבי (למשל בשיטת OCO™) איננו קשור לכושר הגופני של הספורטאי ולא למבנה הגוף שלו ואפשר להתאים אותו לכל אחד. זה כוחו. הוא מאפשר לפתח מהירות וכוח במצבים משתנים וגם כנגד התנגדות; אפשר לאמן את המוח למניעת פציעות בסיוע עיקרון הרב גוניות של התנועה (קואורדינציה אינטגרטיבית) על ידי גירויים סנסוריים שבהם המתאמן לומד לנתח, להעריך ולהגיב למצבים שונים בעזרת אימוני עיניים ועוד). אפשר לאמן את הקואורדינציה התוך שרירית (שהיא הבסיס למניעת פציעות בשריר - ללא קשר לסוגי הסיבים הדומיננטיים בשרירי הספורטאי). לסיכום, מניעת הפגיעה מתחילה במוח. הוא סורק את השטח ומזהיר מסכנות. ניתן לאמן את היכולות הללו שלו. ניתן למנוע פציעות רבות שכיום מחסלות את הסיכויים של קבוצות להצליח ושל שחקנים להגיע לשיאם.

מרק ורטהיים-דוקטור במדעי הספורט, מומחה בתחום האימון והקואורדינציה, חוקר ומרצה בקורסים בישראל ובגרמניה, פיתח את האבחון והאימון בשיטת OCO™ לפיתוח קואורדינציה באימונים אישיים ועומד בראש אקדמיית ורטהיים לפיתוח וקידום מאמנים וספורטאים

www.wertheimacademy.com 052-2834663