

המשותף לבלייזר, גינת זיו: שיטת ה-OCO ד"ר מרק ורטהיים

ד"ר מרק ורטהיים, שפיתח את שיטת ה-OCO מסביר על השיטה ומדוע היא חשובה כל כך. את התוצאות של יפתח זיו, תומר גינת ועוז בלייזר כבר רואים בשטח.

כשאתה פוגש בני נוער ישראלים חדורי מטרה, עם משפחה תומכת במקצועיות, עם סוכן שרוצה לקדם את השחקן שלו ומשתף פעולה, אתה מבין שיש מעגל אחד בסיסי להצלחה. כשאתה עושה לשחקן מבדקים ייחודיים בשיטת (OCO) (Optimal-Coordination-Order) לעבודה אישית אתה מבין לעומק וכשאתה מוצא מרקם טוב של נתונים, אתה מבצע תהליך אימון אישי ממוקד בצרכים של כל אחד. תהליך נדרש עוד לפני הטכניקה והטקטיקה. כשאתה מתחיל לאמן את בני הנוער האלו, באימון פרטני שהוא הנחייה לאימון עצמאי, אתה מגלה את יכולת הלמידה של הספורטאי בכלל ואת היכולת שלו לפתח את עצמו כמאמן של עצמו. אם אתה יודע להנחות אותו היטב אז אתה מקדם אותו להיות הגורם מרכזי להצלחתו.

כאשר אותו שחקן מגיע לליגה הלאומית או לליגת העל ואתה משתף פעולה עם המאמנים שלו, מתוך הערכה ושותפות לדרך, ומסביר את העשייה ואת הייחודיות והתרומה שלך להתפתחותו (גם דרך הדגמות בקבוצות), יש לך עוד שותף חשוב להצלחה של אותו ספורטאי. כאשר עולה המודעות לצורך בפיתוח הייחודיות של כל שחקן ע"י אימון פרטני מותאם לו, המבוסס בתכנון על בדיקות מעמיקות, נוצרת הבנה של כל המערכת לחשיבות האימון הייחודי הפרטני, להצלחת הספורטאי הבודד ולהצלחת כל הקבוצה. כך נוצר עוד מעגל של הצלחה. כאשר מאמנים מלומדים ומשתלמים מבינים כי יש צורך בסבלנות ושכל המיומנויות כמו מסירה, כדרור וגם קליעה הן מיומנויות פרטניות ותלויות ברמת הקואורדינציה האינטגרטיבית של השחקן הבודד, אתה מייצר הבנה מצד אחד לייחודיות השחקן, ומצד שני לרב-גונית של התוצאות של האימון הקואורדינטיבי. שחקן קואורדינטיבי לומד מהר, מפנים מהר ומקל על עבודת המאמן. ככה נוצר עוד מעגל להצלחה.

מתורת האימון החדשה לקואורדינציה אינטגרטיבית

תפיסת העולם המודרנית באימון היא שהבסיס להצלחה קבוצתית היא המשחק של אחד על אחד. משחק מסוג זה יוצר יתרונות ומאפשר את המעבר למשחק הקבוצתי. הבסיס להצלחה בכלל היא הקואורדינציה האינטגרטיבית שמאפשרת את המעבר היצירתי לאין ספור של אפשרויות הכדרור, המסירה וגם הקליעה במצבים מיוחדים. והרי לכם בסיס טוב להתפתחות שחקן לרמות הגבוהות ביותר, עם יכולת תחרותית שנרכשה בתהליך האימונים ארוך השנים. שחקן אשר יוכל ליישם טקטיקה בקבוצות ושל הקבוצה, תוך שימוש בבסיס הקואורדינטיבי שרכש.

ד"ר ורטהיים- שיטת OCO

כד"ר במדעי הספורט, אספר לכם מספר מילים על שיטת OCO שיטה שנבנתה במשך 12 שנים לאחר 12 שנות לימוד. הבסיס של השיטה היא הבנת הקשר בין קואורדינציה וכיצד המוח פועל בתנועה תוך כדי חשיבה בתהליך אימון מובנה. שיטת ה-OCO פותחה על ידי, מתוך הבנה עמוקה לתורת האימון החדשה ולמורכבות הקואורדינציה. השיטה מבוססת על מחקרים וממצאים מדעיים רב-תחומיים, בפרט במדעי האימון. מטרתה פיתוח תפקוד עצבי – שרירי מיטבי, תאום עצבי שרירי לפיתוח תיאום בין המוח והגוף באמצעות הפעלת שרשרת פעולות תכליתיות מגוונות. השיטה משפרת תפקוד פיזי ורגשי של המתאמנים ומובילה לשינוי משמעותי בתפקוד בתהליך למידה, אימון ובזמן משחק. במהלך השנים האחרונות השיטה הופיעה בירחוני הספורט המובילים בעולם, פורסמה ב-186 מדינות וב-150 שפות. כיום שיטת ה-OCO נחשבת לאחת השיטות המתקדמות בעולם לפיתוח קואורדינציה אינטגרטיבית.

השיטה והקורס של ד"ר מרק ורטהיים למאמנים ולשחקנים מה בדיוק שיטת ה-OCO עושה?

ראשית, המושג "הכול בראש" הוא נכון. אבל יש שם גם חלק שקשור לקואורדינציה, מה תפקידו? השיטה משלימה פן שהיה חסר באימון והוא פיתוח הקואורדינציה כבסיס גופני וכבסיס לאינטליגנציה של משחק, בשפה המדוברת מהירות מחשבה. השיטה משפרת גם קצב למידה כבסיס למהירות מחשבה שקשורה לאינטליגנציה גופנית. היום יודעים שבאופן עקרוני מהירות מחשבה ואינטליגנציה גופנית קשורות לאזור במוח שנקרא מוח קטן ולא רק למוח הגדול. כדי לפתח את האזור הזה במוח חייבים לפתח רכיבים שונים בקואורדינציה, כי החלק הזה במוח אחראי על "הקואורדינציה של האדם".

הדברים שהמתאמנים מתרגלים במהלך האימונים הם היכולת לבצע מספר דברים במקביל, מה שמשפר את יכולות הביצוע והמיומנות שלהם. שחקנים שמתאמנים בשיטה הזו יכולים לבצע את המיומנות בכל מצב גופני (למשל בעת איבוד שווי משקל (ובצורה מדויקת. דבר שני, הם קולטים את המצב המורכב יותר מהר ויודעים לתת מענה יותר מהר מאחרים. עוז בלייזר, יפתח זיו ותומר גינת הם דוגמא לספורטאים שהתאמנו בשיטה זו בצעירותם ויש עוד רבים אחרים מתחומי ענפי הכדור ואומנויות הקרב.

כדרור בקצבים שונים, מסירות בשטח קטן במהירות גבוהה, מבלי לאבד כדור זה עניין של טכניקה, זה עניין קואורדינטיבי. אחד שיועד למסור פס מפתיע, לנצל מומנטום – זה לא רק הכישרון זוהי תוצאה של תהליך למידה ושל תרגול במצבי לחץ) כי לחץ זה לא רק עניין נפשי אלא גם קואורדינטיבי.!

שחקנים בעלי קואורדינציה גבוהה לא צריכים לראות את המטרה בשביל לדייק אליה. שחקן בעל קואורדינציה גבוהה יכול לשנות מהירות בהפתעה, ולשחקנים אחרים קשה להתמודד עם שחקנים כאלה. קואורדינציה זה אולי המרכיב החשוב יתר בהתפתחות של הספורט העולמי. המעבר מאימוני כוח לאימוני קואורדינציה כבסיס גם לכח הפכה את האימון למאתגר ולמעניין.

יש הבדל בין כדורסלנים צעירים לכדורסלנים לבני נוער ובוגרים בשיטת האימון?

אצל צעירים זה יותר כללי. הכדור חשוב, אך הוא משמש אמצעי לפיתוח שליטה בכדור. אצל בוגרים הקואורדינציה מחוברת לכושר גופני ולטכניקה. תחום הקואורדינציה שהעליתי בקורס ראשון בוינגייט (בתורת האימון) עם הגעתי לארץ בשנת 1995, קיבל תפנית משמעותית בשנים האחרונות והספר 'שקט דרך קואורדינציה' רק ממחיש כמה יש עוד ללמוד בתחום.

עוז בלייזר, תומר גינת ויפתח זיו כמו גם אחרים משקפים את החשיבות של שיתוף גורמים שונים להצלחה. הצלחה היא תוצאה של פירמידה של ידע בכול שלב, ושיתוף פעולה המבוסס על ידע חדשני שמאפשר למצות את הפוטנציאל של כול אחד. יש לנו ילדים ובני נוער נהדרים שרק זקוקים לשיתוף פעולה של מערכות ומשפחת השחקן להצלחה ברמות הגבוהות ביותר.

052-2834663 www.wertheimacademy.com