



מיתוסים על קואורדינציה בספורט ד"ר מרק ורטהיים

אנחנו חיים בעולם של מיתוסים. בכתבה זו אציין
15 מיתוסים מרכזיים על קואורדינציה בספורט שאינם נכונים

1. **קואורדינציה היא תכונה ויכולת מולדת** וקשה לעשות שינוי קיצוני
קואורדינציה "יש לך או שאין לך" נשמע אצל רבים, קואורדינציה היא יכולת מולדת ומוחלטת.

שורה תחתונה: קואורדינציה היא מכלול של יכולות. בעיית קואורדינציה ו/או הפרעה
קואורדינטיבית קשורה לאחת או ליותר מההשפעות הבאות: הריון, לידה, התפתחות התינוק
בשנה הראשונה, איכות ובעיקר סוג הגירויים הסביבתיים אליהם נחשף התינוק, הילד
והנער.

ניתן לפתח קואורדינציה ואף להגיע לרמות גבוהות של קואורדינציה באמצעות פעילות
קואורדינטיבית אישית ממוקדת המבוססת על מבדקים כמו למשל בשיטת OCO™
המקיפה את כול מרכיבי הקואורדינציה השונים ובאמצעות דרך תרגילים נכונים ותכליתיים
שיתורגלו גם בבית!

2. **קואורדינציה הינה יכולת גופנית טהורה**
הגדרה זו הייתה נכונה עד לפני כ-10 שנים, קואורדינציה הייתה אחת מחמש היכולות
הגופניות.

שורה תחתונה: קואורדינציה מכלול של יכולות "לפתור בעיות בתנועה", היא יכולת ניר-
פיזיולוגית שמוגדרת כיכולת תאום בין העצב לבין השריר בפעולות שונות. קואורדינציה איננה
מימונת!

קואורדינציה הינה יכולת מורכבת, כיום משייכים אותה ליכולת "קליטת המידע, זיכרון, עיבוד
המידע וויסות הפעולה". כלומר המוח הקטן עומד במרכז הפעילות הקואורדינטיבית והוא
גורם המקשר בין יכולת קוגניטיבית, קואורדינטיבית על מרכיביה השונים.
קואורדינציה הינה יכולת בסיסית המקשרת בין היכולת לקלוט מידע וביצוע אנרגטי תכליתי
יש להתייחס למרכיב זה בכול הקשרים הגופניים- הרגשיים – החושיים והטכניים (כפי
שנעשה בשיטת OCO™).

3. **טכניקה היא קואורדינציה**
מי שיש לו טכניקה יש לו קואורדינציה או ההגדרה שטכניקה היא קואורדינציה.

שורה תחתונה: קואורדינציה היא הבסיס לטכניקה יעילה ויחודית ולא שבלונית, היא הבסיס
הקודם לביצוע, בזמן הביצוע ולאחר ביצוע הטכניקה. כשיש קואורדינציה טובה ניתן לפתח
טכניקה טובה. קואורדינציה וטכניקה ברמה גבוהה היא בסיס להצלחה בענפי ספורט שונים.
חשוב לפתח קואורדינציה כללית רב גונית ונרחבת על מנת לפתח טכניקה טובה שתאפשר
לספורטאי להתמקצע ולהתקדם בהישגיו.

4. **זריזות היא קואורדינציה**
בעבר השתמשו במילה זריזות בכדי להצביע על ילד שיש לו תנועתיות יפה עם כול הגוף
והוא נע מהר ממצב גוף אחד לשני. כשרצו לאמן זריזות נתנו תרגילים שאימנו את הגוף.

שורה תחתונה: זריזות כמושג לא קיבל מענה שיטתי באימון וכיום ידוע אין שימוש במושג
"זריזות" בתהליכי אימון. התנועה המשתנה ומהירות השינוי שלה תלויים בתאומים שונים
חיצוניים ופנימיים ובמקרים רבים מתחילה כתגובה ובהוראה המתקבלת מהמוח. על מנת
לפתח "זריזות" נדרש אימון קואורדינציה ממוקד. חשוב לאמן את "המוח בתנועה"

קואורדינטיבית" לאחר מיפוי יכולות קואורדינטיביות, ואפיון דרכי קליטה ולמידה של הספורטאי ובניית אימון קואורדינטיבי ממוקד מושתת על עקרונות אימון וצורות אימון.

5. בעיות בטכניקה תיפתרנה באימון טכניקה וזו שאלה של זמן
הטענה כי בעיית הטכניקה תיפתר בעזרת אימון טכניקה או שתיפתר עם הזמן כי זה עניין של גיל וחוסר בשלות, הייתה נכונה עד לפני כעשור, כאשר לא הבינו מספיק את משמעות הקואורדינציה מיקומה האנטומי ותפקידה במערכת התחושה.

שורה תחתונה: כיום אנו יודעים כי ב-70% מהמקרים הבעיה הטכנית לא תיפתר עם הגיל ולא בעזרת תרגול חוזר על טכניקה. בעיית טכניקה נובעת מעיכוב כלשהו בהתפתחות של מרכיבים/קואורדינטיבים. חשוב למצוא את המרכיב הקואורדינטיבי המעכב את התפתחות הטכניקה, ולפתח אותו. כמו כן ידוע היום כי הטכניקה תלויה בקואורדינציה במיוחד במצבים משתנים. קואורדינציה טובה מאפשרת לספורטאי לבצע טכניקה טובה במצבים משתנים, מפתיעים ולא אופטימאליים.

7. הילד לא אוהב לשחק כדור – רגל לא נורא של יהיה שחקן
המשחק בכלל הוא דחף בסיסי. בחברת הילדים (בעיקר הבנים) המשחק עם כדור הוא תנאי למקובלות חברתית. ילד שנמנע לשחק בכדור בד"כ יגיד "לא בא לי" כשיציעו לו להצטרף למשחק, ילד כזה יודע בתוכו תוכו כי הוא מוגבל למשל ברמת התפיסה והזריקה ולכן הוא נמנע. לאורך זמן יפסיקו להזמין אותו לא רק לשחק בהפסקה אלא גם לימי הולדת ולפעילויות אחרות, וגם הוא עצמו ימנע מללכת לפעילויות חברתיות וישתמש בתירוצים שונים.

שורה תחתונה: ללא קואורדינציה בסיסית ילד לא מסוגל לשחק בכלל ועם כדור
בפרט, הוא יתקל בקשיים כבר ברמת ביצוע של מיומנות בסיסית של תפיסה וזריקה. יכולות קואורדינטיביות חיוניות לכניסה לעולם המשחק ובמיוחד עם כדור. פיתוח קואורדינציה יאפשר לילד לרכוש מיומנויות עם כדור ולהשתלב במשחק כדור עם חברים ובחוגים.

8. הילד לומד לאט – הוא לא מתאים לספורט
הילד לומד לאט ולכן לא מתאים לחוג ספורט מסוים ההמלצה בד"כ שילך לפעילות אחרת, הילד עבר מחוג לחוג ומקבוצה לקבוצה ולא התמיד בפעילות.

שורה תחתונה: הילד לא התמיד כי כשהרגיש קושי וכשהרגיש שהוא לא עומד בקצב, ובקצב הלמידה של ילדי הקבוצה הוא לא רצה להרגיש נחות והעדיף לפרוש. הסיבה היא חוסר בקואורדינציה כללית תואמת גיל. **ללא קואורדינציה בסיסית ילד לומד לאט ותנועתו לא יעילה** ואפילו מגושמת.
ראשית יש לפתח קואורדינציה כללית ולהביא את הילד לרמה הממוצעת הנדרשת מבני גילו. פיתוח קואורדינציה יאפשר לילד לרכוש מיומנויות מהר יותר ולהשתלב בחוגי ספורט ולהתמיד בהם.

9. הילד לחוץ בספורט יש ללכת לפסיכולוג
עבור כל בעיה רגשית הומלץ לספורטאי/להוריו לפנות לפסיכולוג/טיפול רגשי מתוך הבנה שכול בעיה רגשית היא סיבה ולא תוצאה.

שורה תחתונה: מחקרים בקרב ילדים מצביעים כי הבעיה הרגשית היא במקרים רבים תוצאה של בעיות קואורדינציה נגררות שמספחות אליהן בעיות חברתיות לימודיות ורגשיות. במצבי לחץ במיוחד בתחרות הקושי הקואורדינטיבי גובר ומכאן שהלחץ הנפשי מתבטא יותר חזר. בתהליך אימון קואורדינטיבי ממוקד בשיטת OCO™ ואישי ניתן לשפר את החסכים הקואורדינטיביים ללמד לתפקד ולקבל החלטות תחת לחץ מסוגים שונים ולמנף להצלחה.

10. עייפות מהירה – בעיה בסבולת לב-ריאה
כל עייפות מוסברת בחולשה בסבולת של מערכת לב-ריאה.

שורה תחתונה: עוד לפני שמופיעה עייפות הנובעת מחולשה של מערכת סבולת מערכת לב-ריאה, ישנה עייפות הנובעת מבזבז אנרגיה, ריצה ללא תכלית, תנועות גוף מיותרות, הפעלת יתר כוח וכ"ו. חוסר תפקוד חסכוני זה נובע מבעיות קואורדינציה שאינן מקבלות מענה. שיפור הקואורדינציה באימון ממוקד יביא לתפקוד חסכוני ויעיל וימנע עייפות בשלב הראשוני, ואף ידחה עייפות.

11. לילד שלי אין מספיק כוח – נדרשים אימוני כוח
ילד נמוך, חלש, עם אחור התפתחותי זקוק להתחזק ולפתח כוח ומסת שריר דרך אימוני כוח על מנת שיתחזק.

שורה תחתונה : אימוני כוח לפיתוח מסת שריר לא מתאימים לילדים ובמיוחד לא במשחקי כדור.

ילד נמוך וצנום לפעמים נובע מאחור התפתחותי ופער גילאי והוא נדרש ראשית לפתח כוח יציבה גופני, תחושה גופנית גבוהה ופיתוח רכיבי קואורדינציה המאפשרים לו להתמודד עם ילדים גבוהים וחסונים יותר. כמו הנעשה באימונים בשיטת OCO™.

12. הילד מרבה להיתקל, ליפול ולהיפצע בספורט
הילד נופל ונפצע זה חלק בלתי נמנע מהעיסוק בספורט.

שורה תחתונה : ילדים מאוד קואורדינטיביים נפצעים פחות ופציעתם פחות חמורה. מרבית הנפילות של הספורטאים נובעות מבעיות של קואורדינציה, ומחוסר יכולת לפעול ולשמור על שווי משקל בתנאים מפתיעים, חוסר קריאת מצבים ותגובה איטית. תחילה יש לאפיין איזה רכיב בשווי משקל גורם לו ליפול ולאפיין את סוג הנפילות. לאחר מכן יש לתת מענה לרכיב זה בפעילות מכוונת.
אימון הקואורדינציה בשיטת OCO™ מלמד את הספורטאי לפעול במהירות, לקרוא מצבים ולהתארגן במצבי גוף שונים מהרגיל וכך הוא מוכן גופנית וחשיבתית למצבי פתע ומצמצם את הסיכוי לפציעתו ואת חומרת הפציעה במידה ותקרה.

13. לאחר הפציעה - יש לקיים אימוני ריצה תחילה
לאחר פציעה ישנו תהליך שיקום (ע"י פיזיותרפיסט ומומחים) עד החזרה למגרש הספורט. כשהספורטאי מגיע למגרש הוא מתחיל את התהליך השיקומי שלו בד"כ בריצה.

שורה תחתונה: בעולם כיום נהוג בשלב הראשוני בכול תהליך השיקום להפעיל את התחושה העמוקה ולחדש אותה במקום הפגוע תוך חיזוק מרכיבי הקואורדינציה כול אחד לחוד וגם יחד. כיום אימון קואורדינציה הוא "אימון שקומי ראשוני" לספורטאים ואימון מניעתי.

14. אימון אישי הוא משמעותי לקידום כישרונות
על מנת להתקדם בספורט יש לתת לילד בנוסף לאימוני הקבוצה גם אימונים אישיים (במיוחד בענפי הכדור). מסגרות הנקראות אימון אישי מצויות בכל אגודה והרבה מאמנים מעבירים אימונים כאלו.

שורה תחתונה: אימון אישי אכן נחוץ בעיקר בענפי הכדור, אימון אישי הוא זה שישדרג את הילד אך ורק בתנאי שהוא באמת אישי ומותאם לילד על פי דרכו-דרך למידתו, ורמתו הקואורדינטיבית.

15. בעיה מנטלית – טיפול פסיכולוג

אנו שומעים הרבה את הביטוי: יש לספורטאי/לקבוצה בעיה מנטאלית ולכן אין התקדמות אין ניצחון וכ"ו. האם באמת בכול המקרים הבעיה היא מנטאלית ?

שורה תחתונה: בתנועה, בספורט ובתחרויות יש בעיות לחץ מגוונות שעל הספורטאי למצוא להן פתרון מהיר ותכליתי.
לעיתים הספורטאי הבודד או מספר ספורטאים בקבוצה לא מצליחים להתמודד עם מצבי הלחץ ולספק פיתרון תנועתית תכליתי. חוקרים מובילים במדעי המוח, פסיכולוגיה ובמדעי התנועה מצביעים על כך שיש מקרים רבים שבהם קואורדינציה טובה מאוד מפחיתה לחץ ומאפשרת לספורטאי לבצע תנועה איכותית ותכליתית למרות הלחץ והעייפות.