

## שחקן אתלט ומה שבניהם

### ד"ר מרק ורטהיים

בחודש מאי האחרון ביקר ד"ר ניבר מגרמניה באקדמיית ורטהיים בישראל ויחד קיימנו הרצאות ואימוני הדגמה ברחבי הארץ. ד"ר ניבר, תלמידו של פרופ' הירץ "אבי הקואורדינציה בגרמניה", מרצה מוביל בתחום תורת האימוּן והקואורדינציה בהכשרות מאמנים למשחקי כדור ובעל ניסיון רב שנים בעבר במזרח גרמניה וכיום בגרמניה. ד"ר ניבר מכין את תכניות האימוּן המעשי בתחום הקואורדינציה מהגיל הצעיר עד הבוגרים באקדמיות בכדורגל, בכדוריד ובכדורסל הגרמני וגם נשלח מטעם גרמניה לקדם ענפי כדור במדינות עולם שלישי וביפן.

המורים לחנ"ג והמאמנים זכו לשמוע הרצאות מעניינות מבוססות על מחקרי מעבדה ושטח, ולחזות באימונים לדוגמה אשר בהם הציג ד"ר ניבר את התפיסה החדשה של הקואורדינציה הן מבחינה תיאורטית והן מבחינה מעשית, ואת ההבדלים בין קידום אתלט ובין קידום שחקן (מבחינה גופנית ותפקודית). ד"ר ניבר התמקד בהרצאותיו בהסברת ההבדל המהותי בין אימוּן אתלטיקה ופיתוח כושר ובין אימוּן מודרני במשחקי הכדור ובענפי הקרב. תורת האימוּן "הישנה" שהתפתחה מענף האתלטיקה (גורמי הישג, תכנון, מרכיבי הכושר) אשר נועדה ל"בניית" אתלט, יושמה גם באימוּן ענפי הכדור ובענפי הקרב.



ד"ר ניבר וד"ר ורטהיים בהשתלמות ובהדגמות למאמנים ולספורטאים

### האם שחקן חייב להיות קודם אתלט?

נושא זה נדון בהרחבה בפברואר 2016 בירחון הספורט ההישגי בגרמניה (כותב המאמר הוא חבר מערכת במערכת הירחון).

המסקנות העיקריות הן:

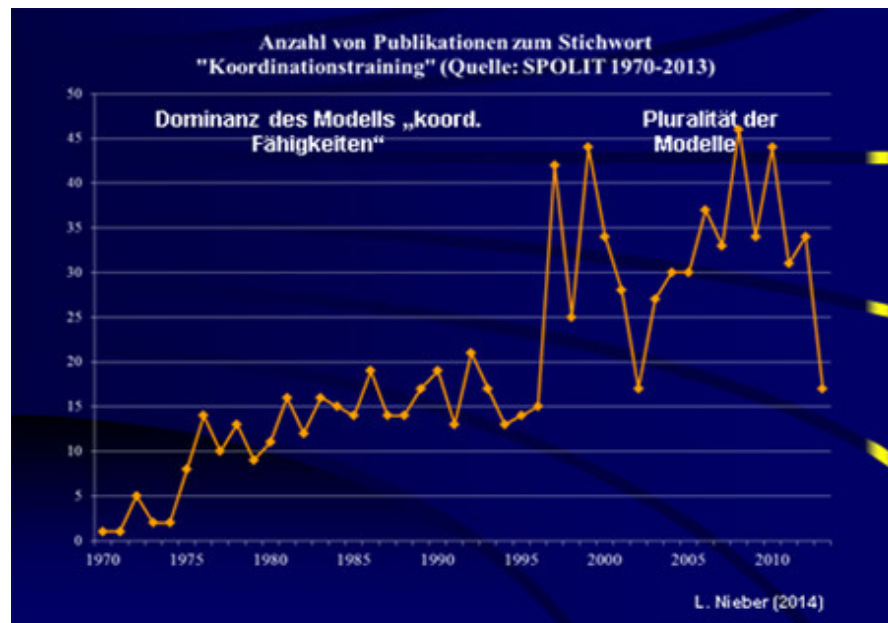
- אימוּן בענפי הכדור והקרב שונה בתכלית מאימוּן אתלטיקה ומאימוּן כושר מסורתית
- המושג: "להיות אתלט" איננו רלוונטי לענפי הכדור ולענפי הקרב
- הטכניקה והטקטיקה עומדות במרכז האימוּן, אך הן ניזונות ראשית מאימוּן הקואורדינציה על שלביו השונים ורק אח"כ מבנייה של רכיבים גופניים כלליים וספציפיים לענף
- הקואורדינציה היא ה-DNA של שחקנים בענפי כדור ושל ספורטאים בענפי הקרב

## קואורדינציה

מספר המחקרים בתחום הקואורדינציה הוא מהגבוהים בחקר הספורט ובשנים האחרונות ישנה עלייה בחקר הקואורדינציה וגורמי ההישג, ולכן יש תפיסות והגדרות שונות למושג קואורדינציה. הגדרות לדוגמה:

- "הקואורדינציה בתנועה היא מספר יכולות המופיעות בסדר נדרש במהלך תנועה תכליתית, כאשר התנועה מתחילה מקליטת המידע בדרכים שונות, הופכת לתפיסת המצב במוח, שלפית מידע רלוונטי לפעולה בצורת תנועה/מיומנות כללית וייחודית", ורטהיים (בספר ש.ק.ט דרך קואורדינציה 2010).
- "הקואורדינציה היא תנועה הרמונית וסינרגית של אברי מערכת העצבים הפריפריית והמרכזית, של שרירי השלד והחושים. תנועה קואורדינטיבית משקפת אימפולסים במהלך תנועה המשלבים דיוק תזמון, חוזק, וויסות נכון של הכוח ביחס למטרה ולמטלה", ע"פ ROTH (בלכסיקון מדעי הספורט 2012).

ישנם מחקרים המסבירים את השפעת הקואורדינציה על היבטים שונים בתפקוד השחקן בספורט.



מספר הפרסומים בתחום הקואורדינציה 2014-2007 (SPOLIT) אצל ניבר 2016 (LS)

ההתקדמות במחקר הקואורדינציה והניסיון בשטח בתחום בשנים האחרונות, מצביעים שיש צורך ממשי בהבנה מעמיקה של הקואורדינציה. יותר ויותר גוברת התפיסה כי הקואורדינציה היא ה-D.N.A של התפתחות יכולת המשחק ולא היכולת האתלטית הגופנית כבסיס גופני מוחלט!

הגישה שדגלה בפיתוח "שחקן אתלט", גרסה כי יש לפתח אצל השחקן כושר גופני בצד פיתוח הטכניקה וכי ככל שהשחקן יהיה יותר כושר הוא יהיה יותר מוצלח בביצועיו במשחק. במשחקי הכדור מה שבעיקר נדרש משחקן ומספורטאי בענף קרב, זה דברים שמעבר לכושר גופני כמו: זיהוי מצבים, זיהוי פרצות, ולכן עקרונות האימון והתפיסה של האימון שונה לחלוטין. האימון צריך ליצר גירויים, לפתח תפיסת מצב מהירה ולפתח מהירות לא מחזורית ע"י בניית בסיס קואורדינטיבי עם פוטנציאל גבוה יותר מהנדרש במשחק/בתחרות. כלומר, ללא בסיס קואורדינטיבי רחב אין משמעות לאתלטיות של השחקן.

שחקן קואורדינטיבי (שעומד בתבחיני הקואורדינציה האישית ובתבחיני הקואורדינציה הקבוצתיים) בעל יכולת לתפקד "בניגודיות", מסוגל לבצע מיומנויות אישיות רבגוניות, במצבי תפקוד שונים ומשתנים ובעיקר במצבי לחץ (לא מהיבט מנטאלי!)

שחקן קואורדינטיבי יכול לבצע טוב פעולות טקטיות נבונות אישיות וקבוצתיות בעיקר! שחקן קואורדינטיבי יכול לתפקד ביעילות ובדיוק טכני גם במצבי עייפות!

## אימון טכניקה מודרני

אימון הטכניקה הקלאסי דורש התאמה לידע החדשני במדע הקשור לרכישת טכניקה, ובעיקר לממצאים המציגים בברור את הדרישות של המשחק המודרני על מנת לקדם את הטכניקה לרמה גבוהה בתנאי המשחק.

אימון הטכניקה איננו רלוונטי במידה ואינו משולב עם דרישות קואורדינטיביות. ראוי להדגיש כי אימון קואורדינציה איננו "אימון סולם", סולם הוא רק אמצעי בטרמינולוגיה של תורת האימון ולא מהווה "אימון קואורדינציה" ולעתים אף מגביל פיתוח קואורדינציה.

ניתוח שחקנים גם ברמות הגבוהות, מצביע כי לחלקם ישנם חסכים בתחום הקואורדינציה הכללית, חסכים כלליים שנדרשים לפיתוח כבר באימון היסודות בגיל הצעיר. למרבה הצער נוהג לדלג על תהליכים ולקפוץ ישירות לאימון ייחודי, מה שמגביל שחקנים בהגיעם לרמות הגבוהות. צפייה בביצוע תרגילי קואורדינציה באמצעי מדיה שונים, איננה מאפשרת הבנה מעמיקה של פשר התרגילים, מתי יש לבצעם, לאיזה גיל ובאיזו תדירות ועומסים וזהו תהליך של Copy paste שלעתים לא רק שלא מוסיף אלא גם יכול לפגוע בשחקנים.

חשוב שהמאמן ידע שלא כל תרגיל מתאים לכל ילד ולא לכל שלב. לכן על המאמן לרכוש ידע חדשני של השנים האחרונות במיוחד במדעי המוח (למשל כמו בשיטת OCO™), ללמוד את הנושא בצורה מסודרת על מנת שיוכל להכין את ספורטאיו לרמות הגבוהות ולמצות את הפוטנציאל של כל אחד מהם במשחק. חשוב שפיתוח הקואורדינציה יילמד בצורה מסודרת ועדכנית (כי כל הזמן ישנם חידושים בתחום) הן בהכשרה והן בהשתלמויות.

## פיתוח קואורדינציה: שם המשחק באימון כושר למשחקי הכדור

מרכיבי הכושר הגופני במשחקי הכדור מעמידים את פיתוח הקואורדינציה במרכז. ישנה חשיבות מרובה לעקרונות האימון, שיטות האימון וצורות האימון בתחום הקואורדינציה, לעתים זה בניגוד למקובל באימון האתלטיקה הקלאסי.

הקואורדינציה לא תשתפר כאשר האימון מתמקד בתרגול עם אמצעים שונים שצצים חדשות לבקרים כפטריות אלא על ידי הבנה מעמיקה של הבסיס הקואורדינטיבי של "היכולת לשחק" ורק לאחר מכן שימוש באמצעים כאבזר מגוון.

מרכיב הקואורדינציה הוא המרכיב הגופני המרכזי בגלל שזהו מרכיב שנשמר לשנים (במידה והוא מאומן בגילאים הצעירים), והוא מאפשר לכל יתר המרכיבים לעבוד בסנכרון, לעומת אימוני הכוח והסבולת שהם אימונים עם "השפעה קצרה".

הכושר הגופני על בסיס קואורדינציה (לא אתלט) מעמיד במרכז שלמות גופנית ותנועה גופנית בשילוב הנעשה במוח, אימון שמטרתו בראש וראשונה פתרון בעיות (המוגדרות במודלים שונים לפיתוח קואורדינציה). אימון הקואורדינציה מתאים מאוד לילד בעידן המודרני וגם חיוני להתפתחותו – שילוב של ריבוי גירויים תנועה מהנה ואתגרים חשיבתיים יגרמו לילד בפרט בגיל הצעיר למוטיבציה לתנועה גופנית שעל בסיס פיתוחה אפשר יהיה לפתח ספורטאי.

ד"ר ניבר סיכם את ההרצאות בהדגמות ומחקרים כיצד קואורדינציית עין יד השתפרה משמעותית (בעקבות מגוון משחקים טכנולוגיים) אבל הקואורדינציה הכלל גופית ירדה באיכותה באופן מוחלט וכאן נדרש תהליך הכשרה והשתלמויות במיוחד לדור הצעיר של המאמנים.

ד"ר מרק ורטהיים הוא ראש אקדמיית ורטהיים והמרכז לפיתוח קואורדינציה בישראל וחבר מערכת הספורט ההישגי בגרמניה. מרצה בתורת האימון בקורס מאמני כדורגל לשחקני ליגת העל בבית הספר למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט. על ד"ר מרק ורטהיים ועל שיטת ה-OCO™

מידע נוסף באתר אקדמיית ורטהיים <http://www.wertheimacademy.com>

## שחקן, אתלט ומה שביניהם

### ד"ר מרק ורטהיים

האם שחקן חייב להיות קודם אתלט? ד"ר מרק ורטהיים, מומחה בתורת האימון החדשה ובקואורדינציה למשחקי כדור, מסביר מדוע אימון כושר גופני למשחקי כדור אינו אימון אתלטיקה וכיצד הקואורדינציה של הספורטאי היא מרכיב מהותי בתורת האימון בענפי הכדור והקרוב