



## אימון הקואורדינציה בכדור-רגל

ד"ר מרק ורטהיים

### הקדמה

מאמר זה יעסוק ברקע ובנקודות ההסכמה בין המדע והשטח בתחום הקואורדינציה, תוך מיקוד בתחום הכדור-רגל. ייעשה בו ניסיון משמעותי, להבהיר את התפיסה החדשנית של קואורדינציה ואימון קואורדינציה בתפיסה הכוללת של גיל-התפתחות, תוכן ומתודיקה של אימון הקואורדינציה. במיוחד בתקופה המודרנית מקבל סוג אימון זה יתר חשיבות, בגלל החסך התנועתי של מרבית הילדים והקושי של המדריך/מאמן בהקניית היסודות!

### רקע

בנקודה אחת המדע והמאמנים- השטח מסכימים: רמת היכולת הקואורדינטיבית (על מרכיביה השונים), משמעותית במיוחד לתהליך הלמידה-תרגול והאימון. יכולת זו היא חומר הגלם שמאפשר את יישום התהליך (למידה-תרגול ואימון). שיפור הקואורדינציה הוא זה המאפשר את הלמידה (תהליך ההדמיה של המתאמן לביצוע הנדרש). כלומר, ההסבר התיאורטי הופך לתרגול תכליתי, כאשר התרגול התכליתי מאפשר לא רק ביצוע טכניקות קלאסיות אלא טכניקות אישיות (שהן בלתי צפויות) ובשלב מתקדם גם ביצוע איכותי דווקא במצבי לחץ ועומס (אימון הקואורדינציה).

המדענים ומאמני הכדור- רגל מסכימים כי הקואורדינציה היא הבסיס להתפתחות היכולת הגבוהה בכדור- רגל בעיקר בתקופה המודרנית.

רק כדורגלן שיהיה בעל יכולת קואורדינטיבית רחבה, יוכל להתמודד בצורה אופטימאלית, עם המצבים השונים והמהירים הקיימים במשחק, בדיוק רב וביעילות בהתייחס למצב נתון.

לכן, אין מחלוקת על כך שאימון הקואורדינציה על מרכיביו השונים הוא חלק בלתי נפרד מכול שלבי האימון (גילאים שונים), מהאימון הפרטני ומהאימון על פי תפקידים.

יש להתחיל באימון הילדים בצורה שיטתית, עוד לפני אימון הטכניקה וכהשלמה אליו, אך הוא אינו מסתיים באימון הילדים ואיננו הופך לחלק בחימום אלא הוא אימון כמו כול מרכיב אחר.

השיטתיות של אימון זה דורשת מעבר מאימון קואורדינציה כללי לייחודי לכדור-רגל וצרכיו ולאחר מכן בצורה פרטנית (לפי מבנה גוף) ובשלב האימון המתקדמים לפי תפקידים במגרש.

אימון הקואורדינציה מחייב הבנה של עקרונות האימון בכלל ובנוסף שמירה על עקרונות המתמקדים במערכת העצבית-שרירית בתהליכי קליטה-עיבוד ומציאת פתרונות לבעיה. הוא איננו רק אוסף של

תרגילים מובנים, אלא יש לעצב סוג אימון זה על בסיס מטרות (מרכיבי הקואורדינציה השונים) שלבי האימון (גיל), רמת התחרות (ליגה), תוך שמירה על רב-גוניות באימון. הרב גוניות מושגת בעיקר על ידי

מגוון תרגילים ומגוון אמצעי אימון אך תוך שמירה על מרכיבי הקואורדינציה באימון.

### קואורדינציה ויכולת קואורדינטיבית

המושג **קואורדינציה** (בעבר זריזות, חמקנות ועוד) מבטא היום יותר מתמיד את הדרישה באימון לשיפור התיאום וההשפעה של מערכת העצבים המרכזית (שיפור יכולת הקליטה, שיפור בעיבוד המידע –

חשיבתית, הערכה ושימור המידע בגמישות העצבית – שימוש במידע בצורה תכליתית בניתוב וויסות התנועה/טכניקה ובהקשר טקטי).

הניתוב וויסות העצבי תלוי בחידוד פעולות של שרירי השלד במיוחד במהלך תנועה עם מטרה מוגדרת (תיאום עצבי-שרירי).

**רמת היכולות הקואורדינטיבית** נקבעות דרך סוגי הגירוי הדרושים לניתוב וויסות הטכניקה - לפני ביצוע הטכניקה, בזמן ביצוע הטכניקה ולתנועה הנדרשת לפני ביצוע נוסף של טכניקה (דומה או משתנה).

הקואורדינציה "אחראית" תחילה ל**איכות** התנועות והספציפיות של שחקן הכדורגל ולאחר מכן לטכניקות השונות ולכן **תיקון הטעויות** צריך להיות מבוסס על כך שברור שאין לכדורגלן בעיה קואורדינטיבית (לאחר שנערך לו אבחון קואורדינטיבי).

**איכות קואורדינטיבית** מאפשרת רב-גוניות ביצוע, זריזות, חמקנות, שמירת קצב, שינויי קצב, הרמוניות בתנועה, תיקון טעויות טכניות יעיל, בטחון ודיוק בביצוע, דינאמיות, יצירתיות, מה שמאפשר תחילה מרחב

טכני-טקטי אישי גדול ובכך אפשרות לשחק כדורגל עם מעט טעויות, גם כאשר השחקן הוא מהיר ותחת לחץ.

**מרכיבי הקואורדינציה הבסיסיים:** מקצב-קצב, תגובה, שיווי משקל, התמצאות ויכולת הבדלה ( ורטהיים, המאמן 2003)

**הקואורדינציה כבסיס וככלי המסווג קצב תהליכי למידה**, יכולת מעבר למיקוד אפשרי בטכניקה מורכבת, יציבות, אוטומטיזציה, שימוש בטכניקה במצבים משתנים. המשפט תקוע ללא הקשר **הקואורדינציה הטכניקה והטקטיקה האישית** הולכים ומתפתחים כגורמים תלויים אחד בשני כאשר הקואורדינציה מהווה בסיס לשימוש טכני-טקטי חסכוני (דחיית עייפות עצבית ועייפות אירובית). **כושר גופני וקואורדינציה** הינם היינו הך בגילאים הצעירים!! ילדים רוכשים את היכולת הגופנית בעיקר דרך פעולות קואורדינטיביות הנקלטות במערכת ה"רגישה" בגילאים אילו = המערכת העצבית-שרירית. **בלשון המחשב הקואורדינציה** היא החומרה, ככול שנרכיב אותה טוב יותר כך היא יכולה להיות גמישה יותר לעבודה תכליתית, לתגובה לדרישות שלנו מהמחשב, במיוחד יש חסכוניות בעבודה באופן מיידי ובעיקר כבסיס לבנייה עתידית **ומורכבת עם גורמי ההישג** (טכניקה-טקטיקה-כושר גופני – היבט נפשי-חינוכי ואינטלקטואלי, ורטהיים 2004).

### גיל-התפתחות, תוכן אימון הקואורדינציה

**ההתפתחות של מרכיבי הקואורדינציה** תלויה בעיקר בתפקוד החיישנים, כלומר תפקודי הגוף השונים בעזרת החושים השונים ויכולתם לקלוט מידע.

על המדריך/מאמן ליצור תפקודי גוף שונים-בתנועות שונות –במצבי משחק שונים תוך גירוי החיישנים השונים: האופטיים- העיניים, האקוסטיים- אוזניים, הקינסטטיים-תנועה, הטקטילים- מגע סטטי-דינאמי- מצב גוף, שטח, סוגי שיווי המשקל

**לימוד-תרגול ואימון קואורדינציה** מחייב שימוש בכל החיישנים אך הכדורגל זקוק למיקוד בחיישנים מסוימים במיוחד באימון היחודי.

היכולות הקואורדינטיביות מתפתחות באימון הצעירים בצורה האינטנסיבית ביותר. **חסכים בגילאים הצעירים בסוג אימון זה לא ניתנים להשלמה** בצורה מושלמת בגילאים מאוחרים בהם הקואורדינציה הופכת לפרטנית ובעיקר כאמצעי שמירה ומניעה.

תיאור שלבי האימון מצביע (ראה טבלא) כי בכל גיל המיקוד משתנה והמטרה משתנה.

שלב אימון/גיל	סוג אימון	מטרה עיקרית	תוכן
"אימון בסיסי" גיל (4-8)	אימון קואורדינציה כללי	- הכנה תנועתית - הכנה טכנית - ללמוד לשחק - בסיס לרב-גונית	- תרגילי קואורדינציה ללא כדור על פי המרכיבים - התמודדות עם שינויים - עיצוב קואורדינציה בסיסית ורב-גונית - עיצוב תחושה לכדור במרחב
אימון יסודות גיל (8-12)	אימון קואורדינציה כללי- הכוונה ייחודית	קישור הקואורדינציה הכללית לטכניקות השונות	- מיקוד בתרגילי קואורדינציה וטכניקה - יכולת ההבדלה, תגובה, שיווי משקל ותנאי תרגול בחוסר איזון
אימון בנייה גיל (12-16)	כללי-ייחודי- פרטני	יישום הקואורדינציה בביצוע טכני-טקטי	-ביצוע מיומנויות בתנאי קואורדינציה מורכבים תוך דגש להתמצאות –תפקיד - יכולת ביצוע טכניקה תחת מאפייני לחץ וקואורדינציה - קואורדינציה כאימון מונע פציעות - יכולת הצמדה של טכניקות שונות בתנאים קיצוניים
אימון הישגי גיל (16-34)	כללי-ייחודי- התמחותי- תפקיד	שיפור התפקוד הקואורדינטיבי על פי התפקיד	- קואורדינציה עם בן-זוג בפעולות מנוגדות - תפקוד קואורדינטיבי בהתאם לנדרש (נעשה לאחר ניתוח משחק). - אופטימאליות ביצוע בהתייחס לחשיבה טקטית אישית וקבוצתית

**טבלא 1: הקואורדינציה ואפיוניה בגילאים השונים (ורטהיים 2006)**

### עקרונות מתודיים באימון הקואורדינציה.

1. העיקרון הבסיסי באימון הקואורדינציה הוא : רב-גוניות . הרב גוניות מחייבת בסיס שיטתי ועבודה על פי מרכיב הקואורדינציה, כאשר רב-צידיות, רב-חושים, ביצוע אישי ובין אישי עומד במרכז האימון תוך מעבר תמיד מאימון ללא כדור לאימון עם כדור.
2. התנועה על סוגיה מחייבת ביצוע וירטואוזי (תנועה בחוסר שיווי משקל, בעיטה בחוסר שיווי משקל, ביצוע של מיומנות ברגל ימין ושמאל בו זמנית וכ"ו).
3. מעבר מקואורדינציה כללית לייחודית לכדור-רגל, מפשוט למורכב וממוכר ללא מוכר מדגיש את שיפור התנועה על סוגיה השונים כבסיס (ריצה בקצבים שונים, ניתורים, צעדים ברמות גובה שונות ושילוב בין המיומנויות), כאשר במקביל ולאחר שליטה יחסית, מתפתחת עם המרכיב הקואורדינטיבי (למשל קצב) גם התנועה (ריצה) וגם הטכניקה הרצויה (כדור, מסירה, עצירה ובעיטה).
4. הביצוע בצורות שונות של תנועה פשוטה ומורכבת דורש הגדרת תנאים משתנים ועלייה הדרגתית בדרישות

### חשוב לדעת מה ההבדל בין אימון-תרגול ואימון

למידה באה לשרת את יכולת ההדמיה ונעשית בתנועות קלות תוך יכולת בקרה עצמית תרגול- בניית מצבי תנועה בלי ועם כדור, ביצוע חלקי או מלא ללא הגדרת עומס למטרת אוטומטיזציה

אימון - תרגול מבוקר של עומס והתאוששות על פי רצף אנרגטי

אימון קואורדינציה = ביצוע תנועות פשוטות בתנאים ומצבים משתנים ומורכבים תוך דגש למרכיב הקואורדינטיבי הפשוט, המורכב והייחודי-פרטני.

### זכור:

- אימון הקואורדינציה דורש יותר מתמיד הדרגתיות בשלבים הדידקטיים (ורטהיים 2004) כאשר במרכז נמצא התהליך: למידה-תרגול –אימון.
- תמיד תחילה יש ללמד ולהדגיש את הנקודות הקריטיות בביצוע, ליצור הדמיה עד כמה שאפשר טובה על ידי הסבר מילולי והדגמה, אם ניתן, בכול אמצעי שיש ( שחקן, וידיאו, מצגת וכ"ו).
- לאחר מכן יש תרגול בלי עומס גבוה, אלא למטרת בדיקה שלך- המאמן ושל המתאמן האם הבין את הנדרש ואמנם מסוגל להעביר את המידע לידי עשייה.
- רק בשלב הבא יש לאמן, גם כאשר הביצוע הבסיסי איננו אופטימאלי טכנית !!! המטרה באימון היא השילוב של ביצוע מורכב עם תנאי ביצוע קשים מהרגיל ולכן יש להשתמש ב:
  - א. שיטת החזרות- מעט סדרות, מעט חזרות, זמן פעילות במרכיב אחד קצר ולאחר מכן הפסקה מלאה.
  - ב. רב – גוניות של תרגילים, יש ליצור יותר ויותר תרגילים המשלבים ויוצרים ניגוד פעולות בין הרגליים והידיים.
- האימון בתרגילים הופך לאימון תחרותי (אישי וקבוצתי) ולבסוף צורות משחק עם ונגד כאשר במרכז מרכיב או מרכיבים קואורדינטיביים.
- תפקיד המאמן משתנה משלב לשלב. בשלב הלמידה תפקיד המאמן הוא מתן הסבר, בשלב ה תרגול-תיקון טעויות, בשלב אימון הקואורדינציה- קביעת עומסים ועידוד לביצוע עצים.

**תמיד חשוב לשמור על העיקרון:** מהמוכר ללא מוכר(חדש), מהפשוט למורכב (מהמרכיב הפשוט של הקואורדינציה למורכבות של הקואורדינציה), מהקל לקשה, מהביצוע האיטי למהיר.

הבסיס להצלחה היא יצירת: מוטיבציה גבוהה, מצבים משתנים, חוויה, ריכוז למרות הלחץ, השתתפות רגשית של המבצע /או הקבוצה שלו בתפקוד קבוצתי ושימוש באמצעים משתנים.

היופי של משחק הכדורגל הוא בשיטתיות ובמקביל ביצירתיות של הפרט והקבוצה. **היצירתיות תתחזק דרך אימון הקואורדינציה.**

אימון הקואורדינציה הוא חלקבלתי נפרד בכל חימום אך הוא לא רק בחימום. במיוחד בשלבי אימון היסודות/בונה הוא סוג אימון גם טכני וגם גופני.

אימון הקואורדינציה הוא חלק מתרגילי ההכנה לאימון הטכניקה ומשתלב באימון הטכניקה. החוויה באימון זה היא באפשרויות הרבות של המתרגל להיות יוצא דופן ולתפקד דווקא בתנאי תפקוד לא יציבים במצבים של לחץ (שטח, זמן-גופני ויתרון מספרי של היריב) וחוסר שיווי משקל.

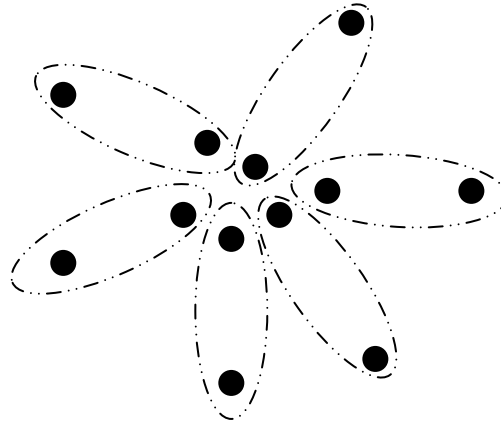
בטבלא הבאה ( טבלא 2 ) ניתן לקבל שתי עקרונות מרכזיים לעיצוב התרגילים (המשימה והתנאים לביצוע)

תנאי ביצוע קשים מהרגיל	משימות קשות מהרגיל
<p><b>לימוד- תרגול-אימון בתנאים רב-גוניים :</b> שינויי מרחק,גודל מגרש,צורת המגרש,תנאי המגרש (חול,דשא) מספר משתתפים,סדר משתתפים,אמצעי הגדרת מסלול (סולם ) מסלול משתנה בגובה, סוגי כדורים (גודל,מידת ניפוח אוויר,חומר)</p>	<p><b>לימוד- תרגול-אימון רב-גוני :</b> וויסות כוח משתנה, תדירות צעדים משתנה,שינויי מהירות,שינויי קצב, שינויי כיוון,מרחק,אורך צעדים ורגל דומיננטית בביצוע</p>
<p><b>אימון בתנאי תחרות קשים מהרגיל:</b> - תנועה תחרותית בביצוע בני זוגי בתנאי קרקע שונים (ובשינויי ביצוע דרך תגובה לסימנים אקוסטיים) - תנועה תחרותית תוך שימוש בשני כדורים על הקרקע או באמצעי המגביל את הראייה לקרקע (למשל כדור מוחזק מתחת לסנטר) - עומדים בשתי שורות מקבילות, תגובה לסימן של בן הזוג/מאמן בתנועה נדרשת, בלי ועם כדור.</p>	<p><b>אימון בעצימות מרבית :</b> קצב מרבי, מרחקים עולים ומשתנים, תחרויות מדידות בזמן אישי וכנגד בני זוג, מרוצי שליחים בלי ועם כדור בסוגי תנועה שונים (קדימה-אחורה, צידל) , תרגילי מעקב אחרי בן זוג בלי ועם כדור</p>
<p><b>לימוד-תרגול ואימון במסלול מוגדר מראש ומשתנה ובהתאם למידע/הגבלה אופטית:</b> - ביצוע תנועה בלי ועם כדור במסלול עם מכשולים שונים (מסלול שיווי משקל, מסלול מורכב מתחושה קינסטטית,טקטילית ושיווי משקל, קווי תנועה ומעבר עם הכדור מעל מכשולים ותוך כדי עמידה ותנועה על משטח שונה ומשתנה בזוויות בהתאם לטווח התנועה בביצוע המיומנות. - תרגילים ומטרות מוגדרות אך ביצוע בסדר משתנה ובמטרה משתנה בגובה ובמרחק ובנקודת המוצא של המתרגל - בעיטה/נגיחה/הוצאת חוץ למטרה קבועה ומשתנה (חישוק, קיר,סל) מעבר מסוג בעיטה אחד לשני <b>לימוד ותרגול בהגבלה של מערכת שיווי המשקל:</b> - ביצוע מיומנויות על ספסל תוך ירידה ועלייה בלי ועם כדור - ביצוע המיומנויות תוך עלייה על ספסל אלכסוני או החזקת כדור בירידה - החזקת הכדור על קיר והובלה שלו תוך תנועה צידית על רגל אחת</p>	<p><b>אימון בדרישות לדיוק מרבי:</b> ביצוע מיומנויות תנועה בסיסיות וטכניקות משחק תוך שמירה על קצב, שינויי קצב חיזוניים, הקפצת כדור על פי קצב חיזוני , החזקת כדור עם בן זוג וספירה של קצב ויסות כוח דרך בעיטה, מסירה וכדרור תוך תגובה להגדרת כיוונים על יד מאמן /בן-זוג. בדרכי תנועה שונות: סללום, בצל של בן הזוג, בתנועת "ראיי" ועוד.</p> <p><b>תרגול בהגבלה חלקית או מלאה של מערכת הראייה והבקרה הראייתית ושיווי המשקל:</b> - ביצוע תנועות ומיומנויות לאחור עם ובלי כדור במסלול קווי ובמסלולים משתנים, - חסימה של עין אחת וביצוע מיומנות בכיוון ההגבלה הראייתית ולהיפך. - תרגול במצב של חוסר אפשרות לראות את הכדור באופן עקבי ומלא לכול אורך ההכנה והביצוע של המיומנות (סגירה ופתיחת עיניים בהתאם למשימה).</p>

טבלא 2 : אימון הקואורדינציה כשילוב של משימה מורכבת ותנאי ביצוע קשים (ורטהיים 2006)

## דוגמא לתרגול-אימון מהבנת העקרונות לתרגיל יישומי

**שם התרגול/תחרות/משחק :** "כוכבי תנועה"  
**מטרת התרגיל :** שיפור מרכיבי הקואורדינציה השונים  
**אמצעים :** כדור ושני קונוסים לכול משתתף  
**מבנה :** להלן כוכב שיש בו שני קונוסים (●) במרחק תחילה של חמה מטר, כ-6 זרועות בכול כוכב לפי מספר הילדים מצויבים מספר מסלולים : 3 כוכבים במקרה של 18 חניכים בקבוצה, או 4 כוכבים אם יש 24 חניכים, בד"כ יהיו שלושה עד ארבעה כוכבים.



### צורת התרגול /אימון:

המתאמן מבצע מעבר של כול המסלול מסביב לשני הקונוסים שבכל זרוע, כאשר העיקרון הוא שינויי מטלות ושינויי כיוון בתנועה. כל שני קונוסים מקיפים 3 פעמים.  
 המטרה היא בהקפה הראשונה להגביר קצב, בהקפה השנייה לשמור על קצב ובהקפה השלישית לבצע בקצב מקסימאלי ולחזור שוב על התרגילים בשלוש הקפות מלאות של הקונוסים.  
 בהקפה השנייה, כאשר יש שמירת קצב, יש לבצע תנועות ידיים במקביל. בכול ביצוע הקפה תנועות הידיים משתנות.  
 ראשית עושים סדרה של 3 חזרות ללא כדור ולאחר מכן סדרה של שלוש הקפות עם כדור למשל :  
 בהקפה הראשונה של הכוכב, ניתורים, בהקפה השנייה ריצת סקיפינג ותנועות ידיים למעלה ולמטה ובהקפה השלישית ריצה לאחור בכול המהירות ושוב מהתחלה.  
 בסדרה השנייה בהקפה הראשונה - הובלת כדור ברגל שמאל תנועה אחורה וקדימה, בהקפה השנייה - הקפצת הכדור ובהקפה השלישית - הובלת כדור בשיא המהירות.  
 ניתן לשלב ריצות על כריות כף הרגל, ריצות על הצד החיצוני של כף הרגל, הובלת כדור בתנועות הנ"ל, צורות תנועה שונות, ריצה עם הרמת ברכיים גבוהה, ריצה עם עקבים ליסבן, ריצה קדימה ואחורה תוך כדי שינויי כיוון מהירים.  
 ניתן לקיים גם תרגול תחרותי של מיומנות תנועה אחת בלי ועם כדור, סדרה אחת של 5 הקפות כשהמנצח הוא בתוך הקבוצה (משתתפי הכוכב האחד) או לערוך תחרות בין הקבוצות כאשר בכול קבוצה יש שישה שחקנים (לפי הכוכב). במטלות קואורדינטיביות קבוצתיות יש להחליף את שחקני הקבוצה.  
 ניתן גם לשים אמצעי עזר מגבילים בתחום התרגול (חישוקים, חבלים ועוד) על מנת להקשות את תנאי הסביבה בביצוע.  
 באימון חורפי באולם ניתן לעשות זאת במקום בין שני קונוסים על ספסלים, אפשרות נוספת (אין מספיק ספסלים) כאשר קבוצה אחת מתרגלת על ספסלים, קבוצה אחרת על קווים מסוימים (לא תמיד ישרים, תנועה על קו השלוש בכדור-סל) במידה ויש יותר קבוצות על הקבוצה הנוספת לבצע את התנועה בשינויי גובה, כיווני תנועה אחרים ושילוב של תנועות נוספות. לאחר מכן מחליפים את צורת הביצוע/ כל קבוצה עוברת לתחנה אחרת.  
 על המאמן לשים דגש על **עבודת רגליים מהירה, דיוק בתנועה** ושוב ושוב להגדיר קושי חדש.  
 חשוב לשלב גם שחקן הגנה נייד אך חצי אקטיבי ולאחר מכן אקטיבי עם הפרעות קלות בתנועה ובהובלת הכדור - **קואורדינציה בין אישית.**

## סיכום

**רק שחקן עם שליטה גופנית מלאה כבסיס לשליטה בכדור ברמה גבוהה** יוכל להתפתח טכנית בצורה רב-גונית, שתאפשר לו להיות יצירתי בכול מצב במגרש, במיוחד ברמות גבוהות. ברמות הגבוהות, הבסיס הוא **יעילות (דיוק, קצב)** אותם יש לתרגל ולאמן בתנאי ביצוע קשים, שבאים לידי ביטוי **במצבי המשחק המודרניים**, ומתאפיינים במהירות גבוהה, שינויי כיוון מהירים, לחץ היריב, לחץ במקומות שונים במגרש ואפקטיביות **במצבים של חוסר שיווי משקל** או כדור טועה (תדירות נמוכה) וניצול המצב בצורה הטובה ביותר, ו/או במצבי ניצול ההזדמנויות ההולכים וקטנים. תהליך אימון נכון בתחום הקואורדינציה יאפשר בסופו אף תפקוד של השחקן ברמה גבוהה לשנים רבות.

אימון הקואורדינציה נתון גם לעקרונות האימון והופך **לתהליך** למידה והסתגלות במידה ונשמרים עקרונות האימון בכלל, עקרונות האימון המתודיים הרשומים לעיל וביצוע **בסדר הבא**:

- א. הגדרת סוג אימון – קואורדינציה-כמו כול סוג אימון אחר (לא רק חימום).
- ב. מיקוד המטרה בכול אימון כחלק מתהליך המתאים לגיל/יכולת נתונה
- ג. בניית תכנית תרגילים כשרשרת משלימה תוך התאמה של תרגיל למרכיב קואורדינציה רצוי (לא לשכוח מרכיבים),
- ד. רק לבסוף קביעת אמצעי האימון (סולם, חישוקים, שני כדורים כ"ו) **ולא ההיפך**.