

**דברים
שכדאי
לדעת על
יכולת
גופנית**

1. איך נראה יום אידאלי של ספורטאי מקצועני?

קימה בבוקר אחרי שינה של 8-10 שעות, ארוחה קלה, אימון בוקר (טכניקה/יכולת גופנית), סידורים וזמן משפחה, ארוחת צהריים, מנוחת צהריים, אימון יכולת גופנית (כוח/יציאות מהמקום), ארוחת ביניים קלה, אימון כדורסל, ארוחת ערב וזמן משפחה, כיבוי מסכים, שינה.

[קרא עוד באתר](#)

2. איך נראה שבוע אידאלי של ספורטאי מקצועני?

- 1 יום משחק,
- 2 יום התאוששות וטכניקה
- 3 יום מנוחה
- 4 יום כוח וחזרה לתנועה ואימון לא אינטנסיבי מאוד
- 5 יום אינטנסיבי
- 6 יום כוח+אינטנסיבי
- 7 יום הכנה למשחק (פחות אינטנסיבי מימים 5+6)

[קרא עוד באתר](#)

3. דבר אחד פשוט שספורטאים יכולים לעשות כבר מהיום כדי להשתפר בתחום היכולת הגופנית.

לישון היטב.

[חשיבותה של השינה](#)

[קרא עוד באתר](#)

4. גמישות - האם זה חשוב, למה כן / למה לא, ואם כן, איפה זה נכנס בלוז?

זה חשוב. היכולת להגיע לטווחי תנועה שנדרשים במשחק + עוד קצת טווח חשובה כדי שיהיה אפשר לתמרן במצבים מפתיעים, וכמובן, אם מחליקים על רצפה רטובה או מקבלים מכה בלתי ספורטיבית רצוי שיהיו רזרבות של טווח. אפשר לשפר את טווח התנועה גם בזמן אימון כוח.

[קרא עוד באתר](#)

5. מה חשיבות אימון הכוח, על מה אתה שם דגש בו, וכמה פעמים בשבוע אתה ממליץ לשבץ אותו?

מחקר סקירה מקיף שפורסם ב-2018 מציין את אימון הכוח כאסטרטגיה שמפחיתה סיכון לפציעה יותר מכל אסטרטגיה אחרת – לפציעות שימוש-יתר כמו גם פציעות אקוטיות. עליה בנפח אימון הכוח או בעצימות שלו הראתה ירידה בסיכון להיפצע, וזאת בנוסף לידע שלנו על אפשרות לשיפור ביצועים. **גם שיפור ביצועים וגם הפחתה**

בסיכון לפציעה? נשמע כמו דיל טוב!

באימוני הכוח אני שם דגש על היכרות הדרגתית עם התרגיל, טכניקה איכותית לפני העמסת משקלים או מהירות ביצוע, והתקדמות הדרגתית במשקלים אחרי מציאת משקל מתאים. בתקופה הראשונה (בדרך כלל פגרה או תקופה לא לחוצה מבחינת ביצועים) טווח חזרות גדול יותר, בתקופה השנייה (בדרך כלל עונת משחקים) טווח חזרות קטן יותר. בשני המקרים משקל שמאפשר תנועה מהירה בכיוון אחד ותחושת מאמץ של 7-8 מתוך 10 (לא הגעה לכשל).

המחקר אומר שמאמץ גדול דורש כ-72 שעות התאוששות, אז אני ממליץ על שני אימוני כוח בשבוע לכל היותר. המחקר הקיים גם מראה שאין הבדל גדול בפיתוח כוח בין ההמלצה הנ"ל לבין נפח אימונים גדול מכך, וזו עוד סיבה לשבץ אימוני כוח למקסימום פעמיים בשבוע.

[קרא עוד באתר](#)

6. מה חשיבות תרגילים להפחתת סיכון לפציעה ("חיזוקים"), על מה אתה שם דגש בהם, וכמה פעמים בשבוע אתה ממליץ לשבץ אותם?

אני נוהג לומר לספורטאים שאני מאמן לבצע את ה"חיזוקים" בימים בהם הם לא מבצעים אימון כוח. כפי שכתבתי קודם, כוח הוכח כעליון על פני אסטרטגיות אחרות להפחתת סיכון לפציעה, אבל לא כל יום אפשר לבצע אימון כוח וטוב שיהיה דגש על הנושא בעזרת אסטרטגיות אחרות שהוכחו כיעילות (FIFA11, למשל).

[קרא עוד באתר](#)

7. יכולת ניתור לגובה - האם זה חשוב, למה כן / למה לא, ואם כן, איפה זה נכנס בלוז?

אם יש לך את זה, זה חשוב. זו דרך לייצר נקודות לקבוצה. אם אין לך את זה, זה לא חשוב. היו המון שחקנים שהסתדרו בלי ניתור לגובה בזכות אלמנטים אחרים (ניסיון, יכולת ריכוז, שליטה בכדור, יכולת בלימה). אם מכניסים את זה ללו"ז, אז בתחילת יום אימון, אחרי חימום טוב, ותוך הקפדה על הכללים של אימון אלמנטים מתפרצים.

[קרא עוד באתר](#)

8. מה המטרה של חימום לפני אימון ואיך נראה חימום שאתה אחראי עליו?

המטרה של חימום בצד המנטלי היא לבצע הפרדה בין היום שעבר עד עכשיו לבין האימון. לכן יש חשיבות להפיכתו לרוטינה. הפיכתו לרוטינה תסייע גם להכניס לתוכו אלמנטים גופניים נוספים שכדאי שיתורגלו על בסיס יומיומי. חימום שאני אחראי עליו מתחיל בריצות לכיוונים שונים (קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה) תוך סיבוב ידיים ממפרק הכתף בכל המישורים (ימינה-שמאלה, למעלה-למטה, קדימה-אחורה). לאחר מכן מגיעות תנועות ומתיחות דינמיות למפרקים השונים, בעיקר מפרק הירך. לאחר מכן חזרה לתנועה בעזרת ריצות מתגברות.

[קרא עוד באתר](#)

9. מה המטרה של שחרור אחרי אימון ואיך נראה שחרור שאתה אחראי עליו?

המטרה של שחרור היא לעזור לגוף לעבור ממצב אימון (לרוב די הרבה סטרס) למצב רגוע בהדרגה. רוב הספורטאים לא חווים סטרס בתדירות כזו שהם צריכים שחרור אחרי אימון. כשיש אימון נוסף קרוב או כאשר הספורטאים קיימו רצף של אימונים יחסית קרובים, יש ערך לשחרור. כאשר יש 24 שעות בין אימון לאימון הערך של השחרור הופך להיות מינימלי. שחרור שאני אחראי עליו יכלול הורדת קצב, מעבר להליכה ואז לישיבה נוחה, ואז מעבר לשכיבה על הגב ונשימות מודעות בעיניים עצומות, עם עדיפות למקום שקט. לפי הצורך עיסוי עצמי עם גליל או תרגילים בבריכה עשויים לעזור.

[קרא עוד באתר](#)

10. איפה אתה על הציר בין לנוח כמה שיותר לבין להתאמן כמה שיותר? מה משפיע על הגישה שלך?

אני מקווה שאני באמצע איפשהו. הדבר העיקרי שמשפיע על הגישה שלי בנושא הזה הוא הגיל. ככל שאתה מבוגר יותר, כדאי יותר להגדיל את כמות האימונים וגם את האורך שלהם. קו כללי שנוח לזכור הוא לא להתאמן יותר שעות בשבוע מאשר הגיל שלך. עוד דבר שעשוי להשפיע הוא מבנה גופני ועמידות כללית. אם שחקן הוא בעל מבנה גוף רזה, והוא עדיין גובה וכבר יש לו כאב ברך קדמית, הוא צריך להתאמן פחות מאשר בן גילו שסיים להתפתח פיזית.

[קרא עוד באתר](#)

11. איפה אתה על הציר בין גיוון לבין חזרתיות? מה משפיע על הגישה שלך?

בחודש נובמבר 2020 חקרתי את נושא הגיוון קצת יותר לעומק, והמסקנות שלי הן חד משמעיות – ספורטאים עד גיל 14 ירוויחו המון מהשתתפות במספר ענפי ספורט לאורך השנה ברמה הפיזית וגם ברמה המנטלית, וגם ספורטאים בתיכון עשויים להרוויח רבות. ההמלצה להורים היא לעסוק בשניים-שלושה ענפי ספורט במהלך השנה (כל ענף כמה חודשים ואז לעבור או 2 אימונים של שעה וחצי מכל ענף במהלך השנה). זה עשוי להקטין את הסיכון לפציעה של שימוש-יתר בעשרות אחוזים, להשאיר את הספורטאי/ת רעבה לעוד ובעיקר – לאפשר לספורטאי/ת לבחור מתוך מגוון גדול את מה שהכי כיף לה/לו. באזור גיל 15-16 אפשר להתחיל להתמקד בענף מוביל ועם השקעה מתאימה ואימונים ממוקדים אפשר להגיע לשיא בגיל 25-26.

[קרא עוד באתר](#)