

כדור הכוח

מאת: חיה הלפרין

חומר מתוך הספר: "כדורים"

כדור הכוח (Medicine ball) הוא אמצעי עזר לשיפור הכושר הגופני ויתרונותיו רבים, ייחודו של הכדור הוא בכובדו ובצורתו המשלבות קשיחות עם רכות מסוימת. כובד הכדור מספק תוספת עומס לשם יצירת התנגדות באימון השרירים. צורתו הכדורית ודרגת קשיחותו עשויות להתאים למיומנויות כגון חבטה, זריקה ותפיסה, אך גם עשויה לשמש כבסיס נע ובלתי יציב לאימון בתרגילי חיזוק, יציבות ואיזון הגוף.

יתרונות האימון בכדור כוח

האימון בכדור הכוח, מתאים לעיסוק בטווח רחב של פעילויות תנועה ומהווה יסוד למקצועות ספורט שונים. ניתן להשתמש בכדור באופן אישי, עם שותף (מדריך או בן זוג) או כנגד קיר. השימוש בו הוא רב-תכליתי ומכוון ליותר ממטרה אחת: פיתוח הכושר הכללי, חיזוק ה-Core, תרגול תנועות תפקודיות בחיי היום-יום, שיפור הקואורדינציה ויכולת התזמון, אימון כוח השרירים והגמישות וכן שיפור הכושר במקצועות ספורט ספציפיים שונים.

דרך האימון העיקרית באימון עם הכדור היא בניצול העומס שהוא יוצר על הגוף לשם חיזוק השרירים, הנעשית בדרך כלל תוך תרגול מיומנויות הזריקה והתפיסה, וכאמור, גם בשימוש בו כמספק בסיס צר ובלתי יציב לשם חיזוק השרירים ואיזון הגוף תוך יציבות ה-Core.

לעומת האימון במשקולות, שבו המתאמן נמצא בדרך כלל במקום אחד ומוגבל בביצוע תנועות איטיות (חוץ מפעילות בתוספת משקולות יד קלות), הרי באימון עם כדור הכוח המתאמן עשוי לנוע במרחב בזריזות תוך נשיאת עומס, להתחזק בתנועות דינמיות ובליסטיות ולפתח כוח מתפרץ בכל מישורי התנועה - פעולות טבעיות, מציאותיות ויישומיות יותר לתנועות תפקודיות.

משקל הכדור והתאמתו למתאמן

התאמת משקל הכדור למתאמן תלויה במטרת האימון, ברמת הכושר של המתאמן, בגילו, במינו ובגובהו. קיימים כדורים במשקלים שונים - מ-1.5 ועד 14.5 ק"ג:

* כדורים במשקל 1.5 - 4.5 ק"ג מתאימים לתרגילי זריקה ותפיסה.

* כדורים במשקל 3.5 - 7 ק"ג יאפשרו אימון טוב לחיזוק שרירי הבטן וה-Core.

* כדורים במשקל 7 עד 14.5 ק"ג מתאימים בעיקר לתרגילי רגליים.

לנשים ולילדים רצוי לבחור בכדור במשקל הקל מבין טווח המשקלים הנ"ל ולגברים בכדור הכבד יותר מביניהם. למשל, בתחילת הפעילות כדור המתאים לכל המטרות (חיזוק השרירים דרך תרגילי זריקה ותפיסה) לנשים ולנוער עשוי להיות במשקל של כ-2.5 ק"ג ולגברים כ-4.5 ק"ג.

תרגילים

רוב התרגילים, במיוחד תרגילי הזריקה והתפיסה, מפעילים את הגוף כולו בו-זמנית ומחזקים אותו. זריקת הכדור ותפיסתו נעשות בדרך כלל בשתי כפות הידיים, כאשר מתבצעים בעמידת פישוק או

פסיעה, הגוף נטוי קלות לפנים. יש לבצע את התנועה במלוא הטווח בד בבד עם תנועת התגובה של הגוף הנלווית אליה (כגון הפניה, כפיפה וכיו"ב). אלה מיומנויות הדורשות שליטה ביציבות ה-Core, והאימון שלהן מכין את הגוף ומחזקו לקראת שליטה זו.

האימון בכדור הכוח באמצעות התרגילים המפורטים להלן, מבוצע תוך הפעלת כוח ולעיתים גם מהירות. האימון בונה את כוח השרירים ומשפר את הקואורדינציה, יכולת התזמון וזמן התגובה. התרגילים, המבוצעים תוך נשיאת משקל הגוף בתוספת העומס של הכדור, מחזקים את מרכז הגוף בשילוב עם תנועה בפלג הגוף העליון והתחתון. תחילה יש לבצע את התרגילים במתינות ולהקפיד על נשימה סדירה, ועם הזמן ניתן להגביר את מהירות הביצוע ואף להשתמש בכדור במשקל כבד יותר. בתרגילים הבאים הכדור מוחזק בדרך כלל בשתי הידיים, כמו כן תנועות המבוצעות לצד אחד יש לבצע בסימטריה גם לצד השני.

1. מעגל חזיתי

התרגיל מפעיל את פלג הגוף העליון בטווח תנועה רחב. עמידה בפישוק רחב, הידיים מטה והכדור מוחזק בשתי כפות הידיים: הולכת הידיים במעגל חזיתי לפני הגוף, בכיוון השעון ולהיפך. ניתן לבצע גם בכפיפה עמוקה בברכיים, בהטיית הגו מעט לפנים ובהורדת



הכדור כלפי מטה.

2. מכרע צידי

התרגיל מחזק את הגו והרגליים. עמידה בפישוק רחב, הכדור לפני הגוף: כפיפה בברך אחת, העברת משקל הגוף לצד אחד למכרע צידי תוך העברת הכדור לאותו צד. כנייל לצד שני וביצוע מצד לצד. ניתן לתרגל גם: א. בהפניית הגו ובהנמכת הכדור לעבר הקרסול; ב. בהפניית הגו ובהרמת הכדור מן הקרסול אל עבר הכתף הנגדית ג. בהגברת המהירות



התרגילים הבאים מפעילים את הרגליים, העכוז, הבטן ותגורת הכתפיים תוך אימון טווח התנועה בהפניית הגו.

3. הפניית הגו במכרע לאחור

עמידה ברגל אחת לפנים, השנייה לאחור בתמיכת הבהונות, הכדור לפני הגוף: א. כפיפה בברכיים, הפניית הגו והבאת הכדור אל מעל הרגל הקדמית; ב. יישור הברכיים, העברת הכדור אל מעל הראש; ג. כפיפה בברכיים, והפניית הגו והכדור אל מעל הרגל האחורית (העברת הכדור מצד לצד מבוצעת דרך יישור הברכיים ו"ציור" הספרה 8 עם הכדור לפני הגוף). יש לבצע את התרגיל ברציפות.



4. התקדמות במכרע תוך הפניית הגו

הכדור לפני הגוף: א. פסיעה לפניים, כפיפה בברכיים למכרע רחב תוך הפניית הגו והבאת הכדור אל מעל הרגל הקדמית; ב. סגירת הרגל האחורית לפניים תוך יישור בברכיים למצב המוצא; ג. ביצוע ברגל השנייה; ד. ביצוע א+ב+ג בהתקדמות לפניים.



5. פשיטה במרפקים

תרגיל זה מחזק את צידן האחורי של הזרועות (השריר התלת-ראשי). עמידת פסיעה בכריעה קלה, הכדור מאחורי הראש, המרפקים בכפיפה, פונים כלפי מעלה: פשיטה במרפקים ובברכיים והרמת הכדור אל מעל הראש לפניים. ניתן לבצע גם: א. בזריקת הכדור אל בן זוג (או אל קיר); ב. ממצב מוצא של כריעה; ג. בנייתור {לחיזוק הרגליים}.



6. כריעה בשתי רגליים (Squat)

תרגיל זה מחזק את הכתפיים והרגליים. עמידה בפישוק קל, כפות הרגליים מקבילות ברוחב האגן, הכדור לפני הגוף: הסעת האגן לאחור, כפיפה בברכיים והנמכת הגוף לכריעה תוך הרמת הכדור לפניים. ניתן לבצע גם: א. בהתקדמות הצידה; ב. בלחיצת הכדור בין הירכיים (לתחושת מרכז ולחיזוק הרגליים והשרירים המקרבים של הירכיים); ג. בכריעה עמוקה וניתור מעלה.



התרגילים הבאים מפעילים את שרירי הבטן ומחזקים אותם.

7. הפניית הגו בישיבת קירוס

ישיבת קירוס בתמיכת העקבים על הקרקע, הכדור לפני הגוף: הפניית הגו והעברת הכדור מצד לצד. ניתן לבצע: א. בהרמת כפות הרגליים מן הקרקע; ב. ביישור הברכיים (לישיבת זווית) בעת העברת הכדור מצד לצד.



8. כיווץ הבטן

שכיבה על הגב, הרגליים בקירוס, הכדור מאחורי הראש והמרפקים כפופים: כיווצי הבטן תוך הרמת הראש והכתפיים מן הקרקע.



9. הדיפת הכדור תוך פשיטה במרפקים

שכיבה על הגב, הרגליים בקירוס, הכדור מאחורי הראש והמרפקים כפופים: פשיטה במרפקים תוך הרמת הראש והכתפיים והדיפת הכדור לפנים אל קיר או בן זוג, התופס את הכדור (בזהירות) ומחזירו בגלגול אל המבצע.



'כפיפת בטן' - קימה משכיבה לישיבה

שכיבה על הגב, הרגליים בקירוס, הכדור מעל הראש בידיים ישרות: עלייה לישיבה תוך הבאת הכדור לפנים. ניתן לבצע גם בזריקת הכדור לפנים אל בן זוג.

10. הרמת הרגליים והאגן לכיוון החזה

שכיבה על הגב, הרגליים מעל הקרקע, הברכיים בכפיפה והכדור ביניהן: כיווץ שרירי הבטן, גלגול האגן לאחור והרמתו מעל הקרקע תוך קירוב הכדור לכיוון החזה.



11. הדיפת הכדור מן החזה

התרגיל נועד לחיזוק שרירי החזה והזרועות באמצעות תרגול מיומנות הזריקה והתפיסה. שכיבה על הגב, הרגליים בקירוס, הידיים כפופות לפני החזה והכדור לפני הגוף: א. פשיטה במרפקים, הדיפת הכדור כלפי מעלה ותפיסתו בחזרה; ב. בשיתוף שרירי הבטן - הרמת הראש והכתפיים והדיפת הכדור מעלה באלכסון אל עבר בן זוג.



12. כפיפה בברכיים בשכיבת אפיים

התרגיל נועד לחיזוק השרירים כופפי הברך בשיתוף עם מקרבי הירכיים. גם כאן כובד הכדור משמש כעומס על השרירים לשם חיזוקם, ולחיצתו מסייעת במרכז התנועה. שכיבת אפיים, כפות הידיים מתחת לסנטר או המצח והכדור מוחזק בין השוקיים: כפיפה בברכיים תוך לחיצת הכדור בין הרגליים.

