

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה
בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

שיקולים פיזיולוגיים וביטויים המעשי לאימון המטבולי בכדוריד לפי נתוני המשחק

משחק הכדוריד הוא ספורט אולימפי המשוחק באופן מקצועני במדינות רבות באירופה (ונלמד בקורס מדריכי כדוריד). זהו משחק מודרני, מהיר, המתאפיין בהופעות אתלטיות מדהימות של הספורטאים, המסוגלים לבצע מהלכים שונים של קפיצות, ריצה, שינוי כיוון ותנועה הנקבעים על ידי המצב הטקטי עם ובלי הכדור.

כפי שנלמד בקורס מדריכי כדוריד, היכולת הגופנית דורשת ביצועים מעולים וצריכה להיות מבוססת על הידע של הדרישות הספציפיות של המשחק ועל פיתוח אמצעי אימון.

נתוני המשחק הנמשך 60 דקות המשוחקות בשתי מחציות של 30 דקות כל אחת, הוצגו על ידי המאמן הספרדי – חבייאר גרסיה קואסטה ב-1988 על פי נתוני הנבחרת הספרדית.

מרחקי ריצה

-קיצוני שמאל – 3557 מטר.

- קיצוני ימין – 4083 מטר.

- מקשר שמאל 3463 מטר.

- מקשר ימין 2857 מטר .

- פיווט- 3531 מטר.

190 שינויי קצב.

279 שינויי כיוון

16 קפיצות

סה"כ 485 פעולות בעצימות גבוהה, ממוצע של 8 פעולות לדקה.

נתונים אלו אשר הוצגו על ידי Konzas & Schake, אשר בדקו באיטליה במהלך משחק רשמי בליגה השנייה, מצביעים על אפיון לדרישות הכרוכות באנרגיה אירובית ואנאירובית.

נתונים נוספים שנאספו במחקר של Lupo et al. (1996) אשר נעשה על משחקי הליגה האיטלקית נמצא:

דופק : נע בין 140-190 פעימות לב בדקה.

חומצת חלב: בין 4-9 מילימול לליטר.

מסקנות

ע"פ ניתוח המשחק (ניתוח המשחק הוא יכולת נדרש מבוגר קורס מדריכי כדוריד), ניתן לראות שכל מערכות האנרגיה פעילות : האנאירובית-לקטית דומיננטית בפעולות מירביות עד 10 שניות, האירובית בפעולות העצימות נמוכה ובהתאוששות. והמערכת האנאירובית –לקטית בפעולות שלא ניתן להן זמן התאוששות מספקת. לכן, כפי שנלמד בקורס מדריכי כדוריד, חשוב לשלב באימון, תוך הקפדה על יחס נכון בין פעולה ולבין ההתאוששות ממנה. יש להתאים את האימון לדרישות המשחק.

תנועות בעצימות גבוהה עם רמות חומצת חלב נמוכות מ9 מילימול לליטר. בשילוב עם תנועת בעצימות נמוכה לצורך התאוששות. האימון צריך להיות מבוסס על תנועות מרובות שינויי כיוון וקצב עם שילוב של כח, מגע וניתורים.

ניתן לעשות זאת על ידי אימון בצורה של משחקים על שטח מצומצם של שלושה מול שניים או ארבעה מול שלושה.

דרישות התקפיות והגנתיות בזמן קצוב על מעט להגביר את הדרישות התנועתיות.

מאמנים ומדריכים (בוגרי קורס מדריכי כדוריד) רבים, מעדיפים עדיין אימון יכולת גופנית במגרש האתלטיקה תוך ריצות 100-6000 מטר. אסור לשכוח שמגרש הכדוריד אורכו 40 מטר ושחקן לא יכול לעבור יותר מ 6000 מטר ואם נסכים שבמהלך המשחק הוא מבצע הרבה פעולות, נוכל לומר ששחקן הכדוריד צריך להיות מאומן למהירות על המגרש תוך שמירה על סבולת מהירות ועל סבולת שריר וכח מתפרץ אם בנייה של יכולת התאוששות בין הפעולות.

רוצים לדעת עוד? הצטרפו ל[קורס מדריכי כדוריד](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#).

כתב ראובן יוספולסקי, מרכז תחום כדוריד במכללה האקדמית בוינגייט.