

כּוֹשֵׁר גּוֹפְנֵי בַכּדוֹרֵעַף

יוֹסִי גִבֵּעַ

טבלה מס' 2 מראה צורות אימון שונות וזמני ההתאוששות הנדרשים בכל אחת מהן

אימון	מטרת האימון	תוכן אימון עיקרי	שיטת האימון	השפעת האימון העיקרית	העמסה אנרגטית עיקרית	זמן התאוששות (בשעות)	רמת חומצת החלב
	אתלטיקה כללית	דרישות למיומנות יסוד מוטוריות	חזרות-הפוגות עצימות, שיטת כיווצים חוזרים	כוח מרבי הפעלה רצונית	ללא חומצת חלב (עם חומצת חלב)	24 - 48	3/5 - 6
כוח	כוח מהיר	העמסת הנחתה וניתור, עם ובלי כדור	חזרות, שיטת כיווצים מרביים קצרי מועד	יכולת הפעלה רצונית, כוח מתפרץ	ללא חומצת חלב	36 - 54	3/5 - 6
	סבולת כוח	העמסת מנגנון הייצוב התחתון (גם עם כדור)	הפוגות נרחבות + הפוגות עצימות	יכולת עמידה בהתעייפות	חומצת חלב	36 - 54	1 - 2/4 - 5
	מהירות זינוק	תרגילי תגובה + תיאום + תנועתיות (גם עם כדור)	חזרות	יכולת הפעלה רצונית, כוח מהיר + יכולת תגובה	ללא חומצת חלב	12 - 24	3/5 - 6
מהירות	סבולת ספציפית	שינויי כיוון ומהירות עם ובלי כדור	הפוגות עצימות	אוטומטיזציה תנועה יכולת שינוי עמידה בפני תסכול	חומצת חלב	24 - 48	2/4/6
	סבולת משחק	העמסות והפוגות מתמשכות, חזרות על עצמן, קצרות מועד עם כדור	שיטת רצף והפוגות נרחבות	יכולת ביצוע אורגנית של מערכת העצבים המרכזית (הפקת אנרגיה קשב)	ללא חומצת חלב (חומצת חלב) אווירני	48 - 72	1 - 2/4 - 5

המהירות -

מהירות נכללים כוח מתפרץ שדרוש לביצוע התנועה המהירה , תאום עצבי שריר פשר ביצוע ברמה גבוהה , וטכניקה טובה שתביא ליעילות בתנועה . אימון המהירות יהיה בעיקרו אימון חזרות , בעצמה מרבית , היקף מועט וחזרות מועטות . החזרות היינה הפסקות התאוששות גדולות עד להתאוששות מלאה . אפשר לאמן מהירות גם באימוני הפוגות אך אימון כזה , יהיה מכוון בעיקר לסבולת - מהירות . ורעף אנו נדרשים למהירות בפעילויות מחזוריות וגם בפעולות לא מחזוריות . הבניית אימוני המהירות נוצר באימונים של שיפור כוח ביחס למשקל הגוף ושיפור מרכיבי המהירות.

העדין לא נותן לנו את המהירות , יש לשפר גם את מרכיבי התאום עצם - שריר , שנוכל להביא לידי ביטוי של המהירות , את השיפור בשני המרכיבים הראשונים . אפשר לאמן מהירות או כח מתפרץ על ידי עזרה מלאכותית

טבלה מספר 3 - אימוני הכוח בתקופת ההכנה - תכנון ותכנים
מתייחס ל - 3 רמות כוח.

תקופת הכנה										רמת ביצוע / תכנון האימונים
מחזור ביניים 2					מחזור ביניים 1					
5	4	3	2	1	4	3	2	1		
אימון כוח מהיר	אימון כוח מתפרץ מיאוצים וניתורים			אימון משולב (פירמידה)	אימוני בניית שריר (תת מרבי)		אימון כוח מרבי		רמת כוח גבוהה	
אימון כוח מתפרץ מיאוצים וניתורים		אימון משולב		בניית שריר (תת מרבי)	בניית יסודות		אימון כוח מרבי		רמת כוח בינונית	
אימון כוח מתפרץ מיאוצים וניתורים		אימון משולב		בניית יסודות			אימון כוח מרבי		רמת כוח נמוכה	

אמוני כוח לספורטאים ברמות שונות

מטרת האימון	עומס	אופן התרגול	אופן עבודת השריר	אינטנסיביות	חזרות	סדרות	הפסקה	הערות
בניית כוח מרבי 1 מיועד לספורטאים ברמה לא גבוהה או נוער	תת מרבי	חזרות מהירות כוח מתפרץ	מתפרץ	60-40	8-12	5-8	3-4 דקות	
בניית כוח מרבי 2 לספורטאים ברמה הגבוהה	תת מרבי	פחות מהיר מ-1 בגלל האינטנסיביות הגבוהה יותר	מתפרץ	70.80.85.90	10.10.7.5	4	3-5 דקות	
אימון משולב	תת מרבי	שיטת פירמידה	מתפרץ	רמה לא גבוהה 60.65.70.75.80 רמה גבוהה 75.80.85.90.95		5-8	6-8 דקות	
אימון כוח מתפרץ	תת מרבי	כיווצים חזקים קצרים ומהירים	מתפרץ	80-95	פחות מ-4	פחות מ-6	6-8	תיאום שרירי ספציפי 125 ניתורים 90% אינטנסיביות, או מיאוצים

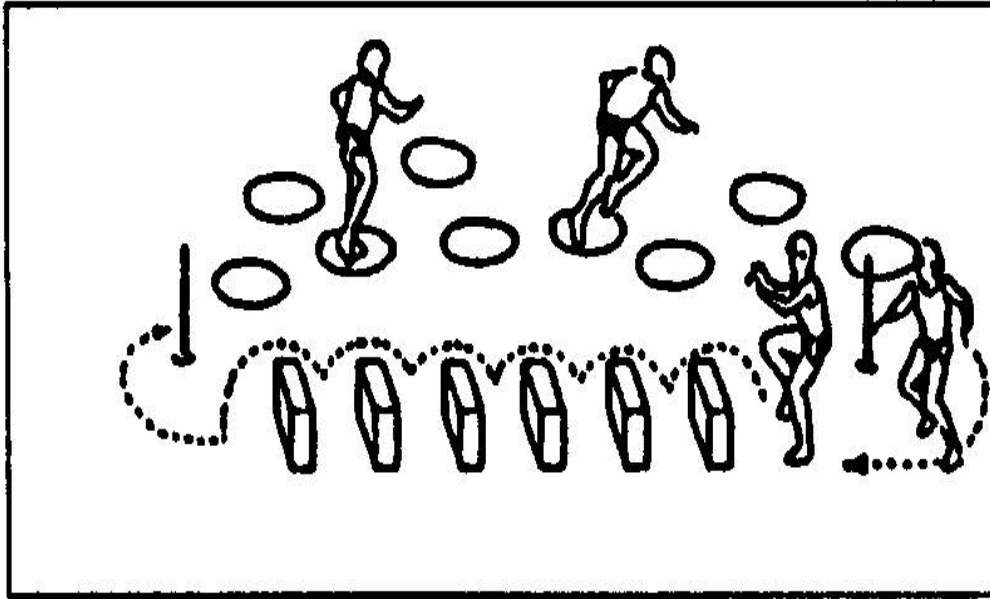
השפעות שיטות עבודה שונות על מרכיבי נכח טבלה מס' 5.

שיטות כיווצים מירביים קצרי מועד (כח מתפרץ)	כוח מירבי	הפלת שריר רצונית	כוח מהיר/ מתפרץ
א. כיווץ מרבי	0	+++	+++
ב. כיווץ תת מרבי	+	++	++
ג. כוּוץ אקסצנטרי מרבי	0	+++	+++
ד. כיווץ איזומטרי מרבי	+	++	++
שיטות כיווצים תת מרביים נמשכים עד לאפיסת כוחות (עד לירידה בקצב)			
ה. שיטת תקן 1 (עומסים קבועים)	++	+	+
ו. שיטת תקן 2 (עומסים מוגברים)	++	++	+
ז. שיטה עצימה	+++	+	0
ח. שיטה איזוקנטית	+++	0	+
ט. שיטה איזומטרית	+++	+	+
שיטת חזרות נישנות והולכות			
י. שיטת כוח מהיר	+	++	+
יא. שיטת הפירמידות	++	++	+

מסלולים לכושר גופני

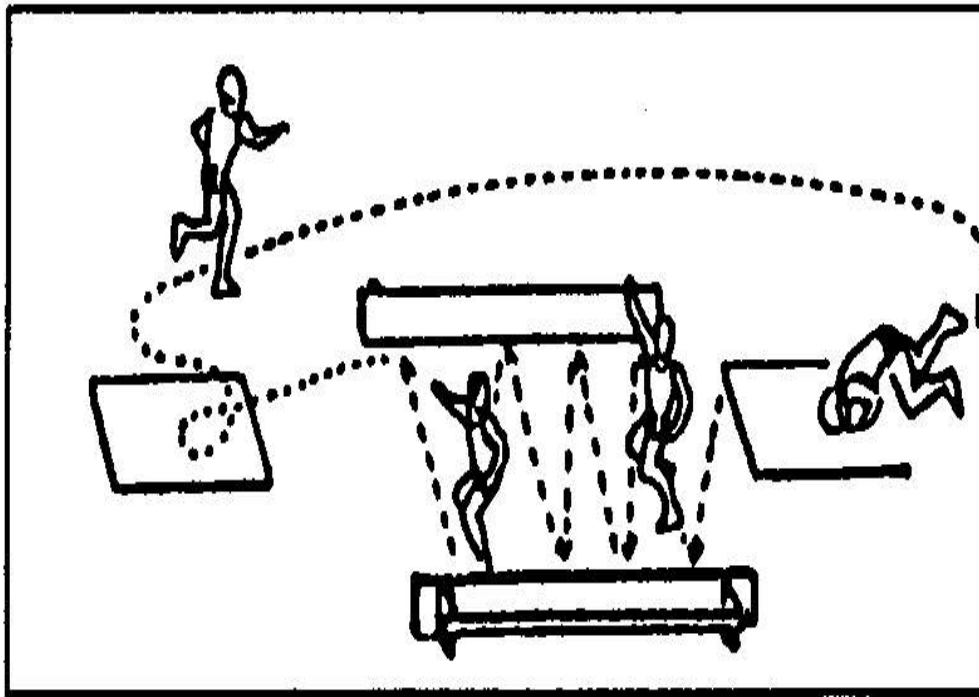
מסלול 1

- ארבעה שחקנים עוברים 8-12 חישוקים וקופצים מעל 6-8 דיוטות ארגז.
- מבצעים את המסלול 3 פעמים



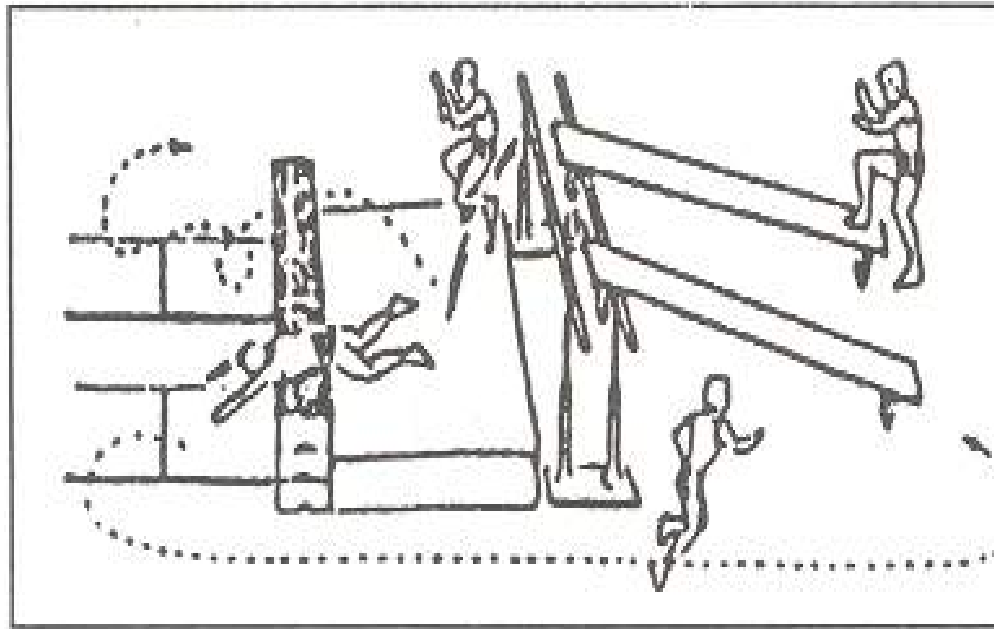
מסלול 2

- ארבעה שחקנים מבצעים צעדי רדיפה בין שני ספסלים ונוגעים 3 פעמים בכל ספסל בכל סיבוב.
- בהמשך השחקן רץ לעבר המזרן שלפני הספסלים, מבצע גלגול ברחיפה ומתחיל שוב.
- מבצעים את המסלול 3 פעמים



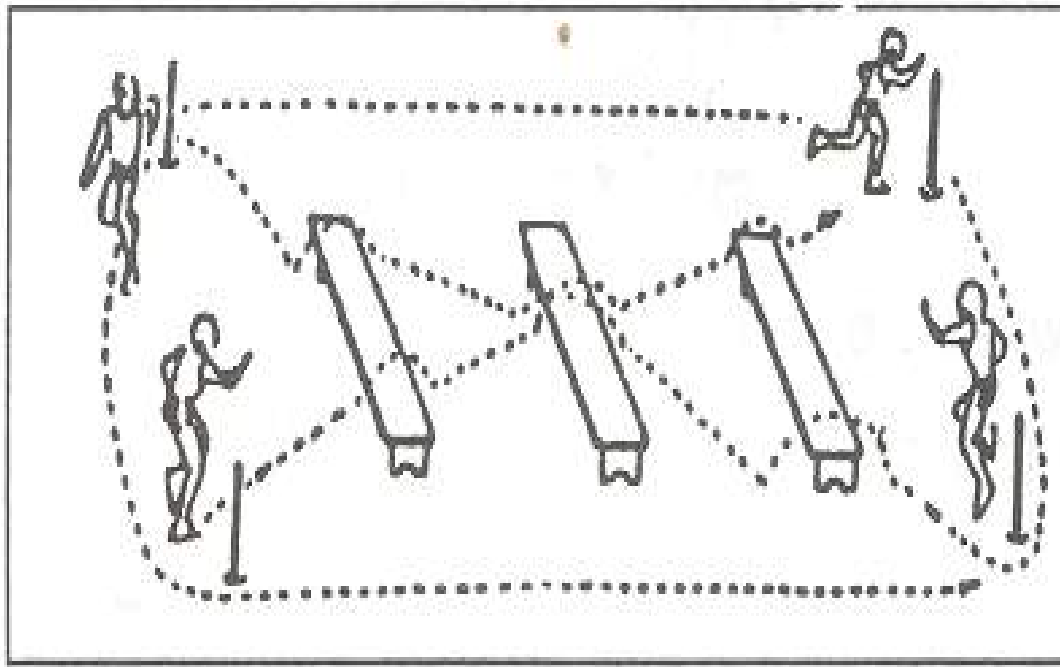
מסלול 3

- ארבעה שחקנים רצים על ספסלים שוודיים הנסמכים על מקבילים, מבצעים נחיתה וגלגול ברחיפה מעל 3 דיוטות ורצים להתחלה.
- מבצעים 3 פעמים



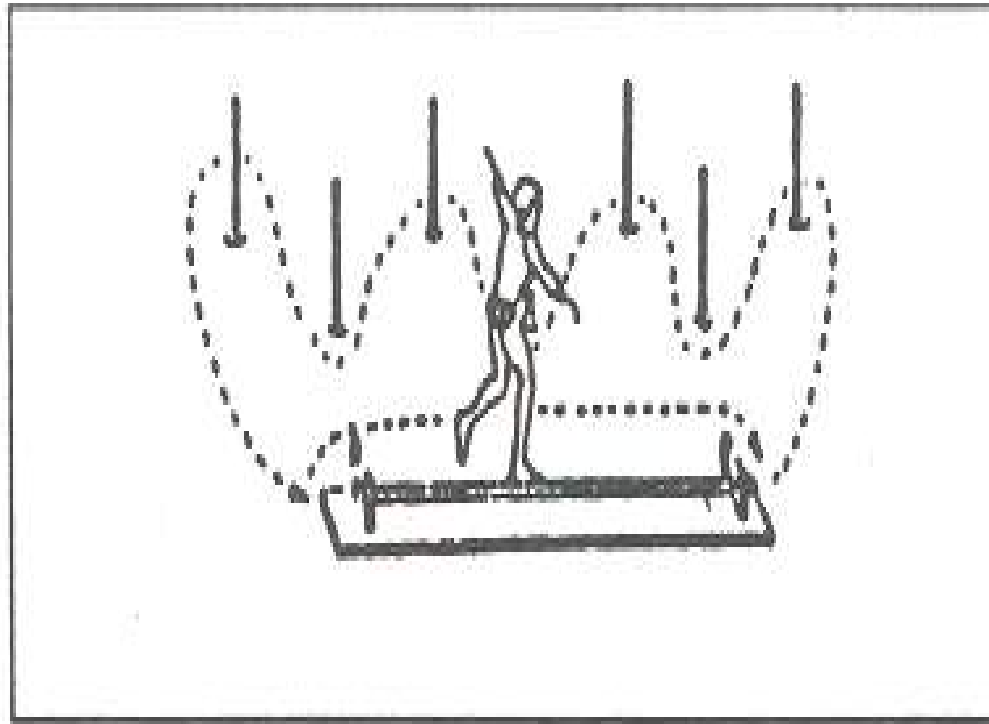
מסלול 4

- ארבעה שחקנים רצים בשמינייה מעל שלושה ספסלים במשך 6 דקות.
- יש להקיף את הקונוסים. כל שחקן יוצא מקונוס אחר.



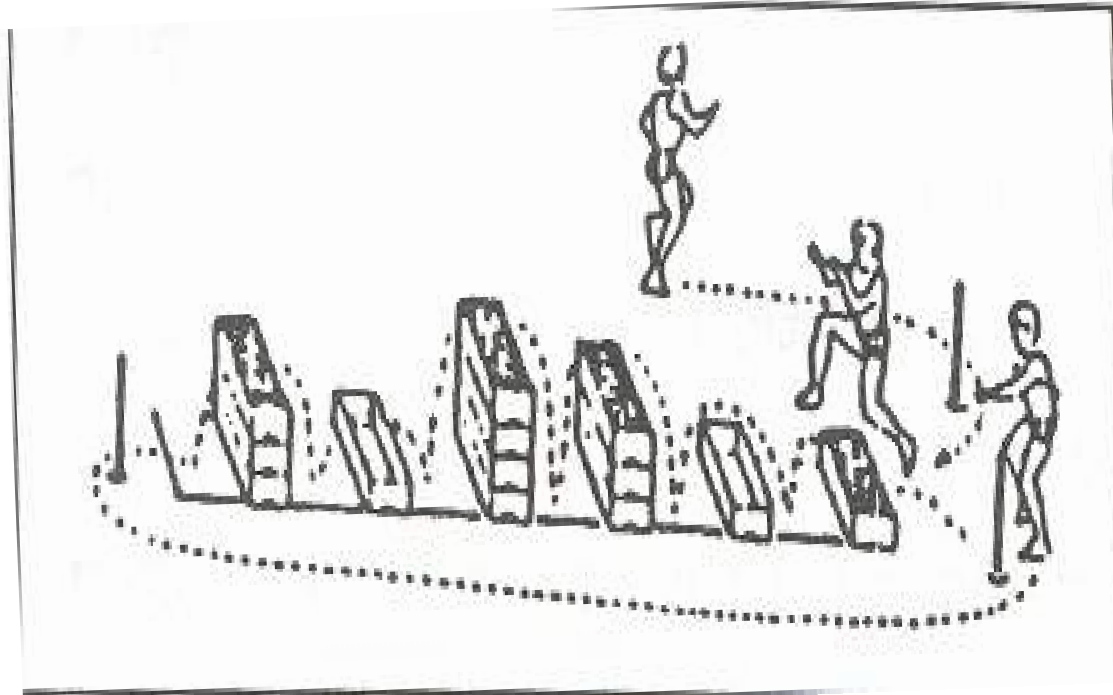
מסלול 5

- ארבעה שחקנים רצים בזיג - זג (סלאלום) בין שבעה קונוסים ובהמשך הולכים שיווי משקל על ספסל שוודי הפוך.
- מתבצע 6 דקות.



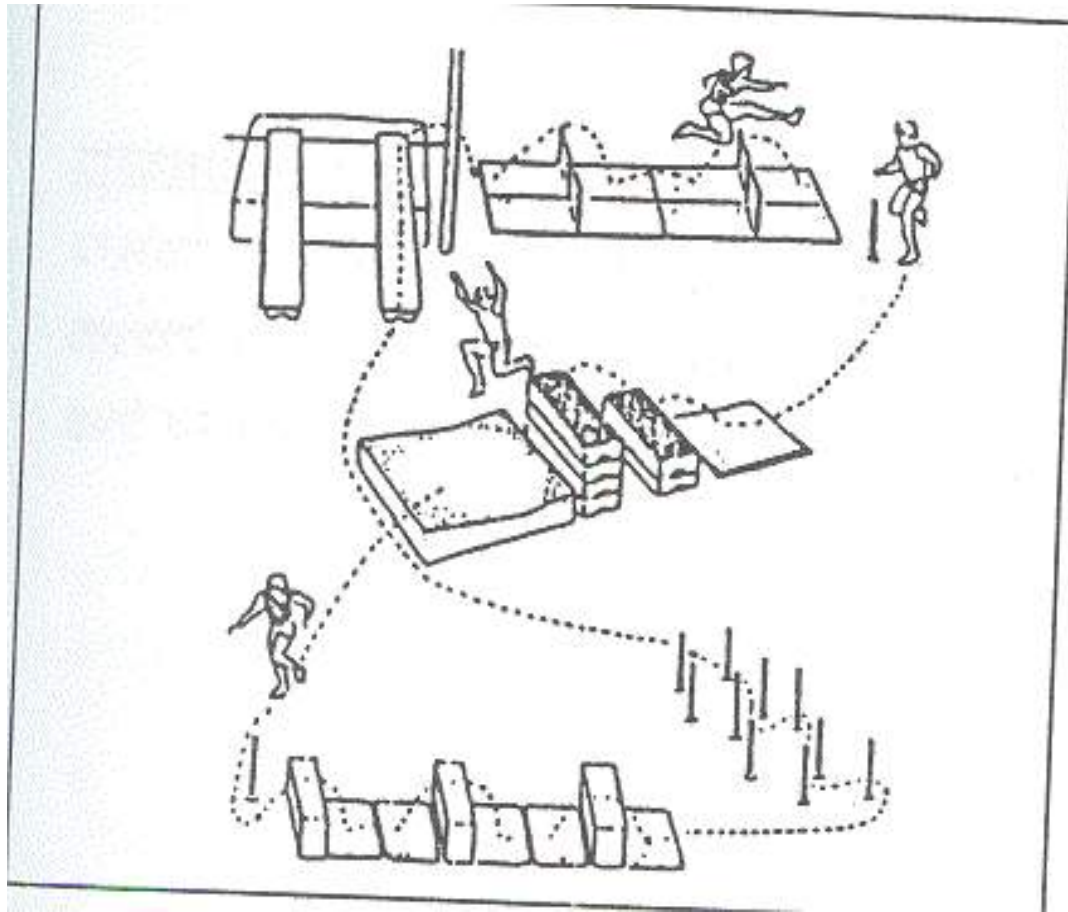
מסלול 6

- ארבעה שחקנים מדלגים מעל דיוטות ארגז בגבהים שונים.
- מתבצע במשך 6 דקות.



מסלול לפיתוח סבולת ניתור והספק אירובי מרבי

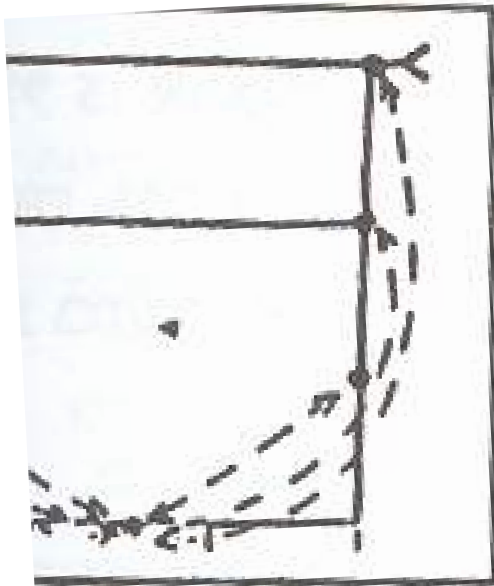
- המסלול כולל מעבר של מכשירים שונים במשך 6 דקות.
- מודדים את מספר הסיבובים שמספיקים במשך הזמן הנתון.
- השחקנים מבצעים: תליה על המתח, ריצה על ספסל, נחיתה על מזרן, מעבר שני מכשולים בסגנון משוכות, קפיצה אל שני ארגזים, ריצת סלאלום.



אימון ומבדק 6 תחנות

תחנה 1

- שבעה כדורים מסודרים במגרש הכדורעף באזורי המפגשים עם הקווים. השחקן עומד באמצע הקו האחורי ומשם רץ הלוך אל הכדורים ובחזרה. נמדד זמן תרגיל.

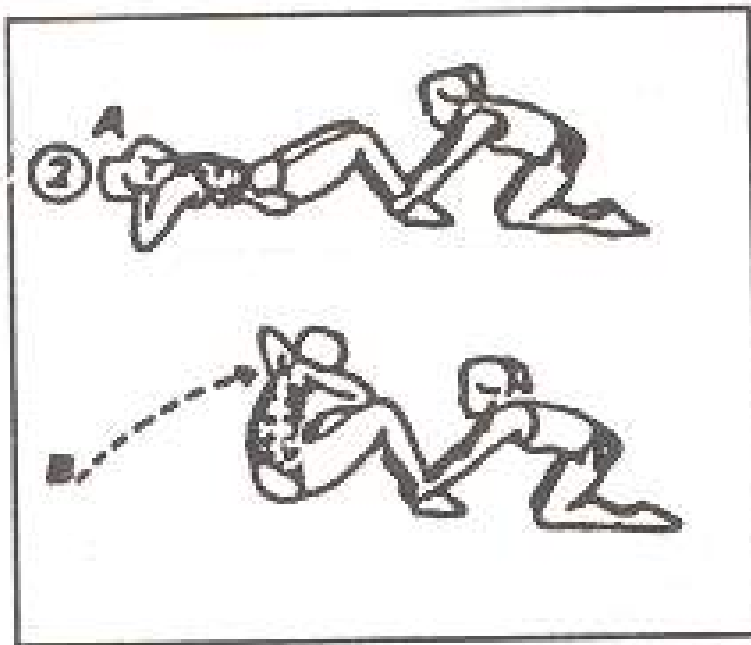


הקווים.

מדד זמן

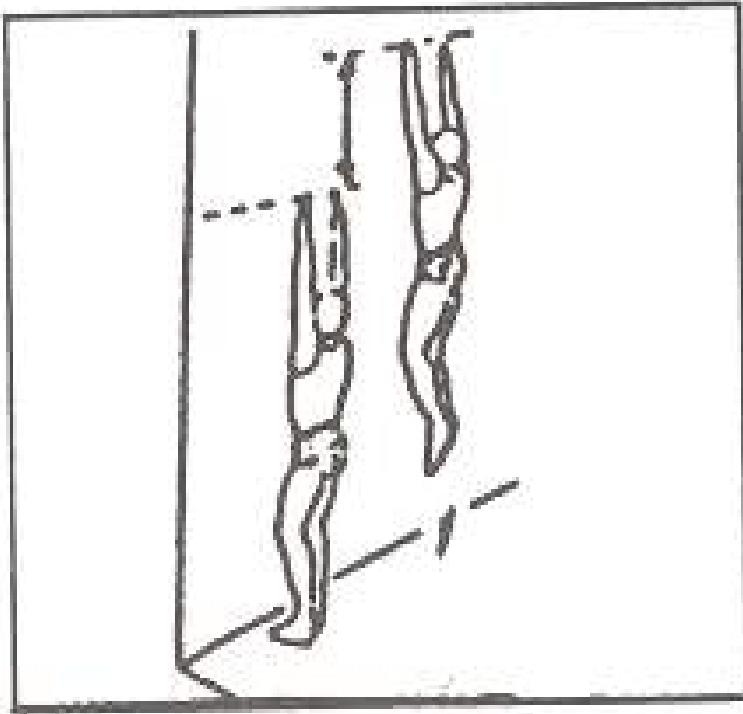
תחנה 2

- עליה משכיבה לישיבה במשך 1 דקה.
- סופרים מספר פעמים.



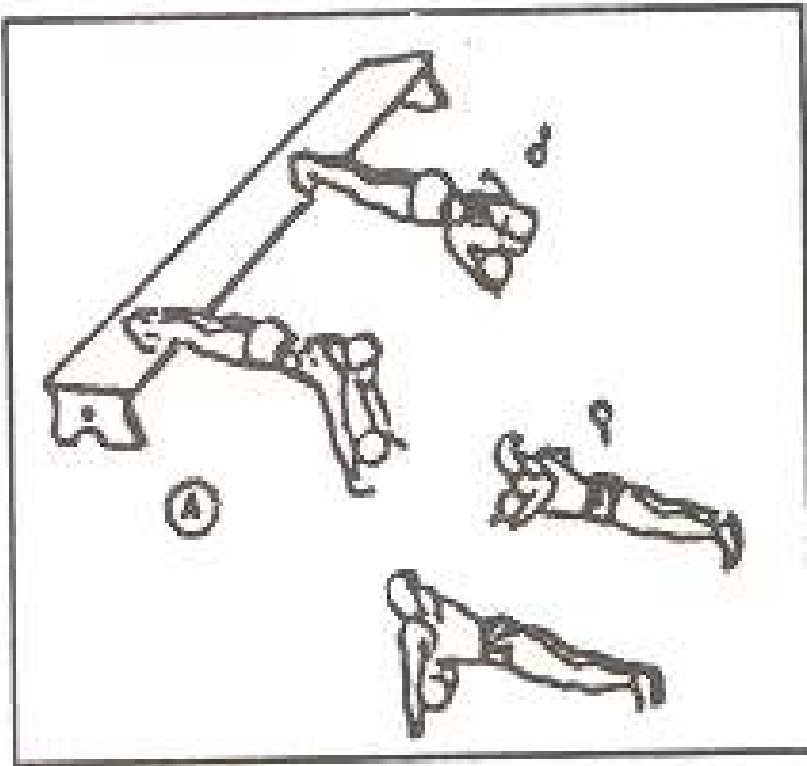
תחנה 3

- ניתורים לגובה מהמקום



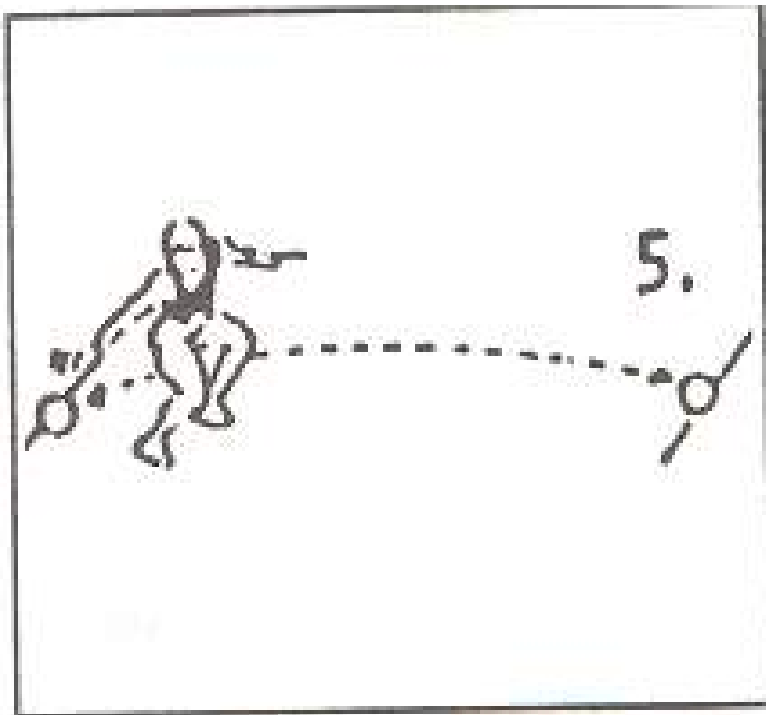
תחנה 4

- כפיפות מרפקים. שתי דרגות קושי: רגליים על הקרקע; רגליים על הספסל.

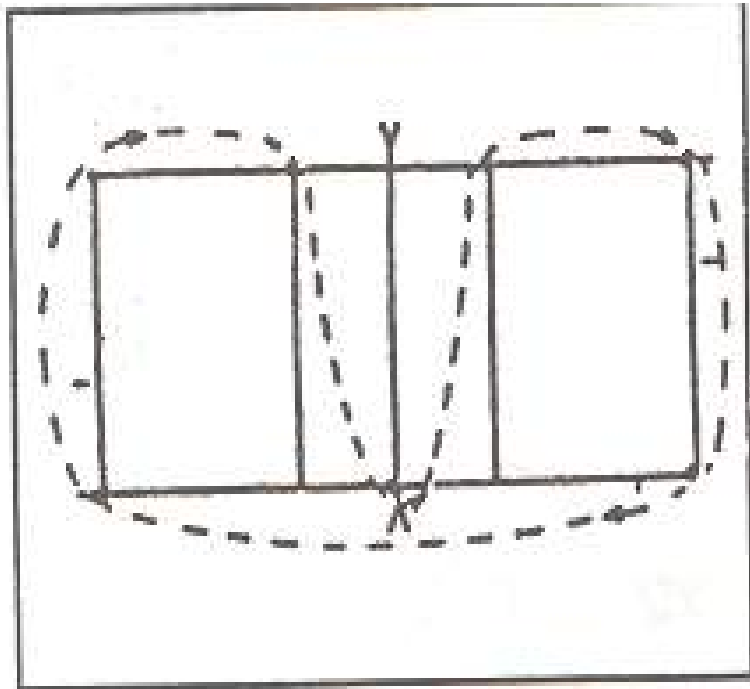


תחנה 5

- תנועה בין הקווים במשך 30 שניות
- סופרים מספר נגיעות.

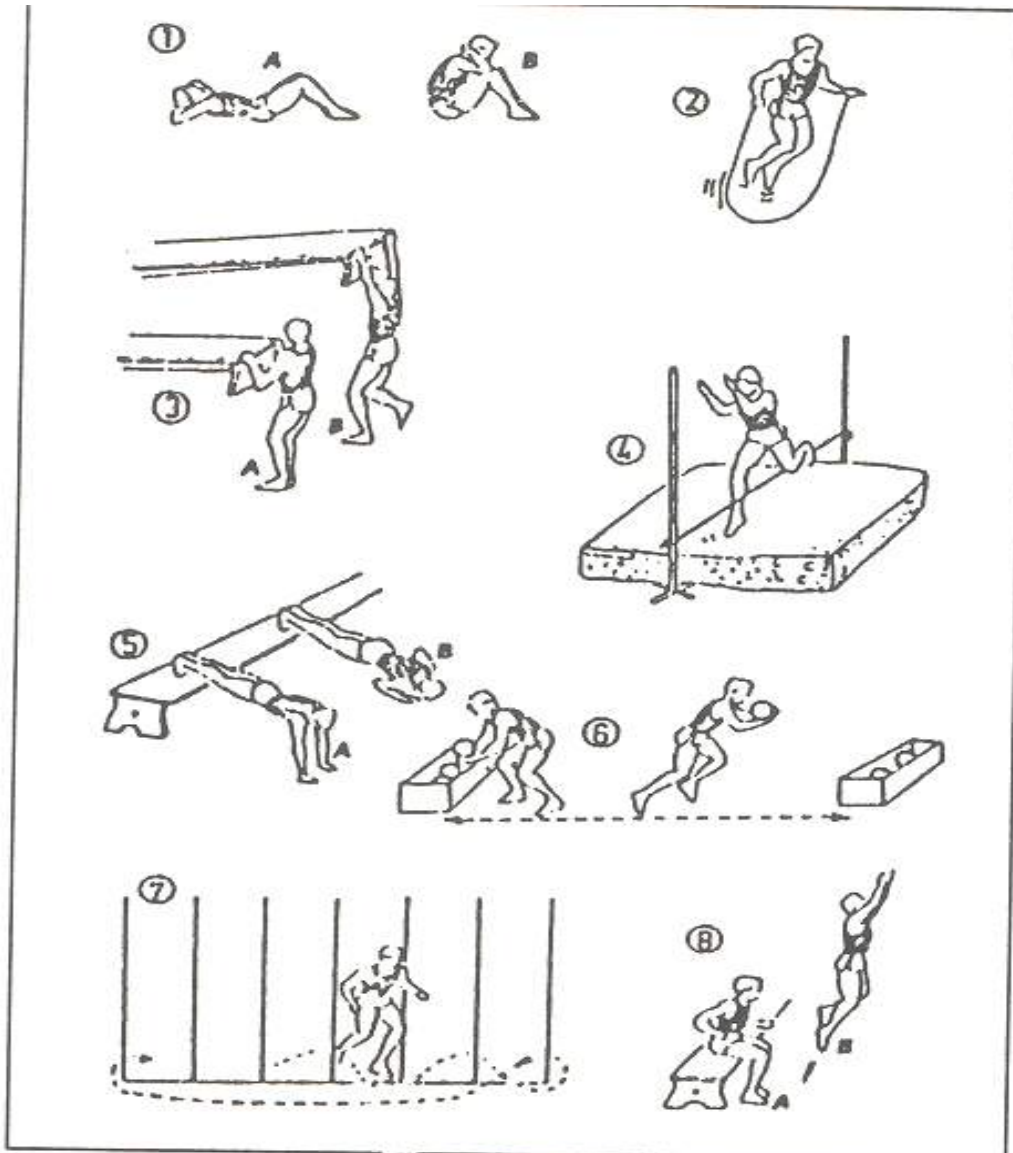


תחנה 6



- ריצת 12 דקות במגרש הכדורעף.
- סופרים מספר סיבובים.

מבדק/אימון 8 התחנות



- תחנה 1: עליה משכיבה לישיבה
- תחנה 2: ניתורים בדילגית
- תחנה 3: הרמה והורדה של ספסל
- תחנה 4: ניתורים מצד לצד מעל גומי בגובה 5 סמ'
- תחנה 5: כפיפות מרפקים
- תחנה 6: העברת כדורי כוח של 2 קג' בין שני ארגזים
- תחנה 7: מעבר בין עמודים
- תחנה 8: ניתור לגובה מישיבה על ספסל. בנים צריכים לגעת בסימן בגובה 2.43; בנות 2.24.

(8)	(7)	(6)	(5)		(4)	(3)		(2)	(1)	תחנה / / ק' / /
			ג	ד		ג	ד			
50	10	25	25	50	50	25	30	150	50	50
45	9	22	23	45	45	24	45	135	45	45
40	8	18	21	40	40	23	40	120	40	40
35	7	15	18	35	35	22	35	110	35	35
30	6	12	16	30	30	20	30	100	30	30
25	5	10	14	25	25	18	25	80	25	25
20	4	8	11	20	20	16	20	60	20	20
15	3	6	9	15	15	14	15	40	15	15
10	2	4	7	10	10	10	10	20	10	10
5	1	2	5	5	5	8	5	10	5	5
< 5	0	< 2	< 5	< 5	< 5	< 8	< 5	< 10	< 5	0

תלמיד עוסק בספורט		ספורטאי תחרותי	
בנות	בנים	בנות	בנים
400-340	400-360	400-360	400-370
339-270	359-300	359-300	369-320
289-200	299-250	299-250	319-270
199-130	249-180	249-180	269-200
129-0	179-0	179-0	199-0

טוב מאוד

טוב

בינוני

חלש

נכשל

נורמות לשחקני כדורעף בליגת-על (איגוד הכדורעף הרומני)

ניקוד כולל	ריצת 800 מ'		ניתור לגובה				תנועה			
			עם הרצה		מהמקום		4 X 6 מ'		6 X 8 מ'	
	ניקוד	נורמה	ניקוד	נורמה	ניקוד	נורמה	ניקוד	נורמה	ניקוד	מה
299	54	1.90	55	א. 2.76	55	א. 2.71*	65	7	70	14.
			55	ב. 2.82	55	ב. 2.76				
			55	ג. 2.89	55	ג. 2.82				
277	52	1.92	50	א. 2.74	50	א. 2.68	60	7.3	65	14.
			50	ב. 2.79	50	ב. 2.73				
			50	ג. 2.85	50	ג. 2.79				
255	50	1.94	45	א. 2.71	45	א. 2.65	55	7.6	60	14.
			45	ב. 2.76	45	ב. 2.70				
			45	ג. 2.82	45	ג. 2.76				
233	48	1.97	40	א. 2.68	40	א. 2.62	50	7.9	55	14.
			40	ב. 2.74	40	ב. 2.76				
			40	ג. 2.79	40	ג. 2.73				

תחנה 6 (סיבובים)	תחנה 5 (פעמים)	תחנה 4 (פעמים)	תחנה 3 (בס"מ)	תחנה 2 (פעמים)	תחנה 1 (בשנ')	תחנות ניקוד
בנים בנות	בנים בנות	בנים בנות	בנים בנות		בנים בנות	
30 36	74 80	60 70	64 78	55	24 21.5	20
29 35	72 78	58 68	61 76	53	24.5 22	19
/ 34	70 76	56 66	58 74	51	25 22.5	18
33 28	67 74	54 64	55 72	49	25.5 23	17
32 27	64 72	52 62	52 70	47	26 23.5	16
/ /	62 69	50 60	49 68	45	26.5 24	15
31 26	60 66	47 57	46 66	42	27 24.5	14
/ /	58 63	44 54	43 63	39	27.5 25	13
30 25	56 60	41 51	40 60	37	28 25.5	12
/ /	55 54	38 48	38 58	36	28.5 26	11
29 24	54 58	35 45	36 56	35	29 26.5	10