

אימון התאוששות לאחר משחק

ד"ר מרק ורטהיים

במאמר זה אתייחס אך ורק לאימון ההתאוששות לאחר משחק וביום שאחרי המשחק.

הקדמה

כנס מדעי הספורט בסבריקן גרמניה התעסק בין היתר בתחום ההתאוששות. בכנס הציגו חוקרים מתחומים שונים ממצאים המצביעים על חשיבות ההתאוששות מנקודות מבט שונות (רפואה, פסיכולוגיה, נירו-פיזיולוגיה ועוד). בתחום ההתאוששות נשאלו שאלות כמו: כיצד מודדים התאוששות וכיצד ניתן לעזור להתאוששות להיות טובה יותר.

המסקנה העולה מהכנס היא כי נדרשת ראייה כוללת של גורם ההתאוששות ותפיסה של מדע זה או אחר איננה מספיקה. רוב המדענים מצביעים כי אין מידע מלא על פרמטרים מדויקים המאפשרים הגדרה מדויקת של מצב ההתאוששות, אך יחד עם זאת יש הסכמה כי התאוששות הינה חובה וישנם כמה עקרונות בסיסיים שיש לשמור.

על חשיבות ההתאוששות הציב כבר בעבר ד"ר פרידריך בחוברת "אימון הכדור רגל הגרמני" 2010, בה הדגיש כי ניתנת התייחסות שולית מידי להתאוששות הן בתכנון והן בביצוע, למשל בגלל תוצאת משחק לא מתבצעת ריצה קלה אחרי המשחק, או שבגלל שאין מצב רוח לא נערך למחרת המשחק אימון התאוששות. לעיתים השחקנים רצים בסוף המשחק כעונש בגלל הפסד!!! מה שפסול בבסיסו. ד"ר פרידריך מציין כי אי קיום התאוששות מיד לאחר המשחק ולמחרת המשחק וערכת אימון רק יומיים לאחר המשחק הוא טעות שיש בה סכנות שונות " שריר עייף מועד לפציעות ואיננו יכול להיות מאומן בצורה הטובה ביותר".

תורת האימון והתאוששות

ההתאוששות ובעיקר היחס בין עומס והתאוששות מלאה/חלקית הוא אחד העקרונות החשובים ביותר בתורת האימון. המדע והשטח מסכימים כי ההתאוששות חייבת להיות מתוכננת כמו כול אימון בתהליך האימון ותכנית. כיום משמעות ההתאוששות עולה בגלל שתדירות ועצימות המשחקים//אימונים עולה. נושא ההתאוששות מחייב התייחסות בשלושה אופנים:

1. בתכנית השנתית/פריודיזציה
2. בין יחידות האימון
3. לאחר אימון/משחק וביום האימון לאחר המשחק.

המושג התאוששות

התאוששות הינו הזמן בו המתאמן בונה את עצמו מחדש לאחר אימון/משחק עם העמסה מתוכננת. כיום ניתן למצוא מושגים כמו: התאוששות מלאה/חלקית, התאוששות אקטיבית/פסיבית, התאוששות מיידית אחרי מאמץ, התאוששות כללית, ייחודית ופרטנית.

ההתאוששות היא השלב בין העייפות להסתגלות (ורטהיים 2005 עמ' 42), שלב שבו ניתן וחייבים ליצור מוכנות לעומס נוסף (תהליכי בנייה/מניעה) וע"י כך למנוע למשל: קשיים טכניים ו/או קואורדינטיביים מצטברים (עייפות עצבית), זהו שלב שבו יש לבנות את המוטיבציה מחדש (לאחר עומס גבוה / תוצאות מאכזבות). שלב שבו יש השבת אנרגיה נדרשת (תזונה מאזנת למאמצים) ושלב שבו יש התייחסות לסיכוני הפציעה בגלל האינטנסיביות באימון/משחק - שבו יש סיכון גדול יותר לפציעות בלתי צפויות או עקב חולשה/רגישות של הפרט בביצועים עצימים.

מערכות הגוף העמסה והתאוששות

באימון אין העמסה שווה ואין הסתגלות שווה של כול מערכות הגוף . כך גם בהתאוששות, יש להתייחס במתודיקה תואמת : מטרות ותרגילים שמטרתם התאוששות , למערכות הגוף השונות:

1. מערכת התנועה
2. מערכת העצבים
3. שרירים- קבוצות שרירים
4. מערכת לב-ריאה
5. המערכת הלימבית-רגש

כלומר גם כאשר יש התאוששות לאחר המשחק יש לקיים ביום שלמחרת אימון ההתאוששות ויש להתייחס לכול המערכות ולא לערוך רק ריצה או משחק טניס כדור רגל כפי שאנו רואים רבות.

תבחיני ועקרונות ההתאוששות

זמן התאוששות הינו התבחין העיקרי. הזמן מחולק לשעות שינה בביו-ריתמוס קבוע (כלומר שעות שינה כמותית תואם לגיל המתאמן והליכה בזמנים קבועים לישון). משך הזמן הנדרש להתאוששות מחושב בהתאם לרמת /סוג המאמץ שהספורטאי עבר ו/או הגדרת המאמץ של המשחק ודקות המשחק של השחקן וביצועיו .

השינה כגורם מרכזי (לא רק מנוחה) בהתאוששות פסיבית. יש להתייחס לגורם זמן השינה ואיכותה.

השוני בין זמני ההסתגלות וההתאוששות של המערכות השונות : זמן ההתאוששות של מערכת התנועה הוא האיטי ביותר (לעיתים ימים) , המערכת העצבית זקוקה להתאוששות של יומיים/שלושה וכך גם השרירים והמערכת לב-ריאה (עד 48-72 שעות) .

חשיבות התאוששות המערכת העצבית עד לא מזמן במרכז אימון ההתאוששות עמד אימון שחרור שהתייחס לשחרור בעזרת פעילות של מערכת לב ראה וכלל בעיקר ריצה קלה.

לאחרונה ברור כי במאמץ של המשחק נוצרת עייפות עצבית בנוסף לעייפות במערכות הגוף השונות. ולכן חשוב באימון השחרור להתייחס ראשית לשחרור מערכת העצבים המרכזית ורק לאחר מכן לבצע שחרור למערכת השלד והשרירים.

התאוששות מערכת התנועה ובעיקר רקמות רכות בעבר ההתאוששות אופיינה בתרגילי גמישות סטטיים. כיום מומלץ לאחר ממשחק לבצע תרגילים תנועתיות דינמיים ללא הגעה לגבול טווח התנועה.

הגורם הפרטני גם בקבוצה יש להתייחס להתאוששות של הפרט . למרות המצוין לעיל כל שחקן הוא אינדיבידואל וייחודי. כלומר, יש לנתח כל שחקן ושחקן ולדעת אצל כל שחקן איזו מערכת רגישה יותר ומתאוששת יותר לאט ואיזו מערכת מתאוששת מהר יותר ולהתאים לכל שחקן תכנית התאוששות.

גורם משמעותי נוסף היא קבוצות שרירים שלא עברו העמסה בגלל מאפייני האימון/ משחק הכדור הספציפי ואליהם צריך להתייחס ביום ההתאוששות . למשל פלג גוף עליון בכדורגל.

הגורם הרגשי – יש לבדוק פרטנית אצל כל שחקן את ההשלכות של מאמץ/תוצאה על המצב הרגשי ועל המצב הגופני, זאת בכדי לא להגיע למצב של "אימון יתר " שיש לו גם השלכות רגשיות.

חשוב ל כי ציין התאוששות לאחר משחק מבוצעת רק לשחקנים ששיחקו במשך כל המשחק או מרביתו (ב 70% - 80% מהזמן). יתר השחקנים וגם אלה ששיחקו דקות משחק מועטות יעברו אימון העמסה בהתאם לתכנית אימון .

דוגמא לתכנון התאוששות אחרי משחק וביום ההתאוששות למחרת

1. התאוששות כללית אקטיבית. לדוגמא לאחר המשחק יש לקיים התאוששות אקטיבית (בצורת ריצה קלה מאוד) תנועות דינאמיות של איברי גוף שונים, בניעות קלות. ספורטאים עם נטייה למהירויות גבוהות חייבים לקיים את הריצה הקלה בשילוב של ריצה קלה לאחור.
2. התאוששות פסיבית - אמבטיות קרח ויש שחקנים שיש לתת להם גם עיסוי התאוששות
3. אימון התאוששות (ביום לאחר המשחק) ולאחר שינה מספקת (תלוי במועד סיום המשחק).

התאוששות לאחר המשחק:

1. איזון נוזלים לפני העמסה, בזמן העמסה ובזמן ההתאוששות גם כאשר הוא לא באימון. ניתן גם להיעזר בתוספי מזון אך רק בהמלצת איש מקצוע.
2. לאחר כול אימון חייבים לקיים ריצת התאוששות יכולה להיות בצורת שונות - עם כדור, בלי כדור עם נעליים בלי נעליים.
3. לאחר הריצה לקיים תרגילי תנועתיות אקטיבי/דינמי !!!
4. להתקלח גם מהביט ניקיון אך גם להחליף מים קרים/חמים להגברת ההתאוששות.
5. במידה ויש אמבטיות קרח - ניתן לבצע גם באמצעים פשוטים /עיקרון הקור בפלג גוף תחתון (לכדורגל)
6. ארוחה מיידית עשירה בחלבון ובפחמימות.
7. חיפוש דרכי "רגיעה" כול אחד - בדרכו סרט, חברים, מוזיקה.
8. שינה מספקת לקראת אימון הבוקר לאימון התאוששות בקבוצה.

מאפייני **אימון ההתאוששות ביום שלמחרת המשחק** מחולקים לעקרונות/תחומים כאשר כול פעם יש ליישם בצורת אימון שונות:

1. ריצה קלה מאוד בחברותה כקבוצה (זמנים על פי ניתוח ביצועים)
2. תרגילי תחושה עמוקה ללא כדור
3. שחקנים מסוימים מבצעים תרגילים ללא משקל גוף אך עם פעילות אירובית נמוכה
4. התאוששות פסיבית (עיסוי, סאונה, החלפת קור/חום)
5. משחקי חברותא (כמו טניס-כדור רגל או אמירקן פוטבול ללא תנועות עצימות)
6. תרגילי התאוששות פרטנית לפי הערכת ביצועי ומשובי כל שחקן

סיכום

תהליך ההתאוששות הוא תהליך חינוכי שבו הספורטאי צריך להבין וליישם מספר עקרונות שעוזרים להתאוששות. צריך לזכור כי כל שחקן בעל נתונים ייחודיים ולכן נדרשת גם התייחסות פרטנית. כיום ניתן להגדיר את המאמצים השונים שעובר השחקן (למדוד ביצועים ותפקודים בהשוואה אירובית/אנאירובית מאמצי כוח וסוגי מאמץ). ע"פ המאמצים שביצע השחקן נקבע תכן ההתאוששות. ההתאוששות הקצרה מידי והלא מסודרת היא אחת הסיבות העיקריות לאי מיצוי הפוטנציאל ובמקרים רבים למצב של חוסר התקדמות באימון ואף לאימון יתר שפוגע גופנית ורגשית.

חשוב לקיים לאחר כל משחק ללא קשר לתוצאה, תהליך התאוששות קצר במגרש ובחדרי ההלבשה וביום שלמחרת המשחק אימון התאוששות מלא.