

כך כדורגלנים יכולים להמשיך להתאמן בבית ד"ר מרק ורטהיים

מגפת הקורונה מובילה לאימונים עצמאיים המבוססים על תרגילים מובנים ושיטתיים, אך גם לתרגול שונה ויצירתי של השחקנים.

שחקני הבונדסליגה מתאמנים בד"כ לפי עקרונות תורת האימון החדשה, בה מגדירים 4 סוגי אימון:

1. אימון קבוצתי
2. אימון בקבוצות קטנות ואימון אישי
3. אימון לפי תפקידים
4. אימון עצמאי

בתקופה זו, בהתאם למגבלות הקיימות, האימון העצמאי הופך להיות האימון המרכזי. בקבוצות הבונדסליגה ישנה ציפיה מתמדת, במיוחד אצל השחקנים ברמות הגבוהות, שהם יתאמנו עצמאית או יערכו אימונים אישיים, זאת במטרה להשלים את הכישורים האינדיווידואליים (עיקרון התמורה הפוחתת).

בדרך כלל, בתקופה זו של השנה, (אמצע הליגה) השחקנים מתאמנים על פי תוכנית שבועית כאשר השיא הוא במשחק הבא. אבל בגלל הקורונה, כל קבוצות הבונדסליגה לא עולות יותר על המגרש ולא פוקדות את מתקני המועדונים השונים. במצב זה, המועדונים מחפשים מצד אחד את הדרך לשמור על כושר בסיסי, ומצד שני לקיים סיטואציה של שימור תחושת כדור במרחב המוגבל (מרחב אישי) של כל אחד מהשחקנים. שחקנים רבים מליגה זו מעלים בימים אלו בעיקר תרגילים יצירתיים שניתן לבצע ללא אמצעים מיוחדים, למשל עם כדור, ספה, כיסא, שולחן וכדומה. אך ישנם גם תרגילים שונים שתואמים את מרכיבי הכושר השונים של המועדון הספציפי. חשוב לציין שישנו הבדל בין מועדונים "עשירים" כמו באיירן מינכן, באייר לברקוזן ודורטמונד, לבין מועדונים אחרים. באיירן, למשל, סיפקה לשחקנים חדרי כושר מובנים שכוללים את כל האמצעים, ואילו במועדונים אחרים, השחקנים נאלצו לשנות את סביבת מגוריהם לחדרי כושר מאולתרים. בבונדסליגה, השחקנים והמאמן נמצאים בקשר יום-יומי. כך למשל ישנה התייחסות לצד הרגשי וההתנהלות של השחקן במצב הנוכחי, מעשיו, הצעות לעזרה ושליחת תרגילים ייעודיים עבורו.

סוגי האימונים הביתיים נעים בין קואורדינציה אישית לבין אימוני כושר גופני, הכוללים חמישה תחומים לאימונים שונים:

1. בתחום האירובי – ריצות שונות, חלקן במקום ובשילוב ריצות קואורדינטיביות, בנוסף לריצות ההליכון המקובלות בהגדרת עומסים פרטניים.
2. בתחום היציבה והתחושה העמוקה.
3. בתחום הכוח – בעיקר כוח ראקטיבי, כוח מהיר עם משקל גוף וחלקם גם בתוספת של משקולות.
4. בתחום תחושת הכדור – תרגילי קואורדינציה שבעיקרם שליטה בכדור וקואורדינציה עם כדור.
5. בתחום הקוגניטיבי-קואורדינטיבי – תרגילים השומרים על מחשבה מהירה.

כדי להמחיש כמה דוגמאות לאימון עצמאי, ללא צורך במכשירי כושר, ראו סרטון סרטון קצר ביוטיוב <https://youtu.be/E3OrKCDnRW8> בו שחקן מתרגל תרגילים שונים אותם ניתן לבצע בכל מרחב.

* הכותב הוא ד"ר במדעי הספורט (קלן, גרמניה), ראש אקדמיית ורטהיים ומפתח שיטת OCO™.

פרטים נוספים 05202834663 ובאתר האקדמיה: www.wertheimacademy.com