

# האצה

# ושמירת מהירות

בגליון הקודם (מס' 39) פירסמנו מאמר על הריצות הקצרות. הצגנו היבטים של תורת האימון, הקשורים למהירות, מטלות שעל המאמן להציב בפעילותו ארוכת-הטווח ובפעילותו השוטפת ושלבים אירגוניים הכרחיים בתקופה הראשונה של הפעילות בקבוצה של אצנים צעירים. כן הצענו סדרה של תרגילים מיוחדים לאצנים ומגוון של תרגילים האמורים להביא לשיפור הביצועים בשלבים השונים של המיאוך.

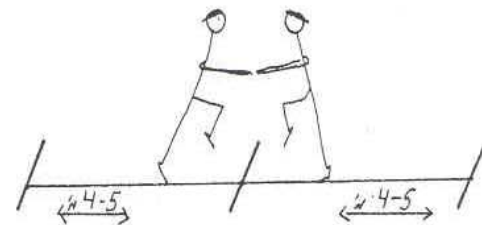
הפעם אנו ממשיכים להציג תרגילים המתאימים לשלב ההאצה וגם התרגילים המאפשרים שמירת המהירות המירבית ודחיית תופעות העייפות והאטה במהירות הריצה.

## תרגילי דחיפה ומשיכה

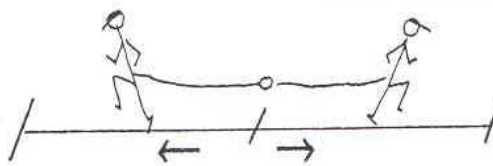
להלן מספר דוגמאות של תרגילי משיכה ודחיפה, לרוב מוכרים מהפעילות היום-יומית:  
א. דחיפות הקרון. התלמיד מאפשר רק התקדמות איטית, ניתן להחליף תפקידים אחרי כל ריצה, אך בעבודה עם ילדים אני ממליץ על אורך של ריצה קלה מאוד להתאוששות והרפיה. סידרת עבודה מהווה כ-4-6 ריצות X 20-30 מטר.



ב. קרב הדחיפות (קרב הדוחפים!). כל אחד מהתלמידים ינסה לדחוף את בן-זוגו מעבר לקו שמשומן כ-4-5 מ'. רחוק מהמקום שהתחילו את התרגיל. על המורה להקפיד שהתלמידים ידחפו עם שתי ידיים ישרות, כדי להשיג את מטרת המשחק. (סיום) הדחיפה המלאה ופעילות הרגל הדוחפת ניתן לבצע גם לפי שיעון (כ-30 שניות) X פעמיים-שלוש.



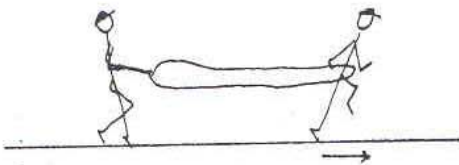
שהגומיות (חבלים) נקשרו כהלכה כדי למנוע פגיעות אפשריות.



ד. ריצה כנגד הקיר (או נגד העץ). מהווה תרגיל איזומטרי, לכן דרושה זהירות בהפעלת התלמידים הצעירים. כל סידרה תימשך בין 5-10 שניות בלבד. מצב הגוף בפעילות חייב להיות נכון, נטוי קדימה ללא זווית באזור המותן. התלמידים ירוצו במקום. וכדי להמריץ ניתן לספור את מספר הצעדים הכפולים שהם מסוגלים לבצע בפרק-הזמן הנתון (5-10 שניות).



ה. "עבודות הסייח". "העגלון" מאפשר לסייח להתקדם לאט ודואג שהמושך ישמור על ריצה נכונה: נטיה מתאימה של הגוף קדימה, ודחיפה מלאה של הרגל האחורית. התרגיל ימשך כ-20 מטר כל תלמיד ימשוך 4-5 פעמים.



4. ריצה על מדריגות, ריצה בעליה, ריצה בחולות. כעיקרון תיארונו סוג זה של תרגילים במסגרת של הניתורים (3. ב') וכמו כן בריצות המתגברות (1. ג' ו'ד') ברור שלא כל סוג של פעילות מאפיינים משלו. כאן מדובר בספרינטים, ריצות מאוד מהירות, מזינוק גבוה, כאשר האתלט מנסה לפתח את שיא המהירות בפרק זמן מינימלי.

ג. קרב-המשיכה. החוקים של התרגיל-משחק דומים לחוקי המשחק הקודם. אך השוני הוא בכיוון של המשיכה ולכן הסיידור של התרגילים אי-ב'ג'. כל אחד מהתלמידים ינסה למשוך את בן-זוגו מעבר לקו שנמצא 4-5 מטרים ממקום ההתחלתי של המשחק. על המורה לוודא



התרגיל	איור	הערות והמלצות
1. זינוק מהמקום תוך 'פילח' לפניים		1. החניכים מתייצבים בשורה (רווח 1.5 מ') מול קוים ישרים. 2. עמדת מוצא נכונה. רצוי להרום עקבים עם תחילת התרגיל, מבט לפניים. 3. יציאה מהירה ואינטיינקטיבית (ללא מחשבה איזו יד מול איזו רגל) תאפשר אוטומטית מצב רצוי של זינוק (פעולה תנוכה). 4. ניתן לתרגל כאשר הידיים נמצאות תחילה מאחורי הגו ועוברות במהירות לפניים. 5. תרגול נכון ל-10 מ' יחשוף מייד איזו רגל באורח טבעי תונף ואיזו תדחוף. 6. פיתוח התרגיל ע"י מדידות זמן ל-5 מ', 10 מ', 15 מ', 20 מ'. עבודה בזוגות, שלשות, מדידה ע"י חניכים ותיוקן שגיאות.
זינוקים ממצבים מנוונים ובלתי שגורתיים והאצה תחתית ממצבים אלו.		1. המורה היעירתי יכול כמובן להוסיף תרגילים. 2. כל יציאה תהא מקו נתון כבון מוגדר ולמרחק קצר (10-20 מ') תוך כדי צליל אקוסט חזק הבא אחר פקודת "היכוני". 3. בשלב ראשון - צורות משחקיות תוך הקפדה על עמדות נכונות. ניתן לשלב עמדות מוצא שונות, בו זמנית, לתחרות בין זוגות וקבוצות. 4. בשלב שני - תצפית המורה (והחניכים) על איכות הביצועים (טכניקה), בעיקר, מעקב על עבודת הרגלים - הנפה מול דחיפה, שילוב הידיים בקטע הנ"ל. זווית הגו בעת היציאה ובניית החאצה התחתית.
3. פיתוח יכולת עתידית לזינוק הננוך	א. שתי ידיים תנוכות  ב. יד אחת תומכת  השרטוטים מתוך מאמרו של ד"ר נהארד שרוטר, מורח גרמניה (der Leichtathlet) ניסיו התרגילים נעשה בסמינר הקבוצים ומכאן המסקנות וההמלצות.	א. לאחר זווית הרגל המונפת (תרגיל 1) נשלחת הרגל הדוחפת מעט לפניים (1-2) ו-2 הידיים מונחות בתמיכת האצבעות על הקו במרחק 2 כפות רגל (±) מרגל הדחיפה. התהליך המתחיל מעמידה ולא מכריעה, מאפשר מצב נוח - אגן נכוח מקו הכתמים (חיוני) אם עומדים במרחק נכון מהקו. 2. תרגיל ל-10 מ' ואח"כ למרחקים מנוונים. תצפית ביצועים ע"י המורה והחניכים. 3. כמו קודמו אך מניחים יד אחת על הקו (נגדית לרגל הקדמית), היד האחרת (נגדית לרגל אחורית) נשלחת בזווית במרחק כלפי מעלה ואחורה. 2. תרגיל מצוין למתקשים בשילוב נכון של היד הנגדית לרגל התנופה ביציאה. תרגיל מצוין להכנת למרוצי שלוחים. (רץ יוצא...)

5. **ניתורים**. על רגל אחת או שתיים. במקום או עם התקדמות, ללא אד עם העמסה נוספת. החסר שבנקודה הקודמת תקף גם עכשיו המטרה בתרגילים מסוג זה להפעיל בעיקר את הקרסול שלעיתים מוזנח בהכנת הספרינטרים.

כפי שהזכרנו, בנוסף לפיתוח הכח המקסימלי והכח המתפרץ עוד שני גורמים משפיעים על יכולתו של האתלט להשיג מהירות גדולה במרחק ריצה קצר: 1. הטכניקה הנכונה של הריצה (או צעד ריצה נכון) 2. התיאום העיצבי-שרירי של האצן (הקואורדינציה).

1. כמה מהתרגילים שעוזרים ללימוד הריצה הנכונה (שתיארנו בתחילת המאמר) משמשים גם לשיפור וליטוש של הסגנון.  
● סקיפינגים למיניהם - גילגול כף-הרגל הרמת הברכיים הרמת העקב לישיבן

ניתן לבצע את התרגילים במקום או עם התקדמות מבוקרת. לכן יש להם מרכיב קואורדינטיבי גם-כן של תאום בין עבודת הידיים והרגליים.

● סקיפינגים עם מעברים לריצה מתגברת.  
● תרגילים לשיפור עבודת הידיים; כמו: עבודה במקום, עבודה עם משקולות קטנות ביד ועוד.

2. בין התרגילים שמשפרים את היכולת הקואורדינטיבית של התלמיד ניתן להזכיר ריצות עם שינוי קצב או ריצת קטעים שבהם האתלט מפתח בקטע של כ-30 מ' מהירות של 80-95%, בקטע של כ-30 מטרים נוספים ישמור האתלט על המהירות שהושגה ושוב יאץ וישמור על המהירות השונה בקטע מסוים.

● סקיפינגים שונים עם שילובים שדורשים תאום עיצבי-שרירי.  
● סקיפינג במקום, משולב עם מעבר פתאומי לספרינט (למותן קצר).  
● ריצות עם שינויים באורך הצעד.  
● "זינוקים מפילח" עם מעבר כמה שיותר מהיר ומהירות מקסימלית.

בדרך-כלל מקובל לבצע את רוב התרגילים הרשומים למעלה בשיטת החזרות.

ג. **השלב של שמירת מהירות**. דורש בעצם תאום שרירי-עיצבי ברמה מושלמת. לפרק זמן כמה שיותר ארוך. השלב הזה מהווה למעשה את הקטע הארוך והמהיר ביותר במרוץ. כדי לשפר את היכולת הזאת על האתלט לבצע תרגילים באינטנסיביות מקסימלית. במקרים של אימונים להשגת מהירות גדולה, ההפסקות ארוכות יותר, מאפשרות התאוששות כמעט מלאה.

התרגילים שמתאימים להשגת היעדים עבור הקטע הזה של הריצה ברוב המקרים דומים לתרגילים שהזכרנו למעלה (נקודות 2, 1). הרי התנאי לשמור מהירות מירבית הוא שהאתלט יוכל לשמור על קואורדינציה טובה ויוכל לנצל את טכניקת הריצה שלו.

**תרגילים ספיציפיים:**

● ריצות במהירות מירבית מעמידה, מספיקינג, מניתורים וגם מזינוק נמוך. אורך הקטעים: בהתחלה 20-30 מ', אחר-כך מגדילים את המרחק לכ-60 מ'.

● ריצות עם שינוי קצב לפי העיקרון: למשל: 25 מ' ריצה במהירות מירבית, 25 מ' רצף - אחר-כך עוד פעם 25 מ' מהירות מקסימלית וכו'.  
● ריצה עם שמירת מהירות: ריצה מתגברת והשגת המהירות אחרי 20-30 מטר, אחר-כך מרחק מסויים לשמור על המהירות הגבוהה ולהאט...

עיקרון חשוב באימון זה הוא מבחינת המאמן: למרות החשיבות הגדולה של הכח אצל האצן. את הצבט באימון המהירות שמים על האימונים **הקואורדינטיביים**.

ד. **סיום: השלב של סבולת-מהירות**. חיוני בסוף המרוץ כאשר בדרך-כלל ההישגים של האצנים יורדים באיכותם לעומת המהירות שהציגו בשלבים הראשונים של הריצה (ברור - נגד רצונו של האצן). המגמה באימון צריכה להיות **לדחות** את הופעת העייפות הזאת כמה שיותר זמן. דרך הפיתוח של הסבולת הנאיבית. הפיתוח של סבולת המהירות ניתן רק על בסיס טוב של סבולת-אירובית (אויורנית) לכן בעבודה עם ילדים ומתחילים אין להפנות אמצעים לפיתוח של סבולת - מהירות ואפילו בעבודה עם הנערים על המורה-המאמן להזהר ולשקול היטב אם האמצעים שניתן לאצנים הצעירים מתאימים לגילם ולרמתם המקצועית.

**תרגילים לשיפור סבולת המהירות, במתכונת שמתאפשרת בעבודה עם הצעירים:**

● מוון של ריצות לשיפור הסבולת האויורנית במרחקים שבין 3 עד 15 ק"מ בעיקר ביערות ובשדות, מאפשרות שיפור משמעותי של סבולת כללית אוירנית.

- ריצות קצב. על מרחקים שבין 100 מ' ל-300 מ' במהירות **תת מירבית** ומירבית, עם שלבים של הגברה והאטה במהירות הריצה.
- ריצות מתגברות בין 100 מ' ל-200 מ'.
- ריצות של דקה, שתי דקות או/ו שלוש דקות.
- ריצות בעליה - עד 200 מ'.
- אינטרוולים כמו למשל: א. - 50 מ' ריצה מהירה - 50 מ' ריצה קלה מאד - 50 מ' ריצה מהירה - וכו'. ב. ריצות במרחקים שונים, במקצבים מתאימים לאורך הריצה: התפתחות מהירות הריצה מקטעים ארוכים (קל יחסית) אל קטעים "קצרים" - מהירים יחסית. או מעבר מקטעים "קצרים" (בעצמה גבוהה) אל קטעים "ארוכים" (בעוצמה נמוכה):  
400 מ' עם 60% עומס  
300 מ' עם 70% עומס  
200 מ' עם 80% עומס  
100 מ' עם 90% עומס

ניתן לבצע ריצות מסוג זה בסוף ההפוגות או בשיטת החזרות.

חשוב לזכור גם, בהקשר לעבודה לשיפור הסבולת, שבמקביל להגדלת מרחק הריצה (עם צבירת קילומטרו' סביר), יגיע האתלט לפעילות חסכונית יותר, רפויה יותר של שרירי הרגליים שלו ובכלל. מבחינת הריצות הקצרות חשוב לדעת שרק עם צעד ריצה משוחרר ויכולת הרפיה טובה, ניתן לשמור, לקיים לאורך מירוץ של ספרינט ארוך את תדירות הצעדים ברמה גבוהה.