

הריצה למרחקים

קצרים –

(ספרינט)

(קורדינציה) של התנועות המאפשר ניצול הכוח בזמן הקצר ביותר.

אי לכך, בפיתוח כושרו הגופני של הספרינטר בעל התכונות המתאימות יודגשו אותם מרכיבים חיוניים במיוחד:

1. **פיתוח מהירות –** סבולת כוח (סבולת ניתור, ספרינט, משיכה ודחיפה) כוח מירבי (דינמי וסטטי) כח מתפרץ (כח ניתור, כוח ספרינט)

2. **פיתוח מהירות –** מהירות תגובה, מהירות מחזורית.

3. **פיתוח סבולת –** ארובית (יסוד), סבולת ספציפית (קצרה, בינונית) סבולת ספרינט וסבולת מהירות בהתאם למקצוע.

4. **פיתוח תכונות תיאום –** (קורדינציה), תנועתיות וזריזות, בתרגילים בעלי אופי טכני ברמות ביצוע מגוונות ברמות מהירות מגוונות.

5. **פיתוח תכונות מנטליות –** (נפשיות) **אקטיביות –** יכולת שכלית, דחף, מוטיבציה, יכולת ריכוז, נכונות למאמץ, אומץ, התמדה, נחישות, תוקפנות, החלטיות. **פאסיביות –** תבונה, שליטה עצמית, סובלנות, יכולת ויתור, השלתות, קבלת מרות, יציבות בהצלחה ובכשלון.

גורמים אלו יבואו לידי ביטוי בתהליכי אימון רב-שנתיים. הזנחה של חלק מהגורמים במרכיבי הכושר הגופני הנ"ל תגרום לכך שהמתחיל אשר היה כשרון מבטיח(!) יהיה לאצן (!) אשר אולי הבטיח, אך לא קיים בבגרותו אם בכלל הגיע לשלב זה... (ולא תמיד באשמתו).

פטר דוידוביץ הכין מאמר אשר נועד להקל על המורה והמאמן הצעיר במסגרת השיעור, החוגים ובאימון, ליישם תרגילים לפיתוח הספרינטר המתחיל. אנו פותחים למעשה את הנושא לסדרת מאמרים. כל המעוניין לתרום לכך מתבקש לפנות לאיליה בר-זאב 08-581291.

1. שלבי ארגון:

על הצורך לעבוד עם קבוצות המתחילים בצורה רב-גונית כבר כתבנו בגליונות קודמים. בכל זאת, המציאות מוכיחה שאין פסול באיגון קבוצות מתחילים, לפי תפיסה מוגדרת, כאשר

המקצועיים. גם אם כל הסעיפים הקודמים הנם ברמה האידיאלית הרי שיפור יכולתו הגופנית של האצן (במובן הרחב) הנה המטרה העיקרית ובעיקר בתחומים: **יכולת גופנית כללית, ספציפית, טכנית, טקטית, נפשית.**

כל אלה מובילים אל הצורך בהבנת תורת האימון, הכושר הגופני במושגיו ועקרונותיו המודרניים, הבנת המקצוע הספציפי בו עוסקים. אין זה מספיק להיות בעל ידע תיאורטי. יש ליישם את התיאוריות ולהעמידם כל הזמן במבחן המפגש עם המציאות. מציאות זאת מזמנת לעוסקים עם בני אדם (ילדים, נוער ובוגרים) הפתעות מענינות לחיוב ולשלילה, פיזיות ונפשיות. אלה שאינם מתמודדים באימון המעשי חוסכים לעצמם את "טרדת" הטעויות והאכזבות, אך הם גם לא שותפים לרגעים המעטים של תחושת הסיפוק...

ג. לספרינטר דרושה היכולת לבצע תנועות בזמן הקצר ביותר בתנאים נתונים ובמלה אחת - מהירות.

המהירות תבוא לידי ביטוי א) בזמן התגובה לגירוי קולו בזינוק. ב) בתדירות תנועות הריצה בתנופה גדלה והולכת עד ליצירת מהירות מירבית ועם פיתוח סבולת ספציפית, דחיית תהליכי האטה לשלבים מאוחרים של הריצה ככל האפשר.

א) שיפור בזמן תגובה ישפר את זמן הזינוק, אך מדובר בשה"כ בשיפור אפשרי של 0.02 שני. (אם לא לוקחים בחשבון התערבות גורמים אנאבוליים, הערמה על מזניקים וכד')

ב) מהירות התנועות תלויה בדינמיקה של תהליכים עצביים בקליפת המוח. בתאום טוב

פתח דבר – איליה בר-זאב

א. הספרינט שייך לקבוצת התרגילים המחזוריים המתבצעים:

1. **עצמה מירבית** - הספרינט ה"קצר" – בתחרויות – 60 מ', 100 מ', 200 מ', 400 מ', 100x4 מ', באימונים ובטסטים – 20-80 מ' 120-250 מ'.
2. **עצמה תת מירבית** - הספרינט ה"ארוך" – בתחרויות 400 מ', 400x4 מ', באימונים ובטסטים תחרותיים – 250-500 מ'.

התוצאות בספרינט הן תולדה של:

- 1) איתור כשרונות מתאימים – בעל נתונים אנתרופומטרים ונטיים מתאימים.
- 2) ארגון מתאים של מסגרות מקצועיות המאפשרות למוכשר... להתאמן, ולמאמן המתאים, ליישם תהליכי אימון מקצועיים בצורה אופטימלית.
- 3) מבנה וארגון תהליכי אימון נכונים במבנה רב-שנתי (התפתחות בשלבים). בתהליך עונתי, תקופתי-בינוני וקצר. (מן המקרו של המיקרו).
- 4) מבנה וארגון לוח תחרויות, המתאים לגיל, לשלבי ההתפתחות. מרחקי תחרות מתאימים, כמות תחרויות המותאמת לשלבים בעונה. עומס תחרויות שפוי. התחרות קשורה לתהליכי האימון והקשר ביניהם חייב להיות הרמוני.
- 5) גורמים היצונים מסייעים: משפחה, סביבה חברתית, ביי"ס, מועדון, סיוע מדעי אובייקטיבי וזמין, ממסד וארגוני על, שאינם עוינים ומלחיצים.
- 6) תהליך התפתחותו של המאמן לאורך השנים. יכולת הלמידה שלו, הסקרנות המקצועית ופתיחותו המתמדת הקיימת בו או שחסרה בו. יכולת ניתוח אובייקטיבי של כל המתרחש נגל עיניו והפרדת גורמים רגשיים מופרזים בשיקוליו

טבלה להערכת הישגים של ריצות קצרות:

הישגים טובים בנים	הישגים בינוניים בנות	הישגים גרועים	
		בנות	בנים
9.0	9.5	11.0	11.7
		10.9	11.3
8.5	9.0	10.7	11.0
		10.5	10.8

60 מי ילדים גיל 10	60 מי ילדים גיל 11	מעל	
		בנות	בנים
		11.8	12.6
		11.7	12.1
		11.5	11.8
		11.3	11.6

הדגש בתהליך האימוץ מכוון לקבוצת מקצועות אתלטיים מסויימת. לדוגמא: במסגרת של חוגי ספורט בבית הספר או קבוצת מתחילים באגודה מחליטים להקים קבוצת רצים למרחקים קצרים (ספרינטרים).

אחד הגורמים החשובים ביותר בהקמת קבוצת מתחילים, ובעיקר קבוצת ספרינטרים הוא המורה המאמן. בהרבה מקרים הוא משיג את התנאים המאפשרים קיומם של אימונים סדירים וסבירים. וכמו-כן, עליו מוטלת האחריות לחפש, לבחון ולמצוא את התלמידים המתאימים ביותר להשתתף באימונים שמכוונים, בסופו של תהליך, לריצות קצרות. המורה יקיים את האימונים, אם הדבר מתאפשר, באיצטדיון שבו ניתן לממש את תכניות העבודה שלו. במקרה כזה, כאשר המתקן מיוחד לפעילות האתלטית, מלא ציד, סביבה תומכת. אתלטים בוגרים טובים משמשים דוגמא חיה, כך שהמורה יכול בהחלט להתרכז בחלק המקצועי ולבנות מערכי שיעור (אימון) מגוונים ומעניינים.

הדבר קשה יותר כאשר אין למורה מתקן מיוחד לפעילות האתלטית, והוא בכל זאת רוצה לקדם קבוצת אתלטית. המורה המאמן אחראי למצוא מקום בו הילדים יוכלו להנות מהפעילות הגופנית, מקום שעונה על כל הדרישות הבטיחותיות ובו-זמנית מאפשר למורה המאמן להשיג את מירב המטרות שהוצבו בתכניות העבודה. במקרה כזה יבחר המורה במשטח אימונים ישר נקי ממכשולים גלויים וסמויים להמנע מסכנת פציעות. את הריצה המהירה של הילדים. ברור שהמקום המאולתר יהיה מרוחק ולמאמן להתרכז באימון עצמו ללא הפרעה של גורמים חיצוניים – בעלי חיים, אנשים, מכוניות. רק כך יוכלו התלמידים להתרכז בטיב הפעילות.

המורה המאמן יוכל להשתמש לצורך העניין בשבילי פארק בגנים הציבוריים, או במדשאות שאיתן בשימוש אינטנסיבי. אם השבילים נטוים במקצת הם עדיין ניתנים לשימוש, סימון

יותר מאפיינים של משחקים ועבודה כללית אך לאט-לאט ניתן ל"טפטף" גם מרכיבים של פעילות ספציפית יותר ויותר.

2. תרגילי הכנה (קורדנטיבים) לאצנים

האימון של הריצות הקצרות אמור להביא לשיפור כל הגורמים המרכיבים אותו. אם האימון הוא נכון, ברור שבסופו של התהליך גם ההישג הספורטיבי ישתפר בריצות הקצרות. דיברנו על חלוקה לארבעה שלבים מוגדרים שמרכיבים כל מרוץ. שלב התגובה, שלב ההאצה, השלב של שמירת המהירות המקסימלית, והשלב של הסיום (או תאווה). על המאמן להכיר היטב את המאפיינים של כל שלב, ללמד תרגילים מתאימים לכל שלב ושלב, לגלות בזמן את הטעויות של כל אתלט בכל שלב. מאמן טוב יוכל להעזר במספר רב ומגוון של תרגילי לימוד וכמו-כן גם בתרגילים המתאימים ביותר לשיפור הישגיות ותיקון שגיאות.

אנחנו עקביים בהערכתנו שכל לימוד טכני חייב להתבסס על מטען רחב של מיומנויות מוטוריות לכן גם את הלימוד של המרכיבים הספציפיים של הריצות הקצרות ממליצים לעשות רק אחרי שהחניך שולט כבר במספר יסודות ריצה שגם מכינים את האתלט מבחינה גופנית וגם יאפשרו לו קליטה מהירה יותר של התרגילים הספציפיים.

נביא בהמשך מספר תרגילים המהווים את יסודות הריצה, רוב התרגילים מוכרים מאוד באימוני האתלטיקה הקלה גם אצל המתחילים, אך גם אצל האלופים המפורסמים.

שבילים (מרחקים) חיוני ביותר. כך יוכלו החניכים לבצע במדויק את תכנית האימונים של המורה ובו-זמנית יעריך המורה / מאמן במדויק את הביצועים וה"הישגים" של חניכיו. גם כדי לדרג בשלבים מסויימים את העומסים של האימונים, על המורה להיות מסוגל לעבוד בתנאים אחרים, מוכרים, ניתנים למדידה והערכה.

כדי לבנות קבוצה מתאימה לתהליך ארוך של אימונים ותחרויות על המורה למצוא את הילדים שעונים לדרישות המקצוע ולדרישותיו הוא. בגיליון האחרון של "עולם הריצה" (גיליון 38 עמודים 14-11) הרחבנו בנושא של איתור כשרונות. עם זאת, לפניכם טבלה נוספת, קשורה לריצות הקצרות, שמדרגת בצורה מעמיקה יותר את טיב הישגים אצל ילדים קטנים. הטבלה אמורה לעזור למורה להרכיב קבוצות הומוגניות יותר ובכך יהיה לו קל יותר לתכנן את הפעילות האתלטית לטווח בינוני-ארוך. הטבלה היא של ד"ר וולפגנג לוחמן, מומחה מזרח-גרמני בעבודה עם ילדים (תלמידים) והחומר הגיע אלינו באדיבותו של דני שור, שהשתתף השנה בהשתלמות מאמנים בגרמניה-המזרחית.

אחרי הרכבת קבוצת הילדים, על בסיס תנאי-האימון הקיימים, ירכיב המורה תכנית אימונים רב-שנתית עד כמה שהדבר נשמע מוזר בהכנת קבוצת מתחילים. בתכנית יפרט המורה את המטרות ואת הדגשים שיש להשיג ולבצע במספר מוגדר של שנים ורק אחר-כך יתכנן המורה היטב את השנה הקרובה. ברור שבשלב ראשונים, האימונים יכללו

שם התרגיל	תיאור התרגיל	מטרה	הערות
1. גולגול כפות הרגליים (סקיפינג נמוך)		ריצה כמעט ללא התקדמות, עם הנחת הרגל על כריות כף הרגל, וגולגול של כף הרגל עד אשר העקב מגיע אל הקרקע. בו זמנית הרגל השניה מגיעה מעט לפני הרגל התומכת, ועושה אותה פעילות. הידיים נעות כמו בריצה, וז-רגל ננדית.	ניתן לבצע את התרגיל על הדשא, על המסלול, בעליה, בירידה, על קו ישר וכיו.
2. ריצה עם הרמת ברכיים (סקיפינג גבוה)		ריצה עם הרמה מהירה ודינמית מאוד של הברך המניפה. הדחיפה על הרגל התומכת מתבצעת על כריות כף-הרגל. ההתקדמות בתרגיל זה קטנה, ניתן לבצע הרבה תנועות בקטע קצר.	ניתן לבצע את התרגיל בחולות, בעליה ובירידות, בקו ישר ועל מדרגות.
3. ריצה עם הרמת עקבים לישבן		ריצה עם הרמת העקבים לישבן בתנועה דינמית מאוד (כבעיטה) הריצה על כריות כף הרגל, הידיים עובדות בעיקר לפני הגוף, אך נכון. ההתקדמות מועטה (הריצה כמעט במקום) הגוף נטוי קל קדימה, המבט קדימה, אך הכריכים נשארות נמוכות בתרגיל זה.	שימור תנועת העקבים אחרי שהרגל האחורית מסויימת את הדחיפה. שימור "ייהתפקה" היעילות של השרירים האחוריים של הירך. אפשרות לשפר את עבודת הודיים (בקטע הקודמו).

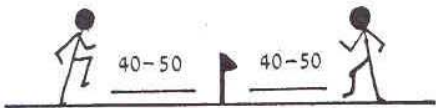
<p>צריכים לוודא שהברך עולה עד הנקודה האופטימלית. על התלמיד להתאמץ להרים את הברך, אך אין לעוות את התנועה גו ניצב לקרקע.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● משפרים את העבודה של הרגל המניפה. ● מחזקים את שרירי הירך. ● משפרים את הנחת הרגל המניפה. ● המנוע עם הקרקע - אגרסיבי ודינמי. 	<p>ריצה עם הרמה מוגזמת של הברך המניפה. כאשר הברך מגיעה לנקודה הגבוהה ביותר שולחים את כף הרגל קדימה ובו זמנית מכוונים את כף הרגל בלפי מטה. הנחיתה על כריות כף הרגל המניפה. התנועה של הרגל המניפה ענולה, שוטפת לא מזדקפים במיוחד עם הגו. עבודת הידיים בתאום עם עבודת הרגליים.</p>		<p>4. שליחות כפות הרגליים</p>
<p>דרגת קושי גדולה יותר כאשר מבצעים את התרגיל בעליה. ניתן לרוץ גם בחולות.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● שיפור ביכולת הקואורדינטיבית של התלמיד. ● שיפור של פעילות כף הרגל. ● הפעלה יעילה של קבוצת השרירים מהחלק האחורי של הירך. 	<p>ריצה עם הגב לכיוון הריצה. הפעילות של הידיים דומה בעצם לריצה רגילה, אך הרגליים נעות לכיוון ההפוך. הנחיתה דינמית על כריות כף הרגל, הריצה נשארת גבוהה עד כמה שניתן. עם השתפרות היכולת הספורטיבית ניתן לבצע את התרגיל עם טווח תנועה גדול יותר. הגוף במצב של ריצה רגילה.</p>		<p>5. ריצה אחורנית</p>
<p>יש להשתמש בקו שכין. מסלולי הריצה אך יש למנוע הורדת המטב אל עבודת הרגליים. זה מפרע לריצה הנכונה.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● להגיע לדחיפה יעילה, מכוונת אל קו הסיוס. ● להמנע מתנודות שליליות ומכיבובו הכח של הדחיפה. כדי לשמור על הריצה בקו ישר חייבים לשמור על יחס סביר בין עבודת הידיים והרגליים. 	<p>לרוץ על הקו. ריצה גבוהה על כריות כף הרגל. עבודת הידיים דינמית, ידיים מקבילות ריצה טכנית נכונה.</p>		<p>6. ריצה על קווים ישרים</p>

תרגילים שמתאימים לעבודה עם מתחילים:

- 1. ריצות מתגברות.** בריצות מסוג זה חייבת המהירות לעלות בהדרגתיות מריצה קלה (אך נכונה) עד מהירויות גדלות שיכול אתלט למתח בלי לשנות את טכניקת הריצה תרגילים ללימוד הריצה המתגברת:
 - א. ריצת סלאלום** (ריצה עם שינוי כיוון). ניתן לרוץ 3-6 פעמים את כל האורך (80-60 מ'). כל 10-20 מ' מניחים דגל כסימן בצד אחר של קו המסלול (לא רחוק מהקו). האתלט חייב לעקוף את הדגל מהצד החיצוני ולנסות להגביר את מהירות הריצה בקטעים שבין הדיגלונים.



- ב. ריצה מתגברת עם נקודת מפגש.** לבצע 5-7 פעמים. מרחק הריצה כ-100-80 מ' באמצע מעמידים דגל כסימן ויזואלי ברור. משתי קצוות המרחק יוצאים בו זמנית שני רצים בריצה מתגברת. המטרה של שניהם היא להגיע באותו הזמן במהירות מירבית לדגל ואחר-כך להאיט עד לצד השני של המסלול. אחרי מנוחה חוזרים לכיוונים הפוכים. את התרגיל ניתן לבצע גם בקבוצות של יותר רצים מכל כיוון.



- ג. ריצה מתגברת בעליה:** 3-5 פעמים מרחקים בין 40-100 מ'. הנטיה של העליה לא צריכה להיות חדה מדי. התרגיל מפתח גם כח רגליים

למצבי יציאה שונים, כמו, למשל: משיבה, משכיבה על הבטן, משכיבה על הגב, מעמידה שפופה, משכיבת סמיכה וכו'. ניתן לגוון לפי כיוון היציאה אחרי הסימן האקוסטי: לרוץ עם הפנים לכיוון הריצה, לפנות 90° - 360° לפני התחלת המיאוך לרוץ אחורנית.

בשלבם די מוקדמים של פעילות מאורגנת, יצליח כל ילד לבצע זינוק גבוה, "זינוק מנפילה" וכמו-כן גם יציאה מזינוק נמוך, קודם בקצב שלו ורק אחר-כך לפי הזנקה.

חשוב ללמד את הילדים כבר בשלבים האלה גם על ההגבלות שנגרמות על-ידי חוקת האתלטיקה והשפעתם על אפשרויות ההזנקה.

ב. שלב ההגברה (האצה): כוללת את הקטע שבין עזיבת אדני הזינוק, עד להשגת המהירות המקסימלית שהאצן מסוגל לפתח. מבחינת המאמן זה השלב המשמעותי ביותר בהכנת האצנים. המטרות של המאמן צריכות להתרכז לכיוון פיתוח הכח המקסימלי והכח המתפרץ כמו כן לשיכלול מתמיד של טכניקת הריצה ובהקשר לכך לפיתוח רחב של התאום העיצבי שרירי (הקואורדינציה). ברור שעל המורה-המאמן להיות מסוגל להתאים את התרגילים ואת העומסים (אם וכאשר) למצב הקיים בקבוצת העבודה שלו (גיל התלמידים, רמת-האימונים, ותק האימונים, מסי אימונים שבועי וכו').

בדרך כלל על המאמן לוודא שכל התרגילים שמבקשים מהאתלט לבצע במהירות הולכת וגדלה, מוכרים היטב על-ידו. רק כאשר המיומנות המוטורית קבועה, ניתן לבקש אינטנסיביות גדולה יותר של הביצוע. לתשומת ליבו של המאמן עוד עובדה חשובה מאוד: ביצועים באינטנסיביות גדולה דורשים הפסקות מתאימות להתאוששות מלאה. (אפילו אם ההפסקה תהיה פעילה, היא תהיה רגועה ושקטה). וכן: פעילות אינטנסיבית בשלבים ראשונים לא תהיה פעילות ארוכה.

באמצעים שמתאימים לפיתוח הכח המקסימלי והכח המתפרץ ניתן להשתמש במגוון מאוד רחב של תרגילים. אנחנו נזכיר מספר

ברור שניתן להשתמש במגוון רחב של תרגילים אחרים (כמו ריצה צידית עם צעדי רדיפה, ריצה צידית עם הצלבת רגליים תוך כדי הרמה מהירה של הרגל האחורית, ריצת ניתורים ועוד). בחלק מהתרגילים נעסוק בהמשך המאמר. המסר הוא לתרגל ולשפר את הקטעים השונים של צעד הריצה תוך כדי שימוש במספר תרגילים קבועים ונכונים שהם חלק בלתי-נפרד של האימונים בתקופות השונות של העונה. כמו-כן ניתן לבצע את התרגילים בתנאי קושי שונים ובדרגות עומס שונות ובכך לתרום חלק בשיפור המתמיד של מרכיבים שונים של הכושר הגופני.

האימון של הריצות הקצרות – תרגילים לשיפור השלבים השונים בתהליך המאוך.

במאמר הנוכחי איננו מתכוונים לנתח את המרכיבים הטכניים של הריצות הקצרות כפי שהגדרנו אותם בהתחלת המאמר (תגובה, האצה, שמירת מהירות וסיום הריצה תאוטה). אלא להביא כמה נקודות התייחסות לכל מרכיב וכמו-כן מספר תרגילים (מתוך אינ-ספור אפשרויות) שאמורים לעזור למורה בפעילותו.

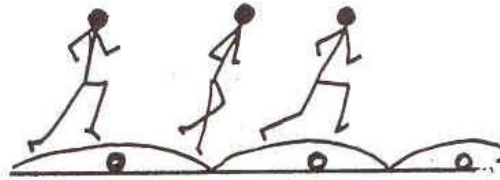
א. שלב התגובה – כוללת את פרק הזמן שבין הסימן האקוסטי (בתחרויות – יריית הזינוק) והתנופה הראשונה מאדני הזינוק. לפי מחקרים שנעשו בתקופה האחרונה, ההבדל המהותי בין האצנים הטובים והמתחילים לא מתבטא דווקא בשלב זה. כאן מדובר במצב סטטי (הזינוק הנמוך) שמביא את הרץ למצב תגובה אופטימלי וכאשר הוא שומע את יריית הזינוק מסוגל להגיב בפרק זמן כמה שיותר קצר בעוצמה מקסימלית. המאמן יכול להמציא מגוון של משחקים וצורות תירגול שאמורים לשפר את התגובה וגם את היציאה המהירה אחרי סוגים שונים של סימנים אקוסטיים או ויזואליים. מומלץ לכן למורים המאמנים להתאים משחקים פשוטים כמו: שחור-לבן או מירוצים קבוצתיים שונים

וניתן לבצע אותו גם בתור ריצה בעליה. אמצעים אחרים ששייכים גם לשיפור הטכניקה של הריצה, אכן יש להם השלכות גם בפיתוח הכח של הרגליים.

ד. ריצה מתגברת בחולות (בחוף הים למשל). ה. ריצה מתגברת במים רדודים (בחוף הים למשל). ו. ריצה מתגברת בירידה עם אותן הנחיות כמו בתרגיל ג'.

2. ריצת ניתורים מהווה בעצם סוג של ריצה שבה כל צעד הוא ניתור שטוח, שוטף אך מאוד דינמי: מניחים את הרגל המניפה על הקרקע כבר מוכנה לספוג את משקל הגוף. השהיה על הקרקע כמה שיותר קצרה לפני הניתור הבא. את ריצת הניתורים מבצעים על קטעים שבין 20-30 מ'. דוגמאות לתרגילים:

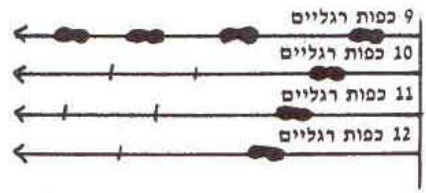
א. ריצת ניתורים מעל הפצים קטנים כמו: כדורי-כח, חרוטים, מכשולים נמוכים ועוד. ניתן לבצע מספר סידרות של 10-12 ביצועים. ניתן לשנות את המרחק שבין המכשולים, את גובה המכשולים, ואת מספר המכשולים שעל התלמיד לעבור. בהדרגתיות המורה ישנה כל פעם אחת מנקודות העומס שהזכרנו. התנאי הוא לבצע תמיד ריצה רצופה.



ב. ריצת ניתורים על מדרגות - סידרה אחת 8-10 פעמים. ניתן לבצע ניתורים על רגל אחת, על שתי הרגליים. ניתורים מעל מדרגה אחת או/ויותר, סדרות ארוכות יותר או פחות לפי האפשרויות. בעליה רצים מהר יותר מאשר בירידה. כדאי לרוץ על המדרגות גם באלכסונים!



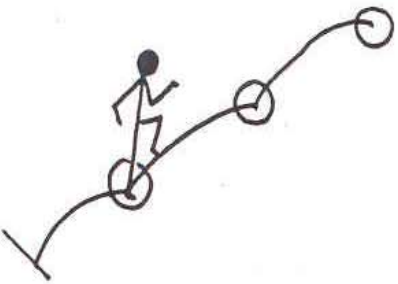
ג. ריצת ניתורים מקו אל קו. מקו היציאה מודדים, על כל מסלול, מרחק שונה בעזרת כפות הרגלים, ומסמנים את המרחקים על המסלולים השונים. כל תלמיד יקפוץ על המסלול שמתאים לו מבחינת המרחק שבין הסימנים. כל סידרה כוללת כ-8-10 אורכים של ניתורים. אורך המסלול כ-20-30 מטר.



ד. מי מגיע בפחות ניתורים אל בור הקפיצה? התלמידים מסודרים בטורים ושורות מול בור הקפיצה, במרחק שיכול להיות בין 10-20 מטר. מטרת המשחק היא לעודד את התלמידים להגיע אל בור הקפיצה בפחות ניתורים. ניתן לארגן תחרויות בין טורים, תחרויות אישיות ועוד. (בעלי הכישורים המיוחדים יבלטו מיידית)



ה. ריצת ניתורים מחישוק לחישוק. ניתן להניח על המסלול או על הדשא חישוקים (או לסמן עיגולים) או חבלי קפיצה בצורת עיגול. ניתן לסמן יותר מסלולים עם מרחקים שונים בין החישוקים. ניתן להניח כ-10 חישוקים. סידרת ניתורים כ-8-10 פעמים.



3. תרגילי דחיפה ומשיכה של בן-זוג (או חפץ מתאים אחר) מהווים סוג אחר של תרגילים אשר תורמים לפיתוח הכח המקסימלי והכח המתפרץ, ובכך מאפשרים לאתלט הצעיר לפתח בפרק זמן קצר יותר מהירות מירבית. תרגילים מסוג זה יוצרים מגע גופני עם בן-הזוג, לכן על המורה-המאמן לוודא שכל ילד ימצא לעצמו בן-זוג מתאים (גובה, משקל, רמה מוטורית וכו'). בכך ברוב התרגילים הצלחה בביצוע מהווה אתגר וגורם להשתתפות פעילה מאוד של התלמידים.

רוב התרגילים מסוג זה מתאימים מאוד לפיתוח הכח המתפרץ הדרוש כל-כך בשלב היציאה מהזינוק הנמוך. ניתן להמציא הרבה תרגילים בזוגות (משיכה ו/או דחיפה) אשר דומים למודל המיוחל (הזינוק הנמוך) ואמורים לעזור באופן משמעותי.

בגליון הבא יובא חלקו השני של מאמר זה, שיכול דוגמאות של תרגילי משיכה ודחיפה, גורמים נוספים המשפיעים על יכולת האתלט וכן תרגילים לשיפור סבולת המהירות.