

רוצים לשחק כדורגל עם החבר'ה? קודם תכינו את הגוף

8

כושר

כדורגל ואמנות אחזקת הגוף

למשחק כדורגל, גם חובבני, יש יתרונות רבים בשיפור הכושר הגופני, בשיפור הקואורדינציה וגם בטיפוח תחושת השייכות והביטחון העצמי • מנגד הוא כרוך בסיכון מוגבר לפציעות • יובל קפיטולניק מסביר איך עושים את זה נכון

לפציעות. מלכר אימוני הכושר נהנים השחקנים גם מסוגי אימוני נוספים כמו פילאטיס ואתלטיקה.

אמנם רובנו לא שחקנים מקצוענים, והרשת היחידה שאנחנו מכירים מקרוב היא זו של השער בבית הספר הקרוב לבית, אבל גם שחקנים חובבנים יכולים להפיק תועלת רבה ממשחק כדורגל טוב.

משחק כדורגל משלב את כל מרכיבי הכושר הגופני - סיבולת, כוח, מהירות, תנועתיות, קואורדינציה וגמישות. נוסף על כך, המשחק הממושך שמתבצע בעצימות גבוהה,

חובבי הכדורגל נחלקים לשני סוגים: אלה שגם משחקים בעצמם ואלה שרק צופים באחרים משחקים. לטובת אלה שגם עושים על המגרש קיבצנו כמה המלצות שיעזרו להם ליהנות מהמשחק ולנצל את היתרונות הבריאותיים שבו בלי להיפצע.

הכדורגל המקצועני המודרני מתוחכם יותר מבעבר, עצים ומהיר יותר. המשחק טקטי גם בהגנה וגם בהתקפה, ועל השחקנים להשקיע יותר כרי להפתיע את היריב ולגבור עליו. לכן המשחק דורש יכולות פיזיות ופיזיולוגיות גבוהות.

משחק כדורגל משלב מסלולי אנרגיה אירוביים ואנאירוביים. במהלך המשחק מגיע הרופק הממוצע של השחקן לכ-80% מהרופק המרבי ולעיתים הוא אף מגיע לרופק המרבי, וכל זאת תוך שינויי קצב לב רבים, צריכת חמצן גבוהה ולעיתים ריכוז גבוה של חומצת חלב.

במשחק כדורגל בין 90 דקות מבצע כל שחקן בין 120 ל-200 ספרינטים (בהתאם לרמתו, לתפקידו ולשיטת המשחק), הוא רץ בין 8.5 ל-11.5 ק"מ ומבצע כ-1,500 פעולות שרירות. פעולות אלה, הנעשות לעיתים קרובות בעצימות מרבית, יוצרות עומסים גבוהים על מערכת הגוף השונות. העומסים הגבוהים, כמו גם תדירות המשחקים, מחייבים כושר גופני גבוה.

השיפור בכושר הגופני של שחקני הכדורגל נובע מהבנה מרעית מעמיקה של התחום, מה שהוביל לפיתוח תורת אימוני שיעקרה יחס מיטבי בין העמסה להתאוששות. את השיפור המתמיד בכושר הגופני ניתן לזקוף גם לזכורם של תנאי אימוני משופרים, מתקנים טובים יותר והתייחסות הולמת למכלול צורכי השחקן, כמו תזונה, שמירה על הבריאות וכו'.

במקביל לשיפור בשיטות האימוני, השתפרה במשך השנים גם המורעות לחשיבות הבנייה הגופנית של השחקן. שחקנים נהנים היום מאימונים בחדר כושר שמחזקים את המעטפת של המפרקים, יוצרים יחס מיטבי בין שרירים, משפרים תיאום עצב שריר, יציי כה ויכולת התמצאות במרחב ומפחיתים סיכון

אם אתם מאלה שמשחקים רק פעם בשבוע ובשאר ימות השבוע לא מבצעים פעילות תומכת - מומלץ לכם לוותר על התענוג. הנזק עלול להיות גדול מהתועלת

נקיעות קרסוליים, פגיעות בשרירים (החל ממתחיות, דרך קרע מיקרוסקופי ועד קריעת מלאה), פציעות ברכיים ובקעים בשרירי הבטן והמפשעות.

החשיפה לפציעות שונה בין כדורגלנים מקצוענים לחובבנים. המקצוענים חשופים לפציעות בין השאר משום שהם נמצאים כל הזמן בעומס, לא תמיד הם מקפידים על יחס הולם בין העמסה להתאוששות, ולעיתים הם עולים לשחק גם כשהם חולים או כטרם החלימו לחלוטין מפציעה. נוסף על כך ספורטאים תחרותיים סובלים ממערכת חיסונית חלשה יותר בגלל העומסים והמתח הנפשי, ולכן הם חשופים יותר למחלות.

אצל חובבנים הפציעות מתרחשות לרוב בשל הכנה לא מספיק טובה לפעילות וכך למשל שחקני סוף השבוע לא מקפידים לבצע אימונים תומכים בין משחק למשחק, איי הקפדה על אורח חיים בריא הכולל תמיכה רפואית, אימוני כושר, תזונה ומנוחה, חוסר מודעות לצורך לווסת את המאמץ הגופני

כמו גם מיעוט ההפסקות בו, גורמים לשריפת שומנים מואצת ומסייעים למניעת השמנה ואף להפחתה במשקל (כמובן בשילוב עם תזונה נהנת). ואם לא די בכל אלה, הרי שמשחק הכדורגל משפר את יכולות הקשב, הריכוז והזמן התגובה, משפר את הדימוי העצמי, את הביטחון העצמי ואת תחושת השייכות, מטפח את היכולת להתמודד עם תסכולים, לשתף פעולה ולעבוד בצוות, ומסייע לפיתוח כוח, לשיפור איכות הביצוע של תנועות פשוטות ומורכבות, למניעת פציעות ולשיפור הביצוע באופן כללי.

לרבים שמשחקים כדורגל לומדים ערכים כמו שקדנות, התמדה, אחריות והתמורדות עם סדר יום ועם מסגרת. המגרש הוא עבורם במה לכיטוי כישרים אחרים מאלה שמופגנים בבית הספר ומקור משמעותי להשגת סטטוס בחברת הילדים.

לצד היתרונות, משחק הכדורגל מעמיד את השחקנים בסיכון גבוה לפציעות. הפציעות הנפוצות כתוצאה ממשחק כדורגל הן

צילום: מוטוס טו 10

ולמתן את הפעילות ומשחק על משטח לא איכותי כמו אספלט או רשא בפארק, ללא מגינים ועם נעליים לא מתאימות.

אז איך עושים את זה נכון? לפניכם כללי עשה ואל תעשה במשחק כדורגל חובבני:

- בצעו פעם בשנה בריקה ארגומטרית (א.ק.ג. במאמץ) וקבלו את ברכת הדרך מהרופא.
- שחקו בהתאם ליכולת הגופנית שלכם ועם שחקנים דומים לכם מבחינת הגיל, הכושר הגופני ורמת המשחק.
- בצעו אימוני כושר תומכים, ובכלל זה אימוני התנגדות, גמישות וקואורדינציה.
- לפני המשחק בצעו חימום, ואחריו הקפידו על תרגילי הרפיה והתאוששות.
- בזמן הפעילות הקשיבו לגוף. במצבים שבהם אתם חשים כאב או עייפות יוצאת דופן, הפסיקו את המשחק ואל תמתחו את הגוף לקצה גבול היכולת.
- השתמשו במגיני עצם וחבשו את הקרסוליים במידת הצורך.
- אם אתם מאלה שמשחקים רק פעם בשבוע ובשאר ימות השבוע לא מבצעים פעילות תומכת - מומלץ לכם לוותר על התענוג. הנזק עלול להיות גדול מהתועלת.