



איך שחקני NBA עושים אימוני כוח במהלך העונה?

קבוצת NBA משחקת 82 משחקים בעונה הרגילה וקבוצה שעולה לפלייאוף יכולה לשחק גם 100 משחקים ויותר. עומס משחקים כזה מתורגם למשחק כל יומיים בממוצע (14-16 בחודש). בנוסף, השחקנים טסים למשחקי חוץ ואז חזרה וכל טיסה שכזו לוקחת זמן, פוגעת בהתאוששות ולא משאירה זמן לאימון. התאוששות גופנית (שרירית ועצבית) ממשחק כדורסל עצים יכולה לקחת עד 48 שעות ולכן נשאלת השאלה, מתי השחקנים מבצעים אימוני כוח והאם אימונים שכאלו לא יפגעו להם ביכולת הביצוע בעיסוק העיקרי שלהם – כדורסל.

לפי עיקרון ההפיכות, יכולת גופנית שאינה מקבלת גירוי פיזיולוגי, תחזור עם הזמן לרמת הבסיס שלה. במילים אחרות, בסיס כוח שנבנה במהלך תקופת הפגרה ילך וייעלם במהלך העונה אם לא ניתן לגוף גירוי מספק על מנת לאותת לו לשמר את היכולת הזו. בנוגע לכוח מתפרץ, הרי שבמהלך משחק הכדורסל הגוף יקבל גירוי שכזה במידה כזו או אחרת ולכן יש פחות חשש מאיבוד יכולת זו, למרות שאם השחקן יאבד מהכוח שלו, ייתכן וגם הכוח המתפרץ ייפגע במידת מה.

כמובן, השאלה הזו היא רלבנטית יותר עבור שחקנים שמשחקים מספר רב של דקות (קשה לומר בדיוק מהו המספר הזה והוא גם תלוי בגורמים רבים כמו ותק וגיל השחקן, והיכולת שלו להתאושש) ואילו השחקנים עליהם העומס נמוך יותר יכולים לבצע אימוני כוח ללא חשש.

מאמן היכולות הגופניות של הפניקס סאנס ניסה לענות על כמה מהשאלות האלו בפודקאסט מיוחד (קישור למטה).

אלו הנקודות העיקריות מדבריו:

- צריך להיות יצירתיים. השיטה המועדפת עליו נקראת microdosing או במילים אחרות אימון במינונים נמוכים מאוד. Keep it short and sweet.
- ניתן לפזר את יחידות האימון לאורך היום והשבוע.
- ניתן לבצע יחידת אימון ביום של משחק – בבוקר, לפני המשחק ואפילו אחריו.
- על מנת לאפשר ימים עם עומס נמוך להתאוששות, מכניסים את האימונים בימים שיש בהם כבר עומס (משחק למשל) וכך יוצרים יום עם הרבה עומס ומפנים את היום שאחריו להתאוששות.
- יחידת אימון יכולה לכלול סט אחד מתרגיל אחד או ממש רוצים להוריד עומס, ועד 3 סטים.
- תרגילים עם כיווץ איזומטרי מועדפים עליו. לדוגמה – סקוואט סטטי או ישיבה עם הגב צמוד לקיר. שחקן עם עומס גבוה יכול לבצע סט אחד של 60 שניות, ושחקנים אחרים יבצעו 3-4 סטים.
- המטרה של האימונים בעונה הם לבנות שחקן עמיד (robust). אימונים איזומטריים יכולים לעזור לבריאות הגידים.

<https://share.fireside.fm/episode/SEoF0pzX+w0AeALcZ>

https://www.scienceforsport.com/nba-training-secrets-how-the-worlds-biggest-and-best-balance-training-and-games/#av_section_2

עידן חרט, בעל תואר שני במדעי הספורט ומאמן יכולות גופניות.

[/https://fitsource.co.il](https://fitsource.co.il) | <https://www.facebook.com/idanfitness> | <https://www.linkedin.com/in/idan-harat>