

מתווה לשחקן קט רגל

משחק הקטרגל באולמות מאופיין בארבעה מרכיבי כושר עיקריים: מהירות, זריזות, כוח מתפרץ וסבולת אנאירובית (המאמץ אניאירובי, אך חוזר על עצמו לעיתים תכופות).

מרכיבי הכושר יבואו לידי ביטוי במהלך המשחק באופנים שונים: יציאות מהירות עם הכדור ולכדור, שינויי כיוון עם כדור או בלעדיו, כוח המתפרץ הנדרש במיאוצים לכדור או לכיסוי שחקן, כוח מתפרץ בבעיטות של הכדור במצבים נייחים ובמצבים ניידיים. הפעילות במהלך המשחק הינה פעילות אנאירובית החוזרת על עצמה פעמים רבות עם הפסקות לא גדולות ביניהם לכן, התוצאה היא הצטברות של חומצת חלב, עקב כניסה לגליקוליזה אנאירובית ולשריפת הגליקוגן. מקור האנרגיה השכיח לפעילות זו נעשה בקראטין פוספט לחידוש ה-ATP -

גודל המגרש, משך זמן המשחק והתפקיד של השחקן מגבירים ומגדירים את הדרישות האנרגטיות מהשחקן ואת יכולותיו הגופניות.

בעידן המודרני ישנה חשיבות מכרעת להכנה נאותה של השחקן לקראת המשחק הבהיבט המנטאלי והן בהיבט הפיזי. ידוע לכולם שהתחרות בין השחקנים על השיבוץ במשחק הקרוב נקבעת מעבר לכישרון, בעיקר בהתאם לכושר הגופני וכשירותו של השחקן.

שחקן שלא בכושר הינו שחקן מוגבל ביכולתיו הגופניות!

על מנת לממש את הצלחתך במשחק כדאי לנהוג ע"פ ההמלצות הבאות:

1. הקשב לגופך- היה קשוב לגופך. זהה סימני עייפות והימנע מאימון ייתר, פתח מודעות גופנית.
 2. בצע בדיקות גופניות- בדיקת אקו לב, בדיקות דם (ויטמינים ומינרלים), בדיקה אורטופדית, פרופיל חומצת חלב.
 3. עבוד ע"פ תוכנית אימון אישית- פנה למאמן אישי לקביעת פרופיל כושר גופני והגדר מטרות אימון ברורות.
 4. הקפד על זמני מנוחה והתאוששות- זכור המנוחה וההתאוששות הינם חלק בילתי נפרד מתוכנית האימון. השתדל לישון כ-8 שעות שינה ביום.
 5. הקפד על תזונה נבונה- התייעץ עם תזונאי בהתאם לצורך.
 6. שלב אימוני כוח מתפרץ- האימונים יכולים להיעשות עם ממתחי גומי או וגם בחדר הכושר בהשגחת מאמן מוסמך. שלב תרגיל סקואט ומכרעים.
 7. שלב אימוני מהירות- לרבות אימוני מהירות אנאירובית (אלקטית) לרבות ספרינטים.
 8. שלב אימוני זריזות- הקפד לשלב אימוני זריזות (ביצוע תרגילי מהירות תוך שינוי כיוון) עם כדור ובלעדיו.
 9. פתח את מסת השריר בחגורת הכתפיים- חיזוק חגורת הכתפיים מסייע במאבק על הכדור לרבות "בדחיפות ההדדיות".
 10. איזון וסימטריה בין חלקי הגוף- שאף לאיזון בין חלקי הגוף (ימין ושמאל) הן במסת השריר והן ביכולות הטכניות לרבות קואורדינציה.
 11. התמדה, נחישות וסבלנות מובילים להישגים- אין קיצורי דרך!
- לסיכום, שחקן שלא בכושר הינו שחקן לא כשיר!**