

אימוני PowerWatts - לשחקני כדורגל (ליגת העל)

POWERWATTS

כללי : שיטת האימון הומצאה בתחילת שנות ה 90 (ע"י פאולו סלדנה). שיטה מבוססת הספק ללימוד ושליטה בקצב משחק בעצימות גבוהה, תוך הגברת היעילות המכאנית בקרב ספורטאים ושיפור הכושר הגופני (כללי וספציפי) - (פילוסופיה ועקרונות - כאן).

POWERWATTS אימוני מתקיימים בקבוצה של 6 עד 12 (כרגע בישראל מתקן עם 6 עמדות). על טריינר ואופניים מותאמים אישית (בהתאם לאנטומיה והספציפיות של הענף והספורטאי). זמן האימון 65-דקות, מומלץ ברמות הגבוהות לבצע אותו בין 2-3 פעמים (בתקופת הכנה) ובמהלך העונה בין 1-2.



כיצד מותאמים אימונים אלה לכדורגלנים ?

דרישות הענף - שתי מחציות של 45 דקות. בהן השחקנים (בהתאם לתפקיד כל אחד מהם) מבצע ספרינטים קצרים שבין 3 ל 30 ו 40 מטר. (הספרינטים, הרבה פעמים מתקיימים בזיג-זג). כמו כן, ניתורים לגובה לנגיחה. המשך ריצה בקצב אירובי נמוך בהתאם לקצב המשחק. וכמובן - שליטה בכדור, מסירה, ובעיטה לשער.

תוכניות האימונים של PowerWatts תעבוד בהתאם לכך בכמה אספקטים :

1. שינויי קצב מהירים ורמת התאוששות משתנה (ספרינטים מ 5 שניות ועד 20 שניות) בהספק (WATT) גבוה, בהתאם ליכולת הכושר הספציפית של כל שחקן. יכולת העמסה גבוהה מאוד, אך זהירה ומדידה ביותר.
2. איזון שרירי - השחקן לומד (באמצעות האימונים- מנגנון ה-SPINSCAN) לעבוד בצורה יעילה (איזון שרירי, בעיקר היחס שבין ה4ראשי להמסטרינג, שרירי גב ועוד) דבר שהופך את השחקן ליעיל מבחינה אנרגטית, בספרינט עצמו וביכולת ההתאוששות שלו בין כל ספרינט וכמובן ביכולת הסבולת שלו לאורך המשחק. שחקן שסובל מפציעה יכול לאזן את עצמו ולהחלים מפציעה בצורה יעילה ומהירה יותר. (פציעות ישנות שסובב שחקן תוכל להיעלם כאשר השחקן ילמד לעבוד על השריר הספציפי בצורה טובה)

יותר)
3. עבודה בסל"ד גבוה ונמוך, אספקט של כוח ואספקט של מהירות וזריזות (בהתאם ל מגבלות ספציפיות של שחקנים).

בשורה התחתונה, אנחנו מבטיחים לשפר כושר גופני בין 8 ל 28% בתחומים שונים (התחום האירובי והאנאירובי).

יתרונות שיטת האימון :

1. אימונים עצימים מאוד בתחום האנ-אירובי התגלו כמועילים ביותר לשיפור הסף האנאירובי והכושר הגופני בכלל.
2. אימוני PowerWatts הם אימונים קצרים ועצימים (2-3 שעות בשבוע) - חסכון ויעילות בזמן.
3. מנגנון ביופידבק - לזיהוי "טעויות" מכאניות.
4. אין ספור נתונים נאגרים במעבדה לשימוש המאמנים ולשיפור במהלך השנה, לטובת מאמני הכושר הגופני.
5. למרות שהאימונים נעשים בחדר סגור, הם מהנים וכפים, לא פחות ממשחק.

למאמרים נוספים ורלוונטים <

[אימון ריצה - כיצד PowerWatts תעזור לי כרץ? כדורגלן? או כספורטאי כוח מתפרץ? רץ מרתון?](#)

השלב הבא באימוני PowerWatts -אימוני גובה, להעלאת כדוריות הדם האדומות ושיפור הסבולת ב3-8% נוספים (רלוונטי לתקופת העמסה ספציפית לקראת משחקים חשובים (אירופה וכיו"ב).

להמלצות אודות השיטה מאנשי מקצוע בארץ ובחו"ל - אשלח מייל לפי בקשה.
יחד עם זאת < ההכרות הטובה ביותר עם השיטה - **היא לתאם ולהגיע לאימון נסיון.**
[סרטון](#) (אימון שינויי קצב)

בברכה

אלעד פלטין

0523-541563

www.PowerWatts.com

elad.bike@gmail.com