



לעוף על הכדור

כדורעף הוא ענף ספורט כדור תחרותי ואולימפי שבו מתחרות שתי קבוצות המונות שישה שחקנים כל אחת במגרש החצוי ברשת. מטרת המשחק היא לגרום לכדור לפגוע ברצפת מגרש היריב אגב העברתו מעל הרשת. מעין טניס קבוצתי

בישראל, כשרוצים לבחור ענף ספורטיבי מיטבי של משחקי כדור, זה הולך בערך כך - אם אתה גבוה מדי לכדורגל, נמוך מדי לכדורסל ואינך אגרסיבי כנדרש לכדוריד, כמעט בוודאות תמצא את דרכך לענף ספורט אהוב עליי במיוחד - כדורעף. אגב, הגובה הממוצע של שחקני כדורעף הוא 1.88 מטר.

תפקידים וחוקים

משחק הכדורעף חדש יחסית, והומצא לפני כ-120 שנה על ידי אמריקאי בשם ויליאם ג'ורג' מורגן. חוקי המשחק מתבססים על שילוב של חוקי הכדוריד והטניס. במשחק משתתפים שישה שחקנים בכל קבוצה. השחקנים מוגבלים במספר הנגיעות שלהם בכדור - עד שלוש נגיעות, במטרה להעביר את הכדור לצד של הקבוצה השנייה מעל הרשת. השחקנים נחלקים לשלושה סוגים.

ליברו, מחלק. בדרך כלל הוא השחקן הפחות גבוה. הוא שחקן מיוחד ואף לובש בגד בצבע שונה מזה של חבריו לקבוצה. הוא רשאי לשחק רק בקו האחורי, אבל יכול להיכנס ולצאת באופן חופשי במקום אחד השחקנים בקו האחורי בכל הפסקה בין הנקודות במשחק. ליברו אינו רשאי להנחית את הכדור - כלומר, להכות את הכדור אל מגרש היריב מעל גובה הרשת, לבצע ניסיון חסימה או לחסום או להגיש מכת פתיחה. כמו כן, אסור לו למסור כדור להנחתה במסירה עילית מאזור ההתקפה, לפני קו שלושת המטרים. **המוסר, מגיש.** אחראי למסור "כדור שני", בדרך כלל במסירה עילית אל המנחיתים. המוסר עומד בדרך כלל בעמדה הסמוכה למרכז הרשת כשרגליו בזווית של כ-90 מעלות ביחס לכיוון הרשת. כשהוא נמצא בקו האחורי, השחקנים מסתדרים כך שיוכל לרוץ במהירות למקומו הרצוי ליד הרשת.

ארבעה שחקני שדה. גם ביניהם יש מי שמתמחים יותר בהגנה, כלומר בקבלת הכדור או בחסימה, ומי שמתמחים יותר בהתקפה, כלומר בהנחתות. בעבר נקודה הייתה ניתנת רק לקבוצה שנתנה את ההגשה, אך כיום, בשל השידורים בטלוויזיה, כל מהלך מנצח מזכה בנקודה.

הכדורעף הישראלי

ענף הכדורעף מוגדר בישראל כענף חצי מקצועני וכמות הכסף והפרסום המושקעים בו במחוזותינו אינה גבוהה. הענף תפס אחיזה בעיקר בקיבוצים, שם היו אולמות ובחורים צעירים ומוכשרים שידעו לקפוץ ולהכות היטב בכדור. את משחק הכדורעף משחקים בישראל עוד משנות ה-20 של המאה ה-20.

האחרונה ב-1985. במעפיל הניפו בנוסף גם 12 גביעים ושיא של 11 דאבלים. הפועל מטה אשר, הנמנית כיום עם בכירות הענף בארץ, היא שנייה בטבלת הזכיות, ועל שמה רשומות 11 אליפויות - הראשונה בשנת 1987 והאחרונה בשנת 2014.

כדורעף נשים בישראל

נבחרת הנשים של ישראל נהפכה בשנים האחרונות למודל הצלחה וחיקוי לענפי ספורט אחרים בארץ. זה קורה בעיקר בזכות חזרתו של ד"ר אריה זלינגר לעמדת מאמן נבחרת ישראל בכינוי "פרויקט זלינגר". הפרויקט יצא לדרך בקיץ 2007 כשהמטרה הייתה להעפיל למשחקים האולימפיים בלונדון 2012. סגל השחקניות התאמן מדי יום במכון וינגייט והצלחות

בהשוואה למשחק הכדורעף המסורתי, הנוער על משטח קשה, ההוצאה הקלורית של כדורעף חופים, הנוער על חול הים הרך, עשויה להיות גבוהה יותר בכ-30 אחוזים. חשוב לציין כי משחקים ואימונים המתבצעים במשך היום תחת השמש מצריכים היערכות מספקת מבחינת שתיית נוזלים והגנה על העור מפני קרינת השמש. מחקרים שונים הוכיחו, למשל, כי רצי מרתון נמצאים בסיכון גבוה ללקות בסרטן העור בשל אימונים ממושכים בשמש

של נבחרת הנשים הובילו את הכדורעף הישראלי לרנסנס בזירה הבינלאומית, עם הופעה באליפות אירופה 2011 שנערכה בסרביה ובאיטליה.

כדורעף חופים

כדורעף חופים הוא אחת הגרסאות הפופולריות של משחק הכדורעף והוא אף מושך קהל צופים גדול, הן בחוף הים והן בקרב צופי הטלוויזיה. בכדורעף חופים משחקים בדרך כלל שני שחקנים בכל קבוצה, אבל מרבית חוקי המשחק דומים לחוקי הכדורעף "הרגיל". השחקנים בכדורעף חופים משחקים יחפים על החול בחוף הים או על משטח חול בנוי.

בשנים הראשונות שיחקו תחת ההגדרה של משחקי ראוה ולאחר מכן שיחקו טורנירים במסגרת אליפויות הפועל. הליגה בישראל נפתחה לראשונה בשנת 1956. עונת הבכורה של ליגת הכדורעף הציגה את האלופה הרשמית הראשונה, הפועל בית זרע-אפקים, שחגגה אליפות היסטורית יחידה בתולדות הקבוצה המאוחדת. מאז נהפכה הליגה לנחלתן של קבוצות ההתיישבות העובדת, ובמשך 20 שנים רצופות נציגות הקיבוצים בליגה זכו בתוארי האליפות - בהם תשע אליפויות להפועל המעפיל. הפועל המעפיל מובילה את טבלת הזכיות בתארים בישראל עם 14 אליפויות,



ואומרים זה לזה מילות עידוד - להבדיל לגמרי מטניס, למשל, שם המשחק הוא סוליסטי לחלוטין. הפרגון הזה קורה הן במשחק הכדורעף המסורתי והן בכדורעף החופים, שבו משחקים, כאמור, שני שחקנים בלבד בכל קבוצה, ולפיכך האחריות מוטלת על שניהם. נקודה חשובה נוספת בפן המנטלי היא מהירות התגובה. יש לזכור כי הכדור טס במהירות של יותר ממאה קמ"ש ויכולת התגובה צריכה להיות אינסטינקטיבית כמעט, כלומר "טבעית". יש לצפות את הכיוון שאליו הכדור יטוס ואת הפעולה שיש לעשות כדי להציל אותו. אנרגיות טובות.

יסבלו מהתייבשות. כמו כן, יש צורך בהיערכות מבחינת ההגנה על העור מפני קרינת השמש. בנושא זה אפשר להביא כדוגמה את רצי המרתון, שכן מחקרים שונים הוכיחו שהם נמצאים בסיכון גבוה ללקות במלנומה (סרטן העור) בשל אימונים ממושכים בשמש. לפיכך, ספורטאים המתאמנים על בסיס קבוע בחוץ ובשעות החמות חייבים להקדיש תשומת לב לעניין ולהגן על עצמם.

ההיבט המנטלי

ענף הכדורעף מקסים אותי גם בזכות העובדה שבסיומו של כל מהלך כדור, כל השחקנים במגרש מחליקים "כיף" ביניהם

ריצה ותנועה בחול מצריכות שימוש רב יותר בקלוריות. הסיבה לכך היא דרגת הקושי הגבוהה של ביצוע פעילות ספורטיבית בחול הים, שהתנועתיות עליו קשה יותר ובשל כך מספר השרירים המעורבים בפעילות גדול יותר וכך גם עצימות הפעילות. בהשוואה למשחק הכדורעף המסורתי, הנערך על משטח קשה, ההוצאה הקלורית של כדורעף חופים, הנערך על חול הים הרך, עשויה להיות גבוהה יותר בכ-30 אחוזים. חשוב לציין כי משחקים ואימונים המתבצעים במשך היום תחת השמש מצריכים היערכות מספקת מבחינת שתיית נוזלים כדי שהספורטאים לא

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט, איש ברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il