



# מרכיבי הכושר הגופני





כוח

קואורדינציה



מהירות



סיבולת



גמישות - תנועתיות

## קואורדינציה



### קואורדינציה ושיווי משקל:

היכולת לפקח ולשלוט על איברי הגוף ובנוסף יכולת לתאם בין מספר תנועות בו זמנית.



קואורדינציה



### דוגמא:

קליעת כדורסל, תיאום בין עין יד.  
הליכה על קורה, דורשת שיווי משקל ותיאום תנועות.  
בעיטה לשער שילוב ראייה, עין, עם בעיטה ברגל תוך כדי גיוס כוח.





## גמישות - תנועתיות



### גמישות:

היכולת להניע מפרק בודד או מס' מפרקים במלוא טווח התנועה האפשרי בצורה חופשית ללא תחושת כאב או פציעה.

טווח תנועה אנטומי – תלוי במבנה הפרק (מולד)  
טווח תנועה פיזיולוגי – תפקוד רקמות החיבור, תלוי גיל מין ותרגול

## גמישות - תנועתיות



### גמישות:

לאורך השנים נדרשת רמת גמישות טובה דיה לשמירה על עצמאות תפקודית וביצוע מטלות יום-יומיות באופן תקין.

גמישות לקויה קשורה לפציעות במערכת שלד-שריר וכאבי גב תחתון. שריר ארוך נפצע פחות כי הוא רגיל להיות בטווח הזה.

מהירות



### מהירות:

היכולת לבצע תנועות חוזרות ורצופות בזמן הקצר ביותר.

### זריזות:

היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב הזמן הקצר ביותר.



## מהירות דוגמא:

ספרינט 100 מ'.

שחיית 50 מ' תחרות.



## זריזות דוגמא:

שינוי כיוון



כוח



כוח:

היכולת להתגבר על התנגדות גבוהה באמצעות השרירים.

## כוח מתפרץ:

היכולת להפעיל כמות מרבית של אנרגיה בתנועה פתאומית אחת.  
לדוגמא: זינוק לריצת 100 מ', קפיצה למרחק מהמקום וכו'.



## כוח דינמי (כיוון איזוטוני):

הינו היכולת להניע, להרים ולהתגבר על ההתנגדות (משקל הגוף או התנגדות חיצונית) שכיבות סמיכה.  
לדוגמא: שכיבות סמיכה.



## כוח סטטי (איזומטרי):

הינו היכולת להפעיל כוח מרבי מול אובייקט שאינו ניתן כמעט להזזה או שהכוח מופעל ללא תנועה במפרקים.  
לדוגמא: תליית און, דחיפת קיר וכו'.



## סבולת



### סבולת לב ריאה:

היכולת של מערכות הלב והריאה לבצע מאמצים תת-מרביים וממושכים זמן רב ככל האפשר.

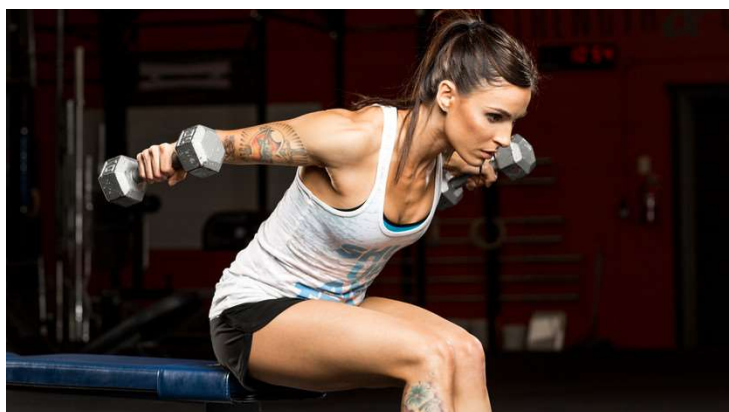
### סבולת שרירית:

היכולת להתמיד בפעולה מאומצת, שמופעלות בה קבוצות שרירים אחדות זמן רב ככל האפשר.



## סבולת לב ריאה דוגמא:

ריצת מרתון  
שחייה למרחק  
רכיבת אופניים



## סבולת שרירית דוגמא:

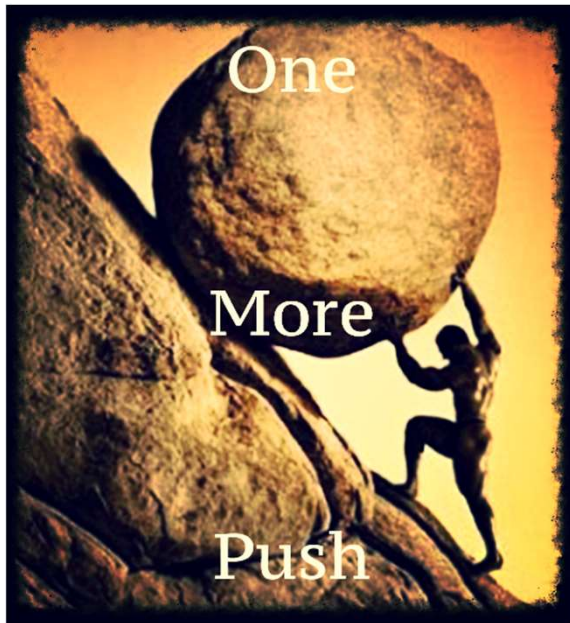
הרמת משקולות מספר רב של פעמים  
עליות מתח  
שחייה

## עקרונות האימון

### עקרון עומס יסף (הגברת העומס):

א. הגוף שואף להסתגל לעומסים המוטלים עליו (מידת העומס תלויה בעוצמתה, במשכה, בתדירותה ובסוגה על הפעילות הגופנית).

ב. כדי להגיע לרמת כושר גופני גבוהה, יש לסגל את הגוף לעומסים גופניים גבוהים מאלו שבהם היה מורגל.





## עקרונות האימון

### עקרון פיצוי יסף (מנוחה):

אימון ברמה מתאימה ישפיע על הגוף בהשתפרות



הכושר מעבר לרמה שלפני האימון.

עומס האימון חייב להיות גבוה במידה

מספקת ליצירת אפקט לאימון.

יש לתת לגוף זמן מספיק להתאוששות

כדי לאפשר לגוף להגיב במלואו על אפקט האימון.

עומס אימונים גבוה מדי, ללא זמן התאוששות

מספקת תגרום לתופעת "אימון יתר".

### אימון יתר:

זו תופעה שבה לא זו בלבד שאין הכושר משתפר

אלא הוא אף הולך ומתדרדר. תופעה זו גוררת

למצב נפשי ירוד, פציעות ספורט חוזרות ועוד.



## עקרונות האימון

### עקרון ההפיכות:

עם הפסקת האימונים מתחיל תהליך הפוך לתהליך האימון והגוף חוזר ומסגל את עצמו למצב של חוסר עומס וגירוי אימוני.

המסקנה הנובעת מכך: כושר גופני זה לא בנקודה שאין בה צבירה או שימור של כושר גופני לאורך זמן. לפיכך תוכנית האימונים חייבת להיות עקבית ורציפה.

### עקרון הייחודיות:

ככל שהאימון יהיה דומה לפעילות שאותה רוצים לשפר כך יעילותו גבוהה יותר, לדוגמא: אימון ליכולת אירובית כשחיייה יעלה רק כמעט על-ידי אימוני ריצה.



# עקרונות האימון



## עקרון ההשפעה המאוחרת:

דרוש פרק זמן ניכר כדי לראות את השפעת תכנית האימון. פרק הזמן יכול להיות מספר ימים, אך בדרך כלל הוא יהיה ארוך בהרבה - מספר שבועות עד מספר חדשים. אין טעם לצפות לשיפור לאחר כל יחידת אימון.

## עקרון התמורה הפוחתת:

אפקט האימון מצוי ביחס הפוך לכושרו של המתאמן: ככל שכושרו ההתחלתי נמוך יותר השיפור יהיה גבוה יותר וככל שכושרו יגדל כך השיפור יהיה קטן יותר. לדוגמא: רץ 2000 מ' ישפר בתחילה דקות שלמות להגיע לרמה גבוהה, וברמה גבוהה כדי לשפר 10 שניות ידרשו אימונים רבים.



סוף!

שאלות?

