

עקרונות בתכנון פעילות גופנית

כמרכיב בתחזוקת גוף האדם אילנית אליהו



מושגי מפתח:

אימון רצף

בעצימות קבועה

אימון משולב

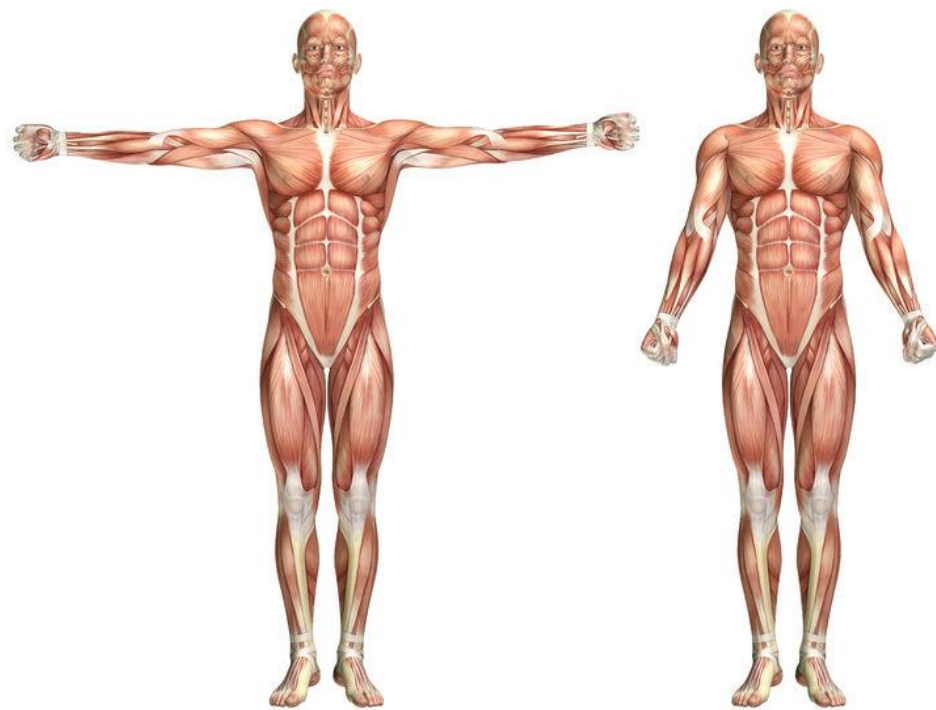
Cross Training))

אירוביקה

<https://www.youtube.com/watch?v=Ylb>

[ywsBwmME](https://www.youtube.com/watch?v=Ylb)

יתרונות הפעילות הגופנית והשפעתה על איכול החיים



- חיוניות בעבודה ובחיים הפרטיים
- האטת תהליכים ניווניים והגברת המודעות ליכולת הגופנית ולמגבלות הגוף
- הנאה, הפחתת מתחים והתאוררות נפשית ורוחנית
- מניעה ושיקום של בעיות בריאות שונות, כגון מחלות לב וכלי דם, השמנה וסוכרת
- מניעה ושיקום של בעיות בריאות

אימון רצף בעצימות קבועה

משתני האימון הם:

* סוג הפעילות: פעילות מחזורית המפעילה קבוצות שרירים גדולות
תדירות ומשך האימונים:
נקבעים על פי רמת הכושר של המתאמן ובהתאם למטרת האימון
עצימות המאמץ: נקבעת על פי רמת הכושר של המתאמן ובהתאם למטרת האימון.
העצימות מבוטאת על ידי דופק מטרה או על פי סקלת בורג

- שיטה זו היא בעלת השפעה חיובית מבחינה בריאותית וגורמת לשינוי בהרכב הגוף.

מטרת האימון	שרפת שומנים	אפקט בריאותי רמת סבולת בינונית
משך	30-60 ד'	נמוכה 10-20 דק בינונית 20-30 דק גבוהה 30-60 ד'
תדירות אימונים	3-5 אימונים	3 3-4 5

אימון משולב

- אימון משולב הוא סוג של אימון רצף המשלב מספר פעילויות ובכך מאפשר גיוון, הנאה ומניעת שעמום. אימון מסוג זה מאפשר להתאמן ברמות הגבוהות של פיתוח יכולת אירובית למטרה בריאותית כללית בלי להעמיס יתר על המידה על מערכת השלד והשרירים ובכך למעשה למנוע פציעות.



- דוגמאות לצירופים אפשריים:
 - ריצה + אופניים + שחיה
 - חתירה + ריצה + שחיה
 - הליכה + חתירה + אופניים

שיטת האירוביקה

- בשיטת האירוביקה (מבוססת על מבחן קופר) הינה סוג של אימון המיועד לפיתוח היכולת האירובית כמרכיב בתחזוקת הגוף. ניתן להתאמן בענפי ספורט שונים, ביניהם הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור ואף שילוב של כל הפעילויות.
- בסיס תכנית האירוביקה הוא צבירת ניקוד שבועי המבוסס על פרקי הזמן שבו עבר המתאמן את מרחקי האימון שנקבעו לאותו שבוע. בתוכנית כלולים לוחות ניקוד שבהם מצוינים המרחקים שצריך לעבור, זמן היעד, תדירות האימונים והניקוד עצמו.

יתרון: יעד שבועי להשגה

התחלת האימונים יכולה להתבצע בשני אופנים :
 1. להעריך את הכושר באמצעות מבחן 12 הדק של קופר
 בו מנסה הנבחן לעבור בהליכה, ריצה או שילוב של
 שתיהן, מרחק גדול ככל האפשר ב – 12 דקות
 ובאמצעותו לקבוע דרגת יעדלהשג

נשים		גברים		גיל	דרגת כושר
39 - 30	פחות מ - 30	39 - 30	פחות מ - 30		
1,350 >	1,500 >	1,500 >	1,600 >		1 - ירוד מאוד
1,650 - 1,350	1,800 - 1,500	1,800 - 1,500	2,000 - 1,600		2 - ירוד
1,900 - 1,650	2,100 - 1,800	2,200 - 1,800	2,400 - 2,000		3 - בינוני
2,450 - 1,900	2,600 - 2,100	2,600 - 2,200	2,800 - 2,400		4 - טוב
> 2,450	> 2,600	> 2,600	> 2,800		5 - מצוין

טבלת דרגת כושר על-פי ההישג בריצת 12 דקות (ההישגים מצוינים במטרים)

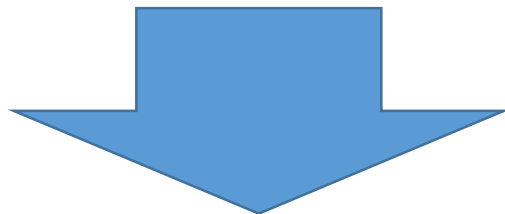
2. הוצלת פעילות על-פי לוח הניקוד של השבוע הראשון הבסיסי והתקדמות הדרגתית שבועית. מתאמן שבחר בדרך זו, יגיע לאחר 15 שבועות ליעד של 30 נקודות שבועיות. במבלה 4 מופיע לדוגמה לוח הניקוד לרכיבה על אופניים המתחיל בשבוע הראשון הבסיסי ומגיע לאחר השבוע ה- 15 ל- 30 נקודות.

2. התחלת פעילות על פי לוח הניקוד של השבוע הראשון הבסיסי והתקדמות הדרגתית שבועית. מתאמן שבחר בדרך זו יגיע לאחר 15 שבועות ליעד של 30 נקודות שבועיות.

בטבלה הבאה מופיע לדוגמא לוח הניקוד לרכיבה על אופניים המתחיל בשבוע הראשון הבסיסי ומגיע לאחר השבוע ה-15 ל-30

נקודות

(דוגמא לטבלה למשך חודש)



מתאמן שבחר בדרך זו יגיע לאחר 15 שבועות ליעד של 30 נק' שבועיות.

הבסיסי ומוגיע לאחור

שבוע	המרחק (מטרים)	זמן יעד (דקות)	תדירות שבועית	סך הניקוד השבועי
1	3,200	10:30	5	5
2	3,200	9:30	5	5
3	3,200	8:30	5	5
4	3,200	7:45	5	10
5	3,200	7:30	5	10
6	4,800	11:50	5	15
7	4,800	11:30	5	15
8	6,400	15:45	5	20

שאלות חזרה

1. אילו גורמים משפיעים על בחירת משך האימונים, תדירות ועצימותם לתחזוקת הגוף?
2. מהי הפעילות הגופנית המומלצת לצורך יצירת שינוי בהרכב הגוף? ציינו את סוג הפעילות, את משך האימון ואת תדירות האימונים
3. מהי שיטת האירוביקה של קופר? בתשובתכם התייחסו למטרת השיטה, לקביעת נקודת ההתחלה, לסוגי הפעילות.
4. הסבר את הקשר בין עצימות האימון, דופק מטרה וסולם בורג
5. מה הם משתני האימון שעליהם תמליצו לבחורה בת 25 שהישגה במבחן קופר היה פחות מ-2 קמ" ומעוניינת לשפר את הכושר הגופני לשם אפקט בריאותי טוב יותר