



משרד החינוך

# מערכת שידורים לאומית


# חֵינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

חלק א - שיטות אימון לפיתוח סבולת

שם המורה : גל  
אשל



# מה נלמד היום

- גורמים המשפעים על עומס.
  - מה זה שיטות אימון.
  - הקשר בין שיטות האימון למסלולים המטבוליים.
  - שיטות אימון.
- 

# גורמים המשפיעים על עומס.

מדדים

דופק

צח"מ

מדדים מטבוליים

מדדים טכנים

קורדינטיבים



על איזה מערכת להשפיע  
ואיך?  
מטבולית,  
עצבית,  
שרירים ושלד

• עוצמת הגירוי.

• משך הגירוי.

• תדירות  
הגירוי.

• הפסקות  
ואופיין.

• אמצעים  
וארגון.

• פני השטח.

ניתוח ענפי

לצורך תכנון העומס  
עלינו להבין את הדרישות  
התפקודיות של הענף,  
הקשר רמה נדרשת.

תחרותי

לא תחרותי

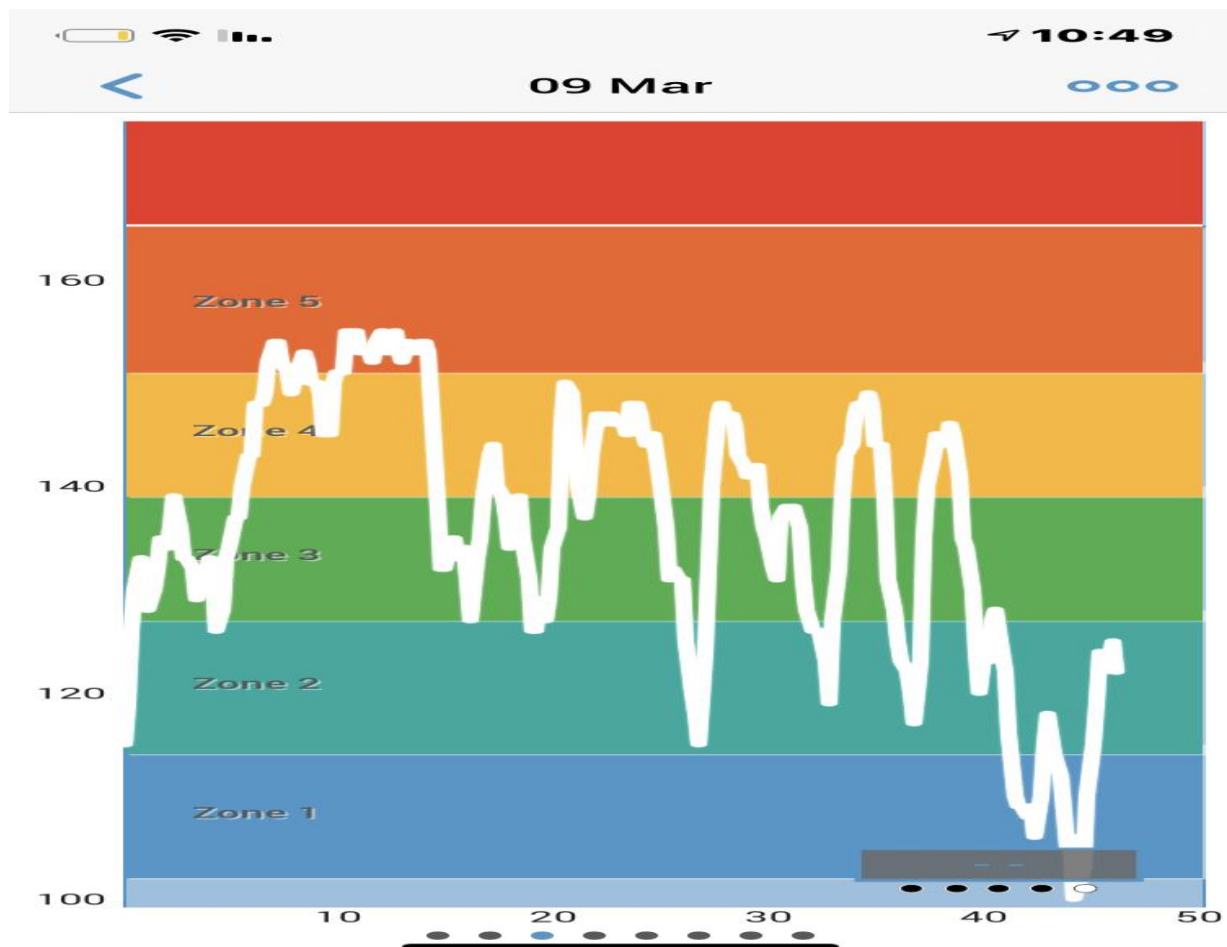
בריאותי

# דוגמה להערכת רמת המאמץ בעזרת מד דופק.

בעזרת מדידת הדופק אפשר לחלק מאמצי סיבולת לתחומי מאמץ מ1 (עומס מינימלי) 5 עומס מקסימלי. משך הזמן ותחום העומס קובעים את רמת הקושי של האימון.

דינמיקה של  
דופק במאמץ

# דוגמה לפרופיל תחרות בענף סיבולת אופני הרים.



באופני הרים נדרשת רמה גבוהה של סיבולת מעורבת (אירובית ואן אירובית לקטית) וגם קטעים קצרים של כוח מתפרץ (לעבור מכשולים)



# דוגמה לפרופיל תחרות בריצת 1500

בריצת 1500 נדרשת עצימות כמעט מקסימלית לאורך כמה דקות, הסביבה לא משתנה רוב הריצה נעשית בתחום האן אירובי לקטי.



# שאלה

מה דפוס המאמץ בספורט בו אתם עוסקים? מה  
היחס בין מנוחה לפרקי המאמץ? ואיזה סוג של  
סיבולת דומיננטי בענף?



# חֵינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל

חלק ב - 'שיטות אימון לפיתוח סבולת

שם המורה : גל

אשל

# מה שיטות אימון

## שיטות אימון

- רצף
- הפוגות
- חזרות
- שיטות מעורבות (בעיקר תלויות תנאי שטח ומרחב)
- שיטות המערבות כוח וסיבולת

שיטות אימון הן תבניות בסיסיות של תרגול בהן אנחנו משתמשים ליצור גירוי אימוני הנועד לשפר מרכיב או מרכיבים שונים אצל המתאמן באופן המתאים לניתוח הענפי.

# שיטת הרצף

## פיתוח סבולת אירובית.



- העמסה רצופה בעצימות קלה עד בינונית. ל 30 ד' לפחות.
- קצב קבוע.
- עצימות מתחת לסף האן אירובי.
- מתאימה לענפים מחזוריים.
- מתאימה לשלב התאוששות או חימום בענפי ספורט שונים.
- מתאימה לכושר גופני בריאותי.
- משפרת את המסלולי המטבולי האירובי.
- משפרת את נפח הפעימה.
- משפרת את פעילות המערכת הפרה-סימפטטית

בריאותי

אופי האימון תלוי ברמה אליה מכוונים

תחרותי

# שיטת הרצף פיתוח סבולת אירובית.



- העמסה רצופה בעצימות קלה עד בינונית. ל 30 ד' לפחות.
- חשובה ליכולת התאוששות כללית.
- יכולת ביצוע טכני תחת עייפות.
- שיפור טכני

בריאותי

אופי האימון תלוי ברמה אליה מכוונים

תחרותי

# שיטת ההפוגות

פיתוח הספק אירובי ויכולת אירובית מגוונת



- העמסה בעצימות משתנה, גבוהה עד גבוהה מאוד - נמוכה עד נמוכה מאוד
- התאוששות חלקית או כמעט מלאה.
- מתאימה לענפי הסיבולת העצימה, לרוב ענפי הכדור, לענפים עם דרישות סיבולת משתנות המצריכות התאוששות מהירה.
- שיפור מהירות התאוששות
- שיפור צח"מ
- שיפור התמודדות עם חומציות.
- שיפור טכניקת ביצוע ברמות מאמץ גבוהות.

בריאותי

אופי האימון תלוי ברמה אליה מכוונים

תחרותי

# שיטת ההפוגות פיתוח הספק אירובי ויכולת אירובית מגוונת

• העמסה בהתאם לדרישות הענפיות



בריאותי

אופי האימון תלוי ברמה אליה מכוונים

תחרותי

# אימון fartlek (העצימות משתנה על פי תנאי שטח ומרחב)

Fartlek run in Iten-Kenya



- למעשה סוג של אימון הפוגות כאשר תנאי השטח מנמיכים את דפוס המאמץ שאינו רנדומלי.
- חשוב מאוד לעיקרון הגיוון.
- רבים מהרצים הטובים בעולם היו קודם כל רצי שטח לפני שהיו רצי מסלול.

# אימוני hiit

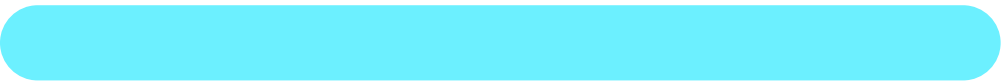


- אימונים כללים המערבים סיבולת וכוח בעצימות גבוהה .

- דרגת העצימות בינונית-גבוהה מנוחות חלקיות.



סירקו את הברקוד ובחנו את הידע שלכם על  
סיבולת



מדינת ישראל  
משרד החינוך



# שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי

## זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח-2007. אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל [rights@education.gov.il](mailto:rights@education.gov.il)