

אימון הכוח דלית ברן



כללים ודגשים באימון הכוח

- סדר התרגילים: תרגילים רב-מיפרקיים- לפני חד מיפרקיים, לא לתרגל אותה קבוצת שרירים תרגיל אחרי תרגיל.
- דגשים בביצוע התרגילים: ביצוע לכל אורך טווח התנועה, להמנע מנעילת מפרקים, נשימה רצופה, נשיפה בזמן החלק הקשה של התרגיל שאיפה בחלק הקל.
- עיקרון ספציפיות באימון כוח: חיזוק ומתן הדגש לאותה קבוצת שרירים שפועלת בזמן הביצוע הספורטיבי, פיתוח כוח תוך הדגשת תבנית התנועה בחדר כושר, פיתוח כוח תוך הדגשת מהירות התנועה האופיינית לביצוע, מתן תשומת לב לסוג ההתכווצות בביצוע הספורטיבי (דינמי-קונצנטרי/אקסצנטרי, איזומטרי).

חיזוק השריר מתאפשר בעקבות 3

תהליכים:

1. גיוס רב של יחידות מוטוריות: כל כמות סיבים בשריר מעוצבת ע"י עצב אחד. כאשר אנחנו לא מאומנים, מעט יחידות מוטוריות נכנסות לפעולה. ע"י גירוי אימוני, אנחנו משפרים את גיוס היחידות ובעקבות כך את גיוס הכוח של השריר. יש עבודה עצבית שרירית והיא באה לידי ביטוי באימונים עם משקל גבוה, מספר חזרות יחסית קטן (עד 6 חזרות) והביצוע יהיה מהיר.
2. היפרטרופיה של סיבי השריר: הגדלת שטח החתך של השריר ע"י אימון במשקל יחסית גבוה, ובביצוע של הרבה חזרות עד התעייפות גדולה של השריר.
3. היפרפלזיה של סיבי שריר: התרבות של סיבי שריר כתוצאה מאימון הכוח.

סוגי אימון הכוח

- סיבולת שריר
- היפרטרופיה
- איזומטרי
- גיוס יחידות מוטוריות/כוח מירבי

משתני אימון הכוח

הסבר	משנה האימון
<p>היכולת להרים מספר חזרות אך לא יותר. RM1 היא האפשרות להרים משקל פעם אחת בלבד. לא נצליח להרים מעבר. 10 RM- האפשרות להרים 10 חזרות אך לא יותר, החזרות האחרונות יהיו מאד קשות</p>	התנגדות (RM)
<p>אם המשקל המקסימלי שאני יכולה להרים בדחיקת חזה הוא 100 ק"ג 60% יהיה 60 ק"ג</p>	% מיכולת מקסימלית
<p>מספר הפעמים בהם מרימים את המשקל לדוגמה דחקתי 5 פעמים משקל של 30 ק"ג</p>	חזרות
<p>2*5 עשיתי שני סטים של 5 חזרות</p>	סטים
<p>מספר תרגילים אשר בכל תרגיל אותה כמות של חזרות. בסבב יכולים להיות 2 תרגילים או יותר.</p>	סבבים
<p>כמות האימונים השבועית</p>	תדירות
<p>זמן המנוחה בין סט לסט ובין סבב לסבב</p>	מנוחה

שיטות אימון לפיתוח סיבולת שריר

שם השיטה	מטרה	משתני האימון	העלאת עומס יסף	גיוון
אימון סטים איזוטוני דינמי האימון מוגדר ע"פ חזרות	סבולת שרירית	התנגדות: 30-20-RM/65- 85% מיכולת מירבית חזרות: 15 ומעלה סטים: 10-4 סבבים: 3-2 מנוחה: עד 2 דק'	<הוספת סבב וסט. <העלאת התנגדות <קיצור ההפוגה <העלאת תדירות אימונים	<פירמידה= התנגדות ומספר החזרות משתנים סטים=1<RM20 2<RM23 סט<3 RM30 <מסלול סבולת> מעבר ברצף ללא הפסקה של כל התרגילים בסבב במינימום זמן
אימון מחזורי אימון מוגדר ע"פ זמן בו מבוצע הסט	סבולת שרירית	< זמן עבודה מוגדר בכל תחנה וזמן מעבר קצר בין התחנות. או < כמות חזרות קבועה. < בין 10-4 תחנות 3-2 סבבים	<הוספת סבבים וסטים. <העלאת התנגדות <קיצור ההפוגה <העלאת תדירות אימונים < מנוחה אקטיבית	<מסלול סבולת> מעבר ברצף ללא הפסקה של כל התרגילים בסבב במינימום זמן. < סופר אימון מחזורי (סופרסירקט)> במהלך ההפוגה בין תרגיל לתרגיל מבצעים פעילות שמטרתה לשמור על דופק גבוה לפיתוח יכול אירובית
אימון רצף בענפי ספורט מחזוריים (אופניים, חתירה, ריצה, שחיה)	פיתוח סבולת שרירית לזמן ארוך	<זמן <התנגדות	<הספורטאי חוזר במשך זמן ממושך (20 דק') על מהלך תנועתו בתנאים קשים	< שחייה עם כפות, רכיבה על אופני כושר תוך העלאת ההתנגדות, ריצה תוך גרירית צמיג.

שיטות אימון לפיתוח כוח מירבי:

שם השיטה	מטרה	משתני האימון	העלאת עומס יסף	גיוון
אימון סטים איזוטוני – דינמי בעומס גבוה	<הגדלת שטח חתך השריר < שיפור היכולת לגייס יחידות מוטוריות	<התנגדות 80-95% <קצב מהיר ודינאמי <סטים-3-6 <הפוגה ארוכה	< הוספת סבבים וסטים >העלאת התנגדות RM >לאחר שבסט האחרון המתאמן סיים בקלות את החזרות והסטים.	<פירמידה= התנגדות ומספר החזרות משתנים בסטים. <דלורם הבסיס 10RM, סט1<10X50%, סט2<10X75%, סט3<10X100%, <אוקספורד> בכל תרגיל מבוצעים 10 סטים רצופים בהתנגדות 10RM. ההתנגדות מופחתת לפני כל סט, יש התאמה בין ההתנגדות לסטים.
אימון איזומטרי/סטאטי (כיווצים בזווית שונת ללא תנועה).	<פיתוח כוח ללא תנועה למטרות שיקום. <פיתוח כוח בסוגי ספורט בהם השרירים מבצעים כיווץ איזומטרי (מתעמלים על טבעות, היאבקות)	<עוצמת התכווצות50-100% <חזרות 5-10 <משך התכווצות 5 שני' <הפוגה 1-2 דק'	יתרונות: משך אימון קצר.	חסרונות: קושי בהערכת העומס, עלייה בלחץ דם, שיפר רק בזווית התנועה. מסוכן לבעלי לחץ דם גבוה ולאנשים מבוגרים. התנפחות השרירים כתוצאה מזרימת דם מוגברת לשריר לאחר חסימתו בזמן הביצוע

אימון לגיוס יחידות מוטוריות:

שם השיטה	מטרה	משתני האימון	העלאת עומס יסף	הערות:
<u>אימון סטים איזוטוני-דינמי</u>	<p><שיפור ביכולת גיוס יחידות מוטוריות</p> <p>לספורטאי הישג בלבד.</p> <p>< עדיפות לספורטאים שלא רוצים להעלות את מסת השריר והמשקל (גובה, התעמלות)</p>	<p><סטים 4-5</p> <p><חזרות 5-10</p> <p><הפוגה 3 דק'</p>		<p><אימון בעומסים גדולים מחייב אימוני סבולת ובניית כוח שריר במשך שנים .</p> <p><חסרונות: עלייה מהירה בעומס יכולה לגרום לפציעות בגידים/</p> <p>רצועות/מיפרקים בגלל שיפור מהיר ביכולת השריר לעומת איברי התנועה הפסיביים</p>
<u>אימון פליאומטרי</u>	<p>גיוס יחידות מוטוריות ע"י הפעלת עומס אקסצנטרי על השריר, בלימה ומעבר מידי להתכווצות קונצנטרית. (נחיתה מגובה וניתור מידי למעלה)</p>		<p>עבודה כנגד משקל הגוף, הוספת משקולות חופשיות, מכונות כוח.</p> <p><מקובל לבצע אימון עם משקולות לרגליים רק לאחר שהמתאמן יכול לבצע תרגיל סקוואט עם משקל כפול ממשקל הגוף</p>	<p>מבוסס על הפעלה מוגברת של יחידות מוטוריות בשל מנגנון כישור השריר ורפלקס המתיחה המאפשרת לשריר להפיק יותר כוח.</p> <p>אימון עצים מיועד רק לספורטאי הישג</p>

שאלות לתירגול החומר

- הסבר מהו אימון היפרטרופיה. ציין אחת משתי השיטות היעילות לאימון היפרטרופיה.
- השווה לפי שני קריטריונים בין אימון היפרטרופיה ובין אימון לגיוס יחידות מוטוריות.
- מהו RM, ומה מבטאים באמצעותו? הסבר באילו RM משתמשים:
 - (1) באימון לפיתוח כוח מרבי.
 - (2) באימון לפיתוח סבולת שרירים.
- הדגם את עיקרון הגיוון לאימון איזוטוני דינאמי לפיתוח כוח מירבי
- הדגם את עיקרון עומס היסף לאימון איזוטוני דינאמי לפיתוח סיבולת שריר.
- בחר בשיטת אימון לפיתוח כוח והדגם את עיקרון ההדרגתיות בה.
- במה שונה האימון הפליאומטרי מכל אימוני הכוח האחרים, ולמי הוא מיועד?
- ציינו 2 שינויים פיזיולוגיים המתרחשים בשריר בעקבות אימון הכוח.
- ציין 2 מהגורמים בהם צריכים להתחשב בעת יישום עיקרון הספציפיות באימון כח
- רשמו מהם המשתנים עליהם מתבסס אימון הכוח והדגימו כיצד ניתן להעלות עומס באימון הכוח.