


# כושר גופני

הגדרה: היכולת לתפקד בחיי היום יום ושתישאר רזרבה.

יכולת האדם לבצע פעולה ללא עייפות יתר, תוך קיום כוח גופני מתאים לביצוע פעילויות גופניות שונות.



כושר גופני כללי: היכולת לתפקד בתנאי לחץ כלליים בחיי היום יום כמו במשרד, בכיתה או בכל עבודה פיזית אחרת.

כושר גופני ספציפי: היכולת לתפקד בתנאי לחץ ספציפיים כמו משחק, שחייה, משחקי כדור, כדורגל, כדורסל וכדומה.

# הרכב הכושר הגופני

• כושר גופני במובן הצר של המילה:

• מהירות

• סיבולת

• כוח

• כושר גופני במובן הרחב של המילה:

• גמישות

• זריזות

• שיווי משקל

• קואורדינציה



# כושר גופני

- כושר גופני מתפתח: במידה ויעבדו באופן שיטתי, מהקל אל הכבד, בהדרגה לטווח ארוך, במשך כל השנה, בתוכנית עבודה רב שנתית.
- כושר גופני מתחיל מהמרכיב האירובי-ריצות: ארוכות, לאורך זמן, בקצב אחיד. יכולת ההתאוששות בכלל ויכולת ההתאוששות בפרט ממאמצים אנאירוביים היא מהירה יותר.
- סכום כל הגורמים קובע את ההישג בספורט: מצב אימון של ספורטאי, המצוין ע"י רמת ההתפתחות של התכונות הגופניות, התיאומיות והנפשיות שלו.



# מרכיבי הכושר הגופני:

- כוח: היכולת להאיץ מסות - כיווץ שרירים, פעולה כימית בסיבי השריר גורמת לפעולה של כיווץ.
- מהירות: היכולת לבצע פעולות או לשנות עמדות ומצבים בזמן קצר. זהו משחק גומלין עצב-שריר.
- זריזות: מתבסס על מהירות וגמישות וכן על ניסיון תנועתי. היכולת לנוע מהר בשינוי כיוון.
- גמישות: טווח התנועה במפרקים. כלי העבודה - שלד, החלקים הסבילים של מנגנון התנועה: עצמות ורצועות.
- כוח מתפרץ: היכולת לשחרר מקסימום פעולות שריר בפרק זמן קצר ביותר.



# הגדרות מרכיבי הכושר הגופני

- סיבולת שרירית: יכולת האדם להמשיך במאמץ פיזי רצוף עם עומס על מערכות שרירי הגוף – מערכת אנאירובית.
- סיבולת לב ריאה: יכולת האדם לעמוד בפני פעולות שרירים ממושכות ורצופות כאשר קבוצות אחדות של השרירים פועלות לאורך זמן ובעוצמה מספיקים לאמץ את מערכות הדם והנשימה.
- קואורדינציה: היכולת לשלב תנועות מסוגים שונים לתנועה אחידה.



# הגדרות מרכיבי הכושר הגופני

- שיווי משקל: היכולת לשלוט על מצב או על עמדה של הגוף בתיאום עצבי-שרירי.
- דיוק בתנועה: היכולת לשלוט על תנועה של אברי הגוף, המכוונות למטרה מסוימת, בתיאום עם עצבי הראיה ועצבי השרירים.
- כוח רצון: הרפיה שרירית-שמירה על משקל הגוף.
- כושר התנגדות למחלות: תכונה המושפעת מתורשה בריאה, מדיאטה מאוזנת, מפעילות גופנית מאוזנת, ממנוחה ונופש במידה נאותה וממנהגי היגיינה נכונים.



# אדם בעל כושר גופני טוב, מחונן בתכונות הבאות

- יכולת ביצוע והתמדה במאמצים גופניים מוגברים.
- בריאות והתאוששות מהירים.
- פעלתנות, ערנות ודחיית עייפות.
- תפעול פונקציונאלי ויעיל יותר של המערכות האורגניות של הגוף.



# אימון הכושר הספציפי

- צריך להתבסס ולהישען על רמה טובה של הכושר הגופני הכללי.
- האימון הכללי יקבל משנה תוקף ודגש ויופיע קודם לכושר הגופני הספציפי, יופיע בראשית מחזור האימונים ובשנים הראשונות של הספורטאי.
- ככול שרמת הספורטאי תעלה, יעבור הדגש באימוני הכושר לאימון הספציפי.





# הגדרה לכושר גופני: קולע בול

- כושר גופני הוא היכולת הגופנית והנפשית של האדם להתמיד במאמצים ולתפקד ביעילות.
- תפקודו היעיל של הפרט מתבטא בהוצאה מתאימה של אנרגיה ביחס לעוצמת המאמץ הנדרש.
- יכולת זו באה לידי ביטוי בדחיית עייפות ובאפשרות להתאושש.
- כושרו הגופני של האדם ניכר באיכות ביצועיו, במשימותיו השגרתיות ובמצבי הדחק.
- אין כושרו של רץ מרתון דומה לכושרו הגופני של מרים משקולות.



# קשרים בפיתוח כושר גופני

• מרכיבי כושר גופני הקשורים

לפיתוח מערכות הגוף:

• לב וכלי דם.

• הראות והנשימה.

• שלד, שרירים, רצועות ומפרקים.



# קשרים בפיתוח כושר גופני

• מרכיבים הקשורים לפיתוח המיומנות:

• כוח

• מהירות

• זריזות

• גמישות

• כוח מתפרץ

• סיבולת שרירית

• סיבולת לב ריאה

• קואורדינציה

• שיווי משקל

• דיוק בתנועה

• כוח רצון

• כושר התנגדות למחלות



# קשר בין פעילות גופנית ובריאות

- הבריאות היא תנאי להשגה ומימוש הכושר הגופני!
- השפעות חיוביות לכושר גופני:
- מניעת מחלות קרדו ווסקולאריות (לב וראות) – חשוב ביותר, אולם תלוי גם בתורשה.
- מניעת השמנה, סכרת, קצרת, דלדול העצם-אוסטרואופרוזיס.
- מניעת חרדה, דיכאון, תחושת נחיתות.



# השפעות שליליות בין בריאות לכושר גופני

• חייבים להבחין בין ספורט הישגי לספורט הפנאי  
והנופש בהערכת הפוטנציאל לגרימת נזקים:

• דלקות

• מתיחות

• קרעים

• שברי מאמץ

• שברים

• אימון יתר

• חשיפה לזיהומים ומחלות

• עייפות

• פרישה מענף ספורט

• דיכאון, התבודדות וחוסר יכולת להתחברות חברתית.



# תהליכי אנרגיה בגוף

- אנרגיה: יכולת לבצע עבודה – כוח כפול דרך שווה עבודה. אם נחלק את הנוסחה בזמן, נקבל הספק, ואם נחלק את הכול בהספק, נקבל אנרגיה.

- חוק שימור האנרגיה: אנרגיה אף פעם לא הולכת לאיבוד.

- שמש → פוטוסינתזה בצמחים (שחרור חלבונים ויצירת תאים, חלבונים ושומן) → בצמחים נוצרת אנרגיית עמילן, בבני אדם: תהליך הנשימה.



# אבות המזון

• אבות המזון הם מקור האנרגיה שלנו  
למנוחה ולמאמצים:

• שומנים.

• פחמימות: סוכרים גליקוגן.

• חלבונים.

• עוצמת המאמץ קובעת את סוג מקור

האנרגיה.



# מקורות האנרגיה לפי סדר הפעולות

- מקור אנרגיה ראשון: במנוחה וריצה קלה: השומנים.

- מקור אנרגיה שני: ריצה קלה: פחמימות וסוכרים.

- מקור אנרגיה שלישי: מאמצים עצימים: החלבונים.

- על מנת לכווץ את השריר יש צורך בתרכובת עשירת אנרגיה: A.T.P.

- על מנת ליצור תהליכים בגופנו, הגוף צורך כל הזמן את המולקולות A.T.P, הדבר היחיד המכווץ את השריר.





# שיטות ליצירת A.T.P

- C.P: קריאטין פוספט – זהו מקור אנרגיה.

- P: זרחן

- מולקולות קריאטין פוספט משחררות זרחן ונוצרת אנרגיה שמתקשרת למולקולות ה-A.D.P ומולקולת ה-A.T.P נוצרת.

- תוצאה סופית: כיווץ שריר – אנרגיה משתחררת.



# תהליכי אנרגיה

- **A.T.P-CP** מצוי בשריר בצורה מוגבלת ועל כן תהליך זה מתבצע בתוך השריר (בתאי ציטופלסמה) והוא מהיר מאוד.
- **A.T.P : 3-4** שניות ראשונות - כוח מתפרץ.
- **C.P : 15** שניות ראשונות.
- לדוגמא: כל מקצועות הכוח המתפרץ:
- הדיפת כדור ברזל
- קפיצה לרוחק ולגובה
- ריבאונד בכדורסל
- ריצה קצרה

