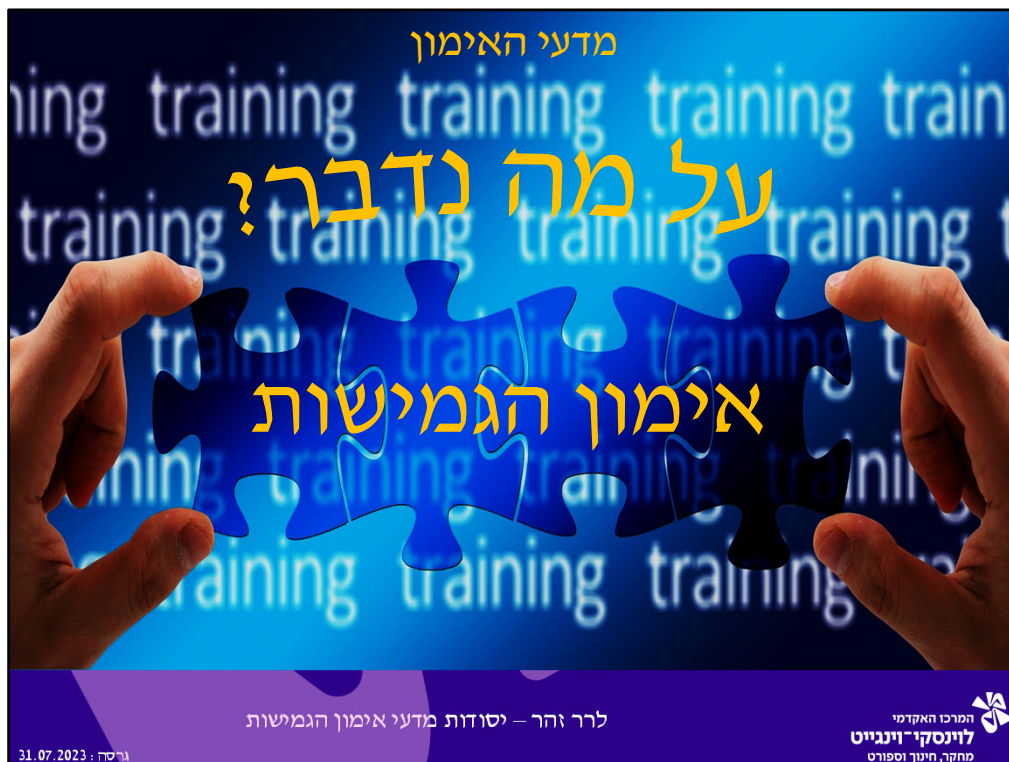




מטרות השיעור

- נסביר את הצורך באימון הגמישות ומשמעותו בתהליך האימון.
- נפרט על יתרונותיו וחסרונותיו של אימון הגמישות.
- נגדיר את מבנה אימון הגמישות.

מדעי האימון : גמישות

מהי גמישות?

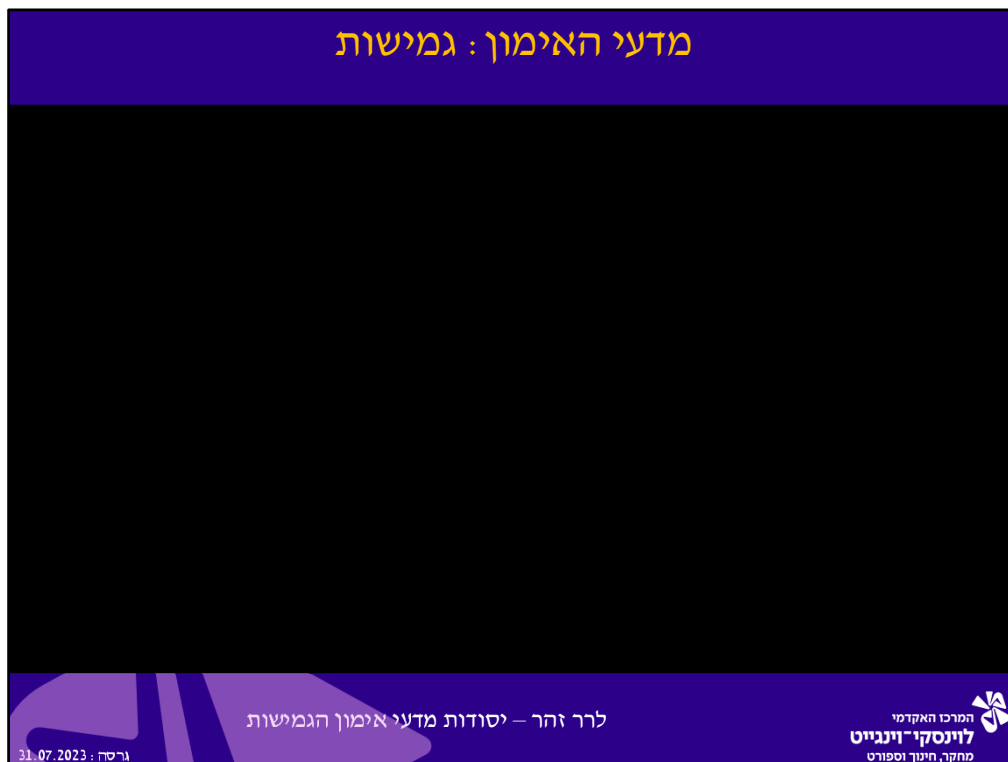
למה צריך אותה?

מה יתרונותיה או חסרונותיה?

לרר זהר – יסודות מדעי אימון הגמישות

גרסה : 21.07.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט



קישור לסרטון (המלא) : <https://bit.ly/3h0hDeS>

מדעי האימון : גמישות

הגדרה: היכולת להניע איבר ו/או איברים ביחס לגוף בטווחים התפקודיים ו/או המרביים של המפרק ללא תחושת כאב ו/או אי נוחות. (לרר, 2021).

יתרונות	חסרונות
• מאפשרת ביצוע טכני מיטבי של התנועה • מאפשרת תנועתיות קלילה בחסכנות אנרגטית • שומרת על רצועות המפרק מפגיעות אפשריות	• עלולה לגרום לחוסר יציבות מפרקית • שינוי ביכולת הגמישות דורש בד"כ למידה מחדש של הטכניקה • עלולה לפגוע ביכולת תפקודית

לרר זהר – יסודות מדעי אימון הגמישות

גרסה : 21.07.2023

המרכז האקדמי לוינסקי-וונגייט מחקר, חינוך וספורט

גורמים המשפיעים על הגמישות

- מבנה המפרקים, הרצועות ושאר רקמות החיבור העוטפות את השרירים והמפרקים.
- הרכב הגוף (מסת שומן ביחס למסת שריר).
- גיל המתאמן/ת.
- טמפרטורת הגוף.
- היכרות קודמת עם תרגיל המבדק.

מדעי האימון : גמישות
תרגילי גמישות באימון



**תרגילי גמישות פוגעים ביכולת התפקודית מיד אחרי ביצועם
 ביצוע תרגילי הכנה ייחודיים לרוב תבטל השפעה שלילית זו
 לתרגילי גמישות אין כל השפעה על מניעת פציעות
 יש לבצע אימון גמישות ייעודי לדרישות הענף**

לרר זהר – יסודות מדעי אימון הגמישות


המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
 מחקר, חינוך וספורט

גרסה : 31.07.2023

לאחרונה פורסמו כמה מחקרים המדגימים השפעות שליליות של תרגילי גמישות על אימון מרכיבי כושר גופני אחרים (באותו אימון) ועל הביצוע התחרותי מיד לאחר ביצועם. מסתבר כי התרגילים הדינמיים הנפוצים כל כך בתחילת האימון גורמים לירידה ברגישות הקישור ומנגנון הגולג'י למתיחה ולכיווץ השריר ובכך יכולת ההגנה שלהם מפני פציעה יורדת. השפעה שלילית זו נעלמת לאחר תרגילי הכנה ייחודיים. בנוסף, נמצא כי תרגילי גמישות סטטיים בסוף האימון מגדילים את הקרעים המקרוסקופיים שנוצרו במהלכו בשרירים השונים ובכך מגדילים את כמות הרקמות הצלקתיות על פניהם. רקמות אלו הן רקמות פאסיביות ולא אקטיביות והן אינן תורמות כלל ליכולתו של השריר להתכווץ. אין לתרגילי גמישות בסוף אימון כל השפעה על ה-DOMS (Delay Of Muscle Soreness - כאבי שרירים מאוחרים).

לאור העובדה כי תרגילי הגמישות בתחילת האימון לא תורמים כלל לאימון עצמו או למניעת פציעות ובמקרה הטוב לא פוגעים בו, יש לשקול לא לבצעם כלל בתחילת האימון. בנוסף, לאור העובדה כי לתרגילי גמישות בסוף האימון אין כל משמעות מעשית, גם עליהם ניתן לוותר. ההמלצה החדשנית ביותר היום הנה לבצע אימוני גמישות ביחידות אימון ייעודיות ולא לשלבם במהלך יחידות האימון.

האחרות. יחד עם זאת, ניתן לשקול שילוב תרגילי גמישות ביחידות אימון מתונות ואימוני התאוששות. בפעילות גופנית בריאותית ניתן להגיע לשיפור בגמישות דרך ביצוע תרגילים בטווח תנועה מלא.



מכין: יכולת תרגילי גמישות דינמיים אשר מטרתם הורדת רגישות הקישור והגולגיי למתיחה ובכך להכין את הגוף לחלק המרכזי של אימון הגמישות. תרגילים אלו מבוצעים לעיתים בתנועה מהירה (בליסטית) באמצעות השרירים האנטגוניסטים לשרירים הנמתחים.

עיקרי: יכולת תרגילי PNF אשר מטרתם הגדלת טווחי התנועה של המפרקים תוך למידה של מנגנוני ההגנה (קישור וגולגיי) לאפשר טווחים אלו.

מסכם: יכולת תרגילי גמישות סטטית ומיצוי יכולת הגמישות המרבית תוך למידה של מנגנוני ההגנה (קישור וגולגיי) לאפשר טווחים אלו.

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) – אימון גמישות מתקדם הכולל מתיחה וכיווץ של קבוצת השרירים הנמתחת.

תהליך ביצוע אימון ה-PNF

1. מתיחת השריר או קבוצת השרירים עד לנקודת הכאב.
2. כיווץ השריר או קבוצת השרירים הנמתחת למשך כ־5-6 שניות תוך משעך על חפץ או בן זוג המונעים תנועה כך שהכיווץ בסופו של דבר איזומטרי.
3. הרפיית השריר או קבוצת השרירים הנמתחת תוך הוספת טווח מתיחה נוסף למשך 20-30 שניות.
4. התאוששות של כ־30 שניות לפני העמסת הגמישות הבאה.

תרגילי מתיחה סטטיים ודינמיים הנם בעלי השפעה דומה על שיפור בטווח התנועה.

מדעי האימון : גמישות
הובלת גפיים עצבית שרירית (PNF*)



*PNF - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation

לרר זהר – יסודות מדעי אימון הגמישות

גרסה : 21.07.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

קישור לסרטון : <https://youtu.be/mml2IT42cXk>

תודה רבה

לרר זהר – יסודות מדעי אימון הגמישות

גרסה : 31.07.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט