

קורס מדריכי כושר גופני במרחב הפתוח (ODF) סיכום תוכן ידע לפרק ב' (צורות אימון) מוגש בידי לרר זהר – ראש התחום

צורות אימון

צורות אימון, להבדיל משיטות אימון, הן הצורה שבה נתאמן. כלומר, איך ייראה אימון מהצד. לדוגמא: אימון משקלות, אימון גומיות, ריצה, הליכה, אופניים וכד'. כשם שהתאמנו את שיטות האימון (רצף, הפוגות נרחב, פרטלק, הפוגות עצים וחזרות) ליכולות הגופניות אותן רצינו לשפר, כך נתאים גם את צורות האימון ליכולות הגופניות ולשיטות האימון בהן בחרנו. קיימות כמובן צורות אימון רבות ומגוונות. חלק מצורות האימון ניתן לשלב יחד לצורה חדשה ולא אחת נוספות צורות אימון חדשות והופכות לטרנד עד להופעתן של צורות חדשות אחרות. רוב צורות האימון יכולות להתאים ליותר מיכולת גופנית אחת. יחד עם זאת, לרוב לכל צורת אימון יש יכולת גופנית עיקרית לה היא תורמת בצורה המשמעותית ביותר. על כן, חשוב להבין איזו יכולת גופנית עיקרית ניתן לאמן ע"י כל צורת אימון.

סיווג מבחר צורות אימון לפי יכולות גופניות שונות

יכולת גופנית	צורות אימון נפוצות
סבולת אירובית	ריצה, הליכה, אופניים, שחייה, חתירה במשטים, אימון תפקודי (פונקציונלי), משחקי כדור...
סף אנאירובי וצח"מ	ריצה, דלגית, אופניים, שחייה, חתירה במשטים, אימון תפקודי (פונקציונלי), משחקי כדור...
סבולת אנאירובית	ריצה, דלגית, שחייה, HIIT, אימון תפקודי (פונקציונלי), משחקי כדור (1X1 או 2X2)...
כוח מרבי וסבולת כוח	הליכה/ריצה (סבולת כוח רגלים וטונוס שרירי יציבה), משקלות, קטלבס, גומיות, קפיצים, רצועות, טבעות, מתח, מקבילים, סולמות, כדורי כוח, אימון תפקודי (פונקציונלי), משקל גוף...
סבולת כוח מתפרץ	דלגיות, קלאס, 4 מקלות, מסירות פולו, כדור כוח, מדרגות, אימון תפקודי (פונקציונלי).
כוח מתפרץ ותגובתי	כדורי כוח, קפיצות, אימון תפקודי (פונקציונלי), מדרגות...
מהירות	ריצה, שחייה, תפסוני, מחבואים...
גמישות	חבל/דלגית, משקל גוף, אימון תפקודי (פונקציונלי)...
חמקנות	כדורי תגובה, BlazePod, אימון תפקודי (פונקציונלי), תופסת...
שינוי משקל	קורה/ספסל שוודי, בוסו/פיתה, אימון תפקודי (פונקציונלי), רגלי פיל, תופסת גובה...

*סיווג זה אינו כולל את כל צורות האימון האפשריות ואף לא את כל היכולות הגופניות האפשריות אלא סוקר את העיקריות והנפוצות שביניהן.

המוזיקה באימון

המוזיקה הנה אמצעי יעיל מאוד הן בהגברת ההניעה לפעילות. השימוש במוזיקה נפוץ מאוד בצורות אימון רבות כגון: ספינינג, אירובי, קיקבוקס, HIIT, TABATA ועוד. מעבר להגברת ההניעה ניתן גם להכתיבה ע"י מקצבי מוזיקה שונים גם את מקצבי האימון. את המקצבים נמדוד באמצעות ספירת הביטים לדקה (bpm). למען הדיוק במדידה, ניתן להשתמש ביישומי מחשב לדוגמא: [MixMeister BPM Analyzer](#) (לחץ להורדה). מקצבים שונים יכתיבו את עצימות האימון. על כן, חשוב להבין איזה מקצב מתאים לכל עצימות. את הוויסות מחזורי ההעמסה וההתאוששות יש בכל מקרה להתאים לשיטת האימון. לצורך כך ניתן גם פה להיעזר ביישומון לסלולרי החכם "Seconds Pro" המאפשר בניית אימונים שונים והטמעת מוזיקה באימונים אלו.

סיווג מקצבים בהתאמה לעצימות

מקצב	מטרה
160 bpm	אימוני ריצה בעצימות בינונית
180 bpm	אימוני ריצה בעצימות גבוהה

מקצב	מטרה
120 bpm	סבולת בסיסית/ נרחבת ואימוני כוח.
140 bpm	סף אנאירובי/ צח"מ ואימוני HIIT.

האימון המחזורי, העל מחזורי ומערכת על (Super-Set)

הגדרה: "ארגון מרחב האימון בתחנות והפעלתן באופן מחזורי קבוע בזמני העמסה והתאוששות על פי שיטת אימון למטרה מוגדרת" (לרר, 2021).

האימון המחזורי

צורת אימון המבוצעת בתחנות. בניגוד לדעה הרווחת, ניתן להשתמש באימון המחזורי לכל מטרת אימון מאחר ובכל תחנה ניתן להשתמש בכל צורת אימון ובכל שיטת אימון. שיטת האימון יכולה להשתנות מתחנה לתחנה אך למען פשטות התאמת האימון למטרותיו רצוי כי היא תהיה אחידה לכל התחנות.

בצורת אימון זו מקובל להשתמש ב־6-10 תחנות פעילות. רצוי להתאים את התחנות למס' המשתתפים. למשל אם מדובר ב־15 מתאמנים נעדיף להציב לפחות 8 תחנות בהן ניתן לעבוד בזוגות. תחנות הפעילות תהיינה מסודרות באופן כזה שיאפשר התאוששות בין תחנה לתחנה. למשל לא נציב שתי תחנות המאמנות את אותה קבוצת שרירים בצמוד אחת לשנייה.

וויסות העומס באימון המחזורי יבוצע באמצעות מחזורי ההעמסה וההתאוששות בהתאמה לשיטת האימון שנבחרה. את שיטת האימון יש לבחור בהתאמה למטרות האימון וכך גם את צורות האימון בתחנות. המידה ונרצה לאמן מספר יכולות גופניות באותו אימון מחזורי ניתן להשתמש בשיטות אימון שונות בכל תחנה. ברם במקרה זה נצטרך לדאוג למחזורי העמסה והתאוששות שונים בין תחנה לתחנה בהתאמה לשיטת האימון.

יתרונות האימון המחזורי

- אימון בקבוצות גדולות.
- שליטה על מהלך האימון ומחזורי ההעמסה וההתאוששות.
- האימון הקבוצתי מגביר את ההניעה לאימון.
- ניתן להתאים לכל קבוצות הגיל.
- ניתן להתאים למטרות תפקוד שריר שונות.

חסרונות האימון המחזורי

- בקבוצות גדולות יש שוני רב ביכולות המתאמנים מה שדורש התאמה של מס' רמות ביצוע בכל תחנה.
- לעיתים הצגת התחנות ומתן דגשים ובטיחות בכל אחת מהן בתחילת האימון גוזלים זמן רב ממנו. לכן, רצוי להשתמש בצורות אימון מוכרות בתחנות השונות ומידי אימון ניתן ללמד צורת אימון חדשה בתחנה מסוימת. רצוי גם להשתמש בחימום כאמצעי להצגת התחנות ובכך לחסוך זמן מחד ולבצע חימום ייחודי לאימון מאידך.

האימון העל מחזורי

בניגוד לאימון המחזורי, באימון העל מחזורי נציב במכוון תחנות פעילות צמודות המאמנות את אותה קבוצת שרירים או את אותה יכולת גופנית. ניתן להבחין אם כך בנקל כי העצימות באימון העל מחזורי גבוהה יותר מהעצימות באימון המחזורי ועל כן יש לתת את הדעת למחזורי העמסה והתאוששות המתאימים לשיטת האימון שנבחרה ולעומס באימון. ברור אם כך כי למתאמנים מתחילים יתאים יותר אימון מחזורי בעוד שלמתאמנים מתקדמים יותר יתאים לרוב יותר האימון העל מחזורי.

יתרונות האימון העל מחזורי

- אימון בקבוצות גדולות.
- שליטה על מהלך האימון ומחזורי העמסה והתאוששות.
- האימון הקבוצתי מגביר את ההניעה לאימון.
- ניתן להתאים למתאמנים מתקדמים.
- ניתן להתאים למטרות תפקוד שריר שונות.

חסרונות האימון המחזורי

- בקבוצות גדולות יש שוני רב ביכולות המתאמנים מה שדורש התאמה של מס' רמות ביצוע בכל תחנה.
- לעיתים הצגת התחנות ומתן דגשים ובטיחות בכל אחת מהן בתחילת האימון גוזלים זמן רב ממנו. לכן, רצוי להשתמש בצורות אימון מוכרות בתחנות השונות ומידי אימון ניתן ללמד צורת אימון חדשה בתחנה מסוימת. רצוי גם להשתמש בחימום כאמצעי להצגת התחנות ובכך לחסוך זמן מחד ולבצע חימום ייחודי לאימון מאידך.
- האימון עשוי להיות מאתגר למתאמנים מתחילים.

אימון מערכת על (Super-Set)

באימון זה נעמיס לסירוגין על קבוצות שרירים אנטגוניסטיות. למשל תחנה אחת שתעמיס על הדוראשי הזרועי (Biceps Brachii) ותחנה הבאה תעמיס על התלת-ראשי הזרועי (Triceps Brachii) או תחנה אחת שתעמיס על הארבע-ראשי ירכי (Quadriceps Femoris) ותחנה הבאה תעמיס על החבליים (Hamstrings). דרגת הקושי באימון זה תהיה לרוב דומה לאימון העל מחזורי ועל כן הוא מתאים יותר למתאמנים מתקדמים.

יתרונות אימון מערכת העל

- אימון ממוקד המאפשר העמסה על קבוצות שרירים אנטגוניסטיות.
- שליטה על מהלך האימון ומחזורי העמסה והתאוששות.
- האימון הקבוצתי מגביר את ההניעה לאימון.
- ניתן להתאים למתאמנים מתקדמים.
- ניתן להתאים למטרות תפקוד שריר שונות.

חסרונות אימון מערכת העל

- העמסה בדופק גבוה הדורשת תשתית צח"מ טובה.
- יש צורך בבציע מדויק כדי למקד את העומס בשרירים האנטגוניסטיים.