

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אימון קבוצתי זה טוב או רע

מה היתרונות בספורט קבוצתי?

האם זה טבעי לנו? האם אימון מסוג זה מומלץ או שמא אימון יחידני אפקטיבי יותר?

מהו ספורט קבוצתי לשעות הפנאי?

רבות מפעילויות הכושר בשעות הפנאי, מתקיימות במסגרות קבוצתיות: ישנם שיעורי סטודיו, דוגמת פילאטיס, חיטוב ועיצוב, קיקבוקס, ספינינג, קבוצות אימון בחוץ דוגמת קבוצת ריצה, רכיבה על אופניים. ספורט קבוצתי דוגמת משחקי כדור, כדור רגל, כדור סל.

כיצד מתנהל שיעור קבוצתי? ומה מבדיל שיעור קבוצתי מאימון אישי? באימון אישי המתאמן במרכז והאימון הינו ספציפי למתאמן, ליכולותיו ולרצונו. באימון קבוצתי לרוב יש מדריך אחד. המדריך הוא האוטוריטה בשיעור, הוא בונה את השיעור, מנחה אותו, מכתוב את הקצב, את דרגת הקושי ואת מספר החזרות בכל תרגיל.

מה היתרונות של אימון קבוצתי?

1. יתרון ראשון ומשמעותי הינו הנאה. השיעור לרוב הוא שעה חווייתית, שבה אתם יכולים "לנקות את הראש" ממחשבות על עבודה או על טרדות היום. שעה שניתן להאט את גלגלי המח, להזיז את הישבן ולעקוב אחר הנחיות פשוטות. זהו מפגש חברתי המאפשר שיחה, קשר חברתי ויצאה מהלבד. לעיתים רבות יוצאים מהשיעור בחיוך גם כשמגיעים אליו עם מצב רוח ירוד וחוסר חשק.

2. יתרון נוסף הינו הנעה לפעולה לעיתים לאחר יום עבודה יש עייפות וחוסר חשק להתאמן. פעילות קבוצתית מסייעת להגברת המוטיבציה. האימון בקבוצה מדרבן, נוצרת מחויבות לעצמינו ולקבוצה ויש תחושה של ביחד. בקבוצות רבות ובחוגים רבים, הפעילים לאורך זמן, נוצרים קשרים חברתיים המחזקים את החשק להגיע ולהיפגש במסגרת זו. האימון לעיתים הופך תרוץ למפגש חברתי.

3. ההספקים גדולים יותר אם יצא לכם ללכת לאימון בחדר כושר ובמקום לסיים אותו בשעה כפי שתכננתם, סיימתם אימון לאחר שלוש שעות אז תשקלו לעבור לשיעור קבוצתי. בשיעור קבוצתי יש מיקוד וההספק רב. למעשה המבנה של השיעור, המתחם בזמן ומונחה ע"י המדריך, מאפשר לעבור מתרגיל לתרגיל בקצב מוכתב ולהתמקד באימון ובהספקים מבלי להתמהמה. לעומת זאת, באימון עצמאי אתם עלולים למצוא את עצמכם מפטפטים, מתמהמהים, מחכים שהמכשיר יתפנה או ככה "סתם" עושים הנחות לעצמכם (אולי כי משעם להתאמן לבד).

מה מומלץ לבחון עם כניסתנו למסגרת אימונים
קבוצתיים?

1. **כיצד למצוא את סוג האימון המתאים לנו?** בהיכנסנו לשיעור קבוצתי עלינו להבין מספר דברים על העדפותינו על מנת ליהנות מהשיעור ולהפיק ממנו את המרב. לדוגמה: האם יש לנו העדפה לשיעורים קצביים או שיעורים איטיים. האם אנו אוהבים מוסיקה סוערת כמו בשיעורי אירובי או מוסיקה שקטה ואף ללא מוסיקה כמו בשיעורי יוגה ופילאטיס. האם אנו אוהבים להתאמן בחוץ או במקום סגור וכד'

2. **מה המטרות והיעדים?** חשוב להבין מה מטרותינו מהשיעור, איזו מיומנות אנו מעוניינים לרכוש ובאיזה תחום אנו מעוניינים להשתפר. האם אנו רוצים להתעצב ולהתחטב כמו בשיעורי עיצוב וחיזוק, או שאנו מעוניינים לשרוף קלוריות כמו בשיעורי קיקבוקס וזומבה או אולי מטרותינו לפתח את הגמישות כמו בשיעורי מתיחות ויוגה. אבחנה זו תאפשר לנו לעשות את הפעילות האהובה והמתאימה לנו.

3. **האם יש לנו אינטליגנציה קבוצתית?** עלינו להבין כי שיעור קבוצתי הוא מארג עדין בין אנשים הטרוגניים שחברים לפעילות משותפת. אמנם הגדרה של סוג השיעור וסוג האימון יכולה להפחית הטרוגניות, דוגמת "התעמלות בונה עצם" המותאמת לחתך גיל מבוגר לעומת אירובי דאנס וקיקבוקס שבנויים לחתך גילאים צעיר. עם זאת המגוון האנושי גדול ועבודה במסגרת קבוצה דורשת איזושהי מיומנות חברתית והתחשבות סביבתית. אם אין לכם את זה ואתם נוטים להתעצבן בקלות על כך שתפסו לכם את המקום או שאתם רוצים תשומת לב ומרגישים צורך לקבל משוב על תרגיל ובכל מנח, אז דעו שמקומכם הוא באימון פרטי. הקשב ותשומת הלב של המדריך אמורים להתחלק בין כל משתתפי הקבוצה ועליכם לקחת בחשבון שיש תרגיל שתקבלו יחס ויש תרגיל שלא. (עם זאת ניתן להעיר למדריך אחרי השיעור על הצורך שלכם לקבל פידבק מדי פעם. כך תגייסו את המדריך לשים לב אליכם יותר).

4. **מומלץ לבחון את מיומנות המדריך** קבוצתי, בשונה ממדריך אישי, צריך להתאים עצמו לקבוצה הטרוגנית ולהנחות תרגילי כושר בדרגות קושי שונות בהתאם לקהל היעד המתאמן. עליו לתת אופציות שונות לביצוע התרגילים בהתאם ליכולות השונות של המתאמנים באותה קבוצה. לדוגמה לתת תרגיל קל למתאמנים המתקשים ולאטגר את המתקדמים בקבוצה ע"י מתן תרגיל בדרגת קושי גבוהה ומאתגרת לרמתם.

5. **נכוויתם? תנו עוד צ'אנס** אם נכוויתם משיעור קבוצתי אחד, אל תמהרו לקבל החלטה על כך שזה לא בשבילכם. נסו מדריך אחר, קבוצה אחרת, שעה אחרת. הדינמיקה יכולה להיות שונה, החיבור עם המדריך ועם חברי הקבוצה חשוב ויכול להקנות חוויה מתקנת.

6. **כואב לי, האם להגיע לשיעור קבוצתי?** מתאמנים רבים אשר נפצעים או סובלים מכאב, לדוגמה אנשים עם כאבי גב, בעלי פריצת דיסק, כאבי בירכיים או נשים בהריון, נוטים להימנע מהגעה לשיעור קבוצתי בשל החשש מהחמרת הכאב. בשלב זה מומלץ להתייעץ עם רופא ולקבל הנחייה לסוג הפעילות המתאימה. בנוסף רצוי לשתף את המדריך בכל הנוגע לכאבים ולפציעות על מנת לקבל הכוונה ספציפית במהלך השיעור. מדריך טוב, בעל ידע, ייתן מענה ספציפי לכל מתאמן גם בקבוצה גדולה. עם זאת כדאי לזכור שמדריכי כושר ואירובי אינם רופאים ובוודאי שאינם יודעים את כל התשובות. מומלץ שכל מתאמן ילמד את מגבלותיו ויעשה את מה שהוא יכול ומה שמתאים לו במסגרת הקבוצתית.

לסיכום שיעור קבוצתי זו חוויה שתלויה במדריך, בחומר האנושי, בסוג השיעור בכוח הרצון שלכם ובגמישות. חשוב לזכור שההנאה גם תלויה במצב רוח שלכם ובנכונות שלכם לקבל את המסגרת וליהנות בתוכה.

עם זאת יש לזכור שמטרת האימון הינה לאתגר אתכם ולגרום לכם לעשות קצת יותר ממה שהייתם עושים אילו התאמנם לבד.

כתבה: ענבל דרוקר - דיאטנית קלינית וספורט, מרצה בתזונה ומסמיכת [מדריכי אירובי](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#).