

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

אימון כוח – אימון התנגדות

כוח, כגורם לתנועה, מהווה את אחד ממרכיבי הכושר הגופני. מטרתו של אימון ההתנגדות, כפי שהוא נלמד בקורס מדריך חדר כושר, הינה לשפר את יכולת השריר לפתח כוח ולהתאים את יכולת פיתוח הכוח למטרות ייחודיות. כמעט כל אימון התנגדות בו ישנה הגברה הדרגתית של העמסה יסייע בשמירה ובשיפור יכולת השריר לפתח כוח. תכניות אימון התנגדות המספקות קצב שיפור מהיר ומשמעותי, נושאות גם סיכוני פציעה ויש להתחשב בכך בתכנון אימון יעיל ובטיחותי.

מושגי יסוד באימון התנגדות:

כוח (Strength) - מומנט מרבי ששריר או קבוצת שרירים יכולים להפיק בתנועה במהירות ייחודיות.

עבודה (Work) – מכפלת הכוח בדרך (טווח התנועה במפרק).

הספק (Power) – משך זמן ביצוע העבודה (מכפלת הכוח במהירות).

חזרה - תנועה מושלמת אחת בתרגיל, בעלת שני שלבים בדרך כלל: שלב הכיוון הקונצנטרי של השריר, בו השריר מתגבר על ההתנגדות החיצונית ושלב הכיוון האקסצנטרי של השריר, בו השריר בולם את ההתנגדות החיצונית.

טו - מספר חזרות המבוצעות ברצף, ללא מנוחה.

נפח אימון - כמות העבודה המתבצעת באימון. מבוטאת בדרך כלל בהתאם למספר החזרות שבוצעו או בהתאם לסכום המשקל שהורם. מספר החזרות במשקל ההתנגדות.

עצימות – עומס האימון המחושב כחלק היחסי מפעולת השריר המרבית. מחושב בדרך כלל כאחוז מהמשקל המרבי אותו ניתן להרים פעם אחת (1RM - Repetition Maximum) חזרה מרבית אחת) או כמספר חזרות מרביות נתון (XRM).

פעולת שריר מרבית – ביצוע של חזרות רבות ככל שניתן עם התנגדות נתונה.

יישום עקרונות אימון התנגדות:

בטיחות – שמירה, נשימה, טכניקת ביצוע, תקינות ציוד, לבוש והנעלה מתאימים.

העמסה הדרגתית ומבוקרת – הגדלה עקבית של התנגדות למספר חזרות נתון או נפח אימון.

זמן מנוחה – זמני מנוחה בין סט לבין סט ובין תרגיל לבין תרגיל, הנקבעים בהתאם לתכני האימון ומטרותיו.

ייחודיות – ביצוע האימון במהירות התנועה, סוג המאמץ השרירי וטווחי התנועה הנדרשים להשגת המטרה התנועתית המוגדרת.

תקופתיות – שילוב בין נפח אימון לבין עצימות אימון, לאורך זמן.

פרטנות – התאמת האימון לניסיונו, יכולתו ומטרותיו של המתאמן הבודד.

תכנון של אימון התנגדות בהתאם לעקרונות הללו, בכפוף לאישורים רפואיים מתאימים ובהדרכה של מדריך חדר כושר מוסמך יסייע בהשגת מטרות האימון ביעילות, בבטיחות ובבריאות.

מאת: מרון רובינשטיין, מרכז מקצועי קורס מדריכי כושר גופני ובריאות ([מדריך חדר כושר](#))
במכללה האקדמית ב [וינגיט](#)