#

# פעילות גופנית במכינהתוצאת תמונה עבור כושר קרבי

**רציונל**

במכינת קול עמי אנחנו מקיימים שגרת אימונים שלהם מספר מטרות:

1. הכנה גופנית לאתגרי השירות הצבאי
2. פיתוח חוסן נפשי ואיתנות רוחנית
3. פיתוח תחושת מסוגלות בפני אתגרים
4. חינוך לאורח חיים בריא, הכולל פעילות גופנית קבועה

לאימונים מגיעים כל החניכים, וכל חניך וחניכה משתתפים בכל חלק וחלק, אלא אם כן ישנה בעיה רפואית המונעת את השתתפות החניך בפעילות ספציפית.

האימונים מיועדים לבנים ולבנות, לישראלים ולחו"לניקים וחד משמעית לא רק לבנים ישראלים המתגייסים ליחידות קרביות. זאת מתוך אמונה שכל אחד מהמכיניסטים יכול להרוויח ולהתפתח באימונים אלו.

טבעי וברור שכל חניך וחניכה מגיעים מרקע שונה, בעלי כושר גופני שונה, נטייה שונה כלפי ספורט ופעילות גופנית, אך השאיפה היא שכל אחד ואחת ישקיעו באימונים את המירב האישי שלהם.

חלק מהאימונים מובלים על ידי מדריכים מקצועיים (חברת אקספרט או אחרת) וחלק על ידי וועדת הכנה לצה"ל. כדאי מאוד שאחד מהאימונים המקצועיים יהיו אימוני קרב מגע (או אומנות לחימה אחרת), כיון שאלו מחזקים את תחושת הבטחון העצמי, מחזקים את מושגי המשמעת העצמית ונותנים לחניכים תחושת מסוגלות נוספת.

**לפני האימונים**

יש להנחות את וועדת הכנה לצה"ל בבניית תכנית אימונים מותאמת, מגוונת, מאוזנת ולינארית.

לכל אימון חייבת להיות תוכנית מובנית ומטרת הישג ברורה

חשוב לשאול ולהכיר את המגבלות הרפואיות, הפציעות והעבר הרפואי של החניכים והתאים את האימונים והדרישות למקרים בעייתיים.

יש למצוא בסביבת המכינה שטחים המותאמים לריצות הארוכות ולאימונים אחרים המתוכננים במכינה, ולבצע בהם סיורי הכנה לקראת האימונים הספציפיים- על מנת למדוד מרחקים, לבדוק מכשולים בדרך ואת רמת הקושי של תוואי השטח. מומלץ לעשות את סיורי השטח עם חניכים מוועדת הכנ"צ.

מומלץ מאוד לעשות שימוש קבוע במתקני הכושר הנמצאים בסביבת המכינה- מתח, מקבילים וכדומה, ואפילו לקבע אותם בלו"ז- (למשל- כל יום לפני ארוחת צהריים סט כח). במידה ואין מתקני כושר בסביבת המכינה, כדאי להזמין או לבנות.

**יעדים והישגים באימון:**

**1. יכולת אירובית (סבולת לב ריאה וסבולת שריר):** לבנים - ריצה למרחק של 5 ק"מ בקצב של 4-5 דקות לק"מ; לבנות מרחק של עד 3 ק"מ בקצב של 6-7 דקות לק"מ.

2. **כוח בטן:** בנים - ביצוע 200 קימות רצופות משכיבה לישיבה ("כפיפות בטן"); בנות - כ-140  כפיפות.

3. **כוח ידיים א':** שרירים "כופפים" - 25 עליות מתח ממצב ישר למצב סנטר מעל המוט (בנים)

4. **כוח ידיים ב':** שרירים "פושטים" לבנים - 70 כפיפות מרפקים (שכיבות סמיכה) רצופות, לבנות - 15 כפיפות

5. **ריצת 10 ק"מ**: יכולת ריצה למרחק 10 ק"מ, עד מירוץ קול עמי בסיום המכינה.

**תכנית האימונים במכינה**

יש לשאוף לקיים 3 אימוני כושר בשבוע כאמור- 2 אימונים מקצועיים ואימון וועדה.

יש להתחיל באימונים יחסית קלים, הבוחנים את יכולות החניכים ובהדרגה להעלות את עצימות האימונים.

לכל אימון תהיה מטרה- אימון כח, אימון אירובי, אימון זריזות, סיבולת, אימוני ריצה, קרב מגע.

כדאי ומומלץ לבנות את תכנית האימונים של הוועדה בשיתוף עם המאמן המקצועי, כדי שיהיו מתואמים עם האימונים שלו וכן מתאימים לרמת החניכים והיעדים.

מומלץ **לגוון** את האימונים, כדי למנוע שחיקה, להכניס עניין לאימונים ועל מנת לאפשר לחניכים שונים להביא עצמם לידי ביטוי ואף להוביל, גם אם אינם בולטים באימונים הסטנדרטים.

**סרגל האימונים במכינה- שבוע אחרי שבוע**

### שבועות 1-4

**ריצות:** 3 פעמים במהלך כל שבוע; ריצה ראשונה - 15 דקות בקצב קל; ריצה שנייה - 20 דקות בקצב קל; ריצה שלישית - 25 דקות בקצב קל-בינוני.

**תרגלי כוח:** בסיום כל אימון ריצה ובעוד יום נוסף.

שכיבות סמיכה - 3 סטים קל (=50% מהיכולת המרבית).

בטן - 3 סטים קל (=50% מהיכולת המרבית).

מתח - 3 סטים קל (=50% מהיכולת המרבית, לבנים בלבד).

### שבועות 5-8

ריצות 3 פעמים במהלך כל שבוע. כל ריצה תארך 20 דקות בקצב קל-בינוני. בדקה האחרונה של כל ריצה נגביר את הקצב.

תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף כל קבוצת השרירים אותו ביצוע באותה עצימות ובאותו פרק זמן מנוחה, בין סט לסט, כמו בשבועות הראשונים.

### שבועות 9-12

### ריצה ראשונה - 25 דקות בקצב קל; ריצה שנייה- 20 דקות בקצב בינוני, ריצה שלישית – 20 דקות בקצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).

תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף, בצעו את אותם תרגילים באותו סדר, אלא שבשבועות אלה הגבירו לדרגת הקושי בינונית - 70% מהמספר המירבי.

\*שבוע 11- שבוע יו"ש. יש לבנות תכנית אימונים המתאימה לשבוע זה המגביל אותנו בריצות למרחקים ארוכים. יש לבצע תרגילי כח, אירובי סטטי ומתיחות 3-4 פעמים בשבוע.

**בשבוע 12- מומלץ לבצע בוחן בר-אור**

### שבועות – 13-16

בשבועות אלה ניתן להוסיף ריצה נוספת למעוניינים.

אם לא הספקתם לבצע בוחן בר-אור בשבוע 12, יש לבצע אותו בשבוע 13.

ריצה ראשונה: 30 דקות בקצב קל.

ריצה שניה: 25 דקות בקצב בינוני.\* למעוניינים

ריצה שלישית:  35 דקות בקצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).

ריצה רביעית: 25 דקות בקצב משתנה (כל 3 דקות משנה קצב).

כוח: בדיוק כמו בשבועות הקודמים (שבועות 8-13).

### שבוע 17-20

שבוע 20- אתגר דרום- אין צורך לבצע אימוני ריצה, אך מומלץ לבצע תרגילי כח ומתיחות בכל יום במהלך השבוע.

ריצה ראשונה: 35 דקות קצב קל

ריצה שנייה: 30 דקות קצב בינוני

ריצה שלישית: 40 דקות קצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).

תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף, בצעו את אותם תרגילים באותו סדר, אלא שבשבועות אלה הגבירו לדרגת הקושי קשה - 80% מהמספר המירבי.

### שבוע 21-24

שבוע 23-24- טיול חובק ישראל- יש לבנות תכנית אימונים המתאימה לשבועות אלו ולהתאים את האימונים לשטח ולמיקום. יש לשבץ בלו"ז לפחות 2 אימוני אירובי במהלך כל שבוע. בנוסף, יש לבצע תרגילי כח, אירובי סטטי ומתיחות 2-3 פעמים בשבוע.

ריצה ראשונה: 40 דקות קצב קל

ריצה שנייה: 35 דקות קצב בינוני

ריצה שלישית: 45 דקות קצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).

תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף, בצעו את אותם תרגילים באותו סדר, אלא שבשבועות אלה הגבירו לדרגת הקושי קשה - 80% מהמספר המירבי.

**\*בשבוע 24 או 25 יש לבצע את בוחן הבר-אור האחרון ולבדוק שיפור במדדים השונים.**

**הצעות לאימונים שונים:**

מד"ס אינטרוואלים (ריצה, הליכה, ריצה)

מד"ס ריצות ארוכות (הכנה לקראת המירוצים)

מד"ס תחנות (חבל, בטן, שמיכה, סקוואטים, עליית מדרגות...)

מד"ס משחקים ומשימות (שיתוף פעולה, אתגר חשיבה)

"מדס גן חיות" (הליכת צפרדע, סרטן, דוב, כלב, חרגול, ברווז...)

אימון פילאטיס או יוגה (עם מדריכה מקצועית או בהובלת חניכה)

מד"ס בוץ (אם נכנסים לזה הם מאוד נהנים)

מסע קצר עם אלונקה לאתר קרוב

מד"ס קבוצות (מירוצי שליחים, תחנות...)

מד"ס טורניר בין האחוות (אפשר לשלב צבע לכל אחווה, שירים וכו')

מד"ס ספרינטים

ניתן ומומלץ גם לבצע אימון ריצה ליעד אטרקטיבי- מעיין או אתר באיזור, להקפיץ לשם מצרכים וציוד ולתכנן לעשות שם ארוחת בוקר.

\* במידה ונעשה שימוש באלונקות או בציוד אחר יש לבדוק את תקינותן לפני היציאה לפעילות.



**בוחן כושר**

**מבחן בר אור** הוא בוחן הכושר השכיח ביותר בצבא ומתבצע במהלך הטירונות ובמרבית הקורסים (לרבות קורסי מפקדים). ביצוע בוחן בר-אור 3 פעמים במהלך המכינה- התחלה, אמצע (לפני הפרידה מהאוסטרלים) וסיום, חשוב מאוד ונותן תחושה של מוכנות לצבא.

קיום הבוחן מספר פעמים נותן אינדיקציה לשיפור הכושר. החניכים יכולים להרגיש ולראות את המדדים משתפרים ובכך נוצרת אצלם תחושת בטחון עצמי ומסוגלות.

כדאי לתלות במכינה את טבלת המדדים ולצידה את טבלת ביצועי החניכים, כדי שכל חניך יוכל לעקוב אחר ההתקדמות שלו.

בוחן בר-אור כולל ריצת 3 ק"מ, עליות מתח, מקבילים ואנו נוסיף גם תרגיל בטן.

**להלן טבלת תוצאות ריצת 3000 מ'**

(מדדים אלו מיועדים לחיילים בתפקידי לחימה ואנו מתייחסים אליהם בלבד)\*:

* כפיפות מקבילים – ציון עובר- 13
* עליות מתח – ציון עובר- 8
* ריצת 3000:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15:34 ומעלה | נכשל | 12:47-12:53 | 75 |
| 15:27-15:33 | 50 | 12:41-12:46 | 76 |
| 15:21-15:26 | 51 | 12:34-12:40 | 77 |
| 15:15-15:20 | 52 | 12:28-12:33 | 78 |
| 15:08-15:14 | 53 | 12:21-12:27 | 79 |
| 15:02-15:07 | 54 | 12:15-12:20 | 80 |
| 14:55-15:01 | 55 | 12:09-12:14 | 81 |
| 14:49-14:54 | 56 | 12:02-12:08 | 82 |
| 14:43-14:48 | 57 | 11:56-12:01 | 83 |
| 14:36-14:42 | 58 | 11:49-11:55 | 84 |
| 14:30-14:35 | 59 | 11:43-11:48 | 85 |
| 14:23-14:29 | 60 | 11:37-11:42 | 86 |
| 14:17-14:22 | 61 | 11:30-11:36 | 87 |
| 14:11-14:16 | 62 | 11:24-11:29 | 88 |
| 14:04-14:10 | 63 | 11:17-11:23 | 89 |
| 13:58-14:03 | 64 | 11:11-11:16 | 90 |
| 13:51-13:57 | 65 | 11:04-11:10 | 91 |
| 13:45-13:50 | 66 | 10:58-11:03 | 92 |
| 13:38-13:44 | 67 | 10:52-10:57 | 93 |
| 13:32-13:37 | 68 | 10:45-10:51 | 94 |
| 13:26-13:31 | 69 | 10:39-10:44 | 95 |
| 13:19-13:25 | 70 | 10:32-10:38 | 96 |
| 13:13-13:18 | 71 | 10:26-10:31 | 97 |
| 13:06-13:12 | 72 | 10:20-10:25 | 98 |
| 13:00-13:05 | 73 | 10:13-10:19 | 99 |
| 12:54-12:59 | 74 | 10:12 ומטה | 100 |

**בר אור בנות (לא לוחמות)**

אם רוצים, אפשר להציע אופציה של בוחן בר-אור לבנות (המתבצעת בטירונות בנות), הכולל- ריצת 2000 מטר, שכיבות סמיכה וכפיפות בטן. החלוקה בניקוד היא 70 אחוז לריצה, 15 אחוז לשכיבות סמיכה ו-15 אחוז לכפיפות בטן. תרגילי הבטן והסמיכה לא מוגבלים בזמן, אבל אסור לעצור ליותר מ-2 שניות!

כדי לקבל ציון 100 בבר-אור, הבנות צריכות להגיע לתוצאות של 8 דקות בריצת אלפיים, 48 שכיבות סמיכה ו-86 כפיפות בטן. תוצאות בסביבות ה-9.5 דקות בריצה, 26 שכיבות סמיכה ו-63 כפיפות בטן נחשבות לטובות (ציון 75 בערך).

**\*מצורף מסמך המפרט את בחני הכושר הצהליים לכלל היחידות, החיילים והחיילות, על פי מקחצ"ר 2015.**

**פציעות**

במקרה של פציעה במהלך האימון יש לתת מענה מיידי לפצוע, על ידי המדריך המקצועי או ע"י חבר צוות המכינה. כל תלונה חייבת להבדק ולקבל התייחסות.

במידה ויש ספק כלשהו לגבי חומרת הפציעה יש להפנות מיידית לקבלת טיפול רפואי מקצועי.

**מניעת פציעות**

**חימום ומתיחות**

חשוב להתחיל כל אימון בריצה קלה של מספר דקות כדי להעלות את חום הגוף ובתוך כך גם את חום השרירים. כמו כן, לבצע תרגילים למתיחת השרירים האמורים לפעול באימון. בביצוע מתיחות חשוב להקפיד להישאר במצב המתוח של השריר כ-8 שניות ולא לבצע ניעות.

**סוף אימון**

יש להקפיד על ביצוע מתיחות לשרירים שעבדו באימון. מתיחות השריר לאורך 10-12 שניות.

**מנוחה**

יש להקפיד על יום מנוחה מלא בין אימון לאימון לצורך התאוששות ובניית רקמות. האימונים צריכים להיות משובצים באופן מאוזן לאורך השבוע, בעדיפות לאימונים לסירוגין- יום כן יום לא.

**מים ושתיה**

יש לדאוג לבקבוקי מים אישיים או למקור מים אחר (המספק ליטר מים לאדם לשעת אימון) לכל אימון ולאפשר זמן שתייה.

*המסמך מבוסס על מסמך הוראות קחצ"ר: מבחני כושר גופני וכושר קרבי- כשירויות ומדדים לכל יחידות צה"ל, וכן על מסמך שכתב ד"ר דויד שטרית, ראש מדור קד"צ כושר קרבי.*