

# התעמל ושמרת כושרך

בתוברת „מערכות" 211 פרסמנו לוח מס' 1 של תרגילי יסוד בהתעמלות, וכמרכן גם דברי הסבר למושגים: חייל-טוב וכושר-גופני. הפעם נביא לפניכם לוחות התעמלות מס' 2 ומס' 3.

לפני התגייסותו של החייל נקבעת רמת בריאותו הגופנית והנפשית. משקובעים ל-חייל רמת-בריאות גבוהה, מתכוונים כי מבנה גופו תקין, יש התאמה מתקבלת על הדעת בין גובהו ומשקלו וכו' והמערכות השונות בגופו פועלות כהלכה. אין זה מן ההכרח שהחייל שדרגת בריאותו טובה, הוא גם בעל כושר-גופני טוב, כי **כושר-גופני אינו מתנת הטבע; הוא נרכש רק לאחר אימון תכליתי ומכוון**. כך יתכן שאדם שדרגת בריאותו טובה יהא בעל כושר-גופני ירוד — ולעומתו חייל בעל דרגת בריאות בינונית יהיה בעל כושר-גופני מעולה. הכיצד? — במשפטים הבאים נסביר ונפרט זאת.

## זכור!

**פעילות גופנית מכוונת תבטיח לחייל**

**כי נוסף למצב בריאותו הטוב, יהא**

**בעל כושר-התמדה בעבודה קשה,**

**זריז ובעל כוח ויוכל לבצע משימו-**

**תיו בתנאי שלום ובתנאי מלחמה.**

בבואנו לנתח את הגורמים המרכיבים את הכושר-הגופני, נמצא כי בשעה שאנו מבצעים תרגילי גוף, אנו מפתחים: א. כוח בשרירים; ב. זריזות; ג. התמדה (סבולת); ד. תיאום (קואורדינציה). יסודות אלה הנם יסודות שיש לעמול עליהם ולפתחם, כי הם אינם תכונות מלידה.

**כוח.** קבוצות השרירים אותן חייבים לפתח ולחזק הן: הידיים, חגורת הכתפיים, שרירי הבטן, הגב והרגליים. פיתוח כוח בשרירים יושג גם על-ידי הפעלתם המתמדת תוך הגברה הדרגתית של המאמץ, **עם קורה או עם כל עצם אחר.**

**זריזות.** הכוונה היא ליכולת החייל לנוע במהירות ומבלי שייפגע. למהירות בפעולה נודעת חשיבות רבה בשעת תפעול-הנשק בשדה, ההתקדמות בקפיצות-קרב וההתגברות על מכשולים.

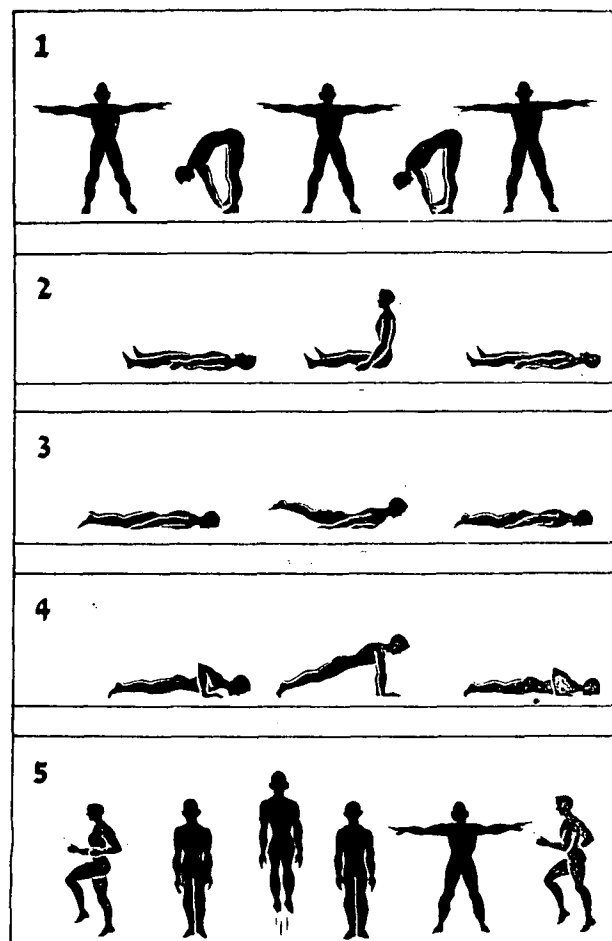
**התמדה (סבולת).** לכל חייל דרושה יכולת התמדה, כדי לבצע עבודה קשה בתנאי-שדה מבלי להתעייף. דוגמאות רבות לכך, כגון: צעדה למרחקים ארוכים וכל עבודה בתנאי-לחץ של זמן ללא מנוחה. התמדה זו מורכבת מהתמדה בפעילות השרירים ומהתמדה בפעולת מערכת מחזור-הדם ומערכת כלי-הנשימה.

**תיאום (קואורדינציה).** במושג זה אנו מתכוונים ליכולת החייל להניע את כל אבריו בהרמוניה, בבטחה וביעילות, ובהתאם לנדרש ממנו.

# פירוט התרגילים

| עמדות מוצא                                                                            | פעילות                                                                                                                                         | הסבר                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. עמידת פישוק, ידיים ישרות לצדדים (לא מתוחות).                                       | כפוף גופך לפניך מעל לרגל השמאלית כשאתה משתדל להגיע באצבעות ידיך לקרקע קרוב לרגל זו; הזדקף שוב בהרמת ידיך לצדדים; חזור על הפעולה מעל לרגל ימין. | בזמן הכפיפה השתדל שרגליך תשאנה ישרות; בהזדקפות משוך ידיך לאחור; ספירה אחת בתום כל שתי כפיפות. |
| 2. שכב על הגב (פרקדן) כשרגליך פשוטות (כ-30 ס"מ), ידיך חופשיות לצדי הגוף.              | הרם גופך לפניך, לישיבה, וחזור לשכיבת פרקדן; הרגליים ישרות וצמודות לקרקע.                                                                       | בישיבה — הגו זקוף; בפעילות — הגו חופשי.                                                       |
| 3. שכב על הבטן (אפיים), ידיך לצדי הגוף, הכפות לקרקע.                                  | הרם ראשך, כתפיד ושתי רגליך מהקרקע.                                                                                                             | אין להפריז בהרמת הרגליים לאחר.                                                                |
| 4. שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשמרפקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים. | הרם גופך מהקרקע באמצעות ישרי הידיים וחזור לשכיבת אפיים.                                                                                        |                                                                                               |

|                |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. עמידה ישרה. | רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע). | ברוצד תהיה הברך מורמת במקצת לפניך, כשהרגל מוגבהת מהקרקע כ-10 ס"מ. לאחר כל 90 ספירות ריצה בצע 10 ניתורי-פישוק בתנופת ידיים. לצודדים ושני ניתורי-ביניים (בקצב ארבע); המשך בסדר זה (של 90 ספירות-ריצה ועשרה ניתורי פישוק וניתורי ביניים) עד תום מספר הפעמים הדרוש; הריצה במקום וכל הניתורים מבוצעים על כריות כפות הי-רגליים. |
|----------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



לוח ב'

טבלת יסוד ב'

| מספר פעמים |    |    |    |    | רמה            |          |
|------------|----|----|----|----|----------------|----------|
| 5          | 4  | 3  | 2  | 1  |                |          |
| 475        | 20 | 31 | 24 | 30 | +              | טוב מאוד |
| 445        | 19 | 30 | 22 | 29 | *              |          |
| 400        | 18 | 29 | 20 | 28 | —              |          |
| 375        | 17 | 27 | 18 | 26 | +              | טוב      |
| 345        | 16 | 25 | 17 | 24 | *              |          |
| 300        | 15 | 23 | 15 | 22 | —              |          |
| 275        | 14 | 21 | 15 | 20 | +              | כמעט טוב |
| 245        | 13 | 19 | 14 | 15 | *              |          |
| 200        | 12 | 17 | 13 | 18 | —              |          |
| 175        | 11 | 15 | 12 | 16 | +              | מספיק    |
| 145        | 10 | 14 | 11 | 15 | *              |          |
| 100        | 9  | 13 | 10 | 14 | —              |          |
| 6          | 1  | 1  | 1  | 2  | דקות לכל תרגיל |          |

# פירוט התרגילים

| עמדת מוצא                                                                             | פעילות                                                                                                                             | הסבר                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. עמידת פישוק, ידיים בקיפול.                                                         | כפוף גופך לפניים כשאתה משתדל לגעת ב־אצבעות ידיך ברצפה רחוק לאחור ככל האפשר (בין הרגליים).                                          | בזמן הכפיפה השתדל שרגליך ישארו ישרות; בהזדקפות — משוך מרפקיך לאחור כשהידיים בקיפול (שתי כפיפות מטה ושתי משיכות מרפקים לאחור, בקצב 4).                                                                                                                                              |
| 2. שכב על הגב (פרקדן) כשרגליך פשוטות (30 ס"מ) וידיך לעורף.                            | הרם גופך לפניים לישיבה וחזור לשכיבת פרקדן; הרגליים ישרות וצמודות לקרקע.                                                            | בישיבה — הגו זקוף; בפעילות — הגו חופשי.                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. שכב על הבטן (אפיים), אצבעות ידיך שלובות מאחורי הגב.                                | הרם ראשך, כתפיך ורגליך מהקרקע, ב־בעת משוך ידיך למטה לאחור.                                                                         | אין להפריז בהרמת הרגליים או הגו לאחור.                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4. שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשמרפקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים. | הרם מותניך מהקרקע באמצעות ישור הידיים וכפיפה במותניים, כך שהידיים, הראש והגו יהיו קו ישר. חזור לעמדת המוצא דרך מצב של שכיבת שמירה. | בשעת ביצוע התרגיל הקפד על זווית של 90 מעלות בין הגו והרגליים.                                                                                                                                                                                                                      |
| 5. עמידה ישרה.                                                                        | רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע של רגל שמאל בקרקע).                                                                                   | ברוצץ תהיה הברך מורמה במקצת לפניים, כשהרגל מוגבהת מהקרקע בין 10 ל־20 ס"מ. לאחר כל 90 ספירות ריצה בצע 10 כריעות עמוקות בברכיים (ידיים למותניים). המשך בסדר זה של 90 ספירות ריצה ו־10 כריעות ברכיים עד תום מספר הפעמים הדרוש. הריצה במקום וכל הכריעות מבוצעות על כריות כפות הרגליים. |

לוח ג'

## טבלת יסוד ג'

| מספר פעמים |    |    |    |    | רמה            |
|------------|----|----|----|----|----------------|
| 5          | 4  | 3  | 2  | 1  |                |
| 400        | 41 | 50 | 22 | 30 | +              |
| 395        | 39 | 50 | 22 | 30 | *              |
| 390        | 37 | 50 | 22 | 30 | —              |
| 380        | 35 | 44 | 21 | 28 | +              |
| 375        | 33 | 44 | 21 | 28 | *              |
| 365        | 31 | 44 | 21 | 28 | —              |
| 350        | 27 | 40 | 19 | 26 | +              |
| 320        | 25 | 40 | 19 | 26 | *              |
| 300        | 23 | 40 | 19 | 26 | —              |
| 250        | 19 | 30 | 18 | 24 | +              |
| 220        | 17 | 30 | 18 | 24 | *              |
| 200        | 15 | 30 | 18 | 24 | —              |
| 6          | 1  | 1  | 1  | 2  | דקות לכל תרגיל |

