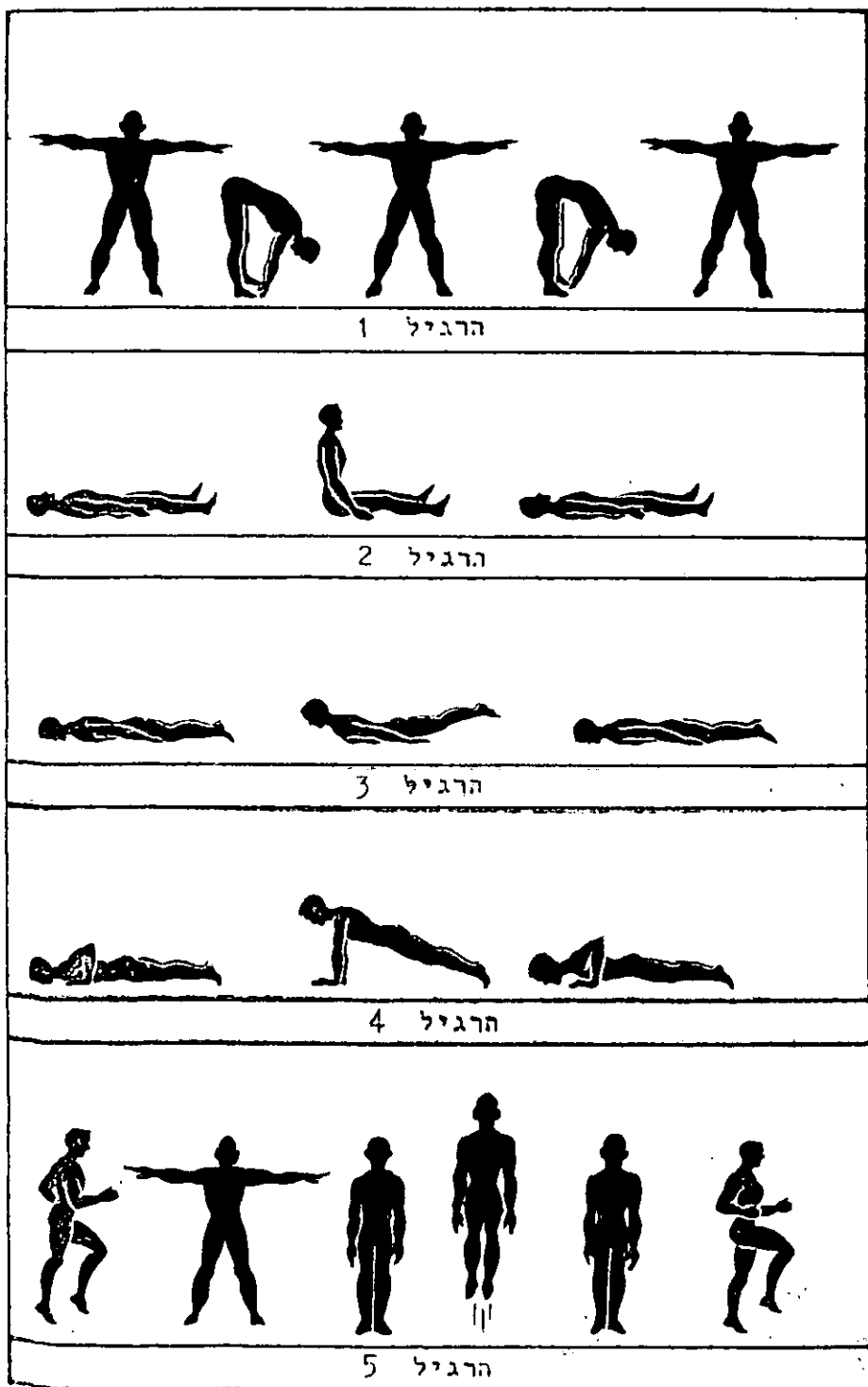


טבלת יסוד ב'

מספר פעמים					רמה
תרגיל מס'					
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

לוח ב'



בריאות וכושר גופני

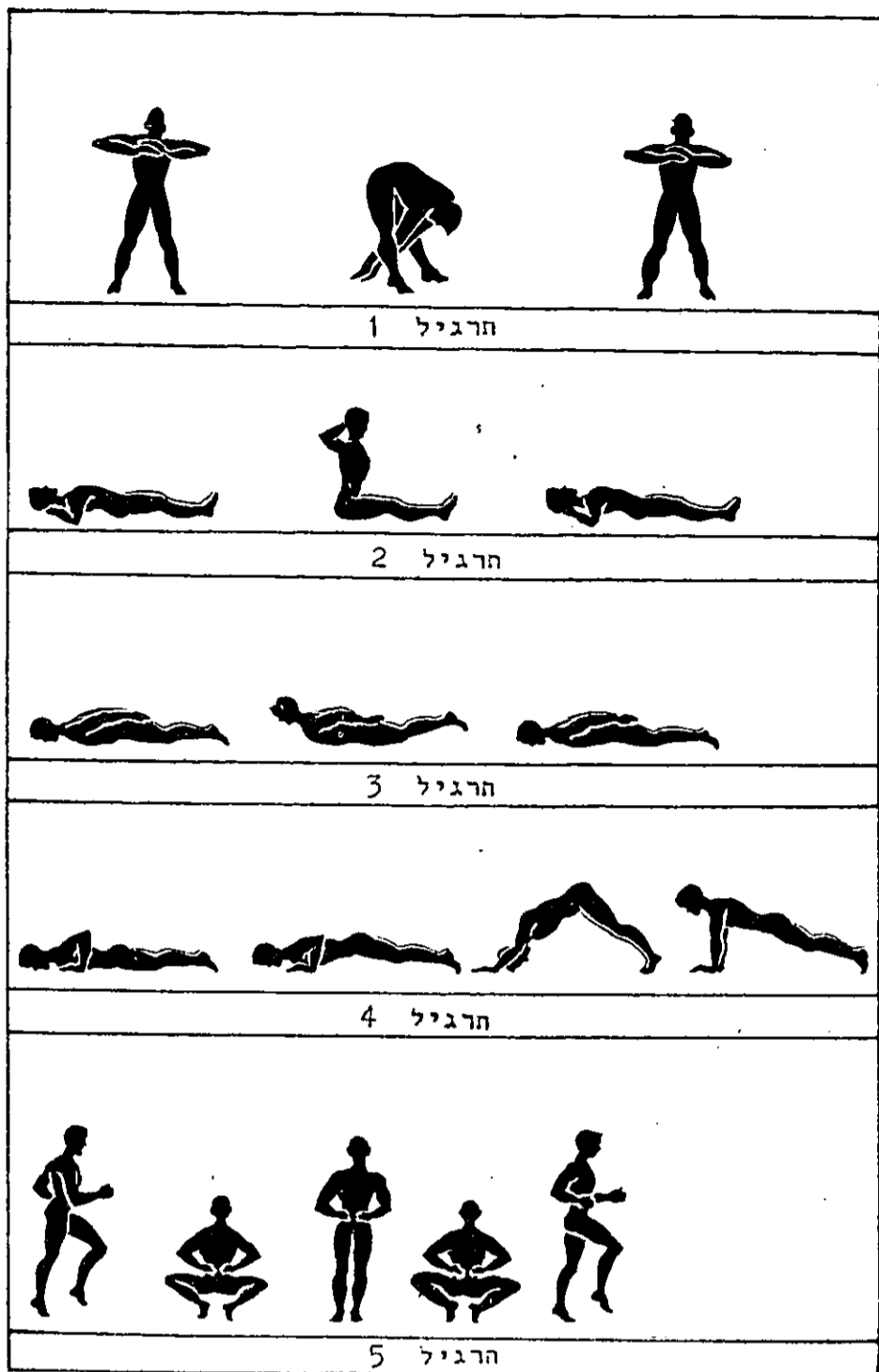
ס"ל מ. זהר

בחוברת „מערכות“ הקודמת — קנ"ו — פרסמנו לוח מס' 1 של תרגילי יסוד בהתעמלות, וכמו־כן גם דברי הסבר למושגים: חייל-טוב וכושר-גופני. הפעם נביא לפניכם ליחות התעמלות מס' 2 ומס' 3 וכן נמשיך ונפרט מושגים נוספים שיבהירו לנו את ההבדל המהותי בין המושג בריאות לבין המושג כושר-גופני.

לפני התגייסותו של החייל נקבעת רמת בריאותו הגופנית והנפשית. משקובעים לחייל רמת-בריאות גבוהה, מתכוונים כי מבנה גופו

1. עמדת מוצא: עמידת פישוק, ידיים ישרות. לצדדים (לא מתו-חות). פעילות: כפוף גוף לפנים מעל לרגל השמאלית כשאתה משתדל להגיע באצבעות ידיך לקרקע קרוב לרגל זו; הזדקף שוב בהרמת ידיך לצדדים; חזור על הפעולה מעל לרגל ימין. הסבר: בזמן הכפיפה השתדל שרגליך תשארנה ישרות; בהזדקפות משוך ידיך לאחור; ספירה אחת בתום כל שתי כפיפות. 2. עמדת מוצא: שכב על הגב (פרקדן) כשהגליך פסוקות (כ-30 ס"מ), ידיך חופשיות לצדי הגוף. פעילות: הרם גוף לפנים, לישיבה, וחזור לשכיבת פרקדן; הרג ליים ישרות וצמודות לקרקע. הסבר: בישיבה — הגו זקוף; בפעילות — הגו חופשי. 3. עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידיך לצדי הגוף, הכפות לקרקע. פעילות: הרם ראשך, כתפיד ושתי רגליך מהקרקע. הסבר: אין להפריז בהרמת הרגליים לאחור. 4. עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשמר-פקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים. פעילות: הרם גופך מהקרקע באמצעות יסור הידיים וחזור לשכיבת-אפיים. 5. עמדת מוצא: עמידה ישרה. פעילות: רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע). הסבר: ברוץ תהיה הברך מורמת במקצת לפנים, כשהרגל מוג-בהת מהקרקע כ-10 ס"מ; לאחר כל 90 ספירות-ריצה, בצע 10 ניתורי-פישוק בתנופות ידיים לצדדים 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 הרגלים.

לוח ג'



טבלת יפוד ג'

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

1. עמדת מוצא: עמידת פישוק, ידיים בקיפול. פעילות: כפוף גוף לפני כשאתה משתדל לגעת באצבעות ידך ברצפה רחוק לאחור ככל האפשר (בין הרגליים). הסבר: בזמן הכפיפה השתדל שרגליך ישארו ישרות; בהזדקפות — משוך מרפקיך לאחור כשהידיים בקיפול (שתי כפיפות מטה ושתי משיכות מרפקים לאחור, בקצב 4). עמדת מוצא: שכב על הגב (פרקדן) כשרגליך פשוקות (30 ס"מ) ידיך לעורף. פעילות: הרם גופך לפני לשיבה וחזור לשכיבת פרקדן; הרג-ליים ישרות וצמודות לקרקע. הסבר: בישיבה — הגו זקוף; בפעילות — הגו חופשי.
3. עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), אצבעות ידך שלובות מאחורי הגב. פעילות: הרם ראשך, כתפיך ורגליך מהקרקע, בדיבת משוך ידך למטה לאחור. הסבר: אין להפריז בהרמת הרגליים או הגו לאחור.
4. עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידך כפופות כשמרפקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים. פעילות: הרם מותניך מהקרקע באמצעות ישר הידיים וכפיפה במותניים, כך שהידיים, הראש והגו יהוו קו ישר. חזור לעמדת המוצא דרך מצב של שכיבת שמיכה. הסבר: בשעת ביצוע התרגיל הקפד על זווית של 90 מעלות בין הגו והרגליים.
5. עמדת מוצא: עמידה ישרה. פעילות: רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע של רגל שמאל בקרקע). הסבר: ברוץ תהיה הברך מורמה במקצת לפני, כשהרגל מוגבהת מהקרקע בין 10 ל-20 ס"מ. לאחר כל 90 ספירות ריצה בצע 10 כריעות עמוקות ברכיים (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.

תקין ויש התאמה מתקבלת על הדעת בין גובהו ומשקלו וכו', המערכות השונות בגוף 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.

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.

(סוף בעמוד 48)