

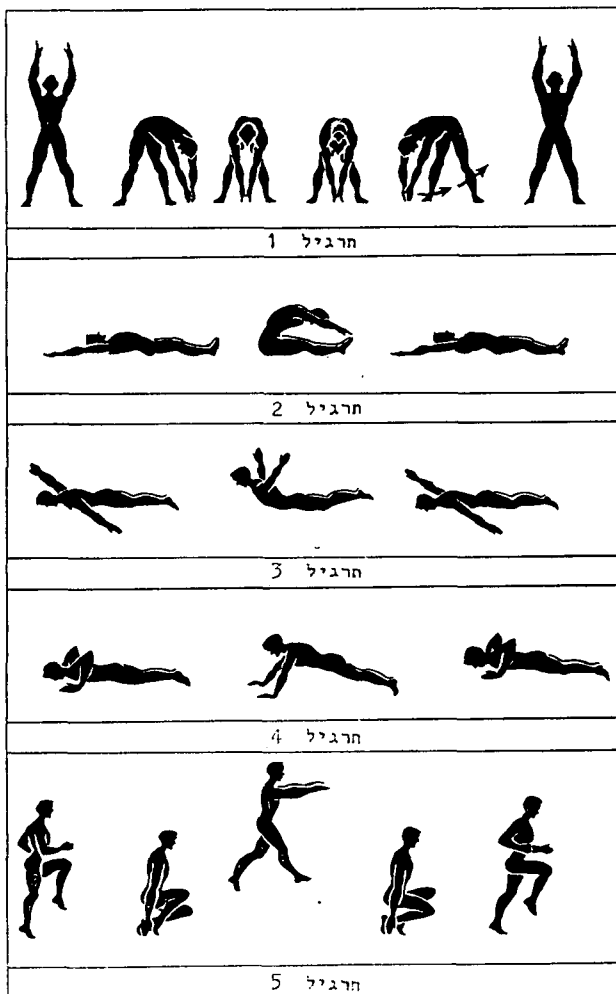
אימון גופני לאזרחים ולאנשי-צבא

ס"ל מ. זהר

טבלת-ייסוד ד'

מספר פעמים					רמה
תרגיל מס'					
5	4	3	2	1	
400	42	50	22	30	+
395	40	49	22	30	* טוב מאוד
390	37	49	22	30	-
380	34	47	21	28	+
375	32	46	21	28	* טוב
365	30	46	21	28	-
355	28	44	19	26	+
345	26	43	19	26	* כמעט טוב
335	24	43	19	26	-
325	21	41	18	24	+
315	19	40	18	24	* מספיק
300	17	40	18	24	-
6	1	1	1	2	דקות לכל תרגיל

לוח ד'



לוח ד'

- עמדת מוצא: רגליים בפישוק, ידיים מעלה. פעילות: כפוף גוף שלוש כפיפות לפניים: ● כשאצבעות ידיך ליד כף רגלך השמאלית; ● כשאצבעות ידיך נוגעות בקרקע במרוח שבין שתי רגליך; ● כשאצבעות ידיך נוגעות ליד כף רגלך הימנית. נית. הזדקף ומשוך ידיך לאחור. הסבר: תנועת הידיים לאחור תיעשה במפרק הכתף ולא על-ידי הבלטת הבטן.
- עמדת מוצא: שכב על הגב (פרקדן), ידיך ישרות משוכות ליד האוזניים, רגליך פסוקות כ-30 ס"מ. פעילות: הרם גופן לפניים לשיבה כשידיך נוגעות בכפות רגליך הישרות והצמודות לקרקע. הסבר: הגו כפוף ומשוחרר, רגליך צמודות לקרקע משך כל זמן הפעילות.
- עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידיך לצדדים, כפות הידיים לקרקע. פעילות: הרם ראשך, ידיך ורגליך מן הקרקע. הסבר: אין להפריז בהרמת הידיים והרגליים או במשיכת הגו לאחור.
- עמדת מוצא: שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשמרפקיהן מעלה וכפותיהן צמודות לקרקע ליד הכתפיים. פעילות: הרם גופן מהקרקע באמצעות ישור הידיים וחזור לשכיבת אפיים. הסבר: גופן יהא ישר משך כל זמן הפעילות. עם כפיפת המרפקים הקפד שהחזה והסנטר יגעו בקרקע.
- עמדת מוצא: עמידה ישרה. פעילות: רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע). הסבר: ברועץ תהא הברך מורמה במקצת לפניים כשהרגל מוגבהת מן הקרקע כ-10 ס"מ. לאחר כל 90 ספירות-ריצה בצע 10 ניתורי-פיסוק לפניים, כשהידיים על המתניים. המשך בסדר זה של 90 ספירות-ריצה ו-10 ניתורי-פיסוק לפניים עד תום מספר הפעמים הדרוש. הריצה במקום והניתורים — על כריות כפות הרגליים.

לוח ה'

לוח ה'

1. עמדת מוצא : עמידת פישוק, ידיים מעלה.

פעילות : כפוף גוף שלוש כפיפות לפני : כשאצבעות ידך ליד כף רגלך השמאלית ; כשאצבעות ידך נוגעות ברצפה במרוח שבין שתי רגליך ; כשאצבעות ידך נוגעות ליד כף רגלך הימנית. הזדקף ומשוך ידך לאחור.

הסבר : תנועת הידיים לאחור תיעשה במפרק הכתף ולא על-ידי הבלטת הבטן.

2. עמדת מוצא : שכב על הגב (פרקדן), כשאצבעותיך שלובות מאחורי העורף.

פעילות : התרומם כשאצבעותיך שלובות בצמוד לעורף, רגליך מורמות בכפיפה, כשמרפקך נוגע בברכך וגוף מופנה לימין ולשמאל חליפות.

הסבר : בישיבה השתדל לשמור על גו ישר, ובשכיבת פרקדן הקפד שמרפקיך יהיו צמודים לקרקע.

3. עמדת מוצא : שכב על הבטן (אפיים), ידך לצדי הראש צמודות לקרקע.

פעילות : הרם ידך ורגליך במקביל, כשהחלק העליון של גופך מתרומם אף הוא.

הסבר : הישמר לבל תרים את גוף ורגליך במידה מופרזת.

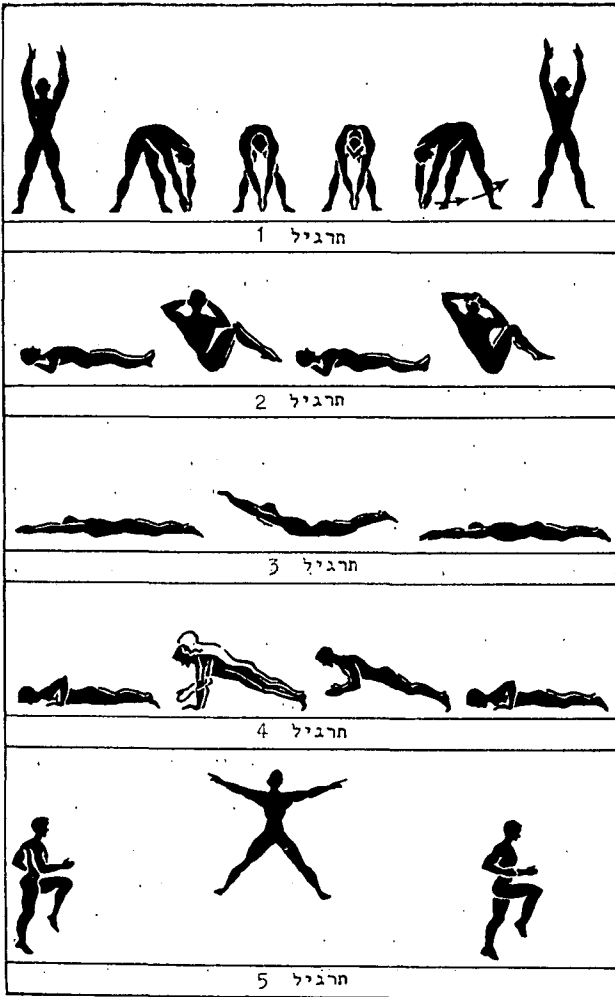
4. עמדת מוצא : שכב על הבטן (אפיים), ידך כפופות כשכפותיך ותומכות ליד החזה.

פעילות : „דחוף“ גוף מן הקרקע כלפי מעלה להטיה מאונכת וללא שהיה מחה כף ושוב לשכיבת אפיים — (עמדת מוצא).

הסבר : שמור על גו ישר משך כל זמן הפעילות, והקפד שמחייאת הכף תישמע.

5. עמדת מוצא : עמידה ישרה.

פעילות : רוץ במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע). הסבר : ברוצץ תהא הברך מורמה במקצת לפני, כשרגלך מוגבהת מן הקרקע כ-10 ס"מ, ולאחר כל 90 ספירות נתר שני ניתורים במקום וניתור שלישי בפישוק ידיים ורגליים.



טבלת ייסוד ה'

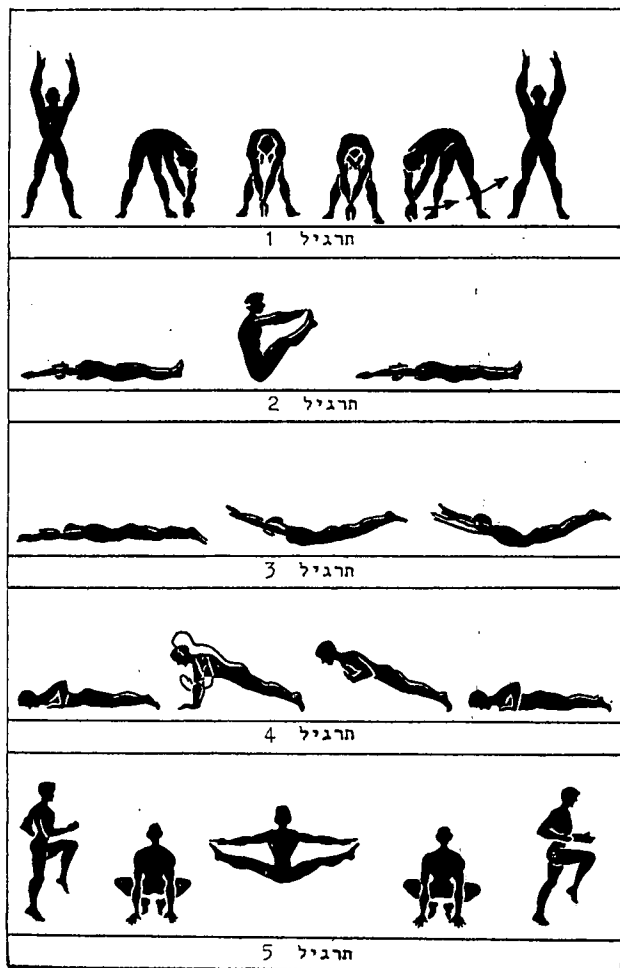
רמה	מספר פעמים				
	תרגיל מס'				
	5	4	3	2	1
טוב מאוד	500	44	50	40	30
	485	43	49	39	30
	475	42	48	38	30
טוב	465	40	47	36	28
	455	39	46	35	28
	445	38	45	34	28
כמעט טוב	435	36	44	32	26
	420	35	43	31	26
	410	34	42	30	26
מספיק	400	32	41	28	24
	385	31	40	27	24
	375	30	39	26	24
דקות לכל תרגיל	6	1	1	1	2

שהיא צורך חיוני של גוף האדם — ניתן לפתח בתלמיד יציבה גופנית נאה, לעורר בו חיות רגשיות ולטפח בו תכונות נפשיות שיעזרו לו לתרום לחיי ההברה ולהשתלב בהם.

באגודות ספורט ובמועדונים יעסקו גם צעירים וגם מבוגרים בתרגילי גוף. צביון זה של הפעילות במסגרות אלו ומגמתה הנם בידוריים חברתיים. חבר האגודה יבחר את סוג הפעילות מתוך רצונו ובהתאם לכושרו ולנטייתו הטבעית. נוסף על זאת נפוצה בשנים האחרונות התופעה של קיום חוגי בית, המתנהלים על-ידי אנשי מקצוע, וש' הכלתים — ביצוע תרגילי התעמלות המכוונים למבוגרים במגמה לפתח גמישות גופנית ולפרוק את המתח הנפשי.

עד כאן על מסגרות הספורט האזרחיות ומטרותיהן. האימון הגופני בצבא נבדל מהפעילות הגופנית במסגרות הספורט האזרחיות בכך, שמטרתו הראשונית הנה טיפוח כושרו הגופני של החייל.

מאז ומתמיד הושם הדגש, בכל צבאות העולם, על טיפוח כושרו הגופני של החייל כאמצעי להגברת הבטחון הנפשי והגופני. על אחת כמה וכמה, בעידן הגרעיני, בו נמצא האדם בפחד מתמיד, יש ערך והשיבות מיוחדים להעסקת החייל בפעילות הגופנית. מספר שעות



1. עמדת מוצא : עמידת פישוק, ידיים מעלה.

פעילות : כפוף גוף שלוש כפיפות לפניים : ● כשאצבעות ידיך ליד כף רגלך השמאלית ; ● כשאצבעות ידיך נוגעות ברצפה במרוח שבין שתי רגליך ; ● כשאצבעות ידיך נוגעות ליד כף רגלך הימנית. הזדקף ומשוך ידיך לאחור.

הסבר : תנועת הידיים לאחור תיעשה במפרק הכתף ולא על-ידי הבלטת הבטן.

2. עמדת מוצא : שכב על הגב (פרקדן) כשידיך לצדי הראש, צמודות לקרקע.

פעילות : הרם גוף, רגליך וידיך במקביל, כשקצות אצבעותיך נוגעות בכפות רגליך.

הסבר : הקפד שהרמת הידיים והרגליים תיעשה ברוזמן.

3. עמדת מוצא : שכב על הבטן (אפיים) כשידיך לצדי הראש צמודות לקרקע.

פעילות : הרם ידיך ורגליך במקביל, כשהחלק העליון של גופך מתרומם אף הוא, תוך משיכת ידיים נוספת לאחור.

הסבר : הישמר לבל תרים את גוף ורגליך במידה מופרזת.

4. עמדת מוצא : שכב על הבטן (אפיים), ידיך כפופות כשכפותיך תומכות ליד החזה.

פעילות : "דחוף" גוף מן הקרקע כלפי מעלה להטיה מאונכת וללא שהיה מחה כף ושוב לשכיבת אפיים — (עמדת מוצא).

הסבר : שמור על גו ישר משך כל זמן הפעילות והקפד שמחיאית הכף תישמע. בתרגיל זה ישאר הגוף למעלה שתי זמנות. מחיאית הכף תיעשה ככל האפשר קרוב לבית-החזה.

5. עמדת מוצא : עמידה ישרה.

פעילות : רוף במקום (ספירה אחת לכל מגע רגל שמאל בקרקע).
הסבר : ברוצף תהא הברך מורמה במקצת לפניים כשרגלך מונבהת מן הקרקע כ-10 ס"מ. לאחר כל 90 ספירות רד לעמידת צפרדע וממצב זה נתר מעלה עשרה ניתורים כשרגליך מפושקות ואצבעות ידיך נוגעות בכפות הרגליים, וחזור לעמידת צפרדע.

טבלת-ימוד ו'

רמה	מספר פעמים				
	תרגיל מס'				
	5	4	3	2	1
טוב מאוד + * —	600	40	40	50	30
	580	39	39	48	30
	555	38	38	42	30
טוב + * —	530	36	37	45	28
	525	35	36	44	28
	515	34	35	43	28
כמעט טוב + * —	505	32	34	41	26
	495	31	33	40	26
	485	30	32	39	26
מספיק + * —	425	28	31	37	24
	460	27	30	36	24
	450	26	29	35	24
דקות לכל תרגיל	6	1	1	1	2

הפעילות בתרגילי האימון הגופני יהיה שונה בכל צבא ומותנה באופי היחידה, בחסוקה המבצעית שלה וביעודה.

בחילות השונים (חיל-אוויר, גייסות-שריון, יחידות חי"ר מיוחדות) נמצא כי תרגילי האימון הגופני יהיו שונים ומתאמים ליעוד החיל, ויתבססו על התכונות הגופניות הנדרשות ללוחם טוב. לכל חיל — תביעות שונות באשר לדמותו של הלוחם, ובאשר לתכונות הגוף והנפש הנדרשות ממנו.

שריונאי, למשל, חייב לתפעל את התותח במהירות מקסימלית ול- הזינו בפגזים שמשקלם רב; לכן, קיים הכרח לתרגלו בנשיאת גופים בעלי משקל כבד ובהעברתם, כדי שפעולה זו לא תדרוש ממנו מאמצים גדולים, ושלא תעיף אותו במידה מוגזמת.

אם נעמיק וננתח תכונות הגוף והנפש הנדרשות מן הלוחם בכל חיל, נמצא כי תכנית האימון הגופני תהא שונה בכל מסגרת ומסגרת. במאמר הבא נעסוק בניחותה של הדרישות המוצגות לגבי הלוחם בכמה חילות, ונלכד דרכי הסיגול וההתאמה של תרגילי הגוף לכל חיל בנפרד.