

מרכיבי

הכושר הגופני

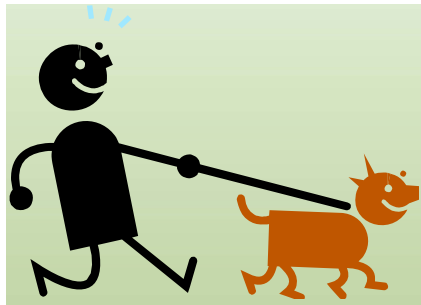
ואורח חיים בריא



# הנכם מוזמנים לחוות את חווית הכושר הגופני ...



בחיי היום יום אנו נדרשים למאמצים  
מגוונים...  
אלו מאמצים אתם מכירים?



**\*טיול עם הכלב**



**\*שטיפת רכב**

**\*ניקיון הבית**

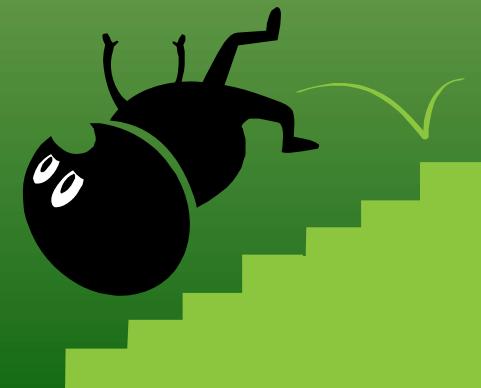
**\*עבודה פיזית**

**\*הליכה ממוקום למוקום**

**\*רכיבה על אופניים**



**\*הרמת/נשיאת משקל**



**\*עלייה במדרגות**

**כל המאמצים הללו קשורים לכושר  
גופני שבתוכו ישנם מרכיבים רבים...**

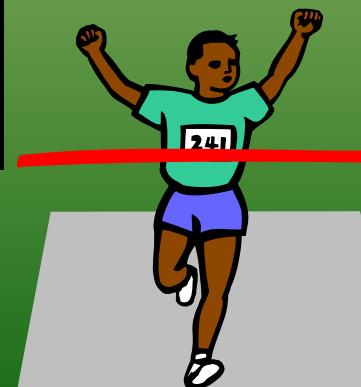
**אנו נלמד על הכושר הגופני ומרכיביו השונים  
ותרומתו לאורח חיים בריא!**

### **נושאים לדיון:**

- 1. כושר גופני כללי וספציפי.**
- 2. מרכיבי הכושר הגופני.**
- 3. אורח חיים בשנות ה-2000.**
- 4. תירוצים לאי ביצוע פעילות גופנית.**

# כושר גופני כללי

היכולת לבצע מגוון פעילויות בכל דרגות  
המאמץ שביצוען אינו דורש פיתוח מרכיב  
יחיד מבין כלל מרכיבי הכושר הגופני.



# כושר גופני ייחודי (ספציפי)

היכולת לבצע פעילות גופנית  
מאומצת תוך התמקדות בפיתוח  
מרכיב אחד או יותר ממרכיבי  
הכושר הגופני.

# לדוגמא:

# משחק הכדורסל

מרכיביו: כוח מתפרץ, זריזות, מהירות,  
קואורדינציה.



**הכושר הגופני כולל  
בתוכו מרכיבים שונים  
ומגוונים...**

**מה לדעתכם  
המרכיבים של הכושר  
הגופני?**

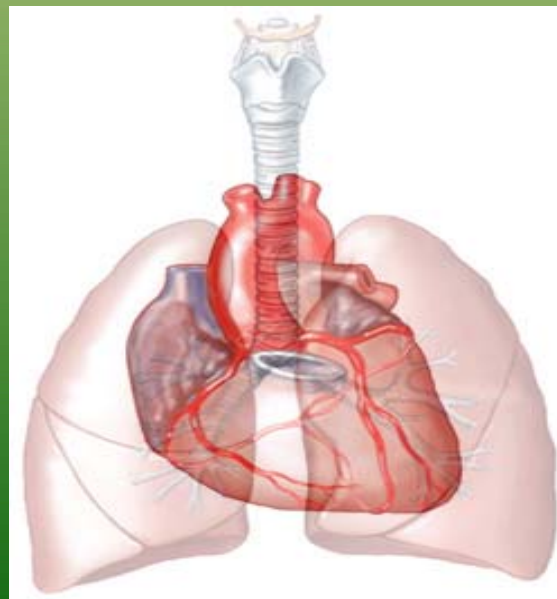


# מרכיבי הכושר הגופני

1. סיבולת לב-ריאה.
2. סיבולת שריר.
3. סיבולת אנאירובית.
4. חוזק שריר.
5. כוח מרבי.
6. כוח מתפרץ.
7. מהירות.
8. זריזות.
9. גמישות.
10. קואורדינציה.

# סיבולת לב-ריאה

יכולת הגוף להתמיד במאמץ אירובי  
(עם חמצן) לאורך זמן תוך הפעלת  
קבוצות שרירים גדולות.

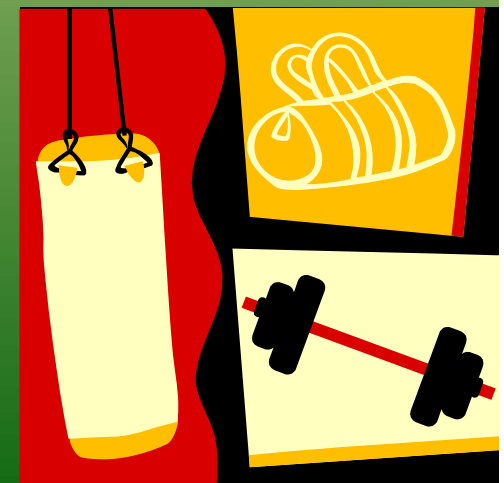


# לדוגמא: שחייה, ריצה אופניים, הליכה.



# סיבולת שריר

יכולת השריר להתמיד במאמץ תת  
מרבי לאורך זמן.  
לדוגמא: אימון בסיסי בחדר כושר.



# סיבולת אנאירובית

יכולת הגוף לבצע מאמצים  
קצרים ועצימים ללא שימוש  
בחמצן מספר רב של פעמים.



לדוגמא: שחייה  
קצרה, ריצת ספרינט

# חוזק שריר

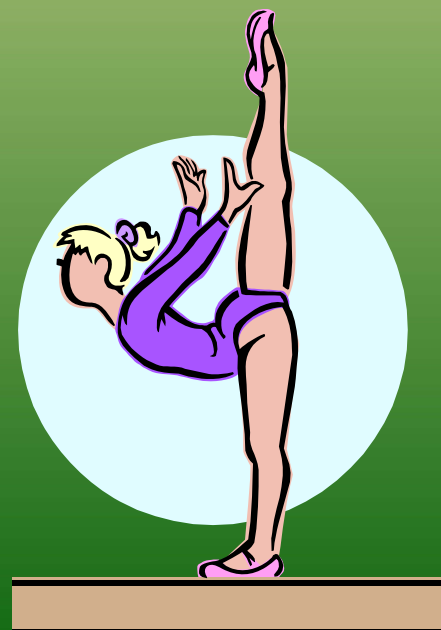
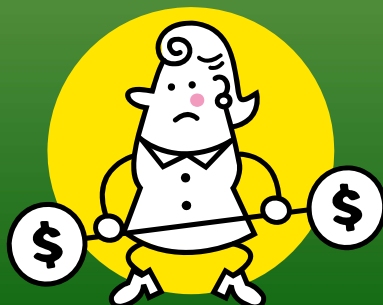
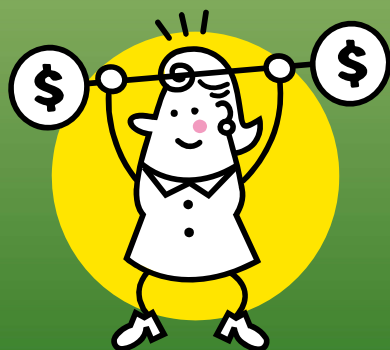


יכולת השריר לבצע פעילות  
גופנית כנגד התנגדות  
גבוהה.

# כוח מרבי

יכולת השריר לבצע פעילות גופני  
כנגד התנגדות הגבוהה ביותר.

לדוגמא: הרמת משקולות, תרגילים  
בהתעמלות מכשירים



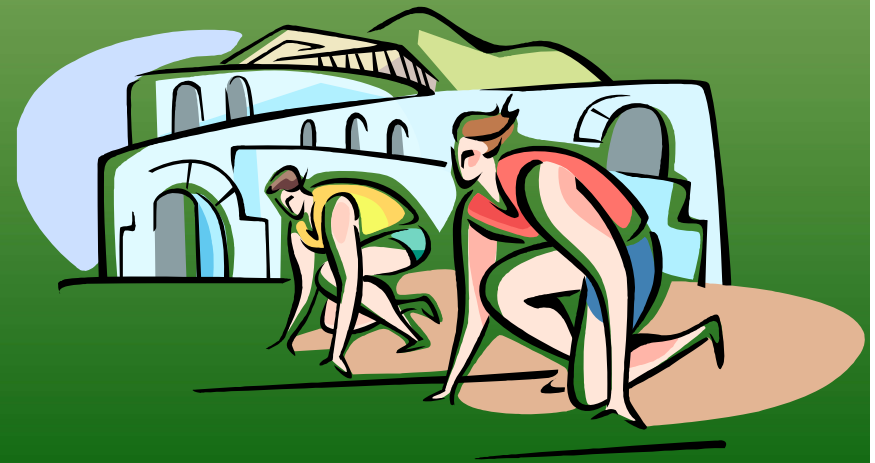
# כוח מתפרץ



היכולת לבצע פעילות  
גופנית הדורשת כוח  
במהירות מרבית.



# לדוגמא: זינוק מהמקום, קפיצה לגובה.



# מהירות

יכולת הגוף לבצע מספר רב  
ככל האפשר של פעולות זהות  
ורצופות בזמן הקצר ביותר.

לדוגמא: ריצת  
100/200 מטר



# זריזות

יכולת לשנות את מצב  
הגוף במרחב נתון  
במינימום זמן

לדוגמא: כדרור  
בכדורגל





אז מה ההבדל  
בין זריזות  
למהירות?  
!



# מה מתאים למה?

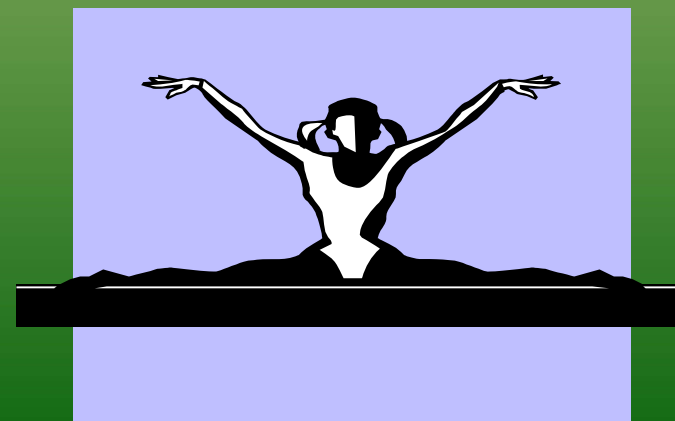
מהירות ← אופניים  
← שחייה

זריזות ← 10 מ'x4  
← ג'ודו

# גמישות



**היכולת להניע בקלות את איברי  
הגוף בטווח תנועה גדול ולנצל  
בצורה הטובה ביותר את  
אפשרויות התנועה שלו.**



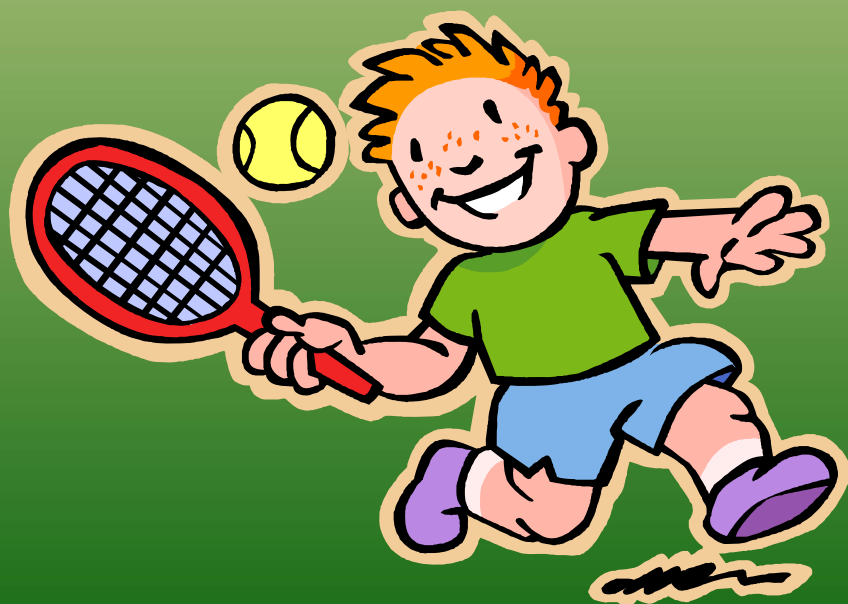
# קואורדינציה

היכולת לשלב מספר פעולות  
מוטוריות לכדי פעולה מוטורית  
מורכבת בתיאום עצבי שרירי

\*תיאום עצבי שרירי- מקבלים פקודה  
מהמוח דרך העצב שמתחבר לשריר  
הספציפי וגורם לתנועתו.



# לדוגמא: טניס, טניס שולחן, חץ וקשת.





אז איך כל מה שלמדנו  
עד כה מתקשר לאורח  
חיים בריא בתקופתנו!?

והאם אורח חיים שלנו הוא אכן  
בריא!?

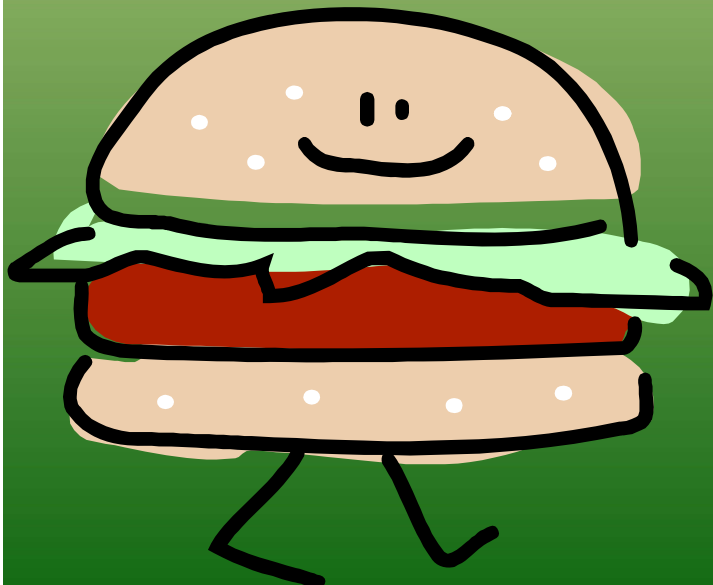
אורח החיים  
בשנות



והשפעה שלהם על  
אורח חיים בריא!!!

# תזונה:

התפריט מלא בג'אנק פוד  
ומשקאות מתוקים מוגזים.



# אלכוהול:

שתיית אלכוהול מרובה,  
מעל לכמויות הנורמה.

# עישון:

כבר מגיל צעיר  
ניתן לראות  
מעשנים סביבנו.



# איך כל הדוגמאות הללו משפיעים לרעה על אורח החיים שלנו?

**תזונה-** לקויה גורמת להשמנה אשר גורמת למחלות שונות כמו בעיות לב ונשימה, בעיות אורתופדיות.

**עישון-** מעלה את הסיכוי לחלות בסרטן הריאות ודרכי הנשימה וכן מכביד על נשימתנו בחיי היום יום.

**אלכוהול –** שתיית אלכוהול מרובה גורמת להרס קטלני של הכבד ומפתח תלות והתמכרות למשקאות חריפים שמשבשים את ההתנהלות היום יומית.



# דוגמאות נוספות...

**עידן המחשב והאינטרנט - האדם פחות פעיל ויותר מרותק למקום.**

**עבודה סטטית - משרות עבודה שלא דורשות ניידות כמו עבודה משרדית.**

**ניידות - שימוש רב בכלי רכב במקום ללכת ברגל או באופניים.**



# שימו

כל אלה משפיעים על הפעילות  
הגופנית בכך שגורמים לירידתה ואף  
היעלמותה!!!

\* כמובן שיש לקחת בחשבון גורמים  
תורשתיים שמשפיעים או מונעים  
מאתנו לשפר את אורח החיים שלנו,  
כמו מחלות כרוניות או מגבלות פיזיות  
כאלה ואחרות.





אך אלו מאתנו שכן בריאים,  
משום מה מתעקשים בכל זאת  
להרוס את אורח החיים הבריא  
ועושים זאת בכוחות עצמם!



# תירוצים לאי ביצוע פעילות גופנית

\*אין לי זמן

\*אני במחזור

\*בדיוק התחילה הסדרה שאני הכי אוהב/ת!

\*אין לי כסף

\*אני צריך מסגרת

\*אין לי חשק

לסיכום...

מהר יותר, גבוה יותר, חזק

יותר!!!

פעילות גופנית ואורח חיים בריא, אלו שני

דברים בלתי נפרדים!

תשדלו לשמור עליהם, זה משתלם!

בהצלחה!