

הערה: המאמר הבא הנו מאמר יסוד בקרוספיט ([www.crossfit.com](http://www.crossfit.com)) ומהווה בסיס רעיוני וענייני לתכנית האימון כולה. גרסה זו הנה תרגום חופשי שלי ממאמר המקור (<http://www.crossfit.com/cf-download/CFJ-trial.pdf>).

## מה זה כושר?

### מה זה כושר ומיהו בעל כושר?

המגזין outside הכתיר בזמנו את מארק אלן, בחור שניצח שש פעמים את תחרות "איש הברזל" (5 ק"מ שחיה, 180 ק"מ אופניים ואז מרתון) בתור "האיש בעל הכושר הטוב בעולם". נניח לרגע שהתואר הולם. אם כך, איזה תואר תעניקו [לדון אובריין](#), אלוף עולם ואולימפי בקרב עשר, שגם לו סיבולת מדהימה, אך מעבר לכך הוא טווח את אותו מארק אלן בכל פרמטר של מהירות, כוח, דיוק או קואורדינציה.

אולי הגדרה של כושר שאיננה כוללת מהירות, כוח, כוח מתפרץ וגמישות נראית מעט מוזרה? מילון מרים וובסטר מגדיר כושר ואדם "כשיר" כיכולת העברת גנים ו"להיות בריא". לא ממש עוזר. חיפוש באינטרנט אחר הגדרה יעילה שתכונן אותנו מניב תוצאות מאכזבות למדי. מעבר לכך, אפילו [NSCA](#), האיגוד האמריקאי הלאומי לכושר (הווינגייט של אמריקה) אפילו לא מנסה להגדיר את זה.

### הגדרת הכושר של קרוספיט

עבור קרוספיט, לדגול בתכנית אימון גופני ללא יכולת להגדיר באופן ברור וחד משמעי מהן מטרות התכנית, הרי זו הונאה או צחוק מהעבודה. המחסור בהגדרות איכותיות הביא אותנו להגדיר בעצמנו את מושג הכושר הגופני.

המחשבות, ההרהורים, הוויכוחים והדיונים על מהות הכושר הם שעיצבו במידה רבה את הצלחת תכנית קרוספיט. המפתח להצלחה בתכנית ולהשגה מירבית של תוצאות טמון בהבנה תפיסתנו מהו למעשה אותו כושר אליו אנו חותרים והבנת מספר עקרונות מדעיים הנוגעים לעניין.

קרוספיט דוגלת בשלושה מדדי איכות או מודלים ליצירה ולהערכה של תכנית האימון. יחד, עקרונות אלו יוצרים את תפיסת קרוספיט לגבי מהו כושר. המדד הראשון מבוסס על עשר תכונות פיסיות כלליות המוכרות על ידי פיזיולוגים, המודל השני מבוסס על יכולת ביצוע משימות אתלטיות והשלישי מתמקד במנגנוני יצירת והעברת אנרגיה בגוף האדם.

לכל אחד מהמדדים יש תפקיד מהותי בתפיסת הכושר של קרוספיט ובהערכה הכוללת של הכושר ועיצוב תכנית האימון. לפני שנסביר על כל אחד מהמדדים ואיך הם עובדים, שווה לומר שאנו לא מנסים להוכיח את היעילות או הלגיטימיות של התכנית שלנו ע"י עקרונות מדעיים. אבל אנו עובדים עם תכנית שהלגיטימיות והיעילות שלה הוכחו בעדויות של מתאמנים, חיילים, שוטרים וכל מי שחיי עשויים להיות תלויים בכושרו.

## המדד הראשון של קרוספיט

### GENERAL PHYSICAL SKILLS

If your goal is optimum physical competence then all the general physical skills must be considered:

1. **Cardiovascular/ respiratory endurance** - The ability of body systems to gather, process, and deliver oxygen.
2. **Stamina** - The ability of body systems to process, deliver, store, and utilize energy.
3. **Strength** - The ability of a muscular unit, or combination of muscular units, to apply force.
4. **Flexibility** - the ability to maximize the range of motion at a given joint.
5. **Power** - The ability of a muscular unit, or combination of muscular units, to apply maximum force in minimum time.
6. **Speed** - The ability to minimize the time cycle of a repeated movement.
7. **Coordination** - The ability to combine several distinct movement patterns into a singular distinct movement.
8. **Agility** - The ability to minimize transition time from one movement pattern to another.
9. **Balance** - The ability to control the placement of the body's center of gravity in relation to its support base.
10. **Accuracy** - The ability to control movement in a given direction or at a given intensity.

יש עשר תכונות אתלטיות מוכרות. אלו הן סבולת לב-ריאה, נצולת חמצן, כח, גמישות, כח מתפרץ, מהירות, קואורדינציה, חדות, יציבות ודיוק (פירוט על כל אחת מעשר תכונות ומשמעותן, משמאל). בפשטות, אתה בכושר ככל שאתה טוב יותר בכל אחת מתכונות אלו. משטר אימונים נכון מפתח כושר ככל שהוא משפר כל אחת מתכונות אלו.

חשוב להבין כי סבולת, נצולת חמצן, כח וגמישות מתפתחים ע"י אימון. היינו, שיפור בביצוע דרך שינוי אורגני ומדיד ביכולת הגוף. לעומת זאת, קואורדינציה, חדות, יציבות ודיוק מתפתחים ע"י תרגול. היינו, פעילות שמשפרת את הביצוע דרך שינוי במערכת העצבים. כח מתפרץ ומהירות מתפתחים הן מאימון והן מתרגול.

## המדד השני של קרוספיט

מדד זה הוא הבנת כושר כיכולת לבצע טוב כל משימה פיסית העולה על דעתכם. דמיינו משפך המוציא אין סוף מטלות פיסיות שונות ומשונות אותם עלינו לבצע. מודל זה מציע כי הכושר שלך יכול להמדד ע"י יכולתך לבצע היטב, יחסית לאחרים, כל משימה או אתגר (הוספת המתרגם: למשל, לשחות ולהציל מישהו מטביעה, לחטוב עצים, לטפס על קיר כדי לברוח משריפה, להרים משהו שנפל, לרוץ לקראת אהובתך ועוד, כיד הדמיון הטובה עליכם).

ההשלכות כאן על תכנית אימון היא שכושר מחייב יכולת ביצוע טובה של כל מטלה, גם אם אלו מטלות לא מוכרות או כאלו שמחוברות זו לזו בצירופים חריגים. בפועל זה מעודד אתלטים לא להתמקד בסוג מסוים של אימון או חזרות וכו'. הטבע נוטה להעמיד בפנינו אתגרים שלא צפינו אותם, התאמן לזאת על ידי שאיפה לאימון מגוון, מאתגר ומשתנה תדיר.

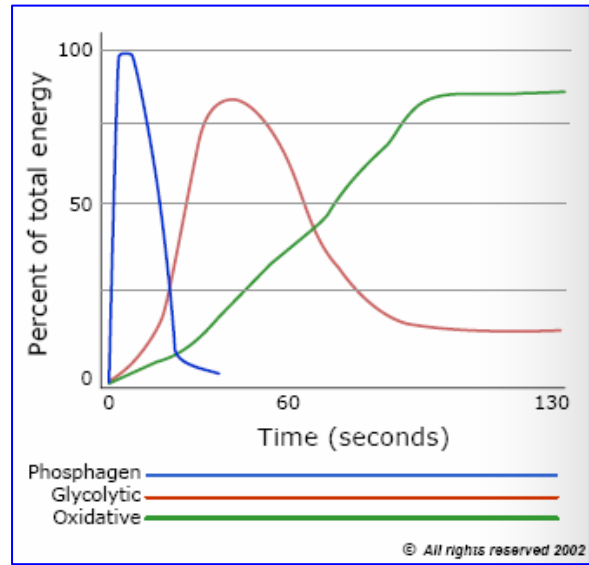
## המדד השלישי של קרוספיט

ישנם שלושה מנגנונים מטבוליים המספקים אנרגיה לכל פעולות האדם. "המנועים המטבוליים" האלה ידועים גם כערוץ הפוספגן (Phosphagen pathway), הערוץ הגלוקמי (Glycolytic pathway) והערוץ החמצני (Oxidative pathway). הראשון, הפוספגני, שולט בפעולות של הכח מתפרץ ורב, אלו שנמשכות פחות מעשר שניות. הערוץ השני, הגלוקמי, שולט בפעולות בינוניות, הנמשכות עד מספר דקות. הערוץ החמצני פעיל בפעילות בעצימות נמוכה

שנמשכות למעלה ממספר דקות. באתר הבא תמצאו הפניות לאינפורמציה נוספת:  
<http://predator.pnb.uconn.edu/~www.pnb.virtualtemp/muscle/exercise-folder/muscle.html>

כושר מעולה ונרחב, כזה שקרוספיט מעודדת ומפתחת, דורש יכולת ואימון בכל אחד משלושת מנגנוני העברת אנרגיה אלו. שווי משקל בין מנגנונים אלו הוא זה שקובע במידה רבה את האופן בו אנו מעצבים את אימוני הסבולת והכושר בקרוספיט.

העדפת מנגנון אחד או שניים על פני האחרים או החשבת כל הכושר כתלוי במנגנון החמצני היא טעות נפוצה של רבות מתוכניות הכושר הגופני, ועל כך בהמשך.



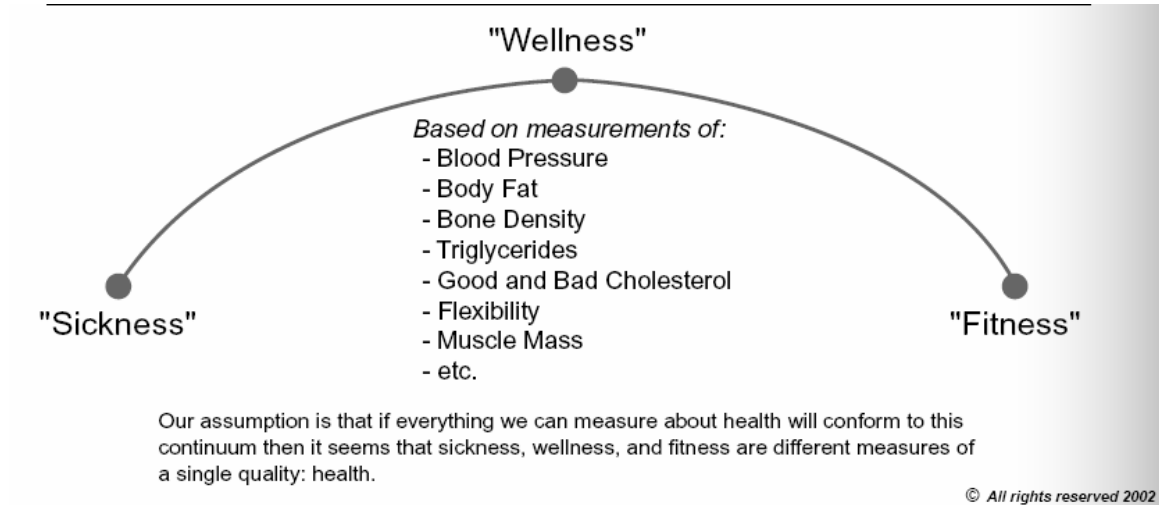
## הבסיס של קרוספיט

המוטיבציה לשימוש בשלושת המדדים לבניית תכנית הכושר היא פשוט להבטיח את הכושר הנרחב והכללי ביותר האפשרי. המדד הראשון מעריך את המאמצים מול קשת של יכולות פיזיות כלליות, המדד השני מתמקד ברוחב היריעה של הכושר והמדד השלישי מודד זמן, כח וכתוצאה מכך את המערכת האנרגטית הפועלת. זה צריך להיות די ברור שהכושר שקרוספיט מפתחת הוא בכוונה תחילה כללי ולא ספציפי. המומחיות שלנו היא באי-ההתמחות. קרב, השרדות, ענפי ספורט רבים, כמו גם החיים עצמם, מתגמלים כושר רחב שכזה ומענישים, על פי רוב, את המתמחה.

## חולי, בריאות וכושר

ישנו עוד אספקט לכושר של קרוספיט שהוא חשוב לנו מאוד. אנו הבחנו שכמעט כל ערך של בריאות הניתן למדידה, יכול להיות מושם בטווח רציף שבין חולי, בריאות וכושר גופני. ראו דיאגרמה בהמשך. אמנם קשה יותר למדוד, אך אפילו בריאות נפשית יכולה להמדד כך (דכאון מטופל גם ע"י דיאטה והתעמלות מתאימים, כלומר, כושר כללי).

למשל, לחץ דם של 160/95 הוא קליני, 120/70 הוא נורמלי ו-105/55 מתאים ללחץ דם של אתלטים מעולים. 40% שומן זה פתולוגי, 20% זה נורמלי ו-10% זה מישהו בכושר. אפשר לזהות מדרג דומה גם לגבי מדדי בריאות אחרים כמו צפיפות עצם, מסת שריר, גמישות, "כולסטרול טוב", קצב לב במנוחה, ותריסר מדדים ידועים אחרים. רשויות בריאות רבות עושות אבחנה ברורה לעומת זאת, בין בריאות לבין כושר. לעתים קרובות הם מצטטים מאמרים הטוענים כי כושר אינו ערובה לבריאות טובה. מבט מקרוב על הוכחות מאמרים אלו מראה כי הם מסתמכים על קבוצות מבחן של ספורטאי סבולת, ואנו חושדים כי מדובר בספורטאי סבולת שנמצאים בדיאטה חריפה של הרבה פחממות ומעט שומנים ופרוטאינים.



כאשר הוא מבוצע נכון, כושר עשוי לשמור עלינו במידה לא מבוטלת מפני זעם השנים והמחלות. אם מצאת משהו אחר, בדוק את צורת האימון, ובעיקר את התזונה. כושר צריך להיות "סופר בריאות". חולי, בריאות וכושר הם רמות שונות של אותה יישות. משטר אימונים שאינו בריא או שאינו יוצר בריאות, אינו קרוספיט!

## היישום

הכושר שלנו, בהיותו "קרוספיט", הגיע לעולם דרך חיקוי גברים ונשים שהם מתעמלי קרקע, מרימי משקולות בסגנון אולימפי וספרינטרים מעולים. פתח יכולת בסיסית של רץ 800 מתחיל (אבל רציני), מתעמל קרקע/מכשירים ומרים משקולות אולימפי חובב, ותהיה בכושר יותר מכל מתעמל, אצן או מרים משקולות מקצועי. בואו נראה איך קרוספיט משלבים אימוני סבולת, התעמלות והרמת משקולות לעיצוב וחיסול כושר עולמי.

## אימוני סבולת

רכיבה על אופניים, ריצה, שחייה, חתירה, סקי מהיר, כולם ידועים כ"פעילויות סבולת". המדד השלישי של קרוספיט, זה שעוסק במנגנון מעבר האנרגיה המטבולי, מכיל את היסודות למתכון ה"סבולת" של קרוספיט. כדי להבין איך קרוספיט ניגשים לאימוני "סבולת" אנו צריכים, ראשית, להציג בקצרה את המהות והאינטראקציה בין שלושת מנגנוני העברת האנרגיה.

מתוך שלושת מנגנוני העברת האנרגיה, שני הראשונים, הפוספטי והגלוקמי, הם "אנארוביים", והשלישי, החמצני הוא "אירובי". לא הרחבנו על החשיבות הכימית של המנגנונים האירוביים והאנארוביים. די לומר שהבנת היחסים בין פעילות האירובית לאנאירובית היא מהותית להבנת נושא הסבולת. פשוט זכור כי מאמצים בינוניים עד גבוהים הנמשכים פחות ממספר דקות הם אנארוביים. למשל ריצות של 100, 200, 400 וגם 800 הם מאמצים שבעיקרם הם אנארוביים ואילו ריצות 1500, 2000 ו 3000 הם בעיקר אירוביים.

אימון אירובי מספק שיפור בסבולת לב ריאה וירידה באחוזי השומן. הכל טוב. אימון אירובי מאפשר ביצוע בעוצמה נמוכה לאורך זמן רב. זוהי תכונה קריטית בענפי ספורט רבים. אך אתלטים העוסקים בעיקר בפעילות אירובית אינטנסיבית מעידים על ירידה במסת השריר, בכח ובכח המתפרץ. זה לא בלתי שכיח למצוא רצי מרתון שיכולים

לנתר לגובה רק כמה אינצ'ים. מעבר לכך, לפעילות אירובית יש נטיה להחליש את היכולת האנארובית. זה לא מתאים לרוב האתלטים או לאלו מאיתנו המעוניינים בכושר על.

פעילות אנארובית, גם היא נותנת עליה בסבולת (!) וגם ירידה באחוזי השומן. למעשה, פעילות אנארובית טובה מפעילות אירובית לנושא שריפת שומנים. פעילות אנארובית, לעומת זאת, היא ייחודית ביכולתה לפתח באופן דרמטי מהירות, כח, כח מתפרץ, ומסת שריר. פעילות אנארובית מאפשרת לנו להשקיע כח אדיר באינטרוול זמן קצר. יתרון משמעותי הוא שאימון אנארובי אינו פוגע בכושר האירובי. למעשה, כאשר האימון האנארובי בנוי נכון, הוא יכול לשמש לפיתוח רמה גבוהה של כושר אירובי. השיטה בה אנו פועלים לשיפור כושר אירובי על ידי פעילויות אנארוביות הוא באימון אינטרוולי (מחזורי).

כדורסל, כדורגל, התעמלות, אגרוף, שחייה פחות מ 400, טניס, האבקות, והרמת משקולות אולימפיות, כולם ענפי ספורט הדורשים אימון משמעותי בפעילויות אנארוביות. ריצות ארוכות ומאמצי סבולת עילאיים כמו גם שחיות ארוכות ו"קרוס קאנטרי", דורשים אימון אירובי כזה שיוצר תוצאות שאינן מתקבלות על אתלטים אחרים או אנשים המעוניינים בכושר אופטימלי.

אנו ממליצים בחום שאם אתה יכול, תגיע לראות תחרות רצינית של אתלטיקה. שים לב לתכונות הפיסיות של אתלטים בריצות הקצרות לעומת אלו מהריצות הארוכות. ההבדלים, שבדאי תשים לב אליהם, הם תוצאה של משטר אימונים שונה.

## אימון אינטרוולי

המפתח לפיתוח כושר וסבולת לב ריאה ללא מחיר של איבוד מסת שריר, מהירות וכח מושג על ידי אימון אינטרוולי. אימון אינטרוולי הוא פעילות אינטנסיבית בזמן קצר המבוצעת באופן מחזורי. תרשים 3 נותן הנחיות כלליות לאימון אינטרוולי. אנו יכולים לשלוט במנגנון המטבולי על ידי שינוי אורך האינטרוול, משך המנוחה ומספר החזרות. כך למשל הערוץ הפוספגני הוא המרכזי באימוני אינטרוול של 10-30 שניות שלאחריהם 90-30 שנות מנוחה (יחס עבודה:מנוחה של 3:1), כפול 25-20 מחזורים. הערוץ הגלוקמי הוא המרכזי באימונים של 120-30 שניות שלאחריהם מנוחה של 240-60 שניות (יחס עבודה:מנוחה של 2:1), כפול 20-10 חזרות. לבסוף, הערוץ החמצני מרכזי בעיקר באימוני אינטרוול של 300-120 שניות עם מנוחה של 300-120 שניות (יחס עבודה:מנוחה של 1:1). החלק הארי של אימון הסיבולת צריך להיות מבוסס על אימוני אינטרוול.

	<i>Sprint</i>	<i>Mid-Distance</i>	<i>Distance</i>
<b>Primary Energy System</b>	Phosphagen	Glycolytic	Oxidative
<b>Duration of work (in seconds)</b>	10 - 30	30 - 120	120 - 300
<b>Duration of recovery (in seconds)</b>	30 - 90	60 - 240	120 - 300
<b>Load:Recovery ratio</b>	1 : 3	1 : 2	1 : 1
<b>Repetitions</b>	25 - 30	10 - 20	3 - 5

Figure 3.

© All rights reserved 2002

אימון אינטרוולי לא צריך להיות מאוד פורמאלי או מובנה דווקא. למשל, אפשר לרוץ ספרינט בין שני עמודי חשמל וריצה קלה בין השניים הבאים, וחוזר חלילה, לאורך כל הריצה.

פק"ל ידוע שקרוספיט עושה בו שימוש רב נקרא "טבטה" הוא 20 שניות עבודה שלאחריהם 10 שניות מנוחה, כפול 6 עד 8 פעמים (<http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM>). ד"ר איזומי טבטה פרסם מאמר שלפרוטוקול הזה של אימון אינטרוולי יש תוצאות יוצאות מהכלל לשיפור היכולת האירובית והאנאירובית. מומלץ מאוד להתנסות באימוני אינטרוולים שונים תוך כדי שילובים שונים של עבודה, מנוחה ומספר חזרות.

אחד ממקורות המידע הטובים ברשת על אימון מחזורי מגיע מד"ר סטפן זיילר (<http://home.hia.no/~stephens/interval.htm>). מאמר זה, ומאמר נוסף על השלבים הפיסיים בהתקדמות האימון (<http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm>), מהווים את השורשים להסתמכות הרבה של קרוספיט על אימון מחזורי.

המאמר "השלבים הפיסיים בהתקדמות האימון" מסביר כי ישנן שלוש משוכות שיש לעבור אותן (בזו אחר זו) כדי להטמיע או לשפר את התוצאה באימוני סבולת. המשוכה הראשונה היא העלאת רמת צריכת החמצן המירבית, השנייה היא העלאת סף חומצת החלב והשלישית היא העלאת יעילות התנועה הספציפית של האימון המדובר. לשיטתנו בקרוספיט אנו מעוניינים בהשגת המירב מהמשוכה הראשונה, היינו ביכולת צריכת החמצן, ובשיפור והעלאת סף חומצת החלב על ידי אימונים ממגוון מיומנויות, כולל הרמת משקולות אולימפית, והמנעות מוחלטת מעבודה על אלמנט היעילות. שכן המשוכה השנייה והשלישית קשורות קשר הדוק וספציפי לפעילות בה הן מתפתחות ופוגעות בכושר הכללי והרחב שאנו דוגלים בו. הבנה מעמיקה של חומר זה עודדה אותנו לדגול באימונים אינטנסיביים הפרושים על פני קשת רחבה ככל הניתן של מיומנויות, אימונים שהם אנאירוביים ומחזוריים ברובם, תוך המנעות מכוונת מהעלאת יעילות התנועה הבודדת הקשורה למיקוד ושליטה מעולה במיומנות בודדת. זה די אירוני שזוהי הפרשנות שלנו לכתביו של ד"ר זיילר, שכן זו לא הייתה כוונתו כלל ועיקר, אך כאשר שאיפתנו לכושר אופטימלי נבחנת לאור כוונתו של ד"ר זיילר להעצים את היכולת והסבולת, הפרשנות שלנו נראית חזקה.

לגמרי במקרה, העבודה של ד"ר זיילר גם מפריכה את הטענה שלאימוני מאמץ נמוך ארוכים יש תועלת רבה יותר לשיפור הסבולת מאשר לאימון מחזורי בעומס גבוה. זה מאוד חשוב: באימון מחזורי נקבל את השיפור הרצוי בסבולת ללא איבוד מהירות, כוח וכוח מתפרץ.

## התעמלות ואתלטיקה

המונח שלנו להתעמלות אינו כולל רק אתלטיקה קלאסית שרואים בטלוויזיה, אלא גם פעילויות כמו טיפוס, יוגה, התעמלות מכשירים, ריקוד ואחרים היכן שהכוונה היא שליטה בגוף. בתוך הממלכה הזו אנו יכולים לפתח כח יוצא מהכלל (בעיקר בחלק גוף עליון), גמישות, קואורדינציה, שווי משקל או יציבה, חדות ודיוק. למעשה, לאתלט התעמלות הקלאסי אין מתחרים בפיתוח מיומנויות אלו.

בקרוספיט משתמשים במקבילים קצרים, מזרנים, טבעות, מוטות למתח ומוטות ל"דיפ" וחבל טיפוס לצורך אימוני ההתעמלות שלנו. ראו מאמר על "חדר כושר ביתי" כאן. ההתחלה של אימוני התעמלות היא בשליטה בתנועות הבסיס המוכרות: עליית מתח, שכיבות סמיכה, דיפ, טיפוס על חבל. אלו נדרשים על מנת לבסס את הכח הנדרש

בפג הגוף העליון. שים לעצמך מטרת כמו 20, 25 ו- 30 עליות מתח. 50, 75 ו- 100 שכיבות סמיכה (מרפקים).  
20, 30, 40 ו- 50 דיפ. 1, 2, 3, 4 ו- 5 עליות רצופות על חבל ללא שימוש ברגליים.

כשאתה מגיע 15 מתח ודיפ, הגיע הזמן להתחיל לעבוד על עליית כח בטבעות (muscle up). עליית כח היא המעבר ממצב תלוי תחת הטבעות למצב של ידיים ישרות מעל הטבעות. זוהי תנועה משולבת הכוללת גם עליית מתח וגם דיפ. זו ממש לא התחכמות אלא פעולה מאוד פונקציונאלית. בעזרת עליית כח תוכל להתגבר ולעלות על כל אובייקט עליו תוכל להניח אצבע. אם אתה מסוגל לגעת בזה, אתה מסוגל לעלות על זה! זהו ערך מוסף ממשי שאינו ניתן להגזמה לשרידות של שוטרים, כבאים ולוחמים. המפתח לפיתוח עליית כח היא עליית מתח ודיפ.

בעוד הפיתוח של כח בחלק גוף העליון מושג ע"י מתח, מרפקים, דיפ וטיפוס בחבל, הרי שחלק גדול משווי משקל ויציבה יכול להתפתח על ידי תרגול עמידת ידיים. תתחיל מעמידת ידיים ליד קיר. כאשר אתה מרגיש בנוח, יחסית, כשאתה עומד הפוך, תתחיל לתרגל, ליד קיר, את המעבר לעמידת ידיים מעמידה. אח"כ בצע עמידות ידיים על מקבילים, ללא קיר תומך. אחרי שתוכל להחזיק בעמידת ידיים כמה דקות ללא קיר או תומך, תתחיל לפתח את הפירואט. פירואט הוא במצב עמידת ידיים, שחרור והרמת יד אחת והצמדתה ליד האוחזת ואז החלפת ידיים חזרה עד שאתה עומד עם הפנים לכיוון הנגדי. יש לתרגל זאת עד שיש סיכוי קטן בלבד לנפילה מעמידת הידיים. תתחיל ב 90 מעלות ולאט לאט תפתח ל 180 (סיבוב שלם), 270, 360, 450, 540, 630 עד לרמה סופית של 720 מעלות (שזה, למי שלא טוב בחשבון, ארבעה סיבובים מלאים).

הליכה על הידיים היא כלי נהדר אחר לפיתוח של יציבות ושווי משקל. כר דשא או מדרכה הם מקומות מצויינים לתרגול והערכת ההתקדמות. אתה רוצה להיות מסוגל ללכת 90 מטר על הידיים בלי ליפול. שליטה בעמידת ידיים מכינה את האתלט לביצוע דחיקות לעמידת ידיים (האופן שבו עולים למצב של עמידת ידיים). יש משפחה שלמה של דחיקות שאפשר לבצע כדי להגיע לעמידת ידיים, החל מקלות, כאלו שכל התעמל מתחיל יכול לבצע, וכלה ברמות קשות מאוד, שרק מתעמלים



המונח שלנו להתעמלות כולל אל כל הפעילויות שמטרתן שליטה בגוף

מקצועיים עושים אותם בתחרויות עולם. ההיררכיה היא ידיים מכופפות/גוף כפוף/רגליים כפופות; ידיים ישרות/גוף כפוף/רגליים ישרות; ידיים כפופות/גוף ישר/רגליים ישרות ולבסוף המפלצת: ידיים ישרות/גוף ישר/רגליים ישרות. ברגיל, לוקח 10 שנים לשלוט בכל חמש עליות אלו.

גמישות וחוזק הגוף בהתעמלות היא הרבה מעל מה שתראה בכל דבר אחר. טווח התנועה של מתעמלים, אפילו מתחילים, נותן תחושת נכות למפתחי גוף, מרימי משקולות ומתאמני אומנויות לחימה. כפיפות בטן ושיבת L הם הבסיס. אחיזת L היא לא יותר מגוף זקוף, נתמך ע"י ידיים נעולות וישרות על הריצפה או מקבילים, כאשר המתננים ב 90 מעלות והרגליים ישרות לפנים. אתה רוצה להגיע לשלוש דקות במצב זה, תוך כדי מעבר בתחנות של 30, 60, 90, 120, 150 ו- 180 שניות. כשתוכל להחזיק 3 דקות, כל עבודת הכח תהיה קלילה.

אנו ממליצים על המתיחות של [בוב אנדרסון](#). זוהי גישה פשוטה אך לא דבילית לגמישות. מדע הגמישות לא ממש מפותח ואתלטים רבים כמו גם מתעמלים להם גמישות מעולה, לא קיבלו שום הכשרה פורמלית בנושא. פשוט עשו את זה. ככלל, אתה רוצה לעשות מתיחות בחימום כדי למנוע פציעות וטווח תנועה מתאים לתרגול העוקב, ומתיחות בסוף האימון על מנת לשפר את הגמישות. יש הרבה מה לעבוד כאן. אנו ממליצים בחום על תכנית התעמלות קרקע/מכשירים למבוגרים, אם יש כזו במקום בו אתה גר. לידידינו ב [www.drillsandskills.com](http://www.drillsandskills.com) יש עמוד בו הנחיות לתרגילי התעמלות שישאירו אותך עסוק למשך שנים. זהו אחד מאתרי הכושר האהובים עלינו.

כל אימון צריך לכלול תנועות התעמלות בהן אתה שולט ותנועות אחרות אותן אתה עדיין מפתח. עיקר הבסיס בהתעמלות מגיע דרך מאמץ גדול והרבה תסכול. זה בסדר. התמורה אינה ניתנת לשיעור והאלמנטים המתסכלים ביותר הם אלו המעניקים את התועלת הגדולה ביותר - אפילו לפני קורטוב של שליטה בסיסית בהם.

## הרמת משקולות אולימפית

"הרמת משקולות" אצלנו להבדיל מאימוני משקולות או אימוני כוח, מתייחסים לספורט האולימפי הכולל דחיקה והנפה. הרמת משקולות אולימפית מפתחת כח (בעיקר במתניים!), מהירות וכח מתפרץ כמו ששום ענף ספורט אחר לא מפתח. מעט יודעים שלמרים משקולות טוב יש גמישות רבה. למעשה, מרימי משקולות אולימפיים הם גמישים כמו כל אתלט אחר.



לא כושר אלא עוות

היתרונות של הרמת משקולות אולימפית אינם רק במהירות, כח, וגמישות. הדחיקה וההנפה מפתחות קואורדינציה, חדות, דיוק ואיזון, ולא במידה מבוטלת. שתי הרמות אלו הם מגוונות ומאתגרות כמו כל תנועה בכל ספורט. שליטה בסיסית בהרמת משקולות נותנת ערך מוסף משמעותי לכל ענף ספורט.

ההנפות האולימפיות מבוססות על deadlift, clean, squat and jerk (הערת המתרגם: לא מצאתי בעברית מונחים הולמים. הכוונה ב deadlift היא הגבהת המשקולת מהרצפה ועד לגובה מתניים, ב clean זוהי הרמה עד גובה מתניים, squat היא כריעה וזוהי תנועה המשמשת בכל ההרמות, כולל ב clean. ב Jerk הכוונה להנפה מהכתפיים ועד למעלה, תוך כדי פסיעה במקום. היינו, החלק השני של הדחיקה שמורכבת מ clean and jerk). תנועות אלו הם נקודת הפתיחה לכל תכנית רצינית של אימון משקולות. למעשה, הם צריכות לשמש כגרעין של אימון הכח שלך למשך שארית חייו.

למה לעשות deadlift, clean, squat and jerk? בגלל שתנועות אלו יוצרות תגובה אנדרורפינית רצינית. כלומר, הם משנות אותך הורמונלית וניורולוגית. השינויים שמתרחשים באמצעות תנועות אלו חיוניים לפיתוח אתלטיות. רוב ההתפתחות המתרחשת כתוצאה מהאימון היא תוצאה ישירה של שינויים הורמונליים וניורולוגיים.

תנועות יעודיות של פיתוח גוף ("בודי בילדינג") כמו פיתולים, הגבהות צד, וכדומה אין להם מקום בתכנית רצינית של כושר, בעיקר כי הם יוצרים תגובה ניורולוגית קהה. קל להבחין בזה כי אלו תנועות לא יעילות, כלומר, אין להם שום



שימוש פונקציונלי בחיי היומיום והם ניתנות לביצוע רק כל אחת בנפרד. השווה זאת ל deadlift, clean, squat and jerk שהינן תנועות פונקציונליות ומורכבות המשלבות תנועה של כל הגוף.

תתחיל את הקריירה שלך בהרמות אולימפיות בביצוע deadlift, clean, squat, and jerk ואח"כ תעבור לדחיקה ולהנפה. יש הרבה מקורות מעולים ללימוד deadlift, clean, squat, אבל כדי ללמוד את clean ואת ההנפה אנו מכירים רק את המקורות המעולים בוידאו של World Class Coaching LLC ובאתר: (<http://www.craismuscleworld.com/specialtyvideos.html>). קלטות אלו לא רק טובות לעולם התוכן אלא גם קלטות ההדרכה הטובות ביותר שראינו בכלל. רוב החומרים בקלטת, גם מבחינה פדגוגית וגם מבחינה הבנה טכנית של התרגילים, ייחודיים ליוצרים. צריך את שתי הקלטות: "ההנפה" ו"הדחיקה".

הרבה מהחומר הטוב יותר על אימוני משקולות נמצא דווקא באתרים של "אימוני כח" (powerlifting) בשונה מ (weightlifting). אימוני כח (powerlifting) הם גם ספורט הכולל שלוש הרמות: דחיקה בשכיבה על ספסל, סקוואט עם משקל ו- deadlift. אימוני כח בסיסיים אלו הם התחלה טובה ללימוד היסודות וממנה להמשיך ולפתח את הדחיקה וההנפה.

התנועות שאנו ממליצים עליהם כאן הן מורכבות, מאוד מאתגרות ומאוד אתלטיות. לכן הן מאתגרות ומשאירות עניין לאתלטים לאורך זמן רב, בעוד שמה שמציעים רוב מכוני הכושר הם תנועות מוגבלות של פיתוח גוף שמשעממות את רוב האתלטים. הרמת משקולות חופשית (אולימפית) זה ספורט, הרמת משקל במכונות זה לא ספורט.

## הטלות כדור

תכנית אימוני ההנפות שלנו אינה כוללת רק הנפות אולימפיות אלא גם זריקת כדורי כח (medicine balls). אימון כדור הכח שאנו אוהבים מעניק פיתוח פיזי ואימון כללי של טווח תנועה. אנחנו מעריצים שרופים של כדורי הכוח של דיינמיקס ([www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com)). ותרגילי הזריקה מפורטים בחוברת המצוינת שמגיעה עם הכדורים (הערת המתרגם: עדיין לא מצאתי כאלו, או דומים להם, בארץ). תרגילי הכדור מוסיפים עוד מימד של עצמה ושל כח, כח מתפרץ, מהירות קורודינאציה, דיוק, חדות ואיזון.

יש משחק עם כדורי כוח שנקרא "כדור הובר" (הובר כמו השואב אבק. ד.ש.). משחקים אותו עם רשת כדורעף תקנית בגובה 2.4 מטר, והניקוד הוא כמו בטניס. הוא שורף פי שלוש קלוריות מטניס והוא כיף גדול. אפשר למצוא את ההיסטוריה של המשחק ואת הכללים באינטרנט. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Hooverball>)

## תזונה

תזונה היא מרכיב קריטי בכושר. תזונה יכולה להעצים או לצמצם את האפקט של מאמצי האימונים שלך. תזונה אפקטיבית מאזנת בין חלבונים, פחמימות ושומנים. שכח מדיאטה של הרבה פחמימות ומעט שומנים. 70% פחמימות, 20% חלבון ו 10% שומן טובים אולי לארנבות, אבל זה לא יעשה לך כלום חוץ מהעלאת הסיכוי להתקף לב, סרטן וצהבת, או להשאיר אותך חלש וחולני. תפריט תזונה מאוזן ובריא נראה יותר כמו 40% פחמימות, 30% חלבונים ו 30% שומנים. דיאטת ה zone של ד"ר בארי סירס (<http://www.drsears.com>) מציעה את המבנה התפריט הטוב והמאוזן ביותר מכל שיטה. דיאטת הזונה עושה עבודה די טובה גם ללחץ הדם, רמת סוכר, והגבלת

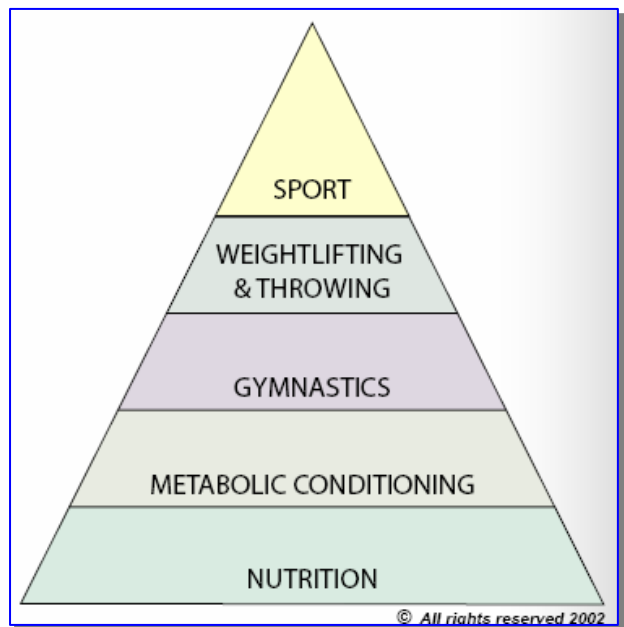
קלוריות לא משנה אם אתה רוצה דיאטה עבור ספורטאים, עבור בריאות כללית או עבור חיטוב הגוף. אנו ממליצים לכל אחד לקרוא את הספר של ד"ר סירס *Enter the Zone*.

## ספורט

לספורט תפקיד נפלא בכושר גופני. ספורט הוא יישום של כושר באווירה נהדרת ותחרותית. אימונים כוללים, על פי רוב, כמות מוגבלת וחוזרת על עצמה של תנועות, דבר המאפשר הזדמנות מוגבלת לצירופים החיוניים לפיתוח כל עשרת התכונות הפיסיות הכלליות. ספורט הוא הביטוי הכולל של עשרת התכונות הפיסיות שאותם רצינו למעשה לפתח. בספורט ובמשחקים כמו כדורגל, אומנויות לחימה וכדורסל יש, בניגוד לתכנית האימונים שלנו, יותר מגוון של תנועות ופחות תנועות צפיות. אולם, למרות שספורט מפתח ומשתמש באופן סימולטני בכל עשרת מרכיבי המיומנות הפיסית, הרי שהוא עושה זאת לאט בהרבה בהשוואה למשטר האימונים של קרוספיט. ספורט טוב יותר לביטוי התכונות הפיסיות מאשר לפיתוח שלהן. הביטוי והפיתוח של התכונות הפיסיות מהותיים בתכנית שלנו. פעילות ספורטיבית מחקה את הטבע טוב יותר מאשר האימונים שלנו. אנו מעודדים ומצפים מאתלטים שלנו להשתתף בספורט באופן קבוע בנוסף לאימוני הכושר של התכנית.

## מודל תיאורטי של מדרג (הירארכית) בהתפתחות ספורטיבית

ישנה הירארכיה תיאורטית בהתפתחות האתלטיות. זה מתחיל בתזונה וממשיך לכושר תחת מאמץ, התעמלות, הרמת משקולות ולבסוף ספורט. מדרג זה משקף תלות ביסודות, מיומנות, ולרמה מסוימת, מימד זמן בהתפתחות. ההגיון ברצף זה הוא מיסודות מולקולריים (תזונה), מסוגלות לב-ריאה (כושר וסבולת), שליטה בגוף (התעמלות), שליטה באובייקט חיצוני (הרמת משקולות), ושליטה ויישום (ספורט). מודל זה עוזר מאוד בניתוח "קיצורי דרך" או קשיים שיש לאתלטים. אנו לא מסדרים את המדרג את זה בכוונה, אך הטבע יסדר. אם יש לך קושי בכל שלב בפירמידה, הרמות מעל יסבלו.



## אינטגרציה

כל משטר אימונים, כל שגרה, כוללת בתוכה חולשות מובנות משלה. אם אתה רק עובד על אימוני משקולות בחזרות נמוכות, אתה לא תפתח את סבולת השריר שאחרת היתה יכולה להתפתח. אם תעבוד רק על חזרות מרובות, לא

תפתח את אותו כח שמתפתח בחזרות נמוכות. יש יתרונות וחסרונות בעבודה איטית, מהירה, משקל כבד, משקל נמוך, סבולת לב-ריאה לפני, סבולת אחרי, וכו'.

לטובת הכושר שאנו מפתחים, כל פרמטר שבשליטתך צריך להיות מווסת על מנת להרחיב את הטווח ככל שניתן. גופך יגיב לגרוויים חדשים, השגרה היא האויב להתקדמות ונטל על ההתפתחות. על "תנעל" על חזרות רבות, או מעטות, או ארוכות, וכו' אלא שאף לגוון (<http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm>).

נו, אז מה אנחנו עושים? עבוד על להיות מרים משקולות טוב יותר, מתעמל חזק יותר, וחותר, רץ, שחיין, רוכב, מהיר יותר. יש אין סוף משטרי אימון שיספקו את הסחורה הזו.

ככלל, מצאנו כי שלושה ימי אימון ויום הפסקה מאפשרים התמדה מירבית ומקסימום אינטנסיוויות. אחת מתבניות האימון האהובות עלינו היא חימום, ואז ביצוע של שלושה עד חמישה סטים של חמש חזרות של הרמת בסיס כלשהי בקצב מתון, שלאחריהן עשר דקות של פעילות התעמלות בקצב מהיר ולבסוף שתיים עד עשר דקות של תרגול סבולת לב-ריאה. אין שום דבר קדוש בתבנית אימון הזו. הקסם הוא בתנועה, לא בשגרה. היו יצירתיים.

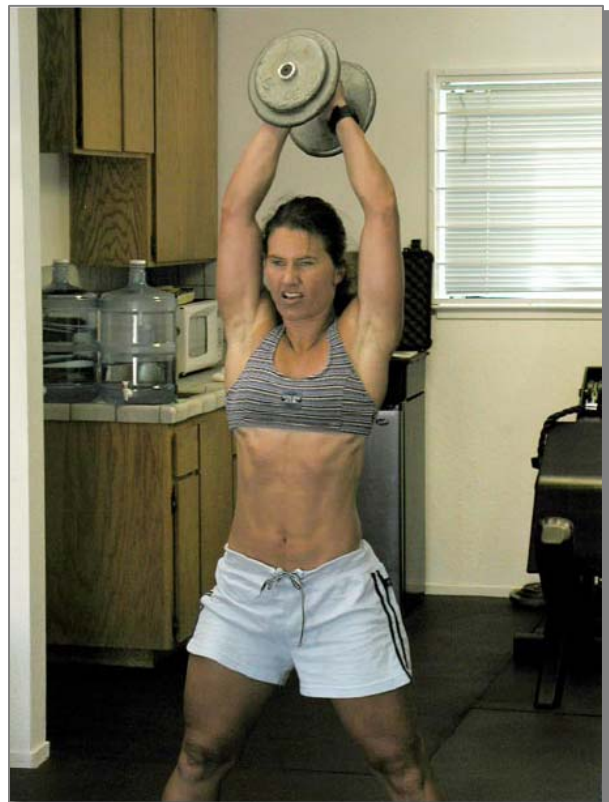
עוד אהובה עלינו תערובת של תרגילי התעמלות והרמת משקולות בזיווגים המציבים אתגרים רציניים. למשל, ביצוע חמש חזרות של סקאווט עם משקל רב, ומיד אח"כ סט של מקסימום עליות מתח, כל זה שלוש עד חמש פעמים.

בפעמים אחרות ניקח חמישה או שישה אלמנטים מעורבים מתחומי ההתעמלות, המשקולות והסבולת ונשלב אותם במעגל שאנו עוברים דרך כל התחנות שלוש פעמים ללא מנוחה.

אנו יכולים ליצור שילובים כאלו לנצח. למעשה, הארכיון שלנו (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) וגם הארכיון של קרוספיט ישראל (<http://crossfitisrael.blogspot.com/index.html>) כוללים מאות תרגולים יומיים, מעורבים בשיטה ומגוונים עד בלי די. מעבר על הארכיב יתן לך רעיון על איך אנחנו מערבבים ומשלבים את אלמנטי המפתח.

לא הזכרנו עדיין את חיבתנו לקפיצות, ל kettlebells (שזה כמו כדור ברזל עם ידיה, משקולת רוסית שמהווה אימון כח מעולה – ד.ש.), כמו גם את חיבתנו להנפת חפצים משונים ולמסלול מכשולים. המוטיב החוזר של פונקציונליות וגוון באימון מדגיש את הצורך והתוקף של השימוש בהם.

לבסוף, שאף לטשטש את הגבול בין פעילות "סבולת" לבין אימוני משקולות וכח. לטבע לא אכפת בכלל מאבחנה כזו או אחרת, כולל מהאבחנה שלנו בין עשרת המיומנויות הפיסיות. נשתמש באימוני משקולות ליצור סבולת ונרוץ ספרינטים כדי ליצור כח.



זווקה, רוזה, מוכשרת בטווח רחב של פעילויות - אווה ווארדוקנס, אלופה סקי אולימפית

## הרחבה ויישומיות

לעיתים קרובות עולה השאלה על הרלווטיות או היישומיות של משטר אימונים כמו של קרוספיט לאוכלוסיות מבוגרות או לאנשים ללא כל כושר. הצרכים של הסבים והסבתות שלנו ושל מתעמלים אולימפיים שונים אולי ברמה אך לא במהות. האחד מבקש יכולת פונקציונליות והאחר מצוינות פונקציונלית. יכולת ומצוינות מושגים באמצעות אותם המנגנונים בדיוק.

קרוספיט בנויה ומיועדת להגברת הכושר בצורה מתגברת ואוניברסלית, מה שהופך אותה ליישום מעולה לכל אדם בעל יכולת התמדה, ללא קשר לניסיון הקודם שלו. אנו משתמשים באותם תרגילים הן לקשישים חולי לב והן לכוכבי התאבקות המקצוענים. אפשר להתאים ולהגביר את העומס והאינטנסיביות, אך התכנית עצמה אינה משתנה.

אנו מקבלים בקשות מאתלטים מכל ענפי הספורט המבקשים לעצמם תכנית לשיפור הכח והסבולת עבור הספורט שלהם. כבאים, שחקני כדורגל, מתאגרפים וגולשי גלים, כולם רוצים תכנית שתתאים לצרכים הספציפיים שלהם. למרות שאנו מודים שיש צרכים ספציפיים בכל ספורט, רוב ההכשרות הספציפיות לענפי הספורט השונים היו פשוט לא יעילות לחלוטין. הצורך להתמקדות וספציפיות מקבל מענה כמעט מלא בתוך הספורט עצמו, לא בסביבת אימון.

צידי טרוריסטים, מחליקי סקי, רוכבי אופני שטח, מטפסי הרים ועקרות בית נאשות - כולם מצאו וסיגלו לעצמם כושר מעולה באימוץ אותו משטר אימונים בדיוק.

תרגום: דעאל שלו, 2007

