



אימון פונקציונלי לטריאתלון

נדב בקר (M.P.E.)

1

מהו אימון פונקציונלי



2

אימון לספורט תחרותי

• תפקיד מאמן הכושר

3

אימון לספורט תחרותי



4

שיפור תוצאות

- ניתוח הספורט לפי:
- מיומנויות
- מרכיבי כושר גופני
- מעגל מטבולי עיקרי

• חיפוש מידע מבוסס מחקר לשיפור הספורט

5

שיפור תוצאות

• לדוגמה - עלייה בכוח המירבי משפרת:

- יעילות ריצה (Running Economy)
- מהירות ריצה
- מהירות פידול ממוצעת (אופניים)
- מהירות שחייה

Research Strength and Long Distance Running Performance
 A Systematic Review
 Effects of Strength Training on the Physiological Determinants of Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review
 Strength training improves cycling efficiency in master endurance athletes

6

שיפור תוצאות



• התהליך:
 • טכניקה
 • הסתגלות אנטומית
 • סבולת שרירית
 • כוח כללי
 • כוח מירבי
 • כוח מתפרץ




7

שיפור תוצאות


• דוגמאות לתרגילים:
 • סקווט
 • מכרעים
 • דד-ליפט
 • מתח


8

מניעת פציעות

• ניתוח הספורט מבחינת פציעות אופייניות:
 • עיון במקורות
 • התייעצות עם מומחים
 • סקירת מצב הספורטאים





• התאמת תרגילי PreHab
 • הגמשה
 • חיזוק
 • שליטה סנסו-מוטורית



9

מניעת פציעות

• לדוגמא – בריאות הברך תלויה בגורמים רבים:
 • טווח תנועה בירך (רוטציה)
 • כוח פושטי ירך
 • כוח מרחיקי ירך
 • כוח כופפים כפיים
 • יחס Quadriceps-Hamstrings
 • יחס בי-לטרלי
 • יציבות סגמנטלית

10

מניעת פציעות

• התהליך:
 • זיהוי גורמי סיכון אינטרינסיים לספורט
 • זיהוי גורמי סיכון אינדיבידואליים לספורטאי
 • זיהוי גורמי סיכון שמקורם באימון הכושר




11

מניעת פציעות

• דוגמאות לתרגילים:
 • Side Bridging
 • Pistol Squat
 • Nordic Curl




12

השלמת יכולות

- אילו השפעות שליליות נובעות מהספורט עצמו?
- אילו יכולות חסרות בספורט?

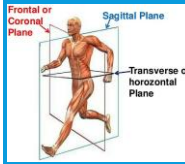
- יצירת תכנית אימון משלימה



13

השלמת יכולות

- התהליך:
- ניתוח הספורט מבחינת:
- השפעה יציבתית
- א-סימטריה
- דומיננטיות מישורית
- מרכיבי כושר חסרים
- תבניות תנועה חסרות



14

השלמת יכולות

- לדוגמא – דומיננטיות סגילית
- שילוב תרגילים במישורי תנועה משלימים:
- Windmill
- Wood Chops



15

אימון הכושר לאורך העונה

- תקופתיות האימון
- לוח תחרויות
- תכנית ספירלית ארוכת טווח

Phases of training	The Association				
	PREPARATORY		COMPETITIVE		Transition
Sub-phases	General preparation	Specific Preparation	Pre-competition	Peak competition	Recovery
Macrocycle					
Mesocycle					



16

תודה על ההקשבה



17