

# עלייה לצורך עלייה

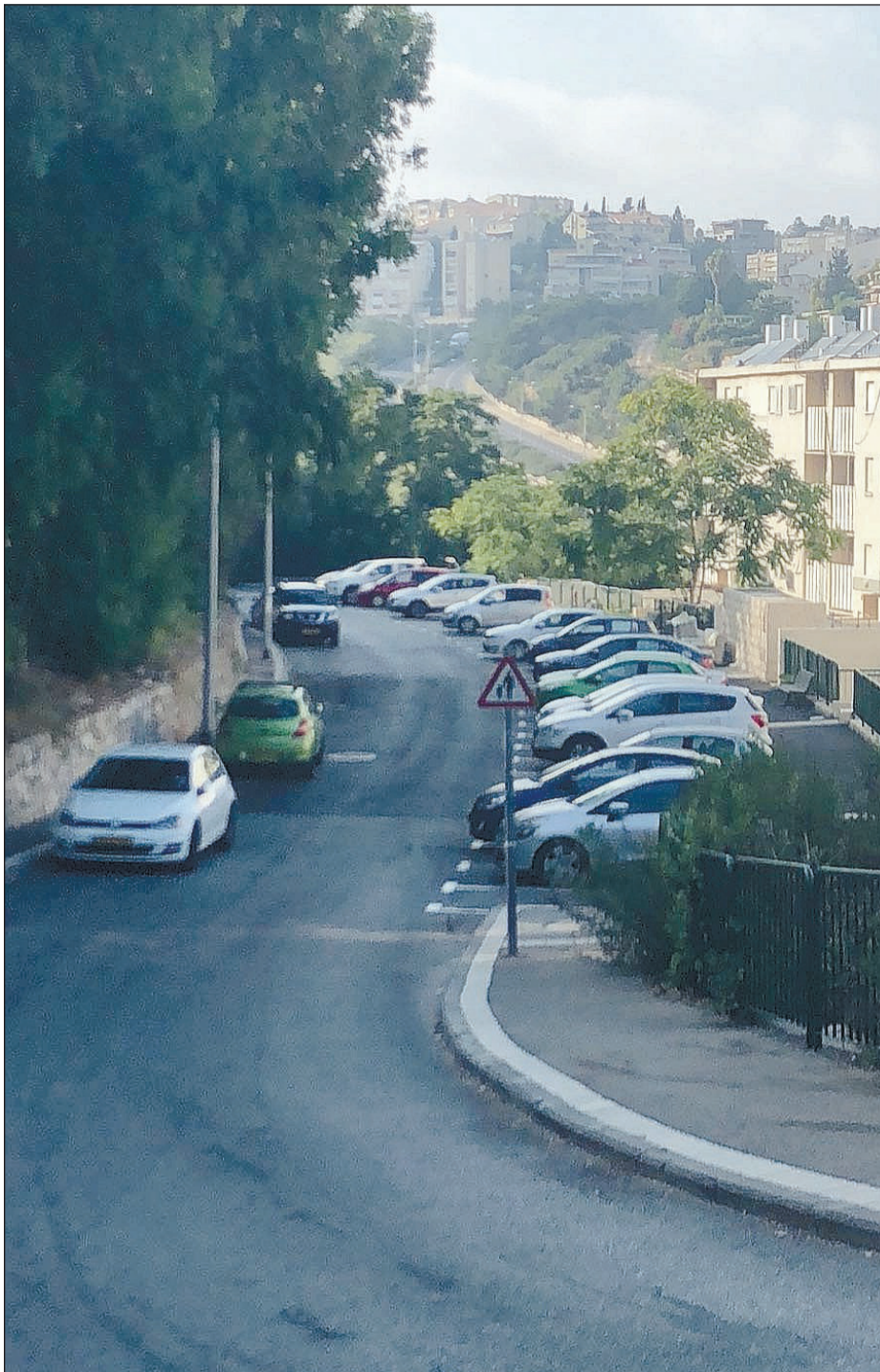
## והשבוע: רחוב חטיבת עודד

**היסטוריה:** חטיבת עודד הוקמה בימי מלחמת העצמאות בגליל כחטיבת חי"ר שרוב לוחמיה היו תושבי הצפון. במלחמת העצמאות השתתפה החטיבה בקרבות במשמר הירדן ובמלחמה לכיה ובמצבים ברוש, יואב וחירם. אחרי המלחמה אורגנה החטיבה מחדש, ובמערכת סיני היא הגיעה בדרך לא דרך עד לשארם א-שייח' וביססה בכך את כיבוש החלק הדרומי של סיני. בשנת 1966 הוסבה חטיבת עודד לחטיבת שריון, ובמלחמת ששת הימים היא לחמה נגד הלגיון הערבי בחזית המרכז ובאזור ג'נין. במלחמת יום הכיפורים השתתפה החטיבה בבלימת ההתקפה הסורית ברמת הגולן.

**אימוני עליות:** אימוני עליות עשויים לשפר כמעט את כל מרכיבי הכושר הגופני שהספורט טאי זקוק להם - כוח, מהירות, סיבולת אירובית, קואורדינציה, שליטה בגוף, אורך צעד וטכניקת ריצה. לאימונים אלה יש חשיבות רבה במיוחד בענפי ספורט שדרושה בהם מהירות, ובהם ריצות קצרות ומשחקי כדור, אך למעשה יש להם השפעה חיובית כמעט על כל ענפי הספורט והם עשויים גם להפחית את הסיכון לפציעות (עם זאת, לסיפורטאי צריך להיות קודם כל בסיס טוב של כוח וסיבולת). בזמן הריצה בעלייה משתמש הספורטאי במשקל גוף, ובכך הוא גורם לשרירים לעבוד קשה יותר.

לטכניקת הריצה בעלייה יש חשיבות לא פחות ממהירות הריצה בה. הטכניקה הבסיסית, בעיקר בעליות הקצרות, היא סגנון של ניתורים (Bouncy Style), כלומר הרץ חייב להפעיל כוח בדחיפת הגוף כלפי מעלה באמצעות כרית כף הרגל והאצבעות והנפת הברך לגובה. לשם כך הוא זקוק לטווח תנועה מירבי בעקב - הוא נוחת על החלק הקדמי של כף הרגל, מותח את העקב עד למקסימום ומוריד אותו אל מתחת לגובה האצבעות בזמן דחיפת הגוף. תנועות אלו גורמות לשרירי השוק לעבוד בטווח מירבי, ובכך הן משרות את הכוח ואת האלסטיות שלהם. סגנון הניתורים מחזק גם את השרירים הארבעה ראשיים שאחראים (אם כי לא בלעדית) להרמת הברך גבוה. המבט אמור להיות קדימה ולא כלפי הרגליים, ושרירי הכתפיים והצוואר צריכים להיות רפויים. חוקרי ספורט רבים מאמינים שתנועות הניתורים בזמן הריצה בעלייה חשובים יותר מאשר מהירות הריצה.

אימוני עליות נועדו לשפר את היכולת של השריר להפעיל כוח במהירות גבוהה יותר, את האלסטיות של השריר, את סיבולת כוח של שרירי הרגליים, את המהירות המירבית, את אורכו של הצעד ואת תדירותו, את טכניקת עבודת הידיים, את הקואורדינציה, שיווי המשקל והשליטה בגוף המסייעים לשיפור המהירות, את צריכת החמצן המירבית (VO2max) ואת החוסן הנפשי. יש כמה סוגים של עליות והם נבדלים זה מזה בשיי



בתמונה רחוב חטיבת עודד

היעילות של המערכת הגליקוליטית.

**ווייז:** נחנה את הרכב בתחילת רחוב חטיבת עודד בשכונת רוממה.

**האימון:** הבחירה ברחוב זה נעשתה מכיוון שהוא רחוב קצר (כ-150 מטר) שמתחיל במישור ומסתיים בעלייה חדה של כ-30 מטר. אנו נרוץ במעלה הרחוב חוב 20 פעמים ונשים דגש על עבודת ידיים, על ראש לפנינו, על גב זקוף, על הישענות קלה לפנינו, על הנפת הברך גבוהה ועל נחיתה על השליש הקדמי של כף הרגל.

**פעמים 1-10:** נרוץ במהירות מתגברת בעלייה ונלך בירידה.

**פעמים 11-20:** נרוץ במהירות מתגברת בעלייה ובריצה קלה בירידה.

בתום האימון ננוח במשך חמש דקות, ואחר כך מו"מלץ לבצע מתיחות של השרירים הארבע ראשיים, של שרירי הירך האחורית ושל שרירי התאומים, כאשר לכל שריר בכל רגל יש להקדיש 90 שניות.



אז כל מה שצריך זה ללבוש את בגדי הספורט, לקרוא את הטור, לצלם את עצמכם בעת ביצוע האימון, להעלות את התמונה בדפי הפייסבוק "כלבו - חיפה והצפון" או "סטודיו 2aim", ולהיכנס להגרלה שהפרס שלה הוא שבועיים של אימונים אצלי בסטודיו.

הכותב הוא פיזיולוג, אולטראמרתוניסט, מאמן כושר והבעלים של סטודיו 2aim. לפרטים נוספים: 2aim.co.il

אימוני עליות עשויים לשפר כמעט את כל מרכיבי הכושר הגופני שהספורטאי זקוק להם - כוח, מהירות, סיבולת אירובית, קואורדינציה, שליטה בגוף, אורך צעד וטכניקת ריצה