



מערכי השחייה

מערך הכושר הקרבי





כתיבה: רס"ן נעם מגן, רס"ן מעיין מסטאי, סרן שירה פרזברג,
סרן נעם ויסברג.

גרפיקה: רס"ל (במיל') ספיר קציר.

אישור מקצועי: רס"ן מעיין מסטאי.

אושר ע"י: רמ"ח כושר קרבי, אע"ב אבי דהן.

2026 התשפ"ו

מהדורה ראשונה



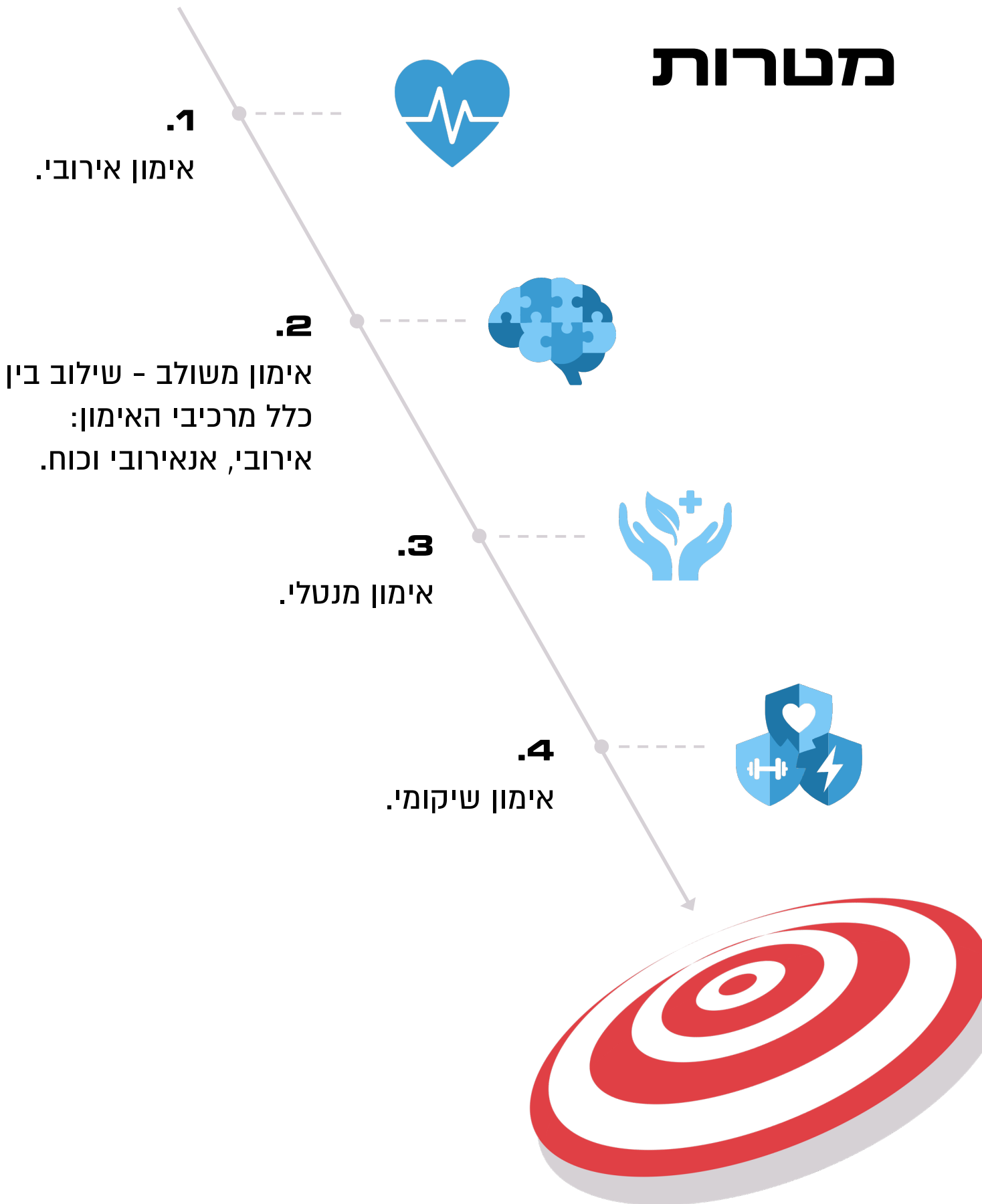
כללי

אימוני שחייה מהווים חלק משמעותי בתוכנית אימונים מגוונת ואיכותית, בזכות יכולתם לשלב בין כלל מרכיבי האימון – אירובי, אנאירובי וכוח. באימון שחייה, מופעלות קבוצות שרירים רבות, דבר המאפשר עבודה בעצימות גבוהה אל מול עומס נמוך על מערכת השלד-שריר.





מטרות





עקרונות ושיטה מבנה ותוכן המערכים

- יסודות וטכניקה באימון השחייה:

פירוט של מונחי היסוד בשחייה ודגשים לשיפור סגנון החתירה.

- דרגות קושי:

המערכים כוללים אימונים בדרגות קושי שונות.

בכל אימון ניתן לבצע התאמות בהתאם לרמת המתאמנים.

- משך האימון:

משך האימון ינוע בין 30 ל-60 דקות.

- סביבת האימון:

המערכים בנויים לאימון בבריכה חצי אולימפית (25 מטרים).

ניתן לשנות את האימונים בהתאם לגודל הבריכה.



עקרונות ושיטה

רקע מקצועי לאימוני שחייה

הגדרה

א. התקדמות אקטיבית של הגוף בתוך המים או על פניהם, תוך שימוש בתנועות מתואמות של הגפיים והגוף. התקדמות זאת, מושגת על ידי יצירת כוח כנגד התנגדות המים, לצד ניצול כוח הציפה הטבעי של הגוף.

ב. שחייה מבוצעת לרוב באמצעות תבניות תנועה מחזוריות ומובנות.

יתרונות פיזיולוגיים ומנטליים

א. פעילות בהתנגדות נמוכה (low impact) המפחיתה משמעותית את העומס על מערכת השלד-שריר ואת הסיכון לפציעות.

ב. פיתוח חוסן מנטלי - התמודדות עם אי הנוחות הכרוכה בהגבלת הנשימה, תחושת המאמץ השרירי בסביבה זרה, והצורך לשמור על קצב עבודה מדויק לאורך זמן, בונים משמעת עצמית ויכולת סבילות גבוהה לכאב ולמאמץ.

ג. כלי יעיל במיוחד להתאוששות אקטיבית והפחתת עומס מפרקי.

ד. מיקוד קוגניטיבי - השחייה מבוצעת בסביבה של "חסך חושי" חלקי.

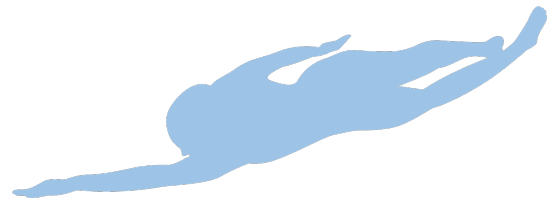
דבר זה מחייב את המתאמן לריכוז בטכניקה ובקצב התנועה.



עקרונות יסוד בשחייה

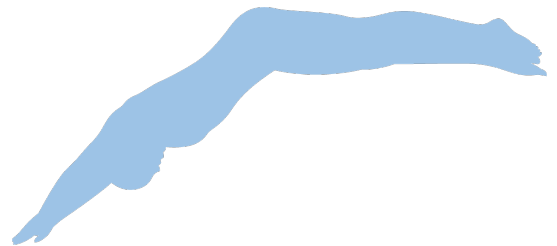
נשימה

סיבוב הראש הצידה בזמן שהיד הנגדית נשלחת לפניים.



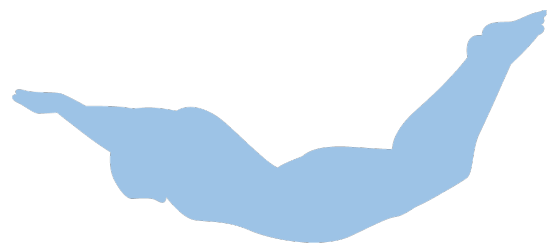
צלילה

שחייה תת מימית לאורך מרחק מקסימלי מבלי להוציא את הראש מהמים ללקיחת אוויר.



תרגילי סגנון

ביצוע תרגילים לשיפור מיומנות ספציפית, על-פי סגנון השחייה.



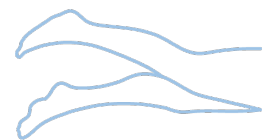


סגנון החתירה



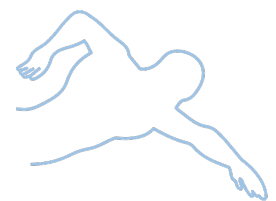
השלב התת-מימי

יצירת מומנטום מידי עם הכניסה למים וסיום בתנועת דחיפה עוצמתית לאחור להשלמת הגריפה.



רגליים

תפקידן העיקרי הוא שמירה על ציפה ואיזון הגוף. התנועה היא מהירה, קטנה ועדינה. הרגליים נעות מטה ומעלה אחת אחרי השנייה. רגליים כמעט ישרות, התנועה מגיעה ממפרק הירך עם תוספת ברכיים קטנה, כפות הרגליים בכפיפה כפית ובגובה המים, אגן גבוה.



ידיים

תנועה מחזורית שבה הידיים פועלות כמו משוטים - בזמן שיד אחת עובדת מתחת למים ודוחפת אותם לאחור עד לקו הירך (גריפה), היד השנייה נחה וחוזרת קדימה כשהיא משוחררת ורפויה והמרפק מוביל את התנועה. תנועת הגריפה מדמה הזזת המים אחורה. תנועה זאת מהווה שלב מרכזי ביצירת כוח שמניע ודוחף את הגוף קדימה.



הוראות בטיחות מחייבות באימון שחייה

1. כשירות רפואית.

- ויודא כשירות רפואית טרם האימון.
- חובת דיווח על כל מגבלה/כפיעה.

2. תנאי סף ונהלי דיווח.

- אין לקיים אימון ללא מציל מוסמך.
- יש לבצע ספירת מתאמנים בכניסה וביציאה.
- ביצוע תשאול טרם תחילת האימון בנושא כשירות רפואית וכן ידע מקדים בשחייה.

3. משמעת והתנהלות במתחם.

- כניסה למים בסולם/מדרגות בלבד.
- איסור מוחלט על קפיצה או ריצה.
- חובת כובע ים לבעלי שיער ארוך.
- אימוני השחייה יבוצעו בהתאם לפקודת השירות המשותף.

4. תקינות המתקן והסביבה.

- בדיקות כימיקלים, טמפרטורה ומפלס מים תקינים.
- ויודא היעדר רובוט ניקוי במים.
- אימון לילה רק בתאורה מלאה.



מערכי השחייה

אימוני שחייה



אימון 1 - מתחילים

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול נשימות

2 בריכות, הוצאת הראש לנשימה כל 3 או 5 תנועות.



תרגול עבודת רגליים

2 בריכות בסגנון חתירה עם קרש שחייה.
(במידה ואין קרש שחייה - ידיים בראש חץ).



תרגול סגנון

2*25 הלוך ידיים ישרות, חזור ידיים ישרות.



שחייה רצופה

4 בריכות בסגנון חתירה ללא עצירה.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 400 מ' שחייה



אימון 2 - מתחילים

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול נשימות

2 בריכות, הוצאת הראש לנשימה כל 3 או 5 תנועות.



צלילה רצופה

עד קו האמצע, השלמת המרחק שנותר בשחייה קלה.



תרגול עבודת רגליים

4 בריכות בסגנון חתירה עם קרש שחייה (במידה ואין קרש שחייה - ידיים בראש חץ).



תרגול עבודת ידיים

2*25 פולי צמוד בין הרגליים סמוך לאגן ועבודת ידיים בלבד (במידה ואין פולי - רגליים שלובות או נודלס).



תרגול כוח מתפרץ

2 בריכות בסגנון חופשי במהירות מקסימלית.



שחרור

2 בריכות.



סה"כ 350 מ' שחייה



אימון 3 - מרתקדמים

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול נשימות

6 בריכות, הוצאת הראש לנשימה כל 5,7,9 תנועות.



תרגול עבודת רגליים

2 בריכות בסגנון חתירה עם קרש שחייה בקצב בינוני (במידה ואין קרש שחייה - ידיים בראש חץ).



תרגול טווח תנועה

8 בריכות במטרה להוריד את כמות התנועות מבריכה לבריכה. לצורך כך יש לספור את התנועות בכל בריכה.



תרגול כוח מתפרץ

2 בריכות בסגנון חופשי במהירות מקסימלית.



שחייה רצופה

12 בריכות בסגנון חתירה.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 850 מ' שחייה



אימון 4 - מרתקדמים

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול סבולת לב ריאה

4 בריכות, יציאה לצלילה, לקיחת אוויר כשצריך, המשך צלילה (20 שניות מנוחה בין בריכה לבריכה).



תרגול סגנון

8 בריכות, כל 2 החלפת תרגיל (מסרק, יד מחכה ליד, ידיים ישרות, הלוך רק יד אחת וחזרה ביד השנייה).



תרגול עבודת רגליים

6 בריכות עם קרש שחייה, 20 שניות מנוחה כל 2 בריכות.



שחייה רצופה

25*8 בסגנון חתירה.

50*4 בסגנון חתירה.

100*2.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 1,150 מ' שחייה



אימון 5 - מרתקדמים מאוד

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול סבולת לב ריאה

6 בריכות, יציאה לצלילה, לקיחת אוויר כשצריך, המשך צלילה (20 שניות מנוחה בין בריכה לבריכה).



תרגול עבודת רגליים

3 בריכות עם קרש שחייה.



שחייה רצופה

4*200 בקצב מתפתח (כל 50 מ' מגבירים).



תרגול כוח מתפרץ

6*25 קצב מקסימלי.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 1,275 מ' שחייה



מערכי השחייה

אימונים משולבים



אימון 6 – שיטת הכירמידה

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול סבולת עבודת מהירות

25*4 קצב מקסימלי.



כוח

ביצוע מספר בריכות המוגדר בכל סבב.
לאחריו יבוצע סבב תרגילי כוח.

1. 25*2

2. 25*3

3. 25*2



סבב תרגילי הכוח

12-15 חזרות סקוואט בקפיצה.

20 חזרות בטן מטפס הרים.

12-15 חזרות מכרע רגל ימין.

15 שכיבות סמיכה.

12-15 חזרות מכרע רגל שמאל.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 375 מ' שחייה



אימון 7

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



2 בריכות בסגנון חתירה עם קרש שחייה בקצב בינוני.
(במידה ואין קרש שחייה - ידיים בראש חץ).



כוח

8 בריכות בסגנון חתירה/חזה, כל 2 בריכות ביצוע תרגילי כוח:

15-20 סקוואט בקפיצה.

15-20 שכיבות סמיכה.

20 כפיפות בטן.

20 בטן מטפס הרים.

20 מכרעים בהתקדמות.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 350 מ' שחייה



אימון 8

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



תרגול סבולת עבודת מהירות

4*25 קצב מקסימלי, חזרה בקצב קל.



כוח

8 בריכות, כל 2 בריכות ביצוע תרגילי כוח:

12-15 סקוואט בקפיצה.

20 בטן אופניים.

12-15 מכרע רגל ימין.

12-15 מכרע רגל שמאל.

10 ג'קסונים.

10 עליות כוח בתוך הבריכה.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 400 מ' שחייה



אימון 9 - אימון משולב עם אמצעים

חימום

2 בריכות - סה"כ 50 מ' סגנון חופשי.



6 תחנות כוח:

12-15 חזרות סקוואט בקפיצה.

15 חזרות שכיבות סמיכה.

12-15 חזרות הטחת כדור.

12-15 חזרות חתירה כנגד משקולת יד לכל צד.

12-15 חזרות סמוך קום.

20 חזרות כפיפות בטן.

בסיום תרגילי הכוח, יציאה ל-2 בריכות.

3-4 סבבים.



שחרור

2 בריכות בסגנון חופשי בקצב איטי.



סה"כ 300 מ' שחייה

* ניתן לשנות / להוסיף תרגילי כוח בהתאם לצידוד הקיים.



כריסת בריכות צהליות



חיל הים:
שייטת 13.



חיל האוויר:

כנף 1 רמת דוד | בח"א 21 הטכני |
בח"א 30 פלמחים | בח"א 8 תל נוף |
כנף 4 חצור | בח"א 6 חצרים | ביסל"א |
בח"א 25 נבטים | כנף 25 רמון |
חוס"ן רמון | בח"א 20 עובדה.



זרוע היבשה:

בה"ד 1 | בהל"צ | קריית ההדרכה | שבטה.



ערכת מדריך לאימוני

שחייה

ציוד למדריך

שעון טיימר לקיר



משרוקית



סטופר



ציוד למתאמנים

את כלל הציוד ניתן לרכוש דרך מרקט כושר קרבי. מומלץ לרכוש ציוד עבור כמות של 50 מתאמנים.

כפות שחייה



משקפת שחייה



קרח ללימודי שחייה



כובע שחייה



נודלס





מערכי השחייה

מערך הכושר הקרבי

