

1	תוכן.....
2	תקציר.....
3	מבוא.....
4	סקירת ספרות.....
4	חשיבות חדר כושר בתקופה המודרנית.....
6	סגנונות אימון בחדר הכושר.....
11	מדריך חדר הכושר.....
13	מתודולוגיה.....
15	תוצאות.....
21	דיון.....
25	סיכום.....
27	ביבליוגרפיה.....

מבוא

חדר כושר הוא אולם אשר מכיל מכשירים שונים שנועדו לשיפור ולשימור של הכושר הגופני. הוא מיועד לשפר אלמנטים שונים של היכולת הפיזית של האדם. הפעילות אשר נעשית בחדר הכושר יכולה להיות מגוונת מאוד ולכלול סוגים שונים של פעילות אשר נועדה לשפר את יכולת ההתמודדות של האדם עם עומסים פיזיים. לשימוש בחדר כושר יכולים להיות יתרונות רבים. כך למשל היא יכולה לעזור להגביר את רמת המחויבות של האדם לאימונים שלו. הקושי להתמיד הוא הקושי העיקרי בביצוע של אימונים פיזיים.

האדם צריך לנהל את אורח חייו ה"יושבני" בדרך כלל ולצד זאת לערוך פעילויות שונות שנועדו לשפר את היכולת הגופנית שלו. משימה זו היא אינה תמיד קלה וההרשמה לחדר הכושר מעלה באופן מידי את המחויבות שלו לחדר הכושר ולביצוע של האימונים שלו באופן קבוע. כמו כן יתרון נוסף הוא היכולת ליצור אינטראקציות חברתיות. בעולם שהופך להיות מנוכר יותר ומנותק יותר חברתית, העבודה המשותפת יכולה לעזור לאדם לפתח היבטים חברתיים לצד השיפור הגופני שלו. בנוסף הגיוון הרב של המכשירים בחדר הכושר יכולים לעזור לו לעבוד על אלמנטים שונים בצורה פונקציונלית ובכך להתאים את האימונים בחדר הכושר לצרכים המיידים ולרצונות לשיפור של אותו האדם.

למרות היתרונות הללו ישנם גם חסרונות לניהול של חדרי הכושר. החיסרון הראשון הוא יעילות נמוכה. זמן ההמתנה לחלק מהכשירים והעבודה כי אימונים רבים מתבצעים ללא הדרכה וללא פיקוח גורמים לכך שלעיתים רבות האימונים הם אינם יעילים ולעיתים מקשים מאוד על ההתקדמות הפיזית של המתאמנים בחדר הכושר. חסרון נוסף הוא העלות הגבוהה של השימוש בחדר הכושר. מי שרוצה את האפשרויות שמציעים חדרי הכושר עליו לשלם מחירים גבוהים יחסית של מאות שקלים בחודש, כדי להיות מסוגל ליהנות מהיתרונות של חדר הכושר. חסרון נוסף שהוא חשוב לנושא עבודה זו, הוא החובה להתחייב לטווח ארוך. ברוב חדרי הכושר צריך להתחייב לחדרי הכושר לטווח הארוך, משום שהם יודעים כי לעיתים קרובות אנשים מתחילים להתאמן אולם מספיקים לאחר פרק זמן די קצר.

עבודה זו עוסקת בנושא של שיפור וייעול האימון בחדר הכושר וכיצד ניתן להגיע לתוצאות והישגים טובים יותר. העבודה תבקש לבחון כיצד ניתן לייעל ולשפר את האימונים בחדרי הכושר וכיצד ניתן להגיע להישגים טובים יותר. שאלת המחקר של העבודה תהיה:

כיצד ניתן להגיע לתוצאות והישגים טובים יותר בחדר הכושר?

כדי לענות על שאלת המחקר ראשית אתאר את ספרות המחקר אשר עסקה בתופעה הנחקרת. לאחר מכן אערוך ניתוח ממצאים ותמות עיקרית אשר יילקחו מתוך ראיונות שיערכו עם שמונה נבדקים שישמשו עבור מחקר זה מקרה בוחן. לאחר מכן אשווה את ממצאי העבודה יחד עם ספרות המחקר שעסקה בנושא ואעמוד על הדומה ועל השונה.

-

סקירת ספרות

חדר כושר הוא אולם שבו יש מכשירים לשיפור ושימור של הכושר הגופני. חדרי הכושר נתפסים גם בתור פנאי ובילוי ולכן הם קיימים גם בבתי ספר או בבתי מלון. בדרך כלל חדרי הכושר נמצאים בתוך מכוני הכושר אשר כוללים גם מתקנים אחרים אשר הינם אמונים על שיפור הכושר הגופני של האדם (Paoli and others, 2008). חדר הכושר מיועד לשיפור של כמה היבטים שונים מבחינת הכושר הגופני של האדם. הם יכולים לשפר יכולות אירוביות, גמישות וכוח. כמו כן הם מסוגלים לשפר היבטים כמו מהירות וזריזות. בין המתקנים הבולטים בחדר הכושר ניתן למצוא את מסילות הכושר, אופניים, משקולות ומתקנים רבים נוספים.

חדרי הכושר הופיעו מבחינה היסטורית בגרמניה בסוף של המאה ה-19. המטרה הראשונית של חדרי הכושר הייתה לאמן ספורטאים שלא יכלו להתאמן בשל תנאי מסוימים של מזג האוויר. ככל הנראה חדר הכושר הראשון הוקם על ידי אדולף שפיץ בשנת 1852. במהרה הוקמו חדרי כושר נוספים אשר היו יעילים מאוד במדינות בהן מזג האוויר לא אפשר את העבודה הפיזית מחוץ לבתים. במהרה הוקמו גם חדרי כושר במדינות שונות בארצות הברית. עם התקדמות הטכנולוגיה נוצרו גם מכשירים אשר היו יכולים להחליף את הריצה והמתקנים של פיתוח תרגילי הכוח הפכו להיות טובים הרבה יותר (Paoli and others, 2008).

חשיבות חדר כושר בתקופה המודרנית

ספרות המחקר מראה כי בשני העשורים האחרונים צמחו בצורה משמעותית מכוני הכושר בתור תופעה בולטת בחברה המודרנית טכנולוגית. אחת הסיבות לכך היא כי חדרי הכושר מאפשרים לממש פונקציות חברתיות ולא רק מציעים שיפורים בתחומים הגופניים. ניתן לראות את הפעילות של חדר הכושר בתור תופעה של סגנון חיים שהיא הרבה יותר רחבה מאשר פעילות פיזית בלבד (לב והרצוג, 2016). בתקופה המודרנית היקף מגפת ההשמנה בקרב ילדים ומבוגרים הוא מדאיג. כיום רבים מנהלים אורח חיים יושבי אשר מגביר את סיכון למספר רב של מחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ-דם, שבץ מוחי והגברת הסיכוי לתמותה באופן כללי. כאשר אדם שומר על כושר גופני טוב ופעילות גפנית סדירה מגינים בצורה משמעותית על מחלות אלה ומחלות אחרות (דובנוב-רז, קונסטנטיני, 2007).

ההגנה מתקיימת גם בקרב בעלי משקל עודף. על ידי אימונים סדירים ניתן להפחית את סיבוכי ההשמנה על ידי פעילות שונה. זאת גם ללא ירידה משמעותית במשקל. כמו כן שכחות ההשמנה בקרב ילדים ובני נוער בישראל הולכת וגודלת כל הזמנים. זאת באופן מתאים למתרחש בעולם המערבי (דובנוב-רז, קונסטנטיני, 2007). חמישית מכלל ילדי ישראל הינם ילדים בעלי משקל עודף. כמו כן הסיכוי כי ילד שמן יגדל להיות בן אדם שמן הוא סיכוי גבוה מאוד. לכן בהיעדר תכנית התערבות ממשית ככל הנראה אחוז המתבגרים אשר עתיד להיות שמנים בבגרות שלהם הוא גבוה מאוד. במקביל לתהליך ההשמנה הזו, ישנה ירידה מתמדת בכושר הגופני של ילדים לאורך העשורים האחרונים. מאחר וכושר ירוד מהווה גורם סיכון עצמאי למגוון מחלות קיים כאן סיכוי כפול