

לשחות בריא - ד' (מאמר רביעי בסדרת מאמרים בנושא שחייה)

אימון השחייה כאמצעי לבריאות וכמטרה להישג.

רבים מאתנו מתאמנים בשחייה ללא מטרה מוגדרת ובעצם לא משיגים דבר!

לרר זהר B.Ed המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט

במאמר זה, נעסוק בשתי הגישות העיקריות באימוני השחייה:

1. בריאותית

2. הישגית

השחייה הבריאותית:

רבות נטען לטובת השחייה בהיבט הבריאותי וסגולות רבות לה בתחום זה. פיתוח הסבולת, הגמישות, הכוח והקואורדינציה הנם חלק מהערכים המוספים מאימוני השחייה.

אנו נסקור את מרכיבי הכושר הגופני והיכולות השונות להן תורם אימון השחייה בהיבט הבריאותי:

1. **סבולת לב ריאה:** מעצם אופי הפעילות, מאמץ גופני לאורך זמן, ניתן להבחין מיד בתרומתה של השחייה לסבולת לב הריאה. למטרה זו, ניתן אף להשתמש במדידת הדופק על מנת לווסת נכון את המאמץ בשחייה ובכך לשפר את מרכיב הסבולת בצורה יעילה יותר.

2. **כוח:** מדיית המים הינה כקיר דרכו נאלץ לעבור השחיין. דג שוחה במים אך השחיין צריך לעבור דרכם. המעבר במים דורש מאמץ הגבוה פי 16 מהמאמץ הדרוש לעבור באותה מהירות ובאותה השקעת אנרגיה דרך האוויר (ריצה למשל). לכן, נראה כי כל פעילות שתבוצע במים תכלול גם את מרכיב הכוח. יחד עם זאת, כדי לייעל את אימון הכוח ניתן להשתמש באמצעי עזר כגון: כפות שחייה, חגורת התנגדות וסנפירים (ראה: לשחות בריא - מאמר מס' 3).

3. **סבולת כוח:** ברור כי העובדה שמרכיבי הסבולת והכוח באים ביחד לידי ביטוי בזמן השחייה. סבולת הכוח משמשת את האדם הרגיל בחיי היום יום ושיפור מרכיב זה הנו חשוב ביותר לאיכות החיים.

4. **גמישות:** השחייה דורשת תנועתיות רבה ביותר ובטווחים גדולים ביותר. מרכיב הגמישות הנו מרכיב חשוב ביותר ביכולת הגופנית המתדרדר במשך הזמן עם התבגרותו של האדם. פיתוח ושימור יכולת הגמישות מביאה ליכולות תנועתיות בטווחי תנועה גדולים (קשירת שרוכי נעליים, הפניית הראש בנהיגה לאחור וכד') המביאים לעליה באיכות החיים.

5. **קואורדינציה:** התנועתיות הרבה בשחייה ורב הגוניות שבה מביאים לפיתוח הקואורדינציה בגילאים הצעירים ולשימורה בגילאים המתקדמים יותר. היכולת הקואורדינטיבית באה לידי בחיי היום יום בביצוע כל המטלות (מהפשוטות ועד המסובכות). יכולת זו מתדרדרת עם השנים וירידתה מביאה לבעייתיות, למשל בשיווי משקל, וכן לירידה בביצוע מטלות יום יומיות הדורשות תנועתיות מגוונת.

6. **יכולת נשימתית:** לא מכבר הוכח מעל כל צל של ספק כי הנשימתיות הקשה יחסית במים מפתחת יכולת זו יותר מכל פעילות אחרת. פיתוח יכולת זו חשובה ביותר לחולי אסטמה או לבעלי מומים נשימתיים אחרים. לחץ המים גורם לקושי בשאיפת האוויר והדבר מפתח את שרירי הנשימה ומחזק אותם. במקביל, הצורך בשליטה על קצב הנשימה בהתאם לקצב השחייה מביא להסתגלות הגוף לניצול טוב יותר של האוויר הנשאף.

7. **בעיות אורטופדיות:** לפעילות במים בכלל ולשחייה בפרט סגולות לשיפור התפקוד האורטופדי. אולם, חשוב מאוד לדעת מה לעשות ואיך. לבעלי בעיות גב, למשל, חשוב לשחות גב וחתירה אך מאידך אסור להם לשחות חזה או פרפר. לבעלי חוסר גמישות בכתפיים חשוב לשחות גב וחזה אך יתקשו לשחות חתירה. לשחייה אף יכולות שיקומיות מעולות לפציעות ספורט שונות. במקרים אלו חשוב לקבל ייעוץ והדרכה מקצועיים שיביאו לתוצאה הטובה ביותר.

השחייה התחרותית:

ברור לכול שספורט תחרותי טומן בחובו סכנות בריאותיות רבות. עומס האימונים, השחיקה היום יומית והדחיפה לקצה גבול יכולתו של הגוף מביאה את החוסן הבריאותי בכללותו לירידה. אין פה הכוונה להרפות את ידיהם המיומנות והאמונות של ספורטאינו ושחיינינו, אלא להבהיר לקהל קוראינו כי אימונים אלו אינם תורמים לבריאותו הכללית של האדם. אימונים אינטנסיביים אמנם משפרים מאד את הכושר הגופני, יכולותיו הכלליות וחוסנו הפסיכולוגי של השחיין אך יחד עם זאת מחלישים את יכולתו להתנגד למחלות ומדלדלת את מאגרי החומרים החיוניים בגופו (ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו חיוניות ועוד).

ניתן לראות כי השחייה יכולה לשמש לשיפור הבריאות ואיכות החיים כמו גם כלי מצוין לשיקום או, לחלופין, ככלי להגשמת חלומותיו של ספורטאי צמרת. בסדרת המאמרים בנושא השחייה ניסינו לפזר קצת את ערפל חוסר הידיעה ולנפץ במקצת מן המיתוסים האופפים ענף זה. הראינו את היתרונות והחסרונות בסגנונות אלו ואחרים וכן את השימוש בציוד המגוון העומד לרשותו של השחיין הממוצע או שחיין הצמרת. מה שחשוב בכל מקרה הוא למצוא את ההנאה בשחייה. כך תרוויחו גם בריאות נפשית וגם בריאות גופנית.

שחייה מהנה.

1. אוליני, מ. אשד, ת. (2000). **יסודות השחייה**. נתניה: מכון וינגייט.
2. Gregg EW, Cauley JA, Seeley DG. **Physical activity and osteoporotic fracture risk in older women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group.** Ann Intern Med 1998 Jul 15; 129(2): 81-8.
3. Thune I, Lund E. (1996). **Physical activity and risk of colorectal cancer in men and women.** Br J Cancer; 73: 1134-40.
4. Kramer AF et al. (1999). **Ageing, fitness and neurocognitive function.** Nature: 400: 418-9.