

לרר זהר

הרצאת אורח



פעילות גופנית מזיקה לבריאות !!

- שחיקת מפרקים
- ריבוי רדיקלים חופשיים
- חומציות בשרירים
- קרעים מקרוסקופיים ברקמות השרירים הרצועות והגידים
- בשחייה הכלור מזיק לעניים (והורס את הפן)

אם כן, למה פעילות גופנית ??



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

סטטיסטיקה:

בשנות ה-70 של המאה הקודמת, סבלו בארץ כ-15% מהאוכלוסייה וכ-5% מהאוכלוסייה הצעירה, מיכולת גופנית לקויה.

בשנות ה-90 של המאה הקודמת, מספר הסובלים מיכולת גופנית לקויה עלה ל-60% בקרב האוכלוסייה הבוגרת ואחוז דומה בקרב האוכלוסייה הצעירה.

כיום, אחוז הסובלים מיכולת גופנית לקויה בקרב האוכלוסייה הצעירה עלה אל מעבר למספר הסובלים מבעיה זו בקרב האוכלוסייה הבוגרת.

מצב זה מדאיג מאוד, למרות המודעות ההולכת וגוברת לפעילות גופנית ולחשיבותה.

מה חשיבותה ?

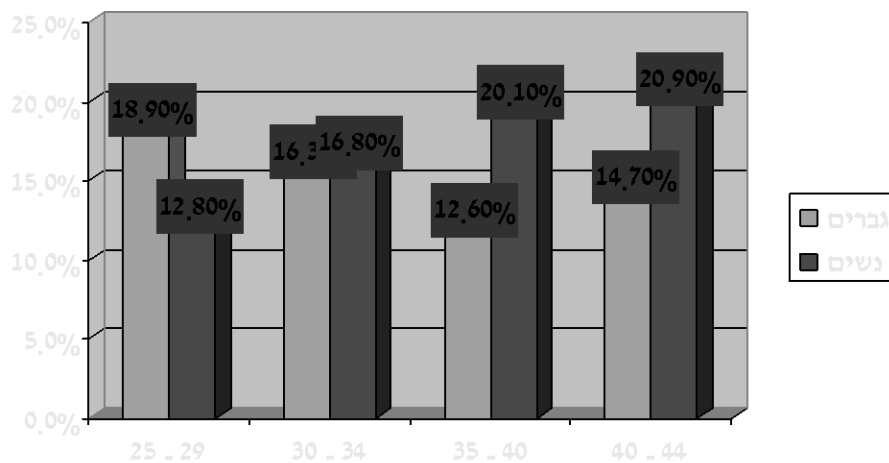
Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

ביצוע פעילות גופנית סדירה בבני 25 - 44 שנים לפי גל ומין

2000 - 1999



Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

תרומתה של הפעילות הגופנית למצבו הבריאותי של האדם:

- משפרת את המערכת הקרדיווסקולרית (לב – ריאה)
- מיעלת את פעילות האינסולין (הורדה בחומרת מחלת הסוכרת)
- מפתחת את היכולת לבצע פעולות לאורך זמן (סבולת שרירים)
- מורידה את הסיכוי למחלות לב וסרטן
- מקטינה את בריחת הסיידן (ומינרלים אחרים) מהעצמות (חוץ משחייה)

תרומתה הייחודית של השחייה:

- קלה יותר לבעלי עודף משקל
- פשוטה יותר למוגבלי תנועה
- בעלת היבט שיקומי לבעלי בעיות אורתופדיות (הידרוטרפיה וכד')

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

הסיכונים בפעילות גופנית:

- בכל פעילות גופנית יש למדוד את התועלת מהפעילות לעומת הסיכונים הגלומים בה. יחד עם זאת, לא נמצאו סיכונים מובהקים בששת הפעילויות האירוביות הנפוצות:
- הליכה, ריצה, רכיבת אופניים, התעמלות, משחקי כדור נמרצים ושחייה.

אל אף חוסר בסיכונים מיוחדים בשחייה יש לשים לב ל:

- שחייה נכונה
- שימוש בנשימה נכונה
- קצב ועומס מותאמים

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

מי יכול לשחות?

השחייה הנה פעילות בה ניתן לעסוק מגיל חצי שנה ועד בכלל, למטרות שונות ובכל רמות היכולת הגופנית. החל מהסתגלות והרגלי מים לתינוקות דרך קורסי שחייה וחוגי שחייה חובבים וכלה בצמרת השחייה התחרותית.

מאידך, מבנה הגוף יכתוב את היכולת לשחות מהר וחשוב להבין כי פרט לתחום השחייה התחרותית, השיפור הנכון הנו ביחס לרמה האישית ולא לרמת האחרים.

על כן, המטרה היא להגיע למרחק ליכולת לשחות במהירות גבוהה יותר למרחק רב יותר.

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

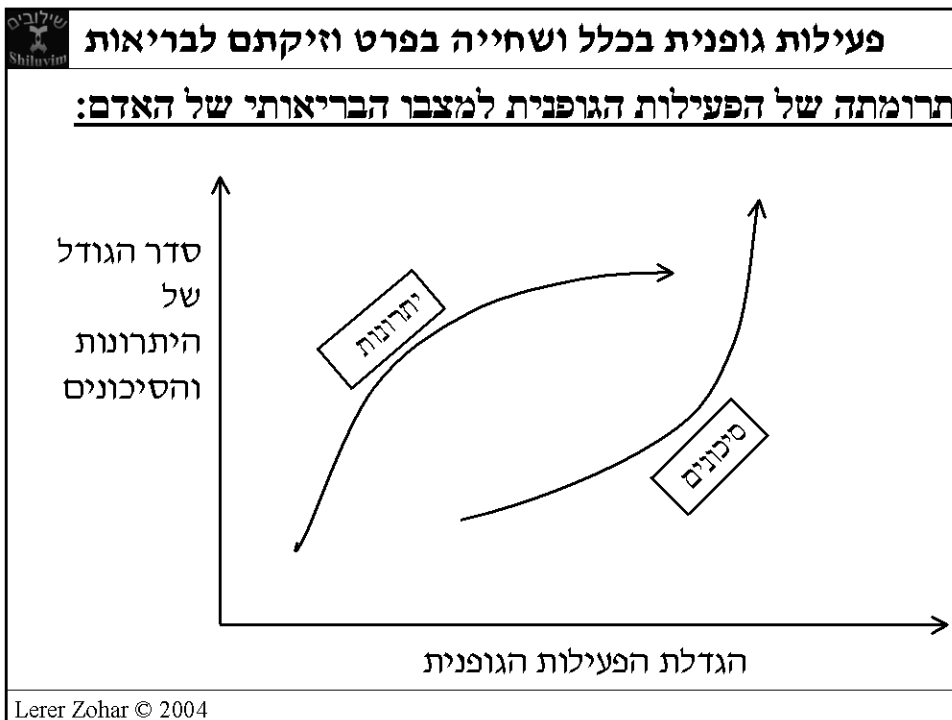
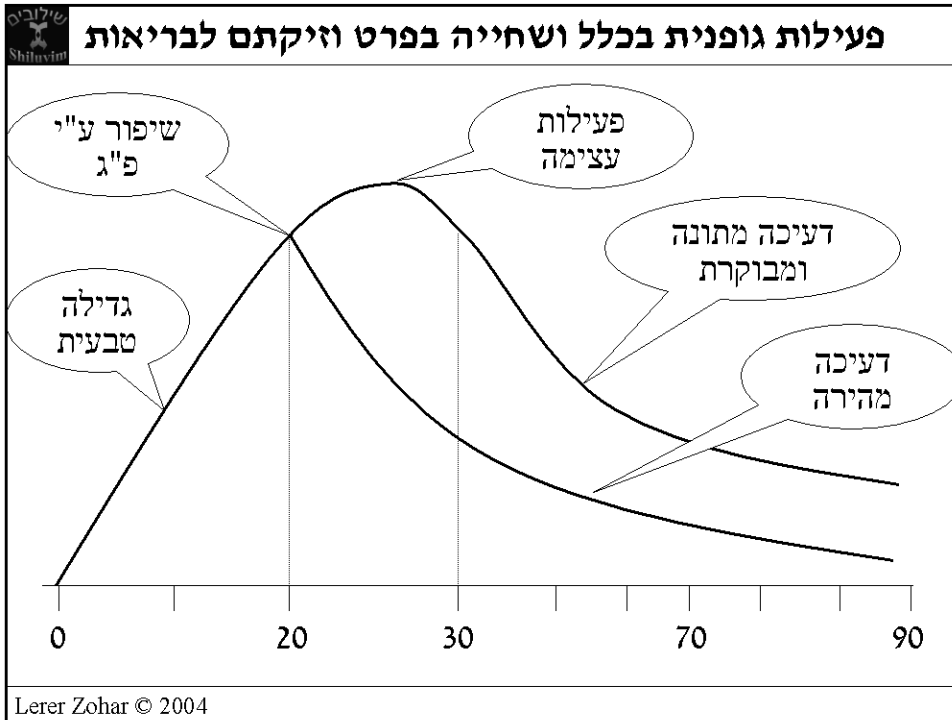
אילו שרירים פועלים בשחייה?

השרירים הפועלים מושפעים כמובן בסגנון השחייה. יחד עם זאת, שחייה בכל הסגנונות לסירוגין תביא לשימוש במירב קבוצות השרירים. חשוב להבין כי שחייה, נשענת בעיקר על היכולת השרירית של פלג הגוף העליון.

לכן, שחייה בעזרת הרגליים בלבד תוך שימוש באמצעי עזר כגון קרש שחייה יביאו להעמסה סבירה של פלג הגוף התחתון ביחס להעמסתו של העליון.

בנוסף לאמור, שימוש באמצעי עזר (כפות שחייה, סנפירים, חגורת התנגדות ועוד...) יכול להביא להעמסה נוספת על השרירים ושיפור רב יותר בכוחם במהלך השחייה.

Lerer Zohar © 2004





פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

תרשים 9: מרכיבי הכושר הגופני



Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

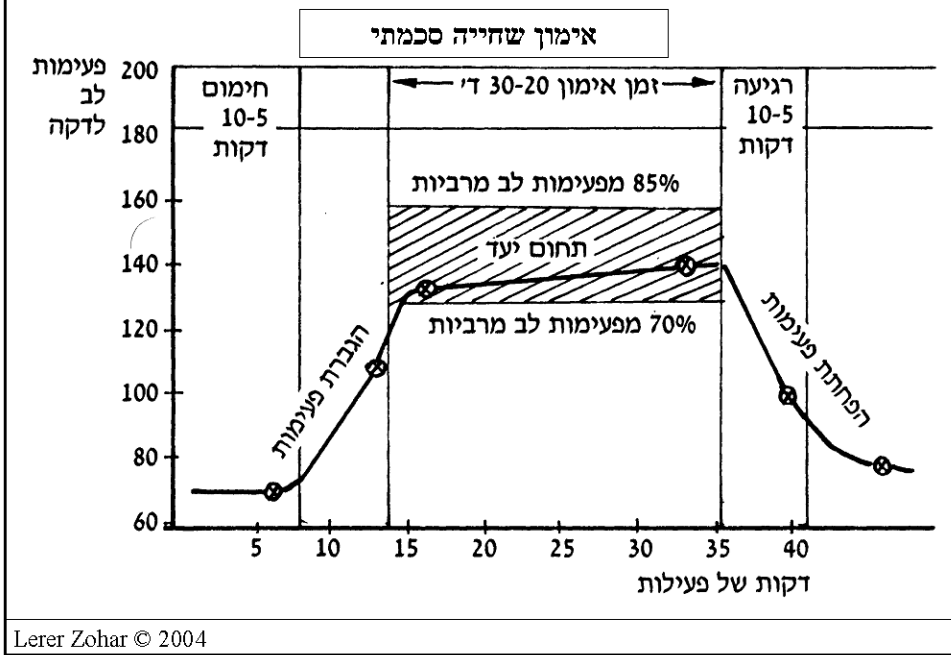
עקרונות בסיסיים:

- סוג המאמץ (האימון) : המומלץ הנו מאמץ כזה שיאמץ את מרב קבוצות השרירים בגוף. על כן, מומלץ תמיד לערב את הרגליים מאחר והן מהוות כ- 70% מכלל שרירי הגוף.
- משך הפעילות, תדירות הפעילות : מינימום 30 דקות ביום, 4-6 פעמים בשבוע ורצוי 6 ימים בשבוע.
- קצב ההתקדמות: פונקציה של עוצמת הביצוע ורמת הכושר ההתחלתית.
- הפעילות חייבת להיות מותאמת אישית ברוב המקרים.

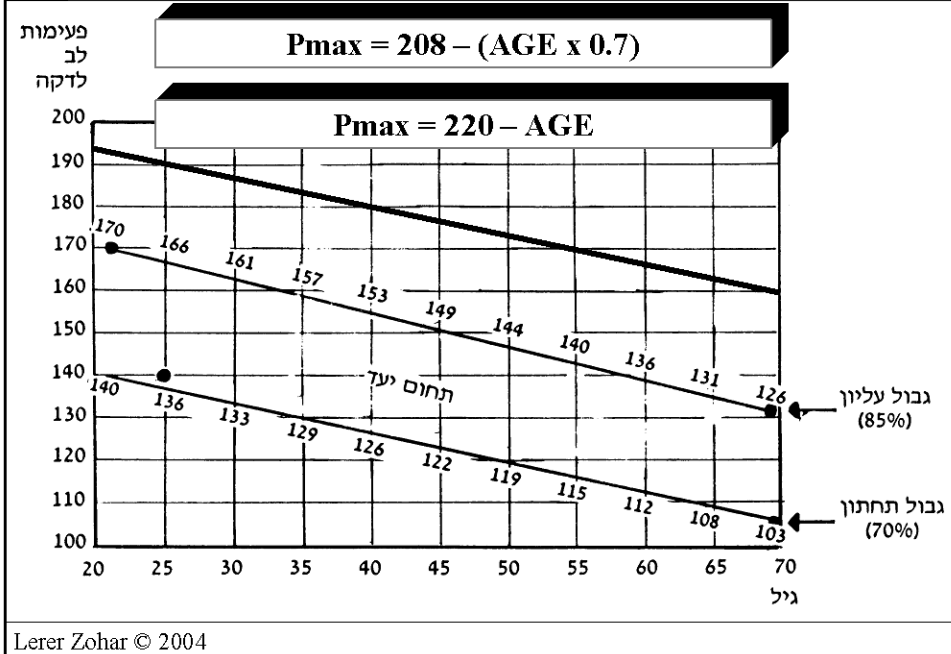
Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות



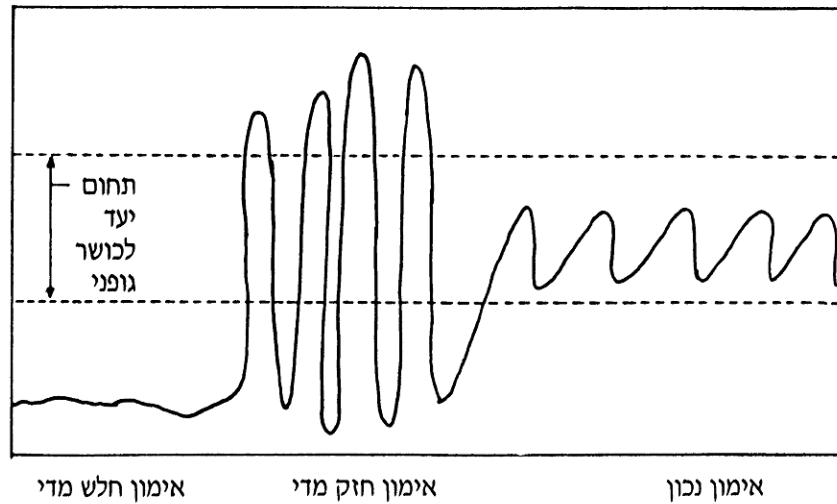
פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

תרשים 12: רמות עצימות בפעילות גופנית ליצירת השפעת אימון

ולהשגת תחום יעד לכישר גופני



Lerer Zohar © 2004

פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

שינויים גופניים ובריאותיים כתוצאה משחייה:

- **נפח פעימה:** כמות הדם המוזרמת בכל כיווץ של שריר הלב גדלה ולכן הלב צריך לפעום פחות פעמים לדקה. מצב זה מביא ליכולת גבוהה יותר של הגוף לפעול (מקבל אספקה דמית טובה יותר), ולעתודת יכולת של הלב להזרים כמויות גדולות יותר של דם.
- **עלייה ביכולת האנרגטית של השרירים:** מס' המיטוכונדריה (מרכז שרפת האנרגיה בתא) בתא שריר גדלה והוא מסוגל להפיק יותר אנרגיה ולצרוך אותה במאמץ.
- **שיפור ניצולת חומצת החלב:** הגוף לומד להתמודד עם ריכוז גבוה יותר של חומצות חלב ע"י ייעול שרשרת הנשימה.
- **שומנים:** רמת השומנים בגוף בכלל ובדם בפרט יורדת

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

שינויים גופניים ובריאותיים כתוצאה מפעילות גופנית: (המשך)

- **כוח שריר:** שיפור ביכולת השריר להתנגד לעומסים גבוהים יותר.
- **סבולת כוח של שריר:** יכולת השריר לפעול לאורך זמן בפעילות הדורשת כוח.
- **סבולת:** שיפור היכולת הגופנית הכללית לפעול לאורך זמן.

אז... מה עושים הלאה ?

Lerer Zohar © 2004



פעילות גופנית בכלל ושחייה בפרט וזיקתם לבריאות

הרגל והתנהגות	מיומנות	עמדה	ידע והבנה
<ul style="list-style-type: none"> • התמדה והטמעת יכולת שחייה נכונה 	<ul style="list-style-type: none"> • רכישת מיומנויות לפעילות גופנית 	<ul style="list-style-type: none"> • קבלת החלטה בנוגע לצורך לבצע שינוי 	<ul style="list-style-type: none"> • הבנת הסיכונים הבריאותיים של חוסר בפעילות גופנית
<ul style="list-style-type: none"> • השפעה חיובית על סביבה קרובה ורחוקה 	<ul style="list-style-type: none"> • למידה נרחבת של סגנונות השחייה השונים 	<ul style="list-style-type: none"> • גיבוש דעה בנוגע לתפישה הבריאותית 	<ul style="list-style-type: none"> • הבנת היתרונות של השחייה

שחייה מהבנה ובריאה !!

Lerer Zohar © 2004