

חשיבות החימום לפעילות הגופנית

תקציר מתוך פרק החימום בספר לא על השריר לבדו

שלומית רייפמן-לויצקי – מרצה במכללה האקדמית בוינגייט.

מחברת הספר לא על השריר לבדו

www.shlomit.com shlomit@013.net 050-8802201

החימום – אינו רק העלאת טמפרטורת הגוף אלא בעצם תהליך שמטרתו להכין את הגוף. נכון יותר לקרא לו **החלק המכין לפעילות הגופנית**.

במהלך החימום, מתרחשים שינויים במערכות הגוף השונות, **המעבירים את הגוף ממצב של רמת פעילות נמוכה, למצב של רמת פעילות גבוהה ומכינים אותו לקראת המאמץ**:

- **הכנה פיזיולוגית** - הכנסת המערכות השונות לקצב עבודה מהיר יותר (קצב לב, קצב ונפח נשימה, זרימת דם, הפניית דם לאזור הפעיל)
- **ביומכנית** – עבודה מותאמת של השרירים והמפרקים
- **נוירולוגית** - הקשר העצבי שרירי (שיפור איכות ומהירות תגובה)
- **פסיכולוגית** - רמת ריכוז (מיקוד – איכות ביצוע, דיוק בתנועה, יעילות עבודה)

תוך כדי כך יש עליה **בטמפרטורת הגוף**. תהליכים רבים בגוף, הקשורים למאמצים גופניים, **פועלים טוב יותר ויעיל יותר** בטמפרטורת גוף גבוהה מהנורמאלי.

מטרתו של מעבר זה לאפשר תרומה אופטימאלית של המערכות, כל אחת בתחומה, לפעילות האינטנסיבית הבאה בעקבותיו.

חשוב תמיד לעשות חימום.

השפעת החימום על הגוף

- החימום מגביר את קצב חילוף החומרים
- החימום מאיץ את המוליכות העצבית ומעלה את מידת התיאום בין קבוצות השרירים השונות.
- תנועתיות המפרקים בחימום **סכה** את המפרק ומחליקה את תנועתו.
- החימום מכין את **הסחוסים** למאמץ.
- **האלסטיות** של השרירים והרקמות הרכות משתפרת.
- **עוצמת הכיווץ** של שריר אלסטי וחס גדלה, דבר המעלה את יכולתו לפתח כוח ולעמוד בעומסים.
- החימום הוא גם **הכנה מנטאלית** לפעילות. הכנה זו מעלה את רמת הריכוז ורמת הקשב, שגם להן חלק חשוב בפעילות הגופנית. **הריכוז** מסייע לדיוק בתנועה, לאיכות תנועתית ולמודעות גופנית
- החימום מקטין את הסיכון לנזקים.

כאשר עובדים עם ילדים בבית הספר, שלב זה חשוב במיוחד כדי להכניסם למסגרת השיעור.

מבנה החימום

חימום כללי – שלב א'

- מתמקד בהעלאת טמפרטורת הגוף, בעירור מערכות הגוף השונות ובהעברתן ממצב של מנוחה למצב של פעילות מוגברת.
- יכול להיעשות על ידי פעילויות מאיצות דופק כמו הליכה מהירה עד ריצה קלה, תנועות ריקוד או כל דרך אחרת שיכולה לגרום להעלאת הדופק.

חימום כללי – שלב ב'

- מתרכז בעיקר במערכת השלד והשרירים, בתנועות מורכבות יותר מאשר בחלק הראשון.
- ניתן לעבוד על תנועתיות במפרקים, מתיחות קלות ועומסים קלים על השרירים.

חימום ספציפי

- מתייחס לסוג הפעילות המתוכננת לאימון/שיעור.
- צריך להתמקד בשרירים המעורבים בפעילות העיקרית ובתבניות תנועה ייחודיות הדומות ככל האפשר לתבניות התנועה הנדרשות לשיעור עצמו.
- בשלב זה ניתן כבר להגדיל את העומסים על השרירים ולהעלות את טווחי התנועה.
- כאן גם מקומן של המתיחות.

הנחיות לתכנון החימום

אופי החימום (זמן, אינטנסיביות) תלוי ב:

- במשך הפעילות כולה (בי"ס 45 ד' זמן שיעור – מעט זמן)
- גיל המתאמן ויכולתו הגופנית (מאומן, לא מאומן)
- רמת הפעילות בה היה המתאמן לפני התחלת האימון
- אופי הפעילות המתוכננת (משך, אינטנסיביות)
- מזג האוויר ועונות השנה
- עבודה על כוח ועל טווחי תנועה צריכה להיות ברמות נמוכות מהמרבי.
- המתיחות יבואו בסוף החימום כאשר טמפי' הגוף גבוהה יותר והשרירים אלסטיים ו'פחות מתנגדים' למתיחה.
- חשוב גם לילדים למרות שפחות משמעותי מבחינתם.

משך החימום מ- 5 ד' עד חצי שעה

לסיכום:

החימום דרוש לכולם! מבנה החימום, אופיו ומשכו תלויים בסוג הפעילות הבאה אחריו ובכל הגורמים הנוספים שהוזכרו לעיל.

פעילות ללא חימום תעלה סיכון לאי נעימות, לנזקים ולתגובות לא נעימות אחרי הפעילות (כאבי שרירים "התכווצות")