

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה **בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

השפעת החימום, המתיחה הקבועה והמתיחה התנועתית על הגמישות והביצוע הספורטיבי

מאמנים ומורים ל**חינוך גופני** רבים נוהגים לתת לספורטאים ולתלמידיהם תרגילי חימום לפני כל פעילות גופנית. תרגילים אלו לא מכבר שנויים במחלוקת רבה ויעילותם מוטלת בספק.

במסגרת תרגילי החימום נוהגים לבצע תרגילים אירוביים להעלאת הדופק והגברת זרימת הדם לשרירים וכן תרגילי גמישות למניעת פציעות בזמן הפעילות. בעוד שהחימום האירובי הוכח כיעיל, נראה כי למרות הנוהג לבצע מתיחות יעילותן בתחילת האימון מוטלת בספק. הגמישות מבוצעת בדרך כלל בשני אופנים: קבוע (סטטי), תנועתי (דינמי).

בעוד שישנם חוקרים הטוענים כי גמישות "קבועה" (סטטית) יעילה במניעת פציעות ספורט, ובשיקום פציעות קודמות, ישנם הטוענים כי אין להם כל השפעה על מניעה ושיקום של פציעות ספורט והם עלולים לפגוע בביצועים הספורטיביים בטווח הקצר. לכן, ממליצים בדרך כלל המאמנים והמורים על גמישות "תנועתית" (דינמית) מאחר ונראה כי לגמישות זו השפעה חיובית על הביצוע הספורטיבי בטווח הקצר. יחד עם זאת, נראה כי גמישות "תנועתית" לא תורמת לשיפור הכללי ביכולת הגמישות ובשיקום מפציעות.

מחקר שהשווה מבדקי גמישות בקרב ספורטאים בריאים וספורטאים לאחר פציעות ספורט, לאחר חימום וגמישות "קבועה" לאומת חימום וגמישות "תנועתית", נמצא כי בטווח הקצר חל שיפור בביצוע הגמישות לאחר חימום אירובי וגמישות "קבועה" בקרב שתי אוכלוסיות המחקר בעוד שלאחר חימום וגמישות "תנועתית" לא נמצאו הבדלים. במחקר זה, הדגימו החוקרים כי לאחר חמש עשרה דקות חלה ירידה בביצוע מבדקי הגמישות.

לאור מחקרים אלו, ניתן לסכם, כי מומלץ לבצע חימום ותרגילי גמישות "תנועתיים" לפני פעילות או תחרות מאחר ונראה כי תרגילי גמישות אלו תורמים לביצוע הספורטיבי. יחד עם זאת, נראה כי לאחר הפעילות, דוקא חשוב לבצע תרגילי גמישות "קבועים" כדי לשפר את יכולת הגמישות הכללית.

כתבה לרר זהר M.A - מנכ"ל מרכז שילובים לכושר גופני, לבריאות ולספורט. מרצה במכללה האקדמית **בוינגיט**.