

המכללה
האקדמית
בוינגייט



הוסטל אהבה לקריירה

מאז 1944



טפורט, אורח חיים בריא ותזונה

מיטב המומחים

מהמכללה האקדמית בוינגייט כאנשים אצלם

www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינגמן במכון בוינגייט בע"מ (חל"צ)

*5009

חייגו
חינם

המכללה
האקדמית
בוינגייט



בוסטון אהבה לקריירה

מאז 1944

שובר 10% הנחה
למביא מודעה זו

תקף עבור לימודי תעודה והשתלמויות בלבד

קורסים ייחודיים להכשרה, להסמכה ולהעשרה בספורט

מנהל

ספורטיבי

מנכ"ל

בספורט

מאמני

כושר גופני

קורסים להכשרה ולהסמכה ע"פ חוק הספורט

מאמנים ומדריכים

בענפי הספורט

חייגו חינם *5009
www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)



המכללה האקדמית בוינגייט - הרבה יותר מספורט

תוכן עניינים:

| | |
|--|----|
| תרומת הגיל היחסי של הספורטאי להגעתו לרמת מומחיות בספורט/ | |
| פרופ' רוני לידור..... | 4 |
| פעילות גופנית ותפקוד שכלי בגיל הזקנה/ פרופ' יעל נץ..... | 5 |
| ביומכניקה של רגל סוכרתית - הפחתת לחץ בכפות הרגליים/ | |
| פרופ' משה איילון..... | 6 |
| השינוי בכושר הגופני עם עליית הגיל/ד"ר יואב מקל..... | 7 |
| השפעת הפעילות הגופנית על קשיים בקשב ובריכוז / | |
| ד"ר מיכאל אשכנזי..... | 9 |
| הבסיס הגנטי של יכולות גופניות/ד"ר סיגל בן-זקן..... | 10 |
| הכן גופך לחורף/ד"ר גילית שטיינר..... | 11 |
| כל כוחנו במחנה/ד"ר חן ימין..... | 12 |
| המרכז לשיקום לב ורפואת ספורט/ד"ר ולדימיר וקסלר..... | 13 |
| פעילות גופנית - הסוד להאטת תהליכי הזדקנות בגיל המבוגר/ | |
| ד"ר איילת דונסקי..... | 15 |
| "עסוקים ופעילים"/ד"ר איתי זיו..... | 16 |
| מרכז התמיכה במכללה האקדמית בוינגייט/ד"ר אורלי קיים..... | 17 |
| מדינה בהפרעת חרדה - האם יש פתרון?/יגאל שרון..... | 18 |
| מאפיינים מורפולוגיים של רקדניות צעירות בעלות עקמת/ | |
| ד"ר נילי שטיינברג..... | 19 |
| לחיות בריא - גילו של אדם כגיל עורקיו/פרופ' רפי קרסו..... | 20 |
| פעילות התנגדות לחולי לב/ד"ר שרון צוק..... | 22 |
| עמיצור שפירא ז"ל 1932-1972/ד"ר אברהם בן-זקן..... | 23 |
| ליקוי יציבה בילדים ובבני נוער/יעל רובין..... | 25 |
| פילאטיס על פי דליה מנטבר/דליה מנטבר..... | 26 |
| המרכז לכושר ולתנועה משקמת/בתשי בן-עוזיאל..... | 27 |
| גנטיקה ובריאות/ד"ר סיגל בן-זקן..... | 28 |
| כושר ביתי/ענת גיסין מאיר..... | 30 |
| מיתוסים בתזונה: מדוע הם כה רבים?/ד"ר סיגל אילת-אדר..... | 31 |
| פעילות גופנית וספורט לאנשים עם מוגבלות/פרופ' שייקה הוצלר..... | 32 |
| מניעים לריצת מרתון /ד"ר סימה זך..... | 33 |
| המחול המזרחי/אלינא פיז'רסקי..... | 35 |
| רפואה משלימה לבעלי חיים במכללה האקדמית בוינגייט/ | |
| ד"ר שגיב בן-יקיר..... | 36 |
| אימון מחזורי בשיעורי המחול האירובי ועיצוב הגוף/חיה הלפרין..... | 37 |
| המרכז לניהול וביטחון - ניהול, מחויבות, מקצוענות/רן ניר..... | 38 |

דברי פתיחה

פרופ' רוני לידור

המכללה האקדמית בוינגייט הוקמה בשנת 1944, ולפני כשנתיים חגגה שבעה עשורים של פעילות אקדמית ומקצועית. במהלך עשורים אלו ביססה עצמה המכללה כמוסד להשכלה גבוהה מוביל בישראל בתחומי החינוך הגופני, הספורט, הפעילות הגופנית והבריאות. המכללה היא הגוף האקדמי הגדול ביותר בישראל המכשיר סטודנטים להוראת החינוך הגופני ולהדרכה ולאימון כמגוון רחב של ענפי ספורט, אישיים וקבוצתיים. המכללה גם מקיימת הכשרות וקורסים התורמים להתפתחות המקצועית של אלו המעורבים בחינוך גופני, ספורט, פעילות גופנית ובריאות.

כמשך שנות פעילותה אימצה המכללה האקדמית בוינגייט מדיניות הקוראת לשילוב הוראה, מחקר ותרומה לקהילה. היות שיעודה העיקרי של המכללה הוא הכשרת מורים לחינוך גופני, היא מדרבנת את סגל ההוראה שלה למצוינות בהוראה, כזו שתעצב סביבות למידה יעילות ומאתגרות עשייה וחשיבה בקרב הסטודנטים הלומדים בה, הן בלימודי התואר הראשון הן בלימודי התואר השני. המכללה גם מעודדת את סגל ההוראה שלה לעסוק במחקר שתוצריו עשויים לשמש את קובעי המדיניות בישראל בתחומי החינוך הגופני והספורט.

חוברת זו מציגה מבחר של תחומי עיסוק ומחקר במכללה האקדמית בוינגייט ודוגמאות לפעילויות אקדמיות ומקצועיות המתקיימות בה. המוצג בחוברת זו משקף את חזון המכללה לשמש מוסד מוביל בתחומי עיסוקה. אני מקווה שתמצאו בה עניין.

קריאה מהנה.



פרופ' רוני לידור
נשיא המכללה
האקדמית בוינגייט

מצורפים שוברי הנוחה!

עורך: שלמה בן-גל, מנכ"ל המכללה
עורכת לשונית: עדי רופא
עימוד ועיצוב גרפי: שלי שלום
רכזת מערכת: הלן דיין
מנהלת מחלקת שיווק: יעל שומר
צילומים: גרשון ולדמן, אבי שי
יזמות, הפקה ויחסי ציבור: ענת גיסין מאיר

תרומת הגיל היחסי של הספורטאי להגעתו לרמת מומחיות בספורט

פרופ' רוני לידור, נשיא המכללה האקדמית בוינגייט

שספורטאים מבוגרים יותר בשנתון הלידה שלהם הם בעלי יכולות גופניות וקוגניטיביות טובות יותר משל חבריהם הצעירים מעצם היותם בוגרים יותר, ולכן יזוהו על-ידי המאמנים כ"מוכשרים" יותר. הם חווים הצלחה רבה יותר בספורט, זוכים לתנאי אימון טובים יותר לעומת עמיתיהם שנולדו בחודשים מאוחרים יותר בשנת הלידה, ומגיעים להישגים טובים יותר.

בניגוד לממצאים שעלו ממחקרים על ספורטאים בצפון אמריקה ובאירופה, מחקרים שנערכו בארץ על תרומת הגיל היחסי להתפתחות ספורטאים ישראלים (בנים ובנות – שחקני כדורגל, כדור-יד, כדורסל וכדורעף) מגלים שההסתברות שספורטאים שנולדו ברבעון הראשון או השני של שנת הלידה שלהם יגיעו לליגות הבכורות אינה גבוהה מזו של אלה שנולדו ברבעונים השני, השלישי או הרביעי של אותה שנה. במילים אחרות, הגיל היחסי לא נמצא תורם להגעה למומחיות בקרב ספורטאים ישראלים בענפי הכדור. שני הסברים לממצא זה: האחד, מספר נמוך יחסית של ילדים בישראל מתעניינים בספורט ביחס למספר גבוה של ילדים במדינות אחרות. עובדה זו מחייבת את המאמנים להיות "גמישים" יותר בתהליך הבחירה של ספורטאים צעירים. עקב מיעוט משתתפים, ייתכן שהמאמן בוחר גם בשחקנים מתאימים פחות לשחק בקבוצה. ההסבר השני קשור בגישת ה"דלת הפתוחה" שנוקטים מועדוני הספורט בישראל. משחקי הכדור נחשבים לענפי ספורט פופולריים ביותר בישראל, בקרב צעירים ומבוגרים כאחד. כיוון שמעט ילדים משתתפים בספורט, מועדוני הספורט בענפי הכדור "נאבקים" על כל ילד, ולכן נוטים לקבל כל מי שמגלה עניין בענף כדור מסוים.

ממצאי המחקרים על הגיל היחסי בספורט עשויים לסייע למאמנים לתכנן טוב יותר את תכנית אימוניהם ולקובעי מדיניות לקבוע כללי משחק ותחרות הוגנים יותר, שיביאו בחשבון את הפער ביכולות הגופניות והקוגניטיביות של אלו שנולדו ברבעון הראשון של שנתון הלידה שלהם לעומת אלו שנולדו ברבעונים מאוחרים יותר בשנתון.

גורמים ביולוגיים (גנטיים) וסביבתיים משפיעים על התפתחותו של הספורטאי ועל סיכויי הגעתו לרמת מומחיות בענף הספורט שבו בחר לעסוק. הגורמים הביולוגיים כוללים, בין השאר, את מבנה מערכת השלד-שריר ואת מבנה המערכת האנרגטית של השלד-שריר. הגורמים הסביבתיים כוללים, לדוגמה, את תכנית האימונים של הספורטאי, המאמן ומשפחת הספורטאי.

סיווג נוסף של הגורמים המשפיעים על ההגעה למומחיות בספורט הוא הסיווג לגורמים ראשוניים ומשניים: הגורמים הראשוניים כוללים את הגנטיקה של הספורטאי, הפרופיל הפסיכולוגי שלו ואת תכנית אימוניו; הגורמים המשניים כוללים את גורמי הסביבה החברתית-תרבותית שבה הספורטאי גדל, כמו מקום לידתו, תמיכת הקהילה בפעילותו הספורטיבית ותמיכת בני משפחתו. ההנחה המקובלת בספרות המחקרית היא שכל גורם בנפרד וכן השילוב בין הגורמים השונים – הביולוגיים והסביבתיים או הראשוניים והמשניים – משפיעים על סיכויי הספורטאי להגיע לרמת מומחיות בספורט.

במהלך שני העשורים האחרונים גברה התעניינותם של חוקרים בפסיכולוגיה ובסוציולוגיה של הספורט בחקר תרומתם של כמה גורמים סביבתיים להגעה למומחיות בספורט. אחד מגורמים אלו הוא הגיל היחסי (relative age effect) של הספורטאי: באיזה חודש נולד הספורטאי בשנת הלידה שלו. ממצאי מחקרים על הגיל היחסי של ספורטאים בצפון אמריקה ובאירופה במגוון של ענפי ספורט אישיים וקבוצתיים אנו למדים, שלספורטאים שנולדו ברבעון הראשון בשנת הלידה שלהם היה סיכוי גדול יותר לשחק בליגות הבכורות בענפי הספורט שלהם בהשוואה לאלו שנולדו ברבעונים מאוחרים יותר בשנת הלידה שלהם. נראה אפוא,



פעילות גופנית ותפקוד שכלי בגיל הזקנה

פרופ' יעל נץ, נשיאת הארגון האירופאי לחקר הפעילות הגופנית בגיל המבוגר, המכללה האקדמית בוינגייט



להשפעה המיטיבה של פעילות גופנית על הכושר הגופני בגיל הזקנה יש עדות מדעית רחבת היקף וידועה. אבל לפעילות גופנית יש השפעה מיטיבה גם במישורים אחרים, שלכאורה אינם קשורים למערכת השרירים. אחד מהם הוא תפקוד שכלי. במחקרים שבדקו את השפעת הפעילות הגופנית על התפקוד השכלי נמצא, שגם פעילות אירובית וגם אימוני התנגדות היו יעילים. אחד המחקרים הידועים הראה ששישה חודשים של פעילות אירובית, שכללה הליכה מבוקרת שלוש פעמים בשבוע במשך שישה חודשים, הביאה לשיפור בתפקוד השכלי, שלא התבטא בקרב כאלה שעסקו בפעילות גופנית שכללה מתיחות ותרגילים קלים. כיום יש יותר מחקרים המעידים שגם אימוני התנגדות (כוח) משפרים תפקוד שכלי. אחד המחקרים הראה שאימוני התנגדות של פעמיים או אפילו פעם אחת בשבוע, במשך שנה, הביאו לשיפור בתפקודים שכליים, בעוד בקבוצת ביקורת שקיבלה אימונים קלים אחרים לא נצפה שיפור שכלי. תפקוד שכלי נמדד על ידי מטלות הדורשות מהנבדק דיוק ומהירות תגובה. ואולם, הקדמה הטכנולוגית המאפשרת לחדור למוח באמצעי צילום שונים, מראה שלאחר התערבות של פעילות גופנית אף נצפו שינויים מורפולוגיים ופונקציונליים במוח. מחקר שנערך לאחרונה הראה שפעילות אירובית לא עצימה במיוחד, שלוש פעמים בשבוע במשך שנה, הביאה לשינויים במבנה המוח. יתרה מכך, פעילות גופנית שכללה תרגילי קואורדינציה וריקוד, גם היא שלוש פעמים בשבוע, הביאה לשינויים מיטיבים במוח אף יותר מפעילות אירובית.

אי-אפשר שלא לחשוב על הרעיון, שאולי כדאי שנהיה פעילים לא רק לשיפור התפקוד הגופני אלא גם לשיפור התפקוד השכלי. ייתכן אף שבמידה מסוימת יש בכוחה של הפעילות הגופנית במינון המומלץ להאט את תהליך ההזדקנות.



ביומכניקה של רגל סוכרתית - הפחתת לחץ בכפות הרגליים

פרופ' משה איילון, ראש רשות המחקר וראש המעבדה לביומכניקה, המכללה האקדמית בוינגייט

עוצמתם לשם מניעה וטיפול בכיבים. ערך הלחץ המרבי בתוך הנעל, המקובל כסף ללחץ תקין, הוא 20 ניוטון/סמ"ר. חולי סוכרת עם לחץ גבוה מ-65 ניוטון/סמ"ר בהליכה חשופים פי 6 לסכנת התפתחות כיב לעומת חולים שאצלם הלחץ מתחת לסף זה.

הפחתת לחצים גבוהים בכף הרגל (off loading) היא מהמטרות העיקריות בריפוי ו/או במניעת כיבים ברגל סוכרתית. למטרה זו נעשה שימוש במגוון פתרונות הכוללים מחד גיסא גיבוס הרגל ומאידך גיסא נעליים ומדרסים. בדיקה דינמית של הלחצים בכף הרגל מסייעת בתכנון נעליים ומדרסים המותאמים להפחתת הלחץ באזורים הרלוונטיים. נעליים ומדרסים מותאמים היטב מפחיתים באופן משמעותי את הלחצים המסוכנים, מונעים סכנה להתפתחות כיב, ומאפשרים לחולה לנהל אורח חיים פעיל מבחינה תנועתית. הפחתת הלחצים המרביים ברגל סוכרתית משתנה משיטה לשיטה (20%-80% ירידה בלחץ המרבי לעומת קבוצת הבקרה) וקשורה קשר הדוק לרפוי כיבים.

בהתאמת נעליים או מדרסים להפחתת לחץ באזור מסוים יש להביא בחשבון שהלחץ באזור אחר יגדל. במחקר על מדרסים ייעודיים להפחתת לחץ מאזור עצמות המסרק נמצא שהמדרסים הפחיתו לחץ ב-30%-22% לעומת הביקורת, אך העלו את הלחץ בכהונות ב-36%. משמעות הדבר היא, שהסכנה להתפתחות כיב ירדה משמעותית באזור אחד אך עלתה באזור אחר.

מעקב רציף וקפדני נדרש לאחר התאמת אביזר להורדת לחץ כדי לוודא שחל ריפוי באזור הפגוע ובמקביל לא מתפתח כיב חדש באזור אחר. אביזרים להורדת לחץ דורשים התאמות לעתים קרובות כדי לוודא באופן רציף את התפלגות הלחצים.

בדרך כלל, כיב נויורופטי ברגל סוכרתית קשור לשילוב בין אובדן תחושה בשל נויורופטיה היקפית ובין רמות גבוהות של לחץ מכאני במחזורי העמסה רבים. 25% מחולי הסוכרת יפתחו לפחות כיב אחד בכף הרגל במהלך חייהם. כ-85% מהקטיעות הלא טראומטיות מקורן בכיב בגפיים התחתונות.

פגיעות נויורופטיות אלו מביאות לאיבוד התחושה המגינה על כף הרגל. כמו כן, פגיעה בעצבים המוטוריים מובילה לפגיעה בשרירים וכך לחוסר איזון בין השרירים הקטנים של כף הרגל ולעיוותים בכהונות. בהמשך נפגעים השרירים הגדולים ומתפתחים קושי ואיטיות בהליכה ופגיעה ביציבות.

בהליכה נורמלית, עוצמת כוח התגובה האנכי המרבי היא כ-1.1, 1.2 פעמיים משקל הגוף. במהלך שלב התמיכה במחזור ההליכה, אזורים שונים של כף הרגל מועמסים בזמנים שונים; מיקום כוח התגובה האנכי בכף הרגל עובר מהעקב לכיוון הבהונות, ואזורים שונים סופגים את כוח התגובה. עוצמת כוח זה משתנה במהלך הצעידיה, כשהכוח המרבי מופיע במגע הראשוני בקרקע באזור העקב ובסוף הצעד בשלב הדחיפה, בקדמת כף הרגל. נוסף על הכוח האנכי פועלים גם כוחות אופקיים שגודלם כ-0.25 ממשקל הגוף. כיוונו של הכוח במקביל לעור כף הרגל מצביע על מאמצים מכאניים.

הערכה דינמית של הלחצים באזורים השונים של כף הרגל נעשית באמצעות משטח ייחודי המורכב ממאות חיישני לחץ. החולה צועד על המשטח ברגל יחפה, ועוצמת הלחצים ממופה באמצעות מחשב. הבדיקה בטוחה, מהירה ומדויקת, והיא הוכחה כיעילה מאוד באיתור מוקדם של מוקדי לחץ חריג בכפות הרגליים.



לחץ של 65 ניוטון/סמ"ר מקובל כערך סף קריטי. לחצים גבוהים מכך ברגל סוכרתית דורשים התערבות לצורך פיזורם ולהפחתת

השינוי בכושר הגופני עם עליית הגיל

ד"ר יואב מקל, פיזיולוג מאמץ, ראש בית הספר לחינוך גופני, המכללה האקדמית בוינגייט

כוח השריר יורד אף הוא משמעותית ברוב קבוצות השרירים בגוף. לאחר גיל 30 קיימת ירידה של כ-15% עד 20% בכוח השריר. גם משתנה זה תלוי ברמת הפעילות ובעיסוקיו היום-יומיים של האדם ומושפע מהם. לאחר גיל 65 הירידה בכוח מואצת ומגיעה ל-25% עד 40% לעומת גיל 30. אחד הגורמים לירידה זו הוא הירידה בגודל חתך הרוחב של השריר. ירידה בחתך הרוחב של השריר משקפת ירידה בכמות החלבון שלו בשל חסך בפעילות ועקב תהליך ההזדקנות. עם זאת, אימוני כוח עשויים לעכב או למתן את קצב ירידת כוח השריר בגילים מתקדמים. שיפור הכוח באמצעות אימוני התנגדות שונים עשוי להיות הדרך הטובה ביותר למנוע או לפחות לצמצם את שכיחות הפציעות הרבה כל כך בקרב מזדקנים.

יש להדגיש כי איסוף מידע הנוגע להשפעת הגיל על רמת הכושר הוא בעיית עקב הקושי במעקב מתמשך על אותם נבדקים. קשה אפוא לאבחן במדויק את הצלחתה של פעילות גופנית כגורם הממתן את ירידת הכושר במהלך החיים ובתהליך ההזדקנות.

תפקוד מערכות הגוף ויכולת הביצוע משתפרים בקצב מהיר בילדות ומגיעים לשיא בגילים שבין 20 ל-30. לאחר מכן היכולת הולכת ופוחתת; חלה ירידה בתפקוד האורגני של הגוף, ואת התאים המתים מחליפות רקמות שומניות. קצב הירידה ברמת הכושר הגופני תלוי בתורשה, ברמת האימון ובאיכות החיים של האדם.

על אף האמור לעיל, האדם יכול לשפר את כושרו למרות העלייה בגיל בעקבות שינוי קיצוני באורח חייו ובהרגלי הפעילות שלו. מידת השיפור תלויה כמובן בגילו, ברמת הכושר ההתחלתי ובסוג האימון שהוא מבצע.

חרף הירידה הכללית בכל התפקודים והמנגנונים הפיזיולוגיים בגוף, קיימים הבדלים בקצב הירידה של כל אחד מהם. לדוגמה, המהירות של הולכת הפקודה במערכת העצבים יורדת בשיעור מתון של כ-10% עד 15% בלבד מגיל 30 עד 80, בעוד תפקודים לבניים ונשימתיים יורדים ב-40% וב-60%, בהתאמה. הירידה ביכולת האירובית המרבית (צח"מ) מתרחשת בקצב של כ-1% לשנה. בהקשר זה יש לציין את ההבדל שבין אנשים פעילים לבין לא פעילים: קצב הירידה ביכולת האירובית של אנשים לא פעילים עשוי להיות מהיר עד פי שניים מזה של אנשים פעילים.



לימודי תעודה בתחומי ייעוץ ושיקום

- מנחי קבוצות בגישות הוליסטיות
- ריו-אבירטו
- ניתוח יישומי של התנהגות
- הוראה מתקנת ואבחון דיסקטי
- קואוצ'ינג NLP
- קואוצ'ינג ל-ADHD
- תרפיה בתנועה ומוסיקה
- מטפל קוגניטיבי התנהגותי LICBT

שובר

10% הנחה

למביא

מודעה זו

תקף עבור

לימודי תעודה והשתלמויות בלבד.



חייגו חינם *5009 www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)

השפעת הפעילות הגופנית על קשיים בקשב ובריכוז

ד"ר מיכאל אשכנזי, ראש בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות, המכללה האקדמית בוינגייט, מפתח תכניות הלימודים לקורס מורים לספורט טיפולי, שחייה שיקומית, הידרותרפיה ורכיבה טיפולית

במחקר שערכתי, בדקתי את השפעתה של פעילות אירובית ואנארובית על הקשב והריכוז בקרב 20 ילדים עם ליקוי למידה לעומת 20 ילדים ללא ליקוי למידה. נמצא כי פעילות אירובית עצימה, בקצב לב של 135 פעם בדקה למשך 12 דקות בלבד, יצרה שינוי ברמות הקשב והריכוז בקרב קבוצת הילדים לקויי הלמידה, ורמת הקשב שלהם הושוותה לרמתם של הילדים הרגילים. לעומתה, פעילות אנארובית קצרה של דקה לא הראתה שינוי כזה.

המחקר גם בדק את היחס של הורי הילדים המשתתפים בפעילות ספורט טיפולי והמטפלים באמצעות תנועה, משחק וספורט, לתרומתה של הפעילות הגופנית (הספורט הטיפולי) ולשיפור בתפקוד ההתנהגותי של הילד. המחקר הראה כי הן ההורים הן המטפלים באמצעות ספורט טיפולי מאמינים בפעילות, אף על פי שלא הכול מנצלים את יתרונות הפעילות האירובית. ישנן שיטות עבודה נוספות היוצרות שיפור בהתנהגות הילד. המחקר הראה כי שיתוף הפעולה של ההורים והמטפלים בתהליך הוא חיוני.

במכללה האקדמית בוינגייט פועלים מרכזים לשירות לקהילה. אחד המרכזים הוא המרכז לאבחון ולטיפול מוטורי, שבמסגרתו ניתן לקדם ילדים עם קשיים שונים, וכמובן ניתן לעבוד על שיפור היכולת ההתנהגותית, שיפור טווח הקשב והריכוז, ההתמדה והעכבה, וכל זאת באמצעות תנועה, משחק וספורט.

להשפעת הפעילות הגופנית על הגוף והנפש יש אזכורים מדעיים רבים; רופאים רבים נוטים היום להדגיש בהמלצותיהם את החשיבות של פעילות גופנית כחלק מהתהליך הטיפולי.

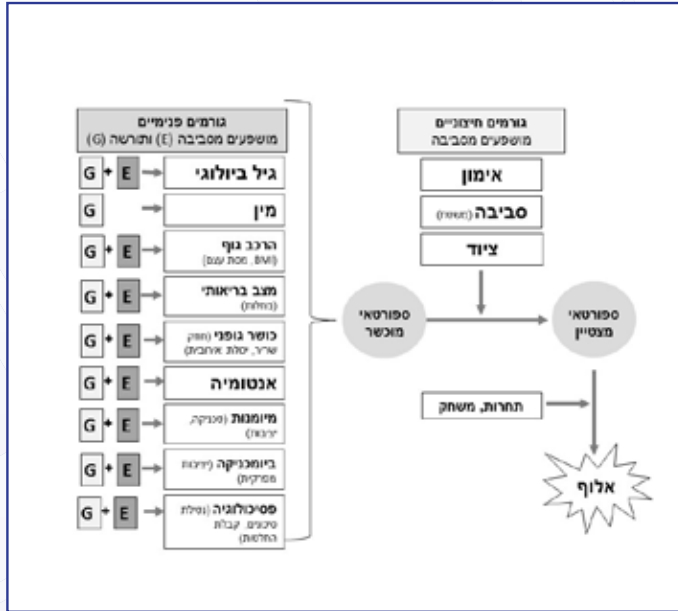
ההשפעה של פעילות גופנית על המוח, ובעקבות זאת ההשפעה ההתנהגותית והרגשית על המתאמן, נחקרת בשנים האחרונות; קיימות כמה תאוריות המנסות להסביר את המנגנונים הגורמים להשפעה זו. אחת הבולטות שבהן היא התאוריה הניורו-ביולוגית. דוגמה לכך מובאת בספרו של פרופ' ג'ון רייטי "הניצוץ" (2008), שהוא ניורו-פסיכיאטר מהבולטים העוסקים בתחום הפרעות של קשב וריכוז.

בספרו מציין פרופ' רייטי, שבעקבות פעילות גופנית, מנגנונים הקשורים בהפרשת חומרים בתוך הסינפסה כמו דופמין, משפיעים על האונה הפרונטלית במוח. לאונה הפרונטלית יש חשיבות במערכת הקשב, התכנון והלמידה של האדם. בשנים האחרונות, לאור היכולת להשתמש באמצעים מדעיים מתוחכמים כמו FMRI ניתן להבחין גם בשינויים כדוגמת עלייה במספר תאי העצב הנוצרים כתוצאה מהפרשה של חומרים המזרזים את התפתחות תאי עצב (BDNF ו-IGF1), והתחזקות הקשרים ביניהם (LTP). פרופ' רייטי גם מדגיש בספרו את ההשפעה שיש לפעילות הגופנית על ההישגים האקדמיים. מכאן הדרך קצרה לתובנה, כי פעילות גופנית יכולה לשפר את יכולת הקשב והריכוז, שפגיעה בה נובעת בחלקה מחוסר דופמין.



הבסיס הגנטי של יכולות גופניות

ד"ר סיגל בן-זקן, המעבדה לגנטיקה ולביולוגיה מולקולרית, המכללה האקדמית בוינגייט



ביצועים אתלטיים, המובילים להצלחה במגרשי הספורט ובאולמות ההתעלמות, מושפעים ממגוון היכולות הגופניות והרגשיות של הספורטאי כמו גם מגורמים סביבתיים כגון: אימון, תזונה, תמיכה משפחתית ועוד. זה מכבר ידוע כי יכולות גופניות רבות כגון מהירות, זריזות, כוח שריר וקואורדינציה מושפעות במידה כזו או אחרת מהגנטיקה. אך לתורשה יש גם תפקיד לא מבוטל במגוון יכולות רגשיות כגון מוטיבציה, התמדה ונחישות. חלקה של התורשה ביצירתו של הספורטאי כבר אינו מוטל בספק. תורשה 'מתאימה' הכרחית ל'בניית' הספורטאי. עם זאת, תכנית אימונים, מתקני אימון, ציוד הולם, תזונה ותמיכה הם קריטיים להתפתחותו של הספורטאי, ותורשה מתאימה שאינה מלווה באימון ראוי לא תוביל לתוצאות כלשהן. כלומר, ביצועים ספורטיביים מעולים הם דוגמה ברורה לשילוב של תורשה-סביבה ביצירת התוצר הסופי.

מה היא אם כן אותה 'גנטיקה ספורטיבית'? גנים הם יחידות מידע המצויות בכל תא ותא מתאי הגוף ומכילות את כל המידע הדרוש לתפקודו. העובדה כי המטען הגנטי שונה בין אדם לאדם תורמת בין היתר להבדלים הבין-אישיים בין בני אדם. בעוד חלק מהמאפיינים של האדם תלויים אך ורק במטענו הגנטי (צבע עיניים), חלק מהמאפיינים שלו (יכולות גופניות) תלויים כאמור הן במטענו הגנטי הן בסביבה שהוא חי בה. זיהוין של שונות גנטיות המשמעותיות למצוינות ספורטיבית הוא מורכב וקשה, בין היתר מכיוון שלכל גן יש תרומה קטנה יחסית למטען הגנטי הכולל.

בסיס המחקר הגנטי של הספורט הוא מחקר 'השונות הגנטית', שבהם נבחנת השאלה אם שונות גנטית (האופן שבו גן כלשהו מתבטא בפרט זה או אחר) מנבאת יכולת גופנית ואת אופן התפתחותה. מתחילתו, בראשית שנות ה-90, התמקד המחקר בגנטיקה של ספורט, בשונות גנטיות הקשורות ביכולות אירוביות ובשונות גנטיות הקשורות ביכולות אנארוביות. עם השנים הממצאים שהלכו ונאספו הראו כי התמונה מורכבת למדי. כיום ידועים יותר מ-200 גנים הקשורים ביכולות גופניות, ומעריכים כי גנים נוספים יתגלו בעתיד. עם זאת, המנגנון שבו גנים אלו קובעים יכולות גופניות, לא כל שכן הישגים ספורטיביים, הוא מורכב במיוחד, וברובו אינו ידוע עדיין. בין היתר כי כל גן יכול להיות מעורב בכמה יכולות ותכונות גופניות, וכל יכולת או תכונה גופנית לכשעצמה היא תכונה רבת-גורמים המושפעת ממספר רב של גנים כמו גם מהסביבה. באיור המצורף מתואר מודל אפשרי להשפעה המשולבת של תורשה וסביבה ביצירתו של ספורטאי.



הכן גופך לחורף

ד"ר גילית שטיינר, נטורופתיה ומנהלת Medi Win – בית הספר לרפואה משלימה, המכללה האקדמית בוינגייט

עונת הגשמים כבר כאן!

עלינו לדאוג לבריאותנו תמיד, אך בפרט בחורף. הבעיות הרפואיות האופייניות לתקופת החורף הן התקרריות המלוות בנזלות, בכאבי גרון, בדלקות אוזניים, בשפעת, בסינוסיטיס ועוד.

בעיות אלה מצביעות על מערכת חיסונית חלשה. המערכת החיסונית יכולה להיחלש מסיבות שונות, כגון תזונה לקויה, עייפות, לחץ ומתח, היחשפות ממושכת לקור ועוד.

אז מה עושים?

חיזוק המערכת החיסונית מתחיל בתפריט היומי שלנו. מומלץ לשלב בתפריט דגנים מלאים (חיטה, אורז, שעורה) עם קטניות (שעועית, עדשים, תורמוס, חומס) ביחס של 1:2 ולתבל את התבשילים בתבלינים מחממים כגון: כורכום, כמון, ג'ינג'ר וקינמון. מרקים הם כמובן מאכל אידיאלי לחורף, ובמיוחד מרק מירקות כתומים העשירים בנוגדי חמצון ומרק משורשים המגבירים את פעולת הכיחוש של הגוף, כלומר, הוצאת הליחה החוצה. מומלץ להעשיר את התפריט בפירות המכילים ויטמין C (משפחת פירות ההדר בכלל ואשכולית בפרט).

גם ירקות מבושלים או מוקפצים מתאימים לעונה הקרה, ואל תשכחו את ה"אנטיביוטיקה של הטבע" – שום טרי. רצוי להימנע ממרקיבי מזון שעלולים לפגוע במערכת החיסון, כגון מוצרי חיטה המכילים קמח לבן וסוכר שמעודדים הצטברות ליחה.

הרגלי אכילה נכונים, שעות שינה מספיקות, פעילות גופנית מתונה, אימוץ טכניקת הרפיה להפחתת מתחים ולקייחת תוספי תזונה, כל אלה יעזרו לחזק את מערכת החיסון מבעוד מועד.

אפשר לשמור על הבריאות בעזרת אמצעים טבעיים פשוטים:

להקלה על שיעול:

להשרות חצי כוס דבש וחצי בצל חתוך למשך יממה, ואחר כך לשתות את הסירופ שנוצר.

מינון – למבוגר כף אחת 3 פעמים ביום.

לילדים מגיל שנה וחצי כפית אחת 3 פעמים ביום.

כאבי אוזניים:

לטגן שמן זית עם 2 שיני שום מרוסקות עד שהשיניים מזהיבות. לקרר קצת את השמן ולטפטף לתוך האוזן הכואבת.

הפחתת חום:

(1) להניח מגבת פושרת על הראש והפנים.

(2) אמבטיות פושרות עם 8 טיפות שמן לבנדר.

(3) להרטיב גרביים בחומץ, לגרוב ולהיכנס למיטה.

מתכון למרק כתום וירקות שורש מצרכים:

1 בצל לבן קצוץ בינוני

2 כוסות עדשים כתומות שטופות במים

2-3 בטטות בינוניות רחוצות וחתוכות לקוביות גדולות

שורש פטרוזיליה

10 גבעולי שמיר

10 גבעולי פטרוזיליה

כ-10 כוסות מים

מלח

2-3 כפיות כמון

1 כפית קינמון

פלפל צ'ילי

אופן ההכנה:

לאדות את הבצל ב-2 כפות שמן זית או שמן קוקוס.

להוסיף את העדשים, הבטטות, המים ועשבי התיבול ולבשל עד שהבטטות מתרככות. להוסיף את התבלינים ולבשל מס' דקות נוספות. (משך הבישול כ-20-30 דקות).

לטחון בממחה יד למרקם הרצוי.

בתיאבון ותהיו אי בריאים!



מחקרים מדעיים, המציגים נוסחה פיזיקלית אחת, הנתמכת מזרמים שונים ומוכיחה שכל הכוח נמצא במוח

כל מה שהמוח מסוגל לתפוס הוא מסוגל להשיג. (הסוד) יש לגייס את הרגשות ולהעניק רגש לכל מילה טובה במחשבה כאשר היא, שרוצים, כדי שתקרום עור וגידים. (צ'ארלס האנל, סופר) אמונה פירושה להאמין במה שטרם ראיתם, וכגמול על אמונה זו תראו את הדבר שאתם מאמינים בו. (אורליוס אוגוסטינוס, תיאולוג) כל מה שאנחנו הוא תוצאה של כל המילים שחשבנו. (בודהה) חשוב טוב יהיה טוב. (יהדות)

לסיכום, המילים במחשבה מייצרות השפעה פיזית מוכחת על בריאותנו ועל עתידנו, לכן עלינו לשים לב למחשבות המשפיעות על איכות חיינו. אופי המחשבות המגיעות מתוכנו ומסביבתנו יקבע את איכות חיינו. לפיכך יש חשיבות להתמקד בפתרון חיובי בכל אירוע, לחפש רק את הטוב, להגיב באופן חיובי, להסתובב בחברת אנשים חיוביים ולהחליף במהירות האפשרית את המחשבות השליליות בחיוביות או בזיכרונות טובים מהעבר כדי לשמור על בריאות הגוף ועל עתידנו.

התורה הקוונטית מציגה נוסחת ובה כל העולם הפיזי שלנו (הגוף והעתיד) שווה בדיוק מושלם לכל עולם המחשבות שלנו, המשפיעות על כל חיינו; אלה הן המחשבות השוכנות בתת-מודע ופועלות מכוח ההרגל שנוצר אצלנו לאורך שנים (בהשפעת הורים, מאמנים, מחנכים, חברים וכל מי שנחשפנו אליו וכל מה שחווינו ונחקק לנו בתת-מודע). הנוסחה הקוונטית המוצגת כיום ידועה זה אלפי שנים מכיוונים רבים ושונים:

העולם שיצרנו הוא תוצר המילים בחשיבה שלנו. ניתן לשנותו רק על ידי שינוי המילים בחשיבה. (אלברט איינשטיין) היגיון יביא אתכם מנקודה א' לנקודה ב', והדמיון ייקח אתכם לכל מקום. (אלברט איינשטיין)

אתה נמצא בדיוק היכן שהמחשבות שלך נמצאות. תוודא מה הן מחשבותיך כדי לדעת היכן אתה רוצה להיות. (ברסלב) מחשבות שמחות מביאות לתהליכים ביוכימיים בריאים בגוף האדם. (ד"ר גון הגלין, רופא)

האיש החפץ חיים אוהב ימים לראות טוב. (יהדות) חזרה על מילים במחשבה שוב ושוב מאפשרת לה לחדור לתת-מודע כאמונה. רק אז התת-מודע הופך אותה באופן עצמאי למקבילה הפיזית שלה דרך ההופעה בהפתעה. (כוחו של התת מודע)

דמיון הוא בית המלאכה של המוח, שם הכול נוצר. (מהספר "חשוב והתעשר" שחקר 500 מצליחנים)

יש לנו 22 אותיות שניתן להרכיב מהן כל מילה טובה כאשר היא. שהן כוחות של בריאה שיוצרות את בריאותנו ואת עתידנו בכל רצף שאנו רוצים ומאמינים שנמצא כבר ברשותנו. (מהקבלה) האושר הוא המפתח להצלחה. (אלברט שוויצ'ר זוכה פרס נובל לשלום)

הכול אפשרי למאמין. (ישו)

מה שאתה חושב ומה שאתה מרגיש ומה שאתה מושך אליך – נמצאים בתיאום מלא. (הסוד)



המרכז לשיקום לב ורפואת ספורט

ד"ר ולדימיר וקסלר, קרדיולוג מומחה ומנהל המרכז לשיקום לב, המכללה האקדמית בוינגייט



המרכז לשיקום לב ורפואת ספורט הוקם במכללת וינגייט בשנת 1989, והיה בין הראשונים בארץ לטפל בחולי לב באמצעות פעילות גופנית. גם כיום המרכז מטפל בחולים שעברו אירועי לב, ניתוח מעקפים וצנתורים טיפוליים, בחולים הסובלים מאי-ספיקת לב ובחולים לאחר השתלת קוצב-דפיברילטור. הטיפוליים נערכים בגישה רב-מקצועית, המבוססת על פעילות גופנית תחת השגחה רפואית צמודה. כל מטופל עובר בדיקה רפואית והערכה פיזיולוגית הכוללות בדיקת מאמץ בכניסה לתכנית שיקום לב. עבור כל מטופל נבנית תכנית אימונים אישית המבוססת על הרקע הרפואי שלו, רמת הסיכון, הכושר הגופני, מגבלותיו בפעילות ומדדים פיזיולוגיים נוספים. הפעילות הגופנית מתבצעת בחדר כושר גדול ומשוכלל, בהשגחה רפואית תמידית ובהדרכת צוות של פיזיולוגים של מאמץ ומדריכות כושר מוסמכות, בוגרות מגמת שיקום הלב של מכללת וינגייט. תכנית שיקום לב ממומנת על ידי קופות החולים והביטוחים המשלימים למשך 12 חודשים.

זאת ועוד, במרכז מבוטחי "כללית מושלם" מטופלים בעלי סיכון מוגבר לאירוע לב בתכנית "אורח חיים בריא" למניעה ראשונית של מחלת לב כללית ואוטם שריר הלב (התקף לב). התכנית כוללת פעילות גופנית בחדר כושר בהשגחה רפואית, דיאטה מתאימה, מעקב של בדיקות מעבדה והרצאות. תכנית "אורח חיים בריא" נועדה למטופלים בעלי גורם סיכון אחד או יותר לתחלואה קרדיווסקולארית, כגון עודף משקל, סכרת או טרום סכרת (סוכר מעל 100 בצום), עודף שומני הדם או רמת HDL נמוכה, יתר לחץ

דם או טרום יתר לחץ דם (לחץ דם 130/85 ומעלה), מעשנים ובעלי רקע משפחתי של מחלת לב, וגם לבעלי אורח חיים ישבני, שאין להם מסגרת מתאימה לפעילות גופנית. כמו כן מטופלים בתכנית "אורח חיים בריא" חולים לאחר אירוע מוחי וחולים במחלת ריאות כרונית ובמחלות אחרות שפעילות גופנית עשויה למנוע את החמרתן או את הישנותן. קבוצה נוספת הנהנית מטיפול בפעילות גופנית במסגרת תכנית "אורח חיים בריא" היא של נשים עם שחלות פוליציסטיות (PCOD), שכן פעילות גופנית משפרת את תסמיני הפרעה אנדוקרינית זו.

המרכז מבצע בדיקות רפואיות ופיזיולוגיות לספורטאים ולכלל העוסקים בפעילות גופנית, והוא מוכר כתחנה לרפואת ספורט של משרד הבריאות. במרכז ניתן לקבל ייעוץ פיזיולוגי הכולל הערכה מלאה ובניית תכנית אימונים אישית לקראת פעילות גופנית.

במרכז מתבצעים גם מחקרים רפואיים בתחום הפעילות הגופנית לאוכלוסיות שונות, רפואת ספורט ושיקום חולים במגוון מחלות לב.

צוות המרכז כולל קרדיולוג בכיר מומחה בשיקום לב, רופאי ספורט, פיזיולוגית מומחית בשיקום לב, אחות, טכנאית רפואית בכירה ומאמנות כושר, שהן בוגרות מגמת שיקום לב של המכללה.



מרכזים לשירות הקהילה

המכללה מפעילה מרכזי שירות לציבור הרחב, לילדים ולמבוגרים, כדי לטפח מערכת שירותי שיקום בתנועה המושתתת על ערכים מקצועיים ופדגוגיים. המרכזים עומדים בפיקוח אקדמי של המכללה ומנוהלים בידי מומחים בתחומי ההתפתחות, היציבה והשיקום. באמצעות התנועה מטפלים בקבוצות וביחידים, בילדים מגיל 4 ועד למבוגרים הזקוקים לשיקום. קיימת גם אפשרות להעניק טיפול רב-תחומי.

המרכז לספורט נכים ולמוגבלויות מוטוריות – המרכז מיועד לילדים, בני נוער ומבוגרים בעלי נכויות במערכת התנועה כגון פוסט-פוליו, שיתוק מוחין, פגיעות בחוט השדרה, פגיעות ראש, אירוע מוחי (C.V.A.) ועוד. הפעילויות נועדו לטפח שליטה במיומנויות יום-יומיות, לפתח כישורים גופניים ולסייע בפיתוח עצמאות וקשרים חברתיים.

המרכז לאבחון ולטיפול מוטורי – המרכז מטפל בילדים ובבני נוער בגילאי 4-15 שהתפתחותם המוטורית אינה תקינה, הלוקים במוגבלות או במסורבלות בתפקוד מוטורי, לקוי למידה ובעלי בשלות נמוכה ללימודים בבית הספר. המרכז מאבחן ליקויים בהתפתחות ובתפקוד המוטורי של הילד ועוסק בפיתוח מיומנויות בסיסיות כגון מוטוריקה גסה ועדינה, תפיסה חזותית, שיפור התיאום בין חלקי הגוף, תיאום עין-יד, שיווי משקל, דימוי גוף, חיזוק שרירים ועוד. בתום האבחון נבנית תכנית מוטורית אישית על סמך הממצאים ונתוני הילד. (ספורט טיפולי – ללקוחות קופת חולים כללית ניתן להגיע עם טופס 17).

המרכז למניעת מחלות לב ולשיקום – מטרת המרכז היא הפעלה גופנית מכוונת לחולים ושיפור איכות חייהם במסגרת מגבלות מחלתם, לאחר ניתוח, אירוע לב או בעיות רפואיות אחרות כגון יתר לחץ דם, סוכרת ועוד. מיועד גם לאוכלוסייה הבריאה וליחידים בעלי גורמי סיכון למחלות לב וריאה. (ללקוחות קופות החולים מאוחדת, כללית ולאומית ניתן להגיע עם טופס 17).

המרכז ליציבה – פועל כעשרים שנה כחלק מהאגף לשיקום בתנועה ובזיקה למגמה לשיקום היציבה, שהיא אחת ממגמות ההתמחות של המכללה. מציע לפונים אליו אבחון, ייעוץ, שיקום ומעקב בנושא יציבה. ליקויי יציבה כמו קיפוזיס מוגזם שהוא קמר בולט בגב החזה, המתבטא בכפיפות הגב והכתפיים לפנים, או עקמת / סקוליוזיס, המתבטאת בכפיפה צידית של הגב לאחד הצדדים, הן דוגמאות לליקויי יציבה שכיחים בגיל ההתבגרות. הטיפול משתנה ממקרה למקרה, ומותאם לחומרת הליקוי, התוויות אורתופדיות וצרכי הנער / הנערה המטופלים. השיקום היציבתי מתבסס על טיפולים פיזיקליים / תנועתיים והוא ניתן בשיטות ובהתבסס על עקרונות ביומכניים, קליניים ואורתופדיים.

המרכז לפעילות מוטורית קוגניטיבית בגיל הרך – המרכז עוסק בפיתוח התפקוד הגופני והמוטורי לפי השלב ההתפתחותי של הילד תוך הקניית ביטחון והנאה בפעילות היחיד בקבוצה, פיתוח קשב וריכוז, חשיבה ודמיון והגברת מודעות ההורים והמחנכים לחשיבות הפעילות המוטורית-קוגניטיבית להתפתחות הילד ולחיזוק הקשר המשפחתי.

המרכז לביומכניקה ושיקום תנועתי – במרכז ניתנים שירותי אבחון, ייעוץ וטיפול ביומכניים לקבוצות אוכלוסייה ספורטיביות ולקבוצות בעלות פגיעות אורתופדיות או נירולוגיות. המידע הביומכני משרת אנשי מקצוע העובדים עם קבוצות אוכלוסייה אלה, כגון אורתופדים, פיזיותרפיסטים, מאמני כושר ומאמנים ענפיים.

המרכז לרפואת ספורט – המרכז כולל צוות רב-תחומי של רפואת הספורט (רופא ספורט, פיזיולוג של המאמץ, דיאטנית קלינית וטכנאי ארגומטריה), העושים בדיקות סקר לכושר גופני לצורך הערכה בריאותית כללית, שיפור הישגים ואיכות החיים, בניית תכנית אימונים אישית והדרכה לתזונה נכונה.

המרכז לאיתור ולטיפול לקוי למידה – מטרת המרכז לערוך אבחונים דידיקטיים, פסיכו-דידיקטיים ואבחונים אחרים. במרכז ניתנים שירותי ייעוץ, הכוונה, תיאום וטיפול ללקויי למידה בכל הגילאים: גילאי גן, בתי ספר, סטודנטים ומבוגרים.

פעילות גופנית - הסוד להאטת תהליכי הזדקנות בגיל המבוגר

ד"ר אילת דונסקי, ראש המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר, המכללה האקדמית בוינגייט

פרטיות, באימון קבוצתי למבוגרים במרכזי ספורט (ציבוריים או פרטיים), בחוגים למבוגרים, במועדונים ובמרכזי יום לגיל המבוגר בעיריות ובמועצות מקומיות ואזוריות, בריכוז תחום הפעילות למבוגרים בבתי אבות ובדוירים מוגנים ברחבי הארץ, בריכוז הפעילות הגופנית של גיל הזהב בעיריות ובמועצות מקומיות ואזוריות.

קורסים נבחרים:

- ✓ שינויי גיל במערכות התנועה, היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בזקנה, עקרונות בפעילות גופנית בגיל המבוגר
- ✓ אימון אישי ומינון פעילות גופנית בקרב מבוגרים
- ✓ אימון פונקציונלי לחיזוק ולטיפול מערכות התנועה, חדר כושר לקשישים.

מחקר ופיתוח תכניות לפעילות גופנית מותאמת לגיל המבוגר במטרה ללמד קורסים על הזדקנות ולהכשיר מורים לעבודה עם אוכלוסייה מבוגרת, הצוות המוביל בחקר ההזדקנות במכללה האקדמית בוינגייט מתמקד במחקר הנוגע להשפעותיהן של תכניות פעילות גופנית שונות על תפקודים מוטוריים, קוגניטיביים ונפשיים בגיל המבוגר.

אירועים מיוחדים:

כדי לקדם מחקר על אודות הגיל המבוגר, לשתף פעולה עם מוסדות אקדמיים וארגונים נוספים ולהעביר את הממצאים לקהילה, המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר מקיימת כנסים, ימי עיון, וסדנאות.

התפתחויות טכנולוגיות ורפואיות מובילות להעלאת תוחלת החיים של האדם. כתוצאה מכך, פלח האוכלוסייה של האנשים המבוגרים הולך וגדל יחסית לכלל האוכלוסייה בעולם. עובדה זו מובילה לחקר ההזדקנות בכיוונים שונים כדי לשמר את איכות חייהם של אנשים זקנים ואף לשפרה.

אחד מכיווני המחקר הנבדקים רבות הוא השפעת פעילות גופנית על תהליך ההזדקנות. פעילות גופנית היא קלה לביצוע ונגישה כמעט בכל מצב. בתחום מחקר זה עולה, כי לפעילות גופנית יש השפעה חיובית על הכושר הגופני, הרגשי והשכלי עם העלייה בגיל. נוסף על כך, נמצא כי אנשים פעילים נמצאים בסיכון נמוך לחלות במחלות לעומת אנשים שאינם פעילים גופנית. למרות זאת, רוב האנשים אינם עוסקים בפעילות גופנית במינון המומלץ, או שאינם עוסקים בה כלל.

לאור עדויות אלו, המכללה האקדמית בוינגייט הקימה תכנית יחידה מסוגה בארץ להתמחות בתחום הפעילות הגופנית בגיל המבוגר ולמחקר על אודות השפעותיה.

מטרות תכנית ההתמחות:

להכשיר מורים מוסמכים לעבודה עם אוכלוסייה מבוגרת הן באופן מקצועי הן באופן אקדמי. התכנית כוללת קורסים תאורטיים בנושאים ביומכניים, פיזיולוגיים ופסיכולוגיים של הגיל המבוגר, וכן התנסות מעשית בעבודה עם אנשים מבוגרים. תוכני הקורסים כוללים התייחסות למגוון דרגות התפקוד של אוכלוסייה זו: ספורטאים תחרותיים מצד אחד ואנשים מוגבלים מהקצה האחר. בהמשך מועסקים בוגרי המגמה באימון אישי למבוגרים במסגרות



"עסוקים ופעילים"

ד"ר איתי זיו, עוסק שנים בתחום הפעילות גופנית, ספורט וחדרי כושר. מרכז קורסי הכשרה למדריכים בבית הספר להשתלמויות, המכללה האקדמית בוינגייט

פעילות גופנית ותזונה לאנשים עסוקים - טיפים בנושא של אימון ותזונה שיסיעו לאותם אנשים עסוקים לנהל שגרת חיים פעילה למרות המחסור בזמן

בסך הקלוריות היומי, במטרת המתאמן ועוד. חשוב לצרוך חלבון איכותי בהתאם לסוג האימון. יש להקפיד על אכילה נכונה לפני האימון ולאחריו כדי למקסם את התוצאות ולהגביר את קצב חילוף החומרים בגוף. מומלץ להקפיד על מספר ארוחות רב יחסית (5-6 ביום) ולשים לב למספר הקלוריות היומי המומלץ. צריכת נוזלים מספקת חשובה (מים בעדיפות ראשונה או משקאות דיאט – בלית ברירה).

ד"ר איתי זיו הוציא לאור את האנציקלופדיה "עוצמות חדשות, כושר במעגל החיים", ויחד עם ד"ר דרור שגיא, הוציא לאור את הספר "במשקל הנכון, פעילות גופנית ותזונה מאוזנת השילוב המנצח".



העידן הנוכחי מאופיין בעיסוקים רבים ולעיתים קרובות במרדף אחר שעות פנאי. לעבוד במשרה מלאה ובד בבד לגדל משפחה – ממש לא קל. אך מעודדת העובדה, שישנו עושר רב בכל הקשור למבחר סוגי אימונים, ציודי כושר שונים, טרנדים ייחודיים, תחרויות ומפעלי ספורט רבים ועוד. ברם, כשמדובר באנשים עסוקים או אולי באנשי עסקים, מציאת זמן לאימון היא משימה מורכבת ומסובכת יותר. זאת מכיוון שמתמכרים לעבודה או לא מנהלים את הזמן בתבונה. איך עושים זאת?

שילוב של פעילות גופנית עם שיחות עסקיות או פרטיות – מקובל במיוחד בחו"ל (אירופה וארצות-הברית), וניתן לאמץ זאת כהרגל. ביטוי לכך יהיה בניהול שיחות פרטיות שונות או עבודה תוך כדי הליכה בפארק, או אף ריצה קלה, רכיבה על אופניים נייחות בחדר הכושר, שיט בקיאק זוגי ועוד. כשקובעים עם בן זוג לאימון, הסיכוי לאי-התמדה באימונים פוחת.

ביצוע אימונים קצרים ועצימים באופן יחסי – בשל מגבלות הזמן מומלץ לבחור באימונים קצרים: 3-4 אימונים כאלה בשבוע לכל היותר, באורך 20 עד 30 דקות בעצימות גבוהה. הגברת הפעילות היום-יומית – בין שלא ממש אוהבים להתאמן ובין שמתאמנים על בסיס קבוע, חשוב מאוד לתגבר את הפעילות היום-יומית. יש לכך משמעות רבה מאוד בהיבטים של שמירה על משקל, היקפים, שיפור המצב הבריאותי ועוד.

שילוב אימון אירובי ואנאירובי באותו אימון – כמובן שכך ניתן לשפר יכולת גופנית בזמן קצר ממש. הרי אימון על מחזורי, המאופיין בתחנה של תרגיל התנגדות כלשהו (למשל: שכבת סמיכה), ולאחר מכן ריצה על מסילה למשך 2 דקות וחוזר חלילה לתרגיל התנגדות אחר, יסייע מאוד לשיפור יכולת הגופנית הן האירובית והן האנאירובית. כמובן שפעילות זו כרוכה באיבוד קלוריות רבות. הצטרפות לקבוצת אימון – לא פשוט להתאמן על בסיס קבוע לבד, לכן מומלץ, אם יש קושי בהתמדה, להצטרף לקבוצה.

שילוב גאדג'טים ומוזיקה באימון – עשוי להשפיע באופן משמעותי על סיכויי ההתמדה באימון. נמצא קשר חיובי בין הקשבה למוזיקה לבין משך האימון או העלאת עצימותו ולכן מומלץ לבצל את היתרון הזה.

חשוב להקפיד על תפריט תזונתי מושכל ומקצועי – בשאיפה, כ-7 יחידות ירק מדי יום, 1-2 פירות ביום, כמובן שתלוי בסוג התפריט,

מרכז התמיכה במכללה האקדמית בוינגייט

ד"ר אורלי קיים, מנהלת המכינות ומרכזי התמיכה, המכללה האקדמית בוינגייט

מרכז התמיכה במכללה

במכללה האקדמית בוינגייט לומדים מעל 1,000 סטודנטים במכינות ובמסלולי התואר הראשון והשני, בהם מעל 20% עם מוגבלויות שונות: סטודנטים עם ליקויי למידה ו/או עם הפרעות קשב, נפגעי נפש ועם מוגבלויות פיזיות מולדות או כאלו שנפגעו במהלך חייהם – ביניהם סטודנט קטוע-רגל וסטודנט (אתלט) עיוור. מטרת המרכז היא להקנות לאוכלוסייה עם מוגבלויות שוויון הזדמנויות אקדמי בצד הלימודי והנפשי, על מנת שיוכלו להתקבל ללימודיהם באקדמיה ולסייעם עם אפשרות ללימודי המשך. זאת בתחושת סיפוק וצמיחה אישית אשר תאפשר להם להשתלב בכל תחומי החברה ולהפוך לאזרחים תורמים לקהילה שהם חיים בה. מרכז התמיכה עשוי לסייע בתהליך הקבלה למוסד הלימודים ובמידע הנוגע לאבחון הנדרש. המרכז ייתן שירותי תמיכה, שמטרתם לקדם סטודנטים עם ליקויי למידה קלים עד מורכבים ועם מוגבלויות פיזיות ונפשיות. המרכז ייתן הזדמנות שווה לסטודנטים עם מוגבלויות להתמודד עם הקשיים ולסייע את המסלול הלימודי. חשיבות מרובה טמונה בקשרים מקצועיים מול גורמים שיקומיים בקהילה כגון בית הלוחם, חינוך מיוחד, גורמים שיקומיים בתחום בריאות הנפש ועוד.

השירותים במרכז התמיכה:

המרכז חרט על דגלו את הרחבת השירותים והנגשתם לאוכלוסיית הסטודנטים באמצעות:

- ✓ שיפור וקידום התחום האקדמי ויצירת סביבה תומכת למידה עבור הסטודנטים.
- ✓ יצירת רשת טיפולית וחברתית שתתמוך בסטודנטים גם מחוץ למפגשי התמיכה.
- ✓ מתן כלים וייעוץ על ידי גורמים מקצועיים ועל ידי הסטודנטים זה לזה.
- ✓ שיפור וקידום התחום החברתי והתקשורת הבין-אישית.
- ✓ תמיכה בסטודנטים בשלבי מעבר: בתהליך הקליטה ללימודים, במהלך הלימודים וביציאה לשוק העבודה.
- ✓ סיוע בשימוש בטכנולוגיות מסייעות, פיתוח כישורי חיים וכישורים חברתיים.
- ✓ העלאת מודעות בקרב סגל המכללה, הסטודנטים וקהלי היעד לאפשרות של התאמת הלמידה האקדמית והמעשית בתחומי הדעת של הפעילות הגופנית לאנשים עם מוגבלות גופנית, חושית, נפשית וכמובן למידתית.
- ✓ איתור אוכלוסיית סטודנטים עם מוגבלות, הפנייתה לאבחון לימודי מתאים (דידקטי או פסיכו-דידקטי במחירים מסובסדים),

ובמקביל סיוע לאוכלוסייה זו בלמידה הפעילה ובשירותי תמיכה נוספים. כל זאת על מנת שיוכלו למצות את מלוא הפוטנציאל הטמון בהם ולסייע בהצלחה את לימודיהם. כך גם תופחת נשירת תלמידים עם מוגבלויות מהלימודים. ✓ זיהוי סוג המוגבלות ורמת החומרה וכן קביעת זכאות להתאמות בכינות הכגרות, בבחינה הפסיכומטרית ובכינות האקדמיות. האבחון יסייע למרכז לגבש את התכנית הטיפולית בצורה המתאמת באופן אישי לפונה – בעקבות ראיון אישי וממצאי האבחון. ✓ עידוד סטודנטים שאינם חושפים את קשייהם לפנות למרכז התמיכה ולהיעזר בו. ✓ שיתוף פעולה בין נותני השירותים השונים לשם ייעול מתן השירות לאוכלוסיית היעד. ✓ העצמת הסטודנט עם המוגבלות ומתן כלים להתמודדות עם הקושי. הדגשת נקודות החוזק. ✓ סדנת ניהול זמן והעצמה אישית. ✓ שיעורי תגבור לימודי במסגרת המכינות ובמסגרות רלוונטיות אחרות.

צוות מרכז התמיכה:

מנהלת מרכז התמיכה: ד"ר אורלי קיים

יועצת לאוכלוסיות מיוחדות בעלת תואר שני בייעוץ חינוכי
יועצת בעלת תואר שני בבריאות הציבור ואחות מוסמכת
יועצת בעלת תואר ראשון בהתמחות ללקויות למידה
מנחה להנחיית קבוצות בתחום ניהול זמן, העצמה אישית ואסטרטגיות למידה
סיוע פסיכולוג באקדמיה, בתיאום מראש.

פרטי קשר:

טלפון 09-8639224, 09-8639339



מדינה בהפרעת חרדה - האם יש פתרון?

יגאל שרון (MSC), פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי, מנהל (בשיתוף) את התכנית להכשרת מטפלים התנהגותיים בעצמות נמוכה במכללה האקדמית בוינגייט

התכנית שלנו קמה על בסיס תכנית אנגלית שהכשירה עד היום כ-6,000 מטפלים יעילים. הקבלה לתכנית פתוחה בפני כל אדם בעל תואר ראשון לפחות או בעל רקע טיפולי. משך הקורס שנה. אנחנו מכשירים מטפלים איכותיים ששולטים בכלי הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ברמה טובה. כוונתנו היא שאותו ציבור של אנשים הסובלים מהפרעת חרדה, שלצדדו הוא גדול במדינת ישראל, יוכל לקבל טיפול איכותי ויעיל בעלות של שיעור פרטי בכל רחבי הארץ.

בשלב זה הבוגרים שלנו מטפלים בהצלחה בחרדה בפריסה ארצית. לומדים אצלנו סטודנטים רבים מכל קצוות הארץ, והחזון שלנו מתממש: אנחנו מכשירים מטפלים יעילים המגיעים אלינו מרחבי הארץ, ומטפלים בציבור באזור מגוריהם.

האזור שלנו כמרקחה. דאעש מפרסם תמונות זועה במרחק נגיעה.

חלק משכנינו הפלשתינים נשלטים על ידי הסתה ושולחים את בניהם ובנותיהם לדקור ולדרוס ללא הבחנה.

תושבי המדינה נתונים בחרדה הולכת וגואה. בימים אלו, ללא רגישות רבה, העבירה המדינה את הטיפול הנפשי לקופות החולים, שעדיין נמצאות בשלב התארגנות, והשירות הנפשי שלהן מקרטע. לרבים הסובלים מחרדה אין פתרון ואין מענה. רבים לוקחים תרופות, אך אחרים, מסיבות שונות, אינם מעוניינים בטיפול התרופתי.

בארץ ובעולם נפוצה שיטת טיפול אפקטיבית מאוד בחרדה – הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT). גישת טיפול זאת הוכחה כיעילה ביותר לפתרון הפרעות חרדה שמהן סובלים כ-20% מאוכלוסיית העולם המערבי.

תוצאות טיפול ה-CBT נחקרו באין-ספור מחקרים באוניברסיטאות המובילות בעולם, והמחקרים מראים שבממוצע כ-80% מהמטופלים בשיטה זו נרפאים מההפרעה.

בעולם הרחב ובישראל ההכשרה של מטפלי CBT אורכת כשנתיים לפחות, ויכולים להתקבל אליה רק בוגרי מקצועות הטיפול (פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מטפלים באמנות ויועצים חינוכיים). התכניות הללו יקרות מאוד, ומחירן נע בין 25 ל-30 אלף שקל. לנוכח העובדה שההכשרה היא ארוכה ויקרה, אין מספיק מטפלים שיכולים לתת מענה לכלל האוכלוסייה. בארץ כיום קיים ביקוש רב למטפלים בעלי הכשרה בתחום הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. חשוב לציין, כי מרבית אנשי המקצוע בישראל (פסיכיאטרים, רופאי משפחה, פסיכולוגים ואנשי יעוץ) ממליצים למטופלים שלהם הסובלים מהפרעת חרדה להגיע לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי קצר מועד. לרוב הציבור כאמור אין מענה טיפולי הולם.

לאור הצורך במטפלים אנחנו במכללה האקדמית בוינגייט הקמנו לפני כשלוש שנים תכנית המכשירה מטפלים איכותיים ויעילים. המצויידים בכלים הטובים ביותר בתחום הטיפול הנפשי בחרדה. עד היום בארבעה מחזורים הכשרנו קרוב ל-70 מטפלים. בשלב זה, מעל 50 מטפלים בהכשרה משמשים כמטפלים קוגניטיביים בעצמות נמוכה LICBT.



מאפיינים מורפולוגיים של רקדניות צעירות בעלות עקמת

ד"ר נילי שטיינברג, ראש המעבדה לאנטומיה וראש המגמה לטיפול היציבה והתעמלות מונעת, המכללה האקדמית בוינגייט

(Hallus Valgus ו-Varum Genu. פציעות גב בעיקר low back pain) נמצאו נפוצות יותר בקרב רקדניות עם עקמת בהשוואה לרקדניות ללא עקמת.

איור 2: רקדנית בעלת עקמת מדגימה ליקויים אנטומיים נוספים:



- Genu Varum (1)
- Genu Recurvatum (2)
- Splay Foot (3)
- Hallux Valgus (4)

מסקנות המחקר היו כי בדיקות סקר מקיפות לאיתור עקמת בקרב רקדניות צעירות מומלצות ביותר לפני כניסתן לבתי ספר מתקדמים לריקוד. זאת לנוכח שעות אימון רבות ועומס רב המופעל על מערכת השלד-שריר של הרקדנית.

נוסף על כך, על הרקדניות להיות מודעות לכך כי ייתכן שיש קשר בין היותן בעלות עקמת לבין עלייה בסיכון בהופעת ליקויים אנטומיים ובשכיחות הופעת כאבי גב. עליהן למצוא צוות מקצועי רפואי, המבין היטב את הליקוי האנטומי הזה (העקמת) וידע להמליץ להן על תרגילי חיזוק, מתיחה ושיקום הולמים (ראו לדוגמה איור 3).



איור 3: דוגמאות לתרגילים א-סימטריים המתאימים לרקדניות בעלות עקמת

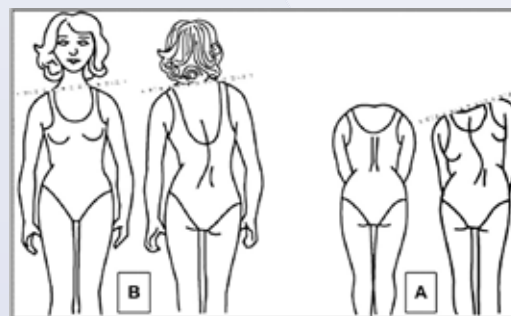
מחקר זה התבצע בשיתוף עם פרופ' ישראל הרשקוביץ (המחלקה לאנטומיה ואנתרופולוגיה, בית הספר לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב) וד"ר יצחק זיו-נר (המחלקה לשיקום אורתופדי, מרכז רפואי ע"ש שיבא, תל השומר).

Steinberg, N., Hershkovitz, I., Peleg, S., Dar, G., Masharawi, Y., Zeev, A., & Siev-Ner, I. (2012). Morphological characteristics of the young scoliotic dancer. *Physical Therapy in Sport*; 14(4), 213-220.

עקמת היא ליקוי אנטומי נפוץ בקרב ילדות צעירות העוסקות בספורט בכלל ובקרב נערות העוסקות בריקוד בפרט. קיימת מחלוקת בספרות המקצועית לגבי השפעת תהליכי גדילה והתפתחות של הרקדנית הצעירה על הופעת העקמת והחמרתה, וכן נשאלת השאלה, אם העיסוק בריקוד המערב תרגילים חוזרים ונשנים בעלי עומס גבוה על מבנה השלד-שריר עלול לגרום לליקויים מבניים נוספים ולהתפתחות פציעות בגופה של הרקדנית הצעירה.

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את מידת הקשר בין עקמת למאפיינים גופניים וסביבתיים של הרקדנית, כגון מספר שנות אימון בריקוד, מבנה גופה הספציפי, ליקויים אנטומיים מבניים ופציעות שלד-שריר. המחקר גם ביקש למצוא את המאפיינים המבדילים בין רקדנית עם עקמת לרקדנית ללא עקמת.

במחקר רוחבי זה, 1,288 רקדניות צעירות בנות 8 עד 16 שנים עברו בדיקת סקר מקיפה (Screening). בדיקה זו כללה שאלון לאיסוף נתונים על עומס הריקוד עבור כל רקדנית (כגון מספר שעות ריקוד בשבוע ומספר השנים שבהן היא עוסקת בריקוד). נבדקו מאפיינים מורפולוגיים, כגון גובה ומשקל (מהם חושב מדד BMI), נבדקו ליקויים אנטומיים (כגון Knee Valgus/Genu Hallux Valgus, Varum, (Foot Planus/Foot Cavus) וכן פציעות עכשוויות. כל רקדנית שדיווחה על כאב או על פציעה עברה בדיקה קלינית מקיפה על ידי רופא אורתופד מומחה לזיהוי הפציעה הספציפית שהיא סובלת ממנה. נוסף על כך, כל הרקדניות עברו בדיקה קלינית לזיהוי עקמת. האבחון כלל את המבחנים: Adam Forward-bend Test (איור A1) וכן את Maggee's Skyline View Test (איור B1).



איור 1:

איור A1: Adam Forward-bend Test
איור B1: Maggee's Skyline View Test לאבחון עקמת

התוצאות הראו כי כ-307 רקדניות (23.8%) אובחנו כבעלות עקמת. רקדניות עם עקמת ורקדניות ללא עקמת דיווחו על מספר שעות אימונים זהה ונמצאו כבעלות אותו מבנה גוף. רקדניות בעלות עקמת הדגימו שכיחות גבוהה יותר של ליקויים אנטומיים מסוג

לחיות בריא - "גילו של אדם כגיל עורקיו"

פרופ' רפי קרסו, מנהל אקדמי של בית הספר לרפואה משלימה, המכללה האקדמית בוינגייט

עובדים, הימנעו ממזון מוצק והרבו בשתיית מים או מיצי פירות וירקות טריים.

גם המוח זקוק לתפריט משלו. למרות שהשפעת התזונה על המוח עדיין נחקרת, לפי שעה יש הסכמה, כי מזון טבעי בצורתו המקורית עד כמה שניתן עשוי לשפר את תפקודי המוח. אכילה של דגי סרדינים, מקרלים, סלמון, הרינג, הליבוט, טונה ודומיהם חשובה לתפקוד המוח. הקפידו לצרוך פירות וירקות בכל הצבעים – הצבע הסגול, למשל, מכיל כמות עצומה של נוגדי חמצון כמו קורדיטין וחומרים אנטוסייאניים שנמצאו כמשפרי זיכרון ותקשורת בין תאי המוח (ניורטרנסמיטורים); אכלו 3-4 ביצים בשבוע, אלו מכילות כולין המשמש חומר בניין לתאי המוח; אגוזים ושקדים מכילים חומצות שומן רבות; בשר עשיר בברזל וחסר שלו עלול לגרום לירידה קוגניטיבית ולחולשה גופנית; ושתו תה ירוק המעורר את פעילות תאי המוח.

פתגם סיני אומר שעדיף למנוע מחלה מאשר לרפא אותה. ואכן, סוד החיים הבריאים טמון רובו ככולו במניעה. אני אישית סבור שעדיף להוסיף חיים לשנים ולא דווקא שנים לחיים, ולפיכך אורח חיים מאוזן – גופנית ונפשית – והקפדה על בדיקות מנע הם המפתח לאריכות ימים בבריאות ובאוויר.

✓ **הפחיתו בחשיפה לשמש.** הקפידו להשתמש בקרם הגנה בעל מקדם יותר מ-30, וקיימו מעקב קבוע אצל רופא עור, בעיקר אלו הנמצאים בקבוצות סיכון.

✓ **בקרו אצל רופא השיניים פעם פעמיים בשנה,** והקפידו על צחצוח שיניים ושימוש בחוט דנטלי.

✓ **גברים אחרי גיל 40** – בדקו פעם בשנה את בלוטת הערמונית.

✓ **נשים מעל גיל 45** – הקפידו על בדיקת ממוגרפיה שנתית, ומעל גיל 50 גם על בדיקת צפיפות עצם.

✓ **ניתן למנוע את מחלת הידלדלות העצם** (אוסתאופורוזיס) בעזרת פעילות גופנית המיועדת לכך, נטילת טבליות סידן 500 מ"ג פעמיים ביום ונטילת תחליפי הורמונים.

✓ **גברים ונשים – בדיקת המעי הגס** חשוב לבצע פעם בשנתיים.

✓ **אל תעשנו** ואל תרשו שיעשנו לידכם! גם עישון פסיבי עלול להיות קטלני.

✓ **הקפידו על פעילות גופנית מאוזנת** – רכיבה על אופניים, שחייה או הליכה במשך כחצי שעה, כארבע פעמיים בשבוע. אל תגזימו כדי לא להעמיס על הלב.

✓ **חיי מין טובים** מצוינים לבריאות וכמובן למצב הרוח.

✓ **נפש בריאה בגוף בריא** – אמרה זו שמעתם פעמים רבות, ואכן הרפואה המודרנית מתמקדת בהשפעות הגומלין של הגוף על הנפש ולהפך. האדם בפירוש בנוי להסתפק במועט ולהיות מאושר. ככל שתלמדו לשמוח בחלקכם, לשמור על אופטימיות, להיות סלחנים ולהימנע מעימותים – כך ייטב לכם.

זכרו כי גם המסע הארוך ביותר לחיים בריאים מתחיל בצעד אחד קטן – אמצו לעצמכם כמה מכללי הזהב, הקפידו עליהם, ועם הזמן הרחיבו לכללים נוספים. אנחנו רגילים לומר ש"העיקר הבריאות", נותר רק להפנים וליישם.

אמירתו של הרופא סר ויליאם אוסלר (1849-1919), המכונה "אבי הרפואה המודרנית", נכונה גם מאה שנים אחרי, ובעידן החיים המודרניים – אולי אף יותר. מחלות לב הן סיבת המוות השנייה בשכיחותה בישראל לאחר סרטן. למחלות אלה גורמי סיכון עיקריים ובהם: רמת כולסטרול בדם, יתר לחץ דם, עישון, סכרת, היעדר פעילות גופנית מספקת, השמנת יתר, לחץ והיסטוריה משפחתית. ככלל, מעל גיל ארבעים מומלץ לכל אדם לעקוב ולהיבדק – בדיקת מאמץ פעם בשנתיים ובדיקת שומנים בדם אחת לשלוש שנים – ולאמץ הרגלי חיים נכונים ובריאים.

בראש ובראשונה, המפתח להפחתת הסיכון למחלות לב ושמירה על עורקים בריאים הוא האנדוטל. האנדוטל הוא השכבה הפנימית ביותר בכלי הדם שלנו. היא זו המאפשרת לדם לזרום "חלק". ישנם מזונות המשפרים את תפקוד האנדוטל, לדוגמה: קפה ואלכוהול בצריכה מתונה בלבד מיטיבים עם פעילות הלב והעורקים, שוקולד בצריכה מבוקרת וכן סלק המכיל פיטוכימיקלים רבים וידוע כמשפר את בריאות הלב (והמוח). וחשוב – פעילות גופנית משפרת את תפקוד האנדוטל, אם מקפידים לקיים אותה בקביעות, לפחות 200 דקות בשבוע.

ייתכן שצודק הפתגם האמריקני you are what you eat. ואכן, קשה להפריז בחשיבותה של התזונה לקיום חיים בריאים. השמנת יתר קשורה במחלות לבביות, טרשת עורקים וסרטן. ככלל, קיצוץ שליש בצריכת הקלוריות היומית מאריך את החיים ומשפר את איכותם, בתנאי כמובן שהתפריט מאוזן. העדיפו תמיד לאכול את מזונכם עד כמה שניתן בצורתו הטבעית – כמה שפחות צלוי, 'על האש', מבושל, מעובד או מתועש. הנה כמה כללי תזונה מומלצים:

✓ **גונו את התפריט שלכם ואזנו אותו.** הקפידו לאכול ירקות (ופירות) – אם אינכם סוכרתיים או בעלי עודף משקל) מצבעים ומסוגים שונים – בכל צבע יש ויטמינים, אנטיאוקסידנטים ופיטוכימיקלים שונים. המעיטו בצריכת פחמימות ובאכילת מזונות עשירים בכולסטרול ובשומן מן החי. הפחיתו בצריכת מלח – זכרו שהוא נמצא בכמות גדולה במזון מעובד. ותררו על ממתקים מלאכותיים, והקפידו לשתות מים (אלא אם כן הרופא הגביל אתכם) – לפחות 2 ליטרים ביום.

✓ **העשירו את התפריט בסיבים.** דגנים מלאים וירקות ופירות על קליפתם מכילים סיבים, ואלו סופחים שומנים ומונעים מהם להיספג בגוף.

✓ **השום הוא האנטיביוטיקה הטובה ביותר בטבע.** יש בו חומר שקוטל פריזיטים ותולעים, הוא בעל השפעה אנטי-דלקתית מוכחת, מוריד כולסטרול ומאיץ את פעילות המעיים.

✓ **שלו בנתפריט היומי שתיים-שלוש כפות שמן זית** בצורתו הטבעית בלבד.

✓ **הסיידן חשוב** והוא מצוי בכמויות יפות בטחינה, בשומשום, בסרדינים ועוד.

✓ **חלב אורז או חלב סויה** יכולים להיות תחליף מצוין לחלב בקר, המכיל הורמונים, אנטיביוטיקה וחומרי הדברה למיניהם.

✓ **רצוי לאכול דגים פעם פעמיים בשבוע** ולהעדיף דגי מים קרים ועמוקים כמו סלמון, קוד ועוד.

✓ **מומלץ לצום יום אחד בשבוע או שבועיים.** בחרו יום שבו אינכם

המכללה האקדמית בוינגייט איתכם לאורך כל הדרך

פוסטים אהבה לקריירה

תואר ראשון [B.Ed] תואר "בוהר בהוראה" ותעודת הוראה

תואר שני [M.P.E] - משלבים מחקר, ניהול ומומחיות
במדעי החינוך הגופני

הכשרת אקדמאים להוראת החינוך הגופני

המכללה
האקדמית
בוינגייט



פוסטים אהבה לקריירה

מאז 1944

חיגו חינוך *5009 www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)



פעילות התנגדות לחולי לב

ד"ר שרון צוק, ראש המגמה לפעילות גופנית לשיקום חולי לב, המכללה האקדמית בוינגייט

נוספת בלחץ הדם. במחקר מטא אנליזה נמצא שאימוני התנגדות מסייעים בהפחתת לחץ דם סיסטולי ודיאסטולי באנשים בריאים. מרבית המחקרים שבדקו את השפעת אימוני ההתנגדות על חולים ביתר לחץ דם מצאו ירידה בלחץ הדם, אולם האימונים היו משולבים באימונים אירוביים ולא ברורה ההשפעה של אימוני התנגדות לבד על יתר לחץ דם בחולים.

אימוני התנגדות כוללים אימוני משקולות במכשירים, משקולות חופשיות, גומיות אלסטיות או אימון כנגד משקל הגוף.

ההמלצה לחולי לב, כמו במרבית אימוני ההתנגדות, היא להתחיל במשקל נמוך, עד שלושה סטים 8-15 חזרות בכל סט. מומלץ שבסוף הסט האחרון ירגיש המתאמן "קושי" בתרגיל. בהתחלה מספיק להתאמן פעמיים בשבוע, ניתן בהמשך להוסיף אימון אחד. רצוי לאמן קבוצות שרירים גדולות בפלג גוף עליון או תחתון וכן את שרירי הליבה.

חשוב להזכיר, על פי הנחיות ה-AHA (American Heart Association) מומלץ לחולי לב לבצע אימונים מארבעה סוגים: אימונים אירוביים, אימוני התנגדות, אימוני שיווי משקל ואימוני גמישות. וכמו כן, חשוב לא פחות להגביר את הפעילויות היום-יומיות (ADL) שנמצאו בקשר ישיר עם ירידה במחלות לב ועלייה באיכות החיים.

במכללה האקדמית בוינגייט קיימת מגמת "פעילות גופנית לשיקום לב" ובה מקבלים הסטודנטים העשרה בנושא פעילות גופנית לחולי לב וכלי דם ולאנשים עם גורמי הסיכון למחלות.

פעילות גופנית נמצאה במחקרים כמפחיתה את הסיכון לתמותה ממחלות בכלל ואת התמותה ממחלות לב בפרט. מרבית המחקרים התמקדו בהשפעה המיטיבה של פעילות אירובית, אולם נמצאו גם יתרונות בריאותיים לאימוני התנגדות.

אימוני התנגדות מחזקים את השרירים ותורמים לשיפור התפקוד של החולים בחיי היום-יום. יתר על כן, נמצא שחיזוק השרירים מפחית תמותה ממחלות.

מהעשור החמישי לחיים מתחילה ירידה במסת השריר (סרקופניה) בעיקר בסיבים מסוג II (סיבים לבנים), החשובים להפקת כוח. ירידה במסת השריר הנובעת מעלייה בגיל או מחוסר פעילות גופנית מעלה את השכיחות להשמנה, לתנגדות לאינסולין, לסוכרת מסוג 2, לדיסליפידמיה וליתר לחץ דם. מצבים אלו מעלים את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם. אימוני התנגדות ממתנים את הירידה במסת השריר ואף מעלים את כוח השריר. אצל גברים נצפתה גם עלייה במסת השריר כתוצאה מאימוני התנגדות. שיפור עבודת השריר מפחית את העומס על הלב ולכן תורם לבריאותו.

יתר לחץ דם הוא גורם סיכון משמעותי מאוד למחלות לב. למרות העלייה בלחץ הדם בזמן האימון, אין חשש לבצע אימוני התנגדות גם במקרה של חולי יתר לחץ דם (כל עוד לחץ הדם ההתחלתי איננו מעל 180/110 מילימטר כספית). היות שאימוני משקולות עלולים להעלות את לחץ הדם בצורה משמעותית חשוב להימנע מתמרון ולסלבה (Valsalva maneuver) שגורם לעלייה



עמיצור שפירא ז"ל 1972-1932

ד"ר אברהם בן-זקן, יו"ר הוועדה המארגנת את מרוץ עמיצור שפירא, המכללה האקדמית בוינגייט

מרוץ עמיצור שפירא במכללה האקדמית בוינגייט במלאות 42 שנה לרצח י"א הספורטאים במינכן

אנו זוכרים אותם, אחד אחד, טובי הספורטאים, טובי המאמנים בישראל אשר ביקשו לייצג את עם ישראל בזירה האולימפית וחזרו ארצה בארונות.

כנציג אגודת הסטודנטים במדרשה דאז עמדתי בראש מורכב יחד עם רבים מאזרחי ישראל ובני משפחותיהם בשדה התעופה עת נחת המטוס ועמו ארונות הנרצחים. 11 קומנדקרים צבאיים עמדו בשורה ולכל קומנדקר שם ומשפחת הנרצח סביבו. אחזתי חזק בשני ילדיו של עמיצור, אייל ועוז (שייבדלו לחיים ארוכים), ואסתר שחמורוב, בת טיפוחיו של עמיצור, ספורטאית למופת, צנועה, ומוערכת – תומכת בהם אף היא. מחזה קורע לב שנחקק בזיכרוני לכל החיים.

בהחלטה משותפת של הנהלת המכללה ואגודת הסטודנטים יחד עם סגל המורים התקבלה ההחלטה שנקיים לזכרו של עמיצור מרוץ שדה המביע את אהבתו הגדולה לאתלטיקה.

יהיה זכרם של י"א חללי מינכן טבוע עמוק בתוכנו לעד.

אנו זוכרים את האירוע הטרגי, שבו נרצחו 11 חברי המשלחת הישראלית באולימפיאדת מינכן בספטמבר 1972.

זו השנה ה-42 ברציפות מאז רצח י"א חללי מינכן, שהמכללה האקדמית בוינגייט רואה כחובה וזכות לקיים את מרוץ השדה ע"ש עמיצור שפירא, חבר המשלחת, שהיה חבר סגל המורים במכללה, מורה, מחנך ומאמן אתלטיקה.

המכללה רואה בארגון ובקיום המרוץ ערך חינוכי חשוב לדור הסטודנטים הצעירים, המבטא את רוח הספורט ואת ההערכה הרבה לפועלו של עמיצור במשך השנים.

את המרוץ מארגנים סטודנטים בשיתוף חברי הסגל האקדמי והמינהלי במכללה.

טקס האזכרה לזכר עמיצור וחברי הי"א נערך טרם ההזנקה למרוץ למרחק 5,000 מ' עממי בהשתתפות חברי הסגל, סטודנטים, נציגי נבחרות מאוניברסיטאות ומכללות ותלמידי בתי ספר ובשיתוף עם אסתר שחמורוב, מרים סינדרנסקי וטובי הרצים בישראל.

המשחקים הבינ-לאומיים חורתיים על דגלם את ערכי השלום, האחוה, הרעות וההישגים הספורטיביים. ואולם חלומה של המשלחת הישראלית נגדע עת פרצו אל חדרי הספורטאים שמונה מחבלים, חברי "ספטמבר השחור", שניצלו את האבטחה הלקויה בכפר האולימפי ולקחו 11 מבין חברי המשלחת כבני ערובה. התנגדות אמיצה גילו מאמן ההיאבקות משה וינברג ומרים המשקולות יוסף רומנו, שנרצחו ביריות תוך כדי מאבק מר. תשעת חברי המשלחת שנותרו נלקחו כבני ערובה, בדרישה לשחרור מחבלים הכלואים בישראל. דרישותיהם של המחבלים נדחו במשא ומתן עם הצוות הישראלי באמצעות מתווכים גרמניים.

הממשל הגרמני אישר את מעברם של המחבלים ובני הערובה הישראלים לשדה התעופה באמצעות שני מסוקים, כשהם כפותים בידיהם וברגליהם למושב המסוק. אנשי ביטחון גרמנים ניסו בשלב זה לשחרר את בני הערובה, אך הם כשלו בחילוץ; המחבלים פוצצו את המסוקים עם בני הערובה, תשעה במספר, לאחר עינויים קשים במהלך ההשתלטות.

ספורטי ישראל שהגיעו למינכן כדי להשתתף באולימפיאדה המסמלת שלום וידידות בין כל העמים נפלו קורבן ליצורים חסרי צלם אנוש, שערכים ותרבות זרים להם. אירוע טרגי זה הפך את כמת הספורט האוניברסלית לשדה קטל של רוצחים שפלי רוח.

לעם ישראל ולמדינת ישראל היה זה אסון לאומי, שוב נוכחנו לדעת שאין לסמוך על האחרים שיגנו עלינו אלא רק על עצמנו. אסון זה היכה בתדהמה את עם ישראל, טובי בנינו נטבחו בשנית על אדמת גרמניה רק משום היותם יהודים.





המכללה
האקדמית
בוינגייט
בוסטין אברהם אקריירה
מאז 1944

בית הספר לרפואה משלימה

מנהל אקדמי - פרופ' רפי קרסו

נטורופתיה • רפואה משלימה לבעלי חיים
אוסטאופתיה • מגמת עיסוי • רפלקסולוגיה
שיאצו • פלדנקרייז • סו ג'וק
פסיכותרפיה הוליסטית
טאותרפיה - טיפול בהתמכרויות



www.wincol.ac.il * 5009 חייגו חינם

שובר
10% הנחה
למביא
מודעה זו

תקף עבור
לימודי תעודה והשתלמויות בלבד.

ליקויי יציבה בילדים ובני נוער

יעל רובין, פזיותרפיסטית, ראש המרכז ליציבה, המכללה האקדמית בוינגייט

טווחי תנועה בבית החזה ובאזורים סמוכים, לפתח סבולת שריר ולהעלות את המודעות של המטופל לשהייה מתמשכת במנח יציבתי תקין. במקרים שבהם ניתנה הנחיית אורטופד מומחה ליציבת ילדים ונוער, לטיפול במחוך, מטרת הטיפול התנועתי לסייע ולתמוך בטיפול במחוך. ההתוויה למחוך תלויה בגודל הקמר, בקצב החמרתו ובהתבגרות השלד. במקרים שאכן הומלץ על מחוך חשוב להתחיל בטיפול כל עוד נותר לנערה/פוטנציאל צמיחה.



היציבה מציינת את היחס הקבוע והמשתנה של חלקי הגוף בתנוחות היום-יום. היציבה היא שקול של נתוני תורשה, התפתחות והרגלים תנועתיים. תקופת הצמיחה, שבה מתעצבת יציבת האדם היא קריטית לאבחון סטיות מהנורמה היציבתית מחד גיסא ולהקניית הרגלים תנועתיים נכונים מאידך גיסא.

שינויים יציבתיים באים לידי ביטוי במנח הכתפיים, הגו, הראש והצוואר, אסימטריה של הגו, והיכולת או הקושי לשהות במנחים נכונים לאורך זמן. שינויים אלו הם בחלקם אסימפטומטיים ובחלקם מלווים בכאב.

אחד הליקויים הבולטים לעין בימינו (אולי גם כתוצאה מאורח החיים היושבני ומיעוט בפעילות גופנית) הוא הגברה של הכפיפה הגבית לפניים – קיפוזת חזית, המלווה בכתפיים שמוטות לפניים ולעתים בשינויים במנח הראש והצוואר. הקיפוזת החזית נמדדת בצילום רנטגן ומוערכת במעלות. ההערכה הקלינית נעשית על ידי מבדקי תנועה, הכוללים: תפקודי שרירים של הגו, חגורת הכתפיים והגפיים התחתונות, וכן הערכת יכולת הזדקפות לאורך זמן.

לקיפוזת גורמים שונים הקשורים בתורשה, חוסר איזון שרירי, הרגלים לקויים וצמיחה מהירה שמקדימה את התחזקות השרירים. הליקויים בחלקם גמישים ובני-שינוי, אם ההתערבות הטיפולית נעשית בתחילת ההתהוות, ובחלקם מבניים שההתייחסות אליהם היא ברמת העצירה של תהליך ההחמרה.

הסיבה הנפוצה ביותר להגדלת הקיפוזת החזית ממקור מבני אצל מתבגרים היא שינוי באופן התגרמות החוליה. תופעה זו נקראת קיפוזת ע"ש שויירמן (Scheuerman Kyphosis). שכיחות התופעה בקרב בני נוער ומתבגרים היא 4% – 8% וזוהי בשני המינים. לקיפוזת שויירמן מיקום אופייני במרכז עמוד שדרה חזי (חוליות T7-T11), ובאזור מעבר חזי/מותני (חוליות L2 – L11,T12). הסיבות להופעתה אינן ברורות, אך בשל שכיחותה בקרב משפחות, ישנה סברה כי יש לה השפעות גנטיות.

המאפיינים הבולטים של קיפוזת מסוג זה, נוסף על האפיונים שהוזכרו לעיל, הם: גיל אופייני 12-17, שיא הקמר במרכז בית החזה או באזור מעבר חזי מותני, כאב במגע ממוקד באזור שיא הקמר, כאב מוחמר בפעילות, חוסר יכולת להזדקף באופן עצמאי ולשמר מצב של הזדקפות.

הטיפול בקיפוזת תלוי בגודל הקמר, גיל הנערה, ובסימפטומים הקשורים בליקוי. בהתייחסות לקיפוזת ממקור התנהגותי, הטיפול התנועתי מומלץ כהליך משקם. בקיפוזת מבנית ששיעורה 50 מעלות ויותר, מטרת ההליך השיקומי היא להפחית כאב, לשמר

פילאטיס על פי דליה מנטבר

דליה מנטבר, המנהלת המקצועית של תחום הפילאטיס במכללה האקדמית בוינגייט



גם בתרגיל הבא ניעזר בבקבוקי המים:

נחזיק את הידיים ישרות לצדדים, מתחת לגובה הכתפיים, כך שגב כף היד פונה קדימה.

נכופף פנימה את האמות, כשהמרפק משמש כציר, והזרועות יציבות ואינן זזות.



ותרגיל אחרון חביב!

בתרגיל זה יש להחזיק רק בקבוק אחד ביד אחת, והיד השנייה תומכת במרפק ודוחפת אותו מעט לאחור.

ניישר ונכופף את המרפק כלפי מעלה, כשהיד השנייה ממשיכה לתמוך בזרוע הפועלת.



כדאי לבצע את סדרת התרגילים הללו ולשלב אותם במהלך היום, כמה סטים מכל תרגיל, והזרועות ייחטבו במהרה!

לאזור הזרוע האחורית יש אינספור כינויים: "כנפיים", "וילונות", "המידלדלים", והמוכר ביותר, הכינוי מטיל האימה - "מלח-פלפל"... גברים אולי אינם רגישים לתופעה, ואולם מעטות הן הנשים שאינן מודעות לה ומוטרדות ממנה.

מה עושים?

בעזרת מספר תרגילים פשוטים וקלילים אראה כיצד אפשר לחטב את שריר הזרוע בהנאה.

כל הדרוש הוא קיר יציב ושני בקבוקי מים.

התרגילים שאציג מפעילים מעט מאוד לחץ על הכתפיים ועל הצוואר, ולכן גם מי שמתקשה בתרגילי ידיים, יוכל לבצע אותם.

התרגיל הראשון:

נמקם את כפות הידיים על הקיר, מעט מעל גובה הכתפיים, בזרועות מקבילות.



נבצע את התרגיל בכיפוף המרפקים וברכינה קדימה לכיוון כפות הידיים, מבלי להרים את העקבים, וניישר חזרה. מומלץ לבצע את התרגיל לפחות 10 פעמים. מפעם לפעם הזרועות ייעשו חזקות יותר וניתן יהיה לבצע יותר ויותר חזרות.

לתרגילים הבאים דרושים שני בקבוקי מים:

בבקבוק מים של חצי ליטר שוקל קצת פחות מקילו, ולכן כל בקבוק מים כזה יכול לתפקד כמשקולת של קילו. היתרון המשמעותי של שימוש בבקבוקי מים כמשקולות, מעבר להיותם זמינים וזולים, הוא שתמיד אפשר להוריד את רמת הקושי על-ידי שתיית המים!

בתרגיל זה נחזיק את המרפקים מקבילים, כפופים ומשוכים לאחור. את הבקבוקים נחזיק בקו המותן, ראו בתמונה.

לאחר שנמקם את הזרועות במנח הנכון, נכפוף וניישר את המרפקים כך שהמרפק מהווה ציר שממנו האמה נשלחת אחורה וחוזרת. ממש כפי שניתן לראות בתמונה:

המרכז לכושר ולתנועה משקמת

בתשי בן עוזיאל, מנהלת המרכז לספורט שיקומי לנכים, המכללה האקדמית בוינגייט

להשתלב בקהילה מבחינה תפקודית ולא להיות עליה לנטל. כמו כן המרכז מהווה מקום למפגש חברתי עבור כל המשתתפים ומשפחותיהם החוגגים יחד ימי הולדת, חגים וכל אירוע משפחתי אחר.

המרכז הקים מועדון "חברים לחיים בריאים", הפועל אחת לחודש, שמטרתו חשיפה ושיתוף פעולה בין אנשים עם וללא מוגבלויות בכל הקשור לאורח חיים בריא ובטוח. למועדון מוזמנים חברי המרכז, בני משפחותיהם, עובדי המכללה, הסגל האקדמי וסטודנטים. כל מפגש עוסק בנושא שונה כגון הרצאות או סדנאות.

עלות הפעילויות שווה לכל נפש וממומנת בחלקה על ידי העמותות, משרדי הרווחה והספורט ברשויות המקומיות ובעיריות ובסיוע קרנות הביטוח הלאומי.

הנכם מוזמנים להתאמן ולפרוס כנפיים במרכז הכושר השיקומי מהמובילים והמקצועיים לשיפור הבריאות ואיכות חיים.

פרטי קשר:

בתשי בן עוזיאל - מנהלת המרכז,

טלפון: 09-8639303

דוא"ל: batche@wincol.ac.il

ימי פעילות המרכז: א'-ה'



במכללה האקדמית בוינגייט קיים מרכז לכושר ולתנועה שיקומית המיועד לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים: ילדים, בני נוער ומבוגרים. לאוכלוסייה זו נכויות במערכת התנועה, כגון: פוסט פוליו, פגיעות שיתוק מוחין, פגיעות כחוט השדרה, פגיעות ראש, אירוע מוחי-C.V.A., ניוון שרירים, חולי פרקינסון, טרשת נפוצה ועוד.

הפעילויות כוללות:

- ✓ פעילות בחדר כושר – פעילות אירובית ופיתוח כוח במכשירי כוח ובמשקולות.
- ✓ שיעורי פילטיס על מזרן ועם מכשירי פילטיס.
- ✓ שיעורי פלדנקרייז על מזרן וטיפולי פלדנקרייז אישיים.
- ✓ טיפול רגשי באמצעות תרפיה בתנועה ואמנות.
- ✓ תרגול תנועתי בסיוע מציאות מדומה.
- ✓ רכיבה טיפולית על סוסים.
- ✓ סדנאות ימי עיון לקידום אורח חיים בריא.

במסגרת הפעילות נבנית תכנית אישית המותאמת לכל משתתף ומשלבת אימון פרטני עם אימון בקבוצה.

התכנית כוללת: פעילות אירובית, הרמת משקולות על מכשירי כוח לחיזוק שרירים, תרגילים שפציפיים לשמירה על טווחי תנועה, תרגילי גמישות, תרגילי נשיאת משקל על הגפיים, רוטציות, תרגול מיומנויות גופניות חיוניות במטרה לשפר את העצמאות התפקודית בחיי היום-יום, כגון: שיפור גלגול מצד לצד – משכיבה על הגב לשכיבה צדית, שיפור קימה משכיבה לשיכיבה ומשיכיבה לעמידה. כמו כן, מתרגלים הליכה במסלולים ובמישורים שונים, על מנת להרגיל את המטופל שקיימות אפשרויות נוספות למעברים שיתקל בהם בחיי היום-יום בסביבות מגוריו, כמו: מדרגות, שיפועים וכו'.

פעילויות הספורט השיקומיות במרכז לספורט שיקומי מיועדות:

- ✓ לטפח שליטה תפקודית במיומנויות יום-יומיות לשיפור איכות החיים.
- ✓ לפתח כישורים תפיסתיים והתמצאות במרחב.
- ✓ לשפר יכולות גופניות, גמישות, טווחי תנועה, שיווי משקל וחיזוק שרירים.

✓ לסייע בפיתוח עצמאות, קשרים חברתיים ושילוב בקהילה. הספורט הוא חלק חיוני בתהליך שיקומם של אנשים עם מוגבלות גופנית; הוא גורם חיוני המסייע במעבר ממצב של תלות למצב של עצמאות בדרך להשתלבות פעילה בחיי עבודה בקהילה. הפעילות נועדה להיות חלק בלתי נפרד משגרת החיים. המרכז מציע אפוא פעילות שיקומית לשיפור איכות החיים, המסייעת למטופלים

גנטיקה ובריאות

ד"ר סיגל בן-זקן, המעבדה לגנטיקה ולביולוגיה מולקולרית, המכללה האקדמית בוינגייט



לא פעם נאמר כי הבסיס להצלחה בחיים הוא להיוולד למשפחה הנכונה. לגנטיקה יש תפקיד חשוב ביותר במגוון מאפיינים, תכונות ויכולות. יתרה מזאת, ידוע כי לגנטיקה יש תפקיד חשוב גם בנטייה למחלות כגון סוכרת, מחלות קרדיו-ווסקולריות, סרטן ועוד. אך האם לגנטיקה יש תפקיד גם בניהול אורח חיים בריא? בנטייה לפעילות גופנית? בבחירה בתזונה כזאת או אחרת? בתיאבון?

בעוד תכונות מסוימות של האדם מושפעות ממטענו הגנטי בלבד (צבע עיניים, מין, יד דומיננטית), הרי שתכונות אחרות (משקל גוף, כושר גופני בסיסי, אינטליגנציה) מושפעות במידה משתנה מהגנטיקה ומהסביבה, כמו גם מהאינטרקציה ביניהן. המודל שלפיו כל אדם הוא תולדה של הגנטיקה שלו, הסביבה שבה הוא חי ומתנהל והבחירות שהוא עושה – הוא מורכב יותר מכפי הנראה. מחקרים על תאומים ועל שושלות משפחתיות מראים כי למטען התורשתי יש השפעה גם על הבחירות המודעות, לכאורה, אשר אדם עושה בחייו. מחקרים אלו עוסקים בחקר התורשתיות של תכונות מורכבות. תורשתיות היא אומדן של עד כמה ההבדלים הבין-אישיים בכיטייה של תכונה מסוימת נובעים מהבדלים גנטיים. לתדירות העיסוק בפעילות גופנית יש תורשתיות של כ-50% למשל. פירוש הדבר, כי קרוב למחצית מההבדלים בתדירות העיסוק בפעילות גופנית בין בני אדם נובעים מהבדלים גנטיים ביניהם. כך גם לגבי גורמים אחרים שיש להם תפקיד בשמירה על אורח חיים בריא כגון – העדפות תזונתיות, תיאבון, שמירה על משקל גוף תקין. עם זאת, יש לציין כי גם אם הממצאים מרמזים על תפקיד הגנטיקה בניהול אורח חיים בריא, עדיין לא ידוע אילו גנים בדיוק מעורבים בתהליכים מורכבים אלו, לא כל שכן, מהו המנגנון שבו הם פועלים.

כיווני מחקר חדשים אלו יכולים להוות בסיס לפריצת דרך בתחום של ניהול אורח חיים בריא. כיום ידוע כי למרות ההשפעות החיוביות והחשובות שיש לניהול אורח חיים בריא, אנשים רבים אינם מנהלים כך את חייהם, ותכניות התערבות אינן מצליחות לאורך זמן. חשיפת המרכיב התורשתי בניהול אורח חיים בריא תיתן לעוסקים בדבר כלי חשוב בפיתוח תכניות שבהן יושם הדגש על אלמנטים הניתנים לשינוי (אלמנטים שבהם לגנטיקה יש תפקיד משני).

מעבדות מחקר ומרכזי למידה

המכללה
האקדמית
בוינגייט 
פוסטבוק אפריד אקריירה
מאז 1944

- ◀ המעבדה לשימושי מחשב בהוראה
- ◀ המעבדה לפיזיולוגיה של המאמץ
- ◀ המעבדה לאנטומיה
- ◀ המעבדה לביומכניקה

- ◀ המעבדה לגנטיקה וביולוגיה מולקולרית
- ◀ המעבדה להתנהגות מוטורית
- ◀ המעבדה לטכנולוגיה של החינוך
- ◀ המרכז לתקשוב וליישומים טכנולוגיים
- ◀ המרכז לחקר ההוראה



חייגו חינם *5009

www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)

ענת גיסין מאיר, בוגרת המכללה האקדמית בוינגייט, מאמנת כושר בכירה ומנחת תכניות כושר בטלוויזיה



4. הפעלת פלג גוף עליון (יד אחורית). אין צורך במגבת:

עומדים בפישוק קל, כשהכיסא מאחורי הגוף במרחק-מה, ומניחים את כפות הידיים לאחור על קדמת הכיסא. יש להקפיד על כך שאצבעות הידיים יפנו לפניכם. מנמיכים את האגן למצב של סמיכה אחורית. כופפים את המרפקים ומיישרים.



5. הפעלת שרירי הגב:

יושבים על קצה הכיסא, הידיים לאחור אוזנות במגבת בשני צדדיה, כשהיא מתוחה. פושטים את הידיים תוך כדי הטיה קלה של הגו לפניכם ומתיחת המגבת לאחור בהחזרת הגו לניצב.



6. מתיחות משולבות לפלג הגוף עליון והתחתון:

עומדים לצד הכיסא, כשרגל אחת ישרה מונחת על מושב הכיסא: הידיים מעלה אוזנות במגבת. מבצעים כפיפה צדית כלפי הרגל הישרה שעל הכיסא, וכפיפה צדית כנגד.



צילום: גרשון ולדמן

פעילות גופנית כגון זו שבתרגילים הבאים תוכלו לבצע בבית ובכל מקום בעזרת שני אביזרים נגישים: כיסא ומגבת. התרגילים יעילים, כוללים ומשלבים בין פלג הגוף העליון והתחתון וכן את הצד הקדמי והאחורי של הגוף כולו. יש לבצע את התרגילים במתינות, כ-10 חזרות לכל תרגיל. בהצלחה!

1. הפעלת פלג הגוף התחתון:

עומדים בכרכיים מעט כפופות לצד הכיסא, יד אחת אוזנת בצד המשענת פושטים (שולחים לפניכם) ושולחים לאחור, בתנופה, את רגל ימין ואחריה את רגל שמאל, לסירוגין (Lunge).



2. הפעלת הירכיים והעכוז בשיתוף עם חגורת הכתפיים והזרועות:

עומדים בפישוק קל כשהכיסא מאחורי הגוף במרחק מה, הידיים מטה לפני הגוף, אוזנות במגבת מגולגלת, כשהיא מתוחה. כופפים את הכרכיים לכריעה (Squat) ומנמיכים את האגן לכיוון הכיסא, רצוי עד לנגיעה קלה של הישבן בקצה מושב הכיסא שמאחור. מבצעים זאת תוך כדי הרמת הידיים והמגבת עד לגובה הכתפיים. מיישרים חזרה את הכרכיים לעמידה ומורידים את הידיים מטה.



3. הפעלת שרירי הבטן בשיתוף הירכיים, פלג הגוף העליון והזרועות:

יושבים על הקצה הקדמי של הכיסא, הידיים מעלה אוזנות במגבת מגולגלת, כשהיא מתוחה. כופפים ירך אחת ומביאים את הכרך לכיוון הבטן, מורידים חזרה לרצפה ומתרגלים כך גם ברגל השנייה. מבצעים פעם ברגל ימין ופעם ברגל שמאל, לסירוגין, תוך כדי הורדת הידיים וכפיפת גו קלה כלפי הכרך. הערה: תרגיל זה ניתן לבצע גם באלכסון מצד לצד, בהבאת הידיים עם המגבת אל מעל הירך הנגדית, תוך כדי הפניית הגו.

מיתוסים בתזונה: מדוע הם כה רבים?

ד"ר סיגל אילת-אדר, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית, מרצה בכירה, המכללה האקדמית בוינגייט

לאחרונה פרסמו האיגוד הקרדיולוגי בישראל בשיתוף עם עמותת התזונאים והדיאטנים המלצות תזונתיות למניעת מחלות לב וכלי דם. המסמך המלא מופיע תחת הכותרת: "המלצות תזונתיות למניעת מחלות קרדיוואסקולריות 2015" ומונגש לכול באינטרנט.



זה מתחיל מהאימא הפולנייה, שתמיד ידעה מה טוב בשבילנו. היום אינטרסים כלכליים ומסחריים מזינים את כלי התקשורת. שטף יועצי התזונה וחברות המזון מציף את השוק במידע. בעזרת האינטרנט כולנו מומחים, כולנו חכמים, וכולנו יודעים את תורת התזונה. ואם לא די בכל אלה, הרי המידע שלנו בתחום התזונה מבוסס על מחקרים בעייתיים. המזון הטבעי הלא מעובד אינו מקבל מימון למחקרים; קיימים קשיים בביצוע מחקרים בתזונה ולכן רוב המחקרים בתחום הם תצפיתיים ולא התערבותיים.

להלן כמה מהמיתוסים הקשורים בשומן ובכולסטרול והאמת מאחוריהם:

"ד"ר, חתכתי את כל השומן מעכשיו, רק דל שומן..."

השומן במזון שלנו מורכב ממספר סוגים. השומן הרווי הוא השומן שמומלץ להוריד מהתפריט; שומן זה מצוי בעיקר במזונות מהחי (בשר, עוף, חלב ומוצריו) וכן בשמן דקל, קוקוס וקקאו. לעומת זאת, מומלץ דווקא להעלות את צריכת שמן הזית, אבוקדו וקנולה, המכילים שומן חד-בלתי-רווי. ולכן ההמלצה היא: להעדיף שומן חד-בלתי-רווי בתפריט על פני שומן רווי, להעדיף אכילת דגים על פני בשר.

ההמלצה להוריד את השומן בתפריט הפכה במקרים רבים להחלפתו במוצרים דלי שומן אך עתירי סוכר (למשל יוגורט מתוק) או בסוכרים פשוטים (למשל בעוגות ובממרחים מתוקים). לא מומלץ להחליף בתפריט שומן לא רווי בסוכרים.

"הורדתי את כל הכולסטרול מהתפריט, כבר שנים לא נגעתי בביצה"

כולסטרול במזון מגיע ממזונות מהחי בלבד (ולכן ברור ששמן מהצומח הוא נטול כולסטרול ואין צורך להדגיש זאת). היום ידוע שהכולסטרול מהמזון משפיע פחות על רמות הכולסטרול בדם ועל הסיכון למחלות לב וכלי דם, וכי רוב הכולסטרול בגוף מיוצר ביצור פנימי בגוף. לכן, אנשים בריאים יכולים לאכול ביצה כל יום. דגים ופירות ים מכילים אמנם כולסטרול, אבל גם שומן מסוג אומגה-3 שמומלץ להגביר את צריכתו בתפריט.

"אסור לאכול מרגרינה, כי היא מכילה שומן טרנס"

שומן טרנס הוא שומן נוזלי מהצומח שעבר הקשיה כדי שלמרגרינה יהיה מרקם קשה. בשנים האחרונות מתבררות תכונותיו המזיקות של שומן הטרנס, ובערים מסוימות כמו ניו-יורק אף נאסר להשתמש בו במסעדות. בארץ יצאה הנחיה לסמן את רמת שומן הטרנס במוצרים שונים. מהלך זה הביא את תעשיית המזון לשאוף להוריד את השומן מסוג זה מהתפריט. נכון להיום בארץ, המרגרינות המיוצרות לצרכנים אינן מכילות שומן טרנס, והוא עלול להימצא רק במזונות המיוצרים בתעשיית המזון כמו בורקס, עוגות ועוגיות. מרגרינה למריחה אינה צריכה להיות במרקם מוקשה, ולכן היא אינה מכילה שומן טרנס.



פעילות גופנית וספורט לאנשים עם מוגבלות

פרופ' ישעיהו (שייקה) הוצלר, ראש בית הספר ללימודים מתקדמים, המכללה האקדמית בוינגייט

"תמיד רציתי להשתתף בחוג ריקודי עם, אך כשהגעתי, המדריכה אמרה לי שהיות שאתקשה בביצוע הצעדים, לא אוכל להשתתף".

"הייתי שמחה ללכת לבריכה, אך אני חוששת שבדרך מהמלתחה לבריכה אחליק ואפגע".

"בטיולי בית ספר, אם אני לא יכולה להשתתף, שמים אותי במקום אחר ואז אני לבד עם הסייעת".

להשתתפות בפעילות גופנית וספורט. בין היתר בדקו פרופ' ישעיהו (שייקה) הוצלר וצוותו בשיתוף עם "קרן שלם" את התנאים ואת העמדות של צוותי מסגרות דיור, עבודה ופנאי של אנשים עם מוגבלות שכלית בישראל. במחקר אחר שבוצע עבור הקרן לפיתוח מפעלים מיוחדים של ביטוח לאומי נמצא שפעילות הכדורגל של עמותת מפעלות חינוך במסגרת פרויקט מפעל החיים תורמת לכושר הגופני ולמשתני בריאות נפשית ואיכות חיים של אנשים עם מוגבלות שכלית, אוטיזם ולמתמודדים עם בריאות הנפש. מידע זה משמש כבסיס לפיתוח פרויקטים ייחודיים כמו "חברים לחיים בריאים" שבמסגרתם חברי צוות של המכללה מצטרפים לאנשים עם מוגבלות לקידום פעילותם הגופנית.



אלו הם רק מקצת מהציטוטים המבטאים את החסמים שניצבים בפני בוגרים, בני נוער וילדים עם מוגבלות, כלומר עם מגבלה גופנית, נפשית או שכלית, שפוגעת בתחום אחד או יותר מתחומי החיים העיקריים. אנשים עם מוגבלות מהווים כ-15% מהאוכלוסייה בישראל. חוק שוויון הזכויות לאנשים עם מוגבלות מ-1998 נועד "להגן על כבודו וחירותו של אדם עם מוגבלות ולעגן את זכותו להשתתפות שוויונית ופעילה בחברה בכל תחומי החיים". אמנת האו"ם בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות משנת 2006 היא מסמך מדיניות חשוב, שכבר אושר על ידי יותר מ-150 מדינות בעולם לרבות מדינת ישראל. המסמך מחייב את החתומים להבטיח את זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות ליחס שוויוני בקבלת שירותים. סעיף 30 של האמנה כולל את תחום הפעילות הגופנית ומציין במפורש כי חובתן של החתומות להבטיח הן את האפשרות לקיים פעילות נפרדת הן את הזכות לקבלת שירות מכל הגורמים המספקים שירותים. עוד נקבע שעל המדינות שהן צדדים לאמנה "לעודד מתן הדרכה, הכשרה ומשאבים הולמים בשוויון עם אחרים לאנשים עם מוגבלות בתחום הספורט והנופש. הפעילות הגופנית בתחום הספורט והנופש מבוססת על העיקרון של ביצוע התאמות המתחשבות בצרכים המיוחדים הנדרשים לאנשים עם מוגבלות, כל זמן שאינם פוגעים באופן בלתי מידתי או בלתי ראוי באחרים. התאמות כאלה מבוססות על עקרון "ההתאמה הסבירה".

אנשים עם מוגבלות סובלים יותר מהשמנה והם בסיכון גבוה יותר מן השאר לחלות במחלות כרוניות הקשורות במיעוט פעילות גופנית, לרבות סיכון גבוה יותר לחלות במחלות לב פי 6.5 מאשר אנשים ללא מוגבלות.

המכללה האקדמית בוינגייט מנסה לקדם את הפעילות הגופנית לאנשים עם מוגבלות על ידי שילוב סטודנטים עם מוגבלות בקרב המועמדים ועל ידי קידום פרויקטים ומחקר רחב היקף להקטנת החסמים ולהגדלת ההזדמנויות העומדות בפני אנשים עם מוגבלות

מניעים לריצת מרתון

ד"ר סימה זך, ראש בית הספר לחינוך, המכללה האקדמית בוינגייט



תופעת ריצת המרתון הולכת ומתרחבת בהתמדה. בעוד בעבר הייתה ריצה זאת נחלתם של רצים מקצועיים ומיומנים בלבד, הרי היום נוטלים בה חלק מאות אלפים באירועים המתקיימים ברחבי העולם כולו.

רימת המרתון אטרקטיבית לאנשים בטווח גילאים רחב, נשים וגברים, מנוסים ומתחילים. ריצה זו דורשת מאמץ גופני גבוה מאוד, וכדי להצליח להשלים את המרחק כולו נדרשים אימוני הכנה תובעניים.

אחת השאלות הרווחות בהקשר לריצה זאת היא – מה מניע אנשים להשתתף בפעילות גופנית כה תובענית, שהיא הרבה מעבר למומלץ על ידי גופי בריאות בין-לאומיים כפעילות גופנית הנדרשת לשם קיום אורח חיים פעיל ובריא?

בניסיון לענות על שאלה זאת פותח לאחרונה על ידי מחברת שורות אלה ושותפיה (Zach, Xia, Zeev, Arnon, Chosh, Tenenbaum, in press) מודל מניעים לריצת מרתון: המודל גובש על סמך תשובות לשאלונים של 306 משתתפים ישראלים, נשים וגברים בגילאי 20-77, בעלי ניסיון בריצת מרתון של 1-44 פעמים. לפי מודל זה, המניעים הם אלה:

(1) התמודדות פסיכולוגית רגשית; (2) התמודדות פסיכולוגית הקשורה בניהול חיי היום-יום; (3) משמעות לחיים; (4) הערכה עצמית; (5) הכרה; (6) השתייכות; (7) שיקולי משקל הגוף; (8) אוריינטציה בריאותית – הפחתת סיכויי מחלות ושמירה על אורח חיים בריא; (9) שמירה על כושר; (10) תחרותיות; (11) הישגיות.

מודעות למניעים אלה יכולה לסייע בכניית תכניות אימונים המותאמות לצורכי המתאמנים.



שובר
10% הנחה
למביא
מודעה זו

חקי עבד
לימודי תעודה והשתלמויות בלבד

למה ולתנועה

דיקודי ה'אז

מחול מזרחי

מחול

אירובי

יוגה

קורס מדריכי אירובי

פילאטיס

חייגו חינם
*5009

www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)

המחול המזרחי

אלינא פיצ'רסקי, מרכזת ומרצה בקורס מדריכות למחול מזרחי, המכללה האקדמית בוינגייט



צילום: אייל הירש



צילום: עמנואל אוגדן

הריקוד המזרחי התגבש בעולם העתיק מאוסף ריטואלים של חיי היום-יום ומפולחנים לאלות ולאלים, שהתקיימו במזרח. כרבות הזמן ועם התפתחות הציביליזציה, התנועות איבדו את משמעותן הטקסית והפכו לריקוד חילוני, המייצג תרבות ואורח חיים.

דרך ארוכה עשה המחול המזרחי מימי הפולחן ועד לשימושים המגוונים שעושה בו האישה המודרנית – החל בריקוד למטרת חיזוק השרירים ועבודה על סכולת לב ריאה וכלה בתרפיה פסיכולוגית שבה משתחררים המחסומים והמעצורים הרגשיים ופורצים החוצה כתנועה חושנית.

את המחול המזרחי (בערבית: "ראקס שארקי"), או בכינוי העממי – ריקודי בטן, ניתן היה לראות בארץ בשנות השבעים בסרט הערבי של ימי שישי, ובשנים האחרונות כחוגי נשים שפורחים וסוחפים המוני נשים בריקוד אל מעמקי הגוף והנפש. בהדרגה הלחל המחול המזרחי והפך לאמנות, לתרפיה ולדרך חיים. בשנים האחרונות המחול מקבל לגיטימציה כאמנות עם אמירה, היוצאת מגבולות המזרחיות המסורתית השורשית, והוא מעביר תכנים ומסרים נשיים מובהקים. מחול זה הפך לטרנד פופולרי בישראל ובמקומות רבים בעולם. כיום זוכים ריקודי הכטן להיות נושא מרכזי בכנסים מקצועיים, בסדנאות בין-לאומיות, בפסטיבלים ובתחרויות.

המחול המזרחי מושך לא רק את תשומת הלב של ההמונים אלא גם של הקהיליה הרפואית. מחקרים שנערכו בעשור האחרון מצאו, כי ההטבות הבריאותיות והשיקומיות הטמונות במחול זה, אינן נופלות ולעתים אף עולות על אלו שניתן להפיק מענפי ספורט.

המחול המזרחי פועל הן במישור הפיזי הן במישור הנפשי, ובכך הוא מאפשר לי ולתלמידותיי ליישם את האמירה "נפש בריאה בגוף בריא". במחול מזרחי המבוצע בצורה נכונה ומבוקרת גלומות יכולות ריפוי נפלאות, והוא משמש דרך מצוינת לשמור ולתחזק את הכושר הגופני ואת בריאות הגוף והנפש.

ב-2003 הגיתי ובניתי את הפורמט הייחודי לקורס להכשרת מדריכות למחול מזרחי. הקורס מתקיים מאז בהצלחה במכללה האקדמית בוינגייט והוא מהווה מודל לחיקוי. בעקבותיו נפתחו קורסים נוספים במסגרות שונות, אך זהו הקורס המקורי והיחיד שמעניק תעודה עבור 300 שעות לימוד + 30 שעות קורס העשרה במתנה!

נושאי הלימוד בקורס מגוונים, מעניינים ומקיפים את תחומי הדעת הרלוונטיים למחול המזרחי: אדמה, רוח ואש.

רפואה משלימה לבעלי חיים במכללה האקדמית בוינגייט

ד"ר שגיב בן-יקיר, רופא-וטרינר, מנהל קורסי רפואה משלימה משולבת לבעלי חיים,
המכללה האקדמית בוינגייט

המערכיים כוללים: אנטומיה, פיזיולוגיה, פתולוגיה, היסטוריה רפואית, בדיקה פיזיקלית, מעבדות דם ושתן, הדמיה כרנטגן והכרת דרכי הטיפול המערביות. תחומי הלימוד ברפואה המשלימה לבעלי חיים כוללים: דיקור (אקופונקטורה), כירופרקטיקה ושיקום (ריהביליטציה), פרחי באך, צמחי מרפא, ארומתרפיה, הומאופתיה וטרינרית מודרנית, וכל זאת בלימוד תאורטי ומעשי כאחד. הקבלה על סמך ריאיון קבלה וקורות חיים.

למסיימים מוענקת תעודת מטפל מוסמך ברפואה משלימה משולבת לבעלי חיים מטעם Medi Win - בית הספר לרפואה משלימה במכללה האקדמית בוינגייט ומהמרכז הישראלי לרפואה משלימה משולבת לבעלי חיים.

הפעילות המעשית מתקיימת במכללה ובמרכזים וטרינריים ברחבי הארץ בלוח זמנים מגוון, לנוחות התלמידים.

פרטי קשר:

ד"ר שגיב בן-יקיר, נייד: 054-4854414

מייל: sbenyakir@gmail.com



על רפואה משלימה לבני אדם שמעתם זה שנים רבות, אך על רפואה משלימה לבעלי חיים? לידיעתכם, התחום הזה בחיות מוצלח בהרבה, כי ההחלמה שלהן ממשית ואינה נובעת, כפי שקורה לעתים אצל בני אדם, משכנוע עצמי שהמטפל הוא שהועיל להם. הכלב או הסוס ולבטח הפרה אינם מחלימים בזכות אמונתם במטפל, החלמתם נובעת אך ורק מהטיפול.

לפני למעלה מעשור שנים הוקם המרכז הישראלי לרפואה משלימה משולבת לבעלי חיים במכללה האקדמית בוינגייט. זהו המרכז הראשון והיחיד הפועל בתחומי הרפואה המשלימה המשולבת לבעלי חיים במדינת ישראל. למרכז כמה מטרות בסיס וראיית עולם נרחבת בתחום זה: הכשרת סגל מטפלים במסגרת קורס תעודה דו-שנתי "קורס הכשרת מטפלים מוסמכים לבעלי חיים ברפואה משלימה משולבת", לימודי המשך בתחומים אלו לכוגרי הקורסים; ייעוץ מתמשך לכוגרים; הכשרת צוותי הוראה המשתלבים בהוראה במרכזנו; סיוע בהשמה לכוגרי הקורסים; טיפול קליני כחלק מהפעילות ההוראתית-מעשית ועריכת מחקרים ופרסומם. כחלק מתפיסת עולם זו אנו עוסקים לא רק בחיות בית, אלא גם בחיות משק (כסוסים) ובחיות אקזוטיות. המרכז הוקם לאחר שנתקבלו פניות בנושא ממרפאות וטרינריות ברחבי הארץ, בקשות מחברות העוסקות במתן שירותים וטרינריים ודרישות מצד ציבור הלקוחות הפרטיים בתחומי חיות המחמד, חיות המשק, סוסים וחיות אקזוטיות. המרכז לפיכך הותאם היטב לצרכים בעולם הקליני בארץ ובעולם.

המרכז פועל במכללה האקדמית בוינגייט בשילוב עם Medi Win – בית הספר לרפואה משלימה לבני אדם במכללה – והוא כר פעילות יצירתית רחבת היקף, הזוכה להצלחה ולהכרה ארצית ועולמית.

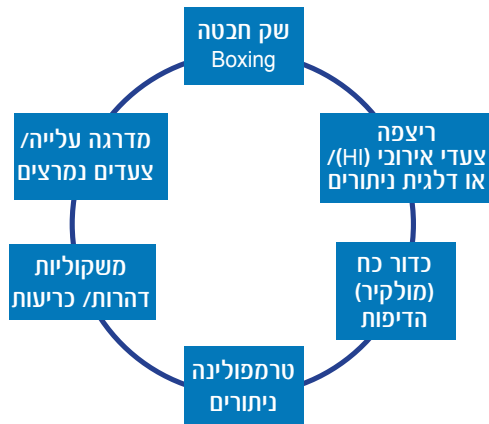
מנהל המרכז והקורס הוא ד"ר שגיב בן-יקיר, רופא-וטרינר, המייסד והמדריך הראשי.

לד"ר בן-יקיר ניסיון של למעלה מ-30 שנים בטיפול בתחומי הרפואה המשלימה לבעלי חיים ובהוראתם בארץ ובעולם. הוא כפוף למנהל האקדמי הראשי פרופ' רפי קרוס, מבכירי הרופאים ברפואה המשלימה בארצנו.

היקף הלימודים בקורס הוא שתי שנות לימוד – בהיקף של 660 שעות ובדגש על לימוד קליני-מעשי.

בתכנית הלימודים שלובות אבני יסוד מתחום הרפואה הווטרינרית המערבית ומתחום הרפואה המשלימה. תחומי הלימוד הווטרינריים

אימון מחזורי בשיעורי המחול האירובי ועיצוב הגוף



חיה הלפרין MFA, המכללה האקדמית בוינגייט

אימון אירובי מחזורי, המבוצע בדרך כלל בחדר הכושר תוך כדי שימוש במכשירים כגון מכונת ריצה, מדרגות נעות, מכונות חתירה, אופניים ועוד, ניתן ליישום גם כשיטת אימון יעילה מגוונת ויקרה פחות בשיעורי המחול האירובי והעיצוב. אימון כזה עשוי להתבצע באולם רגיל (סטודיו), במסלול תחנות זמין ובציוד מועט וצנוע יחסית, ואפשר להפעיל בו קבוצת מתאמנים גדולה בו-זמנית ולהתאימו לגילאי המתאמנים ולרמתם.

האימון המחזורי כולל תחנות תרגול. בתחנות אלה מתבצעים תרגילים המאמנים קבוצות שרירים גדולות, בעיקר של הרגליים, או בשיתוף בין קבוצות השרירים הגדולות של פלג הגוף התחתון – שרירי הרגליים – ופלג הגוף העליון – שרירי הגב, החזה והזרועות. המטרה: לאמן את מערכת הלב-ריאה (לשיפור הכושר האירובי) בדרך של חזרות רציפות ובפרקי זמן קצרים ונשנים.

האימון שלהלן מתבצע במינון על פי זמן, בפרקי זמן קבועים ומוגדרים לפעולה ולהפוגה. כלומר, הפעילות מתבצעת במשך 60-45 שניות בכל תחנה ולאחריה מעבר מהיר (15-20 שניות) לתרגול בתחנה אחרת, כך בכמה מחזורים.

יתרונות האימון:

פשטות – תרגילים פשוטים ומוכרים
יעילות – מקסימום פעילות בזמן קצר
נגישות – שימוש באבזור זול וזמין
גיוון – שינוי מרענן בשיעורים הרגילים

המזיקה המלווה את האימון מהווה רקע נעים ויוצרת אווירה טובה ומוטיבציה, כשבתוך כך מודגשים זמני הפעילות וזמני החילוף. לחלופין, המזיקה עשויה להכתיב קצב תרגול מסוים, שעל-פיו מבוצעים התרגילים במהירות של כ-132/128 פעימות בדקה.

דוגמה למבנה שיעור באימון אירובי מחזורי

הציוד: מדרגה, שק חבטה/כפפות, טרמפולינה קטנה, כדור כוח, זוג משקוליות יד, דלגית.
זמן הפעילות: 60 דקות

חלוקת הזמן:

חימום דינמי ומתיחות: כ-9 עד 10 דקות
אימון מחזורי: כ-30 דקות
משך כל תרגיל + מעבר: דקה ורבע
(60 שניות תרגול + מעבר מתחנה לתחנה: 15 שניות)
מספר התרגילים/תחנות במחזור: 6
מספר המחזורים: 4
תרגילי בטן: כ-10 דקות
מתיחות ורגיעה: כ-9 עד 10 דקות

הערה:

את מספר המשתתפים בשיעור יש לחלק על פי מספר התחנות (בדוגמה שלעיל, ל-6 התחנות, כלומר, אם משתתפים בשיעור 30 תלמידים, יש להציב בכל תחנת פעילות 5 מתאמנים + 5 איזרי אימון הספציפיים לתרגיל בתחנה). ניתן לקיים מנוחה בין מחזור למחזור, וברמות מתקדמות יותר לבצע את המחזורים ברצף.

התרגילים/המשימות:

צעדי אירובי (High Impact) / או דלגית – ניתורים כדור כוח (מול קיר) – הדיפות טרמפולינה – ניתורים
מדרגה-עלייה/צעדים נמרצים שק חבטה – Boxing משקוליות – דהרות/כריעות

התחנות:

1. מדרגה – 60 שניות
(צעדים רציפים ונמרצים כגון: Over The Top, Across the Top Run וכדומה). עבור ל-

2. שק חבטה – 60 שניות
(חבטות בסיסיות כגון: Jab, Cross, Upper cut, תוך תנועת רגליים) עבור ל-

3. א. אירובי 'רצפה' – 60 שניות
(צעדים רציפים ונמרצים כגון: Knee lifts, Run Jumping, Jacks)
או ב. ניתורים בדלגית – 60 שניות (ניתורים בשתי רגליים או רגל אחר רגל) עבור ל-

4. כדור כוח מול קיר – 60 שניות
(זריקות רציפות בהדיפת כדור אל הקיר – בשתי הידיים מול החזה, מעל הראש, תוך כדי כריעות ומכרעים) עבור ל-

5. קפצית קטנה – 60 שניות
(ניתורים רציפים, ניתורים בהרמות ברכיים, בהפניות גו) עבור ל-

6. משקוליות יד – 60 שניות
ביצוע של תרגילי רגליים באחיזת המשקוליות:
Squats Side to side, Lunges, דהרות הצידה ימינה שמאלה 4/4

לסיכום:

האימון המחזורי האירובי הוא דרך תרגול יעילה ומגוונת לשיפור הכושר האירובי ולשריפת קלוריות מוגברת במסגרת זמן קצרה יחסית. האימון עשוי להתאים לכל רמות המתאמנים, אך במיוחד לאלה המעוניינים באימון יעיל בסטודיו ובמינימום זמן.

העצימות של אימון מסוג זה ניתנת לשינוי באמצעות:

- * שילוב של אימון אירובי עם אימון אנאירובי בתרגילי עיצוב מקובלים
- * שינוי בזמני הפעילות
- * שינוי של זמני ההפוגות בין התרגילים
- * שינוי בסדר התרגילים ובסדר התחנות
- * שינוי באבזור
- * הוספה או הפחתה של מספר סבבי המחזורים

המרכז לניהול וביטחון - ניהול, מחויבות, מקצוענות

רן ניר, ראש המרכז לניהול וביטחון, המכללה האקדמית בוינגייט

בין הקורסים המוצעים במרכז:

- ✓ מנהלי אבטחה עפ"י תו התקן של משטרה ישראל
- ✓ ניהול אבטחה בכיר
- ✓ מניעת אובדן עסקי
- ✓ ניהול מהימנות עובדים
- ✓ סייבר
- ✓ מודיעין עסקי תחרותי
- ✓ הדרכות תושבים למוכנות לרעידות אדמה
- ✓ הדרכות תושבים להתנהגות ביטחונית מונעת נוכח איומי טרור

פרטי קשר:

טל: 09-8639371

פקס: 09-8639318

דואר אלקטרוני: hism@wincol.ac.il

אתר אינטרנט: www.hls-academy.co.il



המרכז לניהול וביטחון עוסק באימון של מנהלים ובהכשרה של מנהלי אבטחה ובעלי תפקידים למילוי תפקידם בשגרה ובחירום.

המרכז עוסק באימון בעלי תפקידים בגופים ציבוריים, יישובים, מועצות אזוריות, בחברות ובארגונים בתחומי המוכנות, הניהול וההתמודדות עם מצבי חירום קיצוניים.

בעולם המודרני ניהול הוא מקצוע בפני עצמו. במרכז לניהול וביטחון הוא נתפס ונלמד כזה. המנהל אינו בהכרח מומחה התוכן המוצלח ביותר בכל תחומי הפעילות, אלא הוא המתכנן, הוא האחראי לבניין הכוח, והוא המוביל ניהול הוא התחום המשפיע ביותר על התרבות הארגונית, על תפקודו של הארגון ועל כושרו להתמודד ולעמוד ביעדיו.

המרכז לניהול וביטחון עוסק בהכשרה ובשיפור מיומנויות של בעלי תפקידים בתחומי התכנון, קבלת החלטות, ניהול כוח אדם ומשאבים, תרבות ארגונית ואתיקה. תחום הניהול נלמד כנושא בפני עצמו, והוא משולב גם בכל ההכשרות ופעילויות הלימודים במרכז.

במדינת ישראל, האבטחה היא צורך קיומי, והיא נחוצה לכל מוסד, יישוב או ארגון ציבורי, לצורך הגנה על הבאים בשעריהם ועל פעילותם. לאורך השנים הפכה האבטחה למקצוע לכל דבר ועניין, מתקיימים תהליכים של לימוד והפקת לקחים – מהצלחות, מכישלונות, גם מאירועים משמעותיים שהתרחשו בעולם והם לא קשורים אלינו. אנחנו לומדים את היריב, את המודוס אופרנדי שלו ואת יכולותיו. אנחנו מכשירים את אנשינו לביצוע משימות האבטחה, תוך התחשבות באופי הארגון ובפעילותו. מנהל האבטחה, בוגר הקורס במרכז לניהול וביטחון, יוכל לא רק להעלות את רמת האבטחה והמוכנות, אלא אף לייעל את המערך ולהפחית בתוך כך את ההוצאות. זאת ועוד, הוא יוכל להתאים את תכנית האבטחה במדויק לצרכים ולמטרות של הארגון בו הוא פועל, ובכך הוא יתרום גם לתדמית הארגון הן כלפי חוץ אל מול לקוחות וקהל והן כלפי פנים אל מול עובדי הארגון ומנהליו.

מצבי חירום ואסונות פתע יוצרים מציאות אשר מנהלים ובעלי תפקידים יתקשו להתמודד איתה ללא הכשרה מיוחדת. המרכז לניהול וביטחון עוסק בהכשרה של מנהלים ובעלי תפקידים לניהול הסיכונים, והוא מציע שורה של קורסים השתלמויות ופעילויות הדרכה שמטרתן להכין את הקהילה ולהכשיר מנהלים ובעלי תפקידים לפעילויות בתחומי המניעה, ההיערכות, ההישרדות, ההמשכיות, הפעילות והשיקום במצבי חירום קיצוניים.



המרכז לניהול וביטחון

קורסים להכשרה ולאימוץ של מנהלים ובעלי תפקידים:

- מנהלי אבטחה עפ"י תו התקן של משטרת ישראל
- ניהול אבטחה בכיר
- מניעת אובדן עסקי
- ניהול מהימנות עובדים
- מודיעין עסקי תחרותי
- סייבר
- הדרכות תושבים:
- למוכנות לרעידות אדמה
- להתנהגות ביטחונית מונעת נוכח איומי טרור

המרכז לניהול וביטחון
הינו מוסד מאושר בהתאם לתו התקן של משטרת ישראל.
הקורסים מוכרים לגמול השתלמות.



לפרטים והרשמה: 09-8639371
hism@wincol.ac.il www.hls-academy.com

בית הספר לתיירות ופנאי אתגרי



המכללה
האקדמית
בוינגייט
פוסטם ארבה אקייורה
מאז 1944



- מדריכי טיולים במערכת החינוך (תו תקן)
- מדריכי טיולים ונציגי יעדים לחו"ל
- הכשרת מומחים לפנאי אתגרי
- מדריכים מקצועיים לרכבי שטח 4x4
- מנהל עסקי בכיר במלונאות ותיירות

- מורי דרך מוסמכים
- מדריכים להישרדות
- מדריכי אופניים
- מדריכים לגלישה
- ממצוקים



**שובר 10% הנחה
למביא מודעה זו**

תקף עבור לימודי תעודה והשתלמויות בלבד

לפרטים: 09-8639263 xcool@wincol.ac.il
או חיגו חינם: *5009 www.wincol.ac.il

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)