

תוכן

1.....	1. סקירת הספרות
1.....	1.1 סוגי פעילות גופנית
1.....	1.2 ספורט ימי
1.....	1.2.1 סוגי ספורט ימי והגדרותיהם
3.....	1.2.2 תרומת הספורט הימי לבריאות
4.....	1.2.3 המלצות לפעילות ימית רצויה
5.....	1.3 תפקוד רגשי
5.....	1.3.1 סוגים שונים של מצבים רגשיים
6.....	1.3.2 שינויים בתפקוד הרגשי במעגל החיים (מינקות לבגרות)
8.....	1.4 תרומת הפעילות הגופנית (ימית ובכלל) לתפקוד הרגשי
9.....	ביבליוגרפיה

1. סקירת הספרות

1.1 סוגי פעילות גופנית

במובן הפשוט ביותר שלה, פעילות גופנית מתייחסת לכל תנועה גופנית שמביאה לעלייה בהוצאת האנרגיה. פעילות גופנית מאופיינת לעתים קרובות באמצעות עקרונות FITT כאשר F = תדירות, I = עוצמה, T = זמן ו-T = סוג. ראשית, התדירות מתייחסת לתדירות שבה אדם פעיל. שנית, העוצמה מתייחסת לכמה נמרצת הפעילות הפיזית. מחקר על פעילות גופנית מתמקד לעתים קרובות בפעילות גופנית מתונה עד נמרצת, שבה רמת ההוצאה האנרגטית של אדם גדולה לפחות פי שלושה מאשר בזמן מנוחה. שלישית, הזמן מתייחס למשך הזמן הכולל של הפעילות הגופנית, ויכול לשקף את הזמן המושקע בהתקף של פעילות גופנית (למשל הליכה של 30 דקות) או את הזמן המצטבר בפעילות גופנית במהלך יום או שבוע (למשל חמש הליכות של 30 דקות במהלך שבוע, קרי, 150 דקות). רביעית, סוג הפעילות הגופנית יכול להתבסס על האם היא אירובית או אנאירובית בטבעה (למשל הליכה או אימון משקולות), או מהו התחום שבו היא מתרחשת (למשל אימון לתחרות, לצרכי תחבורה, או לשעות פנאי) (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton & Bauman, 2017).

כמו כן, מידת הפעילות הגופנית נעה על רצף, החל מרמת פעילות נמוכה (למשל תרגילים על מיטה) ועד פעילה להפליא (למשל ההכנה לטריאתלון) (Rhodes, et al., 2017). יתר על כן, פעילות גופנית מתייחסת לכל פעילות שיש לה מחיר אנרגטי, כגון עבודות בית, קניות, גינון ותוכניות פעילות גופנית מובנית (כגון טאי צ'י או אקוורובי). עם זאת, המונח "פעילות גופנית" משמש לעתים קרובות כדי להבחין בין תכניות מובנות לבין פעילות פיזית מקרית המתרחשת במהלך היום, כגון עבודות בית. לרוב, כשמדברים על פעילות גופנית הכוונה היא לתכנית מסודרת. השאלה, האם פעילות גופנית מוגדרת כמקרית או כמסודרת, היא פחות חשובה מסוגיות אחרות בעניין כמו הכמות, התדירות והעוצמה של הפעילות. יצויין, כי בעבודה זו ההתייחסות אל פעילות גופנית תהא כאל תכנית ספורט מובנית, כמו ספורט תחרותי או חוגים לצרכי פנאי (Deelen, Ettema & Kamphuis, 2018).

1.2 ספורט ימי

1.2.1 סוגי ספורט ימי והגדרותיהם

ספורט ימי (נקרא גם: ספורט מים) מוגדר בתור פעילויות גופניות (תחרותיות או פנאי) שכוללות משחק או אימון, מעל מים או מתחת למים (Leonard, Zhang, Balfour, Garside & Gaze, 2015). קרי, "ספורט ימי" מתייחס לספורט, ממונע או לא ממונע, הנעשה בהקשר של מים. למשל, שחייה, צלילה, צלילה חופשית, קיאקים, שיט וגלישה (Lloret, Gómez, Rocher, Carreño, San & Inglés, 2021). החל מימי קדם, לדוגמא במצרים ויוון העתיקות, אנשים הבינו את היתרונות ואת החשיבות של עיסוק בספורט ימי. בהתחלה נועד הספורט הימי למלא צרכים בסיסיים למדי (למשל השגת מזון או כאמצעי הגנה), אך עם הזמן צצו צרכים אחרים שהספורט הימי סיפק, כמו הצורך בתחרות (דרך הספורט עצמו), או צורך בבילוי (דרך התיירות על בסיס ספורט ימי) (Morar & Pop, 2016).

בנוסף, ספורט ימי פונה לנשים ולגברים כאחד. הבולט בסוגי הספורט הימי הוא השחייה, אשר לה יש שני סגנונות: חופשי (כחתיירה) וצורני (שחייה אמנותית). השחייה יכולה להיערך בים, בנהר, באגם או בבריכה ייעודית. במדינות אחרות כחלק מהספורט הימי נכללות גם קפיצות למים אך בישראל אין מתקנים מתאימים לכך (בסוק, 2020). עוד סוג של ספורט ימי הוא כדור מים – ספורט שנחשב ברוטאלי למדי, ועבירות רבות בו

נעשות מתחת למים. כמו כן כולל ספורט ימי גם גלשנים למיניהם – גלשן רוח, גלשן בעמידה, סאפ וכדומה (בסוק, 2020; Paszkowski, 2019). זאת ועוד, בספורט ימי נכללים גלישה, הפעלת כלי שיט ממונעים אישיים (למשל, רכיבת גלים או שייט), קיאקים, אבובים, בננות, השטת עפיפונים, מצנח מים ועוד (שקד, 2021; Suyasa, Lestari, Prabawa & Marta, 2019).

מלבד עצם הפעילות הגופנית הכרוכה בו, ספורט מים נחשב כמהנה מאד שכן מאפשר למשתתפים לחוות הרפתקאות וליהנות מעצם הסביבה המימית המרגיעה. רבים מחובבי סגנון ספורט זה נוטים לקחת חלק בניהול סגנון חיים ייחודי, תוך שימת דגש על ההיבטים החברתיים-תרבותיים והחוויתיים של הספורט ימי, לדוגמה תרבות הגלשנים שהפכה מאד פופולרית וטרנדית במהלך העשורים האחרונים מבחינת אופנה וחוגים. היבטים תרבותיים אלו בספורט ימי כוללים פרקטיקות משותפות, קודי לבוש, שפה ואפילו תפיסה משותפת של מרד, המבוססת על תפיסה (לא בהכרח אובייקטיבית ומוצדקת) של היעדר כללים נוקשים. משום מכך, נראה כי ההשתתפות בענפי ספורט ימי מייצגת גם כן ביטוי של זהות עצמית, ולא רצון לתחרות גרידא (Collins & Brymer 2018).

זאת ועוד, ניתן למצוא שונות מגדרית בהעדפות לסוגי ספורט ימי. בעוד שנשים נוטות יותר לעסוק בפעילויות כמו חתירה, גלישה ושיט בסירות, הן נוטות פחות לדווח על פעילויות דיג או הטסת עפיפונים. בכל מקרה, מלבד שיעור השתתפות בשחייה שדומה לשני המינים, נוכחות הנשים נמוכה יותר בספורט הימי (White, Elliott, Gascon, Roberts & Fleming, 2020). חרף כך, לנשים המשתתפות בספורט ימי יש סיכויים גבוהים יותר להיכנס עמוק לחוויות של פעילויות ספורט אלו, והן רגישות יותר למרכיבים האיכותיים של חווית ה"זרימה" בהשתתפות כגון טשטוש הזמן, ריכוז מוחלט ושכחת הסביבה במקום התמקדות במתחרים, ולכן הן מפיקות הנאה רבה מהשתתפות בספורט ימי (Nagy, Tóth, Gyömbér, Tóth & Bánhidi, 2021).

יתר על כן, הספורט הימי הוא נושא הוראה ייחודי במערכת החינוך ובמקומות שבהם זה מתאפשר, הוא משתייך לחלק ממקצועות החינוך הגופני (Sakurai, Uehara & Yoshioka, 2019; Mata-Segreda, 2010). בארץ, הספורט הימי מיועד בדרך כלל לתלמידות ותלמידים שמתגוררים סמוך לחופי הים של מדינת ישראל, בכינרת ובים התיכון. הספורט הימי נלמד בבתי ספר ייעודיים שהוקמו למקצוע זה שנמצאים סמוך לחופי הים, שם ניתן להיכנס ולצאת מהים באופן חופשי. התלמידים הלומדים בבתי הספר לספורט ימי מגיעים מבתי ספר כלליים והמנהלים והמורים שמלמדים בבתי הספר לחינוך וספורט ימי עובדים בשיתוף פעולה כדי ליצור חוויות למידה חינוכית ומשמעותית. הלמידה והעבודה בספורט הימי תלויה במזג האוויר כתוצאה מכך כל מהלכי ההוראה והלמידה מתקיימים בתהליך של קבלת החלטות בצורה מידית. המצב הזה מחייב את כל המורים והתלמידים לחינוך וספורט ימי שמגיעים לבתי הספר לימאות להסתגל לשינויים הנדרשים מהם על מנת לאפשר צורת למידה יעילה עד כמה שאפשר (משרד חינוך, 2015).

רוב ההישגים בענף השייט ובספורט בכלל מושגים רוב הפעמים בעזרת יכולת גופנית אשר מסתמנת כעדיפה על פני המתחרים, עם שילוב בין קבלת החלטות לחוסן נפשי ומנטאלי. בשייט בעיקר בדגמים התחרותיים והאולימפיים ניתן להבחין ולראות הבדלים די גדולים מבחינת הדרישות