

דגם תשובות לשאלון מפמ"ר חינוך גופני, מס' 41381 – ספטמבר 2020

1. א. "אגודת הספור ל. כ.ן" היא התאגדות נשים שפעלה לקידום כדורסל הנשים בשנות ה-80. היא תרמה לשינוי חוק הזרות במדינת ישראל בשנת 1985. החוק השווה את תקנון ליגת הנשים לתקנון של ליגת הגברים. שינוי החוק אפשר שיתוף שחקניות זרות בליגה שתרמו להעלאת רמת הכדורסל הנשי בארץ. (קאופמן ח. וחריף, 2002). "תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים", יד בן-צבי ומכון וינגייט, עמ' 429-430.
 - ב. רגש נחיתות מקורו בילדות והוא תופעה טבעית. רגש נחיתות הוא טבעי מניע את האדם להתמודדות ומעורר צורך לפתוח במאבק כדי להשתחרר מהתלות ולהשיג שליטה ועליוניות בתחומי חייו.
ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 20-21.
 - ג. היאבקות, ריצה, קפיצה, זריקת דיסקוס, הטלת כידון, אגרוף פנתאטלון, מרוץ מרכבות סוסים. (שורק, עמ' 50-58).
 - ד. מוטיבציה חיצונית – מניע המעודד לפעול במטרה להשיג רווח שמעבר להנאה מהפעילות עצמה. הרווח יכול להיות פרס או חיזוק מגורם חיצוני.
ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 63.
 - ה. האחים דון ורן טורטן היו שייטים שהתחרו בסאול 1988. הם הושעו על ידי התאחדות הספורט משום שהתייצבו לתחרות שייט ביום כיפור (אך בית המשפט העליון קיבל את הערעור שלהם על ההשעיה). (קאופמן ח'. חריף ח' 2002), תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, יד בן-צבי ומכון וינגייט, עמ' 313-314.
 - ו. ספילברג פיתח את התיאוריה וציין שהחרדה היא בעלת שני ממדים שאותם הוא מכנה:
ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 86.
 - ז. משחקים בין בהמות, מלחמת שוורים, קליעת חצים אל חיות.
(הספורט באסלם ובנצרות, משרד החינוך והתרבות, עמ' 118).
2. א. גורמים שסייעו להתפתחות של תרבות הגוף ביוון: גיוון המבנה הטופוגרפי, אקלים נוח תרבות אנשי מלחמה, תפיסות המאמינות במרכזיות האדם, תזונה בריאה, תמורות פוליטיות, תהליך קולוניזציה, אידאל האתלט.
(שורק י., 1988). "תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט (בעמים בישראל)", המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים תל-אביב, עמ' 30.
 - ב. האביון היה מוסד חינוכי גבוה ובכיר ביוון שלמדו בו נערים בגילאים 2018, מוסד זה נועד להכשיר את הנער היווני לאזרחות והיה בעל אוריינטציה צבאית מובהקת. הנערים למדו את כל המיומנויות הצבאיות עוד לפני שהיו חיילים מן המניין.
(שורק י., 1988). "תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט (בעמים בישראל)", המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים תל-אביב, עמ' 40.
 - ג. תחרויות אלו היו שיאם של האירועים הספורטיביים ביוון הקדומה. הם נחלקו לארבע תחרויות עיקריות (פאריודוס-מעגל סיבוב):
 1. המשחקים הפיתיים – כללו תחרויות מוזיקה ומרוצי מרכבות וסוסים לכבוד האל אפולו.
 2. המשחקים איסתמיים – כללו תחרויות שיט וחתירה ונערכו לכבוד פוסידון אל הים.
 3. המשחקים הנמאיים – נערכו לזכר נשמות נפטרים והוקדשו לזאוס.
 4. המשחקים האולימפיים – נערכו לכבודו של זאוס עם ברבע שנים. השתתפו בהם רק גברים אשר לא פשעו מעולם. תקופת המשחקים האולימפיים הוכרזה כתקופת השלום, וכולם הניחו את נשקם ממלחמות. המשחקים התקיימו במשך חמישה ימים.
(שורק י., 1988). "תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט (בעמים בישראל)", המכללה לחינוך סמינר הקיבוצים תל-אביב, עמ' 45-50.

3. א. עוררות הוא סימן לצורך בפעולה דחופה. עוררות היא האופן שבו מערכת העצבים האוטומטית שלנו מגיבה לגירויים וסביבתיים, למצבים משתנים ולתחושות פסיכולוגיות שונות.
 ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 81.
- ב. כמות גבוהה מדי של עוררות יפגעו בפעילות מורכבות יותר הדורשות קואורדינציה גבוה ובעיות ריכוז גבוה. רוב המיומנות בספורט מורכבות עם הזמן הופכות קלות לביצוע בגלל חזרות רבות שמתרחשות במח והביצועים נעשים אוטומטיים.
 ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 82.
- ג. דופק, לחץ דם סיסטולי, הפרשת יתר של זיעה, שינויים בקצב נשימה, שינויים בצבע עור, שינויים בטון דיבור, התנהגות חסרת שקט.
 ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 84.
4. א. מטרת המכבייה על פי הוגה רעיון המכבייה, יוסף יקותיאל, היו :
 - טיפוח התרבות היהודית (הגו והרוח) והצגתה לפני עם ישראל והעולם.
 - טיפוח הספורט היהודי בעולם מתוך הדגשה כי הספורטאים היהודים הם נציגי העם היהודי כולו.
 - טיפוח מרכזיותה של ארץ ישראל כמרכז העם היהודי.
 - טיפוח תנועת מכבי.
 (קאופמן ח', חריף ח' (2002) תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, יד בן-צבי ומכון וינגייט, עמ' 115).
- ב. המכבייה השלישית לא התקיימה בגלל סיבות אלה :
 - קושי בגיוס תקציב.
 - מאורעות הדמים בארץ-ישראל.
 - ממשלת המנדט הבריטי חששה מבלימה ביחסים עם הערבים ומעלייה בלתי חוקית.
 קאופמן ח', חריף ח' (2002) תרבות הגוף והספורט במאה העשרים, יד בן-צבי ומכון וינגייט, עמ' 123).
5. א. חוקרים התנהגותיים טענו שהתנהגות מונעת מגורמים חיצוניים הנמצאים בסביבת האדם והיא נלמדת. הם בדקו את השפעתם של אירועים ושל גורמים חיצוניים על ההתנהגות.
 ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 53.
- ב. חיזוק שלילי עפ"י סקינר היא גירוי שמופסק ובעקבות הפסקתו גדלה שכיחות השפעתו.
 דוגמא : נועם אינו נהנה מאימונים, הוא תמיד חושש מהערות המאמן על כך שהוא אינו מוסר כדורים לשאר חברי הקבוצה ואינו מצליח לרוץ ולכדרר בו זמנית נועם חושב לפרוש.
 ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 54.
- ג. האל וספנס פיתחו תיאוריה באשר למתרחש בתהליכים פנימיים באורגניזם כוח ההניעה מורכב משלשה אלמנטים : פונקציה של ציפיות, הערכת המאמץ הנדרש וערך המטרה.
 ר. יאור, ש. שדה – פסי' בספורט והקשרה לביצוע מיטבי – עמ' 54.
6. א. תיאור המרוץ : קבוצות בנות עשרה סוסים בכל קבוצה התחרו בזירה. הסוסים כונו בשמות על פי מיקומם בסוף התחרות. המרוצים היו המוניים, ובאחד מהם השתתפו 4000 סוסים.
- ב. דוגמאות המצביעות על חשיבות מרוץ הסוסים :
 - התבטאויות בקוראן, גם של הנביא, הטוען כי "השפע והעושר בגידול הסוסים עד יום הדין", וכן "יקלעו ורכבו".
 - הצו של עומר אבן אלחטאב לערוץ מרוץ פרשים.
 - המקום המרכזי שייחסו שליטי התקופה העבאסית למרוצי הסוסים.
 - התבטאותו של אבן אלחטאב הרואה ברכיבה על סוס מיומנות שיש ללמד את הבן.
 - ספר של מאלך אבן אנס הטוען שהנביא עצמו התחרה וניצח בתחרויות רבות.
- ג. קליעה למטרה, מרוצים, האבקות, מרוץ סוסים, שחייה, ציד.
 (משרד החינוך והתרבות (1991) ידע והבנה בחינוך הגופני בחטיבה העליונה בבתי הספר העל-יסודיים, נתניהו : מכון וינגייט, עמ' 116-117).

7. א. ענף ספורט שיש בו מחזוריות קצבית של המיומנות הבסיסית. דוגמאות: ריצה, רכיבת אופנים, שחייה וכד'.
(נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 96).
- ב. רזרבה נשימתית: האוורור המרבי הרצוני של אנשים בריאים (שאינם ספורטאי סבולת) גבוה ב- 25% מהאוורור הריאתי שמושג במאמץ מרבי. כלומר אדם המבצע מאמץ מרבי אינו מנצל את כל יכולת האוורור הריאתי שלו ויש לו "רזרבה נשימתית".
(נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 256).
- ג. "תפוקת לב" היא כמות הדם שמוזרק מהחדר השמאלי של הלב לאבי העורקים במשך דקה אחת (במנוחה תפוקת הלב היא כ- 5 ליטר לדקה) (תפוקת הלב נקבעת כמכפלה של קצב הלב ונפח הפעימה).
(נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 283).
- ד. יתר לחץ דם מכונה "הרוצח השקט", מכיוון שבמקרים רבים אין לו תסמינים נראים לעין.
(נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 459).
- ה. מאמצים הנמשכים בין 3 דקות ל- 20 דקות.
(נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 101).
- ו. תפקיד הגידים הוא להעביר את המתח שנוצר בשרירים לעצמות. (הגיד הוא המשך של רקמות החיבור העוטפות את תאי השריר ומחברות בינו לבין העצם. כלומר, הגיד הוא רקמת חיבור חלק מן השריר. חוזקו של הגיד נקבע על פי חתך הרוחב – עוביו של הגיד. הגידים אינם נמתחים ולכן מסוגלים להעביר כל מתח קטן שמתפתח בשריר אל מערכת השלד.
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 121-122).
- ז. מפרקים בעלי תנועה מוגבלת. מפרקים שבהם ישנם מרווחים שמלאים בסחוס או ברצועות חזקות. המפרק מאפשר תנועה מועטה ביותר. לדוגמה: המפרקים שבין חוליות עמוד השדרה.
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 68).
- ח. שריר אגוניסט הוא השריר העיקרי המבצע את התנועה. השריר האנטגוניסט מבצע את התנועה המנוגדת. (בזמן התכווצות האגוניסט, האנטגוניסט רפה).
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 124-125).
8. א. נפח המילוי של החדר השמאלי מושפע מהחוזר הווריד, עלייה בנפח המילוי גורמת למתיחת הסיבים בשריר חדר הלב, ומשפרת את כוח ההתכווצות שלו – חוק פרנק-סטרלינג). עלייה בהחוזר הווריד תגרום לעלייה בנפח המילוי ובעקבות כך לעלייה בנפח הפעימה.
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 284).
- ב. - משאבת השרירים והתכווצות השרירים הסמוכים לוורידים גורמת לסחיטת הוורידים ודחיפת הדם. המסתמים החד-כיוונים הנמצאים בוורידים מאפשרים זרימה חד-כיוונית בלב לעבר הלב).
- משאבת הנשימה. (בזמן שאיפה עולה הלחץ התוך בטני עקב ירידת הסרעפת, ויורד הלחץ בבית החזה, עקב כך נוצרת פעולה של שאיבת הדם מווריד חלל הבטן ומווריד פלג הגוף העליון לכיוון בית החזה ולתוך העלייה הימנית, בזמן נשיפה הלחץ התוך בטני קטן והוורידים שבבטן מתמלאים שוב בדם.
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 289).
- ג. מסתם סוגי העורקים בלב נמצא בין החדר השמאלי לבין אבי העורקים, ומאפשר לדם לזרום לתוך אבי העורקים לכיוון הרקמות.
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 273).
9. א. נשימה תאית – תהליך פיזיקלי וכימי שבו מופקת אנרגיה במעגל קרבס ושרשרת העברת האלקטרונים מתרחשת במיטוכונדריה תוך מעורבות של חמצן. נשימה חיצונית (פיזיולוגית) – הנשימה הריאתית – הכנסת אוויר מהאטמוספירה לריאות ושחלוף הגזים (חמצן ופחמן דו-חמצני) בין הריאות לנימי הדם מורכבת מתהליכים פיזיקליים ומכניים.
(נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 245).
- ב. בזמן שאיפה שריר הסרעפת מתכווץ ומתיישר כלפי מטה (לכיוון חלל הבטן). תהליך זה גורם להגדלת נפח בית החזה ולהתרחבות הריאות, הלחץ התוך-ריאתי פוחת במעט מהלחץ האטמוספרי, וכתוצאה מכך אוויר מהאטמוספירה נשאב לתוך הריאות דרך האף והפה. במהלך שאיפה (בעיקר בזמן נשימה

מאומת), השרירים הבין צלעיים מתכווצים, ובכך גורמים לצלעות להתרומם ולהתרחק מהגוף (התנועה מכונה "אפקט ידית הדלי"). תנועה זו גורמת להגדלת נפח בית החזה ולירידה של לחץ האוויר בריאות וכניסת אוויר לתוכן. (נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 248-249).

10. א. החלק הראשון במסלול הוא הגליקוליזה, שהיא שרשרת תהליכים שבהם מולקולה של גלוקוז (בעלת שלד של שישה אטומי פחמן) מפורקת לשתי מולקולות של פירובט (חומצה פירובית) ובעלת שלד של שלושה אטומי פחמן. חלק מהאנרגיה שהייה אצורה במולקולות הגלוקוז מומרת בתהליך הגליקוליזה לייצור שתי מולקולות של גליקוגן שמאוחסן בשרירים יכול להיות מפורק בגליקוליזה, במקרה זה נוצרות בגליקוליזה שלוש מולקולות של ATP. הפירובט מפורק (על ידי האנזים לקט-דה- הידרוגיאנאז) לחומצת חלב (לקטט). (משתי מולקולות של פירובט נוצרות שתי מולקולות של לקטט). (נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 144-146).

ב. מסלול חומצת החלב מתרחש כציטופלסמת התא. (נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 144).

ג. - כמות אנרגיה רבה שמופקת ביחידת זמן (הספק אנרגטי גבוה).
- מהירות תגובה גבוהה לדרישה האנרגטית במאמץ נתון.
- זמן פעולה קצר עד להתעייפות.
כמות מוגבלת של אנרגיה שמופקת בתהליך (היכולת להשתמש רק בפחמימות שכמותן גוף מוגבלת כדלק מטבולי, ניצול של חלק (1/8) מהפוטנציאל האנרגטי של הפחמימות. (נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 145-146).

11. א. התכווצות שריר איזוקינטית היא התכווצות במהירות קבועה כנגד התנגדות משתנה. (נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 126).

ב. כיוון שהכוח החיצוני הרבי שהשריר יכול לפתח משתנה לאורך טווח התנועה, אם יבצע המתאמן התכווצות מרבית בכל טווח התנועה מול התנגדות קבועה, מהירות התנועה לא תהיה אחידה. לכן יש צורך במכשירים האיזוקינטים המיוחדים שחשים את מידת הכוח החיצוני שהשיר מפיק ומשנים בהתאם את ההתנגדות כך שמהירות התנועה נשארת קבועה והכוח החיצוני המופעל על השריר בכל נקודה בטווח התנועה הוא מרבי. (נייס ש. ענבר ע, (2003). "הפיזיולוגיה של המאמץ", פוקוס, עמ' 126).

12. א. אימוני רצף הם שיטוח אימון שבהן העומס מופעל ללא הפסקה למשך זמן ארוך (נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 397).

ב. אימונים המשלבים ריצה בקצב איטי לצד קטעים שבהם קצב הריצה עולה למהירויות גבוהות ואף מרביות. (נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 398).

ג. מפחיתים את השעמום המהווה גורם מכביד באימוני הרצף בעצימות קבועה. (נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 298).

13. א. זוהי שיטות אימון לפיתוח כוח מירבי, אימון ייחודי לשיפור יכולת הגיוס של יחידות מוטוריות. (נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 368).

ב. באימון זה מפעילים עומס אקצנטרי על השריר בולמים אותו ועוברים מיד לכווץ קונצנטרי. דוגמא: עומדים על ארגז 40 ס"מ, נוחתים עם שתי רגליים לרצפה ומנתרים חזרה מיד לארגז. (נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 368).

ג. חזה גדול דלתא קדמי. (נייס ש', ענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ, הוצאת פוקוס, עמ' 374).