



עבודה קיץ בלשון



שם התלמיד/ה: _____

כיתה: _____

ריצה למרחקים ארוכים

מאת: שי גרינברג¹

בשנים האחרונות ריצה למרחקים ארוכים נהפכה לספורט נפוץ ופופולרי בישראל. ישראלים רבים — ילדים, צעירים ומבוגרים — משתתפים בריצות ארוכות בכל רחבי הארץ. הם רצים לבד, עם המשפחה או בקבוצה למרחקים של 2-60 קילומטר ואף יותר.

פסקה
א

השנה נערכו מאות מרוצים בכל הארץ. למשל בתל אביב נערך מרוץ של נשים לאורך הטיילת בעיר. נשים רצו 4-12 קילומטר כדי להרגיש את ההנאה שבריצה ואת הסיפוק על שעמדו באתגר של הריצה. בדרום הארץ נערך "מרוץ עוטף עזה", משפחות שלמות רצו במסלול המקיף את היישובים שסביב עזה כדי לחזק את הקשר בין התושבים הגרים באזור ובין כלל הציבור בארץ. ברעננה רצו לזכרו של חייל צעיר, בן המקום, שנהרג בשירותו הצבאי. ואי־אפשר שלא להזכיר את מרוצי המרתון התחרותיים שבהם אנשים מכל העולם רצים 42.195 קילומטר כדי לנצח, או את מרוצי ה"אולטרה-מרתון" שבהם אנשים רצים ללא הפסקה 60 קילומטר ואף יותר. הפופולריות של ריצה למרחקים ארוכים בישראל מעלה שתי שאלות: מדוע אנשים רצים למרחקים ארוכים למרות הקושי הרב שיש בריצה כזאת? האם ריצה למרחקים ארוכים בריאה לגוף האדם?

פסקה
ב

פסקה
ג

אנשים רצים כדי להשיג מטרות שונות למען עצמם ולמען אחרים. כשנשאלו הרצים מדוע הם רצים, התשובה המקובלת הייתה: "בשביל הכיף". הם סיפרו שלפני הריצה הם נהנים מהתרגשות גדולה לקראת האתגר העומד לפניהם, ואחרי הריצה הם מרגישים תענוג גדול, רגיעה, שחרור ומצב רוח טוב ומרומם. במרוצים תחרותיים דיווחו הרצים שנוסף על הרגשת ההנאה שבריצה הם גם מממשים את הרצון שלהם לנצח, להגיע להישגים ולזכות בפרס. אנשים שרצים למען מטרה ציבורית או לזכרם של חיילים שנהרגו מרגישים שהם תורמים לחברה.

פסקה
ד

¹ מעובד על פי שי גרינברג (8 בדצמבר 2015). "ריצה למרחקים ארוכים: האם גופנו בנוי לכך?". ynet.
• שי גרינברג הוא פיזיולוג ופיזיותרפיסט במכון פיזיולוגי בהרצליה — מכון לפיזיותרפיה, שיקום וכושר אישי

פסקה ה
בקשר לשאלה, אם ריצה למרחקים ארוכים בריאה לגוף האדם, אין הסכמה בין אנשי מקצוע מתחום הספורט והרפואה בנוגע לתשובה על שאלה זו, אך לי אין ספק שריצה למרחקים ארוכים בריאה לאדם. היא מפעילה את רוב המערכות בגוף: מחזקת שרירים ועצמות, שורפת אנרגיה, מזרזת חילוף חומרים ומשפרת את היכולות השכליות — למידה וזיכרון. גם הדימוי העצמי ומצב הרוח משתפרים כשהאדם מצליח להתגבר על הקשיים שבריצה ארוכה

פסקה ו
פרופסור ידוע מאוניברסיטת הרווארד שחקר את התפתחות האדם טוען שריצה למרחקים ארוכים היא פעילות טבעית לאדם. הוא הגיע למסקנה שלאדם, יותר מלכל בעלי החיים, יש יכולת מיוחדת לרוץ זמן ממושך. במחקריו הוא הוכיח שהמבנה של גוף האדם והתכונות השכליות שלו מאפשרים לו לרוץ מרחק רב ברציפות, אפילו יותר מבעלי חיים מהירים, כמו סוסים.

פסקה ז
לאדם יש רגליים ארוכות וצרות וכפות רגליים קטנות. מבנה זה מאפשר לו לרוץ בצעדים גדולים בהשוואה לחיות אחרות. כמו כן הכתפיים הרחבות והזרועות הקטנות יחסית של האדם מאפשרות לו לשמור בקלות על יציבות הגוף בהעברת משקל הגוף מרגל לרגל בזמן הריצה. נוסף על כך, במהלך הריצה לגוף האדם יש יכולת לקרר את עצמו טוב יותר מכל שאר בעלי החיים: גופו אינו מכוסה בשער סמיך והוא מפריש זיעה המקררת את עורו.

פסקה ח
לאדם יש יתרונות נוספים על בעלי החיים. בעוד אצל בעלי החיים התכונות של הגוף קבועות מראש, אצל האדם התכונות האלה יכולות להשתנות. כך למשל הרכב השרירים ברגליים משתנה בהתאם לסוג האימון. מכאן שאימונים לאורך זמן יכולים להכין את האדם למאמץ גופני ממושך. גם לשכלו המפותח של האדם יש חלק חשוב ביכולת שלו לרוץ זמן ממושך. מוחו יודע להתאים את גופו למאמץ של הריצה. במהלך הריצה הרץ מסוגל לתכנן את צעדיו, לשפר את הביצועים שלו ולהתגבר על הסכנות שבריצה ממושכת.

פסקה ט
אמנם בעולם המודרני אנשים אינם רגילים למאמץ פיזי ממושך, אבל אימונים הדרגתיים לפני הריצה וריצה נכונה יכולים להביא את הרצים לכושר גופני שיאפשר להם ליהנות ממנה בלי שייגרם להם נזק.

תקציר דוח על ריצה למרחקים ארוכים מטעם ועדה מקצועית

מאת : דני מורן²

בעשור האחרון עלתה בציבור המודעות לחשיבות של שילוב פעילות גופנית בחיי היום-יום, כדי לשמור על הבריאות. מודעות זו הביאה לעלייה במספר המשתתפים במגוון אירועי ספורט ובהם ריצות ארוכות של 10 קילומטר, 21.1 קילומטר (חצי מרתון) ו- 42.2 קילומטר (מרתון). הפופולריות ההולכת וגוברת של מרוצים אלה מעוררת דאגה, שכן בריצות כאלה יש סכנות. ריצה למרחקים ארוכים יכולה לגרום לפגיעות קשות, העלולות אף לגרום למוות: מכת חום והתייבשות, נזקים ללב, כמו דום לב, התקף לב או הפרעות בקצב הלב, פציעות ברגליים, בגב, במפרקים, סחרחורות והתעלפויות, ופגיעה במערכת העיכול.

סכנות אלה אינן צריכות למנוע מאנשים להשתתף בריצות מרתון או לגרום לביטול של אירועי ספורט, אבל על המארגנים לערוך את אירועי הספורט בסביבה בטוחה. עליהם למסור מידע מלא למשתתפים על הסכנות שבריצה ולוודא שהם מבינים היטב את הגורמים לסכנות הבריאותיות. כמו כן על המשתתפים להתאמן לקראת הריצה וכך להקטין את הסיכוי להיפגע.

פסקה
א

פסקה
ב

פסקה
ג

² מעובד על פי דני מורן, "אמות מידה לקיום אירועי ספורט (ריצות ארוכות)— נייר עמדה", תקציר דוח של ועדה מקצועית, הדוח נמסר למנכ"ל משרד הבריאות ב-1 ביולי 2013.

• פרופ' דני מורן הוא פיזיולוג של המאמץ, מרצה באוניברסיטת אריאל ויו"ר הוועדה המקצועית למנכ"ל משרד הבריאות בדבר אמות מידה לקיום אירועי ספורט.

ענה על השאלות:

1. על פי טקסט 1, מהי ריצה למרחקים ארוכים?

הקף את התשובה הנכונה ביותר.

- ריצה ממושכת שבה משתתפים אנשים מבוגרים בלבד.
- ריצה תחרותית שמטרתה לנצח.
- ריצה למרחק של לא פחות משני קילומטרים.
- ריצה ממושכת למרחק של שישים ק"מ ויותר.

2. א. הבא מפסקה ד בטקסט 1 **שלוש** מטרות שונות של אנשים שרצים למרחקים ארוכים.

ב. בחר **באחת** המטרות שציינת בסעיף א והבא לה **דוגמה** מפסקה ב בטקסט 1.

3. טקסט 1 וטקסט 2 עוסקים בשאלה: "האם ריצה למרחקים ארוכים טובה לבריאות האדם או מזיקה לה?"
א. מהי הטענה המרכזית בכל אחד מן הטקסטים בנוגע לשאלה זו?
הטענה המרכזית בטקסט 1:

הטענה המרכזית בטקסט 2:

ב. הבא לכל טענה **נימוק** אחד המבסס אותה.

נימוק מטקסט 1:

נימוק מטקסט 2:

4. ציין המלצה **אחת** ששני הכותבים ממליצים לרצים למרחקים ארוכים.

5. כותב טקסט 1 מזכיר פרופסור ידוע מאוניברסיטת הרווארד ומסתמך על מחקריו .

לשם מה הכותב מביא את המידע על הפרופסור ועל מחקריו?

6. כותב טקסט 1 משווה בין האדם לבעלי החיים בכמה תכונות .

הבא מן הטקסט שני הבדלים בין האדם לבעלי החיים, **והסבר** מה תרומתה של השוואה זו לביסוס הטענה המרכזית של הכותב.

7. בפסקה ג בטקסט 1 נשאלות שאלות. מהו התפקיד של השאלות בטקסט ?

הקף את התשובה הנכונה ביותר

- לארגן את המידע .
- לרמוז על התשובה .
- להביע ספק .
- לשכנע את הקורא.

9. לפניך קטע ובו מספרים מודגשים. קרא אותו, וכתוב במילים את המספרים המודגשים.

למי שעוסק בפעילות גופנית בקביעות: התחל את האימונים לריצה לפחות 6 חודשים לפני המרתון.

למי שעומד להשתתף במרוץ בפעם ה- 1: התחל את האימונים לריצה שנה לפני המרתון.

אם אתה רץ יותר מ- 35 דקות ברציפות, הקפד לעצור להפסקות שתייה.

באימונים לריצה השתמש ב- 2 זוגות נעליים.

בזמן הריצה חשוב מחשבות חיוביות, בעיקר בקילומטר ה- 41.

- כשתהיה בן 53 הפחת את מספר הריצות, כדי שלא ייגרם נזק לליבך בגיל מבוגר יותר!
- העצות פורסמו באתר של אחת מקופות החולים ב- 16 במרס 2016.

10. כל הרצים (1) בתחרות הריצה רצים (2) לפחות ארבעה קילומטר. מה חלק הדיבור של המילה רצים במשפט.

רצים (1) _____

רצים (2) _____

11. סמן את מילת הקישור במשפט וציין את הקשר הלוגי ביטלו את המרתון בשל החום הכבד.

מילת הקישור: _____

קשר לוגי: _____