

השפעת אימוני משחק הכדורשת על רמת הכושר הגופני ותחושות רגשיות בקרב נשים בוגרות בישראל – תקציר עבודת תזה

מאת: פרופ' יואב מקל, ד"ר שרון צוק, עמרי עזרא

תיגו: כושר גופני, כדורשת, ספורט נשים, חינויות

כושר גופני מוגדר כיכולת לבצע משימות ופעילויות פנאי יומיומיות בחינויות, ביעילות ובהנאה. כמו כן מהווה כושר גופני את הבסיס לביצועים ספורטיביים בענפים שונים. מעבר לכך, מחקרים רבים הראו שעיסוק קבוע בפעילות גופנית, הגורם לעלייה ברמת הכושר הגופני, נמצא במתאם חיובי עם שיפור במדדים בריאותיים ובהפחתת תחלואה.

כמו כן, נמצא כי עיסוק קבוע בפעילות גופנית מביא לשינויים גופניים ופסיכולוגיים המביאים לשיפור בתחושות הקשורות למצב רוח ולדימוי הגוף. אצל נשים, נמצאה ירידה ברמת הכושר הגופני עם העלייה בגיל.

אחת הצורות הפופולאריות לפעילות גופנית, הן אצל גברים והן אצל נשים, היא הפעילות במשחקי כדור. דוגמא למשחק שכזה הוא משחק הכדורשת שהומצא ב- 1893 כאמצעי הכנה למשחק הכדורסל לסטודנטיות במכללה לחינוך גופני בארה"ב.

המשחק דומה במיומנויות הנדרשות בו למשחק הכדורעף. משחק הכדורשת נעשה בשנים האחרונות פופולרי מאוד בקרב נשים בישראל ובעקבות כך אף הוקמה ליגה מסודרת. אף על פי כן, אין כרגע מידע מחקרי כלשהו על תרומת המשחק והשפעתו על הכושר הגופני של העוסקים בו.



מטרת העבודה הינה לבחון את רמתם של רכיבי כושר גופני רלוונטיים אצל שחקניות כדורשת בתחילת העונה לעומת סופה ולהשוות אותם לאלה של נשים לא מאומנות. כמו כן, יבחנו תחושות החיוביות והחיוביות ומצב רוחן של השחקניות לפני ולאחרי תקופת האימונים.

המחקר בוצע בשלושה שלבים (לפני האימונים, במהלך האימונים ולאחר האימונים) על קבוצת ניסוי וקבוצת ביקורת. קבוצת הניסוי כללה 57 שחקניות כדורשת מאומנות (גיל ממוצע 40.8 ± 5.7) וקבוצת הביקורת כללה 29 נשים לא מאומנות (גיל ממוצע 43.9 ± 5.0). לשתי הקבוצות נערכו בדיקות להערכת מרכיבי כושר גופני ספציפיים בתחילת העונה ובסופה בכדי לראות את השפעת האימונים והמשחקים שנערכו במהלך העונה על רמת הכושר.

הבדיקות כללו: מבחן ביפים לבדיקת היכולת האירובית, קפיצה לגובה מהמקום להערכת כוח גפיים תחתונות, זריקת כדור כוח לפנים להערכת כוח בגפיים עליונות, מבחן T להערכת זריזות, מבחן גמישות ומבחן לבדיקת מהירות על ידי ריצת 20 מטר. כמו כן נבדקו מדדים אנתרופומטריים ופיזיים (משקל, גובה ורמת BMI).

בנוסף, נבדקה ההרגשה הכללית ותחושות רגשיות שונות של השחקניות לפני ואחרי תקופת אימונים בהשוואה לקבוצת הביקורת בכדי לבדוק האם הפעילות הגופנית במסגרת קבוצת הכדורשת משפרת את ההרגשה של השחקניות. הניתוח הסטטיסטי כלל ניתוח שונות דו כיווני עם תצפיות חוזרות לבדיקת השינוי במדדי הכושר הגופני (מדדים אירוביים, מדדים אנאירוביים ומוטוריים) והתחושות בתחילת העונה ובסופה בשתי הקבוצות.

תוצאות המחקר הראו שלא היה הבדל מובהק במצב מנוחה בין הקבוצות במשקל הגוף וברמת ה-BMI לפני תחילת האימונים וגם לא במהלך העונה. מאידך, קצב הלב ולחץ הדם הסיסטולי במנוחה נמצאו כנמוכים יותר בצורה מובהקת אצל קבוצת הניסוי לעומת קבוצת הבקרה בתחילת העונה. בנוסף, נמצאה אינטראקציה בין המשתנים - לחץ דם הסיסטולי במנוחה וסוג הקבוצה.

הממצאים במדדי הכושר הגופני שנמצאו במחקר הנוכחי הראו כי לקבוצת הניסוי תוצאות גבוהות יותר באופן מובהק בתחילת העונה לעומת קבוצת הביקורת בכל המשתנים שנבדקו (כוח רגליים, כוח ידיים, זריזות, מהירות ויכולת אירובית), למעט משתנה הגמישות.

בנוסף נמצא שיפור מובהק בכוח מתפרץ בידיים, בזריזות ובכושר האירובי אצל קבוצת הניסוי בעקבות האימונים בעוד שאצל קבוצת הביקורת לא נמצאו הבדלים כלשהם בין שתי הבדיקות. בנוסף, נמצאה אינטראקציה בין המשתנים: מהירות, גמישות וכושר האירובי, וסוג הקבוצה.

במדדי התחושות והרגשות לא נמצאה אינטראקציה בין משתני התחושות שנבדקו וסוג הקבוצה. בנוסף, למעט הרגשת החיוביות בה נצפתה ירידה מובהקת בהרגשה במהלך השנה בקבוצת הניסוי ובקבוצת הביקורת, לא התקבל שינוי מובהק במהלך העונה באף אחת מן הקבוצות.

מעבר לכך, מצב הכניסה למחקר היה שונה בצורה מובהקת בין הקבוצות כאשר קבוצת הניסוי דיווחה בתחילת הניסוי על פחות חיוביות, פחות רוגע ויותר תשישות לעומת קבוצת הביקורת.

לאור התוצאות הנ"ל ניתן להסיק כי השתתפות במסגרת ליגת הכדורשת, הכוללת ביצוע שני מפגשים פעילים בשבוע, משפיעה בצורה חיובית ובאופן מובהק על רכיבי כושר ועל יכולת ביצוע גופנית ספציפית של נשים מבוגרות.

מעבר ליתרונות בתפקודים שריריים ועצביים שבעקבות האימונים בקרב קבוצת הניסוי, ניתן להתרשם במיוחד מההשפעה החיובית שיש לפעילות הכדורשת על הכושר האירובי ועל מדדים נלווים כגון לחץ דם ודופק במנוחה.

מאידך, הממצאים לגבי תחושות של חיוניות, חיוביות ורוגע אצל קבוצת הניסוי לעומת קבוצת הביקורות מעלים את האפשרות שהשתתפות בפעילות קבוצת כדורשת עשויה לגרום לקשיים מסוימים בקרב השחקניות.

הממצאים מצביעים על כך שיתכן שנשים מבוגרות, במיוחד כאלו ללא רקע ספורטיבי כלשהו, עלולות לאבד את חדות הפעילות וההשתתפות במסגרת קבוצתית כאשר הניצחון במשחק הופך להיות המטרה המרכזית בפעילות.

[לפרסומים נוספים של פרופ' יואב מקל באתר המומחים](#)

ראו גם:

[שיפור ניתור בגיל 46](#)