

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כרך ג' חוב' 3 (מאי, 1996) <

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה** **בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **ההשפעה של מאזן נוזלים שלילי על יכולתם של שחקנים בקבוצת נוער בכדורסל לבצע מאמץ אנאירובי**

מתוצאות של מחקרים קודמים לא ניתן להסיק באורח חד משמעי מהי ההשפעה של מאזן נוזלים שלילי על היכולת של הספורטאי לבצע מאמץ אנאירובי.

השערת המחקר הזו הייתה, כי למאזן נוזלים שלילי-עד 2% ממשקל הגוף-במהלך ביצוע הכרוך במאמץ אנאירובי יש השפעה שלילית על ביצוע המאמץ עצמו ועל אחוז ההצלחה בקליעות לסל, הן מקו העונשין והן מהמגרש. המחקר הנוכחי נערך כשהנבדקים פעלו בתנאי מאמץ בעצימות גבוהה במשך 40 דקות. תנאים אלה דומים לתנאים הנדרשים במשחק הכדורסל. השילוב בין אימון עצים למניעת שתייה, הגורם לירידה במשקל הגוף של עד 1.9%, לא השפיע באופן מהותי על תוצאות המבדקים האנאירוביים ועל יכולת הביצוע של הספורטאים בקליעות לסל. עם זאת, נמצאה נטייה להפחתה באחוז ההצלחה בקליעות לסל מהמגרש במהלך משחק האימון, כאשר הייתה מניעת שתייה. מבחינה מעשית, דבר זה עלול להשפיע על תוצאת המשחק ואף להכריעו, ולכן יש לוודא ששחקני הכדורסל יימצאו במאזן נוזלים חיובי לפני המשחק ובמהלכו.