

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ו' חוב' 4
(נוב' 2002) <

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

קפיצה בחבל: היבטים פיזיולוגיים וספורטיביים

קפיצה בחבל (ק"ח) הינה ענף אימון גופני רב תועלת אך נשכח. מקורה במזרח הרחוק, ומשם התפשטה הק"ח לאירופה ולצפון אמריקה. התנועות בק"ח וורטיקליות וסיבוביות מותאמות והיא מפעילה את כל קבוצות השרירים העיקריות בגוף. ההשפעות לטווח רחוק כוללות שיפור משמעותי בכושר אירובי, הבא לידי ביטוי בצריכת חמצן מרבית (צח"מ) מוגברת ובתגובת דופק נמוכה למבחן מדרגה סטנדרטי. כמו כן נצפה שיפור בכוח מתפרץ ובזריזות. במחקר אחד אף הודגם כי 10 דקות של אימון סדר בק"ח משפרות פרמטרים אירוביים כמו 30 דקות של אימון סדיר בריצה. תגובות פיזיולוגיות מיידיות לק"ח כוללות את המערכות האנאירוביות והאירוביות. קצב הלב עולה עם עליית מהירות הקפיצה ובקצב של 150 סיבובים לדקה (סל"ד) ניתן להגיע ל-92 אחוז מקצב לב מרבי ול-74 אחוז מצח"מ. ממצא מעניין הוא ששיפוע העלייה בהוצאה האנרגטית עם העלאת מהירות הקפיצה מתון בלבד, כנראה משום שבמהירויות גבוהות הקפיצה נעשית לגובה נמוך יותר. לסגנונות ולצעדי ק"ח שונים יש עלויות מטבוליות שונות, הגבוהה ביותר היא בק"ח עם הצלבה לסירוגין של החבל-40 מיליטר חמצן/ק"ג/דקה במהירות קפיצה של 138 סל"ד. ק"ח משפרת כוח וסיבולת של שרירי הגפיים התחתונות וכמו כן את התחושה הפרופריוצפטיבית ואת הקואורדינציה - כל אלה רבה חשיבותם במניעת פציעות ספורט נפוצות, כמו נקעים בקרסול וחבלות סיבוביות של הברך. ק"ח בטוחה יותר מריצה: רק קדמת כף הרגל נוגע בקרקע והקשת האורכית של כף הרגל מסייעת בבלימת זעזועים, בעוד שבריצה גל זעזוע גדול יותר נספג בגוף בגלל חבטת העקב בקרקע. ק"ח ניתנת לתרגול בסביבתו המוגנת של הבית, ולכך ערך מוסף בטיחותי חשוב.