

מבחנים למדידת היכולת האנאירובית בענפי כדור

יואב מקל, אורן מחנאי, אלון אליקים

הערכת היכולת האנאירובית של ספורטאי נעשית על ידי ביצוע מאמץ מרבי המתנהל בטווחי זמן קצרים. אחד ההליכים המקובלים ביותר למדידת יכולת זו הוא המבחן האנאירובי של וינגייט הכולל דיווש מרבי על אופניים ארגומטריים במשך 30 שני'. ואולם בעוד מבחן וינגייט מתנהל כיחידת מאמץ רציפה אחת, רבים ממצועות הספורט מתנהלים כקטעי פעילויות עצומות כשביניהן הפסקות למנוחה. אי לכך הרלוונטיות של מבחן וינגייט הרציף כהליך אמין ותקף המייצג את היכולת האנאירובית של ספורטאים העוסקים בענפי ספורט בעלי אופי מקוטע, מוטלת בספק. המחקר הנוכחי בוצע כדי לבדוק את הקשר שבין מדדי הביצוע במבחן וינגייט לבין מדדי הביצוע המקבילים של שני מבחנים הבודקים סדרת ספרינטים (מס"ס) קצרים מרביים כשביניהם הפסקות למנוחה. במחקר השתתפו 33 כדורגלנים צעירים (בני 17-19) החברים בליגת העל הישראלית לנוער בכדורגל. הנבדקים ביצעו 3 מבחנים בסדר אקראי, כדלהלן: המבחן האנאירובי של וינגייט, מס"ס בעל חזרות רבות וקצרות (20×12 מ' עם 20 ש' מנוחה) ומס"ס בעל חזרות מעטות וארוכות (40×6 מ' עם 30 ש' מנוחה). תוצאות המחקר הראו כי המתאמים בין מדדי ביצוע מקבילים של מבחן וינגייט לבין כל אחד משני המס"ס לא היו משמעותיים או היו משמעותיים במידה מועטה בלבד. ($r = -.42-.47, p < .05$) בנוסף, המתאמים בין מדדי ביצוע מקבילים של שני המס"ס היו משמעותיים במידה בינונית ($r = .41-.71, p < .05$) בלבד. לאור התוצאות שנתקבלו יש יסוד להניח ששני סוגי המבחנים — מבחן וינגייט ומבחני המס"ס, בוחנים, כל אחד יכולת ביצועית אנאירובית שונה ואף אחד מהם אינו יכול להוות תחליף לאחר ככלי לבדיקת יכולת אנאירובית. עוד נמצא כי מבחני מס"ס אינם מהווים מקשה ביצועית אחידה אחת, והם שונים זה מזה בהתאם למשתני הפעילות הספציפית, כגון: מספר החזרות ואורכן, ומשך המנוחות שבמהלך המבחן. כמסקנה סופית מן המחקר הנוכחי ניתן להניח שכדי לקבל מידע אמין לגבי היכולת האנאירובית של ספורטאי יש להתאים את סוג המבחן ואת אופיו לסוג הפעילות ולדפוס התנועה הספציפיים המאפיינים את התחום שבו עוסק הספורטאי.

תאריכים: מבחן אנאירובי, סדרת ספרינטים, חזרות, מדף עייפות, פעילות מקוטעת.