

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ג' חוב' 2 (נוב' 1995)

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

הילד והמצוינות בספורט: תגובות לאימון

אצל הספורטאים מעל גיל 18 שנים, האימון ברמה אינטנסיבית גבוהה מבחינת תדירות האימון ומבחינה משכו, גורם לשיפור היכולת של השרירים ושל המערכת לב-ריאה. נשאלת השאלה מהו הגיל שבו האימון משפיע בצורה היעילה ביותר על המערכת האירובית של הילד. ככל הידוע, גיל זה עדיין לא זוהה בצורה ברורה.

מטרת המאמר הזה היא לאפיין את משמעות האימון האירובי והאנאירובי אצל ילדים לפני גיל ההתבגרות, באמצעות סקירה הספרות הקיימת בנושא זה. מהמחקרים עולה, שאצל ילדים בכל הגילים, אך בעיקר אצל ילדים מבוגרים יותר המתאמנים אימון אירובי (כגון ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה, משחקי כדור), ישנן רמות גבוהות יותר של תצרוכת חמצן מרבית מאשר אצל ילדים בלתי מאומנים. תכנית אימונים ברמה אינטנסיבית גבוהה מבחינת תדירות האימון ומבחינת משכו מביאה לשיפור היכולת של השרירים ושל המערכת לב-ריאה של הילד. אולם, בעיות מתודולוגיות בתכנון מחקרים, כגון: השוני בגיל הילדים לפני תחילת המחקר ובסיומו, ומגבלות אתיות שונות פוגמות בתקפות המסקנות הנזכרות לעיל, ומכאן מוצע, שכאשר מקצוע הספורט שבו עוסק הילד, מורכב ממימוניות ומדרישות אנרגטיות לביצוע המאמץ, כגון במשחקי כדור, יש להקדיש תשומת לב יתרה לנושא המימוניות ופחות לשיפור המערכות האנרגטיות.