

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

הקשר שבין מאפיינים פיזיולוגיים ומיומנות טכנית לבין הישגיהן של אצניות למרחק 100 מטר

מטרת המחקר הנוכחי הייתה להשוות בין התכונות הפיסיולוגיות של אצניות למרחק של 100 מטר ברמות שונות של יכולת. 30 הנבדקות במחקר (20 אצניות מאומנות ו-10 נשים פעילות ברמה חובבנית) חולקו על סמך הישגיהן בריצת 100 מטר לשלוש קבוצות: מהירה (11.8 +/- 0.1 שניות), בינונית (12.7 +/- 0.1 שניות) ואיטית (14.2 +/- 0.1 שניות).

לכל הנבדקות נמדדו המשתנים האלה: צריכת חמצן מרבית (Peak VO₂) הספק אנאירובי מרבי, הספק אנאירובי ממוצע, אחוז שומן, כוח שרירי הרגליים, זמן תגובה, גמישות ומיומנות בריצה.

בניתוח רגרסיה בשלבים (Stepwise regression) נמצא שהצירוף של ההספק האנאירובי המרבי וכוח הרגליים, מאפשר את החיזוי היעיל ביותר לזמני ריצת ה-100 מ' ($R=0.92$). תוצאות המחקר מצביעות על כך שההבדל העיקרי בין רצות 100 מ' ברמות שונות של יכולת נעוץ ביכולת האנאירובית ובכוח שרירי הרגליים.