



חפש במנוע חיפוש ב

גלריה ספורט ספרים קפטן אינטרנט כל הכותרות ארכיון עכבר העיר TheMarker Café קניות ערוץ המדע

אדנ"רע לבערות

שיחות זולות לישראל

דבר לישראל ללא הגבלה ב-\$11.90 לחודש באמצעות מספר 03 מקומי. בקש פרטים

זלו להם את הראש ב-\$3.99

ו עם ישראל ללא הגבלה קבלו קו ישראלי ושלמו רק \$3 לחודש

מודעות Google



[דף הבית](#) << [חדשות](#) << [בריאות](#)

פורסם ב - 21/02/10 14:45

התעמלות למרחקים ארוכים

מאת טרה פרקר-פופ | ניו יורק טיימס

מחקרים מראים כי נערות שעוסקות בספורט בגיל ההתבגרות משפרות את סיכויי ההצלחה שלהן כנשים

תגיות: ספורט

עקבו אחרים: פייסבוק הארץ ניוזלטר הארץ טוויטר הארץ

כמעט ארבעה עשורים לאחר שתוכנית החינוך הפדרלית המכונה Title IX הביאה תלמידות בתיכונים וסטודנטיות במכללות בארצות הברית לאולמות הספורט ולמסלולי האתלטיקה, שאלה מרכזית המתייחסת לתוכנית נותרה ללא מענה: האם עיסוק בספורט מחולל שינוי ארוך טווח בחייה של אשה?

מחקרים רבים הראו שפעילות גופנית מיטיבה עם נערות ונשים צעירות במישורים רבים. למשל, בקרב נערות שהתאמנו בקביעות נמדד שיעור נמוך יותר של הריון בגיל ההתבגרות. בנוסף, הוכח כי הספורט מביא לשיפור היכולת הלימודית וההערכה העצמית של הנערה. אבל עד לאחרונה, איש לא קבע אם השיפורים האלה נובעים ישירות מהעיסוק בספורט, או שמא לנערות הנמשכות לספורט יש ממילא תכונות חברתיות, גופניות ואישיות - למשל, שאפתנות, כוח והורים תומכים - שיסייעו לה להצליח בחיים.

שני מחקרים שפורסמו לאחרונה, שערכו בנפרד שני כלכלנים, מציעים כמה תשובות. לפי המחקרים האלה, עיסוק בענפי ספורט קבוצתיים עשוי להביא לשיפור ארוך טווח במישור החינוכי והבריאותי וגם בתחום התעסוקתי. שמירה על הכושר בבית הספר עשויה להשפיע לטובה על האשה בחייה הבוגרים.

תוכנית Title IX, שהחלה ב-1972, דרשה מבתי ספר ומכללות המקבלים תקציבים מהממשל, להציע לתלמידות הזדמנויות ספורטיביות זהות לאלה שמוצעות לתלמידים בנים. בסך הכל, רק אחוז קטן מהתלמידים - בנים ובנות -



מתחרים בקבוצות הספורט של המוסדות שלהם בענפים שונים. אבל ההשפעה של החלת התוכנית לאימון ספורטיבי בגיל התיכון היתה מרשימה. שש שנים לאחר שהתוכנית החלה לפעול, אחוז הבנות העוסקות בספורט קבוצתי עלה מ-4% ל-25%.

רוב המחקרים שעקבו אחרי תוכנית Title IX בדקו מגמות לאומיות בכל הנוגע להשתתפות של תלמידות באימונים ספורטיביים. בטסי סטיבנסון, כלכלנית מאוניברסיטת פנסילוניה, הלכה צעד קדימה והתמקדה בהבדלים בין מדינות בארצות הברית. "בדקתי מה המשמעות של הוספת אימוני ספורט לחייה של נערה", אמרה. "איך הפעילות משנה את הדברים מבחינתן?"

המחקר של סטיבנסון איפשר להפריד את ההשפעות שיש להשתתפות באימון ספורטיבי ממשתנים משמעותיים אחרים כמו גודל בית הספר, האקלים או הבדלי אישיות בין הספורטאים עצמם - וכך התקרב במידה רבה להגדרת ההשפעה של העיסוק בספורט על ההישגים בגיל מבוגר.

סטיבנסון מצאה כי הגדלת היקף ההשתתפות של נערות בספורט השפיעה באופן ישיר על רמת ההשכלה שלהן ועל הצלחתן בשוק התעסוקה. התברר שהאימונים תרמו לעלייה של כ-20% ברמת ההשכלה ולעלייה של כ-40% בשיעורי התעסוקה של נשים בגיל 25-34.

"זה לא שאנשים שמצליחים בחיים עוסקים בספורט, אלא שספורט עוזר לאנשים להצליח", היא אמרה. "הנתונים שלי מתייחסים לנערות, אבל סביר שהם מתאימים גם לנערים".

שאלה אחרת היא איך השפיעה תוכנית Title IX על בריאותן של נשים בטווח הארוך. רוברט קסטנר, מרצה לכלכלה באוניברסיטת אילינוי בשיקגו, בדק איזה אחוז מהנשים שלמדו בתיכון בשנות ה-70, בתקופה שבה החלה לפעול תוכנית Title IX, סובלות מהשמנת יתר וכמה מאותן תלמידות לשעבר עוסקות בפעילות גופנית.

הוא מצא שהעלייה בהשתתפות של תלמידות באימונים ספורטיביים מביאה לירידה בשיעור של 7% בסיכון לסבול מעודף משקל לאחר סיום הלימודים. הממצאים פורסמו החודש בכתב העת "Evaluation Review".

ירידה של 7% בסיכון להשמנה אולי נראית צנועה, העיר קסטנר, אבל שום תוכנית אחרת בתחום בריאות הציבור לא הגיעה להישג דומה. מחקרים מלמדים שאפילו ירידה קטנה במשקל יכולה להפחית את הסיכון לחלות בסוכרת או לסבול מבעיות בריאותיות אחרות.

"כיום יש יותר נערות שמתאמנות מאי פעם בעבר, אבל יש הרבה יותר בנים שעוסקים בספורט", אמרה ניקול לה-ווי, החוקרת פעילות ספורטיבית של נערות ונשים באוניברסיטת מינסוטה. "המחקר מראה בברור שכאשר תלמידים - בנים או בנות - עוסקים בפעילות גופנית, הם מפיקים מכך תועלת בריאותית. אבל עדיין לא הגענו לשוויון".

FINDING THE RIGHT BALANCE
STANDARDIZE VS. INNOVATE

STKI השנתי, מערך האנליסטים מציג
מגמות והתפתחויות בתחומים מגוונים
יית-IT, תוצאות סקר המתבצע על ידי
משך כשנה, בין הארגונים הגדולים
לים במשק הישראלי. התוצאות כוללות
מגמות בשוק מערכות המידע, תמונת
זערכת הספקים וכן יחסי כוח אדם
יום טכנולוגיים שונים.

Avenue, Airport City 16.

stki.info
THE KNOWLEDGE INTEGRATORS

stki
Summit 20



חסר זמן = כסף!

מעניקה בונסים חדשים למסחר במט"ח,
ת ומדדים. **ההצעה מוגבלת בזמן.**



- פרופ' יהודה שנהב חושב שיש לנו יותר מסכסוך אחד לפתור פה, לפני שיהיה שקט
- גדעון לוי | מכירת חיסול
- החיסול בדובאי - הצלחה או כישלון? שתי פרשנויות
- סייד קשוע | קולומבוס, היהודי שגילה את אמריקה
- ספי רכלבסקי | מדיניות גזענית מוצהרת

שתפו



חושב שיש לך את זה?

בדוק אם אתה מהיר מספיק כדי לקבל מאיתנו
1000\$ בתשעים שניות ותתחיל להרוויח בגדול,
מספר המקומות מוגבל.



חזור ↩

מודעות i6

[no url/referrer]

רשת מלונות ישרוטל

מתחתנים ברשת

פרסם מודעתך כאן

פרסם כאן!

תגובות

הוספת תגובה חדשה +

1. אחלה מחקר ידוע מראש (לת) יונה קורח | 21/02/10 15:30
2. ומה עם פליטי דרפור? (לת) y | 21/02/10 15:36
3. אז "להצליח כאישה" משמעותו לא להיות שמנה? מסקנה פרימיטיבית (לת) פמיניסט | 21/02/10 15:56
4. Title IX was one of the best thing that President Nixon 21/02/10 19:29 | someone
5. 3 - לא פרימיטיבי בכלל. לשמנות קשה יותר מכל הבחינות ריאליסטית | 21/02/10 21:10
6. קשקוש בלבוש אופ | 21/02/10 22:06
7. בתיכון, דווקא את השמנים, אלה שהכי זקוקים לפעילות גופנית שמינלה | 21/02/10 23:02
8. מסקנה: נערה בעלת משמעת עצמית ושאפתנות תגדל לאשה מצליחה נ, עוד מחקר מפגר | 22/02/10 01:15

הוספת תגובה חדשה +

להתחיל את הבוקר עם "הארץ".
הקפה על חשבוננו. לפרטים לחצו כאן >>



הארץ



עוד כותרות

[מחקר: זמרה עוזרת לשיקום פעילות מוחית לאחר שבץ](#)

[תוך עשור, תיישר ישראל קו עם העולם ותאסור העברת פסולת להטמנה](#)

[חולי הסיסטיק פיברוזיס מתקשים לנשום](#)

[להבין את מה שהגוף רומז | אדום ונפוח](#)

[היפנוזה - שאלה של מיקוד](#)

[התעמלות למרחקים ארוכים](#)

[הורמונים יעזרו עם גיל המעבר](#)

[קח מספר | נתון סטטיסטי בשבוע](#)

[דו"ח מנהל התרופות האמריקאי: להוריד מהמדף את התרופה אבנדיה לחולי סוכרת](#)

[חוק מהפכני שירחיב את תרומת הביציות יובא מחר לאישור הממשלה, אחרי עשר](#)

[שנות דיונים](#)

[חיסון עכשיו](#)

[קופות החולים יקבלו תקציב מוגדל בעבור מבוטחים מהפריפריה, כדי לפתח שירותים](#)

[משרד הבריאות אסר שימוש בצינורית למתן נוזלים ותרופות לפגים](#)

[מחקר: ילדים העושים פעילות גופנית במשך היום - נרדמים מהר יותר בלילה](#)

[הצעת חוק: שירותי בריאות יינתנו בתוך ארבעה שבועות לכל היותר](#)

[פורט Online](#) | [גלריה Online](#) | [ספרים Online](#) | [חדשות Online](#)

[תקן האתר](#) | [תמיכה ושיחת](#) | [ארכיון הארץ](#) | [דף הבית](#)

[עכבר העיר](#) | [סרטים](#) | [קולנוע](#) | [מסעדות](#) | [מתמנים](#) | [הופעות](#) | [פעילויות ילדים](#) | [הצגות](#) | [לילה](#) | [מסיבות](#) | [מדריך עכבר העיר - סרטים, לילה, מסעדות, הצגות ילדים](#)

[מסעדות: בשר, ביסטרו, אוכל יפני, אוכל סיני](#) | [מסעדות: דגים, פירות ים, ים תיכוני](#) | [מסעדות: בית קפה, מאפיה, חלבי, אחוות בוקר, מסעדה איטלקית](#)

[גיר](#) | [שיווק](#) | [דחשים](#) | [דחשים הייטק](#) | [נדל"ן](#) | [פרייקטים חדשים](#) | [רכב](#) | [בעלי מקצוע](#) | [קח תן](#) | [מגזין אוטו](#) | [מבחני רכב](#) | [קידום אתרים](#) | [ספרים חדשים בהוצאת שוקן](#)

[Israel News](#) | [Israeli News](#) | [מטאליקה בישראל](#) | [האח הגדול 2](#) | [בניית אתרים](#)

[עכבר עולם](#) | [עכבר עולם פראג](#) | [עכבר עולם ברלין](#) | [מדריך עסקים](#) | [ארץ נהדרת 7](#)

[בישראל](#) | [תחפושות לפורים](#) | [איחוד פורים 2010](#) | [רעיונות לתחפושות](#) | [אוטאר](#) | [עדלאידע](#) | [אוסקר 2010](#) | [פיקסיז בישראל](#) | [אלביס קוסטלו בישראל](#) | [אלטון ג'ון בישראל](#)



כל הזכויות שמורות, "הארץ" © All rights reserved Haaretz