

כלי מחקר זה נלקח מתוך **מאגר כלי המחקר** של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלויות והסובבים אותם.

כלי המחקר הינם גרסאות אשר נעשה בהן שימוש על ידי החוקרים עצמם ולכן יתכנו אי התאמות בין פרטי הכלי המקורי לבין הפרטים המתוארים במאגר.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

לקרן שלם אין זכויות על הכלים המוזכרים באתר זה.

ניתוח כלי מחקר

שם כלי המחקר
מבדקי ספורט

שנה ומחבר
פוחת (בעברית) בשנת: 2024, על ידי: פרופ' ריקי טסלר, פרופ' ישעיהו הוצלר, ד"ר שרון ברק.

מטרת כלי המחקר
להעריך את הכושר הגופני של המשתתפות בתוכנית ההתערבות.

סוג כלי המחקר
מבחן ביצוע (Performance Test).

אוכלוסיית היעד
נשים עם משה"ה קל עד בינוני הגרות במסגרות דיור בקהילה בטווח הגילים 23-53

אופי הדיווח
מדידה ישירה

מבנה כלי המחקר

- קפיצה למרחק מהמקום:** מבחן זה מעריך את כוח הרגליים והסיבולת. המשתתפות מתבקשות לקפוץ מהמקום למרחק מקסימלי.
- קימה משיבה לעמידה:** מבחן זה מעריך את כוח וסיבולת הרגליים ונמצא קשור לתפקודי פלג גוף תחתון ולשיווי משקל. המשתתפות מתבקשות לקום משיבה לעמידה מספר פעמים.
- שב והשג:** מבחן זה מעריך את הגמישות התפקודית של הגוף. המשתתפות מתבקשות לשבת ולהושיט ידיים קדימה למרחק מקסימלי.
- קום ולך:** מבחן זה מעריך את מהירות הניידות והכושר האירובי. המשתתפות מתבקשות לעמוד, ללכת מרחק קצר, לחזור ולשבת.
- מרחק הליכה ב-2 דקות:** מבחן זה מעריך את הכושר האירובי ואת יכולת הניידות התפקודית על פי מרחק ההליכה הגדול ביותר שניתן לצבור במשך שתי דקות של הליכה.

6. **עמידה על רגל 1 בעיניים פקוחות ועצמות:** מבחן זה מעריך את שיווי המשקל והיציבות. המשתתפות מתבקשות לעמוד על רגל אחת בעיניים פקוחות ואחר כך בעיניים עצומות למשך זמן מקסימלי.

7. **מיומנות זריקה ותפיסה של כדור:** מבחן זה מעריך את הקואורדינציה והמיומנות המוטורית. המשתתפות מתבקשות לזרוק ולתפוס כדור אל ומהקיר במשך חצי דקה.

סוג סולם המדידה
מדידה ישירה של ביצועים פיזיים.

סוג הפריטים בכלי המחקר
מדדים תפקודיים

אורך כלי המחקר
לא דווח.

תוקף ומהימנות
לא מדווח.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי

1. מבדקי ספורט.
פרופ' ריקי טסלר, פרופ' ישעיהו הוצלר, ד"ר שרון ברק, 2024, המחלקה לניהול מערכות בריאות, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל. המחלקה לתואר שני, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט
מק"ט מס' 890-659-2021

לשימוש פנימי – מיקום במאגר כלי המחקר של הקרן

כלי מחקר < איכות חיים של אנשים עם מש"ה < תזונה ופעילות גופנית > מבדקי ספורט.

קישורים שימושיים

[למאגר מחקרי הקרן <](#)

[למאגר כלי המחקר באתר הקרן <](#)