

ומה עם פעילות גופנית לילדינו?

מישהו הביא פעם חבורה של אתלטים לקבוצת ילדים וביקש מהם, במשך מספר שעות, לחקות את פעילות הילדים. פשוט לעשות מה שהם עושים. האתלטים סיימו את המשימה סחוטים ותשושים, בעוד שהילדים, רגילים לחלוטין, לא ממש הראו סימני עייפות.

"היה היה פנס בודד בקצה שכונה
והוא האיר את ילדותינו הקטנה
והוא האיר את משחקי המחבואים
ולאורו היו הקדרים באים."

בני ה-45 פלוס שבינינו ואולי אפילו צעירים יותר, זוכרים איך היינו משחקים – קלאס, כדורגל, כדורסל, שלוש מקלות, חבל, גומי ועוד... שעות. עד החשיכה. כמו בשיר הנפלא של יוסף דר וחיים גורי. גם אם ניקח היום פנסים רבים ונחפש ברחבי הארץ לא נמצא מה שפעם ראינו תחת כל פנס בודד. כמעט.

ילדים ונוער זקוקים לפעילות גופנית והמון. הם זקוקים לחסר שפעילות זו יוצרת, על מנת לקיים תהליכי בנייה. אחת הדוגמאות לקשר בין פעילות גופנית להתפתחות היא בניית העצם. "העצם גדלה ביחס ישר לעומס המופעל עליה" העומס מגיע מהתנגדות שרירית והתנגדות חזקה (משקולות, מדרגות, שחייה, אופניים, לא ריצה). גדילת העצם לאורך לא תושפע מפעילות זו. הגנטיקה אחראית לכך. ואולם, גדילת העצם לרוחב וצפיפותה - ועוד איך.

לכל אדם ניתן "חלון הזדמנויות" לעיבוי וציפוף העצם. זה קורה מינקות ועד גיל 25 בערך. אחר כך יש מה שיש, לא ניתן להוסיף וניתן רק לשמר. ילדים ומתבגרים שהיו פעילים גופנית כדרך חיים, סיכויים ללקות בבריחת סידן בגיל מבוגר – נמוך יותר. כמו העצם כך גם רקמות ומערכות גופניות רבות אחרות, אולי לא יסיימו התפתחותן בגיל 25, אך יושפעו וייבנו כתוצאה מפעילות גופנית מרובה בגיל הצעיר ויביאו לחוסן גופני גבוה בגיל מתקדם.

בנסיבות רבות עולה השאלה כמה פעילות זה כבר יותר מדי? התשובה תלויה ביכולת ההתאוששות או ההתחדשות. ילדים ונוער אמורים להתאושש מהפעילות מהר יותר ממבוגרים. ביכולתם לבנות עצמם מהר יותר ולכן יכולים להיות פעילים זמן רב. אנחנו ההורים, מחויבים לכך שהתאוששותם תהיה איכותית. מדובר בתזונה, מים, שינה ו... הרחקה מזיהום אלקטרומגנטי (חשמלים למיניהם) בייחוד בשינה.

החיים בקדמת הטכנולוגיה המבורכת יצרו לנו אתגר גדול להתמודדות. במקום לבלות את זמנם בחוץ עם חברים ומשחקים, ילדינו נעים תנועה מאוד לא אנרגטית בין המחשב לטלוויזיה. בדרך כלל עם חטיף כלשהו. התוצאה, המון ילדים ומתבגרים עולים במשקל, מה שמקשה עליהם גם בפעילות הגופנית. כך נוצר לו מעגל קסמים אנטי בריאותי, אנטי התפתחותי, שתוצאותיו השליליות מגיעות בחלקן כבר בגיל ההתבגרות. השמנה הפכה למגיפה ומוגדרת כבר כמחלה ולא רק כגורם למחלות. מחלות שהיו בעבר מנת חלקם של מעטים יותר בגיל מבוגר יותר, פוקדות רבים יותר, צעירים יותר.

אז נכון, תוחלת החיים עולה בזכות תרופות וטיפולים. העניין הוא שאלו עולים הרבה מאוד כסף ומישהו יצטרך לממן אותן. מי? כולנו! מאיפה???

אז ברור לגמרי שצריך לעשות משהו בעניין. וכבר לא בטוח ששעורי הבית חשובים יותר מחוגי הספורט של אחה"צ. אגב, כבר הוכח שילדים ונערים ספורטאים לומדים לנהל את זמנם טוב יותר מיושבי הטלחשב ועקב כך הם משיגים ציונים גבוהים יותר בביה"ס. ולחלוטין, אבל לחלוטין, אין כל צורך שילדכם יהיה מוכשר לספורט על מנת לעסוק בו ולקבל את הטוב שבו. מדריך ומאמן טוב ידע לעודד כל משתתף להתקדם ולהתקדם.

מלבד הפעילות הגופנית על חשיבותה וההתמודדות עם ניהול הזמן, ישנן עוד איכויות להשתתפות בחוג או נבחרת ספורט: התמודדות עם מצבי לחץ, מציאת פתרונות יצירתיים, שיתופי פעולה כשמדובר בקבוצה, הצבת יעדים, נטילת מנהיגות ובעצם כל החיים עצמם ניבטים מבעד לעיסוק הספורטיבי. ואם זה לא בית ספר, אז מה כן? וחוצמזה, לילדים ונערים העוסקים בספורט באינטנסיביות, אין זמן להיות מושפעים מרעות חברתיות שאיננו רוצים בהם.

העיסוק בספורט מגיל צעיר הוא בית ספר להצלחה.

בהצלחה

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם, אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי), בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל. אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע. milomn@gmail.com ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.