

ספורט מסחרי ובריאות

האם ספורט בריא? מקובל לחשוב שכן. האומנם? נכון, ספורטאים עוסקים באימון גופני, אשר ביחס הנכון לתהליכי התחדשות תקינים, יביא ברכה. ואולם, במקרים רבים השאיפה לבריאותם של המתחרים בספורט המסחרי, חוסמת את ההישג המביא ממון רב ותהילה. האם זוהי גזירה? לחלוטין לא.

ג'רי מגווייר הוא שמו של גיבור הסרט הנושא את שמו. כסוכן שחקני פוטבול (אמריקאי), הוא אמור "להוציא" עבור השחקנים אותם הוא מייצג, את החוזה הכי שמן, בדולרים כמובן. ג'רי, המגולם ע"י תום קרוז, מאוד טוב בתפקידו (גם כשחקן קולנוע) וככזה הוא גם דורש ביצועים מקסימאליים משחקניו וזאת על מנת שיהיה לו קייס להתמקחות על חוזה ענק להם ואחוזי ענק לכיסו הגדול. רוד טיידוול הוא שחקן פוטבול לא משהו, הנפצע רבות והמיוצג ע"י מגווייר. פעם, לאחר שחטף את זעזוע המוח ה"מי יודע כמה" הגיע ג'רי מגווייר לבקרו בבית החולים והודיע לו שאין לו זמן להיות פצוע. כשעזב את חדרו, ניגש אליו בנו של הפוטבולאי ובכמה מילים "יפות" גרם לג'רי מגווייר הגדול לשנות לטובה את היחס לספורטאים אותם הוא מייצג, דבר שבהמשך מביא לפיטוריו מסוכנות הספורטאים הנחשבת. מכאן ואילך נהייה הסרט לבליל של קומדיה וסיפור אהבה והופך מסרט חשוב לפספוס גדול המחמיץ את הצגת התמונה הבריאותית האמיתית של ספורטאי העילית.

המשולש הסימביוטי: רשתות תקשורת – חברות מסחריות – איגודי וקבוצות הספורט

אנשים אוהבים לראות תחרויות/משחקי ספורט. קל מאוד להזדהות עם גיבורים והספורט הנצפה, מספק כאלה בשפע. רשתות השידור ובעיקר טלוויזיה, מוצאות בשידורי הספורט נתח רייטינג עצום ומוכנות לשלם לאיגודי וקבוצות הספורט, סכומי עתק עבור זכויות שידורי האירועים. וממה הם ירוויחו? מפרסומות כמובן. באירועי ספורט גדולים חצי דקת פרסום יכולה להגיע למיליוני מרשרשין והדבר משתלם לחברות המפרסמות המרוויחות יותר משהוציאו. גם פרסום על מגרשם ותלבושתם של הספורטאים מעלה את המכירות משום ה"טרמפ" על ההזדהות עם מושא ההערצה.

כסף גדול מסתובב במשולש הנ"ל שבמרכזו הספורטאים אשר גם נהנים ממנו, כל עוד הם על המרקע ובמיטבם. כאשר תפחת יכולתם בערך בגיל 35, הנחשב לגיל מופלג לספורטאי מצליח, ייפלו רובם אל תהום השכחה ורק מעטים יזכו לתהילת עולם וגם אז יגלו כולם שמלבד יכולתם לנצח ומראם האתלטי שובר הלבבות, היה בהם מעט מאוד. אין בהם גבורה גדולה. אפילו חיי יומיום פשוטים, מתקשים לנהל וכמובן שהדבר נכתב בהכללה. יש מי שלעד ימשיכו להנפיק השראה וייטוו דרך לבאים אחריהם.

מכיוון שהספורט, מן הסתם, מלווה באימונים גופניים קשים וארוכים, חווים הספורטאים מצבי חסר ופירוק הדורשים התאוששות וזו, לא תמיד מתאפשרת. לא בזמנה ולא באיכותה. זאת משום הצורך להיות על המגרש במשחק הבא. הפסד במשחק הוא הפסד של רייטינג וכסף ממנו סובל כל המשולש הנ"ל. ואז, כשהפירוק רב על הבניה, מגיעות הפציעות. עולים לשחק פצועים, עם משככי כאבים או טיפולים סימפטומטיים, הבעיה נותרת והפציעה גוברת. בסוף העונה הולכים לניתוח ושיקום וכך עוד עונה ועוד אחת עד שנגמר והולכים הביתה עם כסף רב (אולי) ועם בריאות על הפנים.

ספורטאים רבים משתמשים ב"סמי ספורט" המאיצים התאוששות ומאפשרים, בחלקם, תהליכי בנייה מואצים. מחיר השימוש כבד. התכשירים הללו מפרים באופן בוטה את האיזון הגופני ולטווח הארוך יחשפו את המשתמש למחלות שונות כגון לב וסרטן. אבל למי אכפת? עכשיו צעירים ויפים, עכשיו מופיעים בטלוויזיה, מנצחים ומתראיינים. ספורטאים רבים לא חושבים עשר שנים קדימה והקבוצות והתקשורת וודאי שלא, כאשר הדבר נוגע לבריאותם ארוכת השנים של עובדיהם המהווים למעשה, כלי משחק מתכלים שאחרים יבואו במקומם.

או, קיי. אז איפה העניין האישי שלי ושכמותי הקוראים מאמרים אלה ומטפחים ספורטאים גם הם? אם זהו המצב, איך נעודד ספורטאים לגדולתם?

ובכן, ספורטאים ומאמנים חייבים לשלוט בבסיס הידע הנוגע לתהליכי התחדשות ובראשם ואומר זאת בזהירות – השינה. למה בזהירות. משום שכל הזמן עוסקים בתזונה שכבודה במקומה, אבל מזניחים את ערכה של שנת הלילה, אורכה ואיכותה וכן, שנת לילה! לא הליכה לישון בחמש בבוקר אחרי ליל הוללות במועדונים ולקום באחת בצהריים לאימון. ואפילו ללא הבילויים, לשנת יום אין ערך רב. ספורטאים רבים ישנים רע ועל בסיס קבוע. כך נחסכים מהם תהליכי השינה מאפשרים בניה והחלמה בדרך הטבעית והבריאה ביותר.

בנוסף לשינה, כל גורם אקולוגי שנוכל לשפר את השפעתו, יסייע אף הוא. אויר ומים טובים, חשיפה נאותה לאור השמש המסייע בתהליכי בניה מחדש של רקמות, כמו גם התרחקות מהשראות אלקטרומגנטיות המחלישות משמעותית את תפקוד מערכת העצבים וגורמות לתגובות שרשרת וכשלים מערכתיים נלווים.

העיקרון המרכזי בתורת האימון הגופני הוא לאפשר לספורטאי תהליכי בניה מחדש העולים על תהליכי הפירוק. קל מאוד לעבור את הגבול ולגרום ליחס הפוך. מוטל עלינו המדריכים, המאמנים, ההורים (לספורטאי נוער) והספורטאים עצמם לשפר ולשפר את דרכי ההתחדשות ובניית היתר (יסף). עלינו להשקיע בכך. זוהי בריאותם של הספורטאים ואלו הם "חיי מדף" ספורטיביים ארוכים יותר ומתגמלים יותר למי שיכולתם ובחירתם מובילות אותם למרכזו של המשולש "הרומנטי" רווי הכסף והחשיפה התקשורתית של הספורט המסחרי.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

milomn@gmail.com