

ספורטאים למרחקים ארוכים

יורם (דמות וירטואלית) הצטרף פעם למסע אופניים עם חבורת רוכבי כביש מנוסים וחשב לעצמו שבוודאי לא תהיה לו בעיה לגמוע איתם את ארבעים הקילומטרים, שהרי הוא ספורטאי מעולה, רץ מנוסה והם, לפחות כך הם נראים, לא ממש אתלטים. אבל כאן חיכתה לו ההפתעה. המסלול עשיר היה בעליות וירידות ולמרות ריבוי ההילוכים באופניו של יורם, לא ניצלם כראוי, נסע כמעט כל הדרך באותו הילוך וכמעט "שפך לאגר".

אחת המשימות של הספורטאי למרחקים ארוכים, היא לשמור על קצב אחיד – הקצב של הלב. מי שזוכר במאמר על "הסף האנאירובי" כתבתי על כך שישנו מקום בעליית המאמץ הגופני בו הגוף נכנס למגננה ומתחיל בפעולות עצירה. זהו הסף. "מנגנון העצר" הוא מנגנון חומצת החלב, שיודע להעלות את קצב הלב באופן חד ויוצר תשישות והאטת הפעילות (אם לא עצירה). הוספתי גם שהאומנות, במרחקי פעילות של חצי שעה ויותר, היא לקבע את המאמץ קצת **מתחת** לסף האנאירובי, מהסיבה שכל חצייה של הסף מכלה בוחטה של אנרגיה ואם הדבר מתרחש פעמים רבות במהלך הפעילות, צפויה לספורטאי פעילות קשה ולא יעילה.

רגע, לפעמים חוסר היעילות הזוהי, עיין ערך יורם ויוהרתו, תורם בעקיפין לשיפור היכולת. אימון ההפוגות מבוסס על רעיון זה ומשפר את תפוקת הלב ואת חוזקו. מסיבה זו כדאי להכניס גם אימונים מעין אלה לתכנית הפעילות. העליות על המדרגות משפיעות בצורה דומה. אבל אם נרצה לרוץ, לשחות, לרכב בקלות ולאורך זמן יהיה עלינו לשאוף למינימום "פיקים" של מאמץ בעת הפעילות, גם אם המסלול רב עליות. (מעניין איך שחיינים מתמודדים עם עליות?) מה עושים?

ניתן כמובן להשתמש בשעון דופק ואז, אם כתוצאה מהעלייה בעלייה הלב מאיץ – מאטים. ואולם, מאוד חשוב לנו לשמור על קצב אחיד. משום כך, ברכיבת אופנים מורידים הילוכים, בריצה מקטינים צעדים ובירידה – להיפך. עכשיו, כאן חשובה גם ההיכרות של הרוכב/רץ את עצמו. יכול להיות שבגבולות מסוימים, יש מי שדווקא מתאים להם יותר "לתת גז" בעלייה ולנוח בירידה ויש מי שלהיפך. אין דרך לדעת זאת מלבד ניסוי וטעייה. זהו המחקר הקטן שכל העוסק במרחקים ארוכים חייב לעצמו.

גורם נוסף הדורש התייחסות בהתמודדות עם המרחק הגדול ובעיקר עם העליות, הוא המשקל. מסיבה זו אנחנו מפחיתים את משקל הנעליים, לעתים עשרות בודדות של גרמים עשויות לעשות את ההבדל (גם בריצה וגם ברכיבה). מאותה הסיבה הרוכבים מעוניינים שאופניהם ייעשו מחומרים קלים וחזקים במיוחד. וכמובן, הפחתת משקל הגוף, גם היא עשויה לסייע. ואולם, ירידה במשקל הגוף עלולה גם להיות בעייתית. ראשית, יש להיזהר מהפחתת רמת הנוזלים בגוף. שנית, תזונה דלילה אמנם תסייע בירידת משקל, אבל גם תמנע אספקת אנרגיה כך שהגוף יהיה קל אבל עם "סוללות ריקות".

העוסקים במרחקים ארוכים, מוציאים המון אנרגיה וחייבים להחזירה. דיאטה דלת פחמימות ממש לא לעניין. זכרו כי בגרם פחמימות יש רק 4 קלוריות, כך שניתן ואף צריך לאכול ממש הרבה פחמימות (מורכבות). נערים העוסקים בסוג כזה של מאמץ ובהם גם חיילי חי"ר בטירונות ואימון מתקדם, ממש חייבים להאביס עצמם בפחמימות. **המרכיב**

התזונתי אותו יש להגביל הוא השומן. ירידה במסת שומן היא החשובה ביותר לאנשי המרחקים הארוכים (בעצם לכולם). זהו פשוט סתם משקל עודף.

אחת השאלות הנפוצות העולות בקרב מרחיקי הלכת (והריצה והרכיבה), נוגעת לטווח השיפור – עד כמה ניתן? ובכן, ככל שהפעולה חזקה וקצרה, טווח השיפור קצר יותר. מי שלא נולד עם תכונות של ספרינטר לא יוכל להתחרות ביוסיין בולט (גם אלו שכן). ולעומת זאת, ככל שהפעולה קלה יותר ומתמשכת, טווח השיפור גדל משמעותית. כלומר, מי שהיה צילייגר בתיכון, יכול לשנס מותניים ועשר שנים מאוחר יותר להשאיר מאחור את אלוף הכתה שבינתיים העלה כרס. והבשורה העוד יותר טובה, שגם בגילאים עוד יותר מתקדמים ניתן עדיין לשפר את היכולת למרחקים ארוכים. לא נדירים הם אתלטי הסבולת המגיעים לשיאם בשנות הארבעים לחייהם. מדהים לא?

וכתמיד יש לזכור כי החסר והפירוק הנובעים מהספורט למרחקים ארוכים, גדולים ביותר ומצריכים תנאי התחדשות איכותיים יומיומיים, שהראשון שבהם הוא השינה. לא משום שהשינה חשובה יותר מהאחרים אלא משום שמתייחסים אליה כאל מובנת מאליה ונוטים לקצץ בכמותה ואיכותה.

די בשיפור משמעותי של השינה על מנת להשיג בנייה רבה יותר מהפירוק שנגרם ובכך להביא לשיפור יכולתו של הספורטאי למרחקים ארוכים, אפילו אם יש לו אתגר בעליה ואיזושהו קושי עם הקצב.

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