

אנשים נהיים יותר

מהו גבול היכולת? ריצת המייל איננה מקובלת כתחרות אולימפית. הקרובה לה ביותר היא ריצת ה-1,500 מטר. ובכל זאת, יש במרחק המוזר הזה משהו מאוד מיוחד ולא רק משום היותו מאוד בריטי. במשך כמאה שנים זמני שיאי העולמיים של ריצה זו, הצטמצמו יותר ויותר לגבול ארבע הדקות ויעד "שבירתם" לקידומת של 3 דקות נראה מוחשי יותר ויותר. מוחשי אך יותר ויותר קשה להשגה. בתחילת שנות החמישים של המאה הקודמת, התאמנו ברוב לאות טובי הרצים למרחקים בינוניים על מנת לפצח את מחסום הארבע דקות עד שב-6 במאי 1954 באצטדיון אוניברסיטת אוקספורד, במזג אויר סגרירי, גשמי ורוחני, קרע רוג'ר בניסטר את סרט המטרה כשעל לוח התוצאות עולה הזמן הכל כך היסטורי – 3:59.4.

האם יש גבול ליכולת האנושית? לגבי זו הכללית, גם אם יש, הרי ברור לכל שהוא רחוק ביותר, אך מה עם זו האישית? עד היכן אדם בודד יכול להקצין את יכולתו? האם, ככל שמדובר בספורט ופעילות גופנית, בכלל נכון לעשות זאת?

פעילי ספורט (אלו הפעילים גופנית) מעלים רבות את סוגיית השיפור. לטענת רבים, בשלב מסוים הם חשים בחוסר התקדמות ולעתים הדבר מביא לחוסר סיפוק ואף תסכול. אגב, מעניין לציין שרבים מאלה שאתגר זה מעסיקם, עברו מזמן את גיל הארבעים, מה שמראה שבכל גיל אין גבול לרצון ליותר וטוב שכך. אולי יוקל "מכאובם" הצודק של מחפשי השיפור "הקשישים" אם ידעו ששותפיהם לצרה הם אוכלוסיית הספורטאים צמאי המדליות והפרסום. רבים מהם, בהגיעם לסביבת גבולם, פונים לתכשירים מתכשירים שונים שייתנו להם את ה"עוד קצת" בדרכם לתהילה. בדרך כלל מדובר באמצעים שעוזרים להתאמן קשה יותר. תכשירים אלה לא מחליפים את האימון אלא מאפשרים לו השפעה גדולה יותר ובהמשך גם את השיפור המיוחל. כאלו הם גם סמי הספורט.

אותם סטרואידים אנאבולים המדוברים בעיקר בשידורי אתלטיקה ושחיה, מאפשרים התאוששות ובנית יתר (יסף) מהירה יותר של שרירים. בכך הם מאפשרים יותר אימונים עצימים בפרק זמן נתון ובהתאם גם שיפור נוסף ביכולת. בעיקר בכוח. החיסרון – מכיוון שמדובר בכמות אדירה של הורמונים, תופעות הלוואי הבריאותיות עשויות להיות חמורות ביותר לטווח ארוך ולחיים קצרים.

מה ניתן לשפר? ובכן, ככל שהפעילות הגופנית דורשת מיומנות מורכבת יותר, ניתן לשפר יותר, בעיקר בנוגע להתייעלות תנועתית. הריצה הארוכה לדוגמה, היא פעולה תנועתית פשוטה ולכן בהגיענו לסביבת גבול יכולתנו תהיה מלאכה זו קשה יותר, מה שאסור שימנע מהרוצים בה, לחפש דרכים בריאות לעשות זאת.

כיצד ניתן לשפר? מבחינת תכנית הפעילות מומלצות הפעילויות הבאות: א. יצירת בסיס פעילות רחב ומגוון הכולל גם אימוני כוח (למי שרץ או רוכב, ממליץ על שחייה ומדרגות). ב. שילוב אימוני הפוגות עם פעילות הרצף הארוכה (חזרו למאמר "אימון ההפוגות – אימון הלב"). בכל תחום פעילות ניתן למצוא דרך לביצוע ההפוגות. כדאי להביא בחשבון גם אימוני הפוגות בעליה.

מבחינת שיפור זמן ההתאוששות לא מומלצים סמי ספורט, אבל כן מומלץ לשפר את כל הקשור ליצירת תנאי התאוששות מיטביים: תזונה נאותה (אבני בנין איכותיות), איכות השינה, איכות האוויר וכמובן איכות המים. עוד חשוב להיחשף כראוי לאור השמש (גם קצת לקרינת UV), לשדה המגנטי של כדור הארץ (בחוץ יש יותר מפנים הבית) וליונים שליליים. בחדרי הכושר, אגב, יש מעט משלושת האחרונים. טוב יעשו בעלי מכונים אלה אם יתנו את הדעת על העניין. ישנן טכנולוגיות המסייעות בכך ובהתאם גם משפרות ביצועים.

מן הסתם בסופו של דבר תמיד נתקרב לאיזושהו גבול. במקרה זה נוכל תמיד לחפש גבול אחר, בכיוון אחר, ענף פעילות אחר ושוב... לשאוף ליותר.

האם בריאותית נכון לחפש את השיפור? מובן שיש לנקוט אמצעי זהירות ולהיות קשובים לעצמנו. אם אנחנו בריאים, ישנם מנגנוני הגנה שלא יאפשרו לנו "להתפרק" (מנגנון חומצת החלב הוא אחד מהם). אם תחלואים רבצו עלינו, עלינו להתחיל בקטן, לפעמים בקטנטן ומכאן להוסיף ולהוסיף. לדעתי השאיפה להתקדמות חייבת לאפיין כל עשייה והיא מבטאת את הרוח האנושית. אין לכלוא או לדכא אותה, גם לא בטענה בריאותית. ההיפך ממנה היא הבינוניות המובילה לקיבעון, ניוון ונסוגה – גם בריאותית. אי ההצלחה על סוגיה ופרשנויותיה השונות (פציעות לדוגמה) היא חלק בלתי נפרד מלהיות יותר. הרבה יותר.

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

נבות מילוא
יועץ בריאות
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן

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