

## האם ספורט זה בריא?

בעת שיחותיי עם הורי ספורטאים בגילאי ילדים ונוער, עולה לא פעם סוגיית ההגזמה. "האם זה לא יותר מדיי?" , "הבת/בן שלי חוזרים עייפים ואין להם כוח למשהו אחר" (בד"כ שעורי בית). ובכן, במאמרים קודמים עסקתי בנושא זה, רק אוסיף ואכתוב שאין בזה כל בעיה. האימון הגופני אמור לעייף ואם זה לא קורה פעם אחר פעם, כי אז שווה לבדוק. העניין הוא שלעתים עולה סוגיה זו בהקשר אחר – פציעות. בייחוד לאור פרסומים הנוגעים לספורטאי עילית שסיימו קריירתם שבורים ורצוצים.

הייתי תלמיד בקורס המאמנים בשנת 83 כשנכנס לכתה ראובן מטרני, שלו זכויות רבות בהכשרת אינספור מאמנים והודיע לכולנו, שהיינו ספורטאים פעילים, "רובכם תהיו נכים בעתיד". מן הסתם התכוון לכך שהקריירה הספורטיבית שלנו תותיר בנו צלקות לכל חיינו. היו באולם ההרצאות מי שכבר באותו רגע כבר יכלו להסכים איתו. לא מעט אני מוצא את עצמי מהרהר בסוגיה, בייחוד כמי שמכשיר ספורטאים ובאופן אישי עדיין עוסק בספורט, שאם לא תמיד תחרותי, אז עדיין בעומסים גדולים.

### טראומה ושחיקה

ניתן לחלק את הפציעות לאלה הנגרמות מחבלות (טראומות) – שברים, נקעים, קרעים, שטפי דם, ואלו הנובעות משחיקה מתמשכת שלאחר שנים מתבטאת בעיקר בכאבי מפרקים כרוניים. ברוב המקרים דווקא החבלות, פחות משפיעות על עתידו הבריאותי של הספורטאי ואילו השחיקה היא זו המכרסמת בקטנה, עוד קצת ועוד קצת עד שבגיל 32, פלוס/מינוס, כבר לא יכול יותר.

### פעילות גופנית היא פציעה

פעילות גופנית מביאה חסר ופירוק. אז נכון, הפירוק הוא סוג של פציעה. קטנה עד מיקרוסקופית, כך שבחלק גדול מהמקרים, התגובה הגופנית לכך היא בניית יתר המביאה לשיפור. אלא מה, כולנו "חוטאים" בתשוקה להספיק יותר, להצליח יותר, מוקדם יותר ואז, הרקמות לא מספיקות למצות את בנייתן ובמקום שיפור מתקיימת שחיקה. פציעות חבלה הן חלק בלתי נפרד מההוויה הספורטיבית. עד כאן לא נורא. הבעיה מתחילה כאשר ספורטאי פצוע צריך להתייצב לתחרות. ואז, מכשירים אותו לתחרות כשהפציעה עדיין קיימת. במצב זה פציעה טראומטית עשויה להפוך לשוחקת.

### הפיתרון (שלעולם לא יהיה מושלם) הוא מניעה

אחריותו של הספורטאי, מאמניו והוריו (כשהוא עדיין בגיל נוער) היא לנקוט פעולות מקדימות שימעיטו פציעות ואוסיף דבר מה לא פופולארי – מתיחות כחימום כלל לא קשורות לעניין. עריכת מתיחות לפני פעילות, משוכללות ככל שיהיו, אינן מונעות פציעות, המרחשות בד"כ כשהגוף עייף, כלומר במחציתה השנייה של הפעילות.

**פעולה אחת** היא חיזוק מתמשך והכוונה לאימוני כוח שמטרתם תחזוקת מפרקים. הריצה הארוכה על כל סוגיה, כולל אימוני ההפוגות, מחזקת שרירים באופן זניח והיא נוטה לשחוק מפרקים. שילובה עם אימוני כוח, כמו פעילות על מדרגות, או פעילות משקולות בהתנגדות נמוכה והמון חזרות, עשויה לדחות ואף למנוע שחיקה ולרזז החלמה מחבלה.

**הפעולה השנייה** היא לאפשר לגוף ביצוע תהליכי התחדשות (התאוששות) וכאן מדובר בראש וראשונה בתזונה נאותה ושינה מספקת ואיכותית. יש חשיבות מכרעת לביצוע תהליכים מסוימים מייד לאחר הפעילות. למעשה, ככל שנשיב מוקדם יותר לגוף את שנתפרק ממנו, כך ייעצרו מוקדם יותר תהליכי הפירוק ותהליכי הבניה בשינה יהיו משמעותיים יותר.

לא נוכל למנוע לחלוטין פציעות ויתכן ויישארו לספורטאי "מתנות" מתקופת התחרויות, שרק במקרים מועטים וזניחים ימנעו ממנו לפעול גופנית משך כל חייו. פעמים רבות הזהירות מפני הגזמה – מוגזמת. ילדים ונוער וודאי שיכולים להתאמן יום יום ואף פעמיים ביום משום שהתאוששותם מהירה וטובה. גם אדם בוגר יכול להגיע לאימונים יומיומיים כשהוא מאיץ בהדרגה את איכות ומהירות התחדשותו. (כתגובה לאימון הגופני לא רק היכולת הביצועית משתפרת, גם יכולת ההתחדשות).

אינני יכול לספור את כמות הפציעות שעברתי. חלקן הותירו בי את רישומן, רובן לא. למרות זאת אני ממשיך להתאמן באינטנסיביות ולבטח אמשך להיפצע. ואולם, אם האופציה האחרת היא האטה, הורדת נפח הפעילות ועלייתם של תהליכי ניוון, עדיף לי לעתים לסבול כף רגל כואבת וליהנות מלב חזק עם צנרת נקייה, גמישה ובטוחה. כן, אם מקפידים להתחזק ולאפשר תהליכי התחדשות – הרבה ספורט זה בריא !!!

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](mailto:milomn@gmail.com)