

משחקים ושותים

הירידה ביכולת הגופנית במהלך המשחק או האימון היא גם תוצאה של חוסר נוזלים. כולם יודעים שחשוב לשתות ובעיקר בתנאי מזג אוויר שמאופיינים בחום גבוה ובלחות גבוהה.

שחקנים רבים אומרים לי "אני מקפיד לשתות לפחות בקבוק מים אחרי אימון האם זה לא מספיק?" או, "אני יודע ומרגיש כשאני צמא ואז אני שותה הרבה". במקביל, רב המאמנים מקפידים לדרבן את הספורטאים לגבי שתייה. אולם, למרות כל זאת, השחקנים פשוט לא שותים מספיק!!!

חשוב להבין ששינוי קל באיזון משק המים בגוף מביא לירידה משמעותית בכוח, מיקוד - ריכוז (ופוקוס), בקואורדינציה, במהירות, בסיבולת לב-ריאה, בכח מתפרץ ובסך הכול ביכולות הביצוע של השחקן.

רקע והמלצות מעשיות

עקרונית, שחקנים ובעיקר ילדים ונוער, מעריכים ברמה נמוכה את כמות השתייה שהם צריכים. במילים אחרות, השחקן מרגיש שהוא שותה מספיק אך לא כך הדבר: הוא שותה פחות מידי.

ילדים ונוער מגיבים למאמץ גופני מסוים בעליה רבה יותר של חום הגוף מאשר שחקנים בוגרים. כתוצאה מכך, במאמץ גופני מסוים (שנראה למאמן לא גדול במיוחד) גופם פולט הרבה יותר זיעה מאשר שחקן בוגר.

בנוסף, לילדים ונוער יחס גבוה יותר של שטח פני גוף למשקל גוף מאשר למבוגרים. כתוצאה מכך הם סופגים יותר חום מהסביבה.

אז מה כל זה אומר? ראשית, ששחקנים בכלל, וצעירים בפרט, חייבים לשתות יותר, וזאת ללא קשר להרגשה שלהם!!! בעיית חוסר בשתייה תלויה רבה בעובדה שלרוב השחקנים שותים מברזיות או מיכלי קל-קר קבוצתיים – הרגל זה חייב להפסק!!!

אז בת'כלס מה לעשות?

1. לשתות מבקבוק אישי !!! כל שחקן והבקבוק שלו.
 2. לבקבוק מים להוסיף רכז שאינו מכיל סוכר, חומר צבע וחומר משמר – ויטמינצ'יק לדוגמה - עד שהמים יקבלו צבע אדמדם קל. עכשיו, להוסיף קמצוץ מלח ולנער היטב. הטעם שיתקבל צריך להיות מתקתק (השילוב שהצעתי מגביר את הרגשת הצמאון וגורם לשחקן לשתות יותר).
 3. רצוי שהמים יהיו בטמפרטורה של כ-10 מעלות, בדומה לקור שבמקרה - לא לשתות מבקבוק שהיה בפריזר ועדיין יש בתוכו קרח.
 4. להביא לאימון/משחק בקבוק של לפחות ליטר וחצי או שני בקבוקים של 1 ליטר כל אחד.
 5. גם במשך היום - לבית הספר, לעבודה וכו' (לקחת בקבוקי שתייה שהוכנו כנ"ל).
 6. במשך האימון, וככל שאפשר במשחק, לשתות כל 15-20 דקות, אפילו לגימה או שתיים.
- תזכורת: לא להסתמך על שתייה מברזיות או מיכל קבוצתי מכיוון שכך שותים מעט מידי!!! במחקרים ותצפיות מדעיות רבות נוכחו לדעת כי שחקנים אשר שתו בהתאם להוראות שניתנו לעיל שתו כמויות גדולות יותר ולכן תיפקדו טוב יותר.

ד"ר אפרים בן ארי, פיזיולוגיה של המאמץ

נייד: 054-4773623 www.superfit.co.il Email: efraimbenari@gmail.com

הערה: ניתנת הרשות להשתמש בחומר זה בצרוף פרטי הכותב הרשומים מעלה.