

סף שבעת/שמונת השבועות או, כמה פעילות גופנית מומלץ לבצע?

מי ממורי בית הספר לא פגש בתופעה הבאה: בכל שנה שלישית נוחתת עלינו שנה מעוברת ופרק הזמן שבין חנוכה לפורים הופך מעשרה שבועות לארבעה עשר. באופן מדהים, בכל שנה שכזו, לאחר שבעה-שמונה שבועות, חלה עליה משמעותית בבעיות המשמעת, המורים עייפים וההורים עומדים בתור לבירורי נו-נו-נו עם המחנך/ת או המנהל/ת.

מסתבר שהתופעה קיימת בכל תחום מתחומי חיינו. סף שבעת/שמונת השבועות הוא המקום בו אנחנו מתחילים לאבד מוטיבציה ממה שהו שבתחילה מאוד הלהיב אותנו. זהו נתון שאין להתעלם ממנו משום שמי שמנסים להמשיך בכוח, סופם להפסיד במלחמה נגד עצמם וליפול שדודים ומיואשים.

בפעילות הגופנית אנחנו מכירים היטב את התופעה וישנם ענפי ספורט המתכננים את פעילותם השנתית בהתאם למספר שיאים בשנה, בד"כ שלושה, שיהיו סיום מוצלח לתקופת פעילות של כחודשיים וכמובן שלאחר השיא תבוא תקופת פגרה מסוימת, או תקופת פעילות קלילה עד לתחילתם של עוד שבעה/שמונה שבועות של פעילות אינטנסיבית לקראת השיא הבא.

OK, נאמר שאני קם יום אחד ומחליט שמהיום אני לוקח עצמי ברגליים, נרשם למועדון בריאות, או קונה אופניים ומצטרף להמוני בית ישראל שכבר החלו לשפוך קלוריות. עוד בטרם אתחיל, כדאי לי לראות איך אהיה לאחר שבעה/שמונה שבועות. לאיזה הספק אגיע - זמן הפעילות, כמה קלוריות לאימון, טונאז' (כמה טונות אני רוצה לדחוק). או פשוט, כמה זמן או לאיזה מרחק אני רוצה להגיע ביחידת פעילות בודדת וכמובן בכמה ק"ג אני רוצה לרדת.

בנוגע לירידת משקל ובמידה ורוצים בכך (פעילות גופנית חשובה מאוד גם לרזים), יעד של מינוס שלושה ק"ג הוא יעד נכון. אתם יודעים מה - גם ארבעה. יחסית, זהו יעד קל להשגה וניתן להתמיד בו גם מעבר לשמונה שבועות. לגבי מרחק הפעילות. אם אינכם מבינים בפעילות גופנית, שווה להתייעץ עם איש מקצוע ולתכנן יעד מציאותי, כזה שאוכל להשיגו בקלות יחסית, הרי אני לא מתכוון להפסיק אחרי חודשיים.

וכמובן, כמה פעמים בשבוע? ובכן, מספר הפעמים המומלץ לשבעה/שמונה שבועות הראשונים הוא יום כן יום לא ומתישהו בשבוע - יומיים לא. חס וחלילה לא בגלל שאינכם יכולים שש פעמים בשבוע, "הרי בצבא הייתי בכושר פראי ורצתי פעמיים ביום" הסיבה היא התמדה. הרי מדובר ביצירת שינוי והרגל - הדרגתיות רבות, הדרגתיות.

ואז נשאלת גם השאלה כמה להעמיס בכל יחידת פעילות? ובכן, זה מאוד אישי ותלוי בסוג הפעילות ואינני רוצה לשלוף את הנוסחה הידועה והלא מדויקת "חצי שעה כפול שלוש בשבוע". חשוב מאוד שתהיה התקדמות כמעט מפעם לפעם. להתחיל ממה שהו כמו "הכי חזק פחות 50%" ואז טיפה יותר בכל פעם.

וכשאסיים את שבעת/שמונת השבועות הראשונים, אתן לעצמי מנוחה פעילה בדמות סוג פעילות שונה למשך שבועיים וגם שבוע מנוחה מוחלטת ואז אצא לשבעת/שמונת השבועות הנוספים. אגב, בנוגע לירידה במשקל, פעילות גופנית לא ממש תורמת באופן ישיר לירידה במשקל, כאן חשוב להכניס פחות ולא לנסות להוציא יותר ומשום שכבר יש החלטה להקפיד על תזונה נאותה, לא תהיה בעיה להעניק לעצמכם את אותה "הפסקה פעילה" בין שתי תקופות הפעילות.

במחזור 7-8 הבא כדאי כבר להעמיס קצת יותר. מסתבר שבמהלך ה"פגרה" לא רק שלא ירדתם בכושר (אם שמרתם על המשקל) עוד תגלו שהגעתם לתחילת הפעילות במצב טוב יותר מכפי שסיימתם. הסיבה – אפשרתם התחדשות גופנית ומילאתם את מצברי המוטיבציה. עכשיו גם יכולת ההתאוששות שלכם בין אימון לאימון טובה ומהירה יותר ואפשר לעבור כבר לארבע ומדי פעם לחמש פעמים בשבוע, אך בנוגע להתקדמות יש לנהוג באופן הבא: שני צעדים קדימה וצד אחורה. יום אחד טיפה יותר, עוד יום טיפה יותר וביום השלישי - פחות. שווה גם להקשיב לעצמכם ואם מתעוררת עייפות או "סתם לא בא לי" – לא לוותר אלא לצאת לפעילות של "פחות".

ההצלחה באימוץ אורח חיי פעילות גופנית טמונה בהתמדה ותכנון הדרגתי לפי שבעה/שמונה שבועות. וכד בבד עם הבנת מחזור אנושי זה בהקשרו לפעילות גופנית, כדאי להמירו גם לכל דבר אחר בחיינו. (האם משרד החינוך שומע אותי?)

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,
אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין
וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),
בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.
אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.
milomn@gmail.com
ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.