



12 הכללים החשובים לעליית מסת שריר של ספורטאים צעירים

עליה של מסת השריר היא לא דבר קל עבור ספורטאים צעירים הנמצאים בעומס אימונים. על מה חשוב להקפיד בתזונה?

ספורטאים צעירים נמצאים, במקרים רבים, בעומס אימונים שבועי הדורש משמעת רבה והשקעה של זמן, כוחות ואנרגיה. אחת הבעיות של ספורטאים צעירים היא היכולת לשלב בין עומס האימונים, אילוצי בית הספר, דרישת הגוף מבחינת גדילה וצמיחה וגם להצליח לבנות מסת שריר. איך עושים את זה? מה חשיבות התזונה בתפריט היומי של הספורטאי הצעיר, על מנת לאפשר שמירה על הבריאות, גדילה ופיתוח מסת שריר, במקביל לעיסוק בספורט?

תנאים חשובים המאפשרים עליה במסת השריר אצל ספורטאים צעירים

יש 3 מדדים החייבים להתקיים על מנת לאפשר בניה של שרירים. ללא שילוב נכון בין השלושה לא יגיע הספורטאי הצעיר לתוצאות ולהתקדמות, בענף הספורט בו הוא עוסק. המדדים החשובים הם:

(1) בשלות גופנית - הילד/נוער חייב להיות בשלב התבגרות/הבשלה גופנית שיאפשר בניית שרירים. מדובר בעיקר על קיום של איזון הורמונאלי: עליה של הורמונים מסוג טסטוסטרון והורמון גדילה, העולים במהלך גיל ההתבגרות ומגיעים לשיאים בדרך כלל בגילאי 16-17. ללא התבגרות זו ועליה בהורמונים, לא יהיה אפקט משמעותי לאימון על היפרטרופיה (גדילה) של מסת השריר. לכן, לפעמים על הספורטאי הצעיר להיות סבלני ולהבין שללא הגעה לשלבים אלו של התבגרות, לא יוכל לבנות משמעותית את מסת השריר.

(2) תוכנית אימון - כדי לעודד את בניית השריר חייבת להיות תוכנית אימון נכונה, המתאימה לגיל הילד ולענף הספורט. תוכנית האימון חייבת לקחת בחשבון את עומס האימונים ואת זמני ההתאוששות. ללא בניה נכונה של העומס והיכולת להתאושש ממנו, לא יכול הגוף למצות את פוטנציאל הגדילה של השריר. לכן, לא תמיד ההמלצה בספורט היא לעשות כמה שיותר אימונים! חשוב לבנות תוכנית אימון חכמה המתאימה למטרות של הספורטאי, בהתאם לענף הספורט. חובה לעבוד עם מאמנים ומדריכים בעלי הכשרה בענף הספורט והכשרה לעבודה עם ילדים ובני נוער.

(3) תזונה - לתזונה יש חשיבות עליונה באפקט האימון והיכולת לבנות שרירים בעקבות אימונים - בכל גיל! יש הגורסים כי לתזונה יש השפעה של 70% על הגוף לאחר אימון, כדי להתקדם ולבנות את השרירים. על מנת להצליח לשלב בין התזונה הבריאה המיועדת לספורטאים צעירים לבין המטרה של בניית מסת השריר ועליה במסה, יש כמה כללים שחייבים לשמור עליהם בתפריט היומי, ללא "עיגול פינות" וללא "קיצורי דרך".

הכללים התזונתיים החשובים לבניית מסת שריר אצל ספורטאים צעירים:

(1) מאזן קלורי חיובי - כדי להצליח לבנות מסת שריר חייבים להכניס לגוף יותר קלוריות ממה שמוציאים. זה אומר שצריך לשמור על "מאזן קלורי חיובי" ולקחת בחשבון את דרישות הגוף מבחינת האנרגיה לגדילה, צמיחה, תפקוד יומיומי וכמובן שרפת הקלוריות בספורט.

(2) שגרת אכילה נכונה בכל ימי השבוע - לא מספיק להקפיד לאכול נכון רק בימים של האימונים! בניית השריר נמשכת לפחות 24 שעות לאחר סיום האימון. אכילה לא נכונה ולא מספקת מבחינת אבות המזון והקלוריות, בימי המנוחה, במיוחד בסופי השבוע, עלולה לפגוע ביכולת של הגוף לבנות שריר ולשמור עליו. גם בחופשות ובסופי שבוע חייבים להמשיך להקפיד על כל הכללים התזונתיים.

(3) אאוט בריא אבל לא מספיק - לפעמים במבט ראשון נראה שהילד אוכל טוב ומתאים לגילו. לפעמים כאשר אנו משווים את הרגלי האכילה והכמויות שהילד אוכל ביחס לחבריו, בני גילו, אנו רגועים שהוא אוכל תקין, אבל חייבים לקחת בחשבון שהעיסוק הספורטיבי דורש מגופו הרבה יותר קלוריות ותמיכה תזונתית של אבות המזון.

מה זה אומר? עבור חלק מהספורטאים הצעירים הרגלי האכילה צריכים להיות מעט שונים, בהשוואה לבני גילם שאינם עוסקים בספורט. צריך להקפיד לאכול הרבה יותר מבחינת הכמות בתדירות גבוהה יותר, על מנת להצליח לבנות את השרירים. שימו לב - אם הילד מתאמן במרבית ימי השבוע, ולפעמים 2 אימונים ביום, הדרישות התזונתיות של גופו גבוהות בהרבה ממה שאמור ילד בן גילו לאכול ולכן צריך שינוי גישה מכיוון המטבח המשפחתי.

(4) הגדלת כמויות - אכילה מאוזנת ובריאה חשובה בכל גיל, אך הכמויות מכל אחד מאבות המזון צריכה להיות הרבה יותר גדולה כאשר הילד עוסק בפעילות גופנית אינטנסיבית.

מה זה אומר? צריך להגדיל כמויות! למשל, במקום כריך מלחם פרוס לבית הספר להשתמש בלחמנייה/פיתה. אם כבר אוכלים לחמנייה, להחליף אותה בגדולה יותר (כך המילוי בתוך הכריך יהיה אף הוא גדול יותר בכמות). כמו כן

צריך להגדיר מראש את כמות הבשר ותוספת הפחמימות (אורז/פסטה/תפוז"א) בארוחה מרכזית. אי אפשר לאכול רק בשר או רק פסטה, צריך את שניהם כדי לבנות שרירים.

(5)אכילה בתדירות גבוהה - קצב חילוף החומרים אצל ילדים ובני נוער גבוה בבסיסו, בשל תהליכי הגדילה וההתפתחות. העיסוק בספורט מעלה אף יותר את הקצב כיוון שתהליכי בניית השרירים וההתאוששות מאימונים מעלים אף הם את הקצב המטבולי.

מה זה אומר? אם לא אוכלים בתדירות גבוהה במשך היום, קיים חשש שבמקום לבנות שריר יהיה פירוק שריר... כן, זה מה שפערי זמן גדולים בין ארוחות עלולים לגרום, בגופו של הספורטאי הצעיר.

מה עושים? חייבים להקפיד לאכול כל 2-3 שעות! בלי קשר לרמת התיאבון או אילוץ של סדר היום (בית ספר, שיעורים, נסיעות ועוד). צריך לתכנן מראש את סדר היום מבחינת זמני האכילה ולתכנן כמה כריכים להביא לבית הספר לפי שעות הלימודים. אפילו לתכנן לאכול באמצע אימון/שיעור (בתיאום עם המורה/מאמן) אם יש פערים גדולים מדי. אם הספורטאי נשאר ער לתוך השעות הקטנות של הלילה חייבים גם כאן לתכנן אכילה מסודרת כל 2 שעות בממוצע. מיועד בעיקר עבור בני נוער שיוצאים בערב לבילויים או הולכים לישון מאוחר באופן כללי.

(6)ארוחת בוקר חובה - בבוקר חייבים לאכול גם אם אין תיאבון. רוב הספורטאים הצעירים מבצעים את האימונים בשעות אחר הצהריים והערב. רובם אומנם אוכלים ארוחת ערב אחרי האימון, אך לאחר מכן ישנים ולא אוכלים שעות רבות. כמובן שההמלצה היא לא לקום באמצע הלילה לאכול, אבל זה מחייב אספקה תזונתית נאותה מיד עם הקימה (בבית! לא בבית הספר).

מה צריכה לכלול ארוחת הבוקר? חלבון, פחמימות וסידן.

לדוגמה - קורנפלקס עם חלב/יוגורט (כמות גדולה, כריך עם גבינה/גבינה צהובה (אפילו כטוסט), ביצה, סלט, גבינה, לחם/לחמנייה/פיתה ועוד. מומלץ לשלב גם שתייה חמה/קרה להשלמת הנוזלים, כי הגוף מיובש לאחר שעות שינה רבות.

(7)לאכול גם בלי תיאבון, נפח קיבה קטן - כאשר רוצים להעלות מסת שריר צריך לאכול לפי זמנים נכונים לגוף שיעודדו את בניית השריר בלי קשר למידת הרבה. הקושי לאכול ללא תיאבון עלול להיות בשל נפח קיבה קטן המקשה להכניס כמות גדולה של מזון בארוחה. הגדלת נפח הקיבה לוקחת זמן, אבל בהחלט אפשרית אם מתמידים ומתעקשים בתחום הכמויות בכל ארוחה.

(8)אכילה אחרי אימון - הקפדה על אכילה לאחר אימון היא חלק בלתי נפרד מהאחריות של ספורטאי לדאוג לגופו. אכילה תוך 30 דקות מסיום האימון היא חובה, הכוללת חלבון ופחמימה (ארוחת "חלון ההזדמנויות"). אחת הבעיות של ספורטאים צעירים לאכול אחרי אימונים היא חוסר תיאבון בשל עייפות ורמה גבוהה של אדרנלין בדם. כאשר מדובר על ספורטאים צעירים יש תפקיד מפתח להורים המסיעים ומביאים/מכינים את האוכל לילד מיד בסיום האימונים, אם יש נסיעה הביתה. במידה והילד גר קרוב למקום האימון, חשוב להקפיד שישב לאכול מיד בסמוך לחזרתו הביתה, ללא "בזבז זמן" על מטלות אחרות (טלוויזיה, מחשב, טלפון וכו').

(9)שילוב שומן בריא בתפריט - אחת הבעיות של חלק מהספורטאים הצעירים להעלות מסת שריר היא רזון המלווה באחוז שומן נמוך מדי, שאינו מאפשר בניית מסת שריר. במקרים אלו חשוב להקפיד ולשלב בתפריט מקורות של שומן בריא, במסגרת הארוחות ואף כנשנוש בארוחות הביניים: בוטנים, שקדים, אגוזים, זיתים, חלבה, טחינה, שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו ועוד.

(10)חלבון איכותי מפוזר נכון - החלבון בונה את השרירים בגופנו. על מנת לתת לשרירים אפשרות להיבנות לאחר האימון ואף ביום למחרת חייבים להקפיד לשלב חלבון איכותי בתפריט. בנוסף, חשוב לפזר את החלבון נכון לאורך היום. יש לשים לב שמזון עשיר בחלבון ישתלב לפחות 4 פעמים ביום ולא רק ב-2-3 ארוחות מרכזיות ביום.

לדוגמה: עוף, הודו, בקר, דג, ביצה, חלב, גבינות, מעדנים, יוגורטים ועוד. גם שילוב של קטניות ופיצוחים יכול לתרום חלבון לגוף בשילובים נכונים.

(11)איתור ומניעה של חסרים תזונתיים - בשל קצב הגדילה המהיר בגיל הילדות והשילוב עם הספורט, עלולים להיווצר מספר חסרים תזונתיים הפוגעים בבניית השרירים ו/או בבריאות כולה. חשוב לבצע בדיקות דם ולאתר חסרים תזונתיים לפחות פעם בשנה, בתיאום עם הרופא המטפל. החסרים התזונתיים אותם צריך לבדוק בבדיקות הדם הם: ויטמין B12, ברזל, ויטמין D, אבץ, חומצה פולית.

12) שינה טובה בשביל גדילה - זה אומנם לא טיפ תזונתי, אך חייבים להבין שאם נקפיד על כל כללי התזונה ולא נספיק לגוף בלילה שינה טובה ורצופה (לפחות 8-9 שעות!) לא נגיע לתוצאות. חשוב במיוחד להקפיד שהספורטאי הצעיר ילך ללכת לישון בזמן ועד השעה 23:00 יהיה בתוך שלב השינה העמוקה! זאת על מנת לאפשר הפרשה אופטימלית של הורמון הגדילה בלילה. בלי מנוחה אמיתית לשרירים, למערכת השלד, למערכת העצבים ולשאר המערכות בגוף, עלולה להיות ירידה חדה במימוש הפוטנציאל האישי בעקבות האימונים ואף החשש לפציעות עולה.