

"הייתי הולך לישון רעב"

כשרואים מישהו שזוכה בתחרות ספורט, אנחנו חושבים שזה רק כיף ונחמד, אבל אי פעם שאלתם את עצמכם מה אותו הספורטאי צריך לעבור כדי להגיע למקום שבו הוא נמצא היום? חלק משמעותי מהדברים שהוא צריך לעבור קשורים לתזונה, יש ענפי ספורט שזה יותר משפיע ויש כאלה שפחות.



גיא גורביץ, צילום: חגי מיכאלי, one

איך התזונה משפיעה על ספורטאים בגיל ההתבגרות?

תזונה לא רק משפיעה על הישגים, היא משפיעה גם רגשית, חברתית, בריאותית ועוד (במיוחד בגיל ההתבגרות).

גיא גורביץ' בן 25, זכה באליפות ישראל ובמדליית ארד באליפות אירופה ב'גודו עד 90 ק"ג. גיא מספר על התזונה שלו

בגיל ההתבגרות ואיך היא השפיעה עליו פיזית, חברתית, ומנטלית.

”ברגע שהתחלתי להתחרות בצורה רצינית ומקצועית... הייתי צריך לאכול כמויות מאוד גדולות של מזון, ולפני תחרות לעשות סוויץ' ולהיכנס לגירעון קלורי בשביל להוריד במשקל ולהיכנס לקבוצת משקל שלי בקטגוריה. ” ממשקל 97 ק”ג היה מוריד 7 ק”ג בשבועיים שזה בערך 7% מהמשקל שלו. (גיל 15-16).

כשגיא אומר ”גירעון קלורי” הוא בעצם מתכוון לצום. - ”זה מרגיש נורא, התחושה הזאת של ללכת לישון רעב, ובימים הקרובים לתחרות זה גם ללכת לישון צמא.” גיא אומר גם ”בגלל הגירעון הקלורי והצום שהייתי עושה לפני תחרויות, ביליתי את רוב היום במיטה כי זה היה ממש מצב הישרדותי.”



גיא גורביץ , אליפות אירופה 2023, צילום: ויקיפדיה

התזונה הזאת השפיעה עליו גם חברתית, בתקופה שבה החברה
מאד משמעותית :

"אם זה במסיבות של חברים שהייתי יושב בצד וכולם אוכלים
עוגה וממתקים והייתי... בא לי, בא לי את החטיף הזה. ואז
לפעמים הייתי חוזר הביתה בלילה ואוכל שלושה חטיפים
מתסכול."

לתזונה של גיא היה גם מחיר רגשי שנשאר לאור שנים:

"ההתעסקות הזאת מונעת ממך קצת חופש ודפוסי החשיבה
הזאת בסוף נשארים איתך ולוקח הרבה זמן להתגבר עליהם
ולהיות במקום כנה של פתיחות וגמישות גם, ולהצליח להגיד לך
"טוב, היום אתה יכול לאכול עוגת שוקולד וזה בסדר ותתפנק".
ואולי מחר אם תרגיש קצת כבד ולא נעים עם הגוף שלך אז אל
תאכל."

שאלנו את גיא אם הוא חושב שזאת הייתה החלטה נכונה
להתעסק בתזונה קיצונית כזו בגיל צעיר:

"אם הייתי היום במחשבה מושכלת, לא הייתי מתעסק בכלל
בתזונה בגיל הזה. בכלל לא. כי אני חושב שבסוף ברגע
שאומרים לילד "תאכל ככה, אל תאכל ככה", זה יוצר הפרעות
אכילה וזה התעסקות שבסוף אי אפשר למנוע ממנה את הרובד
הרגשי שבדבר. ואני חושב שזה התעסקות לא בריאה לילדים
בגיל הזה."

מאת סער אהרון ודניאל פופקו ממרכז עמית.

תודה לגיא גורביץ