

## הכי טוב שאני יכול

לפני שנים, יצאתי לארה"ב ללימודי התואר השני שלי. נסעתי לבדי, מה שלא הקל את שהייתי בניכר והנה אני מוצא עצמי יושב בכתה עם אמריקאים ומרצה ממוצא אוסטרלי המדבר במבטא אוסטרלי ההופך את האנגלית לקרובה יותר לסינית, לפחות מבחינת מאמצי הנואשים להבינו, מסביר סוגיות שונות העוסקות ב"אנדוקרינולוגיה של המאמץ". זה היה שם הקורס העוסק בפעילות ההורמונאלית במהלך הפעילות הגופנית ואחריה. ועוד מעצבן הוא שכל שאר הסטודנטים, שכבר היו מגובשים ביניהם, מבינים אותו בקלות וכל דקה נוספת בכתה רק מתסכלת אותי יותר ויותר.

אך מובן הוא שלאחר מספר ימים החלה צפה ועולה השאלה המתבקשת "מה אני עושה פה?" חשבתי שאני יודע אנגלית? גורנישט, לא מבין כלום, בטוח הולך להיכשל. מה בכלל אני צריך את התואר הזה? לנגד עיני ריחף לו סיפורו של ידיד שקדם לי ולמד כאן (כלומר שם באלבוקרקי – ניו מקסיקו) ושינה את מסלולו מסיבות דומות.

לא יודע מאיפה, אחר צהרים אחד, לאחר הלימודים, כמו איזו הארה כזו, כאילו שמישהו לחש לי את המשפט הבא ששינה את כל הגישה שלי ובהתאם גם את מצב הרוח

**"אתה לא יכול לעשות יותר טוב מהכי טוב שאתה יכול"**

כלומר, אם אני ממשיך ומתמודד באמצעות הכלים שיש לי, לא משנה מה מגבלותיהם ואיכותם, בטוח יקרה משהו. רוצה לומר, שהחלק שלי במשחק המוזר הזה, הוא לעשות הכי טוב שאני יכול ובשום אופן, בשום אופן, אין זה תפקידי שלי להכשיל אותי. זה התפקיד שלהם (או של המרצה), **אם ירצו בכך?**

ההרגשה המיידית הייתה תחושת שלווה שלא חוויתי כבר למעלה משבוע, ומייד לאחריה ההחלטה הכל כך פשוטה, לגשת למרצה, שהיה בחור נפלא ולבקש ממנו חומר כתוב וכך היה. Rob, זהו שמו, נתן לי ספר, סימן לי את הפרקים, התחלתי להבין מה רוצים ממני, התחלתי לתקשר עם שאר הסטודנטים, לבסוף ניגשתי למבחן ועברתי את הקורס בהצלחה.

אז למה כל ההקדמה הארוכה הזו? פגשתי השבוע אדם שלמרות רצונו, לא יוצא לרכב (על אופניים) במקומות בהם רוכבים אחרים ותודה לאל, כל הארץ מלאה במקומות בהם רוכבים אחרים וזאת רק משום שמרתיע אותו להיות מתחיל שכזה. כזה שלא נראה ספורטאי, עם אופניו הפשוטים, שלא מבין כלום בתחום האופניים. וכמו אותו אדם ומאותה הסיבה, ישנם אחרים שלא הולכים למועדוני הכושר, או לא הולכים לשחות, או לא עוד דברים. שוב ושוב, מאותה הסיבה.

כל כך חשוב להשתחרר מהנטייה הזו להכשיל את עצמנו ולוותר, עוד לפני שקרה משהו. ושלמרות הרצון האמיתי והכן, בסוף... אנחנו לא עושים, לא מעיזים. ולא חסרות סיבות למה לא, המציפות משתיקות ומגמדות את הסיבות "למה כן".

ואולי עם פעילות גופנית אין לנו בעיה, אבל בתחומים אחרים?

אחד המשפטים שאני משמיע רבות בקרב שחקניות הכדורעף שאני מאמן, ונובע מאותה מחשבה שנתקעה לי בראש אז באלבוקרקי - ניו מקסיקו, הוא

"קחו סיכון, נסו. מ-ק-ס-י-מ-ו-ב... תצליחו"

כן, התגלית המרעישה היא שסיכויי ההצלחה של המעז להתמודד, גדולים מ- 50% ובשקט אומר – גדולים בהרבה.

וקחו את זה לאן שאתם רוצים.

בהצלחה

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](mailto:milomn@gmail.com)

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.