

## הכל פחות אחד

רבות עסקתי ועוד אעסוק בדרכים לעידוד לפעילות גופנית ובהפיכתה להרגל, משום שכך מחייבות "הוראות היצרן". ואולם, רבים מהקוראים לא רק שמפעילים את גופם על בסיס קבוע וכאורה חיים, אלא שאפילו נוטים "ללחוץ" קצת יותר וקצת עוד יותר. איפה הגבול, האם יש כזה? **האם על מנת להשיג ביצוע מושלם, עלי לתת את כל כולי? האם מקסימום מאמץ נותן מקסימום תוצאה?** נכון שחלק מאיתנו, ככל שהדבר נוגע לפעילות גופנית, מראש לא מבקשים לדחוף עצמם אל הקצה וזה בסדר גמור, אבל כל אחד מאיתנו, במקומות אחרים, נדרש או דורש מעצמו את הכי הרבה שהוא יכול והפעילות הגופנית והספורט, כמראה לכל דבר, משקפים נהדר עד כמה הערך הקרוי "מאמץ מרבי" הוא איך לומר... צורם משהו. (אינני מתייחס לאימוני כוח. שם כן נודעת חשיבות גם להתנגדות הגבוהה ביותר שאני יכול להפיק!!!)

יודה כל מי שעסק באיזשהו ענף ספורט קופצני (כדורעף, כדורסל, כדוריד, קפיצות בא"ק), שיש משהו מאוד מלהיב ביכולת הזו לרחף לגבהים, מנותק מהקרקע. כילד וכנער וגם אחרי, מאוד אהבתי לקפוץ ולרחף (כנראה גם בהקשרים אחרים). שעות שהייתי מבלה באימוני ניתור ועשיתי הכול כדי להשיג עוד סנטימטר ועוד סנטימטר. בשלב מסוים נעשיתי מודע לתופעה מוזרה בה לאחר שהתכוננתי והתחממתי, דווקא בניתורים בהם מאוד התאמצתי, השגתי תוצאה פחותה מאלו שבוצעו בקלילות. מעניין שתופעה זו חזרה על עצמה בריצה קצרה (60 מטר), בקפיצה לגובה ובהנחתה בכדורעף. גיליתי שבכל פעם שאני משקיע מאמץ מקסימאלי – אני מפספס, כדברי פול סיימון הבלתי נשכח:

**Slip Slidin' Away [http://www.youtube.com/watch?v=hp6Zx\\_fzpq8](http://www.youtube.com/watch?v=hp6Zx_fzpq8)**

נכון, ככל שמדובר בפעילות גופנית מורכבת בה תנועה "מונחת" על תנועה, ברצף של מרחב וזמן, אמורה להתרחש הרמוניה, כאשר ה"מנגינה התנועתית" צורמת, נפגמת התוצאה. מאמץ מרבי בא תמיד, אבל תמיד, על חשבון היעילות התנועתית. אחת הסיבות שלשמה אנחנו עורכים הכנה (חימום) לפעילות, היא על מנת לנקות כל מה שיכול לעכב את ההרמוניה התנועתית. כל זה על מנת שתנועתנו תהיה יעילה יותר, נבזבו פחות אנרגיה ונוכל לרקוד, לדוגמה, את חוג ריקודי העם שלנו משך שעות וכאילו לא להתעייף, כך נוכל גם לשחות מהר ורחוק יותר, לשחק כדורגל טוב יותר, יתכן ואותו הדין גם נוגע לריצה הארוכה, בטח לקצרה.

אחת התגליות הנוספות הקשורה לסוג זה של "ויתור" היא השליטה בכדור, יש בין הקוראים אנשי כדור (לא במראה אלא במשחק). כדור הוא מין "חיה" כזאת שמאוד לא אוהבת שמתייחסים אליה בכוח. על ספורטאי הכדור לספוג, להיות בעלי תנועה רכה, בעלי תנועה עגולה ולא חדה. מי שיפעיל כוח מקסימאלי בטיפול בכדור – הכדור יחזיר לו באותה המידה (בעצם לא רק כדור).

**השליטה בדבר נרכשת באמצעות היכולת לשחרר – אולי לוותר.**

יש כאן איזה מין משחק מעניין עם המאמץ שאני או כל אחד משקיע. בהתנהלות עתירת האמביציה, קצת לפני שעושים את הכי הרבה או הכי חזק, יש להרפות ולאפשר לאנרגיות אחרות להמשיך להוביל אל היעד. אם נמשיך מעבר – ניכשל, ולא צריך לקחת זאת למקום של מיסטיקה ורוחניות, למרות שאפשר. אמנויות הלחימה מתבססות על גישה זו. אנשי ההוראה וודאי מכירים את המקום שעד אליו הם מובילים את התלמיד ומכאן והלאה עליו לנתב את דרכו בעצמו. ככל שיגיע התלמיד לתוצאות לבדו וגם ירגיש כך, יהיה המורה/מאמן, זה ששלט בתהליך מלכתחילה, טוב יותר.

אומנות השליטה באנרגיות שלי, בשליטה בכדור, בהנהגת אנשים וארגונים, בהוראת תלמידים, בעסקים ובשיווק, בזוגיות, בהורות ובמה שתרצו, היא מציאת המקום בו ממנו והלאה אני משחרר (את עצמי) ומאפשר לכוחות אחרים להמשיך. כן, בהחלט, אפשר להפחית מאמץ.

## לתת הכול פחות אחד – אולי שניים.

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.