

## גישה של מנצחות

יותר ויותר מתברר שהדרך להצלחה תמונה בגישה והמפתח לכל סוג של ניצחון נמצא בתודעה. יש מי שיאמרו ואסכים עימם – **100% תודעה**. הכול שם, בתודעה. הפעילות הגופנית והספורט יכולים להמחיש זאת יותר מכל. כל הצלחה היא סוג של ניצחון וזה שאני מצליח, אין פירושו שהאחר מפסיד. ארל נייטינגיל הוגה ומעצב אחת מתכניות ההעצמה התודעית המצליחות ביותר בארה"ב "Lead the Field", הגדיר הצלחה כקידומו ההדרגתי של רעיון בעל ערך. קידום שכזה הוא יצירתיות טהורה ויצירתיות היא תודעה מוחלטת.

אנשים רבים היו רוצים להיות בריאים יותר, לרדת במשקל, לצמצם את ארון התרופות אם לא לסלקו בכלל. להיראות טוב, להיגמל מהרגלים לא בריאים כמו עישון ולהיות בכושר מצוין. להביט בוקר וערב במראה ולאהוב את מה (מי) שרואים. רבים ניסו/מנסים, נכשלים ומפסיקים. האם אתם מכירים כאלה שלטענתם, בשום אופן לא יכולים?

אין מצב. אין מצב בו אישה או איש לא יוכלו לסמן יעד. הכי פשוט וקל כמו לטפס במעלה המדרגות פעם, פעמיים, חמש פעמים ברצף, לראות בהישג הזה ניצחון ולמחרת להעמיד אתגר נוסף ושוב לנצח. לאסוף המון המון תחושות ניצחון וחברים, זה מתחיל מהפעילות הגופנית!!! זו תביא ליתר מוטיבציה לבררנות תזונתית, לאיסוף של ידע הנוגע לכך, לרצון להיות יותר ויותר בריא ולחיפוש עוד ועוד ניצחונות בריאותיים.

עכשיו, בדרך לניצחונות יש גם כישלונות. "טרפתי בחגים וכל העבודה ירדה לטמיון" "מתחתי שריר", "נקעתי את הרגל" או אפילו "גרמתי לנזק בברך". **כישלון איננו היפוכה של ההצלחה. הוא חלק ממנה.** הבינוניות וחוסר התעוזה לצאת ולנצח, היא הניגוד. הכישלון יכול להיות המורה הטוב ביותר. ד"ר משה פלדנקרייז פיתח את דרכו העולמית ל"שכלול היכולת" בעקבות פגיעה בברכיו, שכספורטאי לא יכול היה להשלים עימה.

**המנצח, חוזר ומציב יעדים ושוב מבקש את הניצחון הפרטי שהשרירים, הטכניקה, שיטות העבודה והגישות המדעיות הן אך ורק אמצעים המשרתים את התודעה הנפלאה שכולנו נתברכנו בה והיכולה להוליכנו לכל מקום שנבחר.**

### **כפי שכתוב בתחתית כל מאמר, אני גם מאמן כדורעף.**

ונפלה בחלקי ההזדמנות לעבוד עם נבחרת הבנות של שער הנגב בליגת העל היוקרתית לתיכונים. מראש סיכויי ההישרדות שלנו באותה ליגה היו קלושים. איכשהו הליגה תוכננה כך שהמשחק האחרון יהיה ה"קרב" על ההישארות או הפרידה. ברוב משחקי הליגה "חטפנו בראש" ולשמוע את המנחמים עם ה"זה רק ספורט" שלהם... אוף, כמה שזה לא נכון ומעצבן. מן הסתם ההפסדים הרבים השכיחו את אותו רצון עז להשתייך למועדון האיכות של ליגת העל והמוטיבציה לסיים ולשכוח את משחקי הליגה כבר עלתה על כל האחרות. ואני, באופן די מטופש, התמקדתי יותר ויותר בטקטיקה וטכניקה והמשכתי וחיפשתי את התשובות במקום הלא נכון.

יומיים לפני אותו משחק מסיים וקובע, התקיים משחק אחר של אותן הבנות בליגה אחרת. ליגה ברמה נמוכה יותר ונגד קבוצה ש"על הנייר" הייתה פחות טובה מאיתנו. אבל המשחק

שלנו היה "מושלם", לא חסר היה בו אף חיסרון. הייתי עצבני וכעסתי כל הזמן, מה שתמיד אני לא. כמובן שהפסדנו את המשחק והיה לי קשה מאוד לישון באותו לילה. רציתי לזרוק הכול וכעסתי על כל העולם.

למחרת, בעת ריצת הבוקר שלי (זמן מצוין לתודעה), אני פתאום טופס את עצמי ואומר לי "תגיד, מה אתה עושה? עשית הכול הפוך". בערב, לפני האימון שלפני המשחק הגורלי, אספתי את הבנות ופתחתי בהתנצלות על התנהגותי, מה שאיפשר פתיחת דיון ענייני ופתיחתן של מספר סוגיות, כולן ברמה התודעתית. סוגיות שלא שמתי לב אליהן לפני כן. התברר שחלק מהבנות כל כך פוחדות מהפסד שלפני כל משחק הן מכינות עצמן להפסד והמיקוד בו פשוט מעלה אותן על המגרש עם תודעת הפסד וממש לא חשוב מול מי הן משחקות.

ביקשתי מכל אחת הערב, אחרי הארוחה והמקלחת, לקחת דף נייר ולרשום **איך היא תרגיש** מחר אחרי הניצחון. ביקשתי גם לקרוא את הדף בקול למחרת, בבוקר המשחק. גם אני עשיתי זאת, אפילו קראתי זאת רגע לפני שהתחיל המשחק. והשאר... השאר היסטוריה. משחק ברמה גבוהה וניצחון מזהיר.

ולכל מי שמטרידים עצמם בלמה אינם יכולים, למה לא כדאי או נכון עכשיו, למה זה בלתי אפשרי, או למה עדיף שזה יהיה קל ולמה לא כדאי להעמיס יותר. לכל מי שבוחרים להיות "ריאליים" (שם מפואר לפסימים), למה "למה לא?".

**אנחנו בחרנו לעלות להתמודדות עם "למה כן?" בחרנו בגישה של מנצחות.**

יום נפלא

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.