הלבש חדש על ישן

אחד התחומים אותו חייב ללמוד המתעתד להיות מורה לחינוך גופני הוא התעמלות מכשירים. תחום מעניין, מרתק, מהווה בסיס יכולת חיוני לכל ספורטאי מכל ענף ספורט ו... מפחיד ביותר. בייחוד במצבים הרבים בהם ראשך למטה ורגליך נישאות אל על. מאז נולדנו ראשנו למעלה, זהו מצבנו הטבעי, למה להתהפך??? למיכה, שם בדוי וספורטאי מעולה, היה ברור מאז כתה ט', שעתידו בהוראת החינוך הגופני. ההתלבטות היחידה אם ללמוד את המקצוע או לא, הייתה הידיעה שיום אחד, הוא מספר, אצטרך לעמוד על ידיי במהופך והנה הגיע היום.

זה היה איפשהו בשנת הלימודים האקדמית השנייה, בחוץ זרחה השמש וסביב התנהל לו יום חול רגיל לחלוטין ורק אני שרוי באימתי. כמו בפתח המטוס רגע לפני האור הירוק לצניחה. נשבע לך, אותו הדבר. והמורה, מאמן התעמלות וותיק, לוקח אותי/אותנו דרך כל שלבי הלימוד המקובלים ואני לא מסוגל. אפילו לא שמישהו יחזיק לי את הרגלים למעלה. כל שותפי מצליחים פחות או יותר ואני נעמד בצד. ואז, ניגש אלי חבר ו"זורק" לי "תחשוב מה הדבר הכי חשוב וקל לביצוע, שממנו תוכל ליצור תהליך שיוביל אותך לעמידת ידיים, גלגול פשוט לפנים אתה יודע לעשות?"

מאז שמיכה זוכר את עצמו הוא מתגלגל לפנים. מצא מזרן בצד, התחיל בגלגול פשוט וכל פעם הרים את הרגליים, לשבריר שנייה, יותר ויותר גבוה ואז התקפל והמשיך לגלגול. בתוך כרבע שעה מצא את עצמו שוהה בקלות ובכיף בעמידת ידיים שלמה ומסיים בירידה לגלגול לפנים.

סיפור זה נישא עימי שנים ומלבד סוג של סיפור הצלחה, הוא מאגד בתוכו שני עקרונות מפתח חשובים ביותר בלמידה, ביצירת שינוי ואפילו בהטמעתו של הרגל חדש. אלו שני עקרונות שלעולם אינם מאכזבים.

מציאת הדבר החשוב ביותר

אנחנו מוצפים במידע הנוגע לפעילות גופנית ותזונה. רובנו לא למדנו את התחומים, הדבר דיי מבלבל וסופנו שלא ממש ננקוט פעולה. הגשש החיוור קראו לכך "מרוב עצים לא רואים את היער". בדיוק כאן נכנסת אותה אמירה של אותו חבר של מיכה **"חשוב מהו הדבר הכי חשוב וקל לביצוע, שממנו תוכל ליצור תהליך מתגלגל (תרתי משמע)"**

אין ספק שבנוגע לפעילות גופנית מדובר **בכל דבר שיגרום לקצב הלב לעלות ולהתייצב למשך זמן על כ- 140, פלוס/מינוס, פעימות לדקה**. אחר כך **ב ה ד ר ג ת י ו ת** להוסיף זמן פעילות ולהוסיף הפעלת כוח. אין היום סוף לסוגי פעילויות וחוגים שונים ולפעמים משונים, שזאת נקודת המוצא שלהם והם מנסים להיות ייחודיים. ייחודיים סביב אותו דבר "גרעיני" - 140 פעימות לדקה. העניין הוא שעל מנת לבצע את אותו דבר פשוט, לא צריך "להירשם ל...", כל שצריך הוא לצאת מהבית וללכת או לרוץ קלות ואפילו אפשר גם בתוך הבית, כאן ועכשיו, ביום סערה וביום חום.

בנוגע לתזונה. כאן **מדובר בהפחתת שומן!!!** מעבר לכל סוגי המזונות שעל כולנו לצרוך, רובינו פשוט זוללי שומן. די בשילוב של פעילות גופנית והפחתה משמעותית בשומן שאנו צורכים, על מנת ליצור שינוי בסיסי ראשוני ענק באורחות חיינו. על שינוי זה, אם נרצה או לא, יתווספו ידע, הרגלים נוספים ומזונות איכות. עד שפתאום נמצא עצמנו "אנשי בריאות" שאפילו מסייעים לאחרים.

הלבש הרגל חדש על הרגל ישן

לדוגמה, בהגיעך ברכב למקום העבודה, חנה במרוחק ולך ברגל מרחק יותר ויותר גדול ואם את הולכת ממקום למקום וותרי על נעלי העקב ולכי מהר. הכינו את אותם מאכלים בבית אבל הפחיתו שמן, או בשלו ואפו במקום לטגן. אין צורך לקחת החלטות של שינוי קיצוני ונטישת הרגלים קודמים. הדבר דורש תעצומות נפש אדירות שלא בטוח שתעמדו בהם לאורך זמן. **מאוד יכול להיות שהרגלים קיימים רבים דווקא ישמשו בסיס נפלא ללמידה חדשה ואף יצירה של הרגל חדש.** כמו הגלגול לפנים הפשוט כל כך, ההופך לאט לאט (ובסוף מהר מאוד) לעמידת ידיים נוחה ופשוטה, כמו צעדי הרדיפה הפשוטים ההופכים בקלות מדהימה להרצה להנחתת כדורעף הנחשבת למיומנות מורכבת ביותר. כמו האופן בו "משחקים" בתוכנות המחשב ומגיעים לשליטה בהן ואף ממש לעריכת תוכנה מורכבת. כמו שמלבישים טקסט למוזיקה ידועה המזכירה אותו בעת מבחן, לדוגמה.

כמו אותו פגוע ראש שאבדה לו היכולת ללכת דרך הדלת (תמיד נתקל בקיר), שמצא שריקוד מוכר מעביר אותו בקלות דרכה והשתמש במיומנות זו עד שנראתה לאחרים כהליכה, למרות שבתודעתו עדיין נשארה כריקוד.

יצירת הרגלי בריאות לא מחייבים עריכת שינוי חד וכואב. הם יכולים להיות רק שינוי כיוון. אם נמצא בכל למידה חדשה את הדבר החשוב ביותר ונגלה שהוא גם מוכר, נוכל להלביש עליו את השינוי כתוספת. ועל זה נאמר – הצלחה היא קודם כל יצירתיות ורק בסוף עקשנות, אם בכלל.

לבריאות

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

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים
לגלות דרך חיים חדשה ושלמה
ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,
באמצעות שינוי אורחות חייהם.
דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית
ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.
milomn@gmail.com