

## המצוינות נמצאת בתהליך

לעומת ענפי ספורט אחרים בהם ניתן לשחק ליהנות ואף להצליח גם אם באת לשחק כדורסל ויצא כדורגל או כדוריד, הכדורעף הוא ענף ספורט הדורש שליטה טובה במיומנויות על מנת ליצור הצלחה. אינני אומר זאת לזכות התחום בו אני עוסק. יש בכך משהו דיי, איך לומר – מתסכל, משום שככל שמדובר בהוראת ילדים ונוער, ברוב הפעמים עליך לבחור אם ללמד ביסודיות את היסודות או לכוון להשגת ניצחונות בגילאים הצעירים (אגב, הדבר נכון לא רק לכדורעף). בד"כ בתחילת דרכם של אלו, שתי הגישות לא הולכות יחדיו וקורה לא מעט שהקבוצה ששחקניה מכווני יסודות, טכניקה וטקטיקה, מפסידה לקבוצה המתאמנת להעביר את הכדור לצד השני בדרך הקלה והמהירה ביותר, על מנת שלא לעשות טעויות ולא לקחת סיכונים.

כל מי שעסק או עוסק בכל צורה של הוראה או למידה, נדרש לאותה בחירה. האם התוצאה מעניינת אותי, לא משנה איך השגתי או השיגוה תלמידי או שמא הדרך או התהליך על שלביו המופלאים, הוא העיקר, מתוך ידיעה שהתוצאות בוא יבואו בעיתם – דילמה.

הדרכתי פעם במחנה קיץ בארה"ב, לא כמאמן. ולמרות זאת, חבורת בנים שאמורה הייתה לייצג את המחנה באליפות הכדורעף של המחנות בצפון פנסילבניה, שמעה שזהו מקצועי וכשבוע לפני, ביקשו ממני להדריכם ולאמנם. היעד היה השגת גביע (אחד משלושת המקומות הראשונים). זמן ללמד כדורעף לא היה לי וגם לא "להרביץ" בהם כושר גופני. למדתי והתאמתי את תפקידי השחקנים, על פי היכולות הקיימות קבעתי אסטרטגיות, התמקדתי ומיקדתי בהן. התוצאה הייתה מקום שני, גביע, מסיבה ותהילה גדולה בתוך המחנה הגאה שנבחרתו (ובמאמן).

בטווח הקצר, שבוע – עשרה ימים, אנחנו ממוקדי תוצאה. "בשבוע הבא מרתון ת"א". עכשיו רק התוצאה שאני רוצה מעניינת אותי ואני עוסק בהעצמת מה שכבר הושג - אימונים קלים, תזונה ומנוחה נאותה ונטרול גורמים מפריעים או מגבילים. העניין הוא שכאשר מדובר ביכולת הגופנית שלנו, אנחנו רוצים טווח רחוק. רחוק מאוד. משתמע מכך שאנחנו מעוניינים בתהליך הבניה של שרירים, שלד, תהליך הפחתת מסת שומן, תהליך שיפור היכולת האירובית, מיומנות (שחיה לדוגמה) ועוד... סטיבן קובי - "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" תבע את המונח "תמונת הסוף בהתחלה". כל תהליך, נכון ויעיל ככל שיהיה, לא ישיג את מטרתו אם לא תהיה שם, בקצה, מטרה כלשהי. יעד ראוי ששווה לפעול להשגתו.

ואולם עכשיו, משיש יעד ברור ומדומיין היטב, כמו לרוץ בשעה 13 ק"מ ביום הולדתי. עלי לברור את תזונתי, עלי להתייחס למנוחתי ולשנתי ועלי לתכנן סוגי אימונים ולראות בהם שיפור המורכב מעליות ומורדות, שילוב של עבודה קשה יותר וקלה יותר לצורך התקדמות כללית לאורך זמן של חודשים ושנים. מתוך גישה כזו, ככל שמדובר באורח חיים בריא, גם אם לא השגתי את היעד, **בתהליך נמצא השיפור**. הבנות שאני מאמן בכדורעף מתפלאות לעתים כיצד אני משבח אותן על שביצעו את ההרצה להנחתה נכון, אבל הנחיתו אל מחוץ למגרש. התהליך, אני אומר להן, התהליך היה נכון. ההנחתות למגרש בוא יבואו וכשזה קורה, מעלים דרגות קושי ויוצרים אתגרים חדשים להתגבר עליהם – לא משעמם.

נכון, מצבים בריאותיים קשים מחייבים פעולה קיצונית ודורשים מיקוד תוצאה, אך כמי שרוצים אורח חיים בריא על כל היבטיו, אל לנו, תרתי משמע, לרוץ מהר אל התוצאה. כולנו מכירים את "דיאטות הרצח" לירידה של 10 ק"ג או יותר בחודש. הישג אדיר ומה אחר כך?

**המצוינות נמצאת בתהליך.** היא הכיבוש המתמיד, ההופך לאורח חיים, של עוד פסגה קטנה. אותו הישג יומיומי המוביל לעוד אחד ועוד אחד, לא משנה עד כמה הוא קטן, משום שלאורך זמן הוא עצום. כמה משניים הם הציונים הסופיים בבית הספר לעומת תהליך השיפור המתמיד של כל תלמיד ביחס לעצמו. כמה לא חשובה יכולתו של העוסק בפעילות גופנית ביחס למדדים אובייקטיביים (פעם היה "אות הספורט" מי זוכר). כמה חסרת משמעות היא נקודת הפתיחה שלה או שלו, אם אי משם, ממעמקים, מתפתח לו תהליך אינסופי של שיפור והתקדמות שמן הסתם מוביל לתוצאות אישיות מדהימות.

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](mailto:milomn@gmail.com)