

(לא) כמו כולם

"מיליארד סינים אינם טועים" איזו אמירה בעייתית! כלומר, יכול להיות שבהקשרים מסוימים, בוודאי בנוגע לבריאות, שווה ללמוד מהידע והחוכמה הסינית. רפואה של 5,000 שנה... "של נעליך!" ואולם, המשפט מזמן יצא לו לטייל להקשרים אחרים ורבים מהמשתמשים בו משתמשים בו על מנת לומר – הרוב צודק. ההיסטוריה רוויה בהנחות, שהיום ידועות כמוטעות ושגויות, אשר רווחו בקרב אוכלוסיות שלמות וחסר היה למי שיעז לומר או אף לחשוב אחרת. נכון, בחלקים נרחבים של הגלובוס כבר לא מעלים על המוקד את מי ש"מסית" לחשיבה שונה ואף מקובל לקבל את השונה בהשקפתו, אבל עדיין נודדה על האמת, רובנו קונפורמיים, רבים מאיתנו נעים עם הזרם.

לפני שנים, האמת שעוד מימי בי"ס התיכון, "עליתי" על תופעה מוזרה. כשחקן כדורעף מאוד אהבתי לקפוץ ומאוד חשוב היה לי לטפח את יכולת הניתור שלי. מצד שני, גם הייתי חבר בקבוצה האקסקלוסיבית של נבחרת ריצות השדה (ריצות ארוכות). אני כותב "מצד שני" משום שטיפוח יכולת הריצה הארוכה בא על חשבון היכולת "המתפוצצת" של הניתור. מדובר בהכוונה שונה של המערכת העצבית ועל פי הידע הקיים והמוסכם עד היום, יחידות עצביות מסוימות יכולות להתאים את עצמן לסוגי המאמצים ולחזק תכונה אחת על חשבון האחרת, הכל בהתאם לסוג הפעילות בה עוסק הספורטאי. כנער שלא בקי בנבכי הפיזיולוגיה, מצאתי דרך להתגבר על הניגוד. את אימוני הריצות הארוכות אותן הייתי מבצע בריצה דיי חזקה, הייתי מסיים במגרש כדורסל ופחות משתי דקות לאחר הסיום, כשאני עדיין מותש, הייתי מנתר לטבעת הסל. על פי כל הגיון הניתור צריך היה להיות נמוך, אבל לא, יכולת הניתור הגבוהה ביותר שלי הושגה דווקא בתשישות שלאחר הריצה.

משך שנים השתמשתי בטכניקה זו על מנת לקדם את שתי האיכויות, עד שבלימודי הובהר לי על ידי מורי הבכירים, שאין מצב! הייתי סטודנט ממושמע ומאמין והפסקתי את "השטות" הזו באימוני. שוב עברו מספר שנים עד ששאלתי את עצמי "האם זה שכולם בטוחים שכך, הופך את זה לנכון?" ושיהיו הפיזיולוגים והמאמנים הבכירים ביותר. האם מעמדם ומספרם קובע את צדקתם? חזרתי לשיטה הישנה, לא רק לעצמי אלא גם עם תלמידי וספורטאי וראה זה פלא, שוב זה עובד. היום אני גם יודע להסביר את התופעה. אני רק מחכה עם עבודת המחקר המדעית משום שכפי שאמר לי פיזיולוג ממכון וינגייט "אם אתה מוכיח את התופעה, אתה מביא צונאמי על יסודות הפיזיולוגיה של המאמץ"

תילי תילים של תיאוריות נכתבו ונכתבות בנושאי אימון ופעילות גופנית. חלקן הפכו למוסכמות שאין לערער עליהן, החימום לפני פעילות מהווה דוגמה לכך. אינני אומר שכל הגישות והדרכים אינן נכונות. אני כן אומר שיש להעביר כל ידע דרך "מסננת של ביקורת". לא ביקורת על מנת לקטול, אלא ביקורת של שאילת שאלות. אין "מובן מאליו". הטלת הספק איננה שוללת. היא מעבירה את הידע מן הנסתר אל הגלוי. (זוכרים, משה פלדנקרייז?) ענף הכדורעף בו אני עוסק, רווי לשוכרה במוסכמות בנוגע לדרך בה יש ללמד טכניקות שונות וכיצד יש לבצע מיומנויות כאלה או אחרות. כאשר אתה בוחר שלא ללכת עם המוסכמות, אתה מגלה עולם שלם של דרכי פעולה, לעתים מנוגדות למקובל ושהן הרבה יותר יעילות ומועילות.

בסיס הידע

על מנת להטיל ספק, להשתמש במסננת הביקורת ולשאול שאלות, אדם זקוק לידע, לא דיי בלקחת החלטה ולצאת לצעידה או ריצה ואף להחליט לאמץ אורח חיים בריא. לא דיי בלהירשם לחדר

הכושר ולא דיי בידע של המדריכים, טובים ככל שיהיו. כל ידע חשוב. זה העוסק ב"מה לעשות?", "איך ומתי?" ובעיקר ב"למה?" בקשו וחפשו ידע. מערכת החינוך הגופני בבתי הספר חייבת לעסוק בכך. בשעתיים המסכנות של אותו מקצוע "פופולארי", לא ניתן לעסוק בהטמעת השכלת האימון הגופני והבריאות. זהו תחום ידע רחב ביותר שלא יכול להילמד "על רגל אחת" וגם לא כתת פרק בשעורי המדעים. בנוסף לפעילות עצמה, הוא מצריך לימודים עיוניים ככל תחומי הלמידה בבית הספר.

מועדוני הבריאות גם הם אחראים לחינוך זה. טוב יעשו אם יספקו למנוייהם מפגש ידע מסודר עם אנשים המתמחים ומוכשרים לכך. למועדונים יעשה הדבר טוב גם מן הפן השיווקי. לקוחות יעריכו יותר את המקום, אם זה יעסוק גם בבסיס הידע ומן הסתם יעבירו מפה לאוזן וייסחפו אחריהם עוד ועוד.

בורות וקונפורמיות הולכות יחדיו ומובילות בדרך ללא מוצא. ידע המוביל ליצירתיות מוביל להצלחה בריאותית, להצלחה ספורטיבית הישגית ולהצלחה בכלל. המידע שחלקתי עמכם מדי שבוע מכוון לכך וראוי להיות מנת חלקם של כל המחפשים בריאות והרוצים להיות מחוץ לסטטיסטיקה. הוא מיועד לאלו שלא רוצים להיות כמו כולם.

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