

תיאורית הבסיס הרחב

גיורא דיבר כל הזמן על בסיס יכולות רחב. גיורא ליווה, כמורה לחינוך גופני, את כיתתי מ- א' ועד י"ב. אינני יכול לומר שגיורא הקדים את זמנו בתפיסתו ובהבנתו את החינוך הגופני, משום שלצערי החינוך הגופני בבתי הספר, כהכללה ולא דווקא בגלל אנשי החנ"ג – צועד לאחור ואמירה שכזו הייתה מבזה את פועלו של גיורא, אשר הטמיע באנשי דורי, החוצים בשנים אלה את קו ה- 50, את הפעילות הגופנית והחשיבה הבריאותית, כאורח חיים הנותן בנו אותיותיו.

גיורא דיבר והדגיש את חשיבות האתלטיקה כבסיס לכל ענפי הספורט. דיבר וגם עשה. בזכותו, כשחקן כדורעף, הקדשתי שעות אימון רבות לשיפור יכולתי האתלטית מתוך הבנה עמוקה של הצורך בבסיס יכולות רחב. לא הייתי היחיד, גם רבים שאין בדמם נטיות ספורטיביות אימצו משהו מן ההשכלה הגופנית הרחבה המשמשת אותם עד היום. עד כדי כך היו עצמתיות החוויות החיוביות.

יש משהו מאוד בסיסי בהבנתו ויישומו של הבסיס הרחב לכל סוג של פעילות או יכולת ולא דווקא גופנית. אישית, כמאמן ספורט וכספורטאי, באופן מפתיע ולעתים מתסכל, בכל פעם שמתקרבת משימה חשובה, יעד ממוקד שיש לעבוד במרץ על מנת להשיגו, אני נאלץ להתמודד עם פציעות שמספרן עולה בהתמדה. אוטוטו מרתון ת"א לו אני מתכונן כבר חצי שנה וטראח... בעטתי באבן בריצה והלכה הציפורן ברגל, או "התרסקתי" עם האופניים או חטפתי מתיחה או נקע וזה קרה כל כך קרוב למועד, כל כך מעצבן. נסעתי פעם למשחק גמר, השחקן הטוב ביותר בקבוצתי נכנס לאוטו אחרון ו... סגר את דלת האוטו על האצבעות. איייי.

כאילו שמישהו מלמעלה חומד לצון ובכל פעם שאנחנו הולכים ומתמקדים בדבר אותו אנחנו כל כך רוצים להשיג, הוא שולח לנו שדון קטן ש"מסדר" שם משהו וצוחק וצוחק. אבל האמת היא שהשדון הזה נמצא בכל אחד מאיתנו כל הזמן. הוא רק חסר השפעה כשאנינו "מצרים את צעדנו" או יותר נכון – את בסיסנו. תארו לכם שאתם הולכים על קו שנמתח על המדרכה. קשה? אם לא שיתם משהו קודם לכן, לא תהיה כל בעיה. עכשיו, מה קורה כשהקו הזה עולה ובולט מהקרקע לגובה של 20 ס"מ ורוחב של 10 ס"מ, מה אז? ומה אם הוא עולה לגובה של מטר ורוחב חמישה ס"מ? מה הופך את זה לקשה?

המיקוד מנטרל אפשרויות אחרות. ככל שנתקרב לשעת מבחן (מבחן עיוני, תחרות ספורט או כל מבדק) טבעי שנעסוק יותר ויותר בדבר בו אנו נמדדים. כאשר בסיס הפעילות הולך וצר, בקרב מרבית האנשים עולה גם החשש ממעידה או כישלון, החשש הזה מוביל לתנועה לא "חלקה", פחות הרמונית ופתאום משומקום – קנעק. המיקוד, ככל שמדובר בפעילות גופנית, גורם לנו להזניח מה שלא קשור ישירות.

הבסיס הרחב והגיוון הם הדרך למנוע או להפחית נזקים ופגיעות הנובעים מהתמקדות. כשאני מגוון את הפעילות הגופנית אני פועל במספר תחומים. מערכות גופניות רבות עובדות. הטריאתלון מהווה דוגמה לכך. גם בחדר הכושר אני יכול לבצע סוגים שונים של פעילויות ובהחלט מומלץ לשנות מדי פעם ולא רק כדי שלא יהיה משעמם. הפעלת שרירים מסוימים והזנחת אחרים תיצור חוסר איזון ועשויה להוביל לפציעות. למי שעוסקים

בפעילות גופנית רק לשם בריאותם שווה לאמץ מספר סוגי פעילות, לבצען על בסיס שבועי ומדי פעם ליצור שינוי. לילדים ונוער, כפי שכבר נאמר, מאוד מומלץ לעסוק במספר ענפי ספורט על מנת להשיג בסיס יכולות רחב, שיאפשר להם השגת יכולת טובה יותר בגיל מבוגר יותר, כאשר יתמקדו בענף ספורט בודד כספורט לחיים.

ואז יאמרו ובצדק, אם חשוב לי ההישג, טבעי שאתמקד והדבר כמובן נכון. העניין הוא מתי וכמה זמן.

בבואי לבנות תכנית לתקופת פעילות שבסיומה מתקיים אירוע שיא כלשהו, אבנה אותה בצורת פירמידה. בתחילה אאפשר לעצמי מספר גדול של פעילויות או תרגילים אותם אבצע באיכות בינונית (לא חזק). בהמשך אצמצם את המגוון ובשבוע עד עשרת הימים האחרונים אהיה ממוקד ו"אחדד" את יכולתי. מאוד חשוב שזמן החידוד/מיקוד לא יהיה ארוך משום פוטנציאל הפציעות שהוא טומן בחובו. רוב המאמנים/מדריכים ואני בתוכם, חוטאים ב"עוד קצת", עוברים את הגבול ובמקום שיפור – משלמים בנסיגה ופציעות. "עליה וקוץ בה".

כהמלצה לכל העוסקים בפעילות גופנית ולא משנה מהו גילכם ומהן מטרות הפעילות: צרו לעצמכם מגוון פעילויות ואל תיתקעו עם פעילות אחת במסלול אחד. הפעילו את כל שרירי גופכם בעוצמות וכמויות שונות. אפשר ואף רצוי להתמקד מדי פעם, לקבוע יעד, לבחון את יכולתכם (צעדות, מרוצים). זה מאתגר, נחמד ומכניס טעם שונה לשגרת הפעילות. רק עשו זאת במרווחים של לפחות שבעה/שמונה שבועות וכפסגתה של "פירמידה" בעלת בסיס רחב של פעילויות שכביכול אין ביניהן קשר.

המיקוד חשוב, אך יש להיזהר בו!

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