

## האם זה תלוי בי?

ישנם תינוקות אשר נולדים עם אגן ירכיים שאיננו תוחם את מפרק הירך. דמיינו לעצמכם במצב נורמאלי מכתש ועלי. בתסמונת הנ"ל אין מכתש (או אין בחלקו). במצב זה נמצא המפרק בתנועתיות יתר על פני עצם האגן ובעתיד, לכשיעוצב המפרק, הוא ימוקם שלא במקומו המיועד, מה שיביא למוגבלות וצלעיה קבועה. אני מכיר תופעה זו היטב. עברתי זאת בעצמי. למזלי, הטיפול שקיבלתי עבד היטב. הייתי ועודני מחשיב עצמי כספורטאי ואם צלעתי היה זה בגלל פציעות ספורט ולא בגלל אנטומיה פגומה.

לימים, כשלמדתי הוראת חינוך גופני, נגעה אילת אלמגור (מורה במגמת "שכלול היכולת") בסוגיית הטיפול בתסמונת זו, כאשר רצתה להמחיש משהו אחר לגמרי. היא דיברה על התובנה בה יש לאפשר לאותם תינוקות חופש תנועה מפעם לפעם (אני לא קיבלתי את אותו חופש. הייתי בגבס, כבול ברצועות ולבסוף חיברו קשת מתכת בין נעלי כדי שאהיה בפיקוד תמידי – בגיל שנתיים למדתי ללכת). הסיבה לחופש היזום נובעת מהידיעה שדווקא התנועתיות החופשית בזמנים מוגבלים, יש בה כדי לאפשר לתנועה הטבעית של התינוק, להתאים את עצם הירך בדיוק למקומה ולגרות היווצרות מכתש במקומו המדויק.

הדבר האחר אותו רצתה להמחיש הוא הוראה, או הקניית ידע ויכולת. יש מקום, היא טענה, שעד אליו המורה או המדריך אמור לכוון ולהוליך "יד ביד" וממנו והלאה עליו לשחרר ולאפשר לתלמיד להגיע ליעדו ביכולתו העצמית ולבדו. בחכמתה טענה שמורה טוב הוא זה הגורם לתלמיד לחוש שהשיג את יעדו בעצמו. איכשהו אני נושא עימי משפטים אלה כבר שנים ורואה את נכונותם בכל תחום:

פעמים רבות, נבדל המורה הוותיק מהצעיר בכך שידוע מתי לאפשר חופש ויצירתיות המביאים את ההישג ותחושת הניצחון של התלמיד או התלמידים ולעומתו מאמן הספורט הצעיר והאמביציוזי, נוטה לפעמים להגים בשליטתו בעניינים, דבר המביא להגברת מתחים, כעסים ובזבוז מיותר של אנרגיה. המנהל הלוקח הכל על עצמו, מעדיף לשלוט בכל פרט ופרט, מסיר אחריות מעובדיו וגורם להם להיות "ראש קטן" ולעומתו איש העסקים המצליח מכוון למטרותיו, סומך על שותפיו ומשחררם לנטילת יוזמה.

איפה נמצא אותו מקום ממנו והלאה יש לשחרר ולאפשר? מי יודע? אין לכך נוסחה. על מנת לרכוש את אותה אינטואיציה מבורכת יש להיות רגיש וקשוב. לנסות, להיכשל ושוב לנסות עד לאותה ידיעה וודאית ש"כאן עלי לעצור". לאן שנפנה, איפה שנבדוק, כל סוג של שליטה במערכת אנושית, מושגת באמצעות היכולת לשחרר ולאפשר במקום ובזמן הנכון.

כמובן שהתופעה קיימת גם במערכות ביולוגיות והאימון הגופני מהווה דוגמה מצוינת לכך. מן הסתם עלי להתאמן על מנת להשיג שיפור ביכולת. האימון הוא החלק בו אני שולט. אני גם שולט בתזונתי (טוב... לא תמיד). המצב התודעתי בו אינני שולט הוא השינה. בשינה אני משחרר ומאפשר לתפקודים ומערכות גופניות לבצע את השיפור בזמן שאני "לא בבית". לפעמים קורה שאני מגזים. מתאמן יותר מדיי, לא מאפשר לעצמי מספיק מנוחה

ובעצם "מתערב" בעבודה של משהו אחר, של גורמים גופניים אחרים. מי שחווה מצבי אימון יתר יודע שאחד הסימפטומים לכך הוא שנת לילה שטחית, קצרה ובה יקיצות רבות.

חשוב לי להדגיש שאני כן מצדד בפעילות גופנית עצימה ומעמיסה הנבנית בהדרגה ובהדרגה גם מתרחשת על פני זמן ממושך יותר. רק שעל פי אותה "חוקיות" מעניינת, על כל מתאמן ומאמן לחוש מתי לעצור, לשחרר ולאפשר להתנהלות אנרגטית אחרת, בלתי רצונית ובלתי נשלטת, לבצע את ייתרת העבודה. אין ספק שמי ששולט בנצירת השליטה, חייו קלים יותר.

האם השגת ההישג - גופני, בריאותי, או אחר, תלויה בי? חד משמעית. בי ורק בי. אני היוצר, אני היוזם אני הפועל (גופנית ולא רק). אני גם מי שמשקיע המון מעצמי ואני גם מי שמשחרר ומאפשר בתזמון הנכון. אם אשאף לפעול על פי הסדר הזה אוכל תמיד לרתום כוחות נוספים, חזקים מאין כמותם, לטובת הניצחון הפרטי שלי.

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

נבות מילוא  
M.S. במדעי האימון הגופני  
יועץ בריאות  
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)