

ספורט הישגי למתבגרים

לרוב אוכלוסיית ההורים די מובן שנכון יהיה לשלוח את ילדיהם לחוג כזה או אחר של פעילות גופנית ולא תמיד משנה טיבה של הפעילות, העיקר שיהיו פעילים. בגדול ומבלי להיכנס לפרטי והבדלי אופן הפעילות או ההדרכה – נכון הדבר. ועם זאת, כן הייתי רוצה לצדד ביתרונותיה של הפעילות ההישגית ולא דווקא מן פן הנוצץ שבה – מדליות, תארים ותקשורת.

השבוע, לאחר למעלה משלושים שנה, פגשתי את אורי. ידיד נעורים שהיה ספורטאי מצטיין בכל קנה מידה ושחקן כדורעף מהטובים בארץ. בשיחתנו, מן הסתם, עלו נושאי ספורט, פעילות גופנית ובריאות. אחרי הכול מעבר לגיל חמישים, הבריאות כבר מעל לכל. ואולם, לאור זיכרונותינו, היה זה הוא שהעלה את הערך האדיר של משחקי הכדור ותרומתם הנדירה בהכשרת העוסק בהם לקבלת החלטות. כל ההתנהלויות, כך טען, של שחקני הכדור, אינן מובנות מאליהן וכל תנועה אמורה להיות תלויה החלטה, בין אם החלטה יוזמת ובין אם מגיבה. ערך חינוכי שמשקלו בזהב.

איזו משמעות יש לפעילות גופנית כלשהי אם אין בה כמיהה להשגת יעד ולהתקדמות. מה דוחף את השחיינים למים לפעמים פעמיים ביום. חודשים, שנים. הלוך חזור, הלוך חזור. מאה, מאתיים, אולי הרבה יותר פעמים באימון? מה אם לא היעד, החלום, ההישג, השיפור, ההישג הנוסף. קחו את אותו שחיין, ואמרו לו רק שחה. לא חשוב הזמן, לא חשוב המרחק. העיקר הבריאות. אחרי שבוע הוא פורש. כך הדבר עם רוכבי האופניים הבוגרים והמבוגרים וכך הדבר עם המתאמן הפועל לבדו. מה שיחזיק אותם הוא ה"קצת יותר". אם ביחס לעצמם, אם ביחס למדד סטנדרטי (בהתאם לקנה מידה קבוצתי, ארצי, בין לאומי) ואם ביחס לערכים שונים לחלוטין כמו ירידה במשקל והורדת הכולסטרול וחבריו. כל אלה יעדים ראויים בהחלט.

אפשר להבין את אותם הורים הצופים בתחרויות ספורט בטלוויזיה, הרואים ושומעים את ההתכסחויות הפיזיות והמילוליות על המגרש ומחוצה לו. ניתן להבין את חוסר רצונם לשלוח את ילדם למסגרת ספורטיבית העשויה להביאו למצב שכזה. מה רע באירובי, קיקבוקסינג, ספינינג, זומבה ועוד פעילויות המצוינות גם לילדים. ובכן, לא רע. אפילו מצויין. ים של קלוריות, הדרכה תזונתית ראויה, פוטנציאל הרזייה אדיר. נפלא. אבל ההתמדה. כמה זמן יתמיד בכך הילד או המתבגר?

הפעילות הספורטיבית ההישגית לילדים ומתבגרים היא בית ספר למצוינות במסווה של פעילות גופנית.

מהרגע שהילד נכנס לקבוצה המתאמנת, מוצבים בפניו אתגרים ויעדים. בכל רגע ורגע בכל תנועה ותנועה. המאמן הטוב יידע להציבם ברי השגה. לא תמיד. לעתים יחוו כישלון שאיננו ההיפך מהצלחה, אלא חלק ממנה. אולי יבכו, יתמודדו, אולי לא יירדמו בלילה ויאשימו, יתכן שבצדק, את המאמן שטעה (אני יודע, אני המאמן), אבל תמיד, בתמיכתו ובתמיכת ההורים, יאספו עצמם וימשיכו הלאה. כמו בחיים. בהמשך ייסעו לתחרויות/משחקים, יחזרו מאוחר בלילה גשום וקר, לפעמים אחרי הפסד מקפיא מלווה

בתחושת בדידות מרוקנת ולפעמים על פסגת העולם לאחר ניצחון מתוק עם חברי הקבוצה הכי טובים בעולם.

בפעילות גופנית חסרת הישג זה לא יקרה!

ועוד אבהיר כי גם ענפי פעילות גופנית שאינם מוגדרים תחרותיים כמו בלט, מחול, קבוצות התעמלות לא תחרותית ועוד... גם שם מתקיימת הישגיות ואף תחרותיות. אם לא חיצונית, אז פנימית והמאתגרת לא פחות.

ולפני שאשכח, חשובה ביותר – תחושת השייכות. ההזדהות. האגודה, התלבשות, קוד הדיבור, הקוד ההתנהגותי. מקום הפעילות כמקור ביטחון. ללכת בעקבות מקור סמכות בדמותו של המנהיג – המאמן, הספורטאי המוביל. הרי כל נערה ונער (גם מבוגרים) מחפשים זאת. קבוצות הספורט גם הן מבקשות זאת וחותרות לכך. מאמנים ומדריכים טובים ידעו להזרים את השייכות לכיוונים שמרבית ההורים וכלל מערכת החינוך היו רוצים. ובעולם בו קל כל כך למתבגרים למצוא שייכות שעלולה להיות דיי מפוקפקת, מסגרת נבחרת הספורט ההישגי יכולות לחסום זאת ובגדול.

אז אמרנו קבלת החלטות, אמרנו הצבת יעדים, התמודדות ומצוינות וקינחנו בשייכות. זה לא הכול וזה חייב למשוך אליו כמה שיותר. ספורט הישגי לחלוטין איננו אמור להיות נחלתם של הילדים והמתבגרים מצטייני הספורט בעלי הגוף האתלטי. הספורט התחרותי מיועד לכל לטובת פיתוח כישורים לחיים. יש בו מקום לכולם.

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

נבות מילוא

יועץ בריאות

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן

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