

לאט יותר, נמוך יותר, חלש יותר

לפני שנים רבות, יצאתי ללמוד הוראת חינוך גופני בסמינר הקיבוצים. הגעתי לשם עם ניסיון בהדרכה ובאימון, עוד מתקופת הצבא ומן הסתם עם אגו וביטחון לא קטן מצד אחד ומצד שני בשיאה של תקופת משבר ושפל כבד כשחקן כדורעף. כחודש שכבר הייתי מחוץ למגרש ולא רציתי לראות את הכדור, שאז היה לבן. היו לי ציפיות רבות מהלימודים ובייחוד בנוגע לשיפור היכולת הפיזית הפרטית שלי. והנה, מתברר שכמעט מחצית שעות הפעילות הגופנית בשנה א' במכון לחינוך גופני בסמינר הקיבוצים, הן סוגים שונים של שעורי תנועה בהן מוטל על כל סטודנט לנוע לאיטו בצורות שונות, משונות ומגוונות, יש לומר, תוך שהוא קשוב לתנועותיו ומרוכז בעצמו או בשותפים, בהתאם למטלות השונות.

אני כותב זאת בציניות משום שכרוב יאושני, זה מה שחשתי אז, באותם ימים, אי שם במחצית שנות העשרים לחיי. "מה לספורטאי מצליח ומנוסה כמוני ולשעורי ההקשבה הגופנית הללו?" אמרתי אגו נכון?

אבל אז קרה דבר. באחד מסופי השבוע חזרתי הביתה, הלכתי לאימון כדורעף ולמרות שתקופה מאוד ארוכה לא נגעת בכדור, היכולת שלי הייתה טובה מאי פעם. וכשבדקתי, ביני לבין עצמי, את הסיבות לכך, לא יכולתי שלא להביא בחשבון את אותה פעילות מאוד אינטנסיבית של "מודעות דרך תנועה" אותה "טחנתי" לאורך ולרוחב בסמינר הקיבוצים.

חזרתי ביום ראשון בתחושה של תגלית ומן הסתם, עם מוטיבציה אדירה להתנסות ולחקור "אזור" שלם של פעילות גופנית שלא הייתי מודע לקיומו ועכשיו גם הבנתי שיכול לתרום תרומה אדירה ליכולתי וליכולתו של כל ספורטאי הישג. **ספורטאי הישג יכול להיות כל מי שמעוניין לשפר את יכולתו האישית בכל גיל ובכל תחום פעילות ולאן דווקא בהקשר התחרותי, כאשר הוא מפנה לכך זמן ומעלה זאת בסולם העדיפויות היום יומי.**

שלא תהיה טעות, הפעילות האנרגטית והעצימה (בטורים גבוהים), הייתה ונשארה בעלת ערך רב לבריאותו של כל אדם. כבר דובר רבות על אימוני הכוח, התחום האירובי, הסף האנאירובי וחשיבותם. ובכל זאת, בלהט הפעילות אנחנו נוטים שלא להיות קשובים לגופנו המדבר אלינו בשפה מאוד ברורה שלא תמיד אנחנו מבינים או קשובים אליה.

שליחים ענקים היו אותם אלו שעסקו ועוסקים ביכולת לשלב בין התודעה, רגש ותנועה, ואשר שמם נחרט על דרכם. אותם אלו שלימדו ומלמדים בדרכים שונות את השפה בה דובר גופנו. ומה לעשות, על מנת ללמוד אותה יש להאט את הקצב, להרגיע את הדופק, להרפות את טונוס השרירים ואפילו לשכב על הגב ולהרשות לעצמנו שיהיה גם קל וגם נוח.

אינני נוקב בשמן של השיטות השונות למרות חיבתי היתרה לאחת מהן. בהמשך שלוש שנות לימודי במכון לחינוך גופני ותנועה בסמינר הקיבוצים, למדתי ובהמשך גם לימדתי, כיצד בהדרגה ניתן להטמיע את אותה תודעה תנועתית, אל תוך פעילות יותר ויותר מאומצת, להשיג שליטה טובה יותר ("הכול פחות אחד" נולד מכך) ואגב כך, להצליח יותר כספורטאי הישג כאן ועכשיו ולאורך שנים.

שני אלמנטים מתוך אינסוף והמקבלים "משקל" עצום בפעילויות המודעות דרך תנועה:

- **נשימה** – כשזו חופשית, שקטה ועמוקה, הגפיים משוחררות יותר, הריכוז גבוה יותר, החשיבה צלולה יותר וקבלת ההחלטות הגיונית ושקולה יותר, גם במצבי לחץ.
- **תנועות עגולות (מעגליות)** – ככל שהפעילות הגופנית מורכבת יותר, התנועות העגולות הופכות אותה ליעילה יותר, זורמת יותר ובהרמוניה (השתלבות) עם תנועות אחרות. מדהים לראות את הטיפוסים בעלי התנועות העגולות הטבעיות, מסתדרים נפלא עם כדור, בכל סוגי המשחקים.

שווה לכל העוסקים בפעילות גופנית עצימה, לשלב פעילות מודרכת באחת השיטות הידועות. היוגה ואמנויות הלחימה גם הן נכללות. **זרקה של הפעילות הגופנית "שורפת הקלוריות", מכוונת אל ה"מהר יותר – גבוה יותר – חזק יותר", אולם היא חייבת לעבור דרך ה"לאט יותר – נמוך יותר – חלש יותר" וכרגיל, אם תרצו, לא רק בהקשר הגופני.**

פעילות מהנה

ובאשר לזמן, או יותר נכון ל"אין זמן" לגם וגם. אז זה כבר עניין של סדרי עדיפויות. ואם בכל זאת את או אתה מחפשים איזשהו פיתרון למרוץ העכברים הסוחף וטורף, שלא מאפשר זמן לעצמכם, היכנסו ל"בלוג של נבות" למטה וקראו את המאמר "**אין זמן**".

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם, אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי), בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל. אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע. milomn@gmail.com ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא
M.S. במדעי האימון הגופני
מורה, מרצה ומאמן כדורעף.