

עקומת ההצלחה

שאלת השאלות באשר לקיום אורח חיים בריא, איננה איך לנהוג או איך ליצור את השינוי. מליון הדולר טמונים בהתמדה. ביכולת הזו לאכול יומיום את מה ובכמות שנחוץ ולחזור ולעשות זאת גם לאחר "חטאים קטנים" פה ושם. כך גם עם הפסקת ארוחות השחיטות מול הטלוויזיה לאחר השכבת הילדים. ובעיקר, ביכולת לעשות "קבעץ" ולפנות זמן לפעילות גופנית על בסיס יומיומי. איך ממשיכים בכך הלאה והלאה? איך בסופו של דבר נוצר הרגל שנהייה לאורח החיים המוכר והנוח?

בתחילת שנות התשעים שמתי פעמי דרומה לנגב ופתחתי פרק חדש בחיי. הייתי מאמן כדורעף צעיר, של קבוצת כדורעף של בנות בוגרות. עליתי עם הבנות על גל של התלהבות ויצרנו הצלחה מאוד משמעותית. שנה לאחר מכן באה נפילה. כל מה שעבד בקלות שנה קודם לכן, לא זו השנה. גם התקשורת עם הבנות הלכה ונפלה ומצאתי את עצמי דיי מבודד. לא פוטרתי, אבל בשנתי השלישית הוזזתי בעדינות למסגרות הילדים והנוער, מה שבדיעבד התברר ככיוון הטוב והנכון ביותר, משום שכאן יכולתי ליצור תהליכי בנייה באין מפריע וכך לבנות עצמי כמאמן, צעד אחר צעד.

לאחר שנים, כשנעלמו המשקעים מאותה שנה לא מוצלחת. הבטתי על האפיזודה ההיא ועל אירועי הצלחה שונים ומגוונים (לאו דווקא שלי), בעין בוחנת ונטולת רגש. יכולתי לראות בבירור את קו הדמיון. אקרא לו "עקומת ההצלחה". זהו המצב בו אדם או קבוצת אנשים, יוצרים הצלחה אפופת התלהבות שאחריה באה נפילה גדולה ואז, רק מי שיוצאים מנקודת השפל והמשבר וממשיכים, חווים מעכשיו שיפור מתמיד ואיטי לאורך זמן רב, עם עליות ומורדות לא משבריות, שרק מוסיפות לניסיון ולמקצועיות.

אגב, הספורט ההישגי המתקשר מספק אינספור אפיזודות התלהבות-הצלחה-נבילה. העניין הוא שעסקני ופרשני הספורט לא משכילים להבין את העניין כתופעה אוניברסאלית. הם מפספסים את נקודת השפל ממנה מתחיל תהליך הבניה. הם קוטעים את התהליך בכך שממהרים לפטר את המאמן, להחליף שחקנים ולהביא במקומם "דם חדש". עוד פעם התלהבות קצרת טווח, עוד פעם נפילה וחוזר חלילה לקול גיחוך (או בכי) הקהל.

יש להבין כי ההתלהבות, דווקא היא, עשויה להוות גורם מפריע לטווח הארוך. "אתה לא יכול לבסס אסטרטגיה על התלהבות" אמרתי כמאמן לעצמי ולשחקני לא פעם. אתה יכול לבחור דרך, שיטה או גישות מפתח ארוכות טווח, המביאות, כתוצר נלווה, התלהבות שאכן מהווה תנאי הכרחי להצלחה. אין דבר כזה לקחת פסק זמן, לצעוק לשחקנים "יאללה, יאללה, תתחילו להתלהב". זה פשוט לא יעבוד. עדיף לתת הוראה טכנית מסוימת, שתביא להצלחה, אשר תביא להתלהבות מנצחת בזמן הנכון. לא ניתן לשמר התלהבות!

בבואנו ליצור לנו התמדה בפעילות גופנית, עלינו להיזהר מההתלהבות הראשונית. קל מאוד ליצור שיפור מהיר ומשמעותי. זו הנטייה של כל אחד. תמיד. בכל דבר. אחר כך תמיד תבוא האטה טבעית, שתביא לירידה במוטיבציה ואז משבר, שהוא מאוד אנושי ולא מאפיין אדם זה או אחר. על מנת למתן את ההתחלה ולאפשר התמדה, יש ליצור תכנית מבוססת יעד ולעבוד על פיה. זהו אחד היתרונות בעבודה במועדון כושר מסודר – הרכבת תכנית עם איש מקצוע, אשר בונה התקדמות הדרגתית וגם עוקב אחריה ואחריך. בנוסף

לכך תמיד כדאי לגוון את הפעילות כך שייווצר בה עניין. יש לזכור תמיד שכל פעילות, מינורית ככל שתהיה, עדיפה על כלום ואם נכנסתם לתקופת חוסר חשק (עניין טבעי, בייחוד לאחר שבעה-שמונה שבועות), אל תילחמו בעצמכם, עברו להילוך שני ומצאו לכם יעד חדש.

יעדים - חתונה של הבת, האח, טיול לאלסקה בקיץ, כנס 20 שנה ל... עד אז אני רוצה להיות 6 קילו פחות, קוביות בבטן או לרוץ 5 ק"מ... הצבת יעדים הופכת את אורח החיים היומיומי לבעל משמעות. רק שכדאי להציב כל פעם יעד חדש מיד לאחר שהקודם הושג. תמיד יש לקבוע ראשון את היעד ומועדו (מפגש המחזור לאחר 30 שנה, בו אכנס למכנסים מהחתונה). רק אז לרשום את תכנית השיפור. אחר כך יש לבדוק אם היא ברת ביצוע ואם לא, לעדכן את היעד.

שנה (פחות או יותר) - זהו פרק הזמן הנדרש על מנת להפוך את אורח החיים החדש להרגל. ואז, לך תוציא אותו. "יתהפך העולם, אני יוצא להתאמן". הוזמנו לחתונה? אוכל רק את המתאבנים שבחוק, לפני החופה. לא נוגע בחמוס ובסלטים הצפים להם בשלווה על אגם שמנוני אדמדם.

ואם חוויתם התלהבות בנוסח עקומת ההצלחה ולא נותר הכוח להתמיד, כנראה שזוהי הצלחה דיי עקומה. שוב כדאי לחזור לבסיס, לקבוע יעדים ועל פיהם תכנית הדרגתית, עד להטמעת ההרגל הנכסף.

וייאוש?

לא בבית ספרנו.

בהצלחה

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