

קצב

לאילו הצופים במשחקי כדור בהם ניתן למאמן, על פי החוקה, לקחת פסקי זמן, מוכרת התופעה בה המאמן מנצל את זכותו, אוסף את שחקניו, מוציא לוח ומשרטט עליו קוים, מרביץ בהם נאום חוצב להבות, או מוציא את עצביו במילים יפות ובשאגות. השחקנים חוזרים למגרש וראה זה פלא, פתאום חל שינוי. כאשר המשחק מתקשר ומשודר, את כל המדינה מעניין מה נאמר בפסק הזמן הגורלי והמאמן מספר בגאווה למראיינת את כל הפילוסופיה אותה דחס לחצי דקה או דקה (תלוי בסוג המשחק) והשבח לאל ובכך ידובר בתולדות ישראל.

אבל בעצם האמת קצת אחרת. כלומר, התמונה שתיארתי אכן מתרחשת, אבל לחלוטין לא הפנינים היוצאות מפיו של המאמן הן אלו שחוללו את השינוי. במשחק הכדורסל או הכדורעף הבא בו תצפו, שימו לב שתמיד המאמן לוקח את פסק הזמן במצב בו היריב מבצע סדרה של הצלחות. כאשר היריב נכנס לקצב של הצלחה, הדרך היחידה לעצור אותו היא פשוט לעצור. פסק הזמן הוא סוג של עצירה. כמאמן כדורעף אני מחזיק לעצמי רפרטואר של אמירות אותן אני משמיע בידיעה ברורה שכל מילה הנכנסת לאוזן אחת, יוצאת מהשנייה מבלי ש"פגעה" ולו בתא אפור אחד בדרכה. אני עושה זאת רק על מנת שלא אעמוד כמו טמבל ולא אומר דבר. השחקנים היורדים לפסק הזמן במצב שהקבוצה השנייה במומנטום קצבי, מצויים בלחץ אדיר ורוצים רק דבר אחד – להירגע ואולי לשתות. אם יחול שינוי לאחר אותו מרווח נשימה, זה רק בגלל שנעצר קצבה של היריבה.

צופיה נהרין, אמא של אוהד, אמרה לנו באחד משעורי המחול (פעם סטודנט לחינוך גופני צריך היה ללמוד גם מחול) שתרומתו הגדולה של הריקוד לעוסק בספורט ובכללו ספורט הישגי, היא הקצב. ככל שחולפות שנותיי בתחום, אני מגלה עד כמה נכון הדבר. כל ביצוע טכני נכון ומדויק, יהיה שלם רק אם נכניס אותו לקצב המתאים לו. הנחתה בכדורעף, צעד וחצי בכדורסל, מתפרצת בכדורגל, הגישה לחבטה בטניס, הקפיצה לגובה באתלטיקה, מן הסתם תחומי ההתעמלות ומכאן הרשימה אינסופית. כל מיומנות בה תנועה מתבססת על קודמתה, נדרשת להרמוניה, ההרמוניה זקוקה לקצב. גם תיאום תוך קבוצתי (לא רק בספורט) לא יושלם אלא אם יכנס בו קצב. להצלחה יש קצב, החוכמה היא למצוא אותו.

גם בפעילות הגופנית לצרכי בריאות נודעת חשיבות לקצב. אנחנו קוראים לכך לצעוד בקצב, לרוץ או לשחות בקצב. "נכנסתי לקצב ורצתי בזמן מטורף" או "נסחפתי לקצב והיה לי מאוד קל". כאשר הפעילות שלנו הופכת לקצבית והקצב מתאים למצב התודעתי בו אנו שרויים (שמחה, מוטיבציה גבוהה, מצב עוררות גבוה), ההספק עשוי להיות גבוה ביותר. האחד מגביר את השני.

קצב לא מתבטא רק בפעילות עצמה. הוא ניכר גם בתקופה. קל לנו לראות או לחוש תקופה של שבוע – עשרה ימים. קל לנו לתכנן אותה ממש לפעילות. פעמיים ביום, יום אחר יום, עוד פעם, עוד אחד, עוד יותר, הרבה, "איזה יופי", קצב... כאשר אנחנו נכנסים לקצב העולם נראה לנו שונה, טוב יותר. קשה לשמור על קצב אחיד לאורך חיים שלמים. מאוד אנושי לשמור על קצב לאורך שבעה - שמונה שבועות. אחר כך תחול ירידה טבעית. העניין הוא לא להפסיק. לא לחדול. יש לעבור לקצב מתון יותר. גם להקת רוק משלבת

באלבומה יצירות שקטות. גם לקצב החיים יש קצב וכאשר תשרה עלינו שוב המוטיבאציה,
ניכנס שוב לקצב לעוד תקופה. כך זה עובד.

כאשר אני מלמד הצלת כדור בכדורעף, בה לומדים השחקנים כיצד להרים את הכדור
סנטימטרים לפני שפגע בקרקע, אני נוקט בעבודה בקצב מהיר. מדובר בסוג של
השתטחות/גלגול על הקרקע שתרגולו, למראית עינו של הספורטאי איננו מלבב, לפחות
בתחילת דרכו. כאשר השחקן מבצע את המיומנות בקצב, עוד ועוד, פעם אחר פעם, הוא
פחות ופחות חושש והדבר אף הופך למהנה. מכאן ניתן להבין כי כל פעילות (לאנשים
רבים פעילות גופנית היא כורח) אם מתבצעת על בסיס יומיומי קצבי, תהפוך גם היא
לפשוטה יותר, יהיה קל יותר לקום מספת הטלוויזיה ולצאת לדרך. למעשה היא עצמה
יכולה לסחוף את החיים עצמם לקצב וכשחיינו פועמים בקצב הנכון לנו – אין עלינו.

אז קדימה, להיכנס לקצב.

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