

## הרזיה, שינוי ויצירתיות

באחד מעיסוקיו הקודמים היה ראובן מאמן כדורסל מצליח ובשיא הקריירה שלו אימן קבוצת בוגרים מהליגה השנייה. ראובן קיבל את הקבוצה לידינו לאחר שפיטרו את מאמנם הקודם כאשר הקבוצה הפסידה והפסידה. פיטורי מאמן בקבוצות משחקי הכדור נחשבים לתרגיל אכזרי ושכיח, שבאופן מוזר ומעצבן – דווקא מצליח. בשיחה עם חבר משותף סיפר לו ראובן שמדהים עד כמה הוא נצמד לתכניתו ושיטתו של המאמן הקודם וכל מה שלא הצליח לו, מצליח דווקא לו.

האמת שדיי בקלות ניתן להסביר את התופעה. הפיטורין היוו שינוי ואף זעזוע. מה לעשות שהנהלת קבוצה לא תפטר שחקנים וכמובן שלא תתפטר בעצמה. הכי קל לפטר את המאמן. תמיד ניתן למצוא לו מחליף ואין להסיק מכך לגבי יכולתו המקצועית המצוינת של ראובן. רבות קורה בספורט ההישגי שקבוצה או שחקן נכנסים לקיבעון, שלילי בדרך כלל. ברוב המקרים הפיתרון המוצע הוא הגברת אימונים ועשיית מה שכבר נעשה, רק יותר + לחץ, שלרוב מיותר. הדרך האחרת והנכונה היא ליצור שינוי. שווה למאמנים לאמץ גישה זו שאם לא כן, מסתכנים בכך שהם יהיו השינוי ועד כאן ספורט הישגי משום שכל האמור מהווה דוגמה פיקנטית לפיתרון לקיבעון אחר בו אעסוק:

כמה מאיתנו מכירים את התופעה בה "התחלתי דיאטה ופעילות גופנית, ירדתי יפה במשקל ובשלב מסוים, לפני מספר חודשים, הפסקתי לרזות למרות שאני עדיין מקפיד על תזונתי ועוסק, אולי אפילו יותר, בפעילות גופנית". ובכן, ראשית יש לוודא שככל שאני יורד במשקל ורוצה להמשיך בכך, בהנחה שאינני עושה דיאטת רצח, אני מפחית בהתמדה גם את צריכת הקלוריות. זאת משום שאם שקלתי 100 ק"ג ובדרך למטה אכלתי כמו שאמור לאכול איש בן 90 ק"ג, עכשיו עלי לאכול כמי שאמור לשקול 80 ק"ג וכך הלאה ל- 70 (וכל זה כמובן בהגזמה לצורך המחשה).

למרות זאת, גם בנקיטת גישה זו אנו עלולים להאט ואף להיעצר וחשוב להביא זאת בחשבון, משום שלרוב האלטרנטיבה היא בכוח, "עם הראש בקיר" + מתח, עד שנפטר את המאמן. מאוד טבעי הוא שכאשר אנו נוקטים עשייה לקראת שיפור שיכול להיות ירידה במשקל או שיפור באיזושהי יכולת גופנית, בתחילת התהליך תהיה התקדמות גדולה ובהמשך – התמתנות. אחת הסיבות לירידה ההתחלתית התלולה במשקל היא איבוד נוזלים בזמן שרקמת השומן עדיין לא כל כך נידלדלה. (הנה עוד סיבה למה רצויה דיאטה מתונה ומותמדת, על פני השאיפה לירידה מהירה במשקל.)

כאשר אנחנו עושים את אותו הדבר שבתחילה עובד לנו וממשיכים באותה הדרך, גם אם נגביר את העומס, סופנו להאט ולהתקבע. כאמור, זוהי תכונה מאוד אנושית. אל לנו להילחם בה. דרך ההתמודדות עם תופעה זו היא ליצור שינוי והיפה הוא שישנן לכך דרכים רבות ונדרשת חשיבה יצירתית. אחת הדרכים יכולה להיות שינוי בסוג הפעילות הגופנית, דרך אחרת או נוספת יכולה להיות שינוי בתפריט. אחר כך כדאי לבדוק שינוי בסדר היום כמו הפסקת כל אכילה לאחר שמונה ואף שבע בערב. מן הסתם כדאי לבדוק שיפור בשינה, גם אם נראה ששנתך טובה עליך. אפילו כדאי לבחון שינוי כמו לקרוא ספר במקום טלוויזיה. או לשבת לאכול בכסא שהוא במקום בכסא הזה. שיהיה השינוי המגוון ביותר

והכי לא קשור. השינוי מעצם היותו שינוי, כבר יש בו כדי להוציא אותך מהקיבעון. אחר כך ניתן יהיה לאפיין או להסביר ואולי אף לכתוב על כך רב מכר.

גישה חכמה אף יותר תהיה נקיטת שינוי זמן מה לפני הקיבעון, כאשר עדיין ישנה התקדמות. מספרים על חברת סוני, שכאשר מוציאה מוצר חדש לשוק, כבר קובעת מתי תפסיק לייצרו וכבר מאתגרת את אנשיה להתחיל בפיתוח מוצר חדשני שונה. הכרתי פעם מאמן כדורעף שכצעד אסטרטגי (ושנוי במחלוקת), היה מוצא סיבה ל"פיצוץ" רועש של אימון שבועיים לפני משחק חשוב. המאמן, שגם פסיכולוג במקצועו, טען שעצמת הזעזוע שבפיצוץ, המהווה מן הסתם סוג של שינוי, מונעת התקבעות ומובילה לתהליך מוטיבציוני חיובי אשר נותן אותותיו לאחר שבועיים.

זוכרים את "סף שבעת שמונת השבועות"? זה שאחריו חלה האטה משמעותית וירידה במוטיבציה? ייתכן שאם ניצור את השינוי בדרכי ירידת המשקל, באופן מתוכנן מראש בתום חודש וחצי, נשיג המשכיות רגע לפני ההאטה והקיבעון.

מלחמה נגד עצמנו אף פעם לא תועיל ויצירתיות תמיד עדיפה על עקשנות בדרך להצלחה.

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](mailto:milomn@gmail.com)