



הפעם הראשונה

מה אתם רואים כשאתם מתבוננים בגופכם? האם אתם מרוצים ממה שאתם רואים או שיש מקום לשיפור? ברור שיש, לכולם יש מה לשפר. אז איך מתחילים?

לכל אחד מאיתנו יש זיכרון שמלווה אותו שנים רבות. הוא יכול להיות, למשל, ריקוד סלואו עם הבת או הבן הכי יפים בכיתה, הישג מיוחד, ריב רציני עם חבר או חברה, הסקס הראשון או ההתאהבות הראשונה, טיול בלתי נשכח או מחמאה גדולה שקיבלנו.

אני זוכר את הפעם הראשונה שבה הרגשתי כמו ספורטאי אמיתי. בזכותה רציתי להיות ספורטאי, להיות "מתאים", "Fit", ואף החלטתי להיות מאמן.

תחושה עילאית

הייתי בן 22. אמנם מצאתי את הייעוד, אבל ידעתי שלפני עוד כעשר שנים של לימודים, כמקובל, כדי לאמן. הייתי חייל משוחרר והייתה לי תקופה "פושרת" בחיים נוכח ניסיונותיי לעבור בציונים גבוהים את מבחן הפסיכומטרי. כישלונותי הובילו אותי לתחושת עצב ולעתים לניכור מהעולם, שכן מי רוצה להיות "לא יוצלח"? למזלי, גיליתי ערוץ פשוט, נגיש, זול ומתגמל בהמון מובנים של החיים - ריצה. קניתי בשארית כספי נעלי ריצה והתחלתי לרוץ. לא רצתי כמו פורסט גאמפ - כלומר, ללא הפסקה, אלא פשוט רצתי. רצתי פעם ביום, לעתים פעמיים, בין שמונה קילומטרים ל-26 קילומטר. פתאום גיליתי שאני שמח, מבסוט מהחיים ושלל ואף הורדתי במשקל. שיתפתי חבר בתגלית שלי, והוא התחיל להצטרף אליי מדי פעם לריצות - בוקר,

ריצה אינה כמו רכיבת אופניים, שחייה או משחקי כדור למיניהם. ריצה מחייבת אותך בכל צעד להניף את גופך באוויר עד לכדי התנתקות, והתנתקות מהקרקע היא כל הקסם. אין מחשבות, אין דאגות כמעט. אתה קל, נקי, טהור ומזוקק

צהריים, ערב ולילה; סתיו, חורף, אביב וקיץ. ככל שאתגרי הריצה היו מעניינים וקשים יותר, כך התחושה העילאית בסיומה הייתה נשגבת, ממושכת ומתגמלת יותר. עצם שיתוף החבר בתהליך שבו הריצה נהפכה לי לדרך חיים העניק לי את המוטיבציה שלה הייתי זקוק בשלבים הראשונים.

דרך חיים

לא שירתי בסיירת, עישנתי מגיל צעיר וכילד הייתי שמנמן ומעט עצלן, אבל למרות כל אלו תמיד עסקתי בספורט - אופניים, טניס, כדורגל, גידוד, טניס שולחן, מטקות בים וכמובן גלישת גלים. ואולם, את מה שקיבלתי מהריצה אי אפשר לקבל משום ענף אחר. העניין בדוק, ואני בודק את זה כבר 20 שנים ברציפות.

כשהגיע צו מילואים, אמרתי לעצמי: "טוב, נו. נפגוש את החבר'ה, מה כבר יכול להיות?". השנה הייתה 1991, תקופת סדאם חוסיין. הגעתי לשטח הכינוס וקפצתי מהמשאית המגעילה כשלראשי כובע פלדה. המפקד גיא צעק לעברי: "מה קורה לב? איפה הבטן? טוב לראות בן אדם שמתאמן, אחלה. סחתיין".

הייתי מבסוט עד הגג. מאז לא ראיתי את המפקד גיא, והאמת היא שאין לי מושג אפילו מהו שם משפחתו, אבל את "היצאה" המרוממת שהוא זרק לי לקחתי עמי לחיים. הפעם הראשונה שלי, אם כן, הייתה לפני כמעט 30 שנה והיא חתומה על בריאותי ועל החזות שלי, על הווייתי ועל עיסוקי בחיים, בדיוק במקום שבו הדיבורים משתלבים עם המעשים.

ספורט הוא דרך חיים וריצה היא Say, אמירה לגבי דפוס החיים ודרך החיים. ואולם, לרוץ זה קשה. ריצה אינה כמו רכיבת אופניים, שחייה או משחקי כדור למיניהם. ריצה מחייבת אותך בכל צעד להניף את גופך באוויר עד לכדי התנתקות,

והתנתקות מהקרקע היא כל הקסם. אין מחשבות, אין דאגות כמעט. אתה קל, נקי, טהור ומזוקק.

הגוף מדבר

עכשיו, כשעשיתי לכם חשק, איך מתחילים לרוץ? אפשר להיכנס לאינטרנט ולחפש קבוצת ריצה, ואפשר להתקשר לחבר שרץ ולבקש טיפים חשובים שהוא קיבל מהמאמן שלו.

לפני שמתחילים בדרך החיים של הריצה, חשוב להישקל, כולל אחוזי שומן ומים, ולתעד זאת. יש לבצע בדיקת ארגומטריה



צילום: שאטרטוק

אחרות, כגון סאפ, ריקודי עם, הליכה וכדור רשת. האפשרויות צריכות להימדד על פי הזמן הפנוי, עד כמה אתם טובים בספורט הנבחר, כמה הענף קוסם לכם ומורכבויות אחרות כגון זמן הגעה למקום תחילת האימון.

מעל הכול, את ואתה צריכים לאהוב את הבחירה שלכם ולהיות מוקסמים ממנה. היא צריכה לתדלק אתכם בכל לילה גשום מחדש, מעצם המחשבה שאתם משכימים קום בבוקר לספורט, לתחביב, לחברים לתחביב, למשהו למען עצמכם, ישותכם והיותכם - Being שלכם.

אתם צריכים לאהוב את הבחירה שלכם ולהיות מוקסמים ממנה. היא צריכה לתדלק אתכם בכל לילה גשום מחדש, מעצם המחשבה שאתם משכימים קום בבוקר לספורט, לתחביב, למשהו למען עצמכם, ישותכם והיותכם - ה־Being שלכם

חשוב מאוד גם שתחום הספורט שבו בחרתם לא יהיה עונתי ולא יהיה תלוי בכלום זולת המוטיבציה שלכם לעסוק בו. תהיו איתו, תהיו שם, ותוכלו להגדיר עצמכם כ"ספורטאים".

כמעט הכול תלוי בנו. המין האנושי הוא יונק־על המותאם לבצע כל מטלה כמעט שבה הוא חפץ. עלינו להבין את הקשר הבלתי אמצעי בין הגוף לנפש, את ההלימה החייבת להתקיים ביחס הדיאלקטי בין שני גורמים אלו, ואין זה משנה אם זה נעשה באמצעות הליכה, מדיטציה, יוגה, סאפ, שחייה, ריצה, כדורגל, אמונות לחימה, אגרוף ועוד. העיקר שתעשו, שתרגישו, שתחיו ושתתמידו. כך תהיו בריאים ומאושרים.

פעילות הלב שלכם, לנשימות, לרעש שהגוף שלכם משמיע כשהוא דורך על הקרקע. זוהי שפה - הגוף שלכם מדבר אליכם. כדאי לכם להקשיב לו; זה שלכם, לא שלי.

למען היותכם

נכון, אתם צודקים - לא כולם יכולים לרוץ ולא כולם אוהבים לרוץ (זוכרים? זה קשה). למי שאינם יכולים או אינם אוהבים לרוץ מומלץ לבחון אפשרויות ספורטיביות

טרם תחילת האימונים כדי לבחון אם יש "פוטנציאל לבעיות". הבדיקה אורכת כ־12 דקות ועולה כמאה שקלים, אך בחלק מקופות החולים היא ללא תשלום.

חשוב גם לכתוב מהו מצב הרוח שלכם היום ובחודשיים האחרונים. שימו לב, כאן יהיה השיפור החיובי המשמעותי ביותר, ויסלחו לי הפסיכולוגים למיניהם.

אל תעזו כמובן לרוץ עם טלפון סלולרי או עם אוזניות. רק הקשיבו לעצמכם, לקצב

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט, איש ברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il