



הערכים של החיים

קחו למשל ריצה. הרגליים דוחפות, הידיים מונפות, הדופק עולה, האנדורפינים פושטים, האדרנלין זורם. וזהו? אז זהו, שלא. מלבד הפיסיולוגיה והמכניקה שאחראיות על התנועה שלנו בריצה (וגם בפעילויות ספורטיביות אחרות), אצל כל אחד מאיתנו מסתתרים מספר ערכים, המשתתפים באחריות הכוללת על פעילותנו. ולא, העניין הערכי הזה אינו בלעדי לספורטאים מקצועיים בלבד. גם אתם, שמתאמנים פעמיים-שלוש בשבוע, מונעים ע"י ערכים, שגם אם אינכם מודעים להם, אבוד לכם. הם שם.

בפעמיים-שלוש או יותר שאתם מתאמנים בשבוע, ולעתים מצרפים לכך תחרויות (ריצה, שחיה, אופניים, טריאתלון וכד'), אתם שואפים לכמה מטרות, שאלמלא מיודעינו הערכים לא בטוח שאפילו הייתם מתקרבים אליהן.

כדי להקפיד ולהתמיד באימונים מספר פעמים בשבוע, שלא לדבר על להשכים כדי לעשות זאת, נדרשת נחישות רבה; כדי לבצע את האימון כמו שצריך, עם טכניקה ויעילות מרביים, אנחנו נדרשים למקצועיות; כדי להתאמן בשעות 'נכונות', עם הציוד המתאים, עם פרטנר או קבוצה שמקדמים אותנו, אנחנו כבר מדברים על מקצוענות; כדי שהאימון יהיה מגוון, שמח ולא משעמם, אנחנו מביאים יצירתיות; ובסופו של דבר, בסופו של שבוע, או חודש, או תקופה כלשהי שסימנו לנו, או תחרות שהשתתפנו בה – נסתכל על עצמנו ונגיד 'וואלה, הצלחנו'. הנה, גם ערך נהדר כהצלחה הצליח להסתכן לערכה.

אתם כבר מבינים לאן זה הולך? הערכים שנמנו כאן, ויש עוד רבים וטובים כמותם, חיים ונושמים בקרבנו ורק מחכים שנשתמש בהם לכל מה שיכול לשרת אותנו בחיים. הנה דוגמית אחת: הנחישות שאנחנו מביאים לאימון, זו שמניעה אותנו להשכים בבוקר, להתפנות כדי שיתאפשר לנו להתאמן, ולא פעם אחת אלא מספר פעמים בשבוע, והיא זו שצורחת לנו בראש במהלך

האימון לא לוותר, גם כשקשה וכואב ונמאס; אם רק ניקח את הגברת הזאת
ונגייס אותה למטרה שחשוב לנו מספיק להשיג בחיים, כל מטרה שנבחר -
"מי יוכל עלינו", כמו שנאמר...

אם הדברים נשמעים לכם מעט פשוטים וטובים מדי כדי להיות אמיתיים,
אתם לא טועים. הם פשוטים וטובים, וזאת בדיוק הסיבה שהם עובדים. וכן,
קיימת מתודה סדורה ליישום והטמעת הערכים מהספורט לחיים. אבל זה
כבר נושא לטור אחר, או בעצם עדיפה סדנה מיוחדת שלנו...



050-7867363 | נעמי וינשטוק
052-2598175 | רוני פילבסקי | **SPIRIT**
אימוני הצלחה