

חוסן אישי: ריצה למרחקים ארוכים

מבוא למפקח/ת לקראת העברת הפעילות למנהלים ולמנהלות

בבסיס פעילות זו עומד הדימוי של ריצה למרחקים ארוכים, כמתאר את עבודת אנשי החינוך בכלל, ובעת הזו בפרט.

רבות מן המחשבות, התחושות וההתמודדויות של האצן למרחקים ארוכים לאורך הריצה מתחברות באופן אינטואיטיבי לחוויותיהם של אנשי החינוך: התכנון מראש, האנרגיות וההתרגשות של ההתחלה, פציעות למיניהן, תחושות של ספקות ובדידות לצד מסוגלות וגאווה, התדלוק הנדרש לאורך הדרך, רגעים של קוצר נשימה, הריצה יחד בקבוצה, המוזיקה בראש ועוד. מטרת הפעילות היא לזמן לאנשי הצוות זווית התבוננות רעננה על התקופה האחרונה בהקבלה לריצה. התבוננות זו מסייעת לזהות את הכוחות הפנימיים, להיערך היטב לאתגרים שבדרך ובעיקר לפתח את תחושת המסוגלות והחוסן האישי.

מעבר למישור האישי, השיתוף בקבוצה במחשבות ובתובנות בנושא זה מאפשר לאנשי הצוות לשאוב כוחות מן הגילוי שהם לא לבד, שהם מתמודדים בדרכים שונות עם אותם האתגרים, שיש סביבם הרבה אנשים שיכולים לסייע להם מניסיונם ומיכולותיהם, ושהחוסן האישי והצוותי שלובים זה בזה ומזינים זה את זה.

שלב א': פתיחה של המפקח/ת במליאה

נשתף את השיר 'על קו הזינוק' של החברים של נטאשה, ניתן גם להשמיע. נבקש מכל אחד מהמשתתפים לבחור שורה מהשיר שמהדהדת לתחושות בימים אלו.

על קו הזינוק/החברים של נטאשה

מילים ולחן: מיכה שטרית

יריית הזינוק, את פותחת מהר	על קו הזינוק לפני המרוץ
ואני אחרייך	בו אני ואת עומדים לרוץ
אני לא מוותר	בכדי לשבור
עומד בקצב שאת מכתובה	את השיא שלי ושלך
והקצב מהיר הוא כל הזמן מתגבר	שהוא לא גבוה ולא נמוך
אף אחד מאיתנו על כוחו לא שומר	שיא ממוצע שאני לא רוצה
ונדמה שקו הסיום מתרחק עוד יותר.	ואת לא רוצה
ואני מתבלבל	רוצים גבוה
ונופל ...	בשמיים לנגוע
	ואני מתבלבל ונופל
	אה... אה... אה... אה...

נקודות אפשרויות להתייחסות:

מהו השיא שאנחנו מבקשים לשבור, מי הם אני ואת שעומדים לרוץ?

מה זה אומר לפתוח מהר

מתי אני מוצא את עצמי לא מוותר מי מכתוב את הקצב

חוויה של מתבלבל ונופל

מהי הפינה שלי, מהו החלון שלי

שלב ב': הצגת מסלול הריצה

מחלקים את מסלול המרתון המצורף (ראה נספח 1), המנחה יעבור עם הקבוצה על התחנות שבדרך.

ההקבלה בין התחנות לאורך מסלול ריצה ובין חוויות מעולם אנשי החינוך טבעית יחסית, אנו מציעים כאן לשימוש המפקחים מספר דגשים וחיבורים פחות אינטואיטיביים

- **תדלוק:** מהוה תנאי הכרחי ליכולתו של האצן לעמוד במשימה - לפני, בזמן ואחרי הריצה:
 - בתקופה שלפני הריצה, ובפרט בימים שקדמו לה, מעמיסים את הגוף בפחמימות, מקפידים על שגרת חיים מסודרת של מאמץ, אכילה, שינה, מנוחה...
 - במהלך הריצה מקפידים על שתיית מים, נעזרים בתוספי מלחים/מינרלים/אנרגיה לגוף, מקפידים על נשימה סדירה...
 - לאחר הריצה מחזירים לגוף את המשקל שאיבד, נחים, מתאוששים, בונים מחדש את השרירים... אילו סוגים של תדלוקים מקבילים יש בעבודתנו כאנשי חינוך לפני, תוך כדי ואחרי?
- **הקול הפנימי/המוזיקה בראש (self talk):** לכולנו יש בראש מוזיקת רקע - קולות מחלישים, שדוחקים בנו לוותר ולהתייאש; קולות מחזקים, שמזכירים לנו שכבר עשינו את זה בעבר... כפי שאצן בוחר מראש את הפלייליסט שילוה אותו לאורך הריצה, ואף מתאים אותו לרגעים ולשלבים הצפויים בריצה, כך אנחנו יכולים במידה רבה לשלוט בקולות הרקע בראש שלנו: לאילו קולות שיפוטניים נרצה 'להנמיך את הווליום', ואילו קולות נרצה להגביר? אילו קולות מדרבנים אותנו ואילו מפריעים?
- **מישהו לרוץ אתו:** בענפי ספורט כמו ריצה ומרוצי אופניים, במהלך האימונים והמרוץ עצמו, עוזר מאד לרוץ יחד בדבוקה, לתת זה לזה מוטיבציה וכוחות, למשוך אחד את השני ברגעי משבר, לחסום זה לזה את הרוח, 'לקחת תורות' בהובלה. בריצה יש לעיתים קרובות שותפים, או אצן שנותן קצב ומושך אותך בחלק מן המסלול, מדרבן אותך להיות במיטבך ונמצא שם בשבילך. מי השותפים שלנו לריצה? היכן אנחנו זקוקים ל'ביחד', היכן אנחנו מעדיפים להיות לבד?
- **פציעות:** פציעות הן חלק אינטגרלי מלהיות אצן, כפי שהן חלק מהחיים של כולנו. הן מתרחשות במקדם או במאוחר, הן קורות לכולם, הן דבר טבעי... אפשר להתבונן עליהן על פי החלוקה הבאה:
 - לפני הפציעה (איך אפשר למנוע אותה, להקטין את הסיכויים שתתרחש, להכין את הגוף להתמודדות עמה)?
 - בזמן הפציעה (מה שלבי התגובה שלנו, מה עובר בראש, איך הסיביבה חווה את התגובה שלי)?
 - בעקבות הפציעה (שלבי התאוששות, החלמה, ריפוי אישי, למידה, הסקת מסקנות, חזרה לכושר ואולי גם - שיפור).
- איזה סוג של פציעות רווחות בעבודתנו כאנשי חינוך? מה עוזר לנו להתמודד עמן מראש, תוך כדי ואחרי הפציעה?
- **'הקיר הלבן' במרתון:** מושג שגור בריצת מרתון, המתאר תופעה שמתרחשת בזמן ידוע, בין הק"מ ה-30-38, ובו רמת האנרגיה הזמינה לגוף יורדת מתחת לנדרש, הגוף לא נענה יותר לציווי של המוח להמשיך קדימה, ועוצר. לאורך התקופה יש נקודות מאתגרות במיוחד, שאפשר לדעת מראש מתי הן צפויות להגיע ולהיערך לקראת העומס שלהן - התכנון מאפשר להתחיל לעבוד לקראתן מראש, לשריין להן זמן ואולי להתנחם בכך שגם האתגר הזה הוא נחלת כולם...
- **תמיכה:** הם לא רצים אתנו, אבל מעודדים מהצד, מלווים אותנו לנקודת הזינוק בתחילת המסלול ומחכים לנו בסופו. זה נכון גם לא רק לאצנים אלא לכולנו - מסביבנו יש משפחה, חברים, שותפים מזדמנים - שמחיאות הכפיים שלהם, החיוך, מגע היד שלהם, קולות העידוד - נותנים לנו את הכוח להמשיך. מהם מקורות התמיכה הגדולים שלכם?

מסלול הריצה (מצורף גם כקובץ להדפסה בנפרד - נספח מס' 1)



שלב ג': כתיבה אישית

זהו השלב שבו כל אחד/ת מהמנהלים והמנהלות יוצר לעצמו עותק אישי של מסלול הריצה למרחקים ארוכים.

1. כיתבו התייחסות בשלוש הריבועים שבמרכז המסלול
2. מוזמנים לבחור 2-3 תחנות נוספות לכתיבה והתייחסות לאורך המסלול, כאלה שאתם מרגישים אותן כמרכזיות בחוויה שלכם בתקופה מאתגרת הזו.

שלב ד': שיתוף בקבוצות קטנות

בקבוצות קטנות נבקש לשתף את חברי וחברות הקבוצה בשלושת השאלות המופיעות במרכז המסלול ובתחנה נוספת שכל אחד מחברי הקבוצה בחר/ה.

שלב ה': סיכום במליאה

מתוך הדיונים בקבוצות נבקש מהמשתתפים להתייחס לשתי השאלות הבאות:

1. מהם מקורות החוסן שלנו כצוות?
 2. כיצד נוכל להתכונן כצוות לאתגרים בהמשך הדרך?
- לפני סיום נבקש מכל אחד ואחת מהמשתתפים/ות לשתף - מה ימלא אותי בסיום הדרך?