



כמו דג במים

שחייה היא פעילות אירובית ובה הגוף מתקדם בתוך המים באמצעות תנועה של ארבע הגפיים. היא נחשבת לפעילות גופנית מהמעלה הראשונה ומסייעת בפיתוח ובחיזוק מרבית שרירי הגוף ובשיפור סיבולת לב-ריאה. מסיבות אלה ועוד, השחייה היא ענף ספורט תחרותי ופעילות פנאי ספורטיבית פופולרית

לא יכול "לריב עם המים", אלא צריך לתת להם לקבל אותך.

נוח רם, מבכירי מאמני השחייה בארץ, הסביר לי פעם שכדי לבנות שחיין אתה צריך לתת לו לשחות על הגב, לראות את תחושת המים שלו, את ההתמצאות שלו במרחב ואת הציפה שלו ומשם להתקדם. לגישתו, בארץ מלמדים קודם את סגנונות החזה והחתיכה כדי שהילד יוכל לעשות "שלום" להוריו, ואלה כמובן יתמוגגו משמחה.

הקואורדינאציה בין ארבע הגפיים, תנועות הראש והצוואר ועבודת הרגליים הכרחיות לבניית שחיין מהיר ואנרגטי ש"חוזר הביתה", אל הקיר, מהר יותר מכל השחינים האחרים שמסביבו. שחייה היא גם אחד מענפי הספורט המחטבים ביותר. לא בכדי בחר הבמאי של סדרת הסרטים המיתולוגיים "טרזן" את ג'וני וייסמילר, מגדולי השחינים מכל הזמנים, לגילום הגיבור השרירי. וייסמילר למד לשחות בגיל צעיר כחלק

יש שני דברים שקוסמים לי יותר מכול, הן כמאמן והן כספורטאי שלא מפסיק לנסות להשתפר.

ראשית, פלפס אובחן בגיל צעיר מאוד כבעל הפרעת קשב משמעותית. הספורט היה עבורו מקום שבו הוא מצליח להתפקס, להתמקד, להוציא מעצמו את המרב, ליהנות ולפרוח. אמו לא הפסיקה לטפח אותו ולהאמין בו והייתה נוכחת באופן קבוע בתחרויות שלו. הורים, קחו זאת לתשומת לבכם.

שנית, בספרו מספר פלפס על היום שבו הוא הכי אוהב להתאמן. מי שחשב קצת ניחש נכונה - בימי ראשון, יום החופש בארצות הברית. ביום זה ירבינו נחים והוא יכול להשיג יתרון תחרותי עליהם. פלפס בורך ביכולות גופניות מרשימות; ערכי הצח"מ (צריכת החמצן המרבית) שלו גבוהים ומוטת הידיים שלו כמעט בלתי נתפסת באורכה - תשעה סנטימטרים יותר מגובהו. הוא מתנשא לגובה של 193 סנטימטרים ובעל כפות

אני שוחה וסביבי השקט הזה. אני שומע רק את נשימתי ואת "הדיבור הפנימי" שלי עם עצמי. מחשבה רודפת מחשבה,

מחשבה מחליפה מחשבה.

"כמה כבר שחית? ואו. הכנתי ביצים קשות, אבל אני לא זוכר אם כיביתי את האש. האם יבוא תקף ילד מעצבן שישחה בנתיב שלי ויפריע או שמא תבוא בתולת ים ותשאל אותי איך אני מצליח לשחות כמו דג? אני בכלל באמצע תרגיל; האם להפסיק בנוכחותה או להמשיך בתרגיל?"

עוד משהו בולט בשחייה הוא הכלור. כמעט תמיד יש הריח הזה שלו. הוא כה דומיננטי עד שהוא מעיף אותך באחת אל זיכרונות ילדותך, עת ניסית להיות שחיין מקצועני ולאחר כשנתיים גילית שזה שקט מדי בשבילך ומצריך תעצומות נפש כמעט בלתי נקלטות של אימונים מפרכים בני כמה שעות מדי יום. כן, שגרת האימונים היומית של שחיין מקצועני כוללת שחייה של כעשרה קילומטרים ואימונים בני ארבע שעות מתחת למים ומעליהם (בשנים האחרונות נוספו אימוני כוח ואירוביקה).

שני הגדולים

בענף השחייה יש שני שחינים גדולים שמשאירים "נתזי מים" לבאים אחריהם. הראשון הוא מארק ספיץ, יהודי אמריקאי שהשתתף אפילו במכבייה וקטף בשנת 1972 באולימפיאדת מינכן שבע מדליות זהב. זאת ועוד, בכל פעם שספיץ קפץ למים הוא שיפר את שיא העולם דאז. הוא גם התהדר בשפם מפואר ולעג לכל השחינים שגילחו את שיער ראשם כדי להקטין את החיכוך עם המים וכך לשפר את הישגיהם. השחיין השני הוא מייקל פלפס האמריקאי, שניפץ את שיאו של ספיץ בשנת 2008 באולימפיאדת בייג'ין וזכה בשמונה מדליות זהב. בהקשר של פלפס

שחייה היא ספורט אינטליגנטי ואלגנטי. היא מרחב אחר שאתה נכנס אליו. הקואורדינציה בין ארבע הגפיים, תנועות הראש והצוואר ועבודת הרגליים הכרחיות לבניית שחיין מהיר ואנרגטי ש"חוזר הביתה", אל הקיר, מהר יותר מכל השחינים האחרים

ממלחמתו במחלת הפוליו. הוא הצליח להיות אלוף אולימפי בעל חמש מדליות זהב ושיאן עולם במשחה היוקרתי ביותר ל-100 מטר חופשי. הוא ניצח במשחה הזה בשתי אולימפיאדות רצופות. בשנת 1922 הוא גם היה לאדם הראשון שירד מזמן של דקה במשחה 100 מטר חופשי. כן, זה "טרזן". אגב, נכון להיום השיא ל-100 מטר חופשי עומד על 46.91 שניות (בברכה אולימפית). הוא שייך לברזילאי המוכשר סזאר סילו ונקבע בשנת 2009 ברומא. סילו כונה "השחיין הבכיין" מכיוון שלא הצליח לעצור את דמעות ההתרגשות בכל פעם שזכה בתחרות שחייה ועלה על הפודיום לקבל מדליה.

רגליים במידה 50 (כאילו הוא שוחה עם סנפיר קטן). מעל כל אלה, פלפס ניחן ברצון ובתשוקה אדירים לנצח, להיות הכי טוב שאפשר וכמובן להחזיק בתואר "השחיין הכי טוב" למשך כמה שיותר זמן. בתום אולימפיאדת ריו דה ז'ניירו, בשנת 2016, נהפך פלפס לספורטאי האולימפי המעוטר ביותר בכל הזמנים עם מספר בלתי נתפס של 28 מדליות! אגב, למי שמחפש השוואות, למדינת ישראל יש עדיין, נכון להיום, מספר חד-ספרתי של מדליות.

קפיצה למים

שחייה היא ספורט אינטליגנטי ואלגנטי. היא מרחב אחר שאתה נכנס אליו. אתה



גאווה ישראלית

בשנים האחרונות עבר ענף השחייה בישראל התקדמות מטורפת: מהנחלת השחייה לכל אחד כמעט, דרך שיטת T.I לשחייה במאמץ מינימלי דרך "הבנת המטרייה" והתפתחות ענף שחיית המים הפתוחים (שחייה חופשית בים, נטולת כלור, עם יתרון המלח שעוזר בציפה) ועד מכון וינגייט עם פנימיית המצוינים שלו, העמל רבות כדי להוציא שחיינים ברמות הגבוהות ביותר, שיוכלו להתמודד באירופה ובעולם. לפני כמה חודשים, מתוך ראייה ארוכת טווח, הובא לכאן דייב מארשף, מאמן אמריקאי חדש שהחליף את ליאוניד קאופמן. קאופמן החל את דרכו בענף בשנת 1991 ובמשך שנים רבות הוא טיפח את הענף והביא אותו להישגים בלתי מבוטלים. מתוך הכרה בחשיבותו ובתרומתו האדירה לענף השחייה בישראל, מונה קאופמן לתפקיד אחראי פיתוח.

בזמן ששחיתי

בעיניי שחייה היא פעילות בריאה, מרגיעה ומחזקת. זאת ועוד, מדובר בספורט האידיאלי להארכת השרירים, וכן, בספורט יפה. אפשר גם למצוא קבוצה לשחות

רגע של התעלות

המשחה הטוב ביותר בעולם, לפחות לעניות דעתי, הוא המשחה של ארבע פעמים 100 מטר שליחים שהתקיים באולימפיאדת בייג'ין בשנת 2008. במשחה הנהדר הזה כשל מייקל פלפס ולא הצליח להפיק מעצמו את המיטב. כאן בדיוק עולה השאלה שמעניינת מאמנים רבים – האם לבחור את השחיינים הטובים והמהירים ביותר שיש או את השחיינים שגיבוי לסיטואציה המתפתחת באופן מיטבי. זאת ועוד, חשוב שמחויבותם של השחיינים לקבוצה תפיק מהם הישגים שהם מעבר למה שיוכלו להשיג עבור עצמם – זה נקרא "התעלות". ואכן, במשחה המדובר השחיין ג'ייסון ליזאק הגיב היטב ופיצה על ההאטה המסוימת של פלפס. כך בזכות ליזאק הוגשם חלומו של פלפס להשיג שמונה מדליות זהב. מומלץ לצפות במשחה הנהדר. tinyurl.com/c6pw2jv

איתה, גם אם מדובר בפעם בשבוע, ולגלות ספורט נהדר ומומלץ בחום. ובאשר לשחייה ולחיים עצמם – החלטות רבות וחשובות בחיי, מקצועיות ואישיות, קיבלתי בזמן ששחיתי.

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