



עוד יהיה לי

יום הולדתה ה־70 של המדינה העלה באסף זיכרונות והרהורים על הישגי המדינה, על הישגי הספורט הישראלי ועל הישגיו האישיים

תואר ראשון ואחר כך תואר שני. בו בזמן, לא ויתרתי על החלום הספורטיבי שלי - תעודת מאמן טריאתלון.

אוויר פסגות

בין לבין, אנחנו בשנת 1992. יעל ארד העלתה לראשונה בהיסטוריה את המדינה הצעירה שלנו לזכייה במדליה אולימפית בענף הג'ודו, כשזכתה במדליית ארד באולימפיאדת ברצלונה 1992. אגב, מרגע שארד שברה את "תקרת הזכוכית", זכינו בעוד כמה מדליות אולימפיות, ועוד באותה אולימפיאדה זכה אורן סמדג'יה המוכשר במדליית ארד. נכון, גם כן בג'ודו.

בשנים אלו חוותה מדינתנו קשיים וטלטלות לצד אופוריה, הלך ושוב. התחלנו בשמחה עם הסכם אוסלו והסכם השלום עם ירדן. ואולם, לפתע, הלם וזעזוע שאחו בכל קצוות העם - 4 בנובמבר 1995 נרצח ראש הממשלה דאז יצחק רבין. שנתיים לאחר מכן, אירעו אסון המסוקים ואסון השייטת, שעוררו הפגנות מתמשכות, וב־1999 זכה אהוד ברק בבחירות לרשות ראש הממשלה, בעיקר לאור הבטחתו שיוציא את צה"ל מלבנון, הבטחה שאכן קיים שנה לאחר מכן. לאחר השגת היעדים שהצבתי לעצמי בספורט ובחיים, הגיע הזמן לכבוש פסגות

"מכבי מנצחת ת'רוסיס" ("77", ברי סחרוף) במשחק חצי הגמר של אליפות אירופה, ובהמשך היא ניצחה את הקבוצה האיטלקית בגמר. היה זה הגביע האירופי הראשון בכדורסל של קבוצה ישראלית, ואולי גם ההישג הספורטיבי הגדול ביותר שידעה ישראל עד לאותה עת. קבוצת מכבי תל אביב הפכה את הישות הציונית לרלוונטית על המפה, כדברי הקפטן שלה דאז טל ברודי: "אנחנו במפה ואנחנו נשארים במפה - לא רק בספורט, בהכול".

שנה לאחר מכן, בהיותי בן תשע, אבי נפטר. חיפשתי שלוה, חופש ועצמאות, וכך גיליתי את הים, שסיפק לי רוגע ושלווה לצד אתגרים לא קטנים. נסענו לבדנו, ארבעה חברים, באוטובוס מכפר סבא להרצליה כדי לגלוש בים. למרות גילנו הצעיר, גילינו בתוכנו תעצומות נפש, תעוזה ועצמאות. פעמים רבות הנסיעות לים היו בזמן הלימודים. באותם ימים לא הכירו מוסדות החינוך והמורים את המושג "הפרעות קשב וריכוז", ולא הבינו שאיני "עושה בכוונה". כילד, ספגתי הערות רבות בסגנון "מה כבר יצא ממך", וגמרתי אומר להוכיח להם, לכולם, אבל בעיקר לעצמי, שהם טועים. ואכן, אמנם כמעט כל מבחן עשיתי פעמיים, אבל השגתי את המטרה -

זיכרון ילדות הטבוע עמוק בנפשי הוא של משחק כדורגל ששיחקתי עם אבי. בראייה לאחור, ברור שאבא נתן לי לנצח. ואולם, באותו רגע, באופוריית הניצחון על אבא, ניטע בי חלום: "אני אחיה כוכב בקבוצת הכדורגל שלנו, הפועל כפר סבא". החלום היה נטוע בי כה חזק, עד שאפילו כשאחי ניצח אותי למחרת לא התערערה אמונתי העזה שאכן זהו ייעודי בחיים.

כוח האמונה

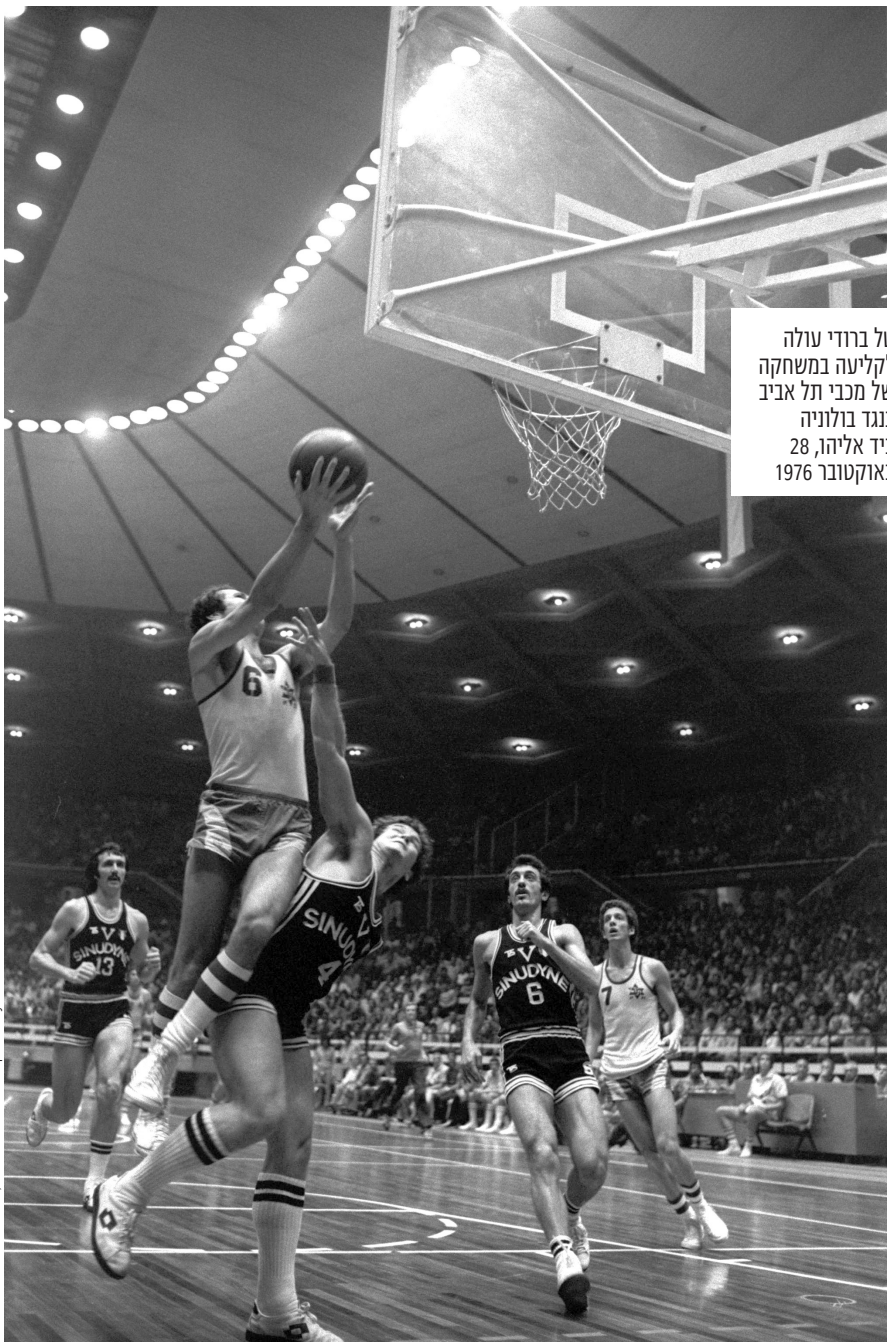
האמונה, כידוע, היא מרכיב משמעותי מאוד בהצלחה. בילדותי, בשנת 1976, האמונה ביכולת השפיעה רבות על שני אירועים אדירים בתולדות המדינה. אירוע אחד הוא זכייתה של מלכת היופי של ישראל באותה שנה - רינה מור, שהייתה אז חיילת - בתואר מייס תבל. ההישג השני באותה שנה, שהותיר רושם עז על כל אזרחי ישראל ועל העולם כולו, היה מבצע אנטבה. היה זה מבצע חילוץ נועז כנגד כל הסיכויים, שהצליח בזכות האמונה של קבוצת לוחמים (ושל שרשרת הפיקוד שאישרה אותו, כמובן) שהם מסוגלים להצליח במשימה. שנה אחרי, ב־1977, התרחש אירוע היסטורי עצום בתולדות הספורט הישראלי -

כלי עבודה

הנה כמה כלים חשובים באימון המנטלי. השתמשו בהם והם יהיו לכם לעזר רב. **דמיון מודרך.** מנגיש ומנהיר את המציאות לקראת התחרות הבאה או המבחן הבא ומעניק להם צבע, ריח וטעם כפי שאנו מייחלים שיהיו. **צילום בווידיאו ובסטיילס.** סרטי וידיאו ותצלומים שלנו - המנציחים את התנועה, את מבע הפנים ואת שפת הגוף שלנו - משקפים לנו את עצמנו בדיוק כפי שאנחנו במגרשים או באימונים. בטוב אפשר להתגאות, ומהפחות טוב אפשר

לרעוד ולשקשק. **זריקת אבנים לים.** פעם למרחק (הכי רחוק שאפשר) ופעם להקפיץ על המים (הכי הרבה פעמים). ההרמוניה וההשתלבות עם הטבע, ובליה המראה העוצמתי של הכוכבים - ישפרו מאוד את מצב הרוח. **פיזור פתקים עם משפטי העצמה.** כל אחד ומה שעובד בשבילו, העיקר שיצוק מול העיניים. **בחירת מוטו.** למשל, המוטו שלי - "אנרגיה טובה".

ללמוד המון, לשפר ולייעל את ההלימה בין הגוף לנפש. **הרמת משקולות.** העוצמה שמתפתחת עם האימונים - כולל המשקל הגבוה ביותר שאנחנו יכולים להרים, מספר החזרות הרב ביותר שלנו והדיוק בין ההתקדמות של הגוף במקביל לנפש - מסייעת ביצירת אדם חזק, יציב, גאה, מדויק ובעל סף שבירה גבוה יותר. **סטטיבטן (פלנק).** חיזוק הגוף והרוח שלנו, גם ובעיקר כשהמוח שולח אותות כגון "תחזיק עוד קצת" והגוף מתחיל



טל ברודי עולה לקליעה במשחקה של מכבי תל אביב כנגד בולוניה ביד אליהו, 28 באוקטובר 1976

Wikimedia Commons, the free media repository. 0171x

חדשות. כמו שסבי אמר תמיד: "כשקמה המדינה והתבססה, הגענו למסקנה שעכשיו צריך לדאוג גם לנפש". והנפש שלי, מה היא רצתה? במהלך האימונים הארוכים והתחרויות - למשל, בזמן רכיבת אופניים (קטע האופניים ב"איש ברזל" נמשך כשש שעות, הרבה מאוד זמן לחשוב) או בזמן הריצה (קצת פחות מארבע שעות ב"איש ברזל", גם זמן הרהורים לא מבוטל) - נברתי בנבכי נפשי וחיפשתי משהו חדש בעל משמעות. הרי כשמטרה אינה משמעותית עבורנו ואינה בוערת בעמקי נשמתנו, קשה יותר להגשימה.

הגשמת מטרות

לאחר שהגענו להישגים ספורטיביים גדולים, המשכנו לכבוש פסגות חדשות. והנה, אחרי שעברנו את באג המילניום בשלום, זכינו לראשונה בזהב בשנת 2004. ההמנון הלאומי, "התקווה", התנגן בכל העולם ושרת התרבות דאו קפצה על גל פרידמן, השייט המוחון, בעת שזיכה את ארצנו במדליית זהב אולימפית ראשונה באולימפיאדת אתונה. יש לנו מדליית זהב בגלישת רוח.

תקצר היריעה מלפרט את הישגי מדינתנו מתקופת התום והחלומות של הקמת המדינה, דרך ההישגים בדרך הארוכה שעברנו עד להיותנו מעצמה טכנולוגית (המוח היהודי ממציא לנו פטנטים) ומדינה מבוססת שהיא עובדה קיימת.

באחרונה התקיימו מרתון תל אביב ומרתון ירושלים המסורתיים, ולצדם מרתונים קטנים יותר כגון מרוץ כפר סבא ומרוץ אבן יהודה. כמאתיים אלף איש השתתפו בארבעת המרוצים האלה, מה שאומר כי הספורט בישראל כאן כדי להישאר. זה בונה חוסן ואתוס לאומיים ועם חזק, בריא וגאה.

עתה, משהגשמת את החלום ואני מאמן מנטלי מנוסה, ברור לי בדיעבד שאותו ילד שבי - שמריו, הוריו ולעתים גם חבריו לא הבינו את הקשיים שעמם התמודד - רצה ללמוד ולעזור לאחרים. במבט לאחור על המרחק שחציתי, אני שומר לעצמי את ההישגים, אך איני שוכח את הקשיים ואת

דווקא מהכישלונות לומדים יותר. הם בונים בנו חוסן מנטלי ומקנים תעצומות נפש ואת הידיעה כי למרות אבני הנגף שבדרך - ההצלחה בוא תבוא. כדברי לאנס ארמסטרונג: "הכאב הוא רגעי והגאווה היא נצחית". זיכרונות ההצלחה מתעצמים כשזוכרים את המאמצים להתגבר על הכישלונות

את המאמצים להתגבר על הכישלונות. כולנו כאן גם כדי להגשים מטרות. למדינת ישראל ולכולנו, במיוחד הספורטאים שבינינו - שנמשיך להתמיד, לאהוב את מה שאנחנו עושים, להתמודד עם קשיים ולאהוב אתגרים. שנשאף להשיג הישגים שאפילו לא העזנו לחלום עליהם ושנהיה שלמים עם מי שאנחנו.

הכישלונות הקטנים שהיו בדרך. גיליתי כי דווקא מהכישלונות לומדים יותר. הם בונים בנו חוסן מנטלי ומקנים תעצומות נפש ואת הידיעה כי למרות אבני הנגף שבדרך - ההצלחה בוא תבוא. כדברי לאנס ארמסטרונג: "הכאב הוא רגעי והגאווה היא נצחית, אתה נושא אותה איתך תמיד". זיכרונות ההצלחה מתעצמים כשזוכרים

*תודה לאיל חלד על העזרה בהעלאת החומר וברעיונות. ** הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולא להשואפים 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