



מעל הרשת

טניס הוא משחק כדור בין שני שחקנים או שני זוגות שחקנים, שמטרתו היא לחבוט בעזרת מחבט בכדור ולהעיפו מעל הרשת, אל צדו השני של המגרש, כך שהיריב לא יוכל לחבוט בכדור בחזרה. מקור השם של המשחק הוא במילה צרפתית שמשמעותה "קח" או "קבל". המשחק אינו מוגבל בזמן ודורש מהשחקנים תעצומות נפש ויכולות מנטליות רבות

סבא שלי, הליטאי, קיבל בילדותי החלטה לגביי,

שהתבררה כאחת ההחלטות החשובות והטובות לגבי דרכי בחיים. הוא החליט לצרף אותי כמלווה למשחקי הטניס שלו ב"מקדש האלים", הלוא הוא מרכז הטניס ברמת השרון. מצב הרוח שלי באותן שנים היה בינוני ומטה, ושעות הטניס רוממו את רוחי. הגעתי למגרש הטניס עם בן דודי טל והתחלנו בצפייה באנשים המשחקים טניס. סבי וחבריו שיחקו ברביעייה והיו כנערים קורנים המתבדחים ומזיעים על המגרש. כצופים, הוקסמנו מהשפה החדשה שהתגלתה לעינינו; לא צועקים, לא מקללים ולא מתלהמים, אלא משחקים בשקט מוחלט כמעט ועושים את המרב כדי להעביר את הכדור לצד השני של המגרש אגב הפעלת לחץ רב ככל האפשר על היריב, שהוא גם החבר והפרטנר למשחק, בהחזרת הכדור. לא הבנו למה סבא שלי צועק למגרש שליך "תודה", וניקקנו להסבר שלפיו בטניס לא צועקים כשהכדור עף למגרש אחר, ושהו בכלל "משחק האלים", "הספורט הלבן", האלגנטי והאינטליגנטי. כך נחשפתי לעולם חדש קסום ומיוחד; כזה שלא מספיק לתת בו "פצצה" ולהמשיך, אלא ענף המצריך אורך רוח ונשימה. ואכן, היבטים מנטליים רבים גלומים בטניס.

הבלתי מעורער

רוז'ה פדרר השוויצרי בן תקופתנו נחשב לטניסאי הטוב ביותר שעלה אי פעם על המגרש. כמה אלגנטיות ואינטליגנציה יש במשחק שלו. גם כשמגשים נגדו חבטת הגשה בנקודת משחק הוא נשאר בתבנית שלו - רגוע, נינוח, מנגב את אגלי הזיעה ממצחו, מזיז את שיערו, מתכופף מעט, דרוך, מסובב את המחבט על פרק כף ידו ומבצע בדיוק אותה פעולה שהוא מבצע בערך מגיל

שמונה בביטחון ובאמונה ביכולותיו. לפני כחודש וחצי, ב-29 בינואר השנה, בהיותו בן 35 ולאחר החלמה בת חצי שנה מפציעה, הגיע פדרר למשחק הגמר בטורניר הגרנד סלאם באוסטרליה, במגרש במלבורן. הוא אינו בשיא כוחו עוד וברור שגם יכולותיו הפיזיות אינן כבעבר. הוא אינו המלך הבלתי מעורער עוד, אף שטרם נשבר שיאו האישי (הוא שהה 302 יום במקום הראשון בדירוג). פדרר, הממוקם "רק" במקום ה-17 בעולם, התייצב מול רפאל נדאל, יריב מוכר ועיקש. ואולם, גם נאדל אינו במקום הראשון עוד, וממוקם במקום התשיעי בעולם. על אף העובדות האלה, בל נטעה - מדובר בקרב

בכל הזמן הזה?", "איך אני לא קורס נפשית בסיטואציה המרגשת הזאת?". המשיכו להיות בתוך הסיטואציה. חשבו על משחק הכדורעף, שגם בו יש המון "עצירות" במשחק. רק מה, בסוף כל עצירה יש התקבצות של כל השחקנים במרכז המגרש וסוג של חיבוק קבוצתי. התאספות השחקנים במעגל הדוק נועדה לחגוג פעולה מוצלחת, לתאם אסטרטגיה להמשך המשחק או לעודד ולהניע לאחר פעולה שלא צלחה. לעומת החיבוק התומך הקבוצתי, מה קורה בטניס? כן, אתה לבד, מול המגרש ומול היריב שמנגד. אישית, הטניס הוא משחק שהיה לי קל להתחבר אליו; המרכיב הקואורדינטיבי

רוז'ה פדרר נחשב לטניסאי הטוב ביותר אי פעם. כמה אלגנטיות ואינטליגנציה יש במשחק שלו. גם כשמגשים נגדו חבטת הגשה הוא נשאר בתבנית שלו - רגוע, נינוח, מנגב את אגלי הזיעה ממצחו, מתכופף מעט, דרוך, מסובב את המחבט על פרק כף ידו ומבצע בדיוק אותה פעולה שהוא מבצע בערך מגיל שמונה בביטחון ובאמונה ביכולותיו

טיטאנים אמיתי. הטניס היה איכותי כתמיד, והמשחק נמשך והגיע למערכה חמישית. כאן המקום לאזכור הנושא המנטלי. המערכה החמישית היא המערכה הקובעת, לאחר משחק מתיש שבו כל אחד בתורו ניצח מערכה. הלחץ הנפשי גדול, ותעצומות הנפש והחוסן המנטלי הם שיקבעו מי יוכל להתגבר ולהמשיך לשחק את הטניס האיכותי, המוכר והאהוב. כפי שבודאי חשבתם, המערכה החמישית הסתיימה בניצחוננו של הארי הזקן, וכמה אופייני, בכדור שהונחת בדיוק של חוט השערה על שולי קו החוץ.

יכולות מנטליות

דמיינו נער צעיר בסביבות גיל 12 שעומד על מגרש שנראה לו עצום בגודלו. ההורים וחבר או שניים בצד, גם המאמן, ונמצא כמובן הצד השני, המתחרה. יש המון מצבים סגורים שבהם הכדור לא משוחק, ואז אותו נער צריך לחשוב: "מה אני עושה

בו גבוה, וכילד הייתי זורק הרבה דברים שבדרך כלל פגעו במטרה, כגון ניירות לפחים ותפוזים בפרדסים במלחמות תפוזים. הפעולה הייתה לי פשוטה - קשר עין-יד ותנועה יחסית סטטית עם פרצי דינמיות קלים עד בינוניים לזמן קצר. כיום, כמאמן מנטלי, אני נעזר רבות במה שלמדתי באותן שנים בטניס. אחת מפעילויות הבסיס בעבודתי היא לשחק עם בן השיח שלי מטקות או טניס. "הריקוד", העוצמה, המגע, רכות ההגשה ואופי ואופן המסירה מלמדים המון על הדואליות ועל ההגשה החברתית של בן השיח. דברים אלה נכונים לגבי כל אחד, ולא רק לספורטאים, שכן כולנו נמצאים במערכות חברתיות. ונחזור לאותו נער. הבגרות, תעצומות הנפש והיכולות המנטליות הנדרשות ממנו - כולן מתבטאות בטניס. ואכן, רק הטובים, החזקים והמדויקים בהיבט המנטלי שורדים בענף זה ומתקדמים בו.



ח'ה פדור בפעולה

משחק חברתי

משחק הטניס פותח וטופח בבריטניה. בעבר הוא נקרא "הספורט הלבן" בשל חובת ההופעה למשחק בביגוד לבן בלבד. כן, מותר לחייך. גם התחתונים שלנו פעם נקראו "לבנים" לפני תקופת הצבע ששטפה את העולם. טורניר ווימבלדון הוא הטורניר האחרון שאסר על המשתתפים להופיע בבגדי משחק שאינם לבנים. זכורה לי הסצנה המרגשת מסרטו של סידני פולאק "זיכרונות מאפריקה", שבה "הלבנים" משחקים את משחק האלים, המובא כקתריזיס לאדם השחור שאינו יכול לשחק טניס. כמה טוב שקם לענף טניסאי מחונן כארתור אש, הטניסאי האפרו-אמריקאי הראשון שדורג ראשון בסבב בשנות ה-70 של המאה הקודמת. במובנים רבים, אש מסמל את ההכרה ביכולות הגבוהות של האדם השחור כמעט בכל ענפי הספורט. בצד הנשי של הטניס, בילי ג'ין קינג נחשבת לאחת הטניסאיות הטובות ביותר אי פעם ולאחת הנשים המצטיינות בספורט בכלל. היא זכתה במהלך הקריירה המקצוענית שלה ב-12 תוארי גרנד סלאם ליחידות, ב-16 תוארי גרנד סלאם לזוגות וב-11 תוארי גרנד סלאם לזוגות מעורבים. קינג נאבקה למען שוויון כלכלי מוחלט בין גברים לנשים בטניס. בשנת 1972, לאחר שזכתה בפעם השלישית באליפות ארצות הברית ונאלצה להסתפק בפרס כספי נמוך מזה של הזוכה המקביל לגברים, היא הצהירה שלא תשוב להגן על תוארה בשנה העוקבת אם לא ישווה סכום הפרס המוקצה לנשים לזה של הגברים. ואכן, בשנת 1973 הייתה אליפות ארצות הברית לטורניר החשוב הראשון ששילם סכום זהה לזוכים משני המינים.

הישגיה ופועלה של קינג חרגו מתחום הספורט. היא ידועה בציבור הרחב כפעילה פמיניסטית בולטת וכנושאת הדגל נגד אפליית נשים בספורט בפרט ובחברה בכלל. משחקה המפורסם ביותר, בשנת 1973, שחשיבותו הסמלית התעלתה מעבר לתחומי הטניס, נקרא עד היום "קרב המינים". במשחק זה גברה קינג בשם המין הנשי על בובי ריגז, אלוף ווימבלדון והטניסאי מספר אחת בעולם לשעבר, שהתפרנס ממשחקי ראויה וטען ברברנות, שגם בגילו (55) אין אף

פרישה מטניס. על הגביע שהכנתי לו כתבת: "על פרישתך בטרם עת". הורים ובני נוער המתלבטים באיזה מענפי הספורט לבחור, דעו כי טניס הוא מהמומלצים שבהם. הוא מפתח יסודות ספורטיביים, מנטליים ובינאישיים ומלמד קודים התנהגותיים בספורט וכמובן גם בחיים. בזכות כל אלה ועוד, טניס הוא מתנה. בדוק ומוכח. תיהנו ותצליחו.

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולא לה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל טריאתלט, מרתוניסט, איש הברזל 2017, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il

שחקנית בעולם שיכולה לגבור עליו. קינג גברה עליו בניצחון "חלק" ומשכנע - 0:3.

יש עתיד

בישראל לא צמחו שחקנים ברמה העולמית (הדירוג העולמי נקרא ATP) מאז ימי עמוס מנסדורף וגלעד בלום, אי שם בסוף המאה הקודמת. עתה ניעורה תקווה חדשה לענף בישראל - ישי עוליאל. ברכות להעפלתו (לראשונה) למשחק הגמר ולזכייתו במקום השני והמכובד מאוד באליפות אוסטרליה לנוער. זהו טורניר שנערך במלבורן במקביל לטורניר הבוגרים שבו, כאמור, זכה פדרר. ומישראל נעבור שוב לסבי. לפני כחמש שנים, כשסבי היה בן 88, ערכנו לו משחק