



לרקוד ואלס בתוך המים מאת: מור, אוגוסט 2008

אני על חתירה ויתרתי מזמן

שחייה קשה לי. מאוד קשה לי. איכשהו עם שתי רגלים על הקרקע אני מרגישה הרבה יותר בטוחה. שחייה, ובמיוחד בים, שומטת את הקרקע מתחת לרגלי, תרתי משמע. ואז גיליתי את עולם הטריאתלון, עם הגיוון, עם האדרנלין, עם הדופק הגבוה והסיפוק העצום שיש בלהגיע לקו הסיום. אבל למה לכל הרוחות צריך את השחייה הזו בהתחלה?

בטריאתלון הראשון שעשיתי כל כך שמחתי לצאת מהמים (יצאתי אחרונה כמובן) שכמעט השתטחתי על הקרקע ונישקתי אותה מרוב אושר על כך שניצלתי – אבל זו הייתה תחרות אז המשכתי ורצתי. ואז הבנתי שאני צריכה להשתפר בשחייה (אוקי, ללמוד לשחות מאפס) והתחלתי לפקוד את הברכה בקביעות. משימה לא קלה, למאותגרת שחייה שכמוני. כל ביקור בברכה דרש ממני הכנה מנטלית ארוכה.

כל תחרות טריאתלון מבחינתי מתחילה אחרי שיוצאים מהמים. השחייה היא רק חימום. כשהשתפרתי באופניים ובריצה והתחלתי להתחרות בטריאתלון, ולא רק להשתתף, עברתי לשחות חזה בתחרויות – הרבה יותר מהר. והפסקתי עם אימוני שחייה, מספיק, כמה השפלה כבר אפשר לחוות? פה ושם בקיץ שחיתי עם הילדים בברכה, וזהו.

ואז יום אחד חגי ראה אותי שוחה בברכה, ואפילו רחמנא לצלן ספר תנועות (לא נספר כאן את מספר התנועות הפתטי שעשיתי לברכה). הוא לקח ממני את מספר הטלפון שלי, תוך הבטחה שאני עוד אודה לו על כך (תודה!). הדבר הבא שקרה היה שקיבלתי טלפון מגדי שהציע לי לבוא לשיעור נסיון ב-TI. כמובן שסירבתי - אני על חתירה ויתרתי מזמן!

צעד לאחור - חזרה לבראשית

חברים לקבוצת האופניים, ששמעו על השיחה, משכנעים אותי שחתירה זה חשוב, במיוחד לטריאתלון, וביחד עם עוד שתי חברות לרכיבה (מעכשיו גם קבוצת התמיכה שלי במים) אני מתייצבת לשיעור ניסיון. אני משותקת, המחשבה על ניסיון נוסף ללימוד שחייה לא עושה לי טוב. אבל האופן שבו גדי מפרק את השחייה לגורמים קטנים, וניגשים לכל בצורה מתודית ומסודרת מאוד מדבר אלי. אני כבר יודעת שספורט אצלי מתחיל בראש, אם אני מבינה מה אני עושה, בסוף אני מצליחה.

ועם הרבה עידוד מהחברות אנחנו ממשיכות לקורס הבסיסי. תרגילים, תרגילים ועוד תרגילים ולאט לאט רואים התקדמות. מה שלא מפריע לי להמשיך לשחות חזה בטריאתלונים, עם כל הכבוד ל-TI שחייה בים זה סיפור אחר. בדצמבר אני עושה את טריאתלון אילת בפעם הראשונה. בתוך כל ההתרגשות והלחץ שלפני פתאום אני פוגשת את גדי, מקבלת חיבוק ואיחולי בהצלחה, ואיכשהו ברגע האחרון זה משנה לי את התכניות: אני שוחה חתירה כל התחרות (1500 מטר!), אמנם לאט, מאוד לאט (ואני גם מזגזגת - כמעט הגעתי לעקבה) אבל שחיתי הכל חתירה. ואז באופניים חטפתי שוק, פתאום הרגלים היו קלות ורעננות – תחושה לא מוכרת בטריאתלונים, אני רגילה להגיע לאופניים עם רגליים עייפות וכבדות. פתאום הבנתי את כל הטריאתלטים המנוסים שהרימו גבה על שחיית החזה שלי בטריאתלונים.

צעד קדימה – TI מאסטרס

אחרי טריאתלון אילת אני מחליטה לעבוד ברצינות על השחייה. אני מצטרפת לקבוצת ה-TI מאסטרס ולומדת מושגים חדשים: SL, SR, TT, ושלל מונחים מעולם ה-TI פתאום הופכים להיות ברורים





ומובנים. המדריכים משקיעים, נותנים המון יחס אישי, מתקנים מסבירים, שולחים מאמרים ותכניות אימון, ולאט לאט אני מתקדמת. לקראת טריאתלון פתיחת עונה אני גם לומדת לנווט במים עם הרבה עזרה ממודי ואבי. ובטריאתלון עצמו אני מצליחה בפעם הראשונה לשחות חתירה באותו קצב שאני רגילה לשחות חזה. עוד אבן דרך!

האימונים ממשיכים, אני מציבה יעד חדש לקראת תחרות חצי איש ברזל בכינרת, ומקבלת המון תמיכה ועידוד מסביב. מתחילים לשים דגש על מרחקים, על קצבים, ולאט לאט אני מגלה שאני מסוגלת גם לשחות רחוק. אבל, בתחרות בכינרת, אני אמנם שוחה הכל בחתירה, ויוצאת עם רגלים רעננות מהמים (הישג לא מבוטל) אבל ביעד הזמנים שלי בשחייה לא עמדתי.

אני שוב מיואשת, ודי מתוסכלת מכל נושא השחייה. מסביב אנשים מסבירים לי שאי אפשר ללמוד שחייה בגיל מבוגר ולשחות מהר. העידוד מגיע מכיוון גדי, שמציע לחזור לאחור, עכשיו שירד הלחץ של החצי איש ברזל ולחזור לעבוד על סגנון. מבטיח לי שכמו שלמדתי לשחות, אני גם אלמד לשחות מהר. ואיכשהו אני מאמינה לו.

צעד לאחור – מור פוגשת את מור

גדי משדך לי את מור ישראלי, שמתחילה מיד לעבוד על הסגנון שלי, ויש הרבה מה לשפר. רגליים, ידיים, ראש, אגן, בכולם יש עוד הרבה עבודה. גדי ומור מתחילים בתיאום ציפיות, מסבירים שבמקרה שלי נצטרך הרבה סבלנות. אבל עבודה קשה לא מפחידה אותי. בריכה ועוד בריכה, אני מקבלת דגשים לסגנון. כשאני לא מצליחה לקלוט מה מור רוצה ממני (וזה קורה אצלי הרבה) נשלפת המצלמה. צילום מעל למים, מתחת למים, ולאט לאט אני מתחילה לקלוט מה רוצים ממני, ומה קורה פה. אני מתרגלת הרבה, סופרת תנועות בהתמדה, והשיפור מתחיל להופיע. זה מרגיש ממש כמו קסם: מ-18-19 תנועות לבריכה, אני יורדת ל-17, ל-16 ואז 15 ואפילו מתחילה לגרד את ה-14. אני מחליטה שמור היא לא פחות מקוסמת!

אבל אמרתי כבר ש-TI זה כמו ריקוד ואלס: בכל פעם שאני מתחילה להטמיע את הדגשים החדשים בסגנון, מרגישה שזה הופך לחלק ממני, מור מוציאה שפן חדש מכובע הקוסמים שלה, וריאנט נוסף לתנועה, ואני צועדת צעד לאחור.

בהתחלה זה מתסכל. מאוד מתסכל. גדי ומור מתגייסים לעזרה, מעודדים, מסבירים שזה חלק מהתהליך, והשיפור יבוא. ואכן השיפור המיוחל מגיע.

ואתמול, שוב הגיע צעד לאחור (הפעם בדמות עבודה על תזמון אגן-יד). רק שעכשיו, אני כבר לא צריכה שיגידו לי שהשיפור עוד יבוא, עכשיו אני כבר מאמינה בעצמי. עברתי מספיק, בשביל לדעת בעצמי שזה חלק מהריקוד: לקחת צעד לאחור, ועוד מעט יבואו שניים קדימה.

האמת, זה די נחמד לרקוד ואלס במים

רגע, אני אמרתי את זה? נחמד? מים? חתירה? כן, כנראה שלמדתי ליהנות משחייה. וכנראה שזו המתנה הגדולה מכולן.

אנשים טובים באמצע הדרך

אז זה לא הסוף, וגם לא ההתחלה, אבל זו בכל זאת הזדמנות להודות לאנשים טובים באמצע הדרך: לגדי, שגרם לי להתחיל את הריקוד הזה, ושוב ושוב מוצא את הדרך להעלות אותי מרגעי השפל, ולהזכיר לי שאחרי צעד לאחור, יבואו 2 צעדים קדימה. לבוריס, מודי ואבי מה-TI מאסטרס שהראו לי שאני יכולה ממש לשחות. ולקוסמת מור – שלא מפסיקה להוציא שפנים מהכובע שלה, ולהוציא ממני דברים שלא ידעתי שיש בי.

תודה!



