

ספורט הישגי



יולי 2021 • גיליון מספר 12

טוקיו 2020



● תוכן העניינים

5 **דבר העורכים**
יניב אשכנזי • פרופ' גרשון טננבאום

● מדעי הספורט

24 **היבטים תזונתיים כחלק מאסטרטגיה למניעת פציעות בספורט ולטיפול בהן**
איילת וינשטיין

52 **"חמש הטבעות לנחיתה רכה".**
תכנית התערבות רב-תחומית ליום שאחרי המשחקים האולימפיים
ד"ר לאל גרשגורן • ד"ר איריס אורבך • ד"ר איתי בסביץ • פרופ' בוריס בלומנשטיין

58 **מגפת הקורונה כאירוע-שינוי גלובלי ומשמעותי בקריירה של ספורטאים ומאמנים**
ד"ר רועי סמואל

● מדעי האימון

88 **הקשר בין הישגים ספורטיביים בגיל צעיר להישגים בגיל הבוגר**
יאיר טלמון • תומר סקר • אורי אבולפיא

● משחקים אולימפיים

6 **89 ספורטאים ישראלים בדרך לטוקיו!**
סיקור המחזור האולימפי והצגת המשלחת
גילי לוסטיג • דני אורן • תומר סקר

12 **אף-על-פי כן נוע תנוע**
אלכס גלעדי

14 **שייט וגלישת רוח: לחזור עם מדליה אולימפית**
אלי צוקרמן

18 **ישראל בפסגה העולמית: ההתעמלות האמנותית לקראת טוקיו**
רחל ויגדורצ'יק-פייגה

30 **הנבחרת הגדולה ביותר: הג'ודו לקראת טוקיו**
ליעד אקו

34 **גלישת גלים: חדש במשחקים האולימפיים**
גבי בולוביק



קוראים יקרים

המהדורה ה-12 של המגזין "ספורט הישגי" תיוחד כמעט כולה למשחקי טוקיו 2020* שיחלו ב-23 ביולי, לאחר שנדחו מקיץ 2020 בשל מגפת הקורונה. בנקודה זו שבה אנו נמצאים ניתן להסתכל לאחור ולבחון את כל ההתאמות הלוגיסטיות, המקצועיות, הרפואיות והמנטאליות שנעשו כדי להביא את הספורטאים האולימפיים וצוותיהם למשחקים במצב הטוב ביותר, על-אף הקשיים הרבים שעברו בדרך. במגזין זה אנו מציגים את המשלחות האולימפיות והפראלימפיות של ישראל לטוקיו ומשלבים מאמרים מקצועיים המתמקדים בענפי הספורט הבולטים שלנו: ג'ודו, התעמלות אמנותית ומכשירים, שייט וגלישה ואתלטיקה, כמו גם האופן שבו הם התמודדו עם שנה קשה זו והציפיות מהם במשחקים. בתוך כך נחשוף את ענף גלישת הגלים, שישתתף לראשונה במשחקים ויוצג על-ידי ענת ליליאור. נרחיב על ענף רכיבת האופניים באולמות (ולודרום), שאיגוד האופניים בחר לפתח תוך הקמת מתקן מרשים ביותר בתל-אביב. בתחום המנטאלי, תקופת הקורונה (שעדיין איתנו) דרשה מכולם התאמות רבות ו"יציאה מהקופסה". ד"ר רועי סמואל מפרט במאמרו את ההמלצות המעשיות לביצוע התאמות והסתגלות אופטימלית של הספורטאים והצוותים המקצועיים. ד"ר לאל גרשגורן וחבריו מציגים תכנית התערבות ל"נחיתה רכה" מהמשחקים האולימפיים, בהתחשב בפילה המנטאלית שחווים ספורטאים רבים אחרי סיום המשחקים ואו הפרישה מספורט. מאמרה של איילת וינטטיין עוסק בתזונה ובמניעת פציעות. אלכס גלעד, חבר הנהלת הוועד האולימפי הבין-לאומי וסגן יו"ר ועדת התיאום של משחקי טוקיו, מציג את ההכנות מנקודת מבטו האישית. ד"ר אודי כרמי מגולל את השתתפותן של המשלחות האולימפיות של ישראל מימי הלסינקי 1952 ועד ריו 2016, ואורי אפק, מנכ"ל הוועד האולימפי בעבר, משתף את הקוראים בחוויותיו האישיות מחמישה משחקים אולימפיים. רועי ילון, קיאקיסט אולימפי, מספיד את מי שהיה מורו ורבו, פרופי ולדימיר איסורין ז"ל, מומחה עולמי בתורת האימון וחבר היחידה לספורט הישגי, שהלך לעולמו לפני כשנה. בתחום מדעי האימון תומר סקר וחבריו פעולות מחקר שאנו מבצעים ביחידה לספורט הישגי, וזאת כדי לייצר מדיניות ספורט הישגי מבוססת-מדע ותוצאות. במאמר מציגים הכותבים דרכים לבחינת הקשר בין הישגים ספורטיביים בגיל הצעיר בהשוואה לגיל הבוגר. ד"ר זאב לרר ועורית שרביט מתמקדים במאמרים - הראשון מבין שניים - בפערים, בחסמים ובכשלים בנושא המגדר בספורט. במגזין הבא תוצג התכנית הלאומית למימוש זכותן של הנשים בישראל להשתתף בספורט ולהנות ממנו באופן שווה. בגיליון זה אנו מביאים גם ריאיון שערכנו עם דייוויד בלאט, מגדולי מאמני הכדורסל בישראל ובאירופה, החושף טפח מפילוסופיית האימון שלו.

אנו מאחלים למשלחות ישראל למשחקים האולימפיים והפראלימפיים - הספורטאים, המאמנים והצוות המלווה אותם - הצלחה רבה. מחזיקים אצבעות!

*כך נקראים המשחקים ולא טוקיו 2021

דבר העורכים

מלכת הספורט לקראת משחקי טוקיו	37
איתי מגידי	
התעמלות מכשירים: שיאים חדשים בטוקיו	44
אילן גזית	
מחלום למציאות - אופני מסלול ולודרום	64
יובל בן מרדכי • סטיב מקיואן	
זוכן המנצחים אינו עוד בגדר חלום באספמיה.	69
ישראל במשחקים האולימפיים: מהלסינקי 1952 עד ריו 2016	
ד"ר אודי כרמי	
ההייתי או חלמתי חלום	78
אורי אפק	
משחקים פראלימפיים	
משלחת ישראל למשחקים הפראלימפיים בטוקיו	48
יעל לנדר	
ספורט ומגדר	
שווה בספורט: חסמים, כשלים והזדמנויות	82
בראייה מגדרית במערכת הספורט בישראל	
ד"ר זאב לרר • נורית שרביט	
דמות מופת	
מחויב למציאות. ריאיון עם דייוויד בלאט	76
יניב אשכנזי • אלינור טילמן	
לזכרו	
ענק בדורו - על פרופסור ולדימיר איסורין ז"ל	80
רועי ילון	



פרופ' גרשון טננבאום



יניב אשכנזי



תמונת השער:

Pawel Kopczynski, Reuters

עריכה: יניב אשכנזי, פרופי גרשון טננבאום
עריכה לשונית: אלינור טילמן
עיצוב גרפי: אל אור בע"מ / קטי כתב ובת חן נחמני
דפוס: סדר צלם, תל-אביב

© כל הזכויות שמורות לוועד האולימפי בישראל
אב התשפ"א יולי 2021

89 ספורטאים ישראלים בדרך לטוקיו!

סיקור המחזור האולימפי והצגת המשלחת

טוקיו - הנה אנו באים! המשלחת הישראלית הגדולה ביותר בתולדות המשחקים האולימפיים תצעד בטקס הפתיחה בטוקיו ב-23 ביולי ותייצג 89 ספורטאים וספורטאיות, 45 מאמנים ו-46 אנשי צוות*. ספורטאי ישראל יתחרו ב-14 ענפי ספורט, ארבעה מהם חדשים: בייסבול (נבחרת כדור ראשונה מאז מונטריאול '76), רכיבה על סוסים, גלישת גלים וקשתות. הוועד האולימפי צופה ללא פחות מ-2-3 מדליות ו-10 גמרים. נחזיק אצבעות!

ב-23 ביולי 2021, לאחר דחייה של שנה, תצא לדרך המהדורה ה-32 של המשחקים האולימפיים ביפן. המשחקים האולימפיים יימשכו 17 ימים, עד ה-8 באוגוסט. הבירה טוקיו תארח את המשחקים בפעם השנייה בתולדותיה, אחרי 1964. כ-11 אלף ספורטאים מ-206 מדינות צפויים להשתתף ביותר מ-300 תחרויות ב-33 ענפי ספורט. מרבית האירועים יוכזו בשני אזורים מרכזיים בעיר: ה-Heritage Zone, שבו יתקיים טקס הפתיחה באיצטדיון האולימפי שנבנה במיוחד למשחקים, וה-Tokyo Bay Zone, שבו שוכן בין היתר הכפר האולימפי.



צילום: עמית שסל, הוועד האולימפי בישראל

סייקווינצ'א אולימפיים

המשלחת האולימפית של ישראל עם נשיא המדינה ראובן ריבלין, ערב נסיעתה למשחקים האולימפיים בטוקיו



תומר סקר

ראש תחום חדשנות ואסטרטגיה,
היחידה לספורט הישגי
tomers@wingate.org.il



דני אורן

מנהל היחידה לספורט הישגי
danio@wingate.org.il



גילי לוסטיג

מנכ"ל הוועד האולימפי בישראל
gili@nocil.co.il

* הנתונים נכונים ל-6.7.21

מצד שני, יהיה נכון להתייחס לעובדה כי חלק ניכר מהמדליות שהושגו באליפויות אירופה במחזור טוקיו היו בשנת 2020 (14 בסה"ס). וגם - שנת הקורונה שבמהלכה נמנעו כמה נבחרות מלהשתתף בתחרויות פגעה ברמת התחרויות בחלק מן הענפים.

מדליות בענפים מועדפים

בכל הנוגע לספורט ההישגי בישראל, נקודת השוואה מעניינת נוספת בין המחזורים האולימפיים האחרונים היא כמה מהמדליות שהושגו בתחרויות המטרה הגיעו מענפי הספורט המועדפים. החל בשנת 2014 קבעה ועדת לובצקי 10 ענפים שהוגדרו כענפים מועדפים. הם זכו לתוספת תקציבית שהופנתה לפעילות הישגית. שבעה מעשרת הענפים הללו הוגדרו כאישיים: אתלטיקה, התעמלות, שחייה, ג'ודו, שייט, אופניים וטניס. בשנת 2018 נוספו חמישה ענפים שהוגדרו כ"ענפים מועדפים דרג ב" - סיוף, טריאתלון, היאבקות, טאקוונדו והחלקה על הקרח (ענף ספורט חורף).

כאשר בוחנים את ההפרש בין מספר המדליות במחזור לונדון 2012, מחזור אחד טרם כניסת תקציב ענף מועדף, לעומת מחזור טוקיו הנוכחי, מתברר שקיימת עלייה של 7 מדליות (28%) בענפים המועדפים. עובדה זו מדגימה את החשיבות של התקציב לענף מועדף לספורט ההישגי. עם זאת, במחזור טוקיו, אחוז המדליות מהענפים המועדפים יורד לראשונה אל מתחת ל-90%. התקווה לקראת המחזור האולימפי פאריז 2024 היא שיחד עם המשך התקצוב של ענפים מועדפים דרג ב' נראה גם עלייה בסך המדליות בתחרויות המטרה.

כאשר מתמקדים בהישגי הספורטאים הישראלים במחזור טוקיו, ניתן לראות מאילו ענפים מגיעות מרבית המדליות בתחרויות המטרה (טבלה 1). הענפים המובילים בזכייה במדליות היו התעמלות מכשירים ואמנותית - 15 מדליות, ג'ודו - 9, ושייט - 7. שלושת הענפים הללו אחראים ל-81.5% מסך המדליות של ישראל בתחרויות מטרה במחזור טוקיו (ענף אתלטיקה מוסיף עוד מדליה אחת). מבין הענפים המועדפים דרג ב' ושאינם מועדפים, רק בטאקוונדו הצליחו הספורטאים לזכות ביותר ממדליה אחת בתחרות מטרה במהלך המחזור האולימפי.

משלחת ישראל לטוקיו

המשלחת הישראלית כוללת 89 ספורטאים - המשלחת הגדולה ביותר מאז החלה ישראל להשתתף במשחקים. נכללים בה גם 45 מאמנים ו-46 אנשי צוות (ראו טבלה 2). תימשך המגמה של שוויון מגדרי, ושיעור הספורטאיות לטוקיו צפוי להיות כ-50% מכלל הספורטאים במשלחת (ללא נבחרת הבייסבול).

ענף	זהב	כסף	ארד	סה"כ
התעמלות מכשירים	1	5	4	10
ג'ודו	3	2	4	9
שייט	1	4	2	7
התעמלות אמנותית	2	1	2	5
טאקוונדו	1	1	1	3
אתלטיקה	1	0	0	1
סיוף	1	0	0	1
אגרוף	0	0	1	1
קליעה	0	0	1	1
סה"כ	10	13	15	38
אחוז המדליות בענפים מועדפים				84.21%

- ספורטאי ישראל יתחרו ב-14 ענפי ספורט וב-25 מקצועות, ביניהם:
 - בייסבול:** נבחרת הבייסבול (ענף חדש במשחקים), המונה 24 ספורטאים, תהווה ציון דרך חשוב בתולדות ההשתתפות של ישראל. לראשונה מאז מונטריאול 1976 תיוצג ישראל במשחקים על-ידי נבחרת כדור.
 - רכיבה על סוסים:** ענף קבוצתי נוסף שבו תיוצג ישראל לראשונה. הנבחרת תורכב מארבעה רוכבים ורוכבות.
 - גלישת גלים:** בענף חדש נוסף - אחד מחמישה שנוספו למשחקים בטוקיו, תייצג את ישראל הגולשת **ענת ליליאור** (עוד נוספו סקייטבורד, קראטה, טיפוס ספורטיבי ובייסבול).
 - קשתות:** לראשונה במשחקים האולימפיים. ישראל תיוצג על-ידי **איתי שני**.

הצפי

הוועד האולימפי והיחידה לספורט הישגי צופים להישגים הבאים בטוקיו:

- 2-3 מדליות,** בתקווה לשבור לראשונה את מחסום שתי המדליות. המועמדים לזכייה הם מהענפים ההישגיים ביותר במחזור האולימפי האחרון: ג'ודו, שייט והתעמלות.
- זכייה במדליה אולימפית בענף שבו ישראל טרם זכתה עד היום.**
- העפלה ל-10 גמרים** (פי 2 ממספרם במשחקי ריו 2016).

אנו מאמינים ומקווים כי לאור ההישגים במהלך המחזור האולימפי טוקיו 2020, ספורטאי המשלחת יעמדו בצפי. נאחל הצלחה לכל המשלחת.

מס'	ענף	שם הספורטאית	מין הספורטאית	מאמנת	מקצוע/קטגוריה
1	אופניים	עומר שפירא	נשים	ניב ליבנר	אופני כביש, נג"ש
2		שלומי חיימי	גברים	אליסטר ברנצ'י	אופני הרים
3	אתלטיקה	לונה צ'ימטאי סלפטר	נשים	דן סלפטר	מרתון
4		מאור טיורי	נשים	מרתון	מרתון
5		באיולין סאלמוויט	נשים	10,000/5000 מ'	מרתון
6		מארו טפרי	גברים	מרתון	מרתון
7		גירמה אמרה	גברים	זוהר זימרו	מרתון
8		איימרו עלמיה	גברים	יוסף ג'יזאצ'ו	מרתון
9		אדווה כהן	נשים	3000 מ' מכשולים	מרתון
10		חנה מינגקו	נשים	רוגל נחום	קפיצה משולשת
11		דיאנה וייסמן	נשים	אירנה וייסמן	100 מ'

מס'	ענף	שם הספורטאית	מין הספורטאית	מאמנת	מקצוע/קטגוריה
12	בדמינטון	מישה זילברמן	גברים	סבטלנה	
13		קסניה פוליקרפובה	נשים	זילברמן	
37-14	בייסבול	24 ספורטאים	גברים		
38	ג'ודו	שירה ראשוני	נשים	שני הרשקו,	עד 48 ק"ג
39		גילי כהן	נשים	עידו בר, מיקי	עד 52 ק"ג
40		תמנע נלסון לוי	נשים	טאנאקה	עד 57 ק"ג
41		גילי שריר	נשים		עד 63 ק"ג
42		ענבר לניר	נשים		עד 78 ק"ג
43		רז הרשקו	נשים		מעל 78 ק"ג
44		ברוך שמאילוב	גברים	אורן סמדג'יה,	עד 66 ק"ג
45		טוהר בוטבול	גברים	גיא פוגל, גיל	עד 73 ק"ג
46		שגיא מוקי	גברים	עופר	עד 81 ק"ג
47		לי קוכמן	גברים		עד 90 ק"ג
48		פיטר פלצ'יק	גברים		עד 100 ק"ג
49		אורי ששון	גברים		מעל 100 ק"ג
50	גלישת גלים	ענת ליליאור	נשים	גבריאל ווליק	Shortboard
51	התעמלות	ארטיום דולגופיאט	גברים	סרגיי וייסבורג	מכשירים
52		אלכס שטילוב	גברים		מכשירים
53		ליהיא רז	נשים	מורן קלפנר	מכשירים
54		לינוי אשרם	נשים	איילת זוסמן	אמנותית - אישי
55		ניקול זליקמן	נשים	אלה סמופולוב	אמנותית - אישי
56		יאנה קרמרנקו	נשים	אירה ויגדורצ'יק,	אמנותית - קבוצתי
57		יוליאנה טילגין	נשים	רחלי ויגדורצ'יק,	אמנותית - קבוצתי
58		קארין וקסמן	נשים	נעה קדוש	אמנותית - קבוצתי
59		אופיר דיין	נשים		אמנותית - קבוצתי
60		נטלי רייץ	נשים		אמנותית - קבוצתי
61	טאקוונדו	אבישג סמברג	נשים	יחיעם שרעבי	עד 49 ק"ג
62	טריאתלון	שחר שגיב	גברים	אורי זילברמן	
63		רן שגיב	גברים		
64	קליעה	סרגיי ריכטר	גברים	יבגני אולייניקוב	רובה אוויר 10 מ'
65	קשתות	איתי שני	גברים	גיא מצקין	OLYMPIC ROUND - 70M
69-66	רכיבה על סוסים	אשלי בונד, דניאל וולדמן, אלברטו משען, טדי וולק	גברים	הורן האנס, גרון	קפיצות - אישי וקבוצתי
70	שחייה	אנסטסיה גורבנקו	נשים	דמבלון	
				לוקה גברילו,	200 מעורב אישי, 100x4 מעורב מיקס,
				דייב מארש,	TBD
71		מירון חירותי	גברים	אהוד סגל, חנן	50,100 חופשי
72		יעקב טומרקין	גברים	שטרלינג	100,200 גב
73		מיכאל לייטרובסקי	גברים		100 גב
74		אנדריאה מורז	נשים		50, 100, 200 חופשי, 100x4 מיקס
75		תומר פרנקל	גברים		100 פרפר, 200x4 חופשי, 100x4 מעורב מיקס
76		רון פולונסקי	גברים		200 מעורב אישי, 400 מעורב אישי, 200 חזה
77		איתי גולדפדן	גברים		100x4 מעורב מיקס
78		גל כהן גרומי	גברים		100 פרפר, 200 מ.א, 200x4 חופשי
79		דניס לוקטב	גברים		200 חופשי, 200x4 חופשי
80		דניאל נמיר	גברים		200x4 חופשי
81		אביב ברזילי	נשים		200 מ' גב
82	שחייה במים פתוחים	מתן רודיטי	גברים		10 ק"מ
83	שחייה אמנותית	עדן בלכר	נשים	סבטלנה בלכר	דואט
84		שלי בובריצקי	נשים	דואט	
85	שייט	יואב כהן	גברים	גור שטיינברג	גלישת רוח RSX
86		קטי ספיצ'קוב	נשים	אליוס קרני	גלישת רוח RSX
87		נויה ברעם	נשים	אילן תשתש	470
88		שחר טיבי	נשים		470
89		שי קקון	נשים	ארז אליהו	לייזר רדיאל

* פרטי הטבלה נכונים ל-6.7.21

אף-על-פי כן נוע תנוע

”הדבר המורכב ביותר שמארגן המין האנושי חוץ ממלחמה”

הגעת, יחד עם ג'ון קואטס, לביקור ראשון בטוקיו כאלמוני וללא הודעה מוקדמת. רציו להכיר את העיר ללא הדרכה של מארגני המשחקים או אנשי ממשל. ארבעה ימים חרשו את טוקיו לפני שהתכנסו לשיבת עבודה ראשונה. ג'ון סקר את אי-ספור האתגרים הניצבים בפני הוועדה המארגנת: מתקני ספורט (כולל מחוץ לטוקיו), מתקנים שאינם ספורט (כמו מרכז שידור, מרכז עיתונות, חניון לצי של 5000 כלי רכב, מחסני אכסון, הכפר האולימפי, אירועי הספורט ולוח התחרויות, תחבורה, קייטרינג, שיווק, בתי מלון ל-50,000 צוותי ההתאחדויות של

”בחודש פברואר 2020 היינו בטוקיו לאחת מעשרות מפגשי עבודה. ספינת טיול בשם “Diamond Princess” עגנה בנמל יוקהמה, הקרוב לטוקיו, ועליה התגלו 2 חולים בנגיף שנקרא קורונה...” כך תיאר אלכס גלעדי, חבר הוועד האולימפי הבין-לאומי, את תחילתה של הסאגה שהפכה על פיה את עולם הספורט כולו.

ההחלטה - המשחקים יתקיימו עם או בלי חיסון. כולם יעטו מסיכות, ישמרו על מרחק ויקפידו על היגיינה. נכתבו אי-סוף פרוטוקולים על כללים לביצוע בדיקות. נאלצנו לחתוך בתקציבים ולקזז 280 מיליון דולר מתקציב ארגון המשחקים בן 5.6 מיליארד דולר. מנגד, בגלל הקורונה תפח התקציב והיינו צריכים למצוא דרכים לאזן אותו (תקציב ארגון המשחקים הוא באחריותה של הוועדה המארגנת, והוא נשען על תמיכת הוועד האולימפי הבינ"ל (1.8 מיליארד דולר), ספונסרים מקומיים (3 מיליארד), כרטיסים ושונות. כל התקצוב למתקנים הקבועים, לכבישים ולתשתיות מוטל על המטרופולין המארח והמדינה. במקביל למגפת הקורונה גברו גם התקפות הסייבר, וכדי להתמודד עם האתגר הוקמו שלושה מעגלי אבטחה: המעגל הלאומי באחריות ממשלת יפן, המעגל האולימפי באחריות הוועדה המארגנת והמעגל שעליו מופקד הוועד האולימפי הבינ"ל.

הרוח האולימפית שבה לנשב ברחובות טוקיו

החודשים חלפו והבשורות קשות: ראש הממשלה שינוזו אבה חלה ונאלץ לפרוש, יו"ר הוועדה המארגנת יושירו מורי נכשל בלשונו ופרש ובעיקר - המגפה הכתה במדינה והוציאה מתושביה את החשק לארח את המשחקים.

יפן, אחת המדינות המתקדמות בעולם, החלה לחסן את אזרחיה בחודש פברואר, אבל בקצב איטי. רק עכשיו, כמה שבועות לפני טקס הפתיחה, הוגבר הקצב והחיסון הפך למבוקש.

משאלי דעת קהל אינם כלי שלטוני, אבל כאשר בחודש אפריל הצביעו 80% מהתושבים נגד אירוח המשחקים עברנו לא מעט רגעי חרדה. רק בזכות הנחישות של ראש הממשלה הנוכחי יושיהידה סוגה והמושלת קויקה וההובלה של נשיא הוועד תומאס באך השתנתה האווירה. הופתענו לגלות שבשבוע האחרון של חודש יוני פחת משמעותית שיעור המתנגדים והגיע ל-31%. הרוח האולימפית שבה לנשב ברחובות טוקיו. מצב החירום הוסר.

ואלה מכם שיגיעו לטוקיו להתחרות, ללוות, לכתוב ולשדר - העניקו את כל הכבוד וההערכה לתושבי טוקיו בכלל ול-7000 עובדי הוועדה המארגנת ו-80,000 המתנדבים, בפרט. הם אמנם חוו שנה קשה של אתגרים, קשיים ואי-ודאות, אבל בכלם נושבת הרוח המופלאה של המין האנושי שזכאי לחגוג את ניצחונו.

לראשונה בהיסטוריה האולימפית, אלה יהיו משחקים מסוג אחר לגמרי. הספורטאים לא יוכלו לעזוב את הכפר האולימפי, ומי שיעזוב לא יוכל לחזור. לא נוכל להסתובב במקומות הבילוי, והמון הספורטאים משלל צבעי הקשת לא יצבעו את טוקיו בצבעים שרק משחקים אולימפיים יכולים. כמות מוגבלת של קהל תורשה להיכנס. הוועד האולימפי הבינ"ל נענה לבקשת היפנים - אין אורחים, אין חברים, אין משפחה. אבל - הספורטאים יזכו להתחרות, להגשים חלומות ולחוות את הרוח האולימפית.

בהצלחה למשלחת הישראלית הגדולה אי-פעם!

ספינת טיול בשם “Diamond Princess” עגנה בנמל יוקהמה, הקרוב לטוקיו, ועליה התגלו 12 חולים בנגיף שנקרא קורונה. ממשלת יפן התלבטה כיצד לנהוג (לא לבלוע ולא להקיא...). כל אמצעי התקשורת הבין-לאומיים דיווחו יום ולילה על המספר הגדל והולך של נדבקים על הספינה, ואיש לא חשב שבתוך זמן קצר יותקף כדור הארץ כולו בנגיף האלים קוביד 19. איש גם לא שיער שבתוך זמן קצר יוטל ספק בעצם קיום המשחקים.

ב-17 במרץ 2020 התחלנו לחוש בוועד האולימפי שטוקיו מרגישה מבודדת. נשיא הוועד תומאס באך ביקש שאטוס לטוקיו כדי לחזק את ידי הממשל והמארגנים ולשמש כשגריר קבע, אפילו עד אחרי המשחקים. מצאתי חבורה גדולה עם פרצופים עגומים שקראה בעיתונים המקומיים והבין-לאומיים שהמשחקים לא יוכלו להתקיים. ככול שנקפו הימים הפכו השיחות לא רק ל-האם יבוטלו אלא מהו הפתרון.

שבוע לאחר מכן התפשטה המגיפה גם לאפריקה, ולמחרת התקיימה שיחת ועידה בין נשיא הוועד האולימפי, ראש ממשלת יפן,



באדיבות הוועד האולימפי הבין-לאומי

יו"ר הוועדה המארגנת מורי ומושלת טוקיו, יוריקו קויקה. בקור רוח ובמחשבה צלולה הם הסכימו מיד לדחות את המשחקים בשנה, בתקווה שהמין האנושי ימצא פתרון למגפה. מורי היה עצוב ומאוכזב, גם כיוון שאובחן כחולה סרטן (מיטב התרופות נרכשו כדי להחזיקו בריא ומתפקד, ואכן, הוא הוכיח את יכולת שרידותו). עכשיו הוא חשש שעוד שנה זה יותר מדי. לעומתו, המושלת יוריקו קויקה הייתה חדרת רוח קרב, נחושה לשדר שטוקיו לא תוותר.

צוותי העובדים בלוחזן ובטוקיו התארגנו מיד לעבודה באמצעות הזום. מדי בוקר דנו בנושאים שונים וביצענו את ההתאמות הנדרשות. אחת לשבוע קיימו פגישת פסגה, שבה סקרנו את ההערכות והתוויות מדיניות.

כבר בחודש יולי זיהינו שהחיסון מתקרב, אבל אז כבר התקבלה

33 ענפי ספורט, ל-206 הוועדים האולימפיים הלאומיים ולקהל רוכשי הכרטיסים, ספונסרים, שיטור, מתנדבים, תקצוב, ניהול כוח אדם, תקשורת, טקסים, טכנולוגיה, נושאים כמו אבטחה, ביטחון ומאבק במתקפות סייבר (כל אחד לחוד), ניהול VIPs (כ-120 ראשי מדינות אמורים להגיע למשחקים) ועוד ועוד. כל אחד מהנושאים האלה נחלק גם הוא לעשרות תת-סעיפים. בהפסקה ניגש אלי מושל טוקיו ואמר: “עכשיו אני מבין למה אומרים שמשחקים אולימפיים הם הדבר המורכב ביותר שמארגן המין האנושי - חוץ ממלחמה”.

המשחקים יתקיימו - עם או בלי חיסון

בחודש פברואר 2020 היינו בטוקיו לאחת מעשרות מפגשי העבודה.



אלכס גלעדי

חבר הוועד האולימפי הבין-לאומי, סגן יו"ר ועדת התיאום האולימפית לטוקיו 2020

שייט וגלישת רוח: לחזור עם מדליה אולימפית

המסורת של זכייה במדליות בתחרויות השייט החשובות ביותר בעולם החלה עוד במאה הקודמת. למעשה, מדובר בענף המעוטר ביותר בישראל עד כה. הנבחרת הצעירה והחזקה של חמישה ספורטאים וספורטאיות, היוצאת לטוקיו יחד עם הצוות המנוסה שעוטף אותם, מתכוונת להמשיך את המסורת: להגיע להישגי שיא ולחזור עם מדליה אולימפית למדינת ישראל.

השייט וגלישת רוח הוא ענף אולימפי מאז חידוש המשחקים המודרניים באתונה 1896. משתנים רבים קיימים בענף הזה, חלקם בשליטת הספורטאי וחלקם באיתני הטבע. הצלחה בו מחייבת שילוב של תנאים שונים כמו טיב וכיוון הסירה/גלשן, כושר פיזי, יכולת מנטאלית, משקל מתאים, זריזות, הסתגלות מהירה וקבלת החלטות במצבי לחץ. מעבר לכך, הספורטאים נדרשים להבין, לתכנן ולהגיב לכיוון ולעוצמת הרוח והזרמים, לגובה הגלים ולתנאי ים משתנים. הם רוכשים ידע תיאורטי רב לאורך השנים, הכולל את חוקי התחרות, מטאורולוגיה, אווירודינמיקה, הידרודינמיקה והבנה עמוקה בכוחות הפיזיקליים המופעלים על כלי השייט במהלך התחרות בכל כיוון ועוצמה של הרוח.

לניסיון בענף יש משמעות רבה באשר ליכולתו של הספורטאי להצליח במגוון מצבים ותנאים בדרך למדליה אולימפית. ואכן, גיל



באדיבות השייט העולמי

קטי ספיצ'קוב

סייטיקווא סיקטמח



אלי צוקרמן
מנהל מקצועי ואחראי על הנבחרת האולימפית, איגוד השייט
Eli.zukerman@gmail.com

ההישג בענף הוא גבוה יחסית (סביב 30). נבחרות ישראל, לעומת זאת, הרוב המוחלט של הספורטאים הוא מתחת לגיל 24.

המעצמות בענף הן אנגליה, צרפת, אוסטרליה, הולנד וניו-זילנד, שלהן מסורת הישגית רבת-שנים, שבמהלך השכילו ליצור מערכת תומכת שמטפחת בקביעות אלופים אולימפיים. גם מדינות כמו ארצות-הברית, איטליה וספרד הן בעלות היסטוריה מפוארת, אלא שהן לא הצליחו לייצר מערכת מקצועית תומכת אלא המשיכו להסתמך על הספורטאים באופן אישי ולכן נעלמו כלי מטבלת המדליות (על מדיניותה של נבחרת ישראל בנושא זה - ראו בהמשך).

שינויים ואתגרים בענף

הוועד האולימפי הבין-לאומי דואג להתעדכן ולהתחדש לקראת כל משחקים אולימפיים. במשחקי טוקיו, הדגשים החשובים מטעם הוועד יהיו כדלהלן:

- **הגברת העניין הציבורי:** כיוון שענף השייט אינו מוגדר כבעל רייטינג גבוה מאוד, צמצם הוועד האולימפי את מספר השייטים והגולשים (גברים ונשים) ב-50 (400 בבייג'ינג 2008 לעומת 350 בטוקיו 2021).
- **ייצוג של מגוון מדינות:** הקווסטה האולימפית חולקה לפי יבשות, ומכל אחת יש נציג אחד לפחות בכל דגם (ישראל נחשבת כחלק מאירופה - היבשת החזקה ביותר בענף).
- **שוויון מגדרי:** מספר המקומות לנשים גדל לעומת מספרם של הגברים, שהצטמצם. לדוגמה, במשחקי בייג'ינג 2008 השתתפו בענף השייט 231 גברים לעומת 139 נשים. בטוקיו יהיה שוויון מגדרי מוחלט - 175 גברים ו-175 נשים, אין ספק שבטווח הארוך השוויון המגדרי הוא חובה, ועם זאת, בטווח הקצר נוצר עיוות מסוים, המקשה מאוד על גברים להשיג את הקריטריון ומקל על נשים.

לאור חידושים אלו מעדכן איגוד השייט הבינ"ל את סוגי הדגמים המתחרים, את הרכב השייטים ופורמט התחרויות, וזאת במטרה לענות על הקריטריונים שמגדיר הוועד האולימפי הבינ"ל. לקראת משחקי פאריז 2024 החליט איגוד השייט הבינ"ל להיות הרבה יותר אקטיבי וחדשני. לדוגמה - להחליף את דגם גלשני ה-RSX (הדגם האולימפי בשנים 2008-2021) בדגם חדש שנקרא IQFOIL. מדובר בשינוי עצום בדגם, שמדינת ישראל חזקה בו ובעלת ידע רב שנצבר לאורך השנים.

כל שינוי כזה בדגם, בהרכב המגדרי ובפורמט התחרות יוצר אתגר עצום לספורטאים, למאמנים ולמערכת כולה, בפרט במדינה קטנה



יואב כהן

כמו שלנו; בין אם מדובר ברכישת ציוד במאות אלפי שקלים, ברכישת ידע חדש או בשינוי הרכב של צוותים המתאמנים יחד כבר שנים רבות. למעשה, מדובר באתגר שאנו מתמודדים עמו בצורה קבועה לאורך השנים, ועם זאת, ניתן לראות גם את ההזדמנות הקיימת בשינויים אלו, שכן, אנחנו חיים במדינה קטנה ויודעים ביכולת ההסתגלות המהירה שלנו לשינויים. לדוגמה, בפעמים האחרונות שבהן השתנה דגם הגלשן האולימפי הצלחנו למנף את השינוי, להצטיין ולהגיע לפסגה העולמית גם עם הגלשן החדש.

אחד השינויים שהקשו את השגת הקווסטה האולימפית בדגם ה-470 לגברים היה צמצום דרמטי במספר הגברים והגדלה של מספר הנשים. מצב זה יצר קושי רב והקטין את מספר המדינות שיזכו לייצוג ב-470 גברים מ-23 ל-19 בלבד (באליפות העולם 2018 השתתפו 29 מדינות). לעומת זאת, השינוי יצר הרבה מקום בדגמי הנשים ואפשר להן גישה קלה יותר לייצוג אולימפי. לדוגמה, בגלישת רוח תשתתפנה ספורטאיות מ-27 מדינות (באליפות העולם 2018 השתתפו נשים מ-28 מדינות).

הדגמים בטוקיו

- כאמור, בענף השייט בטוקיו ישתתפו 350 ספורטאים וספורטאיות ויחולקו עשר מדינות בדגמים שונים:
- (מפרשית יחיד), פין (מפרשית יחיד, משקל כבד), 470 (מפרשית זוגית), 49er (מפרשית זוגית מהירה)
- ארבעה דגמי נשים: RSX, לייזר, 470, FX-49er
- דגם אחד מעורב: Nacra (קטמון זוגית, דגם חדש מריו 2016).

ישראל: בחירת הנציגים האולימפיים

אחד האתגרים הניצבים בפנינו בענף השייט לקראת המשחקים האולימפיים הוא בחירת הנציג האולימפי, שכן, כל מדינה יכולה לשלוח רק נציג אחד בכל דגם (אם עמדה בקווסטה וללא כל התייחסות לרמתם של שאר הספורטאים באותה מדינה). לדוגמה, אלוף העולם וסגנו בגלישת רוח בשנים 2018, 2019 ו-2020 הם הולנדים, אבל רק אחד מהם יזכה להתחרות במשחקי טוקיו. כל מדינה יוצרת לעצמה שיטה לבחירת הנציג האולימפי. ישראל, כמו מדינות אחרות, קובעת כמה תחרויות בין-לאומיות, שלכל אחת מהן ניתן משקל מסוים על-פי רמת חשיבותה, והמנצח נבחר בשקלול התוצאות. במהלך השנים חוונו כמה מבחנים אולימפיים סוערים כמו בין עמית ענבר וגל פרידמן, שחר צוברי ונמרוד משיח. חלק מהמבחנים תרמו לשדרוג הרמה התחרותית של הספורטאים וחלקם פחות ואולי אף הפריעו. לאור מספר המשתתפים שצריכים להיות מובאים בחשבון בבחירת הנציג האולימפי עברו רוב מעצמות השייט לשיטת בחירה סובייקטיבית, כלומר, ועדה של אנשי מקצוע מלווה בקביעות את הספורטאים ובחרת את הנציג האולימפי על-פי קריטריונים שאינם רק מתמטיים. לשיטה זו יש חיסרון אך גם יתרון - אין מתמטיקה, ואתה חייב להתרכז רק בביצוע האישי שלך, ללא קשר למי שמתמודד מולך.

לקראת טוקיו החלטנו לשלב בין שתי השיטות וליצור שיטה מתמטית



שי קקון

לבחירת הנציג, יחד עם המלצת המאמן הלאומי. לשם כך הוקמה ועדה שבאפשרותה היה להכריע, במידת הצורך, בין המתמטיקה לבין המלצת המאמן הלאומי.

נבחרת הגברים של ישראל בגלישה סיימה סדרה ארוכה מאוד של תחרויות קריטריון לקביעת הנציגים האולימפיים. העבודה המקצועית של מאמן הנבחרת, גור שטיינברג, והשינוי בשיטה של בחירת הנציג האולימפי אפשר לנבחרת לעבור את כל הדרך הארוכה בצורה מיטבית, תוך שיפור מתמיד בהישגים האישיים של הגולשים במהלך תקופת המבחנים. זו הייתה דוגמה מצוינת לצורך בהמלצה סובייקטיבית של המאמן כדי לאפשר לכל אחד מהספורטאים להתרכז באופן מלא בשיפור האישי.

יודגש שבקמפיינים של 2008, 2012 ו-2016 תמך איגוד השייט הישראלי בספורטאים אישים על-פי תוצאותיהם ובחר שלא לתחזק נבחרות אולימפיות רחבות. בשנת 2017 הוחלט לבנות נבחרות לאומיות רחבות במטרה לייצר המשכיות הישגית ממחזור אולימפי אחד למשנהו. זאת, מתוך הבנת הצורך להתמקצע ולטפח ספורטאים לרמה של מדינה אולימפית. לכל נבחרת יש מאמן לאומי וצוות רחב מאוד שתומך בספורטאים, הכולל מאמני כושר, פסיכולוגים, רופאה צמודה, פיזיולוגית מלווה ומערך פיזיותרפיה מלא עם פיזיותרפיסט מוביל לכל ענף. כל הצוות המקצועי מלבד מאמני הים עובד תחת היחידה לספורט הישגי במכון וינגייט.

מדליסטים ישראלים בתחרויות מטרה

מדינת ישראל התברכה ברצועת חוף ארוכה ובמזג אוויר אידאלי, המאפשרים תנאי שייט אופטימליים לאורך כל השנה. תמיד השכלנו לנצל תנאים אלו, ושייטים ושייטות ישראלים זכו בהישגים רבים בזירה הבין-לאומית. המשחקים האולימפיים הראשונים שבהם השתתפה ישראל התקיימו במינכן 1972. במהלך השנים זכה הענף בשלוש מדליות אולימפיות: גל פרידמן - מדליית ארד באטלנטה 1996 וזהב באתונה 2004, ושחר צוברי - מדליית ארד בבייג'ינג 2008. נוסף לכך זכו שייטנו בעשרות מדליות באליפויות עולם ואירופה בדגמים האולימפיים השונים, שבעה מהם במחזור האולימפי הנוכחי:

קטי ספיצ'קוב - מדליות כסף באליפויות העולם 2019 ו-2021

נויה ברעם ושחר טיבי

נוי דריהן - מדליית ארד באליפות העולם 2020
יואב כהן - אלוף אירופה 2020
שחר צוברי - מדליית ארד באליפות אירופה 2018, כסף באליפות אירופה 2020
יואב עומר - מדליית כסף באליפות אירופה 2018
אופק אלימלך - מדליית ארד באליפות אירופה 2021

לקראת טוקיו 2021

חמשת השייטים והשייטות הישראלים שהצליחו לעמוד בקריטריונים האולימפיים והישראלים למשחקי טוקיו, ייצגו אותנו בארבעה דגמים (מתוך 10):

- קטי ספיצ'קוב - RSX נשים
- יואב כהן - RSX גברים
- נויה ברעם, שחר טיבי - 470 נשים
- שי קקון - לייזר רדיאל נשים.

תחרויות השייט והגלישה יתקיימו באתר האולימפי של המשחקים - מפרץ Sagami במרינה האולימפית, שאירחה את המשחקים האולימפיים ב-1964. אתר זה מאופיין בתנאי מזג אוויר ובתנאי ים מגוונים מאוד, כך שאין אפשרות להתכונן לתנאים ספציפיים של רוח או גלים. אם אמנם התנאים ישתנו כמה פעמים במהלך ימי התחרות, היא עשויה להפוך למעניינת במיוחד, מכיוון שלכל אחד מהשייטים והגולשים ישנם תנאים שבהם הוא מתבלט יותר. זו גם הסיבה שאנו משקיעים מאמצים רבים להקנות לנציגים האולימפיים שלנו יכולות מגוונות, המאפשרות להם להתמודד ברמה תחרותית גבוהה בכל תנאי ים ורוח.

אך טבעי שהחשיפה לענף בזמן המשחקים גדלה משמעותית ועמה גם הלחץ על הספורטאים המתחרים. כאן נכנסים לתפקיד הפסיכולוגים, המאמנים וכמובן הניסיון. צוות המאמנים האולימפיים של ישראל הוא מנוסה, שחווה כמה וכמה משחקים אולימפיים. הצוות כולל את גור שטיינברג, שזכה עם גל פרידמן בשתי מדליות אולימפיות והיה שותף גם למדליית הארד של שחר צוברי, אילן תשתש, שאימן בארבעה משחקים אולימפיים והביא את הספורטאיות שלו פעמיים למקום הרביעי, אליוט קרני, שאימן את הגולשת הספרדייה ברוי, וארז אליהו, שאלה יהיו המשחקים הראשונים שלו.

אנו מגיעים למשחקים האולימפיים בטוקיו עם נבחרת צעירה וחזקה במטרה ברורה - להגיע להישגי שיא ולחזור עם מדליה אולימפית למדינת ישראל! בהצלחה לכולנו.



נויה ברעם ושחר טיבי

ישראל בפסגה העולמית: ההתעמלות האמנותית לקראת משחקי טוקיו

השינויים הדרמטיים בחוקת ההתעמלות האמנותית לקראת משחקי טוקיו אמורים להוביל את הענף כולו לפסגות חדשות מבחינת רמות הקושי של התרגילים. השינוי בחוקה שנועד להתמודד סוף-סוף עם חוסר האובייקטיביות בשיפוט יגביר אף הוא את המתח והתחרותיות. המאבק על מדליה אולימפית בקרב רב עשוי להיות בין התאומות אברניה מרוסיה ובין לינוי אשרם מישראל, שיציבותה בשנים האחרונות ובעיקר הישגיה האחרונים באליפות אירופה בוורנה, מציבים אותה בפסגה העולמית. כך גם הנבחרת הקבוצתית, שסיכוייה לזכות במדליה גבוהים ביותר.

בהיותו ענף דינמי, ההתעמלות האמנותית משנה את פניה מיד לאחר כל מחזור אולימפי. השינויים מתבטאים בחוקה חדשה, שנועדה ליצור עניין הן בקרב העוסקות בענף והן בקרב קהל הצופים באולמות ועל המרקע. מטרת חשבות נוספות הן: התמודדות עם המרכיב הסובייקטיבי, הגברת התחרותיות על-ידי הגדלת מספר



באיכות איור ההתעמלות, צילום: Ulrich Fassbender

לינוי אשרם

סיימון סילימניץ • משחקים אולימפיים



רחלי ויגדורצ'יק-פייגה
B.Ed בחינוך גופני;
מאמנת וכוריאוגרפית של הנבחרת הקבוצתית
של ישראל בהתעמלות אמנותית
rahel.vigdorichik@gmail.com



לינוי אשרם עם התאומות אבריה מרוסיה

“הסדר העולמי” לקראת משחקי טוקיו

התחרות האישית

אין ספק שהתחרויות בהתעמלות אמנותית במשחקי טוקיו 2021 יהיו מרתקות במיוחד, מכיוון שקיימת תחושה בין כל העוסקים בענף שהניצחון המוחלט והברור של נבחרת רוסיה, בתרגילים האישיים והקבוצתיים כאחד, איננו בטוח כלל. כפי שצוין, השינויים בחוקה צמצמו את הפערים בין המדינות ואפשרו תחרות מעניינת יותר ומקום למדינות אחרות להתבלט. **בתרגילים האישיים, המאבק על מדליה אולימפית תהיה בין התאומות אבריה מרוסיה ובין לינוי אשרם מישראל**, שביציבותה לאורך כל העונה הפכה למתעמלת הישראלית הראשונה שזוכה - שלוש פעמים ברציפות - במדליה באלופות העולם בקטגוריה האולימפית “קרב רב”. הפער בציונים בין לינוי והתאומות הרוסיות אינו גדול במיוחד, ולכן אין טווח שגיאה למתחרות של לינוי מרוסיה. יחד עם לינוי ניסו להילחם על מדליה ולאטגר את הפודיום המתעמלת הבולגרייה **קאלין בוריה** (מקום 4 באלופות העולם 2019) ו**אלינה הירנסקו** מבלארוס (מקום שני באלופות אירופה 2020 ומקום 6 באלופות אירופה 2021) וחברתה לנבחרת אנסטסיה סאלוס (מקום 5 באלופות אירופה 2021).

עם זאת, יש להביא בחשבון את ההשפעה של דחיית המשחקים בשנה עקב התפשטות נגיף ה-covid-19 ועצירת כל תהליכי ההכנה המקובלים. אלה גורמים שעשויים לשנות את “הסדר העולמי” ואת מפת המתעמלות המובילות. ואכן, העונה הנוכחית לקראת המשחקים אינה דומה בשום צורה לקודמותיה. מאחר שהקוואטה בענף ההתעמלות האמנותית אינה שמית, וקיימת אפשרות שרוסיה תיוצג על-ידי מתעמלות אחרות. אחת מהן היא **ללה קרמרנקו**, אלופת העולם לנערות המתחרה במסגרת הבוגרות מאז ינואר 2020, שמציגה רמה גבוהה מאז תחילת 2021 (בתחרות הראשונה בעונה - גראנד-פרי מוסקווא).

ניקול זליקמן מישראל, שסיימה במקום ה-11 באלופות העולם בבאקו 2019, צפויה להילחם על מקומה בגמר האולימפי ועל כניסה לעשירייה הראשונה בקרב רב.

במהלך העונה (1-1.5 נקודות בין התחרויות). בעונה הנוכחית, בעקבות אי-הגבלת דרגת הקושי ויישום מיטבי של שינוי החוקה (ראו לעיל), נעשתה קפיצה גדולה מאוד בציונים, וככל שהתקדמה העונה הם השתפרו. הדרך הכמעט בלעדית להעלות את הציון היא להמשיך ולהוסיף זריקות ואלמנטים שונים עם המכשיר, אלא שזוהי חרב פיפיות מאחר שהמתעמלות נוטלות סיכונים גדולים יותר, שפוגעים ביציבות התרגיל וביכולתן לבצע תרגיל נקי ללא טעויות.

במשחקי ריו 2016, דרגת הקושי עם המכשיר בתרגילים הקבוצתיים הייתה מוגבלת ל-10 נקודות. לעומת זאת, באלופות העולם האחרונה בבאקו 2019, דרגת הקושי הממוצעת עם המכשיר בתרגילים הקבוצתיים הייתה כ-14 נקודות. נכון לשנת 2021, דרגת הקושי עם המכשיר בתרגילים הקבוצתיים עומדת על ממוצע של 24-25 נקודות(!), ועד טוקיו היד עוד נטויה.

למעשה, הנסיקה הזאת נמשכת גם היום ומותחת את קצה גבול היכולת. למשל, בגראנד-פרי מוסקווא 2021 - התחרות הראשונה לעונה - השיגה הנבחרת הקבוצתית של רוסיה 43.100 נקודות בתרגיל הכדורים בלבד, ציון דומה מאוד לזה שניתן עבור שני תרגילים יחד בעונה הקודמת! שיאים בציונים נשברו גם במסגרת התחרות האישית: דינה אבריה מרוסיה השיגה ציון של 28.9 בתרגיל האלות.

שיפוט ללא דפים מנחים

לאחר משחקי ריו 2016 הוחלט ב-FIG להגדיר את חוקת הענף על-פי מודל השיפוט של התעמלות מכשירים, כלומר, ללא דפים מנחים. השופטות ישפטו את מה שהן רואות בפועל, כחלק מההתמודדות עם בעיית חוסר האובייקטיביות בשיפוט שהייתה קיימת בענף מקדמת דנא. שיטה זו מאפשרת למתעמלות להעלות את דרגת הקושי בין כל תחרות וגם בין שלב המוקדמות והגמר ואפילו בזמן הביצוע עצמו (“מרוץ חימוש”). אלא שלאור הנאמר לעיל נוצר קושי חדש ומאתגר לא פחות להתמודדות, והוא היכולת של השופטות להבחין בזמן אמת בכל האלמנטים הקיימים בתרגיל. קצב הביצוע שלו, שגדל משמעותית, והאלמנטים הרבים עם המכשיר מקשים מאוד על השופטות להבחין בכול ולהספיק לרשום את הציון במהלך הביצוע. רבות מהן התלוננו שזו משימה בלתי אפשרית, ואף הודו שאינן מצליחות לעקוב אחר התרגילים ולשפוט כהלכה כפי שמצופה מהן. הקושי הגדול ביותר נוצר בתרגילים הקבוצתיים, שבהם גם השופטות המיומנות ביותר אינן מצליחות לעקוב אחר כל האלמנטים. הן מצאו את עצמן בסרטוני וידאו מתחרויות קודמות כדי להבין את דרגת הקושי הקיימת. אך גם זה לא סייע, כי כאמור, נבחרות שינו ועדכנו את התרגילים בין התחרויות כדי להגדיל את דרגת הקושי. קושי זה מהווה כיום את אחד האתגרים הגדולים ביותר בענף, מבלי שנמצא לכך פתרון מידי. נראה שלקראת השינויים הצפויים אחרי המשחקים האולימפיים בטוקיו תינתן הדעת לנושא ויימצא לכך פתרון.

האישיים היה כמעט בלתי אפשרי. אלה שהצליחו לעשות זאת היו בעיקר רוסיה, בלארוס ואוקראינה (ישראל עשתה זאת פעם אחת - בבייג'ינג 2008). באלופות העולם האחרונה בבאקו 2019 השיגו רוסיה, בולגריה, איטליה, ארה"ב וישראל קריטריון כפול למשחקים האולימפיים, מספר מדינות גדול משמעותית מבעבר.

אי-הגבלת דרגת הקושי עם המכשיר השפיעה גם על התרגילים הקבוצתיים, בכך שיצרה תחרותיות גדולה מאוד ותוצאות בלתי צפויות על דוכן המנצחים (כגון עלייה של יפן וישראל על הפודיום לעומת רוסיה, איטליה ובלארוס שמספר ניצחונותיהן צנח מטה) בתחרויות הסבב העולמי ובאלופות העולם. מדינות רבות, שלא היוו חלק מהתחרויות הקבוצתיות בעבר, או שלא השקיעו די בחלק זה של הענף, הצליחו לטפס בדירוג העולמי ואף “לאיים” על מקום בשלישייה הראשונה בתחרויות הסבב (לדוגמה - אוזבקיסטן, שסיימה על הפודיום בגראנד-פרי מוסקווא 2019 ובגביע העולם בטאשקנט 2019). התרגילים הקבוצתיים הפכו לקשים מאוד, שהרי כל מדינה שואפת להשיג את דרגת הקושי הגבוהה ביותר בתרגילים, וכאמור, ניתן לעשות זאת רק ע"י העלאת דרגת הקושי עם המכשיר והגדלת כמות שיתופי הפעולה בין המתעמלות. אלא שכתוצאה מכך פוחתת היציבות של המתעמלות בתחרויות, עובדה הגורמת לפיילות רבות של המכשיר ושגיאות ש"עולות ביוקר" בציון הסופי. גם מדינות חזקות כמו רוסיה, איטליה, בולגריה ואוקראינה נמצאות פעמים רבות במהלך העונה מוחץ לשלישייה הראשונה.

ישראל הייתה בין המדינות הראשונות שהצליחו - כבר בתחילת עונת 2019 - לנצל לטובתן את השינויים בחוקה ולהעלות משמעותית את דרגת הקושי של התרגילים. עובדה זו הקנתה לה יציבות ככול שהתקדמה העונה ומקום קבוע בין שש המדינות המובילות בתחרויות השונות. כתוצאה מכך, היא נמצאת במקום השני לאחר רוסיה בדירוג העולמי של FIG בחישוב כל ההישגים בתחרויות גביע העולם והגראנד-פרי במהלך עונת 2019.

רבות מהשופטות אינן מצליחות לעקוב בזמן אמת אחר קצב האלמנטים של התרגילים. הן מודות שזוהי משימה בלתי אפשרית ולכן מתקשות לשפוט כהלכה כפי שמצופה מהן

השופטות ישפטו על-פי מודל השיפוט של התעמלות מכשירים כלומר - מה שהן רואות בפועל, ללא דפים מנחים. שיטה זו מאפשרת למתעמלות להעלות את דרגת הקושי בין כל תחרות ואפילו בין שלב המוקדמות והגמר

“מרוץ החימוש”

כאמור, כחלק מתהליך ההכנה של המתעמלות לביצוע מיטבי בתחרות המטרה יש צורך ליצור יציבות בביצוע התרגילים. אי לכך, במשך שנים, מרגע בניית התרגיל התחרותי אין בדרך כלל שינויים רבים או משמעותיים עד לתחרות המטרה. בשל כך, הציון של המתעמלות על ביצוע מיטבי של תרגיל מסוים אינו משתנה משמעותית

המדינות השואפות להשתייך לפסגה העולמית ומניעת פגיעות בקרב המתעמלות (באמצעות הוצאת אלמנטים מזיקים מהחוקה או שינוי השווי שלהם כדי להפחית את השימוש בהם). כמו אחרי כל משחקים אולימפיים, גם אחרי משחקי ריו 2016 חלו שינויים בחוקת הענף, שהתבררו כמשמעותיים ביותר בעשר השנים האחרונות. המאמר מתמקד בשינויים הללו ובהשפעתם על הענף בכלל ועל ההתעמלות הישראלית בפרט.

השינויים בחוקת הענף והשפעתם על הרכב המדינות המשתתפות

מאז ייסודה של ההתעמלות האמנותית שולטות בו באופן כמעט מוחלט מדינות חבר העמים לשעבר, הן בתרגילים האישיים והן בקבוצתיים. היתרון המובהק נובע מבחירה מוקפדת של מתעמלות בעלות נתונים אנתרופומטריים וגופניים יוצאי דופן כגון אורך רגליים, כמו גם גמישות גבוהה במיוחד ומשטר אימונים קפדני ביותר. כדי לשבור את תקרת הזכוכית הזאת וכאמור, להגביר את התחרותיות בין המדינות ולאפשר למדינות נוספות להשתלב בפסגה העולמית (פרט לרוסיה, אוקראינה ובלארוס), הוחלט להמשיך להגביל את דרגת הקושי הגופני עד לשבעה אלמנטים בלבד מחד-גיסא, אך לא להגביל את דרגת הקושי בפעילות עם המכשיר. מאידך גיסא. שינוי זה מאפשר לכל מתעמלת להשיג ציון גבוה בעזרת הכישורים החזקים שלה - בין אם הם גופניים ובין אם בפעילות עם המכשיר. החלטה זו התקבלה בעקבות ההבנה שפיתוח יכולות קואורדינטיביות ואלמנטים עם המכשיר תלוי פחות בנתונים גופניים מולדים של המתעמלת. עם זאת, קיוו בהתאחדות הבין-לאומית להתעמלות (FIG) ששינוי זה ייצור עניין רב יותר בקרב הצופים ואף יביא עמו קהל חדש שיהגלה עניין בלהטוטנות עם המכשיר.

בפועל, יעדי השינוי הושגו כמעט במלואם: מספר המדינות מברית-המועצות לשעבר, שדורגו בעשירייה הראשונה בעולם בשנת 2019, פחת משמעותית בהשוואה לשנת 2015 - לפני משחקי ריו (שלוש מדינות ב-2019 לעומת שש ב-2015). פרט לרוסיה החזקה, המובילה

טבלה 1: דירוג 10 המדינות הראשונות בקרב רב (תרגילים אישיים) באלופות העולם לפני המשחקים האולימפיים (באקו 2015, שטוטגרט 2019)

דירוג	אלופות העולם 2015	אלופות העולם 2019
1	רוסיה	רוסיה
2	רוסיה	רוסיה
3	בלארוס	ישראל
4	גיאורגיה	בולגריה
5	אוקראינה	אוקראינה
6	אזרבייג'אן	איטליה
7	ישראל	איטליה
8	ארה"ב	ארה"ב
9	ספרד	בולגריה
10	בולגריה	ארה"ב

גם היום את הענף, נחלשה מאוד מדינה כמו בלארוס בעקבות החוקה החדשה, והתחזקו מדינות כמו ישראל, איטליה ובולגריה. בעקבות ניתוח נתונים אלו ניתן להיווכח במגמה נוספת שאותה לא חזו ב-FIG - צמצום המדינות המשתתפות במשחקים האולימפיים; וזאת בעקבות גידול במספר המדינות שהשיגו קריטריון אולימפי כפול, כלומר, שתי מכסות (קוואטות) למדינה. בכך פחתה האפשרות של מדינות נוספות להצטרף למשחקים. עד השינוי הנוכחי של החוקה, היכולת של מדינה להשיג קריטריון אולימפי כפול בתרגילים

שייפגעו משינויי החוקה בעתיד. מה שבטוח הוא שלאחר המשחקים האולימפיים בטוקיו ישנתו שוב פני הענף, והוא יתקדם למחוזות חדשים ומאתגרים.

היא שייכת מצב שבו יתחרו באליפות הזאת מתעמלות צעירות ופחות מנוסות, או לחלופין, מתעמלות ותיקות שצפויות לפרוש לאחר האליפות.

מדליית ארד קבוצתית ומדינתית

לאליפות אירופה בוורנה, שהתקיימה חודשיים לפני המשחקים האולימפיים, הייתה חשיבות עצומה. למרות הקשיים הרבים בהכנה, הנוכחות של המתעמלות הישראליות בתחרות זו הייתה הכרחית ביותר. בקרב רב - התחרות האישית בקטגוריה האולימפית, סיימה לינוי אשרם במקום הרביעי ולא הצליחה לשמר את התואר אלופת אירופה בעקבות שגיאה בתרגיל הסרט. עם זאת, בגמר המכשירים היא השיגה ציונים מעולים וזכתה בשלוש מדליות: זהב באלות וכסף בכדור ובחישוק. ניקול זליקמן סיימה במקום התשיעי בקרב רב והשתתפה בשני גמרים: בכדור (5) ובסרט (8). בכך היא מחזקת את מעמדה כספורטאית נוספת המועמדת להשתלב בעשירייה הראשונה במשחקי טוקיו. הנבחרת הקבוצתית זכתה במדליית הארד בקטגוריה האולימפית - קרב רב, והצליחה לייצר מומנטום מחודש כאחת מחמש הנבחרות הטובות בעולם, תוך שהיא עוקפת נבחרות חזקות כמו איטליה, בלארוס ואוקראינה. בגמר זכתה הנבחרת בזהב בתרגיל המשולב ובארד בתרגיל חמשת הכדורים. מעבר לכך, ישראל זכתה גם במדליית ארד מדינתית בשקלול הציונים של הנבחרת הקבוצתית והתחרות האישית, אחרי רוסיה ובלארוס. בכך הכיחו כל המתעמלות התאוששות נפלאה, וישראל חיזקה את מעמדה כמעצמה בענף.

סיכום

קשה מאוד לחזות את דירוג המתעמלות בטוקיו - בתרגילים האישיים ובעיקר בתרגילים הקבוצתיים. מגפת הקורונה השפיעה רבות על ההכנות למשחקים (היו גם מתעמלות שחלו בנגיף, והכנתן לקראת המשחקים נפגעה מאוד). וכפי שצוין - גם השינויים הדרמטיים בחוקת הענף ישפיעו משמעותית על התוצאות ברמה האישית והקבוצתית כאחד. מספר לא מבוטל של אנשי מקצוע מתנגדים לדרך שבה מתפתח הענף. נשיא ההתאחדות הבינ"ל בהתעמלות, מוריני וואטאנאבי, יזם סימפוזיון ראשון מסוגו בהשתתפות נציגי הענף מכל העולם, כדי לשמוע ישירות מאנשי המקצוע את חוות דעתם על הדרך שבה יש להוביל את ענף ההתעמלות האמנותית לאחר משחקי טוקיו ולהציע שינויים בחוקת הענף. ולמרות ניסיונות אלו לשתף את השטח בקבלת ההחלטות, לא מן הנמנע שתמיד יהיו מי



הנבחרת הקבוצתית

ישראל בימי הקורונה

נגיף הקורונה נחת על מדינות העולם מיד בתחילת העונה האולימפית. הנבחרת הקבוצתית של ישראל הספיקה להשתתף בתחרות הראשונה של עונת 2020, שהתקיימה במוסקווה בחודש מרץ, אך מיד לאחר מכן נסגרו השמיים והתחרויות נדחו. המתעמלות האישיות של ישראל, לינוי אשרם וניקול זליקמן, כלל לא הספיקו לפתוח את עונת התחרויות.

מתוך הבנה שבפני המתעמלות ניצב תהליך ממושך של חוסר ודאות, הוחלט לנקוט צעדים חדשים ולייצר דרכים מקוריות לשמירה על היכולות והמוטיבציה. לבקשתה של אירה ויגודרצ'יק, המאמנת הראשית של הנבחרת הקבוצתית ובתמיכת איגוד ההתעמלות, עברו גנות הנבחרת הקבוצתית לדירה משותפת במרחק הליכה מאולם האימונים כדי שיהוו קפסולה נפרדת. במקביל, עברה הנבחרת האישית לאימונים ולמגורים במכון וינגייט - גם היא כקפסולה נפרדת, כאשר צוותי האימון והרפואה אינם רשאים לעבור בין הקפסולות השונות.

שגרת האימונים כמעט שלא נפגעה הודות לתמיכה של מינהל הספורט, הוועד האולימפי ואיגוד ההתעמלות בישראל. לעומת זאת, מדינות אירופה כגון איטליה, צרפת, בולגריה וגרמניה מנעו מהספורטאיות לחזור לאימונים משותפים במהלך הסגר, ובעקבות זאת בוטל סבב גביע העולם לשנת 2020 ונדחה לשנת 2021. יש להזכיר כי סבב זה מהווה קריטריון אולימפי נוסף למתעמלות בקטגוריה האישית.

באותה נשימה, ההתאחדות האירופית (UEG) התעקשה לקיים את אליפות אירופה עוד בשנת 2020, לאחר שנדחתה מהמועד המקורי שלה - מאי 2020. הדבר היווה קושי משמעותי עבור המאמנות בכל הקשור לתכנון המשך העונה, שהרי מצד אחד אין תחרויות כלל, ומצד שני יש צורך להתכונן לאליפות אירופה.

על-אף הסיכון הכרוך בהשתתפות בה, אליפות אירופה 2021 הייתה תחרות חשובה מאוד לשמירה על מוטיבציה גבוהה בקרב בנות הנבחרת ולבדיקת היכולות לאחר הפסקה כה ארוכה. כדי לצמצם את הסיכון להיחשף לנגיף דאג איגוד ההתעמלות הישראלי לטיסה

במטוס פרטי ישירות לקייב, לארוחות נפרדות משאר הנבחרות, להסעה פרטית בימי התחרות וכמובן - לציוד ולהגנה הנדרשים כדי להפחית את החשיפה לנגיף. אליפות אירופה התקיימה במתכונת מצומצמת: רוסיה החזקה נמנעה מלהשתתף ויחד עמה מדינות רבות כגון איטליה, צרפת, גרמניה ועוד. למעשה, בתחרות הקבוצתית השתתפו שש מדינות בלבד, ולמרות הכול התחרות לא הייתה פשוטה. אבל - ישראל קצרה הצלחה כאשר לינוי אשרם זכתה בתואר אלופת אירופה, והנבחרת הקבוצתית של ישראל זכתה אף היא בתואר היסטורי של אליפות אירופה. בשקלול תוצאות הנבחרת הקבוצתית והגיוניור האישי, ישראל סיימה במקום השני אחרי אוקראינה המארכת.

חוסר התיאום בין הגופים המובילים בענף (UEG ו-FIG) והרצון לשמר את תחרויות המטרה גרמו לכך ששנת 2021 כוללת שלוש תחרויות שיא: אליפות אירופה (ביוני בוורנה), משחקים אולימפיים (ביולי בטוקיו) ואליפות עולם (באוקטובר בפיין). אלא שקיים קושי רב ביצירת תכנית עונתית כזו שממקסמת את יכולתן של המתעמלות בכל שלוש התחרויות הללו. השתתפות באליפות אירופה היא חובה, מאחר שהיא מהווה את התחרות הגדולה ביותר לפני המשחקים האולימפיים, שבה נבדקת היכולת העדכנית הן מבחינה גופנית והן מבחינה פוליטית (שיפוטית) לקראת טוקיו. מעבר לכך, בתום המשחקים יש לקיים פגרה והתאוששות כדי להתכונן כהלכה לעונה הבאה. ושוב צץ קושי, הנובע מכך שחודשיים בלבד אחרי המשחקים מתקיימת אליפות העולם. התוצאה

התחרות הקבוצתית

בתרגילים הקבוצתיים התחרות אף קשה יותר, מאחר שחמש המדינות הראשונות בעולם - רוסיה, בולגריה, איטליה, בלארוס ויפן - עשויות ביום נתון לזכות במדליה אולימפית. פער הציונים קטן מאוד, והקושי של התרגילים גדל משמעותית, עובדה המעמידה בסכנה את יציבות המתעמלות ו"ניקיון" התרגילים. כאמור, יפן, המארכת, שנבחרתה לא עברה עד כה את מקומות ה-5-4 בתחרויות, מועמדת גם היא לעמוד על הפודיום האולימפי. תעיד על כך המדליה ההיסטורית שזכתה בה באליפות העולם בבאקו 2019.

באליפות אירופה 2021 זכתה ישראל במדליית ארד מדינתית בשקלול הציונים של הנבחרת הקבוצתית והתחרות האישית אחרי רוסיה ובלארוס, ובכך חיזקה את מעמדה כמעצמה בענף

באליפות העולם האחרונה סיימה הנבחרת הקבוצתית של ישראל במקום השישי בקרב רב והרביעי בתרגיל עם הכדורים. במהלך עונת 2019 היא הייתה נוכחת על הפודיום בכל תחרות, לפחות באחד משני התרגילים, וכרגע היא ממוקמת במקום השני בדירוג העולמי בשקלול התוצאות של כל תחרויות העונה. בכך היא החזירה לעצמה את מיקומה ודירוגה כפי שהיו לקראת משחקי ריו 2016. הצפי של הנבחרת היא להשתתף בגמרים האולימפיים ולפחות - לשחזר את מיקומה השישי בריו 2016. עם זאת, יש להביא בחשבון שהשפעת הקורונה ערערה את חוקי המשחק, וישראל צריכה שוב להילחם על מקומה בין שמונה המדינות הטובות בעולם, בעוד מדינות כמו אוזבקיסטן, אזרבייג'אן ואף ברזיל מטפסות מעלה ומצליחות לעתים לעקוף את ישראל (לדוגמה, בגביע העולם בבאקו, מאי 2021).



ניקול זליקמן

היבטים תזונתיים כחלק מאסטרטגיה למניעת פציעות ספורט ולטיפול בהן

בשנים האחרונות מתחדדת ההבנה בדבר הקשר בין מחסור ברכיבי תזונה בתפריט של ספורטאי הישג ובין פציעות ספורט והתאוששות מהן. למרות חילוקי דעות בין החוקרים בנושא, נראה ששמירה על זמינות אנרגטית ומניעת מחסור של ויטמינים ומינרלים מסוימים יפחיתו את הסיכון לפציעות ספורט וגם יסייעו לקיצור משך ההחלמה.

השאיפה למצוינות בספורט בעידן המודרני העלתה את המודעות של הספורטאים והצוותים המקצועיים והרפואיים לדרישות המוגברות והיחודיות שנובעות מהעיסוק בספורט תחרותי. המטרה היא לאפשר התאוששות מיטבית לאחר ביצוע מאמץ גופני ומקסום יכולות ביצוע. מחקרים עדכניים מחזקים את חשיבות התזונה גם במניעת פציעות, במזעור חומרת פציעות ספורט ובקיצור משך ההחלמה מהן.

פציעות ספורט

בספרות המדעית דווח רבות כי לפעילות גופנית מתונה יש יתרונות בריאותיים כמו בריאות העצם, ניהול משקל, הערכה עצמית משופרת, שיפור במצב הרוח ושיפור הכוח, הסבולת והגמישות (Janssen & Leblanc, 2010; Nelson et al., 2007; Rimer et al., 2012; Sabato & Walch, 2016; W.H.O., 2010). לעומת זאת, ספורטאים תחרותיים המבצעים מאמצים גופניים עצימים ובתדירות גבוהה,



איילת וינשטיין

דיאטנית ספורט קלינית RD. Msc.
רכזת תחום התזונה של הספורטאים האולימפיים והפראולימפיים,
המרכז לרפואת ספורט ומחקר במכון וינגייט;
מרצה בחוג למדעי התזונה, המכללה האקדמית תל חי
Ayeletw@wingate.org.il





Nirat Makiantuk, 123RF

סידן, מונועי חמצון (אנטי-אוקסידנטים) וחומצות שומן רב-בלתי רויות מסוג אומגה-3 (omega-3 polyunsaturated fatty acids) (Close et al., 2019; Palmer-Green et al., 2015; Tipton 2015; Wall et al., 2015).

נמצאים בסיכון מוגבר לסבול מפציעות ספורט (Nelson et al., 2007; Sabato & Walch, 2016). שכיחות הפציעות מושפעת מגורמים כמו הוותק של הספורטאי (שנות האימוון), תדירות האימונים והתחרויות והאינטנסיביות שלהם ונתונים אישיים. נתונים שאספה התאחדות האתלטיקה האמריקנית (NCAA) במשך 16 שנים מספורטאי מכללות ב-15 ענפי ספורט מלמדים על עלייה בשיעור הפציעות בתקופת התחרויות: 13.8 פציעות/1000 שעות פעילות (ש"פ) במהלך תחרויות, בהשוואה ל-4 פציעות/1000 ש"פ באימונים. בתקופת קדם-העונה (חזרה אחרי תקופה ללא אימונים), המתאפיינת באינטנסיביות גבוהה יותר, נקעים ברצועות ACL (Griffin et al., 2006; Knowles, 2010; Steinberg et al., 2011).

בשל הבדלים מגדריים במבנה האנטומי, בסטטוס ההורמונלי ובכוח השריר, ספורטאיות נמצאות בסיכון גבוה יותר לפציעות בגפיים התחתונות כגון נקעים ברצועות הקרסול ופציעות הרצועה הצולבת בברך (ACL - anterior cruciate ligament) (Griffin et al., 2006; Knowles, 2010; Steinberg et al., 2011). לפציעות ספורט ישנן השלכות קצרות- וארוכות-טווח על בריאות הספורטאים ויכולות הביצוע שלהם, ולכן, במטרה לצמצמן ככל האפשר יש להקפיד לבצע אבחון מוקדם והתאמה של אסטרטגיות טיפול. נושא זה מאתגר את הצוות הרפואי המלווה את הספורטאים ובכללם תזונאי הספורט.

תזונה כאסטרטגיה למניעת פציעות ולטיפול בהן

קיים ידע מועט אודות התרומה של התזונה במניעת הסיכון לפציעות בכלל ולפציעות ספורט בפרט, בהקטנתן ובטיפול בהן (Fox et al., 2016; Sabato & Walch, 2016). עם זאת, דווח על קשר בין עלייה בשכיחות של פציעות ספורט נפוצות בקרב ספורטאים תחרותיים לבין זמינות אנרגטית נמוכה ומחסור ברכיבי תזונה בתפריט כגון חלבונים, ויטמין D,

אולם בשל הרצון להימנע מעלייה במשקל במהלך שיקום מפציעה עלול הספורטאי לבחור בתפריט המתאפיין בזמינות אנרגטית נמוכה שעלולה לפגוע במהלך ההחלמה. חוקרים מדווחים כי קיימת צריכת אנרגיה גבוהה עקב פציעות, המלוות בהשבתה מפעילות קצרת-מועד, לעומת הפחתה בצריכה אנרגטית במהלך הפסקת פעילות ממושכת בשל פציעה (Bergouignan et al., 2010). זאת למרות שלעיתים - במיוחד בעקבות פציעות קשות - הדרישה האנרגטית עשויה להיות גבוהה (Frankenfield, 2006).

המונח "זמינות אנרגטית" הוזכר לראשונה על-ידי אן לוקס ועמיתיה (Loucks et al., 2011), והוא מוגדר ככמות האנרגיה המינימלית הדרושה לשמירה על תפקוד פיזיולוגי/מטבולי תקין, הכולל גדילה, ויסות חום, רבייה, תפקוד מערכת החיסון ועוד. לוקס ועמיתיה דיווחו שזמינות אנרגטית הנמוכה מ-30 קלוריות (ק"ק"ל) לק"ג מסת גוף רזה (LBM), עלולה לגרום לפגיעה בבריאות וביכולות ביצוע ולהתבטא בתופעות כגון תשישות, אל-וסת, פגיעות שלד (כולל שברי מאמץ), אנמיה, פגיעה בריכוז ובכושר שיפוט, ירידה בכוח ובסבולת השרירים ומצבי רוח משתנים עד לדיכאון. החוקרים ממליצים לקבוע את הזמינות האנרגטית בהתאם למטרות המשקל (ראו טבלה).

ראוי לציין שכאשר הזמינות האנרגטית נמוכה בתפריט של הספורטאי, גם כמויות החלבונים והרכבם עלול להיפגע ואף רכיבי תזונה חיוניים נוספים (Ferrando et al., 1996).

זמינות אנרגטית* ומטרות משקל (Loucks et al., 2011)	
מטרה	זמינות אנרגטית קק"ל לק"ג משקל גוף
עלייה במשקל	< 45
שמירה על המשקל	= 45
ירידה במשקל	≤ 30

* זמינות אנרגטית = סך הצריכה האנרגטית ליום (EI) מינוס הוצאה אנרגטית של האימוון (EEE) מסת הגוף הרזה (LBM)

חלבונים

פעילות שרירית עצימה מגבירה את קצב מחזור החלבונים בשרירים במהלך תהליכי ההתאוששות ממאמצים. החלבונים הם רכיב תזונה הקשור באופן בולט בתמיכה בשיקום

לאחר פציעות, ולכן ספורטאים מונחים להקפיד על משטר אכילה יומי הכולל חלבונים. צריכת חלבון לא-מספקת עלולה לפגוע בתהליך מיטבי של ריפוי פצעים, להגביר תהליכי דלקת ולפגוע ביכולת לשמר מסת שריר (Arnold et al., 2009; Demling, 2006). כמו כן, הפחתה בצריכת חלבון עלולה לפגוע בחילוף החומרים של השרירים. בתהליך ריפוי מיטבי בזמן השיקום מומלץ אפוא לתגבר סינתזה של קולגן וחלבוני מבנה ותפקוד נוספים (Lorenz et al., 2008), ובזמן השבתה מוחלטת מפעילות מומלץ להגביר את צריכת החלבון מ-1.0 ל-1.6 גרם חלבון/יממה/ק"ג מסת גוף כדי למנוע ירידה במסת השרירים (Trappe et al., 2007). כדי לצמצם את אובדן מסת הגוף הרזה במקרים שבהם ההשבתה מפעילות כרוכה בצריכה קלורית מופחתת, מומלץ להגדיל את כמויות החלבון בתפריט לכ- 2.3 ג"ק"ג מסת גוף (Mettler et al., 2010). אחרים דיווחו שהגדלת

הצריכה היומית של חלבון במהלך פציעה סייעה בהפחתת העמידות האנבולית ובהפחתת מסת השריר הרזה המתועדת בספורטאים פצועים (Milsom et al., 2014).

לאוצין (LEU - Leucine) היא חומצת אמינו מסועפת (BCAA), ומהווה אחת מ-20 חומצות אמינו הנפוצות בטבע. עם זאת, תאי גוף האדם אינם מסוגלים לסנתז אותה, ולכן היא מהווה חומצת אמינו חיונית שיש לקבלה דרך המזון. שימוש בהעשרת התפריט בלאוצין כדי לצמצם את אובדן מסת השרירים הוא שכיח אצל ספורטאים (Nicastro et al., 2011), וזאת למרות שהוא הוכח כיעיל רק בבעלי חיים. קיימות ראיות ראשוניות, מִסקרות אולם לא מספקות, שהעשרה של לאוצין במצבים של הגבלה אנרגטית ומחסור כללי בחלבון עשויה למנוע או להקטין איבוד של מסת שרירים. עם זאת, נדרשים מחקרים נוספים שיבדקו השפעה זו ישירות במקרים של פציעות בבני אדם (Tipton, 2015).

תוספי קולגן הם פפטידים של חלבון שעברו הידרוליזה וחיתוך פטנטי, והם עשירים בגליצין, פרולין, הידרוקסיל-ליזין והידרוקסיל-פרולין (Shaw et al., 2017), מבנה המאפשר ספיגה כפפטידים קצרים במעי המצויים על ממברנת תאי הקולגן ומשפיעים הגברה של תהליכי ייצור של קולגן בתא (הקולגן הוא חלבון מבני, המהווה מרכיב עיקרי של הסיבים הלבנים ברקמות חיבור כגון גידים, רצועות, עור ועוד. במחקר של קלארק ועמיתיה (Clark et al., 2008) בספורטאים נמצא שתיסוף יומי של 10 גרמים פפטידים של קולגן למשך 24 שבועות הגביר את הבנייה של קולגן ביוס



yuliff, 123RF

הפחית תהליכי דלקת וכאבים בברך בהשוואה לקבוצה שקיבלה פלסבו. הירידה בכאבי הברכיים עשויה להיות כתוצאה משיפור בסתירות הקולגן של הסחוס בברך, כפי שנמדד בעזרת MRI לאחר תיסוף של 10 ג' קולגן הידרוליזאט. חוקרים דיווחו על הפחתת כאבי ברכיים בספורטאים לאחר נטילת 5 ג' פפטידים של קולגן למשך 12 שבועות בהשוואה לקבוצת ביקורת (Zdzieblik et al., 2017). ואכן, בנייר העמדה של הוועד האולימפי הבינלאומי הומלץ על מתן תוספי קולגן למניעת פציעות ספורט (Maughan et al., 2018).

חומצות שומן ודלקת

דלקת היא תהליך ביולוגי חיוני של מערכת החיסון בתגובה לפציעה, לגירוי או לזיהום, במטרה ליצור תהליך ריפוי ושיקום של הרקמה הפגועה. התהליך מלווה בתסמינים כמו כאב, נפיחות, אדמומיות וחום, וסיום הופעתם מצביע על תהליך של רזולוציה, שהוא השלב הסופי בדלקת, שבו מוסרים התאים הדלקתיים ונוצרות רקמות חדשות (Bryhn, 2016). אולם כאשר התהליך נמשך ללא פתרון הגורם שהוביל לדלקת, והיא הופכת לרנונית, גובר הסיכון להחמרת הפציעות ולהתפתחותן של מחלות כרוניות רבות (Skulas-ray, 2015). אי לכך, מחקרים רבים מתמקדים באיזון התהליך הדלקתי הכרוני (Serhan, 2014). קיימות עדויות התומכות בתפקידן של חומצות שומן רב-בלתי רוויות ארוכות-שרשרת מסוג אומגה-3 בטיפול במצבים עם מרכיב דלקתי (Grassmann et al., 2013). חומצות שומן ארוכות-שרשרת משפיעות על תהליכי הדלקת בכמה מנגנונים, בעיקר דרך ההשפעה על מבנה ותכונות ממברנת התא. עלייה בתכולת חומצות שומן מסוג אומגה-3 בממברנה והפחתת התכולה של אומגה-6 משנות את האיתות התאי והביטוי הגנטי שמוביל לייצור מוגבר של רכיבים אנטי-דלקתיים תוך-תאיים, המשפיעים על ייצור (או דיכוי)

של מתווכי דלקת (Calder, 2014). פלוק ועמיתיו (Flock et al., 2013) הציגו מודל שבו תיסוף של אומגה-3 עשוי לגרום לתגובה אנטי-דלקתית ולדיכוי תהליכים פרו-דלקתיים. תהליכים אלו מסבירים את הרלוונטיות של אומגה-3 באיזון תהליכי דלקת, במניעת פציעות ספורט ובקיצור משך ההחלמה. חומצות שומן מסוג אומגה-3, המשמשות כחומר מוצא ליצירת רכיבים אנטי-דלקתיים ולהפחתת תהליכי דלקת, נמצאו כחיוניות באוכלוסייה הכללית ובמיוחד במצבים פתולוגיים, לשם מניעה וטיפול במצבים ובמחלות עם בסיס דלקתי כרוני. יש להן השפעה חשובה על תפקוד המערכת החיסונית, מערכת העצבים המרכזית ועוד (Calder, 2015). עם זאת, עדיין אין עדויות ברורות שתיסוף של חומצות שומן מסוג אומגה-3 מהווה חלק הכרחי של תהליכי שיקום לאחר פציעות, ונדרשים מחקרים נוספים בנושא זה (Tipton, 2015).

מינרלים וויטמינים

קיים קשר ברור בין ריפוי פציעות והתאוששות מהן לבין מיקרו-נוטריאנטים נוגדי חמצון כגון אבץ, וויטמינים C, E, A- ויטמין C למשל, קשור לסתירתה של הידרוקסיפרולין הנחוץ להיווצרות קולגן. עבור מרבית המיקרו-נוטריאנטים נמצא שיש להימנע ממחסור, אולם אין הצדקה למתן מינון מוגבר, שעלול להזיק יותר מלהועיל (Tipton, 2015).

ויטמין D

מדובר במונח כללי לקבוצה של תרכובות אורגניות מסיסות בשמן (Stachowicz & Lebedzińska, 2016). תפקידו המרכזי של הויטמין הוא בשמירה על הומיאוסטאזיס, משק הסיידן והזרחן בגוף ותהליכי

התפתחות ותפקוד מיטביים של עצמות ושרירי השלד (Angeline et al., 2013; Giovannucci, 2009; Holick, 2007). בשנים האחרונות מתחזקת ההבנה שלוויטמין D יש גם תפקידי יסות ובקרה מגוונים, הכוללים בקרה על תאי שריר ועצם ותפקוד מערכת החיסון במגוון מנגנונים. בשל תפקידו במנגנוני בקרה ויסות, חוקרים רבים מייחסים לו תכונות של הורמון (Holick, 2008; Norman, 2008). מחסור בויטמין D בספורטאים עלול להשפיע לרעה על בריאות העצם והשרירים, על תפקוד מיטבי של מערכת החיסון והמערכת הקרדיווסקולרית, כמו גם על כוח שריר, כאבי שלד-מערכת החיסון והמערכת הקרדיווסקולרית, כמו גם על כוח שריר, יציבה ויכולת שמירה על שיווי משקל. אי לכך, הוא עלול להוות גורם לפציעות ספורט (Angeline et al., 2013; Stachowicz & Lebedzińska, 2016). בכמה מחקרים דווח כי ניתן להקטין את התדירות של פציעות ספורט וחומרתן ואף לקצר את זמן ההחלמה באמצעות שיפור ערכים נמוכים של ויטמין D בסרום (Holick et al., 2014; Wyon et al., 2011). ויטמין D לבין התאוששות לקויה מניתוח בברך (Barker et al., 2011). לעומת זאת, לא נמצאו הוכחות ברורות לנחיצות הטיפול במגה-כמויות למטרת השלמת מחסור במהלך ההחלמה מפציעה (Arnold & Barbul, 2006).

סיידן

הסיידן הוא מינרל חשוב המצוי בגוף האדם בכמות הגדולה ביותר בהשוואה לכל מינרל אחר. הסיידן משתתף בתהליכים רבים, החל בהפעלת שרשרת של מעבר אותות ועד לשפעול אנזימים. הסיידן חיוני לתפקוד מיטבי של תהליכי בניית עצם, אחראי לתהליכי כיווץ והרפיית שרירים וחיוני לקיום העברת מסרים עצביים. אי לכך, ריכוזי הסיידן בדם מבוקרים בקפידה. קיימות פציעות ספורט הנובעות ממחסור בסיידן, בעיקר על רקע של פגיעה בצפיפות עצם ובתפקוד מיטבי של מערכת העצבים והשרירים (Close et al., 2019). בתקופה האחרונה הצטבר ניסיון בתיסוף של מספר ספורטאי סגל במצבים של פציעת עצם בעזרת תיסוף של סידן אמורפי (סוג של סידן) במינון של 1.5-2 ג'יום, ודווח על הפחתה בכאבים וחזרה לאימונים אחרי כמה ימים עד שבועות מתחילת הנטילה. לעומת זאת, מתן של עודף סידן עלול לגרום ליצירת אבני כליה, ולכן יש להימנע מתיסוף עודף. נדרשים מחקרים מבוקרים שיבדקו את ההשפעות של תיסוף סידן בספורטאים וקביעת מינון בטוח.

קריאטין

תוסף קריאטין הוכח כמשפר ביצועים וכמפחית עייפות שרירים כתגובה לאימוני התנגדות (Cooper et al., 2012; Wang et al., 2018). תיסוף של קריאטין במשך שבועיים נבדקו בריאות לא מנע אובדן של מסה וכוח שריר בגפיים התחתונות לאחר השבתה מפעילות גופנית (Hespel et al., 2001), ולא שופר כוח שריר לאחר ניתוח ארתוסקופיה בברך (Roy et al., 2005). לעומת זאת, נמצא שתיסוף

של קריאטין הפחית ניוון של שריר הזרוע במצב של הפסקת פעילות באזור זה (Johnston et al., 2009). ייתכן שהתגובה לקריאטין שונה בשרירי הזרוע לעומת שרירי הרגליים במצבים של חוסר תנועה בשל השבתה מפעילות. Eijnde ועמיתיו דיווחו שתיסוף בקריאטין מנע ירידה ב-GLUT4 (נשא גלוקוז מטיפוס 4), שהוא חלבון המווסת על-ידי האינסולין ומשמש כנשא של גלוקוז בתאי שרירי השלד והלב. כתגובה לתיסוף בקריאטין ערכו היו גבוהים בהשוואה למתן פלסבו במהלך שיקום מפציעה (Eijnde et al., 2001). יצוין שממצאי המחקרים אינם אחידים, ולכן בשלב זה לא ניתן להמליץ על תיסוף קריאטין במהלך השבתה מפעילות בעת שיקום מפציעת ספורט (Tipton, 2015).

סיכום ומסקנות

יש עוד הרבה מה ללמוד על האסטרטגיות התזונתיות הטובות ביותר למניעת פציעות ולשיפור ההחלמה מפציעות ספורט. אמנם אין הסכמה באשר לגורמי סיכון כמו מחסור תזונתי, הגורם לפציעות ספורט, אך הוצע כי שמירה על זמינות אנרגטית וכמות חלבון מספקת תאפשר התאוששות של השרירים אחרי אימון ותשפיע על מזעור של פציעות. כמו כן, הומלץ להקפיד על מניעת מחסורים תזונתיים. קיימות הנחות על יעילותם של רכיבי מזון רבים, אולם מתברר גם שהעדויות המחקריות סותרות זו את זו.

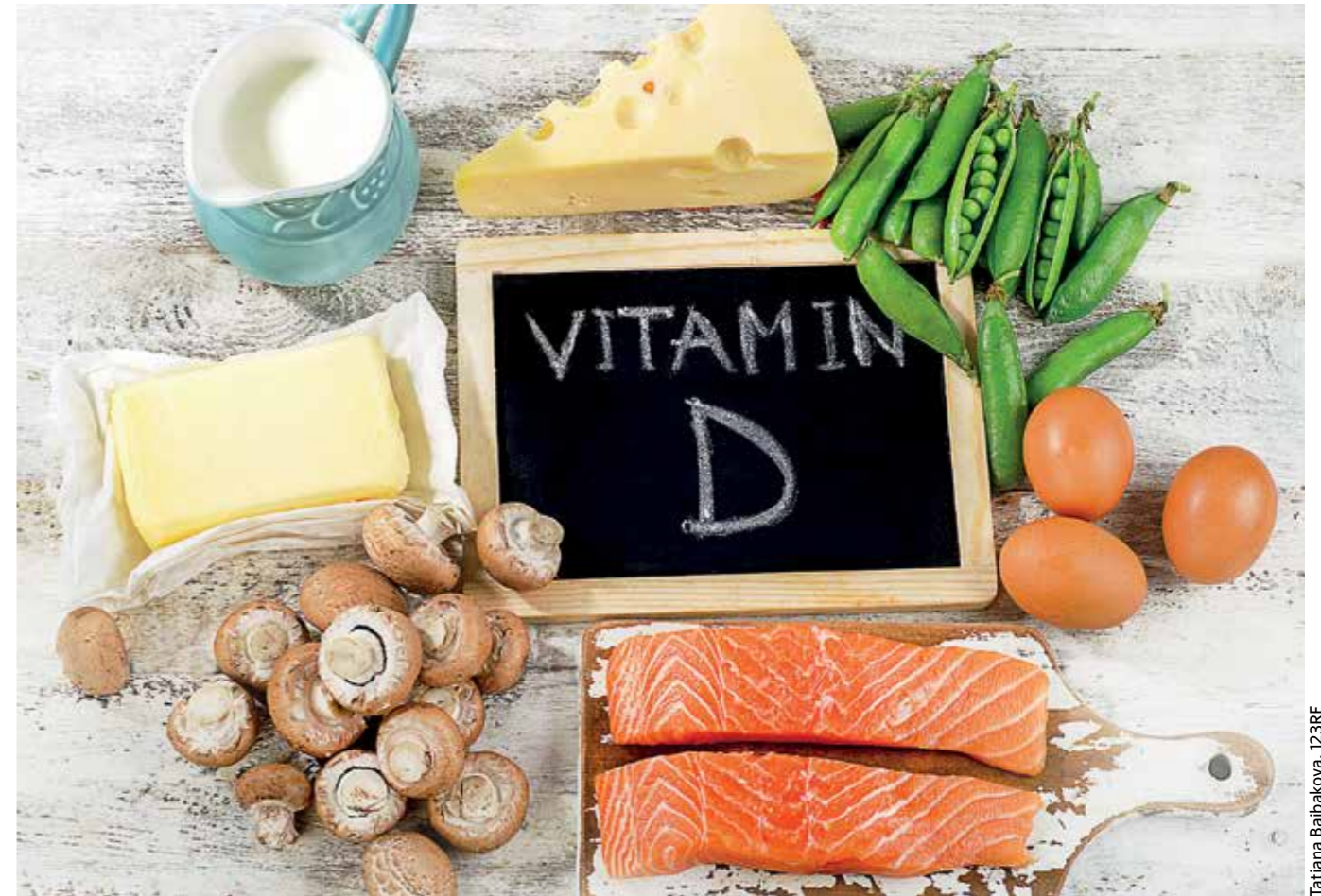
יודגש שבמהלך השיקום מפציעת ספורט חשוב לבצע הערכה של הפציעה ובמקביל - הערכת מצבו התזונתי של הספורטאי בהתאם לדרישות האנרגיה שעשויות להשתנות במהלך השיקום מפציעה, ולספק לו הנחיות תזונתיות בהתאמה אישית, כולל המהלכים הבאים: א. מתן דגש על זמינות אנרגטית תקינה; ב. תגבור של צריכת חלבון בתפריט במהלך שיקום (כ-2.5 ג' חלבון/ק"ג משקל גוף/יום); ג. תיסוף של קולגן במקרים של פציעות מפרקים; ד. מניעת מחסור של ויטמינים ומינרלים (Close et al., 2019).

חומצות אמינו כגון לאוצין ורכיבים אנטי-דלקתיים כגון

כורכומין הוכחו כמועילים במחקרים על בעלי חיים, אך חסר מידע מחקרי על פציעות ספורט בבני אדם. תוספים כגון קריאטין, קולגן ואומגה-3 נמצאו כיעילים אולם לא בעקביות, ומינון מיטבי שלהם עדיין לא ברור.

כך או כך, יש לנהוג בזהירות ולהימנע משימוש מופרז בתוספים, שעלולים להזיק למהלך מיטבי של השיקום מפציעת ספורט. עבור ספורטאים פצועים ההמלצה הרווחת היום היא אימוץ של "גישה מזון קודם" (Food-First Approach), המתמקדת בבחירת מזון עשיר, טבעי וטרי שעבר תהליכי עיבוד מינימליים ומספק את רכיבי המזון החיוניים. ייתכן שהנחיות אלו עשויות להיחשב פחות אטרקטיביות ומצריכות השקעה רבה יותר בהשוואה לשימוש בתוספי תזונה, אך מנגד, גישה זו הוכחה כדרך הפעולה הטובה ביותר בתזונתו של ספורטאי פעיל למניעה של פציעות ספורט (Burd et al., 2018) ובקרב ספורטאי המצוי בתהליכי שיקום מפציעה (Burke, & Mujika, 2014; Katz, & Meller, 2014; Peeling et al., 2018; Tipton, 2015).

במהלך שיקום מפציעת ספורט חשוב לבצע לא רק הערכה של הפציעה אלא גם הערכת מצבו התזונתי של הספורטאי עפ"י דרישות האנרגיה במהלך השיקום, ולספק לו הנחיות תזונתיות בהתאמה אישית



Tatjana Baibakova, 123RF

הנבחרת הגדולה ביותר: הג'ודו לקראת טוקיו

ל-12 ספורטאי הג'ודו היוצאים לטוקיו (שישה גברים ושש נשים), הנבחרת הגדולה ביותר בענף מאז תחילת ההשתתפות במשחקים האולימפיים, יש משימה חשובה מאין כמוה: להמשיך את המסורת שהחלה במשחקי ברצלונה '92, עם זכייתם של יעל ארד ואורן סמדג'ה במדליות האולימפיות הראשונות של ישראל. על העומק בג'ודו הישראלי תעיד גם העובדה שישראל תהיה אחת מ-12 הנבחרות בטוקיו שיתחרו לראשונה במסגרת קבוצתית מעורבת של נשים וגברים.

אתגרי הנבחרת

כמו במדינות רבות בעולם, גם בישראל נדרשו חשיבה והיערכות מחודשת למשחקים האולימפיים שנדחו ל-2021 בעקבות מגפת הקורונה שנחתה על העולם בתחילת 2020. הקורונה תפסה את המשלחת הישראלית בעיצומן של ההכנות למשחקי טוקיו 2020, ערב נסיעה למחנה אימונים מסכם ביפן. ביטול המחנה וסגירת מתקני האימונים חייבו את הגופים המטפלים בענף - איגוד הג'ודו,



picture alliance / GES/Marvin Ibo Güngör | Marvin Ibo Güngör

סיימיקו אולימפיאד



ליעד אקו

תואר שני M.P.E, מאמן בכיר;
ראש תחום ענף הג'ודו, בית-הספר למאמנים במכון וינגייט
liadacco@gmail.com



נבחרת הנשים בג'ודו לקראת משחקי טוקיו

את שגיא בשיאו ופגוע בהכנות ובמצב בריאותו. אם הוא יצליח לשחזר בטוקיו 2021 את יכולתו מאליפות העולם האחרונה - הוא בלתי ניתן לעצירה, ותיוותר רק השאלה באיזה צבע תהיה המדליה על צווארו. את **פיטר פלצ'יק**, אלוף אירופה ב-100 ק"ג, תפסה הקורונה כשהיה במגמת שיפור, ונראה שהוא ממקם את עצמו כהבטחה למדליה בטוקיו. **אורי ששון**, מדליסט האולימפי (ארד) מריו 2016 במשקל +100 ק"ג, יגיע לטוקיו כשאינו מדורג בשמינייה הראשונה. זכותיו בעבר מעידות שהכול יכול לקרות ביום נתון, ובהחלט אפשרי שיהיה הראשון שזוכה פעמיים ברצף במדליה אולימפית. **טוהר בוטבול** (73 ק"ג), זוכה מדליית הכסף באליפות אירופה האחרונה, יגיע לטוקיו בשמינייה הראשונה, ואם יעבור את שני הסיבובים הראשונים, יש לו סיכוי "לאיים" על אחת המדליות. **ברוך שמאילוב** (66 ק"ג) נאלץ להתחרות על מקום במשחקים מול טל פליקר, המדליסט באליפות עולם ואירופה. הקרב ביניהם הוכרע סופית לאחר זכיותו של שמאילוב בכסף בטורניר המאסטרס היוקרתי. מדובר ללא ספק בגיודוקא איכותי, וביום נתון הוא יכול וצריך לעמוד על הפודיום. **לי קוכמן**, סגן אלוף אירופה מ-2019, יגיע לטוקיו ללא דיחוי בשמינייה. לדעתו, מדובר בספורטאי חזק ומוכשר מאוד, שאם יצליח להעיר את ה"חיה" שבו נזכה לראותו על הפודיום בטוקיו.

צפי: נשים

תמנע נלסון לוי (57 ק"ג) נמצאת במגמת עלייה, עובדה המגדילה את סיכוייה לפודיום בטוקיו. **גילי כהן** (52 ק"ג), בדרכה להשגת הכרטיס למשחקים, גברה על גפן פרימו בתחרות המאסטרס וזכתה במדליית הכסף. עברה תהיה זו המהדורה השנייה של המשחקים, וכך גם **לשירה ראשוני** (48 ק"ג), שב"יום טוב" יש לה סיכוי להגיע לשלבים הסופיים של התחרות. **ענבר לניר** (78 ק"ג) סיימה במקום השביעי את אליפות העולם האחרונה והוכיחה שהיא מסוגלת לנצח גם טובות ממנה. היכולת שהציגה לאחרונה עשויה להובילה לשלבים מתקדמים בטוקיו. עבור **רז הרשקו** (+78 ק"ג) **וגילי שריר** (63 ק"ג), ועצם קביעת הקריטריון והשתתפות במשחקים מהוות הישג מכובד ביותר, כמו גם צבירת ניסיון חשוב למשחקים הבאים בפאריז 2024.

כפי שצויין, ישראל תהיה אחת מ-12 הנבחרות שיתחרו לראשונה במסגרת קבוצתית מעורבת של נשים וגברים. עובדה זו לכשעצמה היא הישג יוצא דופן, המעיד על העומק הקיים בגיודו הישראלי.

(לשני המינים). במילים אחרות - הרוב המכריע של חברי הנבחרת היפנית ניצבו על דוכן המנצחים(ו). אין שום ספק שהיפנים יככבו לא פחות במולדתם-הם. יצוין שבשלושת המשחקים האולימפיים האחרונים מובילות במספר המדליות, מלבד יפן, נבחרת צרפת (בעיקר הנשים) ואחריה רוסיה.

לראשונה במשחקים תתקיים בטוקיו תחרות קבוצתית מעורבת של נשים וגברים. 12 נבחרות יתחרו במסגרת זו, וישראל תהיה אחת מהן. התחרות תכלול שישה משקלים שונים - שלושה לנשים ושלושה לגברים, ותנאי הסף של השתתפות בה הוא השגת הקריטריון הבין-לאומי והאישי (במדניה).

ישראל בדרך לטוקיו

בשנים האחרונות זכו מרבית חברי המשלחת, בעיקר בין הגברים, במדליות בתחרויות בין-לאומיות כמו משחקים אולימפיים ואליפות עולם ואירופה

ישראל תיוצג בטוקיו על-ידי 12 גיודוקא - כאמור, הנבחרת הגדולה ביותר בענף מאז תחילת ההשתתפות במשחקים האולימפיים. ייכללו בה שישה גברים, בכל המשקלים (למעט בקטגוריית 60 ק"ג), ושש נשים (מלבד 70 ק"ג). בכך תמשיך הנבחרת את דרכו האולימפית המוצלחת של ענף הגיודו, שהחלה בהישג היסטורי של יעל ארד (כסף) ואורן סמדג'יה (ארד) בברצלונה 1992 - שתי המדליות הראשונות לישראל במשחקים האולימפיים, והמשיכה באריק זאבי - ארד באתונה 2004, ובשתי מדליות ארד בריו - על-ידי ירדן גירבי ואורי ששון. בטוקיו ינסו 12 הספורטאים להמשיך את המסורת.

צפי: גברים

שגיא מוקי זכה ב-2019 באליפות העולם במשקל 81 ק"ג בטוקיו, ונראה כי אין מוכן ממנו לקטוף את הזהב בטוקיו. נגיף הקורונה תפס

למתן במה לספורטאים האולימפיים ולדור ההמשך להתחרות בבית, אמנם ללא קהל אך בטריטוריה שלהם. זו הייתה סימולציה מצוינת לחזרה לזירת התחרויות הבין-לאומיות.

ג'ודו במשחקים האולימפיים

כידוע, קרב ג'ודו נמשך ארבע דקות, ואם אין הכרעה הוא ממשיך ל"ניקוד זהב", שבו הוא מוכרע רק על-ידי ניקוד ולא על-ידי זמן. בשל אורכו של קרב הג'ודו הוא נחשב לקרב במסלול אנאירובי עם מרכיב קטן של מסלול אירובי. אולם אם הגיודוקא הגיע לשלבים מאוחרים בתחרות, ייתכן שיצטרך להתמודד שוב תוך כמה דקות, מה שמצריך יכולת אירובית. כך גם באימונים, שבהם הוא נדרש ליכולת עמידה בעומס קרבות בפרק זמן של 30 עד 60 דקות עם הפסקות מזעריות ביניהם (גלעד, 1991). נושא זה מהווה גורם מכריע בהכנת הספורטאים מבחינה פיזיולוגית ומנטאלית, מכיוון שכול שמתארך הקרב נוסף גם היבט אירובי.

בתקופת הקורונה נדרשה חשיבה מחוץ לקופסה. לחברי הנבחרת האולימפית של הגברים סופקו אביזרים לאימון בבית, והאימונים רוכזו בקפסולות בוולדרום. הנשים התאמנו בקפסולות במכון וינגייט

בהתאחדות הגיודו הבין-לאומית (IJF) חברות 180 מדינות מכל חמש היבשות יפן, "בירת" הענף בעולם, מובילה במספר הזכיות במדליות במשחקים אולימפיים ובאליפויות עולם. במשחקי ריו 2016 זכתה נבחרתה בהישג מדהים - **12 מדליות** (!) בסך-הכול (3 זהב, 1 כסף, 8 ארד) ב-14 קטגוריות משקל



נבחרת הגברים בג'ודו לקראת משחקי טוקיו

צוות המאמנים בראשותם של אורן סמדג'יה ושני הרשקו, היחידה לספורט הישגי והוועד האולימפי בישראל - לחשוב מחוץ לקופסה ולהתאים עצמם למגבלות בעולם ובישראל. לנבחרת האולימפית של הגברים סופקו אביזרים לאימון בבית שנועדו לשמור על כושר גופני, ורוכזו אימונים בוולדרום שבו התאמנו הספורטאים בקפסולות. הנשים נשארו להתאמן בקפסולות באולם הספורט הישגי ובחדר המשקולות במכון וינגייט. בחודש אוקטובר 2020 נסעו שתי הנבחרות למחנה אימונים בטורקיה, שם התאמנו עם הנבחרת המקומית.

שלושה אתגרים מהותיים עמדו בפני צוותי הנבחרות והספורטאים:

- כיצד משמרים את החוזקות.
 - כיצד משפרים את החולשות.
 - איך שומרים על מוטיבציה גבוהה כשאין תחרויות באופק.
- ההתמודדות מול אתגרים אלו העסיקה רבות את המעורבים במלאכה, וכל הזמן היה צורך להתעדכן בכללים וליצור נורמת עבודה בהתאם למגבלות ולאי-ודאות מתמדת. מטבע הדברים, שגרת היום של כל ספורטאי אולימפי היא ברורה וידועה מראש, ופגיעה בה גורמת לו "ללכת לאיבוד", כמו גם לקושי רב לחזור למסלול גם בעקבות החלטה על קיום המשחקים. חשוב להדגיש כאן את העבודה הקשה והמאבקים היום-יומיים של הספורטאים בהיבט הגופני והמנטאלי כאחד, בתקופה מוזרה, ייחודית ומאתגרת זו. החשיבה מחוץ לקופסה הייתה אפוא הכרחית. לצד ההגבלות בתכניות אימון מתאימות ומחנות אימון בארץ ובטורקיה חזרו חברי נבחרות הגיודו לאימונים בקפסולות במכון וינגייט, שנועדו להכין אותם לפתיחה מחודשת של התחרויות.

כבר בתחרויות הראשונות הפגינו רוב הספורטאים רמה תחרותית טובה. בחודש פברואר נערכה בארץ תחרות הגראנד-סלאם, למרות שהשמיים היו עדיין סגורים. הירתמות של הגורמים הממשלתיים, מאמצי איגוד הגיודו וסיוע של יו"ר האיגוד העולמי מריוס ויזר, תרמו

גלישת גלים: חדש במשחקים האולימפיים

אין ספק שענף גלישת הגלים – אחד מחמשת הענפים החדשים שצורפו למשחקים האולימפיים בטוקיו – יעניק למשחקים חדשנות, וירטואוזיות, משב רוח רענן וקהל צופים צעיר ונלהב. בין 20 הנשים שתתחרנה בטוקיו תהיה גם נציגה ישראלית – ענת ליליאור בת ה-20, שהשיגה את הקריטריון האולימפי תוך שהיא גוברת על כמה מהגולשות הטובות בעולם באליפות העולם האחרונה שנערכה ב-2019.

רקע

גלישת גלים (Surfing) היא ענף ספורט בעל היסטוריה עשירה שאינה מוכרת לרבים בעולם. העדות הראשונה לענף מקורה באיים הפולינזיים שבאוקיינוס השקט, במערב אפריקה ובפרו לפני מאות שנים. הדיוגים נהגו "לתפוס גלים" לאחר הדיוג ולחזור לחוף עם השלל, נוהג שהתפתח לגלישת גלים מתקדמת, עקבית ומתועדת. עבור התושבים באיי הוואי לא היוותה הגלישה רק פעילות ספורטיבית אלא בעלת משמעויות רוחניות וחברתיות, והגולשים המיומנים ביותר זכו לכבוד, למעמד חברתי גבוה ואף להצלחה רומנטית. גלשני הגלים עברו מאז ועד היום גלגולים רבים. בתחילה הם היו



צילום: שון אוונס

ענת ליליאור - נציגת ישראל לטוקיו



גבי בולוביק
גולש ומאמן גלישה
gabi.rhythm@gmail.com

מלכת הספורט לקראת משחקי טוקיו

גם אם עולם האתלטיקה נפגע קשות ממגפת הקורונה, וגם אם הקהל המריע ייעדר הפעם מהיציעים – תחרויות האתלטיקה בטוקיו תהיינה מרתקות, מלהיבות ודרמטיות לא פחות מכפי שהן בכל מהדורה של משחקים אולימפיים. המאבקים הצמודים בריצות, בקפיצות ובזריקות עשויים גם להניב שיאים אולימפיים ואפילו שיאי עולם. ישראל שולחת לטוקיו משלחת נכבדה, בעיקר בריצות ארוכות. האם לונה צ'מטאי סלפטר תזכה לראשונה במדליה אולימפית?



picture alliance / NurPhoto | Ulrik Pedersen

מימין: שלי-אן פרייזר-פרייס מג'מייקה - אלופת העולם ב-100 מ' וב-100x4 מ' מדוחא 2020, וסגניתה דינה אשר-סמית מארה"ב



איתי מגידי
מנהל הישגי לאומי לצעירים
מתאם ריצות ארוכות באיגוד האתלטיקה
itay@iaa.co.il

רשימת המקורות שמורה במערכת.
ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר
אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

● משחקים אולימפיים

לנשים, עד שני גולשים ושתי גולשות למדינה. בין אלה שהעפילו למשחקים ניתן למצוא אלופי עולם כמו ג'ון ג'ון פלורנס וקאריסה מור מארצות-הברית, איטלו פרה וגבריאל מדינה מברזיל, סטפני גילמור מאוסטרליה ועוד. **ענת ליליאור היא הנציגה היחידה ממדינת ישראל (ראו להלן).**

חוקי התחרות וקריטריונים לצבירת נקודות

לקראת כל תחרות קיימת תקופת המתנה של 14-7 ימים. כלומר, בפרק זמן זה על הגולשים להיות בהמתנה, שכן, בכל יום הם עשויים להתחרות בהתאם לשיקוליהם של מארגני התחרות באשר לתנאי הים ומזג האוויר.

הגולשים מנוקדים על-פי קריטריונים כמו מהירות הגלישה על הגל, זרימה, עוצמה, מעבר חלק בין הגלים, קפיצות באוויר וחזרה לגלישה על הגל ועוד.

משך כל מקצה נע בין 20 ל-30 דקות. כל סיבוב כולל 20-8 מקצים, שבהם שני הגולשים בעלי הניקוד הגבוה ביותר מתקדמים לסיבוב הבא והשניים שהשיגו את הניקוד הנמוך מודחים מן התחרות. בדרך כלל, בכל תחרות ישנם שישה סיבובים שהאחרון שבהם הוא הגמר. הגולשים מנוקדים על-פי קריטריונים קבועים כמו מהירות הגלישה על הגל, זרימה (ניקוד הביצועים ומעבר חלק בין הגלים), חדשנות (קפיצות באוויר וחזרה לגלישה על הגל) ועוד. סקאלת הניקוד נעה בין 0.01 ל-10 נקודות. כל פאנל שיפוט מורכב מחמישה שופטים + שופט ראשי, והציון הסופי הוא ממוצע של שלושת הציונים המרכזיים (ללא הנמוך והגבוה ביותר).

ענת ליליאור – נציגת ישראל לטוקיו

ענת ליליאור בת ה-20 מתל-אביב, ממועדון הגלישה "גלים תל-אביב", השיגה את הקריטריון האולימפי לטוקיו באליפות העולם האחרונה של ISA לנבחרות שנערכה ב-2019. היא גברה על כמה מהגולשות הטובות בעולם וסיימה את התחרות כאירופית הראשונה. יצוין שכמו בכל ענפי הספורט, גם גלישת גלים הודממה לחלוטין בעקבות מגפת הקורונה, ללא שום תחרויות ארציות או בין-לאומיות. בעונת 2019/20 הוספנו כמה אנשי מקצוע למערכת המקצועית שלה, ועסקנו רבות באימונים מנטאליים, בשיפור מדדים פיזיולוגיים ובחשיבה יצירתית מחוץ לקופסה, שהתבטאה בפעילויות שונות שתרמו להרגשה טובה. ההכנות לקראת טוקיו כוללות אימוני כוח בשילוב תנועה ופילאטיס, אימונים אירוביים, אימוני טקטיקה תחרותית, סימולציות תחרותיות ובעיקר אימוני טכניקת גלישה בים, שצילומיהם בוודאו מאפשרים לעבוד על ניתוחי תנועה.

מעבר להכנות לטוקיו בנינו לענת, יחד עם הצוות המקצועי שלה (כולל מאמנים מחו"ל), תכנית הכוללת אימונים ותחרויות הכנה בארץ ובעולם במטרה להשיג את הקריטריון האולימפי למשחקים הבאים בפאריז 2024 ול"סבב החלומות" במסגרת ה-WSL.

עשויים מעץ מלא, ללא חרבות ובגדלים עצומים שהגיעו לכשישה מטרים, וכיום הם מיוצרים מחומרים קלילים כמו פיברגלאס ואפוקסי המגיבים במהירות, ובתחתיתם 5-2 חרבות בגובה דומה לזה של הגולש, המאפשרים לו לתמרן על הגל בקלות ולבצע פניות חדות. הספורטאים משתמשים בגלשן Shortboard, שעליו מורכבים שלוש חרבות והוא מיוצר בהזמנה אישית, בהתאמה לגובהו ולמשקלו של הגולש.

ארגוני גלישת גלים

שני ארגונים גדולים מרכזים כיום את רוב הפעילות של גלישת גלים (לנשים ולגברים) בעולם ובארץ:

WSL (World Surf League) - ליגת הגלישה העולמית): ארגון פרטי שנוצר למטרות רווח, הפלטפורמה היוקרתית ביותר של ענף גלישת הגלים. הכניסה לליגה זו מותנית ביכולת כספית והישגים אישיים. הליגה מקיימת סבבים מחוזיים ובין-לאומיים, שמהם מעפילים לסבב האלופים, המכונה גם "סבב החלומות" ומונה 34 גברים ו-18 נשים. בליגה זו מתקיימות 10 תחרויות סביב העולם בין החודשים אפריל לדצמבר, ובסוף השנה משקללים את סך התוצאות השנתיות כדי להכתיר את אלוף העולם.

ISA (International Surfing Association) - התאחדות גלישת גלים לנבחרות): ארגון ציבורי הפועל כעמותה ללא מטרת רווח, שמטרותיו העיקריות הן קירוב בין מדינות, הפיכת הענף לפופולרי במדינות שבהן הוא פחות נפוץ, השגת קריטריון אולימפי ומתן הזדמנויות שוות באמצעות קיום משחקים באמריקה הלטינית ומשחקי אליפות העולם לגולשים מוגבלים.

נוסף לאירועים אלו מתקיימת בכל שנה אליפות עולם לנבחרות נוער ובוגרים, שבהן משתתפים טובי הגולשים והגולשות מכל מדינה (ההישג הוא מדינתי ולא אישי). הכניסה לתחרות היא במסגרת נבחרת ישראל שהקימה התאחדות ISA ישראל, הפועלת אף היא כעמותה ללא כוונת רווח.

ענף חדש במשחקים האולימפיים

גלישת גלים היא אחד מחמשת ענפי הספורט החדשים שצורפו למשחקים האולימפיים בטוקיו, כדרך להעניק להם משב רוח רענן



מימין: גלשן מדגם ישן באורך 6 מ'. משמאל: ענת ליליאור

ולמשוך קהל צופים צעיר. לאחר הודעת הוועד האולימפי הבין-לאומי על צירוף הענף למטרייה האולימפית בטוקיו נקבעו קריטריונים מסודרים לקבלת כרטיס כניסה לתחרות. ניתן היה לעשות זאת דרך שני הארגונים - ISA ו-WSL, והמכסות שהוקצו הן 20 לגברים ו-20

ב-2020.24.3, בפרוץ מגפת הקורונה ברחבי העולם, נפל דבר בעולם הספורט. המשחקים האולימפיים בטוקיו 2020 נדחו לקיץ 2021, לראשונה בתולדות המשחקים. היה זה מצב חירום ששינה סדרי עולם.

כמו ענפי ספורט אחרים, גם עולם האתלטיקה הושפע מביטול מסיבי של אירועים בשנת 2020, שכללו מגה-תחרויות כמו אליפות ארצות-הברית באתלטיקה (שהתקיימה 145 שנים ברצף) ואליפות אירופה 2020, דחייה וזא ביטול של אליפות העולם באולם ועוד. החל בסתיו 2020 נעשו מאמצים כבירים לקיים אירועים גלובליים. ואכן, קוימו בחורף, באופן חלקי, כמה תחרויות באולמות וגם אליפות העולם בחצי מרתון בפולין (אוקטובר 2020), שבה השתתפו רק מחצית ממספרן הקבוע של מדינות. אירועים שתוכננו לקיץ הקודם נדחו לקיץ 2021.

מעבר לכך, מרבית האירועים התקיימו ללא קהל, עם הגבלות והנחיות מחמירות וקשיים לוגיסטיים רבים בתנועת המשתתפים הן באשר לאימונים והן באשר לתחרויות. בריצות הכביש בוטלו או נדחו אירועים המוניים, ובמקום סבב המייגורס המפורסם, הכולל את ריצות המרתון האיותיות בעולם, התקיימו אירועי עילית מצומצמים, כולל אחד באגמון החולה (במרץ 2021), שהתקיים עבור בכירי הרצים בישראל.

עם זאת, תחושת הפסימיות והאי-ודאות, הקשיים בתכנון ובהצבת מטרות והנזקים הכלכליים האדירים טומנים בחובם גם הזדמנות: זמן להתאושש מפציעות ולהשקיע בתקופות אימונים ממושכות, ללא הפרעה של סבב תחרויות עמוס מדי. ובקיצור - לבצע הכנה מיטבית לקראת טוקיו מהדורת 2021.

חידושים

גורם שלא ניתן להתעלם ממנו ואשר שינה את איכות ועומק ההישגים הוא פיתוח טכנולוגי של נעלי הריצה, שכולל שילוב של פלטות קרבן בנעליים - הן באלה של ריצות הכביש והן בגרסת נעלי האיציטדיון (ספייקס). עובדה זו הביאה לתוצאות משופרות בשלל מרחקי ריצה ואף שבירת שיאי עולם בריצות ארוכות. חברת נייקי החלה בכך ושאר החברות הגיבו בהתאם. השיח בענף בעקבות הפיתוח הזה עוסק בהתערבות גסה מדי (בדומה לחליפות השחייה שנפסלו בשנת 2010) והדעות חלוקות - האם מדובר באבולוציה טבעית שגם תייצר עניין בספורט, או עיוות שאינו באמת משקף אתלטים טובים יותר אלא ציוד משפר ביצועים. בכל מקרה, לא מן הנמנע שהחוק בנושא זה יעודכן.

לכך יש להוסיף את חידוש האיציטדיון בטוקיו במסלול מונדו מהיר ואת טכנולוגיית המעקב אחר מהירות האצנים שפיתחה חברת אינטל, שנוסתה לראשונה באליפות העולם 2019 ושודרגה לקראת המשחקים. טכנולוגיה זו תספק לצופים חוויה יוצאת דופן, והמארגנים מקווים לזמנים מהירים, לתחרות איכותית, אולי גם לשיאים חדשים ולהנאה רבה עוד יותר מהצפייה בתחרויות.

מלבד האירוע הכי נצפה במשחקים - 100 מטר לגברים ולנשים (ראו

להלן) - יספק ענף האתלטיקה אירועים דרמטיים רבים - אם בריצות על המסלול ואם בשדה, וגם מאחורי הקלעים. השנים האחרונות לוו בשינויים למכביר שהנהיגה התאחדות האתלטיקה העולמית (היום World Athletics), בראשותו של סר סבסטיאן קו, הנשיא המכהן: ניהול הענף בשיטת הדירוג (Ranking) כדי לעודד אתלטים להתחרות יותר (בדומה לענף הטניס);

שילוב של ריצות שליחים מעורבות (גברים ונשים יחד); החזרת ריצות שדה לתכנית האולימפית (מתוכנן לפאריז 2024) ועוד. אמנם הקו החד, הקיצוני (יש האומרים קיצוני מדי) והלא מתפשר של סבסטיאן קו יצר לו אויבים רבים, אך גם הכניס משב רוח רענן לענף. לדוגמה: בליגת היהלום בוטלו מקצועות רבים כדי להגיש לצופים תחרות קצרה ומעניינת. בהתאם לכך, מקצועות כמו ריצת 10,000 מ', קפיצה משולשת ומקצועות הזריקה נדחקו מהתכנית, עובדה שיצרה תסיסה בקרב אתלטים רבים ברחבי העולם, שיצאו כנגד החלטה זו.

במאמר זה אנסה לתמצת את המגמות בענף האתלטיקה ואת הספורטאים הצפויים לככב בשמי טוקיו (או סאפורו) בריצות הקצרות והארוכות ואף במרוצי שליחים לסוגיהם, כולל 400x4 מ' מעורב (מיקס) - כאמור, מקצוע אולימפי חדש המביא את מספר המקצועות באתלטיקה ל-48 בסך-הכול. זהו עוד צעד לקראת שוויון מגדרי (המקצוע היחיד לגברים בלבד הוא הליכה תחרותית ל-50 ק"מ). נסקור גם את המועמדים לניצחון בקפיצות ובזריקות, ונציג את האתלטים הישראלים הצפויים ליטול חלק במשחקים, כולל היעדים הריאליים שסומנו עבורם.

ריצות קצרות: ארה"ב וכל השאר

ב-1 באוגוסט 2021, היום השלישי של תחרויות האתלטיקה באיצטדיון האולימפי בטוקיו, תגיע מלכת הספורט לרגע השיא שלה - גמר 100 מ' לגברים. מאות מיליונים ברחבי העולם יצפו בו על המרקע, אבל בתוקף הנסיבות, רק מתי מעט יחזו בו באיצטדיון עצמו. בשקט לא אופייני ייקבע מיהו האדם המהיר בתבל; מי ימלא את החלל שהותיר אחריו יוסיין בולט האגדי, אחרי שכבש לבבות של מיליונים במשחקי בייגינג 2008, לונדון 2012 וריו 2016 והותיר רגעים בלתי נשכחים, שספק אם יחזרו בעתיד הנראה לעין.

על-פי התחזיות, בריצות הספרינט צפויים האמריקנים - גברים ונשים, לקטוף כ-15 מדליות (מתוך 30 במקצועות אלה). מדובר במאוצים של עד (וכולל) 400 מ' וכמובן בריצות השליחים 4x100 ו-400x4 מ', כולל המקצוע החדש שצוין מקודם - 400x4 מ' מעורב, שבו קבעה הנבחרת האמריקנית, בשני הרכבים שונים, שיא עולם בשלב המוקדמות באליפות העולם בדוחא - 3:12.42 ד', ואח"כ בגמר, בהרכב שונה, שיא עולם חדש - 3:09.34 ד'.

אלוף העולם בדוחא 2019, כריסטיאן טיילור, מושעה מתחרויות עקב אי-התייצבות לבדיקות סמים, והמנצחים במבחנים האמריקנים (טירון ברומל, אנדי בייקר ופרד קרלי) יהיו ככל הנראה בתמונת הפודיום גם בטוקיו. הבולט והיציב מבין האמריקנים הוא **נואה לילס**, אלוף העולם ב-200 מ' ובריצת השליחים 100x4 מ', שהוביל את רצי הצמרת בקיץ 2020 ומקווה להחזיר עטרה ליושנה. יצוין שיותר ממחצית



picture alliance/dpa | Oliver Weikens

נואה לילס מארה"ב - אלוף העולם ב-100 מ' וב-100x4 מ'

הספרינטים ב"טופ-10" בשנתיים האחרונות מייצגים את ארצות-הברית. לעומת זאת, לרצי ג'מייקה יש רצון עז להחזיר את התואר היוקרתי "הביתה", אחרי שגרפו - בזכות בולט - את רוב המדליות בריצות הקצרות במשחקי בייגינג, לונדון וריו.

באשר לנשים, מי שמובילה בספרינט היא **שלי-אן פרייזר-פרייס** מג'מייקה, פעמיים אלופה אולימפית (ביגינג 2008 ולונדון 2012) ב-100 מ' ובשליחות 400x4 מ' ואלופת העולם 2019. סגניתה בדוחא, **דינה אשר-סמית** מבריטניה, המועמדת לניצחון במרחק הכפול - 200 מ' שבו היא אלופת עולם, תנסה להפוך את סדר הדגלים ב-100 מ' ובשליחות 400x4 מ', שבה סיימו הבריטיות אחרי ג'מייקה. נזכיר גם את האמריקנית הצעירה **שקארי ריצ'רדסון**, שקבעה ב-100 מ', בפתיחת עונת התחרויות של 2021-10.72 שני, הזמן השישי בכל הזמנים. יחד עם חברותיה, היא לדחוף את נבחרת ארה"ב למאבק על התואר גם בשליחות 100x4 מ'.

ריצת 400 מ': גם ריצה זו היא מקצוע אמריקני (6 מתוך 9 התוצאות המהירות ב-2019 היו של אמריקנים). שני אתלטים - **רנדולף רוס ומייקל נורמן**, יאותגרו ע"י אלוף העולם **סטיבן גרדנייר** (בהאמה); כולם ירדו מ-44 שניות בשנת 2019. האלוף האולימפי ושיאן העולם **ווייד ואן-ניקרק** מדום-אפריקה, החלים מקרע ברצועה הצולבת

ב-2017, ולאחר שהחמיץ את 2018 ו-2019 חזר למעגל התחרויות ב-2020, והוא מתקרב בחזרה ליכולות המופלאות שלו.

בקרב הנשים, הפייבוריטית **סלאווה עיר נאסר** מבחריין, אלופת העולם ושיאנית יבשת אסיה, בעלת הזמן השלישי בכל הזמנים, בתסבוכת סמים ואם תורחק מהתחרויות הקיץ הזרקור יופנה לכיוונה של **שוני מילר-אואיבו** מבהאמה, שמחזיקה בתוצאת השנה בעולם. **ריצות משוכות**: בריצת הגברים - 110 מ' משוכות, המועמד לניצחון הוא הכוכב העולה, האמריקני **גרטס הולווי**, אלוף העולם ואלוף ליגת ה-NCAA (2019), שהמשיך בתצוגת תכלית בחורף 2021 בשיא עולם ב-60 מ' משוכות. ב-100 משוכות ימשיכו האמריקניות לתת את הטון (4 מתוך 6 המדורגות ראשונות בעולם הן מארה"ב).

ב-400 מ' משוכות צפוי עניין רב ותוצאות איכותיות בגברים ובנשים כאחד. השיא העולמי לנשים מוחזק ע"י **דלילה מוחמד** האמריקנית (שהשתתפה גם ב-400x4 מ'). גם הצעירה **סידי מק'לולין** (21), סגניתה של דלילה וחברתה לזהב בשליחות, נמצאת בטווח נגיעה ממנה, ולכן צפוי קרב צמוד ביניהן. המקצוע בתחרות לגברים יהיה מעניין לא פחות. שלושה רצים ירדו מ-47 שניות: **קרסטן והולם** הנורווגי, פעמיים אלוף עולם, האלוף והשיאן האירופי - 46.87 שניות, סגנו מדוחא **ריי בנג'מין**, בעל הזמן השני בכל הזמנים, יחד עם **עבד א-רחמן-סמבה** מקטאר (46.98). שלושתם מסוגלים לאתגר את שיא העולם הוותיק של קווין יאנג ממשחקי ברצלונה 1992 - 46.78 שני.

ריצות שליחים: בשליחים (4x100 מ') כמו בשליחים, הכול עשוי לקרות, אבל "על הנייר" אמורות ארה"ב, ג'מייקה ובריטניה להיות על הפודיום. הסיפור המעניין הוא ריצת 400x4 מ' מעורבת - שני גברים ושתי נשים - שנוסתה לראשונה בפורמט זה באליפות העולם בדוחא 2019. האמריקנים ניצחו בקלות יחסית וקבעו שיא עולם מתחת ל-3:10.34 ד'.

ריצות בינוניות וארוכות:

אתיופיה, קניה, אוגנדה וכל השאר

800 עד 10,000 מ': בריצות הבינוניות והארוכות נמשכת ההגמוניה של יבשת אפריקה, ובעיקר מזרחה. הצפי הוא שיותר מ-60% מ-36 המדליות (מריצת 800 מ' ועד למרתון) יפלו בחיקן של אתיופיה, קניה ואוגנדה. במרחקים היותר קצרים נראה, מלבד האפריקנים, את קלייטון מרפי האמריקני שניצח את המבחנים בהם עף באופן מפתיע **דונבן ברזייר** האמריקני, שקבע שיא אליפות נהדר בדוחא בריצת 800 מ'. בריצת 1500 מ' ואולי גם 5000 מ' יהיה זה **ג'יקוב אינגבריגסון** מנורווגיה, בעל תוצאת השנה ב-1500 מ' ב-2020



ג'יקוב אינגבריגסון מנורווגיה - בעל תוצאת השנה (2020) ב-1500 מ'

2019-ו-2019) ו-**רטו לאבילני** מצרפת (שיאן עולם לשעבר). בין הנשים צפוי קרב בין אלופת אירופה ואלופת העולם **אנג'ליקה סידורבה** מרוסיה, סגנית האלופה האולימפית וסגנית אלופת העולם, **סנדי מוריס** מארה"ב ו**קטרינה סטפנידי** מיוון, האלופה האולימפית מריו 2016.

זריקות: תחרות מרתקת בברזל

הדיפת כדור ברזל: התחרות לגברים במקצוע זה צפויה להיות מרתקת במיוחד בגלל כמה סיבות: השיא העולמי הטרי שנקבע באליפות ארה"ב, הרמה הגבוהה של ההודפים המועמדים לניצחון, כפי שהוצגה באליפות העולם האחרונה בדוחא, הקרב הצמוד בין ארבעה הודפים ששברו את שיא האליפות, דוכן מנצחים שמוכרע בס"מ בודד ושלוש תוצאות שנכנסו למקומות 3-5 בכל הזמנים! המועמדים הם: **טום וולש** מניו-זילנד, מקום שלישי - 22.90 מ', תוצאה שווה לזו של **ראיין קראוזר** מארה"ב, האלוף המכהן ממשחקי ריו 2016 שסיים שני והפסיד בסנטימטר אחד ל-**ג'ו קובץ'**, חברו לנבחרת, שניצח בשיא אליפות חדש - 22.91 מ'.

הרגליים מהקרקע. וכך, במקום ענף ספורט גבולי (בעניין הרמאות) תהיה אכיפה טכנולוגית שתביא ליישור קו ולהעלאת האטרקטיביות שלו.

קפיצות: מאבקים מעניינים

קפיצה לגובה: מוטאז אסה ברשים הקטארי, אלוף העולם ומקום שני במשחקי ריו 2016, מסומן כפיבוריט יחד עם האירופים המובילים **מקסים נדסקאו** מבלארוס, אלוף אירופה 2021 באולם לכושר מלא לאחר פציעה קשה. הרוסייה **מריה לאסיצקנה**, שלוש פעמים אלופת העולם, מאותגרת על-ידי האוקראיניות **יוליה לבצ'נקו** והצעירה **יוסלבה מהוצ'יקה**.

קפיצה לרוחק: המועמדים לניצחון הם **חואן מיגל אציבריה** מקובה ו**מלאיקה מיהמבו** מגרמניה, אלופת העולם ואלופת אירופה, שקבעה את התוצאה האיכותית ביותר בדוחא ורצה גם את התואר האולימפי.

קפיצה משולשת: **כריסטיאן טיילור** הבלתי נגמר (פעמיים אלוף אולימפי, ארבע פעמים אלוף עולם) צפוי לנסות להתעלות פעם נוספת ולגבור על **וויל קלי**, חברו לנבחרת האמריקנית (פעמיים סגן אלוף אולימפי וסגן אלוף עולם). קופץ מעניין נוסף הוא **הוגו פבריס זאנגו** מבורקינה פאסו, שקבע בחורף שיא עולם בקפיצה משולשת באולם - 18.07 מ'. בקרב הנשים **תנסה קתרין** איברגואן מקולומביה להגן על תוארה ממשחקי ריו (וגם אלופת עולם 2013 ו-2015). מועמדת נוספת לזכייה היא **יולימאר רוחאס** מוונצואלה, אלופת העולם 2019, הרחוקה רק 9 ס"מ משיא העולם של קראבץ משנת 1995 ונמצאת כרגע ברמה אחת מעל שאר המתחרות. **קפיצה במוט:** השוודי הצעיר **ארמונד דופלנטיס**, שיאן העולם - 6.18 מ', אלוף אירופה (ברלין 2018) וסגן אלוף העולם (דוחא 2019), ינסה להותיר מאחור את הוותיקים **פיטר ליסק** מפולין (סגן אלוף עולם 2017), **סם קנדריקס** מארה"ב (אלוף עולם 2017)

ולטסנבט גידאי. טציגאי שקבעה שיא עולם בריצת 1500 מ' באולם בחורף האחרון פתחה את עונת הקיץ בתוצאה ה-3 בכל הזמנים ב-10,000 מ', בצמוד לחסן שממוקמת במקום ה-2 בכל הזמנים וזאת למרות ששברה את השיא העולמי, אך מי ששברה אותו יומיים לאחר מכן היא גידאי, השיאנית הנוכחית. המועמדת לניצחון בריצת 5000 מ' היא **הלן אובירי** הקנייתית, אלופת העולם במרוצי שדה 2019 ואלופת העולם פעמיים ב-5000 מ' (2017, 2019). היא קבעה גם שיא אליפות נהדר בדוחא.

מכשולים: בעלת הסיכויים לניצחון ב-3000 מ' מכשולים היא השיאנית ואלופת העולם, הקנייתית **ביאטריס צ'פוקואץ'**, שקבעה בפברואר האחרון גם שיא עולם ב-5 ק"מ כביש בתחרות עילית במונקו. מרתון: ריצות המרתון וההליכה הועתקו לסאפורו, כ-800 ק"מ צפונית לטוקיו, כדי לאפשר תנאי מזג אוויר פחות קשוחים מאלה שצפויים בבירת יפן. המסכנות מדוחא גרמו למארגנים לקבל החלטה אמיצה ולא לסכן את הרצים, ובעיקר את הנשים, בריצה במזג האוויר הצפוי בטוקיו ביולי-אוגוסט.

במרתון הגברים יהיה מעניין לראות את **אליהוד קיפצ'וגה וקניסה בקלה**, בעלי הזמנים (הצמודים) הטובים בכל הזמנים. נראה שהתנאים לא יאפשרו מאבק על שיא עולמי אלא על כבוד ויוקרה של אלוף אולימפי, ואולי שבירת השיא האולימפי של הרץ הקנייתי המופלא סמי וונג'ירו מבייג'ינג 2008. כך או אחרת, הריצה תהיה בין המזרח-אפריקנים - אתיופים, קנייתים, אוגנדים ואריתראים; כולם יילחמו על הפודיום הנכסף.

הליכה תחרותית: מדובר בתחרויות ל-20 ק"מ לגברים ולנשים ול-50 ק"מ לגברים (המקצוע ה"גברי" היחיד בהליכה). ככלל, מקצוע ההליכה עובר שינויים משמעותיים לשם התאמה שיווקית וטכנולוגית, הכוללת קיצור המרחקים מ-20 ל-10 ק"מ ומ-50 ל-30 לק"מ והוספת מקצוע לנשים להשוואת המקצועות באתלטיקה. כמו כן, הכנסת צי"פ לנעלי ההליכה, שיביא למעקב טכנולוגי אחריהם במקום אזהרות ופסילות על-ידי השופטים, שמחמיצים לא פעם ניתוק של שתי

(3:28.41 ד'; מקום תשיעי בכל הזמנים). רק רצים מאפריקה מדורגים לפניו). נכון לכתבת שורות אלה גם בתוצאת השנה ב-5000 מ' ב-2021 (12:48.45; שיא אירופי חדש).

הרץ ה"לוהט" במרחקים הארוכים על המסלול הוא **ג'ושוע צ'פטגאי** מאוגנדה, אלוף העולם במרוצי שדה בדנמרק 2019 ובריצת 10,000 מ' בקטאר 2019; שיאן העולם בריצת 10 ק"מ כביש ושיאן העולם הטרי מקיץ 2020 ב-5000 וב-10,000 מ', בעודו מנשל את היילה גברסילאסי וקניסה בקלה מהשיאים שהחזיקו בהם במשך כ-22 שנה!

מו פראח, האלוף האולימפי בלונדון ובריו בריצות 5000 ו-10,000 מ', לא יהיה בטוקיו ועל המדליות בריצת 10,000 מ', יילחמו צ'פטגאי ושאר הקנייתים והאתיופים המובילים. בנשים, ההולנדית ממוצא אתיופי **סיפאן חסן** היא אלופת העולם ב-10,000 וב-1500 מ' (כולל שיא אליפות נהדר ב-1500 מ' - 3:51.95 ד'). יצוין שמאמנה ב"פרויקט נייקי", אלברטו סלאזאר, הורחק לארבע שנים, וכדי לזכות בתארים בטוקיו תצטרך חסן למצוא דרך לשמור על היכולת שהציגה ב-2019. מי שיאתגרו את חסן באותם מרחקים הן האתיופיות **גודאי טציגאי**

picture alliance / Gladys Chai von der Laage



מוטאז אסה ברשים מקטאר - אלוף העולם ומקום שני במשחקי ריו 2016



ג'ושוע צ'פטגאי מאוגנדה - שיאן עולם ב-5000 וב-10,000 מ'

picture alliance / Photoshot



מימין: טום וולש מניו-זילנד, ג'ו קובץ' וראיין קראוזר מארה"ב - מקומות 3-1 בהדיפת כדור ברזל באליפות העולם בדוחא 2020



ארמונד דופלנטיס משוודיה - שיאן עולם בקפיצה במוט - 6.18 מ'

לאומית, כולל בליגת ה-NCAA במדי ניו-מכסיקו ואף שיפרה את תוצאותיה במרחקים התומכים (1500/5000 מ'). ב-1 באוגוסט היא תתמודד בשלב המוקדמות, בניסיון להעפיל לגמר שיתקיים יומיים לאחר מכן.

סלאמווייט באילין, הנשואה למרתוניסט האולימפי מארו טפרי, קיבלה אזרחות ישראלית ב-2019, והיא כבר שיאנית ישראל בריצת 1500 מ' (החזיקה גם בשיא ב-5000 מ', לפני שחזר לידי לונה צ'מטאי סלפטר). החל במרץ 2020 היא מייצגת את ישראל בזירה הבין-לאומית, ולכן לא השתתפה בדוחא בסתיו האחרון. בחורף 2021 היא לבשה את מדי הנבחרת, העפילה לגמר בריצת 3000 מ' באליפות אירופה באולם וסיימה במקום השישי. היא תתמקד בריצת 5000 מ' וכמו במכשולים, תצטרך לעבור את שלב המוקדמות הלא פשוט (שייערך ב-30 ביולי), כדי להעפיל לגמר (ב-2.8). נוסף למקצה ה-5000 מ' קבעה סלמטוייט גם את הקריטריון לריצת ה-10,000 מ', ובערב הנועל את תחרויות האתלטיקה באיצטדיון האולימפי בטוקיו יתקיים גמר ישיר בריצה זו, שבה נשבר השנה פעמיים שיא העולם.

חנה מינקו, סגנית אלופת העולם בקפיצה משולשת מבייג'ינג 2015, תנסה לחזור לכושרה הטוב ולהתמודד כשווה מול שוות בפסגה העולמית, לאחר שסיימה רביעית במשחקי לונדון 2012 וחמישית ברי 2016. המוקדמות יתקיימו ב-7.30 בשעות הבוקר, והגמר ב-1 באוגוסט - הערב המעניין ביותר בענף, שייעל בריצת הגמר לגברים ב-10:00 מ'.

נכון לתחילת השנה האולימפית, נבחרת ישראל במרתון מדורגת במקום ה-12 בעולם (ממוצע של שלושת הראשונים). המטרה היא לקבוע הישג בתחרות היעד (אליפות עולם או אירופה), דבר שלא קרה ב-2019 למרות ההתקדמות המופלאה של הרצים. האיכות תימדד בעיקר על סמך המיקום היחסי של הרצים ופחות על התוצאות, שכנראה לא יהיו מהירות בתנאים ובאופי הריצה שתפתח. לא פחות משבעה רצים קבעו את הקריטריון הקשוח למשחקים (2:11:30 ש'), אך רק שלושה יתייצבו על קו הזינוק: **מארו טפרי**, **גירמה אמרה ואיימרו עלמיה**, שירדו פעמיים מ-2:08 ש' ב-2020 וב-2021. הם מנוסים מאוד, ואנו מקווים שיימנעו מפציעות או ממחלות שהרסו להם את ההופעה בדוחא, כדי להמשיך את המסע המופלא של התפתחות הריצות הארוכות בישראל. ריצת הגברים תתקיים ביום ראשון בבוקר, 8 באוגוסט, בשעה 7:00 שעות מקומי.

באשר לנשים, **לונה צ'מטאי סלפטר**, שקבעה במרתון טוקיו, במרץ 2020, את התוצאה השנייה בטיבה בעולם לאותה שנה (2:17:45 ש'), תיצמד לדבוקה המובילה כדי לחזור עם מדליה אולימפית ראשונה באתלטיקה. יצוין שלונה מסומנת על-ידי האתרים לסטטיסטיקה כמדליסטית פוטנציאלית בריצת 10,000 מ', אך בעלה ומאמנה **דן סלפטר** מתכנן עבודה, כאמור, את ריצת המרתון, שבה הוא מאמין כי סיכוייה גדולים יותר.

במרתון תשתתף גם **מאור טוירי**, שעבורה תהיה זו הפעם השנייה במשחקים האולימפיים, אחרי ריו 2016. מאור קבעה את הקריטריון שהוקשה, תוך שיפור שיאה האישי, ביותר מ-13 דקות במרתון עילית באנגליה שהופק עבור רצים ורצות כהזדמנות אחרונה לקביעת הקריטריון למשחקי טוקיו. גם הרצה ביטי דויטש השתתפה בתחרות וניסתה לקבוע את הקריטריון (2:29:30) ולהצטרף למשלחת, אך למרות שיפור של שיאה האישי היא לא עמדה במשימה. אלא שגם אם הייתה עומדת בקריטריון השתתפותה, כאישה חרדית, הייתה מוטלת בספק עקב שיובו הריצה בטוקיו לשבת בבוקר. ב-3000 מכשולים תיוצג ישראל ע"י שיאנית ישראל **אדווה כהן**, שסיימה במקום החמישי באליפות אירופה בברלין 2018 והשתתפה באליפות העולם בדוחא 2019. היא צברה ניסיון רב בזירה הבין-

אתלטי ישראל בטוקיו

המשלחת הישראלית, שתהיה הגדולה בכל הזמנים, תיוצג בענף האתלטיקה על-ידי תשעה אתלטים ואתלטיות - כך על-פי הצפי, עם רוב נשי ומשלחת הנשענת בעיקר על ריצות ביוניות-ארוכות. היחידה שצפויה לייצג את ישראל בטוקיו בריצה הקצרה (100 מ') היא האישה המהירה בישראל בשנים האחרונות - **דיאנה וייסמן** בת ה-23, ששיפרה את השיא הוותיק של אסתר רוט שחמוהב והעמידה אותו על 11.25. לדיאנה, בהדרכת אמה אירנה וייסמן, יש קו התקדמות נאה המתבטא בגמרים בתחרויות גילאים - מקדטים, לנוער, דרך עתודה (23U) ועד השתתפות בשלבים המוקדמים באליפות אירופה (ברלין 2018) ובאליפות העולם (דוחא 2019). דיאנה תהיה הישראלית הראשונה שתיכנס למעגל התחרויות, ואם תעבור את שלב המוקדמות שיתקיים ב-30 ביולי (חצי הגמר והגמר יתקיימו למחרת), או תשפר את שיאה הלאומי, היא תעמוד בציפיות. שכן, היא ספורטאית צעירה ומוכשרת, שעתידיה לפנייה.

הפעם האחרונה והיחידה שישאל נטלה חלק במשחקים האולימפיים עם נבחרת שליחים הייתה בסידיני 2000 (ב-100x4 מ' גברים). באיגוד האתלטיקה מקווים לייצוג של נבחרת הנשים ב-4x100 מ' במשחקי פאריז 2024, בהובלתה של אירנה וייסמן על הקווים ושל דיאנה וייסמן וחברותיה לנבחרת - על המסלול.

מאבק מרתק בקרב רב יהיה בין נפיסטו ת'אם הבלגית, האולימפית מריו 2016, אלופת העולם 2017 ואלופת אירופה 2018, ובין קתרין ג'ונסון-תומפסון הבריטית, אלופת העולם המכהנת

התוצאה האיכותית ביותר בקרב הגברים באליפות בדוחא. **הטלת כידון**: בעבר הייתה הטלת הכידון "גאוותה של אירופה", ובעיקר נחלתן של מדינות סקנדינביה. הפעם, ייצוג מפתיע יהיה לאסיה בדמות מטיל הודי ולאפריקה בדמות מטיל קנייתי. בכך הופכת התחרות למעניינת ולגלובלית. עם זאת, נראה שהתחרות תלויה בעיקר ב**יוהנס פטר** הגרמני, שנמצא רמה מעל כולם. בין הנשים במקצוע זה מובילות צמד סנייות **ומריה אנרצ'יק** מפולין, שמובילה את טבלת הדירוג ב-2021 ב-71.40 מ' - התוצאה השלישית בכל הזמנים.

זריקת דיסקוס: הפייבוריט הוא השוודי **דניאל סטול**, אלוף העולם ומקום רביעי בכל הזמנים. **סנדרה פרקוביץ** הקרואטית תנסה להתעלות ולנצח בפעם השלישית במשחקים אולימפיים, אחרי לונדון 2012 וריו 2016.

יידו פטיש: הפולנים מכוונים גבוה עם עומק בשני המינים. בקרב הנשים - גם לארה"ב יש מתחרות מובילות במקצוע זה.

קרב רב: נפיסטו ת'אם מול קתרין ג'ונסון-תומפסון

תחרות הקרב רב לנשים ולגברים חולשת על מגוון מקצועות על המסלול ובשדה במהלך שני ימי תחרויות. בנשים נחזה בקרב בין **נפיסטו ת'אם** הבלגית, האלופה האולימפית מריו 2016, אלופת העולם 2017 ואלופת אירופה 2018, ובין **קתרין ג'ונסון-תומפסון** הבריטית, אלופת העולם המכהנת. בין הגברים, הקרב יהיה בין המועמדים לניצחון **דמיאן וורנר** מקנדה, **מייקל אויבו** האסטוני, והגרמני הצעיר **ניקולס קאול**. אלוף העולם **קווין מאייר** מצרפת, שיאן העולם, שלא הצליח באליפויות העולם 2018 ו-2019, יצטרך להוכיח כי התואר באליפות אירופה באולם בחורף האחרון הוא שינוי מגמה, שיבוא לידי ביטוי גם במתקן האולימפי בטוקיו 4-5/8-2021.



לונה צ'מטאי סלפטר (מימין) - נמיגת ישראל בריצת מרתון



דיאנה וייסמן - נציגת ישראל ב-100 מ'



במרכז: נפיסטו ת'אם הבלגית, האלופה האולימפית מריו 2016, אלופת העולם 2017 ואלופת אירופה 2018, ומשמאל: קתרין ג'ונסון-תומפסון הבריטית, אלופת העולם המכהנת

התעמלות מכשירים: שיאים חדשים בטוקיו

תחרויות ההתעמלות במשחקי טוקיו יזמנו לנו שיאים חדשים. שיעורי הצפייה ישברו כל שיא אפשרי, בעיקר בשל השתתפותה של הסופרסטארית סימון ביילס והמאבקים המרתקים על המדליה היוקרתית בין המדינות. ישראל – ארסיום דולגוביאט, אלכס שטילוב וליהיא רז. העפלה לגמר ואפילו מדליה הן בהחלט בגדר האפשרי.

כמעט חמש שנים חלפו מאז משחקי ריו 2016, ודומה שענף ההתעמלות ממשיך להמריא לשיאים חדשים. אבל עוד קודם לכן, כמו בתסריט בלהות, נחתה על העולם מגפת הקורונה וטרפה את הקלפים. ענף ההתעמלות - כמו ענפי ספורט אחרים, נאלץ להפסיק את הפעילות כמעט לגמרי, והתקופה בת כשנה התאפיינה בחוסר ודאות ובסימני שאלה רבים: מה מותר ומה אסור? האם אפשר להשתמש במכשירים שאחרים נגעו בהם לפני כן? האם ניתן בכלל לקיים אימונים ותחרויות?

החזרה לפעילות הייתה איטית והדרגתית, ובצדה בלט אי-השוויון בין המדינות: חלקן חזרו מהר יותר לשגרה האימונים (עקב מתן החיסונים), ואילו מדינות אחרות נותרו מאחור ללא פעילות. משום כך רבות מהן לא השתתפו באליפות אירופה שנערכה בדצמבר 2020 בטורקיה, כולל רוסיה הגדולה והטובה ביבשת. תחרויות גביע העולם Challenge Cup-



סימון ביילס - התעמלות מעולם אחר



אילן גזית
שופט ומאמן בין-לאומי בכיר ב-FIG;
פרשן אולימפי בערוץ הספורט של ישראל

בוטלו כמעט לחלוטין ופגעו בהשגת הקריטריון האולימפי של חלק מהמתעמלים. באליפות אירופה האחרונה שנערכה באפריל 2021 בבאזל, שווייץ, כבר השתתפו רוב מדינות אירופה, והתחרות נראתה כמו הדבר הכי קרוב למשחקים האולימפיים.

אגדות ההתעמלות

זעזוע קשה פקד את ההתאחדות האמריקנית להתעמלות עם הגילויים המחרדים על רופא נבחרת הנשים, לארי נאסר, שניצל מינית עשרות רבות של מתעמלות, ביניהן אלי רייזמן וסימון ביילס. פשעים אלו הביאו למאסרו לכל החיים ולפיטוריהם של רוב אנשי ההתאחדות האמריקנית להתעמלות. למרות זאת, בתקופה האחרונה המתעמלות והמתעמלים האמריקנים "מתפוצצים" על משטח הקרקע והמכשירים ומפגינים רמה יוצאת מן הכלל, שהגיעה לשיאה באליפות העולם שנערכה בשטוטגרט, גרמניה, באוקטובר 2019. אפשר רק לדמיין מה מצפה לנו במשחקים האולימפיים בטוקיו. עיני כל העולם תהיינה נשואות אל **סימון ביילס**, שבכישורן פנומנלי, נחישות וכוח רצון שברה כל שיא אפשרי. אחרי אליפות העולם 2019 היא הפכה למתעמלת הטובה ביותר בהיסטוריה של ענף ההתעמלות. זו הייתה הפעם החמישית שהמתעמלת הקטנטונת בת ה-24 (שאומצה על-ידי סבה וסבתה) זוכה בתואר אלופת העולם, כולל 4 מדליות אישיות, ובסך-הכול 25 מדליות זהב (!) - יותר מכל מתעמלת אחרת בתולדות הענף. ביילס הציגה באליפות יכולת מעולם אחר, ולראשונה ביצעה מתעמלת כלשהי צוקאהרה משולשת בקרקע וירידה בצוקאהרה כפולה מהקורה. ומי יודע מה עוד היא מזמנת לנו בטוקיו...

אוקסנה צ'וסוביטינה מאוזבקיסטן עושה זאת שוב, ובגיל 44 (!) היא שוברת את כל המוסכמות בענף ההתעמלות. בטוקיו היא תתחרה מול מתעמלות הצעירות ממנה בכמעט 30 שנה, חלקן אף צעירות מגילו של בנה. שיא נוסף הוא העובדה שאוקסנה היא המתעמלת היחידה בהיסטוריה שהעפילה לשמונה משחקים אולימפיים (!)

ציוני דרך

נציין כאן כמה מן המתעמלים - גברים ונשים, יחידים ונבחרות, שעשו היסטוריה באליפות העולם האחרונה בשטוטגרט והעפילו למשחקים האולימפיים בטוקיו:

- מדליית זהב קבוצתית הראשונה לנבחרת הגברים של **רוסיה** מאז התפרקות ברית-מ. הנבחרת הרוסית, שכללה את **ניקיטה נגורני**, **ארתור דלאוליאן**, **דוד בליבסקי**, **דניס אבליאזין** ו**איוון סרטוביץ**, גברה על הנבחרת הסינית המעולה בקרב שייזכר



ארטיום דולגוביאט

לשנים רבות. "זאת הייתה רמת אחריות ונחישות שאי-אפשר להרגיש בשום מקום אחר מלבד בקרב ספורטיבי כזה". כך סיכם אלוף העולם ניקיטה נגורני את התחרות והזכייה בה.

- מדליית זהב היסטורית ראשונה ל**פיליפינים**. לפני שעלה אחרון לגמר תרגיל הקרקע בשטוטגרט הציץ **קרלוס יולו** בלוח התוצאות והבין שהניצחון אינו אפשרי. ארטיום דולגופיאט הישראלי הוביל בבטחה... אבל הוא עשה זאת, והמתעמל בן ה-19 בלבד הפך לאלוף עולם.
- מדליה היסטורית ראשונה ל**טורקיה** באליפות העולם, ועוד איזה מדליה! **איברהים קולק** ניצל את ההזדמנות שפטרונאס היווני חזר מפציעה וזכה בזהב במכשיר הטבעות. נבחרת טורקיה משתפרת משנה לשנה, ואין ספק שעוצמת הקבוצה השפיעה גם על הזכייה של קולק.
- **ג'ו פרייזר** הוא אלוף העולם הראשון מ**בריטניה** במקבילים, מכשיר שבו שולטים הסינים ללא עוררין. הוא ניצל את העובדה שהסיני הטוב ביותר נכשל במוקדמות ו"הלך על כל הקופה" בדרך למדליה מוזהבת. אף אחד מחברי הנבחרת הבריטית לא דמיין אפילו העפלה לגמר במכשיר זה.
- מדליית ארד היסטורית ל**אוקראינה** בתחרות הקרב רב. הבולט בין המתעמלים האוקראינים, **אולג ורניאיב**, חזר לאחר שסבל ממכת פציעות. הוא עבר כמה ניתוחים, ואת תהליך השיקום וההחלמה עשה בישראל אצל פיזיותרפיסט הנבחרת אדם באדיר. הוא הצליח לחזור בזמן לצמרת העולמית ולסיים שלישי בתחרות הקרב רב, ובכוונתו להסתער על המקום הראשון בטוקיו.
- מדליה ראשונה ל**אירלנד**. **ריי מקלגן** הבין מה עומד על כף המאזניים כאשר העפיל לגמר העולמי בשטוטגרט, והבחור הצעיר בן ה-20 לא נרתע כאשר הסתובב לו על הסמוכות כמו רוטור של מסוק ונטל את מדליית הארד ההיסטורית הראשונה עבורו ועבור מדינתו.
- מדליה קבוצתית ראשונה ל**איטליה** מאז 1950! קבוצת הנשים האיטלקית הגיעה לשטוטגרט במטרה אחת בלבד - להעפיל למשחקים האולימפיים. תחרות נהדרת ללא שגיאות כמעט לא רק שהעניקה להן את הכרטיס למשחקים האולימפיים אלא גם את מדליית הארד הקבוצתית הראשונה מזה 69 שנה!
- זכייה כפולה עולמית ראשונה ל**נינה דרוויל מבלגיה**; מתעמלת נהדרת, שזכתה בשטוטגרט במדליה היסטורית עבור בלגיה. היא הוכיחה שוב שהיא ה"מלכה הבלתי מעורערת" במקבילים המדורגים בתרגיל מבריק שהותיר את כולם פעורי פה ותחושה שהיא תעשה זאת גם בטוקיו.
- בפעם ראשונה בהיסטוריה של הענף, **נבחרת הגברים של טאיוואן** מעפילה למשחקים האולימפיים. לפני ארבע שנים היא הייתה עוד במקום ה-24 בעולם, אבל צעדי ענק שעשתה הנבחרת הזאת הביאו אותה למקום השישי באליפות העולם והעפלה לטוקיו.

ישראל בטוקיו

שני מתעמלים ישראלים, מהטובים ביותר בעולם, הבטיחו את מקומם במשחקים האולימפיים בטוקיו, ובצידם המתעמלת שעשתה היסטוריה:

- **אלכס שטילוב** - המתעמל הישראלי הטוב בכל הזמנים. בגיל 33, כשהוא מתכוון למשחקים בפעם הרביעית (!), הוא השיג את הכרטיס האולימפי דרך תחרות הקרב רב, אחרי הופעה נהדרת באליפות העולם בשטוטגרט. אלכס ינסה להעפיל לגמרים בתרגיל הקרקע ובמתח - המכשירים החזקים ביותר שלו, ובהם התרכז באימונים לקראת המשחקים בידיעה שרק שם יש לו סיכוי להעפיל לגמר. נראה שלאחריהם הוא יודיע על פרישה ויחרט בספרי ההיסטוריה כאחד הספורטאים הגדולים שידעה מדינת ישראל.

• **ארטיום דולגופיאט** - אלוף אירופה 2020 במכשיר הקרקע ומדליסט הארד בקפיצות. המתעמל בן ה-24 נחשב לבעל סיכויים גבוהים ביותר לזכות במדליה במשחקים האולימפיים. הכול תלוי בו ובתחרות המוקדמות. ארטיום מבצע את

אחד התרגילים בעלי דרגת הקושי הגבוהה בעולם, וביצוע איכותי יקנה לו העפלה לגמר ואף מדליה אולימפית ראשונה לישראל בהתעמלות. הוא כבר היה פעמיים במרחק געיה מהתואר אלוף עולם, אבל פעמיים סיים עם מדליית כסף. באליפות אירופה האחרונה שנערכה באפריל 2021 בשוויץ הוא נכשל בניסיון להעפיל לגמר לאחר שנפל בפס האקרובטיקה הראשון של תרגיל הקרקע המצוין שלו. לדעתו, מעידה זו לא תשפיע על יכולתו של ארטיום בטוקיו. כל חובבי ההתעמלות והספורט בארץ מחזיקים אצבעות לשני המתעמלים המוכשרים האלה ולמאמנם, **סרגיי וייסבורג**, שעשויים לחזור הביתה עם מדליה.

• **ליהיא רז** (ליקו) - שעשתה היסטוריה וזכתה, לראשונה בענף ההתעמלות לנשים, במדליית ארד בקרקע באליפות אירופה 2020, ואף העפילה לגמר הקרב רב באליפות אירופה 2021. הישגים אלה הוכיחו שהמתעמלת הצעירה והמוכשרת מרמת השרון (בת 17 וחצי בלבד), היא כישרון בלתי רגיל, וביכולתה לטפס מעלה בדירוג העולמי בשנים הבאות עד למשחקי פאריז 2024. **מורן קלפנר**, המאמנת האישית של ליהיא, מתכננת לה תרגילים בדרגות קושי גבוהות יותר, שייתכן שישלבו אותה בחצי העליון של תחרויות הקרב רב בטוקיו. העפלה לגמר הקרב רב תיחשב כהישג בלתי רגיל.

תחזית לקראת טוקיו

נשים

העולם יעצור את נשמתו לנוכח הביצועים המופלאים של **סימון ביילס** - האלופה האולימפית בפעם השנייה ברציפות. ושוב נשב כולנו מול המסך ונתח את הדבל-טריפל צוקאהרה שלה, כשהרייטינג של המשחקים האולימפיים וענף ההתעמלות ימריא לשחקים בעיקר בזכותה. היא כל כך הרבה יותר טובה מהמתחרות שלה, שניצחונה נראה ודאי. מי שעשויות להתקרב אליה מעט הן **אנגלינה מלינקובה** מרוסיה ו**טאנג קיסיג'ונג** מסין. ביילס תפרוש כנראה אחרי המשחקים האולימפיים בטוקיו ותיכנס לפנתיאון של הגדולים מכולם כמו נדיה קומאנצ'י, קוהיי אוציימורה, מייקל ג'ורדן, מוחמד עלי, יוסיין בולט, מייקל פלפס ועוד אגדות שייזכרו כגדולים ביותר בהיסטוריה.

בתחרות הקבוצתית, היתרון של הנבחרת האמריקנית מעצם ביצועיה של ביילס ועוד כמה מתעמלות מצוינות הוא עצום, ואין ספק שהן תסיימנה במקום הראשון לפני הרוסיות והסיניות. נבחרת

איטליה סיימה אמנם במקום השלישי באליפות העולם האחרונה, אבל נראה שתתקשה לחזור על ההישג הזה בטוקיו.

גברים

ביגוד לנשים, בין הגברים הקרב פתוח. **ניקיטה נגורני** הרוסי, אלוף העולם הטרי, הוא כיום המתעמל הבולט בעולם, וסיכוייו "לעשות את זה" במשחקים האולימפיים הם הרבים ביותר. זאת אחרי שזכה עם נבחרתו במקום השני בריו 2016 ובמקום השלישי בתחרות הקרב רב באליפות העולם בדוחא 2018. אולם בניגוד לסימון ביילס, לנגורני ישנם כמה מתחרים שבכל יום נתון עשויים לנצחו. כדאי לשים לב ל**ארתור דלאוליאן**, רוסי אף הוא, אלוף העולם ב-2018, ולסיני המצוין **קשיאו רואטנג**, שלהם סיכויים טובים לנצח בתחרות הקרב רב. כך גם מיוזענו האוקראיני **אולג ורניאיב**, שסיים שלישי באליפות בשטוטגרט. ובל נשכח שהתחרות נערכת ביפן, ועיני כל עולם ההתעמלות נשואות לנבחרת היפנית ולאפשרות **שקוהיי אוצ'ימורה**, הסובל מפציעה מתמשכת, יחזור לעוד תחרות אחת גדולה. בתחרות קבוצתית גדולה שהתקיימה ביפן בשנה שעברה נראה אוצ'ימורה כמי שחוזר לכושר טוב, אמנם לא על כל המכשירים אבל בהחלט עם ביצועים מרשימים.

גם בתחרות הקבוצתית יהיה קרב פתוח - ואיזה קרב מצפה לנו! הנבחרת היפנית (זהב בריו) תשאף לנצח בבית ולהוכיח שוב שהיא הנבחרת הגדולה בכל הזמנים. ולא רק הם. גם הרוסים והסינים ירצו את אותו דבר בדיוק. הקרב שמחכה לצופים עשוי להיות הגדול בהיסטוריה של התחרויות הקבוצתיות. הרוסים הם אלופי העולם הטריים, והסינים חזקים מאוד בכל רגע נתון. הקרב על התואר האולימפי יהיה אפוא בין שלוש הנבחרות האלה.

לסיכום, המשחקים האולימפיים בטוקיו יוכיחו בפעם המי יודע כמה שהתעמלות המכשירים היא מענפי הספורט האטרקטיביים ביותר בעולם. שיעורי הצפייה בתחרויות ישברו כל שיא אפשרי, בעיקר, אך לא רק, בשל השתתפותם של הסופרסטארים סימון ביילס ונבחרות הגברים בתחרות הקבוצתית. אנחנו בישראל נצפה שאחד משני המתעמלים שלנו, **דולגופיאט ושטילוב**, יעפילו לגמר ומשם - השמיים הם הגבול. Arigato!



אלכס שטילוב



ליהיא רז

משלחת ישראל למשחקים הפראלימפיים בטוקיו

כחודש אחרי פתיחת המשחקים האולימפיים - ב-24 באוגוסט - יפתחו המשחקים הפראלימפיים. משלחת ישראל תמנה 32 ספורטאים ו-14 מאמנים מ-10* ענפי ספורט, שניים מהם חדשים. אחת המטרות המרכזיות של המשלחת היא זכייה ב-4-6 מדליות והעפלה ל-8-10 גמרים. בהצלחה!

ב-24 באוגוסט 2021 יפתחו המשחקים הפראלימפיים (שנה אחרי המועד המקורי), כשבועיים מתום המשחקים האולימפיים. הם יימשכו 12 יום (עד ה-6 בספטמבר) ויתקיימו באותם מתקנים. 178 מדינות ייטלו חלק בהם (המספר הגבוה ביותר עד כה) ו-4400 ספורטאים, מתוכם 1756 נשים (40%). חל גידול גם במספר משתתפים (17% לעומת משחקי לונדון 2012). יתקיימו 540 אירועים ב-22 ענפי ספורט - 264 לגברים, 226 לנשים ו-38 אירועים מעורבים. לראשונה יתחרו הספורטאים בבדמינטון ובטקוואנדו. משחקים אלו שונים בתכלית מאלה שהכרנו עד כה, וזאת בעקבות התפרצות נגיף הקורונה, שהיכה בעולמנו החל בחודשים הראשונים של שנת 2020. למותר לציין כי עובדה זו טרפה את הקלפים בכל היבט אפשרי, כולל בספורט. לדחיית המשחקים בשנה היו השלכות רבות: סגרים והגבלות, העדר יכולת להתאמן, ביטול תחרויות ועוד. בחלק מהמדינות לא ניתן גם היום להתאמן ולהתחרות, מצב הפוגע בעקרון ה"פר פליי". בין ההגבלות: ספורטאים, מאמנים ואנשי מקצוע יכלו להגיע לזמן מוקצב בלבד (עד שבוע לפני מועד תחילת התחרות



משלחת ישראל למשחקים הפראלימפיים בטוקיו עם נשיא המדינה ראובן ריבלין

צילום: קרן איזקסון

סיימתיאט סיימתיאט



יעל לנדר

ראש תחום הישגי הספורט הפראלימפי, היחידה לספורט הישגי
yaell@wingate.org.il

* התנועים נכונים ל-5.7.21. יתכן שמספר הענפים יגיע ל-11 או ל-12

שלהם ועד 48 שעות מתום התחרות האישית). מרגע ההגעה, על כל חבר משלחת להוריד אפליקציה שתעקוב היכן נמצא כל רגע, וזאת האויל וכל ספורטאי ומאמן יוכלו להיות רק בכפר ובמתקן האימון והתחרות שבו אמורים להתחרות. בדיקת קורונה על בסיס יומי מהווה רק חלק ממגבלות רבות נוספות.

משלחת ישראל: המטרות

בהתייחס למשלחת הישראלית, המטרות של הוועד הפראלימפי והיחידה לספורט הישגי לקראת טוקיו הן כדלהלן:

- הגדלת מספר הספורטאים לצד שמירה על איכות המשלחת. מטרות הוועד הפראלימפי היו להגדיל את מספר הספורטאים ומספר הענפים. המטרה הראשונה לא הושגה, אולם הצטרפו שני ענפים חדשים ונשמרה איכות המשלחת. מתוך 23 ענפי ספורט ישתתפו ספורטאינו ב-10 ענפים* (ראו הערה בעמוד 49).
- הגדלת מספר הנשים במשלחת. מאז המשחקים באתונה 2004 שבהם השתתפו רק שלוש נשים וההבנה של הוועד הפראלימפי כי יש לפתח את הספורט בקרב נשים, עלה מספרן בכלל ובמשחקים האולימפיים בפרט: בלונדון 2012 28%, בריו 48% ובמשחקי טוקיו - יותר מ-150% (ראו טבלה 1). גם מספר הענפים שבהם מתחרות הנשים גדול מזה של הגברים. אחוז ניכר מנשות המשלחת מגיע מענפי השחייה, החתירה והכדור-שער, שהם ענפים מועדפים בספורט הפראלימפי.
- הישגים. זכייה ב-4-6 מדליות, בתקווה למדליה בענף שטרם נכנס לטבלת המדליות הישראלית במשחקים הפראלימפיים, ו-8-10 גמרים.

טבלה 1: מספר הספורטאים והספורטאיות במשלחות ישראל למשחקים הפראלימפיים בין השנים 2004 ל-2021

מספר הספורטאים	אתונה 2004	בייג'ינג 2008	לונדון 2012	ריו 2016	טוקיו 2021
מס' הספורטאים הכולל	24	42	25	33	34
גברים	21	34	18	17	15
נשים	3	8	7	16	17
% הספורטאיות	12%	19%	28%	48%	54%
מספר ענפי הספורט	9	11	9	11	10*

טבלה 2 (בעמוד הבא) מציגה השוואה במניין המדליות ובדירוג ישראל מברצלונה 1992 ועד משחקי ריו 2016. הניתוח מתחיל ממשחקי ברצלונה, מכיוון שהם היו המשחקים הראשונים שבהם הונהגה חלוקה לקטגוריות, בהתאם ליכולת התפקודית של הספורטאי, ולא על-פי הערכת נכותו. עובדה זו מצמצמת משמעותית את קטגוריות הסיווג ובתוך כך - את מספר המדליות שחולקו.

ניתן לראות שהנבחרת הישראלית באתונה 2004 הייתה האיכותית ביותר וזכתה במספר המדליות הרב ביותר (13). את הירידה המשמעותית במספרן ניתן לייחס לעובדה שהספורט הפראלימפי הפך למקצועני ויוקרתי בכל העולם. רבות מהמדינות משקיעות משאבים רבים - הן כלכליים והן בכוח אדם, במטרה לאתר ילדים נכים, לבנות תכניות עבודה לטווח ארוך תוך תיעדוף ענפי ולהעמיד לרשותם מאמנים מקצוענים ומתקני אימון. היעד הסופי של המדינה הוא אחד - זכייה במדליות במשחקים האולימפיים.



אדם ברדיצ'בסקי



אילהם מחמיד

מדינת ישראל מהווה גם היא חלק מתהליך זה. היא עושה ככל יכולתה להגיע לילדים נכים בכל הארץ, "לתפור חליפות" ייחודיות לכל אחד מהם ולסייע בקידומו בענף עד רמות הישג גבוהות. ועם זאת, ההתמודדות עם מדינות העולם היא עדיין קשה. בטבלה 2 ניתן לראות כי מאז 1992 ועד 2016 עלה מספר המדינות המשתתפות במשחקים הפראלימפיים בכ-45% (!), כשישראל שומרת על מצבה בטבלת המדליות מבחינת האחוזון ביחס לכלל המדינות. תהליך ההכנה של ספורטאי פראלימפי כולל מעטפת של תמיכה מסיבית, שנועדה לוודא כי מי שמזוהה כפוטנציאל זוכה לכל התנאים כדי להגיע למיצוי מרבי של הפוטנציאל הטמון בו: צוות אימון (מאמן ועוזר מאמן, מאמן כושר, מאמן מנטאלי) וניהול; תכנית עבודה מסודרת בעלת יעדים ברורים ושיאים ידועים מראש, סיוע ביומכני, מערך רפואי מלא (מניעתי וטיפולי) ועוד.

טבלה 2: השוואת הישגי הנבחרות הפראלימפיות הישראליות מברצלונה 1992 ועד ריו 2016

המשחקים	סך-כל מדליות	מדליית זהב	מדליית כסף	מדליית ארד	סך-כל מדינות	דירוג ישראל	אחוזון
ברצלונה 1992	11	2	4	5	90	33	66
אטלנטה 1996	9	-	4	5	103	52	50
סידני 2000	6	3	2	1	123	37	70
אתונה 2004	13	4	4	5	136	32	76
בייג'ינג 2008	6	-	5	1	146	53	64
לונדון 2012	8	1	2	5	164	45	74
ריו 2016	3	-	-	3	159	74	54

ישראל במשחקי טוקיו

טבלה 3 מפרטת את הרכב המשלחת - ספורטאים, מאמנים וענפי הספורט. המשלחת כוללת 32 ספורטאים ו-14 מאמנים מ-10* ענפי ספורט. ל-10 ספורטאים מכלל המשלחת אלו המשחקים הראשונים. אנו תקווה שנצליח לממש את מטרותינו לטוקיו: לשמור על איכות

המשלחת, להגדיל את מספר הנשים בה, להגדיל את מספר המדליות ואת מספר הענפים הזוכים בהן ולהעלות את הדירוג של ישראל מול מדינות העולם. בהצלחה לנבחרת!

טבלה 3: משלחת ישראל למשחקים הפראלימפיים, טוקיו 2021

מס' הענפים	ענף	ספורטאים	מקצוע	צוות מקצועי
1	אתלטיקה	אלכסנדר אלכסיינקו	הדיפת כדור ברזל, כידון	אלכסנדר בוגסלבסקי
2	אופני יד	עמית חסדאי	יחיד	מאיר כרמון
3	בוציה	נדב לוי	יחיד	ברוך חגי
4	בדמינטון*	אמיר לוי	יחיד	ראובן מוזס
5	חתירה	מינה גורודצקי	יחיד	לאון פוגץ
		מורן סמואל	סירת יחיד	פאולה גריזאטי
		שמוליק דניאל	סירת יחיד	ע. מאמן - דימה מרגולין
		סימונה גורן	סירת רביעייה	
		אחיה קליין		
		ברק חצור		
6	טניס	שרגא ויברג	Quad יחיד וזוגות	עופרי לנקרי
		אדם ברדיצ'בסקי	Open יחיד וזוגות	
		גיא ששון	Open יחיד וזוגות	
		יוסי סעדון	Open יחיד וזוגות	
		קרולין טביב, Cs	יחידים	רותם סלע
		כדור-שער נשים	אילהם מחמיד	קבוצתי
7	טניס	ליהי בן דוד		
		גל חמרני		
		אורי מזרחי		
		רוני אוחיין		
		נועה מלכה		
		פסקל ברקוביץ	קיאק יחיד	ויטלי דורוזאר
10	קליעה	דורון שזירי	רובה, 50 מ' חופשי	גיא סטריק
		יוליה צירנוי	רובה, 3x40 מצבים רובה, 50 מ' שכיבה רובה אויר 50 מ'	
11	שחייה	מארק מליאר, S8	200 מ' מעורב, 100 מ' חזה, 400 מ' חופשי, 100 מ' גב	יעקב בינסון
		עמי דדאון, S3	50 מ' חזה, 100 מ' חופשי, 150 מ' מעורב, 200 מ' חופשי, 50 מ' חופשי, 50 מ' גב	
		אריק מליאר, S6	100 מ' חופשי, 200 מ' חופשי, 50 מ' חופשי, 50 מ' גב	
		איאד שלבי, S2	100 מ' גב, 50 מ' גב	
		יוליה גורדיצ'וק, S9	400 מ' חופשי, 100 מ' פרפר	
		בשאר חלבי, S6	50 מ' פרפר, 100 מ' חזה, 200 מ' מ.א., 400 מ' חופשי	
		אראל הלוי, S7	50 מ' חופשי, 100 מ' חופשי, 400 מ' חופשי	
		ורניקה גראנקו, S3	50 מ' גב, 100 מ' חופשי	

* לא סופי

“חמש הטבעות לנחיתה רכה”

תכנית התערבות רב-תחומית ליום שאחרי המשחקים האולימפיים

אצל כל ספורטאי, המשחקים האולימפיים מהווים את רגע השיא בקריירה, אבל ה"נחיתה לקרקע" מיד בסיומם והמשך תכנית האימונים הם קשים, מורכבים ומאתגרים, לעתים לא פחות, מבחינה גופנית ונפשית. תכנית ההתערבות "חמש הטבעות לנחיתה רכה" נועדה לאפשר לספורטאים תקופת הסתגלות מיד לאחר המשחקים, תוך יצירת סביבה מעצימה, הקניית כלים מנטאליים להתמודדות ובניית מוטיבציה להמשך.

רקע כללי ומטרת התכנית

ספורטאים רבים נושאים עיניהם לעבר סמל חמש הטבעות, חולמים על הרגע שבו יזכו להיות דיירים בכפר האולימפי, ובלבם התקווה לעמוד על הפודיום ואולי אף לשמוע את ההמנון הלאומי. שנים רבות של אימונים מפרכים, תחרויות ברחבי העולם, תקוות, הקרבות, הצלחות ואכזבות מתנקזות אל אותו רגע מיוחד ועוצמתי שכמעט אין דומה לו.

בתום התחרויות האולימפיות המסך יורד באחת. ספורטאים שעד לפני רגע היו על פסגת האולימפוס נאלצים לנחות לקרקע במהירות



מדעי הספורט

F11photo, Dreamstime

פרופ' בוריס בלומינשטיין
לשעבר, מנהל המחלקה למדעי ההתנהגות במרכז למחקר ורפואת ספורט, מכון וינגייט; חוקר ויועץ מנטאלי למשלחת האולימפית הישראלית במשחקים האולימפיים 2008-1996; מרצה במכללת גבעת וושינגטון
borisb@wingate.org.il



ד"ר איתי בסביץ Ph.D
אוניברסיטת אנגליה ראסקין, אנגליה
itay.basevitch@anglia.ac.uk



ד"ר איריס אורבך
חוקרת ויועצת מנטאלית לספורטאים תחרותיים במסגרת המחלקה למדעי ההתנהגות וראש תחום קידום בריאות במכון למחקר ורפואת ספורט, מכון וינגייט
iorbach15@gmail.com



ד"ר לאל גרשגורן Ph.D
המרכז הבינתחומי הרצליה המכללה למנהל, ראשון לציון



שיא ולמצוא בתוכם כוחות ומוטיבציה להמשיך בשגרת אימונים אינטנסיבית לעבר המטרה הבאה. בהיעדר התמיכה הנכונה בתקופת ה"נחיתה", ספורטאים עלולים לשקוע בתחושות חרדה ואו שחיקה, להטיל ספק בזהותם הספורטיבית, להפגין שינויים במצב הרוח, להתבודד ובמקרים קיצוניים אף לחוות תחושת דיכאון. כל אלו נובעים בעיקר מהקושי להתמודד עם תחושת הריקנות שנפערה באחת וממהעבר הקיצוני והחד מהתחרות בפסגת העולם אל מציאות האימונים הסיזיפית והקשוחה.

כדי לסייע לספורטאים להתמודד עם אתגרים אלו פותחה תכנית התערבות בשם "חמש הטבעות לנחיתה רכה", שנעדה לאפשר לספורטאים תקופת הסתגלות ו"נחיתה רכה" מהמשחקים האולימפיים, תוך יצירת סביבה מעצימה, בהתאם לכך, אנו מציעים להתמודדות ובניית מוטיבציה להמשך. בהתאם לכך, אנו מציעים מודל התערבות מעשי ורב-ממדי, המספק מעטפת לכלל היבטים הרגשיים, הקוגניטיביים, החברתיים והמוטיבציוניים בחיי הספורטאי. מודל זה מושתת על ידע מדעי נרחב מתחום הפסיכולוגיה של הספורט, תורת האימון ואירועי-שינוי בקריירה. תכנית ההתערבות המוצגת כאן מיועדת לספורטאים המתכוונים להמשיך בחתירה למצוינות בקריירה הספורטיבית שלהם.

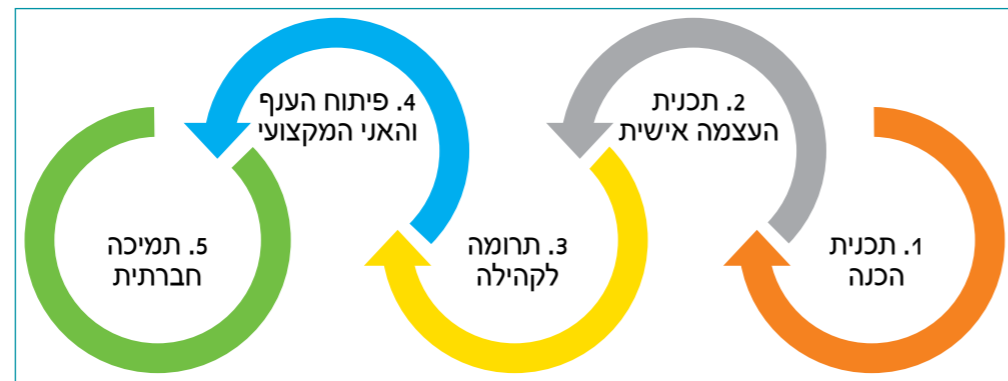
רקע עיוני לתכנית

לאורך הקריירה של ספורטאי קיים מגוון של אירועים ושינויים משמעותיים (חיוביים ושלייליים) הדורשים התמודדות כגון פציעות, מעבר מתחרויות/קבוצות נוער לבוגרים ועוד. תהליכי השינוי הם מורכבים ומושפעים מגורמים רבים כמו תמיכה חברתית וזהות

עצמית, שעשויים לסייע לספורטאים להתמודד עם השינוי בצורה יעילה ובריאה ולקבל החלטות שיובילו לביצועים ברמה גבוהה ולהצלחה (Samuel, & Tenenbaum, 2011). משחקים אולימפיים הם דוגמה לאירוע משמעותי שחשוב להתכונן לקראתו ולשינויים המתחוללים בעקבות ההשתתפות בו, ובייחוד לדעת להתמודד עם ה"נחיתה" אחרים.

בהיעדר תמיכה נכונה בתקופת ה"נחיתה" מהמשחקים האולימפיים, ספורטאים עלולים לשקוע בתחושות חרדה, שחיקה ואפילו דיכאון, ולהטיל ספק בזהותם הספורטיבית

ההכנה של ספורטאי למשחקים מבוססת על תורת האימון, ועקרונותיה נחקרו באופן מדעי, התפתחו והתמקצעו בעשורים האחרונים. אחד העקרונות המרכזיים המנחים את תורת האימון הוא עקרון התקופות, העוסק בהתאמת שיטת וסוג האימון לתקופה שבה נמצא הספורטאי במחזור התחרותי שלו. וכך, האימון מותאם ללוח הזמנים של תחום הספורט הספציפי ולספורטאי עצמו, תוך התחשבות במטרות, בעומסים, בתחרויות ובתקופות המנוחה (Blumenstein, & Orbach, 2020). חשוב להביא בחשבון את עקרון התקופות כשמתכננים תכנית אימונים פיזית/טכנית/טקטית למשחקים האולימפיים, אך לא פחות חשוב להתייחס לעקרון זה בעת בנייה של תכנית התערבות פסיכולוגית/מנטאלית.



מודל חמש הטבעות ל"נחיתה רכה" והנושא המרכזי בכל טבעת

- **התכנית פותחה תוך התייחסות להיבט האישי והחברתי כאחד:**
 - **היבט האישי -** ההתמקדות היא בזהות האישית והספורטיבית (Brewer et al., 1993). ספורטאים משקיעים מאמץ רב בהכנה לתחרות ובתחרות עצמה. לאחריה מגיעה תקופה של חוסר ודאות, שבמקרים מסוימים עשויה להשפיע על תפיסת הזהות הספורטיבית של הספורטאי. לכן, בתוך תכנית ההתערבות מובנית עבודה על שימור הזהות הספורטיבית תוך פיתוח הזהות העצמית הרחבה באופן המקדם בריאות ואיזון נפשי.
 - **היבט החברתי -** ההתמקדות היא בתמיכה חברתית הן על-ידי הסגל האולימפי והן מגורמים חברתיים חיצוניים כגון הורים. לכידות חברתית (חיזוק הקשרים החברתיים) ותמיכה רגשית חשובות בעיקר בהתמודדות עם רגעים קשים, כולל בתקופות שלאחר התחרות (Gershgoren, in press). כמו כן, התכנית המוצעת משלבת גם: (א) שימוש בטכניקות ייעוץ ייעודיות כגון ריאיון מוטיבציוני, כחלק מתהליך ההתמודדות, ההתפתחות וההעצמה אל מול האתגרים הספציפיים של התקופה; (ב) עבודה על טכניקות מנטאליות מוכחות, שבהן חשוב להשתמש כדי להתמודד ביעילות עם אתגרים כגון ירידת מתח אחרי תחרות שיא (Zakrajsek & Blanton, 2017).

לסיכום חלק זה, הספרות המקצועית המוצגת כאן, לצד ספרות מקצועית רבה נוספת, סייעו בבניית תכנית ההתערבות מבוססת-הראיות המוצגת כאן והכוללת חמישה נושאים (ראו איור). חשוב שספורטאינו האולימפיים יקבלו ליווי איכותי, הן בתהליך ההכנה והן בהתמודדות עצמה עם האתגרים שעשויים ללוות את סיום אירוע המשחקים. ליווי כזה חייב להיות מרוכז, מנוהל ומבוצע על-ידי אנשי מקצוע שעברו הכשרה אקדמית בתחום הפסיכולוגיה של הספורט, כמתבקש ברמות הגבוהות ביותר.

1. תכנית הכנה

(ליאור ליפשיץ, עומר בר, קרין ישראל ורון דוד)*

- מתוך התייחסות לעקרון התקופות, תכנית ההתערבות תחל כמה חודשים לפני היציאה למשחקים האולימפיים ותסתיים שבועיים עד חודש אחרים. זאת כדי לאפשר לספורטאי להתמקד בהכנה מנטאלית מכוונת-תחרות בשבועות הקודמים לשלב הביצוע - המשחקים האולימפיים. יתרה מכך, לתפיסתנו, שלב זה בתכנית ההכנה יוגדר כהמלצה ולא כחובה, היות וישנם ספורטאים שעלולים לחוש מוצפים בעיסוק בעתיד עוד טרם התרחש "ההווה". במסגרת ההמלצה ניתן יהיה כמובן להשתתף רק בחלק מארבעת נושאי ההכנה: מודעות, מודלינג (דיגום), זהות והצבת מטרות.
- מודעות: נושא זה יתרכז בחשיפת הספורטאי לקיומה של התופעה. איש המקצוע יקיים שיח (אישי או במסגרת קבוצת הדרכה) לגבי מידת הפופולריות של התופעה, מאפייניה, השפעותיה, חסרונותיה

ויתרונותיה. נושא המודעות יכלול גם סרטים המדגישים את אופן החוויה. לנושא החשיפה והמודעות יש משמעות רבה, היות ובספרות הפסיכולוגיה של הספורט הוכח כי הכנה מוקדמת לקשיים מאפשרת התמודדות טובה יותר בעת הופעתם.

- **מודלינג:** הספורטאים יצטרפו להרצאות ולסדנאות של ספורטאי עבר, שחוו באופן אישי את התהליך והתופעה, וכדי לוודא יעילות מרבית הם יעברו הכנה אישית על-ידי איש מקצוע. מפגשים אלו יאפשרו לספורטאים: (א) להבין את המחשבות, הרגשות וההתנהגויות שליוו את הספורטאי בתקופה זו; (ב) להכיר את השפעות התקופה על זהותו, מטרותיו, ערכיו ואמונותיו של האדם; (ג) לבחון את הסביבה והתמיכה שקיבל הספורטאי בתקופה זו במטרה לשמר את בריאותו (הפיזית והנפשית), יכולותיו וכישוריו.
- **זהות עצמית וספורטיבית:** במהלך תכנית ההכנה, הספורטאי יגלה מה הם תחומי העניין שעשויים "להרחיב" את זהותו בתקופת החזרה מהמשחקים האולימפיים. תחומים אלו ישמשו כ"ריפוי בעיסוק" בתקופת ההתאוששות ואף ימלאו באופן זמני את סדקי הזהות הספורטיבית הנפוצים בתקופה זו.
- **הצבת מטרות:** תהליך זה, המלווה על-ידי איש מקצוע, יאפשר לספורטאי לקבל פרספקטיבה רחבה יותר של האירוע האולימפי במסגרת תהליך הקריירה הכללי. הבנת משמעותו של אירוע בסדר גודל כזה עשויה להקל ולקצר את ההתמודדות עם תופעות "היום שאחרי המשחקים" בדרך להגשמה עצמית רחבה יותר.

2. העצמה אישית

(אליה שפרינגר, אפרת פנחסוב, טליה לודן, יעל ניסים,

יצהל ניסל, נועם מנור, עידית קוגל ועידן בן-חמו)*

- תכנית ההעצמה האישית תושפע רבות מאישיותו של הספורטאי, מזהותו הספורטיבית, מחוויית ההשתתפות שלו, מתוצאות התחרות ועוד. אי לכך, היא חייבת להיות "תפורה" היטב למידותיו ולהתבצע בליווי איש מקצוע. תכנית ההעצמה האישית מורכבת מכמה תחומים:
- **עיבוד החוויה:** תהליכים רפלקטיביים הם משמעותיים בשלב ההתאוששות המנטאלית, וזאת משתי סיבות מרכזיות: למידה ובריאות נפשית. בסיום המשחקים האולימפיים, הספורטאים מתמודדים עם מגוון היבטים מנטאליים - חיוביים או שליליים. לפיכך, קיימת חשיבות רבה לעיבוד אדפטיבי של החוויה האולימפית של הספורטאי בליווי של איש מקצוע מוסמך. עיבוד כזה יסייע לספורטאי: (א) לקבל את עצמו באופן לא שיפוטי, מה שיתרום לחיזוק האמונה העצמית והרווחה הנפשית; (ב) לבצע תהליכי למידה וצמיחה מקצועיים מסודרים.
- **ריאיון מוטיבציוני:** זהו סגנון תקשורת שיתופי, המכוון לאימוץ שפת-שינוי ומיועד לחזק את המוטיבציה הפנימית והמחויבות לעבר מטרה ספציפית באמצעות חקירה עצמית לשינוי באווירה מקבלת ואמפטיה. הריאיון המוטיבציוני מסייע לספורטאי להתמודד עם תחושות שליליות כגון תסכול, ריקנות ומצב רוח ירוד, שעלולות להופיע לאחר סיום המשחקים האולימפיים. כמו כן, העיקרון המרכזי בריאיון המוטיבציוני הוא שהפתרונות נמצאים

* התכנית פותחה במסגרת המסלול לתואר שני בפסיכולוגיה של הספורט במכללה למנהל. כל קבוצת כותבים מצוינת בחלק שהיה באחריותה.

"זה זהב. ומה אחר-כך?"

כל השאר לא היה חשוב... כ-80 אחוז מאיתנו ואולי יותר חוו דיכאון פוסט אולימפי. כולם חוו התרסקות טוטאלית". הוא עצמו נעצר כמה פעמים בגלל נהיגה בגילופין והתאשפז במרכז גמילה, מנותק מהעולם. פלפס מעיד על עצמו שהתמודד לא פעם עם מחשבות אובדניות. "מה הטעם להגיע למשחקים האולימפיים? למה שלא אעשה את זה ללא כאבים ואסיים את חיי?" ואכן, לא מעט ספורטאים אולימפיים, שרק חלקם מוצגים בסרט ואף מתראיינים בו, נטלו את חייהם במו ידיהם. "כמה עוד ספורטאים אולימפיים מתים הם צריכים לראות עד שיבינו שיש כאן מגפה?", שאל אחד המראיינים. בתקופות שבין המשחקים, ובעיקר לאחר הפרישה, חשו הספורטאים היטב בחסרון של תכניות לסיוע נפשי או לעזרה במציאת עבודה או בסיוע כספי. "אני מצפה שנקבל תמיכה לא רק כשאנחנו מתחרים אלא גם אחרי שהלהבה כבתה", סיכם פלפס.

כך צוטט מייקל פלפס, השחיין האולימפי המעוטט ביותר בכל הזמנים, בסרט המרתק של חברת HBO Sports - "משקל הזהב" (The Weight of Gold), ששודר בערוץ יס דוקו לפני חודשים אחדים. הסרט, המסופר על-ידי פלפס, מציג שאלות קשות מאוד העולות בראינות עם ספורטאים אולימפיים לשעבר, ובהם נחשפות מצוקותיהם לאחר שירדו מהבמה האולימפית, או כפי שביטאו זאת - "מיד אחרי שירדנו מפס הייצור". לדבריהם, באותן שנים שבהן נטלו חלק במשחקים (אחד או יותר), שום דבר לא היה חשוב - לא משפחה, לא חברים, לא לימודים. כולם היו רעבים להצלחות, חדורי מטרה, אובססיביים לזכות במדליות, מאמינים שהם בלתי מנוצחים, וכל מכשול בדרך ליעד הוזז הצידה. כשהעולם נשא אותם על כפיים אף אחד מהם לא פנה לבקש עזרה נפשית מחשש שיפגינו בכך חולשה, פגיעות או סדקים בפסאדה.

"שאלה אחת ניקרה במוחי אחרי כל משחקים אולימפיים", אומר פלפס, "מי אני מחוץ לבריכת השחייה? כל עוד סיפקנו את הסחורה,

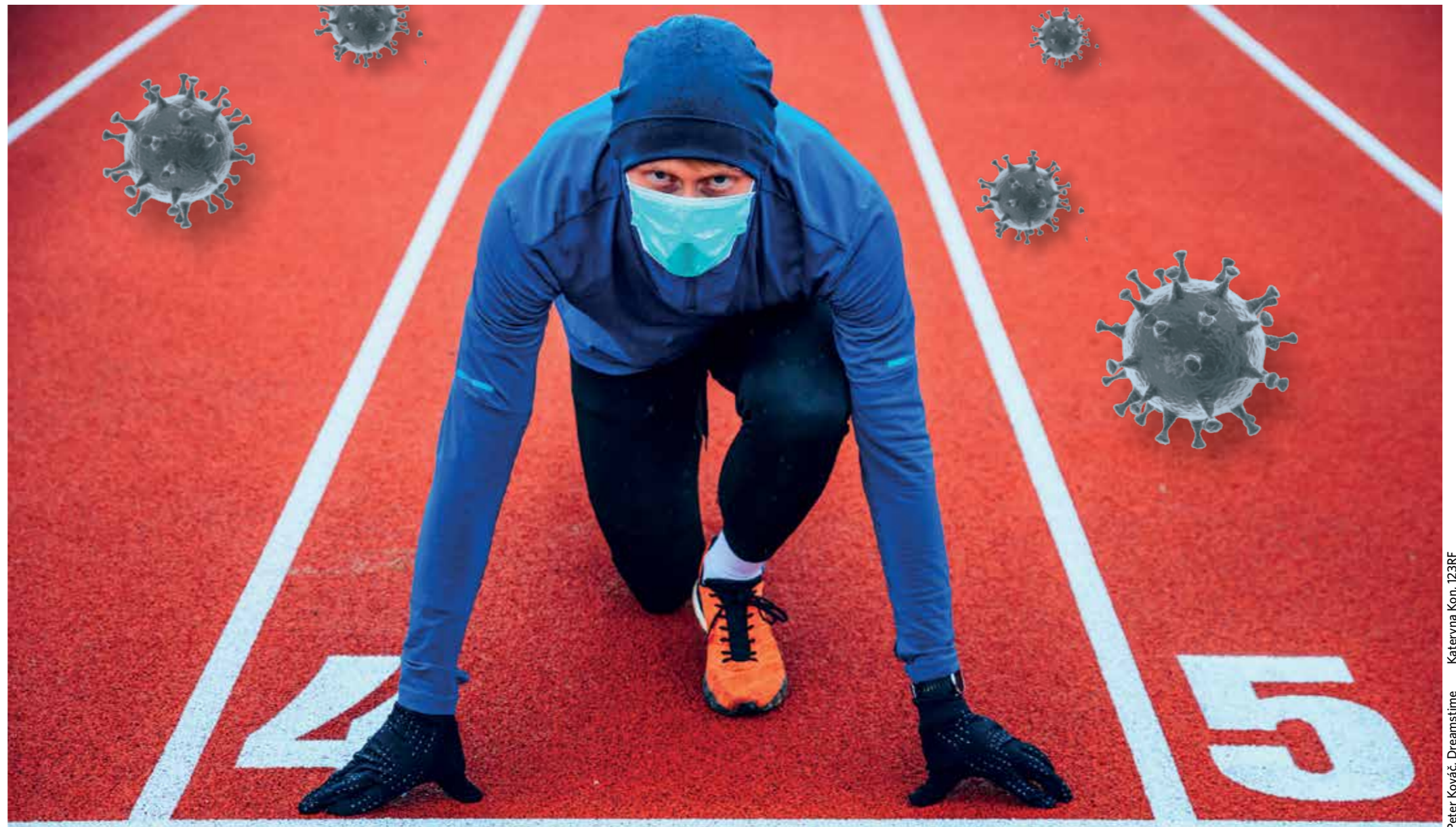
אלינור טילמן



מגפת הקורונה כאירוע – שינוי גלובלי ומשמעותי בקריירה של ספורטאים ומאמנים

מגפת הקורונה פגעה קשות בהכנות של ספורטאי הישג בכל מקום בעולם. העובדה שהם לא יכלו להפעיל את גופם כפי שהיו רגילים גרמה לרבים מהם תסכול עמוק, עצבנות וחרדה גופנית ונפשית. נפגעה גם המוטיבציה של מאמנים, שחשו כי מפעל חייהם יורד לטמיון והם הופכים ל"לא חיוניים". סדרה של המלצות מעשיות המובאות במאמר זה עשויה לעזור לספורטאים ולמאמנים לחזור לעצמם ולהתכונן לקראת המשימה החשובה מכול – משחקי טוקיו 2020.

שנת 2020 הייתה אמורה להיות שנת שיא בקריירה של ספורטאים ומאמנים רבים, שציפו לממש במהלכה יכולות מקצועיות ולהגשים חלומות. עבור ספורטאים ומאמנים אולימפיים ופראלימפיים, התהליך התמצה בקביעת הקריטריון למשחקי טוקיו והשתתפות בהם, במטרה להגיע להישג משמעותי. מגפת וירוס הקורונה שהתפרצה בפברואר-מרץ 2020 היוותה אירוע גלובלי יוצא דופן, שכלל שינויים בכל היבטי החיים, לרבות סגר, בידוד, ריחוק חברתי, חולי ומוות. ספורטאים ומאמנים נפגעו באופן ישיר משינויים אלה,



משום ששגרת האימונים הרגילה שלהם נפסקה באופן פתאומי. כמו כן, ההחלטה של ראשי ארגוני הספורט לבטל (או לדחות) את אירועי הספורט המתוכננים ובראשם המשחקים האולימפיים העידה כי לוח הזמנים הבין-לאומי השתנה כליל ודרש התאמות על-ידי אוכלוסיות הספורט השונות (BBC Sport, 2020). באופן מצער, גם כשנה לאחר מכן, תחרויות הספורט אינן מתקיימות באופן מלא וסדיר. במאמר זה אסקור את השינויים הרבים שחוו ספורטאים ומאמנים בהיבטים שונים של פעילותם הספורטיבית ואת תגובותיהם הפסיכולוגיות כפי שעולה ממחקרים שונים בעולם. אציע גם כמה המלצות מעשיות להתמודדות יעילה עם השפעות המגפה.

השינויים שחוו ספורטאים ומאמנים

- במאמר סקירה שפרסמתי עם שותפי ייתארנו כיצד מגפת הקורונה יצרה מגוון שינויים עבור ספורטאים ומאמנים בממדים השונים של פעילותם, שהציבו דרישה להסתגלות פסיכולוגית והתנהגותית (Samuel et al., 2020). ניתן להתייחס למגפת הקורונה כאל אירוע-שינוי גלובלי, מתמשך, רב-ממדי, בלתי-צפוי ובלתי נשלט בקריירה של ספורטאים ומאמנים, הכולל ארבעה שלבים מובחנים:
- א. שלב הטרור-קורונה**, שבו כל ספורטאי ומאמן היו במצב ייחודי להם (למשל, בשיא היכולת, בתקופת הכנה, בפציעה, בתקופת מעבר)
 - ב. שלב קורונה-1** (הופעת המגפה), שאופיין בשינויים רבים וחוויה של אי-יציבות ובלבול, שהניבו תגובות רגשיות והערכה קוגניטיבית של המצב
 - ג. שלב קורונה-2**, שאופיין בהתמודדות אקטיבית (שינויים בשגרת האימונים והתחרויות), או לחלופין - נסיגה רגשית והתנהגותית (ירידה במוטיבציה, הפסקת פעילות רציפה)
 - ד. שלב קורונה-3**, שבו אי-היציבות נמשך או התמתן, בהתאם לאופן שבו הספורטאים והמאמנים התמודדו עם המצב.



שינויים פיזיים, סנסורי-מוטוריים ורכפויים

- כאמור, שלבים קורונה-1 וקורונה-2 אופיינו בשינויים רבים בממדים שונים של העיסוק הספורטיבי ובניסיונות של ספורטאים ומאמנים להגיב לשינויים אלה באופן יעיל:
- א. בממד הפיזי והפיזיולוגי** - ספורטאים נאלצו להפחית באופן חד או הדרגתי את שגרת האימונים (כתלות במיקומם הגיאוגרפי ובענף הספורט). למעשה, רבים מהם חוו סינדרום של detraining - מצב קליני שעלול להתפתח כאשר ספורטאים מאומנים (במיוחד אירובית) מפסיקים בפתאומיות את שגרת האימונים הרגילה שלהם (Girardi et al., 2020). מצב כזה מאופיין בהשפעות פיזיות ופסיכולוגיות שליליות מגוונות, הרבות השפעות על המאזן הקלורי והמטבוליזם שלהם (עלייה באחזי שומן וירידה במסת

שריר) וגם שינויים לא רצויים באורחות השינה והתזונה (Mujika & Padilla, 2000). העובדה שספורטאים לא יכלו להפעיל את גופם כפי שהיו רגילים גרם לחלקם לחוש חוסר שקט ולחוות חרדה גופנית ומצב רוח שלילי (Jukic et al., 2020).

ב. בממד הסנסורי-מוטורי - ספורטאים חשו ירידה ביכולות הסנסורי-מוטוריות שלהם, לרבות מהירות וזריזות, ביכולות הטכניות ובתגובות פסיכו-מוטוריות (למשל, גידוקא הירד במהירות הכניסה לתרגיל, או מתעמלת שביצועם של אלמנטים טכניים שונים נפגעו). ספורטאים חשו תסכול מכך שהיכולות המוטוריות שלהם נפגעות ככול שהזמן עובר ולא רואים תחרויות באופק. תחושות אלה היו רלוונטיות עוד יותר עבור ספורטאים שנמצאו בשיאם המקצועי ושאפו להשיג את הקריטריון האולימפי. מאמנים שהשקיעו זמן ומאמצים רבים בביסוס יכולות אלה חשו תסכול רב במיוחד.

מעבר לכך, ייתכן שעקב חוויית הסטרס הממושך והעדר תחושת השליטה במצב המתמשך, ספורטאים ומאמנים רבים חוו תחושה של "חוסר אונים נרכש" (Maier & Seligman, 2016), המשפיע על בריאותם הפיזית והנפשית. חוסר אונים נרכש הוא מצב של חסר מוטורי והתנהגותי בתגובה לאיום מתמשך, המופיע אצל ספורטאים במצבים של פציעות חמורות המאלצות אותם לשבות מפעילות לאורך זמן רב. כדי להתמודד עם תסמונות שליליות אלה, הם חייבים לשמר תפקוד נירולוגי וסנסורי-מוטורי גבוה, במיוחד במצבים של סגר ובידוד. אולם התנודתיות החזקה בחוויית סטרס והשינויים התכופים והקיצוניים בשגרת האימונים עלולה הייתה לגרום לפציעות או למחלות.

ספורטאים פצועים היוו אוכלוסייה ייחודית במהלך תקופה זו. עבור חלקם, העדר פעילות תחרותית אפשרה להרוויח זמן יקר לצורך שיקום, החזרת יכולות מקצועיות ותחושת מסוגלות. הם גם יכלו לפעול על-פי פרוטוקולים של שיקום בצורה מחושבת ורצועה יותר. מצד שני, עבור ספורטאים שלא יכלו לקבל תמיכה רפואית-שיקומית נאותה (עקב סגר או בידוד), תקופה זו העצימה את הקושי והתסכול שבפציעה, הפחיתה את המוטיבציה לשיקום, וייתכן שגם עיכבה את החלמתם.

ספורטאים שחלו בקורונה חשו מגוון של תופעות פיזיות ונפשיות, שהשפיעו על חזרתם לפעילות. היקף ההשפעה של המחלה על בריאותם, למשל - על מערכת הריאות והלב - עדיין אינה ברורה באופן מלא. גם ספורטאים שחשו סימפטומים קלים יחסית עלולים להיות בסיכון בעת חזרתם לפעילות. למשל, השילוב של ירידה ביכולות גופניות כתוצאה מסגר או מבידוד (detraining) והידבקות בנגיף עלול להוביל לתסמונת עייפות שלאחר וירוס (post-viral fatigue syndrome), שעלולה לפגום ביכולות גופניות ולהעלות את הסיכון לפציעות (Fabre et al., 2020). תופעות גופניות אלה עשויות להשליך גם על מצבם הנפשי של ספורטאים. מכיוון שהם מגדירים את עצמם דרך העיסוק הגופני, לתחושה שאינם יכולים לסמוך על גופם באופן מלא עלולה להיות משמעות בהיבטים של דימוי עצמי ותחושת מסוגלות. מעבר לכך, הידבקות בקורונה וחשש להדביק אחרים מלווים בתחושות של בושא ומבוכה. בכל מקרה, חשוב שספורטאים אלו ייעזרו ברופאי

ס פ ו ר ט א י ם
חוו מעין משבר
זהות. מצד אחד הם
צריכים להמשיך להציג
זהות ספורטיבית חזקה
ומחויבות לספורט, ומצד
שני הם מרגישים ירידה
במוטיבציה שלהם
ורצון לשינוי

ספורט יבצעו בדיקות מבחנות כדי לקבוע אם הם כשירים לחזור לפעילות לאחר מחלה ואם כן - לעשות זאת בהדרגה. סוגיה נוספת היא הקונפליקט המקצועי-רפואי - האם להתחנן לנגיף או שמא להימנע מכך. מחד-גיסא, התחסנות מייצרת מוגנות מסוימת ועשויה להוביל לניידות בין-לאומית יעילה יותר. מאידך גיסא, קיים חשש מהשלכות גופניות של החיסון, וצעירים רבים נמנעים מקבלתו. עבור ארגון הבריאות העולמי, ספורטאים אולימפיים אינם מוגדרים כאוכלוסייה מועדפת לקבל חיסון, מה שמחדד את הקונפליקט עוד יותר (Schad, 2021).

שינויים פסיכולוגיים וחברתיים

נוסף להיבטים גופניים ורפואיים, ספורטאים רבים חשו את השפעתה הנרחבת של המגפה על מצבם הפסיכולוגי והחברתי. הגדרתם החברתית כספורטאים הפסיקה להתקיים במידה רבה, וההרגשה כי הם "אנשים רגילים" יצרה חסמים נפשיים, במיוחד עבור ספורטאי עילית. לפתע הם חוו מצוקה של אנשים רגילים, הקשורה למגבלות מזון ואמצעים, חוסר ביטחון פיזי ורפואי, בידוד חברתי והעדר ביטחון תעסוקתי וכלכלי. אתגרים אלה יצרו איום על היכולת של ספורטאים רבים להמשיך ולהזדהות עם תפקידם החברתי כספורטאים, וחלק מהם נאלצו לדאוג לפרנסה ולמצבם הרפואי תוך כדי התרחקות מפעילות ספורטיבית רציפה. הם גם הפסיקו להיות במרכז תשומת-הלב של עולם הספורט, שנאלץ להתמודד עם קשיים ארגוניים ותקציביים קשים. כדי להתמודד עם תחושות נפשיות אלה ועם מצב מתמשך ולא נשלט של אי-ודאות, ייתכן שספורטאים (ומאמנים) מסוימים החלו להתרחק מתפקידם החברתי בעולם הספורט. הם חוו מעין משבר זהות - מצד אחד הם צריכים להמשיך להציג זהות ספורטיבית חזקה ומחויבות לספורט, ומצד שני הם מרגישים ירידה במוטיבציה שלהם ורצון לשינוי.

ספורטאים רבים חשו קונפליקט בין המחויבות שלהם להתאמן ולהתחרות ובין הדחף הבסיסי לשמור על בריאותם הם ובריאות משפחתם. החשש להידבק בנגיף ולהדביק אחרים עלול לייצר חרדה קיומית בהקשר זה. ספורטאים שחוו מחלה קשה או מוות של קרוב משפחה או של חבר חשו מצוקה רגשית ותהליך של אבל. תחושות אלה עשויות אף הן להוביל לשינויים בזהות העצמית ובמוטיבציה לעיסוק בספורט. כמו כן, מכיוון שבני משפחה הם מקור תמיכה חשוב בקריירה של הספורטאי, אירוע טראומטי כזה עשוי בהחלט לפגוע בהמשך הקריירה. מקרה מצער כזה אירע לאחד מגדולי הספורטאים ב-UFC (אליפות הלחימה האולימפית). חביב נורמגומדוב מרוסיה איבד את אביו, ששימש גם כמאמנו, בגיל 57 בלבד כתוצאה מנגיף

הקורונה. הוא תיאר איך אובדן אביו גרם לירידה במוטיבציה והחלטה לסיים את הקריירה שלו, כאשר הוא בשיאו המקצועי.


לפיכך, המאמנים נדרשו לשינוי נרטיב המחשבה שלהם ולהבנה כי הם ממשיכים להיות מקור מקצועי ומנטאלי חשוב לספורטאים שלהם, שרואים בהם מודל להתמודדות עם התקופה המתאגרת. בהקשר זה, מאמן האתלטיקה האולימפי מאתיופיה, מרשה אסרט, מאמין שתפקידו בתקופה זו הוא להכין תכנית פעולה כדי "לשרוד את הסערה". הוא אמר: "כל הספורטאים שלי צריכים להיות חזקים - מודל לחיקוי לאחרים עם ההתנהגות שלהם... כמאמן, אני חייב לומר להם שהתקופה הזו תעבור" (World Athletics, 2020).

אתגר נוסף שחוו ספורטאים ומאמנים היה שינוי ביחסיהם עם אחרים. באופן רגיל, ספורטאים ומאמנים מקיימים מערכות יחסים מרובות בעולם הספורט, וכעת נסוגו למערכות היחסים עם המשפחה המצומצמת. ספונים בביתם, הם נדרשו לתפקיד חדש של "איש משפחה", שייתכן שהיה מאתגר עבור חלקם. בהקשר זה נציין שספורטאים ומאמנים רגילים לחיים של נסיעות רבות לאתרי אימונים ותחרויות בחו"ל, וכעת הרגישו כי תחושת החופש שלהם נפגעה. נושא זה קיבל משנה תוקף בתקופות ארוכות שבהן שדות התעופה נסגרו.

שינויים ספורטיביים - מקצועיים והישגיים

מעבר לסכנות הבריאותיות ולפגיעה הנפשית והחברתית, ספורטאים ומאמנים, במיוחד ברמה עילית, חוו הפסקות והפרעות של העונה התחרותית. העדר היכולת לספק את המניע ההישגי, להתקדם מקצועית ולהפגין ביצועים טובים בתחרויות יצר דרישה מנטאלית עבור ספורטאים ומאמנים גם יחד והשליך על המוטיבציה והשאיות העתידיות שלהם. היה עליהם לבחון מחדש את מערכת היחסים שלהם עם הספורט ואת רמת המחויבות שלהם להמשיך עם ספורט הישגי בעולם של חוסר ודאות. בהקשר זה, ההחלטה לדחות את המשחקים האולימפיים בטוקיו ואירועי ספורט נוספים הייתה משמעותית מאוד בקריירה של ספורטאים רבים. מצד אחד, עבור אלה שהיו בשיא היכולת שלהם ומדורגים גבוה בשימוש הדירוג הבין-לאומיות, דחיית המשחקים עשויה הייתה ליצור משבר מקצועי חמור (Schinke et al., 2020). בישראל למשל, הייתה החלטה לפתוח מחדש את המרוץ להשגת הקריטריון האולימפי, שעודדה ספורטאים מסוימים, אך ייתכן שפגעה באחרים. מצד שני, עבור ספורטאים צעירים וספורטאים פצועים, דחיית המשחקים סיפקה הארכת זמן להתפתח ולהגיע למשחקים ביכולות מקצועיות גבוהות יותר (Henriksen et al., 2020; Taku & Arai, 2020). עבור אלה שציפו לפרוש אחרי המשחקים או להתחיל לפתח קריירה דואלית (ספורט-לימודים), ספורט-עבודה, ספורט-משפחה, הדחייה נתפסה כלא רצויה. פיליפ דויל, חותר אירי, שהחליט לדחות את הקריירה הרפואית שלו כדי להשיג את הקריטריון האולימפי, שניה את החלטתו וחזר לעסוק ברפואה (Sharpe et al., 2020). ספורטאים אולימפיים בכירים כגון טום רנזלי (פעמיים מדליסט אולימפי בנבחרת החתירה הבריטית) ואדי דוקינס (מדליסט הכסף באופני מסלול מריו 2016), הודיעו על פרישה בעקבות דחיית המשחקים (Taku & Arai, 2020).

אורן סמדג'ה: סוג של דיכאון



העדר אימונים ותחרויות פגע גם במוטיבציה של מאמנים רבים, שחשו כי מפעל חייהם יורד לטמיון והם הופכים ל"לא חיוניים" במובנים רבים. כך תיאר המאמן הלאומי של נבחרת הגברים בגידוד, אורן סמדג'ה (אלגים, 2020): "הדחייה של המשחקים האולימפיים הייתה הבשורה הכי קשה שקיבלתי בעשור האחרון. אני באופן אישי נכנסתי לסוג של דיכאון שגרם לי לרדת במשקל ולחוסר מוטיבציה. הייתה תחושה פנימית של ריקנות. לא הרגשתי טוב, היו תחושות לא טובות, כמעט שלא אכלתי".

תרחישים אפשריים בתגובה לדחיית המשחקים

חוקרים זיהו שלושה תרחישים אפשריים לספורטאים אולימפיים ופראלימפיים בתגובה לדחיית המשחקים (Stambulova et al., 2020): **א. דחייה** ("זה זמן טוב עבורי לפרוש כעת") - תרחיש המתאים לספורטאים בסוף הקריירה שהיו כבר על הפודיום בעבר וכעת, מסיבות שונות (בעיות בריאות, ירידת מוטיבציה, לחצים ואפשרויות מחוץ לספורט), אינם רוצים להתמודד עם אי-הוודאות הקשורה למשחקי טוקיו 2020. ספורטאים אלה עשויים לחוות קושי עם הפרישה והמעבר לחיים מחוץ לספורט, במיוחד אם לא תכנו את פרישתם והכינו חלופות תעסוקתיות.

ב. קבלה ("אני יכול לקחת הפסקה ולהתכונן באופן אסטרטגי למשחקים הבאים") - מתאים לספורטאים בתחילה או באמצע הקריירה האולימפית, ויש להם די זמן להשיג את היעדים ההישגיים שלהם (כמו משחקי פאריז 2024). ספורטאים אלה עשויים לחוש שאין להם המשאבים המתאימים להתמודד עם ההכנות לטוקיו או שהסתבכו בעקבות מגפת הקורונה ומעדיפים לוותר על המשחקים הנוכחיים. תגובה כזו עשויה להוביל לאכזבה בקרב מאמנים, איגודי ספורט ונותני חסות ואף לירידה בזהות הספורטיבית של הספורטאי. מנגד, אלה עשויים לפתח קריירה דואלית ולבסס את היכולות האישיות שלהם לקראת המחזור האולימפי הבא.

ג. "מלחמה" ("ירוס הקורונה לא יכול לעצור אותי מלהתכונן לטוקיו") - מתאים לספורטאים מנוסים מאוד ובעלי תושייה באמצע/סוף הקריירה שלהם. מרבית הספורטאים האולימפיים והפראלימפיים עשויים לרצות לאמץ תרחיש כזה, אך לחלק מהם זו דרך מסוכנת בהתחשב בהשלכות השליליות על מצבם הנפשי ועל התפתחות הקריירה שלהם (אם לא יתמודדו ביעילות עם המצב). עבורם חשוב להבין את הסיכונים ולסייע להם לקבל החלטה מודעת כיצד להגיב למצב מורכב זה. ספורטאים שהחליטו להתכונן למשחקי טוקיו צריכים להתאים את תכניות האימונים והתחרויות שלהם ואת השגרה היומית והשבועית לשינויים דחופים המתרחשים בכל מדינה, בהתאם להתפתחות המגפה.

שינויים ארגוניים, תרבותיים וטכנולוגיים

היכולת של ספורטאים להתמודד עם דחיית המשחקים האולימפיים הייתה קשורה גם במערכת היחסים שלהם עם ארגון הספורט. ספורטאים ומאמנים רבים חשו אי-בהירות וחוסר יציבות בקשר עם איגוד הספורט בכל הקשור להיבטים תקציביים וליכולת לממש את התכנית המקצועית. מאמנים רבים הוצאו לחל"ת, מה שעשוי היה לפגוע במוטיבציה ובדימוי העצמי שלהם ("אני לא חיוני"). ארגוני הספורט מצדם חשו תסכול רב, בהיותם תלויים במדיניות המקומית והבין-לאומית וביכולת של ארגוני העל (ההתאחדויות הבין-לאומיות, הוועד האולימפי הבין-לאומי) לנהל את עולם הספורט האולימפי והפראלימפי בתקופת המגפה. בישראל, העדר תקציב מדינה והשינויים הפוליטיים בתקופה זו העצימו את אי-היציבות של איגודי הספורט. נוסף לכך, היה חוסר בהירות לגבי הנושא של בדיקות קורונה ודרישות לבידוד כלפי ספורטאים ומאמנים, שהוסיפו על תחושת חוסר האמון הארגוני. הלחץ של ארגוני הספורט לסיים את העונה במהרה (במיוחד בענפי הכדור הקבוצתיים) יצר אף הוא לחץ בריאותי על הספורטאים והגביר את סכנת הפציעה.

ספורטאים ומאמנים נחשפו לשינויים גם בממד התרבותי ברמת המאקרו והמיקרו. במאקרו - הם נחשפו להשלכות הלאומיות והבין-לאומיות של מגפת הקורונה בהקשר של סגרים, בידוד, תחלואה (או מוות) ומורל לאומי. למשל, בישראל נהוגה קרבה משפחתית גדולה

בשבתות ובחגים, שלא יכלה להתקיים כסדרה והשפיעה על מצב רוחם של האזרחים. במיקרו, כל מדינה וכל ענף ספורט הגיבו באופן שונה למצב החדש. בחלק מהענפים קוימו תחרויות באמצעות הזום (לדוגמה - קְשָׁתות, התעמלות), ובחלק אחר חודשו התחרויות תחת נוהל בדיקות קפדני (למשל, ג'ודו, טניס). ספורטאים המשווים לענפי ספורט שבהם בוטלו תחרויות או אפילו עונה סדירה (למשל, ליגת הכדורגל הצרפתית בוטלה בעונת 2019/20), חשו תסכול רב ואף מבוכה לנוכח קיומם של תחרויות ומשחקים בענפים ובמקומות אחרים. כמו כן, ספורט הנשים ספג מהלומה כבדה עוד יותר עקב ירידה משמעותית בספונסרים וברייטינג של צפייה. מכיוון שהאפשרויות המקצועיות הקיימות עבור ספורטאיות הן פחותות משמעותית מאלה של ספורטאים וגם - נשים ספורטאיות הראו נטייה חזקה יותר למצב רגשי שלילי בעקבות מצב אי-הוודאות, אוכלוסייה זו נמצאת בסיכון משמעותי. לנשים בספורט (ספורטאיות, מאמנות ונשות מקצוע) יש מרווח תמרון קטן יותר בקריירה הספורטיבית שלהן מאשר לגברים. למשל, ספורטאיות מבטאות חששות גדולים יותר לגבי יכולתן להמשיך בקריירה מקצוענית. כל זאת ועוד דורשים התייחסות רגישה ומדויקת מצד מערכות הספורט כלפי נשים בתקופת משבר (Häkansson et al., 2020, 2021; Staurowsky et al., 2020).

לבסוף, ספורטאים ומאמנים חוו שינויים ברמה הטכנית-טכנולוגית של הספורט, במיוחד בשלב קורונה-2 (ראו לעיל) היה עליהם להסתגל לאימונים מבוססי-זום ושיטות תקשורת נוספות. בחלק מהענפים ישנם עזרים טכנולוגיים המסייעים למאמנים ללוות את פעילותם של הספורטאים (כגון מערכת ה-Zwift באופניים), אך בענפים רבים נדרשה חשיבה מחוץ לקופסה. בקשתות למשל, נאלצו הספורטאים לאלתר מטרות בביתם כדי להמשיך לירות. המאמנים מצדם נדרשו להציג שיטות אימון חדשות תחת תנאי הריחוק החברתי, תוך התחשבות במצבם הפיזיולוגי והמנטאלי של הספורטאים. עבור מאמנים מבוגרים, שאינם בהכרח נגישים למימונויות טכנולוגיות, הדבר היה מאתגר במיוחד.

מה מלמד המחקר על תגובות של ספורטאים ומאמנים למגפת הקורונה?

כמה מדינות בעולם בחנו את התגובות של ספורטאים למגפת הקורונה. למשל, באפריל 2020 השיבו 692 ספורטאים דרום-אפריקנים ממגוון ענפים על שאלון אונליין בסיום סגר בן חמישה שבועות. הספורטאים דיווחו על שינויים משמעותיים בהרגלי השינה והתזונה שלהם (צרכו יותר פחמימות). 61% מהם התאמנו לבד, מדי יום ובעצימות ביונית למשך 30-60 דקות. בהיבט הרגשי, 52% מהספורטאים חשו דיכאון, ו-55% מהם חשו אובדן מוטיבציה ואנרגיה (במיוחד ספורטאיות). לבסוף, רבים מהם דיווחו על תחושת אי-ודאות וחוסר ביטחון לגבי החזרה לתחרויות ועמידה בדרישות של בדיקות ופרוטוקולים (Pillay et al., 2020).

בדומה לכך, מחקר שנערך באמצעות שאלון אונליין בקרב 2272 מאמנים איטלקים ממגוון ענפי ספורט, העריך את מידת הסטרס

והתגובות הרגשיות שלהם למצב של סגר ממושך. המאמנים והמאמנות כאחד הראו עלייה משמעותית בתגובת הסטרס בתקופת הסגר. נרשמו עליות בתגובות רגשיות להערכה מחדש של המצב (מנגנון הפועל בתחילת תהליך הסטרס) והדחקה של רגשות שליליים (מנגנון הפועל מאוחר יותר בתהליך הסטרס). המאמנות הראו פחות סטרס חיובי ויותר סטרס שלילי בתגובה למצב. מאמנים שאינם מאמני עילית הראו דפוס דומה לעומת מאמני העילית. נראה שמאמני העילית חשו שליטה רבה יותר במצב ואף קיבלו יותר תמיכה ארגונית. לפיכך, יש לשים לב במיוחד לאוכלוסיית המאמנות והמאמנים שאינם עילית ולהעניק להם תמיכה רגשית מותאמת בתקופות של סגרים וחל"ת (Santi et al., 2021).

סקר שנערך בקרב 175 ספורטאים אולימפיים ופראלימפיים ממגוון ענפים בספרד, שהיו נתונים בסגר (מרץ-אפריל 2020) מצא כי: (א) היו להם תפיסות שליליות של הִסָּגָר לגבי שגרת האימונים שלהם, אך לא בהכרח ביחס לביצוע עיתי שלהם. (ב) לא נמצאה עדות לעלייה בתגובת החרדה של הספורטאים בזמן הסגר. נתון זה יוחס ל יכולות המנטאליות הגבוהות ולניסיון של ספורטאי עילית אלה. (ג) הספורטאים הפראלימפיים דיווחו על השפעה רבה יותר של הסגר על האימונים והביצועים שלהם מאשר הספורטאים האולימפיים. הדבר מחדד את העובדה כי כל אוכלוסיית ספורטאים עשויה להגיב למצב באופן שונה (Clemente-Suárez et al., 2020).

הקונפליקט בין הרצון להגן על בריאותם והשאיות המקצועיות לחזרה לתחרויות, ספורטאים רבים מצאו עצמם בו, התבטא היטב ברשתות החברתיות (Häkansson et al., 2021). בתחילת המגפה, ספורטאים רבים ציינו בווידאו מסרים לגבי התנהלות בריאותית נאותה של נטילת ידיים וריחוק חברתי. רבים העלו במדיה החברתית

תמונות וסרטונים של עצמם מתאמנים במהלך בידוד וסגר כדי לשמש מודל לחיקוי והשראה לאחרים. כמו כן, ספורטאים נעזרו בזום ובפייסבוק כדי להעביר הרצאות לבני נוער בתקופה זו לגבי קשיים שהם חווים, וכיצד הם מתמודדים עמם ומפגינים חוסן מנטאלי. הם גם השתמשו במדיה החברתית לאיסוף תרומות עבור מטרות רפואיות והומניות (Sharpe et al., 2020). ככול שהמגפה נמשכה נעזרו ספורטאים רבים במדיה החברתית למחות על אי-חידוש הליגות והתחרויות בענפי הספורט השונים וסיפרו על חששם מחזרה לא בטוחה לפעילות.

השפעה על ספורטאים צעירים

מערב להשפעת המגפה על ספורטאים אולימפיים ומקצוענים, יש להתייחס להשפעתה על בני נוער העוסקים בספורט הישגי ומקיימים קריירה דואלית של ספורט ולימודים. בספרד, בדומה לישראל, המגפה גרמה לסגר של כמעט 100 ימים והפסקה פתאומית של פעילות האימונים והתחרויות. במחקר שבוצע בספרד על 544 ספורטאים צעירים בני 16 ברמות מקצועיות שונות, נמצאה השפעה שלילית כללית של המגפה על תחומי החיים שלהם ומצבם הנפשי, עם חרדה וכדוך ברמה מתונה (Pons et al., 2020). אוכלוסייה שנמצאה בסיכון גבוה למצב נפשי שלילי הייתה של ספורטאיות-

תלמידות ממעמד סוציו-אקונומי ביוני או נמוך, עם דרישות אקדמיות גבוהות או תנאי אימון גרועים בזמן הסגר. לפיכך, ההמלצה הייתה לעודד ספורטאים צעירים להמשיך להיות פעילים ולשמור על מסגרת חברתית בתקופות של חוסר פעילות. תשומת-לב מיוחדת צריכה להיות מופנית לספורטאיות צעירות, שעלולות להימצא בסיכון גבוה לתגובות רגשיות שליליות.

חסקנות והמלצות מעשיות

הניסיון המעשי והמחקר המצטבר על השפעות מגפת הקורונה על ספורטאים ומאמנים מראים כי מדובר באירוע-שינוי משמעותי. למגפה הזו יש השלכות רבות על הקריירה של ספורטאים ומאמנים, מרמת העיסוק הספורטיבי הבסיסי היום-יומי ועד לשינויים תעסוקתיים ובחירות קריירה עתידיות. מכיוון שהמגיפה טרם הוכחה קשה עדיין להעריך את המשמעות המלאה של הנזקים שהיא יצרה לעולם הספורט ולמשתתפים הרבים הקשורים בו. אולם, על-אף תחושות חוסר האונים והעדר השליטה, חשוב להפנים כי למעשה, לספורטאים (ולמאמנים) יש שליטה על היבטים שונים של פעילות הספורט שלהם בתקופות של סגר ובידוד ובתקופות של חזרה לתחרויות. לפיכך, חשוב להתמקד במה שבשליטתם ולשחרר את מה שלא. להלן כמה המלצות מעשיות לספורטאים ולמאמנים להתמודדות עם תקופה מאתגרת זו:

- רגשות שליליים (חרדה, תסכול, דכדוך, עצבנות) הם טבעיים והגיויים בתקופה זו - "אני רק בן אדם". אבל... יש לכם גם מיומנויות מנטאליות שרכשתם בספורט. זה הזמן להשתמש בהן.
- קבלו החלטה פנימית שאתם מתמודדים עם התקופה הזו כמיטב יכולתכם.
- שמרו על עצמכם קרוב לספורט ועם מוטיבציה ומחויבות גבוהה. אל תתרחקו מהזהות הספורטיבית שלכם. הזכירו לעצמכם מי אתם - כספורטאים או כמאמנים, ומהם המניעים שלכם לעסוק בספורט.
- שמרו על חוסן מנטאלי בדיבור העצמי ובהתנהלות היום-יומית שלכם (בדומה לתקופת פציעה ממושכת). ניתן להיעזר ביומן אישי לרפלקציה ולדיאלוג פנימי לגבי תחושות ורגשות.
- קיימו תקשורת רציפה עם המאמן וחברים במועדון ובעולם הספורט. אל תתנתקו!
- אם אתם מרגישים מצוקה - קבלו תמיכה ממשפחה, מחברים, מאמן, פסיכולוג ספורט.
- הציבו יעדים קצרי-טווח מבחינת יכולת מקצועית וביצוע, כוח, כושר אירובי ואנאירובי, משקל.
- שמרו על רוטינה יומית קבועה מבחינת שינה, תזונה, אימונים.
- תרגלו טכניקה של מיינדפולנס בעזרת אפליקציות (למשל, Headspace, My Medi) כדי לשמור על חיבור לכאן ועכשיו ולהפחית סטרס גופני ונפשי. האזינו למוזיקה.
- תרגלו בבית יכולות קואורדינציה ותנועתיות לשמירה על תכניות סנסורי-מוטוריות.
- השתמשו בהדמיה לתרגול טקטי ולשימור תכניות אסטרטגיות לתחרות.
- בחזרה לפעילות תחרותית - נהלו אנרגיה פיזית ונפשית באופן מושכל והדרגתי.
- בנו תחושת מסוגלות באמצעות הצבת יעדים קצרי-טווח. אל תיכנעו לציפיות מוגזמות היוצרות תסכול פנימי. סבלנות וסובלנות - עד שתבנו מחדש את כלל היכולות שלכם.
- לבסוף, זוהי תקופה טובה להתפתחות אישית ולהתחלה של קריירה דואלית (ספורט-לימודים אקדמיים; ספורט-עבודה).

מחלום למציאות: אופני מסלול – ולודרום

מי שחלף בתקופה האחרונה על פני מתחם הרב-ספורט ואיצטדיון האתלטיקה בהדר-יוסף גילה אולם יוצא דופן במקומותינו – הוולודרום, אולם רחב-ממדים לאופני מסלול. חלומו של סילבן אדמס, הפילנתרופ היהודי-קנדי ששם לו למטרה לפתח בישראל את ספורט הרכיבה בכלל וענף אופני המסלול בפרט – קרם עור וגידים. המאמר פותח צוהר לעולם מיוחד זה, בתקווה למנף את הענף באמצעות איתור הספורטאים המתאימים והכשרתם לקראת תחרויות בין-לאומיות שבראשן המשחקים האולימפיים הבאים.

אופני מסלול בישראל? אכן כן! בשנת 2015 נרקמה יוזמה על-ידי **סילבן אדמס**, הפילנתרופ היהודי-קנדי, ששם לו למטרה לקדם ולחזק את תדמיתה של ישראל בעולם באמצעות פיתוח ספורט הרכיבה ובמילים אחרות - הקמת ענף אופני המסלול. אדמס מוכר כמי שאחראי, בין השאר, להבאתו של מרוץ הגיירו דיאטליה לארץ. במהלך 2020 ו-2021 הפכה יוזמה זו למציאות. הוולודרום הלאומי שנקרא על שמו נבנה בתל-אביב בסמוך לאיצטדיון האתלטיקה



סיימון סטיבנסון

רזן פלד, מנהל הוולודרום



סטיב מקיואן
מנהל פרויקט אופני מסלול באיגוד האופניים בישראל
Steve@israelcycling.org.il



יובל בן מרדכי
מאמן נבחרת ישראל באופני כביש
Yuval@israelcycling.org.il



Blurf, Dreamstime

“מסיביים” (כגון הארי לפרייזן ההולנדי, שגובהו 1.81 מ' ומשקלו 92 ק"ג) מתחרים עם רוכבים בעלי ממדים קטנים יחסית (כגון עזיזולאסני אוואנג ממלזיה, שגובהו 1.68 מ' ומשקלו 67 ק"ג). מבנה הגוף של רוכבים במקצועות אירוביים אף מגוון יותר. כך או כך, תכונה פיזיולוגית נדרשת על המסלול היא נכחות משמעותית של סיבי שריר מהירים (לבנים), המאפשרים יכולת רבה של כוח מתפרץ. כדי להגיע לרמה עולמית יש צורך בפיתוח ארוך-טווח. קבוצת הגיל שבה רוכבי מסלול מבשלים כספורטאים ומגיעים לשיאם היא בדרך כלל 25-35 (כרים) היא הסקוטי - 11 פעמים אלוף עולם, 6 פעמים אלוף אולימפי, סיים את הקריירה שלו בגיל 37. קירסטן וילד ההולנדית טרם פרשה, ובגיל 37 זכתה בתואר אלופת העולם בפעם השישית). רוכבי מסלול **במקצועות הסבלות** (מרדף קבוצתי/אישי, אומניאום ועוד) הם לעתים קרובות רוכבי כביש, כאלה שהחלו לפתח קריירה על המסלול ובהמשך הדרך, לאחר שהגיעו לרמת יכולת גבוהה והישיגים בין-לאומיים, הם טיפחו גם קריירה כרוכבי מסלול (מארק קוונדיש מבריטניה, למשל, זכה לאורך הקריירה שלו באליפות עולם בכביש ובכמה אליפויות עולם על המסלול. גם הבריטי ברדלי

יוקרתי יותר הוא מכיל פחות רוכבים מכל מדינה. בהתאם למעמד התחרות, מספר המשתתפים ומשך התחרות (משחקים אולימפיים, אליפות עולם, מרוץ בין-לאומי או מקומי) מתקיים לעתים שלב של מוקדמות כדי לאפשר לרוכבים רבים יותר ליטול חלק בתחרות. בחלק מהמקצועות ייתכן אף חצי גמר, נוסף למוקדמות. **שופטים:** תחרות אופני מסלול, במיוחד מקצועות מרוצי הדבוקה, מחייבת מספר רב של שופטים, העומדים בנקודות שונות לאורך המסלול, לרבות שימוש בשופט וידאו, כדי לקלוט את כל אירועי השיפוט בזמן אמת. מעבר לתפקידם לאפשר תחרות הוגנת, השופטים אחראים גם לבטיחות הרוכבים ונדרשים לקבל החלטות משמעותיות בזמן אמת, למשל, לאחר נפילות של חלק מהרוכבים במהלך התחרות. זאת כדי לאפשר את המשכה, מבלי לפגוע בתוצאה ומבלי לסכן את המשתתפים האחרים.

מאפיינים של רוכבי מסלול

הפרופיל הסטנדרטי של רוכב אופני מסלול הוא מגוון. רוכבים

מרוצי המסלול במשחקים אולימפיים

קמ"ש בתוך כמה שניות.

מרדף קבוצתי: שתי קבוצות של ארבעה רוכבים כל אחת מזנקות משני צדדים מנוגדים של המסלול. הן מנסות לתפוס האחת את השנייה תוך עבודה משותפת בתוך כל קבוצה. המרחקים הם 4 ק"מ לגברים ו-3 ק"מ לנשים.

ספרינט קבוצתי: שלושה רוכבים (או שתי רוכבות) מזנקים יחד, כל רוכבת מובילה הקפה אחת בעבודה משותפת. הכוונה היא לבצע זאת בזמן הקצר ביותר.

מדיסון: אירוע שבו צמדי רוכבים מתחרים זה בזה בדבוקה שכוללת בכל פעם אחד מהרוכבים מכל צמד. הרוכבים מתחלפים במהלך המרוץ בסגנון שליחים תוך כדי תפיסת היד של בן הזוג ומשיכתה בעוצמה כדי לסייע לו להיכנס בחזרה לקצב לאחר שהראשון התאושש בעזרת רכיבה "רגועה" יותר של כמה סיבובים בחלק העליון של המסלול.

קיריין: ספרינט; הרוכבים מתקבצים מאחורי אופנוע שמגן עליהם מהרוח. הרוכב מגביר בהדרגה למהירות של 50 קמ"ש, ואז מפנה את הדרך לספרינט של מאות המטרים האחרונים עד לקו הסיום.

אומניאום: קרב רב; ארבעה מרוצים לאורך יום אחד, שלכל אחד מהם חוקים שונים. הרוכבים צוברים ניקוד בכל מרוץ, ובסופו של האומניאום מגיע מרוץ הנקודות המרתק שבו הכול מוכרע.

ספרינט אישי: מורכב ממוקדמות של תחרות אישית ל-200 מטר מהירים ביותר. על-פי הזמנים שלהם, הרוכבים מחולקים לצמדים המתחרים זה בזה על פני כמה הקפות. התחרות משלבת טקטיקה מותחת. זהו מרוץ שבו הרוכב מנסה לגרום למתחרו לבצע טעות, לעתים על-ידי תמרון שמטרתו להאט את מהירות הרכיבה בראש קיר משופע בזווית של 45 מעלות ובגובה כ-10 מ', עד שהשני מתחיל להחליק, נבהל ומגיב בשבריר שנייה לאט יותר, ולכן מאבד יתרון. המהירויות במקצוע זה מגיעות מאפס ל-70

רקע

מרוצים של אופני מסלול מתקיימים כבר מסוף המאה ה-19. המסלולים הראשונים היו דומים לאלה המתקיימים היום בוולודרום וכללו מסלול אליפטי בעל שתי ישורות המחברות בשני עיקולים משופעים. למעט המשחקים האולימפיים בשטוקהולם 1912, מרוצים של אופני מסלול היוו חלק מכל אחת מהמהדורות של המשחקים האולימפיים המודרניים. נשים, לעומת זאת, התחרו לראשונה באופני מסלול כחלק ממשחקי סיאול 1988.

מסלולי הוולודרום שעמדו בתקן של מרוצים בין-לאומיים הלכו והתקצרו במהלך השנים: בתחילה הם היו באורך 130 מ' ובמקומות מסוימים עד 500 מ' ואף יותר. בשנת 1960 נקבע תקן אחיד של כ-330 מ', ומאז 1990 נבנים מסלולים המתוכננים למרוצים בין-לאומיים באורך 250 מ', אף שמסלולים באורכים שונים עדיין נמצאים בשימוש בעולם. למשל, אורכו של מסלול הבטון באיטליה, שבו אמורה להיערך השנה אליפות אירופה לנוער, הוא 400 מ'.

יצוין שמרוצי המסלול ניתנים לצפייה במלואם. הם גם נוחים וקרובים לצופה - אם באיצטדיון ואם בשידור ישיר באמצעי המדיה השונים. לגורם המסדר קל להפיק את השידורים, בדומה לכל ענף ספורט הפועל באיצטדיון ובשונה ממרוץ אופני כביש או שטח, שניתן לצפות בהם רק בעזרת הפקה טלוויזיונית עתירת עלויות.

את התכנית שהושקה בתחילת 2020 נבחר להוביל סטיב מקיואן מסקוטלנד, רוכב אופני הרים מקצועי בעברו. בשמונה השנים האחרונות שימש כמאמן נבחרת הולנד באופני מסלול במקצועות הספרינט

המקצועות במרוצי מסלול

פרקטיקה ידועה בענפים רבים היא שבמשחקים האולימפיים מתקיימים רק חלק מהמקצועות, לעומת אליפות העולם שמספקת במה יוקרתית גם לספורטאים שמתמחים במקצועות אחרים בענף (בדומה ל"פס קרקע" בהתעמלות, שאינו ענף אולימפי). במשחקים מתחרים ספורטאים בשישה מקצועות, שחציים מקצועות לרוכבי סבלות באופני מסלול וחציים מקצועות לרוכבי ספרינט (ראו להלן). כאמור, ישנם עוד חמישה מקצועות שבהם לא ניתן לזכות בתואר אולימפי אלא באליפות העולם.

בענף אופני המסלול האולימפי מחולקות 36 מדליות לגברים ולנשים בשישה מקצועות שונים. כדי להגיע למשחקים האולימפיים צריכה מדינה להיות מדורגת בין שמונה המדינות המובילות בדירוג הבין-לאומי באחד או יותר ממקצועות התחרות. כמו כן, רוכב המועמד למשחקים נדרש לאסוף ניקוד בין-לאומי אישי באליפויות עולם, באליפויות יבשתיות ובסבב המרוצים הבכיר שנקרא עד לאחרונה סבב גביע העולם. במרוצים אלו נקבע גם הדירוג הבין-לאומי לכל מדינה. הניקוד שנאסף לכל מקצוע נפרד מאפשר להתחרות במשחקים במקצוע זה בלבד ולא בכל שאר המקצועות שבהם לא אסף הרוכב ניקוד אישי, או שהמדינה לא אספה ניקוד לאומי.

עד שנת 2022 תכלול אליפות ישראל את כל המקצועות האולימפיים ושאינם מקצועות אולימפיים. באליפויות האחרונות לא התקיימו המרוצים לספרינט קבוצתי, ספרינט אישי, מרדף קבוצתי ומדיסון, כיוון שתהליך פיתוח הרוכבים אליהם עוד לא הושלם.

שלבי התחרות: ככלל, במקצועות הדבוקה מתחרים רוכב עד שניים מכל מדינה בדבוקה שמכילה כמה עשרות רוכבים. ככול שהאירוע



הרוכבים יחד עם סילבן אדמס (במרכז)

בהדר-יוסף. מדובר במסלול באורך אולימפי של 250 מטרים ובשיפוע של 45 מעלות. 900 טונות של פלדה, 620 מושבים, 17,000 לוחות חיבור מעץ אקויה ו-100,000 בריחים יוצרים את המסלול הייחודי שאמור לשרת את קהילת רוכבי האופניים בישראל ולארח רוכבי אופניים מכל רחבי העולם. בשנת 2018 הוצגה תכנית פיתוח בפני שרת התרבות והספורט דאז, מירי רגב, במטב לקראת המשחקים האולימפיים של 2032, תכנית המבטאת חזון ארוך-טווח לפיתוח ספורטאים ברכיבת מסלול.

בתחילת 2020 הושקה התכנית, המתמקדת בהיכרות של הרוכבים עם המסלול, לימוד היסודות, אימונים ייעודיים, התנסות בדיסציפלינות השונות באופני מסלול ושימוש באימוני כוח מקצועיים כסטנדרט לרוכבי נבחרת ישראל, לצד קורסי מדריכים וקורסי הסמכה בסיסיים לרכיבת אופני מסלול לרוכבים חובבים ותחרותיים. את התכנית נבחר להוביל **סטיב מקיואן** (Steve McEwen), יליד סקוטלנד, רוכב אופני הרים מקצועי בעברו, ובשמונה השנים האחרונות שימש כמאמן נבחרת הולנד באופני מסלול במקצועות הספרינט. במשחקי ריו 2016 זכו חניכיו (גברים ונשים) במדליית זהב (אליס ליכטלי) ובמדליית כסף (מתיאס בוכל). במסגרת תפקידו היה גם אחראי לאיתור ספורטאים צעירים מוכשרים ופיתוחם עד לרמה אולימפית.

איגוד האופניים הישראלי הגיש בקשה לאיגוד האופניים העולמי (UCI) לארח השנה בוולודרום את אליפות העולם לנוער באופני מסלול, במטרה להדגיש את המחויבות לפיתוח הענף. אלא שבעקבות התפרצות נגיף קורונה שיתפנו פעולה עם מצרים, שהייתה אמורה לארח את אליפות העולם לנוער ב-2020. איגוד האופניים הישראלי הסכים לדחות ל-2022 את אירוח האליפות בתל-אביב ולאפשר בכך למצרים לנצל את התאריך המקורי שלנו.

לאחר תקופת הֶסָר הראשון בעקבות הקורונה חודשו האימונים של כל הנבחרות בוולודרום - גברים, נשים, נוער וקדטים (בנים ובנות), בתדירות של שלושה אימונים בשבוע. כמו כן, בשיתוף פעולה עם הוועד האולימפי בישראל והיחידה לספורט הישיג קיימו ימי איתור של כישרונות צעירים, שנועדו לזהות פוטנציאל עתידי בקרב ספורטאים פעילים ואף בקרב הקהל הרחב - בעלי סיכויים להתפתח כספורטאים לעתיד. בספטמבר 2021, עם פתיחת שנת הלימודים ולאחר המשחקים האולימפיים בטוקיו, מתוכננים ימים נוספים.

45-50 ומדריכים בהצלחה אימון והדרכה במתקן, וכמה מועדונים החלו לקיים בו פעילות קבועה

מאמנים סיימו השתלמות

זוכן המנצחים אינו עוד בגדר חלום באספמיה

ישראל במשחקים האולימפיים:

מהלסינקי 1952 עד ריו 2016

40 שנה חיכתה מדינת ישראל למדליה במשחקים האולימפיים, החל בריית הזינוק בהלסינקי 1952: מהשתתפות שהתבססה על שיקולים פוליטיים, מהישגים דלים וביקורת חריפה ביותר מבית בעשורים הראשונים – ועד למדליות הנכספות בשנות התשעים שבהן נפרצה תקרת הזכוכית. והפנים – לטוקיו 2020.



גל פרידמן - מדליית ארד באטלנטה 1996 ומדליית זהב באתונה 2004

ארכיון ע"ש נשרי במכון וינגייט

סייחיקים אולימפיים

מרוץ הדחה (אלימינציה): מרוץ שבו בכל הקפה שנייה מודח הרוכב האחרון בדבוקה. **קילומטר נגד השעון (1000 מ' לגברים ו-500 מ' לנשים):** מרוץ שבו מתחרה נגד השעון רוכב שנמצא לבדו על המסלול. מנצח זה שקובע את הזמן הקצר ביותר. השיא העולמי עומד על פחות מדקה, כלומר, מהירות ממוצעת של יותר מ-60 קמ"ש בזינוק מעמידה. **4 ק"מ מרדף אישי (4 ק"מ לגברים ו-3 ק"מ לנשים):** דומה למרדף הקבוצתי, אבל הפעם הרכב יחיד מול הרכב יחיד מזנקים

וויגינס, מנצח הטור דה-פראנס, הוא אלוף עולם על המסלול. לעומת זאת, רוכבי מסלול במקצועות הספרינט נדרשים להתמקד באופני מסלול בלבד כדי להתמקצע ולהיות מסוגלים להתחרות בטובים ביותר. רוכבים כאלו הם מיעוט נדיר מבחינה פיזיולוגית ויכולות יוצאות דופן בכוח מתפרץ. רק מעטים מאוד מהם מאותרים בימי איתור כשרונות. איגוד האופניים, בשיתוף הוועד האולימפי והיחידה לספורט הישגי, קיימו ב-2019 יום "מעבר כשרונות" מענפים בעלי דרישות דומות כגון ענף ה-BMX, או ענף ההחלקה המהירה על מסלול קצר, שמספק רוכבי מסלול רבים וטובים ואף עשוי לשמש כר התפתחות מצוין לגילים צעירים בהקניית יכולות הנדרשות על המסלול.

בשנת 2021 אנו מציעים אפשרות לרוכבים צעירים (גילאי 17 ו-18) להשתתף לראשונה באליפות העולם באופני מסלול שתתקיים במצרים, ולרוכבי העלית הבוגרים נעניק הזדמנות ראשונה להתחרות בסבב גביע העולם לאומות כדי להתחיל לצבור ניקוד ולזכות בקריטריון האולימפי למשחקי פאריז 2024. הרוכבים המובילים בארץ כמו **גיא ניב**, הישראלי הראשון שהתחרה בטור דה-פראנס, מתאמנים במסלול כדי לשפר יכולות שחשובות גם למרוצי כביש, מרוצי שטח ואף לטריאתלון ברמה הגבוהה בעולם. הם מתאמנים לצד רוכבים המתמחים בענף מיוחד זה וחולמים על המשחקים האולימפיים.

לסיכום, החזון לייצג את ישראל במשחקים האולימפיים הוביל אותנו לעשות צעדים ראשונים בדרך לפיתוח ענף אופני המסלול, תוך יצירת בסיס רחב של רוכבים מתחילים וצעירים שיאפשרו המשך ההתפתחות בספורט מיוחד זה בכל קטגוריות הגילאים. אנו מזמינים ספורטאים, כמו גם אוהדי ספורט - מגיל 6 עד 60 ואף למעלה מזה - להצטרף אלינו ולהכיר את העולם המדהים של אופני מסלול, הן על הפרקט והן כצופים ביצע. נשמח לפגוש רוכבים צעירים באופני מסלול, שחולמים לייצג את מדינת ישראל במשחקים האולימפיים בעוד כמה שנים, בתמיכה של כל השותפים שלנו לעשייה ולתקצוב.

בשנת 2021 אנו מציעים אפשרות לרוכבים צעירים (גילאי 17 ו-18) להשתתף לראשונה באליפות העולם באופני מסלול שתתקיים במצרים ולרוכבי העלית הבוגרים - להתחרות לראשונה בסבב גביע העולם לאומות

עם הפנים למשחקי פאריז 2024

בשנת 2020 התקדם תחום אופני המסלול בכמה חזיתות. נבחרת ישראל התאמנה בוולודרום על בסיס שבועי, ובהדרכת מאמן הנבחרת סטיב מקיוואן. כ-45 מאמנים ומדריכים סייעו בהצלחה השתלמות אימון והדרכה במתקן, וכמה מועדונים החלו לקיים בו פעילות קבועה. בהשתתפות ראשונה באליפות אירופה U23 באופני מסלול

סיים **הותם טנא** במקום הרביעי במרוץ האלימינציה. **איתמר אינהורן** סיים במקום ה-11 בקרב רב אולימפי (Omnium), בהשתתפות ראשונה שלו באליפות אירופה לבוגרים. כ-30 שופטים הוכשרו לשיפוט בתחרויות אופני מסלול. התקיימו שתי תחרויות רשמיות על פני ארבעה ימים, ובאחת מהן הוכתרו לראשונה אלופי ישראל באופני מסלול: בתחרויות המרדף האישי, בקרב רב, (במרוץ נגד השעון) במרוץ הנקודות, במרוץ



Solaris13, Dreamstime

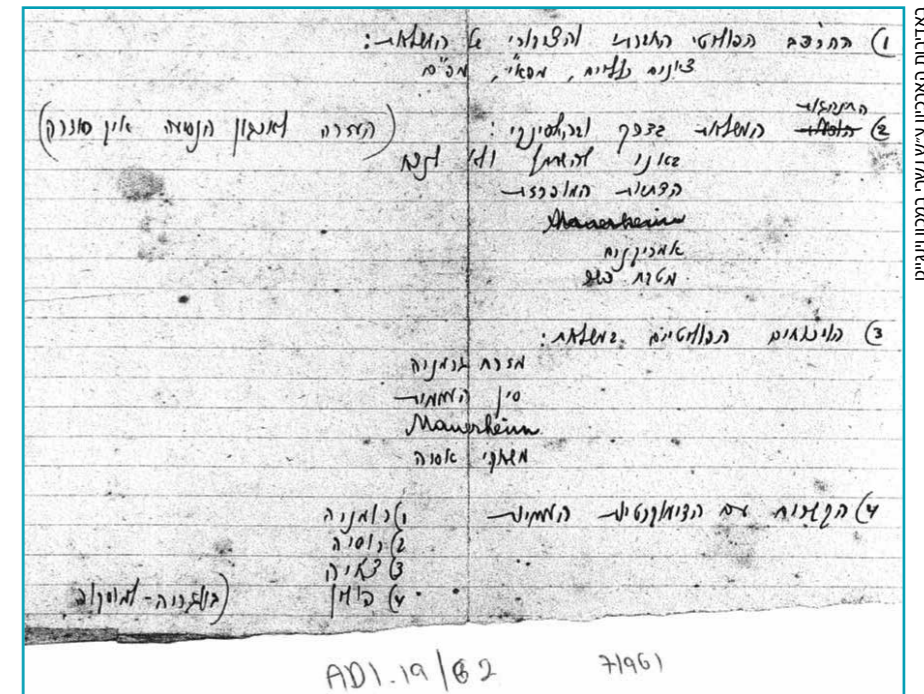


ד"ר אודי כרמי
ראש החוג לחינוך גופני במכללה האקדמית תל-חי
והיסטוריון ספורט
udic@telhai.ac.il

רשימת המקורות שמורה במערכת.
ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר
אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

המשחקים האולימפיים הם האירוע הבין-לאומי הגדול ביותר בעולם. הם מהווים במה לחשיפה של כל המדינות בזירה העולמית, ולהשתתפות בהם יש משמעות החורגת הרבה מתחום הספורט; בעיקר כשמדובר במדינות חדשות המשוועות להכרה בין-לאומית ולאהדת העולם. מדינת ישראל הצטרפה לראשונה למשחקים בהלסינקי 1952, ויחלפו ארבעים שנה עד ספורטאים ישראלים יזכו במדליה אולימפית. מאמר זה מנסה לשפוך אור על דרכם של ספורטאי ישראל לדון המנצחים, דרך שהייתה רצופה מהמורות ואתגרים.

ההכנות למשחקים והרכב המשלחות הישראליות לא תמיד הביאו בחשבון את ההיבט המקצועי הטוב. ההשתתפות לכשעצמה והתדמית שביקשה המדינה לשוות לעצמה עלו לעתים בחשיבותן, ורק עם השנים חלו שינויים בגישה של ישראל לספורט בכלל ולספורט ההישגי בפרט. כיום, דוכן המנצחים אינו עוד בגדר חלום באספמיה אלא מטרה בהישג יד.



הרכב המשלחת למשחקי הלסינקי 1952

שנות החמישים: יריית הזינוק

הלסינקי 1952: הכול פוליטי

אפשר רק לשער את ההתרגשות שאחזה בחברי משלחת ישראל כשנכנסו בשערי האיצטדיון האולימפי בהלסינקי ב-19 ביולי 1952. טקס הפתיחה של המשחקים האולימפיים ה-15 בעת החדשה היווה נקודת ציון היסטורית לא רק עבור מדינת ישראל בת הארבע. המשחקים היוו מעין טקס קבלה למשפחת העמים עבור עוד מדינות שביקשו לזכות בהכרה בין-לאומית. גרמניה ויפן חזרו להשתתף במשחקים לראשונה מאז מלחמת העולם השנייה ולברית-המועצות הייתה זו הופעת הבכורה. ההכנות לקראת ההופעה ההיסטורית של משלחת ישראל החלו עם הקמתו של הוועד האולימפי הישראלי והכרתו על-ידי הוועד האולימפי הבין-לאומי. במשרד החוץ בוועד האולימפי הייתה מחלוקת לגבי גודל המשלחת והרכבה. היו שצידדו בשיגור משלחת סמלית בשל רמתו הנמוכה של הספורט הישראלי, ואחרים סברו שחשיבותה של ההשתתפות במשחקים טמונה בגודל

המשלחת. (החומרים למאמר זה נסמכים על עיתונים של התקופה, מסמכים מהארכיון ע"ש נשרי במכון וינגייט ועוד. למעוניינים - ניתן לקבל את רשימת המקורות במערכת המגזין, אצל יניב אשכנזי בדואר אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il)

הטיעון העיקרי של המצדדים במשלחת גדולה, המבוססת על ענפים קבוצתיים, היה ספורטאי המתחרה בענף ספורט אישי עלול "לטבוע בים המשתתפים של הארצות השונות, בפרט כשהוא לא יתבלט מבחינת יכולתו המקצועית".

לשם הרכבת המשלחת נקבע כי תוצאות שנחשבו טובות במשחקים האולימפיים בברלין 1936 ובלונדון 1948 יהיו אמות מידה להשתתפות בהלסינקי. התוצאות הטובות הללו עלו בהרבה על השיאים הישראליים באותם ימים ונחשבו כקשות להשגה.

הגורם המרכזי שהשפיע על הרכבה של המשלחת היה **פוליטי**. בשם הממלכתיות הורכבה המשלחת על-פי מפתח ששיקף את יחסי הכוחות הפוליטיים במדינה באותה תקופה - 13 נציגים של הפועל, שהיו מזוהים עם מפלגות הפועלים מפא"י

ומפ"ם, ו-12 נציגים של מכבי, שהיו מזוהים עם מפלגת הציונים הכלליים שייצגה את הציבור הבורגני. 25 ספורטאים נכללו במשלחת - 13 מענף הכדורסל (הנבחרת נשרה במוקדמות) ו-12 מענפי האתלטיקה, הקליעה והשחייה. המשלחת לא כללה בהכרח את הספורטאים הטובים ביותר במדינה. היו כאלה שקופחו ולא נכללו בהרכב המשלחת בשל החשש מהפרת האיזון הפוליטי שלה.

לפני יציאתם נדרשו ספורטאי המשלחת להחליף את שמם ה"זר" בשם עברי, כדי ש"הקבוצה האולימפית תופיע כחטיבה עברית מושלמת". הספורטאים קיבלו קובץ הוראות התנהגות, שכללו חמשה סעיפים שעיקרם ייצוג מכובד של המדינה ועיצוב תדמיתה בעיני העולם. במבט לאחור מעלות ההוראות הללו חיוך על פני הקורא, אולם באותם ימים התדמית הייתה חזות הכול. מנהיגי הספורט סברו שספורטאי ישראל יהיו במוקד ההתעניינות הציבורית, ולכן עליהם לנהוג כשגרירים לכל דבר. ההוראות התייחסו לאופן שבו יש להציג את המדינה: "שא את דבר המדינה ברמה לכבודה ולכבודך. נהג מנהג נאות בדיבור ובמעשה. פינלנד וארצות סקנדינביה בכלל ידועות בעולם על טיב מאכליהן, ההבדל בין ובין הצנע בארצנו בוודאי יביא לדברי התלהבות והשוואה מפיך. אכול לתיאבון, ספר למארחיך על משטר הצנע בישראל. אל תסתיר דבר אולם זכור ואמור גם מה עשתה ומה פעלה מדינתך הקטנה מאז תקומתה, ולא מעט על חשבון ויתור על יסטקיה"..."

ההוראות הקיפו את כל הנסיבות השונות, שבהן עשויים היו לפגוש את האזרחים המקומיים: "אם תחצה, למשל, את הרחוב, לפני שנתחלפו האורות, תפגע בחוש הסדר הטבוע בליבם של ההולכים ושיבים (...). אם הניח למשל, ספורטאי בן המקום את מעילו על ספסל, אל תזיז אותו מבלי לבקש רשות תחילה, גם אם הספסל פנוי לכך. (...) אנשים אלה חסרי חוש-הומור הם. עם עם וההומור שלו, אולם ברוב המקרים נמצא שאין ההומור הצפוני זהה עם ההומור היהודי-הצברי. ההצעה הטובה ביותר לך היא להימנע מ"התחכמויות ומלמתוח", אולם אין אסון אם תשמיע בדיחה ממוזגת, במקום הנאות ובמסיבות הנאותות (...). הבחורות במקום ביקורך מאירות פנים הן מטבען. אל נא תלך שולל ואל תפרש

את גיוניהן שלא כראוי. זכור עובדה זו בכל מקום שתפגוש עמהן (...). קנה קנייתך בחנויות מוכרות ומקומך לא יכירך ב"שוק השחור".

לאחר טקס פרידה אצל ראש הממשלה דוד בן גוריון, שהתקיים בסוף יוני 1952, יצאה המשלחת האולימפית להלסינקי. עיתון "הארץ" תיאר את הופעת המשלחת בטקס: "הישראלים, שנראו חסונים ושזופים, עשו רושם יפה ונתקבלו בלבבות על ידי הקהל". איש לא ציפה להישגים משמעותיים בתחרויות; המטרה העיקרית הייתה ייצוג המדינה 'באופן ראוי'".

העיתונות צפתה מראש את הכישלון: "אין לנו סיכויים כלשהם לצאת בכבוד להלסינקי, ולכן גם לא התכוננו מבעוד מועד לאולימפיאדה, כמו שזה נעשה בכל ארצות תבל". ואכן, כשחזרה המשלחת ארצה היו מי שראו בהופעתה כישלון חרוץ. להוציא את הקופץ למים יואב רענן, שסיים במקום התשיעי, רוב הספורטאים נשרו בשלבי המוקדמות. בשל הביקורת החריפה תבע ראש הממשלה דוד בן גוריון את הקמתה של "ועדת בירור" ממשלתית, ואחת ממטרותיה הייתה להעלות את "רמתם הציבורית והמוסרית של הספורטאים".

מלבורן 1956: שלושה ספורטאים בלבד

מבצע סיני בחודש נובמבר 1956 שיבש את הכוונתה של ספורטאי ישראל. בשל הריחוק הגיאוגרפי נקבעו לייצג את המדינה רק שלושה ספורטאים: **האתלט דוד קושניר, השחינית שושנה ריבנר והקופץ למים יואב רענן**. שני ראשי משלחת הצטרפו אליהם, שוב על-פי מפתח פוליטי: חיים גלובינסקי מהפועל ומרדכי בן דרור ממכבי. ב-8 בנובמבר 1956 יצאה המשלחת לאוסטרליה. העיתונות כינתה אותה משלחת חירום, "כיאה לעם העומד במערכה קשה - צבאית ומדינית". העיתונאי ישראל פז כתב ב"על המשמר": "אין ספק כי גם אותן ארצות היוצאות עתה בדברי-סרק נגד ישראל, מאיימות עליה - יצטרכו באולימפיאדה במלבורן להסתכל ביראת כבוד על נציגיו

של העם הלוחם לשלום". בהמשך הכתבה צוינו המשימות שהוטלו על שלושת הספורטאים: "ראשית, על הספורטאים להוכיח עצמם בתחרויות הספורטיביות עצמן, ושנית, להיות שליחים מסבירים גם בזירה המדינית, כי אין להניח שהם לא יישאלו על מלחמתה האחרונה של ישראל".

שנות השישים: העיקר ההשתתפות

רומא 1960: קרובה אך רחוקה

ב-25 באוגוסט 1960 התקיים טקס הפתיחה של המשחקים האולימפיים ברומא. טרם המשחקים הודה יו"ר ההתאחדות לספורט חיים ויין כי סיכויי הספורטאים הישראליים להגיע להישגים גבוהים קלושים ביותר, וזאת בשל התקדמותו הרבה של הספורט בעולם. הדעות לגבי קביעת הקריטריון להשתתפות היו חלוקות. היו שצידדו בקביעת קריטריון, ואחרים סברו שהופעה במשחקים תהווה פרס לספורטאים "שיגלו מסירות בתחרויות ושקדנות באימונים". נקבעו שלוש מטרות להשתתפות ישראל במשחקים: ייצוג המדינה, עידוד הספורט ולימוד שיטות אימון חדשות באמצעות "קיום מגע הדוק עם אלופי עולם וספורטאים

בשנים הראשונות, הגורם המרכזי שקבע את הרכבה של המשלחת היה המפתח הפוליטי, ששיקף את יחסי הכוחות הפוליטיים במדינה באותה תקופה - חצי מהפועל וחצי ממכבי

הדיונים בסוגיית המינימום האולימפי נמשכו בתבל".

הדיונים בסוגיית המינימום האולימפי נמשכו



הנפת הדגל בכפר האולימפי במשחקים האולימפיים במלבורן 1956. מימין - יואב רענן, דוד קושניר ושושנה ריבנר. מוסתר למחצה מרדכי בן דרור (כנראה), חיים גלובינסקי. באדיבות הארכיון ע"ש נשרי במכון וינגייט. צלם: אליהו עטר.

עד סמוך למשחקים. כמה אתלטים השיגו את הקריטריון באליפות ישראל, שנערכה כחודש וחצי לפני תחילת המשחקים. הצטרפות שני הסייפים למשלחת אושרה כשבועיים לפני יציאת המשלחת לחומא. הסאגה שהתרחשה בוועדת הקליעה שיקפה את חוסר המקצועיות של הספורט הישראלי ערב המשחקים. ועדת הקליעה החליטה לשגר למשחקים שני קלעים ברובה אוויר. בחודש יולי, אחרי שנפלה ההחלטה, תבע קצין המשטרה, ניצב משנה מקסים כהן, שהתמחה בקליעה בצלחות חרס, לצרפו למשלחת במקום אחד הקלעים. כהן טען כי הוא מסוגל לזכות את ישראל במדליית זהב והציע לערוך לו מבחן בו-במקום. אחד השופטים במבחן, שהתקיים כמבוקש, היה הקלע דב בן דב שנסיעתו אושרה. כהן נכשל ונשאר בישראל.

המשלחת האולימפית כללה 23 ספורטאים בענפי האתלטיקה, קליעה, שחייה, התעמלות, סיוף, משקולות ואופניים. זו הייתה משלחת גדולה יחסית, בעיקר בשל קרבתה הגיאוגרפית של איטליה ובהנחה שבשנים הבאות יתקיימו המשחקים באזור גיאוגרפי רחוק. לפני יציאת המשלחת קיבל כל ספורטאי חומר הסברה ותעמולה ממחלקת ההסברה של משרד החוץ, וחבריה התבקשו ליזום מפגשים עם משלחות שונות ועם הקהילה היהודית ולהפיץ את החומר. כמו במשחקים בעשור הראשון, גם ברומא ציפו מהספורטאים לנהוג כשגרירים ולהותיר רושם טוב. פקודת הקבע הייתה: "היות ונוסף לתפקידי ייצוג בספורט משמש כל אחד גם כשליח של רצון טוב, מצווה כל אחד להתייחס בכבוד ובנימוס בפגישות ובשיחות בין בני-ברית וכאלה שאינם בני-ברית".

כששבה המשלחת לארץ נשמעה ביקורת חריפה על הישגיה. בחוברת שסיכמה את הופעת ישראל במשחקים נטען שלפחות שני-שלישים מספורטאי ישראל לא היו ראויים לייצג את המדינה. הכישלון היה כמעט מוחלט. שני הסייפים נשרו בסיבוב הראשון, ובתחרות בסגנון הפלורט (foil), שהתקיימה כמה ימים לאחר מכן, ביקשו השניים לתקן, ולו במעט, את הרושם הקשה שהותירה הופעתם הראשונה אך התקווה נגזזה עד מהרה. בבוקר התחרות התייצבו השניים לתחרות מצוידיים בציד מכני שבו התחרו בארץ, ולתדהמתם "גילו" כי בהתאם לחוקה הבין-לאומית, התחרות מתנהלת באמצעות ציד "חשמלי", ולכן נבצר מהם להתחרות...

כישלון הסייפים היווה רק אחד משרשרת האכזבות של המשלחת הישראלית. השחיין עמירם טראובר סיים במקום ה-35 מבין 37 שחיינים. כשטראובר והשחיין גרשון שפע ביקשו להשתתף במשחי 200 מטר פרפר ו-1500 חתירה סירבו ראשי המשלחת לרשום אותם בטענה ש"הרמה במשחים אלה גבוהה מדי"... בריצת המוקדמות ל-100 מטרים סיים האתלט עמוס גרודז'ינבסקי במקום השישי מבין שבעה רצים, זורק הדיסקוס גדעון אריאל לא השתתף בתחרות בשל מחלה, והקופצת לוחק אילנה קרשיק הייתה רחוקה מתוצאת המינימום שנדרשה לעלייה לשלב הבא. את שיא האכזבה סיפקו שני רוכבי האופניים בתחרות הכביש, כשלא סיימו את המרוץ. השניים נרשמו לתחרות למרחק 175 ק"מ, אולם פרשו ממנה כבר אחרי 50 הקילומטרים הראשונים. הנרי אוהיון החליק ופרש לאחר 30 קילומטר, ויצחק בן-דוד נטש לפתע את התחרות. בפני כתב קול

ישראל הצהיר בפשטות כי "מרוץ זה אינו בשבילנו". כך סיכם העיתונאי משה לרר את הופעתה של המשלחת האולימפית הישראלית: "אמנם רומא קרובה מבחינה גיאוגרפית, אך היא רחוקה מאתנו אלפי מילין מבחינה ספורטיבית. לא כדאי היה להתהדר בנוצות לא לנו ולשגר משלחת כה גדולה, גדולה עוד יותר ממספר מדינות ותיקות ומנוסות מאתנו בשטח הספורטיבי". סדרת הכישלונות של משלחת ישראל במשחקים האולימפיים ברומא היוותה קרקע נוחה ליישום המלצותיה של ועדת הסקר שהקים בן גוריון ולהקמתה של רשות ספורט ממלכתית. הרשות החלה לפעול ב-1 באפריל 1961 בחסות משרד החינוך והתרבות.

טוקיו 1964: נשרו במוקדמות

המשחקים האולימפיים בטוקיו היו הראשונים ביבשת אסיה, ובישרו על התעוררות היבשת והפיכתה לגורם כלכלי עולמי. במשחקי טוקיו הוכרו לראשונה ענפי הכדורעף והג'ודו כענפים אולימפיים. ישראל שיגרה משלחת בת 10 ספורטאים (8 גברים ושתי נשים), שהתחרו באתלטיקה, בקליעה ובשחייה. רובם נשרו במוקדמות.

מכסיקו 1968: הישג נאה לנבחרת הכדורגל

המשחקים האולימפיים במכסיקו-סיטי, ראשונים באמריקה הלטינית, נצברו בתודעה הציבורית בעיקר בזכות הצדעת ההזדהות של האתלטים האפרו-אמריקנים ג'ון קרלוס וטומי סמיתי עם המאבק נגד הגזענות בארצות-הברית. משלחת ישראל כללה 31 ספורטאים מארבעה ענפים: אתלטיקה, שחייה, קליעה וכדורגל. בעוד בענפים האישיים לא קצרו הספורטאים הישגים מרשימים, הנבחרת האולימפית בכדורגל, בהנהגתו של עמנואל שפר, סיימה במקום החמישי המכובד לאחר שניצחה את נבחרות גאנה (3:5) ואל-סלבדור (1:3) והפסידה להונגריה החזקה (0:2). בשלב רבע הגמר סיימה ישראל בתיקו 1 עם בולגריה, ובהגרלה שנערכה בתום המשחק - כנהוג בימים שלפני בעיטות העונשין - היא הפסידה ולא עלתה לחצי הגמר.

שנות השבעים: טורר זיכרון

מינכן 1972: רצח הי"א

טראומת המשחקים האולימפיים במינכן 72 חרותה בלבו של הציבור הישראלי עד עצם היום הזה (ראו בהמשך). להשתתפות ישראל במשחקים על אדמת גרמניה הייתה משמעות היסטורית. מלחמת העולם השנייה ושואת העם היהודי הטילו צל כבד על גרמניה. 27 שנים בלבד חלפו מסיום המלחמה ועד לפתיחת המשחקים במינכן. צילם של משחקי ברלין 1936 ליווה את משחקי מינכן מרגע תכנונם ועד סיומם. גרמניה עשתה כמעט הכול כדי להשכיח מהתודעה הציבורית את זכר המשחקים הנאציים ולעצב מחדש את תדמיתה כאומה שוחרת שלום. שום פרט לא הושאר ליד המקרה. דגש מיוחד ניתן למימד החזותי, שעתידי היה לשוות למשחקים צביון קליל, צבעוני, שמח וספונטני. אך למרות התכנון הקפדני המשחקים היו רצופים בשערוריות חמורות, ששיאן ברצח הי"א הספורטאים הישראלים. רודזיה, שדגלה באפרטהייד, סולקה מהמשחקים בשל לחצן של מדינות אפריקה. בתחרויות הקפיצה לגובה אירעה שערורייה כאשר השופט המערב-גרמני פסל קפיצה של אתלטית בולגרייה, למרות שהרף נפל... כדקה אחרי הקפיצה, בעוד הקופצת עוסקת בלבישת האימונית שלה. דקה לאחר מכן עברה הגרמנייה מייפרט גובה זהה לזה של הבולגרייה, ומשהתנדנד הרף אץ השופט הגרמני לעברו, עצר אותו והכיר בקפיצה כחוקית. הגדיל לעשות האלוף האולימפי

בקליעה, הצפון-קוריאני הון-יון-לי, שהצהיר בפומבי שהמטרות האולימפיות דומות לאויביו הקפיטליסטים, והוא יורה בהן כדי להרוג אותם בזו אחר זו.

בתחרויות האגרוף נאלצו לסלק תשעה שופטים, כיוון שהעדיפו מתאגרפים מנימוקים מדיניים. לא שונה בהרבה היה המצב בתחרויות ההתעמלות, אלא ששם הסתפקו בסילוקה של שופטת אחת בלבד ממזרח-גרמניה. כאשר נבחרת ההוקי של פקיסטן נוצחה בגמר על-ידי גרמניה המערבית פירקה הראשונה את תסכולה בקטטה המונית שכמותה לא נראתה בתחרויות אולימפיות. בעקבות ההפסד שקל נשיא פקיסטן, זולפקאר עלי, לנתק את היחסים הדיפלומטיים עם ארגנטנה, ארצו של שופט משחק הגמר. אבל שערוריית משחק הגמר בכדורסל בין ברית-המועצות וארצות-הברית שברה שיא, והוויכוח מי באמת זכתה במשחקים האולימפיים טרם הוכרע עד היום. שערוריות אלה פגעו קשה ביוקרתם של המשחקים וחשפו את ניסיונותיה המגושמים של מערב-גרמניה להסוות את המחלוקות באמצעות עיצוב סביבה אסתטית, נינוחה ושמחה.

אבל נקודת השפל של המשחקים בכלל ושל מינכן בפרט הייתה רצח 11 ספורטאי המשלחת הישראלית בידי מחבלים מארגון

הנרצחים, חודשו התחרויות בשם העיקרון "המשחקים חייבים להימשך". מינכן 1972 לא תיזכר בזכות עיצובו של גג הזכוכית החדשני באיצטדיון, או הקמתו של הפארק האולימפי המוריק וקרנות הענפים הצבועות בצבעי פסטל רכים. היא תיזכר לעד בשל הטבח שנעשה במשלחת הישראלית. עד היום מסרב הוועד האולימפי הבינלאומי לקיים דקת דומייה לזכר הנרצחים בטקס הפתיחה הרשמי.

מונטריאול 1976: הנצחה

לקראת משחקי מונטריאול הודגש הדיבט הסמלי יותר מזה המקצועי. ישראל שלחה למשחקים 11 ספורטאים בענפים אישיים, כמספר הנרצחים במינכן. הוועד האולימפי הישראלי דאג שכל ענף שהייתה לו נציגות במינכן ייוצג גם במונטריאול. 17 שחקני כדורגל שוגרו גם הם למשחקים כדי להפגין ייצוג הולם. הישגים מרשימים קבעו אסתר רוט-שחמורוב, שהעפילה לראשונה לגמר אולימפי וסיימה במקום השישי ב-100 מ' משוכות, ואדוארד וייץ, שדורג חמישי בהרמת משקולות.



האנדרטה לזכרם של י"א חללי מינכן

שנות השמונים: עשור של חרמות

מוסקווה 1980: "מחוץ למשחק"

כשמונה חודשים לפני משחקי מוסקווה פלשה ברית-המועצות לאפגניסטן כדי לדכא את המרידה של כוחות אנטי-מרקסיסטיים שביקשו להפיל את הממשלה. כחלק מהלחץ האמריקני על הממשל הסובייטי לסגת מאפגניסטן איים הנשיא האמריקני ג'ימי קרטר שלא ישגר את נבחרת ארצו למוסקווה. האיום בחרם היה משמעותי, משום שהייתה זו הפעם הראשונה שמדינה קומוניסטית מארחת

בג'ודו (ארד, אתונה 2004), שחר צוברי בגלישה (ארד, בייג'ינג 2008) והאחרונים - ירדן גירבי ואורי ששון בג'ודו (ארד, ריו דה-ז'ניירו 2016).

הפנים - לטוקיו 2020

לאחר שנה של דחייה בשל מגפת הקורונה ושיבוש כל ההכנות לקראת האירוע הגדול בתבל נושא העולם את עיניו לטוקיו 2021. שלוש פעמים בהיסטוריה בוטלו משחקים אולימפיים: בברלין 1916 בשל מלחמת העולם הראשונה ובהלסינקי 1940 ובלונדון 1944 בשל מלחמת העולם השנייה. משחקי טוקיו, ה-32 במניין המשחקים האולימפיים, יתקיימו בין ה-23 ביולי ל-8 באוגוסט 2021. בפני ספורטאי ישראל ניצבות שתי משימות חשובות: זכייה במדליות אולימפיות וחזרה הביתה בבריאות שלמה.

וסיימו במקום הרביעי המכובד. האחים דן ורן טורטן השתתפו בניגוד להוראות ונעשו. רוב ספורטאי המשלחת - 19 במספר, בשבעה ענפי ספורט, שבו לארץ בידיים ריקות. ישראל נאלצה להמתין עוד ארבע שנים למדליה הנכספת.

שנות התשעים ואילך: סוף סוף על דוכן המנצחים

מברצלונה '92 עד ריו '16: ישראל מצטרפת להיכל התהילה

משחקי ברצלונה 1992 ייזכרו בעיקר בזכות הופעתה ההיסטורית של "נבחרת החלומות" האמריקנית, שכללה את מייקל ג'ורדן, מג'ייק ג'ונסון ולארי בירד. גרמניה הופיעה לראשונה כמדינה מאוחדת, ודרום-אפריקה חזרה להשתתף במשחקים האולימפיים לאחר שנות השעיה רבות. עבור ישראל תיחרת ברצלונה בגלל ניפוץ תקרת הזכוכית. היא שיגרה למשחקים 30 ספורטאים שהתחרו ב-10 ענפי ספורט. שמונה שנים חלפו מאז שהוקמה היחידה לספורט הישגי עד שהבשילו פירותיה - שתי מדליות אולימפיות בג'ודו בזכות יעל ארד ואורן סמדג'יה. בהמשך השנים הצטרפו להיכל התהילה האולימפי ספורטאים נוספים. גולת הכותרת הייתה מדליית הזהב של הגולש גל פרידמן ממשחקי אתונה 2004 ומדליית ארד באטלנטה 1996. מאוחר יותר היו אלה מיכאל קולגנוב בחתירה בקיאק (ארד, סידני 2000), אריק זאבי



משלחת ישראל לבייג'ינג 2008 - טקס הפתיחה

הוועד האולימפי בישראל גילה לפתע שהוא גוף עתיר-סמכויות. הלחצים שהופעלו על חבריו היו עצומים: ראש הממשלה מנחם בגין נפגש עמם, והסובייטים והאמריקנים שלחו נציגים מטעמם. חברי הוועד נלכדו בסבך השיקולים המדיניים והמוסריים, מבלי שהיה בידיהם פתרון. במאי 1980 הם התכנסו לדיון ולהכרעה בסוגיית ההשתתפות במשחקים, ובהצבעה החליטו, ברוב של 17 לעומת 8, להצטרף לחרם. האם צדק הוועד בהחלטתו? גם במבט לאחור נותרה שאלת ההשתתפות בלתי פתורה.

לוס-אנג'לס 1984: "משהו רקוב בספורט הישראלי"

ארבע שנים חלפו והגיעה שעתו של הגוש המזרחי להיפרע מארה"ב. 14 מדינות ובראשן בריה"מ החרימו את המשחקים. רק רומניה נקטה קו עצמאי והופיעה להם. לכאורה, נחשבו משחקי לוס-אנג'לס "קלים" יחסית בשל החרם של מדינות הגוש הקומוניסטי, אך למרות זאת ספורטאי ישראל לא השיגו את המדליה הנכספת. 33 ספורטאים שוגרו למשחקים והתחרו ב-11 ענפי ספורט. בשובה ספגה המשלחת קיתונות של ביקורת, שקחריפו עוד יותר לנוכח הצלחתה של אתלטית ממרוקו לזכות במדליית זהב. העובדה שנציגה של מדינה מתפתחת הצליחה לזכות במדליה הנכספת הבליטה עוד יותר את כישלונם של ספורטאי ישראל. כך הביע את תחושותיו כתב מעריב ישראל רוזנבלט: "חשבתי בלבי: לעזאזל, אם בחברה המוסלמית של מרוקו, שהיא בוודאי נוקשה יותר מזו שלנו, מצליחה אישה להתפתח ולהיות אתלטית ברמה עולמית, אין זה אלא שמשהו רקוב מאוד מכרסם בספורט הישראלי הייצוגי". כדי להדוף את הביקורת הציבורית החליטו ראשי הספורט בישראל להוציא את בחירת הספורטאים מידי אגודת הספורט ולהעבירה לגוף מקצועי החף משיקולים זרים. לשם כך הוקמה היחידה לספורט הישגי ותומס למפרט מונה לעמוד בראשה.

סיאול 1988: החמצה

כותב שורות אלה היה מהראשונים להימנות עם המשלחת האולימפית למשחקים האולימפיים בסיאול, אך צפה בהם בשידורי הטלוויזיה. יום כיפור, שחל בדיוק ביום התחרות האישית שלי, סתם את הגולל על ארבע שנות הכנות מפרכות. התסכול - אין צורך לומר - היה רב, ולא רק עבורי אלא גם עבור חֲכָרְתִי לענף, לידיה חטואל, שנותרה בארץ. השייטים יואל סלע ואלדד עמיר החמיצו ככל הנראה מדליה אולימפית, משום שנאלצו לוותר על שיוט ביום זה

משחקים אולימפיים. קרטר קרא גם למדינות המערב להצטרף ליוזמת החרם ולא לשגר את משלחותיהן למשחקים. השיקולים בעד וגד החרם הזכירו לרבים את קריאתה של ארה"ב להחרים את המשחקים האולימפיים בברלין ב-1936. השתתפותה של ישראל הייתה בעייתית ומורכבת. מאז ניתקה בריה"מ את יחסיה עם ישראל נמנעו גרורותיה מקשרי ספורט עמה וניסו לדחוק אותה מכל מסגרת רשמית אפשרית ואף למנוע מספורטאים ישראלים להתחרות באליפויות אירופה בענפים השונים. לכן, עם

קבלת ההחלטה להשתתף במשחקים בינואר 1980 הזדרזה ישראל להירשם להם. באותה עת כבר עלתה שאלת החרם על סדר היום הלאומי. חלק מהמצדדים טענו שהשתתפותה של ישראל במשחקים, בעוד אסירי ציון כלואים בבתי כלא סובייטיים, מהווה בגידה לאומית. אחרים סברו שאין לשתף פעולה עם המשטר הסובייטי המחמש את ארצות ערב. לדעת רבים יש להפגין סולידריות עם ארה"ב שהחרימה את המשחקים. מנכ"ל ההתאחדות לספורט שמואל ללקין טען שיש להזדהות עם יהודי ארה"ב, הרואים בהשתתפות ישראל תקיעת סכין בגבה של ארה"ב.

כנגד נימוקים אלה העלו התומכים בשיגור משלחת למוסקווה שלל טיעונים. לדוגמה, אין לערב פוליטיקה בספורט, ולדגל ישראל המונף במוסקווה יש ערך רגשי רב עבור תושביה היהודים של בריה"מ, ואילו החרם עלול לפגוע בעלייתם לארץ. היו מי שהאמינו שהשתתפות במשחקים עשויה להביא להידברות ישירה בין ישראלים לסובייטים, ואילו החרמתם תחזק את טיעוניהם של המבקשים לסלק את ישראל ממוסדות הספורט ומאירועים בין-לאומיים. הספורטאים, מצדם, לחצו על מוסדות הספורט בטענה שאין לנהל את הפוליטיקה על גבם. נדמה שהטיעון המשמעותי ביותר היה שבמשחקים תשתתף משלחת "עזה-פלשתינ", והיעדרותה של ישראל תתפרש כניצחון פוליטי לאש"ף.

ההחלטה על ההשתתפות במשחקים או החרמתם הייתה נתונה בידי הוועדים האולימפיים של המדינות השונות ולא בידי ממשלותיהן.



1 [2] יעל ארד (כסף) ואורן סמדג'יה (ארד) - מדליות אולימפיות ראשונות לישראל, ברצלונה 1992
3 [3] שחר צוברי - מדליית ארד בגלישה, בייג'ינג 2008
4 [4] מיכאל קולגנוב - מדליית ארד בחתירה בקיאק, סידני 2000

מחויב למצוינות: ריאיון עם דיוויד בלאט

את דיוויד בלאט, אחד מגדולי מאמני הכדורסל בישראל ובאירופה, פגשנו (בזום) לפני חודשים אחדים כדי לשמוע ממנו כמה מהתובנות שלו על החיים בכלל ועל דרכו כמאמן כדורסל בפרט. הוא חשף בפנינו טפח מהאני מאמין שלו על מגרש הכדורסל וגם מחוצה לו ובעיקר מהצורך "להיות בן אדם" (human being), על כל המשתמע מכך.

לא היה יוצא דופן עבורך לאמן דווקא ברוסיה? "רק בהתחלה. הרי הגעתי לרוסיה אחרי שעבדתי כמאמן מקצועני בכמה מדינות כמו איטליה וטורקיה. מצד אחד, זה היה מצב מורכב וממש לא מובן מאליו: ילד אמריקני יהודי, ואחר-כך ישראלי, בתקופת המלחמה הקרה בין שתי המדינות, שמגיע לאמן את הנבחרת הרוסית. אני לא אשכח איזו מהומה הייתה ברוסיה - איך מביאים את העב"מ הזה לאמן את הנבחרת... מצד שני, הכול התחבר עם הפילוסופיה האישית שלי כאדם, כספורטאי וכמאמן. תמיד רציתי לחצות גבולות, לדלג מעל מחסומים ולמצוא דרכים איך לנצל את הספורט כדי לקרב בין אנשים. ובהקשר האולימפי - זאת היא בדיוק רוח המשחקים האולימפיים."

מתוך הניסיון הרב שרכשת במשך השנים, מהם לדעתך המאפיינים של מאמן איכותי?

"כשאני מדבר עם מאמנים אני מדגיש להם שישנם כמה וכמה מאפיינים שחייבים להיות לכל מאמן, וגם די קל לזהות אותם: 1. לפני הכול, הוא צריך להכיר את החומר ולהיות בעל בסיס-ידע רחב. 2. רצון ללמוד. ישנם הרבה מאוד נושאים שמאמן חייב ללמוד ולדעת כדי לבנות את האמינות שלו, את זהותו, את היכולת לקבל אחריות ובסופו של דבר - להיות מוערך על-ידי חניכיו. יש לזכור שהם מיד מזהים מאמן שיודע על מה הוא מדבר. 3. מחויבות מוחלטת למצוינות. מאמן חייב לדעת לעבוד קשה מאוד. זה לא זבג וגמרנו. הוא צריך לבנות את עצמו יום יום; ללמוד מאחרים וכל הזמן לפתח את יכולתו להתאים את עצמו לאנשים, לדרך ולמצבים שונים. כשאני משווה את עצמי היום להתחלת הדרך אני מבין שבתחילה לא ידעתי כלום. הגעתי לאן שהגעתי כי היה לי חזון. רציתי לממש את העבודה הקשה, ותמיד האמנתי שאין בלתי אפשרי. 4. להיות בן אדם - "human being"; להכיר היטב כל אחד ואחד מהספורטאים שלו. יש כמובן עקרונות וחוקים משותפים בהתנהגויות כלפי אנשים, אבל יש גם שוני רב ביניהם. וכדי למצוא דרכים להגיע ללבם ולעזור להם יש להתייחס אליהם כבודדים ולהתאים את ההתנהגות לכל אחד בנפרד."

ומה בעצם עשה אותך למאמן מצליח כל כך כאן ובעולם?

"אני מייחס את זה למשהו שעברתי בילדותי. אני ז"ל הייתה מורה, ובסופי שבוע היא נהגה לעבוד בהתנדבות עם ילדים עם בעיות מסוגים שונים והכריחה אותי לבוא ולעבוד איתה באותם סופי שבוע. הייתי ילד בן 9-10 ורציתי רק לשחק בחוץ עם חברים שלי. בהתחלה לא הבנתי למה היא מכריחה אותי, עד שיום אחד עזרתי למישהו מהילדים לכתוב את שמו בפעם הראשונה בחייו. אז הבנתי שיש דברים הרבה יותר חשובים מאשר רק ההנאה האישית שלי. לא בטוח שכל זה הוא תשובה לשאלה שלכם, אבל זה מה שמיד עלה לי בראש."

האם אתה רואה את עצמך מאמן ששחקנים נלחמו עבורו?

"זה לא היה תמיד כך, והיו גם מקומות שלא הצלחתי בהם, אבל ברובם כן. זהו חלק מהתהליך. דווקא המצבים האלה עזרו לי להשתפר ולהתקדם."

היית ממליץ לכל שחקן להמשיך את דרכו כמאמן?

"לא בהכרח. זה מקצוע לא קל ולא פשוט, ולא כל אחד מתאים. אני עצמי התחלתי כשחקן ובמקביל אימנתי קבוצות של נערים וגם נשים;

קבוצות קטנות שעזרו לי להבין טוב יותר את כל נושא האימון. אגב, בהקשר זה, לא פלא שרבים מהמאמנים הטובים היו בעבר שחקנים בינוניים, כי הרבה יותר קל להם להבין, לקבל ולבנות שחקנים שהיו במצבים דומים לשלהם; צנועים יותר, שמבינים כמה עבודה צריך להשקיע כדי להגיע לרמות הגבוהות."

איך אתה מתייחס לעובדה שמאמן, בעיקר בקבוצות גדולות, צריך לעסוק גם בתפקידי ניהול?

"ככלל - תתרחק מזה כמה שאתה יכול ותתרכז רק באימון! זה כמובן שונה בכל מקום. יש מקומות שבהם אתה מעורב גם בהרכב השחקנים, בבניית הקבוצה, בתכניות הכנה ועוד, ויש מקומות שאתה רק צריך לבוא לאמן, עם כל מה שקשור בזה. אחד הנושאים שאני

ואי-אפשר שלא לדבר על השחקן הישראלי. יש שיפור בהישגים בשנים האחרונות, אבל עד להיכן יכולה הנבחרת להגיע? "אני אומר את זה כבר כמה שנים. בכל מה שקשור לשחקנים צעירים, יש דור יוצא מן הכלל. בנבחרות הצעירות, עובדה שמנבאת את העתיד. אבל לא רק זה. השינוי מתבטא גם ביכולת של אותם שחקנים, מאמנים והמערכת כולה להיות יותר מקצוענים מבחינת הגישה, המחויבות, ההקרבה והרצון לממש את הפוטנציאל. עובדות אלה מראות שיש לנבחרת סיכוי להגיע לרמות הכי גבוהות, כולל בספורט האולימפי. זה לא מבטיח שנגיע לשם, אבל אני בהחלט רואה שיפור גדול."

האם לקחת משהו מהאימון לחיים עצמם?

"האימון הוא מיקרוקוסמוס של החיים עצמם. אני עובר היום סוג של



אוסף התצלומים הלאומי, צילום: אבי אוחיון

מחלה שלא מאפשרת לי לעסוק באימון על המגרש, אבל יום יום אני משתמש באותם דברים שלמדתי, רכשתי ופיתחתי כשחקן וכמאמן. וזה ללא ספק משרת אותי בכל סוג של עיסוק ובכל דבר שאני עושה בחיים: במוכנות שלי לתת את הכול מעצמי, להתחייב למצוינות, לעבוד יותר קשה, לא לוותר, להקריב איפה שצריך ולהתמודד גם בהיבט הפיזי והנפשי."

דיוויד, אנחנו מאחלים לך הרבה בריאות, ותודה מכל הלב על הזמן שהקדשת לנו.

ריאיונו: יניב אשכנזי ואלינור טילמן

ההייתי או חלמתי חלום?

חמש הטבעות האולימפיות של אורי אפק

סיקור ייחודי



1

אכן זכיתי. 16 פעמים אני מלווה את המשחקים האולימפיים שבהם נטלה ישראל חלק – החל במשחקי הלסינקי 1952 ועד היום. וכשאנו נמצאים ערב הפעם ה-17, משחקי טוקיו 2021, אני מבקש להתייחס לחמשת המשחקים – כמו חמש הטבעות האולימפיות – שבהם שימשתי בתפקידים שונים: נציג משרד החינוך בוועד האולימפי, חבר הנהלת המשלחת, מנכ"ל הוועד האולימפי, השף דה-מיסיון וי"ר מינהלת הספורט הישגי.

ברצלונה 92': רגעי תהילה

25.7-9.8.92. 9364 ספורטאים מ-170 מדינות; 30 מישראל. עירו של נשיא הוועד האולימפי חואן אנטוניו סמארנש זכתה לארח את המשחקים האולימפיים ה-25 במספר. החל מ-1985, השנה שבה אושרה מועמדותה, צמחה ברצלונה והייתה לעיר מדהימה ביופיה, בעלת מבנים יוצאי דופן, עיר תירות ומסחר, עליזה ותוססת. כמו שלאחר צאתה ממצרים חיכתה ישראל 40 שנה לארץ המובטחת, כך ייחלנו כולנו 40 שנה - מאז הלסינקי 52' - למדליה אולימפית. והנה, בשבוע האחרון של חודש יולי 92' הגיע סוף השבוע המאושר בחיי הספורטיביים: ביום חמישי הייתה זו יעל ארד עם הכסף ובשישי אורן סמדיה עם הארד. יש!! השמחה והאושר אינם ניתנים לתיאור. התודות כולן לאיגוד הג'ודו, למאמנים דני ליאופולד ומשה פונטי ולהורים, חברי הטובים מוריס סמדיה ונורית ארד. כל העם בישראל היה איתם ברגעי התהילה, מודה להם ולעולם לא ישכח. במעמד מסיבת העיתונאים בפני קהל רב הקדישה יעל את המדליה ל"א חללי מינכן. בשבת שלאחר המדליות, אחרי שהמתח התפוגג, הלכנו לשפת הים שמול ביתנו בכפר האולימפי. עמי היו יורם אוברקוביץ ז"ל, יו"ר הוועד האולימפי, יעל ארד והאתלט רוגל נחום. במעמד זה הודעתני שאני "תולה את הנעלים" מסופק ומאושר. אמרתי וקיימתי.

1 אורי אפק עם יעל ארד

2 נשיא הוועד האולימפי, חואן אנטוניו סמארנש, מעניק לאורי אפק סיכת זהב

3 אחד בספטמבר 1972, ערב ריצת רבע הגמר ב-100 מ' משוכות במינכן 72'. מימין: עמיצור שפירא, חניכתו אסתר חוט-שחמורוב ושמואל ללקין, מנהל המשלחת.

סיאול 88': נגענו במדליה

19.9-2.10.88. 8465 ספורטאים מ-159 מדינות; 19 מישראל ייחודה של סיאול היה התאריך שבו נערכה. היו אלה חגי ישראל ובהם יום הכיפורים. ספורטאים, כידוע, אינם מתחרים ביום זה, ולכן התארגן כל איגוד שנתיים מראש כדי "לקדם את פני הרעה". הסייפת לידיה חתואל נותרה בארץ; השייטים ידעו שיחמיצו יום תחרות אחד, והמתעמלת רויטל שרון קיבלה אישור להתחרות במוצאי יום הכיפורים. תפקיד ראש המשלחת היה מורכב ודרש אחריות, רגישות, גמישות והתחשבות. בכנס שהתקיים בכל בוקר נכחו כל 159 ראשי המשלחות ואני ביניהם. חש במרומים, שווה בין שוויים עם האמריקאי, הרוסי, העירקי והאירני. אכן, "משפחה אחת גדולה". בכיכר הסמלים, לפני הכניסה הראשית לכפר האולימפי, עסקו המוני אדם בהחלפת סמלים - שוק מכובד וערכי. כ-90 דקות טיסה מסיאול, במתחם השייט (בפוסאן), שהו ארבעת השייטים, המאמנים והצוותים. פעמיים טסתי לשם ולמדתי שהכול

בגילי הנוכחי - אוטונו 90 - אני מסכם את שנותיי האולימפיות בקבוצות של 20: ב-1932 נולדתי, ב-1952 הלסינקי - הראשונה, ב-1972 אסון מינכן, ב-1992 - המדליות הראשונות, ב-2012 - שבנו מלונדון ללא מדליות וב-2032, בגיל 100, אני פורש עם התארים (בהקשרים האולימפיים): מנכ"ל הוועד האולימפי, השף דה-מיסיון (השף הראשון שבמסגרת תפקידו הושגו המדליות הראשונות (ברצלונה 92')) ובעל סיכת זהב מאת נשיא הוועד חואן אנטוניו סמארנש ומדליית פייר דה-קוברטן האולימפית מאת נשיא הוועד ד"ר רודה.

לוס אנג'לס 84': חרם גומלין

28.7-12.8.84. 6797 ספורטאים מ-140 מדינות; 33 מישראל. ישנם שני נושאים הראויים להשוואה בין שלושת המשחקים האולימפיים הצמודים: מונטריאול 76', מוסקווה 80' ולוס-אנג'לס 84': בשלושתם הוטלו חרמות על-ידי מדינות שונות. 28 מדינות אפריקה החרימו את מונטריאול בגלל הסירוב לסלק את ניו-זילנד על כך ששנה קודם לכן התחרתה מול דרום-אפריקה (שחלו עליה חוקי האפרטהייד); 65 מדינות הלכו בעקבות ארה"ב והחרימו את משחקי מוסקווה 80' על פלישת ברית-המועצות לאפגניסטן, ו-14 מדינות, כולל בריה"מ, נקטו פעולת גומלין והחרימו את לוס-אנג'לס. מגנד, עיר המלאכים הייתה הראשונה "לצאת ברווח": מצד אחד, המדינה השכילה לחסוך בהוצאות ומצד שני, נותני חסות סייצו רבות במימון האירוע. עבור יהודי ארה"ב בכלל ולוס-אנג'לס בפרט, ובעיקר עבור היורדים הרבים שהתגוררו בעיר, היוותה משלחת ישראל "היהלום"



2



3

השחקן הראשי שמואל רודנסקי. הוזמנו לבמה וכולנו - כל המשלחת הישראלית יחד עם רודנסקי, פצחנו ב"לו הייתי רוטשילד...". הקהל הצטרף לשירה, איש איש בשפתו. חלפו כארבע שעות, ושמונת המחבלים חדרו לכפר ורצחו את מוני מיד בכניסה. השאר ייזכר לדיראון עולם. "לא שוות מדליות הזהב של כל האתלטים בעולם", כתב חיים חפר, "והן כאין וכאפס לעומת המדליה הזאת של הדם, שהיא אות הכבוד הגדול ביותר המבדיל בינו לבין כל אומה ועם."

אריבדרצ'י רומא

25.8-11.9.60. 4738 ספורטאים מ-80 מדינות; 23 מישראל, 10 מהם היו תלמידיי לשעבר, בוגרי המדרשה לחינוך גופני במכון וינגייט. הייתה זו הפעם היחידה שבה הייתי "בגדים אזרחיים", ללא מחויבות כלשהי. המשחקים ברומא היו עבוי הגשמת חלום, שהחל בקיץ 52' כשמשלחת ישראל התכוננה למשחקי הלסינקי של אותה שנה ואני בן 20, קצין משוחרר, מועמד ללימודי חינוך גופני. נתבקשתי על-ידי חיים ויין, מראשי המשלחת ומנהל ה"מדרשה", לסייע בהכנות למשחקי מלבורן 56'. ב-23.8.60 נחתנו, ד"ר אורי זמרי ואני, ברומא וצללנו ישר לים הדגלים המופלא שחבק את העיר. כעבור יומיים צפינו בטקס הפתיחה המרגש, שכלל מופעי ענק ובסיומם אלפי יונים לבנות שהופרחו אל על. באולם ההתעמלות הרגשנו בבית. ראינו את אגנס קלטי האגדית מוליכה את נבחרתנו שמנתה שלוש מתעמלות - מרים קארה, רוני פלד וראלי בן יהודה. אגני הייתה שם הדמות הדומיננטית, שהרי במלבורן 56', בדרכה לגיל 40, השלימה את עשר המדליות האולימפיות שלה עבור הונגריה. באתלטיקה השתתפו שמונה אתלטים (חמישה קיבוצניקים), והיה זה עמוס גרודזיינובסקי שקבע שיאים ב-100 וב-400 מטר, ויאיר פנטילט - ב-800 וב-1500 מ'. מחו"ל זכורים לי ריפיר ג'ונסון מארצות-הברית, אלוף הקרב 10, ווילמה רודולף - ה"איילה השחורה", אלופת ה-100, ה-200 והשליחות, ארמין הארי הגרמני, מנצח ה-100 מ', והאחיות תמרה ואירינה פרס מבריה"מ, ספק יהודיות. וכמובן - המתאגרף קסיוס קליי ("ארחף כמו פרפר, אעקוץ כדבורה").

מינכן 72': לדיראון עולם

26.8-19.9.72. 7123 ספורטאים מ-122 מדינות; 14 מישראל. בקונגרס בשנת 1966 נקבע שהמשחקים ייערכו במינכן. לא רבים התלהבו כי זכרו את האולימפיאדה הנאצית בברלין 36'. הגרמנים הכריזו שמינכן לא תהיה ברלין והקנו למשחקים אווירה עממית ועליזה. בכפר האולימפי הסתובבו סדרנים אדיבים במקום שומרים עם כלי נשק. הכפר היה פתוח. ראיתי לא מעט ישראלים ש"התפלחו" לחדר האוכל... המשלחת הישראלית שוכנה ברחוב קונולי 31 והאתלטיות בביתן הספורטאיות. הייתי גאה בארבעת תלמידיי מהמדרשה - מוני ויינברג ז"ל, זאב פרידמן ז"ל, אסתר שחמורוב ושלומיית ניר יבל"א. ביום שלישי, 5 בספטמבר, בשעה ארבע אחר-הצהריים, ישבתי עם מוני בפתח הבית. מולנו, בדרך הראשית, צעדו הלוח ושוב ספורטאי הכפר. שעה אחר-כך הצטרפו אליו, בלבוש רשמי, אסתר ושלומיית. יחד עם עמיצור שפירא ז"ל העלינו חוויות מהמדרשה. מי שיער באותם רגעים שבטרם יחלפו 12 שעות ובאותו מקום ממש תהיה מוטלת גופתו של מוני, הנרצח הראשון. בערב עלינו על האוטובוס בדרכנו להצגה "כנר על הגג" כאורחי הכבוד של

ענק בדורו

על פרופסור ולדימיר איסורין ז"ל

לזכרו

“כבר לפני 20 שנה הייתי החותר היחיד שנסע בעולם עם מד חומצת חלב. נהגתי להצטרף לאימונים של נבחרות באירופה, מחביא את המד ליד איזה סלע בגדת האגם, ובין הסטים דוקר את עצמי ומודד חומצת חלב. אחרי האימון הייתי מתקשר לוולודיה ומספר לו על האימון ועל הערכים והוא היה מכוון אותי ויחד היינו מסיקים מסקנות... הוא היה הנשק הסודי שלי במשך 16 שנה.”
נך ספד רועי ילין, קיאקיסט אולימפי ממשחקי סידני 2000 ואתונה 2004, לפרופסור ולדימיר (וולודיה) איסורין ביום פטירתו בחודש יולי 2020.



רועי ילין - קיאקיסט אולימפי

ביומכניים עמוקים, תכנון ארוך-טווח ועוד - את כל אלה, כמו גם את תיאורית הבלוקים, מיישמות כיום רוב הנבחרות המובילות בעולם. מחוץ לענף הקיאקים, הפופולריות הרבה של פרופ' איסורין הייתה גם בענפי השחייה, הטריאתלון והחתיירה. כאלוף בריה"מ לנוער בשחייה, לוולודיה תמיד היו שורשים חזקים בענף וקשר הדוק עם גנדי טורצקי, מאמנם של אלכסנדר פופוב, מייקל קלים ורבים אחרים. בעשור האחרון, עם העלייה בנגישות למידע, הפכה תורתו של איסורין לפופולרית מאוד. חוקרים רבים ביצעו מחקרים יישומיים עליה, והיא פרשה כפיים ומשמשת מאמנים מעשרות ענפים - מטריאתלון ועד כדורגל...

עם פרישתו מהספורט ההישגי במקביל לעלייה בפופולריות של תאוריית הבלוקים, שקד פרופ' איסורין על פרסום מאמרים וספרים ובראשם "Block periodization: Breakthrough in sports training". היה משעשע לשמוע את פרופ' איניגו מוחיקה, אחד החוקרים המובילים בעולם, שהוזמן על-ידי הוועד האולימפי להרצות בסמינר מאמנים במכון וינגייט - מצטט את פרופ' איסורין לאורך כל ההרצאה...

ניתנה לי ההזדמנות להספיד ענק בדורו, שזכה למעט מאוד הכרה בארץ, ולהודות לו על כל מה שעשה עבורי. לצערי, איני הספורטאי הגדול שוולודיה רצה שאהיה, אבל אני מקווה שהצלחתי להיות אחד השגרירים הגדולים ביותר של עבודתו המדהימה. תודה וולודיה, נוח על משכבך בשלום.

היו להפתח המשחקים האולימפיים בטוקיו 2020. את תהילתו קנה כראש הצוות המדעי של נבחרת ברית-המועצות בקיאקים, הנבחרת המצליחה ביותר בזמנה. במשך קרוב ל-20 שנה ליווה אותה, בין השאר למדליית הזהב במשחקי מוסקווה 1980 בכל המקצים למעט אחד. וולודיה היה שם, לעבוד עם כולם: קלימנטייב, פרפנוביץ, צ'פרנקו ועוד ועוד. בתקופה שבה מדינה שלמה התגייסה להצלחה של הנבחרת האולימפית הסובייטית הוא זכה ליד חופשית לחקור ולפתח מתודות אימון חדשות. עם התפרקות בריה"מ הפכו תלמידיו למאמנים מצטיינים, שזכו להצלחות ואימנו אלופים אולימפיים רבים ברחבי העולם.

“הייתי מגיע למחנות אימון מניו-זילנד ועד בלארוס, פוגש את הנבחרות המובילות בעולם ומאמנים שזכו במדליות אולימפיות, ותמיד עלתה השאלה האם אני עובד עם פרופ' איסורין, ומה הוא חושב על זה ואומר על זה...”

הייתי מגיע למחנות אימון מניו-זילנד ועד בלארוס, פוגש את הנבחרות המובילות בעולם ומאמנים שזכו במדליות אולימפיות, ותמיד עלתה השאלה האם אני עובד עם פרופ' איסורין, ומה הוא חושב על זה ואומר על זה... מתחקרים אותי על שיטות העבודה שלו, מבקשים שאסביר להם כיצד אנחנו מיישמים את תורת הבלוקים (פריוודיזציה) ללוח התחרויות השנתי ועוד ועוד. תמיד נדהמתי לגלות את הצמא של הענף לידע של פרופ' איסורין. במבט לאחור, הם כנראה הבינו יותר טוב מאיתנו מה היה הנשק הסודי של נבחרת הקיאקים של ישראל. אכל זה לא היה רק תיאוריית הבלוקים אלא בעיקר יישום המדע באימון. הנוכחות של מעקב פיזיולוגי בזמן אמת (באימון), ניתוחים

המשותפת עם וולודיה. הוא היה הנשק הסודי שלי. עושר הידע והמידע ש"נשפך" עליי ועל מאמני באימונים גרם לי במשך שנים להיות החותר המתוחכם ביותר בעולם. לא בהכרח הייתי החותר המהיר ביותר, ודאי לא הכישרוני ביותר, אבל תמיד הייתי החכם ביותר (וכנראה גם העיקש ביותר). וזה היה בזכות וולודיה. דוגמה לכך הייתה העובדה שכבר לפני 20 שנה הייתי החותר היחיד שנסע בעולם עם מד חומצת חלב. נהגתי להצטרף לאימונים של נבחרות באירופה, מחביא את המד ליד איזה סלע בגדת האגם, ובין הסטים דוקר את עצמי ומודד חומצת חלב. אחרי האימון הייתי רץ להתקשר לוולודיה ומספר על האימון ועל הערכים, והוא היה מכוון אותי ויחד היינו מסיקים מסקנות. בכלל, מספר הדקירות הממוצעת בשבוע היה שקול למספר הדקירות השנתית של המתחרים שלי.



הנשק הסודי של נבחרת הקיאקים

יותר מהכול, וולודיה היה איש מדע במלוא מובן המילה. פעיל ויצירתי בתחום התמחותו, יועץ לנבחרות ומלווה אותן, חוקר וכותב ספרים ומאמרים רבים. תמיד שאף ללמוד יותר, לחדש ולהתחדש בתורתו. כאיש חינוך דאג להנחיל לי את הכבוד למתודה, למדע, לתרבות ולהשכלה. חשוב היה לו שלא אלך שבי אחר קסמן של אופנות חולפות, ותמיד ידע להפריד את האנקדוטה ממידע. כאיש ספורט, ידע להעריך את האומנות שבספורט, להכיל את המאבק בין האומנות למדע, בין המסורת לחדשנות, ולשלב את העולמות הללו בתכניות האימון השונות. כאיש התנועה האולימפית, וולודיה השתתף ב-11 משחקים אולימפיים - ממניכן ועד לונדון, מהם חמישה כחבר המשלחת הישראלית. אירוני או לא, יום פטירתו היה אותו היום שבו אמורים

לא כל נער בן 15 זוכה לפגוש ענק בתחומו. למעשה, איני מצליח לחשוב על אף תחום אחר למעט ספורט אולימפי, שבו לנוער כה צעיר יש הזכות לעבוד עם איש בסדר גודל של פרופסור ולדימיר איסורין. נפל בחלקי להכיר, בשנת 1997, את וולודיה. הוא החל ללוות את הקבוצה שהתגבשה במועדון הקיאקים הפועל תל-אביב - היכרות שהפכה לעבודה משותפת על בסיס שבועי במשך 16 עונות (4 מחזורים אולימפיים), עד לשנת 2012 שבה פרשתי. הייתי חותר צעיר ונלהב. זיו בן יוסף, מאמני דאז, הציג את וולודיה כפרופסור לקיאקים, וזה הספיק לי כדי לתייג אותו במוחי כמשנה לאלוהים (האמת שהוא היה פרופסור לתורת האימון ולא לקיאקים, בעל שני תוארי דוקטור). ואכן, בשנים הראשונות התייחסתי אליו בחרדת קודש, וניסיתי כמיטב יכולתי ליישם כל משפט שלו. לקראת השגת הקריטריון למשחקי סידני 2000 התחלנו לנסוע יחד בעולם - מאוסטרליה ועד ספרד, יותר מעשרים נסיעות משותפות. חשוב לציין שוולודיה ידע תמיד לתת מקום למאמן שעבד איתו, לשלב את התיאוריה שלו בפרקטיקה של המאמן, לכוון, לנתב ולהעיר היכן צריך. הוא תמיד היה שם, בהצלחות ובכישלונות, ותמיד עם חיבוק אוהב וחינוך מנחם של אדם שכבר ראה הכול, לפחות בכל מה שקשור לספורט אולימפי בכלל ולקיאקים בפרט. כששואלים אותי איך ילד מהירקון הגיע לאן שהגיע בתחום כל כך לא ישראלי - אין לי ספק שזה היה בזכות העבודה



רועי ילין
קיאקיסט אולימפי;
השתתף במשחקי סידני 2000 ואתונה 2004
roeipirsum@gmail.com

שווה בספורט:

חסמים, כשלים והזדמנויות בראייה מגדרית במערכת הספורט בישראל

למרות היותן של הנשים מחצית מהאוכלוסייה, בכל הקשור לספורט קיימים מזה שנים פערים וחסמים רבים ביניהן לבין גברים – הן ברמת ההשתתפות, הן במשאבים המופנים לנשים והן בסמכויות המוקנות להן בעיצוב המדיניות ובקבלת החלטות. משרד התרבות והספורט מבקש עתה לבחון מחדש את מערכת הספורט בראייה מגדרית ולעצב אסטרטגיה לאומית למימוש זכותן של הנשים בישראל להשתתף בספורט וליהנות ממנו באופן שווה. במאמר זה, הראשון מתוך שניים, מוצגים הפערים, החסמים והכשלים המגדריים במבנה מערכת הספורט בישראל.

בשנים האחרונות חל אמנם שיפור בהישגי הספורטאיות בזירה הבין-לאומית, המוכיח שהשקעה בקידום ילדות ונשים בספורט משתלמת, וכך גם השפעתן של ספורטאיות כמודל להשראה



צילום: עודד קרני, ההתאחדות לכדורגל

* העבודה נעשתה במסגרת היוזמה של מינהל הספורט במשרד התרבות והספורט לכתיבת תכנית אסטרטגית בראייה מגדרית בספורט, שבוצעה בשנת 2020 על-ידי קבוצת תפן, בניהול מקצועי של ד"ר זאב לור, ראש תכנית הסוציולוגיה במרכז האקדמי פרס ומרצה לתכנית לימודי מגדר באוניברסיטת תל אביב. כמו כן, בהשתתפות עדי מוהל, הדס בן אליהו, נועה מלמד וספיר ישראל.

רשימת המקורות שמורה במערכת. ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il



נורית שרביט

מפקחת במינהל הספורט; מנהלת המחלקה לספורט נשים ולספורט עממי, משרד התרבות והספורט
Nurits@most.gov.il



ד"ר זאב לור

ראש תכנית הסוציולוגיה במרכז האקדמי פרס; מרצה בתכנית ללימודי מגדר באוניברסיטת תל-אביב

ולחיקוי. אך ממבט-על ניתן לראות שקיימים עדיין פערים לא מעטים בספורט. מאמר זה מביא ניתוח מערכתי של הספורט בישראל בראייה מגדרית, בהתבסס על מחקר חסר תקדים בהיקפו. בחלקו הראשון של המאמר מתוארים הפערים, החסמים והכשלים המגדריים במבנה מערכת הספורט. בחלקו השני יתוארו המלצות לרפורמה מקיפה במבנה מערכת הספורט והצעדים הנקטים למימושה באופן שיממש את זכותה של מחצית האוכלוסייה בישראל ליהנות מפירותיו הרבים של העיסוק בספורט בכל הרמות.

רקע

ספורט הנשים מתאפיין במיעוט ספורטאיות תחרותיות, מיעוט מנהלות באיגודי הספורט, העדר הכשרה ייחודית לאימון ילדות ונערות, אי-שוויון בשכר ועוד

בגופי הספורט במדינות רחבי העולם מוכרת העובדה כי תחום הספורט, על ביטויו השונים, מתאפיין באפליה מגדרית. בספרות המחקר פורסמו עבודות למכביר המדגימות סדרה ארוכה של פערים בין גברים ונשים בספורט, הן ברמת ההשתתפות בתחומי הספורט השונים, הן ברמת התקציבים והמשאבים המופנים לספורט הנשים והן במידת הסמכויות והכוח המוקנים לנשים בעיצוב המציאות של הספורט וקבלת ההחלטות של מוסדות הספורט (למשל: Adriaanse, & Claringbould, 2016; Burton, 2015; Hall, & Oglesby, 2016; Pape, 2020). מכלול הפערים המגדריים בספורט משקף מצב שבו הוא עדיין "מוסד" גברי שבו נשים הן קבוצה שולית, מוחלשת, הסובלת מאפליה מוסדית. הדברים נכונים גם למערכת הספורט בישראל. מדינות רבות מכירות בכך שפערים אלה אינם בעיה פרטית של נשים אלא חשיבות רבה במגוון היבטים לאומיים - בריאותיים, תרבותיים וחברתיים. בכל הקשור להשתתפות בספורט כמנוע של צמיחה, הפערים המגדריים בספורט בישראל גדולים יותר מאשר במדינות מפותחות בעולם. הם מגדילים את אי-השוויון החברתי כולו בין גברים ונשים: נשים רבות אינן זוכות להשתתף בספורט בצורה פעילה ומודרות מההון האנושי שהוא מקנה בהיבטים שונים (Zarret and Weiz, 2018). מכיוון שמערכות הספורט ממומנות ברובן על-ידי משאבים ציבוריים, הפערים בספורט משקפים פגיעה בזכותן האזרחית של נשים - מחצית מאוכלוסיית העולם - ליהנות באופן שווה ממשאבים אלה ובצורה המותאמת לצרכיהן (Pape, 2020).

לאור השינויים המבניים הרבים שחלו בארגון מערכת הספורט הלאומית בישראל בשנים האחרונות, קיימת הזדמנות לבחינה מחדש של מערכת זו מנקודת מבטן של נשים המשתתפות בה. המטרה היא לעצב את מה שחסר כל כך בספורט בישראל - מדיניות ספורט לאומית ברורה, המכירה בכך ששיעור הנשים הוא מחצית

מהאוכלוסייה לפחות. מאמר זה הוא תוצר של עבודה שהוזמנה על-ידי מינהל הספורט במשרד התרבות והספורט (ראו הערה בעמוד הקודם), ואשר נועדה לבחון מחדש את מערכת הספורט הלאומית ואת תפקיד המדינה בה בראייה מגדרית. היעד הסופי הוא לעצב אסטרטגיה לאומית למימוש זכותן של הנשים בישראל להשתתף בספורט וליהנות מפירותיו באופן שווה.

שיטה

העבודה כללה את הצעדים והמשתתפים הבאים: סקירת ספרות מחקרית בנושא מגדר בספורט; ראיונות עם 20 מומחים, ספורטאים ובעלי תפקידים בתחום הספורט בישראל (נשים וגברים); קבוצות מיקוד בהשתתפות ספורטאיות, בעלות תפקידים בספורט ומורות בבית-ספר יסודי (שלוש קבוצות בסה"כ); סקר און-ליין פתוח בקרב 30 נשים פעילות בספורט; חמישה מפגשי "שולחנות עגולים" עם מנהלי מחלקות ספורט עירוניות, מאמנים, ראשי איגודים ונשים בקורס דירקטוריות בספורט; ניתוח מגדרי של תקציבי הספורט בישראל; ניתוח כמותי מגדרי של השתתפות בספורט ופערים בספורט, בניתוח השוואתי בין גברים ונשים ובהשוואה לתונונים מקבילים בעולם; חקר תכניות ועבודות מטה הקיימות בישראל לקידום נשים בספורט ותכניות לאומיות לקידום הספורט; חקר פרקטיקות מיטביות וניסיונות מוצלחים בעולם (Best practices), בהשוואה של עשרות מדינות; חקר השוואתי של מדיניות ספורט לאומית בשש מדינות (אנגליה, אוסטרליה, פינלנד, ספרד, ארצות-הברית ונורווגיה) ועבודת חקר - הטרדה מינית בספורט בישראל (בוצעה במסגרת תכנית לאומית למניעת הטרדה מינית בספורט על-ידי היחידה המקצועית לקידום ספורט נשים - אתנה ואיגוד מרכזי הסיוע לנפגעי ולנפגעות תקיפה מינית בישראל).



מודל הניתוח

בניתוח מכלול החומרים נקטנו במתודולוגיה של ניתוח מערכתי-מגדרי של הספורט בישראל, הרואה את הספורט במדינה כמערכת הכוללת כמה שדות מוסדיים נפרדים, אך קשורים זה בזה ומשפיעים זה על זה: ספורט לכול בגילי בית-הספר, ספורט תחרותי מאוגד

בגילי בית-הספר, ספורט מקצועני והישגי, ספורט חובבני ועממי בגילי בוגרות ותחום התקשורת בספורט. בכל אחד מהשדות הללו זיהינו פרקטיקות מגדריות, כלומר, דפוסי פעולה שגורים וממוסדים, היוצרים פערים בהשתתפות ובמעמד של נשים באותו שדה והגורמים לחסמים ספציפיים בשדה המשפיעים ומקרינים זה על זה. בשלב הבא זיהינו את הכשלים המגדריים ברמת מערכת הספורט כולה, העומדים בבסיס החסמים והפערים שקיימים בשדות הספורט הספציפיים. הכשלים המגדריים הם פרקטיקות מגדריות, כללי משחק שגורים הקיימים ברמה של מוסדות ניהול הספורט ודרכי פעולה, קבלת החלטות, תכנון והקצאת משאבים - כשלים המייצרים את החסמים והפערים במפגש של נשים עם מערכת הספורט בשדות השונים.

בחלק זה של המאמר אנו מתמקדים בתיאור החסמים והכשלים המגדריים, כפי שהם קיימים במערכת הספורט הלאומית בישראל. התכנית האסטרטגית לקידום ספורט הנשים שתוצג במאמר המשך מבוססת על ניתוח זה.

חסמים ופערים מגדריים בשדות הספורט השונים

השתתפות בספורט לכול בגילי בית-הספר:

הקפיטליזם של ההסללה

ההשתתפות בספורט לכול (ספורט עממי) וספורט מאוגד בגילי בית-הספר בישראל נמוכה מאוד בהשוואה למדינות מערביות אחרות. למעשה, ישראל נמצאת במקום האחרון במדינות ה-OECD במדדי הפעילות הגופנית (פי-יש-הראל, 2019). החוקרים מצאו שבישראל קיים שיעור גבוה של ילדים וילדות בלתי פעילים גופנית על-פי ההמלצות של הארגון הבריאות הבין-לאומי, כולל פעילות ספורט מחוץ למסגרת בית-הספר. נתונים אלה חמורים במיוחד בהתייחס לילדות ולנערות: שיעור הבלתי פעילות כלל הוא כפול משיעור הילדים והנערים, ומספר הנערים המשתתפים בספורט מאוגד גדול פי שלוש בהשוואה לנערות.

מציאות זו מפקירה את ההשתתפות בספורט לצירוף של כוחות השוק (תעשיית החוגים בתשלום) ולזהות המגדרית של הספורט (כלומר, לאמונות ולציפיות המקובלות של מה מתאים לבנים ומה לבנות). שני כוחות אלה מהווים יחד מערכת של הסללה מגדרית לספורט בישראל: בנים מוסללים לספורט מאורגן, בעיקר כדורגל וכדורסל ובעת - לפעילויות גופניות שאינן מהוות ספורט כגון בלט, מחול, היפ-הופ וג'אז, או לפעילויות פנאי אחרות שנחשבות למקובלות בקרב בנות.

כיצד זה עובד? השוק החופשי של חוגי הספורט יוצר כמה אפקטים המדירים ילדות ונערות מעיסוק בספורט. ראשית, החוגים מתנהלים על-פי עיקרון של מינימום השקעה במקסימום משתתפים כדי למקסם את הרווחים. במצב כזה, קל מאוד להקים מסגרות לילדים ולנערים בענפי ספורט, בעיקר כדורגל וכדורסל, הנחשבים ככאלה שהולמים את הזהות המגדרית הגברית ואף מהווים חלק ממסלול ההתבגרות הגברי של ילדים ונערים בישראל. מצד שני, קשה יותר ומשתלם פחות להקים מסגרות ספורט לילדות. קל הרבה יותר להקים מסגרות שיש להן ביקוש מצד ילדות, כאלה הנמצאות בהלימה עם הזהות המגדרית המקובלת כגון ריקוד, היפ-הופ, ג'אז וכיו"ב.

ניתוק בין פעילות הספורט

לשעות הלימוד בבית-הספר

לכך מצטרף גורם מבני נוסף בעל השפעה מגדרית חזקה: הניתוק וההרחקה של פעילות הספורט משעות הלימוד בבית-הספר. רוב תעשיית החוגים מתקיימת בשעות אחה"צ או הערב, ובאופן נפרד ולא המשכי לשעות הלימודים. ההפרדה הזו היא בעלת אפקט מגדרי חזק. היא הופכת את ההשתתפות בספורט לחלופה אחת מני רבות לפעילות בשעות אחה"צ, שיש לה מחירים משמעותיים בשל המרחק של הפעילות, הצורך להסיע את הילדים, העלות הכספית, הפסד שעות לימודים, הפסד שעות של פעילויות אחרות ועוד. ילדות ונערות צריכות להתגבר גם על חסמים מגדריים נוספים בדרך אל חוגי הספורט: ניתוק או בידול מחברות שהולכות להיפ-הופ או עוסקות בפעילויות אחרות, הורים שאינם חושבים שזו פעילות מתאימה עבורן והדימוי הגברי של הגוף הספורטיבי (פי-יש-הראל, 2019).

התוצאה של הפרדת חוגי הספורט מבתי-הספר היא שילדים, נערים והורים מגלים קונפורמיות לזהות ה"גברית ספורטיבית", מוכנים לשלם את מחירי הנגישות, הזמן וההשתתפות בחוגי הספורט, בעיקר כדורגל וכדורסל. הקבוצה (הקטנה) של ילדות ונערות, בעלות משיכה טבעית לספורט, רגילות להיות מיעוט ("משחקות עם בנים"), ונאלצות להתגבר על מכשולים שונים כדי להשתלב בספורט: יחס עוין מצד הבנים, חוסר הבנה של מאמנים להיבטים מגדריים באימון, היעדר שיתוף פעולה ותמיכה מצד הורים ומחסור במסגרות מתאימות.

שאר הילדות והנערות מוסללות למה שנתפס כטבעי ונורמלי עבורן. חלקן, בתמיכת ההורים ומתוך רצון לבצע פעילות גופנית כלשהי, נמשכות לחוגי ריקוד, היפ-הופ, זומבה וג'אז. אחרות מנהלות אורח חיים בלתי פעיל גופנית ומבלות את זמנן בפעילויות אחרות [תמונה העולה באופן ברור מסקרי פעילות פנאי וחוגים (2015) וסקר אתנה (2019)].

ניהול לא נכון של ספורט תחרותי [מאוגד]

בקרב נערות

הפערים הגדולים בהשתתפות בספורט בגילי בית-הספר מתורגמים גם לפערים בהשתתפות של נערות מעל גיל 13 בפעילות תחרותיות במסגרת אגודות הספורט. רק 4% מהנערות בישראל עוסקות בספורט תחרותי מאוגד, ואילו נערות ונשים מהוות 23% בלבד מכלל המשתתפים בספורט תחרותי מאוגד בכלל. נתונים אלה לא רק משקפים את בסיס פירמידה הצר שנוצר בגלל ההסללה המגדרית בגילי בית-הספר היסודי, אלא הם גם מצביעים על בעיה קשה של שימור והמשכיות בספורט מגילי בית-הספר היסודי לגיל הנער והצבא. הבעיה קיימת במיוחד עבור ילדות, הנושרות בשיעורים גבוהים הרבה יותר מבנים גם כאשר הן עוסקות בספורט בגילי בית-הספר היסודי.

במחקר התברר שהסיבה העיקרית לבעיית הנשירה מספורט

טמונה בכך שהספורט בקרב ילדות ונערות מנוהל פעמים רבות באופן המותאם לנערים ולגברים, דהיינו, מתוך חוסר ידע באשר להבדלים המגדריים בספורט. לדוגמה, פרקטיקות הגיוס לספורט, הניהול והאימוץ אינן מתאימות לצרכיהן של הנערות ולמצבן. כל זה גורם לחוסר יכולת להתמודד מבחינה מערכתית עם משברי נשירה והחמצה של נערות רבות שהיו יכולות ליהנות מהשתתפות בספורט ואף להצליח בו.

פערים בספורט המקצועני

בתחום הספורט ההישגי מצאנו כי הפערים העיקריים קיימים בתחום הספורט המקצועני, בעיקר בתחום הליגות המקצועניות בענפי הכדור. אלה סובלות ממשאבים מצומצמים יותר שמתבטאים בכמה פערים:

- תנאי העסקה ירודים במונחי שכר, בונוסים וחלקיות משרה ותנאי העסקה נלווים כגון ביטוחים, הפרשות, דמי לידה, תשלומים בלתי סדירים או הלנת שכר. הצירוף של כל אלה אינו מאפשר למרבית השחקניות לקיים אורח חיים ספורטיבי.
- מעטפת מקצועית ירודה - מאמנים בשכר נמוך, מתקנים דלים לאימונים ולמשחקים, שעות מתקן מועטות ולא נוחות ומספר קטן של יחידות אימון.
- מיעוט אגודות ומסגרות - התנאים הירודים והמשאבים הדלים גורמים גם למיעוט של אגודות מקצועניות וליגות מצומצמות ולא תמיד תחרותיות.

לפערים אלה יש השלכות קשות על ספורט הנשים המקצועני. התנאים הירודים וחוסר היכולת לקיים אורח חיים ספורטיבי הם חסמים להישגים מקצועיים שהופכים את רמת הליגות והתחרויות לנמוכה, לא מעניינת ולא אטרקטיבית למשאבים של שיווק, פרסום וחסות, המבוססים על רייטינג ועניין ציבורי.

החסם העיקרי העומד בבסיס הפערים הוא **מיעוט משאבים** העומדים לרשות אגודות הספורט לנשים. אמנם מסגרות הנשים זוכות היום, יותר מבעבר, לתמיכה של משרד התרבות והספורט, אבל התמיכה עדיין פחותה משמעותית בהשוואה לתקציבי קבוצות הגברים, שאליהן זורמים גם השקעות פרטיות, חוזי חסות ופרסום,

חוזי שידור, תקציבים עירוניים רבים ולעתים אף הכנסות ממכירת כרטיסים ומוצרי צריכה ממותגים (מרצ'נדיסיס). חלק ניכר מהשקעה זו מקורה בכספי ציבור, הטוטו, נותני חסות, גופי שידור ועוד.

עצימות הפעילות ומשכנה: פערים בין נשים לגברים

על-פי סקרי הלמ"ס, קיים פער מגדרי קטן בין נשים (48%) לגברים (54%) בשיעור הפעילים הגופנית בשעות הפנאי, אולם הפערים גדלים ככל שמתייחסים למשך הפעילות ולמידת האינטנסיביות שלה. נשים עוסקות הרבה פחות מגברים (19 לעומת 31%) בפעילות ספורט מאומצת בשעות הפנאי וכמחצית הזמן לעומת גברים. הפער ניכר במיוחד בפעילויות ספורט מאורגנות (13 לעומת 23%), ועוד יותר כאשר מתייחסים לספורט תחרותי לא מקצועני במסגרת של אגודות ספורט: שיעור הנשים הבוגרות העוסקות בספורט תחרותי מאוגד בכלל הענפים עומד על 23%.

החסם העיקרי העומד בפני השתתפות נשים בספורט המאורגן הוא העדר הכרה ותמיכה מספקת הן מצד המדינה והן מצד רשויות הספורט העירוניות בהתארגנויות ספורט נשים וולונטריות. אלה מהוות את מנוע הצמיחה העיקרי בהשתתפות נשים בוגרות בספורט, שכן, הן מותאמות לצרכים ולאורח החיים של נשים.

חשיפה לתקשורת: הנשים רואות ואינן נראות

מחקרים רבים מצביעים על פערים גדולים בין המינים בחשיפה בתקשורת. מעבר לחשיפה המזערית של נשים, הממצאים מראים

כי פעמים רבות אופן החשיפה הוא שלילי ומייצג את הנשים בספורט כנחותות, כמי שאינן מבינות בו וכאובייקט מיני (למשל, Galily, Kaufman & Tamir, 2015). ייצוגן הדל מהווה חסם משמעותי בפני השתתפות של נשים בספורט וגורם להתייחסות לעיסוק בספורט כלא נשי, לא טבעי ולא נורמלי עבור ילדות ונערות, הורים, מורים וקבוצת השווים. הוא מונע מילדות ומנערות לנרמל את העיסוק בספורט כחלק מהזהות הנשית, מכיוון שאינו מספק להן מודלים להזדהות ולחיקוי.



כשלים מגדריים במערכת הספורט בישראל

בעמודים הקודמים תיארו סדרה של חסמים - פרקטיקות מגדריות הפועלות בשדות השונים של מערכת הספורט הלאומית, והבהרנו כיצד חסמים אלה מייצרים את הפערים המגדריים שניכרים בכל אחד מהשדות. בחלק זה נצביע על סדרה של כשלים מגדריים במערכת הספורט, הפועלים ברמה כלל-מערכתית, מוטים כנגד הצרכים והאפשרויות של נשים ומאפשרים ליצור את התנאים הגורמים לחסמים שנידונו בחלק הקודם.

כשל ביחסי הכוח בספורט

כפי שצוין, מעט מאוד נשים מיוצגות במוסדות הספורט השונים, והשפעתן על קבלת החלטות היא מזערית. כך למשל, שיעור המנהלות בספורט בישראל עומד על 17% בלבד (על-פי נתוני איגוד הנשים בספורט האירופי (All in) - נתון נמוך במיוחד לעומת מדינות אחרות. השיעור הנמוך קיים גם בקרב בעלי תפקידים מקצועיים בספורט, מאמנים, שופטים ועוד. עובדות אלה, לא רק שמונעות מנשים רבות את הזכות האישית להשפיע על מערכת הספורט ולהתפרנס בתחום זה, אלא יוצרות בעיה חמורה עוד יותר - **העדר השפעה על מוסדות הספורט בכל הקשור לנקודת מבט של נשים**. התנאים, הצרכים והאינטרסים של נשים המשתתפות בספורט אינם באים לידי ביטוי ואף לא משפיעים על המדיניות, התכנון, קבלת ההחלטות והקצאת משאבים בספורט. חוסר ההשפעה מותיר את הבמה לגברים - להשקפת עולמם ולאנטרסים ולצרכים שלהם בלבד, ללא הבנה והכרה של ההבדלים הבסיסיים בין המינים ובצרכים של מחצית האוכלוסייה הפוטנציאלית לספורט. חוסר הסימטריה בייצוג יוצר מצב שבו הנשים תלויות לגמרי ברצונם ובחסידיהם של גברים לצורך קידום ענייניהן בספורט. חוסר המשקל של נקודת המבט של נשים הוא שאחראי במידה רבה לסדרת הפערים והחסמים שתיארנו בחלקים הקודמים.

כשל ההשקעה הלאומית בספורט: תת-תקצוב מגדרי

נשים אמורות ליהנות ממשאבי הספורט באופן שווה לזה של הגברים, אך בפועל מדובר בפחות מ-25% מההשקעה, גם כאשר מביאים בחשבון תקציבים שמקורם בהעדפה מתקנת. **הקריטריונים לחלוקת המשאבים מבוססים על תחזוקת הקיים ותגמול המצליחים ואינם משקפים השקעה בצמיחה של מערכת הספורט בכלל ושל החלקים המוחלשים שלה בפרט**. הקריטריונים אינם תואמים את צרכיהן של נשים בספורט ואינם מתחשבים ביעדים המותאמים לנשים. לעומת זאת, ההעדפה המתקנת, כפי שבאה לידי ביטוי במבחן התמיכות לאיגודים ולאגודות (מקדמי ועדת לובצקי) ובתקציב פרויקט אתנה, עדיין אינה מספקת ביחס לצורכי הנשים, ובימים אלה היא נחנת במינהל הספורט במסגרת מבחני התמיכה החדשים לאגודות ולאיגודים.

כשל הידע המגדרי

הפער בידע המגדרי הוא כשל בסיסי במערכת הספורט, ומתבטא בקושי בגיוס ובהסללת נשים לספורט, בפרקטיקות לקויות של אימוץ ושימור ילדות ונערות, בחוסר יכולת לפתור משברי נשירה, בהעדר תמיכה נאותה ומתאימה לנשים בספורט הישגי ותחרותי, באימונים ברמה ירודה ובסופו של דבר - בדימוי שלילי של ספורט הנשים ובנחיתותו בהשוואה לספורט הגברים. אמנם קיים ידע רב ומעמיק בנושא ההבדלים המגדריים בספורט, ולמרות זאת אינו נלמד כחלק אינטגרלי ובסיסי בהכשרת מורים לחינוך גופני, מאמנים ומדריכים.

סיכום

בחלק זה תיארו את מערכת הספורט הלאומית בישראל מתוך נקודת מבט מגדרית. הניתוח מאפשר להתמקד בארבעה חסמים עיקריים:

- אי-מתן הזדמנות מלאה לספורט לכול בגילי בית-הספר, המוביל את תעשיית החוגים להסללה מגדרית
- עיוורון וחוסר ידע מקצועי-מגדרי, המביא לנשירה גדולה בגילי הנערות ובמעבר לספורט באיגודים
- חוסר משאבים המופנים לתחזוקת מעטפת ספורט מקצוענית ראויה לשמה
- אי-הכרה במסגרות ספורט עממיות כמנוע צמיחה להשתתפות נשים בספורט לכול ומימון

בתשתית של חסמים אלה ניצבו שלושה כשלים מגדריים של מערכת הספורט כולה:

- חולשה וחוסר השפעה של נקודת המבט של נשים בספורט ברמת יחסי הכוח וקבלת ההחלטות במוסדות הספורט
- העדר מדיניות של השקעת משאבים לאומית להצמחת הספורט, על שדותיו השונים, שמתאימה לספורט נשים
- פערי ידע מגדרי מובנה במערכת הספורט, לרבות בהכשרת מאמנים, מדריכים ומנהלים.

בחלקו השני של המאמר שיפורסם בגיליון הבא יתוארו המלצות וצעדים הננקטים למימושו באופן שיקנה זכות והזדמנות שווה לילדות, לנערות ולנשים בישראל ליהנות מפירותיו הרבים של העיסוק בספורט בכל הרמות.



הקשר בין הישגים ספורטיביים בגיל צעיר להישגים בגיל הבוגר

האם קיים קשר מובהק בין הישגים ספורטיביים בגילים הצעירים לבין הצלחה בגיל הבוגר? שהרי קשר כזה מצדיק תמיכה בספורטאים ספציפיים כבר בגיל צעיר. ביחידה לספורט הישגי בחנו סוגיה זו באמצעות השוואת התוצאות – בענפי ספורט נבחרים – של ספורטאים צעירים באליפויות עולם ואירופה לנוער אל מול התוצאות של ספורטאים בוגרים במשחקים אולימפיים ובאליפויות עולם.

איתור ספורטאים צעירים מוכשרים, המגלים פוטנציאל להצלחה בזירה הבין-לאומית בגיל מאוחר יותר בהיותם בוגרים, הוא אחד הנושאים המדוברים בתחום הספורט הישגי. מדינות רבות משקיעות משאבים הולכים וגדלים ובונות תכניות אזוריות ולאומיות לגילוי מוקדם של ספורטאים צעירים מוכשרים. המטרה היא למקד את המשאבים באותם ספורטאים ולפתח את מגוון היכולות הרלוונטיות לענף שבו הם עוסקים (Abernethy, 2008). במדינות רבות מקובל להתחיל להתמקד בכישרונות ספורטיביים צעירים ברגע שהם מוכיחים יכולת להצליח בזירה הבינ"ל (BASPO und Swiss Olympic 2015, Bundesamt für Sport). הגדרת היכולת הזו משתנה ממדינה למדינה, אך באופן כללי מדובר



ווייד ואן ניקרק - אלוף אולימפי ושיאן העולם ב-400 מ' בריו 2016 (43.03 שני!); מקום רביעי באליפות העולם לנוער ב-200 מ', 2010

רשימת המקורות שמורה במערכת. ניתן לקבלה אצל יניב אשכנזי בדואר אלקטרוני: yaniva@wingate.org.il

אורי אבולפיא

אנליסט, היחידה לספורט הישגי
oria@wingate.org.il



תומר סקר

ראש תחום חדשנות ואסטרטגיה,
היחידה לספורט הישגי
tomers@wingate.org.il



יאיר טלמון

ראש תחום הישג, היחידה לספורט הישגי
yairt@wingate.org.il



בזכייה במדליה או בהעפלה לגמר בתחרות מטרה (אליפות יבשתית, אליפות עולם) בגילים הרלוונטיים.

את התהליכים הללו בתחום מדיניות הטיפוח של ספורטאים צעירים מצטיינים מלווה השאלה הבערת, אם אכן קיים קשר מובהק בין הישגים ספורטיביים בגילים הצעירים לבין הצלחה בגיל הבוגרים, קשר המצדיק את התמקדות המערכות הספורטיביות בספורטאים ספציפיים כבר בגיל צעיר? במאמר זה ננסה לבחון את הסוגיה באמצעות ניתוח השוואתי של תוצאותיהם של ספורטאים צעירים באליפויות עולם ואירופה לנוער אל מול התוצאות בתחרויות מטרה שלהם כבוגרים בענפי ספורט נבחרים (מדובר בנשים ובגברים כאחד, אלא אם מצוין אחרת).

גישות הבוחנות את הקשר בין הישגים ספורטיביים בגיל הצעיר והבוגר

קיימות שתי גישות מרכזיות לבחינת הקשר בין הישגים ספורטיביים בגיל הצעיר להישגים בגיל הבוגר:

- **Top-Down (TD):** על-פי גישה זו נטלים אוכלוסייה של ספורטאי עילית בוגרים ובוחנים אם היו להם הישגים בצעירותם. גישה זו אינה כוללת התייחסות לספורטאים בעלי הישגים בגילים הצעירים, שלא התפתחו לרמות הישג של ספורטאי עילית בוגרים. לפיכך, גישת TD מסייעת במענה לשאלה, האם הישגים בגילים הצעירים מהווים אבן דרך חשובה להצלחה בגילים הבוגרים.
- **Bottom-Up (BU):** על-פי גישה זו בוחנים אם אוכלוסייה של ספורטאים בעלי הישגים בגילים הצעירים הגיעו לרמות הישג של ספורטאי עילית בוגרים. גישה זו אינה כוללת התייחסות לספורטאי עילית בוגרים, שלא רשמו הישגים בגילים הצעירים. לפיכך, גישת BU מסייעת במענה לשאלה, האם הישגים בגילים הצעירים עשויים לשמש כמדד לניבוי ולהערכה של סיכויי ההצלחה בגילים הבוגרים.

כדוגמה ליישום של שתי הגישות בבחינת הקשר

בין הישגים בגילים הצעירים להישגים בגילים הבוגרים נשתמש במאוצים ל-100 ול-200 מטרים. ביישום של גישת TD נתייחס, לדוגמה, לספורטאים שסיימו

במקומות 1-8 (גמר) במקצועות אלה בחמש אליפויות העולם האחרונות לבוגרים באתלטיקה, ובחן מי מהם הגיע להישג של גמר באותם מקצועות באליפות העולם לנוער או לקדטים.

כך נוכל להגדיר את השיעור (באחוזים) שבו הישג של גמר באליפות העולם לקדטים/נוער

אכן מהווה אבן דרך בהתפתחותו של ספורטאי לרמת גמר באליפות עולם לבוגרים. מצד שני, בגישת BU

נתייחס, לדוגמה, לספורטאים שסיימו במקומות 1-8 באליפות העולם לקדטים/נוער

במקצועות הספרינט בין השנים 2010-2000, ונבחן מי מהם הגיע לגמר אליפות העולם לבוגרים באותם מקצועות. כך נוכל להגדיר את השיעור (באחוזים) שבו הישג של גמר באליפות העולם לקדטים/נוער מנבא הישג גמר באליפות העולם לבוגרים.

שילוב של שתי הגישות מספק תמונה מלאה על הקשר שבין הישגים בגיל הצעיר לאלה שבגיל הבוגר - שילוב הנדרש כאשר

מעוניינים לקבל החלטות באשר למדיניות של טיפוח כישורנות צעירים בספורט.

מחקרים

בבחינת הקשר בין הישגים בגיל הצעיר להישגים בגיל הבוגר השתמשו במרוצת השנים כמה חוקרים בניתוח כמותי, רטרוספקטיבי, של תוצאותיהם של ספורטאים בגיל צעיר אל מול הישגיהם בגיל הבוגר. מרבית המאמרים בספרות עוסקים בניתוח הישגים בענף ספורט בודד ולא בניתוח רחבי. הרוב המכריע של החוקרים השתמשו בגישת BU לבחינת סוגיה זו. בענף האופניים למשל ניסו חוקרים לבחון את הקשר בין הישגים בגילים צעירים לאלה של בוגרים באמצעות בחינת אחוזי הנשירה בין תחרויות המטרה בגילים השונים (Mroz et al., 2007). הם בחנו תוצאות של תחרויות רשמיות בין השנים 1980 ו-2004 בגילי נוער (עד 18) וגילי בוגרים (18 ומעלה).

בסך-הכול אספו החוקרים 57,454 תוצאות של כ-8000 רוכבים מ-108 מדינות. נמצא ש-34% מהרוכבים שהשתתפו באליפות העולם לנוער השתתפו בתחרויות מטרה גם בגילי הבוגרים. על בסיס שיעורי הפרישה הגבוהים בין התחרויות לנוער ולבוגרים קבעו החוקרים כי אין קשר בין הצלחות בגיל הצעיר להישגים בגיל הבוגר.

הבעיה בהנחה זו של החוקרים היא בבחינת שיעורי הנשירה בין גיל צעיר לבוגר כקריטריון בלעדי המעיד על קשר בין הצלחה בגיל צעיר לבוגר. החוקרים לא הביאו בחשבון, למשל, את התחרות הפנימית במספר לא מבוטל של מדינות על קביעת קריטריון למשחקים אולימפיים וייצוג בתחרויות המטרה. לעתים, ספורטאים צעירים מוצלחים נתקלים בספורטאים מוצלחים יותר מתוך המדינה שלהם, עובדה שמקשה עליהם לראות אופק הישגי, ולכן הם פורשים בשלב מוקדם בקריירה. כמו כן, כדי לבסס את הקביעה שלפיה אין קשר בין הצלחה בגיל צעיר להצלחה בגיל בוגר היה על החוקרים לבחון את הקשר על-פי מדד הישגיות כלשהו כגון הצלחה בתחרויות מטרה. למשל, החוקרים היו יכולים לבחון כמה מתוך הספורטאים שלא פרשו הגיעו להישגים בגיל הבוגר. לשם כך היה עליהם להגדיר קודם מהו "הישג". ייתכן שאם היו בוחנים את ההישגים בגילי הבוגרים של אותם רוכבים שלא פרשו היו נכחים לדעת שרוב הרוכבים המוצלחים בגיל הבוגרים נטלו חלק בתחרויות המטרה בגיל נוער. כך היה ניתן להסיק שרוכב ברמה בין-לאומית בגיל נוער לא יתפתח בהכרח להיות רוכב מצליח ברמת בוגרים, אך כדי להיות רוכב מצליח ברמת בוגרים עליו להיות רוכב ברמה בין-לאומית בגיל נוער.

מחקר נוסף, שבו נבחו הקשר בין הישגים בגיל צעיר לבוגר בשיטת ה-BU, בוצע בענף ההיאבקות. החוקרים בחנו אם קיים קשר בין הצלחות באליפויות אירופה בגילי קדטים ונוער להצלחה בגיל הבוגרים בהיאבקות בסגנון חופשי. לשם כך ניתחו החוקרים תוצאות לאורך הקריירה של 96 מתאבקים שזכו במדליות באליפויות אירופה לקדטים בין השנים 2003 ל-2005, ו-88 מתאבקים שזכו במדליות באליפויות אירופה לנוער בשנים 2006-2008 (Latyshev et al., 2020). החוקרים בחנו תוצאות בתחרויות מטרה בשתי שכבות גיל (קדטים

ונוער) ואת השוני ביניהם ביחס לקשר להצלחה בגיל הבוגרים. כמו כן, הם הגדירו קריטריון ל"הצלחה" באותן תחרויות (זכייה במדליה באחת או יותר מהתחרויות הבאות: אליפות אירופה, אליפות עולם ומשחקים אולימפיים). במחקר מצאו החוקרים כי 30% מהמדליסטים בגילי קדטים השתתפו בתחרות בגיל הבוגרים, וכי רק 15% מהם זכו להצלחה בגיל הבוגרים. באופן לא מפתיע, בגילי נוער נמצא מתאם חזק יותר להצלחות בגיל הבוגרים לעומת גיל קדטים. 60% מהספורטאים שזכו במדליה בתחרות מטרה בגיל נוער השתתפו לאחר מכן בתחרויות מטרה בגיל הבוגרים, ו-25% מהמתאבקים זכו לאחר מכן להצלחה בגילי הבוגרים. החוקרים מצאו עוד כי מתאבקים מקטגוריות משקל נמוכות הסתגלו מהר יותר לתחרויות בגיל הבוגרים וזכו להצלחה בין-לאומית מהר יותר.

הישג השיא בגיל הנוער להישג השיא בגיל הבוגרים. המטרה הייתה לבחון אם קיים הבדל בין הגיל שבו הגיע הספורטאי לתוצאת השיא בקריירה ובין ספורטאים שהגיעו להישג בגיל צעיר לעומת אלה שהגיעו להישג בגיל בוגר, והאם קיים שוני בטווח השיפור בין שתי הקבוצות הללו. החוקרים מצאו כי הפייליסטים האולימפיים הגיעו להישג השיא בקריירה בגיל מאוחר יותר מאלה שבגיל הנוער. עוד מצאו החוקרים כי פייליסטים אולימפיים השיגו שיפור גדול יותר מהישג השיא בגיל הנוער בהשוואה לשיפור שהשיגו באליפות העולם לנוער. מתוך 130 פייליסטים בגיל נוער, 54 לא השיגו שיפור בתוצאת השיא שלהם אחרי גיל נוער. לעומת זאת, רק 19 מתוך 128 פייליסטים אולימפיים לא שיפרו את תוצאת השיא שלהם אחרי גיל 19. הטענה של החוקרים היא כי ממצאים אלה סותרים את ההנחה



אנסטסיה גורבנקו, שחייה, 200 מ' מעורב אישי: אלופת אירופה 2021; מדליית זהב במשחקים האולימפיים לנוער 2018



בלאנקה ולאסיץ, קפיצה לגובה: מדליית ארד אולימפית בריו 2016; אלופת העולם 2007, 2009; אלופת העולם לנוער, 2000, 2002

שלפיה הצלחה בגיל נוער היא הכרחית להצלחה דומה בגיל הבוגרים. טענה זו של החוקרים אינה מביאה בחשבון שני מרכיבים חשובים: ראשית, בחינת הישגי שיא לאורך זמן היא נכונה רק במקרה של ענפים מדידים (אתלטיקה, שחייה וכו'). במרבית הענפים, בחינת ההתקדמות תהיה על-פי המיקום הסופי בתחרות המטרה ולא על-פי תוצאת השיא. לפיכך, לא ניתן להסיק, על סמך ממצאי מחקר זה, גם לגבי ענפים אחרים שאינם מדידים. שנית, ההגדרה של "הצלחה" כשיפור בתוצאת השיא יוצרת עיוות בבחינת הקשר בין הצלחות בגיל נוער לגיל בוגר, שכן, מיקום סופי בתחרויות מטרה עשוי להעיד על הצלחה לא פחות מהשיפור בהישג השיא בקריירה. לצורך העניין, אם החוקרים היו בוחנים את המיקום הסופי של הפייליסטים האולימפיים בתחרויות המטרה בגיל צעיר, ייתכן שהיו מוצאים כי רובם לא היו פייליסטים או מדליסטים. ממצאים אלה היו יכולים לחזק את טענת החוקרים.

מחקר של היחידה לספורט הישגי

איסוף נתונים ושיטת מחקר

בעזרת האתר gracetnote.com (פלטפורמה מקוונת לאיסוף מידע בספורט הישגי) אספה היחידה לספורט הישגי תוצאות של

בניגוד למחקר בענפי האופניים (ראו לעיל), החוקרים בחנו שתי שכבות גיל (קדטים ונוער) ואת השוני ביניהם ביחס לקשר להצלחה בגיל הבוגרים. כמו כן, הם בחנו גם את אחוז הנשירה בין תחרויות מטרה בגילים צעירים לעומת בוגרים, ואף קבעו קריטריון מדיד (מדליה), המגדיר מהי "הצלחה" בגילים השונים. עם זאת, הם לא השכילו ליישם גם את גישת ה-TD לבחינת הקשר בין הישגים בגילים צעירים לבוגרים. כאמור, העובדה שמרבית המתאבקים המצליחים בגיל צעיר אינם מגיעים להצלחות דומות בגיל בוגר איננה מעידה על חוסר קשר. ייתכן מאוד כי בניתוח השוואתי בגישת ה-TD היה מתברר לחוקרים כי מתאבקים מצליחים ברמת בוגרים היו בהכרח מתאבקים מצליחים בגילי נוער וקדטים. לדידנו, כאמור, רק שילוב של שתי הגישות עשוי להעיד על קיומו או היעדרו של קשר בין שני המשתנים.

חוקרים אחרים ניסו לבחון את הקשר בין תוצאות בגיל נוער לבוגרים תוך שילוב של שתי הגישות, באמצעות ניתוח השוואתי של ההתקדמות בתוצאות השיא בין שתי קבוצות: אתלטים שדורגו "Top 8" באליפות העולם לנוער בשנת 2000 (קבוצת ספורטאי נוער) ושמונת הראשונים במשחקים האולימפיים באותה שנה (קבוצת ספורטאים בוגרים) (Foss & Chapman, 2013). החוקרים ביצעו השוואה בין הקבוצות במדדים הבאים: הגיל שבו נקבע הישג השיא בקריירה, הגיל שבו נקבע הישג האחרון בקריירה ומשך הזמן בין

תחרויות במשחקים אולימפיים/אליפיות עולם/אירופה לבוגרים ואליפיות עולם/אירופה לנוער. המידע נאסף אודות מתמודדים בוגרים החל בשנת 2009 ועל מתמודדי נוער בשנת 2006. כדי לבחון התאמה בתוצאות הישגיות בין הקבוצות השונות נעשתה הצלבה משני כיוונים בין נתוני הנוער לנתוני הבוגרים.

ניתוח הנתונים חולק לשניים - TD ו-BU, ובוצע עבור נתונים מ-11 ענפי הספורט האולימפיים הבאים: שחייה, ג'ודו, טריאתלון, אתלטיקה (ריצות ביוניות/ארוכות - 800 מ' ומעלה וקצרות - 100 עד 400 מ' ומשוכות) בנפרד, שייט (RSX ושייט 470), התעמלות מכשירים, סיוף (דקר ורומח) וטאקוונדו. בענפי השחייה, אתלטיקה, שייט והתעמלות מכשירים תוצאה הישגית שקולה ל-8 Top, בעוד בג'ודו תוצאה הישגית היא Top 7; בטריאתלון Top 15, בסיוף Top 16 ובטאקוונדו Top 5. בהתעמלות מכשירים הובאו בחשבון רק תוצאות מאליפות אירופה לנוער, ללא אליפות עולם. הסיבה לשונות בדירוג נובעת מאופיו של כל ענף. בג'ודו למשל, קיימים שבעה משקלים שונים, בעוד בסיוף רק אחד, כמו גם בטריאתלון. אי לכך, היכולת להשתלב במקומות גבוהים משתנה בין ענף לענף, מה שיתבטא בדירוג השונה. במסגרת הניתוח הסטטיסטי הוצאו ממנו נתונים עבור ילידי 1987 ומטה (מאחר שאין מידע על הישגיהם בגיל צעיר) וכן עבור ספורטאים צעירים שהשתתפו בתחרויות נוער לאחר שנת 2015 (עם סטיית תקן של שנתיים בין ענפי הספורט השונים). זאת מאחר שטרם ניתנה להם הזדמנות הוגנת להגיע לתוצאה הישגית בגיל בוגר.

תוצאות

בריצות הארוכות נמדדו אחוזים נמוכים בשתי הקטגוריות: 14% - BU עבור גברים ו-22% עבור נשים. אחוזי TD עבור גברים ונשים הם 37% ו-42%, בהתאמה (נמוכים ביותר). עבור ענף **התעמלות המכשירים** נמדדו האחוזים הגבוהים ביותר: עבור BU - 38% עבור גברים ו-42% עבור נשים. אחוזי TD הם 54% ו-46% עבור גברים ונשים, בהתאמה. ב-**RSX** גברים נמדדו האחוזים הגבוהים ביותר ב-TD - 89%, והאחוזים הגבוהים ביותר בנשים נמדדו בסיוף (דקר) ובג'ודו - 88%. את התוצאות המלאות בענפי הספורט השונים ניתן לראות בטבלה ובאיור בהמשך.



גפן פרימו, ג'ודו: מדליית ארד באליפות העולם 2021; מדליית זהב במשחקי הנוער האירופיים 2017

דיון ומסקנות

הצלחה מוגדרת כ"השגת התוצאה הדרושה מפעולה" או "השגת תוצאה טובה" (מילון אבן שושן). משתמע מכך כי הצלחה היא מושג יחסי, סובייקטיבי, ולעתים אף אבסטרקטי, כלומר אינו מדיד. לדוגמה, דירוג 60 בעולם בענף הטניס נחשב כהצלחה והישג יוצא דופן בשל כמות הספורטאים המתחרים בענף, היקף הפרסים בסבב, הסיקור התקשורתי ועוד. לעומת זאת, בענפי ספורט אחרים דוגמת ג'ודו נשים במשקלים גבוהים, או היאבקות, מספר המתחרים נמוך מ-60, גם ללא הגבלת משתתפים.

נוסף לכך, במעצמות כמו ארצות-הברית, רוסיה וסין, הצלחה נמדדת במספר המדליות בלבד, בעוד במדינות כמו ישראל הצלחה תיחשב כהעפלה לגמר מכל סוג (Top 8) ואף חצי גמר (Top 16) בחלק מענפי הספורט. יתרה מכך, עבור חלק מהאנשים, 25% אחוזי מעבר בין צעירים לבוגרים (כלומר, אחד מכל ארבעה ספורטאים בעלי הישג בגיל צעיר יגיע להישג בגיל בוגר) ייחשב כהצלחה אדירה, ועבור חלק זהו כישלון מהדהד.

מסיבות אלה ואחרות יש להתייחס לתוצאות המוצגות לעיל בעין ביקורתית, שכן, התוצאות מושוות לממוצע אחיד על-אף השונות הרבה בין ענפי הספורט.

ניתן לחלק את התוצאות לארבעה סוגים:

- ענפים שבהם אחוזי BU ו-TD גבוהים:** מצב זה מעיד על יחסי המתאם הגבוהים ביותר. קיים סיכוי גבוה להצלחה בגילי הבוגרים אם נרשמה הצלחה בגילי הנוער. התמונה מושלמת כאשר אלו שהצליחו בגיל בוגר רשמו הצלחה גם בגיל צעיר. במצב זה ניתן להסיק בזהירות שהישגים בגיל הבוגר מתרחשים על-פי רוב לאחר שנרשמו הצלחות בגיל צעיר יותר. מסיבה זו ניתן לשער כי טיפוח צעירים וצעירות המגיעים להישגים גבוהים בענפים אלו יהווה השקעה טובה לטווח הארוך, אך חשוב לציין כי במסגרת עבודה זו לא נבחנו אם צעירים בעלי תוצאות לא הישגיות בגיל צעיר הצליחו להשיג תוצאות אלו בגיל בוגר (BU).
- ענפים שבהם אחוזי BU גבוהים אך אחוזי TD נמוכים:** מדובר במצב מעניין מאוד. מחד גיסא, נראה כי קיים תמריץ להשקעה בספורטאים צעירים שמגיעים להישגים. מאידך גיסא, נראה כי ישנם שיעורי הצלחה גבוהים בגיל הבוגר גם כאשר לא היו הישגים בגיל הצעיר. מקרים מסוג זה קיימים בענף התעמלות



יובל פרייליך, סיוף: אלוף אירופה 2019; אלוף אירופה לנוער 2014

מכשירים, שעשויים לנבוע מכמה סיבות: א. פריחה מאוחרת של חלק מהספורטאים (Angela Abbott et al., 2005), או לחלופין, ויתור על אליפיות נוער לטובת אימונים/תחרויות בוגרים כבר בגיל צעיר. ב. ישנן מדינות שרמת הספורטאים בהן גבוהה עד כדי כך שמביאה לפרישתם של בעלי פוטנציאל גבוה במיוחד (למשל, מדינה כמו יפן יכולה לשלוח לתחרויות מטרה 10 ספורטאים בג'ודו בכל משקל, אך הם אינם שורדים בענף כיוון שאינם טובים דיים כדי לייצג את המדינה בעת היותם בוגרים, אף שבצעירותם הגיעו להישגים נאים). לגבי ענף ההתעמלות יצוין שאליופיות עולם לנוער בענף זה לא נערכו עד 2019, עובדה המפחיתה את הסיכוי להישג בנעור (משפיע על אחוזי TD). לסיכום, אם המעטפת הכלכלית והמקצועית מוגבלת, ההחלטה אם להמליץ על השקעה בספורטאית על סמך ההישגים בגיל צעיר היא מורכבת.

3. **ענפים שבהם אחוזי TD גבוהים אך אחוזי BU נמוכים:** ענף ה-RSX מהווה דוגמה חלקית למצב זה. מתוצאות אלה ניתן להסיק כי אחוז הצלחה בגיל הבוגר אינה גבוהה במיוחד, אם נרשמה תוצאה הישגית בגיל צעיר (BU). עם זאת, ניתן לראות כי לרוב, ספורטאים בעלי תוצאות הישגיות בגיל בוגר מחזיקים באמתחתם תוצאות הישגיות מתקופת צעירותם (TD). כלומר, אכן מדובר באבן דרך משמעותית. הסבר לתוצאות אלה עשוי להיות טמון באחוזי פרישה גבוהים הכוללים ספורטאים בעלי הישגים גבוהים. במקרים אחרים ניתן להיתקל בענפי ספורט שבהם הדירוגים העליונים נשלטים בידי מספר ספורטאים מצומצם, שאינו מאפשר לאחרים להתבלט.

4. **ענפים שבהם אחוזי BU נמוכים וכן אחוזי TD:** דוגמאות ניתן למצוא בענפי האתלטיקה והטאקוונדו. התוצאות מתארות מצב שבו הסיכויים להצלחה בגיל בוגר נמוכים גם אם נרשמו תוצאות הישגיות בגיל צעיר (BU) ולהיפך - בעלי תוצאות הישגיות בגיל בוגר אינם בהכרח בעלי הישגים משמעותיים קודמים מתקופת הנערות (TD). על כן, ניתן להסיק כי בענפים אלה ההצלחה בגיל הצעיר אינה מהווה אבן דרך משמעותית בקריירה של הספורטאי.

בענפים אלה, ספורטאים רבים אינם מתחרים באופן מקצועי בגילים הצעירים, עובדה שעשויה להוות הסבר אפשרי לתוצאות הנ"ל (TD). כמו כן, בהתייחס לריצות הארוכות באתלטיקה, קיימת שליטה מוחלטת כמעט של מדינות שאינן אירופיות כמו קניה ואתיופיה (Wilber & Pitsiladis, 2012) ובריצות הקצרות כמו ארה"ב וג'מייקה (Taylor, 2015), מה שתורם לאחוזי BU הנמוכים בענף. הנתונים בגילים הצעירים נאספים משתי תחרויות (אליפות אירופה ואליפות עולם), כלומר, מחצית מהתחרויות המשמשות לניסוח הנתונים כוללות את ההטיה הנ"ל. בגילים הבוגרים, לעומת זאת, הנתונים נאספים גם מהמשחקים

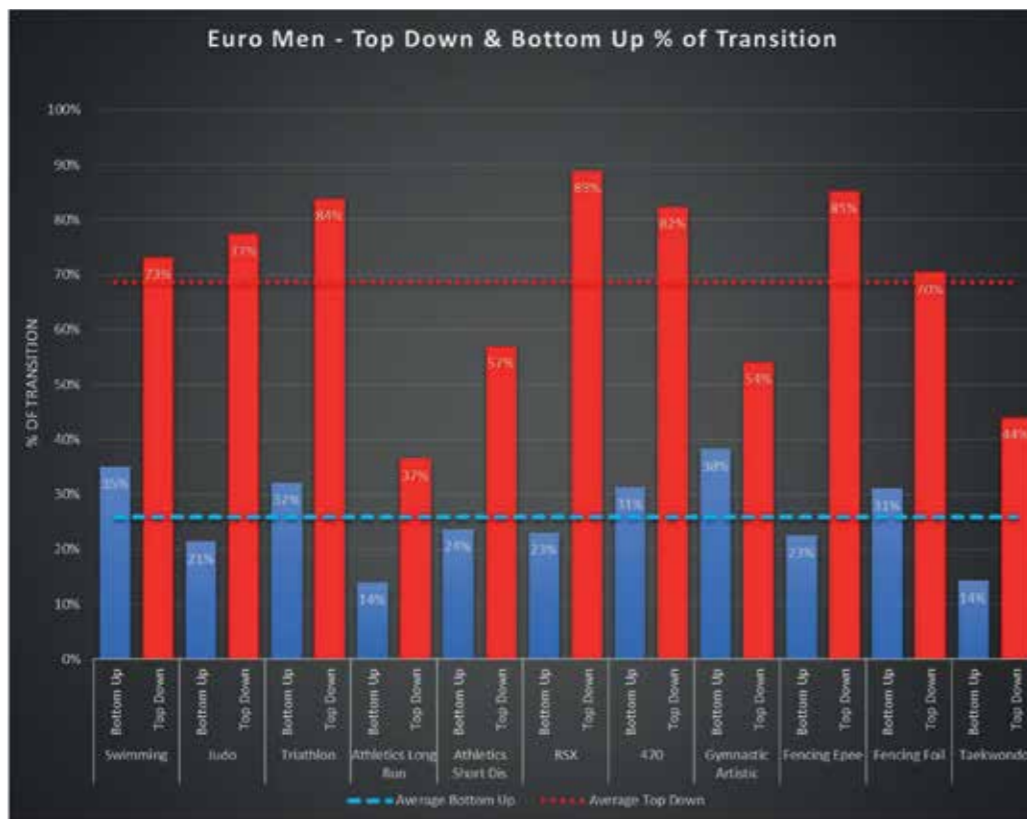
האולימפיים, עובדה המגדילה את ההטיה. נראה שכתוצאה מכך ניתן לראות אחוזי BU נמוכים בענף זה.

המלצות

כדי לתח את הסיבות שהובילו לתוצאות שהתקבלו בסקירה זו מומלץ לבחון כל ענף בנפרד. האחוזים השונים עשויים להתקבל משלל סיבות כגון מאפיינים טכניים, פיזיים ומנטאליים, מבנה התחרות, שימוש בטכנולוגיה ועוד. ובכל זאת, נראה כי ישנם ענפים שבהם משתלם לטפח ספורטאים (נערים ונערות), שהגיעו להישגים בגיל הצעיר, אם מתייחסים לכל הישג במידה שווה. מניתוח הנתונים עולה כי המגמות דומות בין גברים לנשים, נערים ונערות.

ניתוח נתונים דומה צריך להיעשות גם בקרב ספורטאים ישראלים בענפים השונים. הדבר עשוי לשפוך אור על יכולת מיצוי הפוטנציאל של צוותי האימון והמעטפת, וכיצד היא ניצבת מול הסטנדרט האירופי. מעבר לכך, יש להרחיב את הניתוח גם לגילים צעירים יותר - גילי הקדטים; שכן, בספורט ההישגי המודרני נדרשת, כבר בגילים אלה, השקעת משאבים משמעותית בתהליכים של טיפוח כישירויות ספורטיביים. יש לבחון אם הנתונים מצביעים יותר לכיוון של עבודה רוחבית או התמקדות ספציפית בשכבות הגיל הללו.

ניתוח נתונים כפי שבוצע במחקר זה צריך להיעשות גם בקרב ספורטאים ישראלים. הדבר עשוי לשפוך אור על יכולת מיצוי הפוטנציאל של צוותי האימון והמעטפת, וכיצד היא ניצבת מול הסטנדרט האירופי.



איור 1A - אחוזי TD ו-BU לפי ענפים בגברים



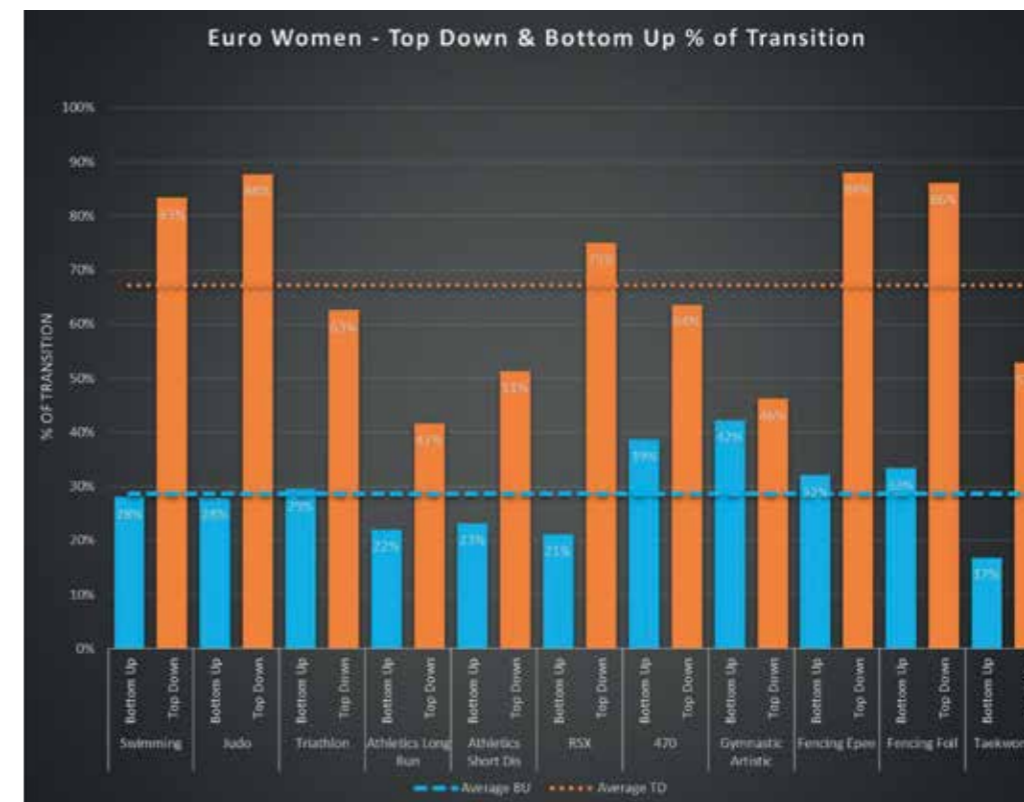
ספונסרים רשמיים - הוועד האולימפי בישראל

OFFICIAL SPONSORS - OLYMPIC COMMITTEE OF ISRAEL



THANKS!

תודה!



איור 1B - אחוזי TD ו-BU לפי ענפים בנשים

טבלה 1A - אחוזי BU לפי ענפים

Euro Bottom Up				
Sport	Gender	N Junior	N Senior	% of Transition
Swimming	Men	553	195	35%
	Women	523	148	28%
Judo	Men	463	99	21%
	Women	397	111	28%
Triathlon	Men	115	37	32%
	Women	112	33	29%
Athletics Long Run	Men	129	18	14%
	Women	109	24	22%
Athletics Short Dis	Men	148	35	24%
	Women	138	32	23%
RSX	Men	65	15	23%
	Women	52	11	21%
470	Men	32	10	31%
	Women	75	29	39%
Gymnastic Artistic	Men	141	54	38%
	Women	109	46	42%
Fencing Epee	Men	102	23	23%
	Women	78	25	32%
Fencing Foil	Men	87	27	31%
	Women	78	26	33%
Taekwondo	Men	328	47	14%
	Women	333	56	17%

N Senior-I N Junior מייצגים את מספר הספורטאים שהשתתפו באליפויות נוער ובוגרים, בהתאמה, וקבעו תוצאה הישגית לפי הקריטריונים.

טבלה 1B - אחוזי TD לפי ענפים

Euro Top Down				
Sport	Gender	N Senior	N Junior	Top Down %
Swimming	Men	108	79	73%
	Women	66	55	83%
Judo	Men	137	106	77%
	Women	130	114	88%
Triathlon	Men	37	31	84%
	Women	40	25	63%
Athletics Long Run	Men	63	23	37%
	Women	60	25	42%
Athletics Short Dis	Men	72	41	57%
	Women	76	39	51%
RSX	Men	18	16	89%
	Women	16	12	75%
470	Men	17	14	82%
	Women	33	21	64%
Gymnastic Artistic	Men	111	60	54%
	Women	132	61	46%
Fencing Epee	Men	27	23	85%
	Women	25	22	88%
Fencing Foil	Men	44	31	70%
	Women	36	31	86%
Taekwondo	Men	125	55	44%
	Women	123	65	53%

N Senior-I N Junior מייצגים את מספר הספורטאים שהשתתפו באליפויות בוגרים ונוער, בהתאמה, וקבעו תוצאה הישגית לפי הקריטריונים.

