

המשך קריאה: GIVE ME MOR

מאת: רביד זפרני

שלום מור, ספר לנו קצת על עצמך ועל הדרך שבה הגעת לתחום הטיפוס הפאראולימפי.

אוקיי, אז אני אקדים ואומר שלא כל החיים הייתי קשור לעולם המוגבלויות, שלא לדבר על להיכלל בו. באוקטובר 2014, לפני כ-4.5 שנים, שרדתי סופת שלגים קשה מאוד, שהתרחשה ברכס הרים מפורסם שנקרא "האנפורנה" שבנפאל. סופה, שגבתה את חייהם של 43 אנשים, ביניהם ארבעה חברים קרובים שלי. כוויות קור קשות בכפות הידיים, גרמו לכך שאיבדתי את עשר אצבעותיי, מצב שאילץ אותי לחפש וליצור מסלול חיים חדש, עקב העובדה שלא ידעתי איך זה להתנהל בלי אצבעות בידיים בעולם של היום. למרבה האירוניה, על אף שסיימתי שירות קרבי, שבמהלכו שירתתי בתור קצין בהנדסה קרבית, מקום אשר ידוע לשמצה עקב הסכנות הכרוכות בעבודה עם חומרי נפץ, מצאתי עצמי בסכנת חיים, דווקא רחוק מהכול, במקום שהיה אמור להיות מקום של חופש ומנוחה.



צילום: דייגו רוסמן

כחלק מהליך השיקום, אחרי שלושה ניתוחים והחזרה הביתה, החלטתי להצטרף לקבוצת טיפוס של בית הלוחם. שם ראיתי איך כל אחד מתמודד בצורה שונה עם המגבלות שלו, ויוצר לעצמו דרך טיפוס ייחודית, דרכה הוא מצליח להתאמן ולהתקדם על אף המגבלות והקשיים. עד היום אני חייב הרבה מההצלחות שלי לבית הלוחם ובייחוד למאמנת שלי - רותם יעקבס. אחד הדברים העיקריים שאהבתי בטיפוס הוא שכולם מתחילים מאותו מקום על הקיר וכולם שואפים להגיע לאותה נקודת סיום, אבל לכל אחד יש את הדרך שלו. לאט לאט מצאתי את הדרך שלי, גם מול הקיר וגם בחיים. למדתי מחדש את הדרך לבצע את כל פעילויות היום-יום, שנראות לנו מובנות מאליהן: איך לאחוז בכוס, בכפית, איך להתלבש ובעצם הכול.

סיפור ממש מדהים - איך מגיעים מללמוד איך להחזיק כפית עד לזכייה באליפות ארצות הברית בטיפוס?

אני קורא לזה להצמיח את האצבעות שלי מחדש! בהתחלה זה היה תחביב, כי מאז ומעולם אהבתי ספורט בכלל וכדורסל בפרט. אחרי שנה של טיפוס ממש התאהבתי, ביצעתי קצת חיפוש באינטרנט, וגיליתי שאני לא רק המטפס היחיד בארץ שמטפס ללא אצבעות בידים, אלא המטפס היחיד בעולם שמטפס לאחר קטיעה של אצבעות הידיים! עם הזמן נהייתי ממש טוב, והציעו לי להצטרף לנבחרת ישראל. החלטתי ללכת על זה - מתוך הכוונה להעביר את המסר שאומר, כי כל אחד יכול. ברגע שלקחתי את זה בצורה רצינית, בסביבות 2016, זה כבר הפך לעיסוק העיקרי שלי בחיים.



צילום: מתן ברמן

הסבר לנו בבקשה - איך נראים הענף והתחרויות?

באופן כללי ענף הטיפוס מתחלק לשלושה סוגי טיפוס תחרותיים: **טיפוס מהיר (speed climbing)** - כשמו כן הוא, בענף זה מתאמנים על סוג קיר אחד ומנסים לטפס אותו במהירות הגבוהה ביותר (כמו בריצות מהירות באתלטיקה). **טיפוס בולדרינג (bouldering)** - בטיפוס מסוג זה המטרה של הספורטאי היא להצליח לטפס את הקיר ולהגיע לנקודות מסומנות. בדרך כלל הקיר מורכב מאוד ומוגבל בזמן. **הובלה (leading)** - בטיפוס מסוג זה המטפס בונה מסלול אישי דרך ראות עיניו ודרך אחיזות המסלול, ועליו לחבר את כבל האבטוח שלו אל הטבעות שנמצאות כבר על הקיר, וזה קורה תוך כדי הטיפוס.

תחת סגנון זה, נכנס הסגנון בו אני מתחרה ובו רוב התחרויות לאנשים בעלי מוגבלויות, שנקרא **Top Rope**, בו יש תחנת עגינה בראש המסלול, דרכה עובר חבל האבטוח של המטפס, ובעזרת אדם נוסף הנמצא על הקרקע, המטפס נשאר מאובטח עם חבל מתוח ומתעסק רק בטיפוס.

לחלק מהאנשים זה נראה אולי קצת מוזר, אבל אני ספורטאי לכל דבר, משתתף בתחרויות בארץ ובעולם. זה עולה לא מעט כסף, לנסוע לתחרויות, אבל לשמחתי יש לי חסות של רשת קירות הטיפוס iclimb, ואת שאר המימון לתחרויות אני עושה בזכות מימון של הרצאות שאני מעביר. אני משתדל להשתתף במה שיותר תחרויות, ולכן אני דואג להתאמן חזק לאורך כל השנה. יש לי חמישה אימוני טיפוס בשבוע, שני אימוני ריצה, שני אימוני קרוספיט, אימון יוגה ועוד כמה אימוני כוח 'קטנים', שאני מנסה להכניס כדי לכסות את כל השרירים בגוף. אולי לא כולם יודעים, אבל במשחקים האולימפיים הבאים שיהיו בטוקיו ב-2020, טיפוס נכנס כספורט אולימפי. אני מקווה שנזכה לראות את ענף הטיפוס גם במשחקים הפאראלימפיים בהמשך הדרך, ואז אוכל לייצג את המדינה, ואולי אף להביא מדליה על הבמה הגדולה ביותר.



צילום: סיטסי ואן סלוטן

בין כל האימונים והתחרויות, כיצד נשאר לך זמן להיות סטודנט לחינוך גופני?

אני מקבל הרבה עזרה מהמכללה האקדמית בוינגייט בקטע הזה. אני נמצא במסלול מיוחד, שפתחו השנה לספורטאים ולמאמנים, בו ישנה התחשבות רבה בצרכים הספורטיביים, וישנה התגמשות בסידור הקורסים ובנוכחות עקב ימים רבים בתחרויות בארץ ובחו"ל. השנה זכיתי לייצג את המכללה בתחרויות אס"א, בתחרות הראשונה שלי בטיפוס נגד אנשים ללא מוגבלויות. אמנם סיימתי רק במקום ה-13, אך זו הייתה, ללא ספק, חוויה מאוד מיוחדת, גם כי זו הייתה תחרות בטיפוס מסוג הובלה, שבדרך כלל זהו לא סוג הטיפוס בו אני מתחרה.

בנוסף ללימודי התואר הראשון, עשיתי גם קורס מדריכי כדורסל. בשלב זה, אני פחות משחק כדורסל, בשל האהבה לטיפוס. כרגע אני משתתף בקורס מדריכי טיפוס, בנוסף אני מאסטר בשיטת טיפול מסוג NLP שעוסקת בדמיון מודרך, ואני מקווה שיחד עם הידע שאני מקבל במכללה בהקשר של חינוך ופעילות גופנית, אני אוכל, בסופו של דבר, להעניק טיפול שלם ומקיף דרך הגוף והנפש לכל מי שיהיה מעוניין וצריך.



צילום: דיגו רוסמן

לסיכום מור, יש משהו שתרצה להוסיף?

אני אסכם את הריאיון בטיפ לקוראים. רק אחרי הפציעה שלי הבנתי את המורכבות של המילה "חסר". כשאני ניגש ללחוץ את היד למישהו, אי אפשר להתעלם מהעבודה שאין לי אצבעות. חלק מהאנשים אולי מעט מובכים ולא יודעים כיצד להגיב, אבל לעובדה שהפציעה שלי היא כל-כך ויזואלית יש גם יתרונות. פתאום אני רואה אנשים, שנראים בריאים ו"תקינים" מבחינה חיצונית, מרגישים בנוח 'להוציא החוצה' ולספר לי על המגבלות והחוסרים שלהם, בין אם הם פיזיולוגיים ובין אם נפשיים. הדבר הזה הראה לי, שאף אחד לא מושלם, ושכל אחד יש את המגבלות שלו.

ברגע שאנחנו מבינים שיש לנו איזה שהוא חסר, רק אז ניתן למצוא את החתיכה המשלימה של הפאזל האישי שלנו.

אנחנו צריכים להיות יותר פתוחים, לדעת לספר ולא לפחד להגיד גם מה אין. לכל אחד יש את הפסגה האישית, שאותה הוא שואף למצוא, וככל שיותר אנשים ישמעו על החתיכה שחסרה בו, יגדל הסיכוי להשלים אותה, כי יש יותר אנשים שיוכלו לעזור לו מלבד עצמו.

אפשר להמשיך לעקוב אחרי מור גם ברשתות החברתיות:

אינסטגרם @give.me.mor

פייסבוק give me mor