

מגרבי צמר עד צמרת אירופה – הדרך שלי בענף הטריאתלון

מאת: גילי רייכמן, מדריכת שחייה וטריאתלון, טריאתלטית מקצועית בעברה וסטודנטית שנה ב' בתואר לחינוך גופני

15 שנים. כן. חצי מהחיים שלי אני חיה ונושמת טריאתלון.

נחשפתי לראשונה לטריאתלון בכיתה ד'. למדתי בבי"ס מתפתח, שבהתחלה לא היה בו אולם ספורט. כשלא ניתן היה להשתמש במגרש, השיעורים היו מתקיימים בכיתה. מדי פעם המורה היתה עושה לנו שיעור עיוני. באחד מהם, שיעור שאני לא אשכח לעולם, היא הציגה לנו סוג של "עץ משפחה" של ענפי הספורט. אחד הענפים היה טריאתלון – ענף המשלב שחייה, אופניים וריצה. לא הכרתי עד אז את הענף וישר נדלקתי. אבל אז לא היתה כל כך מודעות לענף, אפילו חוג באזור חיפה, העיר שבה גדלתי, לא היה. ככה העניין של הטריאתלון התמסס...

המשכתי לשחות ולהשתתף במרוצי שדה בביה"ס.

יום אחד מדריך השחייה שלי ראה אותי במקרה רצה. מיד אמר לי, "את צריכה לעשות טריאתלון!". ככה בעצם הכל התחיל.

בערך חודשיים לאחר מכן התייצבתי לטריאתלון הראשון בחיי, מתרגשת וללא כל הכנה מיוחדת. אבא שלי היה היחיד במשפחה שהסכים ללוות את הבת המשוגעת שלו ב-5:00 בבוקר לתחרות. יום לפני זה הוצאנו את האופניים שלי, אופני ילדים ישנים וכבדים, ובבוקר הקפדתי לא לאכול כלום, כדי שחלילה לא יעלה לי האוכל.

אפשר היה להגדיר את ההתנסות הראשונית כסוג של כישלון חרוץ – שחיתי סביר, אף על פי שחלק מהשחייה עברה בסגנון חזה, אחרי שקצת נבהלתי מהדבר הזה שנקרא "מכונת כביסה" - הדחפות של אנשים אחד בתוך השני בתחילת השחייה בטריאתלון. אחרי החלק של השחייה עליתי על האופניים. הצטיידתי בגרבי צמר, לבשתי מכנסי טריקו קצרים והתחלתי לרכוב. לא הבנתי עד כמה לא הייתי מוכנה, עד שהבחנתי שבהקפה האחרונה מתוך שלוש נשארתי לגמרי לבד. כשחזרתי מהרכיבה לא היה אף אחד בשטח ההחלפה, רק אבא שלי, שעודד אותי ביציאה לריצה, כשאני מרגישה כמו ברווז (כן, זאת התחושה שמרגישים כשיוצאים לריצה אחרי רכיבה על אופניים בפעם הראשונה) ומרוקנת מאנרגייה (בלי ארוחת בוקר! זוכרים?). בנוסף להכל, מובן שגרבי צמר ומכנסי טריקו הם לא הביגוד הכי נכון ללבוש לתחרות מסוג זה. כך, מלאה בשלפוחיות ובשפשפות, סיימתי את הטריאתלון הראשון שלי. אבא שלי

היה בטוח שאני הולכת לפרוץ בבכי ולהגיד לו שאני לא רוצה לשמוע את המילה טריאתלון יותר בחיים שלי. אבל אני אמרתי לו שאני רוצה להרשם גם לטריאתלון הבא.

אחרי שנה בערך, מלאת התלהבות ומוטיבציה, הצטרפתי לקבוצה 'הפועל מגידו', התחלתי להתאמן ברצינות וללמוד איך להתנהל נכון ולהשתפר. כל הבית התגייס לצורך העניין.

למדתי איך מתאמנים נכון ואיך מכינים את הציוד לתחרות. למדתי מה אוכלים כדי לספק לגוף את מה שהוא צריך ומתי. למדתי איך לטפל באופניים שלי ואיך לתחזק אותם, למדתי לרכוב בקבוצה.

היה לי מאמן מדהים, דן גורצקי, שלימד אותי איך להוציא מעצמי יותר. בשקט וברוגע התמידיים שלו, הוא ידע בדיוק על אילו נק' ללחוץ, כדי שאתן את ה-100% שלי, ולפעמים אפילו יותר.

אחרי שנה וחצי בערך, הבנתי שאני צריכה שיפור משמעותי בשחייה, והצטרפתי ל'הפועל זבולון' (במגידו כל אחד שחה באופן עצמאי). נירית וגיא אילון, המאמנים שם, לימדו אותי את רוב מה שאני יודעת על שחייה עד היום. בנוסף, הם מהווים השראה ענקית עבורי. הרבה פעמים כשאני מאמנת, אני חושבת לעצמי "היי, אני נשמעת כמו נירית עכשיו" 😊.

עקומת השיפור שלי היתה עקבית. לא היה לי הרבה כישרון, אבל יכולת אירובית טובה, המון התמדה, מוטיבציה גבוהה ותמיכה מהבית עזרו לי להתקדם ולהתקדם.

היו המון רגעים שהשפיעו עליי, אבל יש תחרות אחת שעשתה לי "סוויטש" בראש וגרמה לי להבין שאני יכולה להוציא מעצמי יותר, גם כשנדמה לי שנגמר לי הכוחות. זאת היתה תחרות הקריטריון למכביה. מאוד מאוד רציתי להשתתף במכביה, בעיקר כי סבא שלי היה מהאנשים היותר פעילים במכבי מקסיקו, והמכביה היתה אירוע חשוב עבורו ומשהו שדיברו עליו בבית הרבה, כבר מגיל צעיר. בתחרות, יציאה טובה מהמים נהרסה בגלל תקלה טכנית באופניים. סיימתי את הרכיבה אחרונה מבין כל המשתתפים. יצאתי לריצה עייפה, עצבנית ומתוסכלת, אבל החלטתי שעוד לא הכל אבוד! רצתי את הריצה של החיים שלי (הזמן המהיר ביותר שקבעתי בריצת 5000 מ' עד אז) והצלחתי לקבוע את הקריטריון.

בשנת 2005 ניצחתי במשחקי המכביה לנוער וגם זכיתי בפעם הראשונה באליפות ישראל לנוער.

ב-2006 נכנסתי לסגל נבחרת ישראל.

זו היתה השנה שבה התגייסתי וניתוח עור בכף הרגל גרם לכמה קשיים, גם בטירונות עצמה, וגם בחזרה לכושר אחריה. באופן כללי אני יכולה לומר שהתקופה של השירות הצבאי היתה אחת התקופות הקשות יותר שעברתי – מצד אחד עשיתי תפקיד מאוד לא משמעותי ומאוד לא מאתגר, ומצד שני עשו לי את החיים מאוד קשים ולא תמיד איפשרו לי להתאמן בצורה מיטבית. כל הזמן ליוו אותי מחשבות

של "אולי עליי לפרוש ולעשות שירות צבאי רגיל" ומצד שני הרעב להצליח ולייצג את המדינה דחפו אותי להמשיך.

בארץ הייתי הכי חזקה בנוער. אבל הפער בין הרמה הישראלית לזאת שבאירופה ובעולם הוא עצום. התחלתי לנסוע לתחרויות בחו"ל ו"לקבל בראש". זה דרבן אותי להמשיך לעבוד קשה ולהדביק את הפער. כך היה גם במעבר מהנוער לבוגרים, שמשמעות הדבר בענף היא הכפלת מרחקי התחרות והתמודדות עם רמה גבוהה אף יותר.

כשהשתחררתי, הדבר הראשון שעשיתי היה לטוס לניו זילנד לשלושה חודשים להתאמן. על כך המליצו לי האחים אלתרמן, אלופי ישראל בטריאתלון דאז. הם גם סייעו לי ביצירת קשר עם המאמנים המקומיים בניו זילנד. נחשפתי לרמה הכי גבוהה בעולם וזכיתי להתאמן כתף אל כתף עם אנדריאה יואיט (3 פעמים ספורטאית אולימפית ומעל 10 שנים בטופ 10 העולמי), שהיתה אחת הספורטאיות האהובות עליי. היה לי שם מאמן מדהים עם סיפור חיים מדהים לא פחות, "שקט תעשייתי" ומרחק מכל מה שעלול היה להפריע לי בשגרת האימונים. השילוב של הדברים האלו הביא לקפיצת מדרגה רצינית בשלושת הענפים. שפרתי את השיאים שלי באופן משמעותי – 51 שני ב-1500 שחייה (מ-20:51 ל-20:00 ד'), ב-1:24 ד' ב-5000 ריצה (מ-19:57 ל-18:33) ובכ-2 ד' בריצת 10000 – העמדתי את שיאי האישי בריצה זו על 38:28 דק'. הגעתי לניו זילנד בתת משקל, אחרי השירות הצבאי עם העומס הפיזי והמנטאלי, וחזרתי במשקל תקין, חזקה יותר בראש ובגוף.

למדתי המון על עצמי, המון דברים מקצועיים והמון על תרבות ספורט, ואיך הייתי רוצה לראות כזאת במחוזותיי. ראיתי ילדים מתאמנים ומתחרים, ראיתי ספורטאי קבוצות גיל וראיתי נוער הישגי והתחלתי להבין מה חסר אצלנו כדי להגיע לרמה שלהם, מה צריך לשנות ולהוסיף...

אפשר לומר ששנת 2008 היתה הטובה ביותר בקריירה שלי כספורטאית, כשסיימתי אותה במקום ה-23 באירופה עד גיל 23 וסגנית אלופת ישראל.

לצערי, לאחר מכן הגיע רצף של בלתי"מים – שבר במרפק, שממנו התאוששתי לאחת השחיות היותר טובות שהיו לי באליפות אירופה עד גיל 23, מחלת הנשיקה, ממנה לקח לי יותר זמן להתאושש ולהדביק (שוב) את הפער שנפתח. בינתיים הספקתי להתחנן, לקרוע שריר בין צלעי ובזכות כך להתמקד בעיקר באימוני ריצה, שהביאו אמנם לשיפור משמעותי במקצוע זה, אך גם לשבר מאמץ במטקרפאלס.

בסוף 2010 הודעתי למנהל הועדה המקצועית באיגוד הטריאתלון שאני פורשת מנבחרת ישראל. הבנתי שלא אוכל להגיע למשחקים האולימפיים אף על פי שזה נראה בהחלט ריאלי בסוף 2008, ושבהתחשב בעובדה שכנראה לא אוכל להתפרנס מלהיות ספורטאית, אני מעדיפה להתקדם הלאה...

עד היום אני לא יכולה להגיד שאני שלמה עם ההחלטה הזאת, אבל מצד שני, זאת בטוח היתה ההחלטה הנכונה. על כל פנים, זאת ההגדרה הכי מדוייקת שיכולתי למצוא 😊.

אחרי זה התחלתי להדריך שחייה וטריאתלון במועדון הטריאתלון שבעלי הקים – Elite-IL, שם הדרכת בהתחלה רק ילדים, ובהמשך גם ספורטאי קבוצות גיל. אני מנסה להעביר להם את מה שאני יודעת, ולא פחות חשוב, את האהבה שלי ואת מה שאני מרגישה כלפי הספורט בכלל וכלפי הטריאתלון בפרט. אני מנסה להעביר הישגיות לצד אנושיות, מצויינות לצד ערכים של שיתוף פעולה וכבוד הדדי, ואת העובדה שהספורט אומנם דורש השקעה של אנרגיה, אבל הוא מחזיר לנו הרבה יותר! הוא תורם לנו כמעט בכל תחום בחיים – החל בלימודים בביה"ס, דרך היכולת הכללית שלנו לתפקד טוב יותר בחיי היומיום ועד ההשלכה להתנהלות האישית של כל אחד. מה שגם מאוד חשוב לי להעביר לספורטאים שלי וגם לזכור זאת תמיד בעצמי – רובנו לא מקצוענים, ולא יכולים להיות מקצוענים אבל כולנו יכולים להציב לעצמנו מטרות מאתגרות ולהשיג אותן.

תוך כדי העבודה בהדרכה פניתי ללימודי עיצוב גרפי. הייתי בטוחה שזה מה שאני רוצה לעשות בחיים שלי. אבל מסתבר שאולי אפשר להוציא את הספורטאי מהספורט, אבל אי אפשר להוציא את הספורט מהספורטאי. את פרוייקט הגמר שלי עשיתי על משחקים פראלימפיים פיקטיביים שייערכו בתל אביב בשנת 2020. שנתיים אחרי שסיימתי את פרוייקט הגמר שלי, נרשמתי ללימודי תואר ראשון בוינגייט, והנה, אני כאן עכשיו.

לאן בדיוק החיים יובילו מכאן? לא בטוחה עדיין, מה שבטוח הוא שהספורט והטריאתלון ימשיכו ללכת איתי לכל מקום בכל זמן...

קישור לצפייה בפרוייקט הגמר שלי למעוניינים:

<https://www.behance.net/gallery/10560201/TLV-2020-paralympic-games>