



כתבות נבחרות

7 שנים, מעל 400 כתבות ואהבה אחת - התעמלות מכשירים

קצת עלינו... ומה עברנו ביחד אתכם ב-7 השנים האחרונות:

- הכתבה הראשונה בג'ימאניה עלתה לאוויר בדצמבר 2008. כתבנו על המתעמל הישראלי נעם שחם והתרגיל שהכניס על שמו לחוקת ההתעמלות
- מהיום בו פרסמנו את הכתבה הראשונה ועד עכשיו, המטרה שלנו נשארה זהה - לכתוב על ענף התעמלות המכשירים על מנת להעלות את הפופולריות שלו ולחשוף אותו בקרב הקהל הישראלי
- בעוד ענף התעמלות המכשירים היה ועודנו הנושא המרכזי עליו אנו כותבים, מדי פעם אנחנו מסקרים ענפים נוספים וספורט "דומה" כמו ריקוד, מעודדות, טרמפולינה, התעמלות אומנותית ועוד
- עד היום אתר ג'ימאניה החליף כ-10 עיצובים שונים
- היום העמוס ביותר באתר היה בגמר הקרב-רב של הנשים באולימפיאדת לונדון. כ-2500 קוראים נכנסו לאתר ביום זה בלבד
- במשך השנים פרסמנו כתבות אורח וקיימנו מספר ראיונות במשותף עם אנשי וחיובי התעמלות נוספים. גם כיום אנחנו מעודדים ושמחים לארח כותבים נוספים באתר. רק תבקשו 😊
- אתר ג'ימאניה מנסה לשמור על אובייקטיביות ולכתוב על קבוצות ואגודות רבות בארץ ככל האפשר. אין לנו העדפה לסיקור אגודה מסויימת. אנחנו שמחים ומשתדלים להגיע ולכתוב על כולם, בלי יוצא מן הכלל
- את השם "ג'ימאניה" מבטאים כך: ג'ים-מאניה (gym mania)
- האתר מופעל בהתנדבות מלאה, מאהבה לענף ומאהבה לכתיבה
- חוברת זו מציגה את 20 הכתבות שאתם, הקוראים, הכי אהבתם במשך השנים וגם כתבות שבחרנו להציג לכם באופן אישי. חלקן ישנות מאוד (אבל עדיין רלוונטיות) וחלקן מהשנה האחרונה.
- בהזדמנות זו, תודה גדולה לכל העוסקים בענף: למאמנים ולמדריכים שפותחים בפנינו את הדלת ומאפשרים לנו הצצה לעולמכם היומיומי והראוי להערכה, תודה לאיגוד ההתעמלות על התמיכה, תודה להורים, למתעמלים, לשופטים, ולכל העוסקים בענף היפה ביותר בעולם (אובייקטיביים, כבר אמרנו?)



והכי חשוב - לא היינו פה בלעדיכם, הקוראים שלנו. תודה! מכל הלב.

לעוד לפחות 7 שנים נוספות ומלאות בהתעמלות - מאיה, ג'ימאניה.

ניווט מהיר:

כתבות בנושא השראה ומוטיבציה

למה מקום שני מרגיש רע יותר ממקום שלישי? [לחצו לקריאה](#) – עמ' 4

מחשבות על פרישה? אולי רוקי יוכל לעזור – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 6

המדליה שלכם, הזכייה של שניכם – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 8

6 צעדים להתגברות על מחסום מנטלי בהתעמלות – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 11

כוחו של עידוד – משל הקרפדות – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 16

למה קשה להורים לראות את הילדים נכשלים? ואיך פרפרים יכול לעזור? – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 18

כתבות בנושא סיפורים מהעולם

מבית היתומים לתאטרון הבלט האמריקאי – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 21

בלט, זיעה ודמעות: סרט דוקומנטרי – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 22

“קשר קוסמי” – על הקשר המיוחד בין אלופת העולם סימון ביילס למאמנת שלה – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 23

הטווינקלס – קבוצת המעודדות הפופולרית בארה"ב – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 25

כתבות בנושא ארצנו הקטנטונת

המכביה הראשונה – אנקדוטות מעניינות – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 26

מתגלגלים להצלחה – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 27

“למדתי שצריך לעבוד קשה. נלחמתי.” אופיר נצר בראיון לקראת אליפות אירופה – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 32

מאולם הג'ודו לנבחרת ישראל בהתעמלות – איל גלזר – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 36

כתבות בנושא עובדות, מספרים והסברים

התעמלות מכשירים: ראשי תיבות בהתעמלות – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 39

19 עובדות על אליפויות העולם בהתעמלות מכשירים – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 40

מה הולך פה? להבין את הציונים בתחרויות התעמלות – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 42

כתבות בנושא "בשביל הכייף"

להוציא את המיטב מאירועי ההתעמלות שלכם – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 44

איך להתאפר לתחרויות ולהופעות התעמלות – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 46

סימן שאת מתעמלת לשעבר! – [לחצו לקריאה](#) – עמ' 47

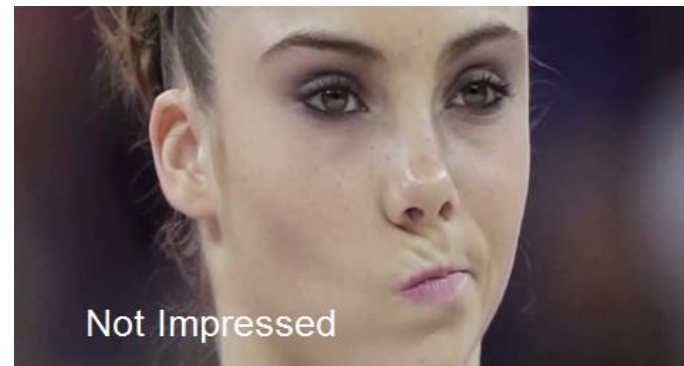
למה מקום שני מרגיש רע יותר ממקום שלישי?

הנושא העיקרי בו מדובר במחקר הוא המחשבה הנוגדת (counterfactual thinking), כלומר – המחשבה של “מה היה אם” או “לו רק הייתי”. החוקרים מייחסים את תוצאות מחקרם לעובדה כי החלופה הנגדית של אותם זוכים במדליית הכסף היא זכייה בזהב, ואילו החלופה של זוכי הארד היא לסיים בלי מדליה ובלי מעמד של פודיום כלל. ניתן לקרוא את המאמר המלא [כאן](#).

בואו נצא לרגע מהעולם האקדמי, לאחר שהראנו מחקר אמפירי שנעשה על הנושא ונתמך בתוצאות משחקים אולימפיים. בעולם הספורט התחרותי, ידוע כי זכייה במקום שני לעתים נחשבת כ”הפסד”, במקום מה שהיא אמורה מבחינה הגיונית להיחשב – המקום הטוב ביותר לאחר הזהב. אבי לי מילר, המורה האימתנית בתכנית הטלוויזיה הפופולרית רקדניות קטנות, מחדירה בבנות קבוצתה את העניין הזה בכל רגע אפשרי: “זכרו, מקום שני הוא המפסיד הראשון על הבמה”, אומרת לי מילר.

בין אם אתם מסכימים עם לי מילר או לא, השאלה הנשאלת היא- אם מדליית כסף מרגישה לעתים כמו כישלון, מדוע אלה שמקבלים את מדליית הארד שמחים יותר מאלה שזכו בכסף, שהרי לפי מדרגת הזכייה היא פחות טובה?

כולנו זוכרים את הפרצוף הידוע לשמצה של מקיילה מרוני, כשעלתה לפודיום בגמר הקפיצות של אולימפיאדת לונדון 2012 ונאלצה לקבל “רק” את מדליית הכסף. היא תרמה לאינטרנט את פרצוף ה”לא מתפעלת”, (באנגלית זה נשמע יותר טוב – Not Impressed) ואפשר לראות אינספור “ממים” שעשו לה ברחבי הרשת.

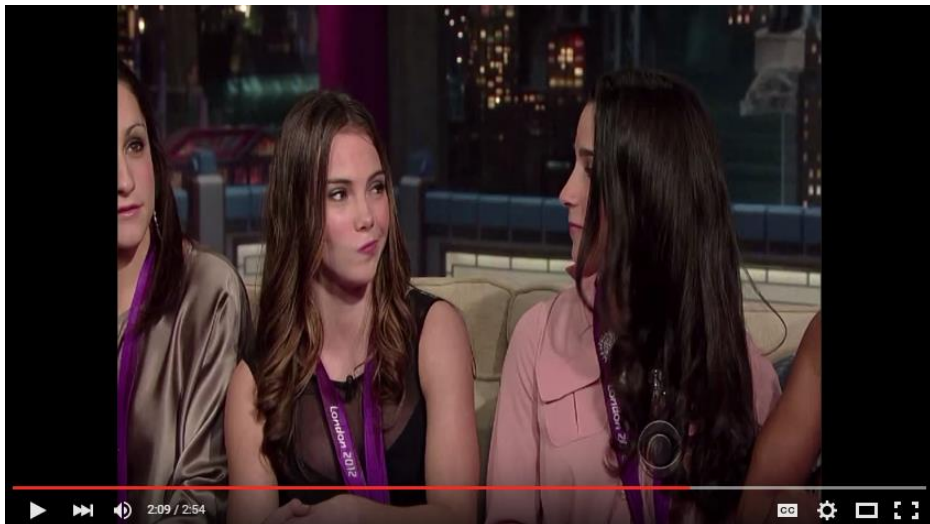


צחוק צחוק, אבל מסתבר שאותו פרצוף מאוכזב של זכייה במדליית הכסף היוקרתית אינו מקרי. במחקר שנעשה לאחר אולימפיאדת ברצלונה (1992) נבדקו התגובות הרגשיות של זוכי מדליות הכסף והארד בשני אירועים – מיד לאחר סיכום התוצאות של התחרות ובזמן מעמד קבלת המדליות. באותו מחקר, שבוצע ע”י חוקרים מאוניברסיטת קורנל וטולדו בארה”ב, נמצא כי דווקא זוכי מדליית הארד נטו להיות שמחים יותר מההישג שלהם מאשר אלה שזכו בכסף.

המשך - למה מקום שני מרגיש רע יותר ממקום שלישי?

בין אם אתם מתעמלים, הורים למתעמלים, מאמנים או חובבי ספורט – בפעם הבאה שתראו בטלוויזיה טקס הענקת מדליות – שימו לב להבעות פניהם של זוכי הכסף והארד ואולי תראו את אותו הדפוס שנצפה במחקרים. ואם אי פעם תהיו במעמד מדליה ותזכו בכסף – תחשבו פעמיים למה אתם קצת עצובים, ותדעו שזה כנראה בגלל המחשבה הנוגדת- הייתם כל כך קרובים לזהב, ובאותה נשימה זכרו שגם יכולתם להגיע לתוצאה פחות טובה ולא לקבל מדליה כלל.

והכי חשוב, אל תשכחו, "זה רק ספורט!"



[לחצו כאן](#) כדי לקרוא על חזרתה הביתה של מרוני מהאולימפיאדה וסאגת ה-Not Impressed.

כאמור לפי המחקר שהוזכר קודם, התשובה לכך טמונה בשאלה המוכרת והכואבת לעתים "מה אם?" אנשים נוטים להשוות את הישגיהם ל"מה שעלול היה לקרות". אם נחזור רגע לגמר הקפיצות ב-2012, המחשבה הנוגדת של מרוני, שנפלה בקפיצת הדגל שלה דווקא בגמר האולימפי ולאחר שכבר זכתה עם התרגיל באליפות העולם שלפני האולימפיאדה, הייתה "כמעט זכיתי בזהב". היא התמקדה בהבדל של לזכות במקום הראשון או לא לזכות בכלל. מריה פסקה, לעומתה, שזכתה במדליית הארד, התמקדה כנראה במחשבה ההפוכה – של לזכות במקום שלישי, לעלות לפודיום ולקבל מדליה, לעומת לא לקבל מדליה בכלל. ההבדל הקטגוריאלי שקיים בין זכייה במדליה לסיום בלי מדליה, אינו קיים בהבדל בין זכייה במדליית זהב או כסף.

ב-2006 בוצע מחקר דומה לזה של 1992 ובו בדקו את הבעות פניהם של ג'ודוקא לאחר זכייה באולימפיאדת אתונה (2004). התוצאות היו דומות לאלה של המחקר הראשון. במחקר זה, נמצא כי אלו שזכו במדליית כסף חייכו יותר במעמד קבלת המדליה מאלו שזכו בארד, אבל לאחר ניתוח מעמיק נמצא כי החיוכים של אותם זוכים בכסף היו פחות אמינים מאלו של זוכי הזהב והארד, כלומר – הם חייכו כי ציפו מהם לחייך, ולא דווקא בגלל שהיו שמחים מהתוצאה שלהם.

מחשבות על פרישה? אולי רוקי יוכל לעזור

בוידאו הבא יש הרבה דיבורים, הרבה ציטוטים, הרבה משפטים. אבל כל שורה שנאמרת, כל פסקה – מסתירה מאחוריה עולם ומלואו. עולם של הישגים, של נפילות, של תובנות, מאנשים שעברו את מה שאולי אתם חווים עכשיו, מאנשים שלא ויתרו. קחו לכם 5 דקות ותקשיבו. יזיק זה בטח לא.

יוצרת הסרטון חיברה משפטים מפורסמים מסרטים ומאנשי ספורט שנאמרו בזמנים ובאירועים שונים, ולמרות שלרובם אין קשר אחד לשני, הדמיון רב והמסר הוא אחד – אל תוותרו.

בסרטון מוצגות מתעמלות מכשירים מפורסמות שנפלו במהלך הקריירה, נפצעו באימונים, פיספסו בתחרויות גדולות. אבל זה לא מנע מהן להגיע להישגים פנומנליים, לחזור ולעמוד על הרגליים.

תרגמנו בשבילכם את המשפטים שנאמרים בסרטון בהמשך, ולחלקם צירפנו לינקים למידע על הסרטים שמהם נלקחו. תמיד כדאי לצפות בסרטים מלאי השראה, כדי לקבל חיזוק ובטחון לקראת שנת הפעילות הבאה וכדי להיזכר למה התחלתם בספורט הזה מלכתחילה. אם זה יעזור להחלטה שלכם או לא, אין לנו מושג. אבל היי – לפחות נהנתם מעוד סרטון התעמלות מוטיבציוני. לצפייה בסרטון:

<https://www.youtube.com/watch?v=n4ihPazJFrQ>

הקיץ, ואיתו החופש הגדול מהלימודים ולחלקכם גם מהאימונים, מוביל לעתים למחשבות על העתיד, על שנה הבאה, על מה הלאה. ואם היתה לכם שנה פחות טובה מבחינת הישגים, אם נפלתם הרבה, אם נפצעתם, אם פתאום דברים אחרים נראו מעניינים יותר מלעלות על המקבילים ולעשות שוב את אותו אלמנט שאתם פשוט לא רוצים לבצע יותר... אולי יגיעו לראש מחשבות על פרישה, מחשבות של "למה אני עושה את זה?"

אתם לא היחידים, ואתם לא לבד. לאתלטים בכל הענפים, בשלב כלשהו בקריירה, יש את הרגע הזה בו הם תוהים למה הם משקיעים כל כך ומה זה שווה. פתאום לא כל כך כייף כמו שהיה לכם בגיל שמונה. פתאום דורשים מכם יותר. פתאום החברים יוצאים לבלות עד מאוחר ואתם צריכים לחזור לישון כי יש אימון בוקר. פתאום החופש הגדול קורץ אבל אתם צריכים להיות במחנה אימונים. וזהו, נגמר לכם.

אז רגע לפני ש"שוברים את הכלים ולא משחקים", יש כמה אנשים, סרטים וסיפורים שיעזרו לכם להתאהב מחדש במה שאתם עושים, לבדוק שוב אם באמת נתתם הכל ובעיקר – להחדיר בכם אמונה שאתם יכולים להצליח.

המשך - מחשבות על פרישה? אולי רוקי יוכל לעזור

הנה חלק מהציטוטים שמופיעים בסרטון:

- "בוא אני אגיד לך משהו שאתה כבר יודע. העולם הוא לא רק שמש וקשת בענן. זהו מקום מרושע ונבזי ולא מעניין אותי כמה קשוח אתה, הוא יפיל אותך לקרשים וישאיר אותך שם אם תתן לו. אתה, אני או אף אחד אחר לא יכה אותך חזק כמו החיים. אבל העניין הוא לא כמה חזק תכה, העניין הוא כמה אתה יכול להיפגע ולהמשיך קדימה. כמה אתה יכול לספוג ולהמשיך קדימה. ככה מנצחים!" – מתוך הסרט **רוקי בלבואה**.
- "כאב הוא זמני. הוא יכול להימשך דקה, שעה, יום או אפילו שנה, אבל לבסוף הוא יחלוף ומשהו אחר יבוא במקומו. אם אני פורש, לעומת זאת, זה יימשך לנצח." – לאנס ארמסטרונג
- "מרווח הטעות הוא כל כך קטן. חצי צעד מאוחר מדי או מוקדם מדי ואתה לא ממש מצליח את זה. חצי שניה לאט מדי או מהר מדי ואתה מפספס. הסנטימטרים שאנחנו צריכים הם בכל מקום סביבנו. הם בכל הפסקה בתחרות, בכל דקה, בכל שניה." – מתוך הסרט **יום ראשון הגדול**.
- "יש לך חלום, אתה חייב להגן עליו. כשאנשים לא יכולים לעשות משהו בעצמם, הם אומרים לך שגם אתה לא יכול לעשות אותו. אתה רוצה משהו? לך תשיג אותו. נקודה." – מתוך הסרט **המרדף לאושר**.

- "רובכם אומרים שאתם רוצים להצליח, אבל לא רוצים את זה מאוד, אתם רק בערך רוצים את זה. אתם לא רוצים להצליח יותר משאתם רוצים לחגוג במסיבה. אתם לא רוצים להצליח יותר משאתם רוצים להיות מגניבים. רובכם לא רוצים להצליח, יותר משאתם רוצים ללכת לישון!" – אריק תומס, מתוך הנאום **סודות להצלחה**.
- "להיות מסוגלים, בכל רגע, להקריב את מה שאנחנו כרגע למה שאנחנו מסוגלים להיות. רובכם לא יצליחו כי כשאתם לומדים, ואתם מתעייפים – אתם פורשים! 'אני לא מצליח במתמטיקה' – אתה צודק! כי מעולם לא למדת. 'אני לא טוב בכתיבה' – כי מעולם לא כתבת!" – צ'ארלס פרדריק דוביוס.
- "כשרון בא באופן טבעי. מיומנות מפותחת רק על-ידי שעות על גבי שעות על גבי שעות של פיתוחה" – וויל סמית'.
- "אל תבכה כדי לוותר, תבכה כדי להמשיך. אל תבכה כדי לפרוש, הרי בכל מקרה כואב לך, בכל מקרה נפגעת – לפחות תקבל פרס על זה!" – אריק תומס.
- "אני אראה לכם כמה מדהים אני" – מוחמד עלי.
- "גבולות, כמו פחדים, הם לרוב – רק אשליה" – מייקל ג'ורדן.

המדליה שלכם, הזכייה של שניכם

ובכל זאת, לפעמים קורה שספורטאים נזכרים להעריך את התרומה הגדולה של המאמנים שלהם רק כמה שנים לאחר הפרישה, כשפתאום מבינים כמה מתגעגעים, וכמה הרגעים הקטנים של האושר, הכעס, הנזיפות לפעמים וההצלחות עיצבו את חייהם ועזרו להם לעבור מכשולים שלפעמים בכלל לא קשורים לספורט. לפעמים, בתוך העשייה ובמהלך שנת אימונים אינטנסיבית, קשה למתעמל לראות את התמונה הגדולה ולהבין בדיוק למה המאמן מתנהג באופן כזה או אחר ועושה החלטות מסויימות. יכולות לעבור שנים עד שמצליחים לקבל את זה שגם דברים שנעשו פחות לטעמם של המתאמנים, היו כתוצאה של הרבה שנות ניסיון של המאמנים ובעיקר – לטובתם.

וכן, כמובן שאחרי כל אימון אומרים תודה, אחרי תחרות עושים שיחת הערכה וסיכום, אחרי תרגיל טוב (וגם לא טוב) נותנים חיבוק. אבל מתי בפעם האחרונה אמרתם למאמן שלכם תודה גדולה מהלב, תודה אמיתית על כל השנים שהוא שם בשבילכם, לא מוותר לכם, לא עושה הנחות, מבקש שתעלו שוב על הקורה רגע אחרי שנפלתם, כי הוא מאמין שאתם מסוגלים?

הם נמצאים באולם בכל יום, בדיוק כמו המתעמלים והמתעמלות שלהם ולפעמים אפילו יותר. הם עובדים שעות נוספות גם בבית כדי לחשוב מה עושים באימון הבא, כדי לבנות תכנית אימונים לעונה הקרובה, להכין ימי גיבוש ומחנות אימונים ולא, כשהמתעמלים שלהם זוכים – הם לא עולים על הפודיום איתם כדי לקבל מדליה וכפיים מהקהל, למרות שההצלחה היא באותה מידה גם ההצלחה שלהם.

באולם ההתעמלות, המאמן או המאמנת הם האמא והאבא של כל מי שנמצא על המשטח. אליהם באים כדי לבקש משהו, כדי לספר על הצלחה קטנה, כדי לבכות, כדי לקבל חיזוק, כדי לקבל דקה של הקשבה. מתעמלים תחרותיים לעתים אף מבלים עם המאמנים יותר מאשר הם נמצאים בבית עם ההורים, שם כל אחד בחדר שלו ומדי פעם מגיחים ונתקלים אחד בשני לשיחה קצרה על "איך עבר היום?". שנים על גבי שנים, כל יום, לכמה שעות טובות – הספורטאים והמאמנים מבלים ביחד באולם. מאמנת יודעת בדיוק איך לשים לכל מתעמלת את המזרן על הקורה, כמה להרחיק את המקפצה וכמה חזרות היא צריכה לעשות על כל מכשיר. מאמן יודע שעובר על המתעמל שלו יום רע רק לפי המבט איתו הוא נכנס לאולם לפני האימון. הוא יודע איך ומה להגיד, כמה ללחוץ וכמה לשחרר.

המשך - המזליה שלכם, הזכייה של שניכם

אפילו במכשיר האחרון, הקפיצות, היא עשתה בדיוק את מה שהיתה צריכה לעשות. זה היה המכשיר החזק שלה, אבל היא שגאה אותו, ובלי רשת הביטחון של בראון, החימום לפני המכשיר הלך רע והלחץ עלה. אפילו לגשת לקבל ממנו מילה אחרונה לפני הביצוע היא לא הורשתה. אבל מבט אחד אליו הספיק כדי לאשר לה שהיא מסוגלת. "הצצתי לכיוון שלו והוא נתן לי את המבט. הוא סימן עם הידיים ולחש 'זה שלך'. הנהנתי בראשי בהסכמה", היא מספרת. ואז, בשלושה מפתיעה שאפפה אותה היא הרגישה שהתרגיל שלה. ואכן – היא ביצעה אותו באופן מושלם, כשהקפיצה השנייה היתה אפילו טובה יותר מהראשונה. כולם בקהל הריעו, הנבחרת השתוללה, אבל אחרי ההצדעה לשופטים בסוף התרגיל, ברוס פשוט התחילה לרוץ – ירדה ממדרגות הפודיום, עברה את סטיב (המאמן של שרון מילר), עברה את בלה (קרולי), חלפה על פני בנות הקבוצה שלה, רצה את כל הדרך אל הצד השני של האולם ישר לזרועותיו של המאמן שלה. "ברגע ההוא שבו יכולתי לתת לחברות מהנבחרת, לבלה או לסטיב את החיבוק הראשון – משהו בי אמר לי שבראון הרוויח אותו. הוא זה שהיה שם לצדי כל השנים, הוא זה שהביא אותי לאולימפיאדה, הוא זה שרצה תמיד שאצליח, הוא זה שלא וויתר עלי. הוא היה התומך והמעריץ הכי גדול שלי, והוא זה שהגיע לו... החיבוק הראשון".

כדאי לקרוא את כל הכתבה, יש בה המון פרטים מרגשים וברוס מצליחה להעביר את התחושה ששררה באולם בצורה אמיתית כאילו הקוראים היו שם איתה.

וונדי ברוס, מתעמלת אולימפית לשעבר (ברצלונה '92), מצאה דרך מרגשת ומעניינת להודות למאמן שלה ובאותה נשימה גם לספר עד כמה הוא השפיע על חייה. [באחת הכתבות בבלוג שלה](#) (שאגב כל הכתבות בו מומלצות מאוד), היא מתארת את הקושי העצום שנאלצה לחוות דווקא בתחרות הכי חשובה של חייה, באולימפיאדה, כשמאמנה קווין בראון לא יכל לעמוד לצדה על המשטח כשהגיע תורה לקפוץ בתרגיל האחרון בתחרות. לפי החוק, מאמנים של שתי המתעמלות הראשונות שנבחרת אולימפית הם אלו שמקבלים את תפקיד המאמן הראשי ועוזר המאמן ויכולים לעמוד לצד המתעמלות, בעוד וונדי נכנסה כמתעמלת שישית מה שהשאיר את בראון בחוץ, רחוק מהמשטח ורחוק מהמתעמלת שלו, שכל כך רגילה שהוא לצדה בכל תרגיל, יודע בדיוק איך לכוון לה את המכשיר ומה להגיד רגע לפני שהיא עולה עליו. "הוא ידע אם אני נלחצת והוא ידע איך להרגיע אותי, גם בלי לדבר. הוא ידע מתי להתקרב ולשמור עליי ומתי לתת לי לעבוד לבד. הוא ידע איך אני אוהבת לשים את המגנזיום על הבדים ואיך לסדר לי את המזרנים. בראון ואני היינו צוות, אבל בתחרות הזאת הוא נאלץ לשים אותי בידי מאמן זר", היא אומרת. ברוס יכלה ללכת לקבל הערות מבראון לאחר כל תרגיל, אבל אסור היה לו לעמוד לצדה. ולמרות הקושי, היא "הפציעה" בכל המכשירים.

המשך - המדליה שלכם, הזכייה של שניכם

צוף פלדון (הפועל ת"א), אלופת ישראל לבוגרות, בתרגיל הקרקע בו סיימה ראשונה:

<https://www.youtube.com/watch?v=hXESetj-sqA>

הדר ברנע (ע.ל.ה רעננה), אלופת ישראל לנערות, בתרגיל הקורה שזיכה אותה בזהב:

<https://www.youtube.com/watch?v=qNbMLNPGSuU>

אנדי טורסקי (הפועל ת"א) בתרגיל המקבילים בו זכתה במקום השני:

<https://www.youtube.com/watch?v=txqry7YpkzY>

לסיכום, רצינו בכתבה זו להזכיר כמה תפקיד המאמן משמעותי ומרכזי בחיי ספורטאי, לא רק בתקופה התחרותית אלא גם בשנים שאחרי הפעילות. מאמנים מקבלים לידיהם מתעמלים בתקופות הכי מעצבות בחייהם, ומונחת על כתפיהם אחריות גדולה. מלבד הרצון להביא להישגים ולקידום הספורטאי, מאמן יודע שעליו לדאוג גם לפן הפסיכולוגי, ולוודא שבריאותו הפיזית כמו גם הנפשית של המתאמן תקינה. וכשעובר עליכם יום פחות טוב, כשהתרגילים לא הולכים כמו שצריך, כשנראה שכולם מצליחים אלמנט ורק אתם לא, זיכרו שיש ממש לידכם באולם מאמן או מאמנת שגם הם לא תמיד קמים על צד ימין, וגם להם בא לפעמים להישאר בבית, אבל הם בכל זאת עושים מאמץ ובאים לאולם כדי שאתם תוכלו להגשים את החלומות שלכם. ועל זה, ראויה הערכה רבה ובעיקר תודה מדי פעם, זה יעשה למאמנים שלכם את היום, ויאשר להם שכל הדרך הארוכה והמתישה שהם עוברים אתכם במשך שנים שווה את זה.

הנה הקפיצה המושלמת של ברוס באולימפיאדת ברצלונה:

<https://www.youtube.com/watch?v=7QyMo7Uujao>

מצאנו לכם כמה רגעים מרגשים בהתעמלות, בהם אפשר לראות את הקשר החזק בין המתעמלות למאמנים לאחר כל תרגיל:

קרלי פטרסון באחד הרגעים האהובים והמרגשים באולימפיאדת אתונה 2004, מבינה שמדליית הזהב בקרב-רב שלה, 20 שנה אחרי מרי לו רטון (דקה 02:12):

<https://www.youtube.com/watch?v=vFeBJPFqxHQ>

אליה מוסטפינה זוכה במדליית הארד על הקורה באליפות העולם 2014 (דקה 03:35):

<https://www.youtube.com/watch?v=RhkhLDoaF-g>

סבטלנה קורקינה מבינה שסיימה ראשונה וזכתה בתואר אלופת העולם בקרב-רב ב-1997 (דקה 02:03):

https://www.youtube.com/watch?v=LN6SBAr_qTg

סנדרה איזבשה זוכה בגמר הקפיצות באולימפיאדת לונדון (דקה 02:45):

<https://www.youtube.com/watch?v=7vfQfeQ5IMl>

ולא נזניח את הישראלים שלנו, הנה רגעים יפים שהמצלמה שלנו תפסה, כולם מאליפות ישראל האחרונה שהתקיימה בירושלים:

6 צעדים להתגברות על מחסום מנטלי בהתעמלות

מחסום מנטלי יכול להוות גורם משפיע על קריירה של ספורטאי ובמקרים מסויימים אפילו גורם שעשוי להרוס קריירה, אם לא מצליחים להתגבר עליו כמו שצריך ובזמן, ככה שמדובר בנושא כאוב וחשוב במיוחד בספורט כמו התעמלות בו התרגילים והאלמנטים אינם נמנים בין התנועות הבסיסיות וה"נורמליות" שלנו כבני אדם כמו ריצה, הליכה, קפיצה וכו'. מעבר לפאניקה שנוצרת כשלא מצליחים לעשות משהו שפעם היה כל כך פשוט, גורם הזמן יכול להשפיע בצורה דרסטית – הלחץ עולה ככל שעובר יותר זמן ומבינים שלא מדובר בבעיה "קלה" של אימון אחד אלא בדבר מתמשך שלא הולך לעזוב אותנו בזמן הקרוב.

סאהיל מסביר שלפני שמתחילים את תהליך ההתגברות חשוב לדעת שלא מדובר בפתרון מהיר, וללא סבלנות והידיעה שזה עלול לקחת זמן (שבועיים, חודשיים ואפילו יותר – כל אחד בקצב ההתקדמות שלו), אי אפשר להתגבר לגמרי על המחסום. ואם אתם בלחץ מזה שהמקום שנבחרת שלכם נמצא בסכנה, שלעולם לא תחזרו לעשות שוב את מה שידעתם ואם יש לחץ מצד ההורים, המאמנים והסביבה – קודם כל חייבים להירגע ולהבין שאתם לא היחידים שסובלים מזה ובנוסף שהעניין פתיר, אבל לא בהכרח מהיר.

אם אתם מתעמלים כיום או אם התעמלתם בעבר, כנראה שבשלב מסויים בקריירה נתקלתם בתופעת ה-Mental Block – מחסום מנטלי, ואם התמזל מזלכם – רק שמעתם על התופעה דרך מישהו אחר ולא חוויתם אותה בעצמכם, למרות שמדובר בדבר אותו חווים כ-70% מהמתעמלים ברמות הגבוהות, כך שאם נאלצתם להתמודד עם זה אתם ממש לא לבד. מחסום מנטלי פירושו חוסר היכולת לבצע מיומנות שבעבר הצלחתם לבצע בקלות. זה יכול להיות פס אקרובטי שפתאום אתם לא מצליחים להשלים ו"נתקעים" באמצע, או אפילו אלמנט בודד שפתאום נראה לכם בלתי אפשרי למרות שעשיתם אותו כבר הרבה פעמים בעבר ללא כל קושי.

בכתבה הזאת, שפורסמה באתר המצויין [Tumbling Coach](#), מנסה הכותב, מאמן התעמלות בשם סאהיל, לעזור למתעמלים להתגבר על המחסום ע"י נוסחה של ששה צעדים שלטענתו, לאחר שמבצעים אותה כמו שצריך – הבעיה נפתרת במאה אחוז.

ננסה לתמצת את הכתבה בעברית לטובת אלו מכם שנאלצים להתמודד איתה, ובכל מקרה אנחנו ממליצים להיכנס ולקרוא אותה במלואה מאחר והיא מלאה בטיפים ומידע מעניין.

לפני שנגיע לצעדים הספציפיים להתגברות על מחסום מנטלי, חשוב להבין מהיכן הוא מגיע ולדעת לשים את האצבע על הסיבה שאתם אישית חושבים שבגללה זה קרה לכם.

המשך - 6 צעדים להתגברות על מחסום מנטלי בהתעמלות

המתעמלים במקרה של נפילה, הדברים האלו קורים לפעמים ויכולים להוביל למחסום בהמשך.

3. לחץ נפשי – כשמתעמל נלחץ מדי פעם לבצע אלמנט מסויים, העידוד של המאמן וחברי הנבחרת בהחלט עוזרים לחזק את האמונה שלו לצלוח אותו, אבל כשהלחץ עולה לרמות גבוהות מדי העידוד הזה דווקא עשוי להוביל לתוצאה הפוכה – לקיפאון. ואז במקום להתמקד בהצלחה, המתעמל מתחיל לחשוב יותר מדי על הטכניקה ולחשוב פעמיים אם הוא באמת יכול לבצע את האלמנט. או כמו שנאמר במחקר שמוזכר בכתבה – “יש משהו במתן תשומת לב רבה מדי למה שעושים שגורם לזה לא לעבוד”.

4. חוסר אימון – כשצריך לחזור ולבצע אלמנט לאחר הרבה זמן שלא עבדתם עליו – ייתכן ותתקלו במחסום ותחשבו “איך הצלחתי לעשות את זה פעם?”

5. פחד בעקבות צפייה – מחסום יכול להתפתח גם לאחר שצופים בחבר לנבחרת מבצע אלמנט אותו גם אתם לומדים ונופל ממנו, נחבל ונפצע. זה עשוי לפתח אצלכם את הפחד שאותו דבר יקרה גם לכם ושוב נכנס כאן מנגנון ההישרדות שמזהיר את המוח שלכם ואומר “זה עשוי להיות מסוכן”.

מחסום מנטלי אין פירושו שמהו אצלכם לא בסדר, ההיפך הוא הנכון – זה אומר שמנגנון ההישרדות הטבעי שלכם כבני אדם עובד מצוין. למה? כי עם כל הכבוד למיומנויות בסיסיות ואוטומטיות כמו הליכה, ריצה, או אפילו ישיבה – מיומנויות שהמוח שלנו יודע לסווג כ”לא מסוכנות”, את הדברים שנראים לכם כמתעמלים דיי בסיסיים כמו פליק פלאק וסלטה לאחור – המוח ההישרדותי יודע לסווג כמסוכנים ואפילו כמסכני חיים אם הם מבוצעים לא נכון. מספיק להיזכר בפעם הראשונה שהייתם צריכים להרים את הידיים לאחור ולקפוץ אל הקרקע בפליק פלאק הראשון שלכם כדי להבין כמה האלמנט הזה לא טבעי. ככה שאם עד היום כעסתם על עצמכם שפתאום משהו “תקוע” – תדעו שבעצם הכל בסדר והמחסום הוא מנגנון הגנה הישרדותי.

השאלה שעולה היא – מדוע צץ פתאום מחסום מנטלי, אם עד עכשיו הכל היה בסדר?

סאהיל מעלה 6 גורמים שעשויים להוביל לתופעה הזאת:

1. פציעה – אם מעולם לא נפצעתם בסלטה לאחור, מספיקה פעם אחת שאתם נופלים ממנה על הראש כדי “לעורר” מחסום שעד עכשיו לא נראה בשטח.

2. נפילה למרות השגחה – בדומה לגורם הראשון, במידה וביצעתם תרגיל שלא צלח וזאת עוד בזמן שמאמן שמר עליכם, ייתכן ויתפתח מחסום פסיכולוגי, רק שכאן נכנס גם אלמנט האמון. בעוד על מאמנים לשמור רק כשהם יודעים בוודאות איך להציל את



המשך - 6 צעדים להתגברות על מחסום מנטלי בהתעמלות

השלב השלישי נקרא **D3**, או בתרגום חופשי לעברית – 3 תרגילים (d=drills). בשלב זה לוקחים 3 תרגילים ש"מחקים" את האלמנט ועובדים עליהם בנפרד. למשל, אם נתקעתם בערבית פליק פלאק – צריך לחשוב על 3 אלמנטים דומים שמחקים את הפס הזה, כמו למשל ערבית וקפיצה למזרון, ערבית ופליק פלאק עם מכשיר עזר, ועמידת ידיים- ניתור לפליק פלאק. בכל מקרה התפקיד של המתעמל הוא לבקש מהמאמן/ת למצוא את התרגילים המתאימים הכי קרובים לפס כולו ולהתחיל לבצע אותם הרבה פעמים, אפילו מאות פעמים, באופן אוטומטי ובלי לחשוב יותר מדי על הביצוע.

השלב הרביעי הוא **למצוא משטח בו נוח לבצע את האלמנט ללא שמירה**. למשל אם הבעיה נוצרת כשמבצעים בורג על הרצפה, אז לקחת משטח פחות "מפחיד" כמו למשל אייר טראק. אם גם זה מפחיד אז טרמפולינה, או אולי לבצע את הבורג לבור. ברגע שמוצאים משטח בו נוח לבצע את האלמנט ללא פחד ואין צורך בשמירה – חשוב לצלם את עצמכם מבצעים אותו כמה פעמים כדי לראות את ההתקדמות. הצילום והצפייה הם המפתח כאן. (שלב זה נקרא עפ"י סאהיל (LCD * Video).

6. התקדמות מהירה מדי – לפי סאהיל, זהו אחד הגורמים העיקריים לתופעה. לפעמים מתעמלים נוטים "להתלהב" ללמוד דברים חדשים מהר בלי להבין את הטכניקה ובלי לתרגל את השלבים לפני ביצוע האלמנט בשלמותו. דבר כזה יוצר הרגלים לא נכונים לביצוע האלמנט, שלתקן אותם לוקח יותר זמן מאשר ללמוד אותו כמו שצריך מלכתחילה.

אלו ששת הגורמים אותם מונה סאהיל, שכמובן אינם היחידים שגורמים לתופעה אבל הם השכיחים ביותר. וכדי לפתור את המחסום, הדבר הראשון שצריך לעשות הוא לנסות להבין איזה גורם השפיע עליכם ביותר. השלב הראשון בנוסחה, כמו בכל דבר שמנסים לפתור, הוא **להבין את הגורם לבעייה**.

לאחר שהבנתם מאיפה המחסום הגיע, עליכם **לבצע הדמיה מושלמת** של האלמנט או הפס האקרובטי הבעייתי בראש שלכם. הכוונה היא לחזור עליו בין 20 ל-30 פעם כאשר אתם מדמים את עצמכם מבצעים אותו באופן מושלם. אפשר לעשות את ההדמיה באימון עצמו, בבית, לפני השינה ובעצם איפה שרוצים – העיקר שאתם מצליחים לראות את עצמכם מבצעים אותו כמו שצריך הרבה פעמים. את ההדמיה חשוב לעשות בגוף ראשון ובגוף שלישי – כלומר גם "להרגיש" את עצמכם מבצעים את האלמנט בהצלחה וגם "להסתכל על עצמכם מהצד" עושים אותו באופן מושלם. מחקרים רבים שבוצעו עד היום הוכיחו שהדמיה עוזרת לאחר מכן גם בביצוע עצמו.

המשך - 6 צעדים להתגברות על מחסום מנטלי בהתעמלות

– הנה הסיבה להתעקשות על יד שמאל – כשמתעמלים (או ספורטאים בכלל) נהיים מיומנים בביצוע אלמנטים מסוימים, הם מבצעים אותם אוטומטית בלי לחשוב. אבל בעתות לחץ, כמו בתחרות או בהופעה, קורה שמתחילים להתרכז במיומנות עצמה במקום לסמוך על המוטוריקה האוטומטית שהתפתחה במשך השנים באימונים. וכשחושבים על משהו יותר מדי במקום לסמוך על האוטומטיזציה שפיתחתם, בדרך כלל מבצעים את האלמנט פחות טוב. מה שיוצר לנו במוח את “חשיבת היתר” הזאת היא ההמיספירה השמאלית, בעוד הימנית אחראית על התנועות האוטומטיות, כמו הבורג שביצענו שנים ללא בעיה עד עכשיו. ומאחר והגוף שלנו פועל באופן הפוך למוח – כלומר הפעולות של הצד הימני מגיעות מההמיספירה השמאלית ולהיפך, כשלוחצים על כדור ביד שמאל התנועה מפעילה את הצד הימני (האוטומטי) של המוח – שזה מה שאנחנו רוצים שיפעל כשמבצעים אלמנט. ככה שהטריק של הלחיצה ביד השמאלית, שמובילה להפעלת ההמיספירה הימנית (וה“אוטומטיזציה”), יכול למנוע את חשיבת היתר שהפחד מביצוע האלמנט יוצר. אלו ששת השלבים של סאהיל שכאמור לפיו יובילו אתכם להצלחה. שימו לב שבשום שלב אין את מרכיב הזמן, מה שמחזיר אותנו לעניין שאסור בשום אופן להילחץ ולמהר לחזור לעשות את האלמנט מאחר וכל אחד מתקדם בקצב שלו.

השלב החמישי והלפני אחרון מגיע כהמשך טבעי לשלב הקודם, וחשוב לעבור לשלב הזה רק לאחר ביצוע השלב הרביעי בהצלחה. הפעם, **מבצעים את האלמנט על משטח יותר מאתגר אבל עם שמירה**. לא חייבים לעבור ישר לקרקע אבל להתקדם למשהו קרוב לזה. החלק החשוב גם כאן הוא עניין הצילום והצפייה – כדי לראות כמה המשגיח עוזר (או לא נדרש לגעת בכם בכלל) ולהעלות את האמון בעצמכם. אפשר גם לבקש מהמאמן שרק יעמוד לצדכם למקרה שתצטרכו עזרה אם נראה לכם שזה יעלה לכם את הביטחון.

השלב השישי והאחרון הוא פשוט **לנסות את האלמנט או את הפס**. גם כאן חשוב לא לעבור ישר לקרקע או למשטח הסופי – אלא פשוט להוריד את עניין השמירה ולנסות לבד על אותו משטח ולאט לאט להתקדם לעבר “הדבר האמיתי”. גם כאן סאהיל נותן כמה טיפים מצויינים ומעניינים אם עדיין מפחיד אתכם לבצע לבד את האלמנט גם על משטח קל יותר – קודם כל חשוב לבצע הדמיה שלכם מצליחים אותו ממש לפני שמנסים. דבר נוסף ומעניין במיוחד שסאהיל ממליץ לעשות הוא לקחת כדור מעיכה, כזה שעוזר לשחרר לחצים, ולמעוך אותו ביד שמאל כמה שיותר חזק לפני ביצוע האלמנט. אם אין לכם כדור או משהו למעוך – כווצו את יד שמאל שלכם כמה שיותר חזק. נשמע לכם מוזר?

המשך - 6 צעדים להתגברות על מחסום מנטלי בהתעמלות



דבר נוסף שסאהיל מדבר עליו הוא חשיבות השמירה על כוח וחוזק בזמן שעובדים על התגברות המחסום המנטלי. התחזקות גופנית תמנע מהמחסום לחזור, וכמה שזה נשמע נדוש – זאת האמת. עבודה על חיזוק השרירים היא הדבר שמשלים את כל הנוסחה בזמן שעובדים על שבירת המחסום המנטלי ובלעדי זה הכל פשוט עשוי לחזור לקדמותו יום אחד.

לסיכום, לפני שמתחילים לעבוד על מחסום מנטלי חשוב לשאול את עצמכם אם אתם מסוגלים לקחת צעד אחורה היום כדי להתקדם בהמשך. לא יוציאו אתכם מהאימונים ולא "ישכחו" מכם אם תחזרו לעבוד על משהו שכבר ידעתם לעשות, במיוחד אם המטרה היא להתקדם יותר בעתיד. זה הזמן להתחזק, לעבוד על גמישות וכוח ולהראות נחישות והתמדה כדי שבעתיד תוכלו לחזור בגדול. במקום להילחץ מהנסיגה, קחו אותה כאתגר ותראו לכולם שאתם יכולים להתגבר עליה – זה יעזור לכם ויעזור לחבריכם לנבחרת שעשויים להיתקל בבעיה בעתיד.

ושוב, מומלץ ביותר לקרוא את [הכתבה המלאה](#) ולעבור על המאמרים הנוספים באתר ממנו לקחנו אותה.

כוחו של עידוד - משל הקרפדות ואיך הוא קשור להתעמלות

לסיפור הנחמד הזה יש מוסר השכל מאוד חשוב, שמתקשר גם לתחום הספורט – "החיים והמוות ביד הלשון". הקרפדה (ש(לצורה)שמעה את קריאות ה"עידוד", איבדה תקווה, איבדה מוטיבציה, הבינה את מר גורלה ופשוט נכנעה. הקרפדה החירשת לעומת זאת, יכלה להבין רק את תנועות הידיים, שנראו לה כעידוד. היא היתה בטוחה שהיא אוטוטו יוצאת מהבור ולרגע לא חשבה לוותר. תנועות העידוד עזרו לה להמשיך לנסות ולבסוף היא הצליחה לצאת מהבור בחיים.

ומה לזה ולהתעמלות? בוודאי כבר הבנתם שהעידוד מתקשר כאן גם לעידוד של בנות הנבחרת אחת את השנייה בזמן תחרות, באימון או בכל מקום בו הוא דרוש. כשמישהי עולה על מכשיר, קריאות העידוד מהבנות האחרות ומהקהל נותנות מוטיבציה ועוזרות, כל עוד הן חיוביות כמובן. אבל כמו שהן יכולות לעזור, מילה שלילית אחת יכולה גם להרוס תרגיל שלם, וכשמתעמלת נופלת מהקורה בפעם השלישית, מספיקה מילה אחת קטנה שתתגנב לאוזניה ממישהו שיושב בצד כמו "הלך עליה", כדי לגרום לה לא לעלות על המכשיר ולסיים את התרגיל. המילים שלנו, גם אם נאמרות בשקט, עשויות להישמע. בכוחן להציל או להכשיל.

הדבר נכון לא רק כשמדובר בביצוע תרגיל, בנפילה, בטעות קטנה. עידוד הוא קריטי גם כשמדובר בתקופת "דאון" ארוכה בה מתעמלת חווה למשל מחסום מנטלי כפי שכבר כתבנו עליו, או פרק זמן ארוך בו הנבחרת לא חווה הצלחות בתחרויות.

להקת קרפדות טיילה ביער, כשלפתע נפלו שתי קרפדות לתוך בור עמוק. שאר הקרפדות התגודדו יחד מסביב לבור. כשהן ראו כמה הבור עמוק הן צעקו לקרפדות שנפלו:

"אין לכן סיכוי לצאת מהבור בחיים... תוותרו, חבל לכן בכלל להתאמץ!"

לקרפדות שנפלו לא היה חשק לוותר על חייהן בכזאת קלות. הן התעלמו מהצעקות והסימנים של חברותיהן מלמעלה וניסו לקפוץ החוצה בכל הכוח, בזמן שהקרפדות בחוץ ממשיכות לצעוק ולסמן להן בכל מיני דרכים עם הידיים שאין להן סיכוי... "עזבו, בחיים לא תצליחו לצאת מכאן..."

אחת הקרפדות שמעה בעצתן וכשאפסו כוחותיה היא פשוט נכנעה ומתה בקרקעית הבור. הקרפדה השנייה לעומת זאת לא ויתרה – היא ניסתה בכל הכוח לצאת בשעה שהקרפדות מסמנות לה בתנועות וצועקות "חבל לך על המאמץ... אין לך שום סיכוי... תפסיקי ופשוט תקבלי את זה שלא תצאי משם בחיים".

בכל זאת הקרפדה המשיכה לנסות- היא קפצה אפילו חזק יותר, ניסתה וניסתה ובסופו של דבר ניתרה כל כך חזק והצליחה לצאת החוצה מהבור. חברותיה ההמומות שאלו אותה:

"איך עשית את זה? הבור כל כך עמוק..."

בשפת הסימנים הסבירה להן הקרפדה כי היא חירשת, היא לא שמעה מה הן אומרות, ופירשה את קריאותיהן הנרגשות כמילות עידוד...

המשך - כוחו של עיזוד - משל הקרפדות ואיך הוא קשור להתעמלות



ובעוד אנחנו שומעים מדי פעם סיפורים מעולם הספורט על אלופים שלקחו את חוסר האמונה בהם והפכו אותה לאתגר, ובכך הצליחו – תהיו בטוחים שמאחורי "עדר" חסרי האמונה היו מי שכן ידעו שהם מסוגלים ובילו איתם ימים כלילות באולם ובמגרש כי ידעו להגיד את המילים הנכונות ולהחדיר בהם מוטיבציה.

המסר כאן הוא לשני הכיוונים – גם למתעמלים עצמם, שחווים לעתים רגעים קשים ושומעים "דיבורים" לא נעימים מהצד או מאחורי הגב- נסו להיזכר בסיפור וזיכרו שבידכם ההחלטה אם לשמוע, להקשיב ולקחת ללב – או להיות "חירשים לרגע" ולהסב את השליליות למקום של מוטיבציה, כמו הקרפדה. ולא לה שעומדים מהצד גם כדאי להיזכר בסיפור כשרואים מישהו שזקוק לעידוד – כדי לסייע לו "לצאת מהבור".

למה קשה להורים לראות את הילדים נכשלים? ואיך פרפרים יכול לעזור?

אני מפחד שכשהילד שלי נכשל הוא ירגיש כאב. בואו נודה באמת – כישלון כואב. אף אחד לא עובר את החיים האלה בלי כאב. כואב לנו הלב על הילדים, הם עבדו כל כך קשה כל השנה ולא רואים את הפרס. וכהורים, אנחנו רוצים שהכאב הזה לא ימוטט אותם, אנחנו צריכים לתת להם לחוות את זה כדי שיוכלו לחזור ולנסות שוב. "מתנת החוסן" הזאת היא מה שתגרום להם להבין שכאב בחיים הוא בלתי נמנע, אבל באותו זמן גם לדעת שיש להם את הכלים כדי להילחם ולעבור אותו ביום אחר.

אני מפחד שכישלון יגרור לפרישה
לפעמים כישלון יביא אתו רצון לנטוש דרך מסויימת בה הלכנו. אבל במקום להיות חרדים מזה שכל כישלון יגרום לילד לפרוש ממה שהוא עושה, נצלו את ההזדמנות כדי ללמד אותו לעשות את הבחירה הקשה – להמשיך על אף הקושי. תימכו בו במקום להגן עליו.

אני מפחד שכשהילד לא מצליח, הוא יפתח הערכה עצמית נמוכה.
כישלון לא מפתח הערכה עצמית נמוכה. ברור, עצוב לנו אחרי חוסר הצלחה, אבל הערכה עצמית נמוכה מתפתחת בעקבות איך אלו שאנחנו אוהבים מתייחסים לנפילות שלנו, והאמונה בכוח שלנו להתגבר על מצוקות. אם אלו שאנחנו אוהבים מאוכזבים מאיתנו כבני אדם בגלל הכישלונות שלנו, זה סודק את ההערכה העצמית שלנו. הראו לילדים שאתם מעריכים אותם בלי קשר להישגים שלהם ולימדו אותם כיצד להתמודד.

מעטות הפעמים בהן יושבים בקהל בתחרות התעמלות ואין מתעמלת שעולה ליציע ובוכה לאמאבא על הנפילה שלה. גם אם צווארה מעוטר מדליות- מקום ראשון, שני, שלישי, הנפילה – היא זאת שכואבת, מעציבה וממעיטה בערכם של הניצחונות האחרים בעיניה.

לאחרונה נחשפנו לבלוג נהדר שמיועד להורים למתעמלים/ות. הוא נקרא **ג'ים ג'אג** וכדאי להקליק ולקרוא שם קצת. **אחת הכתבות ששבתה את עינינו**, בעיקר אחרי אחת התחרויות האחרונות בה שוב ראינו כמה משפיעה נפילה על מתעמלת בת שמונה שרק התחילה בספורט לפני שנתיים שלוש, מובאת כאן בפניכם, מתורגמת לעברית.

הכותבת, אמא למתעמלת בעצמה, מסבירה שאת הדברים הבאים היא לקחה ממחנכים ברחבי ארה"ב שמאיצים בהורים לתת לילדם להרגיש את חווית הכישלון. היא מסבירה שאם את/ה הורה למתעמלת/ת, כנראה שהמילה "כישלון" ליד המילה "הילד שלך" עושה לך רע מאוד. ולמרות שאנחנו יודעים ומבינים שכישלונות עוזרים לבנות אופי, כשקורה משהו לילד אנחנו מיד רצים אליו ומנסים לתקן את הבעיות והטעויות שלו.

אבל למה בעצם? הנה כמה סיבות אותן הכותבת מונה ומסבירה עליהן:

המשך - למה קשה להורים לראות את הילדים נכשלים?

או, כמו שמישהו חכם אמר לי - "אם אתה מודאג שאתה הורה רע, כנראה שאתה הורה טוב, כי העניין הזה מדאיג אותך מלכתחילה".
אני חושש שכשהילד לא מצליח, אני צריך לבקר את הביצועים שלו כדי שישתפר. כי איך אחרת אוכל לוודא שיצליח בפעם הבאה?

לאט לאט. זאת לא תמיד העבודה שלנו לבקר את הילדים שלנו. כן, גם אם הפידבק שלנו חיובי. לפעמים זוהי האחריות של הילד עצמו לבדוק ולחשוב מה היה לא בסדר ולפתח את מנגנון ההערכה העצמית שלו. אנחנו יכולים להיות שם כדי לשאול את השאלות הנכונות ולהיות אוזן קשבת, אבל זה לא התפקיד שלנו להגיד לו מה היה לא בסדר.

אני חושש שכשהילד לא מצליח - זה אומר ששמתי אותו בסביבה לא נכונה.

ציון נכשל לא אומר שהמורה לא טוב ועונת תחרויות לא טובה אינה מעידה על מאמן גרוע. כן, לפעמים הסביבה היא הסיבה, אבל לא באותה תדירות כפי שנהוג לחשוב. כשאנחנו בפאניקה, אנחנו נוטים להתקשר למנהל או למועדון אחר, כאשר בפועל עדיף שנרגע לפני שעושים דברים קיצוניים וסוגרים דלתות. הכישלונות של הילדים שלנו הם לא תמיד באשמתו של מישהו אחר.

אני מפחד שאם הילד נכשל הוא יגדל להיות לא מוצלח.
אם כישלון היה מעיד על הצלחה, לא היו בעולם המצאות ופריצות דרך מדעיות. כישלון הוא חלק מהלמידה, וגם אם כישלון אומר שהילד לא יהיה מוצלח באחד המדדים, זה לא אומר שאותם מדדים הם אלו שיכלו להוביל אותו לחיים מוצלחים. אף אחד לא טוב בהכל.

אני מפחד שאם הילד נכשל זה אומר שמוסר העבודה שלו נמוך.
אולי הילד כן ניסה, אבל לא הצליח? ואולי, הילד אכן לא עשה את המיטב, ואז הצדק הוא חלקי: לילד היה מוסר עבודה ירוד - בניסיון הזה. אבל זה לא אומר שמוסר העבודה שלו נמוך בצורה אוניברסלית, בכל התחומים. אף אחד לא יכול לתת 100% כל הזמן בהכל. אנחנו אנשים, לא מכונות.

אני מפחד שכשהילד לא מצליח, אחרים חושבים שאני הורה רע.
לצערנו, בתרבויות רבות נהוג לשפוט את כישורי ההורות שלנו. אז כן - יש שישפטו אותך כהורה כאשר הילד שלך מתקשה. עזוב את זה. בעוד 20 שנה (ואם יתמזל מזלך - בעוד 20 דקות), אלו ששפטו אותך כבר לא יהיו בחיים שלך, אבל הילד שלך כן. תדאג יותר לילד שלך ופחות לדעות של אנשים אחרים.

אני מפחד שכשהילד לא מצליח זה אומר שאני הורה רע.
מלבד הערות על כישורי ההורות שלך מאנשים אחרים, יותר מדי הורים מצויינים מודאגים אם הם עושים עבודה טובה.

המשך - למה קשה להורים לראות את הילדים נכשלים?

בכתבה ניתן ציטוט יפה מאת הודינג קרטור – “ישנם רק שני דברים שאנחנו יכולים לקוות לתת לילדינו – שורשים וכנפיים. אהבה ללא תנאים היא השורשים. אמפתיה וחקר עצמי הם הכנפיים.”

קשה לתת לילדים שלנו להיכשל, אבל זו אחת המתנות הכי טובות שאנחנו יכולים לתת להם.



אז מה עושים כשהילד לא מצליח? נמצאים שם בשבילו. מחכים לראות את התגובה שלו ומגיבים בהתאם. יכול להיות שהילד ממש בסדר עם זה שהוא לא כוכב הקבוצה שלו, או שהמתעמלת הרוסה מזה שלא העלו אותה דרגה. או שאולי, הילד פשוט יותר מודאג מהתגובה שלך מאשר שלו עצמו.

ואם הילד הרוס? תראה לו אמפתיה. תחבק אותו. תקשיב בלי להפריע. תן לו להוציא הכל לפני שעוברים לחיפוש פתרון. הימנעו מתירוצים או מהשתקות בסגנון “יהיה בסדר”. אתם יודעים שיהיה בסדר. אתם מקווים שעמוק בפנים גם הילד יודע. אבל עכשיו פשוט תקשיבו לו. וכשערת הרגשות תעבור, אולי תמצאו את עצמכם עוזרים לילד לחשוב, לשקול אילו לקחים הופקו ומה אפשר לעשות פעם הבאה. ויכול להיות שהעבודה שלכם כבר נעשתה, והילד יגיע לשלב הזה בעצמו.

ומה הקשר לפרפר שבכותרת אתם שואלים? כותבת הפוסט נותנת כאן אנלוגיה שהיא מאמצת בכל פעם שהיא רוצה לקפוץ ולתקן דברים בשביל הילד שלה. זוהי אנלוגיה על הזחל והפרפר: כשהזחל עובר את השינוי בדרך להפוך לפרפר, הוא חייב להיאבק חזק כדי לצאת מהגולם. בתהליך הזה דם זורם לכנפיים שלו כך שהוא יוכל להתחיל לעוף. אם מישהו היה עוזר לפרפר וחותר לו את הגולם כדי שיוכל לצאת, הפרפר לא היה מצליח לעוף. המאבק עצמו הוא זה שנותן לפרפר כנפיים.

מבית היתומים לתאטרון הבלט האמריקאי

דה פרינס מדברת
בהרצאת TED:



דפרינס לא נתנה להערות הגזעניות לשבור אותה והמשיכה לרקוד. היא אומרת שהיא מקווה להשתמש בכשרון שלה כדי לשבור את מחסום הגזענות. "יום אחד ארקוד את הברבור הלבן", היא אומרת. "אני יודעת שיהיה נורא מוזר לראות רקדנית שחורה בטוטו לבן רוקדת את אגם הברבורים, אבל אני מקווה שהצופים יראו מעבר לזה." והנה הנערה הפייטרתית הזו הצליחה להגיע להישגים כבר בגיל 17.



היא התקבלה למועדון הבלט היוקרתי ז'קלין אונזיס בתאטרון הבלט האמריקאי, וב-2011 הוזמנה להופיע ב"רוקדים עם כוכבים". בנוסף, היא השתתפה בסרט הדוקומנטרי "עמידה ראשונה" או בשמו האמריקאי הרשמי "First Position". החל משנת 2013 היא רוקדת בביה"ס הלאומי לבלט בהולנד. זהו סיפור בה ישנם ילדים הנתונים להצקות ולחשוב, במיוחד לעוסקים בספורט, שם רואים ושומעים גם כיום אמירות גזעניות. סיפור שחייב להישמע בכל חוג, בכל בית ספר ובכל מסגרת חינוכית שמנסה להילחם בהערות בגנאי שונות שלא היתה נתונה לבחירה.

מיכאלה דפרינס יכלה להיות היום צעירה חסרת כל בבית יתומים, לולא איליין ובעלה הצילו אותה מעתיד שחור וחסר סיכוי.

דפרינס נולדה באזור מלחמה באפריקה בשם סיירה לאון. לאחר שהוריה נרצחו כשהיתה בת שלוש, היא הובאה על ידי דודה לבית יתומים. בין כל הילדים שם היא בלטה בשל מחלת העור ממנה סבלה – ויטיליגו, דבר שהקשה עליה עוד יותר והיא נאלצה להתמודד עם שמות גנאי כמו "ילדת השטן".

למיכאלה לא היו סיכויים טובים לזכות במשפחה אמיתית. עד שקרו שני דברים ששינו לה את החיים:

הראשון זה מגזין אותו מצאה בבית היתומים. בשער היתה מצולמת רקדנית בלט, שנראתה למיכאלה כל כך שמחה. היא החליטה שהיא רוצה להיות בדיוק כמוה והחלום הזה נתן לה סיבה לחיות.

הדבר המשמעותי השני היה זוג אמריקאים שהוציא אותה מבית היתומים לעבר חיים חדשים, זוג שבכלל תכנן לאמץ רק ילד אחד אבל החליט לקחת גם אותה לאחר ששמעו שיש ילדה שאף אחד לא רוצה עם "נקודות על הגוף".

אבל הבעיות לא הסתיימו כאן. מיכאלה נרשמה לחוג בלט ועם השנים כשרונה הגדול פרץ. עצם היותה ילדה ממוצא אפריקני גרם להרבה אנשים בדרך להרים גבה. כך למשל, כפי שמתואר בכתבה, אמה המאמצת שמעה מישהי מרכלת על מיכאלה ואומרת ש"ידוע ששחורים לא יכולים למתוח פוינט".

בלט, זיעה וזמעות: סרט דוקומנטרי

תאטרון מרינסקי נפתח בשנת 1860 ולימים נקרא "התיאטרון הממשלתי לבלט ואופרה". במשך מספר שנים נקרא "בלט קירוב" על שם סרגיי קירוב וב-1992 חזר לשמו המקורי. בשנת 1740 הוקם ביה"ס לבלט על שם וגנובה שפועל עד היום וקשור לתאטרון. בין הרקדנים המפורסמים שהיו בלהקת הבלט של מרינסקי נמנים אנה פבלובה, ג'ורג' בלנשיין, מיכאיל ברישניקוב ועוד. עד היום הלהקה נחשבת לאחת הטובות בעולם וכוללת כ-200 רקדנים.

לאתר הרשמי של תאטרון מרינסקי – [לחצו כאן](#).



מה נדרש מרקדנית כדי להיות בלרינה ברוסיה? בתאטרון מרינסקי שבסנט פטרסבורג נדרשים יותר מכוחות פיסיים ומנטליים. בסרט הבא, ששודר לראשונה בטלוויזיה הרוסית ב-2013 וכעת נמצא גם בגרסתו המלאה (כ-25 דקות) ביוטיוב, הצופים זוכים להצצה על חייהם של דיאנה וישנבה, אוקסנה סקוריק וטימור אסקרוב מלהקת הבלט של תאטרון מרינסקי וכן לשגרת יומן של הרקדניות הצעירות של אקדמיית וגנובה (Vagnova) בדרכן להפוך יום אחד לבלרינות בתאטרון הוטיק והמוערך.

הסרט מציג את החיים של הרקדנים שמבלים את כל זמנם באולמות המחול, את האימונים האינטנסיביים, הלחץ הגדול, התככים והפוליטיקות, התובנות האישיות והחלומות של הדור הצעיר להגיע יום אחד לטופ.

הסרט מדובב לאנגלית, הנה הוא לפניכם:

<https://www.youtube.com/watch?v=KdIM2QYBIE8>

"קשר קוסמי" - הקשר המיוחד בין אלופת העולם סימון ביילס למאמנת שלה

הסרטון הזה ממחיש בדיוק עד כמה הקשר בין מאמן לספורטאי חשוב וקרוב, במיוחד בענף כמו התעמלות בו המאמן/ת והמתעמלת/ת מבליים כל כך הרבה שעות ביחד באימונים, בנסיעות ובתחרויות. מה שעוד קרץ לנו בסיפור הזה הוא ה"גירל פאוור" שיש כאן – בעולם שבו רואים בתחרויות גדולות הרבה מאמנים גברים (ליוקין, ברשטיאן, צ'או, גדרט,...), יש לנו כאן סיפור על מאמנת צעירה (42) שמאמנת מגיל 6 את ביילס, ובזכות ההבנה שלהן אחת את השניה, הכשרון האדיר של ביילס והחיבור המוצלח – היא מחזיקה כבר שנתיים רצופות בתואר אלופת העולם בקרב-רב, אלופת ארה"ב ואלופת האמריקאן-קאפ וזאת למרות פציעה קשה בכתף ממנה השתקמה. "היא כמו אמא שניה שלי", מתארת ביילס את הקשר שלה עם בורמן, "לאחר הפציעה בכיתי הרבה כי נורא רציתי להתאמן", היא מוסיפה, "רציתי להתחרות למרות שכאב לי והיא אמרה לי לקחת פסק זמן ולתת לפציעה להחלים כדי שלא תהפוך לבעיה גדולה יותר בהמשך". איימי מצדה מוסיפה ש"תחילת 2014 היתה מאוד קשה עבורנו בגלל הפציעה ופשוט אמרתי לסימון שכרגע יש לנו רק זו את זו ואנחנו צריכות להישען אחת על השניה".

בכל תקופה של "בין אולימפיאדות", מפציעה מתעמלת חדשה, ה-It Girl הבאה, שמגיעה לתחרויות הגדולות וקוטפת את כל המקומות הראשונים, עושה כותרות ומתפרסמת במהירות הבזק בכל מדיית התעמלות אפשרית. אם בין אתונה לבייג'ין היתה זו שון ג'ונסון, ובין בייג'ין ללונדון היתה זו ג'ורדין וויבר, הפעם – יש לנו את סימון ביילס. ובעוד ההיסטוריה לימדה אותנו שמי שמגיעה לשיא שלה בתקופה שבין משחקים אולימפיים לא בהכרח זוכה בתואר אלופת הקרב-רב בתחרות הכי גדולה שיש (ג'ונסון סיימה שנייה בבייג'ין, וויבר נדחקה החוצה מגמר הקרב-רב בלונדון), נראה שביילס בעצמה מודעת לאפשרות ש"הכל פתוח" באולימפיאדה ושכל כך הרבה יכול להשתנות בשנה שנוותרת עד אליה ומנסה לא לדבר על זה בכלל.

בסרט הבא, שצולם בתחילת השנה, מתראיינות אמה של ביילס, המאמנת שלה איימי בורמן וכן ביילס עצמה. הן מדברות על ההתחלה של ביילס בענף – איך הגיעה להתעמלות (כמו הרבה מתעמלות אחרות – היה לה המון מרץ להוציא בבית והוריה חיפשה לה מסגרת), על ההרגשה של להיות אלופת עולם ("אין לי זמן בכלל לחשוב על מה שהשגתי וכשאני כן מנסה לעכל – אני בסך הכל מרגישה נורמלית", היא אומרת בחיוך נבוכ) והחלק הכי מעניין בסרט הוא איך בורמן המאמנת מתארת את הקשר שלה עם סימון.

המשך - הקשר המיוחד בין אלופת העולם סימון ביילס למאמנת שלה



ובעוד סימון בדיוק היתה בשיא פריצתה ולא רצתה לעשות צעד אחורה, איימי ידעה לא לדחוף יותר מדי ובימי אימונים שלא הלכו כמו שצריך הן פשוט ישבו, דיברו והקשיבו אחת לשניה והבינו ש"זהו קושי בחיים כרגע ועלינו לזכור שיהיו עוד קשיים כאלה בעתיד, וזהו הזמן להבין מה חשוב עכשיו, ומה שהיה חשוב זה לטפל בסימון מבחינה רגשית", דברי בורמן.

כפי שנוכחנו לראות, המאבק השתלם וסימון סיימה שוב בראש הפודיום לקראת סוף 2014 באליפות העולם בנאנינג, מה ששוב מחזיר אותנו לאחת הכתבות הקודמות שלנו בה תיארנו את אחריות המאמן לבריאות הפיזית כמו גם הנפשית של המתאמן. את שאר הדברים שנאמרים בסרט ניתן לכם לראות בעצמכם:

<https://www.youtube.com/watch?v=rkgtwB7PHWo>

ולסיום, אלופת העולם או לא, תמיד נחמד להיזכר שמי שנחשבת לבלתי מנוצחת, שעושה דברים משוגעים על קורה בעובי 10 ס"מ וקופצת לגבהים שלא ייאמנו – היא עדיין בנאדם כמו כולנו, ולא משנה המעמד – יש פחדים קטנים ואנושיים שאפילו פסיכולוג הספורט הטוב בעולם לא יוכל להזיז אותה מהם כמו למשל... דבורים:

<https://www.youtube.com/watch?v=Az3ytVFM7ew>

הטווינקלס - קבוצת המעודדות הפופולרית בארה"ב

על הטווינקלס שמעתם?

כנראה שלא, אלא אם כן אתם גרים בארה"ב או עוקבים אחר קבוצות עידוד ברחבי העולם.

הטווינקלס היא קבוצת נוער עלית של מעודדות, שמתאמנות כחלק מהמועדון היוקרתי וורלד קאפ אול-סטארז (World Cup All Stars) בניו ג'רזי. הקבוצה מורכבת מבנות בגילאי 8-12 והייחוד שלהן הוא שהן מבצעות אלמנטים ותרגילים מתקדמים מאוד שלרוב נראים רק בקבוצות בוגרות יותר. לקבוצה מתקבלות המתעמלות הטובות ביותר והבנות שם הן מושא להערצה בקרב הרבה ילדות בארה"ב שחולמות להיות מעודדות. הן זוכות באופן קבוע בתארים הנחשבים ביותר, כמו למשל תואר אליפות ארה"ב ב-2011, 2014 ו-2015.

בעוד בארץ ענף העידוד אינו פופולרי ואין לנו תחרויות ומופעים בסדרי גודל אמריקאים או אפילו אירופיים (אנחנו מדברים על נבחרות תחרותיות ולא על המעודדות של מכבי ת"א, למשל), במדינות מסויימות מדובר בענף תחרותי לכל דבר עם אליפויות וגביעי עולם, עם אימונים אינטנסיביים ועם הרבה מאוד פאר. בארה"ב בלבד יש כ-1.5 מיליון (!!!) משתתפים בקבוצות עידוד בעוד בשאר העולם מעריכים שיש באזור ה-100,000 מעודדים ומעודדות בלבד (הספורט נוסד בארה"ב והיא תמיד היתה דומיננטית בתחום).

בסרט הדוקומנטרי הבא, שמספר על קבוצת הטווינקלס, אפשר לראות כמה הספורט הזה חזק ומרכזי בארה"ב, וכמה חשוב למעודדות הצעירות להצליח, להתקדם ובעיקר לא לאכזב את הנבחרת. מתראיינות בו כמה מכוכבות הקבוצה, המאמנות שייסדו את המועדון וכמובן, איך לא, ההורים הנלהבים. יש כאן את מה שרואים בכל קבוצת ספורט תחרותית - בכי, הצלחות, כשלונות, נאמנות לקבוצה, אגו, הורים (שלפי המאמנות מהווים "חצי מהבעיות שיש לנו בקבוצה")... ובעוד הבסיס של כל האלמנטים, כרגיל, הוא התעמלות קרקע - עולה כבר בתחילת הסרט השאלה מדוע לא לשלוח את המתעמלות הצעירות והמוכשרות לענף ה"אמיתי" - להתעמלות מכשירים. התשובה, כפי שמוצגת בסרט, היא פשוטה - המעודדות בארה"ב הן כוכבות. להיות מעודדת בתיכון זה משהו שמלווה אותן לאורך כל חייהן והן מתגאות בכך בכל מקום בו הנושא עולה. מתעמלת מכשירים, כוכבת ככל שתהיה - לא מתהדרת באותו "אבק כוכבים" כמו מעודדת, לדבריהם.

לצפייה בסרט:

<https://www.youtube.com/watch?v=cWGPCVMDmXE>

The Twinkles: Chasing Perfection
(Full documentary)

WATCH OUTTAKES: <http://topics.nj.com/tag/twinkles-extras/videos.html> The Star-Ledger's The Twinkles: Chasing perfection - Cheer documentary. Meet The...

YOUTUBE.COM



המכביה הראשונה - נקודות מעניינות על תחילתה של מסורת!



יום למחרת הנשף הוביל דיזנגוף את מצעד הפתיחה כשהוא רכוב על...סוס לבן!

במכביה הראשונה השתתפו 390 ספורטאים בלבד, מ-17 מדינות (לשם השוואה, במכביה של 2013 הגיעו לישראל 72 משלחות ומעל 9000 ספורטאים)

הפולנים הם אלה שקטפו את מירב המדליות במכביה הראשונה. למקום השני הגיעו האוסטרים ואחריהם האמריקאים. ישראל ניצחה רק בתחרות אחת – בסייף.

המכביה הראשונה כללה כבר אז את ענף ההתעמלות טקס הסיום התקיים באחד באפריל וכלל בין היתר מופע התעמלות רב משתתפים

המכביה הראשונה לא היתה מאורגנת כראוי, היו שיבושים רבים בסדרי התחרויות

באותם ימים תנועות הפועל ומכבי לא היו "חברות" טובות כל כך – למרות שהפועל הוזמנה להשתתף, מכבי לא הסכימה לדרישותיהם ולכן חברי התנועה לא השתתפו בתחרויות, דבר שהדגיש את הפלגנות והעוינות הפוליטית בארץ בתקופה זו

ב-1938 לא התקיימה מכביה עקב המצב הפוליטי בארץ. המשחקים חודשו לאחר קום המדינה ובמכביה בשנת 1950 הפועל כבר השתתפו. מאז התקיימו המשחקים באופן סדיר עד היום.

- איך רעיון המכביה החל? מתי הועלה הרעיון לקיים משחקים יהודיים? איך נקראה המכביה בגרסתה הראשונה והיכן בעולם אישרו לראשונה את קיום המשחקים? כל התשובות ועוד סיפורים מעניינים על תחילתה של מסורת, אפשר למצוא [במאמרו המצויין של ד"ר חיים קאופמן כאן](#).

הנה כמה אנקדוטות מעניינות מהמאמר:

- המכביה הראשונה התקיימה בשנת 1932, אבל הרעיון לקיים "משחקים אולימפיים יהודיים" הועלה כבר ב-1911 ואושר ב-1929 בצ'כוסלובקיה.
- הרעיון הראשוני היה להקים משחקים בשם "מכביאדה" כל שלוש שנים
- אין מדובר בניסיון לחקות את המשחקים האולימפיים בצורתם החדשה (החל מ-1896) אלא לחזק תודעה משותפת, בדומה למשחקים הקדומים ביוון
- המכביוות היו אמורות להתקיים בירושלים אך לבסוף הוחלט לקיים בתל אביב
- הקמת האיציטדיון לשימוש המכביה באזור נחל הירקון ארכה ששה שבועות בלבד בעזרת גיוס תרומות בארץ ובחו"ל
- מאיר דיזנגוף, ראש עיריית תל-אביב, השתתף בנשף הפתיחה החגיגי של המכביה הראשונה

מתגללים להצלחה

לאחר שסיימו את שירותן הצבאי החלו טל ומעין לאמן יחד בהפעול משגב ושם למעשה חזרו למסלול משותף שוב והחלו לצוץ כל מיני רעיונות.

מעין מספרת לנו שבנסיעות ובטיולים הרבים שעברו יחד אכן צצו הרבה רעיונות כאשר אחד מהרעיונות המרכזיים היה הקמת אולם. טל מדגישה שהרעיון למעשה התחיל משם אך כדי להשיגו היה צורך לפרקו לגורמים ולחשוב על טווח זמן מתאים ועיתוי נכון להשגת היעד. לשתייה היה ברור שהזמן הנכון ביותר הוא לאחר



סיום התואר שעשו בוינגייט. בשנת 2009, ביום בו גילי (בתה של טל) נולדה – הרעיון החל לקרום עור וגידים. טל ומעין פתחו את “גילגולים” כעסק המיועד כולו לענף עליו גדלו ואותו כל כך אהבו – התעמלות מכשירים.

“רצינו להקים רשת מרכזים בכל המקומות שאין התעמלות באיזור הצפון: כרמיאל, שכניה, נופית, כפר המכבי, עדי, אלונים – אלה מקומות שאין את זה” הן מדגישות.

הסיפור של “גילגולים” הוא סיפור הצלחה בניצוחן של שתי יזמות מהצפון – טל פז ומעין מירקין, מתעמלות עבר ומאמנות התעמלות מכשירים בהווה. הסקרנות להיחשף אל סיפורן האישי, אולם ההתעמלות האולימפי אותו הקימו בכוחות עצמן, הנבחרת הייצוגית של המרכז (בנוסף לשאר החוגים והמסלולים) וכן העשייה היומיומית והאמונה שבדרך הרשימו את צוות ג'ימאניה עד מאוד וכך, מבלי לחשוב פעמיים, יצרנו עימן קשר ותיאמנו מפגש כדי לראות במו עינינו את הפלא ולהיחשף מקרוב לסיפור המדהים. ואכן, גילגולים הוא פלא בהתהוות ובהחלט נוף חריג בהוויית ההתעמלות המקומית, ובמיוחד באזור הצפוני של ישראל.

כדי להבין קצת יותר לעומק איך הכל התחיל צריך לחזור קצת אחורה בזמן, אל שנות ה-90 הנוסטלגיות... שהיו בעיני רבים שנות הפריחה של ההתעמלות הישראלית לדורותי

הרקע האישי:

טל ומעין החלו את צעדיהן הראשונים בענף ההתעמלות הישראלי בגיל 6, כאשר החלו להתאמן יחדיו בהפעול קרית ביאליק, שהייתה אחת האגודות החזקות והמצליחות באותה התקופה. בגיל 10 עברה טל אל המועצה האזורית “משגב” והמשיכה להתאמן שם בהפעול משגב. בגיל 14 עשתה הסבה אל הצד השני של המתרס כשהחליטה לעשות קורס מדריכים ישירות אל עולם האימון ומאז לדבריה “אני יום יום באולם ההתעמלות מדריכה מגיל

המשך - מתגלגלים להצלחה

גישושים להקמת האולם והקשיים שבדרך... :

בשנתיים האחרונות החלו השתיים להתמקד בהגשמת המטרה – הקמת אולם התעמלות אולימפי שעליו חלמו במשך כל כך הרבה זמן. אומרים שכל ההתחלות קשות אך טל ומעין היו נחושות להשיג את מטרתן. הן החלו לחפש מקום, לתור אחר משקיע ולבנות תכנית עסקית מסודרת.

“השקענו את כל האנרגיה שלנו שם, נפגשנו עם הרבה אנשים במשק וקיבלנו מהם תשובה שלילית – שאתן חמודות ומקסימות, העיניים שלכן נוצצות והרעיון מקסים אבל...”

טל ומעין לא קיבלו את התמיכה הכלכלית מאותם גורמים במשק אליהם פנו, אך לא מאשימות כיום אף אחד. הן ניסו, אך ברגע שהבינו שהתמיכה החיצונית לא עתידה להגיע – החליטו להמשיך הלאה בכוחות עצמן ובכל הכוח כאשר הגשמת המטרה עומדת לנגד עיניהן. מעין מספרת לנו על רגע אחד מכונן שדחף אותן קדימה:

“אני וטל ישבנו יום אחד ואמרנו: לך יש אומץ ולי יש אומץ. אחרי שהבנו שלשתינו יש אומץ פנתה כל אחת למשפחה שלה וביקשה רשות”. יש לנו בעלים ומשפחות, משכנתא ועניינים...וזה לא העסק הכי מכניס”. פה נכנס מרכיב נוסף משמעותי ביותר – תמיכת המשפחות. שתיהן קיבלו תמיכה מלאה מהמשפחה: “זה לא משהו שהיה קורה בלי המשפחה” – הן קובעות בהחלטיות.

שאלנו אותן אם ברגע מסוים היה מישהו שאמר להן – עזבו את זה, מה אתן צריכות את זה? והן ענו לנו ללא היסוס – “כן אנחנו, כמעט כל ערב. אם אחת הייתה מתקשרת לשניה ואומרת לה – עזבי, שנה הבאה, השניה הייתה עונה לה – לא לא לא, השנה! יש לנו כוח והכל בסדר!”.

כאן ראוי לציין את ההקבלה בין עברן של טל ומעין כמתעמלות תחרותיות לבין היוזמה והנחישות שגילו בהשגת היעד הנוכחי. אין ספק שהכישורים והכלים שסיגלו לעצמן במהלך הקריירה שלהן כמתעמלות חיזקו אותן בחייהן הבוגרים ובין היתר דחפו להשגת המטרה. כאשר הצגנו בפניהן את ההקבלה הזאת הן אישרו זאת ואמרו שללא ספק למאמנים שלהן בעבר יש חלק נכבד במי שהן ובמה שהשיגו כיום וכשגדלים באווירה של מצויינות זה בהחלט משפיע וממצב אותך במקום גבוה לכל החיים.

הגשמת החלום – אולם התעמלות אולימפי!

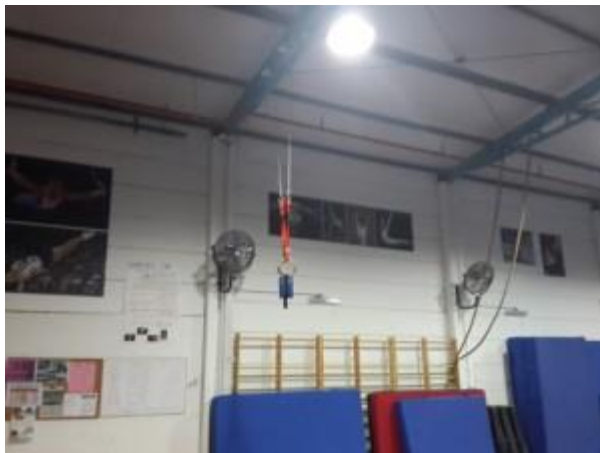
נקודת המפנה המשמעותית ביותר הגיעה ב-25 ביוני בסמוך לפתיחת הקייטנה של גילגולים. באותו היום גילו טל ומעין אולם שחודשיים וחצי לאחר מכן יהפוך לאולם התעמלות מכשירים אולימפי מצוייד!

“מצאנו מישהו שאמר יש לי אולם בואי לראות. ראינו הרבה אולמות. בדקה הראשונה שראינו אמרנו – יש מצב! היה פה מחסן בלי קשר להתעמלות בכלל” – הן מספרות.

המשך - מתגלגלים להצלחה

הנבחרת של גילגולים – מכירות את קומנצ'י, חולמות להגיע לאולימפיאדה!...

הנבחרת של גילגולים היא נבחרת ייצוגית חדשה אשר בהרכבה הנוכחי (בזמן כתיבת הכתבה) קיימת פחות משנה ומונה לעת עתה 8 בנות בכיתות א' – ד' מאזור כרמיאל והסביבה הקרובה. הנבחרת נמצאת כרגע בשנת הכנה למטרת אימון וגיבוש כאשר השאיפה היא להשתלב בהמשך במערך התחרותי הארצי ולהגיע אל הרמות הגבוהות ביותר. דיברנו עם הנבחרת וזיהינו אצל הבנות את ההתלהבות והניצוץ בעיניים. עושה רושם שהן מודעות למעמד ובהחלט אוהבות התעמלות.



מאותו הרגע החלו לעבוד במרץ. שתיהן לקחו חלק פעיל בהסבת האולם ממחסן לאולם התעמלות אולימפי עוד לפני שהגיע הציוד. חלק מהציוד – קוביות, מדרגות ומספר מזרונים נשמר ללא נזק במחסן של מעין בבית במשך 5 שנים והובא לאולם להתקנה. שאר הציוד הגיע מארה"ב: משטח אולימפי, טבעות, חבלים, שולחן קפיצות, שתי מקפצות, קורה, מקבילים, מתח, טרמפולינה, מזרונים – מזרוני נחיתה ומזרוני בסיס אשר יוצרו במיוחד בארץ. בנוסף, האולם מצויד במזרון אולימפי ומזרון קרקע. אחד היתרונות הגדולים של האולם הוא שני בורות נחיתה גדולים שנחפרו באופן עצמאי. כמובן שנוכחות הבורות באולם משדרגת את התנאים ומאפשרת רמת אימונים גבוהה בהרבה.

את האולם הן משווקות באמצעות חלוקת פליירים אך השמועה על אולם התעמלות אולימפי שהוקם בכרמיאל עשתה לה כנפיים והחלה לעבור מפה לאוזן בין תושבי המקום ואכן כמות הנרשמים לחוגים עולה על כל הציפיות המוקדמות, דבר שבהחלט מעודד ומעניק עוד מוטיבציה להמשיך בכל הכוח.

מעין מדגישה בפנינו: "זה לא האולם שלי ושל טל – זה החלום שלנו! האולם הזה הוא בשביל הילדים והילדים שיבואו, בשביל ההורים, בשביל החינוך, בשביל להעצים ולקדם את הספורט הזה".

המשך - מתגלגלים להצלחה

הן מספרות לנו שבבית ההורים מדברים איתן על התעמלות ומתעניינים איך היה באימונים. עושה רושם שמעורבות ההורים גדולה והבנות בהחלט משתפות את ההורים באלמנטים חדשים שלמדו.

כששאלנו את הנבחרת: "לאן אתן שואפות להגיע?" הן ענו – "לאולימפיאדה". מובן מאליו שמדובר בחלום רחוק ושהן רק בתחילת דרכן אך כל חלום גדול מתחיל בצעד קטן ואת הצעד הקטן הזה הן צועדות כעת ביחד בניצוחן של טל ומעין וכל הצוות המקצועי במקום.

ובאותו הקשר, בשיחה עם טל ומעין הפנו את תשומת ליבנו אל המוטו של "גילגולים" שתלוי על הקיר המרכזי באולם:

“לחלום בגדול

להגדיר מטרה

לסחוף אחרים ברעיון

לעבוד קשה

להשקיע מאמצים

ללמוד מקשיים

לנצח את האכזבות

להוקיר הצלחות קטנות

ליהנות מהצלחות גדולות

להגשים...”

הנבחרת מתאמנת 3 פעמים בשבוע, כל אימון אורך כ – 3 וחצי שעות בממוצע. הן מתחילות בחימום כללי ולעיתים בשיעור בלט שאורך כשעה אחת. באולם של גילגולים אפשר להבחין על הקירות בתמונות רבות של מתעמלים מהארץ ומהעולם. אחת התמונות המרשימות שייכת למתעמלת העבר האגדית נדיה קומנצ'י. הפננו את תשומת ליבן של הבנות אל התמונה וכולן ידעו שמדובר בדמות עבר משמעותית מעולם ההתעמלות. התמונות בהחלט מעוררות השראה ומעניקות אוירה תחרותית בינלאומית באולם.

בנות הנבחרת עוזרות ומסייעות אחת לשניה להתמודד עם האתגרים באימונים. הבנות מספרות לנו שהן תומכות ועוזרות אחת לשניה ומה שבין היתר משמח ומעודד אותן באימונים הוא לראות מישהי מחברות הנבחרת מצליחה לבצע אלמנט מורכב שלמדה.



המשך - מתגלגלים להצלחה

טל: "כשפתחנו את המקום, כל השינויים באיגוד קרו יחד עם הפתיחה כך שזה יצא לנו בטיימינג די מושלם. אנחנו חושבות שזה מאוד חיובי והשינוי שנעשה מאפשר לנו לעבוד עם כל הילדות שאנחנו רוצות ולכוון כל אחת לאן שהיא יכולה להגיע ולא להביא ילדה עד לקצה, עד שהיא נשברת, אלא עד הקצה שלה מבחינת יכולת ופוטנציאל. אני חושבת שאנשי ההתעמלות בארץ צריכים להתאזר בסבלנות ולתת לתוכנית לרוץ כדי ליצור את המסורת מחדש. אין סיבה שזה לא יצליח".



ועכשיו אחרי שקראתם, הגיע הזמן גם לראות! הנה סרטון וידאו שצילמנו באולם של גילגולים:

<https://www.youtube.com/watch?v=AbjQjGD5o4>

כתב וצילם: עמית פינקל, צילום והפקת וידאו: מאיה ביאליק

טל ומעין לא עוצרות במקום. המוטו הוא הצהרת כוונות ברורה מצידן. השאיפה היא להגיע לרמות התחרותיות הגבוהות ביותר ולשם כך צריך להמשיך לעבוד קשה ולהשקיע. אלו הערכים עליהן גדלו ואת הערכים הללו הן שואפות להנחיל הלאה לדור הצעיר. הצוות המקצועי של גילגולים כולל בנוסף לטל ומעין מדריכים המגיעים מעולם ההתעמלות, האקרובטיקה והברייק דאנס וכן צוות מדריכים צעירים, בני נוער שמגיעים בזמנם החופשי לפני האימונים ועוברים הכשרה.

ומסר חשוב לסיום:

שאלנו את טל ומעין אם יש להן איזשהו מסר לאנשי הענף בארץ, משהו שהיו מעוניינות להעביר הלאה? קיבלנו תשובה נחרצת משתיהן:

מעין: "השינוי שחל בענף בשילוב בין הליגה והמסלול האולימפי מאוד מבורך בעינינו. חייבים להעצים את הספורט הזה ולהרים אותו מחדש! כשאנחנו התחלנו להתאמן היו 300, 400 מתעמלות בכל רמה, זה צריך להיות ככה גם עכשיו. לא כולם חייבים לכוון למסלול האולימפי אבל כן יכולים להתחיל לכוון לכיוון הזה. להכניס דם צעיר, זאת המטרה. כולנו פה בשביל אותה המטרה בדיוק: להביא מתעמלים ומתעמלות לרמה הכי גבוהה שהם יכולים בעצמם ולרמה הכי גבוהה שאנחנו יכולים להביא אותם. כולם צריכים לעבוד יחד, אף אחד לא צריך לעבוד נגד השני.

"למדתי שצריך לעבוד קשה. נלחמתי." ראיין עם אופיר נצר

פציעה בברך דורשת שיקום ארוך, ובכלל, פציעה בענף ההתעמלות היא אירוע קשה מנטלית ופיזית לכל מתעמל למרות הידיעה שזה עלול לקרות מתישהו במהלך הקריירה, ובכל זאת אופיר הצליחה לחשוב על משהו חיובי שקרה לה בעקבות הפציעה- "בעיקר מבחינה מנטלית, אם בעבר הייתי מוותרת כשלא היה מצליח לי משהו, למדתי שצריך לעבוד קשה בשביל הישגים. יש פציעות וזה קורה ואם אני רוצה להישאר אני צריכה לעבוד קשה. נלחמתי, זה היה שיקום ממש מתיש". היא אומרת.

נצר, ילידת מושב מולדת, כיום חיילת שמשרתת כספורטאית מצטיינת, התראיינה לג'ימאניה עוד ב-2009 ואז סיפרה על האולם בו היא מתאמנת שאינו ייעודי להתעמלות מכשירים. מסתבר שמאז התנאים לא השתפרו בהרבה – גם כיום היא נאלצת להתחיל את הקפיצה שלה מחוץ לאולם, לעיני העוברים והשבים – היא מבצעת את כל ההרצה והניתור למקפצה בשמש הקופחת ("ביום טוב") או בגשם השוטף ("ביום פחות טוב"), תלוי בעונה. האולם החדש של "גלגולים" בו כבר הספיקה לבקר, שנמצא בכרמיאל, הוא לא אופציה מבחינתה מאחר והוא רחוק כשעה וחצי נסיעה מהאולם הקבוע שלה בבית בנדל שבצמח.

זה היה אחד הימים שאופיר נצר (18.5) תזכור כל חייה, בזכות ההישג הנהדר שלה במכשיר הקפיצות בגמר אליפות אירופה 2013 בו הגיעה למקום הרביעי, מיד אחרי שתי מתעמלות שנמצאות כיום בטופ העולמי של הענף – ג'וליה שטיינגרובר ולאריסה יורדאקה (שחלקה את המקום השני עם מתעמלת הולנדית). אתרי הספורט שיבחו והאינטרנט געש ורעש לאור עלייתה לגמר באחת התחרויות היוקרתיות בעולם ההתעמלות וסיום במרחק נגיעה ממדליה – כאשר רק שלוש עשירות הפרידו בינה לבין הפודיום.

אבל קצת פחות משנה לאחר מכן, הגיע עוד יום אותו אופיר לא שוכחת, הפעם קצת פחות לטובה. את השיחה שלנו איתה, מיד לאחר תחרות המבחן לקראת אליפות אירופה של 2015, אנחנו מתחילים עם הפציעה הקשה אותה עברה, כשהיא מיד מדקלמת לנו את התאריך שבו קרתה – 2.2.14. גם את התאריך של הניתוח היא ישר "יורה" לאוויר, ניתוח ממנו נאלצה להשתקם במשך כמעט שנה – וגם היום, כשחזרה להתחרות, היא אומרת שעוד לא הגיעה ל-100% שלה. "עשיתי טמפו טריפל בורג, נחתתי עם רגל ישרה וקרעתי את הרצועה הצולבת בברך", היא נזכרת.

"השיקום היה ארוך וקשה. המשכתי להתאמן, שמרתי על כושר והגעתי כל יום לאולם במהלך השיקום – בעיקר עשיתי כושר ופיזיותרפיה. חזרתי לשגרת אימונים רק לפני חצי שנה", היא מוסיפה.

המשך - ראיון עם אופיר נצר

עכשיו אני במרוץ נגד הזמן", היא אומרת, "לחזור לתחרויות, לאט לאט, כשהמטרה היא אליפות אירופה, אני מקווה שאגיע למה שעשיתי אז". ומה לגבי השאיפות לאליפות אירופה? "לא להיפצע, להיכנס לשגרה תחרותית לאחר שנה וחצי בהן לא התאמנתי, להיכנס לעניינים. אני ריאלית למצב שלי ויודעת שאני לא במאה אחוז שלי עדיין".

לאופיר יש שתי נסיעות החודש, הראשונה לרומניה ממש בימים אלה עם נבחרת הסניור והג'וניור והשניה בהמשך החודש לגביע העולם שיתקיים בקוטבוס, גרמניה, ביחד עם צוף פלדון מהפועל תל-אביב וגאיה גלעדי מע.ל.ה. רעננה ונבחרת הגברים. היא עדיין לא יודעת איזו קפיצה תבצע בקוטבוס. התעניינו לגבי היחס בחו"ל למתעמלים הישראליים. "אני יכולה להגיד שלא נתקלתי בעויינות, יש קשרים טובים".



מאמנה של אופיר, בוריס קינב, עלה לארץ ב-96 ואימן בעבר את פאבל גופמן ואדי גולוב. היא מתאמנת תחתיו ללא בנות נוספות ועם עוד שני בנים – אחד בנוער ואחד קטן יותר. "יש יתרונות בזה שיש לי מאמן לעצמי אבל מבחינה נפשית זה קשה, כל היום אני מתאמנת לבד וכל פעם צריכה לדחוף את עצמי", היא אומרת. ומה לגבי שגרת האימונים בימים אלה? "אני משתדלת להגיע להתאמן במרכז לפחות פעם בשבוע ואני גם נוסעת להרבה מחנות אימונים בחו"ל, כך ששגרת האימונים מאוד משתנה כרגע. נוסף לזה יש את הצבא, ויש ימים בהם אני מתאמנת פעמיים ביום, 3 שעות בבוקר ועוד 3 בערב".

זה לא מובן מאליו שמתעמלת מכשירים מצליחה לשלב שירות צבאי סדיר ושגרת אימונים, דבר שאיתו מתעמלות בחו"ל בכלל לא צריכות להתמודד. נצר מספרת שבחודש הראשון בצבא היה לה קשה כי בטירונות היא לא יכלה להתאמן בכלל, דבר שהחזיר אותה אחורה מבחינת השיקום והכאבים, אבל עכשיו כשהיא בבסיס הקבוע שלה המצב יותר טוב והצבא מתחשב ומאפשר לה להקדיש כמה ימים בשבוע רק לאימונים.

אופיר יצאה לשני מחנות אימונים בקרואטיה, הראשון לשבועיים, במטרה להיכנס לכושר מיד אחרי הטירונות וגם כדי לחזור לשני אימונים ביום, והשני לעשרה ימים נוספים. "שם יכולתי להתאמן כמו שצריך, התאמנתי עם נבחרת הגברים הישראלית, עם המתעמל הקרואטי פיליפ אודה ועם כמה מתעמלות קרואטיות.

המשך - ראיון עם אופיר נצר

בנוסף שאלנו אם היא מרגישה שההתעמלות הישראלית מגיעה לרמות קצת יותר גבוהות בשנים האחרונות. "אני מרגישה שיש כיוון אבל אנחנו כנבחרת עוד לא שם, וגם כמתעמלות אישיות – יש פה ושם גמרים באירופה ואני מקווה שהשנה זו תהיה שנת פריצה. יש 2-3 מתעמלות שמאוד השתפרו השנה. אני מרגישה שגם מבחינת האיגוד יש יותר תמיכה השנה".

אגב, אם מישהו מכם תהה בעניין, המתעמלת האהובה על נצר היא ג'וליה שטיינגרובר השווייצרית, שמתמחה, איך לא, בקפיצות. "אני ממש אוהבת אותה, הייתי איתה בגמר באליפות אירופה וגם בגנט ב-2012, אני אוהבת את ההתנהגות שלה בתחרויות ובאימונים, היא אצילית וממש נחמדה.", היא מגלה לנו.

בזמן כתיבת הכתבה התקיימה תחרות המבחן לקראת אליפות אירופה שתתקיים באפריל בצרפת. נצר כאמור השתתפה בתחרות אבל לא נדרשה לעבור קריטריון מאחר ומקומה באליפות השנה מובטח לאור העפלתה לגמר הקפיצות באליפות אירופה לפני שנתיים. בתחרות המבחן היא ביצעה שתי קפיצות וסיימה עם ממוצע של 13.233. באותה תחרות אגב, זכתה צופ פלדון עם ציון של 51.433 בקרב-רב ובכך השיגה גם היא את הקריטריון לאליפות אירופה.

לגבי המשחקים האירופאיים, שיתקיימו לראשונה השנה ביוני בבאקו, נצר אומרת ש"יש מחשבה על זה אבל זה יהיה קצת יותר קשה כי רק מתעמלת אחת נוסעת וכנראה צריך לעשות קרב-רב, אז עוד קצת מוקדם לדעת". היא מוסיפה כי היא מתכננת לחזור להיות קרב-רביסטית אבל זה עוד רחוק, "אני כרגע באמת עובדת לאט לאט על לחזור לכל מכשיר ולא מתאמנת מלא מבחינת הברך".

ומה לגבי השאיפות לקיץ 2016? "אולימפיאדה. זה כבר ממש קרוב. יש לפני זה את אליפות העולם (גלזגו, אוקטובר) ששם צריך לעשות קריטריון ואז הכל פתוח".

לגבי המכשירים בהם תתחרה, אופיר אומרת שבתחרויות הקרובות היא תעשה רק קפיצות ובאליפות אירופה כנראה גם קרקע, כאשר ביומיום היא ממשיכה להתאמן על כל המכשירים.

שאלנו אותה אם ההישג שלה באליפות אירופה לפני שנתיים הביא לשינוי כלשהו. "בטח, יש לי עכשיו ממש תמיכה. באותו זמן באמת היתה התעניינות תקשורתית ועד היום הסגל האולימפי של היחידה לספורט הישגי ממשיך לתמוך בי, אם זה בטיפולים פיזיותרפיים, בניתוח שהצליחו לסדר לי פחות מחודש לאחר הפציעה, בעיסויים, במלגה חודשית, בטיסות לחו"ל, ... דברים שלא היו לפני ההישג".

המשך - "למדתי שצריך לעבוד קשה. נלחמתי." ראיון עם אופיר נצר

הנה הסרטון של נצר באליפות אירופה 2013 שם סיימה רביעית בגמר הקפיצות:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xpq1jk4RzX4>

מאז כתיבת הכתבה נצר נסעה לאליפות אירופה אך נפצעה בזמן שהותה שם וכיום משתקמת. אנחנו מקווים כי היא תשוב לפעילות מלאה ולתחרויות בקרוב וכמובן מאחלים לה החלמה מהירה!

* כתיבה, עריכה וצילום: עמית פינקל ומאיה ביאליק.



מאולם הג'ודו לנבחרת ישראל בהתעמלות - ראיון עם איל גלזר

הטבעות. לאחרונה, השתתף בתחרות גביע העולם שהתקיימה בקוטבוס שם התחרה על מכשיר הטבעות והמקבילים. הישגיו של איל באליפות אירופה, באליפות העולם האחרונה ובבאקו מתווספים לעוד מספר הישגים יפים של מתעמלים ומתעמלות עבר והווה אשר ייצגו את ישראל בתחרויות בינלאומיות ברמה הגבוהה ביותר באליפויות אירופה ועולם. נחמד להתרפק על כנפי הנוסטלגיה ולהיזכר בשמות גדולים כמו מיה שני ומיכל שחף, מהמתעמלות המוצלחות ביותר שידע ענף התעמלות המכשירים בארץ במהלך שנות ה-90 של המילניום הקודם. פאבל גופמן, אשר משנת 2000 הגיע באופן תדיר לגמרים בתחרויות הקרב רב על בימות אליפויות העולם והיה לישראלי הראשון שהגיע לגמר קרב רב אולימפי, ולריה מקסיטה, שהשתתפה בגמרים רבים באליפויות אירופה ובאולימפיאדת בייג'ינג בשנת 2008 וכמובן אלכס שטילוב שמשנת 2006 עושה פלאים בהתעמלות הישראלית.

גלזר באליפות אירופה לג'וניור 2014:



ועדיין, נדמה שהישגיו של איל יוצאי דופן בכך שלראשונה הם מגיעים מתוך נבחרת שעובדת קשה ומגיעה להישגים חסרי תקדים תחת שרביטו של המאמן סרגיי וייסבורג אשר מאמן את הנבחרת במסירות במרכז האימונים האולימפי שבהדר יוסף.

נפגשנו לשיחה מרתקת עם מי שנחשב לאחת ההבטחות הגדולות בענף התעמלות המכשירים בארץ: איל גלזר (19) מאגודת מכבי ת"א. איל פוגש אותנו ימים ספורים לפני תחרות חשובה במסגרת סבב גביע העולם המתקיימת בלובליאנה בסוף השבוע הקרוב. את הפריצה הגדולה עשה איל בשנה שעברה כאשר זכה במדליית ארד מכובדת מאוד על מכשיר הטבעות באליפות אירופה שהתקיימה בסופיה שבבולגריה. הציון שקיבל: 13.966 "הייתי קצת מאוכזב", הוא מספר לנו, "עליתי לגמר מהמקום הראשון במוקדמות ולקח לי מספר דקות להבין מה בעצם קרה וכשהבנתי הייתי מאוד נרגש! אליפות אירופה 2014 הייתה בהחלט השיא של הקריירה שלי עד אותו הרגע".

איל התחרה בסופיה כחלק מנבחרת ג'וניור צעירה שהשיגה הישג מדהים כאשר הגיעה למקום ה-6 המפתיע לכל הדעות. הנבחרת הגיעה לסופיה במצב רוח מרומם והייתה מאוד מגובשת. "האווירה בנבחרת הייתה מדהימה" הוא נזכר. "עודדנו אחד את השני וכל חברי הנבחרת הצליחו יפה". בנוסף למדליה על מכשיר הטבעות הגיע איל לעוד שני גמרים ולגמר הקרב רב באותה אליפות.

בשנה שעברה השתתף באליפות העולם שהתקיימה בנאנינג שבסין. לראשונה, פרץ את מחסום ה-80 הנקודות בקרב רב, מחסום חשוב שמוסיף הרבה בטחון להמשך. וההמשך הגיע במתכונת של תחרות מבחן שהתקיימה בבאקו לקראת משחקי אירופה שנערכו ביוני. בתחרות זו השיג איל מדליית ארד נוספת על תרגיל

המשך - מאולם הג'ודו לנבחרת ישראל בהתעמלות - ראיון עם איל גלזר

אז איך הכל התחיל?

איל גדל בגבעתיים ומגיל צעיר גילה אהבה לספורט. שאלנו אותו האם הוא זוכר את הרגע הראשון בו הפנים שהתעמלות מכשירים עומדת להפוך לחלק בלתי נפרד מחייו וכך הוא מספר: "כשהייתי בן 5 התאמנתי בחוג ג'ודו שנמשך כשנה אך מהר מאוד מצאתי את עצמי מבצע גלגלונים ועמידות ידיים בזמני הפנוי". שם למעשה נוצר לראשונה החיבור של איל עם עולם ההתעמלות. הוא עזב את הג'ודו ועבר למועדון התעמלות קטן שבו התאמנה קבוצת בנים, קבוצת בנות וקבוצת מתקדמים. באותה תקופה עשה איל את צעדיו הראשונים בהתעמלות כשלמעשה הידע התאורטי שרכש על ענף ההתעמלות הבינלאומי התבסס על קלטת וידאו שעברה מיד ליד והכילה סרטונים של מתעמלים מהשורה הראשונה בעולם. כך למעשה יכל לצפות בתרגילים ולהתרשם. הוא נזכר בעוד רגע בינלאומי מרגש כאשר ביקר ברודוס, יוון בשנת 2004, במהלך אולימפיאדת אתונה. "האווירה הייתה מאוד חגיגית" הוא מספר, "היו מסכי ענק שהיו פזורים בכל מקום ושידרו את התחרויות האולימפיות". באחד המסכים הוא צפה בתרגיל המתח של המתעמל האגדי אלכסיי נמוב, תרגיל שנחקק בזכרונו מאז. כעבור שנה מאז הצטרף למועדון, קודם לקבוצת המתקדמים במסגרתה התאמן עם עוד שמונה בנות. בשלב הזה, המורה להתעמלות של איל שם לב לכישרון המתפרץ והציע לו לעבור למקום בו יוכל להתפתח ולהתקדם לרמות הגבוהות ביותר.

וכך עבר איל בגיל שמונה אל אגודת מכבי תל אביב המתאמנת בהדר יוסף. "היססתי קצת", הוא נזכר, "לא ממש רציתי לעבור כי במועדון בגבעתיים הייתי הכוכב של הקבוצה" הוא אומר לנו בחצי קריצה. ההורים אגב העניקו לו תמיכה מלאה ודאגו להסיע אותו הלך וחזור לאימונים בהדר יוסף.

שאלנו את איל האם הוא מעריך איזשהו מתעמל בינלאומי מפורסם וקיבלנו תשובה די נחרצת: "אני לא ממש טיפוס שמעריך אחרים". עם זאת, הוא בהחלט מעריך מתעמלים רבים על היכולות והאלמנטים שלהם וביניהם, איך אפשר שלא, המתעמל היפני האגדי: קוהיי אוצ'ימורה. באותו הקשר, כששאלנו את איל האם אלכס שטילוב מהווה מקור השראה לנבחרת הצעירה הוא ענה שאכן במהלך השנים אלכס דחף את הנבחרת, תמך וסייע רבות ויש לו חלק משמעותי בהצלחה של כל הנבחרת.

איל המשיך להתאמן מאז במרץ עם שאר חברי הנבחרת שכאמור הפכו להיות חברים מגובשים ותומכים. הוא מספר לנו על יציאות משותפות עם החברה מהנבחרת לחוף הים ועל תקופה בה מצא זמן פנוי לנגן על גיטרה קלאסית ואף התאמן בקונסרבטוריון מקומי. "כיום אין לי לצערי זמן לזה" הוא אומר, "רוב הזמן הפנוי שלי מוקדש למשפחה ולחברה שלי".



המשך - מאולם הג'ודו לנבחרת ישראל בהתעמלות - ראיון עם איל גלזר

בזמן כתיבת הכתבה מתאמן איל באופן אינטנסיבי לקראת אליפות אירופה שתערך במונפלייה שבצרפת, שם הוא מתכנן להתחרות בתחרות הקרב רב. בנוסף התחרה כאמור בגביע העולם בלובליאנה על מכשיר הטבעות והמקבילים. המכשיר החזק של איל הוא ללא ספק הטבעות, עליו הוא מתכנן להשתפר ולהעלות את דרגת הקושי מ- 5.5 לעבר ה- 5.9 לקראת אליפות העולם בגלזגו, המטרה החשובה ביותר השנה.

מדלית הארד שהשיג באליפות אירופה הביאה איתה בנוסף גם תמיכה חשובה מהמחלקה לספורט הישגי של הוועד האולימפי הישראלי. הוא מספר לנו שהוא מרוצה מאוד מהתמיכה הרבה שהוא מקבל הן מהמחלקה לספורט הישגי והן מאיגוד ההתעמלות שמסייע לו רבות. האולם בהדר יוסף עונה על כל צרכיו והוא בהחלט מרוצה מסביבת האימונים.

לסיום, כששאלנו את איל האם התמיכה והאהדה להן הוא זוכה מהקהל, מהתקשורת ומהרשתות החברתיות באינטרנט מעודדות אותו ומסייעות לו בהתפתחות ובהתקדמות האישי שלו כספורטאי הוא השיב שזה אכן מאוד עוזר. "התעמלות מכשירים הוא ספורט פרטני בו מתאמנים שעות על גבי שעות עם עצמך, לבד על המכשיר. כאשר מרגישים את התמיכה ואת תשומת הלב זה מחזק ונותן תחושה של משמעות ופידבק למה שעושים".

מרכיב נוסף בחייו הוא השירות הצבאי אותו החל לאחרונה. איל, שהתגייס לפני כארבעה חודשים ומוגדר כספורטאי מצטיין, משתף אותנו על השילוב שבין הצבא להתעמלות: "התגייסתי בדצמבר ובמהלך החודש שלאחר מכן עברתי טירונות בסיסית במהלכה הייתי מנותק לחלוטין מהתעמלות", הוא מסביר. "לחזור חזרה לאימוני התעמלות לאחר חודש הפסקה היה מאוד קשה". החזרה לשגרת האימונים כללה שני מחנות אימונים בקרואטיה ביחד עם שאר חברי הנבחרת במטרה לחזור לכושר. כיום, הוא מתאמן בכל יום מעשר בבוקר עד אחת, נוסע לצבא וחוזר לאימון נוסף שסוגר את היום משש בערב עד שמונה.

ומה לגבי העתיד?

אולימפיאדת ריו היא חלום אך מבחינתו של איל המטרה הריאלית היא אולימפיאדת טוקיו 2020. "הייתי שמח מאוד להגיע לריו אך זה יהיה מאוד קשה", הוא מסביר לנו, כאשר למעשה הכוונה היא שהסיכוי שישראל תוכל לשלוח שני מתעמלים לריו הוא קטן וגם אם כן, צריך לעמוד בקריטריונים. באליפות העולם בטוקיו אלכס שטילוב הבטיח את מקומו באולימפיאדת לונדון בכך שזכה במדליית ארד בקרקע. אם יצליח אלכס לחזור על ההישג באליפות העולם הקרובה שתיערך בגלזגו באוקטובר, קיים סיכוי לכך שישראל תוכל להכניס מתעמל נוסף אל המשלחת לריו כשאל הוא אחד המועמדים הבולטים.

* ראיון, כתיבה ועריכה: עמית פינקל

התעמלות מכשירים לצופה המתחיל: ראשי תיבות בהתעמלות

קיצור	הסבר
AA	קרב-רב (All Around)
EF	גמר מכשירים בודדים (Event Finals)
TF	גמר קבוצתי (Team Finals)
ST	טבעות (Still Rings)
PH	סוס סמוכות (Pommel Horse)
UB	מקבילים מדורגים (Uneven Bars)
VT	קפיצות (Vault)
FX	תרגיל קרקע (Floor Exercise)
HB	תרגיל מתח (High Bar)
PB	מקבילים – גברים (Parallel Bars)
PT	אימון פודיום (Podium Training)
BB	קורה (Balance Beam)
COP	חוקת ההתעמלות (Code of points)
NOC	קוד מדינה (Name of Country)





















צפייה בתחרות התעמלות יכולה להיות מבלבלת מעט. איך מחשבים את הציונים, כמה כל אלמנט שווה ואיך קוראים את התוצאות – את כל זה צריך ללמוד כדי להבין מה הולך בתחרות. לפניכם כמה ראשי תיבות שכנראה תיתקלו בהם אם תבדקו באינטרנט תוצאות של תחרויות:

קיצור	הסבר
D-Score	ציון דרגת קושי
E-Score	ציון ביצוע
BIB	המספר שמופיע על בגד הגוף
MXG	קבוצה מעורבת של מתעמלים מכמה מדינות (Mixed Group)
CI,CII,CIII	מספר התחרות (1 = מוקדמות, 2 = גמר קרב-רב, 3 = גמר מכשירים, 4 = גמר קבוצתי)
MAG	התעמלות מכשירים גברים (Men Artistic Gymnastics)
WAG	התעמלות מכשירים נשים (Women Artistic Gymnastics)
OOB	יציאה מהתחום המותר, למשל משטח מזרן הקרקע (Out Of Bounds)
Q	מוקדמות או עלייה לגמר (Qualifications, Qualified)
R	רזרבה (Reserve)

19 עובדות על אליפויות העולם בהתעמלות מכשירים

3. התחרויות הראשונות התקיימו במתכונת של פעם בשנתיים.
4. בין התחרות של 1913 ו-1922 לא התקיימו אליפויות עולם, בגלל מלחמת העולם ה-I.
5. בשנת 1922 חודשו התחרויות, והפעם במתכונת של פעם בארבע(!) שנים, כשביניהן מתקיימת אולימפיאדה בדיוק באמצע, כך שבעצם התקיימו כל שנתיים תחרויות בסדר גודל בינלאומי.
6. האליפויות הופסקו שוב משהחלה מלחמת העולם ה-II ובין השנים 1938-1950 לא התקיימו תחרויות.
7. בשנת 1979 חזרה המתכונת לפעם בשנתיים, ומשנת 1991 התחרויות מתקיימות כל שנה, כאשר רק משנות ה-2000 הורידו את האליפות בשנה אולימפית.
8. המדינה שזכתה עד היום במירב המדליות באליפויות העולם כבר לא קיימת, מדובר בברית המועצות (USSR) שבשנת 1991, עם נפילת המשטר הסוציאליסטי, התפרקה למספר מדינות, ביניהן רוסיה, אוקראינה, גיאורגיה, ליטא, אסטוניה, ארמניה ועוד.
9. ארצות הברית, שנחשבת כיום למעצמת התעמלות, נמצאת במקום החמישי בלבד במדד המדליות באליפויות עולם. עוקפות אותה ברית המועצות כאמור, סין, רומניה ויפן

אליפות העולם בהתעמלות מכשירים חגגה ב-2013 יומולדת 110. מאז האליפות הראשונה עברו לא מעט תהפוכות בעולם בכלל, ובאולם ההתעמלות בפרט. אז מה היה לנו כאן? הנה כמה עובדות:

1903	I	Antwerp	 Belgium	6 / 0	 France
1905	II	Bordeaux	 France	5 / 0	 France
1907	III	Prague	 Austria-Hungary	5 / 0	 Bohemia
1909	IV	Luxembourg	 Luxembourg	5 / 0	 France
1911	V	Turin	 Italy	6 / 0	 Bohemia
1913	VI	Paris	 France	6 / 0	 Italy
1922	VII	Ljubljana	 Yugoslavia	6 / 0	 Yugoslavia
1926	VIII	Lyon	 France	6 / 0	 Czechoslovakia
1930	IX	Luxembourg	 Luxembourg	7 / 0	 Yugoslavia
1934	X	Budapest	 Hungary	8 / 2	 Switzerland

1. אליפות העולם הראשונה בהתעמלות מכשירים התקיימה בשנת 1903. היא התקיימה בעיר אנטוורפן בבלגיה – ממש כמו האליפות ב-2013, 100 שנה אחרי.
2. נשים הורשו להשתתף באליפויות העולם משנת 1934, אבל רק אז התחילו להתהוות ה-MAG וה-WAG כענפי התעמלות בפני עצמם, ורק משנת 1950 החלו הנשים להשתתף כחלק ממוסד ה-WAG במתכונת קבוצתית, קרב-רב ומכשירים בודדים כמו היום. לפני כן הן יכלו להשתתף באופן עצמאי.

המשך - 19 עובדות על אליפויות העולם בהתעמלות מכשירים

10. ישראל נמצאת במקום 34 במדד המדליות, עם 2 מדליות ארד בהן זכה אלכס שטילוב.
11. המדינה שאירחה הכי הרבה אליפויות עולם היא צרפת, עם 5 אירוחים עד היום.
12. סבטלנה קורקינה היא המתעמלת שמחזיקה בשיא המדליות באליפויות עולם. באמתחתה 20 מדליות, מתוכן 9 מזהב, 8 מכסף ו-3 מארד. היא השתתפה בתחרויות במשך 9 שנים, משנת 1994 ועד 2003.
13. מבין האמריקאיות, אלישיה סקרמון מחזיקה בשיא המדליות (10 סה"כ). את המדליה האחרונה היא קיבלה בלי "להתאמץ" יותר מדי, כאשר קבוצתה זכתה במקום הראשון הקבוצתי באליפות של 2011 (יפן) בעוד היא נפצעה באימונים ולא השתתפה בתחרות בכלל בסופו של דבר, אבל קיבלה מדליה בגלל היותה חברת קבוצה רשמית.
14. אוקסנה צ'וסוביטינה האוזבקית היא המתעמלת הוותיקה ביותר באליפות, השנה זו תהיה האליפות ה-12 שלה במידה ותשתתף. האליפות הראשונה שלה היתה בשנת 1991, לפני שרוב המתעמלות באליפות הנוכחית בכלל נולדו!
15. התחרויות הבאות יתקיימו ב-2015 בסקוטלנד, ב-2016 לא תהיה תחרות בגלל אולימפיאדת ריו וב-2017 בקנדה.
16. המתעמלות צ'נג פי, סבטלנה קורקינה וג'ינה גוגין זכו כל אחת בשלושה תארים רצופים על מכשיר מסויים: פי - קפיצות (1995, 1996, 2007), קורקינה - מקבילים (1995, 1996, 1997) וגוגין - קרקע (1995, 1996, 1997).
17. לריסה לטינינה, שהתחרתה מטעם ברית המועצות באליפות העולם ב-1958, זכתה ב-5 מתוך 6 תארים אפשריים באותה אליפות. כל זה בזמן שהיא נמצאת בחודש הרביעי להריונה!
18. סימון ביילס תנסה לשבור השנה שיא ואם תזכה באליפות היא תהיה למתעמלת הראשונה בהיסטוריה שזוכה שלוש שנים ברצף בקרב-רב.
19. אליפות העולם של 2015 צפויה להיות הגדולה בהיסטוריה מבחינת מספר המשתתפים, צפויים להגיע כ-600 מתעמלים ומתעמלות מכל רחבי הגלובוס!

עוד על אליפויות
העולם
בויקיפדיה:



"מה הולך פה?" להבין את הציונים בתחרויות התעמלות

לפני שנעבור לסרטונים, הנה הסבר קצר על ה-D-Score:
ציון דרגת הקושי מורכב משלושה קריטריונים-

1. חיבור הערך של 8 האלמנטים הקשים ביותר שבוצעו, כאשר לכל אלמנט בחוקה יש אות שמסמלת את דרגת הקושי, החל מ-A (הקל ביותר) ועד ל-H (הקשה ביותר). אלמנט ברמה של A שווה 0.1 נקודות וככל שעולים ברמה מתווספות עשיריות, עד לאלמנט ברמה של H ששווה 0.8 נקודות.
2. כל תרגיל (מלבד הקפיצות) חייב לכלול אלמנטים מ-5 קבוצות שונות, כאשר שווי כל אחד מהם הוא 0.5 נקודות, כך שהניקוד המירבי על קריטריון זה (שנקרא Composition Requirements) הוא 2.5 נקודות.
3. ניקוד על חיבור יותר מ-2 אלמנטים ביחד.

החודשים האחרונים והקרובים עמוסים בתחרויות התעמלות כאשר תחרות הדגל של השנה, אליפות העולם, תתקיים באוקטובר בגלזגו, כאשר אחריה יעלה המרוץ האולימפי הילוך שבסיומו, באוגוסט 2016, יתקיימו המשחקים בריו.

לשבת ולצפות בתחרויות התעמלות זה נחמד ומעניין, אבל אפשר לשדרג את החוויה אם רק לומדים מספר דברים בסיסיים בחוקה שמאפשרים להבין יותר לעומק למה המתעמלת הזאת קיבלה ציון יותר גבוה מההיא למרות שנפלה ואיך זה שציון הביצוע של הסינית נמוך יותר משל האמריקאית ובכל זאת היא ניצחה אותה.

מצאנו ערוץ יוטיוב שמנסה לעשות סדר בדברים, לפחות מבחינת ה-D-Score (ציון דרגת הקושי). כידוע, ציון סופי בתרגיל התעמלות מורכב מחיבור של שני ציונים – דרגת הקושי, שמהווה את ערך האלמנטים המבוצעים, החיבורים ביניהם והדרישות הקבועות בחוקה וכן ציון הביצוע (מה שפעם היה העשר המושלם) שממנו מורידים ניקוד על שגיאות ביצוע.

בסרטונים שבערוץ [GymnasticsFan USA](http://GymnasticsFanUSA.com) מישהו יושב ועובד קשה – לוקח את הביצועים של מתעמלות מתחרויות שונות ומוסיף "תרגום" – כלומר את הערך של כל אלמנט שמבוצע ולבסוף את אופן מתן ציון דרגת הקושי. צפייה בתרגילים בשילוב ההסברים עוזרת להבין מה קורה בתרגיל ואיך הגיעו לציון שלו.

המשך - "מה הולך פה?" להבין את הציונים בתחרויות התעמלות

קיילה רוס – קורה:

<https://www.youtube.com/watch?v=VuV6J05wIVM>

ביילי קי – מקבילים:

<https://www.youtube.com/watch?v=SNqm0md7GiA>

סימון ביילס – קורה:

<https://www.youtube.com/watch?v=tm09K46QlqQ>

מגי ניקולס – מקבילים:

<https://www.youtube.com/watch?v=r-ICjbKhG5s>

גבי דגלאס – קורה:

<https://www.youtube.com/watch?v=GyFBMtkkN9k>

גבי דגלאס – מקבילים:

https://www.youtube.com/watch?v=Q0N_S9IbERg

הסרטונים מציגים כאמור רק את ציון דרגת הקושי, בעוד ישנו גם ציון הביצוע וכן הציון במכשיר הקפיצות ששונה משאר המכשירים (בקפיצות לכל קפיצה יש ערך משלה). אפשר לקרוא את חוקת ההתעמלות לשנת 2013 (עד 2016) [כאן](#).

הנה מספר סרטונים שפורסמו בימים האחרונים, מאליפות היו אס קלאסיק, עם הסברים עליהם. מומלץ לעצור לאחר כל הסבר כדי לקרוא אותו כמו שצריך ואף לצפות שוב בביצוע שלו, מאחר וקצת קשה לעקוב כשהתרגילים מבוצעים בקצב האמיתי שלהם.

סימון ביילס – קרקע:

<https://www.youtube.com/watch?v=TOF9sfL6dZE>

אלי רייזמן – קרקע:

<https://www.youtube.com/watch?v=z19VcoE299Q>

ביילי קי – קרקע:

https://www.youtube.com/watch?v=c9q_exngfgI

רייגן סמית' – קרקע:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ln4Y2a6cHws>

סימון ביילס – מקבילים:

https://www.youtube.com/watch?v=ZjhO_RFgvxs

אלי רייזמן – קורה:

https://www.youtube.com/watch?v=-xe8Lxy_-Qc

אשטון לולקליר – מקבילים:

<https://www.youtube.com/watch?v=a2H7-qKM72E>

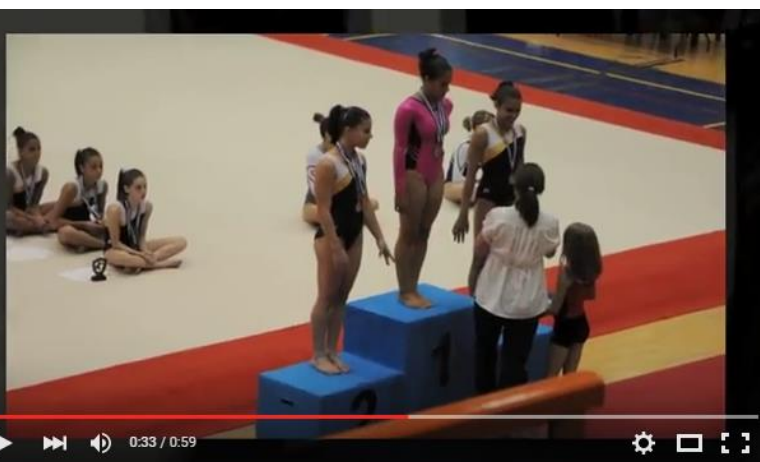
מדיסון קושיאן – מקבילים:

<https://www.youtube.com/watch?v=xfCW9hhn44Q>

להוציא את המיטב מאירועי ההתעמלות שלכם

יש בארץ מרכזים רבים, תחרויות והופעות ששווה להראות לעולם. גם אם מדובר בדרגות נמוכות יותר, אפילו ברמת חוג – אנחנו בקושי רואים אתרי אינטרנט של אותם מרכזים וחוגים, וחבל! לכן, מצאנו לנכון לתת לכם כמה רעיונות כדי שנתחיל לראות עוד ועוד מידע על התעמלות בעברית ברשת, כדי שהתחרויות הקטנות והפחות מוכרות ופופולריות יתחילו לתפוס תאוצה ולהתפרסם וכדי שעוד ועוד מתעמלים יצטרפו לענף האהוב שלנו.

אחת הדרכים היא כמובן לבנות אתר אינטרנט. כיום לא מדובר בדבר יקר (אפשר אפילו לעשות את זה לבד בעלות של כ-300 שקל בשנה, עם קצת רצון ולמידה). אין לכם מושג כמה אתר אינטרנט יכול לקדם מרכז התעמלות.



דרך נוספת היא להעלות סרטונים ליוטיוב. למי שאינו יודע, גוגל חברו ליוטיוב לפני כמה שנים, וסרטונים ביוטיוב מקבלים בגוגל עדיפות, כלומר, ברגע שתעלו סרטונים ותשימו את התגים הנכונים ותיאור מדוייק של המרכז/תחרות/הופעה שלכם, תוכלו לראות אותם מדורגים יפה גם בגוגל.

אנחנו רואים ברשתות החברתיות המון פעילות של מרכזי התעמלות שונים: תחרויות, גימנסטראדות, אימונים, הופעות וכו'.

רשת חברתית זו דרך מצויינת לפרסם את מרכז ההתעמלות "מפה לאוזן" ולהראות לעולם (או לפחות למשתמשים הרשומים ברשת בה אתם מפרסמים) את פעילותכם.

אבל, ויש כאן אבל גדול – יש כמה חסרונות לשימוש ברשתות חברתיות (עם דגש על פייסבוק מאחר ורוב הפעילות נעשית שם): כל התמונות וסרטוני הוידאו שאתם מעלים, נשארים בתוך הרשת, בפלטפורמה סגורה. ברגע שמעלים הרבה תמונות זה יכול ליצור עומס בעיניים של חבריכם הצופים בהן. כשמעלים סרטונים לפייסבוק, הם נשארים בתוך הנגן הספציפי של הרשת. ודבר נוסף וחשוב אף הוא – בכל פעם שמפרסמים פוסט חדש, הפוסטים הישנים יורדים למטה ולבסוף נעלמים לגמרי מעיני הקוראים.

מבחינת החשיפה – רק חבריכם שראו את הסרטונים והתמונות יכולים לשתף אותם כי רק הם ראו אותם. במקרה הטוב הם ישתפו אותם לחבריהם שגם יתעניינו בהם, במקרה הפחות טוב... לא הרבה אנשים ידעו על קיומכם ועל פעילות המרכז שלכם מחוץ לרשת.

המשך - להוציא את המיטב מאירועי ההתעמלות שלכם

ולסיום, הנה המלצה קטנה.

התוכנה אינה חינמית, אפשר להוריד אותה לניסיון בחינם רק שיש מגבלת זמן של עד דקה לכל סרטון. מומלץ להוריד אותה כדי להתנסות ולראות אם היא מתאימה לכם (תתכוננו להתאהב) ובהמשך לשלם על התוכנה המלאה. מחיר התוכנה, שנקראת Muvee Reveal הוא \$79 בלבד, ובשביל מה שאתם מקבלים זה זול מאוד. ניתן גם לרכוש את התוכנה עם כל האפקטים הנלווים (הבסיסית מגיעה עם מספר קטן של אפקטים אבל זה בהחלט מספיק) במחיר של \$259.

בכל פעילות בה אתם מצלמים, רוב הסיכויים שתגיעו הביתה ותצטרכו לשבת ולהעלות את כל התמונות אחת אחת לפייסבוק. זו טרחה גדולה, ויש סיכוי שאנשים פשוט "יתעייפו" מלהסתכל על כל התמונות שלכם. לכן, אחת הדרכים ליצור עניין מתמונות היא פשוט לעשות מצגת יפה מהתמונות הטובות, להוסיף לה מוסיקת רקע ואפקטים. הרבה יותר מעניין להראות וידאו של אירוע מאשר אלבום תמונות...

נשמע מסובך? ממש לא! מצאנו תוכנה מצויינת שתעשה בשבילכם את העבודה בצורה כמעט אוטומטית. הנה דוגמא לסרטון של חלוקת הפרסים באליפות הארץ 2012 שעשינו בעזרת התוכנה:

<https://www.youtube.com/watch?v=0T46TMMAIWM>

הזמן שלקח לנו לעשות את הוידאו הזה הוא פחות מחמש (!!!) דקות!

את הסרטונים הנחמדים האלה אפשר לעשות בכל אורך שרוצים, ניתן להוסיף מוסיקת רקע (שימו לב לזכויות יוצרים), להוסיף תמונות, סרטונים, להוסיף טקסט, קרדיטים, לבחור אפקטים... בקיצור, יש המון אפשרויות ופשוט כייף לשחק עם זה, שלא לדבר על ההנאה שבצפיית הסרטון הסופי לאחר שמסיימים לערוך!

הנה לינק
לתוכנה:



איך להתאפר לתחרויות ולהופעות התעמלות



עיניים מעושנות: Smokey Eyes
[לחצו כאן לצפייה במדריך](#)

מדריך מפי מאפרת מקצועית – דוגמא לאיפור שעשתה על נסטיה ליוקין:
[לחצו כאן לצפייה במדריך](#)

מדריך של קבוצת מעודדות בו מנחים כיצד על כל המעודדות בקבוצה לסדר את השיער והאיפור (איפור מנצנץ ובולט):
[לחצו כאן לצפייה במדריך](#)

עוד מדריך לאיפור כבד, שלא ישאיר אף אחד באולם אדיש!
[לחצו כאן לצפייה במדריך](#)

איפור לתחרות התעמלות אומנותית:
[לחצו כאן לצפייה במדריך](#)

רקדניות! לא השארנו אתכן מאחור. הנה מדריך מפי כוכבת רקדניות קטנות מדי זיגלר:
[לחצו כאן לצפייה במדריך](#)

אחד הדברים הכיפיים והמרגשים בתחרויות ובהופעות התעמלות, מלבד התרגשות שבביצוע התרגילים מול קהל לאחר שמתאמנים עליהם כל כך הרבה, הוא עניין ההופעה החיצונית: בגד גוף, טריינינג של הקבוצה, תיק, תסרוקת וכן, לפעמים גם צריך להתאפר. בדרך כלל מדובר במשהו שהבנות הקטנות מאוד אוהבות, כי הן מרגישות "כמו גדולות", והמתעמלות הבוגרות כבר מוצאות לעצמן את האיפור האהוב והנוח להן אותו אימצו לחיקן אחרי שנים של ניסוי וטעייה.

מסתבר, שברשת הגועשת ובמיוחד ביוטיוב, בין המוני המדריכים שבנות מפרסמות על איך להתאפר ליום-יום, ליציאה בערב, למסיבת תחפושות ולעבודה, מסתתרים גם כמה מדריכים שהוכנו במיוחד למתעמלות. אספנו בשבילכן כמה מהמדריכים, מקווים שתראו בהם כעזר.

* הצהרה – אנחנו בג'מאניה לא מעודדים את הבנות הצעירות להתאפר לאימוני ההתעמלות בתדירות יום-יומית! הכוונה בהצגת הסרטונים היא לתת דוגמאות ורעיונות לאיפור לאירועים מיוחדים כמו הופעות ותחרויות התעמלות. הרעיונות מתאימים למאמנים, להורים ולמתעמלות בוגרות שכבר יודעות להתאפר בעצמן לאירועים אלה.

סימן שאת מתעמלת לשעבר!



אם את מנסה להסביר לחברה שלך מה זה שמש על המקבילים (אחרי שהצלחת בקושי להסביר לה שמקבילים של גברים ונשים זה לא אותו דבר) ובסוף מתייאשת ומחפשת סרטון של זה ביוטיוב – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם כשאת צופה בתרגיל קורה בטלוויזיה עם עוד אנשים שלא מבינים בהתעמלות והם מתלהבים מהדברים הכי בסיסיים ואת מתה לצעוק עליהם "מה אתם רציניים? זה אלמנט של דרגה ה'!!!" – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם כשאת מגיעה לאולם התעמלות את מרגישה שאת חייבת לגעת בהכל – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם כשאת מגיעה לאולם התעמלות ואנשים "רגילים" אומרים שהריח נורא אבל לך זה מריח כמו בית – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם את נכנסת לחדר גדול וריק וכל מה שבא לך לעשות מיד זה עמידת ידיים – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם את עומדת בתור כלשהו ומוצאת את עצמך בעמידה ראשונה ככה סתם – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם את מתקנת אנשים שאומרים "פליק-לק" ל"פליק פלאק", כי זה נורא מפריע לך – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

אם את קוראת את המשפטים האלה, מהנהנת לעצמך ומגניבה חיוך מדי פעם – את כבר יודעת את ההמשך (:

- אם את מספרת לחברים שהיית פעם מתעמלת והם ישר מבקשים ממך לעשות שפגט – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- אם את מוצאת את עצמך יושבת מול הטלוויזיה על הרצפה בתנוחות שאחרים לא רגילים לראות כמו שפגט פנים ואת אפילו לא שמה לב לכך – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- אם יש לך בארון בבית של ההורים כמה מבגדי הגוף האהובים עלייך (או את כולם...!), גם אם אין סיכוי שאי פעם תלבשי אותם שוב – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- למרות שהיו ימים שממש שנאת את האימונים, אם תהיה לך בת, את בטוחה שתשימי אותה בחוג התעמלות – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- אם בזמן אליפות עולם או אולימפיאדה את בודקת בכל הערוצים הזרים מתי משדרים התעמלות – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- אם מישהו אומר לך שלהיות מעודדת זה בדיוק כמו להיות מתעמלת מכשירים ואת תוהה למה את ממשיכה לדבר עם אותו בן אדם – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- אם את מוצאת את עצמך עם פוינט באצבעות באמצע היום ככה סתם בלי קשר לכלום – סימן שאת מתעמלת לשעבר!
- אם ברדיו מנגנים שיר שהיה בחימום הקבוע שלך באימונים של גיל 12 ואת מיד מתחילה לחזור על התנועות – סימן שאת מתעמלת לשעבר!

הודעה בדבר זכויות יוצרים ורשות שימוש בחוברת – "ג'ימאניה כתבות נבחרות" ©

כל הכתבות המתפרסמות בחוברת זו נכתבו ע"י מאיה ביאליק, אלא אם צויין אחרת.

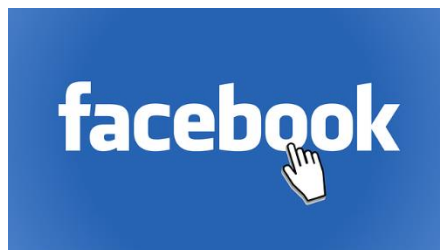
ניתן, מותר ומומלץ להפיץ חוברת זו ברבים, באמצעים אלקטרוניים בלבד (אימיילים, אתרי אינטרנט, רשתות חברתיות) ובלבד שזכויות היוצרים נשמרות לרבות שם החוברת וכתובת האתר ממנו הורדה (www.gymania.net). אין להפיץ חוברת זו למטרות רווח.

בהפצת חוברת זו אין להסיר עמודים, קטעי טקסט, תמונות וקישורים. הפצת החוברת מותרת רק בצורתה השלמה והמקורית.

שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בחוברת זו אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

בקרו בדף הפייסבוק של ג'ימאניה:

<http://www.facebook.com/gymanianet>



יצירת קשר: info@gymania.net | כל הזכויות שמורות © ג'ימאניה www.gymania.net