

## הרוטינה שמכניסה את השחיינים לעולם משלהם

חובטים בחזה, מתיזים על עצמם מים, קופצים, שותים ממי הבריכה, מאזינים למוזיקה או פוצחים בריקוד: לכל שחיין יש את סדרת הפעולות הקבועה שאמורה להכניס אותו ל"זון", גם אם זה אומר לבצע תנועה מגונה לעבר היציעים

אמיר ענבר 28.06.2016 21:39

הצופים באליפות קנדה לנוער ב-2012 שפשפו את עיניהם כלא מאמינים. לפני גמר 100 מטר חופשי, בזמן שהכרוז הציג את אחד הפיינליסטים, נראה השחיין הבא בתור - סנטו קונדורלי - מרים את ידו ומבצע תנועה מגונה. נדמה היה שהיא כוונה למצלמה, אבל מאמן של אחד מיריביו נפגע משום שחש כי היה היעד האמיתי. בתום המשחה - בו ניצח - מיהר קונדורלי להרגיע את כולם: האצבע המשולשת נועדה לאביו ג'וזף, שממקום מושבו ביציע אף דאג להחזיר תנועה דומה לעבר בנו.

אין סיבה לדאגה - היחסים במשפחת קונדורלי תקינים. האצבעות הסוררות של האב והבן הן חלק ממחווה מתוכננת, שנולדה כשסנטו היה ילד. "משום שהייתי קטן, הייתי מיוחד בכל פעם שעמדתי להתחרות", סיפר לאתר "סווימסוואם", "זה היה הקושי הגדול ביותר שלי". ג'וזף עודד אותו לשחות כאילו הוא לבד בבריכה, והאצבע המשולשת ההדדית הפכה לסמל של הגישה הזו: לעזאזל עם כולם. בתחרות הבאה, מספר האב, "סנטו הביט לעברי בקהל, ושנינו שלפנו את האצבע. הוא התחיל לנצח במשחה אחר משחה ולא הביט לאחור".

הבעיה באליפות הנוער ב-2012 היתה שלראשונה ביצעו השניים את התנועה בשידור חי בטלוויזיה. זה היה משהו שצופי השחייה אינם רגילים לראות בין כל התנועות והמחוות הקבועות של השחיינים. ואלו רבות מאוד.

כמעט לכל שחיין יש את הרוטינה שלו, סדרת פעולות שהוא מבצע כחלק מהשגרה שמכינה אותו למשחה ונותנת לו ביטחון שהוא בכיוון הנכון. "זה לא אומר שצריך לירוק למסלול של יריבך או דברים אחרים שראינו בהיסטוריה, אבל אין רע בקצת התרברבות", אמר השחיין הקנדי ריאן קוקרן ל"טורונטו סאן", "כל מה שנותן לך קצת יתרון. אם זה עוזר לך, זה טוב".

אצל המפורסם מכולם, מייקל פלפס, מדובר בהנפת הזרועות שלוש פעמים. קייטי לדקי נוהגת למחוא כף שלוש פעמים - אם כי נמנעה מכך טרם זכייתה בזהב במשחקי לונדון 2012 בגלל שחששה כי הרעש ביציעים יפגע בקצב שלה. קיילין ברצל' האמריקאית ביצעה תמיד את אותן מתיחות והאזינה לאותם שלושה שירים באליפות העולם ב-2014. שחיינים אחרים חובטים בחזה, מתיזים על עצמם מים מהבריכה, קופצים במקום, מדמיינים את המשחה. סטפני רייס האוסטרלית לקחה הרבה מכל דבר - שמונה הנפות זרוע, ארבע לחיצות על המשקפת, ארבע נגיעות בכובע הים. על כך חזרה לפני כל משחה ומשחה. "זה נראה ממש מוזר", אמרה ל-CNN, "אבל הדבר כל כך נוח שהפך לטבע שני". על פי מומחים בתחום, יצירת הטבע השני היא אמצעי משמעותי בדרך אל ההצלחה. אויב מסוכן לספורטאי הוא מתח שמשפיע על הגוף עד כדי כך שהוא יוצר עול על השרירים והנשימה. "הסוד הגדול ביותר לשחייה במיטבך ברגעים החשובים ביותר הוא להיות מסוגל להישאר משוחרר ורגוע מאחורי המקפצה", אמר פסיכולוג הספורט אלן גרינברג, שעובד עם שחיינים אמריקאים, לאתר התאחדות השחייה של ארצות הברית, "יותר מדי שחיינים מבזבזים אנרגיה יקרה בדקות שקודמות למשחה כשהם חושבים ומתרכזים בדברים הלא נכונים. ללא ידיעה, הם מחלישים את ביטחונם, מגבירים את המתח שהם חשים ומכינים את עצמם לכישלון".

גארי הול ג'וניור - השחיין האמריקאי שנהג לעלות לאזור הבריכה בבגדי איגרוף ובעודו חובט באוויר - מדמה את הרוטינות של הקולגות לאלו של כדורסלנים טרם זריקות עונשין. במחנה שחייה לנוער בקיץ 2013 סיפר הול כי מחקרים שבדקו גלי מוח גילו כי חזרה על תנועות כאלו עוזרת לספורטאים להיכנס באופן יזום לאותו "זון" חמקמק שבו הכל מצליח להם.

מארק ספיץ, שחיין העבר הגדול, טען פעם כי "משחה הוא 90% מנטלי ו-10% פיזי". ג'ים באומן, פסיכולוג ספורט, מתקשש כי היחס הפוך. "זה צריך להיות מאמץ פיזי, כשהפן המנטלי מצטרף למסע", אמר ל"פוקס ספורטס". מה שבטוח, יצירת השגרה הקודמת למשחה היא עניין פסיכולוגי לחלוטין. לכן המליץ הול לילדים לחפש תנועה שעשו בעת אימון מוצלח במיוחד - אפילו דבר קטן כמו שרובב השפה התחתונה - ולבצעה שוב ושוב עד שמוחם יקשר בינה לבין הצלחה. בסוף, טען, יוכלו לבצע את המחווה הזו לפני משחה ומיד לחוש ביטחון. "זהו סוד שאף מאמן לא מדבר עליו", קבע.

על דברים אחרים, הם מדברים. סטן קוקוראן, מאמן שחייה אמריקאי, מסביר כי שחינים מתיזים על עצמם ממי הבריכה במטרה לסייע לגופם להסתגל לטמפרטורה הנמוכה מעט המחכה להם במים; במקביל, צחק על שחיני גב שעשו זאת - שהרי הם מזנקים כשכל גופם כבר במים. יש אקט נוסף שאיננו מבין. "לא הייתי שותה מהמים", אמר ל"ניו יורק טיימס". כן, גם זה משהו ששחינים עושים. בלונדון 2012, מדליסטים כמו בריטה שטפן, רוטה מיילוטיטה ותיאגו פריירה נראו לוגמים ממי הבריכה טרם המשחה.

גרינברג יקבל גם את זה בברכה, כל עוד הדבר יעשה את העבודה. מבחינתו, רוטינת קדם-השחייה צריכה להיות פשוטה ולסייע לשחיין לשלוט במה שעניו רואות ובמה שאוזניו שומעות - כך שיתנתק מכל דבר שעלול לפגום בשלוותו.

מחקר של אוניברסיטת ברנול בלונדון העלה כי מגנינות מסוגלות לשפר ביצועים ברמה של עד 15% בזכות יכולתן להסיח את דעת האדם מהמאמץ ומהכאבים. לא פלא, אם כך, שמוזיקה היא אמצעי פופולרי בקרב שחינים. עבורם, האיפוד והאוזניות הם אמצעי חשוב כמעט כמו בגד הים ומשקפי השחייה. פלפס נוהג להאזין להיפ הופ, ראפ או טכנו. איימי לווינגס האוסטרלית מעדיפה קולות של דולפינים. במשחקי לונדון אף הלינו צופים על נטיית השחינים להסיר את האוזניות ממש שניות לפני המשחה. לטענתם, היה זה עלבון לאווירה שניסו יושבי היציעים ליצור.

הרוטינה גם צריכה להיות קבועה; לכן ממליץ גרינברג לא להביט באנשים מסוימים - כמו הורה או מאמן - שעלולים להיעדר מחלק מהתחרויות. עקב כך, הוא כנראה לא יעודד את האצבע המשולשת של קונדורלי לעבר אביו; אגב, בעקבות האירוע ב-2012 עדכנו השניים את המחווה, כך שלעתים מכון השחיין את האצבע אל מצחו.

את סיירה שמידט, לעומת זאת, ספק אם מישהו יוכל להזיז. עוד בטרם הותירה חותם משמעותי במים, עשתה זאת האמריקאית בת ה-18 מחוצה להם: במשך דקות לפני כל משחה, היא רוקדת ליד המקפצה, עוצמת עיניים ונכנסת לתוך בועה. היא אפילו מתאימה את סוג המוזיקה לתחרות: טרם משחה ארוך, תבזבז פחות אנרגיה.

מה שהחל בהיותה בת עשר, כשהוריה עודדו אותה לרקוד בכל הזדמנות, הפך לאטרקציה שמככבת בסרטוני יוטיוב. "בשנתיים הראשונות, מאמנים שלי וחבריי לקבוצה חשבו שאני מטורפת", אמרה שמידט ל-ESPN והסבירה: "אני מתוחה מאוד מאחורי המקפצה. הריקודים מוציאים את זה מהמערכת שלי ואני מאושרת, מלאת ביטחון ונהנית. אף אחד לא קיים כשאני עושה את הקטע שלי. בראשי אני חושבת 'בסדר, אני יודעת מה אני עומדת לעשות, יש לי ביטחון ביכולותיי'. אז אני במיטבי".

השבוע, היא ואחרים באמת חייבים להיות במיטבם. המבחנים האמריקאיים למשחקי ריו אינם סלחניים - שני הראשונים בכל משחה יעלו לאולימפיאדה, השאר יישארו בחוץ. לדברי גרינברג, המבחנים הם בדיוק המקום שבו נדרשת הרוטינה, שתעזור להסיח את הדעת מהמתח העצום. הוא טוען כי מי שיחשוב על המטרה - התוצאה - ייכשל.

מי שיעשה זאת נכון, לעומת זאת, יכול להצליח בגדול. השגרה של פלפס במשחקי בייג'ין 2008 כללה

ימי תחרויות שלמים - מתי לאכול, להגיע למתחם הבריכה, להתחמם. הוא אף צפה שוב ושוב באותו סרט תיעודי, "Planet Earth". הגמר הקשה ביותר שלו בדרך לשמונה מדליות הזהב היה ב-100 פרפר, מול מילוראד צ'אביץ'. ממש לפני המשחה הסתובב האמריקאי באזור הבריכה, פנים מול פנים עם הסרבי. אחרי שניצח במאית השנייה, שאל אותו מאמנו על כך. "אפילו לא הבחנתי שהוא שם", השיב גדול השחיינים. הוא באמת היה בעולם משלו.