

מאמן השנה

של הוועד האולימפי בישראל לשנת 2010



ענף הטאקוונדו נחשף לציבור הישראלי רק בעשור האחרון, עם ייצוגן של שתי ספורטאיות במשחקים האולימפיים: מאיה ערוסי באתונה 2004 ובת אל גטרר בבייג'ין 2008. שבועות אחדים לפני תחרויות המבחן הגורליות לקביעת הקריטריון למשחקי לונדון 2012 פגשנו את **יחיעם שרעבי**, המאמן הלאומי בטאקוונדו, לראיון קצר.

הקריטריון בתחרויות המיון העולמיות חצי שנה לפני המשחקים האולימפיים). בתחרויות אלו על הספורטאי להשיג מדליה, המקנה לו כרטיס ישיר למשחקים. בסופו של דבר ישתתפו 16 ספורטאים וספורטאיות בכל קטגוריית משקל (4 בסך-הכול).

מי שאחראי מקצועית להכנות האולימפיות הוא המאמן הלאומי, יחיעם שרעבי, אחד הספורטאים המוכשרים שגדלו בישראל. נוסף למסגרת של התאחדות הטאקוונדו הוא מאמן ובעלים של המועדון 'שרעבי אומנויות לחימה', המפעיל מאות ספורטאים בגילים שונים בכל רחבי הארץ. השנים 2009 ו-2010 האירו פנים ליחיעם מבחינת הישגי הספורטאים שלו. ב-2009 זכו חניכיו רון אטיאס וגילי חיימוביץ' במדליית זהב באליפות אירופה לקדטים ולנוער, בהתאמה, וב-2010 זכה גילי במדליית זהב באולימפיאדת הנוער העולמית ובת אל גטרר בזהב באליפות אירופה.

בימים אלו מתכוננים יחיעם וספורטאיו במרץ לתחרויות המיון היבשתיות המתקיימות בתחילת 2012, הסיכוי האחרון למשחקי לונדון. בתחרות מיון זו מועמדים להתחרות שני בנים ושתי בנות במטרה להשיג את הכרטיס למשחקים. כאמור, רק זכייה במדליה תאפשר את הכרטיס הנכסף.

מספורטאי למאמן

מה גרם לך בעצם להפסיק את פעילותך כספורטאי ולהמשיך ישר כמאמן נבחרת?

"מלכתחילה תכננתי לפרוש לאחר משחקי בייג'ין. יחד עם פעילותי כספורטאי אימנתי במועדון שלי ובנבחרות ישראל הצעירות. הקושי בשילוב הזה היה רב, ולכן החלטתי שעלי להתמקד באימון ולהשקיע שם את רוב זמני ומרצי. ההחלטה

טאקוונדו היא אומנות לחימה קוריאנית ומשמעותה 'דרך היד והרגל' (טא - רגל, קוון - יד, דו - דרך). זהו ענף קרב הדורש יכולות גופניות גבוהות כגון זריזות, מהירות וגמישות ברמה גבוהה. קרב בטאקוונדו מורכב משלושה סיבובים, ומשך כל אחד שתי דקות + חצי דקה הפסקה בין סיבוב לסיבוב. מנצח בקרב הוא מי שצובר נקודות רבות יותר במהלכו. במצב של שוויון בנקודות מתקיים סיבוב נוסף, והמנצח הוא שזוכה בנקודה הראשונה ('נקודת הזהב'). ניתן לצבור נקודות רק על-ידי בעיטה ביריב תוך מגע ישיר בפלג הגוף העליון (חלק זה מוגן ע"י מגן אלקטרוני, השולח שדר למזכירות על פגיעה בו), או באזור הראש (המוגן ע"י קסדה), מה שמקנה ניקוד גבוה יותר.

הישראלים בזירה הבין-לאומית בטאקוונדו

הענף הגיע לישראל עם עלייתו של מישל מדר ארצה מצרפת בשנת 1977. כחמש שנים לאחר מכן צורפה ישראל כחברה בהתאחדות הבין-לאומית לטאקוונדו. מדר משמש כיום כמנכ"ל ההתאחדות הישראלית בענף זה.

ההישג המשמעותי הראשון של ישראל בזירה הבין-לאומית היה זכייתה של נעה שמידע במדליית הכסף באליפות העולם לנוער באיסטנבול 1998. למשחקים האולימפיים צורף הענף לראשונה בשנת 2000. מאיה ערוסי היתה הספורטאית הראשונה בטאקוונדו שייצגה את ישראל במשחקים - באתונה 2004, וארבע שנים לאחר מכן, בבייג'ין, היתה זו בת אל גטרר. שתייהן זכו במקום התשיעי.

הדרך להשגת הקריטריון למשחקים היא קשה ואכזרית. ניתן להגיע במסגרת תחרויות המיון העולמיות (שנה לפני המשחקים האולימפיים) או היבשתיות (למי שטרם השיג את

יחיעם שרעבי

- בן 33, תושב נס ציונה
- אלוף ישראל בטאקוונדו כמה פעמים במשקל 58 ק"ג
- מקום 5 באליפות העולם 2005 ו-2007
- בעל רשת מועדוני טאקוונדו 'שרעבי אומנויות לחימה', שלה 25 סניפים בכל הארץ
- **תחביבים:** משחק כדורגל עם החברה, סרטים, מחשבים.



הישגים כמאמן:

- 'מאמן השנה' מטעם הוועד האולימפי לשנת 2010
- מדליית זהב לבת אל גטרר באליפות אירופה 2010
- מדליית זהב לגילי חיימוביץ' באולימפיאדת הנוער הראשונה בסינגפור 2010 ובאליפות אירופה לנוער 2009
- מדליית זהב לדוד בן-אלישע באליפות העולם הפראולימפית 2010
- מדליית ארד לאניה מרקין באליפות אירופה 2008
- מדליית זהב לרון אטיאס באליפות אירופה לקדטים 2009.

מיהו איש המקצוע מתחום הכושר הגופני ורפואת הספורט שהשפיע עליך במיוחד וסייע לך כספורטאי וכמאמן?
"הרופאה האולימפית, ד"ר לובה גליצקיה, היתה תמיד זמינה בשבילי - כספורטאי וכמאמן. היא אשת מקצוע מעולה ומחויבת, ואני חש שאני חייב לה הרבה. ארצה לציין גם את אילן סלע שלמדתי ממנו הרבה - כספורטאי בעבר וכמאמן כיום".

איך נראה שבוע העבודה שלך בכל המסגרות, כולל מחנות אימונים ונסיעות לתחרויות בחו"ל?
"שלוש פעמים בשבוע, בבוקר ואחר הצהריים, אני מאמן במועדון שלי ובשאר ימות השבוע בנבחרת, על בסיס של מחנות אימונים שבועיים הכוללים לינה. מאחר שאנחנו מתכוננים לתחרויות המבחן למשחקי לונדון, הספורטאים שלי ואני מתחרים בחו"ל שבוע לפחות בכל חודש. אם אין תחרות באותו חודש אנחנו מקיימים מחנה אימונים סגור במכון וינגייט".

מיהו הדמות הספורטיבית שהשפיעה עליך הכי הרבה כמאמן?
"אבי. הוא מאמן קראטה בעצמו, ומאז שאני זוכר את עצמי, אם כספורטאי בקראטה ואפילו בטאקוונדו, תמיד הייתי באולם כשהוא אימן, כך שדמותו כמאמן נצרבה בתודעה שלי. מאוד התחברתי לווינריות שלו, לאמונה שאפשר לנצח כל ספורטאי מבלי לחשוש. הסגנון שלו, כאב מעורב ולא מתערב, מנחה ומקרין שלוה, מאוד מתאים לי, ולכן גם אני אימצתי אותו".

מהו הרגע המאכזב והמוצלח ביותר שזכור לך כספורטאי וכמאמן?
"כספורטאי, הרגע הקשה שאני זוכר הוא הפסד בתחרות הקריטריון לאולימפיאדת בייג'ין. הפסדתי לאנגלי לאחר שהובלתי בקרב באופן משמעותי, כיוון שבמהלך הקרב נשברה לי אחת מעצמות האמה. באותו רגע הבנתי שהחלום התנפץ לי בבת אחת. כמאמן, כל מדליה היא שמחה בפני עצמה. אני מרגיש שהתחרות היבשתית הקרובה, שהיא תחרות קריטריון, היא סוג של מבחן עבורי כמאמן, ואני מקווה מאוד שאעבור אותו בשלום. כלומר - שאחד הספורטאים שלי ישיג את הכרטיס למשחקי לונדון".

לפרוש היתה ללא קשר לכישלון האישי שלי כספורטאי (אי השתתפות במשחקי בייג'ין) ונקבעה בלב שלם בשנה שלפני האולימפיאדה".

איזה חלק בהצלחת הקריירה האישית שלך אתה זוקף להשקעה באימונים ולכישרון מולד, ואיך אתה מתייחס לכך היום כמאמן?

"ההשקעה באימונים היתה חלק ממני. כל אימון היה בשבילי כמו תחרות, על כל המשתמע מכך. עברתי מקראטה לטאקוונדו בגיל 23, כשהייתי מדורג מספר 1 בישראל. המעבר הזה דרש ממני השקעה רבה בטאקוונדו כדי להשלים את הפערים. עם השנים, כשהפער ביני לבין המתחרים שלי צומצם בצורה משמעותית, הרשיתי לעצמי להפחית מעט מכמות האימונים ולהסתמך יותר על הכישרון שלי באומנויות לחימה. היום, כמאמן, אני מבין שיש כמה סוגי ספורטאים: כאלו שיכולים להתקדם רק באמצעות מספר רב של אימונים, וכאלו שאני חייב לווסת להם את כמות האימונים כדי שלא 'ישרפו' מנטאלית. המוטו שלי הוא לא להפריע לספורטאי אלא להביאו למצב האופטימאלי על סמך מצבו הגופני והמנטאלי באותה עת. בגדול, אני דורש מהספורטאים לחיות את הענף גם בזמנם החופשי בהיבט המנטאלי כמו חשיבה וניתוח קרבות ולמעשה, להיות במתח מנטאלי קבוע שמסייע להם להגיע מרוכזים ובעוררות מספקת לאימונים ולתחרויות".

פעמיים זכית במקום חמישי בעולם, והחניכים שלך הגיעו עד כה להישגים מצוינים בתחרויות. איך אתה שומר על המוטיבציה להביא עוד ועוד הישגים?

"מבחינתי, כל תחרות היא עולם ומלואו. כל תחרות היא מבחן חדש שעליי לעבור בהצלחה. אם לא אצליח ב'מבחן' אראה זאת ככישלון, וזה מה שמשאיר אותי כל הזמן במתח ולא מאפשר לי לנוח על זרי הדפנה".

מי עוד שותף להישגיך כספורטאי וכמאמן?

"משפחתי כמובן, שעוסקת כולה באומנויות לחימה על סוגיה השונים. השותף שלי ברשת המועדונים, רון גרשנוק, מאפשר לי להתפנות לספורטאי העילית שלהם אני אחראי, ובעצם נותן לי שקט רב בעבודה. ההתאחדות טיפחה וקידמה אותי כספורטאי וכמאמן, והיחידה לספורט הישגי סייעה לי מבחינה מקצועית כספורטאי והיום כמאמן, ועל כך אני מודה לה".