



איך עושה דולפין בכנרת?

אחריהם. גלילי ואיילת מגיעים מרקע תחרותי וזה בולט, כי האימונים שלהם קורעים לך את הצורה. אין סוף לגיוון ולתרגילים השונים והמעניינים שמעבירים לך בבריכה, וזה מפתיע בהתחלה, כי בריכה זה מין מתקן פשוט וחסר פיצורים. לא נכה? המאמנים משתמשים בסטופר, בתחרויות עם השחיינים האחרים במסלול שלך, בתחרויות בין מסלולים, תרגילי גרירה של שחיין אחר, תחרויות שליליים, עשרות אינטרוולים והמון קריאטיביות כיד הדמיון הטובה של

במרכז השחייה של עולם המים בחוף פולג, יש אימונים בכל בוקר (ובחלק מהערבים): ברבע לשש, בשמונה ובתשע. כל אימון אורך שעה בדיוק, וכל יום בשבוע מועבר על ידי מאמן אחר. עם הזמן הכרתי את רוב מאמני הבוקר, ואת האופי הייחודי לכל אחת ואחד מהם, שעובר היטב דרך האימון. אורי מדבר הרבה, מלא ידע וסיפורים. זה מעניין מאוד אבל פחות מתאים למי שבא רק לתת בראש. לי זה דווקא התאים. סינדי זיקטית ומדיקת, עובדים קשה באימונים שלה, אבל עדיין אפשר לתפקד

חברי הנבחרת, ואם זה לא שבוע עמוס במיוחד בעבודה, אני מוסיף עוד שני אימוני בוקר במרכז של **עולם המים** בפולג, כעשרים דקות נסיעה מהבית. **האימונים הסדירים של "עולם המים"** פה נחשפתי ליופי של אימוני השחייה. כן, יופי, לא טעיתי בבחירת המילים שלי, ומכלל המתנות שקיבלתי במהלך הפרויקט, אין ספק שזו המתנה היקרה מכולן.

בכתבה הראשונה על פרויקט השחייה Get Speedo Fit התודענו ליתרונות שמציעה השחייה בתור ספורט משלים ותומך לרוכבים, וליונינו את נימי בחודש וחצי הראשונים לאימוני בפרויקט. חודשיים לאחר מכן, ואנחנו פוגשים אותו מיד לאחר כיבוש היעד של הפרויקט: סיום משחה ספידו הבינלאומי בכנרת. כחודש וחצי לפני תאריך היעד למשחה 3 ק"מ בכנרת, אני בתוך שגרה מבורכת של שחיות ואימונים. בכל יום ראשון אימון קבוצתי משותף של



רוצה לשחות מהר וחזק, רק שזה לא בא לי בקלות. את הקצב המרדוני המאומץ שלי, התחרותי, לא מצאתי עדיין. בכל אימון מאומץ וקשה, קרי בדופק גבוה, היכולות שלי נדפקו אקספונננטילית. אתה במרדף אחרי שחיין, הדופק עולה, השרירים במאמץ ומיד הסגנון שלי נדפק. התנועות כבר לא ארוכות ושלמות, הנשימה לא שלמה ואני לא מכניס מספיק חמצן למערכת. כל אלו גורמים להירות שלי לרדת, הפער מהשחיין שלפני גדל, אני מתאמץ עוד יותר, הסגנון נדפק עוד יותר, ההספק יורד... והנה יש לנו פה כדור שלג רציני.

מצבי כרגע משול לרוכבים שמסיימים אפיק או ציימיצורי, אך לא בקצב תחרותי ומבלי לקבוע תוצאה איכותית, ואלו שני עולמות שונים לגמרי של יכולות ושל מאמץ.

האימונים בהם שולבו סגנונות שחייה אחרים מחתירה היו לי מאוד קשים, וגילו עוד חור ביכולות שלי. פרפר אני לא יודע לשחות ואני נכחד במים נגמר אחרי ¼ בריכה בערך. שחיית חזה בעייתית לי כי אני מנוע מלבעוט עם הרגליים לצדדים בגלל הברך הפגועה שלי. גם גב אני לא כל כך יודע לשחות. מטבע הדברים אני כמעט ולא מתאמן על הסגנונות האלו. מי שירצה לרדת לעומק מקצועיות השחייה (אני לדוגמה) יצטרך להפוך לשחיין עגול וידען ולא להתמקד רק בחתירה.

החברה מכירים היטב זה את זה, יש חברויות מחוץ לבריכה עם מפגשים משפחתיים וטיולים משותפים, יש כמה מחנות אימון בשנה במלונות עם בריכות רציניות ברחבי הארץ, והם מתמלאים היטב והחברה חוזרים משם עמוסי חוויות, בכושר והלומי אלכוהול. בסוף האימון יהיה לרוב נוהל קפה וכריך במקומות קבועים, עם שיחות מעניינות ואחלה נטוורקינג. החומר האנושי שפוגשים הוא מהמעלה הראשונה - מראשון המאמנים ועד לאחרון השחיינים. כיף גדול.

ומה איתי, אתם שואלים? ההפכתי לדולפין?

התשובה לשאלה המכוננת "ומה איתי" היא אמביוולנטית במקרה הזה. מחד הפכתי לסוג של שחיין, כלומר למישהו שיוזע לשחות, ואף שוחה במסגרת מספר פעמים בשבוע. ביחס לתחילת הפרויקט, עברתי מטמורפוזה, שינוי של שמיים וארץ, הגוף התחזק, הריאות הגדילו נפח ויכולת התמודדות, הסגנון השתפר לאין שיעור, ומצאתי את ה-comfort zone שלי, את הקצב המרדוני הנינוח בו אני יכול לבלות פרקי זמן ארוכים מבלי להתעייף. מאידך, ככל שהתאמנתי והשתפרתי ראיתי גם כמה אני רחוק מהרמה של חברה מיומנים באמת, שיוזעים לשחות מהר, חזק, בחצי מהמאמץ שלי ובמגוון סגנונות.

אני טיפוס הישגי ותחרותי, ואחרי שסימנתי וי על "לדעת לשחות", אני

להערכתו בין 30%-40%. הרוב הגברי דחוק ולא מוחץ כמו בענף הזה-גלגלי שלנו. ביחס לעולם השחייה, עולם הרכיבה הוא בדומיננטיות נברתי מוחלטת, וזה משעמם, מוגבל והרבה פחות כיף. בבריכה נהניתי מאוד מכמות השחייניות בקבוצה, וממש התמוגגתי מכמות השחייניות שנתנו לי בראש. רובן לא היו צעירות, כולן אמהות וחלק אף סבתות, חלקן חרות אבל חלקן ממש לא, וכולן שוחות בסגנון מדהים, מהירות, יעילות וכאמור - טחנו אותי...

בכלל, חוויית השחייה בקבוצה היא חוויה שמלמדת ענווה. באחד האימונים שובצתי לאימון שלם במסלול המהיר ביותר. קיבלתי בתמורה סטריס פיזי לצד סטריס נפשי, הגעתי לקוצר נשימה וראיתי מקורב שחיינים מהירים באמת, ולא מדובר פה על נערים אלופי הארץ, אלא על גילאי מאסטרס, בעלי משפחות וגזבים אמיתיים. הרמה שיש לשחיינים ששחו והתאמנו מילדות היא משהו אחר, משהו שכנראה אי אפשר להשלים בגיל מאוחר, ולא משנה כמה אימוני מאסטרס תדחוף. יש להם את הסגנון, הציפה המאוזנת, והיכולת לשחות חזק, גם אם לא ביקרו בבריכה שנים והחליטו לעשות קאמבק ממש עכשיו עם עודף משקל רציני.

הדבר האחרון ששכנע אותי שקבוצת שחייה מוסדרת וקרובה לבית היא הדרך הנכונה להתחבר לספורט, הוא החוויה החברתית באימונים.

כל מאמן. אחרי אינטרוול מאומץ לרוב יבוא תרגיל רגוע יותר, לאיזון, אבל לפעמים לא (-: מה שבטוח הוא שהאינטרוולים מעבירים את הזמן מאוד מהר ועם הרבה עניין. אתה לא יכול להשתעמם בצורה הזו, וזה הדבר הכי רחוק מלהשלים מכסה של 40-60 בריכות ברצף.

מאמני השחייה הם יצורים רב ערוציים ברמה מעוררת השתאות. הם מקריאים זמנים במשך כל אינטרוול ל-6-5 מסלולים במקביל, כשכל אחד מהם על זמן יציאה אחר, עם מספר בריכות אחר, ועם שחיינים ברמה אחרת.

כל האמור לעיל המביא אותי להרהורים על עומק הידע האימוני של ענף השחייה בארץ ביחס ליזע המצטבר של ענף הרכיבה הצעיר יחסית. בהשוואה לענף הרכיבה התחרותית, לשחייה יש בסיס ידע של עשרות שנים, דורות של שחיינים ונבחרות אולימפיות, ידע מקצועי ומאמנים שיובאו מחו"ל, דורות של שחיינים שחונכו בקולג'ים האמריקאיים עם מלגות ספורט בתכניות המובילות והמקצועיות בעולם, עשרות קבוצות ומועדונים, משחים המוניים ועוד.

על השונה והדומה בין אימון שחייה קבוצתי לאימון

אופניים קבוצתי

הבדל בולט מענף האופניים היה כמות הנשים באימוני המסטרס,



מחצית מחברי הנבחרת כלל לא בארץ... המשחה המקורי תוכנן לתאריך אחר מוקדם יותר, וזחייתו לא אפשרה לחלק מהחבריה להשתתף. לאחר קבלת ערכות המשתתף עלינו להסעות שלקחו אותנו לחוף ממנו יזנק מקצה 3 ק"מ... קצת חימום ומתיחות על המים ומאי, רונית ואני הולכים לעמוד בתור לזינוקים העממיים.

רגע, אמרתי עממיים??? כן, רשמו אותנו למקצה העממי. חשבו שתהיה גם שם מדידת זמנים, אבל לא הייתה, וברור שזה סוג של פספוס מבחינתנו - מן הסתם אחרי 3 וחצי חודשי הכנה אתה רוצה מדידת זמנים, אבל לא הייתה, אז זרמתי עם פתרון של לשאול מישהו בזינוק מה השעה, ומישהו אחר בסיום...

תכנית השחייה שלי היא לזנק רגוע, למצוא כמה שיותר מהר את הקצב הנחו של ולשחות אותו עד הסוף. כיוון שאני שוחה קילומטר בעשרים דקות בקצב נוח, הנחתי שלשחות 3 ק"מ ברציפות ביחד עם מעט זרמים או אתגרי ניווט, ייקח לי בין שעה וחמש דקות לשעה ועשר.

מאי הציעה "יבוא נתחיל לשחות בקטן וברגוע ונראה מה יהיה אחרי כמה זמן" אבל לא בניתי עליה כי ידעתי שהיא רוצה לרדת משעה. הבחורה היא שילוב של יכולות אתלטיות מדירות עם ראש תחרותי והישיג ברמות קשות. כבר באימונים המשותפים היא נפנפה אותי, וכשניסיתי להיצמד אליה

מנבת ספורט/ מנדפת, בקבוק שמפו/ סבון/ סבון פנים משולב, דיאודורנט. כדי להתרחץ היטב עם מינימום ציוד לפני המשך יום העבודה.

בשחייה בים אני ממליץ גם על כובע ים לבן או כתום ועל מצוף לשחיניים (מצוף כתום או וורוד זוהר, הקשור ברצועה לחגורת מותן). שני אלו יהפכו אותכם לבולטים למדי לעיני גולשים, סאפיסטים, גולשי רוח וכולי, ויעזרו לכם להימנע מתאונת ימית.

בחלק מהאימונים השתמשנו בקרש, אבל קרש להשאלה יש כמעט בכל הבריכות אז חסכתי מקום בתיק... בשנורקל האמצע השתמשנו פעם אחת בלבד ואטמי אוזניים שכחתי להביא רוב הזמן, אז לעתים קרובות היו לי מים בתוך האוזן במשך כמה ימים.

D Day - משחה ספיידו הבינלאומי בכנרת 2016

הגענו לטבריה בשעת בוקר מוקדמת, שלא לומר הזויה (06:00). במגרש החניה כבר מאות רכבים של משכימי קום, ואנחנו שוב מרגישים כמו נבחרת מושקעת. סביבנו נמצאים צלם הפרויקט, מנהלת השיווק של ספיידו, המפיץ הישראלי שהוא גם יזם המשחה, אורי וסינדי המאמנים ויניב, בן הזוג של מאי שבא לעזור לה ועזר בסוף לכלולנו. 6 אנשי צוות על ארבעה שחיניים זה די נחמד.

ישר לעבודה, הציוד הרטוב מסריח ברכב הלוהט וכולי. תיק רשת מאפשר יבוש מהיר.

משקפת שחייה הכי נוחה שיכולה להיות. פה תשקיעו בחיפושים, בדיקות והתאמות, ולאו דווקא תשקיעו כסף רב. המוכרים לרוב יזדעים להתאים לכם משקפת לפני הפרטיים שלכם. חשוב לראות באימונים שהמשקפת לא מתמלאת אדים מהר, לא מתמלאת מים, ונוחה גם אחרי שעה של שימוש רצוף.

בגד ים - בסוף השתמשתי רוב הזמן בגזרה המשולשת הרגילה והכי קלאסית, לא מכנסון, לא טייטס ולא משהו באמצע. למה? כי המינימליזם היה לי הכי נוח בבריכה ובשחייה.

כפות ופולי. כתבתי אותם יחד, כי לרוב כשנזכרים תרגיל עם כפות, שמים פולי בין הרגליים, כדי שלא ישקעו וידפקו לך את הציפה והשחייה. הכפות הן כלי מאוד מורגש שיכול להיות אגרסיבי בשימוש. הן מעמיסות הרבה על הכתפיים והידיים ומפתחות כוח בשרירי הזרועות ופולג הגוף העליון כמו דחיפת משקולות. כפות קטנות משקולות קטנות, כפות גדולות, משקולות גדולות וכולי.

סנפירים. מחזק רגליים, נמצא בשימוש כמעט כל אימון כמעט אצל כל מאמן.

אימוני שחייה בים - מים פתוחים

לדאבוני היו לי שני אימוני ים בלבד עד למשחה. גם בגלל ים סוער בתאריכים שקבענו מראש בתקופת ההכנה וגם בגלל שקל יותר לתאם אימון בריכה משותף לקבוצת סלבס...

השחייה בים היא עולם אחר. זה כמעט כמו עולם רכיבת השטח ועולם רכיבת הכביש. יש זרמים, בלגן של כיוונים והתמצאות, גלים, בליעת מים, קשיי ניווט, אבל היי, הציפה מגניבה וקל להשעין ראש שטוח מטה אל פני הקרקעית, עבורי הים גם מאזן את הכלור והפלורסנטים של הבריכה, כלומר עושה טוב יותר לנשמה. באימוני המים הפתוחים למדנו שיטות לכניסה לים סוער, שחייה בזוגות, דראפטינג על הרגליים של השחיין שלפניך, חיפוש מצוף וניווט תוך כדי שחייה ועוד. כאמור, לא תרגלנו זאת מספיק לטעמי, אבל השחייה בים התיכון קשורה למשחה המיועד בכנרת קשר רופף לאללה. בכנרת יש אפס ראות אבל גם כמעט ואין גלים, והזרמים לרוב מינוריים.

דו"ח ציוד - מה חשוב ושימושי ומה פחות

הנה הפריטים בלעדיהם לא יצאתי מהבית:

תיק רשת עם רצועות גב. אישית רכשתי לי אחד ירוק של ספיידו בחנות של עולם המים אבל יש כל מיני. חשוב מאוד כי לרוב מאימון בוקר זזים



הענף שלנו, שגם בשיא פופולריותו, הוא עדיין אוטורי ביחס לאירוע שחייה תחרותי גדול.

לקחנו את ערכות המסיים הנחמדות שספידו חילקה בסיום ובהן מדליה, משקפי שחייה של ספידו, תיק גב קטן וממותג, עוגה ומים, שתינו עוד קצת והלכנו לאכול במסעדת המבורגרים קרובה, בה פגשנו עשרות פליטי משחה.

היום שאחרי

המשחה התקיים באמצע תקופת החגים, ויום אחריו התקיים משחה תנינים במעגן מיכאל בערב סוכות. הרבה מהשרוטים מהפסקה הקודמת שאלו אותי אם יראו אותי במשחה מחר.

חול המועד סוכות התחיל, חוזרים לעבוד, רק שהפרויקט נגמר ולי אין כבר אימוני בוקר בעולם המים. הסימפטומים שאני חווה הם של התמכרות שלא באה על סיפוקה, הגוף והנפש התרגלו לשחייה כמה פעמים בשבוע, ועכשיו זועקים לבריכה. עם זאת, במקביל לתופעה הזו, אני עף בטירוף על כל הזדמנות רכיבה, ומכל סוג וז'אנר, just bring it on. ככה זה כשאתה לא רוכב יותר מדי במשך כ-4 חודשים.

הגוף שלי השתנה בתקופה הזו. מסת השריר עלתה, במיוחד בפלג הגוף

שעה ושש דקות. טוב? סבבה. תחרותי? לא כל כך... מעניין לי? תתחת. מאי טורבו מור, אנב, עשתה 57 דקות או אולי פחות. גם המדידה שלה הייתה בקירוב. הילד מתחת לגיל 13 שניצח עשה זאת ב-38 דקות, זמן זה לאישה שניצחה. מדהימים.

Après Swim

בזה אני דווקא מבין ומנוסה, אז הבאתי צידינית מלאה בבירות, ואני שמח לבשר שהיא חוסלה די מהר. החברה התקבצו, שתו, הצטלמו וביחד חיכנו לסינדי ועידו לאזאן ששחו ביחד את מקצה 1.5 ק"מ. ההפקה של ההפנינג מסביב לא עניינה אותי יותר מדי, כי מגלשות מים עם תור של עשרות ילדים זה לא הקטע שלי. אבל עשרות פינות ישיבה מוצלות על הדשא עם מאות כיסאות, מוזיקת רקע ומלא מלא אנשים יפים וחייכניים בבגדי ים זה משהו שמעלה אותך אנרגטית, או שמחתי משחה גדולה. ברחבת חוף גיא היו מלא משפחות, מלא ילדים, והתחוור לי שכמו שלנו יש שבט שרוטים שנווד מאירוע לאירוע, מרכיבה לרכיבה, גם לשחיינים יש שבט כזה והמוני שרוטים שמתים על זה. רק שאצלם זה הרבה יותר רחב וגדול (כ-2,500 איש לקחו חלק במשחה!), הרבה יותר עממי מחד ותחרותי מאידך, יש מלא צעירים, מלא קבוצות, מלא ילדים ומשפחות, מלא ילדות, נערות ונשים. בקיצור, זה נתן לי פרספקטיבה חיצונית על

קוצר נשימה. הבעיות העיקריות איתן התמודדתי היו קשיי ניווט, אדים במשקפיים וסינוור ישיר מהשמש בכל פעם שנשמתי לצד ימין.

הניווט היה אישיו רציני למעשה. יש פה כמובן עניין של ניסיון ותרגול, כי עד למשחה התרגלתי לשחות רק במקום מואר, עם מים צלולים וקו ישר שמשומן מתחת למים עליו קל לשמור. פה נדרשנו לנווט לעבר מצופים כחולים, רק שהם לא היו מצופים, אלא רפסודות שטוחות ונמוכות, לא כחולים אלא אפורים, ומלאכת המציאה שלהם על רקע המים האפורים, ביחד עם האדים שנוצרו לי על המשקפת הייתה קשה מאוד. בסוף זה נפתר על ידי עצירות במקום מדי פעם לנגב את עדשות המשקפת, ועצירות מהירות יותר לחיפוש את הרפסודה הבאה. במים היו מלא אנשים: שחיינים, קייאקיסטים, ילדים על הרפסודות ועוד. כולם חייכנים ותקשורתיים, רק שאף אחד מהם לא הצליח להגיד לי כמה עברנו, כמה נשאר ואיפה בדיוק השער של הפיניש לעש*ל\$...

לבסוף הגעתי לשער המיוחל עם הרגשת הישג גדולה והרגשה מעולה בגוף. עמדתי בקצב שתכנתי, יצאתי מהמים לא גמור (ממש הפוך לאין שאני מסיים תחרויות אופניים) ואם הייתי צריך להמשיך לשחות בקצב הזה עוד קילומטר כנראה שזו לא הייתה בעיה. שאלתי עובר אורח מה השעה, הפחתתי את שעת הזינוק המיועדת (תוכן ל-08:30) ויצא לי

במדידה של 1 ק"מ בבריכה, זה שרף אותי די מהר. אז הנהנתי למשמע הצעתה מבלי להתכוון לזה. ידעתי שלא אפתח מספיק מהר לטעמה, ובכלל, רציני לשחות לבד, בלי לחץ ובלי גורמים שעשויים להוציא אותי מהקצב שלי.

הנערים התחרותיים יצאו לדרך עם מספרים על הידיים וכל הבלגן, ואנחנו מיד אחריהם. מור "בוא נתחיל בק טו בק" מאי עפה קדימה והתחילה לחתור עם ראשוני הילדים. אני עדיין מסדר את המשקפת שמשום מה לא יושבת לי טוב, ומתחיל לשחות בצד, רגוע ומתרגל את את להרגשה. רק מה, במקום להתרגל אני קצת קלאסטרופובי... לא רואים כלום במים! אפור ועכור, בקושי רואים את הידיים, ובטח שלא קרקע או דגים. עשרות שחיינים עוקפים אותי משני הצדדים, זה כמובן מלחיץ אותי ואני מנסה להתמקד בשינון התנועות הארוכות, הגלישה והנשימה הנכונה. איכשהו, חמש או עשר דקות לתוך השחייה נכנסתי לקצב נוח ונעים והתחלתי ליהנות מהכול - מהשחייה, מטמפרטורת המים הנעימה, מזה שיש מלא מלא שחיינים ואירוע מסביב, מקו החוף של טבריה ומהגוף שנכנס למצב עבודה יעיל ונעים.

כאמור, לא היה לי מושג איך לשמור על עצמי עד הסוף כי לא שחיתי מרחק כזה מעולם. הקצב ששחיתי בו הביא אותי לפיניש בלי דרמות, כיווצים או




פרטים על מנוי בבריכה בפולג, רק שהפעם זה אני משלם, לא ספיידו...
 ואתם קוראים יקרים, מוזמנים להיכנס לאתר getspeedofit.co.il, לעקוב
 אחר סדרת האימונים החינמיים שהכינו אורי וסינדי, ובסיום התכנית
 להצטרף למשחה ספיידו הבינלאומי בכנרת שיתקיים ב-17.05.2025. אני
 וצינתי הבירות נהיה שם.

תודות

ל-Speedo Israel שחשבה, יזמה והפיקה - לנופר היקרה ולעידן וקנין.
 לירון דור שהמליץ עלי לפרויקט.

לצוות של עולם המים שהם פשוט A Class ברמה האנושית, ברמה
 המקצועית וברמת ה-vibe. אני התמכרת!

לחברי ל-Speedo Fit Team, הון אנושי משובח ורב תחומי, כרישים
 רציניים כל אחת/ד בתחומה/ו - גם בעשייה וגם בהצגתה החוצה
 בכל סוגי המדיה החברתית המודרנית. למדתי מכלכם המון ואוהב
 את כולכם! 

שמופיעים בעמוד 138), אול מאונטן או איך שקוראים לזה. ואין ספק
 שהשחייה עזרה לי המון בקאמבק הזה. חיזוק פלג הגוף העליון מכין אותך
 טוב לחבטות בכיזון, נחיתות מדרופים וקפיצות, ואם צריך, לא עליון, אז
 גם לנפילות.

סוף דבר? מה עושים עם המתנה הזו

אני מרגיש שקיבלתי מתנה גדולה מאוד מחברת ספיידו ישראל. צירפתי עוד
 כלי אדיר לארגז הכלים שלי, ובתכלס הכנסתי עוד ספורט לחיי, וזה חתיכת
 דבר למישהו שירק רוכב על אופניים" כבר יותר מעשרים שנה.

מספר מכרים וחברים דיברו איתי במהלך הפרויקט ויצאו מהארון בקשר
 לזה שגם הם שוחים, כבר תקופה, זה עושה להם ממש טוב ולכן אין להם
 כוונה להפסיק עם זה. אני באותה סירה. הספורט החדש שהרווחתי הוא
 מהנה, משפר, תורם, מגניב - ואפילו מחטב, אז למה שאני (או אשתי)
 נרצה להפסיק עם זה?

ברור לי מה אני רוצה שיקרה - להמשיך לשחות, עם מסגרת, אבל במינון
 נמוך יותר לטובת החזרת הרכיבות למרכז הבמה. איך אעשה זאת בדיוק אני
 עדיין לא יודע, אבל זה הכיוון, וכשאתה מפוקס - דברים קורים. בינתיים,
 בשביל לא לאבד פוקוס, נרשמתי למשחה ומחר אני הולך לברר עם סינדי

לעומק כמה שחייה עוזרת למי שמתאמן חזק ליעד רכיבה תחרותי כלשהו.
 אגב, כנראה שלא אבדוק זאת לעולם, כי למי יש זמן וכוח להוסיף 2-3
 אימוני שחייה שבועיים על 4-5 אימוני אופניים???

במהלך הפרויקט רכבתי בין רכיבה אחת לשתיים בשבוע, בעיקר בסופשים.
 חלק מהן היו מאומצות מאוד וחלק זורמות. בכל הרכיבות תפקדתי מצוין
 ביחס לחברים מאומנים וחזקים. לא הייתי חזק וחד כמו באמצע תכנית
 האימון לאפיק בשנה שעברה, אבל בהחלט לא הייתי עלה ניצף כמו מישהו
 שהפסיק לרכוב מבלי לעשות ספורט אחר. כמוכן שרכיבה מבוססת על
 שרירי רגליים ועכו, ולא רק על יכולת אווירנית, ואת אלו לא פיתחנו יותר
 מדי באימוני השחייה, לכן כדי להצטין ברכיבה צריך בעיקר לרכוב, אבל אין
 ספק שהשחייה נטו נתנה לי כושר, סבולת וכוח לא רעים בכלל.

לקראת סיום הפרויקט התחלתי לחזור לעניינים ברכיבות סופשי ארוכות,
 בשטח ובכביש, עם חברים חזקים ואף עם קבוצת כביש, כהננה לפרויקט
 הרכיבה הבא שלי. הביצועים הפתיעו אותי ואת החברים לרכיבה. כוח
 לשייט בוואטים גבוהים במישור לא היה לי לאורך זמן, כנראה כי זה מגיע
 מרגליים נטו, אבל הביצועים בעליות הפתיעו לטובה, כנראה בגלל המשקל
 שירד, החיזוק הכללי למערכת השרירים והשיפור ביכולת האנאירובית.
 בנוסף, חזרתי במהלך הפרויקט לרכיבה אגרסיבית (על אופני המבחן

העליון. התחזקתי, התחטבתי, התחכתי. חיתי. לא יודע למה. אולי בגלל
 שאין נוהל בירות קבוע ומוגזם בסוף כל אימון, להבדיל מנוהל סוף רכיבה
 עם החברה. אולי בגלל שלא פירקתי כמויות אוכל מטורפות אחרי אימוני
 השחייה, אבל המשקל לא משקר ורזיתי כשני ק"ג.

עקב החוץ והחוסן המשופר הופיעו לי בגוף צורות גיאומטריות כמו
 הריבועים האלו בבטן וכמו שרירי החזה המפותחים. פרט ל-look
 המשודרג, הייתה לי הרגשה כללית טובה עם הגוף רוב הזמן. כמעט ללא
 כאבים קבועים וללא שרירים תפוסים או כאבי גב תחתון. השלד והשרירים
 נהנים מאוד מהשחייה, והכי נהנים המפרקים. המשקל שלך נתמך על ידי
 המים וזה עושה פלאות.

אז איך זה עזר לי ברכיבה?

פרויקט Get Speedo Fit התיימר להראות לספורטאים מענפים אחרים
 ששילוב שחייה פעם-פעמיים בשבוע ישפר את הביצועים בספורט הליבה
 שלהם, ויעשה להם טוב באופן כללי לגוף ולנשמה. אני עד שהיומרה
 הזו הצליחה במקרה שלי. השחייה עזרה לי ותעזור לי עוד הרבה, אבל
 התשובה המלאה מורכבת יותר.

אימוני השחייה שובצו במקום רכיבות אימון, וההצטרפות לפרויקט ספיידו
 באה במקביל להחלטה לא להתחרות השנה באפיק ישראל. לכן לא בדקתי