

הירש

אחרי אלכס שטילוב וארטיום דולגופיאט, מסתמן השם
החם הבא: נועם ברקוביץ', רק בן 17, כבר קטף מדליה
היסטורית לצד האלוף האולימפי וכעת חולם להגיע לצמרת
התעמלות המכשירים באולימפיאדת לוס אנג'לס 2028

דותן מלאך // צילום: אריק סולטן

העלייה של אלכס שטילוב לישראל מאוזבקיסטן בשנת 2002, כשהיה בן 15, הפכה לרגע מכונן לענף התעמלות המכשירים הישראלי. שטילוב היה במהרה לישראלי הראשון שהגיע לבמות הגבוהות של הענף, וזכה באליפות אירופה, במדליות באליפות העולם ובשלל תחרויות יוקרתיות אחרות. ארסיום דולגופיאט, שעלה מאוקראינה ב־2009 בגיל 12, הפך לממשיך דרכו וניפץ כל תקרה בספורט הישראלי, עם מדליות זהב וכסף אולימפיות בתרגיל הקרקע במשחקי טוקיו ופריז, בנוסף לזכייה באליפויות עולם ואירופה.

מי שמסתמן כיוורש העתידי של השניים הוא נועם ברקוביץ', מאגודת מכבי תל־אביב, שחגג בשבוע שעבר יום הולדת 18 אבל עוד לפני כן, בתחילת אפריל, זכה במדליית ארד בתחרות תרגיל הקרקע בגביע העולם באוסיק, קרואטיה. זו הייתה תחרות הבוגרים השנייה שלו בלבד, בעונת הבכורה שלו בסבב המקצועני. בתחרות הראשונה, שהתקיימה בגרמניה כמה חודשים קודם לכן, הוא העפיל לגמר תחרות הקרקע. בקרואטיה, מי שסיים כמנצח בתחרות היה דולגופיאט עצמו, וכך זכינו לשני ישראלים – עם הוזהב והארד – על דוכן המנצחים בתחרות מסדרת גביע העולם.

”מצאתי את עצמי על הפודיום לצד שני מרליסטים אולימפיים, וזאת הייתה הרגשה מטורפת. הייתי קצת בהלם”, משחזר ברקוביץ'. הוא השיג בגמר תוצאה של 14.000, יוצאת דופן לבני גילו. ”יש היום עוד שני מתעמלים בגילי – פיליפיני ורוסי – שמגיעים לתוצאות האלה”, הוא מעיד. ”אני מכיר אותם עוד מתחרויות הנוער. בתחרות בקרואטיה הצגתי תרגיל טוב במוקדמות ולשמחתי הצלחתי לשחזר אותו בשלב הגמר. כבר אחרי התרגיל הראשון של המתעמל האחרון בגמר, ארסיום אמר לי שהוא עשה ביצוע לא טוב שיוריד לו ניקוד, אמר לי ש'זה שלי', ובירך אותי במזל טוב. אבל עד שראיתי את הציון שלו הייתי בלחץ, כי תמיד אפשר לערער על ציון וכל עשירית נקודה יכולה לשנות את התמונה. ברגע שזה היה רשמי וסיימתי שלישי – ההתרגשות הייתה גדולה מאוד.”

דולגופיאט, שיהגוג בקיץ וימולדת 29 ומכונן גם כן להשתתף במשחקי לוס־אנג'לס, נשמע שמח מאוד אחרי ההישג המשותף. ”זה מאוד מרגש. היינו בגמר גם בתחרות בגרמניה בינואר וזה פשוט כיף”, פרגן. ”נועם ילד טוב מאוד, והעובדה שהוא באזור ויש מישור שרוך עליי לא נותנת לי את האופציה לשחרר. אני צריך להיות מרוכז יותר. אני מקווה שהוא ימשיך גם איתי וגם אחריי.”

עין מצוינת. סרגיי וייסבורג, מאמן נבחרת התעמלות המכשירים הישראלית



הפרגון לא מפתיע את ברקוביץ'. ”זה היה מאוד מחמיא לשמוע מארסיום את הדברים האלה”, אומר הנער. ”הוא לא אחד שרגילים לשמוע ממנו אמירות כאלה החלטיות וכיף לדעת שהוא מאמין בי ורואה בי את הרבר הבא. ברור שזה מעלה גם את רף הציפייה והלחץ עם עוד הוכחה לעצמי שיש לי פוטנציאל לעשות דברים טובים. ”אני מכיר את ארסיום מאז שאני ילד והוא אדם צנוע מאוד, אכפת, שמייץ ומפרגן וגם יודע לעשות צחוקים כשצריך. אנחנו מתאמנים באותו אולם בווינגייט

”אני מכיר את ארסיום מאז שאני ילד והוא אדם צנוע, אכפתי, וגם יודע לעשות צחוקים שצריך. אנחנו מתאמנים באותו אולם בווינגייט וזו זכות לראות אותו מתאמן כל יום, ומתמודד עם אתגרים, קשיים והצלחות”

פרגון הדדי. עם ארסיום דולגופיאט אחרי הגמר בקרואטיה



נועם ברקוביץ' נולד בגבעתיים, גר בבית הוריו, ויש לו אח שצעיר ממנו בשנתיים. ”יש לא מעט שחושבים שאני רוסי”, אומר ברקוביץ' בחיוך. ”ההורים שלי הראו לי שמישהו כתב בפייסבוק שההורים שלי הם כטח יוצאי ברית המועצות. אבל האמת היא שנולדתי בארץ ואני ממוצא מרוקאיתי־מג'ירומני ופולני. בניגוד לעבר, היום יש כענף ההתעמלות גם לא מעט צברים ילידי הארץ.”

דרכו של ברקוביץ' לתחום ההתעמלות החלה קודם כול בכך שלא התחבר למשחקי הכדורגל של חבריו לשכונה. ”לא הצלחתי להבין מה כיף בלהחליק על אספלט ולריב כל הזמן. זה פחות עניין אותי”, הוא נזכר.



”מצד שני, הייתי ילד היפראקטיבי שלא יכול לשבת, שנמצא תמיד בשורה האחרונה בכיתה. כל הזמן הייתי חייב לזוז ולקפוץ”. כדי למלא את הצורך שלו בתנועה צירפו אותו הוריו בגיל שש לחוג אקרובטיקה מקומי. ”באחד הימים חברה של אימא שלי ראתה מודעה על שיעור בהתעמלות מכשירים”, ברקוביץ' מספר. ”הגעתי לשיעור ניסיון, ואני זוכר שנכנסתי לאולם הענק בהדר יוסף. התאמנו שם הרבה אנשים, ובהם שטילוב וארסיום, אבל לא הכרתי אף אחד. התחום סקרן אותי. צירפו אותי לקבוצה כדי לראות אם אני מתאים, ואני התלהבתי ונהניתי.”

כבר בשלב מוקדם זיהה סרגיי וייסבורג, מאמן הנבחרת הבוגרת, את הפוטנציאל של הכוח והתנועה בגופו של ברקוביץ'. ”אני לא יודע עד כמה באמת היה אפשר להבין את הפוטנציאל שלי עד שהתחלתי להתחרות בגיל שמונה, ומבחינתי עד אז זה היה רק חוג, אבל כנראה ראו בי משהו”,

אומר ברקוביץ'. ”לסרגיי יש עין מצוינת. הוא נותן לי דגשים טובים לעבודה ואני מקבל בשמחה כל הערה שהוא נותן לי. הוא מאוד אכפתי, מוודא שאני בסדר, מנסה לעזור ולשפר”. כאשר החל ברקוביץ' להתחרות עלתה אינטנסיביות האימונים שלו לארבע פעמים בשבוע. ”בתחרויות הראשונות לא בלטתי במיוחד”, הוא נזכר. ”זכיתי מדי פעם במדליות, אבל בתור ילד זה לא השפיע עליי יותר מדי. להורים שלי היה קשה יותר, כי הם לא ידעו אם אני מבכזב את הזמן או לא. בגיל עשר התחלתי לרשום תוצאות טובות יותר ולהראות ניצני הצלחה. הכניסה לתחום התחרויות לוותה בהשקעה גדולה מבחינת זמן ואמצעים כלכליים מצד ההורים שלי, ובזמן מגפת הקורונה אימא שלי עזבה את העבודה שלה והיום היא מרוכזת כל כולה בקידום הקריירה הספורטיבית שלי”. אבל ההורים לא מגיעים לתחרויות, בהחלטה משותפת של שני הצדדים. ”מלחיץ

עולים

ומסיירים בהר הזיתים

מיטב המדריכים בסדרת סיורים מרתקת אל הסודות, הסיפורים וההיסטוריה של הר הזיתים

ימי חמישי 11.6 - 16.7 | 16:30 - 19:30

כ"ו בסיון	11.6	מצבות קדומות בהר - בין ארכיאולוגיה למסורת ד"ר אסף מילט
ג' בתמוז	18.6	מעל פסגת הר הזיתים אלידע בר שאול
י' בתמוז	25.6	קול מן העבר - סיור מוזיקלי בהר הזיתים יזהר פלורסהיים
כ"ד בתמוז	9.7	ניגון וגעגוע - סיור כיסופים בהר הזיתים יוחאי גרינגליק
ב' באב	16.7	בעקבות המקובלים הקבורים בהר הזיתים שרה ברנע



6033

cityofdavid.org.il

חפשו בגוגל:
עולים להר הזיתים

אותם להיות באולם כשאני מתחרה", אומר ברקוביץ'. "מצירי, אם הם שם – במקום להתרכז בתרגיל הבא אני מרוכז בתהייה איפה הם בקהל".



עד היום ההישגים הגדולים של ישראל בענף הגיעו מתרגיל הקרקע, וגם הישגיו של ברקוביץ' עד כה בתחרויות הבוגרים הושגו באותה התחרות. "התחזקת שלי הן גם במכשירי המקבילים והמתח, ובאימונים אני עושה קרב-רב מלא על ששת המכשירים, למרות שבשנה האחרונה הייתי מושבת לתקופה לא קצרה בגלל רצף של פציעות ביד שמאל, ניתוח ותקופת שיקום ארוכה", מספר ברקוביץ'. "היד הייתה מגובסת במשך שלושה חודשים ואז עם סר עוד חודשיים, ובתקופה הזו עדיין הגעתי לאימונים ועשיתי מה שאפשר בלי ידיים. מבחינה

"יש לא מעט שחושבים שאני רוסי. מישהו כתב בפייסבוק שההורים שלי הם בטח יוצאי ברית המועצות, אבל האמת שנולדתי בארץ ואני ממוצא מרוקאי-תימני-דומני-פולני"

מנטלית זו הייתה תקופה מתסכלת מאוד. זה ספורט יחידני ואני צריך להתרכז במה שאני עושה טוב, אבל קשה לבוא בבוקר לאולם ולראות את כולם מתאמנים בצורה רגילה בשעה שלי יש הגבלות בגלל פציעה ואני לא יכול להתקדם מקצועית. הפתרון היה גם לשחרר קצת, לקצר את האימונים, להיפגש יותר עם חברים ולהתמקד בשיקום. במקביל חזרתי לטיפול עם פסיכולוג ספורט שהצטרף אלינו לאחרונה. אני נהנה מהתהליך עד כדי כך שיש סיכוי שיום אחד ארצה ללמוד את זה באוניברסיטה. כל ספורטאי מתמודד עם לחצים, פחדים, ציפיות ועומס, ועם הקושי לשלב בין כל העולמות. בעתיד אשמח לעזור לאחרים מהניסיון שלי".

בגיל 13 יצא ברקוביץ' לתחרות הבינלאומית הראשונה שלו, שנערכה

"זה ספורט שצריך לתפוס תאוצה". שטילוב

בברלין. "הייתי הילד הכי קטן בקבוצה, אף אחד לא ציפה ממני לכולם, ובסוף היום הגעתי לשישה מעמדי פודיום וזכיתי במדליית זהב, במדליית כסף ובארבע מדליות ארד", הוא מספר. "אני חושב שזה גם הרגע שבו כולם החלו להאמין בי ולצפות ממני, ובשבילי זאת הייתה אסמכתא שאני טוב. מגיל צעיר השקעתי המון שעות והמון מאמצים וזה היה די ברור שהמטרה היא ללכת עם זה הכי רחוק שאפשר".

ברקוביץ' זוכה להשיפה תקשורתית רק עכשיו, אבל גם בתחרויות הנוער השיג כמה הישגים יפים – מקום שמיני באליפות העולם בפיליפינים, מקום שלישי במשחקי אירופה בקרואטיה ותואר אלוף ישראל לנוער. "עד היום, בגלל הפציעה, עוד לא התחריתי בארץ בתחרות מלאה על שישה מכשירים", הוא אומר. "זה צפוי לקרות ביולי, באליפות ישראל ובמשחקי המכבייה, שתי תחרויות שהיו הכנה טובה לאליפות אירופה באוגוסט בקרואטיה ולאליפות עולם באוקטובר בהולנד. בשורה התחתונה אין הרכה הברל מבחינתי בין תחרויות הנוער לתחרויות הבוגרים, פרט לכך שהן מתקיימות במקומות חדשים ואני מתחרה נגד מתעמלים שמול רובם לא התחריתי

בעבר". לצד כל זה ברקוביץ' הוא עדיין תלמיד תיכון, שיסיים בעוד כחודשיים את לימודיו בכיתה י"ב ובקרוב יתגייס על תקן של ספורטאי מצטיין. "ביום של שני אימונים אני לומד משמונה עד תשע וחצי, מתאמן מעשר עד 12:30, ואחרי הפסקה מתאמן שוב מ-14:30 עד שבע בערב. לפעמים יש

רק אימון אחד, ואז אני לומד כל הבוקר", מספר ברקוביץ'. "בניגוד לעבר אני יושב בשורה הראשונה בכיתה, ומשתדל להצליח גם בלימודים. אני גם מקיים קצת חיי חברה, אולי לא כמו כל ילד בגילי – וזה גם משתנה לפי תקופות, כי לפני תחרויות אני נותן עדיפות למה שיותר חשוב". בעוד כשנתיים ייפתחו בלוס-אנג'לס המשחקים האולימפיים של 2028, ובאופן טבעי ברקוביץ' הפך למועמד לייצג שם את ישראל. "התחושה של הצוות המקצועי סביבי היא שזו מטרה ריאלית", הוא אומר. "גם אני התחלתי לחשוב בכיוון הזה לאחרונה, אבל אני גם יודע שאהיה רק בן 20, וקשה להשיג קריטריון בשלב הזה. אבל עם עבודה קשה זה לגמרי ישים. חשוב לעבוד צעד-צעד – להגיע מרוכז לתחרויות קריטריון, להשיג את התוצאה הרצויה, וכשזה יקרה – נחשוב הלאה".

עד כמה יקר לממן את הקריירה שלך? "העלויות גבוהות מאוד. במשך שנים ההורים שלי שילמו את הוצאות הפיזיותרפיה, התזונה, הפסיכולוגית, הביגוד ותוספי התזונה. עם הזמן לשמחתי הנטל הזה יורד מהם, בזכות מלגות חודשיות שאני מקבל מהקרן של פיטר פלצ'יק ומסגל הארד של הוועד האולימפי, שנכנסתי אליו בזכות ההישגים האחרונים. אלה שתי מלגות שנותנות לי הרבה שקט כלכלי ומאפשרות לי להתרכז באימונים. חשוב לי להודות להם, למאמן שלי אילן קורצ'אק ולצוות המקצועי כולו, לאיגוד ההתעמלות וכמובן לאגודת מכבי תל-אביב".

אתה נהנה מהחשיפה התקשורתית? "כן, וגם מודע לצורך שלנו למנף כל הצלחה של ענף ההתעמלות. התקשורת עוזרת בזה. זה לא ענף פופולרי כמו כדורסל או כדורגל, שכל פיפס עולה לכותרות, ואם אנחנו לא נדבר אז לא יכירו. זה ספורט שצריך לתפוס תאוצה".

איפה תרצה להיות בעוד חמש שנים? "בתקווה – בהכנה למשחקי בריסביין 2032 באוסטרליה. אחת המטרות שלי היא להראות את היכולות שלי בתחרויות היוקרתיות בעולם כבר בשנה הבאה, כדי שידעו שאני פה. אני רוצה להתחיל ללמוד בשלב מסוים אבל מרגיש שכרגע אני צריך להשקיע את כל כולי בהתעמלות. קשה לדעת מה יהיה, אבל השאיפה היא להמשיך לפחות עד גיל שלושים, ולתת הכול לאהבה הגדולה שלי".

מה תעשה ביום כיום? "אני עדיין ילד שלא יכול לשבת בשקט, אחרת אשתגע. אז גם ביום חופשי אהיה מאוד פעיל – אפגוש חברים, אראה סדרה בטלוויזיה או אלך לאכול בשר או אוכל אסיאתי. העיקר לא להשתעמם". ■



"פיתאום מצאתי את עצמי על הפודיום לצד שני מדליסטים אולימפיים, זאת הייתה הרגשה מעורפת. הייתי קצת בהלם"



לבוא
תאגיד החינוך העירוני בירושלים

יש עבודות ש-AI לא יכול להחליף

הצטרפו למשכחת לביא ותהנו מעבודה מובטחת במגוון משרות בשכר גבוה+בונוסים:

דרושים/ות לשנת הלימודים הקרובה תשפ"ז

- גננות ומדריכות לצהרונים
- סייעות לשעות הבוקר/צהריים
- מלווים/ות לחינוך המיוחד



לפרטים נוספים:
תהילה - 053-6365786
דנה - 053-9021367
המשרה מיועדת לשני המינים