



היה לי אף פעם קטע של 'למה זה קרה לי' או 'איך נדפקו לי החיים'. הרבר היחיד שאולי מעציב אותי היה שהתורדתי לתותבות הריצה בשלב כל כך מאוחר של חיי הספורטיביים. אם הייתי פוגש את זה לפני 10-15 שנה, מי יודע? אולי הייתי הופך להיות אימת הטריאתלטים".

## בלי הנחות לנכים בבקשה

**יש משמעות בעיניך להשתתפות בתחרויות שאינן מיועדות לנכים?**

"בארץ אין עומק בספורט הנכים בטריאתלון ובאופניים ולכן אני משתתף בתחרויות של 'לא נכים'. אני בכלל לא רואה את עצמי כספורטאי נכה אלא כספורטאי. כשיו"ר איגוד הטריאתלון יובל חץ אמר לי באחת התחרויות שמגיעה לי מדליה של נכים, אמרתי לו: 'אני לא עולה לקבל מדליה של נכים. אני מתחרה מול ספורטאים רגילים. שם אני רואה את השדה שלי'. זה לא שאין לי מגבלה. יש לי. אבל כשאני מגיע לקו הזינוק אני לא מבקש הנחות. אחרי הכל, יש אחד שיש לו כאב בטן, יש אחד שיש לו כאב גב, ולי יש תותבת. אני לא משתמש בתירוץ האלה. את התירוץ לא מביאים לקו הזינוק. משאירים אותם מאחור במרתף בבית או בבגאוו' באוטו. גם בטריאתלונים שבהם אין כניסה למי שאינם מתחרים, ולכן אין מי שיעזור לי לצאת מהמים ולהחליף תותבת, אני מבין שאלה הכללים".

**לא מתסכל אותך להתחרות מול אנשים שהנחותם ההתחלתיים שלהם טובים יותר?**  
"להפך. זה נותן לי דרייב. אולי זה מתסכל את האחרים. אלה שאני עוקף אותם ואומרים לעצמם: 'וואלה, אפילו הנכה ההוא עם התותבת לפני'".

**מה המשמעות של הקטיעה עבורך?**  
"הרבר היחיד הוא הדאגה לפרוטזה. לפעמים יש שפשופים או פצעים כתוצאה מלחץ. צריך לדעת איך לשחק עם זה – להחליף גרביים, למרוח משחות ולפעמים להתאים אותה שוב. מלבד זאת, אני לא חש כלום. אני רץ מאוזן. אין לי כאבי גב. אין שום רעשי רקע שנגרמים בגלל העובדה שאין לי רגל".

## האתגר: להיות הנדלר

אולי לא מפתיע שהמאמן שנבחר ללוות את דריטש במסע האמץ שלו הוא פיפמן. פיפמן מביא לאימון לא רק את ההישגים שלו, אלא גם את ההיכרות האישית עם התפקיד של הספורט בחיים. הוא עצמו היה ילד דיסלקטי, לא חברותי, שלא הצליח בלימודים וראה עצמו ככישלון. ברגע שהחל לשחות התחיל לרשום לעצמו הישגים וחיי השתנו מהקצה אל הקצה. ההכרה שספורט יכול לעזור לאנשים

בכל מיני דברים נותרה צרובה בו. בשנים האחרונות הקים פיפמן את קבוצת הספורט Pipman Team והוא מתרכז באימוני קבוצה ואימונים אישיים בתחומי הריצה, שחייה, אופניים וטריאתלון. כמאמן הוא מקפיד לשאול אנשים מהן המטרות שהם רוצים להשיג וקורא לקבוצת המתאמנים שלו "מתאמנים למטרה". במקרה של דריטש המטרה הייתה להגיע לאולימפיאדה, והדרך הייתה כרוכה בלהפוך את פיפמן ל"הנדלר" – האדם שמסייע לקטועי רגליים להחליף קב באזור ההחלפה בתחרויות טריאתלון.

**מה היה הדבר המרכזי שהיית צריך ללמוד בעבודה עם ספורטאים נכים?**

"הייתי צריך ללמוד לשמש כהנדלר ולדעת איפה ואיך מכניסים ברגים, מתי צריך להחליף גרביים, איך לעשות את זה כמה שיותר מהר, מה עושים במצב של שפשופים או כשהגרם מצטמק אחרי מאמצים ממושכים. היום אני רואה בעצמי מומחה".

**זה הרתיע אותך?**

"ממש לא. אתגר אותי ללמוד את זה".

**ומה מבחינת האימונים? האם אתה צריך להיות רגיש כדי לא לעבור איזה גבול?**

"במובן הזה דריטש הוא כמו כל מתאמן. המאמן לא יכול לדעת מההתחלה למה המתאמן מסוגל. הוא צריך לראות בכל נקודת זמן מה הגבול של המתאמן ולנסות לפרוץ אותו. אם יש משהו מיוחד עם דריטש זו לא התותבת אלא העובדה שהוא מסוגל להוציא מעצמו את המקסימום".

**ובכל זאת, יש דבר שייחודי לרצים עם תותבת?**

"כן. מתחרי טריאתלון צריכים לעבוד על המעברים. לוקח לגוף זמן להסתגל משחייה לרכיבה ומרכיבה לריצה. אצל קטועי רגל ההסתגלות קצת יותר קשה, כי הם צריכים להתרגל לא רק למנח גוף שונה אלא גם לרגל שונה".

המטרה המוצהרת של דריטש היא להגיע לריו 2016, לפאראטריאתלון האולימפי הראשון. דריטש יודע שהוא רץ לא רק בשביל עצמו אלא מפלס גם את הדרך לאחרים.

"ניתנה לי הזדמנות עצומה, וגם הרבה פרגון ותמיכה מכל עבר. אני רוצה לגמול ולהחזיר לחברה", הוא אומר, ועושה זאת באמצעות הרצאות והדרכות למתאמנים, לילדים בבתי ספר ולעוד קהלים.

**מה המסר שלך בהרצאות?**

"שכל אחד יכול. אבל צריך לשים לב לשונות בין אנשים. לא כולם יכולים הכל, אבל כל אחד צריך לעשות את הטוב ביותר עבור עצמו, או לפחות לנסות".



## נא להכיר: תותבת ריצה

מה הופך תותבת לתותבת שאפשר לרוץ איתה? מתברר שמדובר במדע מורכב הדורש מיומנות בבחירת מרכיבי התותבת, בניית בית הגדם לתותבת וכיוונה. דקלה גור פריהד, פיזיותרפיסטית המתמחה בשיקום קטועים ומנהלת תוכנית Strides לתותבות ספורט של ארגון ידידי צה"ל בארצות הברית (FIDF), מסבירה כיצד בנויה תותבת ריצה איכותית: "תותבת ריצה נועדה לחקות במידה רבה ככל האפשר את תבנית הריצה הנורמלית. התותבת בנויה מבית גדם המחובר לכף רגל ייעודית בצורת האות C או J המתפקדת כקפיץ. כף הרגל בנויה מסיבי פחם - חומר קל, חזק ואלסטי, המאפשר נחיתה רכה על הרגל ומעבר מהיר לצעד הבא. ישנם מספר פרמטרים הקובעים את סוג 'כף הרגל': ענף הספורט (למשל ריצות ספרינט לעומת ריצות ארוכות), נתונים אישיים כמו גובה ומשקל, סוג הקטיעה ועוד".

עלות תותבת ריצה לקטועים מתחת ל**בין 25,000 דולר** בארצות הברית