



“הפעילות הספורטיבית חשובה לי מאוד, בעיקר כי אני אוהב לעשות את זה. גם לבריאות זה חשוב, זה מחזק את הצד השמאלי בגוף שלי, שהוא חלש יותר מהימני. אני חושב שהמסגרת הספורטיבית תורמת לי מאוד להתמודד תחת לחץ בעיקר”

השמיים הם הגבול. מרק מליאר צילום: איל"ן חיפה

“אני חושב שהמסגרת הספורטיבית תורמת לי מאוד להתמודד תחת לחץ בעיקר מבחינת הנכות, אני לא ממש מייחס לה תשומת לב. עד כמה היא חשובה לך?”

“היא חשובה מאוד, בעיקר כי אני אוהב לעשות את זה. גם לב-ריאות זה חשוב, זה מחזק את הצד השמאלי בגוף שלי, שהוא חלש יותר מהימני.”

שתף אותנו בתחושות כשאתה עומד על הפודיום מתחת לדגל ישראל, אחרי שזכית במדליה באליפות העולם.

“אני אגיד לך, התחריתי באליפות העולם עם המון מוטיבציה כי ידעתי למה שאני מסוגל, נהייתי מהתוצאה שהשגתי, אהבתי את זה. התרגשתי אחרי שסיימתי את המשחה והבנתי שהגעתי בין שלושת הראשונים.”

באיזה סגנונות אתה שוחה בתחרויות, מה השיאים שלך?  
 “אני שוחה חתירה, חזה, גב ומעורב. ב-400 חתירה 4.48.69, ב-200 מעורב 2.36.94, ב-100 גב 1.13.76, ב-100 חזה 1.24.97, ב-200 מעורב 2.38.69. בכל המקצים אני מחזיק בשיאים.”

**חיבור מצוין עם המאמן**

כפי שציינת קודם, הרמות הדומיננטיות בקריירה שלך הוא המאמן יעקב ביינסון, שמאמן אותך במועדון איל"ן חיפה/קרית חיים ובנבחרת ישראל. מה אתה יכול להגיד עליו?  
 “יעקב יודע את העבודה, הוא יודע מה הוא עושה, הוא מאמן מעולה ויש חיבור מצוין בינינו וזה חשוב.”

בכלל המועדון שלכם הוא מועדון ענק, 11 שחינים השתתפו בחודש שעבר באליפות אירופה בדבלין במשלחת הישראלית, 9 מהם מאיל"ן חיפה. ספר על המועדון, בעיקר החברים שלך בקבוצת השחייה.

“אנחנו קבוצה טובה מאוד, מדובר במועדון תומך ועוזר. בכלל אני יכול להגיד שכיום מגיעים אל המועדון הזה הרבה יותר ילדים, מה שפעם לא היה. מבחינת שחייה אנחנו הכי חזקים בארץ, ללא ספק.”

פעם ראשונה באליפות העולם זכיתי בשתי מדליות, השתתפתי פעם שנייה באליפות אירופה זכיתי בשלוש מדליות. הכי חשוב, התקדמתי ונהייתי.”

בנוסף הוכתרת כספורטאי השנה של הוועד האולימפי וקיבלת גביע משרת הספורט מירי רגב, מה זה עושה לך?  
 “לא ציפיתי, אבל שמחתי לקבל את זה, זה היה נחמד.”

מאיזה גיל אתה נכה, איך זה קרה?  
 “נולדתי עם זה, שיתוק מוחי. אצלי זה מתבטא בעיקר ברגל שמאל, למעשה כל הצד השמאלי חלש וגם משהו קטן ברגל ימין.”

יש לך אח תיאום, אריאל, מה מצב?  
 “אותו דבר, אבל אצלו זה יותר חמור.”

**במקביל לשחייה הצלחה גם בלימודים**

לא מזמן סיימת את לימודך בכיתה י"ב באורט קרית מוצקין, איך הצלחת לעשות את הבגרויות ובו זמנית לעסוק בפעילות הספורטיבית העמוסה, כולל תחרויות בחו"ל?  
 “הצלחתי. עברתי את כל המבחנים, הציונים היו בסדר, אבל אני רוצה לעשות בחינה במתמטיקה - 5 יחידות, הצלחתי ב-4. יש לי תעודת בגרות, הכל בסדר, אני מרוצה.”

מתי התחלת לעסוק בספורט?  
 “תכלס התחלתי לשחות בטיפול הידרותרפיה בגיל 5, ואז עם הזמן זה הפך לחוג שחייה. בהמשך עברתי לשחות אצל המאמן שלי יעקב (ביינסון) - מאמן איל"ן חיפה ונבחרת ישראל בשחייה לנכים) ומשם הכל התגלגל.”

ומתי גילו שאתה מוכשר מאוד בשחייה ועשוי להגיע להישגים גדולים בתחום?  
 “טסתי לתחרות ראשונה ב-2013, אבל המאמן שלי כנראה כבר ידע הרבה לפני שיש לי פוטנציאל. התלהבתי מאוד אחרי התחרות הראשונה שלי בחו"ל.”

מה עושה לך הפעילות הספורטיבית?



ולם מכירים את סיפורו של המלך שאול שהלך לחפש אתונות ובסוף הגיע אל המלוכה. סיפורו של מרק מליאר מקרית מוצקין מזכיר במשהו את הסיפור התנכי. מרק (18) מקרית מוצקין נולד עם שיתוק מוחי, כמו אחיו התאום אריאל. כשהיו בגיל 5 החליטו ההורים לקחת אותם למועדון שיקום וספורט איל"ן חיפה בקרית חיים. ההורים בסך הכל רצו לשפר את מצבם הבריאותי של ילדיהם. בסוף הסתבר ששניהם מוכשרים מאוד בשחייה. 13 שנים אחרי התאומים מייצגים את נבחרת ישראל באליפויות עולם ואירופה, מרק ממש נמצא בצמרת העולמית עם שלל מדליות, עכשיו הוא שואף לכבוש גם את טוקיו.

הייתה לך שנה גדולה במהלכה השתתפת באליפות העולם במקסיקו, ובאליפות אירופה. איך אתה מסכם את השנה?  
 “אני חושב שהייתה שנה טובה. התקדמתי בתוצאות, השתתפתי



**ספורט נכים/אופיר לוי**

# אין גבול ליכולת

**מרק מליאר [18], מקרית מוצקין, נולד עם שיתוק מוחי והגיע בגיל 5 למועדון איל"ן חיפה לשיקום. אף אחד לא חשב אז שתוך 13 שנים הוא יהפוך לספורטאי ברמה עולמית. השנה זכה מרק בשתי מדליות באליפות העולם ובשלוש מדליות באליפות אירופה. שתי משימות הוא הציב לעצמו: להגיע למשחקים הפראלימפיים בטוקיו 2020 ולגשת לבחינת בגרות במתמטיקה 5 יחידות**



המון שבחים לשחינית הוותיקה. מרק מליאר וענבל פיזרו צילום: איל"ן חיפה



בזכותו. מרק מליאר והמאמן יעקב ביינסון צילום: עצמי

## יעקב ביינסון: "תענוג לעבוד עם מרק"

מאמן איל"ן חיפה יעקב ביינסון מכיר את מליאר שנים, הוא מחמיא לחניכו, אך משתדל לא להיסחף, המון ניסיון יש למאמן הוותיק שהוא כאמור גם מאמן נבחרת ישראל. ביינסון: "אני מכיר את מרק כילד, הוא גדל מול העיניים שלי. הוא הגיע לאיל"ן חיפה לשיקום ומהר מאוד הפך לספורטאי, זה השיקום הכי טוב שיכול להיות. מרק הוא ספורטאי צעיר בתחילת דרכו, השתתף בשתי אליפויות אירופה ואליפות עולם והביא מדליות. יש לו פוטנציאל, וגם מבחינה מנטלית הוא בסדר גמור. עד עכשיו היה תענוג לעבוד איתו, אני מקווה שזה ימשך כך עוד שנים."



טקס הוועד האולימפי. מרק מליאר עם השרה מירי רגב צילום: יעקב ביינסון

"אני אגיד לך אני ממש אוהב להסתכל על הרמה הגבוהה ביותר שיש בשחייה, מחזיק מכולם שם, לא מישוהו ספציפי, גם בארץ וגם בחו"ל."

### "ההורים כל הזמן תומכים"

עד כמה ההורים שלך מעורבים בקריירה שלך?  
"ההורים מעורבים, תמיד נמצאים לתת עזרה, כל הזמן. כשהייתי קטן העזרה הייתה יותר משמעותית, עד היום אבא שלי מסיע אותי כשאני צריך."  
אני מניח שהם מגיעים לתחרויות בארץ, גם בחו"ל?  
"הם רוצים, אני ואחי פחות רוצים. אנחנו לרוב רוצים להיות יותר מרוכזים וחופשיים בתחרויות."  
התחלת ללמוד יפנית?  
"אני יודע למה אתה שואל, אבל לא."  
על פי ההישגים שלך השנה עושה רושם שתגיע גם למשחקים הפראלימפיים בטוקיו 2020, עד כמה זה מאתגר אותך?  
"כן אם אמשך לשחות ככה אני אוכל, אני מוכן לעבוד יותר קשה בשביל זה. יש לי תוצאות שאני מסגל להגיע אליהם."  
מצד שני יכולה להיות בעיה, כי באליפות העולם שתתקיים במל"זיה יש חשש שהמארחים לא יאפשרו את השתתפותה של המשלחת הישראלית. איפה זה עומד היום?  
"אין לי מושג, לא יודע אם זה מתקדם, לא מתעסק בזה. חשוב לנו להשתתף באליפות, כי מדובר בתחרות שקובעת כמה כרטיסים נקבל לאולימפיאדה."

### שחיין, לא פוליטיקאי

שרת הספורט מירי רגב וראשי הספורט בארץ עושים משהו בנרש?  
"לא יודע אין לי מושג, אני שחיין."  
כמו שאמרת בהשתתפות באליפות העולם עשויה להעניק לאלה שיצליחו לזכות במדליות לקבל את כרטיס ההשתתפות בטוקיו, עד כמה זה מטריד אתכם?  
"זו בדיוק הבעיה, אם לא נטוס זה באמת באסה, זה מעלה את הלחץ שיש כזה תנאי."  
מה התוכניות שלך לשנים הבאות?  
"כרגע אני שוחה, מאוד רוצה להגיע לטוקיו, אני מאמין שאני אלמד בעתיד, לא יודע איך זה ישתלב ביחד."  
אם לא היית עוסק בספורט, מה לדעתך היית עושה?  
"לומד הנדסת תוכנה, זה תחום שמעניין אותי."  
מה החלום שלך?  
"אני מניח להיות הכי טוב ולהגיע כמה רחוק שאני יכולי."

הקבוצה מעולה כל הזמן מעורדים אחד את השני, אף אחד לא יוצא נגד כולם, כולם פה ביחד, קבוצה מגובשת".  
השחינית הוותיקה ביותר במועדון היא ענבל פיזרו, ספורטאית אנדית, הכי גדולה בארץ בתחום והיא מפרגנת קודם כל לכם, הצעירים, מה דעתך על ענבל, עד כמה היא עוזרת לכם, לך?  
"ענבל היא ספורטאית עקבית זו לא שאלה. היא בסדר גמור, היא מגיעה בשבילנו כדי לתמוך, לעזור ולכוון. היא ספורטאית מאוד מנוסה ואנחנו גם מקשיבים לעצות ולדעות שלה."

כמה מילים על הצוות הגיהולי: משה דולב, שחר פרקים והאחרים, הם תומכים בכם?  
"הם בסדר גמור, נותנים לנו חופש פעולה, הם מאוד תומכים בנו, אם זה ציוד או כל דבר שצריך תמיד הם ידאגו לזה. השנה גם קיבלתי אימון מחברת "ספידו" אז אני מקבל מהם את הציוד צריך לתחרויות או לאימונים, זה מאוד עוזר. אני רוצה להודות להם על התמיכה."

### איל"ן חיפה הבית השני שלי

אפשר להגיד שמועדון איל"ן חיפה הוא הבית השני שלך?  
"אני נמצא שם הרבה זמן אז אפשר להגיד שכן. כשאני מגיע אני מרגיש שאני יכול לעשות מה שאני צריך, אין לנו זמנים שמגבילים אותנו, כמו שצריך."  
מעניין לשמוע כמה אימונים אתה מתאמן בשבוע, כמה שעות?  
"אני מתאמן בשבוע כעשרה אימוני מים, 2-3 פעמים בחדר כושר. בגדול פעמיים כל יום, מלבד שישי ושבת, שבת פעם אחת. כל אימון כשעתיים וחצי, בחדר כושר זה משתנה."  
מעבר לאימוני השחייה אתה עוסק בפעילות ספורט אחרת?  
"לא, אני משחק כדורסל כתחביב לפעמים בשכונה."  
אתה מקפיד על תזונה נכונה?  
"משתדל, היה לי תפריט, בגדול אני יודע מה מותר ומה אסור. מדי פעם יש ביקורת אצל התזונאית."  
מגיל 13 אתה משתתף בתחרויות, כולל המון נסיעות לחו"ל, איך אתה מסתדר עם זה?  
"בתקופת הלימודים בבית הספר זה היה בעייתי מאוד, עכשיו כשסיימתי ללמוד, זה כבר בסדר גמור, חיכיתי לזה. יש לך מודל לחיקוי בתחום הזה, מישהו שאתה מעריץ, בארץ ובחו"ל?  
"יש לי מודל לחיקוי בתחום הזה, מישהו שאתה מעריץ, בארץ ובחו"ל?"