

20.73x25.49	1	82	עמוד	הארץ - ספורט	22/02/2017	57352779-5
אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820						

**פרופיל נטע אחיטוב**

# אראל הלוי (26), שחיינית פראלימפית

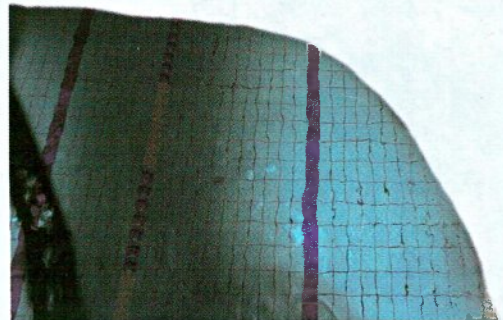
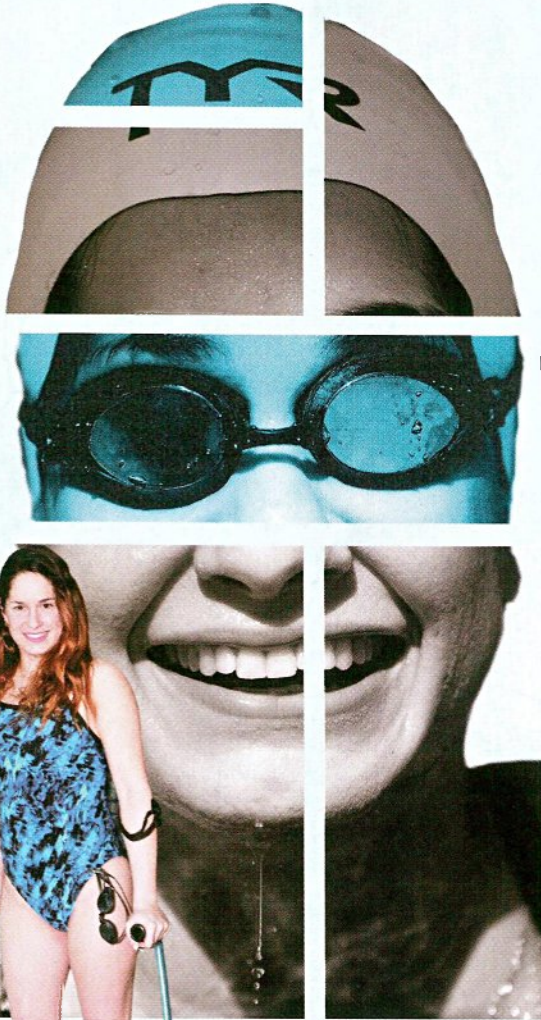
**הישגים ספורטיביים:**  
 השתתפה במשחקים הפראלימפיים בלונדון (2012) ובמשחקים הפראלימפיים בריו (2016), בהם דורגה שמינית ב־400 מטר חופשי וסיימה במקום השביעי עם נבחרת השליחות. ב־2009 נבחרה לשחיינית המצטיינת של הספורט הפראלימפי בישראל. ב־2003 נבחרה לתגלית השנה בשחיית נכים בישראל

**היסטוריה:** "בגיל 10 חליתי במחלה אוטואימונית נדירה, שהשאירה אותי עם שיתוק חלקי בפלג הגוף התחתון. לאחר שנת שיקום, למדתי ללכת על קביים. זה היה תהליך ארוך של השלמה וקבלת הגוף מחדש, וגם התמודדות לכולם - למשפחה ולחברים. המליצו לי על המשך שיקום, כי חשבו שיש לי עוד מקום להתחזק, וכך הגעתי לאילן חיפה כדי לעסוק בספורט שיקום לילדים נכים. שם, בפעם השנייה בחיי, מלמדים אותי לשחות ומגלים שיש לי ציפה טובה יחסית למישהי שלא עובדת עם הרגליים. אני מתאהבת במים, באנדורפינים, בשליטה המחודשת על הגוף, והופכת להיות טובה ולהצליח, בזכות הנכות. מגיל 13 אני במים ובגיל 15 היתה התחרות הראשונה שלי בחו"ל"

**מגורים:** במקור מאלון הגליל. כיום מתגוררת בתל אביב

**הווה:** "היום אני קצת משתמשת בהגליים במהלך השחייה. לאורך השנים פיתחתי מין זינוק/נפילה/ קפיצה ייחודי שכזה וגם קיפר (סיבוב). היום אני יותר נכה מאשר לא, ואוהבת את עצמי, מרגישה יפה ומקבלת את הגוף שלי. הספורט מאוד עוזר לי, הוא מחבר אותי כל יום לגוף, שומר עליי והופך אותי לחזקה. אני ממליצה לכולם לעשות ספורט, ובעיקר לנכים"

**רגע ספורטיבי מכונן:** "זה מטורף להיות באולימפיאדה. כספורטאית, אולימפיאדה היא בגדר חלום, ולאט לאט עם עוד אליפויות אירופה ועוד אליפויות עולם, אני מבינה שאם אעבוד קשה מאוד, אוכל לעמוד בקריטריון לאולימפיאדה. האולימפיאדה הרגישה כמו רגע גודלי, אבל בסופו של דבר את יודעת את העבודה, עשית את זה אלפי פעמים, כל מה שצריך הוא להסיר את הסחות הדעת"



**מעבר לספורט:** "אני לקראת סיום תואר ראשון במדעי המוח באוניברסיטת בר אילן, ורואה את עצמי ממשיכה בלימודים, בין אם לכיוון של רפואה ובין אם למחקר. העולם הזה של חקר המוח מעניין אותי, גם מתוך המקומות שקשורים אליו - מחלות אוטואימוניות הן מרתקות, וכך גם מערכת העצבים"

**שגרת אימונים:** "אני מתאמנת פעמיים ביום. את השנה התחלתי בצורה יותר רגועה, עם התאוששות אחרי המשחקים הפראלימפיים. המטרה הקרובה היא אליפויות העולם בספטמבר במקסיקו. צריך רעב מחודש, מטרה חדשה לשאוף אליה, כדי שיהיה רצון להכניס את עצמך כל בוקר וכל ערב למים" עושים את המיטב, ההרגשה טובה"

**אהבה:** "אני בזוגיות. תמיד היו לי חששות לגבי הזוגיות. אם אלך לפאב, מי יתחיל איתי? הרי קביים זה הדבר הראשון שיצאתי עם נכים ותהיתי אם אדם לא נכה ירצה בי ויראה בי פרטנרית שווה. ככל שהרגשתי טוב יותר עם עצמי, הבנתי שהקביים והנכות הם שוליים. נכון שזה חלק ממני, אבל לא כולי. בדגע שהבנתי את זה הגיעו הזדמנויות חדשות, בין השאר בן הזוג הנכחי שלי"

**דמות מעוררת השראה:** "ענבל פיזור, שחיינית פראלימפית שזכתה בתשע מדליות, שלושה מתוכן זהב. כשהגעתי לראשונה לאילן, ענבל עבדה שם לקראת המשחקים באתונה. ראיתי מישהי שיושבת על כיסא גלגלים ועושה דברים גדולים, גיליתי גם אישיות מרשימה. כילדה, היא היתה דמות להערצה, שהראתה לי כי הכל אפשרי"

**הנכות:** "אני כבר בקושי מרגישה את הנכות, זו הסביבה שמדגישה אותה יותר ממני. בשיקום בבית החולים גיליתי שיש בי כוחות שלא הייתי מודעת אליהם, שאני יכולה להתמיד אם אני רוצה להשיג משהו. ההליכה היתה המטרה שלי אז. התחלתי לאהוב את המטרות ולעבוד איתן - בכל פעם מחדש להציב יעד חדש, לעבוד קשה בשביל להשיג אותו ולהינות מהדרך אליו"