



תחילתה של ידידות מופלאה

פרויקט תרומת אופניים לבתי ספר במגזר הבדואי של הקרן לידידות גיבש נבחרת רוכבים בעלת יכולות מרשימות, והקפיץ את חבריה למקומות גבוהים בתחרויות. סיפור אופטימי ← אורלי גנוסר



כשאייסר אבו קטיפה, מאמן נבחרת רוכבי האופניים של המגזר הבדואי במעצה האזורית נווה מרזב, מספר לי אופניים לנער. בשנתיים האחרונות זכו כמה מהניכוי המוכשרים בתחרויות שונות ברחבי הארץ והביאו כבוד למגזר, אבל למרות קפיצת הדרך העצומה שעשה, הדרך עדיין ארוכה ומתפתלת. עולם האופניים, ששבה את לבם של רכבות ספורטאים, הולך ומשתנה גם בתוך עצמו, מתפתח ומתרחב ושואב אליו מגזרים נוספים. לפני שמונה שנים זה קרה גם למעצה האזורית נווה מרזב (לשעבר אבו באסמה). תוך כרי התמודדות עם נושא מורכב, שנגע להגעתם של תלמידי הפזורה כנגב לבית הספר (תשתיות רעועות, בעיה בהסעות,

בטיחות ועוד), חשבו על פתרון יצירתי וסביבתי, שיתרום לבריאות ויסייע בהגעה בטוחה. כך החליטו לרכוש אופניים לבתי הספר, ועל הדרך גם לחנך לפעילות ספורטיבית. זה התחיל לאט, אבל תפס תאוצה שנתיים מאוחר יותר, כשהקרן לידידות נרתמה לעניין והוסיפה מעטפת חינוכית. כך נולד פרויקט "רוכבים בידידות", שאליו הצטרף גם איגוד האופניים. 800 זוגות אופניים נרכשו, וחולקו לכשלושים בתי ספר. הם הועמדו לרשותם של תלמידי השכבה הנוגרת (ו'–ט'), וגם היוו כסיס למעין תנועת נוער ספורטיבית וחברתית בשעות אחר הצהריים. לשם כך הוכשרו מדריכים, ובהם אבו קטיפה – שהוא בכלל מורה למרעים – שלימרו את הילדים להכיר את הפן הטכני של האופניים, כולל שיפור יכולות רכיבה, אבל שכללו גם כישורים חברתיים ואישיים.

לרוץ למטרה טובה / מירוץ עלם, חולון



צילום: יצחק

מירוץ עלם. מעבר לעובדה שזה איזוה ספורט שמח, נועד המירוץ לגייס כספים לעמותה

שימוש במירוצים כדי לגייס כספים לשלל עמותות/ארגונים, אינו דבר חדש, בעיקר בעולם. אבל לאחרונה הוא תופס יותר ויותר תאוצה גם בארץ. רשימה חלקית, רק מהשבועות האחרונים: מסעות האופניים למען ילדי בית החולים אליין ולטובת ילדי בית השנתי בשבוע שעבר; מירוץ חבר המתקיים מחר לעידוד עמותת "אתגרים"; "רצים בצבע" בשיתוף עמותת נט"ל בשבוע הבא, במטרה להעלות את המודעות לנפגעי פוסט טראומה מטרור וממלחמה. הרצים ייצבעו באבקות צבע ידידותיות, כשהצבע הוא סימבול

מלבד העובדות שיש מסגרת חברתית נוספת מחוץ לשעות הלימודים, שהם שומרים על אורח חיים בריא, שהם פוגשים ילדים בגיליהם מרחבי הארץ ומביאים כבוד, הם זוכים גם בערכים נוספים של משמעת, התמדה, סדר, ולא פחות מזה – נחישות, אחריות והתמודדות מעצימה עם קשיים. טל שמיר, רכו הפרויקט מטעם הקרן לידידות, מוסיף עוד יתרון: "הילד הבדואי לא נתקל בהרבה דמויות יהודיות חיוביות, והפרויקט עוזר להם לחוות מפגשים מסוג שונה".

עוד היבט מעניין שמציין שמיר הוא היכולות שהתגלו בקרב הרוכבים הבדואים. הוא אמנם מסייג את עצמו ואומר שאין לו מידע אמפירי, שהרי הנושא לא נחקר, אבל על סמך תצפיותיו הוא מעיד ש "יש להם כוח מתפרץ יוצא דופן". גם כלי להיות מומחה גדול, אפשר להבין שתנאי החיים שבהם גדלים הצעירים הבדואים, הקרבה וההיכרות שלהם עם השטח, יוצרים בהם קשיחות. "הם לא מפחדים ליפול", מחדד שמיר, "הם רזים ואתלטיים, גמישים, גם בגלל המסורת (נסו לאכול על הרצפה כדי להבין, א' ג'), ויש כנראה משהו באנטומיה שלהם שהופך אותם לקלילים יותר ועושה את ההבדל". התוצאה היא שאף שחלקם רוכבים מגיל צעיר על אופני ילדים לא ממשכילים (בלשון המעטה) עד



צילום: איל יצחק



חכמים בידידות. אבוקטיפה, המאמן עם חניני הפרויקט

רעועים, יש להם יכולות גופניות גבוהות וקשיחות טבעית, ולכן גם כוח סיבולת: בעזרת אלה, יחד עם הציוד המתאים, אימונים בתדירות גבוהה ותזונה איכותית "הם יכולים להגיע רחוק", מאמין שמיר. "החלום שלי" הוא מסכם, "זה לראות ילד מהם בחולצה של נבחרת ישראל". עד אז נפגשים בני הנוער עם מדריך פעם בשבוע לפעילות משולבת ולומדים על אופניים אבל גם על עצמם. מתוך המפגשים בבתי הספר



טל שמיר: "יש להם יכולות גופניות גבוהות, קשיחות טבעית וכוח סיבולת; עם ציוד מתאים, משטר אימונים ותזונה איכותית, הם יכולים להגיע רחוק"

השונים התגבשה נבחרת רוכבים על אופני שטח, שהכריה הוכשרו במגוון תחומים (טכניקה, מהירות, השקעה ועוד), החלו להתאמן פעם נוספת בשבוע ולהתחרות, ולמרות תנאי פתיחה טובים פחות (ציוד לא מושלם, מיעוט אימונים, קושי גיאוגרפי להגיע לתחרויות וכו'), הם הגיעו להישגים נאים בשנתיים האחרונות ואף עלו על הפודיום. אבו קטיפה, שהיה כאמור מהמדריכים הראשונים שהוכשרו במגזר, הפך בהמשך למאמן הבדואי הראשון, ועד כה גם היחיד. הוא, שנחשב לרוכב מחונן ומיומן ובעצמו מתחרה, שמח על ההודמנות, כי קיבל הודמנות לממש שני דברים שרצה בהם מאוד – להתפתח ולהעמיק את הידע שלו על אופניים, וגם לתרום לקהילה. כשיצאו לדרך, הוא מספר, נרשמו המון ילדים לפעילות ונפתחו כמה קבוצות. שמיר מחזק זאת ומציין שיש 100% הצלחה. כל הבנים מגיעים למפגשים (עניין הכנות רגיש מסיבות מסורתיות, ושוקדים על מענה מותאם).

שמיר מדבר על צמא שעלה מן השטח, ומכאן ההיענות הגבוהה. "הילדים חיכו לשיעורים האלה", מוסיף אבו קטיפה בסיוף. "היה רצון ללמוד, והם גם התחברו מהר לאופניים וידעו שיש כסף, שיש למידה, ויש גם כללים. ילד שלא התנהג כמו שצריך, הרחקתי משיעור, ובשיעור הבא הוא הבין את המשמעות והתנהג טוב יותר" מסביר אבו קטיפה, ושמיר מוסיף: "באופניים הייבים משמעת, אחת מאבדים את הקבוצה. אבל כשמתגמלים אותם בשיטת המקל והגורר, הם מגיבים מהר מאוד ורואים סדר ומשמעת, אחריות ושקט".

בנבחרת שהתגבשה יש 15 נערים הנדרשים לשלב לימודים ואימונים. "זה קשה, ולכן הם צריכים להיות רציניים", הוא מסביר. הנבחרת מתחרה בתחרויות של איגוד האופניים, שרבו מאוד בשנים האחרונות, כך שהאפשרויות מבחינתם רבו,

עקרון אי ההתערבות רייס אולטרה 290, INOV8

הפריחה המדהימה של עולם הריצה בישראל הביאה בשנתיים האחרונות להגעתם ארצה של מותגי נעליים קטנים ופחות מוכרים, שלפחות חלקם מתמחים בנישוח מאוד ספציפיות. אחד מהם הוא INOV8, חברה בריטית שמתהדרת בכך שהיא מייצרת נעליים שמתערבות כמה שפחות "ביומכניקה הטבעית של הרגליים והגוף". וכשהבטחה הכל-כך מבטיחה הזאת מהדהדת באוויר, מיהרנו למתוח את השרוכים של דגם ה"רייס אולטרה 290" ולצאת לראות מה בא בטבעיות של הביומכניקה ומה קצת פחות.



ה"רייס אולטרה 290", כמעט כמו כל הדגמים של החברה, הן נעלי שטח ובאופן יחסי - עם דרוף (הבדל הגובה בסוליה בין העקב לבין החלק הקדמי של הנעל) של שמונה מילימטרים ומשקל של 290 גרם (גברים) - הן גם הכי פחות טבעיות בהיצע שלה. המהדרים ימצאו במגוון של החברה גם דרופים של 1.5 ו-3 מילימטרים. אני שוב מזכיר כאן שמי שברכיו וקסוליו התנוונו זה מכבר, עלול לסבול מפגיעות מכאובות בשל דרופים מוכים. 8 מילימטרים - המספר הלוהט בתעשייה כרגע - הוא באזור הבטוח לטעמי ולכן גם בחרתי להיצמד אליו.

כמו כל נעלי שטח, ה"רייס אולטרה 290" נוקשות משהו, במיוחד באזורי מרכז כף הרגל, אבל בסך הכול אפשר לומר שמכלול הסוליה עושה את העבודה ברמה סבירה ויותר. אמנם אין שם בשורות גדולות, אבל התחושה סולידית מאוד, הגמישות מספקת והאחיזה בקרקע טובה. לגבי הכפה, הדברים מורכבים יותר. בצד החיובי ישנם חומרים נעימים ומנדפים. בצד השלילי מבנה שריכה לא מוצלח. וכשזה מצטרף ל"קופסת אצבעות" מרווחת מאוד, התוצאה היא הרבה תזוזות של כף הרגל במהלך הריצה ואף שפשופים ושלאחיות לא נעימים.

אני מסייג כאן שבעלי כפות הרגליים רחבות או גדולות, שבמקרים רבים סובלים מאוד מהיצע הרחב המצומצם בישראל, כנראה ימצאו במבנה הזה רק יתרונות. לכל האחרים מומלץ לבדוק היטב עד כמה הם מצליחים להדק את השרוכים. **השורה התחתונה: נישוח ולא זול, ועדיין טוב שיש עוד מגוון על המדף, מחיר: 800 שקלים אייל אברהמי**

אחרת המרחקים הגיאוגרפיים היו מקשים. לפני כמה חודשים הסתיימה עונת התחרויות של 2015, וכמה מהם זכו להישגים מרשימים. באחת התחרויות גרפו מקום ראשון לגילאי 12 ומקומות שני ושלישי לגילאי 13-14.

למרות זאת, וככל שזה נוגע לאליפות של נבחרות, יודעים כולם שאין שוויון מלא בין המתמודדים. "מגיעים ילדים עם ציוד של עשרות אלפי שקלים שההורים שלהם משקיעים, ואצלנו זה לא אפשרי", אומר אבו קטיפה בצער. "אבל אחנו מתמידים עם מה שיש לנו, ועוברים קשה". מה היית רוצה שיקרה לנבחרת? אני תוהה. "להשתפר בענף האופניים, להצליח בתחרויות, להגיע להישגים טובים, ולהתקדם הלאה", הוא משיב. ואכן, בימים אלה הם מתאמנים לקראת העונה שתתחיל בראשית 2016, ומקווים להשתפר ואולי לגרוף עוד כמה פרסים. ומי יודע, אולי עד אז יגיע איזה ספונסר ויפרוס חסותו על הקבוצה. ●

יוגה ערבה בסוף השבוע הזה מתקיים פסטיבל "יוגה ערבה" השנתי, 40 מתחמי תרגול ביישני הערבה השונים, בהדרכת מיטב מורי היוגה בארץ ומורים אורחים מהעולם. ברוח השילובים האופנתיים בתחום היוגה, יהיו סדנאות כמו יוגה וצ'י'קונג, יוגה ואומנויות לחימה, יוגה מסאז' תאילנדי, יוגה עם מוזיקה, יוגה ותזונה, יוגה עם מינדפולנס, יוגה עם שאמאניזם, יוגה ופואה, יוגה ואקרובטיקה ועוד. **שישי, 5-7.11, www.yogaraava.co.il**