

# ים של ספורט

הקיץ הוא שעתו היפה של הספורט היםי • גלישת גלים, גלישת מפרשים או חתירה בקיאק • וזה אפילו טוב לבריאות



חותרים בסאפ קיאק

## חדש

### קורס שחייה במים פתוחים

בעולם המים של אורי סלע מציעים לשחייני בריכות שנמנעים או חוששים משחייה בים הפתוח קורס "שחייה במים פתוחים", המשלב אימון שחייה בים בחוף הדולפינריום בתל אביב עם אימון אחד או שניים בבריכה. הקורס מיועד למו שיוע לשחות 40 בריכות חתירה ברצף (1 ק"מ), אבל אינו מכיר את הים וחושש מסכנר תינו ואינו יודע לעבור את הגלים תוך כדי שחייה. בקורס לומדים איך נושמים, איך רואים לאן שוחים, איך מתמודדים עם מתחים בים וגם מה עושים כשמישהו נסחף. לפרטים: [www.swimming.co.il](http://www.swimming.co.il)



חותרים על סאפ

רק חתירה, ושונה גם בחומרים. אפשר לחתור על כלי אחד בשניים. החתירה בסאפ קיאק ובי קיאקים בכלל תהיה מאתגרת יותר למי שאינו מצליח לזקוף את הגב בישיבה ברגליים ישרות. **קייט סרפינג** (גלישת עפיפונים): הספורט הצבעוני הזה שבו מצנחים יפים מקשטים את פני המים וגולשים שקשורים אליהם נעים על פני המים על גלשן, בהתאם לעוצמת הרוח ולכיוונה, נחשב לספורט אקסטרים יחסית ויכול להיות מסוכן. לפיכך חשוב להקפיד בו על הוראות בטיחות, על ציוד מתאים למשקל הגוף ולרמת הגלישה של הגולש, וגם על לימוד מסודר בבית ספר מקצועי. יש מצנחים שבאמצעותם אפשר לגלוש ברוחות חלשות מאוד או חזקות מאוד, ובעיקר: חשוב לדעת שלא כל החופים מתאימים לסוג הגלישה הוה. החופים הפופולריים ללימוד של קייט סרפינג הם בית ינאי, חוף פולג, כנרת (לימודים באמצעות סירה מלווה) וחוף אלמוג כאילת. מגיל 13 ומעלה.

**סקי מים:** משום מה, ענף סקי המים (wakeboard) לא מצליח לתפוס חזק בארץ, אולי מכיוון שהוא מחייב גרידה בכבלים על ידי סירת מנוע. בארץ אפשר ללמוד את הספורט הזה ולהתנסות בו במרכזו ללימודי מקצועות הספורט הימי wake up שבחוף עין גב בכנרת, בנייהול ובחדרכתו של אלוף ישראל בסקי מים ומאמן נבחרת ישראל לשעבר, לייאור אליהו, במפרץ אילת, וגם באגם שבפארק דרום בתל אביב, שם נגדרים הגולשים באמצעות כבלים המחוברים למנוע נייה במקום לסירת מנוע.

הייעוץ באדיבות זו כחן, מנהל בית הספר surf center Poleg בחוף פולג נתניה, ועמית ענבר, בית ספר SUPAWAY במחצית

אפשר ללמוד או להתנסות בספורט הימי, כחף הצפון, הדרום והמרכז, וגם כאילת ובכנרת. לצד גלישת הגלים והרוח או החתירה בקיאקים המסורתית, קיימות בענף הספורט הימי אפשרויות מעט פחות מוכרות – חלקן חדשות, שנו ספו לתחום ולחופי הארץ כדי לרענן לנו את הקיץ ולאפשר לנו לעשות בקיץ ספורט מעט יותר אתגרי ורטוב:

**גלישת סאפ:** הסטרנד הכי חדש ולוהט בים הוא גלשני העמידה או הפארל בורד, המוכרים כגלשני SUP, ראשי תיבות של STAND UP. מדובר בגלישת חתירה אשר מתבצעת על גלשן עמידה מיוחד – גדול מגלשן גלים טיפוסי – וב עזרת משוט בעל להב אחד אשר מאפשר חתירה גם במים שקטים וגם על גלים סוערים. ספורט גלישת סאפ עובר על חיוק שרירים ושיפור היציבה ושיווי המשקל, וזהו אימון שמשלב גם פעילות אירובית.

**פילאטיס ים:** בחוף בית ינאי מנצלים את עיצובם של גלשני הסאפ, שתוכננו להיות מכי שירי ציפה יציבים במיוחד, ומקימים שם גם שיעורי פילאטיס ויוגה במים, על גבי הסאפ. היתרון, על פי המדריכים, הוא בשרדוג של אל מנט שיווי המשקל והיציבות המוזהה עם שיעורי פילאטיס ויוגה, ואימון שהוא עוצמתי, דינמי ומשחרר באוויר הפתוח ובתוך המים.

**סאפ קיאק:** כלי חתירה רומה לקיאק עשוי מסוג של פלסטיק קשיח, אך מאפשר עמידה וחתירה באמצעות משוט אחד שבו כף חתירה אחת (בשונה משתי כפות חתירה שבמט החתירה בקיאקים). אפשר לחתור בישיבה או בעמידה, אך הוא אינו מאפשר גלישה כמו הסאפ אלא

## סמדר סלטון

ופשת הקיץ והנופש המשפחתי בסביבה של אגמים ונדרות בארצנו היפה והקטני טונת מומנים לנו בכל קיץ את האטרקציות המוכרות יותר ופחות: רפטינג ושיט קיאקים כנחלי הצפון; כננות או אבוכים הצמודים לסירות מנוע ומוזהים בעיקר עם הכנרת ועם אילת; ולא חרונה גם אטרקציה נוספת שהצטרפה אליהן ומ תקיימת כאילת: מצנח ים שבאמצעותו נקשרים לסירת מנוע, משקיפים על העיד מגובה ולבסוף – נזרקים מגובה אל המים.

אך במקביל לאטרקציות החרפועמיות הרטר בות האלה, בקיץ מגיעה גם שעתו היפה של הסי פורט הימי: גלישת גלים על גלשן יחיד, גלישת רוח באמצעות גלשן עם מפרש ועוד. "באימון בים הגוף נדרש לגייס את כל השרירים כדי לשמור על יציבות, וגם חושים כמו ראייה ושמיעה נדרשים להתגייס במלוא החרוז", אומרת איירין ראל קליין, מדריכת ספורט בבית הספר לגלישה בחוף פולג בנתניה. "כאשר מדובר בספורט בישיבה כגון חתירה בקיאק, המאמץ הוא בעיקר בפלג הגוף העליון – גב, כתפיים וידיים, אבל גם הבטן והרגליים מתאמצות בגלל התנוחה. בספורט ימי שמתבצע בעמידה רק הרגליים הן נקודת האחיזה, בתוספת המשוט שמשמש נקודת אחיזה במים, ואז כל שירי הליכה בגוף, כולל הנפיים, מתגייסים, וכל החושים מתעוררים".

## פילאטיס במים

בארץ קיימים כמה בתי ספר פרטיים, שבהם



סקי מים בעין גב



עושים סאפ פילאטיס בים