



צלילה חופשית העולם התת-מימי מזווית אחרת

צילם: אלכס גייזנר

ענף הצלילה החופשית הוא ספורט אתגרי שתופס תאוצה ברחבי העולם ובישראל. ספורטאים רבים נכנסים לתחום, מאתגרים את עצמם במגוון סגנונות צלילה, משתתפים בתחרויות, ואפילו חולמים על היום שבו יוכר הספורט הייחודי כענף אולימפי. אלכס גייזנר, אלוף ישראל בצלילה חופשית לשנת 2018, בריאיון על התחום הייחודי.



נתחיל ממש מההתחלה - מהי צלילה חופשית?

צלילה חופשית היא למעשה כל פעילות שיש בה עצירת נשימה, ובייחוד במים. יש גם פעילות של עצירת נשימה מוחץ למים.

צלילה חופשית מוגדרת כספורט?

צלילה חופשית מוגדרת כספורט אתגרי. הספורט הזה באמת מאתגר ויכול להיות גם מסוכן, אם אנשים עושים אותו בצורה לא בטוחה. יש כאלה שחושבים "מה כבר צריך לדעת? אני נכנס מתחת למים ועוצר את הנשימה", אבל זה ממש לא נכון להתייחס לזה ככה.

אני מניח שאמרו לך שזה מסוכן ולמה לך בכלל לעשות את זה?

זה יכול להיות מסוכן למי שלא יודע מה עושים או מי שמחליט לזלזל בכללים. יש אנשים שנפגעו ואפילו מתו בספורט הזה, אבל אנשים שנשמעים לכללים לא נפגעים.

מהם עיקרי הכללים?

כלל מספר אחת: לעולם לא לצלול לבד, ממש בשום מקרה! כלל מספר שתיים הוא לקחת את הדברים שלב אחרי שלב ולא לקפוץ מעל לפופיק בכמה היבטים: אם זה עומק, אם זה עצירות נשימה, אם זה ים מאתגר או שחייה רחוקה מהחוף - כל דבר כזה מצריך ידע וניסיון.

איך בגיל 36 בכלל נחשפת לתחום הזה, ואף הגעת למקצוענות?

כבר לפני 15 שנה ראיתי כמה חבריה יוצאים עם רובה דיג מהים, ונדהמתי.

לאחר כמה זמן שוב ראיתי צוללים עם רובה, וזה עניין אותי יותר ויותר והתחלתי לקרוא בפורומים על צלילה. חיפשתי מידע, חיפשתי מישהו להתנסות איתו. ואכן, מצאתי כמה חברה טובים שהסבירו לי. זה אפשר לי להיכנס לתחום הזה, ומשם הכול התגלגל עד למקום שבו אני נמצא היום. אני לא מתעסק בדיג, אותי מעניין הרבה יותר לצלם בזמן הצלילה החופשית.

ואיך שומרים על העיסוק הזה באופן קבוע?

אם אני לא נמצא הרבה זמן במים אני מתגעגע לתחושה הזאת. אני רוצה לחוות את העולם התת-מימי, את השקט וההתחברות לעצמי. בצלילת עומק לדוגמה אני צולל לעומק רב ולא רואה כלום, אני אפילו בלי משקפת. צוללים לא רק כדי לראות דגים, יש מטרת שונות בספורט הזה. ברגע שאתה עוסק במשהו שמוציא ממך אנרגיות טובות ומשחרר אותך מחיי היומיום, אתה הופך לאדם נחמד יותר. אני מנסה לצלול בים בין פעמיים לשלוש בשבוע.



אלכס גייזנר - ת"ז:

גיל: 45

מגורים: נהריה

רקע: עלה מאוקראינה בגיל 14

עיסוק: ספורטאי ומדריך צלילה חופשית

צלילה ראשונה: בגיל 36

תחביבים בינשה: כדורסל

מקצוע: מהנדס תוכנה

מוזמנים לשאול את אלכס על התחום והוא ישמח להשיב:

ageyzner@gmail.com

- מימין: אלכס גייזנר עם מקור השראתו, אלוף העולם הרוסי, אלכסיי מולצ'נוב. שיאו האישי של מולצ'נוב לצלילת עומק הנו 131 מ'.
- יציאה לאימון עומק בשמורת ראש הנקרה. היציאה לצלילות אינה רק עניין תחרותי. היא גם עניין חברתי שבו נהנים ומשתפרים.
- צלילת עומק ספורטיבית. הצוללים מתקבצים בלב הים בהמתנה לקראת צלילת עומק בזמן אימון.



בשיטת Variable Weight (משקל משתנה). בשיטה הזאת משקולת מושכת אותך למטה ואתה עולה בחזרה באחד מהסגנונות: משיכת חבל, מונופין, סנפירים וכדומה. את השיא שלי ביצעתי בשיטה הזאת, ירדתי עם משקולת ועליתי במשיכת חבל.

ספר קצת על השיא האישי שלך.

זכיתי באליפות ישראל בצלילה חופשית בבריכה בשנת 2018. עשיתי גם שיא ישראלי בצלילה חופשית ללא סנפירים, בבריכה שאורכה 25 מ', וצללתי למרחק של 129 מ' בנשימה אחת, שזה יותר מחמש בריכות. זה, כדרך אגב, המקצוע המאתגר ביותר בצלילה חופשית. הוא דורש מיומנות רבה, טכניקה ויכולות. זה נחשב למקצוע נקי, משום שאתה צולל ללא עזרים, אלא רק עם מה שנתן לך הטבע - ידיים ורגליים. השיאים האחרים שלי הם לא שיאי ישראל. באותה תחרות בשנת 2018 צללתי 147 מ' בבריכה עם מונופין.

שיאי עומק אישיים?

השיא האישי שלי הוא 70 מ'. זה שיא שעשיתי לאחרונה בסיני. שיא אחר שלי הוא עצירת נשימה סטטית ל-5:36 דקות.

זה המון זמן לא לנשום. אתה לא יוצא כחול?

זו תחרות, זה המקום למשוך גבולות בצורה בטוחה. הקהל צופה בך,

- ① גם בצלילה חופשית, הצוללים מגלים סקרנות וצופים בבעלי חיים ימיים בסביבתם הטבעית.
- ② אֶבְרָתָן רָחֵב-שֵׁן ומחבטן אפור נגלים לעינינו בזמן צלילה חופשית ותצפית בים התיכון. צלילה חופשית ללא מכלים מאפשרת לצוללים שהייה מתחת למים והתמזגות עם הטבע הימי.

יש פעמים שאתה אומר לעצמך: "היום הם מסוכן ואני נשאר בבית"?

יש בהחלט ימים כאלה. זה בדרך כלל שילוב של רוח חזקה וגלים. אם זו רוח חזקה, אז כשחיינים אנחנו לא חשופים מאוד לסכנה, אפילו שזה לא נעים. כשיש גלים גבוהים ללא רוח עדיין אפשרי להיכנס לים. אבל כשיש שילוב של רוח וגלים בגובה מטר וחצי ומעלה, לא נכנסים למים.

ראיתי סרטונים שלך. נדמה שאתה וחבריך לספורט מתנהלים כמו דגים: בלי מכלים על הגב, בלי שנורקל, דקות שלמות מתחת למים.

נגעת בנקודה שהיא אחת החזקות בתחום. אתה ממש מרגיש שאתה הופך להיות חלק מהטבע התת-מימי. אין ספורט אחר שבו אתה יכול להגיד "אני הכי קרוב לאותו בעל חיים ימי כי שנינו כעת אותו הדבר". זה מאוד מרגש להיות למשל ליד מִקְבָּטָן שמסתכל לך בעיניים ובא לקראתך מתחת למים. זו הרגשה שאתה לא יכול להעביר במילים אלא אתה חייב ממש להרגיש אותה. יצא לי לפגוש כרישים, דגי טונה, ובים האדום גם פגשתי דולפינים. לפני שבוע פגשתי פלמידה גדולה של לפחות 25 ק"ג.

מהן התחרויות העיקריות בצלילה חופשית?

יש תחרויות בבריכה שבחונות מרחק, ויש כאלה בים שבחונות עומק.

בבריכה יש ארבעה סגנונות עיקריים: יש עצירת נשימה סטטית על פני המים, ויש צלילות ללא סנפירים, וכאלה עם סנפיר לכל רגל או עם מונופין (שתי הרגליים מחוברות יחד בתוך סנפיר רחב כמו של בת הים). בצלילות עומק בים יש צלילה ללא סנפירים, בעזרת ידיים ורגליים, יש צלילה שבה אתה מושך את עצמך על גבי חבל מתוח גם לעומק וגם בחזרה, יש צלילה עם זוג סנפירים ויש צלילה עם מונופין. יש גם צלילה



ועובד עם טכניקה מורכבת יותר. גם בגוף דברים משתנים, כמו היכולת של תא לנצל חמצן או הניצולת של החמצן על ידי הריאות. היכולת של מערכת כלי הדם לתפקד היא טובה יותר, כי הם גמישים יותר, נפתחים מסלולים חדשים, ואתה מקבל זרימת דם לאיברים חיוניים. ההמוגלובין גבוה יותר אצל צוללים בצלילה חופשית, וכך גוברת היכולת לאגור יותר חמצן בדם.

לפי מה שאני מבין, צלילה חופשית מאפשרת גם לאנשים בגילים מבוגרים להשתלב בענף. אתם יכולים להמשיך ולצלול גם בגיל +60?

זו נקודה מעניינת. אנחנו אפילו יכולים להתחיל בגיל +60. יש לי תלמיד בן 73, ויש לי לא מעט תלמידים בני 50 ו-60. גם אני הרי התחלתי בגיל 36. יש אפילו יתרון בספורט הזה בגיל המאוחר יותר, כי המטבוליזם איטי יותר בגיל השלישי והאנשים הללו יכולים לעצור נשימה לזמן ארוך יותר, כמובן אם הם בשיא היכולת שלהם.

בצלילות עומק אתה עם עיניים סגורות וללא מסכה. אתה למעשה לא רואה כלום, וכל כולך בתוך העניין של האיזון הנשימתי. אני תוהה אם יש כאן עניין מדיטיטיבי (מדיטציה).

אני לא עוסק במדיטציה בדרך ישירה, אבל עם הזמן אתה לומד להביא את הגוף שלך למצב של רוגע. יש משפט שאומר: "צולל מכלים צולל".

- ① חלק מהצלילה החופשית ספורטיבית מתבצעת ללא מסכה, והאביזר היחיד שמצוי על פניו של הצולל הוא אטם האף המסייע בהשוואת לחצים.
- ② שלב מהנה במיוחד בצלילת העומק הוא נפילה חופשית שבה הצולל נופל לכיוון הקרקעית, כאשר השפעתו של כוח הכובד עולה על השפעתו של כוח הציפה.
- ③ דולפין בחוף קצא"א באילת בזמן צלילה חופשית.

הכול מתבצע בנוחות רופא. אבל כשאתה יוצא לצולל צלילה לא תחרותית בים, זה בהחלט לא המקום למתוח גבולות.

ייתכן שה"סקסיות" של הספורט הזה נמצאת דווקא בצלילות העומק?

אנשים חושבים שזה יותר אקסטרים. אם אתה צולל למרחק בבריכה אתה צריך רק לעלות 30-40 ס"מ, ואתה יכול לחזור ולנשום, ואילו בצלילת עומק, אם ירדת לעומק משמעותי אתה חייב לחזור את כל הדרך כדי לנשום.

גם ללחצים בעומק יש משמעות אתגרית.

יש הרבה אלמנטים שהופכים את זה לצלילה אתגרית, אבל גם בבריכה יש אתגרים כמובן.

אם כבר נכנסנו לזה, מה השיא העולמי בצלילת עומק? המאמן והמנטור שלי הוא אלכסיי מולצ'נוב מרוסיה, והוא נחשב לשיאן הצלילה החופשית העמוק בעולם, עם שיא של 131 מ'!

איך הגוף מתמודד עם זה בהיבט הפיזיולוגי?

יש הסתגלות קצרת טווח של הגוף לעומס ההיפוקסיה, והכוונה היא שתוך כדי עצירת נשימה כמות החמצן בדם וברקמות הולכת וקטנה. ההסתגלות קצרת הטווח היא למעשה רפלקס הצלילה, שכן ברגע שהפנים שלנו באים במגע עם המים מתרחשים בגוף שלנו כל מיני דברים. אחד הדברים הוא האטת קצב הלב שעוזר לנו לעצור את הנשימה למשך זמן ארוך יותר. יש גם "העתקת דם", תהליך שבו דם זורם מתוך הגפיים לכיוון מרכז הגוף והמוח, יש היצרות של כלי דם היקפיים, וזה עוזר לאיברים חיוניים לקבל חמצן בצורה מוגברת. דבר נוסף הוא הסתגלות ארוכת טווח שבה אתה מפתח כושר גבוה יותר



נקודה אתה אומר לעצמך: "עכשיו אני מוציא את הראש מהמים ואני לא מושך את זה יותר, כי אם אני ממשיך אני גומר בבית חולים"?

מתיחת הגבולות צריכה להיות מדודה גם בתחרות. זה אומנם המקום לבדוק את הגבולות, אבל גם אם עשיתי שיא בתחרות הרי כבר בדקתי את היכולת שלי קודם והצלחתי לבצע אותו באימון, כך שידעתי שאני מוכן.

מיהי המדינה המובילה בתחום הצלילה החופשית? הנבחרת הרוסית חזקה מאוד, וגם איטליה וצרפת.

איפה ישראל ביחס אליהן? אנחנו לא שם. אין לנו הישגים עולמיים.

האם יש סיכוי להערכתך שהספורט הזה יהפוך לאולימפי? הקהילה מדברת על זה לא מעט. הספורט הזה הוא עדיין לא מעניין לצפייה, כי אתה בעיקרון רואה אנשים יורדים למטה, ואז אתה רואה אותם עולים למעלה. צריך שדרנים טובים, סטטיסטיקות וכדומה. צריך שהספורט הזה ייראה טוב, ושלא יהיו התעלפויות דבריים מבהילים.

- ① כלל מספר אחת של הצולל החופשי הוא לצלול תמיד עם בן/ת זוג נוספים ואף יותר, וזאת כדי לשמור על בטיחות מרבית במטרה לחזור בשלום לחוף.
- ② צלילה לאורך הבריכה ללא סנפירים, בזמן תחרות. שיאו האישי של אלכס גייזר בשנת 2018 היה 129 מ' (יותר מחמש בריכות). שיא זה היה שיא ישראלי חדש. צילום: © Dudy Ardon / 42 SurfPhotography
- ③ זה הזמן להיות בת/בן הים - צלילה חופשית באמצעות המונופין, שהוא סנפיר אחד שמולבש על שתי הרגליים יחדיו. השימוש במונופין דורש טכניקה ייחודית שמושגת באמצעות אימון ממושך והתנסות. סנפיר המונופין מחקה למעשה את תנועות הסנפיר של הלווייתנים והדולפינים. צילום: גלעד קוולרצ'יק

בשביל לראות דברים מסביבו, וצולל חופשי צולל בשביל לראות דברים בתוכו". אז זה נכון ולא נכון, כי כשאתה צולל בצלילה חופשית במטרה לראות בעלי חיים ימיים אתה כמו צולל המכלים. אבל כשאתה צולל במהלך צלילת עומק רק עם אטם אף, ללא משקפת ובלי לראות קרקעית, אתה באמת מתחבר לעצמך במעין תהליך מדיטטיבי.

קראתי על בחור אוסטרי ששמו הרברט ניטש שצלל בשנת 2018 לעומק של 253 מ'. לי זה נשמע כמו משחק בגורל. גם אתה חושב ככה?

סגנון הצלילה שהוא ביצע לא נחשב היום לתחרותי, והוא הוצא על ידי כלל ההתאחדויות. הסגנון הזה בנוי באופן שבו יש מזחלת שגוררת אותך לעומק, וכדי לעלות אתה פותח מכלים דחוסים שמציפים אותך למעלה. יש הרבה אתגרים בסגנון הצלילה הזה, אבל לא הייתי קורא לזה ספורט, למרות האתגר, היות שאין כאן מאמץ ישיר של עבודת שרירים. יש כאן הרבה אתגרים של לחצים, מוכנות, רוגע וכדומה - אבל זה לא ספורט. הצלילה של הבחור הזה הסתיימה בתאונה. הוא היה צריך עזרה כדי לעלות בחזרה על פני המים, והייתה לו בעיה של בועות חנקן בדם, שפגעו בו. הוא היה זקוק לעזרה רפואית, ועד היום הוא עדיין לא חזר לעצמו לגמרי, וגם לא חזר לזירה של צלילה חופשית תחרותית.

אתה באופן אישי נקלעת לסכנה או היית עד לאירוע כזה? אני מניח שהפחד המרכזי של אנשים כמוך, שעוסקים בתחום הזה, הוא מאובדן הכרה מתחת למים.

אחד הדברים היותר מסוכנים הוא איבוד הכרה מתחת למים, ואין מי שיעזור לך אם אתה לבד. אם מישוה מיומן, הסכנה הזאת לא גדולה או משמעותית. לי אישית לא יצא לאבד הכרה, אבל פעם כמעט נדרסתי על ידי סירה מהירה שהתקדמה לעברי. למזלי, צללתי מייד, והיא רק תכנה לי חצי סנפיר.

העניין הוא שכשאתה נמצא בתחרות אתה מושך את האתגר התחרותי עד לקצה, ושם בדיוק טמונה הסכנה. באיזו



2



3



1

בפיזיקה, פיזיולוגיה, השוואת לחצים ובטיחות, ציוד, נשימות הכנה והתאוששות. לאחר מכן יורדים לים, מתרגלים מחוץ למים ובתוכם, ומצילה לצלילה משתפרים.

לקראת סיום, האם יש בספורט הזה היבט של הנאה וחוויה או שזה רק עניין של אלמנטים תחרותיים והישגיים?

הספורט הזה, כנתונים יבשים, מצטייר כספורט הישגי שלא מתאים לכל אחד. אבל זה לא נכון, כי הוא כן מתאים לכל אחד ובכל גיל. הוא מקנה הרבה מאוד הנאה, כי מים זה הרי הדבר הכי כיפי בעולם. אנחנו רואים את העולם התת-ימי שאתה לא חשוף אליו, אתה נהנה מעצם הקרבה לחי והצומח התת-ימי, אתה יכול לשפר כושר בצורה מדהימה תוך שחייה, אתה מנקה את הראש. אם אתה בסטרס, אז ככל שאקח ממך את הדברים החיוניים להישרדות שלך כך אתה לא תחשוב על משכנתה ובעיות. כל הדברים האלה ייעלמו, כי אני לוקח את הדבר הבסיסי שלך שהוא הנשימה. הפוטנציאל של הספורט הזה לאנשים עם בעיות פסיכולוגיות ועם טראומות שונות הוא עצום. גם נכים ועיוורים יכולים לעסוק בספורט הזה. הם צוללים עם חבל ונהנים. גם כאלה שלא יכולים להתנייד מחוץ למים פתאום מוצאים את החופש שלהם במים.

יש קהילה וחברויות בין הספורטאים והמתאמנים?

הקהילה כאן היא נהדרת. האנשים שמגיעים לספורט הזה הם אנשים טובים שכיף לדבר איתם ולהתחבר אליהם. חוג החברים שלי גדל משמעותית מאז שאני בענף. אלה חברה ברמה אחרת, שאני נהנה להיות איתם בקשר.

עשית לי חשק לקפוץ למים.

תדע שיש לי סטודנטים שלא ידעו אפילו לשחות, והיום הם צוללים בים לעומק של 25 מ' ויותר. זה ספורט שכרוך ברצון והתמדה ומעניק עיסוק מלא - לכל החיים.

אם יש לכם הצעות לראיונות מרתקים שיכולים להתאים למדור, כתבו ישירות לעמרי גלפרין: omrigalperin@gmail.com

ואם מישהו יוצא מהמים חצי מעולף או מעולף לחלוטין, האם הוא בכל זאת מוכרז כמנצח?

לא. חוק שנמצא במרבית ההתאחדויות דורש מהספורטאי שיוצא מהמים בתחרות להרים את האף ואת הפה מעל לגובה המים, להסיר את המסכה והאטם בעצמו, להציג תנועה מסוימת עם היד, ולומר "אני בסדר". יש למתחרה רק 15 שניות לעשות את כל זה, מהרגע שעלה מעל פני המים. אם הוא לא יעשה את זה, הוא יקבל כרטיס אדום והצלילה תיפסל.

קצת על הלמידה של התחום: אם תיקח בחור כמוני שיוודע נגינה לצלול אינסטינקטיבית דקה, מה יוביל אותי לשלוש דקות?

אם אתה מגיע ללמוד אתה רוכש את הכלים ואתה צריך לתרגל. האימון הכי טוב בכל ספורט הוא עשיית הספורט עצמו. עצירת נשימה סטטית לומדים לעשות בזמן קצר. זה מצריך ידע, טכניקה ורוגע, אבל כדי לעצור נשימה בעומק צריך ללמוד ולתרגל יותר. על כל מודרך למצוא מדריך צלילה חופשית שהוא מתחבר אליו. זה ימנע סכנות ויקדם את המודרך בצורה הכי מהירה. אני מדריך בעיקר באזור הצפון, ראש הנקרה, נהריה והקריות.

ובכל זאת, מהי סקאלת ההתקדמות?

כבר בקורס הראשון, שיש בו מפגשים עיוניים ומפגשי מים, אנשים מגיעים לצלילות חופשיות של 12 מ' אפילו. המטרה להעניק ידע מעמיק

- 1 להקת טרנונים בזמן צלילה חופשית בים התיכון.
- 2 בעיני רבים המדוזה נחשבת למאיימת, אבל היא גם אחד האובייקטים הצילומיים היפים מתחת למים. לעיתים היא אף מגינה על דגים קטנים מפני טורפים.
- 3 צלילה חופשית נחשבת לספורט רב גילאי. כל ספורטאי או חובב צלילה חופשית יכול לקחת את התחום למקום האישי שמעניין אותו: צלילת עומק, צלילה בבריכה, צלילה חווייתית לטובת מפגשים תת ימיים עם בעלי חיים, צילום, דיג ועוד. מעבר לכול, הצלילה מחברת בין אנשים עם אהבה לים.