



בכוח הזרוע

חשיפה לענף הספורט הייחודי של הורדת ידיים

מאת: עמרי גלפרין

צילומים באדיבות: אדי מלמד, עמותת "היד החזקה" ו-CARBYNE

שיחה עם **אדי מלמד**, יו"ר עמותת "היד החזקה", מאמן ראשי ומתחרה עבר בתחום הורדת הידיים, והספורטאי הישראלי אלוף אירופה **קמי קרמני**, שתפתח צוהר אל אחד מענפי הספורט הייחודיים ואולי גם העתיקים בעולם - הורדת ידיים. מה מצבה של ישראל בענף? האם יש סיכוי שנראה בעתיד תחרויות של הורדת ידיים גם במשחקים האולימפיים והפראלימפיים? עד כמה כוח הזרוע ועד כמה הטכניקה חשובים כדי להשיג את תואר אלוף אירופה? על שאלות אלה ועוד במסגרת "ריאיון אחד בחודש".



סיכוי של 99 אחוז שתחום הורדת הידיים ייכנס לענפים הפראלימפיים, אך עדיין לא ידוע אם גם לאולימפיים. זה עדיין לא סגור, אבל זה החלום שלי והוא נמשך כבר יותר מ-30 שנה.

כמה ספורטאים מקצוענים יש בארץ ובעולם?

אדי: יש כמה מאות מקצועני-על בעולם, שהולכים לתחרויות פרטיות שמעברות כסף, ובנוסף אליהם יש עוד עשרות אלפי מתמודדים. יש מדינות כגון טורקיה ורוסיה, שמשלמות משכורות לספורטאים שלהן בענף, במטרה שיתמקדו בזה. יש מדינות כמו שוודיה, שבהן זה אפילו נלמד כשיעור בבית הספר. בישראל יש כיום אלפי פעילים ומאות מתחרים. בעוד כמה שבועות נערוך תחרות על אליפות ישראל, ואני משער שיגיעו כ-300 מתחרים. זה מחולק לקטגוריות של גיל ומשקל, מבני נוער ועד למבוגרים.

יש קהל לתחום?

אדי: בעולם יש מאות אלפי גרופים. יש ספורטאים, כמו לארי וילס (Larry wheels), שיש לו יותר משני מיליון עוקבים באינסטגרם. הוא גם מקדם את הענף וגם מתחרה בעצמו. הוא אדם חזק במיוחד, אבל לדעתי הטכניקה שלו לקויה. בארץ יש סקרנים ומתעניינים וכן אורחים מזדמנים שמתעניינים בתחום. אנחנו משדרים בדרך כלל שידורים ישירים של תחרויות, ואנשים רואים את זה על המרקע.

אני זוכר שכילד הייתה לי מורה שהייתה אומרת לנו שלא נעשה בינינו הילדים תחרויות של הורדת ידיים כי אנחנו עלולים להיפצע. יש בזה משהו?

קמי: מי שמתעסק בהורדת ידיים צריך להבין את כל הזוויות של הקרב, באיזו זווית אפשר ללחוץ, איזו מסוכנת ואיך יוצאים ממצבים מסוכנים

להפעיל את הידיים, והן התפתחו והתחזקו. אהבתי את זה, וזה הפך להיות מעין ספורט רוטיני. אהבתי לעשות הרבה מתח, וגם היום אני עושה את זה. ככה היד והכתף מתחזקות ופועלות כיחידה אחת.

אדי: אוסיף רק שקמי היה ביחידה מובחרת, ויש לו סיפור יוצא דופן. כמו שניתן להבחין במבטא שלו הוא נולד באירן ושירת כיהודי ביחידה הצבאית הכי מובחרת שקיימת שם, ואפילו זכה באותות. הוא אדם שורד באישיות שלו, פלגתן ונמרץ. הוא נכנס לספורט הזה לפני כתשע שנים, וכיום הוא אלוף אירופה לגילו.

קמי: אני בן 61, אבל פעילות גופנית עושה לי טוב. אני אוהב הורדת ידיים, ואת הפעילות הגופנית אני חי מבוקר עד ערב. בארץ הייתי מנהל ייצור ב"ניסקו חשמל", וגם שם עשיתי לעצמי חדר כושר. היום אני יותר בתחום של שוק ההון וכספים. לפני חמישה חודשים השתתפתי באליפות העולם, ולאחרונה הייתי באליפות אירופה ברומניה. בשתי הנסיעות האלה הגענו להישגים יפים, בסיועו של אדי שמאמן ומנחה את הספורטאים שלנו באופן מושלם.

מדובר בענף ספורט לא מוכר - האם יש סיכוי שייכנס לאולימפיאדה?

אדי: מאז שהייתי צעיר אמרו לי ש"בפעם הבאה זה באולימפיאדה". אני כן יכול לבשר שבאולימפיאדה של שנת 2028 בלוס אנג'לס קיים

① קמי קרמני זוכה במקום הראשון בקטגוריית סניור גרנד מאסטר עד 80 ק"ג, במסגרת אליפות אירופה בבוקרשט (רומניה) במאי 2022, ומביא כבוד רב לישראל בתחום הורדת ידיים.

הידיים הכרתי בגיל 17, כשנרשמתי למכון כושר. הספורט הזה קסם לי מאוד כשראיתי מודעה בעיתון יומי שיש תחרות בתחום. זה היה לפני כ-35 שנים, אבל לפני 28 שנים סיימתי עם עולם התחרויות כמתחרה ולאחר מכן נכנסתי לאקדמיה. יש לי כמה תארים בתחומי החינוך והפסיכולוגיה, כולל תואר שני בחינוך גופני, ועבדתי כמה שנים בווינגייט ואימנתי מאות אלפי ספורטאים בהייררכיה הגבוהה ביותר בתחום בישראל, ביחידה לספורט הישגי בווינגייט.

אז מאז היותך נער אתה עמוק בתחום הזה?

הרקע שלי עזר לי למקסם את תחום הורדת הידיים בישראל. חזרתי אל התחום בשנת 2010 במטרה להרים את הענף בישראל. אני פעיל היום כמאמן מוסמך בתחום הורדת ידיים בישראל, אנחנו מעבירים קורסי הסמכה של מאמנים בתחום הורדת ידיים ובתפקידי אני רכז הקורס ומלמד את החלק המעשי.

קמי, מהו הרקע שלך בתחום?

מילדות הייתי ספורטיבי. טיפסתי על הרים והידיים שלי התפתחו עם השנים. בגיל בגרות ובצבא זה עזר לי. הייתי ביחידה שבה הייתי צריך

תעודת זהות:
שם: אדי מלמד
גיל: 51
מגורים: פתח תקווה
מקצוע בשגרה: מאמן מקצועי להורדת ידיים ויו"ר עמותת 'היד החזקה'
דף פייסבוק: הורדת ידיים ישראל

נתחיל בשאלה שתכוון את הריאיון כבר מההתחלה: הרבה אנשים תוהים בוודאי האם הורדת ידיים זה ענף ספורט מקצועני או תחביבי?

קמי: זה מתחיל כתחביב. המשתתף צריך נתונים בסיסיים שהם חוזק בידיים, אבל כשמבינים את זה לעומק מבחינים שיש הרבה חוכמה בידיים. זהו איבר אנושי מתוחכם מאוד, ומכאן כבר נכנסים לפן המקצועי. המחשבה על הורדת ידיים היא לא עניין של אגו!

אדי: הורדת ידיים זה הספורט הכי עתיק בעולם. אני לא מכיר ילד או ילדה שלא עשו הורדת ידיים בחייהם. אבל לשאלתך: זהו ספורט לכל דבר, יש בזה המון טכניקות וידע, וצריך ללמוד את הספורט הזה ככל ספורט אחר.

אדי, גם אתה היית בעבר ספורטאי ולא רק מאמן. מעניין אותי להבין מהו הרקע של ספורטאי ממוצע בהורדת ידיים, מתוקף זה שזהו ספורט ייחודי. ניקח אתכם כדוגמה.

אני עצמי בתחום הספורט כבר מגיל צעיר. עסקתי תחילה בשלושה ענפים של אמנויות לחימה: ג'ודו, קרב מגע וג'ו-ג'יטסו. את הורדת

תעודת זהות:
שם: קמי קרמני
גיל: 61
מגורים: בת ים
מקצוע בשגרה: ספורטאי ישראלי-בינלאומי בכיר בתחום הורדת ידיים
תואר: אלוף אירופה בהורדת ידיים



3

ונכנסתי למצב של קרב שלקח קצת יותר זמן והיה לחץ אדיר על אזור האמה שלי. קצת כאב, אבל כיוון שהגידים אצלי חזקים הרגשתי מייד שאני יכול להמשיך ולא להפסיק את התחרויות עד למדליה.

יכול להיות שספורטאי בן 61, בגילו של קמי, יתחרה נגד מישהו נניח בן 25?

אדי: כן. בהורדת ידיים יש קטגוריה אחת פתוחה לבני 21-40, וגם נער בן 16 או מישהו מבוגר יותר יכול להתחרות בה. אם הוא יצליח שם - סביר שלא, ורק אם הוא חריג, הוא יצליח לטפס עד לגמר.

קמי, אז באיזו קבוצת גיל אתה מתחרה בהיותך בן 61?

השתתפתי בקבוצת הגיל שלי, הבוגרת, ושם זכיתי בזהב. גם השתתפתי בקבוצה הכללית, ושם לקחתי מקום שביעי. ניצחתי את אלוף שווייץ, אבל הפסדתי בקרב אחר מול המתחרה הרומני. ניצחתי שם גם בחור בן 22 שהיה חזק מאוד. זה היה קרב של 14 שניות, ואדי צעק לי במהלכו 11 פעמים שלא אעזוב ואמשיך, וזה נתן לי המון כוח. אני ממש נהנה לצפות בהקלטה של זה שוב ושוב.

מה סדר היום של ספורטאי בענף הורדת הידיים, כולל תזונה?

אדי: מאחר שזה ספורט אישי עם קטגוריות משקל, אז ספורטאי, בזמן שאינו מתחרה, מוסיף בממוצע בין ארבעה לשישה ק"ג מעל למשקל הקטגוריה שלו, כדי להוסיף מסה וכוח. לקראת התחרות הוא יוריד את המשקל בהתאם לקטגוריה, בדרך כלל בצורה מדורגת. כל הנושא

- 1 טקס הפתיחה של אליפות אירופה בהורדת ידיים, במהלכו עולים לבמה שני נציגים מכל מדינה עם שלט של שם המדינה ודיגלה.
- 2 מקום האימונים של עמותת "היד החזקה" בפתח תקווה. מידי שבוע שוקדים אנשי העמותה על איתור ספורטאים פוטנציאליים ושילובם בתחום הורדת ידיים.
- 3 אימון פעיל נמשך כשעתיים. האימון מורכב משני חלקים עיקריים: חלקו הראשון עוסק בלימוד ובשיפור הטכניקה, ובחלקו השני הספורטאים מתרגלים ועורכים קרבות.



2

ונמנעים מפציעה או שבר. בכל ספורט ניתן להיפצע, גם בכדורגל, אבל מי שהוא מקצועי יודע כיצד לצאת ממצבים מסוכנים.

אדי: כל עוד מתאמנים בצורה נכונה אין שום מצב שמישהו ייפצע. מה שכן, יש דלקות, הרי כשעושים הורדת ידיים זו תנועה לא טבעית ליד. בשפת הרחוב אנחנו קוראים לזה "לחזק את הגידים", וכמו שאמר קמי "לא להיכנס לזוויות". זה דורש מעט תרגול וחזיון של השרירים והגידים הספציפיים, כדי שבסך הכול, ברגע שיהיו עומסי כוח למיניהם או לחץ, הם לא ישפיעו בכלל ולא תהיה דלקת ובטח לא פציעה. פציעה יכולה להיגרם במצב קיצוני, ויש לנו חוק ברור מאוד שכל מי שמוריד ידיים יודע אותו: תמיד להסתכל על היד המורידה. כל זמן שאתה מסתכל על היד המורידה של עצמך אתה לא תיפצע.

ועדיין, סביר שבשוליים יש פציעות ספורט.

אדי: זה קורה, וזה קורה גם בתחרויות, שלפעמים גיד נקרע מעומס יתר ולפעמים מסיבות רפואיות אחרות, אבל זה לא חלק טבעי מתצורתו של הספורט הזה.

קמי: זה חשוב מאוד לחמם את היד והגידים לפני הקרב בשביל להזרים את הדם לנקודות שבהן יש לחץ. לפעמים עושים קרב חימום מול חבר, למשך שתי דקות, ואז נכנסים לקרב האמיתי.

האם בסוף תחרות נותר כאב ביד למשך כמה ימים?
קמי: זה תלוי איזה קרב היה לך. אצלי לדוגמה היה קרב עם אלוף הונגריה



מה נחשב לעבירה בהורדת ידיים?
אדי: מתמודד שמתחיל מוקדם מדי את הקרב מקבל אזהרה. בן אדם שמרים את היד מידית האחזיה מקבל אזהרה. גם מי שפונה לשופט מקבל אזהרה. השופטים קשוחים מאוד באליפויות האלה.

ראיתי שלעיתים קושרים את הידיים של שני היריבים זו לזו.

נכון. קשירה מתבצעת כאשר יש החלקה. זאת אומרת: שני מתמודדים התחילו את הקרב, ואז נוצרה החלקה כתוצאה מתנועה שעשו או החזקה לקויה. במקרה כזה שופט מורה על קשירה. והוא קושר את ידי שני המתמודדים זו לזו.

כמה תחרויות יש ביום אחד של תחרויות?
אדי: אם ניקח את קמי כדוגמה, אז הוא מתחיל בבוקר את התחרויות המוקדמות ויכול להשתתף בשלושה עד שמונה קרבות, עד שהוא מגיע לקרב הגמר שיתקיים בשעות אחר הצהריים. זה יום ארוך.

קמי: בסוף יום כזה אני מתמלא אדרנלין. כל קרב מתחיל מחדש, לפעמים מפסידים, אבל אני אוסף כוחות וממשיך הלאה. זה מרגש מאוד. יש קרב שניצחתי בו את אלוף רומניה, ואדי צעק לי שאני בגמר. לקראת הגמר אני נכנס למתח של כמה שעות, וזה מצריך עבודה מנטלית, וגם לשתות ולאכול טוב כדי להיות מוכן לקרב הגמר, כי שם צריך לתת את הכול. שולחן הגמר נמצא במרכז הבמה, וכל האנשים מסתכלים עליך כשאתה מייצג את המדינה שלך. כשזכיתי באליפות אירופה הרגשתי כמו ילד מאושר, לא הבנתי לאיזה הישג הגעתי.

קרב יכול להסתיים בשוויון או שתמיד יש מנצח?
אדי: אין מגבלת זמן בקרב, ותמיד יש מנצח. היינו באליפות העולם

הידית שעל השולחן - אפילו רק עם אצבע אחת. בנושא הטכניקות, יש משהו כמו 15 סוגי אחיזות, והמטרה של כל אחת מהן היא לנטרל את היריב. הורדת ידיים, בסופו של דבר, זה הרבה זוויות ומומנטים. אם אני מרגיש חזק אז כל כיפוף של היד יגרום למפגן כוח שלי מול היריב, ואם אני רוצה להיות יותר יצירתי אני הולך נגד החלק החלש בכף היד, שזה קצות האצבעות, כשהמטרה היא לתת שם לחץ ולנטרל את התנועה.

אם כך, בהחלט כדאי לפני כל תחרות לאסוף מידע על היריב. סביר שלכל אחד יש צדדים חזקים וחלשים.

קמי: כן, אבל לפעמים רק כמה שעות לפני התחרות אנחנו יודעים מי מתחרה מולנו. יש כאלה שהשתתפו בעבר ויש חדשים, אז צריך להיות מוכנים לכל דבר, וגם להיות חזקים מנטלית ולחשוב שזו ממש תחרות לחיים או למוות, דגל מול דגל. אני בעצמי שם את דגל ישראל מולי בחדר, ואני חושב עד כמה אני רוצה לקחת את הדגל הזה ולהניף אותו מעלה. זה נותן לי כוח, וזה חשוב מאוד לשמר את הכוח המנטלי בזירה.

מה בקשר לשיפוט?
אדי: ליד השולחן יש שופט שתפקידו להוציא קרב בין שני ספורטאים בצורה הכי הוגנת שניתן. זה מתחיל בכך שהכתפיים מקבילות והידיים במרכז השולחן. מפרק האגודל, שחלקו האמצעי נקרא "נאקל", צריך להיות חשוף בתחילת ההתמודדות, כאשר במהלך ההתמודדות אין שום בעיה לעטוף אותו.

מבחינת החוקים, האם הם זהים בכל העולם?
אדי: יש חוקה אחת רשמית של איגוד הורדת הידיים העולמי (WAF), אבל יש עוד שתי אגודות פרטיות, אחת בארצות הברית, שבעצם החוקים שם כמעט זהים, רק שהם יותר מתירים דברים, אם זה פאולים או אזהרות, ובאחד החוקים יש אפילו שינוי בגודל כרית המרפק.



קמי: הספורט לא מתרכז רק בידיים, גם שרירי הבטן, הרגליים והגב חשובים. יש לפעמים קרב שצריך לרדת בשבריר שנייה ולקום ולהיות מהיר תוך שימוש בגוף כיחידה אחת חזקה. מי שיש לו רק ידיים חזקות ייכשל באחד השלבים.

מה עושה ספורטאי שמאלי? יש תחרויות ייעודיות לשמאליים?

אדי: יש תחרויות בימין ובשמאל, ואם ספורטאי חושב שהוא יכול להשתתף בשתייהן הוא ינסה. אולי הוא יהיה חלש יותר או פחות טכני ביד החלשה שלו, אבל הוא מוזמן לנסות ולהשתתף. בשנות ה-80 וה-90 לא היו בעולם תחרויות בשמאל אלא רק בימין. אני אישית שמאלי ונאלצתי להתחרות ביד ימין, וזכיתי במקום השני בעולם. יש לי חבר שמאלי שהיה אלוף עולם. מי שימני אמור לאמן גם את יד שמאל, כשהמטרה היא לאזן את הגוף.

קמי: אני במהלך תחרויות מתחרה בימין, ורק מדי פעם גם בשמאל.

אשמח לשמוע על שיטות וטכניקות.
אדי: בשולחן הורדת ידיים יש שתי כריות שעליהן מניחים את המרפק, שתי כריות בצדדים שמסמנות לאיזה גובה צריך להוריד את יד המתחרה, והיד הלא פעילה צריכה במשך הקרב כולו להיות במגע עם

של תהליך האימון הוא בהתאם לתחרות עצמה, כלומר יש ספורטאים שאם יש להם קרב ספציפי נגד מתחרה עם טכניקה ידועה הם יעשו כל מה שהם יכולים באימון כדי לנטרל את הטכניקה שהוא משתמש בה.

ואם זה מתחרה עם כמה יכולות טכניות או מתחרה שאין לך מידע מקדים עליו?

אדי: אם זה מתחרה מגוון בטכניקות, צריך להתאמן בצורה כללית יותר ולפתח יכולות. בכל מה שקשור לפיתוח הכוח אנחנו עובדים תחילה על סבולת כדי שנוכל להיות זמן רב בקרב, לאחר מכן על כוח ועל כוח מתפרץ, שמורכב ממהירות והתפרצות בן רגע, כי המטרה היא בעצם גיוס של יכולות מוטוריות לכדי שבריר שנייה שבה הגוף מתגייס ליחידה אחת.

אם כן, גם כאן נדרשת הטמעת אימונים מפרכת, ככל ספורט.

אדי: נכון. כמו אצל כל ספורטאי הגוף הוא המקדש וצריך לטפח אותו, להעצים אותו ולהקשיב לו. שגרת אימונים של ספורטאי מקצועני היא בין שתיים-שלוש יחידות אימון ביום, שבחלקן עובדים על הגוף בחדר הכושר. בתחום הורדת הידיים אנחנו צריכים לחזק איברים שונים, כמו אצבעות, פרק, אמה, ידיים וכן זוויות ספציפיות של תנועה, ולכן התרגול הוא ארוך מאוד ולוקח חודשים ואפילו שנים. פריצה של ספורטאי בענף מתחילה בדרך כלל סביב גיל 27-28.

- ① בתום אימון התקבצו כלל המשתתפים לצילום למזכרת. בספורט הורדת ידיים מגוון הגילים רחב, וישנן תחרויות בכמה קטגוריות.
- ② המתחרים הישראלים שיצאו לייצג את ישראל באליפות אירופה, במאי 2022. הנבחרת חזרה עם 11 מדליות מכובדות: ארבע מדליות זהב, חמש מדליות כסף ושתי מדליות ארד.
- ③ משמאל: ולאד אלחזוב. ולאד הוא מתחרה ישראלי חדש בתחום הורדת ידיים, הוא אלוף העולם הנוכחי בתחום הסקוואט - כפיפות רגליים עם מוט ומשקל על הכתפיים. שיאו 525 ק"ג.



והיכן מתקיימים המפגשים?
אדי: האימון המרכזי מתקיים בפתח תקווה, במקום שהעירייה הקצתה לנו, ברחוב פוחס דוד מספר 11, ב"אולם אמיר". המפגשים בימי שישי בשעות 13:00-15:00. בפייסבוק ניתן לכתוב: "הורדת ידיים ישראל", ולקבל את הפרטים המדויקים יותר, לשאול שאלות ולשלוח הודעות. חשוב לומר שהאימון פתוח לבני 14 ומעלה, כאשר מגיל 14 ועד 18 הוא מצריך אישור הורים חתום.

היה לי באמת מעניין. וגם שונה...
אדי: אני רק רוצה שוב להדגיש: אנשים צריכים להבין שזה ספורט, הוא דורש למידה ואורך רוח. זה ספורט קצת אישי ויש בו גם אגו, אבל כשחוצים את הדלת משאירים את האגו מאחור.

אנחנו מלמדים הורדת ידיים בחינם וכל מי שמתעניינים בתחום: גברים, נשים, נכים ובעלי מוגבלויות - ובכל הקטגוריות - מוזמנים, ולכולם יש מקום אצלנו!

ואם יש מי מקוראינו שמעוניין להיכנס לענף או לפחות לטעום את ספורט הורדת הידיים ולהגיע למפגש, מה עליו לעשות?
אדי: מפגש אצלנו נערך כשעתיים. בשעה הראשונה לומדים טכניקות של הורדת ידיים ומתרגלים, ולאחר מכן מתרגלים קרבות באופן חופשי. בדרך כלל מגיעים לכל אימון בין 30 ל-50 אנשים, גם חדשים וגם ותיקים. אני או מדריך מוסמך אחר מגיעים ומלמדים את היסודות.

שבועות הקרובים נעשה גם תחרות בארגון נכי צה"ל ובית הלוחם, וננסה לקדם את זה כמה שיותר. וזו גם הזדמנות לפנות לנשים: כל מי שרוצה יותר ממוזמנת להגיע, ונשמח מאוד.

אתם איגוד ספורט או עמותה?
אדי: אנחנו עמותה שנקראת "עמותת היד החזקה", והמטרה שלנו היא לקדם את ספורט הורדת הידיים בישראל ומחוצה לה. השם של העמותה בא מהרמב"ם, שהיה הרופא הגדול בעולם לתקופתו. העמותה קיימת משנת 2010, ואני אחד המייסדים שלה ועומד בראשה מאז הקמתה. העמותה לא מתוקצבת, ואני מקווה שבחודשים הקרובים היא תהפוך להיות איגוד. מבחינה משפטית זה אומר ששנה לאחר מכן אנחנו נתחיל לקבל תקציבים מינימליים, שבעזרתם נוכל לממן נסיעות לספורטאים, לקיים מחנות אימונים, תחרויות וכדומה. כי בפועל ספורטאי, כמו קמי לדוגמה, משלם בעצמו על הכול: על מדים, על טיסות, על מלון וכדומה. גם אין כמעט חסויות לענף כל כך קטן.

אם יש מי מקוראינו שמעוניין להיכנס לענף או לפחות לטעום את ספורט הורדת הידיים ולהגיע למפגש, מה עליו לעשות?
אדי: מפגש אצלנו נערך כשעתיים. בשעה הראשונה לומדים טכניקות של הורדת ידיים ומתרגלים, ולאחר מכן מתרגלים קרבות באופן חופשי. בדרך כלל מגיעים לכל אימון בין 30 ל-50 אנשים, גם חדשים וגם ותיקים. אני או מדריך מוסמך אחר מגיעים ומלמדים את היסודות.



לך שתמיד יש כאלה שמגיעים ואומרים "אני הכי חזק - מי יכול להוריד אותי?", אבל מי שחזק וסופג וחסם ונוהג ללא אגו הוא במקום אחר.

איפה ישראל על מפת העולם מבחינת הישגים ושאيفות? מי המובילה בתחום בעולם?

אדי: ארצות הברית ומדינות מזרח אירופה, כמו גיאורגיה, רוסיה, אוקראינה ובלגיה, הן מדינות חזקות ששולטות בענף. ישראל שלטה בענף בשנות ה-90, אבל ההישג שהבאנו כרגע ממקם אותנו ברמה גבוהה מאוד, בשביעייה הראשונה לענף ספורט לתחרות בודדת.

יש נשים שמתחרות בארץ?
אדי: יש הרבה נשים בעולם שמתחרות, אך בישראל אין. בשנות ה-90 אימנתי ישראלית שזכתה במקום השלישי בעולם. ניסינו להוציא ספורטאיות לחו"ל, אבל לצערי הן לא התמידו.

מה עם אנשים עם מוגבלות? הרי אם בקרוב התחום ייכנס לאולימפיאדות כמקצה פראלימפי, כפי שציינת, אז כדאי להיערך לכך.

אדי: בהחלט. אנחנו מקדמים כעת את נושא הספורט הזה בקרב אנשים עם מוגבלות, אם זה מגבלות שמיעה, ראייה, או מוגבלות גופנית כזו או אחרת, ברמות שונות. יש ארבע קטגוריות, ועכשיו תתווסף קטגוריה נוספת של כמעט ניוון שרירים, ושם החוקים יהיו קצת שונים - חלק בשיבה, חלק בעמידה, חלק מהאנשים שלא יכולים להחזיק את עצמם אז קושרים אותם. יש אנשים בלי יד או רגל, והם מגיעים ומתחרים.



בנובמבר, והיה שם קרב בקטגוריית משקל של 70 ק"ג בין רוסי למולדבי. הקרב נמשך למעלה מעשר דקות, והם התפרקו לאחר מכן.

מעבר לעניין הרשמי - נלך לפיקנטריה. האם יש הומור בתחום, נניח: "הנה הגיע קמי יד ברזל"?

אדי: יש אנשים שלא מבינים שזה ספורט ואז הם תוהים ואומרים: "מה, זה ספורט?!" או שאומרים: "בבית הספר היינו עושים את זה. זה מתאים לבארים". מי שטיפה טועם או טיפה מנסה ללמוד או אפילו מגיע לאימון של עשר דקות, מייד מבין שנחשף לעולם אחר. ברגע שמתודעים לאנשים מהתחום מבינים שזה מצריך למידה. אנחנו מקיימים חוגי מפגשים כבר 11 שנים, במקומות שונים, ואני יכול להגיד

- ① קס הפתיחה של אליפות אירופה. את ישראל ייצגו על הבמה רומן מדבדסקי יחד עם יאיר מור. במהלך הקרבות שניהם זכו במדליות!
- ② מצד שמאל: המתחרה הישראלי, קובה ברבדזה, שזכה בשתי מדליות באליפות אירופה 2022. קובה מתחרה בקטגוריית גראנד מאסטר, לגילאי 50-60 במשקל של עד 90 ק"ג.
- ③ יאיר מור מול הבולגרי. יאיר זכה במקום השני באליפות אירופה.
- ④ קמי קרמני בקרב עם יד ימין בדרכו לעלייה לגמר וזכייה בהזה. מבחינת קמי, זה היה חלום גדול לייצג את מדינת ישראל ולהביא לה כבוד רב בענף הורדת ידיים.
- ⑤ קמי מנצח את אלוף אירופה ולוף העולם ב-20 השנים האחרונות, שמיצג את ארמניה. התמונה מתוך קרב הגמר המותח שבתמונה זכה קמי במדליית הזהב.