["adrotate group="1"]

סקוואטים ב-RFA 2011

הדור הראשון של משחקי ה-RFA 2011 – איפה הם עכשיו?

גל פרימק | מאי 9, 2018 | RFA Games, מיוחדים

בשנה שעברה, ציינו הקרוספיט גיימס כעשור של פעילות – מברביקיו בין חברים על שלושה אירועים, לדבר שהפך לתופעה בינלאומית עצומת מימדים, אליה מאות אלפים נושאים את עיניהם לאורך כל עונת התחרות, ומתחרים מקדישים לה את חייהם. בהתחלה לא היו ריץ' פרונינג או אנני ת'וריסדוטיר, שהצטרפו לעולם הקרוספיט רק כמה שנים לאחר מכן. השנה הראשונה בה ת'וריסדוטיר התחרתה הייתה ב-2009, ונתנה לראשונה תוקף בינאומי לתחרות המקומית והביתית הזו, שנערכה אז בחווה של משפחת קאסטרו, בארומאס, קליפורניה.

כשנתיים לאחר תחילת תנועת הקרוספיט הבינלאומית, ב-2011, חגגו בישראל את הקמת הענף, בתחרות מקומית וביתית שנערכה כדי לחגוג את הולדתו של מועדון קרוספיט הרצליה. באותה תקופה לא היו 160 מתחרים, ויכולות שונות היו עדיין מצרך נדיר בהרבה מקרים. הענף היה בחיתוליו בארץ, ועוד לא היו לנו שמות כמו שרון כהן, יוגב מלר או רם דובר. כדי לנסות להבין מה היה שם בדיוק, החלטנו להתקשר לכמה דמויות מאותה תקופה שעדיין נמצאות באזור.

דוד מצרי, כיום בקרוספיט לביא, היה באותה התקופה רק עשרה חודשים בקרוספיט הרצליה, הוא מהמעטים שהשתתפו בתחרות באותה שנה ועדיין נמצא בקהילת הקרוספיט הישראלית. "דאבל אנדרס היה נחשב לסקיל קשה, לא כולם ידעו לעשות את זה. הכל היה נראה מוזר, קרוספיט היה מאוד מחתרתי. היינו עוף מוזר בכל מה שקשור לתעשיית הכושר בארץ. אם היום אנחנו מוזרים, אז באותן שנים לא ידעו איך להתחיל לאכול את זה אפילו".

> *"הכל היה נראה אחרת באותה תקופה, סנאץ' של 60 ק"ג היה נראה כמו מישהו שיכול לעשות 110 ק"ג בימינו".*

דוד מצרי

התחרות הייתה יום אחד, עם שלושה או ארבעה מקצים בלבד, אך למרות זאת, היא הייתה משהו אחר לחלוטין בנוף הכושר הישראלי והעולמי, שהשתנה בצורה קיצונית באותה תקופה. "התחושה הייתה שאנחנו עושים משהו בפעם הראשונה, משהו אחר וחדש. לא היה שום עניין מסחרי בסיפור הזה. הייתה חולצת תחרות למשתתפים של אנדר ארמור, שמבחינתנו זה היה ביג דיל ודי מטורף". ועם כמה שקרוספיט היה מוזר וחדש, הרעיון של להשתמש בענף הספורט הזה לתחרות היה עוד יותר הזוי.

"המקצה האחרון נקרא 'The Girls' וכלל שילוב בין דיאן, פראן והלן. הדדליפטים של דיאן, ב-100? כמעט כולם עשו סינגלים". בימינו, כשאנשים רושמים תוצאות דדליפט של צפונית ל-200 קילו, לעבוד בדיאן בסינגלים נשמע כמעט בדיוני. "זה היה בינואר, ביום שבת אחד, רוב המתחרים הכירו אחד את השני וכמה עופות מוזרים. השמות הבולטים באותה שנה היו ישראל שמלי ומושיקו גריף, כשגריף באותה תקופה עוד התאמן בקרוספיט בחדר כושר מסחרי כשהוא בתקשורת טלפונית מול עמרי פלד, שדחף אותו להגיע לתחרות.

"לי זו הייתה חוויה מאוד מיוחדת, כי כל מה שהכרנו לפני זה היה רק אימונים של קרוספיט העולמי, אימון אחד ביום, מקסימום כוח ומטקון, אבל שלושה מטקונים ביום היה 'קצת' קשה, נקרא לזה ככה. מה שהיום זה סשן אימונים אחד, אז זה היה לנו ממש לא פשוט".

ירון נוף

ירון נוף, הבעלים והמאמן הראשי של TLV היה שם בתור צופה. "הייתי אחרי תואר ראשון בחינוך גופני ואמרתי 'מגניב, נראה מה יש בשוק', חיפשתי לאן להתפתח. חשבתי ללכת לכיוון של קטלבלס, והלכתי ללמוד מה זה קרוספיט ומה זה קטלבלס, ואמרתי שאני אבחר ככה". הוא לא ציפה למה שהוא הגיע לראות. "זה היה מחתרתי בקטע אחר, כמה חברים שמגיעים לאיזה מקום שאף אחד לא ידע עליו. כשבאתי, ף אחד לא ידע על מה אני מדבר ולא יכלו לכוון אותי. ואז ראיתי אנשים יוצאים בריצה וחוזרים, אז שאלתי אותם. מסתבר שזה היה החימום של האימון שהייתי אמור להגיע אליו".

"לכולם זו הייתה תחושה של משהו חדש, זה התחיל לייצר קצת באזז, וזה התחיל לעניין יותר אנשים ולכולם זה נתן יותר מוטיבציה להתאמן וללמוד דברים חדשים", מספר לנו מצרי. "הכל היה נראה אחרת באותה תקופה, סנאץ' של 60 ק"ג היה נראה כמו מישהו שיכול לעשות 110 ק"ג בימינו. היחיד שהבין משהו בקרוספיט באותה תקופה היה עמרי פלד. אחריו הגיעו אנשים מחו"ל לארץ, וכל הנושא של קרוספיט עצמו התחיל לפרוץ יותר בעולם. עד אותה תקופה זה היה חזק בצפון אירופה וארה"ב, אבל אז קרוספיט התחילו להפיץ יותר מדיה ואנחנו למדנו ככה המון". נוף מסכים איתו: "רק כמה שנים אחר כך התחלנו להתחבר לעולם של הרמת משקולות בארץ ואז התחלנו ללמוד ולדעת יותר. לפני זה למדנו מוידיאו שראינו באינטרנט, ולא היו הרבה מאלה".

חודשים ספורים אחרי אותה תחרות היה האופן, בפעם הראשונה. ההשתתפות הישראלית הייתה מועטה מאוד, וכללה את דוד מצרי, רם דובר וישראל שמלי. שלושתם עלו לריג'יונלס, אבל רק ישראל נסע. זה היה עולם אחר.

יוני שווייצר, הבעלים והמאמן של קרוספיט תל אביב עסק באותה תקופה כמאמן אומנויות לחימה, ומאמן כושר בצורה שדומה לקרוספיט, אבל לא בדוק. "השתמשתי באימונים על מחזוריים, כלים כמו מזחלות וצמיגים, היינו עושים דדליפטים לכמות חזרות וכו'. אבל זה עדיין לא היה קרוספיט. לא היה מידע זמין ללמוד ממנו, סרטוני יוטיוב לא היו קיימים, כל המאמנים הגדולים בימינו – ברג'רון, Outlaw, Invictus, כולם עוד היו בחיתולים, ומועדוני הרמת המשקולות בארץ היו איפשהו בין גסיסה למוות. אז היינו עושים נסיעות מיוחדות לעיר אחרת כדי לנסות ללמוד קיפינג TTB ממישהו עם חודש ניסיון יותר מאיתנו".

יונתן שווייצר ועדי רותם

זה פשוט היה הדבר היחיד שהיה. האופנה באותה תקופה הייתה להגיע לאימונים עם נעלי ויבראם עם הפרדת אצבעות או אולסטאר וחולצות של MMA מבית הספר של עידו פאריינטה, כיוון שחלק ניכר מהדמויות באותה תקופה, כמו שמלי ושווייצר, הגיעו משם.

"אף אחד לא ידע איך לתכנן אימונים, היה לנו ידע אקדמי על תוכניות קלאסיות (כוח, אירובי, היפרטרופיה) אבל כולם חששו לעשות טעויות בלחבר הכל ביחד. אז התחלנו להתייעץ אחד עם השני ונפתחה קבוצת פייסבוק של אימוני קרוספיט. יש שם דברים שאם נראה היום לקהילה הם לא יאמינו שאלה היו ההתחלות הצנועות של הטופ 10 של היום. השמות המובילים מפרסמים שיא אישי בסנאץ' של 50 ק"ג, או שסוף סוף הצליחו לעשות 30 דאבל אנדרס רצוף – חבר'ה שהיום טסים לריג'יונלס, כן? וכולם מפרגנים להם וקוראים להם מכונות".

למרות זאת, הרבה מאוד מאנשים שהיו חלק פעיל באותה תקופה, כבר לא נמצאים במעגלים הללו כיום, מספר לנו ירון נוף. "אני זוכר את ג'ואנה, אלופת התחרות באותה שנה, הופכת צמיגים, ואמרתי 'מגניב, אני רוצה לעשות את זה גם'. אבל הרבה מהאנשים שהיו אז כבר לא שייכים לקהילה ולא מחוברים אליה". שווייצר מנסח את זה קצת אחרת: "לא ממש הייתה 'קהילת קרוספיט' באותו זמן. היו אנשים שהכירו אחד את השני מכל מיני מקומות, ובעלי מכנה משותף של עבודה קשה וראבק, עם רצון אמיתי להשתפר, מעין חתירה למצוינות".

כדי להסביר את הנושא, ניתן לנסות לדמיין את המצב של הקרוספיט בישראל ללא קשרים בין אנשים. "הנושא הזה של קרוספיט לא היה ממש מסודר באותן שנים: כמעט אף אחד לא ממש שמע על האופן העולמי. דמיינו את המתאמן שעושה קרוספיט חצי שנה ומכיר את רוב התרגילים, אבל לא את האופן או הדברים העמוקים יותר של תרבות הקרוספיט. ככה היו בעלי המועדונים והמאמנים באותו זמן, שלא לדבר על המתאמנים".

הרבה מאוד השתנה מאז: "היו מאז שנים של בניית כוח ויכולת וזה בא לידי ביטוי. HSPU לא היה תרגיל ברור. ישראל (שמלי) היה מצליח לעשות את זה עם הגבהה, ואנשים עפו על זה. כל הרעיון של פרוגרמינג בעבודת כוח הגיע מדורון פרילוק ורמי ורדי, שהתחילו לשחק עם זה. אודליה, מס' 2 של עידו פורטל, הייתה האורים ותומים בכל מה שקשור לג'ימנסטיקס, אבל היא לא הכירה מה זה קרוספיט בכלל רק את השיטה באופן כללי. זאת הייתה תקופת חיים אחרת, עוד לא היו אפילו אימונים של 21:00 בערב. ריבוק נכנסו לספורט רק שנה או שנתיים אחרי זה והפליאו היה סוד כמוס בין אנשים", מספר לנו נוף.

זו הייתה תקופה שבה אנשים לא ידעו כלום כי זה עוד לא היה קיים, מספר לנו שווייצר. "ריץ' פרונינג היה מישהו עם **פוטנציא** להיות אלוף, רוב אורלנדו היה האדם החזק אי פעם, וכריס ספילר היה ההוכחה שכולם יכולים לעסוק בספורט הזה לא משנה מה המבנה הגנטי שלך". אורלנדו וספילר כיום כבר מאסטרים, ופרונינג ביסס את עצמו היטב בתור הגבר בעל הכושר הגופני הטוב ביותר בעולם, ומאז עבר להתחרות בקבוצות.

"בארץ היו כמה ששמעו עליהם, אבל לא היה מקור השוואה מאיזו תחרות קודמת. פאבל ויורי תמיד היו הרכב מרשים לראות ביחד בתחרות שנותנים המון מוטיבציה אחד לשני. איליה (איגולניקוב) היה מתאמן בחצר האחורית שלו, ומאמן כמה חבר'ה שלימים פתחו את קרוספיט פנדה וקרוספיט אשדוד (פאבל קמינסקי ואדי דוברובינסקי). אני חושב ש'וש פינסון (קרוספיט ירושלים) היה היחיד שם שבאמת עשה קצת קרוספיט במועדון אמריקאי לפני כן".

זה היה אחרת לגמרי ממה שאנחנו מכירים היום. "הוייב היה מאוד מאוד עממי, גס ואמיתי. לא היה שום ציוד חדש בתחרויות הראשונות, מאמנים היו עומדים צמוד, במרחק נגיעה מהמתחרים".

"זה היה מאוד כיף, ומתחרים גם מאוד פירגנו אחד לשני. ובעיקר, שמחו לראות עוד 15-10 חבר'ה שגם מתאמנים כמוהם ומשוגעים מספיק לדחוף סלעים ומריצות. זה היה מחזה נדיר מאוד באותה תקופה, צריך להבין שהיום גם במועדון הכי קטן בארץ יש יותר אנשים שעושים קרוספיט ממה שהיה אז בכל הארץ. זה ממש היה 'שמועות' על איזה מישהו עם כמה ציגים בחצר מאחורי הבית בתל אביב, או על איזה שני קשוחים בנתניה, או איזה בחור שמתאמן בפרדס חנה, וכמובן על הראשון שאשכרה פתח מועדון לזה בהרצליה ומעניין אם אנשים בכלל מגיעים לשם ופתוחים לרעיון".

RFA 2013

"היה קטע בזה שזה מחתרתי, היה קטע כשלא ידעו מה עושים, היה קטע בזה שכואב כל הזמן", מסכם לנו נוף. "הלהתאמן בחוץ, להזיע, הספרטני הזה – זה עבד. ברמה ובהבנה, קרוספיט היה שנים אחורה ממה שאתה מכיר היום. רוב החבר'ה שמתאמנים כיום, אין להם מושג מה זה העולם שיינו בו. לא היו לך מאמנים שיודעים להסביר איך לעשות קלין, פשוט כי אף אחד לא ידע לעשות קלין. בן אדם עם קלין של 60 ק"ג היה שווה ערך לקלין 140-130 ק"ג במספרים של היום. יש כאלה בבוקס, אבל לא הרבה וזה **וואו**. זו הייתה הגדמה פראית. לעשות RX היה מטרה, ואת הבאטרפליי לא המציאו עדיין. היינו עושים קיפ ונראים כמו לא יודע מה. כדורים היו בערך, הכל היה ליד ולא הדבר המדויק. אם תיקח בוקס היום, אפילו לא מקצועני בטירוף, ותעשה קופי פייסט לתקופה ההיא – מי שייצא מהבוקס הזה ינצח את ה-RFA בקלות".

תגובות

CrossFit Herzliya | CrossFit Pardes Hana Karkur | CrossFit Tel Aviv | CrossFit TLV | דוד מצרי | יונתן שווייצר | ירון נוף | עמרי פלד

אהבתם? שתפו!:

סיפור מתחרה: דניאלה שרודי

RFA 2018 – איוונט מס' 2 שוחרר

אודות המחבר

גל פרימק

מתאמן בקרוספיט מאז מאי 2014, נע על קו כפר סבא-ירושלים. CF-L1. מנתח קרוספיט תחרותי במטרה להבין איך עושים את זה כמו שצריך.

אולי תאהבו גם

מסכמים את 18.2
גל פרימק | מרץ 7, 2018

MERIDIAN REGIONALS 2017: סיכום יום 2
אוריאן טל | יוני 3, 2017

ישראלים בריג'יונלס 2017: הכירו את שלושת הצוותים היראלים
אוריאן טל | יוני 2, 2017

מסכמים את 17.5
גל פרימק | מרץ 30, 2017

יש לכם מה להוסיף?

עליך להתחבר על מנת לפרסם תגובה.

פה ושם

מנצחי משחקי הקרוספיט 2018 הם...
אוריאן טל | אוגוסט 6, 2018

מסכמים את היום השלישי במשחקי קרוספיט
גל פרימק | אוגוסט 5, 2018

דיווח: שרה סיגמונדסדוטיר פורשת מהתחרות עקב פציעה
אוריאן טל | אוגוסט 5, 2018

מסכמים את היום השני במשחקי הקרוספיט 2018
גל פרימק | אוגוסט 4, 2018

מסכמים את היום ראשון במשחקי הקרוספיט 2018
גל פרימק | אוגוסט 3, 2018