

מגלגל את החלום

עבד לטיף, 47, רופא ילדים וספורט מאז אל'פאחם, הוא הערבי הראשון בנבחרת הבאולינג הישראלית • כדי להגיע למעמד הזה הוא חיבב לשמור בקפדנות על הכושר הגופני



שבתות הביל האוכלוסיות.

באולינג עודו לשמור על מושיז "באולינג לא חשב לספרם שבתה סי" בילת לב-ריאה, אך הוא בהחלט שודף קלי" ריות ורודס הרבה מאור חברותיות, חוזק וגמישות של הגוף, משקל ברוח באולינג הוא שמונה ק"ג בממוצע, דבר הרחיש כוח פיזי וקואורדינציה. רמת הריבב הנדרשת במשחק מאור גבוהה, ולכן הוא מאור מומלץ לאנשים עם בעיות קושי הייבט".

אחוז שרייפים ערביים במחוז המזרחי "שכניקת גלגול הכדור מתבצעת באי" צעות היר החוקה, כשהרגול הנגרית נשל" חת לאחד במעין החלקה, אשר מאונת את הגוף והמוטרת על שרירי המסלל שלה. חוזק סלג הגוף העליון, גמישות ומתיחות, אשר מטריילים מאור את טווח התנועה, חשובים במיוחד כדי למנוע פציעות כמו קרעים בשרירים, מתיחות, גירום וכפיית ברכיים".

למעשה רק בני אחד של הגוף מעיל במד שחק, אך באימה?

"נכון, המשחק יוצר אינטנסיביות בגוף ולכן מאור חשוב לעסק במעילות נוספות נוספת המפעילה באופן שזה את כל הגוף הלחא למשהו אחר. לבאולינג נחשפתי רי במקרה. ברויך באותה התקופה נפתח בנן שטואל אולם באולינג, ואפשר להגיד שמיד התאמתני במשחק, שהיזהר בשבילי אופציה הלופית למשחקי הכדור וההפעלת הגוף".

באולינג הוא משחק שחזות פיזי ספורטיבית.

"יש נטייה להתייחס לבאולינג כאל משחק לשעות הפנאי, אך ברמה המקצועית שלו הוא ספורט לכל דבר. אחד הרכיבים היפים בענף הוא הויבט שהוא יוצר בין שחקנים מכל רגים וירקות".

"הבאולינג יוצר אינטנסיביות בגוף ולכן מאור חשוב לעסק במעילות נוספות. לי יש בביט חרד כושר פרסי, ואני מקפיד על שלושה אימונים נוספים בשבוע הבולטים הליכה, פילאטיס ותרגילי כוח"

ברד"ל באשקלון הוא הצטרף לקבוצת מכבי אשקלון ושיחק בה כחלוץ. לטיף: "הסמועה על הרוסא הכדורגלן עשתה לה כנפיים. הייתי מחלק את זמני בין מרש הכדורגל למחלקה, עד שמנהל המחלקה אילץ אותי למצוא בלב כבר בחרתי בעבודתי במחלקה, אך כשלב יותר מאוחר הצטרפתי לנבחרת ישראל לוחיטים בכדורגל".

או למה בענף פרישת?

"בשנת 2001, כשהייתי בן 41, קרע"תי שריר ביגל ונמצעתי בכבי. מבחינתי זה היה איתות שהגיע זמני להפסיק, ולעבור הלחא למשהו אחר. לבאולינג נחשפתי רי במקרה. ברויך באותה התקופה נפתח בנן שטואל אולם באולינג, ואפשר להגיד שמיד התאמתני במשחק, שהיזהר בשבילי אופציה הלופית למשחקי הכדור וההפעלת הגוף".

באולינג הוא משחק שחזות פיזי ספורטיבית.

"יש נטייה להתייחס לבאולינג כאל משחק לשעות הפנאי, אך ברמה המקצועית שלו הוא ספורט לכל דבר. אחד הרכיבים היפים בענף הוא הויבט שהוא יוצר בין שחקנים מכל רגים וירקות".

לעשות היסטוריה ולייצג את המדינה הוא חלום של כל ספורטאי מקצועי, אשר משקיע שנים של אימונים כדי לזכות ולהי גיע למעמד הזה. עבד עבד לטיף, 47, רופא המתמחה ברפואת ילדים וברפואת ספורט, הפך בשבוע שעבר החולם למציאות, כאשר נבחר להיות אחד מתור ששת חברי נבחרת הבאולינג (כדורגל), שתייצג את ישראל באליפות העולם, שתתקיים באוגוסט השנה בתאילנד. עבד לטיף, ערבי ישראלי ומ"ת תגורר באום אל'פאחם, החישב מקבל מי"ת מעות גדולה יותר, מאחר שזו הפעם הרא" שונה בתולדות נבחרות ישראל בבאולינג, בה נכלל שחקן מהסגור הערבי. לטיף: "אני מאור מרגש מההזדמנות שניתנה לי. לא כל אחד יכול לעשות היסטוריה, ואני מרגיש שזכותי לפנות כפיכוב הראשון. המטרה השנייה היא לייצג את ישראל בכבוד ולי" חוזר עם גבי".

מה גרם לך להצליח כל כך, בישורן הביוץ?

"אני חושב, שאחד הרכיבים הבולטים כי ביותר הוא אהבתי הגדולה לכל ספורט שיש בו כוח. מעבר לכך, רצון חזק, עקשנות והתמדה".

חיבור בין גילאים

ר"ד לטיף, העובד חיים בקומ"ח מאוחרת במגור הערבי באזור אורי ערה, נחשף לט" שחק הבאולינג רק לפני שש שנים, אבל הוא מורה שאת האהבה למשחקי כדור הוא החל למשח כבר בגיל 15, כשהתחנך בבית ספר יהודי בחדרה, שם היה חלק מנבחרת הכדורגל. במהלך התמחותו בבית החולים

כורסט
ה"מאריה" היום
18.3.08 במדאק
"ספורט" א' 14

תרגילי מתיחות לפני משחק הבאולינג < עבד לטיף

1. לחימום שרירי הרגליים יש לעמוד כשיד שמאל אוזנת את קרסול רגל שמאל ומביאה אותה בכפיפה עד לישבן. יש להישאר במתיחה כ-15 שניות ולבצע אותה גם ברגל הנגדית. (עד 10 חזרות)
2. לחימום הכתפיים יש לבצע סיבובי ידיים, כשכף היד כפופה ואוזנת בכתף. את הסיבובים יש לבצע גם לפני גם לאחר
3. חימום מרפקים ואמה – יש לבצע כפיפות מרפקים נשכפות הידיים מונחות על גבי שולחן או כיסא. (עד 15 כפיפות)
4. לחימום שרירי הגב – יש לשבת על כיסא נשמענת הכיסא מול הפנים. הידיים אוזנות את המשענת ובאטיות יש לבצע פיתולים של הגב לשני הצדדים ומתיחת הגב לפני גם לאחר
5. חימום דינמי עם כדור – אוזנים את הכדור ביד המגלגלת ומבצעים הנפות לפני המדמות את תנועת גלגול הכדור

וגם: מספר הקלוריות הנשרפות בשעת משחק לאדם שמשקלו 70 ק"ג הוא 200