

תהא הקליעה בקשת אספורט לאומי:

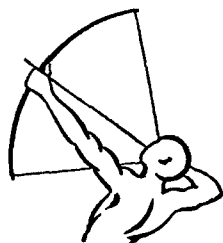
במסורת האומה במשך דורות הגלות נשתמרה הקשת כאחד הציודים המעוררים וזכרונות של עצמאות וגבירה יהודיים. היא מעלה בזכרוננו את ימי דוד המלך שציווה „ללמד בנייהודה קשת“ למען יוכלו לעמוד בפני פלשתים, ואת קינתו על שאול ויהונתן ש„קשתו לא נשוג אחור“. כיום משמשת הקשת בעיקר ככלי ספורטיבי, אם כי במלחמה האחרונה השתמשו בה כמה פעמים אנשי קומנדו כבכליזין.

הקליעה בקשה, כספורט קליעה עממי השוה לכל גפש, ניתן להשיגו בנקל גם בתנאי ארץ-ישראל ומן הראוי שתקום בינינו תנועה עממית של דורכי-קשת, ושייקבע לקליעה זו מקום נכבד בחינוכו הגופני של הנוער. חגיגות ל"ג בעומר ששימשו בגולה כ„תג לחימה“, יום בו יצאו נערי ישראל מתוריהם עם קשת יחק, מעשיידם, ליער ושיחקו „במשחקי מלחמה“, נצטמקו בארץ-ישראל ל„מדורות“ ולא זכו שיהא להם המשך מסורתי ראוי. אין כליג בעומר יום נאה לעשותו יום מיפגן ההישגים של דורכי-הקשת בארצנו בצורת תחרויות המוניות של נוער ומבוגרים ותחרויות-אליפות ארציות. אנו תקוה כי להצעתנו זו ימצא הד מעשי, ואם יחלו בהכנות, הלכה למעשה, עוד השנה — נזכה לחוג בל"ג בעומר תש"ח את המיפגן הארצי הראשון של דורכי הקשת בארץ-ישראל.

נשמח לפרסם כל הצעות ופרטים נוספים בענין זה מאת קוראינו.

ה ק ל י ע ה ב ק ש ת

כמעט אצל כל העמים, במשך כל התקופות, מופיעה הקשת כנשק מלחמה נכבד. היא היתה ידועה לעמי אסיה הקדמונים; בני יון התאמנו בה בהצלחה; לקשתים הפיתים יצא שם למרחוק. כן שלטו באמנות הקליעה בקשת על הצד הטוב ביותר האינדיאנים תושבי אמריקה הקדומים ונתפרסמו בקליעתם המדויקת; וכן משתמשים בה עד היום תושבי השבטים הפראיים באפריקה. האחרונים נוהגים לשים בתוד



החץ רעל, העשוי להמית את הנפגע תוך דקות ספורות.

בימי הביניים נחשבה הקשת כאחד מכלי הזין החשובים ביותר. דורכי הקשת הצרפתיים והאנגליים המפורסמים רכבי התהלה הצליחו לא פעם להכריע באמצעותה את קרבותיהם. הנצא המקצועי של הומונים הם התמחה באופן מיוחד בשימוש בנשק זה, והקשתים נערכו במכנים מיוחדים, ולהם תכסיסי קרב מיוחדים משלהם.

בימי הביניים נודעה הקליעה בקשת גם כספורט המוני, אשר תושבי הערים בעיקר

היו מקדישים לו מזמנם. כינוסים גדולים היו נערכים ברוב פאר וברוב עם ובמסלולים מיוחדים היו נערכות תחרויות הקליעה. המנצחים בתחרויות אלו אף היו זוכים בפרסים, והגביע הספורטיבי של של ימינו מוצאו מן התגיגות ההן. עד מה העריכו אז את האימון בקשת יעדי צו אופייני של הנרי השני, מלך אנגליה, האוסר את המשחק בכדורגל, שהחל מתפשט אז בין תושבי הערים, באשר „גמשכים אליו (לכדור-רגל) מאוד ובגללו מזניחים את הקליעה בקשת ובחץ“. איסור זה התקיים כ-400 שנה, עד שהקשת הוצאה מכלל אָזנו של הצבא.

המצאת אבק-השרפה בימי הביניים המאוחרים דחקה את הקשת מלהיות כלי-זין מלחמתי והקליעה בקשת הפכה במרוצת הימים לענף ספורטיבי טהור.

מולדת הקשת הספורטיבית היא אנגליה. האנגלי וארינג יכול להיחשב כאבי הספורט הזה. מחמת עבודתו הקשורה בישיבה ממושכת חש כאבים בריאותיו ותוך ביקוש אחרי אמצעים למנוע מיחוסים אלה בדרך תרגילי הגוף, בחר לעצמו את הקליעה בקשת. ואמנם אחרי תירגול מתמיד החלים. הוא זקף את החלמתו לזכות התעסקותו בקליעה בקשת, ויסד, בשנת 1781, עם עוד מספר יודים, אגודה לקליעה בקשת. זה היה עוברו וראשיתו של ספורט הקשת, אשר התפתח ונפוץ עד מהרה בכל רחבי אנגליה, ומשם עבר גם לארצות אחרות.

• • •

הקליעה בקשת, כתנועה ספורטיבית רצינית, מפותחת בראש וראשונה בצרפת, באנגליה ובארצות-הברית. ואחריהן באות בלגיה, שוויצריה, שוודיה ופולין. בכל הארצות הללו קיימות אגודות המתמסרות במיוחד, באהבה ובהתמדה, לענף זה. בארצות הברית, אולי בהשפעת המסורת האינדיאנית, נשמר לו גם אופי שימושי במקצת, כי שם נהוגה הקליעה בקשת בציד-חיות שאסור להבהילן, בדיג, וכמו כן בחוגי הצופים וכו'.

בשנת 1931 נתכנס בלוב שבפולין הקונגרס העולמי הראשון, בהשתתפות נציגי אגודות דורכי הקשת מ-12 ארצות. באותו מעמד נערכו גם תחרויות עולמיות בהן זכתה צרפת באליפות העולמית. בקונגרס זה נקבעו חוקי התחרויות, סוגי הקשתות המקובלים, והפגישוה הבין לאומיות. מאז מתפתח ספורט הקשת ומרחיב את היקף פעולתו.

ספורט הקשת מהו?

לאחר שהקשת פסקה להיות מכשיר-מלחמה ישיר שונתה גם צורתה — בפרט החץ שקצהו החד, המיועד לפגיעה, נעשה יותר קהה — ואין תפקידו מעתה פגיעה באויב אלא תחרות הוגנת.

הקליעה הספורטיבית נערכת במסלול מיוחד, ישר ופגוי ממכשולים. בקצה המסלול תלייה המטרה, בצורת עיגול ובו 5 עגולים קונצנטריים. המתחרה או המתאמן מתיצב במרחק מסוים מן המטרה ומשתדל לשלוח את חצו למרכז המטרה. הנהגה בתחרויות היא:

למרחק	15	מטר	15	קליעות
"	24	"	30	"
"	24	"	50	"
"	48	"	70	"
"	72	"	90	"

בהרבה ארצות מוגבל הזמן בו חייב המשתתף בתחרויות לבצע את כל הקליעות. לשם גיוון ורבי-צדדיות מקובל בתחרויות הקליעה בקשת, כמו באתלטיקה הקלה, שילוב מספר מקצועות (דהיינו: קליעה מכמה מרחקי-קליעה שונים והמנצח הוא הקשת שהשיג

את מספר הנקודות הגדול ביותר מן הקליעות למטרות ש ב כ ל המרחקים, מלחמת ארבע לגברים ומלחמת שלוש לגברות.
התחרויות הן ליחידים ולקבוצות.

המכשירים

1. הקשת: הקשת המקובלת מהווה מכשיר-בינים בין הקשת האסיאתית, בה השתמשו עמי הקדם, והקשת המקובלת עד היום בין שבטי אפריקה, אוסטרליה והאינדיאנים באמריקה הדרומית. הקשת האסיאתית היתה קצרה וקשה, ולדריכתה נדרש כוח רב. אמנם גם התוצאות היו מפלאות. באחד הארכיונים של הירכי הקשת באנגליה שמור פרטיכול המעיד כי הקונסול התורכי בלונדון הצליח בשנת 1795 להשיג בקליעה בקשת אסיאתית מרחק של 437 מטר!

מסופר שם גם על תוצאה פנ-טסטית של 884 מטר, שהשיג השולטן סליח בשנת 1798. הקשת מן הסוג השני היתה יותר ארוכה ואצל האינדיאנים, למשל, הגיעה לאורך של 2,5 מטר, כך, שהיורים בה היו מציבים את הקצה האחד על הקרקע וכך דורכים אותה.

הקשת המודרנית מורכבת מ-2 חלקים, — החוט (היא הקשת) והמיתר.

החוט עשוי עץ, אורכו כקר-מת אדם בערך. לפי הנוהג האנגלי שוה אורך הקשת למרחק שבין קצות הידים כשהן פשוטות לצדי הגוף. בקצה החוט טר מסומנת הסיפרה המציינת את רכות הקשת. המתאמן בוחר לו את קשתו בהתאם לכותו; הגברים משתמשים בדרך כלל בקשתות קשות יותר, שלדריכ-תן דרוש כוח גופני רב, בעוד שהנשים והנוער משתמשים בקשתות יותר רכות.



המיתר — חבל דק וחזק, קצר מהחוט, משומן היטב. קצה המיתר האחד קושרים לקצה התחתון של חוט הקשת, ואלו קצה המיתר השני מתקינים בו לולאה, עונבים אותה על הקצה העליון של החוט. בדרך זו נכפפת הקשת, ומוקנית לה הגמישות והכוח הדרושים לשילוח החץ.

2. החץ: — עגול ודק, עשוי עץ, אורכו 71 ס"מ לגברים ו-65 ס"מ לנשים. מחודד בקצהו הקדמי, ושלוש ניצות קבועות בקצהו האחורי. הקצה האחורי שסוע לשם שימתו על המיתר.

הנוצות מסייעות לכוון החץ במעופו. משקל החץ מ'17 עד 40 גרם.

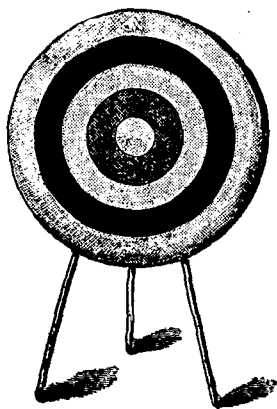
3. מגן: — לשם מניעת מכה ע"י המיתר רפויה היד השמאלית מגן עשוי עור או בד עבה, באורך של 20 — 25 ס"מ, שאפשר לכפתרו סביב הזרוע.

4. כספית: — לשם הגנה על אצבעות היד הימנית משפשוף המיתר. לכספה שלוש אצבעות.

5. תלי להחזקת החצים, — עשוי בצורת צינור גלילי שאפשר לתלותו בחגורה.

6. מסלול הקליעה — שטח מגודר, ובו 5 — 6 מסלולים למען יוכלו להתאמן אי להתחרות בבת אחת משתתפים אחדים. בהתקנת המסלולים יש להביא בחשבון את השמש ואת כיוון הרוחות. רוח אנפית מכבידה על הקליעה ומסיטה את החץ, בעוד שרוח מלפנים או מאחור אינה גורם מפריע.

7. המטרה — עיגול עשוי קש נתון על תלת-רגל, ועל גבי העיגול קבועה המטרה. לשם מניעת תאונות רצוי להקים מאחוריה קיר מגן או תומות-חול. עד למרחק של 50 מטר משתמשים במטרה שקוטרה 90 ס"מ, מעל למרחק זה, מטרה שקוטרה 120 ס"מ. המטרה מחולקת ל-5 עיגולים קונצנטריים, ב-5 צבעים לפי הסדר דלהלן, החל מהמרכז: זהב, אדום, כחול, שחור, לבן. כשהחץ פולח בעגול הזהב זוכים ב-9 נקודות, באדום — 7, בכחול — 5, בשחור — 3, בלבן — 1.



יפודות הקליעה בקשת

שליחת החץ מהקשת קשורה ב-5 פעולות עיקריות הקובעות את הצלחת הקליעה, ואלה הן הפעולות: היציבה, כינון החץ, דריכת הקשת, הכיוון והשילוח.

1. היציבה — הטירונים צריכים להתחיל ממרחק לא יותר מ-12 עד 15 מטר. המרחק הקצר בתחילה מבטיח את רכישת הטכניקה בשיעור זמן קצר יותר.

בזמן שמתיצבים לקליעה יש להקפיד שקו ישר יעבור בין המטרה לבין רגליו של הקולע. היציבה היא בחציפניה למטרה, הרגלים בפישוק קל, בשיעור של 20 — 40 ס"מ לערך. משקל הגוף נוטה קצת על רגל שמאל היוצאת קדימה.

2. כינון החץ — דורך הקשת מחזיק את הקשת ביד שמאל ואת החץ בימין. הקשת מקבילה לקרקע, המיתר קרוב לגוף בגובה המתנים. אחיזת החוטור נעשית בכל היד כשארבע האצבעות תופסות אותו מלמעלה יהבוזן מלמטה. עם כינון החץ יש להזהר מלפגוע בנוצות, כיון שהנגיעה הקלה ביותר עלולה להשפיע על מעוף החץ.

את החץ משענינים תחילה על החוטור, כך שיהא נתון על החוטור מצד אחד ועל המיתר מן הצד השני. אחר כך אווזים באצבעות יד ימין בקצהו של החץ ומוזיזים אותו לפנינו, עד שהססע שבאחוריו רוכב בדיוק על מרכז המיתר. הפעולה המסיימת מהווה שימת שלושת האצבעות האמצעיות על המיתר, כשקצה החץ נמצא ביניהן.

כינון החץ באופן נכון ומהיר — הוא אחד הדברים החשובים בקליעה בקשת. סעיף



בתקנון הצופים האמריקאים דורש מהצופה מהירות כזאת ששלושה חיצים רדופים ימצאי בבת אחת באויר. סעיף זה מקורו במסורת של האינדיאנים שהתמחו במיוחד בשילוח-חצים מהיר. דורכי קשת מנוסים יכולים לשלח 5 חצים בזה אחר זה שיימצאו כאחת באויר. ספרות הקליעה בקשת מספרת על אינדיאני אחד שידע לשלח 8 חצים רדופים באויר.

3. דריכת הקשת — לאחר כינון החץ מגביהים את הקשת לגובה הכתפיים מבלי ליישר עדיין את יד שמאל. לפני הדריכה באה הגשיפה, הראש מופנה שמאלה, המבט למטרה. הדריכה נעשית אך ורק באמצעות הידים, מבלי לשתף את חלקי הגוף האחרים. יד שמאל, המחזיקה בחוטר, מושכת אותו לפנים, בעוד שיד ימין (שבין אצבעותיה נמצא קצה החץ) מושכת את המיתר יחד עם החץ המחובר אליו — לאחור (המיתר נמצא ע"י הסנטר, נוגע בקצה האף ונמצא בדיוק באמצע הפנים).

המרפק והאמה של יד ימין נמצאים בגובה הכתפיים, ומהווים כעין המשך לחץ.



4. הכיוון — הקשת איננו נשק "הקולע מאליו". אין לה מכשירי כיוון כמו ברובה, ונבדלת ממנו בתיאום הנדרש מכל חלקי הגוף בזמן הקליעה. מכונים בעין הימנית,

(אין הכלל לעצום את השמאלית!) זמן הכיוון קצר, ואינו צריך להימשך יותר מ-2—3 שניות. למרחקים קצרים מכוונים לנקודה הנמוכה במרכז המטרה, למרחק 30 מטר בדיוק במרכז המטרה ולמרחקים ארוכים יותר — מעל המטרה.

5. השינוי — לאחר "תפיסת הכיוון" מרפים מן המיתר והחץ טס קדימה. הידים, הן הימנית והן השמאלית, נשארות לרגע קט אחרי השילוח באותו מצב, לשם בקרה.

האימון — מספר החיצים שמשלח דורך-הקשת בתקופת אימונו הוא במוצע 150—200 חצים לגברים ו-100—150 לנשים. את התוצאות שמשגיג דורך-הקשת יש לרשום בפנקס מיוחד לשם ביקורת ההשגים.

מה תועלת בספורט הקשת?

בספורט הקשת יכולים לעסוק בהצלחה הגבר, האישה והנער. הגיל אינו משמש כאן מכשול. בארצות שספורט זה מפותח בהן, רבים אף בני הששים המשתתפים בתחרויות ומשיגים הישגים ניכרים.

מנקודת ראות פיזיולוגית מהווה הקליעה בקשת תרגיל מצוין המפתח והמחוקק את שרירי התזה והגב, נוסף לכך, ע"י פעולות הדריכה נפעלים גם שרירי הידים, הצוואר, החלק העליון של הגוף וממילא גם אברי הנשימה. לקט החיצים אחרי היריות מפעיל את שרירי הרגלים והבטן ומשווה למסכת הפעולות אופי כללי.

מוניטין יצאו להשפעה הפסיכית המצוינת של הקליעה בקשת. היא מרגיעה את העצבים, מקנה לעוסק בה שלווה ובטחון עצמי. מי שהתמחה בספורט זה מוצא בו לא רק סיפוק רב אלא עיסוק בו תוך שמחה ותענוג רב, ומתמיד בו יותר משמתמידים ספורטאים בענפים אחרים.

מלבד חיזוק הגוף והרגעת העצבים ראויה לתשומת לב באופן מיוחד עוד תכונה חשובה, אב כי הבדל עקרוני קיים בין מבנה הרובה והקשת, שבו האחרונה אין בכלל מכשירי כיוון, מפתחת היא תכונות רבות, ההכרחיות בשביל קלע טוב. הקשת מפתחת את אותם השרירים הדרושים לקלע, ומקנה את התכונות החשובות כמו טביעת עין, התמצאות והחלטה מהירה, שקט נפשי, מהירות ההגבה, יכולת הריכוז וכו'.

יעוד ראוי לציין שבדרך כלל אין הספורט הזה יקר באופן מיוחד — אין לו צורך במגרשים או בניינים מיוחדים; התקנת המכשירים מהווה הוצאה חד-פעמית ולא יקרה בייחוד. ועם התפתחותו של ספורט הקליעה בארץ, אפשר יהיה להתקנם במקום ולהחזיל את המחירים (המחירים באנגליה: המשת 1—2 לירות, חצים 200—300 מיל).

מתאמור לעיל מתקבלת המסקנה, שראוי ספורט זה שיפתחוהו אצלנו באופן רציני ויבקשו דרכים להפצתו בארץ. אמנם: הנסיגות שנעשו עד עתה ע"י יחידים לא הוכתרו בהצלחה, אבל ברור שאם יהיו כמה נתונים מיקדמים (א) מגרש מסודר עם 6—10 מסלולים, על מנת לאפשר אימון לקבוצה שלמה בבת אחת; (ב) ציוד מלא ושמירה מספקת עליו; (ג) מדריכים שדרכי ההוראה בספורט זה נהירים להם — תהא הצלחתו מובטחת ונושאת ברכה.