

קפוארה – יותר מאמנות. מיומנו של סטודנט...

מאת ג'ני ביטרן

סטודנטית שנה ד' במכללה האקדמית בוינגייט
מדריכת קפוארה

הקפוארה היא אומנות לחימה אפרו-ברזילאית. רגע, תאמרו, מה הקשר של אפריקה לכאן? העניין הוא ששורשי הקפוארה נמצאים מאות שנים לאחור. לפני כ-500 שנים החלו להביא לברזיל גברים, נשים וילדים אפריקאים בספינות משא למטרות עבדות. אפריקאים היו כוח עבודה לברזילאים ונוצלו על ידיהם לעבודות פרך בחוות קנה הסוכר. הקפוארה נולדה בקרב עבדים אלה כתקווה להתגוננות ולהישרדות – מעין תרגול של תנועות לחימה במסווה של ריקוד. לכן, הקפוארה נחשבת לאמנות לחימה אפרו-ברזילאית - מקורה בעבדים אפריקאים



שהובאו לברזיל.

לקפוארה רבדים

שונים. היופי באומנות

זאת הוא שכל אדם

יכול לבחור את

הייחודיות שלו ואת

ה"התמחות"

שמתאימה לו.

הקפוארה טומנת

בחובה אלמנטים של

לחימה ושל

אקרובטיקה, ויחד עם זאת, יש בקפוארה שירה, נגינה, ריקוד, היסטוריה ופולקלור. הקפוארה הגיעה לארץ לפני קצת למעלה מ-20 שנים. היא התפתחה מאז ומשגשגת מאד כיום. ישראל ידועה בימינו בכל העולם ברמת הקפוארה הגבוהה שלה. קפואריסטים ומאסטרים – מורי קפוארה בכירים - מגיעים לארץ מידי שנה כדי לקחת חלק באירועים ובסדנאות כאן.

הקבוצה שהתחנכתי בה ושבתי אני מאמנת היא "המרכז הישראלי לקפוארה" בכפר ויתקין. בקפוארה נתקלתי במקרה כשהלכתי עם הוריי ועם אחי הצעיר ליריד חוגים במשמר השרון, ישוב בעמק חפר, כשהייתי בת 13.

הקפוארה ישר קסמה לי אך יחד עם זאת בתור נערה עגלגלה נראתה לי אז כמו אתגר מורכב וקשה מדי לביצוע. אימא שלי, למרות זאת, התעקשה שאלך לכמה שיעורים, שאנסה... לאחר שיעורים בודדים התמכרתי לאמנות הזאת ומאז לא הפסקתי.



והנה היום, 14 שנים
לאחר אותם שיעורי ניסיון
כושלים אך שואבים
וממכרים, אני מוצאת את
עצמי מנהלת מרכז
קפוארה בכפר-ויתקין.
המרכז שלנו מונה מעל
100 קפואריסטים בכל
הגילאים.
בהדרכה בקפוארה

התחלתי לעסוק כבר בכיתה י'. היו לי שתי קבוצות ילדים קטנות אשר אימנתי תחת השגחתה של המורה שלי לקפוארה.

בתור נערה הקפוארה העניקה לי ביטחון עצמי רב, חיזקה לי את תחושת השייכות אל "משפחת" הקפוארה, הרחיבה את מעגל החברים... הכרתי קפואריסטים מכל רחבי הארץ. בכל שנות הפעילות במרכז אנחנו מרבים לנסוע לסדנאות קפוארה במקומות שונים בארץ ולהתארח אצל חברים מהקפוארה מאילת ועד חיפה.

היום אני יכולה לומר בלי היסוס, שהקפוארה זה כנראה הדבר הכי טוב שקרה לי בחיים! זו העבודה שלי, זו הפרנסה שלי, שם החברים שלי והמשפחה שלי, זה עיסוק הפנאי שלי, התחביב שלי, הכיף שלי. וההנאה הגדולה מכל היא שהכיף הזה הוא גם מקור פרנסה. כאן אני יכולה לומר בטוח שזכיתי.

בנוסף לכך, אני יכולה להגיד שבזכות הקפוארה יש לי אפשרות להשפיע על אחרים. בתור מורה לקפוארה יש לי יכולת בלתי נדלית להוביל ילדים ונוער לשינויים לטובה. לעתים, ההשפעה הזאת מתפרשת גם על משפחות המשתתפים בחוגים שלנו. הידיעה הזאת, שהעשייה שלי יכולה לתרום לא מעט לחניכים שלי ולמשפחותיהם, מרוממת את רוחי וגורמת לי לתת מעצמי יותר כל פעם מחדש.

היום אני שמחה לבשר שצומח לנו דור הדרכה צעיר תחת הנחייתי. אני מכוונת אותם ומלמדת כיצד להיות מורה דרך, לשמש דוגמה אישית, איך אפשר להיות גם אוזן קשבת ויחד עם זאת לדעת להיות דמות המדריך הקשוח. זה מעניין, מאתגר ומספק אותי מאד. לסיכום אגיד, שהמטרות שאני מציבה לעצמי כמאמנת כל שיעור הן קודם כל הקפדה על כללי בטיחות, אחר כך הנאה ולבסוף למידה. המטרה שלי היא להוציא בני אדם טובים יותר, עם בסיס ליכולות גופניות נרחבות - קואורדינציה, כוח, גמישות, יכולת שליטה בקצב ותחושתו, וכמובן עם רמת קפוארה גבוהה. יחד עם זאת, חשוב לי שתהליך הלמידה הזה יהיה קודם כל בטוח וללא פציעות, וגם הכי מהנה שאפשר. זאת אני משתדלת להנחיל גם לצוות ההדרכה הצעיר שאני מנחה באימונים.

