

משחקים בשירות האתלטיקה הקלה

ד"ר יצחק רם

משחקי הכנה: לא רק למשחקי הכדור!

אתלטיקה היא ענף ספורט פרטני (למעט מרוצי השליחים למיניהם). לכן, השימוש במשחקי תנועה קבוצתיים כדי ללמד ולתרגל מיומנויות אתלטיות או לחזק כשרים גופניים ספציפיים הנדרשים באתלטיקה רווח הרבה פחות בקרב המורים לחינוך גופני מאשר השימוש בהם ללימוד ולחיזוק מיומנויות מתחום משחקי הכדור. שהרי משחקי תנועה קבוצתיים נתפסים אצלנו, ובצדק, כמתאימים יותר מעצם טבעם לתרגול פעילויות שיתופיות, או פעילויות חברתיות ופחות להוראת מיומנויות פרטניות כגון אלה המאפיינות את האתלטיקה, ההתעמלות הספורטיבית או השחייה.

אין חולק על כך שמשחקי התנועה באשר הם חביבים מאוד על ילדים ועושים למורים שירות נאמן ומניע בתהליכי ההוראה-למידה. לפיכך, ראוי ואפילו חשוב לנסות לאתר משחקי תנועה, שיש בהם כדי לשרת את התלמידים בהכנתם הגופנית הטרומית לקראת לימוד מיומנויות האתלטיקה השונות וכן משחקים בשירות הלימוד הטכני גופו. יש סבירות להנחה שכך יוכלו המורים להפוך את לימוד המקצוע הבסיסי והחשוב הזה לאטרקטיבי ומעניין יותר בעיני תלמידים רבים יותר, ועל כן כדאי לנסות כיוון הוראתי זה.

משחקים לחיזוק הרגליים

כמחנכים גופניים המבקשים לעסוק באתלטיקה עלינו קודם כול לחזק את רגלי התלמידים, שכן רוב מקצועות האתלטיקה כרוכים בריצות ובקפיצות למיניהן. להלן דוגמא:

(דוגמאות נוספות יופיעו בניוזלטר הבא...)

תופסת חישוקים

זהו משחק שמתאים להתחיל בו שיעור הכנה לאתלטיקה באולם התעמלות. יסוד המשחק הוא בעיטה בחישוק המחליק על רצפת האולם. כדי להימנע מ'תפיסה' (כלומר פגיעה בגוף) צריך כל מי שניצב בדרכו של החישוק הנבעט לנוע במהירות הצידה או לנתר כלפי מעלה. באופן זה אוכף המשחק על המשתתפים בו תנועות מהירות וניתורים לרוב.

קיימות כמה אפשרויות של ארגון ומבנה למשחק:

- א. הראשונה והרווחת ביותר היא 'תופסת' הכול בכול. 1 - 2 חישוקים מונחים במרכז האולם, וכל מי שנמצא בקרבתו/ם בועט לכיוון המשתתפים האחרים.
- ב. קביעת שני 'תופסים', שתוך כדי חילופי מסירות בעיטה ביניהם משתדלים לפגוע בעמיתיהם בעזרת החישוק המחליק על הקרקע. מי שחישוק פגע בו מצטרף אל התופסים, או לחלופין מחליף אחד מהם.
- ג. משחק בין שתי קבוצות - אחת תוקפת והשנייה מתחמקת, ההחלפות מבוצעות על יסוד של זמן וספירת 'פגיעות' מוצלחות, או כל אימת שחברי הקבוצה התוקפת מצליחים לפגוע במישהו מחברי הקבוצה המתחמקת.
- ד. משחק בין שתי קבוצות, כל אחת ממוקמת במחצית אחת של המגרש ולרגלי חבריה חישוק אחד. כל אחת משתי הקבוצות שולחת נציג אחד לשטח היריבה, והוא משמש בתפקיד של 'נמלט'. קבוצה המצליחה ראשונה לפגוע ב'נמלט' של היריבה זוכה בנקודה, ואז מחליפים את 'הנמלטים'.