

## 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 כמה דוגמאות של משחקים:

#### תופסת חישוקים

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

- א. הראשונה והרווחת ביותר היא 'תופסת' הכול בכל. 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'.

#### תופסת מזרנים

אף זה משחק מתאים מאין כמוהו למשימה זו. מפזרים מזרני התעמלות או ג'ודו, ובכל מקרה כאלה שאינם מחליקים, במרכז מגרש הכדורסל (אפשר גם לשחק על מגרש הכדורעף, בהתאם למספר המזרנים והמשתתפים), במרווחים של 1 - 1.20 מטר זה מזה (המרחק תלוי בגיל המשתתפים). המשחק הוא תופסת רגילה: לכל המשתתפים, הרודף והנרדפים גם יחד, מותרת התנועה על המזרנים בלבד (אם אין די מזרנים ניתן לאייר בגיר מלבנים בגודל של 2X2). מי שנתפס או מי שירד מן המזרן במהלך המרדף יוכרז כתופס הבא, יספור עד חמש בקול רם ויתחיל במרדף מחדש.

מובטח לכם תרגול מעולה של קפיצות, דילוגים וניתורים בלתי פוסקים, בלא שתצטרכו כלל לדרבן את הילדים לתרגול מאומץ כדי לחזק את הרגליים. במשחק הזה תשיגו גם מטרות לוואי רבות נוספות כגון שיפור שיווי המשקל - בשל נחיתות הבלימה הרבות שהמשחק מאופיין בהן.

במקביל, תלמידים יזכו לתרגל תנועה תוך שינויי כיוון ויפתחו שיקול דעת בלחץ של משחק, שכן לא תמיד אפשר לחמוק לכל כיוון. ישנן כמה אפשרויות בעניין זה:  
א. איסור שהייה של שני משתפים בו-זמנית על מזרן אחד. כלל זה מחייב קפיצות רק למזרנים פנויים.

ב. על פי אותו כלל של איסור שהייה של שניים על מזרן אחד, אלא שהפעם חובת הפינוי חלה על מי שכבר שוהה על מזרן, כלומר השוהה על המזרן חייב לפנותו ברגע ש'נמלט' אחר קופץ אליו ולא יהפוך הוא לתופס הבא.

מובן שניתן גם לשחק את המשחק כולו בניתורים על רגל אחת, או לפחות להחיל את כלל חובת הנחיתה על רגל הניתור (לקראת הניתור הבא מותר לשנות את רגל הדריכה שתהיה, כמובן, גם רגל הנחיתה הבאה). בשלב מתקדם יותר, כשרגלי המתאמנים חזקות דיין, ניתן לשחק רק על רגל אחת ובפרקי זמן קצובים (למשל - כל חצי דקה מותר למשתתפים לשנות את רגל הניתור). לעולם קיימת גם האפשרות של הרחקת המזרנים זה מזה, אבל אפשרות זו באה בחשבון רק כשמדובר בקבוצת לומדים הומוגנית ברמה גבוהה במיוחד (בעיקר בחטיבה העליונה). עשר דקות של משחק כזה שקולות לאימון כושר מפרך בן מחצית השעה ויותר, המתמקד בכוח מתפרץ של הרגליים.

### **תופסת גומיות או "רשת דייגים"**

מדובר במשחק תופסת נוסף, מגרה לא פחות מקודמו. הניתורים במשחק הזה הם לגובה, בעוד המשחק הקודם מחייב בעיקר ניתורים למרחק. המשחק מתנהל באופן הבא: המורה קושר גומי עבה בגובה נמוך אל מתקן כלשהו המוצב או מקובע בפינת האולם, רצוי באחד משלבי התחתונים של הסולם השוודי. מובן שגובהו של הגומי ניתן לשינוי בהתאם לגילם ולכושרם של הילדים. אפשר גם למתוח את הגומי באופן אלכסוני (מלמטה למעלה) ולאפשר בכך אתגרים הטרוגניים לבעלי היכולות השונות בכיתה.

המורה מותח את הגומי לרוחב האולם, כשהוא אחוז בקצהו האחד, ואז הוא מתחיל לנוע בתנועת מניפה אלכסונית לכיוון הקצה המרוחק של הסולם. במקדם או במאוחר הילדים צריכים לנתר מעל הגומי הנע לעברם, שאם לא כן הם ייתפסו בו כברשת דייגים אנכית (אני מפעיל את המשחק עם רשת כדורעף במקום גומי, אבל אפשרות זו מומלצת רק לבני החטיבה העליונה). אסור, כמובן, לעבור מתחת לגומי. שני הנתפסים הראשונים יעזרו למורה בסיבוב הבא בכך שיאחזו שתי גומיות נוספות באותה מתכונת וינועו זה אחר זה - הראשון כחמישה מטרים אחרי המורה, והשני כחמישה מטרים אחריו. בכך יגדל מאוד מספר הניתורים בכל מחזור משחקי. שני ה'דייגים' יוחלפו כמובן על-ידי שני הנתפסים הבאים וחוזר חלילה.

### **"הקציר"**

משחק הקציר הוא משחק ניתורים המבוצע במסגרת של תחרות בין שני טורים. הראשון בכל טור אחוז בידו מקל. בהישמע ההוראה לפתיחת המשחק הוא פונה לאחור, מצרף אליו לאחיזת המקל את השני בטור. המקל אחוז עתה בשני קצותיו על-ידי שני משתתפים. כעת השניים מתכופפים מעט ומתחילים לנוע לאורך שדרת העומדים בטור, ותוך כדי כך כולם מנתרים בתורם בשתי רגליים מעל המקל, עד שהאוחזים בו מגיעים לסוף הטור. בהגיעם לסוף הטור, עוזב מי שהיה הראשון את המקל ונשאר לעמוד בסוף הטור. בן-זוגו, שהיה בתחילת המשחק השני בטור, רץ לראשות הטור כדי להתחיל את הפעולה מההתחלה, הפעם עם הניצב החדש בראש הטור שהיה בתחילת המשחק השלישי בטור העומדים. וכך חוזר חלילה, עד שכל העומדים בטור סיימו את תפקידם באחיזת המקל והנעתו, וכולם חוזרים למקומם בתחילת המשחק. למנצחת תוכרז הקבוצה שסיימה ראשונה.

כדי ליעל את המשחק ולהעלות את רמת הדרישות בו ניתן לשחקו בשני מקלות. בתחילת המשחק אוחזים הראשון והשלישי במקלות, הם פונים לאחור ומצרפים בהתאמה הראשון את השני והשלישי את הרביעי ומתחילים לנוע כנ"ל. גם החזרה לפנים של השני והרביעי היא כנ"ל.

## **משחקים ללימוד מיומנויות אתלטיות שלושה מקלות**

משחק זה מקובל כמשחק לחיזוק רגליים, אך הוא עשוי לשמש היטב גם בשירות לימוד הקפיצה המשולשת. הילדים ניצבים בטורים (שלושה עד חמישה בטור ולא יותר!) לפני שלושה מקלות, המונחים על הקרקע במרחק מסוים זה מזה (המרחק הוא פונקציה של רמת המשתתפים ועשוי לנוע מחצי מטר ועד שני מטרים). כול משתתף מדלג בתורו בין המקלות לאחור מאוץ קצר מקדים. מקום נחיתתו של האחרון קובע להיכן יורחק המקל האחרון (השלישי) לקראת תור הקפיצות הבא, וכמובן שגם המקל השני יוזז בהתאמה כדי ליצור מרחקים שווים בין המקל הראשון והשני ובין המקל השני והשלישי. מי שאינו מצליח לעבור את המרחק בדריכה אחת בין כול זוג מקלות,

עוזב מן המשחק עד לקביעת המנצח והתחלת המחזור המשחקי הבא. מוכרות שתי אפשרויות במשחק: האחת היא דריכה חופשית בין המקלות והשניה היא דריכה בסגנון הקפיצה המשולשת כלומר, ניתור, צעד וקפיצה.

כדי למנוע המתנה מיותרת יש לשחק את המשחק הזה בכמה קבוצות בו-זמנית. כדי שהמשחק יהיה יעיל עבור מרב המשתתפים, על הקבוצות להיות הומוגניות בהרכבן בכל הקשור ליכולת הניתור של המשתתפים. חלוקת כוחות כזו תצמצם מאוד את זמן ההמתנה של תלמיד שנשר בשלב מוקדם של המשחק ותאפשר לו מיצוי ההנאה מן המשחק (את קבוצות המשחק מקבצים כקבוצות הומוגניות לאחר שכל אחד מהילדים קיבל מטלה לחצות את רוחב המגרש במינימום צעדים, כשעליו לספור את מספר הצעדים שביצע). עלינו לזכור שלמרות חסרונותיו החינוכיים של עקרון האלימינציה (הוצאה מן המשחק), הרי כל טעמו של המשחק הזה הוא התחרות, ואין טעם לבטלה על-ידי מתן אפשרות לכולם לקפוץ כל הזמן, גם אם לא הצליחו לעבור מרחק נתון. התחרות, אחרי הכול, היא חלק מתבנית האתלטיקה הקלה ולעקור אותה משם פירושו לעקר את המקצוע ממהותו. מובן שרצוי לאפשר שלושה ניסיונות לפני ההרחקה, כנהוג בקפיצה לגובה, וכן, כאמור, לארגן את קבוצות המשחק ברמות הומוגניות כדי לקצר את זמן ההמתנה אחרי 'פסילה', או לחלופין להכין מסלול נוסף שעליו יתחרו הנושרים מן המסלולים השונים בינם לבין עצמם. משחק זה ניתן, כמובן, לשחק גם בחמישה מקלות לפי אותם כללים וזאת כדי להעלות את דרגת הקושי שלו.

### משחק הגלילה

זהו משחק שנושאו הוא הקפיצה לגובה, וייעודו הוא טכני בעיקרו - לימוד מיומנות הקפיצה לגובה בסגנון גלילת הבטן (מדובר בבת-ספר שאין בהם מזרד גבינה, המאפשר את לימוד סגנון ה'פלופי' של פוסברי, או בתי ספר שהמורה החליט, כי הוא מעדיף ללמד את סגנון הגלילה מחמת היותו פחות מזיק לגב, הגם שאינו יעיל ביו-מכאנית כמו סגנון הפוסברי). המשחק בנוי על עיקרון של משחקי שליחים: לפני כל טור (עד ארבעה משתתפים בלבד בכל טור), במרחק של כעשרה מטרים לפניו, מונחים שני חישוקים בזה אחר זה, במרחק של כמטר זה מזה. מעט בצד ומחוץ לחישוק המרוחק מונח גם מקל שליחים. הראשון מבין הרצים נכנס ברגל הניתור שלו אל תוך החישוק הראשון, קופץ ממנו אל החישוק השני ונוחת בתוכו ברגלו השנייה, ותוך כדי כך מתכופף לפניו ואוסף ביד אחת את מקל השליחים. כך הוא מבצע למעשה סכימה של תנועת גלילת הבטן. לאחר שאסף את המקל הוא רץ בחזרה אל חבריו הניצבים בטור מולו ומוסר את המקל לבא בתור. זה רץ לעבר החישוקים ומניח את המקל בחזרה במקומו ליד החישוק המרוחק, רץ בחזרה לטור ונוגע בידו המושטת של הבא בתור וחוזר חלילה. בשלב מתקדם יותר ניתן גם למתוח גומי בין שני החישוקים בגובה המתאים ליכולת הממוצעת של ילדי הכיתה ובכך לגרום למשתתפים לנתר באמת כלפי מעלה ולבצע את תנועת היעד (קפיצה בסגנון גלילת בטן) במצב יותר 'אותנטי', בהדגשת כיוון הניתור כלפי מעלה.