

סיכום יחידת הוראה באתלטיקה קלה – ריצת 1500 מטר לבנות כיתה יב'

כתבה: ירדן פירשט

מטרות היחידה:

- לעודד הרגלי התנהגות המבוססים על רצון להצליח ונכונות ליזום ולהתמודד, מתוך משמעת עצמית והגינות אישית.
- לפתח כישורים של קואורדינציה, גמישות, מהירות וזריזות, תוך ניצול ושימוש באמצעים מתאימים.
- לספק מודל מוצלח של מיומנות ולעודד השתתפות סדירה בפעילות מאורגנת.

מבחן היעד:

ריצת 1500 מטר- ציון טוב מאוד ניתן לזמן של 07:55

יעד השיעור הראשון – לימוד סגנון הריצה, שמירת המהירות ושיפור היכולות התנועתיות (פסיכו מוטוריות וכושר גופני) בעזרת משחקי ריצה.

בסוף המערך מצורף "טופס הערכת סגנון ריצות" - שנועד לבדוק האם הבנות אכן הבינו את מהות שלב זה, בנוסף על פי קריטריון 3, בדקתי את "תנועת הרגליים בזמן הריצה". (המהירות מוגדרת כיכולתו של הפרט לבצע תנועה מוגדרת בפרק זמן מינימלי, או יכולת להשיג תדירות גבוהה מאוד של התנועות (המחזוריות) במטרה להגיע למהירות תנועה ו/או מהירות התקדמות גבוהה ביותר). בדרך נוספת - בצענו תרגיל בו הן צריכות לרוץ ל-20 מ' בשיא המהירות 3 פעמים ולהשוות בין הפעמים כדי לראות אם נשמרה מהירות דומה.

הגם שבמפגש הראשון היו בנות מלאות מוטיבציה, הן התקשו בתרגילי הריצה, התנשפו והתלוננו שהשרירים מתכווצים ושקשה להן. בשיעור זה הכרתי את הבנות, את יכולתן ורמת כושרן הגופני, "סימנתי" מספר בנות שהבנתי שהעבודה איתן צריכה להיות יותר אישית ומותאמת. הודעתי לבנות ששם היחידה שלנו הוא "יחידת האתגר" והבטחתי לעצמי ולהן שאגיע איתן להצלחה בפיתוח היכולת האירובית ושאר מרכיבי הכושר הגופני ושאגרום להן להאמין כי הכל אפשרי ואין סוף ליכולתן להשיג ולהגשים.

יעד השיעור השני – ריצה נכונה ויעילה, במהירות תת מרבית, למרחקים של 200-300 מ'.

לתלמידות נתנו תרגילי הכנה לריצות ארוכות, עם דגשים על: תנוחת הגוף, פעולת הרגליים, פעולת הידיים, מצב הראש והנשימה ובנוסף תרגילי כח מתפרץ, זריזות, מהירות, סיבולת לב ריאה, קואורדינציה וכו'. אמות המידה להצלחה ודגשים פורטו בסוף המערך. בשיעור זה ניתנו זמני מנוחה קצרים במטרה להשיג מקסימום פעילות. התרגילים בוצעו ללא ויתור עצמי והבנות היו מותשות אך מרוצות.

בשיעור זה גיליתי לשמחתי כי הבנות סומכות עליי ומאמינות בי. הן החלו לכנות אותי "המפקדת" והתחושה הייתה שאני מצליחה לרתום אותן בשני אופנים: האחד- טכניקה וזמנים הם מהות העניין. השני- השתתפות, שותפות ומוטיבציה הן לב העניין.

יעד השיעור השלישי – לימוד מדידת דופק וחשיבות המדידה במהלך ריצה או כל תרגיל אחר.
 המטלה הוגדרה: "על התלמידות להבין את חשיבות הדופק במהלך האימון. על התלמידות לדעת כי הלב עשוי משריר וניתן לשפרו כמו גם להזיק לו. בעת מאמץ יש צורך באספקה רבה של חמצן לשרירים".

חלקתי לבנות טבלה אותה הן היו צריכות למלא בתום כל תרגיל. בנוסף הכנתי טבלה נוספת לעצמי בה הוצבו המדדים, באמצעותם ניתן לבדוק השגת כל אחת מהמטרות ולקבל החלטות לגבי ההמשך:

הטבלה שהכנתי לעצמי:

שם+משפחה: תאריך:	
60-80	דופק מנוחה
110-130	3 סיבובים מסביב למגרש
140-160	2 ריצות ספרינט למרחק 30 מטר
100-130	תרגילי כוח-15 סקאוטים, 15 שכיבות סמיכה, 20 בטן
130-160	כוח מתפרץ
110-170	משחקון

הטבלה שהבנות התבקשו למלא:

שם+משפחה: תאריך:	
	דופק מנוחה
	3 סיבובים מסביב למגרש
	2 ריצות ספרינט למרחק 30 מטר
	תרגילי כוח-15 סקאוטים, 15 שכיבות סמיכה, 20 בטן
	כוח מתפרץ
	משחקון

השיעור עבר בהצלחה רבה. הבנות הבינו את משמעות מדידת הדופק במהלך התרגילים, שאלו שאלות, גילו עניין ובצעו את התרגילים בצורה יוצאת דופן! אם בשיעור הראשון היו אומרים לי שהשיעור השלישי יערך בכזו הצלחה ושהבנות תשתפנה פעולה בצורה כזאת, הייתי מסרבת להאמין. גם על פי הדפקים ניתן היה לראות כי כולן התאמצו ונתנו את כל מה שיכלו.

בשיעור הרביעי בצעתי "מבדק ריצת 1500" כדי להשוות למבדק הסיום ולבדוק אם יש שיפור.

כרקע אספתי מידע לגבי מבדקי עבר, לכיתה י'ב שסיפקו לי "תחזית" לגבי "זמן מצטיין" וזמן "עובר". במבדק זה הופתעתי מפרישתן באמצע הריצה של מספר בנות שהשתתפו בכל האימונים וששתפו פעולה. כל זאת לאחר שבתחילת השיעור חזרתי והבהרתי שכל מה שאני מצפה מהן ושהן צריכות לצפות מעצמן, הוא פשוט לסיים את הריצה ואין זה משנה באיזו תוצאה. בסוף השיעור קבצתי את הבנות וקיימנו שיחה ביחס להרגשתן והסיבות לפרישתן. בשיחה הבעתי את אכזבתי ואת אמונתי כי אין אף תלמידה שאיננה מסוגלת לסיים 5 הקפות. גם הבנות הביעו אכזבה מעצמן, הבינו שויתרו לשווא ובסוף השיעור ניגשו אליי ושיתפו אותי בתחושות האכזבה שלהן מעצמן. יצאתי בהרגשה טובה מהשיחה, הבנות מכבדות אותי, מעריכות אותי וראיתי כי כל מילה נכנסה ללב. מבחינתי הסתיימו השיעור והשיחה ברגשות מעורבים, התאכזבתי מהתוצאה אבל התחזקתי באמונתי כי ניתן להשפיע ולשכנע וכי הבנות "איתי".

שם	זמן	הערות
ענת	8:02	
מורן	-	פרשה - 2 סיבובים
שני	17:00	הליכה
ניצן	8:34	
עתליה	9:30	
חן	9:56	
רחלי	-	פרשה - 4 סיבובים
אילנה	-	פרשה
דניאל	-	פרשה - 2 סיבובים
מיכל	10:57	
רוני	10:07	
ליטל	-	פרשה - 3 סיבובים
נופר	10:48	
נעמה	12:20	
ירדן	13:05	הליכה
רז	-	פרשה - 4 סיבובים

יעד השיעור חמישי - משיפור תחושת המקצב והערכה נכונה של מהירות הריצה – אימון הפוגות עצים 300X7.

המטלה שהוגדרה: "התלמידות יתנסו באימון הפוגות עצים. הן תשתדלנה להתמיד במספר החזרות ולאבחן בזכות האימון הקודם, אם הגיעו לדופק התאוששות, בין לבין. בעזרת אימון זה תוכלנה הבנות לחוש את מקצב הריצה שלהן ולהעריך נכונה את הקצב ומהירות הריצה".

בתחילת השיעור ניתנה לבנות טבלה בה הן נדרשו למלא את זמן הריצה ואת הדופק מיד אחריה. הטבלאות נאספו ובעזרתן ניתן היה לראות את מידת ואיכות ההישג. בנוסף הוספתי טבלה להערכה חלופית בהן הבנות יתבקשו לענות על מספר שאלות:

שם:		תאריך:
חזרות	זמן	דופק
חזרה 1		
חזרה 2		
חזרה 3		
חזרה 4		
חזרה 5		
חזרה 6		
חזרה 7		
<p>איך הרגשת במהלך החזרה הראשונה?</p> <p>איך הרגשת במהלך החזרה האחרונה?</p> <p>מה מידת העייפות אותה את מרגישה?</p> <p>מה הייתה רמת הקושי בשבילך מ-1 עד 10?</p> <p>איך הרגשת במהלך האימון?</p> <p>האם למדת על עצמך משהו חדש?</p>		

השיעור היה מצוין ומספק, חשתי מרוצה ונלהבת. השיעור בוצע כמתוכנן תוך הקפדה על מתן דגשים, הצגת שאלות ומתן הסבר, ביחס למטרות התרגיל. הבנות מלאו את הטבלאות ושתפו אותי בהרגשתן. הבנות ציינו כי השיעור היה קשה אך למדו ממנו על עצמן ועל יכולתן לעמוד באתגרים.

השיעור השישי היה שיעור עיוני.

הצגתי לבנות סרטון של Heather Dorniden's – משנת 2008, רצה ריצות בינוניות, מתחרה ונופלת באמצע הריצה אך למרות זאת מנצחת במקום הראשון. בחרתי בסרטון זה על רקע גיוסן הקרוב של הבנות במטרה לחזק ולהעביר להן את המסר כי אין לוותר – תמיד להאמין בעצמך וביכולות שלך. לאחר הצפייה בסרטון נדרשו הבנות לענות על השאלות הבאות:

1. מהן תחושותיך לאחר הצפייה בסרטון זה?
2. מה בריצה תואם את הדגשים שלמדנו? (פעולת הידיים, רגליים, נשימה וכו').
3. האם היית פועלת כמוה? נמקי.
4. האם יש משהו שלהערכתך ולעולם לא תצליחי לבצע? נמקי תשובתך.

השיעור השביעי מזג האוויר היה סוער. שיעור התחנות שתוכנן בחוץ התקיים עקב מזג האוויר בפנים:

יעד השיעור - אימון מחזורי כוח + סבולת אירובית ואנאירובית.

המטלה שהוגדרה: "התלמידות תתרגלנה תרגילי כוח בשילוב סבולת אירובית ואנאירובית על פי עיקרון "הפירמידה היורדת".

במהלך השיעור הודגש הצורך לביצוע נכון ומוקפד גם בגלל מזג האוויר המחייב שינוי בתכנון וגם בגלל מספר גדול של מתאמנות במקום קטן מאוד. בכל מצב ותנאי יש לבצע את האימון הטוב ביותר. עמדנו באתגר, השיעור היה מוצלח, הבנות עבדו קשה, העלו את הדופק והבינו את מטרת השיעור. בסוף השיעור הציגו הבנות שאלות לגבי השיעור – על תרגילי כוח ומטרתם, על סבולת אירובית ואנאירובית. הבנתי כי הוטמע עוד סוג של אימון.

יעד השיעור השמיני - אימון פארטלק – שינויי קצב

המטלה שהוגדרה: "התלמידות יתנסו בריצת פארטלק. הן תרגשנה את מהות משחקי המהירות ושינויי הקצב, תתמודדנה בפעילות ובהשגת המטרה המתגרת".

במהלך התרגילים השונים וידאתי כי הבנות רצות תוך הקפדה על הדגשים הקריטיים שציננתי. בנוסף, חולקו טבלאות על פי "סולם בורג" – להערכה סובייקטיבית. סקאלת בורג הינה דרוג של עצימות הפעילות על פי תחושת המאמץ של המתאמנת המדרג את רמות הקושי של המאמץ הגופני בין הדרגה הקלה ביותר – "0 – אין כל קושי" לבין הדרגה הקשה ביותר – "10- קושי מרבי!" בעזרת מילוי טבלה זו יכולתי להעריך את רמת יכולתן של הבנות. נמצא שהדירוג המסומן אצל הבנות נע בין 3 ל-6, עדות לכך שהבנות התאמצו והשקיעו. בכך הסתיים השיעור האחרון לפני מבדק הסיום.

דרגה	חלק 1	חלק 2	חלק 3
0- אין כל קושי			
-0.5 קל ביותר			
-1 קל מאוד			
-2 קל			
-3 בינוני			
-4 קשה במידת מה			
-5 קשה			
-----6			
-7 קשה מאוד			
-----8			
-9 קשה מאוד מאוד			
-10 קושי מרבי			

בשיעור האחרון היה אמור להתבצע מדידת סיום שנדחתה עקב טיול.

במהלך השבוע המורה המאמנת תבצע את המדידה ותשלח אליי את התוצאות. אני בטוחה כי אראה שיפור אצל כל הבנות. אני מדגישה שוב, אני לא חותרת לשיפור ניכר בזמנים, אני שואפת לראות את כולן מסיימות את חמשת הסיבובים.

התחושה היא שמבין כל היחידות בתחום – יחידה זו היא הטובה מכולן גם בתחום תוכן החומר וגם בתחום השיפור המהפכני הנחוה. בשיעור הראשון סירבה רחלי להשתתף וכשהתרצתה הסכימה להשתתף בהליכה בחוסר חשק. בשיעור האחרון היא הייתה בין הרצות המובילות, מלאת מוטיבציה ורצון להשתתף.

ביצוע היחידה היה מהנה ומתגמל; הקשר בין היכולת האירובית על כל מרכיבי הכושר הגופני, ליכולת הנפשית מוכח כאן היטב. איזונה של מערכת היחסים הפסיכו פיזית בגוף תלויה ביכולת וברצון ושני אלו שלובים האחד בשני.