ההשתתפות – לא פחות חשוב

מאת: פטר דוידוביץ

בימים אלה מקיימים רוב בתי־הספר את השלבים הראשונים של מרוצי השדה, אשר אמורים להוות, לדעתי, אירוע מיוחד בפעילות הפנימית של כל מוסד חינוכי. אם האירגון נכון, ואם עבודת ההכנה היתה טובה, חייבים להשתתף באליפויות הכיתתיות ובאליפויות הפנימיות של בית הספר 85–95% מכלל התלמידים, וזהו היעד שכמעט לא ניתן להשיגו בענפי הספורט האחרים.

בגליון הקודם הבענו את דעתנו, כי מרוצי השדה מהווים אחד האמצעים הטובים ביותר להשגת המטרות העיקריות שמציבים לעצמם המורים לח"ג בהתחלת שנת הלימודים (מדובר בחודשים ספטמבר–נובמבר). הסיבות לכך:

א. ריצות השדה הורמות באופן משמעותי לשיפור הכושר הגופני, עם השפעה ישירה על המרכיבים סבולת, כח, וזריזות.

ב. הפעילות בחיק הטבע, והריצה בשדות, פארקים ופרדסים מונעות שיעמום וכך גם העייפות מופיעה מאוחר יותר.

ג. ריצה על משטחים רכים ומשתנים גורמת לשיפור סגנון הריצה ומשפרת את יעילותה.

לפי התנאים הקיימים, מכין המורה לח"ג תוכנית עבודה, שהיא מותאמת לגילם של התלמידים ולהרגלי העבודה שהצליח להחדיר לתלמידיו.

המסורת הקיימת בבית הספר (במקרה הצורך יש ליצור אותה או לפתחה).

– יכולתו של המורה להשתמש באמצעים ספציפיים של הא"ק, כדי להכין את התלמידים לריצות מסוג זה.

הגורמים שעוד משפיעים על תוכנית העבודה של המורה הם:

א. הזמן המוגבל של השיעורים – כ־45 דקות ברוטו.

ב. הימצאות מגרש בטוח על יד בית הספר המתאים לריצות שדה.

ג. הצורך לפתח את יכולתם של התלמידים בעזרת אמצעים שונים ומגוונים, כדי לא להמאיס את הריצה על כלל אוכלוסיית התלמידים.

ד. ההבדלים הקיימים ביכולתם הגופנית של התלמידים בתוך כל כיתה.

ה. החלטיותו של המורה להחדיר את ריצות השדה כאמצעי חשוב לכל תלמיד לשיפור יכולתו הגופנית.

– גילאי 17–18 (כיתות י"א–י"ב), לריצות של 5000 מ'.

ברור לכל הדעות שהאמצעים שיש להשתמש בהם להכנת שתי קבוצות הגיל שונים. הרי מדובר בקבוצת ילדים העומדים בעיצומו של גיל ההתבגרות, לעומת נערים המכינים עצמם למשימות ברורות וטפציפיות: הישג ספורטיבי, גיוס לצה"ל וכו'.

לדעתי יש להבדיל בהכנת כל קבוצה, בין שתי תקופות, השונות במהותן:

א. תקופת הכנה כללית

ב. תקופת הכנה ספציפית.

בכל תקופה קיימים עקרונות מיוחדים לכל קבוצת גיל.

א. **תקופת ההכנה הכללית** כוללת את התקופה מהתחלת שנת הלימודים עד הטלב של אליפות בית הספר למרוצי שדה, והיא מתייחסת לכלל אוכלוסיית התלמידים של בית הספר. המטרות שעומדות לפני המורה לח"ג בתקופה זאת הן:

– חיזוק ופיתוח גוף התלמיד.

– שיפור בפעילותן של המערכות הגדולות של הגוף: לב–ראות, שרירים וכו'.

– הקנייית ריצה נכונה וחסכונית לכל התלמידים.

כיון שהתוכנית מיועדת לכלל התלמידים בכל הכיתות, יותאם העומס לרמה הממוצעת הקיימת בכל כיתה. לדעתי, על המורה לעקוב דוקא אחרי התלמידים שאינם רגילים לרוץ ולהתאמן, בזמן שאת התלמידים המוכשרים למאמצים אירוביים יש להפנות אל אגודות הספורט.

האמצעים העיקריים העומדים לרשותו של המורה להשגת המטרות שהוזכרו הם: ריצה קלה, שילוב של ריצות עם הליכה, ריצות ממושכות בקצב אחיד, תרגילי ריצה ותרגילי קפיצה למיניהם, מתגברות, ריצות עם שינויי קצב, ריצות בעליה ובירידה, משחקי ריצה וכו'.

מרחקי הריצה בשיעורים הולכים וגדלים מהתחלת שנת הלימודים, מ־500 מ' עד 3,500 מ' ואפילו 5000 מ' בהתחלת נובמבר לגיל הצעיר, ומ־800 – 1000 מ' בספטמבר עד 7000 – 8000 מ' בנובמבר לגיל 17–18.

במשך העבודה עם הילדים הצעירים יש להימנע מריצות מהירות במרחקים שבין 200 –

אין לי ספק שרבים מעמיתי יחלקו על דעתי זאת, לשתף את כל התלמידים בתוכנית העבודה של קבוצת מרוץ השדה, שמונה... 6 תלמידים – אך אין לי ספק שזאת רוח המפעל, לזה צריכים לשאוף.

ב. **תקופת ההכנה הספציפית** מתקיימת מהתחלת נובמבר עד סוף דצמבר, כאשר מתקיים הגמר הארצי למרוצי שדה. העבודה בתקופה הזאת מיועדת לתלמידים שנבחרו לייצג את בית הספר בשלבים הסופיים בכל קבוצת גיל ומין.

ברור שתוכנית העבודה מושפעת מרמת התלמידים שמרכיבים את הקבוצה, (וזה נתון שמשתנה בכל שנה) וממספר האימונים שיכול לקיים המורה.

העבודה בתקופה הזאת ספציפית יותר, כמות העבודה הולכת וגדלה, אך גם הביצוע של התרגילים מהיר יותר. בוודאי שלא מדובר בספרינט, במאמץ אנאירובי, אלא ביכולתו של התלמיד להגביר את קצב הריצה, לפתח לעצמו את היכולת להגיב בשלבים שונים של המרוץ ולבצע סיומת טובה בכל מרוץ.

המטרות של התקופה הזאת הן מטרות קשורות יותר להישגיות: להביא את התלמידים המייצגים את בית הספר ליכולת טובה במרחקים התחרותיים שכבר הוזכרו.

האמצעים המתאפשרים בבית הספר הם:

– ריצת מתגברות במרוחקים של 60–80 מ'.
– ריצת קצב במרחקים וקצבים שונים.
– ריצות עם שינויי קצב ל־100–300 מ'.
– ריצות עם זינוק גבוה – 60–80 מ', במהירות גבוהה.
– ריצת הפוגות ("אינטרוואלים").
– ריצת חזרות
– פארטלק או משחקי ריצה.

האמצעים החשובים יותר לתקופה הזאת, שלא הופיעו בתקופה הקודמת, הם שלושת האחרונים: הפוגות, ריצת החזרות והפארטלק.

1) אימון הפוגות הוא אחד משיטות האימון המוכרות יותר, המשמשות לשיפור המהירות הבטיסית, לשיפור הסבולת לב–ראות וכמו כן מתאימה להכנות בבית הספר בגלל האפשרויות לקבוע את דרגת הקושי לפי אחד מהמרכיבים:

– מרחק הריצה בין 100 מ' ל־1500 מ' לפי התוכנית התקופתית.
– הקצב של הריצה לפי המטרות (סבולת, מהירות וכו'), כאשר הקצב של התחרות מהווה

המאפיינים את השיטה הם אורך ההפסק וסוג ההפסקה, שאינה מאפשרת לרץ להתאוש בצורה מלאה אחרי כל מאמץ.

האמצעי היעיל לבדיקת התאוששותו של הו היא בדיקת הדופק: כל תלמיד בודק לעצמו וכאש מספר הפעימות מגיע ל־120–130, יכול להתח בריצה הבאה. בבית הספר מבצעים ריצות ש 150–200 מ' כאשר הדגש בהתחלה הוא על מס החזרות (בין 5–15) ורק אחר כך מקפידים להגב את המהירות. חשוב לציין, שהשיטה חיינ להתקיים לאורך תקופת האימונים ולא באי בודד.

2) ריצות חזרות מהווה שיטת אימון שמיועז לשיפור הסבולת הספציפית. מרחקים המומלצ בשיטה הזאת הם מ־150 ועד 1500 מ'. מרו הריצה יהיה גדול יותר באימונים מאשר המרו התחרותי, והשיטה מומלצת בשלב ההתחלתי דוו לרצים עם סבולת פחות טובה. הדאגה של המו צריכה להיות לשלב שיטה זאת עם עבודה מהירות. גם ההפסקות בשיטה זאת הם מ ההפסקות הפעילות, שמאפשרות לתלמיד לרוץ הקטע הבא אחרי התאוששות מספקת.

3) הפארטלק היא לדעתי שיטה טובה מ לניצול הזמן המוגבל שעומד לרשות המורה, ו לשפר את יכולתם של התלמידים. היא יכולה לש את השיטות שהוזכרו קודם. ניתן להרכיב האימון בשיטת פארטלק לפי מטרת האימון דגש על מהירות או סבולת, אך מומלץ שהעבו על מהירות תהיה בהתחלת האימון.

אם אין לרשות המורה מגרש או מסלול מד אז ניתן לבנות את תוכנית האימון לפי זמן (במ לפי מרחקים). דוגמה:

במקום 5×600 מ' לרוץ 5×2:00 ד'
או במקום 4×800 מ' לרוץ 4×2:50 ד'
או במקום 3×1000 מ' לרוץ 3×3:40 ד'.

אין באפשרותנו למצות את מלוא הנו במאמר קצר, אך אנחנו מאחלים לכל המו ולתלמידיהם הצלחה מלאה בשלבים השונים תחרות מרוצי השדה. בגליון הבא נביא את הו אות של הגמר הארצי שיתקיים ב־30.12.85 ב שאן.