

כיצד נעשיר את אוצר התרגילים שלנו?

כתבה: ורדה אינגלס

אחד הדברים איתם מתמודד המורה לחינוך גופני בהוראת השיעורים הוא הגוון בנושאי השיעור והגיוון בתרגילי ההכנה ובתרגילי העזר. עולם התנועה, העשיר כל כך באפשרויות השילוב שבו, יכול לעזור למורה להעשיר את האוצר התנועתי שלו וליצור מגוון רב של תרגילים.

שימוש בעקרונות תנועתיים ועקרונות ביומכניים יעזרו לגוון את התרגילים ולהעשיר את אוצר תרגילי המתיחה והחיזוק שהמורים נזקקים להם בכל שיעור. לפניכם כמה מן העקרונות:

הגבלה וצמצום הנושא

על ידי הגבלה וצמצום הנושא עליו אנו רוצים לעבוד נכריח את עצמנו להיות יותר מעמיקים ויותר יצירתיים. הגבלת הנושא יכולה להיות בכמה מישורים: א. הגבלת אברי הגוף – תרגילים רק לגב העליון, תרגילים רק לכופפי הירך וכן הלאה. ב. הגבלת כיוון התנועה: רק לפני, רק לאחור, רק לצדדים. ג. הגבלת סוג הפעולה: מתיחה, חיזוק, סיבוב פנימה, סיבוב החוצה וכד'.

שימוש בנושא תנועתי

באפשרותנו להשתמש בנושא תנועתי המכוון אותנו לסוג מוגבל של תנועה כשהנושא מלווה אותנו בעבודה על כל קבוצות השרירים של הגוף. לדוגמא: אם נושא התנועה הוא: קוים עגולים, כל אחד מאברי הגוף יכול לבצע תנועות עגולות. חלקם של התרגילים יעזרו בהגמשה, ובשינוי עמדת המוצא, אותם תרגילים יעזרו בחיזוק שרירים. לדוגמא: בעמידת פישוק - סיבובי צוואר, סיבובי ידיים, סיבובי אגן, סיבוב הרגל ממפרק הירך ועוד. אותם תרגילים ניתן לבצע בשכיבת פרקדן בקרוס רגליים או בעמידת ידיים וברכיים.

שינוי עמדות המוצא

תרגילים שווים בקו התנועתי שלהם מקבלים אופי אחר עם שינוי עמדת המוצא. הרמת ידיים לצדדים בעמידת פישוק מקבלת אופי אחר בשכיבה על הבטן או בעמידת סמיכה אלכסונית. התייחסות לכוח המשכיכה תורמת רבות לגוון התרגילים. לדוגמא: בעמידה, סיבוב הידיים במישור החיצו (הגמשת מפרק הכתף) ובעמידת ברכיים וידיים אפשר לבצע אותה תנועת היד מעגל במישור החיצו (חיזוק השכמות).

קבוע של אברי גוף

באפשרותנו לקבע את אחד מאברי הגוף אל הקרקע, אל מכשיר או אל קיר, ולבדוק את אפשרויות התנועה של שאר אברי הגוף מעמדת מוצא זאת. לדוגמא: בעמידה עם גב אל הקיר כאשר יד אחת נוגעת בקיר מאחור ולא זזה ממקומה. תנועות הגוף בסיבוב אל הקיר, כפיפת ברכיים במצב הזה, עלייה על קצות אצבעות ועוד, מאפשרים מתיחה רבה של אזור מפרק הכתף בכוונים רבים והעבודה בפועל היא על מתיחה של כל השרירים המקיפים את המפרק.

שימוש במשקל אברי הגוף כ"משקולת"

לכל איבר בגוף משקל שיכול לשמש אותנו לתרגילי הגמשה על ידי נדנדוד וטלטול במישורי תנועה שונים וגם בעמדות מוצא שונות. כמו כן, נוכל להשתמש באברי הגוף בהתנגדות לכוח המשיכה לחיזוק השרירים. לדוגמא: בשכיבת פרקדן, פשיטת ברך מעבר לראש תעזור בהגמשת פושטי הירך.

תרגילי התנגדות של אברי גוף אלה באלה

תרגילי כוח רבים נוצרים בהתנגדות של אברי הגוף אלה מול אלה. לדוגמא: כפות ידיים מתנגדות זו לזו מחזקות את שרירי החזה. בתרגיל אחר, בשכיבת פרקדן, רגליים כפופות אל הבטן, ידיים וברכיים מתנגדות זו לזו מחזקות כך את שרירי הבטן.

הערה:

בהכשרתון הבא יפורסמו תרגילים המבוססים על עקרונות אלו.