

”צריך שניים לטנגו” / ירדן הר לב

ביום חמישי ה - 20.3.14 התקיימה תחרות אתלטיקה קלה לבתי הספר היסודיים באצטדיון האתלטיקה שבמכללת וינגייט. בית הספר ”רבין” בהוד השרון, בו אני מלמדת במסגרת ההכשרה להוראה, לקח חלק פעיל בתחרות ואודות לכך נפלה בחלקי הזדמנות לשפוט במקצועות הריצה שבמסגרתו. כלל המקצועות בהם התחרו התלמידים היו ריצת 60 מטר, שליחים 60X4 מטר, 600 מטר, קפיצה לגובה, קפיצה לרוחק וזריקה. כשבועיים לפני התחרות החליטה דנית האס, המורה המאמנת, לתגבר את נבחרת האתלטיקה של בית הספר באימון שבועי נוסף במטרה להכניס היטב לתחרות. לשם כך, פנתה אלי בהצעה לאמן את הרצים לקראת ריצת 600 מטר, סה”כ 2 בנים ו - 2 בנות. כמובן שאהבתי את הרעיון ונעניתי בחיוב. אמנם אינני מדריכת אתלטיקה בהכשרתי (עדיין), אך על בסיס ניסיוני כמדריכת טריאתלון בגיל הצעיר וטריאתלטית בעצמי מזה עשור, הרגשתי שיש ביכולתי לעמוד במשימה ולסייע בהכנת הרצים. לא במקרה בחרתי להשתמש במילה ”הכנה ולא במילה ”אימון”. הסיבה לכך היא שבשבועיים לפני תחרות התלמידים כבר מאומנים וכל אחד הגיע ליכולת מסוימת שאותה הוא שואף להביא לידי ביטוי ביום התחרות. לכן, בשלב זה ראיתי לנכון לעבוד עם התלמידים על קצב התחרות שלהם למרחק 600 מטר (כל תלמיד בהתאם ליכולתו) תוך פיתוח תחושת קצב וחלוקת כוח נכונה לאורך המרחק. בעיניי, הצלחה בתחרות היא שילוב של שני מרכיבים: יכולת פיזיולוגית והתנהלות. כלומר, לא מספיק להיות רץ מוכשר אלא גם חשוב לדעת להתחרות חכם. 600 מטר היא ריצת האצה ממושכת קשה מאד ולכן יש לתכנן אותה בהתאם.

לפני תכנון האימון הראשון, שוחחתי עם דנית וקיבלתי ממנה מידע אודות יכולת הרצים, זאת לאחר תקופה ארוכה שבה היא מאמנת אותם ביד רמה. כאמור, המטרה העיקרית שיעדתי להשיג באימון הראשון הייתה שהתלמידים יצליחו להרגיש את קצב התחרות שלהם על מנת שיוכלו לפתוח את הריצה בקצב מעט נמוך מ”קצב תחרות” ובהדרגה יאיצו לקצב מעט גבוה מ”קצב תחרות”, שהוא למעשה מהירותם המרבית (ספרינט). הסט המרכזי באימון התבצע על פני מרחק של 400 מטר בקצב תחרות של 600 מטר. בהתאם לזמני המדידה של הרצים למרחק 600 מטר, פרקתי את הזמן הכולל למקטעים של 200 מטר והכנתי ”שיעורי בית” לזמנים מדויקים מבעוד מועד. בבחירת מרחקי הריצה באימון עמדו בפניי שני שיקולים, האחד מקצועי והשני טכני. השיקול המקצועי היה לתרגל קצב תחרות בתנאים מקלים, כלומר על מרחק קצר יותר כאשר 200 מטר ראשוניים איטיים ביחס ל - 200 מטר אחרונים. השיקול הטכני היה שבבית הספר ישנה הקפה של 200 מטר עליה התלמידים מתאמנים באופן קבוע הן באימונים והן בשיעורי החינוך הגופני כך שמכל הבחינות התאמת מתווה האימון לתנאי הסביבה מאפשרת ביצוע אימון איכותי יותר. מצד אחד, התלמידים מכירים היטב את ההקפה ואינם נדרשים להסתגל בזמן קצר למסלול חדש ולא מוכר. מצד שני, הקפה קצרה מאפשרת לי לנהל את הסט המרכזי מנקודה אחת שבה אני יכולה לשלוט על הרצים גם תוך כדי הריצה.

בתחילת האימון העברתי לתלמידים חימום דינמי ארוך כדי להכניס לסט המרכזי שהיה עצים במיוחד. תופעה מעניינת שהבחנתי בה בעת החימום היא שילדים לא יודעים לרוץ קל או לאט, זאת על אף שהנחתי אותם לעשות כך מראש. מבחינתם כל ריצה היא תחרות. האמת שלא הופתעתי. אני כבר מכירה את התופעה הזו מניסיון קודם בעבודה עם ילדים. אחרי הקפה אחת של חימום, עצרתי אותם והסברתי להם מהי חשיבות החימום ולמה נועד. יתרה מזו, הבהרתי שלפנינו אימון לא קל פיזיולוגית כך שעליהם לשמור כוח ולא לסיים את החימום מתנשפים. זו לא המטרה. לאחר מכן ביצענו מספר תרגילי תנועה דינמיים ספציפיים לריצות קצרות וניגשו לעבודה. לשמחתי הילדים היו מאד

ממושמיים, לא במובן של התנהגות אלא בהצמדות להגדרת העצמות. אלמנט מאד קריטי באימון הפוגות, הרי שחריגה מהעצמות המוגדרת בסט הראשון קרוב לוודאי תפגע בביצוע שאר הסטים באימון. מאחר ולקחתי בחשבון שזה יקרה בסט הראשון, זה קורה לכל רץ מתחיל בכל גיל, הגדרתי להם בכונה קצב מעט איטי מהקצב הרצוי על מנת שבפועל ירוצו קרוב מאד לקצב הרצוי. אכן כך היה. מסט לסט עשיתי "פיינטיונינג" לקצב וניכר שהתלמידים הבינו מה עליהם לעשות כדי לעמוד בזמן היעד שהוגדר לכל אחד. כיצד בדקתי זאת? ביקשתי מכל אחד להעריך בסוף כל סט בכמה שניות רץ את ההקפה הראשונה ובכמה שניות רץ את ההקפה השנייה. התרשמתי מאד מיכולת הבנים בפרט להעריך את זמני הריצה שלהם. אחד מהם אף ידע לומר בדיוק (!). אמנם, כולם הצליחו לרוץ את ההקפה הראשונה בזמן איטי מההקפה השנייה. בקרב הרצים (בנים) הייתה עקביות בזמנים בכל הסטים לעומת הרצות (בנות) שאצלן הייתה דעיכה קלה בשני הסטים האחרונים.

בנוסף להיבט הגופני, כל הילדים הפגינו סקרנות ושאלו שאלות יפות וחשובות מתוך רצון לשפר את יכולתם כספורטאים. למשל, היכן עלי להתמקם בזינוק? באיזה שלב של התחרות עלי להגביר קצב? האם כדאי להיצמד לרץ שקרוב ליכולת שלי ולנסות לשמור אותו על אותו קצב או עדיף לרוץ לבד? אלה הן כמובן רק כמה דוגמאות. סיימתי את האימון מרוצה מאד כי מבחינתי המטרה המרכזית הושגה. הרגשתי שהענקתי לתלמידים ערך מוסף בכך שלימדתי אותם כיצד להתנהל נכון במהלך הריצה. כפי שצינתי קודם, לא מדובר בריצת ספרינט טהורה בה מתחילים הכי מהר ולאט לאט מגבירים אלא ישנה חשיבות רבה לתחושת הקצב ולחלוקת כוח נכונה.

אם כן, מבחן התוצאה היה בתחרות האתלטיקה בין בתי הספר. על אף שהייתי שופטת בתחרות, הספקתי לעבור בין התלמידים ולתדרך אותם לפני הזינוק. כל אחד התחרה במקצה נפרד. התחרות עצמה היא מחזה שברוב המקרים ניתן לצפות מראש. יש את אלה שנופלים עשרה מטרים אחרי הזינוק, יש את אלה שפותחים חזק מידי ואחרי 400 מטר רק מנסים לשרוד, יש את אלה שבכלל לא מבינים למה המורה לחינוך גופני רשמה אותם למקצה הריצה ויש את אלה שעומדים נחושים על קו הזינוק, מתמקמים טוב בדבוקה, רצים שקול, מגבירים בהדרגה ונותנים הכל עד הסוף. בין הילדים האלה אפשר היה למנות את התלמידים של בית הספר "רבין". טל, ניב ושירה, עד קו ה - 200 מטר הראשונים היו ממוקמים בסוף הדבוקה. ראיתי שהם רצים בשליטה וכי יש להם עוד כוח להגביר, בדיוק כפי שתרגלנו באימון. כך בהדרגה פתחו צעדים והתחילו לעקוף רצים אחרים עד קו הסיום. ניב (1: 57) ושירה (2: 16) סיימו במקום הרביעי, כל אחד במקצה שלו. טל (2: 10) סיים חמישי. יהב (2: 13), שלא ציינתי קודם, הגיע לקו הסיום כתף אל כתף עם ילדה אחרת וסיימה שניה במקצה שלה. הייתי מאד גאה בהם. עמדתי שם מהצד, עודדתי אותם ואהבתי מה שעניי ראו הבוקר. בסוף התחרות הילדים ניגשו אלי מאושרים וסיפרו לי ששברו שיאים אישיים. בתוך תוכי הרגשתי שהיה לי חלק קטן בחוויה הטובה שעברו.

לסיכום, אני מאמינה שהרגלים טובים שנקנה לילדים מגיל צעיר ילוו אותם לכל החיים ואף ישתכללו עם הזמן ככל שיתבגרו. אמנם צריך שניים לטנגו. גם מחנך וגם תלמיד אשר רוצים לעוף יחד קדימה. לא נפרדתי מהילדים לפני שנתתי להם טיפ קטן להמשך. אמרתי להם "פעם הבאה אל תביטו לאחור אלא הישירו מבט אל המקום שאליו אתם חולמים להגיע. היום זה היה קו הסיום ומחר זה יהיה חלום אחר. רק תאמינו בעצמכם כי יש לכם את זה". הם צחקו והבינו בדיוק על מה אני מדברת...