

תרגילים אתלטיים חיוניים בפתיחת שנת הלימודים

כפי שכתבנו, שלב זה מהווה בסיס לפעילות הספורטיבית בכלל. פירוש הדבר שעובדים לפי יעדים אלה הן כאשר מתחילים בפעילות עם קבוצה חדשה והן כאשר מאמנים אתלטים שחוזרים לפעילות אחרי פגרה. ההבדל הוא שהאחרונים מתחילים מרמה גבוהה יותר, וברור שגם המטרות בסופו של חשבון הן הרבה יותר גבוהות. שתי מסקנות ניתן להסיק בנקודה זו:

1. ככל שהאתלט מקיים פגרה קצרה יותר ומלאה יותר בפעילות גופנית משלימה (לא ספציפית), כך יוכל להתחיל את העונה החדשה מנקודה גבוהה יותר – קרובה יותר לפיסגה, ויחיה מוכן יותר לפעילות קשה.
2. התחלת פעילות פירושה עבודה על כושר גופני כללי-בסיסי, אך המורה יכין את התוכניות לפי הנקודה ההתחלתית (ראה לעיל) ויתאים את התוכניות ליכולת הניכיו (לא מתחילים מדי שנה מנקודת אפס, ואין מבצעים מדי שנה אותה עבודה בסיסית בדיוק!).

נחזור לנתח את מרכיבי הכושר הגופני כפי שמופיעים בטבלה של פרנק דיק:

א. על חשיבות **הסבולת** בתחילת הפעילות כתבנו בהרחבה ב"עולם הריצה" מסי' 30. נזכיר רק את הדרישה לפתח קודם את הסבולת האירובית הכללית והצורך למצוא אצל התלמידים את "המחירות המתאימה" שלהם (כך הגדרנו את הקצב המסויים שבו תלמיד ירוץ מרחקים מסויימים, תוך יכולת לשמור על איזון בין צריכת החמצן לבין כמות החמצן שהגוף צורך). בגליונות קודמים הרחבנו גם לגבי כל התרגילים שמופיעים בטבלה, כאמצעים לשיפור הסבולת בין מרכיבי הכושר הגופני הכללי (מירוצי השדה, חפארטלקים, ריצת חזרות וכד').

ב. **הגמישות** מהווה אחת המטרות החשובות בכל שלבי הלימוד. בכל אימון מקדישים בעת החימום פרק זמן מיוחד לגמישות, כחלק מהכנת הגוף למאמצים שאמורים לבצע. בשלב זה, אנו מדברים על גמישות כללית (להבדיל מהגמישות הספציפית שתופיע בשלב השלישי!) גמישות זו יכולה להיות פעילה או סבילה. בעבודה עם צעירים אנחנו מעדיפים בדרך כלל את העבודה הדינמית על פני העבודה הסטטית לשיפור הגמישות, על אף שהגמישות הסבילה רבה יותר מאשר הפעילה; זאת משום שבאחרונה העבודה טבעית יותר, ולא מתבססת כל-כך על התגובה והרגשת ה"פאב הסביר" במפרקים, שעלולות להטעות את הכלתי מנוסים ולגרום נזקים מצערים.

הקיץ המהנה מהווה עבור כל מורה שמכבד את עבודתו, הזדמנות לנתח את פעילותו בשנת הלימודים שעברה, ובהתאם לכך לתכנן ולהכין את שנת הלימודים החדשה. בכל תוכנית שנתית לחינוך גופני חייבים לשים דגש על האתלטיקה – בעיקר בחודשי הלימודים הראשונים ובתקופת ההכנה למפעלים האתלטיים השונים המאורגנים בידי משרד החינוך.

במאמר הנוכחי ננתח את שני השלבים הראשונים, שמתאימים גם לתלמיד המקיים את פעילותו הגופנית בשני שיעורים לחניג מאורגנים היטב ובעוד פגישה-שתיים בשעות החוגים, שבמקרה הטוב ביה"ס מעמיד לרשותו. ברור שפעילות ענפה יותר דורשת עבודה מקצועית יותר, ואז, מטבע הדברים, האימונים יתקיימו באגודות מוכרות ומסודרות, בהשגחת מאמנים מוסמכים, שיידעו להתוות טוב יותר את דרכם של התלמידים הכשרוניים.

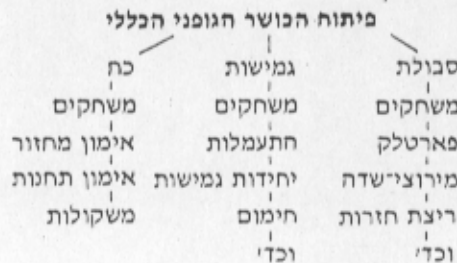
בתחלת הפעילות על המורה המאמן לדעת:

- איזה קבוצת תלמידים תעמוד לרשותו (גיל, רמה, מוטיבציה וכו').
- באיזה מסגרת יעבוד עימם (מסי' אימונים בשבוע או חוגים בהמשך שעות הלימודים, על איזה מתקן יתקיימו האימונים, ציוד הוראה וכד').

- לפי שתי הנקודות הקודמות יקבע המורה את היעדים החישיניים והחינוכיים שלו, וכמו-כן את תוכנית העבודה הנדרשת כדי להשיגם.
- ב"זמנית חייבים התלמידים לעבור, עוד לפני תחילת האימונים הסדירים, מבידקים רפואיים מלאים, תכולים גם בדיקות פיסיוולוגיות ובדיקת שיניים.

הכושר הגופני הכללי

כאשר המורה תכנן והכין את המסגרת המתאימה לפעילות האתלטית, והתלמידים החליטו כי הפעילות האתלטית מתאימה להם (ונמצאו כשירים מבחינה רפואית), השלב הראשון לעבודתם המשותפת, לפי פרנק דיק, נראה כך:



התרגילים האתלטיים חיוניים כל-כך בהתחלת שנת הלימודים בגלל יעילותם בהרחבת המטען של מיומנויות מוטוריות יסודיות בכל הגילים ורמות הלימוד. כמו-כן ניתן דרכם לשפר ולקדם את יכולתם הגופנית של התלמידים דרך ביצוע של מאמצים גופניים מבוקרים – דבר חשוב מאוד בעבודה עם צעירים. במילים פשוטות, באמצעות התרגילים האתלטיים ניתן לקבוע בדיוק רב את הכמות והאיכות של המאמץ הגופני שהמורה מבקש מקבוצת הניכיו, וכך אפשר לתת את המעמסים שמתבצעים בשיעורי החניג לתקופת הלימודים, לגיל התלמידים, לתנאים שקיימים בביה"ס לקיום הפעילות הספורטיבית, וכד'.

התלמידים שבים ללימודים מחופשה ארוכה, ועל המורה להחזירם לפעילות סדירה ומאורגנת. דרך התרגילים המיוחדים לאתלטיקה, ניתן להשפיע ביעילות רבה על כל המרכיבים של הכושר-הגופני, וזוהי סיבה נוספת למורים לחניג להשתמש בתרגילים אלה כבר מהתחלת שנת הלימודים.

ב"עולם הריצה" מסי' 30 היצגנו דרך מסויימת המתאימה להתחלת הפעילות בביה"ס. טענו אז – וטוענים גם היום – שכל מורה חייב לדאוג לביצוע הכנה גופנית טובה ע"י הניכיו ולפיתוח כל מרכיבי הכושר הגופני באופן יסודי. רק על בסיס כזה, יוכל המורה להתחיל ללמד נושאים טכניים ולבצע פעילות גופנית ספציפית. את העבודה הכללית מתחילים עם דגש על פיתוח יסודי של הסבולת, הכח והגמישות (ראה שם).

הפעם נציג בפניכם, עמיתינו המורים לחניג, את גישתו של הבריטי Frank Dick, מטובי המאמנים בעולם, בהקשר להכנתו והתפתחותו של האתלט הצעיר. גישתו מגדירה ארבעה שלבי עבודה, להסדרת סדרי העבודה באימונים, והתיכנון הנכון בפעילות המוטורית:

- שלב ראשון – פיתוח הכושר הגופני הכללי
- שלב שני – פיתוח טכניקה בסיסית
- שלב שלישי – פיתוח כושר גופני ספציפי
- שלב רביעי – פיתוח טכניקה מתקדמת.

הגמישות מוגבלת לעיתים קרובות על-ידי כח, לכן חשוב מאוד לעבוד תמיד על שיפור גמישות, בזמן עבודת הכח לדאוג במקביל שמירה על הגמישות, ובסוף תוכנית הכח הקדיש לפחות 10 דקות למתיחות שרירים לעבודה על שיפור הגמישות.

שיפור בעבודת הכח נותן מיד הרגשה יל התקדמות משמעותית לתלמיד ולמתאמן. נוסף לכך יש צורך להגיע לרמה מסוימת ול כח, כדי שאפשר יהיה לעבוד ביעילות על ימוד מרכיבים טכניים בפעילות האתלטית. ין האמצעים שמוזכר פרנק דיק (ראה טבלה) וניים דורשים הסברים קצרים: האימון זמחורוי והאימון בתחנות.

זאימון המחזורי והתחנות

על האימון המחזורי ויתרונותיו קיים ספר עברית מאת א. יונתא (Ionath). השיטה מוכרת בשימוש סביר בארץ, וניתן לפיה לאלתר תחנות לכל מטרה שרוצים לחציב לתלמידים בפרט לקבוצות בכלל. ברור שעל המורה-המתאמן לשמור על מספר כללים, כדלקמן:

- בדרך כלל 6-8 תחנות.
- כל תרגיל מתבצע מסי פעמים מוגדר (או במשך מסויים).
- עוברים מתחנה אחת לשנייה במהירות רבה.
- בכל תרגיל מתייחסים לקבוצת שרירים אחרת.

• בסוף המחזור (סיבוב מלא של כל התרגילים) זתנים חפסקה לתלמידים ואחר-כך מתחילים מחזור חדש.

• במקביל לשיפור רמתם של התלמידים מגדילים את מסי הביצועים בכל תחנה, או, בשלב מאוחר יותר, את מספר המחזורים.

באימון התחנות, שהוא פחות מוכר אצלנו, משתמשים באותו מספר של תרגילים (6-8); התלמיד מבצע את אותו התרגיל 3-4 פעמים, עם הפסקה של כ-30 שני בין הביצועים, ורק אחר-כך עובר לתחנה הבאה. בשתי השיטות ניתן לבצע את אותם התרגילים.

בין יתר האמצעים שמופיעים בטבלה, אנו חסידים של משחקים שמטרתם היא פיתוח הכח בצורות משעשעות (עד כמה שאפשר!), דרך עבודה כנגד משקל הגוף – עבודה בזוגות ועבודה עם מכשירי עזר, בהתאם לגיל התלמידים ונסיונם המוטורי.

כבר בתקופת התחלת הפעילות המסודרת (או חזרה לפעילות המאורגנת) על המורה ללמד את חניכיו הרבה דברים שמשלימים את הפעילות המוטורית עצמה, ואמורים לקדם את ידיעותיו של התלמיד בתחום הספורטיבי-החניוכי; אפשרויות המורה בתחום זה רבות ומגוונות, ולחלן מספר דוגמאות:

- להראות לתלמידים תמונות, ספרים וסרטים על פעילות אתלטית בכלל ואתלטים מפורסמים בפרט.
- ללמד את הוראות הבטיחות הקשורות לאימון, לפעילות ספורטיבית, להתנהגות

ספורטיבית וכד.

• ללמד ולדרוש משמעת קפדנית בזמן האימונים בטיפול בציד הספורטיבי – ריכוזו במקומות מסויימים כדי למנוע תאונות (כדורי ברזל, כידון, אדני זינוק וכד') והחזרתו למקומו אחרי השימוש בו.

• חוקי התנהגות באיצטדיון – אי-עמידה על מסלולי הריצה, תנועה בכיוון מחוגי-השעון על מסלולים (אלא אם המורה חורת אחרת), אי-הפרעה לאתלטים אחרים, כיבוד המאמצים של הזולת וכד'.

• לדעת מהי היגיינה בסיסית וכיצד לשמור עליה.

• לדעת מהי תלבושת ספורטיבית מסודרת.

• לשמור על תוכנית יומית סבירה שתכלול איוון בין פעילות ומנוחה.

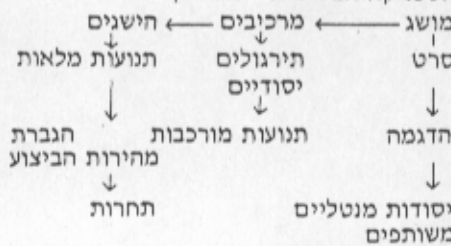
• על הספורטאי הצעיר להיות רב-גוני, פעיל בשלב ראשון גם במסגרות חברתיות אחרות.

• התזונה צריכה לענות לכל דרישות הגיל וסוג המאמץ. הארוחות צריכות להיות מסודרות ובזמן.

• חובה על האתלט לקיים יומן אימונים כבר בשלב זה של הפעילות.

הטכניקה הבסיסית

ברור לנו שכל לימוד של יסודות טכניים יכול לבוא רק אחרי הכנה גופנית מתאימה (אחרי שלב א'). לפי פרנק דיק, השלב השני – פיתוח הטכניקה הבסיסית – נבנה כך:



כמורים עלינו לתת לכל תלמיד שמוע לתחרות את ההכנה היסודית הדרושה, כדי שיוכל מאוחר יותר לנתח, יחד עם מאמנו, את התנהגותו בתחרויות הראשונות. בשלב זה על המורה לבנות לתלמיד את היסודות המנטליים הדרושים לביצוע התנועות הנדרשות. כבר בשלב אי מתחילה ההכנה המנטלית, דרך סרטי-לימוד והדגמות עייי המורה או אתלט בוגר (להקפיד על הדגמה נכונה!), היוצרים לאתלט הצעיר תמונה ברורה של המודל הטכני שעליו לבצע. אחר-כך מפרקים את התנועה השלמה למרכיבים (אם יש צורך בכך) ומלמדים את המתחילים הרבה תנועות ומשחקי-הכנה, שכוללים את מרכיבי התנועה הייל. לאחר לימוד המרכיבים היסודיים בנפרד, מנסים לבצע תנועות שכוללות מספר מרכיבים פשוטים.

כאשר התלמיד שולט בביצועים בודדים ובתנועות מורכבות (ובדקנו שליטתו בהם טובה) וסיגל לעצמו מה שנקרא Stereotyp Dynamic, עוברים ללימוד ביצוע התנועה המלאה במהירות קרובה לזו הדרושה בתחרות. לפני שיציב תלמידים צעירים לתחרות, חייב המורה לדעת כי:

• לימוד טכני בצורה לא נכונה והכנה גופנית בסיסית לקויה הם גורמים לפצועות עתידיות.

• התאוששות לא מספקת בין חלקי האימון או בין האימונים השונים, עלולה לפגוע באפקט המצטבר של האימונים, ובסופו של דבר להביא לנוק יותר מאשר לתוצאות החיוביות המצופות.

• חייבים להעניק לאתלטים צעירים גם חלקים משעשעים באימון.

• חשוב לתת הרבה חיזוקים לילדים שמסיבות שונות מתקשים לתפוס את התנועות הנכונות. בשני השלבים הבאים, המתייחסים לתלמידים בוגרים יותר, נדון באחד הגליונות הבאים.