

תחרויות אתלטיקה לצעירים

ד"ר סר דודוביץ *

מבנה הספורט בכל מדינה משפיע באופן מוחשי על תוכניות העבודה ועל האפשרות לתאם את תחומי השיתוף והאחריות בין הגורמים השונים. לדוגמה, מדינות בהן מבנה הספורט הגיוני ויעיל, הגדרת גילאי התחרות קשור למבנה של מערכת החינוך הפורמלית (במקרה שלנו בתי ספר יסודיים, חטיבות ביניים, תיכונים), רשויות הספורט המוסמכות מפקחות על תוכניות המקצועיות של בתי הספר ומקיימות קשר הדוק עם האיגודים המקצועיים שמייצגים את ענפי הספורט השונים מול ההתאחדויות הבין לאומיות. שאלה מחותית קשורה לנושא שלנו היא, באיזה גיל מתחילים את הפעילות המאורגנת והמוסדת ומתי עוברים מקבוצת גיל אחת לאחרת.



מעטים מן האלופים של היום ייעלמו ולא יממשו את הציפיות שעוררו בשלב זה של התפתחותם הספורטיבית.

אנחנו מעלים את הנושא לדיון במאמר זה, מפני שלדעתנו לימוד מקצועות האתלטיקה בבתי הספר הנו גורם חשוב מאוד בהשגת מטרות העל של החינוך הגופני. לימוד מיומנויות מיטוריות בסיסיות, הנה משימה חשובה, אומנם לא קלה, שמחייבת את המורה לחינוך גופני. המחויבות של המורה היא, בעצם, לבנות בסיס מוטורי רחב שימשש מאוחר יותר את התלמידים כרכישת הרגלים (יותר מאשר מיומנויות) לחיים בריאים יותר בגיל מבוגר. רוב המיומנויות האתלטיות מתאימות מאוד ללמידה מוטורית מתוכננת. מאידך, לימוד של נושאים אלה דורש רמת מיומנות הוראה נבונה מצד המורים ואולי בגלל זה, לא פעם, בבתי הספר לא מלמדים מיומנויות שדורשות שלבי תכנון ושלבי הפקה מדויקים וניתנות למדידה והערכה טכנית מסודרת.

נושא שבדרך כלל מעסיק מורים הוא: אילו מקצועות ניתן ללמד בבית הספר ובאיזה עיתוי. כדי לתת תשובה לשאלה זו נסקור את הדרישות התחרותיות שנקבעו לקדטים וננסה להסיק מסקנות מתקבלות על הדעת, עד הרמה הבית ספרית. בהזדמנות זו, ניתן להדגיש שאת המקצועות שמופיעים בלוח התחרויות באליפות העולם לקדטים (ריצות, קפיצות, זריקות) אמורים ללמד כבר בבית הספר היסודי, עם תכנים ודגשים המתאימים לאפיונים וצרכים של אוכלוסיית התלמידים ואף פעם לא במתכונת תחרותית גרידא. בשנים האחרונות התקיימו מספר לא מבוטל של השתלמויות וסמינרים בין לאומיים שעסקו בהכשרה ובטיפוח של ספורטאים צעירים, תלמידי בתי ספר. החומר המקצועי שחוצג רב ומגוון. אנחנו בחרנו כבסיס לדיון את הסקר שערך צוות מקצועי של איגוד האתלטיקה השוודית בראשותו של SIGYN EKWALL, שהוצג בסמינר בין לאומי שהתקיים במוסקבה בין 11-13 בדצמבר 1998. בסקר שלהם, השוודים ניתחו שאלון שקיבלו ממספר רב של איגודים לאומיים כדי לאפשר השוואת, ניתוחים ומסקנות מקצועיות. להלן חלק מהנתונים עם פרשנות בסיסית, מכוונת לאתלטיקה בית ספרית.

1. גילאי הספורטאים

תוכניות העבודה במדינות השונות של יבשת אירופה שונות במהותן וחדבר מובן בהחלט.

חופשת הקיץ מאפשרת למזור "אתלטיקה בבתי הספר" לעסוק בנושאים שונים, נושאים שאינם קשורים באופן ישיר ללימוד מיומנויות אתלטיות בבית הספר, כפי שעושים רוב הזמן, אלא, בנושאים כלליים יותר הקשורים למילוסופיה של התנועה בכלל ולמהות לימוד האתלטיקה בבתי הספר במרט.

במסגרת הנושאים הכלליים האלה, מקום תחרויות האתלטיקה עומד במרכז התעניינותם של גופים ומוסדות בין לאומיים הקשורים לתכנון וארגון תחרויות ספורט לצעירים בכלל ולארגון תחרויות האתלטיקה לצעירים בפרט. שאלות כמו: האם לקיים בכלל תחרויות לתלמידים, באילו גילאים, כמה תחרויות ובאיזה תדירות, אילו מקצועות מתאימים לגילאים השונים וכמה "כניסות" לאשר לתלמידים בודדים בתקנת התחרויות השונות, איזה ציוד מתאים לגילאים השונים ולרמות ספורטיביות שונות (תכונה למשקל חפצי הזריקה, גובה המשוכות והמרחק בין, מרחק קרש הקפיצה במשולשת עבור הנחיתה ועוד) מעסיקות מאוד, אפילו מטרידות חלק לא מבוטל של המומחים שעוסקים באיתורם וטיפוחם של הספורטאים הצעירים. חלק מהשאלות האלה ניתן תשובות בהמשך.

בימים אלה ממש, בין 16-18 ביולי, התקיימה בפולין אליפות העולם הראשונה לקדטים, ספורטאים בגילאים 15-17, במילים אחרות תלמידים בכיתות ט', י' או י"א. ההחלטה על הקמת וקיום אליפות זו התקבלה על ידי הגורם המוסמך ביותר (ה-I.A.A.F., התאחדות האתלטיקה הבין לאומית), מוסד שמשקיע סכומי כסף משמעותיים מאוד בתוכניות לקידום ופיתוח האתלטיקה. ההחלטה התקבלה על אף התנגדותם של מומחים ואיגודים לאומיים רבים שראו בקיום אליפות עולם ל"ילדים" בני 15-17 סכנה של ממש: מורים ומאמנים רבים יתחילו את שלבי ההתמקצעות של ספורטאים מוקדם יותר מן הרצוי על מנת להשיג תוצאות כבר בשלב זה של התפתחותם הספורטיבית. התופעה אפשרית ומסוכנת בעיקר במקומות בהם לא קיים מודל מרכזי מוסכם, אפילו מוכתב של איתור ופיתוח כשרונות בקצב הנכון, עם הגדרת לטוח ארוך ובינוני, כנדרש.

אין לנו ספק שגופים מקצועיים יקיימו מעקב רציני מאוד אחרי המנצחים באליפות הזאת ולא

* הכותב מרצה ורכז ההוראה באתלטיקה קלה במכללת "וינגיט" לחינוך גופני וספורט, במכון וינגיט

לוח 1 - תהילת גיל הפעילות באתלטיקה קלה באדינות שונות

מדינה/גיל	שוודיה	נורווגיה	דנמרק	גרמניה	בריטניה	צרפת	ספרד	יוון	פולין	הונגריה	ישראל
12											
13		↕			↕					↕	↕
14		↕			↕					↕	↕
15		↕			↕			↕		↕	↕
16		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕
17		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕
18		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕
19		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕
20		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕
21		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕
22		↕			↕		↕	↕	↕	↕	↕

המחלקה:

ממצאי הטבלה (ראה לוח 1) מעניינים ומפתיעים. ברוב המדינות הפעילות הממוסדת באתלטיקה מתחילה מאוחר יחסית: בגיל 16 בנורבגיה, צרפת, ספרד, פולין, מדינות עם אתלטיקה מפוארת. אין ספק כי לפני גיל זה מתקיימות פעילות מתוכננת, מקומית, עם ראיה לטווח ארוך. נתון מעניין אחר, במספר מדינות, הפעילות לגיל הצעיר (13-15) מתקיימת בנפרד לכל שכבת גיל כי בגילאים האלה ההבדלים בין השתוננים משמעותיים. במידה ומשכילים לקיים פעילות לכל שכבת גיל בנפרד, מצליחים טוב יותר למשוך, לעניין ולגרום לילדים להצליח. קיים שוני בהגדרת קבוצות הגיל גם בהמשך ההתפתחות הכרונולוגית במדינות השונות: שוודיה, נורווגיה, בריטניה, ספרד, מקיימות פעילות נפרדת לערים בגילאי 16.

לפי הפעילות המוצגת בטבלה זו עלינו להסיק מסקנה חיובית הקשורה למודל הישראלי: הפעילות בארץ בנויה ומבוססת על פעילות המתקיימת במסגרת המועדונים הבית ספריים. אומנם עדיין אין אומדנים מעודדים על טיב או היקף הפעילות של "פרחי האתלטיקה" שיוצאים ממסגרות אלה, אך ללא ספק שהרציונל שעמד בבסיס המבנה הזה היה הגיוני וטוב. הישום של המדיניות הממסדית מהווה צעד מכריע בקיום הפעילות בעתיד. כל המוסדות הרלוונטיים הגיעו למסקנה המתבקשת. הצלחת הפיקוח על החינוך הגופני להרחיב את היקף הפעילות של האתלטיקה בבתי הספר ולהמריץ את בתי הספר המצליחים מהווה מבחן חשוב להצלחת האתלטיקה בעשור הבא. אנו מבקשים להדגיש שבמספר לא מבוטל של מדינות קיימת פעילות תחרותית ממוסדת ומאורגנת, כאשר היקף התחרויות, תוכן ומחולן מותאם ליכולתם של התלמידים. היבט נוסף, לא קשור לבתי הספר, המדינות

אימון מתוכננים.

קיום אליפות העולם לתלמידי כיתות ט-י"א שבה מקצועות מוגדרים, מרחקים מוכתבים, כמו מידות ומשקלים של הציוד והמתקנים משאירים מעט מאוד חופשיות בידיהם של מארגני האליפויות הארציות ובכלל, של קובעי המדיניות הארצית. להמחשה נביא בטבלה את מקצועות התחרות של הקדטים כפי שהם נקבעו על ידי I.A.A.F. לאליפות העולם. בתוכנית העבודה של כל מורה רצוי שיופיע לימוד מקצוע (או מקצועות!) של ריצות קצרות, קפיצות, זריקות. מקצועות אלה שייכות, לרוב, ליסודות התנועה, לבסיס המוטורי שאמורים לפתח אצל התלמידים.

בתנאי בית ספר רגילים רצוי שכל מורה יבחר את המקצועות שאותם הוא מסוגל ללמד נכון. בדרך כלל בסגנון הטבעי (הפשוט יותר). כמו למשל: סגנון הצעד ברוחק, סגנון המספרת בגובה, או הגלישה הציידית בהדיפה, מדגישים את הצורך בלמידה נכונה של הסגנונות כדי לאפשר, בשלבים מאוחרים יותר, אם המורה רוצה ויכול, למידה של סגנונות מורכבים יותר, מתקדמים יותר כמו: הליכה באוויר או מיתוח ברוחק, "פוסבורי" בגובה, או הגלישה הגבית בהדיפה. אם המורה מעדיף להעמיק בלימוד סגנון כלשהו, יכול הוא ללמד רק חלק מהמיומנות השלמה ובהתאם, לבנות מבחנים מתאימים לבקרת תהליך ההוראה ולגילוי יכולתם של התלמידים. לדוגמא: ניתן ללמד את שלבי שמירת המהירות או ההאצה בריצה הקצרה ולבדוק 50 או 60 מ' עם שמירת מהירות, או לחילופין 50 או 60 מ' עם זינוק גבוה. ברור שאין אנו ממליצים למורים במסגרת בית ספרית למדוד הישגים ל-100 מ', 200 מ', 400 מ', כמו בתחרויות רשמיות. אך איתור כשרון והפנייתו לפעילות מאורגנת יאפשר לתלמיד להתפתח ועם הזמן להגיע לרמה תחרותית גבוהה באחד מהמקצועות האלה!

שמקדישות מחשבה מיוחדת לספורטאים בניגאי 20-23 הנו בעליה. ספורטאים אלה, כבר לא נערים אך עדיין לא בוגרים לכל דבר, מקבלים יחס מיוחד גם במישור בין לאומי והשנה, בסוף חודש יולי תתקיים בשוודיה אליפות אירופה השניה לספורטאים מתחת לגיל 23. לסיכום הנושא: בתקופה האחרונה מורגשת התקדמות ברצונם של הגופים המעורבים בפיתוח האתלטיקה במערכת החינוך הפורמלית לשתף פעולה, לקדם וליעל את תכנון וביצוע האתלטיקה בבתי הספר בישראל. נבנה מודל מקצועי טוב, באם יישום המודל ושיתוף כל הגורמים הרלוונטיים יביאו את האתלטיקה להצלחות משמעותיות, ימים יגידו.

2. אקצוזות התחרות (לוח 2)

בחירת מקצועות התחרות מבטאת בעצם את התפישה המקצועית של המנגנון כלפי אוכלוסיית הספורטאים. תוכן התחרויות, מספרן ועיתוין מהווה, לדעתנו, ביטוי מדויק של המשאבים שהושקעו בפעילות האתלטיקה, של כוח האדם שהועסק, ושל תוכנית העבודה המומלצת. בשלבים המוקדמים של ההכשרה, תפישת המאמן המקומי משפיעה מאוד על מספרן ותוכן של התחרויות. מורים ומאמנים עשויים לארגן ימי ספורט, תחרויות במישור מקומי, עם מקצועות מותאמים לרמתם של הספורטאים ולמהות האימונים שעברו. הדבר מתאים גם למורים לחינוך גופני. לאחר לימוד יחידות הוראה, הם עשויים לבחון את תלמידיהם בתחרויות קטנות, כיתתיות, בהם יכולים להתאים את המקצועות האתלטיים המוכרים (הקלאסיים) לצורכיהם. לדוגמא: ריצת 60 מ' עם זינוק גבוה או עם שמירת מהירות; קפיצה לרוחק ללא קו-ניתור מהייב, עם מדידה ממקום הניתור; זריקת כדור הוקי, עם 5 צעדי הרצה. במילים אחרות: מקצועות של אתלטיקה

לריצות שדה, ריצות ניווט או פעילויות אווירניות (אירוביות) אחרות שרבים מהתלמידים מבצעים מחוץ לכותלי בית הספר והיו מוכנים לתרום מכישוריהם להצלחת בית ספרם בתחרות רשמית.

ריצת המכשולים (רק לבנים בשלב זה) אינה זמינה בבתי הספר. אומנם מרחק הריצה מתאים לגיל זה אך גובה המשוכה (זהה לבוגרים) מוגזם עבור צעירים. לצערנו, גם באגודות לא מקדישים הרבה מחשבה למקצוע זה (אולי בגלל הצורך ללמד מעבר נכון של המכשול). זאת אחת הסיבות שהשנה ריצת המכשולים נכללה בליגת הקדטים בין מקצועות התחרות. מגמה זו תישמר גם בעתיד.

מקצוע ההליכה הספורטיבית עשויה אולי "להרוויח" מהאופנה שמביאה כל כך הרבה אנשים ובני משפחותיהם להליכה נמרצת בטיילות המטופחות של הערים. המאמץ האירובי המבוקר מהווה בעצם אימון לכל דבר. כדאי לקרב צעירים שאוהבים ללכת לפעילות מאורגנת. מקצוע זה מתווה גם אתגר לאגודות האתלטיקה. במקצועות הקפיצה אין הגבלות מקצועיות, הרי כל הקפיצות נלמדות ומתורגלות בנילאים הצעירים. על המאמנים להתאים את הסגנון המתאים לאתלטים שלהם, בכל גיל. מציינים את הקפיצת המשולשת בתוכנית התחרויות, על אף שהנו מקצוע נוקשה לספורטאים צעירים; גם המרחק של קרש הקפיצה מבור הנחיתה מצוין בתקנון התחרות: 11 מ' לבנים, 9 מ' לבנות; הקפיצה במוט פחות אפשרית בבתי הספר, אך בהרבה מקומות היא מומלצת מאוד, דווקא בשלב הקניית יסודות האתלטיים לספורטאים הצעירים ביותר, אפילו מגיל 10.

במקצועות הזריקה, ההתאמה של חפצי הזריקה לגילאי הזורקים בולטת מטבע הדברים. מעניין לציין שהמשקל של החפצים אצל הבנות הקאדטיות זהה כמעט לחלוטין עם משקל החפצים אצל הבנות הבוגרות והדבר, לעיתים, מוגזם.

נבחרת האתלטיקה של ישראל באלימות העולם לקדטים תמנה שמונה ספורטאים שעמדו בקריטריונים הישגיים קשים כדי לזכות לייצג את המדינה בתחרות חשובה זו.

בעתיד נעסוק בהיבטים הקשורים להכשרה ההדרגתית של הספורטאים הצעירים והבאתם עד הרמות הנדרשות לפעילות תחרותית. הדבר החשוב באמת, לדעתנו, הוא שהמורים ילמדו בכל בית ספר יסודות תנועה נכונים, יאתרו במיומנות את התלמידים המוכשרים יותר ויפנו אותם למועדון הבית ספרי או למרכז האימון או האגודה הקרוב לבית ספרם. רק כך קיים סיכוי שהתלמידים יוכלו לבטא ולטפח את כישוריהם. למורים לחינוך גופני נודע תפקיד חשוב מאוד בתהליך;

לשמש את המורים במגוון פעילויות מוטוריות ו/ או במשחקים שונים. בנוסף לכך, המשוכות עשויות לתרום רבות לפיתוח יכולתם של התלמידים ולשיפור משמעותי של כושרם הגופני והמוטורי. ניתן לגוון ולהתאים משימות ועומסים לכל רמה בנפרד ולבנות שיעורים מרתקים לכלל אוכלוסיית התלמידים. ניתן להתחיל את תהליך הלמידה, דרך ריצות על מכשולים נמוכים, וזמינים ובטיחותיים. בשלב הבא ניתן להתקדם, אם בכלל, לריצות שמחייבות מעברים דומים עד זהים לריצת המשוכות.

המתכונת של ריצת המשוכות, כפי שהיא מתבצעת באלימות העולם, מעוררת ויכוח בין אנשי המקצוע. מרחקי הריצה זהים למרחקי הריצה של הבוגרים: (110 מ' ו-400 מ' משוכות לבנים ו-100 מ' ו-400 מ' משוכות לבנות. הריצות ל-400 מ' ארוכות מדי לפי רוב המומחים ולא מאפשרות הכשרה הדרגתית של האתלטים הצעירים; המרחק בין המשוכות זהה לבוגרים; גובה המשוכות זהה ב-110 (100) משוכות וה-400 משוכות, דבר שאפילו אצל הבוגרים לא קורה; נקודות אלו, עוררו כבר הרבה ויכוחים מקצועיים שללא ספק ימשכו גם בעתיד.

מירוצי השליחים מהווים מקור בלתי נלאה של השראה למורים היצירתיים ובו-זמנית, גורם מדרבן חיובי ביותר בעבודה עם התלמידים. דרך מרוצי שליחים ניתן לפתח מרכיבים שונים של הכושר הגופני ובו זמנית לחנך, לכוון, לעודד. מרוצי השליחים 4x100 מ' והמירוץ השוודי

שהוא פחות מוכר אך "מאוזן" יותר (לא חשוב באיזה סדר רצים את ריצות ה-400 מ', 300 מ', 200 מ' או ה-100 מ') הנם מרשמים בדוקים להצלחה בימי ספורט שכבתיים או בית ספריים. הריצות הבינוניות והארוכות כוללות מגוון מקצועות שאמורות להוות המשך הגיוני ומומלץ

מקצועות אסלון והליכה ספורטיבית

ריצות קצרות

בנות	בנים
100 מ'	100 מ'
200 מ'	200 מ'
400 מ'	400 מ'
100 משוכות	110 משוכות
(76,2 ס"מ)	(76,2 ס"מ)
400 משוכות	400 משוכות
(76,2 ס"מ)	(76,2 ס"מ)
100*4 מ'	100*4 מ'
מרוץ שוודי	מרוץ שוודי
(100x200x300x400)	(100x200x300x400)

ריצות בינוניות וארוכות

בנות	בנים
800 מ'	800 מ'
1500 מ'	1500 מ'
3000 מ'	3000 מ'
	2000 מ' מסשולים
	(76,2 ס"מ)
	5 ק"מ הליכה

מקצועות השדה

קפיצות

בנות	בנים
רוחק	רוחק
גובה	גובה
משולשת (8 מ')	משולשת (11 מ')
מוט	מוט

קפיצות

בנות	בנים
כדור ברזל (4 ק"מ)	כדור ברזל (5 ק"מ)
דיסקוס (11 ק"מ)	דיסקוס (15 ק"מ)
פטיש (4 ק"מ)	פטיש (4 ק"מ)
כידון (200 ג'יב)	כידון (700 ג'יב)

מספר הערות למקצועות שנקבעו ולהשלכותיהם לאתלטיקה בבתי הספר: לגבי ריצת המשוכות: ידוע לנו שלא מלמדים את ריצת המשוכות בבתי הספר; ההפסד, ברובו הנו של התלמידים; קודם כל ניתן לרכוש, בעזרת הפיקוח על החינוך הגופני, משוכות שעשויות