

הכשרתון 72

עלון ההכשרה להוראה

עורכת: ד"ר סימה זך

עוזרת עריכה: אירנה-אור קונובלוב

רכז תחום אינטרנט ותקשוב: ירין דבש

גרפיקאית: שלי שלום

תוכן עניינים

4	דבר ראש בית הספר לחינוך. ד"ר סימה זך
28-5	שער 1. מדברים חינוך והוראה. לזכרה של ד"ר ורדה אינגלס
9-6	ורדה. אירנה-אור קונבלוב
13-10	עקרונות ההדרכה הטובה בספורט. זהר לרר
17-14	"שיח שיחים". מיקי אופיר
22-18	גישות שונות בהוראת השחייה. זהר לרר
24-23	שיחת משוב אמצע שנה. גלי לפיד קליין
26-25	ערכים, טקסים, הוראה ומורה לחינוך גופני. ליאור שפירא
28-27	על משחק קורפבול – KORFBALL. קורל עציוני
41-29	שער 2. סטודנטים מדברים
31-30	"האהבה שמאחורי הקרירה". ראונק עטילה
35-32	"מגרבי צמר עד צמרת אירופה – הדרך שלי בענף הטריאתלון". גילי רייכמן
37-36	"לרקוד, לרקוד, עוד ועוד לרקוד". רתם שמואלי
38	"שיוט למטרה". ערן סלע
41-39	"קפוארה – יותר מאמנות". ג'ני ביטרן
53-42	שער 3. חוויות מהשטח
49-43	אני. מורה.... אירנה-אור קונבלוב
51-50	חג המולד בשילוב חג החנוכה. מחמוד סינדיאני
53-52	לימודי חשבון ואנגלית דרך החינוך הגופני. איתי ולודבסקי
62-54	שער 4. פינת המשחקונים מאת ענת דרייגור
56-55	הכרזות
58-57	עמידת מוצא ובלימה בכדורסל
60-59	רגל-ציר בכדורסל

- 62-61 כדרור ושינויי כיוון בכדורסל
- 79-63 שער 5. התנסות בהוראה
- פעילות באהבה ביום ירושלים – יום מעורבות חברתית בקהילה.
- 79-64 נציגי שנה ג' והמנחה להוראה זהר לרר
- 87-80 שער 6. בונס. ענפי ספורט מיוחדים
- 84-81 אחד במחיר של חמישה – קרב חמש מודרני. נועה ברקמן
- 88-85 הקרב על הקרב... על סייף הסטורי שמעתם?

שלום רב,

ראשית שנה מאופיינת תמיד בהתרגשות שנובעת מהתחדשות. כל התחלה מכילה בחובה תקווה, שאיפה, רצון טוב, תכנון, הבטחות, ורעננות.

לכבוד שנת הלימודים תשע"ח בחרנו בתוך הקשר כזה של חיוביות, להתחדש בגיליון מורחב ובמתכונת שונה מקודמותיה.

גיליון 72 מוגש לפניכם ובו מלוא הטנא כתבות במגוון נושאים. אנו שוקדים במשך השנים על פתיחת במת פרסום זאת עבור סטודנטים להוראת חינוך גופני, סטאז'רים, מורים, מורי מורים וכל מי שהוראת החינוך הגופני והכשרת מורים בראש מעייניהם. משום כך, קהל היעד הוא גם המקור ממנו אנו שואבים את מחברי הכתבות.

תודתנו לכל התורמים הנמרצים בכתיבתם, על השיתוף ועל הנתינה במהלך השנים.

תודתי לד"ר ורדה אינגלס ז"ל אינה יכולה להיאמר, אך היא מובעת מעומק הלב, על אשר הייתה עוזרת עריכה במשך גיליונות רבים. השער הראשון של חוברת זו יוקדש לזכרה של ורדה.

תודתי שלוחה גם לאירנה-אור קונבלוב, תיבדל לחיים ארוכים, על היותה עוזרת עריכה ועל כי הפיחה רוח חיה בגיליונות המאחרים.

תקוותינו לעשייה פורייה גם בהמשך.

בברכת תשע"ח טובה ומוצלחת,

סימה זך

שער 1. מדברים חינוך והוראה

מוקדש באהבה ובהערכה רבה לזכרה של ד"ר ורדה אינגלס



ורדה

מאת אירנה-אור קונובלוב

את ורדה הכרתי שלוש שנים. שלוש שנים, שהן כל כך מעט ביחס לחיים שלמים שאפשר לחיות וכל כך הרבה ביחס לכמות התובנות שאליהן יכול אדם להגיע בזכות אדם אחר. כך היה לי עם ורדה.

ללימודי התואר הראשון בחינוך גופני הגעתי להוטה ללמוד לשם הידע, המקצוע והתואר הראשון. פעילות גופנית בכלל וספורט תחרותי בפרט בערו בעורקיי ובנימי נשמתי, לכן היה ברור לי שאלך ללמוד בוינגייט. אולם, כל עניין ה'להיות מורה' לא בער לי בכלל בשום מקום ומעצם העובדה שהתואר אליו נרשמתי הוא למעשה B.Ed, קרי תואר בחינוך בסופו של דבר, התעלמתי באלגנטיות. איך ההתעלמות הזאת התרחשה לאור העובדה שאת התואר הזדמן לי לעשות במסלול תכנית "רג'ב" מטעם משרד החינוך, במסלול ייחודי וייעודי הוראה וחינוך, קשה לי להסביר. לא חשבתי יותר מדי, למען האמת. כלומר, כן חשבתי. אמרתי לעצמי, המסלול הזה קצר בשנה והוא מציע לי הקלה כלכלית משמעותית. אז... 'קוואבנגה', כמו שאומרים. כך קרה, ומשנה א', משכנסתי למסלול לימודי בוינגייט, הייתה ד"ר ורדה אינגלס לי למנחה להוראה. בתחילת תהליך ההתנסות בהוראה יש ללמד בבתי הספר היסודיים. הייתי נטולת כל ניסיון בכל מה שקשור להוראה ולהדרכה של עוללים צעירים. קו המחשבה הנוקשה שלי, המלווה בדרישות גבוהות מעצמי ומכל מה שסובב אותי ובהקפדה יתרה על משמעת, הקשה עליי פי כמה. לא הסתדרתי בתוך כל זה. הייאוש גבר עליי, חוסר הרצון שלי להיות מלכתחילה במערכת החינוך לחש לי בלבי דברי זימה וזדון. בתוך האנדרלמוסיה הזאת הייתה ורדה לא רק מנחה להוראה אלא פשוט אור באפלה. זכור לי במיוחד השיעור הראשון שלי עם כיתה ה' בבית ספר יסודי בהרצליה. כעשר דקות לפני השיעור נכנסתי למחסן הציוד שבאולם הספורט הבית-ספרי לאסוף כמה קונוסים ומספר כדורים קטנים לשם הפעילות שתכננתי עבור התלמידים. תוך כדי איסוף הציוד הבנתי פתאום, שמעולם לא עמדתי כאדם בוגר מול ילדים בכיתה ה'. 'מה זה ילדים בכיתה ה', חשבתי לעצמי, 'מה הם, איך הם חושבים, איך מתנהגים'.... תוך כדי המחשבות האלה כל הציוד שאספתי לידיי נפל והתפזר על הרצפה. 'לא, לא, אני לא יכולה ככה', חשבתי, מרגישה שהציוד שהתפזר על הרצפה במחסן הקטן והדחוס הוא בעצם החלקיקים שלי שהתפזרו בחוסר אונים בלי שלמישהו יהיה העוז לאספם. החלטתי שככה אני לא יכולה להתחיל שיעור. נסתי מאולם הספורט החוצה, לעבר שער היציאה, נחנקת מבכי. 'אירנה', שמעתי קול מוכר ורגוע מאחורי גבי, 'לאן את הולכת? מה קרה?'

הייתה זו ורדה שפנתה אליי, רגישה כהרגלה לכל סיטואציה יוצאת דופן, מרגיעה ומאזנת ביכולתה המופלאה. 'אני לא יכולה, אני לא יכולה...!', כל מה שיכולתי למלמל לה בתור תשובה. ורדה לקחה אותי והושיבה על הספסל שניצב בצד. היא ניסתה לדבר אליי, להרגיע. אמרה, 'אירנה, זה לא משנה מי הילדים. תגשי, יש לך מערך טוב. תעבירי מה שאת יכולה, מה שאת מצליחה. הכל בסדר.' אבל לא. לא יכולתי. קמתי מהספסל ופשוט ברחתי מורדה, מבית הספר,

מהרצליה, היישר לבת ים, לחדרי הקט, לשמיכה המגוננת. שם פרצתי בבכי מר, עם שבועה לא לחזור ולא ללמד לעולם שום דבר. כך עד שגמרתי אומר בלבי לנסות מחדש. תוך כדי שאני זוחלת מתוך השמיכה אל העולם בחשש רב, משכנעת את עצמי, שלא נכנעים ככה בקלות, שבפעם הבאה מלמדים רק כיתה ב', כי זה מה שיש במערכת, וזה יותר קל כי אותם כבר לימדנו, שמעתי את הטלפון מצלצל. עניתי. ומן העבר השני של הקו הייתה ורדה. מרגיעה כרגיל, מאזנת, מעודדת. שטחתי בפניה בגל רגשי כל מה שעבר עליי. לאחר שהקשיבה בסבלנות רבה, שמחה לשמוע שבסופו של דבר החלטתי לנסות שוב. 'את בדרך הנכונה', אמרה לי. 'תסמכי עליי'. מאותו הרגע באמת סמכתי עליה. לא רק שסמכתי, גם בכל פעם שהייתי מרגישה שאני על סף שבירה נוספת, הייתי ממהרת אליה עוד טרם ההתרסקות הממשמשת ובאה. ורדה תמיד הייתה שם להקשיב, לאזן, לעודד ולהכניס חזרה לפרופורציות.

אחת מן הפעמים האלה הייתה, כאשר ספגתי עוד שיעור אחד לא מוצלח, וורדה צפתה בו. בתום השיעור התיישבתי, אפופת עצבים ולהט, ליד ורדה על הספסל השבדי שבאולם הספורט. כבר רציתי לפצוח בנאום התלונות, אבל כפתיח אמרתי, 'לא ידעתי שתבואי לצפות בנו היום, ורדה, הרי ביום ההוראה הקודם היית גם'. 'כן', השיבה ורדה, 'אבל נתבקשתי להגיע לטיפול כימוטרפיה באזור, אז אחרי שסיימתי, החלטתי, במקום לנסוע הביתה, לעשות סיבוב בבתי הספר בסביבה'. נותרתי המומה, ללא מילים. נפניתי לורדה מלוא גופי, מנתקת גבי מקיר האולם הקר, ובעיני רשפי הפתעה. 'את אחרי טיפולים?! ורדה, למה הגעת??? תנוחיה!!!!' ידעתי שורדה חולה כבר זמן רב במחלת הסרטן. כל פעם נמלאתי תדהמה נוכח הגבורה, שבה ורדה לוחמת בחולי הארוך. וכל פעם מחדש התדהמה הייתה עמוקה יותר. כך גם בפעם הזו. כבר אמרתי, ורדה ידעה לאזן בין אם במישרין ובין אם בעקיפין. מובן שנצרת פי אז. חשבתי לעצמי, שאני מוכנה לספוג עוד עשרה שיעורים כושלים כאלה, לא יקרה לי כלום. יש בעולם סבל רב יותר. יש בעולם דברים, שלא שווה בכלל להשקיע בהם את פרצי הלהט העצבניים, שלא יועילו גם בשום צורה.

בתור מנחה להוראה היו דרישותיה של ורדה גבוהות ורבות, בדיקותיה והערכותיה בלתי מתפשרות וטענותיה מוצקות עד כדי אי היכולת לחלוק עליהן. אף עתה, כשאני חושבת על השנה הראשונה של הלימודים ושל ההתנסות בהוראה תחת שרביטה המנחה של ורדה, קשה שלא לזכור איך אנחנו, קבוצת רג"ב צעירה בשנה א', ניסינו כל טריק אפשרי וכל דרך מקובלת ומקובלת פחות להקל על עצמנו, כשעמדנו לקרוס תחת כל משימות ההוראה. המשפט "ורדה שלחה טופס במייל" היה כמו מבשר יציאה לקרב. עם זאת, לאחר היאנחויות כבדות וקיטורים מרים כמו לענה, שינסנו מותנינו והתייצבנו כמו גדולים למשימה הנדרשת. לא ניתן היה לפעול אחרת. כי ורדה בקשה שנמלא את הטופס. באופן כללי, בעיניי, המשפט הזה "כי ורדה בקשה" היה איתן כמו קיומו של יום כיפור. כלומר, אם ורדה בקשה, אי אפשר לא לעשות את זה.

כך, למשל, כשהייתי בשנה ב', פנתה אליי ורדה בבקשה. אז כבר לא הייתה המנחה שלי להוראה, אבל למרות זאת נשארתי איתה בקשר, גם בענייני הוראה, גם בענייני הכתיבה בעיתון המכללתי 'הכשרתון', ובכלל, כי טוב היה לשוחח עם ורדה. באחד הבקרים ראיתי הודעה ממנה: "אירנה, תוכלי בבקשה ליצור איתי קשר? אנחנו צריכים את העזרה שלך". כשקבלתי את המסרון, הייתי

במכללה, ביום לימודים שגרתי. בו בזמן התייצבתי בחדרה של ורדה. "אירנה", פנתה אליי בקולה הנינוח, "האם אני יכולה לבקש ממך שתחליפי את אחת הסטודנטיות מרג"ב שנה א' במרוץ שמתקיים במסגרת ליגת המכללות? הבנתי שלא כל כך היית מעוניינת להשתתף, אבל אולי תוכלי לעזור בכל זאת? יש לנו פעילות חשובה באותו יום, לסטודנטים של שנה א', וזה חשוב שהסטודנטית הזאת תגיע לפעילות". אמרתי אז לורדה שאחשוב על כך ושאבדוק את האפשרות. יצאתי מהחדר שלה והמשכתי ביום לימודי כרגיל. אולם לאחר דקות ספורות כבר היה לי ברור שאסכים ואחליף ואשתתף במרוץ במקום הסטודנטית המדוברת. נכון, לא הכי רציתי לנסוע למרוץ בחיפה. לא הכי התחשק לי להפסיד עוד יום לימודים מלא, ויתרה מכך, לשבץ את המרוץ בתכנית האימונים על חשבון אימון חשוב. למרות כל אלה הסכמתי. כי ורדה בקשה. ורדה, המנחה עם האוזן הקשבת, הגיבורה הלוחמת במלחמת החולי המר, הרגועה להפליא, תהיה הסערה חזקה ככל שתהיה, איך אפשר לומר לורדה לא?....

באשר להתנסות שלי בהוראה בשנת הלימודים השניה שלי, ההתמודדות עם ילדים ונוער דווקא באה לי בקלות רבה יותר. בתחילת השנה אמרה לי ורדה, שייתכן שבחטיבה ובתיכון יהיה לי קל יותר ללמד, כי שם באמת מעריכים יותר את המשמעת ואת הדיבור בגובה העיניים – שני הדברים שחשוב לי מאוד ליישם בהוראה. כמו כן, ורדה תמיד התעקשה שלא אישבר תחת העומס של שנת הלימודים הראשונה, שלעתים באמת עשוי להיות קשה מדי. הפצירה בי גם לא להתאכזב לחלוטין מהוראה בטענותיה החוזרות ונשנות שאני יכולה להיות מורה טובה בסופו של דבר. כאמור, סמכתי על ורדה. הקשבתי לה ונהגתי להתייעץ איתה על אף שכבר לא הייתה המנחה להוראה עבורי באופן רשמי. אט אט, בשנה השניה להתנסותי בהוראה, ראיתי שלורדה הייתה יכולת נהדרת לראות את הבאות. מסטודנטית סוררת ומרדנית הפכתי לאטי לאדם בוגר יותר ושקול יותר והתחלתי לראות הרבה מעבר להוראה. התחלתי לראות חינוך. החלה ללבב בי להבה שקטה, בפנים, בלב, שהלכה וחיממה את המחשבה שנוער זקוק לאנשים טובי לב עם כוונות טובות, די כמוני כאלה, כנראה. אני רוצה להאמין בזה לפחות. ופתע מקצוע ההוראה נראה לי הרבה מעבר לסתם מקצוע שמקבלים בסיום התואר ובהשלמת הסטאז' בהוראה לאחר הלימודים. פתאום התחלתי לראות בכך פתח והזדמנות להשפיע על עיצוב דמותו של אדם צעיר מתפתח. חשבתי לי, שלפחות פרק מסוים מחיי אני חייבת, מוכרחה להיות מורה, מוכרחה לחנך. חייבת לנסות להיות דמות כזאת, המשפיעה לחיוב, עבור קומץ נוער שאפגוש בדרכי. כשאני הייתי נערה, נקרו לי בדרך לא מעט דמויות כאלה - מורים, רופאים, בני משפחה. גם כשבגרתי, פגשתי דמויות מכוונות בחיי. פתאום שיוועתי לזה שגם לנוער אחר יהיה, כמו שהיה לי, רציתי לעזור למישהו לצמוח טוב יותר ולהתמודד עם תחבולות המציאות בצורה מוצלחת יותר ועם בטחון עצמי רב יותר, כמו שקרה לי. יש לציין שורדה הייתה עבורי מדמויות המפתח האלה בחיי הבוגרים. מזל שהקשבתי לורדה ולא ויתרתי לעצמי. אחרי הכל, באמונתה השקטה והעיקשת ובהטפותיה החוזרות והנשנות צדקה...

בשנה ג' שלי עבדנו יחד על ה'הכשרתון', העיתון המכללתי. ביום מן הימים סיפרה לי ורדה שהסרטן המקולל התפשט לריאות, ולאחר שאמרה זאת הייתה שתיקה. היה ברור לשתינו לאן כל

זה מוביל. 'ומה עושים עם זה?', שאלתי את ורדה בסתמיות כזאת, כאילו יש באמת מה לעשות עם זה... 'שום דבר', אמרה ורדה, 'אני ממשיכה כאן כמה שאני יכולה וכמה שמתאפשר לי'. קולה, כרגיל, היה נינוח ומרגיע, מסווה על רוח לחימה לא מתפשרת על שארית החיים, לא מסגיר עצב ויותר או כניעה וייאוש, כלום מאלה. כשאני מהרהרת על כך וחושבת על ורדה, נראה כאילו זה לא היו באוצר המילים שלה בכלל, אף פעם.

...כשליוינו את ורדה לדרכה האחרונה, עצב חונק אפף את בית העלמין שבקיבוץ גבעת ברנר. חשבתי על השנה האחרונה שבה דברנו בטלפון מדי פעם, דנות בנושאים הקשורים לכתבות המגוונות שעתידות להתפרסם בעיתון המכללתי. נזכרתי בקולה הרגוע עדיין, אך קמל וחלש תחת הצבת הנוראה של החולי. בשנה הזאת הרוגע שבקולה כבר לא ניבא טובות, למרבה הצער. 'מה שלומך, ורדה, איך את מרגישה?', נהגתי לשאול אותה. 'אה...!', הייתה תשובתה, 'ככה, את יודעת...'

מחודש לחודש השיחות הלכו והתקצרו, קולה של ורדה נעשה חלול ושקוף יותר ויותר. זה היה נשמע, כאילו אין שם ורדה עוד, רק פיסות לוחמניות של נפשה, שעוד נאבקות לא להיכנע, אוחזות בקיר החיים עד כדי סימני שריטה של ציפורניים עקשניות. גם אני לא הארכתי בשאלותיי. מיהרתי לסיים את השיחה גם-כן, בשביל ורדה, להניח לה. על אף שהתקשה לעבוד עוד ולעזור כמה שיכלה, מיהרתי לסיים ולשחרר את ורדה לבית, למשפחה האוהבת, למקומות האלו שבהם יאה לו לאדם שישהה בימיו האחרונים. וכשעמדתי בלוויה, מקשיבה לבכי ולהספדים של מכריה, של חבריה הקרובים ושל בני משפחתה, הרהרתי בכך, שהימים האחרונים ביודעין הם הימים הנוראים. מה עובר לו, לאדם, בראש כשהוא יודע שאלה הם ימיו האחרונים... ומשפחתו?

משנסתיים הכל, נסעתי הביתה. בחרתי בנסיעה הקצרה והלא פקוקה לבית הוריי בבת ים במקום הנסיעה לרמת השרון, שלפי אפליקציית ה'ווייז' הייתה אורכת יותר משעה בגלל העומס בכבישים. במהלך הנסיעה פתחתי את החלון, נתתי לרוח המתפרעת ב-120 קמ"ש של נסיעת רכבי לרשרש ולחרחר לי באזניים. השמיים היו אפורים וקודרים, כמשתתפים בצער. חשבתי על ורדה ועל כמה בחיים הכל מעגלים. פעם הייתי פרועה כמו הרוח, לא יודעת מהו כיווני. פעם ורדה הייתה היד המכוונת, כמו היד ששולטת על מתג פתיחת החלון – פעם נותנת לרוח להתפרץ פנימה ולהרעיש בזעם, פעם מגביהה את החלון עד כדי חסימת השריקות מחרישות האוזניים. אבל כמו בסוף כל נסיעה ברכב, החלון נסגר, הרוח שוקטת ואינה מתפרצת עוד פנימה. והפנים נותר דומם ויציב, מיושב ועקבי בשלוותו. כך נסגר עוד מעגל בחיים ונותרתי אני בלכתה של ורדה שקטה ומיושבת בדעתי, אבלה חרישית על לכתה לעולמים אך מחממת באהבה זכרונות ונוצרת במתיקות כלים שקבלתי ממנה להמשך דרכי כאן. רק עוד סמסטר אחד, למעשה, ואהיה רשאית לצעוד בעולם ההוראה והחינוך גם באופן רשמי וליישם כל מה שניתן לי ברצון כה גדול. 'אני חייבת להיות מורה', חשבתי לעצמי בנסיעה הרגועה לבית הוריי. 'כמו שורדה הייתה בשבילי, הלוואי שאוכל להיות כך גם אני בשביל מישהו – מכוונת דרך'.

עקרונות ההדרכה הטובה בהדרכה בספורט

מאת זהר לרר, מנחה להוראה, רכז ומדריך מקצועי בהסמכת מדריכים בספורט

מדריכים רבים בתחומי הספורט השונים הן החובבני והן המקצועי יוצאים להדרכה עם ארגז כלים מקצועי ראוי אך לוקה בחסר. מיומנויות ההדרכה הטובה הן נחלת המאמנים המנוסים ועל המדריכים המתחילים נגזר לצבור ניסיון בזיעת אפם. במאמר זה נסקור את עיקרי עקרונות ההדרכה הטובה.

עמדת מדריך

המדריך יבחר את מקום עמידתו לעומת הקבוצה על פי עיקרון ה"שרש": שמיעה (מרחק בו החניכים ישמעו את דברי המדריך), ראייה (מיקום הנראה לכל החניכים), שמש (כיוון בו החניכים לא יסונוורו מהשמש). עמדת המדריך תתבטא לא רק במיקומו במרחב ביחס לקבוצה אלא גם בהופעתו ובהתייחסותו כלפיה. על המדריך להנהיג את קבוצתו אל המטרה המתוכננת.

שיטות הדרכה

הדגמה

ההדגמה הנה אחת מהשיטות הנפוצות ביותר בהדרכה בספורט הנה ההדגמה. ההדגמה יכולה להתבצע ע"י המדריך או ע"י חניך שהוכן לכך תוך הדגשת נקודות המחשה מנחות.

הדגמה ע"י המדריך תבוצע במיקום ואופן המאפשרים לחניכים תצפית טובה על הביצוע. על המדריך להדגים פעמיים. לפני הפעם הראשונה להכין את חניכיו במה הם עומדים לצפות ולפני הצפייה השנייה להדגיש ולמקד את הצפייה בנקודות הקריטיות לביצוע המיטבי.

הדגמה ע"י חניך תבוצע לרוב מתוך צורך להקל על המדריך (לעיתים מדגים יותר טוב מהמדריך) או כחיזוק החניך או מתוך צורך למנוע פריקת משמעת תוך כדי ההדגמה. החניך המדגים יבחר לאחר מעקב ולמטרה מוגדרת מראש. יש לגוון את מלאי המדגימים ועל ההדגמה להיות חיובית (לעולם אין לבקש מחניך להדגים איך לא לעשות).

הדרכה מילולית

הסבר יהיה דינמי אך מובנה לאורך חוט שדרה מנחה מלווה חיקויים ודימויים לפי הצורך. רמת הפירוט תהיה בהתאם לרמת ההבנה הנדרשת ולרמת ההבנה של החניכים (ככלל יש לשאוף לצמצום ההסברים ולהגדלת זמן ההתנסות). רצוי להשתמש בגווי קול (אינטונציות) להמחשת הנאמר, הדגשת העיקר ולהשגת עניין וריכוז בקרב הלומדים. ככלל יש לשאוף שהסבר והדגמה לא יבואו בו זמנית מאחר וערוצי קלט אלו מתנגשים ומפריעים זה לזה.

הדרכה ידנית

אחד המאפיינים הייחודיים בהדרכה בספורט לעומת כל תחום הדרכה אחר הנה המגע עם החניכים. העזרה ללומד במגע (אחיזה בידים / רגליים, בכתפיים, בראש וכד'...) מאפשרת לעיתים לעצב את התנועה בצורה מיטבית. בנוסף, המגע מאפשר למדריך לשמור על חניכיו בבצוע מסוכן כגון תרגיל על מכשיר התעמלות. יחד עם זאת, יש להיזהר לבל המגע יתפרש בצורה לא נכונה ויש לבצע תיאום ציפיות בנושא זה מראש. בנוסף, יש לקחת בחשבון מאפיינים חברתיים ותרבותיים ביחס למגע.

יחסי מדריך - חניך

התנהגות המדריך תהיה אסרטיבית, אדיבה, לשון נקיה ותקינה, בהומור ובחיוך תוך שימוש דוגמה אישית לחניכים. על המדריך להגיב לפעולות החניכים, לתגובותיהם המעשיות והמילוליות. במתן חיזוקים על הצלחות (אפילו יחסיות) ובתגובה על פריקות משמעת.

שיעורים מעניינים יביאו להנאה והניעה רבים יותר ובהכרח מספר פריקות המשמעת ירד. יחד עם זאת, יש להקפיד על המשמעת להפקת תוצרי למידה ולשמירה על הבטיחות. התגובה לפריקת משמעת חייבת להיות מיידית (קישור ישיר של התגובה לפריקת המשמעת), ברורה (על מה התגובה והבדל ברור מההתנהלות הרגילה של השיעור) ועניינית (קשורה ישירות לפריקת המשמעת ומתייחסת אליה בלבד).

כשם שתהליך ההוראה מבוצע תוך שמירה על עקרונות ההדרגתיות (יצירת מדרג תגובות עולה) וההמשכיות (לכל לומד הזכות לתהליך מלא של הדרגתיות. אין להמשיך עם לומד תהליך שהחל עם לומד אחר) כך גם הטיפול המשמעת. הגדרת התוצאה תהיה על פי עקרונות העקביות (באותו מצב תמיד תהיה אותה תוצאה), האחידות (לכולם תהיה אותה תוצאה באותו מצב), הרלוונטיות (לתוצאה קשר ישיר לפריקת המשמעת - הילד כדרך בזמן הסבר אז תוצאה רלוונטית תהיה "שמיעת ההסבר ללא כדור" ולא תהיה רלוונטית "לבצע 10 כפיפות מרפקים") והמידיות (ככל שעובר הזמן מפריקת המשמעת יש קושי רב יותר לקשור את התגובה והתוצאה

ופריקת המשמעת להשגת העקרונות הקודמים). במידה וישנם מספר מפריעים, מטפלים במוביל ההפרעה ("הפרד ומשול") ובכך מונעים יצירת חזית אחידה נגד המדריך.

מודל ההדרגתיות בניהול משמעת בשיעור:



למרות הנאמר לעיל, יש לשאוף ליצירת שיתוף פעולה בין החניכים למדריך. לכן, במידה וחניך חוזר על פריקת העול ניתן לערוך אתו תהליך של "פתרון בעיות" בשיחה אישית. במהלך השיחה, יש להציג לחניך את הבעיה ולבקשו למצוא לה פתרון. כמובן שהפתרון המוצע צריך להיות במסגרת נורמות התנהגות הגיוניות ובטוחות. יש להודיע לחניך מראש כי אם פתרונו לא יצלח אזי יינתן ע"י המדריך (יש להגדיר פתרון זה מראש).

הוראה בקבוצה

התייחסות למתקשה בקבוצה:

על פי רוב, ניתקל בקבוצות הטרוגניות (ריבוי רמות). מצב זה, מצריך התייחסות ייחודית ורב גונית להשגת תוצרי למידה ראויים גם אצל המתקשים. מבין האפשרויות להתמודד עם קבוצות הטרוגניות נמצא עזרה פרטנית אותה ניתן לתת בזמן שכל הקבוצה מתרגלת (יש לקבוע עמדת מדריך שתאפשר קשר עין רציף עם שאר הקבוצה). ניתן גם להשתמש בעוזר מדריך לקידום של המתקשים או לשמירה על תרגול החזקים. דרך נוספת הנה מעבר לנושא או מיומנות חדשים הנוחים לקליטה גם למתקשים ושאינם נבנים על גבי המיומנות או היכולת הבעייתית. העברת המתקשים לקבוצה אחרת יבוצע בד"כ רק כשהקושי הנו בשלב לימוד עקרוני, בולם את

הקבוצה כולה ויש קבוצה ברמה נמוכה יותר. העברות מסוג זה תבוצענה ברגישות כלפי המתקשים העוברים.

הטיפול בקושי או בשגיאות קבוצתיות יחל בשגיאות הרווחות המשותפות הבסיסיות (בכל פעם שגיה נבחרת אחת) וימשך בשגיאות הפרטניות תוך כדי תרגול ומעבר מהחלק העיקרי (הלימודי) של השיעור לחלק המסכם שלו. ניתן גם לחלק את הקבוצה ל-2-3 תתי קבוצות לעבודה בתחנות לפי רמות ולהפעילן במסלולים או באזורים שונים (סמוכים). במצב זה, כל תת קבוצה לומדת, מתרגל ומתאמנת בהתאם לרמתה.

המשוב

המשוב הנו חלק מהתקשורת בין המדריך לחניך וחשיבותו רבה הן לתחזוקת יחסי מדריך-חניך והן לייעול תהליך הלמידה, התרגול או האימון של החניך. על המשוב להינתן בצורה עניינית תוך שמירה על כבודו של החניך. המשוב אינו ביקורת ותפקידו לנתב להשגת המטרה הרצויה. המשוב יכול דגש ביצוע אחד בלבד בו על החניך להתרכז (אין ללמד שני נושאים או יותר בו זמנית). המשוב יינתן בשיטת הכריך כלומר ציון ההיבטים הנכונים שביצעו החניך או הקבוצה, שיקוף הטעות וכיצד לתקנה וסיכום באמירה חיובית שמטרתה להגביר הניעה ("מוטיבציה").

סיכום

עקרונות ההדרכה הטובה מצטרפים לארגז הכלים הכללי איתם יוצא המדריך המתחיל לדרך. אין ספק כי העקרונות שהובאו לעיל אינם משקפים את כלל תחום הידע של ההדרכה הטובה אך מהווים בסיס ראשוני לתחילת צבירת הניסיון בשטח.

"שיח שיחים" – עמדות דיאלוגיות בחינוך ובחינה

מאת מיקי אופיר, מרצה במכללה ורכזת תכנית רג"ב – ראש גדול בהוראה

ההחלטה להצטרף לקורס של רג"ב שנה א' כסטודנטית מן המניין, יחד עם שישה-עשר סטודנטים צעירים שרק נחתו אתמול מהטיול הגדול, הציפה מנעד של תחושות, רגשות ומחשבות.

היו הרבה שאלות והתלבטויות סביב ההבניה של הקורס, השאלות הראשונות נגעו להחלטה - מי ינחה? האם צבי עמלי? האם אנחנו נהיה מנחות שותפות? האם משתתפות צופות? האם משתתפות מעורבות?

לאחר ההחלטה להיות משתתפות לומדות עלתה השאלה, כיצד יקבלו זאת הסטודנטים. מה יהיו ההשלכות של למידה בחברותא עם בעלות תפקידים? פתיחות? התכנסות? זהירות? צמיחה? מה משמעותו של הגיל הכרונולוגי? הגיל האקדמי?

אחר כך התכתבנו עם המושג סמכות ומה יהיו טיבם של היחסים - אנכיים? אופקיים? הדדיים? האם ניתן לבטל את הממד של הסמכות? האם הוא יהיה נוכח ועד כמה?

ועוד חשבנו - מהו הזמן הנדרש לתהליך? מה תהיה יחידת הזמן? מה משמעותו של הזמן בתהליך? האם לשזור תהליכים נוספים? לחבור לקורס נוסף? לפרקטיקה?

סמסטר א' התחיל, ואנחנו בחרנו "ללכת לאיבוד" וכמו שצביקה צטט בראשיתו של הקורס, 'למידה היא הנכונות ללכת לאיבוד' (מקור לא ידוע).

סוף סמסטר א'. שבעה מפגשים, ארבעים ושתיים שעות, חלקנו ספרו גם דקות.

דמיינו ישיבה במעגל, פנים אל פנים, ללא מחיצות, ללא מסכים, עם טקסטים מגוונים, עם אנשים, ללא מעשי קוסמות, ללא פודיום מוגבה למרצה, עם כסאות מתחלפים, עם שיח שיחים.

השיח הוא המהות של התוכן והתהליך, השיח הוא המקום לשתף ולהכיר, השיח הוא המקום לשאול ולתהות, השיח הוא המקום להחלפת רעיונות ומחשבות, השיח פנים אל פנים - אין לו תחליף. המציאות היא כאן ועכשיו, אותנטית, רגשית, היא סיפורים אישיים של אנשים והיא בעיקר שש שעות.

אנחנו לומדים להתבונן, להתבונן פנימה והחוצה, להתבונן על ה'עצמי' ועל הסביבה, אנחנו לומדים לחקור, לחקור באמצעות שאלות, לחקור באמצעות שאלות פוריות, מתבוננים וחוקרים את החינוך הגופני בראייה הומניסטית ומוזמנים להמשיך את החקירה באופן אישי וקבוצתי במרחבים חדשים.

סמסטר א' חלף. זמן הסתגלות, זמן הכרות, זמן התבוננות. מהי מערכת היחסים שלנו כמרצים עם הזמן?

כסטודנטים עם הזמן? כאנשי חינוך והוראה?

נקודות למחשבה: מה יהפוך את ההזמנה לחקירה למחויבות אישית ללמידה? מהם החסמים לחקירה קבוצתית? מהם ההרגלים שלנו בלמידה? מהן התפיסות שלנו בנוגע ללמידה? מה אנחנו יודעים על למידה משתתפת? מה התפקיד של כל אחד בקבוצה? מה תפקידה של הקבוצה? מה טיבה של הקבוצה שהתחילה להתגבש לה בהדרגה?

לסטודנטים היקרים שלנו נרצה לומר בנקודת הזמן הנוכחית כמה מילים.

אנו שומעים מעת לעת בהרצאות על מאפייני דור ה- y ודור ה- Z , דור שנוולד לעולם טכנולוגי, לחופש מידע, דור שקצב החיים שלו אינטנסיבי, קצבי ומהיר, דור שצריך מסרים קצרים, תגובות מידיות והרבה לייקים ואימוג'ים חמודים.

והנה אתם, מסוגלים לשבת, מסוגלים לחשוב, מסוגלים לשאול, מסוגלים להעמיק, מרגישים נוח עם שתיקה ומתרגמים מבוכה להומור או משחק אך גם מבולבלים, אולי חרדים, מחשבים מסלול מחדש, בוחנים את הלא מוכר, מחפשים משמעות והבנה, לעיתים משתוקקים שמישהו כבר יסביר את הכוונה, לא בטוחים שזה אמיתי, ואולי עוד רגע קט מישהו פה יסיר את המסכה ויגיד להם שעכשיו יש חובה ללמידה ומטלה קצובה בזמן אבל לא, לא אצל צבי עמלי. לצבי יש דיבור עם הזמן ועם אנשים.

אנחנו מחכות לסמסטר ב' כדי לחקור את היחסים המורכבים שלנו עם סמכות, לחקור את הזמן, לחקור שיח של אהבה לאמת, לחקור שיח של מפגש אנושי ושיח של יריד קולות רבים אך בעיקר כדי לפגוש אתכם

ולשוח עמכם שיחים.

אנחנו מזמינות את הקבוצה לקראת הסמסטר הבא להעז ולעבור מקבלה ליצירה ומחקירה לתוצר. אנחנו, כמו שאומרים הקטנים, "מלפניכם, מאחוריכם ולצדכם".

לסיום טעימה קטנה, שיר שהועלה ע"י צבי עמלי לאתר הקורס "שיח שיחים":

ילדה קטנה מושכת מפת-שולחן / ויסלבה שימבורסקה

היא כאן, בעולם הזה, למעלה משנה.
ובעולם הזה לא הכל נחקר,
ולא הכל נמצא בשליטה.

עכשיו הזמן לנסות את הדברים
שאינם יכולים לנוע בכוח עצמם.

צריך לעזור להם בזה,
להזיז, לדחוף,
להעתיק אותם ממקומם.

לא כולם רוצים בזאת, למשל הארון,
המזנון, הקירות העיקשים, השולחן.

אבל כבר המפה על השולחן קשה העורף
- אם תיטיב לאחוז בשוליה -
מגלה נטייה לנסוע.

ועל המפה כוסות, צלוחיות,
כד חלב קטן, כפיות, קערית
והם רועדים מחשק.

מעניין מאד,
באיזו תנועה יבחרו,
כשיאבד שווי משקלם בקצה:
מסע על פני התקרה?
מעוף סביב המנורה?
קפיצה אל אדן החלון וממנו אל העץ?

מר ניוטון לא שייך עדיין כלל לעניין.
יביט לו מהשמים וינפנף בידיו.

הניסוי הזה חייב להיערך.
והוא יערך.

2002

תרגם מפולנית דוד וינפלד

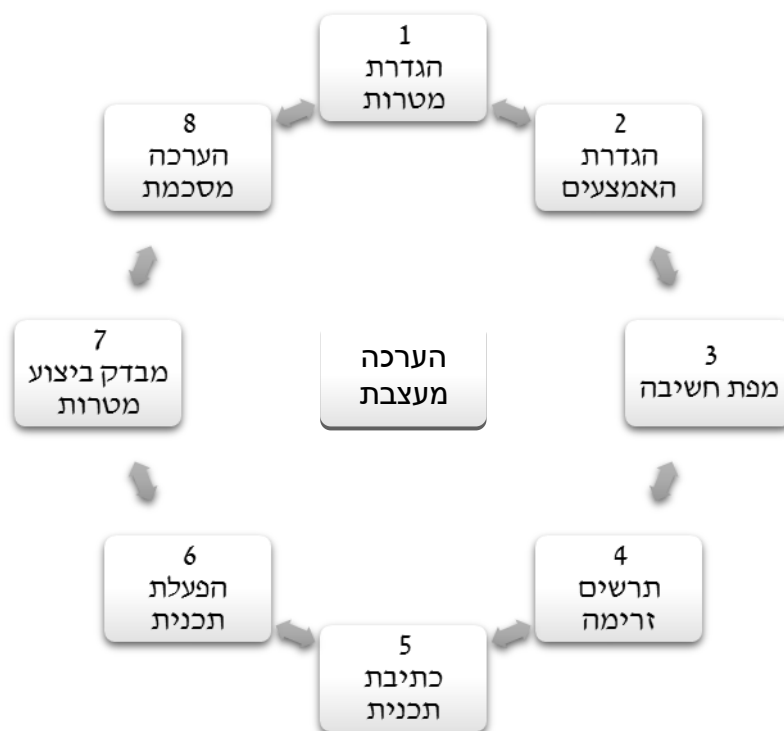


גישות שונות בהוראת השחייה

מאת זהר לרר, מנחה להוראה, רכז ומדריך מקצועי בקורס מדריכי שחייה

ההוראה היא תהליך ולא אירוע חד פעמי, שמטרתו לגרום לשינוי התנהגותי אצל הלומד, המתחיל במצב ידוע ומסתיים במצב מתוכנן. לשם השגת ההתנהגויות המתוכננות אצל הלומדים בסופו של תהליך ההוראה יש להגדיר מראש ולתכנן את מרחב הלמידה, השיטות והאמצעים המוקצים להשגתן. בתכנון זה יש לשמור על עקרונות ההתאמה (קבוצת גיל / אוכלוסייה), הרלוונטיות (הקשר לעולמם של הלומדים), התפעוליות (ניתן לביצוע במתקן וע"י הציוד הזמינים) והתזמון (ניתן לביצוע בזמן הקצוב).

הקניית מיומנות חדשה - שלבים דידקטיים:



1. **הגדרת מטרות:** תיאור ההתנהגויות של הלומדים בתום תהליך ההוראה. התנהגויות אלו כוללות ביצועים, רמות חשיבה, ערכים ומצבי מבחן הניתנים למדידה והערכה.
2. **ארגון מרחב הלמידה ובחירת שיטות ואמצעים להוראה:** שטחי מים, עומקים, מיקום בבריכה ומתקני עזר; הדרכה פרונטלית (במים / מחוץ למים), הדרכה קבוצתית / אישית ופרטנית וכד'.
3. **מפת חשיבה:** מיפוי מרכיבי נושא השיעור בהתאם למטרות שהוגדרו.

4. **תרשים זרימה:** שיבוץ מרכיבי נושא השיעור על סמך מפת החשיבה על פי עיקרון ההדרגתיות וההמשכיות.
5. **כתיבת תכנית:** ארגון הפעילות הלימודית על רצף הזמן בהתאם לתרשים הזרימה.
6. **הפעלת התכנית:** מלווה בהערכה מעצבת ומסכמת תוך כדי ביצוע כדי לאפשר תיקונים עדינים בתהליך ההוראה המתחשבים בהתקדמותה דרך מטרות הביניים ותבטיח את השגת ההתנהגויות הרצויות אצל הלומדים בסופה.
7. **מבדק ביצוע מטרות:** המדידה וההערכה הנם חלק בלתי נפרד מהתהליך הרציף של ההוראה אך אינם מהווים מטרה בפני עצמה אלה משרתים אותה.
- ביצועים: ההתנהגות הגלויה הנדרשת מהחניך כתוצאה מתהליך הלמידה.
 - קריטריונים: אמות המידה על פיהן ימדדו הביצועים.
 - סטנדרטים: הגדרת רמות שונות לקריטריונים המעידים על איכות הביצוע.

הגישה הקווית בלימודי השחייה:

הגישה הקווית נפוצה כיום ברוב בתי הספר לשחייה. על פי גישה זו, יילמד הסגנון הראשון ולעיתים גם השני בנפרד ובצורה סדורה. הלימוד יתמקד תחילה במרכיבי הסגנון השונים (רגליים, ידיים ונשימה) ולבסוף בשילובם לכדי סגנון מלא. גישה זו שומרת בדרך כלל על עיקרון ההמשכיות (קישור חומר נלמד קודם עם החומר הנלמד החדש), אך לא תמיד נשמר בה עיקרון ההדרגתיות (אין הבדלי קושי משמעותיים במהלך שלבי הלימוד השונים).



- **יתרונות:** תהליך הלימוד מتركז בסגנון אחד בלבד ולא מבלבל את הלומד. ההתנסות בדרך כלל אינטנסיבית (2-3 שבוע) ומונעת מהלומד את האפשרות "לשכוח" משיעור לשיעור את הנלמד. הלומד יכול לפרוש במעבר בין השלבים הראשיים השונים (חזה-חתירה, חתירה-חוג מתקדמים וכד'...) בלי לפגוע ביכולתו לשחות את אשר הוא כבר למד. התהליך תחום בדרך כרך בזמן קצוב (10-14 שיעורים) לכל שלב ראשי.
- **חסרונות:** בחלק מהמקרים לא נשמר עיקרון ההתאמה הן בלימוד הסגנון הראשון (ראה דיון בנוגע לסגנון לימוד ראשון בתחילת הפרק "הוראת השחייה") והן בהתאמה לגיל הלומדים (תהליך אינטנסיבי שלא תמיד מתאים בגיל הצעיר). בנוסף, תהליך זה אינו מהווה תשתית טובה ויציבה לשחיין הרוצה להתפתח לכיוון השחייה ההישגית מאחר שאינו כולל הכנה גופנית וקואורדינטיבית (כללית או ייחודית) של הלומד.

הגישה הסלילית בלימודי השחייה

גישה זו נפוצה מאוד בתחומי לימוד שונים בחינוך הגופני אך נדירה מאוד בעולם השחייה. לימוד השחייה בגישה זו יתמקד בבניית תשתית רב גונית כללית וייחודית לשחייה תוך שמירה על עקרונות ההדרגתיות, ההמשכיות, ההתאמה והתזמון. הלימוד בגישה זו אינו כולל קורס שחייה אלא שלבי הכנה ומעבר ישיר לחוגי שחייה לשיפור סגנון.



מודל הגישה הסלילית בלימוד השחייה:

- שחייה מתקדמת
- הסגנון המלוטש
- הסגנון הגס
- תנועתיות ייחודית לסגנונות השחייה
- הרגלי מים ותנועתיות רב גונית



• מרכיבי המודל:

- הרגלי מים ותנועתיות רב גונית: הסתגלות בסיסית ומתקדמת דרך משחקי מים והתנסות רב גונית במנחי גוף שונים. פיתוח תחושת המים והתאומיות (הקואורדינציה) הכללית.
- תנועתיות ייחודית לסגנונות השחייה: פיתוח קואורדינטיבי ייחודי שחייה ולימוד בסיסי של דפוסי התנועה השונים בכל הסגנונות.
- הסגנון הגס: שילוב כלל המרכיבים שנלמדו בשלב הקודם לכדי סגנון מלא בכל סגנונות השחייה.
- הסגנון המלוטש: שיפור וליטוש הסגנון תוך התאמה לתנועה והכוונה חסכונית בשחייה.
- שחייה מתקדמת: שלב אימון השחייה ברמה עממית עד הישגית.

- **יתרונות:** שמירה על עקרונות ההדרגתיות, ההמשכיות, ההתאמה והתזמון בלימוד השחייה לאורך כל מעגלי החיים ובכל הרמות. הגברת ההניעה ללימוד שחייה תוך שימוש בגישה הוליסטית ומותאמת ללומד. הלומד מגיע לכדי שחייה בכל הסגנונות הנלמדים בזמנית. המיומנות הנרכשת מתורגלת לאורך זמן ומוטמעת טוב יותר.
- **חסרונות:** הלומד מגיע לכדי שחייה בסגנון מלא לאחר זמן רב יותר כך שפרישה בשלבים המוקדמים בעלת משמעות מכרעת בנוגע ליכולת השחייה של הלומד. לכן, תהליך זה דורש מחויבות ארוכת טווח הן של הלומד (והוריו במקרה של קטין) והן של צוות ההדרכה.

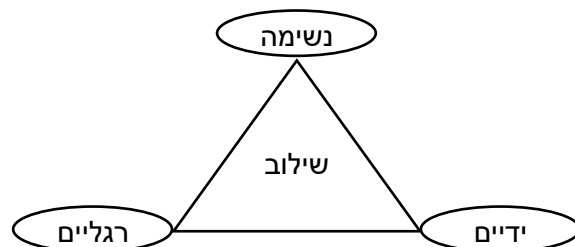
הבנייה הטרומית בהוראת השחייה

יחד עם הנאמר לעיל כל אחת מהגישות תתייחס לעיקרון הבנייה הטרומית תוך שמירה על עקרונות ההמשכיות וההדרגתיות. הוראת השחייה מתבצעת בדרך כלל על ידי בניית חלקים נפרדים של הסגנון (הסתגלות ← רגליים ← ידיים ← נשימה), ורק בשלבים הסופיים שילובם לכדי תנועות גפיים מתואמות עם הנשימה. גישה זו נשענת אל שלושת צלעות משולש הבנייה הטרומית תוך שמירה על עקרונות ההדרגתיות וההמשכיות.

הדרגתיות: נושאי הלימוד מסודרים על ציר הזמן באופן מדורג (רמות קושי, מורכבות וכד'...).

המשכיות: נושאי הלימוד קשורים אחד לשני ומהווים תהליך מתפתח הנבנה נדבך על נדבך עד להשגת הביצוע השלם.

משולש הבנייה הטרומית



על פי מודל משולש הבנייה הטרומית נלמד ראשית כל חלק של סגנון בנפרד (ידיים, רגליים ונשימה). בשלב הבא נבנה כל צלע במשולש (ידיים - רגליים, רגליים - נשימה ונשימה - ידיים). לבסוף נשלב את שלוש הצלעות לכדי סגנון שלם.

שיחת משוב אמצע שנה

מאת גלי לפיד קליין, בוגרת התואר להוראת חינוך גופני מטעם המכללה בוינגייט

הקדמה....

מתיישבת מול המחשב לחשוב מה ארצה לומר במשוב אמצע שנה, כאשר יתקיים אחד כזה בבית הספר שבו אני מלמדת. מצד אחד לא עולה לי משהו מספיק חשוב או דחוף שצריך להגיד ומצד שני מתחוללת במוחי סערה... אם אנסה לתאר בצורה ציורית את התמונה במוחי, זה יראה ככה: המון מילים עם רגליים רצות לכל עבר, חלקן מתנגשות אחת בשנייה וחלקן נתקעות בקורטקס (קליפת המוח) ונופלות. קמות, ומיד ממשיכות לרוץ. המילים דוחפות אחת את השנייה, כל מילה רוצה להיות ראשונה בתור לצאת מפי ולהיאמר באותה שיחה.... וזו אמורה להיות שיחה עם המנהלת. צריך לשקול מילים. לא כל מילה שרצה לי בראש יכולה או רשאית לצאת מהפה. צריך להיות ממש 'פוליטקלי קורקט'. ישנן מילים נכונות ויש כאלה שעוד עלולות לפגוע בהמשך עבודתי. אז מה צריך לומר? יש בי קונפליקט מאוד גדול בין להיות ישירה ואותנטית (כלומר להגיד בדיק את מה שאני חושבת) לבין להיות נכונה וחכמה (להגיד כמעט את מה שרוצים לשמוע). אופ. זה כל החיים ככה. עוד לא למדתי שעדיף להיות נכונים וחכמים. כי זה סותר את מי שאני - להיות אותנטית גם במחיר של לצעוק "המלך הוא עירום" וכנראה אפילו הנייר הזה לא יכול להכיל את המילים שמתחננות לצאת מהמוח ולעבור דרך הפה ישירות לשיחת המשוב – אם תתקיים. עד כאן ההקדמה. בסדר. נכונה וחכמה אמרנו? בבקשה:

אין ספק שזה אתגר לעבוד בבית הספר. פתאום מלבד מערכי שיעור שצריך להתמודד איתם כהלכה יש עוד כל כך הרבה עניינים שלא מלמדים בבית הספר לחינוך. נקרא לזה "העולם האמיתי". כאן, ההוראה בבית הספר זה העולם האמיתי. יש התמודדות עם ילדים, עם ריבים, עם בעיות משמעת, עם מורות, עם מנהלת ועוד. צריך להיות מאוד גמישים מחשבתית ו"לזרום" כי יש לא מעט שינויים וצריך להסתגל מהר. ואני עוד מנסה להסתגל וללמוד ולהתרגל למציאות של החיים בבית הספר. ובין כל הניסיונות הללו גם עולות לי כל הזמן מחשבות על איזו מורה אני, האם הילדים אוהבים לבוא לשיעור? האם השיעורים מלמדים, כיפיים, מעשירים ידע? או משעממים? האם הילדים יוצאים עם ערך מוסף מהשיעור? או סתם העבירו את הזמן איתי? הרבה שאלות צפות על מי אני בתור מורה ואיזו דמות אני משדרת. לדעתי מכיוון שהגעתי להוראה בגיל מאוחר יחסית אני חושבת שיש לי יתרון. גם היותי אמא מהווה יתרון. אני בשלה יותר, עם ניסיון חיים ויכולה לראות את הדברים מזווית ראייה שונה. אני יודעת להיות אסרטיבית ולחנך. יש לי דעה (אישית כמובן) על מה הילדים בגילאים הצעירים צריכים להתחנך. יש לי 'אני מאמין' שלי שגיבשתי עם השנים ועם ההורות לגבי חינוך ילדים ובבית הספר אנחנו מחנכים (או לפחות מנסים) לא פחות מאשר שאנחנו מלמדים. אכפת לי שהילדים יצליחו. אכפת לי שילמדו.

אכפת לי שבסוף השנה הילדים שלימדתי יצאו עם הרבה אסימוני משחק. (ולמי שלא בקיא הנה הסבר קצר על אסימוני משחק ע"פ Richard Lavoie: הערכה עצמית = אסימונים. ילד עם הערכה עצמית גבוהה = הרבה אסימונים. הערכה עצמית נמוכה = מעט אסימונים. הרעיון הוא שבתור מורה אתה יכול לעזור לילד לקבל אסימונים. איך? למצוא את הדבר שהילד עושה מצוין ולעשות מזה משהו חשוב מאוד. לצייד אותו בהרבה אסימונים ולקחת כמה שפחות)

התנהגויותי הדורשות שיפור: יש לי הרבה מקום ללמוד ולהשתפר בהיבט המקצועי, בידע המקצועי. לא באתי מעולם התוכן, לכן מערכי השיעור שאני מנסה להפיק טעונים שיפור בעיניי ויש לי עוד הרבה ללמוד. אני בטוחה שעם השנים אצבור ניסיון ואנסה ללכת לכמה שיותר השתלמויות בתחומים שאני פחות טובה בהם ופחות בקיאה כדי שאבין יותר טוב ואדע לבחור את התרגילים המתאימים להוראה. בנוסף עלי להשתפר בניהול כיתה גדולה של שלושים ושמונה ילדים. לא פשוט ללמד כל כך הרבה ילדים יחד.

אני מקווה שבהמשך העבודה בבית הספר, עם הזמן ועם הניסיון אצבור עוד בטחון ואוכל להקדיש יותר זמן ללמידה משמעותית ופחות זמן לארגון או לבעיות משמעת.

הקליטה שלי בבית הספר הייתה טובה. המורות עוזרות הרבה בעצת שימושיות. אני בקשר מתמיד עם המחנכות, כך שאם יש בעיה עם ילד מסוים אני מתייעצת איתן והן תומכות בי, וביחד אנחנו מנסות למצוא פתרונות. אני בקשר טוב עם המורה החונכת והיא עוזרת לי ומדריכה אותי בהרבה מצבים חדשים.

בסך הכל אני מרגישה שיש בבית הספר אווירה טובה ותומכת, והמורות מוכנות בהחלט לעזור למורים חדשים כמוני להבין את המערכת ולהיקלט בצורה מיטבית.

ערכים, טקסים, הוראה ומורה לחינוך גופני

מאת ליאור שפירא, סטודנט שנה ד' ללימודי התואר הראשון בחינוך גופני במכללה בוינגייט

מה מביא אותי לחנך במסגרת הפורמאלית של בית הספר ומשרד החינוך? מאז ומתמיד נראה שהייתי איש חינוך. כשהגענו לקיבוץ עין חרוד, בעודי בן 4, ידעתי מאבא שנהוג לברך לשלום אחרים. וכך הקפדתי לעשות, אפילו שלא כל המבוגרים השיבו לי בשלום חביב. אני התמדתי בברכת השלום וידעתי שלעיתים ישיבו לי ולפעמים לא, ועם הזמן גם חברים שתחילה לא הנהנו ולא נופפו לי חזרה, טרחו ועשו זאת, לפעמים אפילו עם חיוך קטן. כאשר גדלתי קצת, בניגוד לרצוני נפלה עלי אחריות רבה. אבי נפטר כאשר הייתי רק בן 9, וכך בעצם הפכתי לשותף של אמי בגידול האחים הקטנים ובעצם כדמות חינוכית משמעותית עבורם. משם התהליך הטבעי הוביל לתנועת הנוער, לקורס מד"צים, לשנת שירות ולרצון עז להשפיע ולקחת אחריות על החברה ולנסות ליצור יותר צדק בעולם.

ככה שהחינוך היה שם ברקע כבר הרבה זמן. עם זאת, היו הרבה גלגולים במשימות החינוכיות שעשיתי, והרצון להיות במגע משמעותי וארוך טווח עם ילדים ונוער הוביל אותי לרצות להיות מורה ומחנך בישראל. התלמידים נמצאים בתקופה קריטית בחייהם בהם הם מעצבים את דעותיהם והשקפותיהם על העולם ועל עצמם. דעות על דימוי גוף, על החברה, על האחר, על מיניותם, על פוליטיקה, על כלכלה, על התמודדות עם בעיות למיניהן ועם תסכולים, על הצבא ועל עוד הרבה דברים אחרים. המפגש שהיה לי עם ילדים ועם נוער במועדוני נוער, בחוגים למיניהם, בכל מיני תכניות לנוער בסיכון או לחלופין לנוער מצטיין, בתנועת הנוער, במרכזי למידה ועוד - היו משמעותיים מאוד עבורי, אך לא היו מספיק הוליסטיים. תלמידים שוהים הרבה זמן בבית הספר ובעולם הווירטואלי. לעולם הווירטואלי פחות מעניין אותי להיכנס; לבית הספר כן.

אבל למה דרך החינוך הגופני והספורט? לי תמיד היתה חיבה עזה לספורט. אני חושב גם שהעיסוק בספורט היה לי סוג של תרפיה, דרך להתחבר לעצמי ולאחרים, אולי גם קצת בריחה מהמציאות לפעמים. מבחינה משימתית בתחילת דרכי לא השתמשתי בספורט, אך עם השנים גיליתי בו את הפוטנציאל ואת החיבור בינו, ביני ובין העוסקים בו. לחזק את הילדים בתחום הלימודי לא באמת עניין אותי והיה מאוד מתסכל עבור התלמידים שקשה להם. תחום המחשבים והרשתות הצליח למשוך נערים ונערות, והיה פלטפורמה מעולה לפעילות חברתית, אך גם זה ממש לא עניין אותי. ואז גיליתי את הטיפוס ואת עולם הגובה. לאחר שנתיים של עבודה בקיר טיפוס בהדרכת מטפסים מזדמנים, קבועים וחוגים בנוסף להדרכת קבוצות שונות בעזרת תחום החבל בעמותת 'אתגרים' - החלטתי שהכיוון הפיזי הרבה יותר מתאים לי. כך מצאתי את עצמי לומד בוינגייט עם חבר יקר מעולם הטיפוס.

בני הנוער מוצפים בערכים ובמסרים, אם הם שמים לב אליהם או לא, מהרבה כיוונים – טלוויזיה, אינטרנט, פרסומות, הורים, מורים, חברים, מאמנים ועוד. אני חושב שלמורה לחינוך הגופני יכול גם להיות מקום חשוב כמי שמעביר מסרים ערכיים לתלמידים. כמה המורה מגיע מוכן לשיעורים? האם המורה מזלזל או משקיע מחשבה ומאמץ בשיעורים? כמה הוא מעורב בחיי התלמידים? כמה הוא מעורב בחיי בית הספר? טיולים שנתיים, מסעות לפולין, טקסים, חדר המורים, צוותים, וועדות ותפקידים אחרים.

ערכים כגון אלה ואחרים יכולים לבוא לידי ביטוי בצורה יחסית קלה ומתבקשת: היחס לספורטיביות, היחס לעצמינו ולאחרים, היחס לתחרותיות, היחס לניצחון ולהישגיות גם על חשבון אחרים לעומת עזרה לזולת ולחברים, היחס לדימוי גוף, היחס לאנשים בעלי צרכים מיוחדים ועוד.

הגוף והנפש שלנו מחוברים הם, והם עמנו מתחילת דרכנו ועד סופנו. כדאי שנקדיש להם זמן ומחשבה. אני סבור ששני שיעורים בשבוע אינם מספיקים. היום יום הזיכרון לשואה ולגבורה; פרט לטקסים שנערכו התקיימו גם שיעורי חינוך גופני. אך השיעורים היו עיוניים ועסקו בקשר שבין ספורט והשואה. לדעתי היה מרתק והתלמידים גילו הרבה עניין ועסקו בערכים, אולי בלי ששמו לב, ובכלל בלי להזיע.

על משחק קורפבול – Korfball

מאת קורל עצינוני, סטודנטית שנה ב' לתואר ראשון בחינוך גופני

הישגי התלמיד בלימודים מושפעים לא רק ממניעיו האישיים אלא גם מהסביבה הלימודית, כלומר השיטות, החומרים וארגון ההוראה. הצורך בהישג, המוגדר כצורך של האדם להגיע לרמת הצטיינות שהשיג לעצמו, הינו גורם הנעתי המשותף לרוב בני האדם. הצורך בהישג הוא אחד המניעים החשובים ביותר, הקובעים את יחסו של התלמיד ללימודים ואת מידת השקעתו בהם. מעבר לצורך בהישג, טבוע באדם הצורך להשתייך. כפי שמציין מאסלו, הצורך להשתייך הינו צורך בסיסי של האדם. זהו צורך ליצור קשרים משמעותיים עם אנשים אחרים וברגע שהתנאים ליצירת הקשר הושגו, בא הצורך על סיפוקו, כמו בכל הצרכים האחרים. הצורך להשתייך, נמצא בבסיס אותם גורמים חברתיים ודינאמיקות קבוצתיות אשר ניתן למצוא בבית הספר. בית ספר משמש כמקום מפגש של אנשים רבים ונותן הזדמנות לסיפוק צורך זה, שלעיתים הוא משמעותי יותר מאשר סיפוק צרכים קוגניטיביים. לא פעם צורך זה הוא מניע חשוב ללמידה ולהשגת הישגים לימודיים. כל זאת ועוד, ניתן למצוא במשחק ה"קורפבול".

קורפבול הוא משחק כדור קבוצתי. הוא נחשב כהסתעפות של משחק הכדורסל. המשחק פותח בתחילת המאה ה-20 בהולנד, זוכה בשנים האחרונות לפופולריות הולכת וגדלה גם ברחבי העולם. המשחק נבדל משאר ענפי הספורט הקבוצתיים בכך שהוא ענף ספורט מעורב לגברים ונשים.

למשחק "קורפבול" אינספור יתרונות בשיעורי חינוך - גופני בבתי הספר, בהם באים לידי ביטוי הצרכים שהוזכרו לעיל. משחק ה"קורפבול" תורם להתפתחות ארבעת תחומי החינוך הגופני: גופני-מוטורי, הכרתי, רגשי וחברתי; מפתח את היכולת במרכיבי הכושר הגופני כגון - זריזות, מהירות, כוח מתפרץ וסבולת אירובית; משחק אסטרטגי המפתח קבלת החלטות במצבי משחק שונים, עבודת צוות ושיתוף פעולה בין חברי הקבוצה המורכבת משני המינים, יכולות הובלה ומנהיגות, תקשורת בין-אישית, מפתח חשיבה משחקית, שיטות משחק וכיוצא בזה; מפתח ערכים כגון חתירה לניצחון, שיתוף פעולה, קבלת האחר והשונה, הקשבה, אמונה וביטחון עצמי; כל אחד יכול לשחק במשחק זה.

באופן אישי, אני מאוד אוהבת משחקים בסגנון משחק ה"קורפבול", נפח הריצה במשחק זה הוא רב, ועושים זאת מבלי לשים לב. יתרון נוסף במשחק ה"קורפבול" הוא שתלמידים אשר לא בעלי יכולות ריצה טובות או תלמידות אשר לרוב חרדות ממשחקי הכדור הנחשבים "גבריים", וכפי שאפשר לראות במשחק שיש שחקניות ושחקנים על אותו המגרש, דהיינו העיקרון המנחה את משחק ה"קורפבול" - שילובם של בנים ובנות באותו המגרש, יכול לבוא לידי ביטוי בצורה טובה במשחק באמצעות הצבה בתפקיד הגנתי.

יתרה מזאת, במשחק זה יש השפעה מאוד גדולה על תהליך התבגרותו של התלמיד, דבר אשר בא לידי ביטוי דרך השיפוט העצמי בזמן המשחק. כלומר אין שופט במשחק, כל תלמיד אחראי לעבירות שהוא מבצע. אחריות היא היכולת של אדם לבצע תפקידים ומשימות באופן מלא ונאמן, אם שהוטלו עליו ואם מתוך בחירה. לקיחת אחריות היא מאפיין מרכזי בתהליך ההתבגרות. אדם שלא יכול לקחת אחריות על מעשיו, יתקשה לתפקד בחברה, והצורך להשתייך ייפגע. לקיחת אחריות מעידה על עצמאות ובשלות, ועל היכולת להוביל לתהליך של שינוי והתפתחות, במובן זה תלמיד אשר לא מכיר בטעויותיו לא יהיה מסוגל להפיק מהם לקחים ולהתקדם הלאה. דרך משחק ה"קורפבול" יוכלו התלמידים להבין כי אחריות איננה אשמה. וכך משחק ה"קורפבול" יכול לשמש כמפתח לחוויות ההצלחה ו/או הכישלון אשר יכולות להעצים את רמת השאיפה של התלמידים במשחק, שבאה מהצורך בהישג שהוזכר לעיל. לחוויות אלו השפעה על טווח רחב של פעולות התלמיד - נטיותיו ותחום התעניינותו, הכיוון בו יבחר להתפתח (כגון משחק הכדורסל, ממנו מסתעף משחק ה"קורפבול") והעדפותיו. תנאי ליצירת רמות שאיפה מסוימות בכל תחום הוא קיומה של סביבה המספקת תגמולים הן להצלחה והן לכישלון לפי חוקיות קבועה, ולכך יכול לשמש משחק כמו ה"קורפבול".

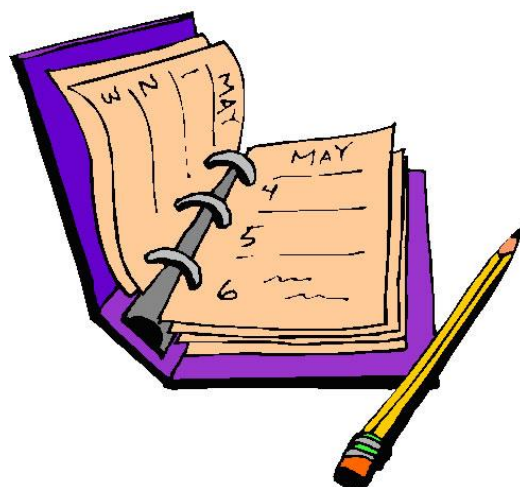
יתר על כן, הצורך להשתייך יבוא לידי ביטוי במשחק ה"קורפבול", בהתבסס על ניסיוני האישי, בכך שהמשחק מאפשר לתלמידים להכיר חברים לכיתה שלא הייתה להם אינטראקציה קודמת עימם. באמצעות המשחק יהיה ניתן לזהות בקרב חברי הקבוצה יכולות שלא מודעים להן קודם לכן, כמו - חשיבה אסטרטגית, חתירה לניצחון, עבודת צוות והכי חשוב ההנאה מהשתתפות במשחק ספורטיבי לחלוטין.

לסיכום האמור לעיל, המשחק "קורפבול" יכול לתרום במספר היבטים: **הנאה** - כל משחק הוא משחק שמעבר להיותו ספורטיבי בעל היבטים רבים מהתחום, הוא מהנה, כך שהמשחקים בו לא רוצים לחדול ולשחק; **אינו דורש יכולות גופניות גבוהות** - משלב את כל סוגי התלמידים ומחבר בין הבולטים והמובילים לבין החלשים והמובילים; **גיוון** - לא משחקים בנאליים ורגילים כמו שבדרך כלל ומונע דעות קדומות על אותם משחקים, נותן לי כסטודנטית להוראה בחינוך הגופני כלים רבים להמשך העיסוק בהוראה ולפיתוח משחקים חדשניים; **למידה** - כפי שכתוב בסילבוס הקורס, למידה נוצרת כאשר הלומד בונה את ההבנה שלו בעצמו. הלומד מקשר את הנלמד עם מבנה הידע האישי שלו ומפרש את הידע החדש. הלומד משתמש בקשרים ובפירושים אלה כדי לשנות את הידע ואת התפישות הקודמות שלו וליצור תיאוריה חדשה שהיא הגיונית עבורו. לא מקבל ידע באופן פסיבי מן המורה אלא שבתהליך פנימי-קוגניטיבי, כאשר התלמיד פעיל (פיזית וקוגניטיבית) מתרחשת אצלו הבניית ידע, על ידי קישור ידע קיים לידע חדש. בתהליך מתקיימת אינטראקציה עם לומדים אחרים ועם הסביבה.

בסופו של דבר, מדובר במשחק חיוני, מהנה ומאתגר לתלמידים ולמורים כאחד.

שער 2. סטודנטים מדברים

לקט מובחר מהפינה החודשית 'מיומנו של סטודנט להוראה'



"האהבה שמאחורי הקריירה"

מאת ראונק עטילה, סטודנטית שנה ג' ורצה למרחקים ארוכים

קוראים לי ראונק. אני סטודנטית בשנה ג' בתואר לחינוך גופני במכללה. רציתי לשתף אתכם איך הריצה נכנסה לחיי...

התעסקתי הרבה שנים בתחום שיעורי הסטודיו (אירובי מדרגה, רצפה, עיצוב וחיטוב). הייתי בטוחה שזו האהבה הכי גדולה שלי בתחום הספורט והחינוך הגופני, אך באופן מפתיע, לפני שהתחלתי את הלימודים, פתחתי לעצמי דלת לגילוי חדש וזכיתי בהזדמנות להכיר מהו באמת החיבור שלי לספורט. רציתי לבחור לעצמי תחום עיסוק שהכי מתאים לי. הקדשתי לכך הרבה מחשבה, וכאחת שאוהבת שקט נפשי, בחרתי לחשוב תוך כדי הריצה. הקדשתי זמן לעצמי כמעט כל יום, ובאמצע היום הייתי פשוט יוצאת לרוץ. הייתי חוזרת כל פעם עם חיוך ועם תחושה שאי אפשר לתאר. זאת ועוד, שאם היה משהו שהפריע לי באותו יום, הוא נעלם כלא היה אחרי הריצה. זה גרם לי להתחבר עוד יותר לריצה ולתחום הזה בכלל.



אחרי תקופה קצרה מתחילת הלימודים, הזמינה אותי חברה לאימון ניסיון בקבוצת הריצה שלה בבוקר. ברור שהסכמתי. עד אז הייתי רצה לבד, תפסתי את הריצה כתחביב, לא נעזרתי בהנחיית מאמן או בתוכנית אימונים מסודרת, לכן ראיתי בהזמנה זאת הזדמנות לנסות משהו חדש ומרגש. לאחר שניסיתי, החלטתי להצטרף לקבוצה ולהיות חלק ממנה באופן קבוע. בהתחלה היה קשה מאד להתמיד ולקום בשעות הבוקר המוקדמות, בכל מזג אוויר, ולהתאמן. ההחלטה לצאת לריצה הייתה קצת מאולצת, אך מהר מאוד הבנתי שזה פשוט עושה לי טוב. הריצה הפכה לזמן השקט שלי עם עצמי, זמן למחשבות, זמן להתנתק מהשגרה שתמיד עמוסה, והכי חשוב - זמן להכיר מגוון

של אנשים שגם אוהבים לרוץ, ולחוות איתם גם הנאה וגם קשיים, ועוד הרבה דברים. החוויות האלה הפכו אותי לחברותית יותר.

למדתי המון על הריצה מרצים אחרים, וגם לבד למדתי לא מעט. נחשפתי למידע רב שעניין אותי, כזה שהבנתי שיהפוך אותי לרצה טובה יותר. כל העניין הפך למקצועי יותר, כשהמאמן ראה אצלי

כישרון ויכולת להתמיד ולהתקדם. זאת הייתה אבן דרך נוספת בניסיון המצטבר שלי בריצה. התחלתי לעבוד עם תכנית אימונים מותאמת ונכנסתי לעניינים מהר מאד. השקעתי בתהליך, התאמנתי, ואני עדיין מתאמנת חזק ובצורה מקצועית. לאחר זמן מה התחלתי להשתתף במרוצים כדי לתעד את ההתקדמות שלי בתוצאות שאני קובעת. בכל מרוץ אני שואפת לאתגר את עצמי ולשבור שיא אישי. זה התגמול שלי על העבודה הקשה באימונים ועל ההשקעה שלי בתחום הריצה.

"זה התחיל מגירוי קטן בלב והמשיך לאהבה נצחית" – זה המשפט שאני בוחרת כדי לתאר את תחילת המסע שלי בתוך עולם הריצה. חוויית הריצה שלי התחילה מצעדים קטנים ומהססים, ולאור הגירוי העדין הזה בי התעורר משהו גדול, שהוביל אותי בבטחה אל צעדי ריחוף בקצב מחסיר פעימה ומעתיק נשימה. התאהבתי בקצב הזה.

אם היו שואלים אותי, מהי הריצה המושלמת בשבילי, הייתי אומרת שתהיה זו ריצה על שפת הים, בלי מוזיקה, על חול רטוב מהודק ושטוח, ללא תלות בקצב, ללא שעון, והכי חשוב לבד - להקשיב לגלים, לצעדים ולנשימה ופשוט לרוץ ...

אני שואפת להגיע ליעדים רבים ולמטרות נוספות בתחום הריצה. יש לא מעט אתגר בריצה, ואני מאמינה, שהדרך עוד ארוכה ומלווה בעליות ובירידות. אני חושבת, שהכי חשוב לא לוותר לעצמך, ומכל דבר ללמוד לשפר את עצמך, כי רק זה יוביל להתקדמות ולהצלחה.

לבסוף, יש לזכור - " השמיים אינם הגבול, הם רק ההתחלה". המשפט הזה מתאר אותי בהמשך המסע שלי בעולם הריצה, מאז נעשו צעדיי בוטחים יותר ויציבים יותר בהווה, ואני מקווה שכך יהיה גם בעתיד. אני מתקדמת אל יעדים חדשים, אל אתגרים שעליי להתמודד עמם, והכל תוך למידה על עצמי, תוך שיפור עצמי מתמיד. השמיים באמת אינם הגבול במעוף אדם, אם אמונה בעצמו ואהבה לעיסוקו הן הכנפיים.

מגרבי צמר עד צמרת אירופה – הדרך שלי בענף הטריאתלון

מאת גילי רייכמן, מדריכת שחייה וטריאתלון, טריאתלטית מקצועית בעברה וסטודנטית שנה ב' בתואר לחינוך גופני

15 שנים. כן. חצי מהחיים שלי אני חיה ונושמת טריאתלון.

נחשפתי לראשונה לטריאתלון בכיתה ד'. למדתי בבי"ס מתפתח, שבהתחלה לא היה בו אולם ספורט. כשלא ניתן היה להשתמש במגרש, השיעורים היו מתקיימים בכיתה. מדי פעם המורה הייתה עושה לנו שיעור עיוני. באחד מהם, שיעור שאני לא אשכח לעולם, היא הציגה לנו סוג של "עץ משפחה" של ענפי הספורט. אחד הענפים היה טריאתלון – ענף המשלב שחייה, אופניים וריצה. לא הכרתי עד אז את הענף וישר נדלקתי. אבל אז לא הייתה כל כך מודעות לענף, אפילו חוג באזור חיפה, העיר שבה גדלתי, לא היה. ככה העניין של הטריאתלון התמסמס...

המשכתי לשחות ולהשתתף במרוצי שדה בביה"ס.

יום אחד מדריך השחייה שלי ראה אותי במקרה רצה. מיד אמר לי, "את צריכה לעשות טריאתלון!". ככה בעצם הכל התחיל.

בערך חודשיים לאחר מכן התייצבתי לטריאתלון הראשון בחיי, מתרגשת וללא כל הכנה מיוחדת. אבא שלי היה היחיד במשפחה שהסכים ללוות את הבת המשוגעת שלו ב-5:00 בבוקר לתחרות. יום לפני זה הוצאנו את האופניים שלי, אופני ילדים ישנים וכבדים, ובבוקר הקפדתי לא לאכול כלום, כדי שחלילה לא יעלה לי האוכל.

אפשר היה להגדיר את ההתנסות הראשונית כסוג של כישלון חרוץ – שחיתי סביר, אף על פי שחלק מהשחייה עברה בסגנון חזה, אחרי שקצת נבהלתי מהדבר הזה שנקרא "מכונת כביסה" - הדחפות של אנשים אחד בתוך השני בתחילת השחייה בטריאתלון. אחרי החלק של השחייה עליתי על האופניים. הצטיידתי בגרבי צמר, לבשתי מכנסי טריקו קצרים והתחלתי לרכוב. לא הבנתי עד כמה לא הייתי מוכנה, עד שהבחנתי שבהקפה האחרונה מתוך שלוש נשארתי לגמרי לבד. כשחזרתי מהרכיבה לא היה אף אחד בשטח ההחלפה, רק אבא שלי, שעודד אותי ביציאה לריצה, כשאני מרגישה כמו ברווז (כן, זאת התחושה שמרגישים כשיוצאים לריצה אחרי רכיבה על אופניים בפעם הראשונה) ומרוקנת מאנרגיה (בלי ארוחת בוקר! זוכרים?). בנוסף לכל, מובן שגרבי צמר ומכנסי טריקו הם לא הביגוד הכי נכון ללבוש לתחרות מסוג זה. כך, מלאה בשלפוחיות ובשפשופות, סיימתי את הטריאתלון הראשון שלי. אבא שלי היה בטוח שאני הולכת לפרוץ בבכי ולהגיד לו שאני לא רוצה לשמוע את המילה טריאתלון יותר בחיים שלי. אבל אני אמרתי לו שאני רוצה להירשם גם לטריאתלון הבא.

אחרי שנה בערך, מלאת התלהבות ומוטיבציה, הצטרפתי לקבוצה 'הפועל מגידו', התחלתי להתאמן ברצינות וללמוד איך להתנהל נכון ולהשתפר. כל הבית התגייס לצורך העניין.

למדתי איך מתאמנים נכון ואיך מכינים את הציוד לתחרות. למדתי מה אוכלים כדי לספק לגוף את מה שהוא צריך ומתי. למדתי איך לטפל באופניים שלי ואיך לתחזק אותם, למדתי לרכוב בקבוצה.

היה לי מאמן מדהים, דן גורצקי, שלימד אותי איך להוציא מעצמי יותר. בשקט וברוגע התמידים שלו, הוא ידע בדיוק על אילו נק' ללחוץ, כדי שאתן את ה-100% שלי, ולפעמים אפילו יותר.

אחרי שנה וחצי בערך, הבנתי שאני צריכה שיפור משמעותי בשחייה, והצטרפתי ל'הפועל זבולון' (במגידו כל אחד שחה באופן עצמאי). נירית וגיא אילון, המאמנים שם, לימדו אותי את רוב מה שאני יודעת על שחייה עד היום. בנוסף, הם מהווים השראה ענקית עבורי. הרבה פעמים כשאני מאמנת, אני חושבת לעצמי "היי, אני נשמעת כמו נירית עכשיו" 😊.

עקומת השיפור שלי הייתה עקבית. לא היה לי הרבה כישרון, אבל יכולת אירובית טובה, המון התמדה, מוטיבציה גבוהה ותמיכה מהבית עזרו לי להתקדם ולהתקדם.

היו המון רגעים שהשפיעו עליי, אבל יש תחרות אחת שעשתה לי "סוויטש" בראש וגרמה לי להבין שאני יכולה להוציא מעצמי יותר, גם כשנדמה לי שנגמרו לי הכוחות. זאת הייתה תחרות הקריטריון למכביה. מאוד מאוד רציתי להשתתף במכביה, בעיקר כי סבא שלי היה מהאנשים היותר פעילים במכבי מקסיקו, והמכביה הייתה אירוע חשוב עבורו ומשהו שדיברו עליו בבית הרבה, כבר מגיל צעיר. בתחרות, יציאה טובה מהמים נהרסה בגלל תקלה טכנית באופניים. סיימתי את הרכיבה אחרונה מבין כל המשתתפים. יצאתי לריצה עייפה, עצבנית ומתוסכלת, אבל החלטתי שעוד לא הכל אבוד! רצתי את הריצה של החיים שלי (הזמן המהיר ביותר שקבעתי בריצת 5000 מ' עד אז) והצלחתי לקבוע את הקריטריון.

בשנת 2005 ניצחתי במשחקי המכביה לנוער וגם זכיתי בפעם הראשונה באליפות ישראל לנוער.

ב-2006 נכנסתי לסגל נבחרת ישראל.

זו הייתה השנה שבה התגייסתי וניתוח עור בכף הרגל גרם לכמה קשיים, גם בטירונות עצמה, וגם בחזרה לכושר אחריה. באופן כללי אני יכולה לומר שהתקופה של השירות הצבאי הייתה אחת התקופות הקשות יותר שעברתי – מצד אחד עשיתי תפקיד מאוד לא משמעותי ומאוד מאוד לא מאתגר, ומצד שני עשו לי את החיים מאוד קשים ולא תמיד איפשרו לי להתאמן בצורה מיטבית. כל הזמן ליוו אותי מחשבות של "אולי עליי לפרוש ולעשות שירות צבאי רגיל" ומצד שני הרעב להצליח ולייצג את המדינה דחפו אותי להמשיך.

בארץ הייתי הכי חזקה בנוער. אבל הפער בין הרמה הישראלית לזאת שבאירופה ובעולם הוא עצום. התחלתי לנסוע לתחרויות בחו"ל ו"לקבל בראש". זה דרבן אותי להמשיך לעבוד קשה

ולהדביק את הפער. כך היה גם במעבר מהנוער לבוגרים, שמשמעות הדבר בענף היא הכפלת מרחקי התחרות והתמודדות עם רמה גבוהה אף יותר.

כשהשתחררתי, הדבר הראשון שעשיתי היה לטוס לניו זילנד לשלושה חודשים להתאמן. על כך המליצו לי האחים אלטרמן, אלופי ישראל בטריאתלון דאז. הם גם סייעו לי ביצירת קשר עם המאמנים המקומיים בניו זילנד. נחשפתי לרמה הכי גבוהה בעולם זכיתי להתאמן כתף אל כתף עם אנדרראה יואיט (3 פעמים ספורטאית אולימפית ומעל 10 שנים בטופ 10 העולמי), שהייתה אחת הספורטאיות האהובות עליי. היה לי שם מאמן מדהים עם סיפור חיים מדהים לא פחות, "שקט תעשייתי" ומרחק מכל מה שעלול היה להפריע לי בשגרת האימונים. השילוב של הדברים האלו הביא לקפיצת מדרגה רצינית בשלושת הענפים. שפרתי את השיאים שלי באופן משמעותי – 51 שני ב-1500 שחייה (מ-20:51 ל-20:00 ד'), ב-1:24 ד' ב-5000 ריצה (מ-19:57 ל-18:33) ובכ-2 ד' בריצת 10000 – העמדתי את שיאי האישי בריצה זו על 38:28 דק'. הגעתי לניו זילנד בתת משקל, אחרי השירות הצבאי עם העומס הפיזי והמנטאלי, וחזרתי במשקל תקין, חזקה יותר בראש ובגוף.

למדתי המון על עצמי, המון דברים מקצועיים והמון על תרבות ספורט, ואיך הייתי רוצה לראות כזאת במחוזותיי. ראיתי ילדים מתאמנים ומתחרים, ראיתי ספורטאי קבוצות גיל וראיתי נוער הישגי והתחלתי להבין מה חסר אצלנו כדי להגיע לרמה שלהם, מה צריך לשנות ולהוסיף...

אפשר לומר ששנת 2008 הייתה הטובה ביותר בקריירה שלי כספורטאית, כשסיימתי אותה במקום ה-23 באירופה עד גיל 23 וסגנית אלופת ישראל.

לצערי, לאחר מכן הגיע רצף של בלתי"מים – שבר במרפק, שממנו התאוששתי לאחת השחיות היותר טובות שהיו לי באליפות אירופה עד גיל 23, מחלת הנשיקה, ממנה לקח לי יותר זמן להתאושש ולהדביק (שוב) את הפער שנפתח. בינתיים הספקתי להתחתן, לקרוע שריר בין צלעי ובזכות כך להתמקד בעיקר באימוני ריצה, שהביאו אמנם לשיפור משמעותי במקצוע זה, אך גם לשבר מאמץ במטקרפאלס.

בסוף 2010 הודעתי למנהל הועדה המקצועית באיגוד הטריאתלון שאני פורשת מנבחרת ישראל. הבנתי שלא אוכל להגיע למשחקים האולימפיים אף על פי שזה נראה בהחלט ריאלי בסוף 2008, ושבהתחשב בעובדה שכנראה לא אוכל להתפרנס מלהיות ספורטאית, אני מעדיפה להתקדם הלאה...

עד היום אני לא יכולה להגיד שאני שלמה עם ההחלטה הזאת, אבל מצד שני, זאת בטוח היתה ההחלטה הנכונה. על כל פנים, זאת ההגדרה הכי מדויקת שיכולתי למצוא ☺.

אחרי זה התחלתי להדריך שחייה וטריאתלון במועדון הטריאתלון שבעלי הקים – Elite-IL, שם הדרכתי בהתחלה רק ילדים, ובהמשך גם ספורטאי קבוצות גיל. אני מנסה להעביר להם את מה

שאני יודעת, ולא פחות חשוב, את האהבה שלי ואת מה שאני מרגישה כלפי הספורט בכלל וכלפי הטריאתלון בפרט. אני מנסה להעביר הישגיות לצד אנושיות, מצויינות לצד ערכים של שיתוף פעולה וכבוד הדדי, ואת העובדה שהספורט אומנם דורש השקעה של אנרגיה, אבל הוא מחזיר לנו הרבה יותר! הוא תורם לנו כמעט בכל תחום בחיים – החל בלימודים בביה"ס, דרך היכולת הכללית שלנו לתפקד טוב יותר בחיי היומיום ועד ההשלכה להתנהלות האישית של כל אחד. מה שגם מאוד חשוב לי להעביר לספורטאים שלי וגם לזכור זאת תמיד בעצמי – רובנו לא מקצוענים, ולא יכולים להיות מקצוענים אבל כולנו יכולים להציב לעצמנו מטרות מאתגרות ולהשיג אותן.

תוך כדי העבודה בהדרכה פניתי ללימודי עיצוב גרפי. הייתי בטוחה שזה מה שאני רוצה לעשות בחיים שלי. אבל מסתבר שאולי אפשר להוציא את הספורט מהספורט, אבל אי אפשר להוציא את הספורט מהספורטאי. את פרווייקט הגמר שלי עשיתי על משחקים פראלימפיים פיקטיביים שייערכו בתל אביב בשנת 2020. שנתיים אחרי שסיימתי את פרווייקט הגמר שלי, נרשמתי ללימודי תואר ראשון בוינגייט, והנה, אני כאן עכשיו.

לאן בדיוק החיים יובילו מכאן? לא בטוחה עדיין, מה שבטוח הוא שהספורט והטריאתלון ימשיכו ללכת איתי לכל מקום בכל זמן...



לרקוד, לרקוד, עוד ועוד לרקוד

מאת רתם שמואלי, סטודנטית לחינוך גופני במגמת הגיל הרך, מדריכה ויוצרת ריקודי ילדים

מאז שאני זוכרת את עצמי תמיד אהבתי לרקוד, אבל בעיקר התחברתי למחול הישראלי. גדלתי לתוך תחום ריקודי העם - אבי, הרצל שמואלי, הוא מדריך לריקודי עם ולריקודי ילדים, ומתוך האהבה שלו לתחום הזה צמחו גם האהבה שלי לריקוד והרצון שלי להעלות את ריקודי העם למודעות הדור הצעיר. בטח תגידו לעצמכם: "ריקודי עם זה פאסה, יש כל כך הרבה תחומים חדשים כמו זומבה וקיקבוקס שחבל לנסות ולחשוף את הדור הזה לריקודי העם", אבל אני חושבת שיש בתוך הריקודים האלו חיבור לארץ וחיבור לישראליות שבנו.

זה מתחיל עוד מהגיל הרך. מהגיל שילד מתחיל להבין ושומע את ההורים/ האחים שרים לו את "ידיים למעלה" והילד פשוט מבצע את התנועות. אני עובדת בגני הילדים כמדריכת ריקודים, ואני חושבת שהגיל הזה הוא הבסיס, אם רוצים לחשוף את הילדים ואת הנוער לריקוד. מתוך האהבה לגיל הרך התחלתי ליצור ריקודים. אני מחפשת את השירים שהדור שלי גדל עליהם



ויוצרת להם ריקודים וזאת מתוך המחשבה שאם אני אוהבת את השירים, הילדים יאהבו. לקחתי צ'אנס בכך שלימדתי את הילדים הרבה ריקודים לשירים שהם לא שמעו עליהם, אבל הצ'אנס הזה השתלם לי, והיום יש לי ברפרטואר 12 ריקודי ילדים (ועוד כמה שהם בתהליך יצירה והפצה). לא רק שהילדים מחכים לריקודים הללו, אלא שגם ההורים בהרקדות "הורים וילדים" שאני מרקידה, ניגשים לבקש שנירקוד אותם.

מהגיל הרך זה ממשיך לבתי הספר - וכאן מגיע האתגר האמתי. הדעה הקדומה שיש על "ריקוד" או "רקדן" בכלל ועל "ריקודי העם" בפרט. לא פעם ולא פעמיים נתקלתי בתלמידים שלועגים לחבריהם הרקדנים או שמנסים ליצור עליהם לחץ חברתי ולמנוע מהם לרקוד, ובכל פעם מתעוררות אצלי השאלות: "למה רק בנות יכולות לרקוד? למה לבנים אסור? מי קבע?". אני חושבת שריקוד משפר קואורדינציה, יוצר שותפות בין כל מי שרוקד ויוצר הנאה גדולה. באיזה עוד תחום נרקוד לצלילי השיר "ארץ ארץ" או "ארץ ישראל יפה"? בנוסף לשירים של ארץ ישראל הישנה קיימים ריקודים לשירים יותר חדישים (מ"כתם הפרי" של אתניקס, דרך "נאחז באוויר" של גידי גוב ועד לחדישים ביותר כמו "זהב" של סטייק ובן אל תבורי).

לסיכום, אני רוצה לפנות לכל מי שיקרא את הכתבה הזו ועדיין יגיד לעצמו "מה לי ולריקודי עם?" - זה המקום שלנו לחבר את התלמידים לשירים הישראליים. ממורים שמלמדים אני שומעת כמה

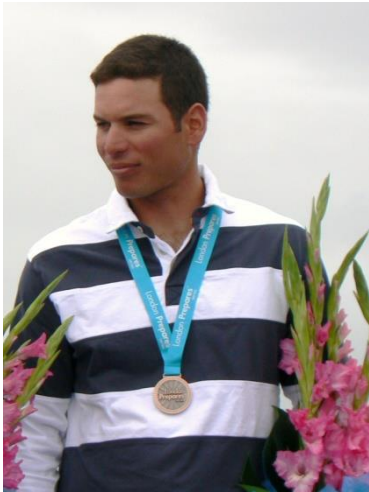
ריקודי העם שוברי שגרה ביום יום וכמה התלמידים נהנים. כל אחד מאתנו מתחבר לסגנונות מוזיקה שונים, אבל מה שיפה בריקודי העם זה שאפשר למצוא כמעט לכל שיר ריקוד קיים. אז תתנסו, ואל תפחדו!



שיט למטרה

מאת ערן סלע מקיבוץ שדות-ים, סטודנט לתואר שני ושייט

כשהייתי בכיתה ב' הציגו בפני הכיתה שלי את החוגים שיהיו במסגרת פעילות החינוך של הקיבוץ באותה שנה, ואפילו לא התלבטתי בקשר לחוג השייט. אבי עסק כל חייו בהפלגות ותחזוקת כלי שייט, ושני אחיי הגדולים התחרו בסירות מפרש באותה עת, אולי זו הסיבה לכך שלא היססתי ובחרתי בפעילות שמאוחר יותר בחיי הפכה למקצוע ולענף הספורט המועדפים עלי.



במהלך קריירה של 20 שנים כספורטאי, זכיתי במדליה באליפות אירופה לנוער ועוד שתיים באליפות אירופה לבוגרים בדגם ה-470 שזו מפרשית זוגית אולימפית. בשנת 2012 הייתה לי הזכות לייצג את ישראל במשחקים האולימפיים בלונדון, חוויה מיוחדת במינה למרות שלא הצלחנו להציג יכולות גבוהות מספיק לזכייה במדליה. לאחר מכן עברתי לתחום ההדרכה והאימון בשייט, בו אני עוסק עד היום בתפקידי אימון והרצאות בקורסים והשתלמויות בענף השייט.

ללא ספק, אלפי השעות שהשקעתי בפעילויות השייט במהלך השנים עזרו לי להכיר את עצמי טוב יותר, למדתי מהספורט איך אפשר להתקדם גם מבלי 'לדרוך' על היריבים שלי. למדתי גם להשקיע המון במטרה שסימנתי לעצמי, בלי שהובטח לי שאשיג אותה, וכך הצלחתי להבין בין היתר מדוע הדרך היא המטרה. שיעורים חשובים לחיים.



קפוארה – יותר מאמנות

מאת ג'ני ביטרן, סטודנטית שנה ד' במכללה האקדמית בוינגייט ומדריכת קפוארה

הקפוארה היא אומנות לחימה אפרו-ברזילאית. רגע, תאמרו, מה הקשר של אפריקה לכאן? העניין הוא ששורשי הקפוארה נמצאים מאות שנים לאחור. לפני כ-500 שנים החלו להביא לברזיל גברים, נשים וילדים אפריקאים בספינות משא למטרות עבדות. אפריקאים היו כוח עבודה לברזילאים ונוצלו על ידיהם לעבודות פרך בחוות קנה הסוכר. הקפוארה נולדה בקרב עבדים אלה כתקווה להתגוננות ולהישרדות – מעין תרגול של תנועות לחימה במסווה של ריקוד. לכן, הקפוארה נחשבת לאמנות לחימה אפרו-ברזילאית - מקורה בעבדים אפריקאים שהובאו לברזיל.



לקפוארה רבדים שונים. היופי באומנות זאת הוא שכל אדם יכול לבחור את הייחודיות שלו ואת ה"התמחות" שמתאימה לו.

הקפוארה טומנת בחובה אלמנטים של לחימה ושל אקרובטיקה, ויחד עם זאת, יש בקפוארה שירה, נגינה, ריקוד, היסטוריה ופולקלור.

הקפוארה הגיעה לארץ לפני קצת למעלה מ-20 שנים. היא התפתחה מאז ומשגשגת מאד כיום. ישראל ידועה בימינו בכל העולם ברמת הקפוארה הגבוהה שלה. קפואריסטים ומאסטרים – מורי

קפוארה בכירים - מגיעים לארץ מידי שנה כדי לקחת חלק באירועים ובסדנאות כאן. הקבוצה שהתחנכתי בה ושבה אני מאמנת היא "המרכז הישראלי לקפוארה" בכפר ויתקין.

בקפוארה נתקלתי במקרה כשהלכתי עם הוריי ועם אחי הצעיר ליריד חוגים במשמר



השרון, ישוב בעמק חפר, כשהייתי בת 13.

הקפוארה ישר קסמה לי אך יחד עם זאת בתור נערה עגלגלה נראתה לי אז כמו אתגר מורכב וקשה מדי לביצוע. אימא שלי, למרות זאת, התעקשה שאלך לכמה שיעורים, שאנסה... לאחר שיעורים בודדים התמכרתי לאמנות הזאת ומאז לא הפסקתי.

והנה היום, 14 שנים לאחר אותם שיעורי ניסיון כושלים אך שואבים וממכרים, אני מוצאת את עצמי מנהלת מרכז קפוארה בכפר-ויתקין. המרכז שלנו מונה מעל 100 קפואריסטים בכל הגילאים.

בהדרכה בקפוארה התחלתי לעסוק כבר בכיתה י'. היו לי שתי קבוצות ילדים קטנות אשר אימנתי תחת השגחתה של המורה שלי לקפוארה.

בתור נערה הקפוארה העניקה לי ביטחון עצמי רב, חיזקה לי את תחושת השייכות אל "משפחת" הקפוארה, הרחיבה את מעגל החברים... הכרתי קפואריסטים מכל רחבי הארץ. בכל שנות הפעילות במרכז אנחנו מרבים לנסוע לסדנאות קפוארה במקומות שונים בארץ ולהתארח אצל חברים מהקפוארה מאילת ועד חיפה.

היום אני יכולה לומר בלי היסוס, שהקפוארה זה כנראה הדבר הכי טוב שקרה לי בחיים! זו העבודה שלי, זו הפרנסה שלי, שם החברים שלי והמשפחה שלי, זה עיסוק הפנאי שלי, התחביב שלי, הכיף שלי. וההנאה הגדולה מכל היא שהכיף הזה הוא גם מקור פרנסה. כאן אני יכולה לומר בטוח שזכיתי.

בנוסף לכך, אני יכולה להגיד שבזכות הקפוארה יש לי אפשרות להשפיע על אחרים. בתור מורה לקפוארה יש לי יכולת בלתי נדלית להוביל ילדים ונוער לשינויים לטובה. לעתים, ההשפעה הזאת מתפרשת גם על משפחות המשתתפים בחוגים שלנו. הידיעה הזאת, שהעשייה שלי יכולה לתרום לא מעט לחניכים שלי ולמשפחותיהם, מרוממת את רוחי וגורמת לי לתת מעצמי יותר כל פעם מחדש.

היום אני שמחה לבשר שצומח לנו דור הדרכה צעיר תחת הנחייתי. אני מכוונת אותם ומלמדת כיצד להיות מורה דרך, לשמש דוגמה אישית, איך אפשר להיות גם אוזן קשבת ויחד עם זאת לדעת להיות דמות

המדריך הקשוח. זה מעניין, מאתגר ומספק אותי מאד.

לסיכום אגיד, שהמטרות שאני מציבה לעצמי כמאמנת כל שיעור הן קודם כל הקפדה על כללי בטיחות, אחר כך הנאה ולבסוף למידה. המטרה שלי היא להוציא בני אדם טובים יותר, עם בסיס ליכולות גופניות נרחבות - קואורדינציה, כוח, גמישות, יכולת שליטה בקצב ותחושתו, וכמובן עם רמת קפוארה גבוהה. יחד עם זאת, חשוב לי שתהליך הלמידה הזה יהיה קודם כל בטוח וללא

פציעות, וגם הכי מהנה שאפשר. זאת אני משתדלת להנחיל גם לצוות ההדרכה הצעיר שאני מנחה באימונים.



שער 3. חוויות מהשטח

רעיונות, יצירה, עשייה, מחשבה



כבר מזה חודש ימים אני מורה. אמנם לא כל יום, אבל בכל זאת, פעמיים בשבוע, בימי שני וחמישי, אני מתייצבת ל'משמרת החינוך' שלי. חינוך?! בכך אני עדיין מסופקת.

קודם כל, עוד לפני שהשתבצתי להתמחות בהוראה המהוללת שלי, שלישי בלבד ממשרה מלאה אפשרית, ידעתי איזה קושי מצפה לי. לכן, כשמנהלת בית הספר שאלה אותי בראיון, האם אני מוכנה לקחת קצת יותר משליש משרה, עניתי בפשטות וביושר שלא. ידעתי שלא אשרוד את העומס הזה, בטח שלא על ההתחלה. ידעתי בדיוק מה מצפה לי – הסתגלות למערכת המבולגנת ששמה משרד החינוך, כולל מאבקי שכר, השתלבות בצוות מורים חדש, התמודדות עם כיתות של כשלושים תלמידים, בעיות משמעת, 'בדיקת גבולות' בלתי פוסקת מצד תלמידי החביבים, ועוד שלל חוויות שמשיכות לאמתחת ההפתעות והקושיות של מורה מתחיל. זו הסיבה, שבגללה החלטתי שהאמתחת שלי תכיל כמה שפחות 'הפתעות'. התכוננתי לאגור בתוכה רק את מה שציפיתי לו. אמרתי לעצמי, אולי, בבוא עת, אדע גם איך מרגישים כשמתייצבים בשער מוסד חינוכי מדי יום ביומו, אבל בתור התחלה גם פעמיים בשבוע משמונה עד שתיים וחצי זה מספיק. וראו זה פלא, לא טעיתי! עבר בסך הכל חודש מאז שהתחלתי לעבוד במקצוע ששקדתי על לימודיו שלוש שנים, ואני כבר מרגישה שמגיע לי מענק יובל. אם כי יש לציין, שבאופן הזוי ובכלל לא מובן קבלתי משכורת, בזמן (כמעט... זוכרים את סוגיית עיכוב שכר המורים סביב יום הכיפורים?..) ובמלואה! אלפיים שקלים תמימים צופפו את העובר ושבי' שלי בבנק. אחרי שהתקשרתי לבנק רציתי להרים טלפון גם למשיח, לוודא שבאמת הגיע. אני?! מורה, מורה חדשה במערכת, מקבלת בזמן ובמועד את לחמה הדשן. אולי כך קרה כי זה היה סמוך ליום הכיפורים... ואולי פשוט כי עשיתי תיאום מס בזמן.

הצוות בבית הספר שבו אני עובדת נחמד ביותר. עד כה, לא משנה באיזה בית ספר הייתי, ברגע שהייתי נכנסת לחדר המורים, הייתי מרגישה כמו נטע זר. פזלו לכיווני במבטים מקעקעים: "סטודנטית", "צעירה", "מה היא שותה קפה פה", "מי זאת", "מי אלה", "מה זה כל הציוד הזה"... ואף פנו בבקשות שלא סבלו דיחוי: "השולחן הזה נועד לישיבות בשעה השלישית", "שלך התיק? אפשר לפנות מקום, בבקשה?!", "מי אתם?! מוינגייט?! אתם תהיו מורים?! לספורט?!?!"... כאילו בחורה בבגדי ספורט זוהרים, מבית היוצר של נייקי, יכולה פשוט להתגנב לחדר המורים בבית הספר סתם כך, ביום שמש בהיר, לשם הנאה, כדי לשתות את 'קפה חדר המורים' המפורסם, AKA 'קפה עלית'. בבית הספר שבו התחלתי לעבוד הכל הרבה יותר פשוט ונינוח. נתחיל מזה שאין לי זמן כמעט להיות בחדר המורים, חוץ משעת שהייה אולי. ברוב השעות אני מלמדת, על פי המערכת. בהפסקה אחת אני תורנית ובהפסקה אחרת אני מארגנת ציוד במחסן, לראות שלא חסר לי שום דבר, ואם חסר, במקרה ש"שוב לקחו לי את כל החישוקים/קונוסים/כדורי יד", איך אני יכולה לאלתר. כן, לעתים אני יושבת חמש דקות שלמות

בחדר המורים ובולסת סנדוויץ', כאילו הייתה זו מנת המזון הראשונה והאחרונה שלי ליום זה... לא רחוק מהמציאות, אגב. היומיום של מורה בין כותלי בית הספר עמוס עד כדי מחסור אוויר לנשימה. כתוצאה מכך, על קפה אני מפנטזת רק לעתים רחוקות. מה שמזכיר לי, האמת, שלא שילמתי עדיין לוועד... אני יכולה לשתות קפה אולי רק בשעת השהייה שלי. וגם זה לא בהכרח. יש לומר שבהפסקה, אחרי שאני מבלה שעתיים רצופות במגרש תחת השמש הקופחת, שוקדת על תפעולם של 25-30 זאטוטים, הדבר האחרון שמתחשק לי לשתות זה קפה חם. מים קרים, לעומת זאת, זורמים אל גרוני בלי הרף, כמו מים הניתזים במרץ מצינור השקייה. הסיבות לרצון העז לשתות מים קרים מגוונות – החל ב... כי חם בחוץ וכלה בזה שפשוט חם לי, מהרבה סיבות. להזכירכם, מורה, שלושים ילד בכיתה. בכל אופן, אמרנו שויתרתי על קפה, אף על פי שבחדר המורים שלנו יש דווקא קפה שווה ממש – 'טסטר'ס צ'ויס' המהולל לאניני טעם! טוב, אולי כשאשלם לוועד, אקפיד לשתות גם קפה, מתישהו. ולהיות יותר בחדר המורים, איכשהו. הצוות, כמו שאמרתי, באמת נהדר והמנהלת מקסימה. אני מרגישה שיש לי למי לפנות ושיש עם מי לדבר, גם בכלל וגם אם מתעוררות אי אלו בעיות וסוגיות. בהיבט הזה אני מרגישה בהחלט שזכיתי. הפעם, כשאני נכנסת לחדר המורים, אני זוכה לחילופי 'בוקר טוב' ו'מה נשמע', ולאף אחד ולאף אחת אין יותר שאלות, מה כבר יכולה לעשות בחורה צעירה לבושה בבגדי נייקי זוהרים בחדר המורים. נו, בטח, היא המורה לספורט, מה עוד היא יכולה להיות...

המורה לספורט הזאת משכימה קום מדי שני ומדי חמישי כדי לבוא ולנסות ללמד משהו שלושים ילדים בכל אחת מהכיתות ב עד ו. גם במעמד זה אני זוכה לחוות את ה'הפתעות' שציפיתי שיהיו לי באמתחת. אלה שלא משתתפים, אלה שמנצלים כל רגע פנוי להגניב 'איזו אחת' לחבר שלי, עם קשר ובלי קשר, אלה שלא בא להם להקשיב, אלה שבא להם להשתתף לסירוגין, תלוי במשימה. אלה שסתם מתחצפים, כי איך, נו איך תגידו לי, אפשר להעביר יום בלי להתחצף למורה? עם כל אלה אני איכשהו מתמודדת. לפעמים יש לי רגעים, שבהם אני חושבת, למה, לעזאזל, עשיתי את זה לעצמי? מה לי ולזה? מי אני שאלמד? מי אני שאחנך? ולמי יש כוח לזה בכלל?! בחיי שאני משתדלת להיות חכמה ולהכניס ככה, בהיחבא, בין משחק למשחק עוד תוכן לימודי ועוד ועוד, ועוד קצת... ועדיין, למרבה הפלא, או שלא, כל מה שהילדים האלה רוצים לרוב זה משחק, רצוי עם כדור. לכן אני חושבת לעצמי, מי אני שאמציא את הגלגל מחדש? הגלגל כבר הומצא ואין לי כל אפשרות להמציא אותו שוב ואחרת. על רקע מחשבות אלה, על הכדור ועל הגלגל, מתגנבות לי מחשבות מלאי ספק ביחס לעצמי. אם אלה הבאים ללמוד, כביכול, לא רוצים ללמוד ממני, איך אוכל להגדיל לעשות וגם לחנך אותם? איך אוכל להטמיע בהם פיסת 'אני' שיקחו ממנה דוגמה? פתע פתאום אינני מאמינה בעצמי עוד וכל הבטחון שצברתי במהלך השנה האחרונה ללימודים וכל הרצון להשפיע על ילדים ועל נוער שהחל לתת אותותיו בקרבי בשנת ההתנסות שלי בחטיבת הביניים דועך ונראה ארעי, כמו סוכה רעועה, שכמעט ונכנעת לרוח ולגשם. הדעיכה הזאת עזה יותר עד כדי מחנק בגרון בכל סיום יום לימודים, קצר לכאורה, רק עד שתיים וחצי, וארוך עד בלי שאת מול חמש כיתות שלמות, ב עד ו, שונות, מגוונות, מאתגרות. מה

שבכל זאת טוב בסוכות רעועות, הנחלשות אל מול הרוח, זה שמצוות בנייתן היהודית מדי שנה, באוקטובר המתקרר המרמז על ממטרים נטולי רחמים, מאפשרת לי, כמורה, מורה חדשה במערכת בסך הכל, לקחת קצת אוויר לנשימה ולטפח קצת חומר למחשבה.

ככלל, אני אוהבת ילדים. במיוחד את הנוער. מה שאני לא אוהבת זה את העובדה שהם רואים בי מורה. זה כנראה בסדר, היות שהתלמידים לא הורגלו אחרת, בטח לא בהתחנכם על ברכי מערכת ישנה-נושנה, חד-גונית ומקובעת. ולי, עם כל דרור הפתיחות בראשי ובנפשי טרם היה מספיק זמן לטפטף את כוונותיי ואת 'עצמי', כפי שאני, אל לבבותיהם, אט-אט, טיפה אחר טיפה, כמו תרופה גואלת לגרון דואב ביום חורף קודר ומקפיא. ייתכן שאצליח בעתיד. אולי גם לא, אבל התקווה להצלחה היא הסיבה העיקרית, שעל אף אי הנוחות הגדולה וחוסר הבטחון המהתל בכלום ניסיוני, אני לא ממהרת להרים ידיים.

אני מתעצבנת.

אני לא תמיד מצליחה.

לעתים, הדרישה להתמודד עם בעיות משמעת מאפילה על תכנון השיעור המוקדף ומעכירה את מה שאני מאמינה בו.

לעתים, ביני לבין עצמי, אני פוסלת את מערך השיעור שתכננתי, ו'שולפת קלף חלופי מנצח מהשרוול' – היי-הופ, כדור! טוב, לא באמת, אל תאמינו. אני עדיין חדשה במערכת ותמימותי עוד עומדת בעינה, או בעיניי הכחולות, המאמינות בזהירות לנעשה על ידיי בשטח המגרש הבית-ספרי.

אני מאלתרת.

יחד עם זאת, כבר מספר פעמים תפסתי את עצמי צוחקת בהנאה, מרוצה ממה שמתחולל בשיעור שלי. המצבים האלה מעטים אמנם, אבל אני מרשה לעצמי לקרוא להם ניצני סיפוק וחותרת קטנה של הצלחה ארעית. אחר אני נזפת בעצמי על כך, שההצלחות שלי ארעיות, ועל כך שלא מעטים הם המקרים, שבהם אני מרגישה איך אני במו ידיי ובפי שלי משרה הרס וזורה שגיאיות מתודיות לכל עבר. ולא שאני בורה לחלוטין בכל הקשור למתודיקה. כאן לא אהסס ואחמיא לעצמי – יש לי את זה! הסמכות, היצירתיות, יכולת המענה המהיר למצבים משתנים, העמידה מול קהל, הכריזמה... בכל זאת, לא תמיד מצבור האסים האלה שברשותי מנצח ותורם למצב שמתחולל בכיתה נתונה בשיעור מסוים.

כבר אמרו עליי מספר הורים שאני לא נחמדה. מעניין, שאלה הורי התלמידים שנמצאים כולם בכיתה אחת מסוימת, שבה לפני שאני מאתגרת את אזני התלמידים בזעקתי המשוועת למשמעת, הם מאתגרים אותי מכל כיוון של קווי מחשבה ואפשרויות תמרון מתודי. ייתכן שהיו פעמים שאבדתי את סבלנותי באופן חד מדי. עם זאת, אני מעדיפה להיות 'המורה הלא נחמדה'

ולהצליח ללמד דבר אחד או שניים גם בכיתה לא קלה, ולא להיות 'מורה נחמדה ביותר', שתיזכר כאחת שרק נתנה לתלמידיה לשחק עם כדור והניחה לאלה שהתיישבו להם בצד.

אני טועה.

יש להניח, שאטעה עוד הרבה. כמו תינוק שאך עתה התייצב על רגליו והחל ללכת – נופל וקם, נופל וקם. אין זה פסול ליפול. פסול ליפול ולא לקום. יש אמרה דומה להתבטאותי אצל קונפוציוס, פילוסוף סיני מהשנים שלפני הספירה. או שאני מתבטאת באופן הדומה לו, שכן, אחרי הכל, הוא קדם לי.

על כן, בשיעור אני יכולה להעביר את התוכן שתכננתי, או לאלתר ולנהל את השיעור אחרת. אני יכולה לשבח ואני יכולה גם להעניש. אני יכולה לשוחח עם תלמיד אחד או שניים, יכולה גם לדרוש להפסיק לגשת אליי באמצע השיעור ולהנחות לכך שהמענה יינתן בתום השיעור. אני יכולה לצחוק, כמו שכתבתי למעלה. אני יכולה לרדת מהפסים ולאבד סבלנות. כן, אפילו אחרי אינספור תרגולים שהחיים הזמינו לי בדרכי, בתחום ההוראה ומחוצה לה. אני יכולה לשתף את התלמידים בכיתות במחשבות שלי, אני יכולה לשאול אותם שאלה. והאמת, כבר כמה פעמים, בכיתה אחת מסוימת, שאלתי לדעתם של התלמידים ואף העברתי האחריות להחליט לידיהם. ברוב הפעמים זה עבד! זה היה מופלא. ואני אוהבת את זה, ככה, איך שזה. איך שאני.

במהלך לימודי אחת המרצות אמרה לי, אירנה, תתגמשי. את לא צריכה להיות כל הזמן בשליטה, זה בסדר אם הם ידברו קצת, זה בסדר אם השורה שבה הם עומדים לא תהיה ישרה. זה בסדר אם הם יתפזרו קצת, זה בסדר שיהיה להם קצת חופש. אכן, לאט לאט אני מגלה, שככל שאני פחות דואגת לגבי השליטה, השיעור הולך טוב יותר. הנה מקרה: השעה השלישית והשעה הרביעית הן רצופות, ללא הפסקה. את הכיתה ב' שאני מלמדת אני אוספת מהכיתה, בשני טורים. בכיתה אני גם קוראת שמות לשם בדיקת נוכחות. יום אחד, לאחר שסיימתי לקרוא את שמות התלמידים, הנחתי את יומן המורה שלי על השולחן בכיתה ושכחתי ממנו. כך ירדתי עם הכיתה למגרש. השיעור שלהם עבר ונגמר, תלמידי כיתה ב' חזרו לכיתתם. בשעה הרביעית באו תלמידי כיתה ג' למגרש. אם מדובר בתלמידי כיתה ג' ומעלה, אני כבר לא אוספת אותם מהכיתה, הם באים לבד למגרש. וכך היה. תחילה קראתי לכל הכיתה ורציתי לבדוק נוכחות אלא שנוכחתי לדעת, שאין לי שמץ של מושג איפה יומן המורה שלי, עם רשימת התלמידים. העובדה הנתונה הזאת אלצה אותי לגשת לשיעור, ישר ולעניין, בלי להתעכב על עניינים מנהלתיים מתישים. להפתעתי הגמורה, השיעור עם כיתה ג', שהיא כיתה לא פשוטה בעליל, התקיים כסדרו ובאווירה של עשייה. בשיעור הבא שלנו, של כיתה ג' ושלי, ויתרתי על הקראת השמות במכוון. קבלתי את אותה התוצאה – שיעור שהתנהל בצורה טובה. עם זאת, לאחר שבוע החלטתי שהגיע הזמן לבדוק נוכחות בכל מקרה. כשפצחתי בהקראת הרשימה השמית, מיד 'זכיתי' לבלגאן בלתי יתואר, שגם נמשך בגרסה כזאת או אחרת אל תוך השיעור. השיעור שהעברתי היה פחות מסודר ופחות נעים לכולנו. את הניסוי הזה עשיתי גם בכיתות אחרות. גם בכיתות אחרות הייתה לפעולת

הקראת השמות אותה ההשלכה. מכאן שאלת את עצמי: האם לוותר על הקראת השמות לחלוטין? הרי אי אפשר לפסוח על זה לגמרי. המענה שעלה בראשי לסוגיה זו היה, שאני יכולה פשוט תוך כדי החימום שלהם, שיהיה בצורת משחק או בסגנון של משימות קבועות, לסמן את התלמידים הנוכחים במגרש. כמו כן, ליתר בטחון, אני יכולה לוודא עם ילד אחד 'רציני' בכיתה, ותסמכו עליו שאפילו בכיתה ב' יש כאלה, שלושה אפילו, האם יש כאלה שלא הגיעו הבוקר לבית הספר. אחרי הכל, הזכרתי לעצמי שגם לא מדובר בתלמידי תיכון, ששם עניין ההברזות רווח. מדובר בתלמידי בית ספר יסודי, שלרוב אמא או אבא מלווים אותם עד לשער בית הספר. מובן שגם בכיתות הנמוכות יכולות לקרות תאונות ועלולים להתרחש מקרי קיצון, אבל אפילו המנהלת עצמה, בהתייחסה לנושא שקשור ליציאת פתע של ילד מחוץ לכיתה, אמרה, "זה נכון שצריך להשגיח, אבל צריך גם לזכור שלא כל ילד שיוצא מהכיתה הולך לקפוץ מהגג". זה נכון. כמו שהמרצה בלימודי אמרה – קצת פחות להיות פריקים של שליטה....

בסופו של יום, שום דבר ממה שתיארתי לעיל לא סותר את ציפיותי לטיב הקושיות שאמצא באמתחת הניסיון החדשה שלי, שהולכת ומתמלאת בחוויות חדשות מדי יום.

בנוסף לכל ההווי הבית-ספרי שאני חווה, אני חושבת המון על הילדים שאני מלמדת. יש לי פינה חמה בלב גם לאלו שמפריעים בלי סוף, לאלה שלא ממושמעים. אני לא צינית. אני באמת חשה חיבה עמוקה כלפיהם. אני חושבת כל הזמן, מה אני יכולה לעשות כדי לאתגר אותם יותר, כך שישכחו, לפחות לזמן מוגבל של כארבעים דקות, מכל השטויות שהם רגילים לעשות. אני חושבת על התלמידים השקטים, כאלה שלא בדיוק מככבים בספרינט או בזריקת כדור, הם לא מפריעים ולא מתווכחים, פשוט נוכחים שם, שקטים עד כדי שקיפות לאחר אמירת ה'פה' בתגובה לשמם המבוטא מעל רשימת השמות המוקראת. אני משתדלת בכל השיעורים לעמוד בכוונה קרוב אליהם במהלך התרגיל או במהלך המשחק ולומר לפחות פעמיים "כל הכבוד, יופי של ביצוע" או "יש שיפור, עוד קצת תרגול וזה יהיה נהדר!". משיעור לשיעור אני מתחילה להבין מי באמת הילד ש'מושך בחוטים' בכל כיתה וגורר עוד לפחות עשרה חבר'ה טובים יחד איתו בחוטים האלה. ואולי איתה. גם זה קיים. אני משתדלת לזכור לחלק אינסוף צ'ופרים מילוליים לאלו ש'עומדים בפיתוי' ושומעים לי, ולא ל'מפריען הסדרתי'. הטריק הזה שלי החזיק כבר שני שיעורים. וזה המון. נכון שאני מלקה את עצמי על כך שהצלחות שלי ארעיות, אולם מיום ליום מרשה לעצמי לטפוח לי על השכם, ולהדגיש, שגם ריצה ארוכה ורצופה של עשרים קילומטרים של רץ מנוסה הייתה פעם שלוש דקות בלבד של ריצה והליכה לסירוגין של חובבן מתחיל, שהתאהב בצורה עיוורת בתחושת המעוף הנשגבת שבה מזכה ריצה נינוחה. ייתכן שאני אוהבת ריצה הרבה יותר ממה שאני אוהבת הוראה, אבל יכול גם להיות שטרם נטמעת בהוראה כפי שנטמעת בריצה, בדיוק בגלל הסיבה הזאת – "ההצלחה שלי היא רק בגדר ריצה והליכה לסירוגין". בינתיים. בכל מקרה, אני משערת שיש מין המשותף בשני התחומים, בהוראה ובריצה – זה, חסר השפיות שלוחש לעצמו "תתמיד!!!", בלי רחמים, בסופו של דבר מצליח לרוץ עשרים קילומטרים ואף יותר, רצוף.

באשר לקילומטרים, אכן יש לי עשרים קילומטרים ואף יותר לחשוב על תלמידיי, אפילו יותר מפעם אחת בשבוע. על כמה מיוחדים הם, וכמה אישיות הם, וכמה מעצבנים הם, וכמה לא בא לי לקום בבוקר וללמד, וכמה מתחשק לי לתכנן להם משהו, ומה אתכנן להם לשיעור הבא, משהו שיהיה מלמד, מאתגר, מעניין, מהנה, כייפי. אני רצה מאה קילומטרים בשבוע ואף יותר. מאה קילומטרים מלאי מחשבות על הוראה, מלאי תקווה, מלאי ייאוש, מלאי אמונה ורצון, מלאי פקפוק וסתירה פנימית.

לעתים קרובות, מה שמעורר בי את הסתירה הפנימית זה תחושת ה'לבד' במעמד נשיאת האמתחת. אף על פי שאמרתי שהצוות מדהים, ויש איתי בצוות החינוך הגופני עוד שני מורים מקסימים, צעירים ומלאי מרץ ואמפטיה, ועל אף שהמנהלת מצטיירת בעיניי כאישה בעלת לב זהב, עם אוזן קשבת, אני מרגישה לבד, זרוקה למים טרם שיפור מהותי בטכניקת השחייה שלי. בכוונה אני מקבילה את זה לטכניקה, כי לשחות, כלומר ללמד, פחות או יותר, אני יודעת, וכמו שכבר כתבתי, יש ברשותי אפילו מצבור 'אסים חיוניים' שעשוי להקל עליי רבות. ובכל זאת קשה לי. גם כשהשיעורים טובים, קשה לי. גם בימים שבהם יצאתי מבית הספר עם חיוך ובתחושת סיפוק קטנה, הרגשתי שקשה לי. אני עדיין מרגישה כל כך דרוכה ונרגשת, כשאני פוסעת לכיוון שער בית הספר בבוקר יום שני או בבוקר יום חמישי. ומצד אחד, זה התרגשות חיובית ואני כל כך רוצה לנסות, וכל כך קוסם לי, שיש לי תלמידים, שלי, שאני אמונה עליהם. אבל מצד שני, כמו שאמרתי, מי אני שאלמד? מי אני שאחנך?! מה אני יודעת בחיי? אני נראית אולי כמו אחותם הגדולה – בחורה נמוכת קומה, עם מבנה גוף שרירי, אתלטי, לבושה בבגדי נייקי זוהרים, מתעצבנת לפעמים בגלל שטויות. אולי אני נראית להם בסך הכל עוד מורה, שיוצאת מחדר מורים, שלא תמיד נותנת להם את הכדור המיוחל, שדורשת לעשות משימות מוזרות, כמו סקוויטים, לאנג'ים, 'סללום' בין הקונוסים, זינוק גבוה, זינוק נמוך.... אחת שמתיימרת להיות 'אשת חינוך' אך טרם גילתה איך מפסלים דרך ללב הלומדים, תוך מעקף אמיץ של המונח 'מורה בבית הספר'. אחת שמנסה אולי למצוא, אך עוד לא זכתה למלא בטריק נוסף, חיוני, את אמתחתה ההולכת וטופחת מיום ליום, אך עוד כל כך דלה בניסיון ההוראה והחינוך.

אני יכולה לסכם הכל במסקנה אחת, שנולדה בי בזה הרגע. כרצה, אני יכולה להעיד, שכדי להתיימר לרוץ עשרים קילומטרים רצופים, ואולי יותר, דרוש אומץ. כשאני אומרת, 'להתיימר', אני מתכוונת ולו לכוונה תמימה לעשות זאת, עוד לפני שאדם נבנה כרץ ויוצא לדרך. עשרים קילומטרים זה הרבה. גם אם עושים את הדרך הלך וחזור, מהבית וחזרה, זה עדיין עשרה קילומטרים לכל כיוון. ראיתם, לרוץ זה אחלה כלי ללמוד חשבון – כל רץ יודע, שעשרים חלקי שתיים זה עשר. אולם, דבר נוסף שכל רץ יודע, זה שבריצת עשרים, זה תמיד יוצא אחת-עשרה ואחת-עשרה לכל כיוון, איכשהו, ואז עוד קילומטר שחרור, ומתקבל עשרים ושלוש, אבל זה סוג חשבון אחר, של רצים. בכל אופן, לענייננו. כדי לרוץ עשרה קילומטרים לכל כיוון, צריך לקחת סיכון, כי הדרך ארוכה הרי, והכל יכול לקרות בדרך זו. אפשר ליפול, אפשר למעוד, אפשר לטעות, להתבלבל בדרך.... עם זאת, רק האמונה הלא שפויה והקול חסר הרחמים אשר דוחק בפנים

"תתמיד!!!", מתבלים תיבול חריף את אש האומץ המלחכת את פנים בית החזה, וביחד, כמו בשחוק אבן על אבן, נולדת סקרנות עזה לגלות, מה יקרה אם זה יצליח, אף על פי כן ולמרות הכל, ויושלם כל קילומטר, עד כדי העשרים, העגול. כך יוצא לו האדם לרוץ.

בדיוק כך, יש להניח, יוצא לו האדם לחנך – עם אומץ.

הוא נועל את נעלי הספורט שהותאמו למידת כפות רגליו, ורוכש השכלה – תואר בהוראה ובחינוך ותעודה הוראה.

הוא מתמתח קלות ויוצא לדרך – הוא מתנסה כסטודנט מול כיתותיו הראשונות.

הריאות שורפות מרוב שהאוויר רווי בחמצן, המסופק לגוף בכמות שאין הוא רגיל אליה.

הוא עושה אימונים מסוגים שונים, רץ עוד קילומטר ועוד קילומטר, שכל אחד כזה מטשטש את זכר פרק ההליכה שהשתרבב תחילה אל ריצותיו הבלתי מנוסות – הוא עושה סטאז' בהוראה.

הוא מגלה שהריצה היא כבר שגרה, ועדיין יש אימונים שלא מתקיימים לפי התכנון, ויש פציעות טורדניות, וישנם עמיתים לקבוצה, או אולי עוברי אורח זרים, שפתאום מצליחים יותר ועוקפים בנקל, ונראה, שהנה, לכולם הולך, ורק הוא לא מצליח – הוא נהיה מורה מן המניין, צובר ותק וניסיון.

ואז באה תחושה המעוף הזאת, העילאית, הנשגבת, בקילומטר השמונה-עשרה, ממש ממש ממש לקראת הסוף... פתאום תלמידה ניגשת למתקן המקבילים שבחצר, כי ראתה אותך עושה שם סט או שניים. פתאום, אחר כאלף שכנועים, תלמיד מ-ו' מביא גם נעליים, משוויץ בצבע ובדגם בשמחה, ובהפתעה גמורה אתה רואה... זה בדיוק כמו אלה ששלך! אתה אומר להם שיש מרוץ, שתתחרה אי שם... ומציץ לו קול דקיק בן שתיים-עשרה: "אני נרשם!".

עומד הוא, המורה, נבוך, מחביא חיוך. תוהו, אולי בכל זאת כאן הוא מתגלה כאיש חינוך.



חג המולד בשילוב חג החנוכה

מאת מחמוד סינדיאני, מורה וסטודנט לתואר שני בחינוך גופני במכללה בוינגייט

המורה מחמוד מציע לנו להתרשם מאחת מפעילותיו הרבות בבית הספר היסודי ד' אלשרק שבנצרת עלית. מחמוד מציג לנו תיעוד מרהיב וססגוני של מרוץ חג המולד בו נטלו תלמידיו חלק ואף זכו להצלחה רבה ולנצחון. המרוץ התקיים בין נופיו עוצרי הנשימה של הגליל במהלך חג החנוכה וחג המולד, שהשתלבו ונשזרו זה בזה בלי משים בלוח השנה האזרחי.

מוזמנים להתרשם!





לימודי חשבון ואנגלית דרך החינוך הגופני – חוויה מיוחדת במינה

מאת איתי ולדבסקי, בוגר לימודי התואר הראשון בהוראת חינוך גופני מטעם המכללה בוינגייט

אני עובד בחברת 'פי"ל' - פיתוח יכולות למידה. זוהי חברה שמאגדת בתוכה שישה צהרונים בתל אביב, מרכזי למידה הפועלים בשעות אחר הצהריים, חוגים וגם תל"נים - תכנית לימודים נוספת, שזה כמו חוגים בבוקר בבתי ספר היסודיים.

במסגרת העבודה בחברה, במהלך שנתי השלישית ללימודים, פיתחתי חוג מיוחד שמשלב חשבון עם ספורט ועוד חוג שמשלב אנגלית עם ספורט. קראתי לחוגים "חשבון חווייתי" ו"אנגלית חווייתית". כל הרעיון של החוג הוא לתת לילדים אופן למידה שונה, חדשני ומאתגר של למידה תוך כדי פעילות גופנית, משחקים ותנועה. דוגמה לאנשי וינגייט שמדמיינים את זה כרגע בראש: זה יכול להיות מסלול מכשולים שבסופו צריך להרים מספר זוגיאזי זוגי, זה יכול להיות משחק זיכרון שבו צריך לרוץ, להרים קונוס ולמצוא תרגיל ותשובה ב"חשבון חווייתי" או לחלופין, ב"אנגלית חווייתית" להרים תמונה של צבע ותמונה שרשום עליה RED.

ניסיתי להעביר בעצמי מספר שיעורים כאלה, ואחרי שראיתי שהקונספט שחשבתי עליו עובד, פניתי למשרד החינוך. קבלתי אישור ממשרד החינוך וכך הפכתי את החוגים לתל"נ - תכנית לימודים נוספת, עם אפשרות לבצע את התכניות בבוקר בבתי ספר יסודיים.

בשנה שעברה התחלנו עם שני בתי ספר, והשנה כבר התפתחנו לעשרה בתי ספר בתל אביב, בהרצליה, ברמת השרון, בגבעת שמואל וברעננה.

למה זה עובד?



1. נותן לילדים עוד שיעור חנ"ג שבועי (כרגע יש שני שיעורים שבועיים בממוצע בכל בית ספר, וזה בהחלט לא מספיק!)

2. מוריד את האנטגוניזם מחשבון \ אנגלית בגילאים הצעירים

3. כל המדריכים שעובדים במסגרת התכנית הם בעצם

מורים לחינוך גופני, שיודעים לעמוד מול כיתה ולהעביר את החומר בצורה מקצועית. לעתים קרובות לכל מדריך ראשי מתלווה עוזר מדריך.

השיעור בסגנון זה עובד מעולה עבור תלמידים וגם נותן פתרון הולם לסטודנטים ולמורים לחינוך גופני להשתכר בעבודה נוספת הקרובה לעיסוקם העיקרי.

המטרה שלי היא שצורת הלמידה הזאת תגדל ותגיע לכל הארץ. אנחנו ב-2017 כבר, אין סיבה שכל היום ילדים ילמדו בתוך כותלי הכיתה וייצאו רק פעמיים בשבוע החוצה לשם ביצוע פעילות גופנית. ילדים חייבים לזוז יותר! מה גם, שלמידה חווייתית, דרך תנועה, פורה יותר, משמעותית יותר ונשמרת לטווח ארוך יותר.

שער 4. פינת המשחקונים

לקט משחקונים מענף הכדורסל מספרה של ענת דרייגור



פינת משחקונים: הכרויות

מאת ענת דרייגור, מרצה במכללה ומאמנת בכירה בענף הכדורסל

משחקונים לחימום ולתרגול מיומנויות גופניות, לשיפור ולפיתוח תנועה גופנית, התמצאות במרחב, קואורדינציה, שינויי כיוון, שליטה בכדור, הכרות אישית בין חברי הקבוצה ושיתוף פעולה.

לקטנטנים (גן - כיתה ג' ומעלה):

"סלפי"

הילדים נעים במרחב עם כדור ביד. לשריקה, המורה אומר "סלפי" ומסמן מספר באצבעותיו 2 או 3. (הערה: לקטנטנים, יש לוודא שהילדים מכירים מבנה קבוצתי של "זוגות" ו"שלישיות"). כל הילדים צריכים להסתדר בקבוצות לפי סימון המורה (הם אומרים את שמם אחד לרעהו, וקבוצתם מצטלמת ב"סלפי" (היד ללא הכדור מדמה כביכול טלפון חכם המצלם את הקבוצה). לשריקה נוספת ממשיכים בתנועה במרחב.

אפשרויות:

- בין שריקה אחת לשנייה ניתן להחליף ידיים באחיזת הכדור, לנתר עם הכדור, לדלג, ועוד.
- ילד שנותר ללא קבוצה מצלם עצמו ב"סלפי" וחוזר למשחק.
- תנועה ללא כדורים, הוספת קונוסים שטוחים במגרש, תנועה ביניהם ו/או בדילוג מעליהם.



לכתות ד' ומעלה:

תופסת חישוקים

כולם נעים במרחב ללא כדור. תופסת אחת עם חישוק ביד. היא מנסה להשחיל את החישוק על אחד הילדים ובמקביל אומרת את שמה. הנתפסת ממשיכה, כשהחישוק בידה, לתפוס ילדים אחרים במגרש.

(הערת בטיחות: יש להימנע מהתנגדות לתפיסה)

אפשרויות:

- הוספת תופסים עם חישוקים
- הוספת כדורי סל וכולם נעים תוך כדור
- הוספת כדורי רגל - כדור ברגל
- אחיזת כדור עף ביד או כל סוג כדור אחר, בגדלים שונים. (טניס, ספוג, גומי, כדור-כוח, כדור יד)
- אם התקיימה היכרות ראשונית בין חברי הכתה, התופסת תאמר את שמה של הנתפסת



פינת משחקונים: עמידת מוצא ובלימה בכדורסל

מאת ענת דרייגור, מרצה במכללה ומאמנת בכירה בענף הכדורסל

משחקונים לחימום ולתרגול מיומנויות גופניות, כגון עמידת מוצא ואחיזת כדור התקפית בכדורסל, וזריקה לסל. שיפור יציבות בבלימה בשתי רגליים ואו רגל, רגל.

בנוסף, עבודה על התמצאות במרחב, קואורדינציה, שינויי כיוון, שליטה בכדור, תזמון ושיתוף פעולה.



לקטנטנים (גן - כיתה ג' ומעלה):

עצירה, בלימה - "רמזור"

כדור במרחב. לשריקה של המורה היא אומרת:

צבע אדום – הילדים עוצרים בשתי רגליים ו-עמדת מוצא.

צבע ירוק – כדור בריצה

צבע צהוב - כדור בהליכה.

בהמשך: שימוש בדגלים והנפתם. והוספת צבע כתום ובעקבותיה עצירה

רגל-רגל וזריקה לסל.

לכתות ד' ומעלה:

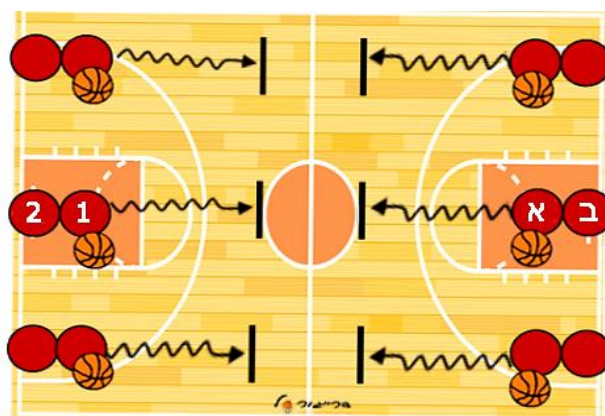
טור מול טור בעמדת מוצא

טורים זה מול זה, לכל טור כדור אחד. הראשון בכל טור יוצא בכדור למרכז המגרש ומבצע בלימה משני צידי קו החצי ועמדת מוצא זה מול זה (המרחק בין הילדים – כ-40 ס"מ). שני

הילדים טופחים בכדור, ממשיכים בכדור לטור שממול ומעבירים הכדור לבא בטור. (ראו איור).
 כלומר 1 ו- א' יצאו במקביל בכדור זה מול זה. יטפחו בכדור לאחר עצירה במרכז. 1 ימסור ל- ב'.
 א' ימסור ל-2 ויעברו לסוף הטור שמסרו לו.

אפשרויות:

- לאחר המפגש ועמדת המוצא זה מול זה: א. השניים מחליפים את הכדור ביניהם וממשיכים לטור שממול. ב. השניים מוסרים מסירה צידית לראשון בטור שממול.



פינת משחקונים: רגל ציר בכדורסל

מאת ענת דרייגור, מרצה במכללה ומאמנת בכירה בענף הכדורסל

לתנועת רגל ציר בכדורסל יש כמה מטרות: לאפשר לשחקן מתקיף עם הכדור לנוע תוך פנייה לכיוונים שונים מבלי לבצע עבירת "צעדים", ובכך ליצור לשחקן המתקיף זוויות מסירה נוחות, לאפשר לו להתחמק מהמגן, להטעות את היריב ולסגור לכדור חוזר. תנועת רגל ציר פירושה: עם קבלת הכדור במצב של עמדת מוצא, ניתן להניע רגל אחת לכל כיוון וללא הגבלה, בתנאי שהרגל השנייה רגל הציר לא זזה ממקומה.

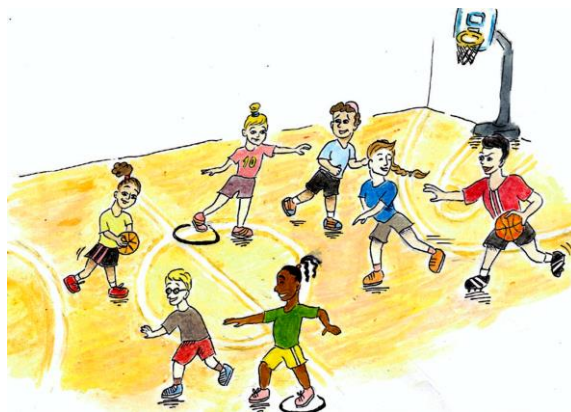
שימוש ברגל ציר ללא הכדור ניתן להזיזה בהגנה, סגירת שחקן אחרי זריקה לסל לכדור חוזר, קבלת כדור וכד'.

בנוסף, עבודה על התמצאות במרחב, קואורדינציה, שיווי משקל, הפניות גוף, יציבות, גלגול כדור, כדור.

לקטנטנים (גן - כיתה ג' ומעלה):

1. תופסת "תמנונים"

הילדים נעים במרחב (עם או בלי כדורים), תופס אחד. מי שנתפס עומד במקום. מותר לו להניע רק את רגל הציר וגם לפרוס את ידיו כדי לסייע לתופס בתפיסת שאר הילדים הנעים במגרש, עד שכולם נתפסים. בהמשך – מחליפים את התופס. אפשרות: מדידת הזמן הקצר ביותר עד שכולם נתפסים.



לכתות ד' ומעלה:

2. רגל ציר - "סביבונים"

הילדים מפוזרים במגרש, לכל אחד כדור. בתחילה הם נעים בכדור. המורה מכריזה על מצב הסביבון והילדים פועלים בהתאם למוסכם מראש.

1 = "סביבון קדמי" - ביצוע תנועת רגל ציר עם תנועה סיבובית קדימה החזה מוביל את התנועה,

הכדור ביד.

2 = "סביבון אחורי" - ביצוע רגל ציר בתנועה סיבובית לאחור, הגב מוביל את התנועה, הכדור ביד.

"סביבון מכדרר" - ביצוע רגל ציר תוך כדורו בסיבוב. (בחירת הילדים קדמי -1 או אחורי - 2)

"סביבון מגלגל" - ביצוע רגל ציר תוך גלגול הכדור בתנועה סיבובית אפשרות לגלגול קדמי או אחורי.

"סביבון קולע" - הילדים מכדררים לעבר הסל, זורקים פעם-פעמיים וממשיכים בכדור במרחב.



פינת משחקונים: כדרור ושינוי כיוון בכדורסל

מאת ענת דרייגור, מרצה במכללה ומאמנת בכירה בענף הכדורסל

הכדרור מבוצע רק ביד אחת, תוך אפשרות להחליף ידיים; היד מלווה את הכדור. במהלך הלימוד חשוב להדגיש את הכדרור ביד החזקה והחלשה כאחד. להלן כמה סוגי כדרור בסיסיים: כדרור קדמי, כדרור התקפי, כדרור הגנתי, צידי ואחורי.

שינויי כיוון תוך כדרור נועד להתמודד עם המגן תוך כדי תנועה עם כדור, במטרה ליצור יתרון עליו. שינוי כיוון מלווה בשינוי כיוון, קצב וזווית תוך הטעיית הגוף.

התמצאות במרחב, קואורדינציה, שיווי משקל, יציבות, הטעיות גוף, שינויי כיוון וקצב, כדרור, שליטה בכדור.

לקטנטנים (כתה א' - כתה ג' ומעלה):

1. "זנבות"

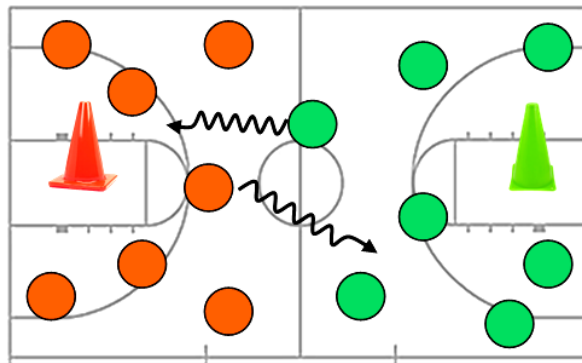
לכל אחד סרט ('זנב') המחובר למכנס מאחור או בצד באזור המותניים. כולם מכדררים במגרש הכדורסל, וביד הפנויה מנסים למשוך את זנב חבריהם. לא ניתן להתנגד. המטרה היא לאסוף זנבות רבים ככל האפשר. כל מי שצבר זנב חייב לצרפו למכנסיו באופן בולט. (הוא עושה זאת מחוץ לתחום המגרש ולחזור למשחק בתוך 5 שניות. לא ניתן למשוך את זנבו של מי שנמצא מחוץ למגרש).



לכתות ג' ומעלה:

3. משחק הקונוס

2 קבוצות (ירוקים וכתומים), לכל אחד כדור. קונוס אחד ניצב ברחבת אזור הצבע (אזור 3 השניות של מגרש כדורסל) של כל קבוצה. המטרה של כל אחת היא לקחת את הקונוס מהיריבה אל אזור הצבע שלה מבלי להיתפס. שחקן שנתפס מחזיר את הקונוס למקומו המקורי וממשיך לשחק. אפשר לשחק כאשר רק לחלק מהילדים כדור, ומדי פעם מחליפים בין חברי הקבוצה. כל קבוצה יכולה לשמור על הקונוס שלה רק מחוץ לאזור הצבע.



שער 5. התנסות בהוראה

סטודנטים מארגנים ומתעדים אירועים שנערכים בין כתלי בית הספר



פעילות באהבה ביום ירושלים - יום מעורבות חברתית בקהילה

מאת יסמין פרנק, מירנה נחלה, נגה נצר, לידן דלויה, הודיה לוי, עדי שצוב, סחר בסיס, סיוון בלום, גיל מרום, גאסן קאזין וזהר לרר. התנסות בהוראה, שנה ג'

"תיתן את כל הטוב שבך, תיתן בלי לחשוב מה תרוויח ומה תשיג, תיתן כי כך חונכת וזו דרך חייך... תיתן כי זה בנפשך, בדמך, בהגדרת אישיותך..." (קולט)

מבוא

הנתינה היא אחד מערכי היסוד של כל חברה המכירה בחשיבותה של ההזדהות והערבות ההדדית. דרך הנתינה, תורם הפרט לחברה בכלל ולאחר בפרט. תרומה זו מעודדת אכפתיות וערנות לצרכי הסביבה והזולת ותורמת למימוש צרכיו.

בית הספר "אהבה" הוא כפר ילדים ונוער הממוקם בקריית ביאליק. בכפר זה ישנם ילדים חוסים שאין באפשרותם להמשיך ולגור בביתם בקהילה בשל סיבות סוציאקונומיות, משפטיות ואחרות. בית הספר "אהבה" נמצא במתחם הכפר ומשרת את הילדים החוסים בפנימייה. בבית הספר אהבה יש 15 כיתות (9 א'-ו', 6 ז'-ט'). בבית הספר לומדים כ-140 ילדים ונוער בגילאי 6 עד 15, עם צוות בית הספר נרחב הכולל מורות, סייעות וצוות טיפולי מגוון: פסיכולוגית, פסיכיאטר, יועצות תרפיסטיות מכל קשת הטיפול, מרפאות בעיסוק וקלינאית תקשורת. בית הספר דוגל בחינוך לאהבה ובאהבה המהווה תשתית בריאה לאורח חיים המאפשר הצלחה בקשרים בינאישיים, מטפח אינטליגנציה רגשית ומשפר הישגים לימודיים.

לרוב התלמידים בביה"ס יש בעיות התנהגות וקשיים רגשיים, והם מוגדרים כילדים ונוער בסיכון גבוה. חלק מהתלמידים מופנים לבית הספר על ידי ועדות השמה של משרד החינוך על רקע בעיות התנהגות וקשיים רגשיים וחלקם בצווי בית משפט. לרבים מהם קשיים בלימודים וקשיים בקשב ובריכוז. מסיימי כיתה ט' ממשיכים לגור בפנימייה ומתקבלים ללימודים בתיכון עיוני או מקצועי באזור, לפי יכולתם וכישוריהם.

על רקע זה נבחר בית ספר זה כמקום מועדף למעורבות חברתית ונתינה בקהילה. זוהי מסגרת שחברי הצוות לא חוו ולאחר החשיפה אליה היה לנו חשוב לתרום מעצמנו למען החברה דווקא במקום זה. הרצון היה לנתק מעט את הילדים מהמציאות היום יומית הלא פשוטה בה הם חיים ובעיקר לגרום להם ליהנות במקביל ללמידה.

ארגון יום הפעילות

לקחנו על עצמנו את האתגר מתוך ידיעה שקל ופשוט זה לא יהיה. בהתייעצות עם הנהלת בית הספר החלטנו שנושא יום הספורט יהיה "יום ירושלים", מאחר שהשנה זו שנת ה-50 לשחרור העיר העתיקה וזהו הנושא המרכזי שבית הספר בחר להתמקד בו השנה.

הנושא היה מאתגר ודרש המון חשיבה יצירתית ומקורית. בפגישת ההתארגנות העלינו מספר רעיונות מתוך חשיבה על התחנות הטובות והמתאימות ביותר לנושא הנבחר תוך שמירה על סקרנות, עניין והתאמה לטווח הגילאים הרחב.

ה"אני מאמין" של כלל הצוות היה העשרת ידע בנושא תוך הנאה, חוויה והתנסות בדברים חדשים דרך הפעילות הגופנית. הוא כלל גם את הרצון להראות כי דרך הפעילות הגופנית אפשר ללמוד על נושאים נוספים בצורה מקורית ומעניינת, הגורמת לסקרנות ושיתוף פעולה להצלחה במשימה שדרכה נוצרת הלמידה. על כן, מרבית התחנות כללו פעילות גופנית וחלקן גם כללו הקניית ידע עיוני על יום ירושלים, כגון מסלול מכשולים, חידונים וכדומה.

תחנות הפעילות:

- פירמידות - יצירת סוגי פירמידות שונות.
- הרכבת מילה באמצעות בקבוקי מחזור - על התלמידים לזהות את התמונה ולרשום את המילה באמצעות בקבוקי מחזור.
- ריקודי עם - התלמידים יתנסו בריקודים שונים לצלילי שירים הקשורים לירושלים.
- מסלול מכשולים - כל תלמיד בסוף המכשול יגיע לחלק מפאזל שבסופו כולם יצטרפו להרכיב אותו. בפניהם תתגלה תמונה הקשורה לירושלים.
- "כיבוש חומות ירושלים" (חציית חומות ירושלים) - התלמידים יעברו בתוך ריבועי חבלים שיהיו קשורים ב-2 הקצוות לשער או ל-2 עצים. המטרה היא לעבור בתוך הריבועים בעזרת שיתוף פעולה של כל חברי הקבוצה ובלי לגעת בחבלים.
- הבקעת גול לשער מעל חומת ירושלים - המטרה להבקיע גול לשער מעל "חומות ירושלים" (קונוסים).
- חומות ירושלים ('הקדרים באים') - התופס עומד על קו חצי המגרש ומותר לו לנוע רק על הקו לצדדים. הבורחים עומדים על קו הרוחב של תחילת המגרש. מטרתם היא להגיע לצד השני של המגרש מבלי להיתפס ובכך לפרוץ את החומה ולכבוש את ירושלים. לאחר שהם הגיעו לצד השני הם רצים שוב לצד הראשון וכך הלאה עד שכולם נתפסים. כל מי שנתפס הופך גם לתופס.
- סיפור וחידון שחרור ירושלים - התלמידים ישמעו סיפור כיצד ירושלים שוחררה ולאחריו יענו על חידון שיכלול שאלות על ירושלים עצמה ועל סיפור שחרורה.

- תחנת יצירה - התלמידים יציירו ביחד על פלקט אחד ציור שקשור ליום ירושלים (כל כיתה תבטא את מחשבותיה על ירושלים ותיצור פלקט כיתתי).

חלוקת התחנות בהתאמה למאפייני גיל:

- תחנות לשכבה הצעירה (8 דק' פעילות בתחנה):
 - פירמידות - גיל מרום
 - הרכבת מילה באמצעות בקבוקי מחזור - סחר בסיס
 - ריקודי עם - סיוון בלום
 - מסלול מכשולים - הודיה לוי
 - כיבוש חומת ירושלים - יסמין פרנק וגאסן קאזין
 - הבקעת גול מעל חומת ירושלים - לידן דלויה
 - חומת ירושלים - מירנה נחלה
 - סיפור וחידון שחרור ירושלים - נגה נצר
 - תחנת יצירה - עדי שצוב
- חלוקת תחנות לשכבה הבוגרת (7 דק' פעילות בתחנה):
 - פירמידות
 - הרכבת מילה באמצעות בקבוקי מחזור
 - ריקודי עם
 - כיבוש חומת ירושלים
 - מסלול מכשולים
 - סיפור וחידון שחרור ירושלים

רפלקציות אישיות שעלו מחברי הצוות על יום זה

מירנה הביעה את תחושתה: "היה לי כיף ומאתגר להעביר להם את המשחק, התלמידים הפגינו רצון ומוטיבציה עודדו אחד את השנייה, ובנוסף המורות השתתפו עם התלמידים. היה פשוט כיף לראות את התלמידים והמורים מחייכים ומשתפים פעולה". נגה ציינה: "שמחה לציין שהילדים עשו את התחנה בהנאה ובסבלנות וניתן היה לראות שהם שקועים במציאת המילים". לידן הוסיפה: "התרגשתי מאוד כשראיתי את השמחה של הילדים בתחנה ואיך שהם נהנו מהאתגר". סחר חיזקה את הרגשת הצוות: "יצאתי עם הרגשה של שביעות רצון והצלחה, היה לי העונג והכבוד להיות חלק מהפרויקט המוצלח". תחושתו של גאסן הייתה: "בסך הכל החוויה הייתה אדירה, מרגשת ובעיקר מהנה. לא כל יום מזדמן לי לעבוד עם אוכלוסייה מסוג זה אבל אני שמח על ההזדמנות ומקווה לעבוד איתם שוב בעתיד". הודיה סיכמה את החוויה וכתבה: "אני

שמחה שלקחתי חלק בפרויקט כזה משמעותי. נהייתי לעבוד עם הילדים השונים, הילדים היו מאושרים ומלאי שמחה מהשינוי שיצרנו לפרק הזמן בו היינו בבית הספר. הם שיתפו פעולה, והרגשתי עד כמה הפעילות הייתה מרעננת, מותאמת ונעימה לכולם".

נקודות לשימור שעלו מהצוות בפגישת הסיכום

מתוך דבריה של עדי, אשר הייתה אחראית על תחנת היצירה: "בחלק מהכיתות התחנה עבדה בצורה מאוד חיובית וטובה, זה נתן לילדים את היכולת להתבטא במובנים שונים ונתן להם קצת להתפרע (מבחינת צבעים ואפשרויות לדמיון)". גיל הוסיפה: "התלמידים נהנו מאוד. זאת חוויה בשבילם כי אף פעם לא התנסו בפירמידות. בנוסף, אפילו המורות והמדריכות שיתפו פעולה איתם, צילמו אותם וממש התלהבו". סיוון חשבה: "התחנה התאימה הרבה יותר לילדים בבית הספר היסודי מאשר לתלמידים בחטיבת הביניים". לידן כתב על הפעילות בתחנתו, חומת ירושלים: "התחנה אתגרה מאוד את הילדים. כל פעם שהגיעו הילדים לתחנה שלי, הם סירבו לעזוב". הודיה הוסיפה: "תחנה זו הייתה טובה מכיוון שנדרשו בה שיתוף פעולה, הקשבה, כבוד הדדי לחברי הכיתה. ניתן היה לראות שבעקבות המציאות הלא פשוטה שבה הם חיים יש חשיבות רבה לערכים אלה". מסקנתה של נגה: "לשכבה הבוגרת התחנה הייתה יותר רלוונטית. הם שיתפו יותר פעולה בכך שהם ענו על השאלות וגילו עניין". מירנה ציינה: "התלמידים הפעילו הרבה שיקול דעת, עבדו בצוות, חשבו יצירתי בעת ביצוע הפעילות בתחנות, היה גיבוש אמיתי לצרכי כל התלמידים, התלמידים למדו תוך כדי פעולה ומשחק". בתחנה המשותפת של יסמין וגאסן, "גיבוש חומת ירושלים", יסמין ציינה: "התחנה גרמה לילדים לעבוד בשיתוף פעולה מלא, לחלקם היינו צריכים להסביר מהו שיתוף פעולה ולעזור להם בחשיבה כיצד לעבור את החומה, וחלקם חשבו לבד והניעו את קבוצתם. הילדים נהנו מאוד וגם אני!".

נקודות לשיפור שעלו מהצוות בפגישת הסיכום

לדברי סיוון: "יש לחשוב בחטיבות הביניים על תחנות שהן יותר משחק באמצעות תנועה ואביזרים ופחות על תחנות כמו ציור וריקוד, שמתאימות יותר לגילאי היסודי". עדי הוסיפה: "לפי דעתי התחנה לא התאימה לכולם, בעיקר לא לגיל הצעיר כשחלקם עם בעיות שונות למיניהן. לרוב היה תלמיד או שניים שהשתלטו על הציור כששאר הילדים היו עסוקים בדברים אחרים שלא היו קשורים לתחנה". נגה סיכמה את הפעילות בתחנתה: "לדעתי, מטרת הפעילות בתחנה לא הושגה בגיל היסודי מכיוון שמדובר, אחרי הכל, ביום ספורט, כלומר, בתחנה היה צריך להיות משהו פיזי שצריך לעשות... אך זאת הייתה בקשה ספציפית של האחראית מטעם בית הספר, ולא יכולנו לסרב לה".

נספח נתונים טכניים

צוות הפרויקט:

- הבנות: הודיה, עדי, יסמין, מירנה, סחר, גיל, סיון ונגה
- הבנים: לידן וגסאן

תלמידים:

- 15 כיתות ובכל כיתה עד 10 תלמידים

חלוקת זמנים:

- 08:30 - 09:40 שכבה צעירה (א'-ו')
- 10:05 - 11:00 שכבה בוגרת (ז'-ט')

תחנות וציוד ומפעילי תחנות:

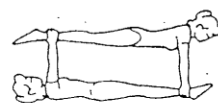
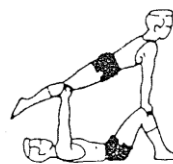
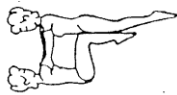
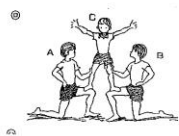
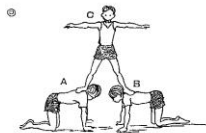
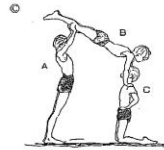
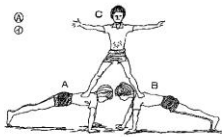
- פירמידות - המטרה ליצור סוגי פירמידות שונות.
 - ציוד: מזרנים
 - מיקום: אולם ספורט
 - אחראית: גיל
 - הרכבת מילה באמצעות בקבוקי מחזור - על התלמידים לזהות את התמונה ולרשום את המילה באמצעות בקבוקי מחזור.
 - המילים: כותל, חומת ירושלים, מגדל דוד, כנסת, כיפת הזהב, הר הרצל
 - ציוד: בקבוקי מחזור, תמונות (המילה תהיה כתובה בכתב דפוס ליתר ביטחון מאחורי התמונה על מנת לעזור לשכבה הצעירה לכתוב אותה)
 - מיקום: רחבת כניסה
 - אחראית: סחר
- *לשכבה הבוגרת: עליהם לתפוס את הבקבוק בין הרגליים, ורק כך יוכלו להתקדם לצורך הרכבת המילה.

- ריקודי עם - התלמידים יתנסו בריקוד שונה עם מוזיקה שקשורה לירושלים. (בשנה שעברה ריקודי השורות הלכו בצורה טובה יותר ממעגלים אז יש להיות מוכנים לדבר).
 - ציוד: מוזיקה, רמקול
 - מיקום: מאחורי כלכלת בית
 - אחראית: סיון
- מסלול מכשולים - כל תלמיד בסוף המכשול יגיע לחלק מהפאזל, שבסופו כולם יצטרכו להרכיב אותו. בפניהם תתגלה תמונה שקשורה לירושלים.
 - ציוד: 4 משוכות, סולם קואורדינציה, 4 כיפות, ספסל, מזרונים, תמונת ירושלים
 - מיקום: מגרש כדורסל
 - אחראית: הודיה
- כיבוש חומת ירושלים (חציית חומת ירושלים) - התלמידים יעברו בתוך ריבועי חבלים שיהיו קשורים ב-2 הקצוות לשער או ל-2 עצים. המטרה היא לעבור בתוך הריבועים בעזרת שיתוף פעולה של כל חברי הקבוצה ומבלי לגעת בחבלים.
 - ציוד: חבלים, מזרונים
 - מיקום: מגרש כדורגל / בקרבת 2 עצים
 - אחראים: יסמין וגסאן
- הבקעת גול לשער מעל חומת ירושלים - התלמיד ינסה להבקיע גול לשער כאשר הוא יצטרך לגרום לכדור לעבור מעל "חומת ירושלים" (קונוסים).
 - ציוד: כדור, קונוסים
 - מיקום: מגרש כדורגל
 - אחראי: לידן
- חומת ירושלים ('הקדרים באים') - תלמיד שהוא בתפקיד התופס עומד על קו חצי המגרש ומותר לו לנוע רק על הקו לצדדים. שאר התלמידים עומדים על קו הרחב של תחילת המגרש. מטרתם היא לרוץ לצד השני של המגרש מבלי להיתפס ובכך לפרוץ את החומה ולכבוש את ירושלים. לאחר שהם הגיעו לצד השני, ירוצו שוב לצד הראשון וכך הלאה עד שכולם נתפסים. כל מי שנתפס הופך גם לתופס.
 - ציוד: לא צריך
 - מיקום: מגרש כדורסל
 - אחראית: מירנה
- סיפור וחידון שחרור ירושלים - התלמידים יישמעו סיפור כיצד ירושלים שוחררה ולאחריו יהיה להם חידון כאשר הוא יכלול גם שאלות על ירושלים עצמה ולא רק על סיפור שחרורה.
 - ציוד: סיפור, שאלות ותפזורת
 - מיקום: כיתה
 - אחראית: נגה

• תחנת יצירה - התלמידים יציירו ביחד על פלקט אחד ציור שקשור ליום ירושלים (כל כיתה תבטא את מחשבותיה על ירושלים ותיצור פלקט כיתתי).

- ציוד: פלקטים, טושים, צבעים, עפרונות וכו'
- מיקום: כיתה
- אחראית: עדי

נספח תחנת פירמידות





נספח תחנת סיפור שחרור ירושלים

סיפור שחרור ירושלים

בהחלטת האו"ם ב-כ"ט בנובמבר 1949 - נקבעה החלוקה של ארץ ישראל ל-2 מדינות:

יהודית וערבית, ונקבע גם מעמדה של ירושלים כעיר בינלאומית. על פי החלטה זו, ירושלים הייתה אמורה להישאר שטח נפרד בניהול האו"ם, שלא יהיה שייך לא למדינה יהודית ולא למדינה ערבית. ערביי ארץ ישראל ומדינות ערב לא קיבלו את תכנית החלוקה של האו"ם ופתחו במלחמה נגד היישוב היהודי בארץ.

במהלך מלחמת העצמאות בשנת 1948, כבשו הירדנים את מזרח ירושלים, כולל העיר העתיקה. ירושלים של אז הייתה עיר קטנה. הירדנים מלכו בה והכותל המערבי היה בידם. לא ממש הרשו ליהודים לבוא ולהתפלל בשריד בית המקדש וגבול גדר היה בין הצד הישראלי לירדני.

מצרים, לבנון, ירדן וסוריה רצו להחריב את המדינה הקטנה שלא עבר זמן רב מדי מאז שנולדה. ב-5 ביוני 1967, צבאות ערב התחילו לתקוף את ארץ ישראל והתחילה מלחמת ששת הימים. ממשלת ישראל החליטה להשיב מלחמה וצה"ל קיבל הוראה לתקוף בחזית הירדנית. חטיבת הראל בפיקודו של אלוף משנה אורי בן ארי, כבשה את המוצבים הירדנים שמצפון ליישובי ירושלים. עוד באותו לילה הצטרפה ללחימה בירושלים חטיבת הצנחנים בפיקודו של אלוף משנה מוטה גור. החטיבה פרצה לירושלים המזרחית וניהלה קרבות מרים ועקובים מדם.

ביום רביעי לפנות בוקר (היום השלישי למלחמה), נתן שר הביטחון, משה דיין, את ההוראה לכבוש את ירושלים העתיקה במהירות האפשרית. בעקבות הוראת הממשלה פרצו חיילי חטיבת הצנחנים בפיקודו של מוטה גור לעיר העתיקה ונכנסו אליה דרך שער האריות.

בשעה 10 בבוקר הודיע מוטה גור במכשיר הקשר: 'הר הבית בידינו, הר הבית בידינו!' כשנה לאחר מכן, קבעה הממשלה את כ"ח באייר, יום שחרור ירושלים כיום חגה של ירושלים. יום החג הלאומי שנקבע לציון איחודה של ירושלים מצוין בטקסים חגיגיים בירושלים ומחוצה לה.

שאלות

1. על שם מה נקרא מלחמת ששת הימים?
2. איך קוראים למפקד חטיבת הצנחנים?
3. באיזה שנה פרצה מלחמת העצמאות?
4. בת כמה מדינת ישראל?
5. כמה חברי כנסת יושבים בכנסת?

6. באיזו עיר ממוקמת כנסת ישראל?
7. כמה ימים ארכה מלחמת ששת הימים?
8. אילו מדינות תקפו את ארץ ישראל?
9. מה הודיע מוטה גור במכשיר הקשר?
10. מי היה שר הביטחון במלחמת ששת הימים? ומי היום?
11. מי היה הרמטכ"ל במלחמת ששת הימים? ומי היום?
12. מי היה ראש הממשלה בזמן מלחמת ששת הימים? ומי היום?
13. כמה אותיות יש במילה ירושלים?

נספח תפזורת ירושלים

ה	ל	י	כ	כ	מ	ת	פ	כ	ק	ב	ח	ל	נ	ח	ל	ע	י	ב	א
ז	ד	ש	נ	ג	ח	י	ט	י	ב	ה	ו	ו	נ	ב	ל	א	ס	כ	ג
ו	י	ק	ס	צ	ת	מ	ח	פ	פ	ס	נ	ב	כ	ע	י	ת	ש	ש	מ
ק	ח	ל	ת	פ	ט	ר	כ	ת	י	ח	ל	ס	נ	מ	ה	ב	כ	ל	ח
ר	י	ש	י	ד	מ	ג	ל	ה	פ	י	א	ק	א	מ	ב	ח	מ	נ	ת
ר	ש	י	ש	צ	ו	ר	י	ז	פ	ר	ו	ג	ה	ט	ו	מ	ב	ט	י
ס	ב	א	ר	נ	ד	ב	י	ה	נ	ד	ה	ט	ו	מ	ת	ח	א	ו	ג
י	ל	י	א	מ	י	ד	ע	ב	ל	נ	ה	ג	נ	ה	ג	ח	י	מ	פ
פ	מ	י	ל	ש	ו	ר	י	ה	י	ד	ו	ה	ע	ר	ח	ס	י	א	א
ע	פ	נ	י	מ	ס	י	ה	נ	ר	י	מ	צ	נ	א	ס	ג	ר	צ	צ
י	ט	מ	י	מ	י	ה	ת	ש	ש	ת	מ	ח	ל	מ	ר	ו	ג	ל	ט
ר	א	י	ג	ש	נ	י	ב	ו	ר	א	ר	ה	ז	מ	י	מ	י	ד	ד
ב	י	א	נ	ב	א	י	ג	ש	ו	ו	ר	י	מ	י	ד	ל	ו	ו	ש
י	מ	י	ל	ש	ו	ר	י	ת	מ	ו	ח	ג	נ	ב	ו	א	ר	ד	ז
ר	ו	ל	ץ	י	ב	ו	נ	י	ת	נ	י	ע	נ	ה	כ	ה	נ	ו	ר
ה	ר	מ	ת	ת	י	נ	ל	י	א	ה	ה	מ	י	נ	ח	נ	צ	ה	ס
ת	ח	י	ב	ר	ע	מ	ה	ל	ת	ו	כ	ה	ו	ב	ר	י	מ	ו	ס
ע	כ	ו	ו	א	ה	ת	ל	ד	ל	מ	י	ג	ת	י	ב	פ	ר	א	א
ו	ר	ז	ל	א	ר	ש	י	ה	נ	ו	י	ה	ק	י	מ	י	ע	ס	ס
ל	ל	כ	י	מ	ל	א	י	נ	ד	ן	ת	נ	ו	י	ה	י	מ	ע	ע

תחנת הרכבות מילים הקשורות לירושלים על ידי בקבוקי מחזור









תחנת הכנסת הכדור לשער מעל חומת ירושלים



שער 6. בונוס

ענפי ספורט שלא הכרתם



אחד במחיר של חמישה. קרב חמש מודרני

מאת נועה ברקמן, ספורטאית קרב חמש מודרני ברמה בינלאומית, מדריכה ומאמנת בענף

"אמא, מצאתי את הענף שאני רוצה לעסוק בו!" צעקתי לאמי מהמטבח בהתרגשות. "אני רוצה להתחרות בקרב חמש מודרני!" היה זה יום שבת. הייתי אז בת 21, חיילת בשירות סדיר, ביחידת דובר צה"ל.

בדיוק סיימתי לקרוא כתבה בעיתון על אלופת העולם, לנה שונבורן, בענף שעליו לא שמעתי מעולם - modern pentathlon או קרב חמש מודרני בעברית. הענף משלב חמישה מקצועות ספורט: סייף, שחייה, רכיבה על סוסים, ריצה וקליעה (ירי). בכתבה הוסבר כיצד מתבצעת התחרות - מתחרים בכל הענפים באותו היום, אך לא ברצף. על כל ענף מקבלים ניקוד בהתאם לרמת הביצוע. מי שצובר את מרב הנקודות זוכה בתחרות.



מתחילים מענף הסיף. מסייפים בסגנון הדקר, בו מותר לדקור בכל חלקי הגוף. כל מתחרה מסייף נגד כל אחד המתמודדים האחרים, בקרב המוגבל בזמן של דקה אחת. המטרה להיות הראשון שדוקר. מי שדוקר ראשון מנצח את הקרב. במקרה של דקירה בו זמנית,

ממשיכים את הקרב מאותה הנקודה בזמן, ואם שני הצדדים לא ידקרו, לשניהם ירשם הפסד. הניקוד נקבע לפי אחוז הניצחונות של כל אחד מהמתמודדים.

לאחר מכן פושטים את החליפות והמגנים, לובשים בגדי ים, מרכיבים משקפות וממשיכים לענף השחייה. זוהי תחרות שחייה "רגילה" בבריכה אולימפית או חצי אולימפית למרחק 200 מטרים בסגנון חופשי. כל שנייה שהמתחרה ישחה מהר יותר (לפי שיטת הניקוד



הנוכחית) תזכה אותו ב-2 נקודות ולהיפך.

לאחר שמסיימים לשחות, נועלים מגפיים, חובשים קסדה ועולים על הסוס למסלול של "קפיצות ראווה". המתמודדים מגרילים סוס שאינם מכירים מפני כן - התחרות מספקת את הסוסים. לכל רוכב מוקצות 20 דקות בלבד לרכב על הסוס לפני התחרות ולייצר איתו תקשורת טובה. במהלך 20 דק' אלו מותר לקפוץ רק חמישה מכשולי חימום. בתם החימום נכנסים לזירת התחרות בה ירכבו המתמודדים מסלול של שנים-עשר מכשולים בגובה 110 מ', נגד השעון. המסלול משתנה מתחרות לתחרות ועל הרוכבים ללמוד בעל פה את סדר המכשולים כל תחרות מחדש. כל שנייה שיחרוג המתמודד מהזמן המותר (המותאם לאורך המסלול) תוריד לו נקודה.. הפלת המכשול או סירוב של הסוס לקפוץ מעל המכשול יגרעו מהניקוד של המתמודד 7 נקודות. בהמשך נפרדים לשלום מהסוס או הסוסה ומזנקים לענף האחרון וחביב הקהל - "המשולב" או בשמו העדכני "ריצת לייזר".

בענף זה קולעים למטרות אלקטרוניות הניצבות במרחק 10 מ' עם אקדחי לייזר (במקור אקדחי אויר). יורים ללא הגבלה עד שפוגעים 5 פעמים במטרה. לאחר שהמתחרה פגע 5 פעמים הוא מזנק לסיבוב ריצת שדה במרחק 800 מ'. על התהליך הזה חוזרים 4 פעמים ברצף (כלומר ריצת של 3,200 מ' ו-20 פגיעות במטרה). בסיום כל סיבוב ריצה חוזרים לעמדות הירי, למקבץ ירי נוסף וסיבוב הריצה האחרון מסתיים בקו סיום התחרות. הזמן של כל אתלט נמדד מרגע הזינוק ועד קו הסיום, כאשר כל שנייה שווה נקודה.

הענף המשולב בנוי בצורה אטרקטיבית לקהל: המתמודדים אינם מזנקים יחדיו אל הריצה אלא בצורה מדורגת. המדורג ראשון בטבלה בסיכום הניקוד המצטבר של שלושת הענפים הקודמים מזנק ראשון, המדורג שני מזנק אחריו בהפרש התואם להפרש הנקודות וכן הלאה. לדוגמה, אם המדורג במקום השני נמצא אחרי הראשון בהפרש של 2 נקודות הוא יזנק 2 שניות אחריו;



המדורג שלישי שנמצא אחרי השני בהפרש של 5 שניות, יזנק 5 שניות אחרי השני ו-7 שניות אחרי הראשון. משזינקו כל המתחרים, הניקוד הקודם אינו רלוונטי יותר והמתמודד החוצה את קו הסיום ראשון ינצח את התחרות כולה. כך הקהל לא צריך להמתין לחישוב הנקודות בסיום התחרות.

עכשיו גם אתם יודעים לא מעט על הענף ומבינים כיצד מתבצעת התחרות. אם כך, אפשר לחזור להתחלה, ליום שבת אחד לפני כשבע שנים, בו קראתי על הענף הזה לראשונה. הייתי אז חיילת, ספורטאית מצטיינת ברכיבה על סוסים בענף הרכיבה האמנותית (דרסז'). הייתי באותם ימים אלופת ישראל בענף. רכבתי בחוות סברה ערביינס, אורווה קטנה וקיבוצית שתמכה בי ונתנה לי את בן-זוגי דאז, יופיטר, סוס שאוכל לרכוב ולהתחרות איתו. לצערי, על מנת להמשיך ולהתפתח בענף לא היה די בכך. ענף הרכיבה הוא ענף ספורט יקר במיוחד וההוצאות של החזקת סוס ספורט ברמה גבוהה ושל השתתפות בתחרויות גבוהות להפליא. ברמה הבינלאומית נדרש אף להטיס את הסוס לתחרויות. המשך דרכי בענף הרכיבה האמנותית נראתה בעייתית. במקביל לעיסוקי בענף הרכיבה, רקמתי לי, באותה תקופה תחביב צדדי של ריצה למרחקים ארוכים. הצטרפתי לקבוצת 'רצי רמת השרון' והתאהבתי בפשטות של הענף בו אני משתמשת

ברגליי שלי, לא של מישהו אחר. מהר מאד התווספו הקילומטרים לתכנית האימונים שלי, אותה כתבה עבורי המאמנת זהבה שמואלי. תוך שנתיים זכיתי באליפות ישראל ב-10 ק"מ כביש.

על כן הייתי כה נרגשת כשקראתי לראשונה על הספורט שמשלב בין שתי האהבות הגדולות שלי ושאינו מצריך את הטסת הסוס לתחרויות.

בשפתנותי הרבה הצבתי לעצמי מטרה - אולימפיאדת ריו 2016 ויצאתי לדרך.

הסתבר לי שהענף בעצם לא קיים בארץ ושעליי ללמוד הכל בעצמי. כשהשתחררתי מהצבא, חברתי אל מאמן הריצה, אריאל רוזנפלד ויחד התחלנו ללמוד את חוקי הענף ודרישותיו.

הרעיון של הענף, אותו הגה הברון פייר דה קוברטון, מייסד המשחקים האולימפיים המודרניים, הוא ליצור ענף ספורט הבוחן מי האביר, הלוחם הטוב ביותר. הענף נכנס למשחקים האולימפיים באולימפיאדת שטוקהולם 1219 והוגבל לגברים בלבד. באולימפיאדת סידני 2000 נפתח גם מקצה לנשים. אריאל ואני פנינו אל טובי המאמנים בתחומם בארץ וכך הצטרפתי למועדוני השחייה (הפועל עמק חפר), הסיף



(הפועל כפר סבא) והקליעה (מועדון ירי אולימפי הרצליה). לא היה לי כל ניסיון קודם בענפי ספורט אלו

התחלתי מאפס. התקדמתי יפה וכעבור שנה לערך טסתי לתחרות הבינלאומית הראשונה שלי. בהמשך יצאתי למחנות אימונים בחו"ל בהם למדתי ממאמנים קרב חמש שונים ולימים התחלתי להתחרות ברמה הבינלאומית גבוהה ביותר - סבב הגביע העולמי, ובאליפויות הגדולות - אליפות אירופה ואליפות עולם. עמדתי על הפודיום



בתחרויות בינלאומיות קטנות והצלחתי להעפיל לשלבי הגמר באליפות אירופה ובאחת מתחרויות סבב גביע העולם. אולימפיאדת ריו התקרבה, אך הדירוג העולמי שלי (58) לא הספיק כדי להיות אחת מ-36 האתלטיות שמעפילות לאולימפיאדה. התאכזבתי כמובן, אבל כמו שאמר הנרי דיוויד תורו "מה שאתה מקבל

מלהשיג את המטרות שלך הוא לא חשוב כמו מה שאתה הופך להיות מלהשיג את המטרות שלך." קרב חמש מודרני גרם לי להתפתח בספורט בצורה רחבה ומגוונת. זהו ענף מיוחד מאד בו

נדרשות מהאתלט (pentathlete) מיומנויות רבות - מהירות ונחישות בריצה, דיוק ועמידה בלחצים בירי, רגישות ואומץ לב ברכיבה, זריזות ואינטליגנציה בסיף, כוח והתמדה בשחייה. הדרך הארוכה שעשיתי על מנת להתאמן בספורט שאינו קיים במדינותינו חישלה אותי. היו קשיים רבים בדרך: החלפת מאמנים, רכישת הציוד הנדרש מחו"ל) מיוחד עניין אקדח הלייזר והמטרה האלקטרונית, בניית תכנית אימונים מורכבת המתחשבת בזמני האימונים במועדונים השונים, בזמני הנסיעה הנדרשים ובחיי האישיים והמקצועיים. היה עליי לעבוד לאורך כל שנות האימונים, והשקעתי מאמצים רבים בחיפוש אחר ספונסרים ותומכים.

אני ממשיכה להתאמן במרץ ובימים אלה נמצאת במחנה אימונים בברלין, כהכנה לאלופות אירופה.

בנוסף, אני מאמנת נערה צעירה ורואה בעשייה זו טיפוח דור ההמשך בענף המורכב והמרתק הזה. החלום שלי הוא להקים מועדון קרב חמש מודרני בישראל.

אני חושבת שזה ספורט נפלא, במיוחד עבור ילדים. אני רואה כיצד מועדונים שונים בעולם מפתחים מגוון יכולות ואיכויות בקרב הילדים המתאמנים בענף הזה. מדובר בענף מלא עניין, מיוחד ומאתגר, כך נשמרת התשוקה והאהבה לספורט בקרב המתאמנים בו לאורך זמן.

אתם מוזמנים ללמוד עוד, לראות סרטונים, תוצאות ותחרויות המשודרות בצפייה ישירה באתר של ההתאחדות הבינלאומית של קרב חמש מודרני – www.uipmworld.org



הקרב על הקרב... על סייף הסטורי שמעתם?

מאת אירה רוגוזובסקי, סטודנטית לגיאואינפורמטיקה באונ' תל אביב, ספורטאית בענף סיף הסטורי (קרבות בסגנון ימי הביניים)



מהר יותר, חזק יותר, מגוון יותר. ככה צריך להיות הקרב הבא שלי.

היום בלילה חזרתי ממוסקבה, לשם הוזמנתי לקרב WMFC אשר נערך כחלק מפסטיבל "זמנים ועידנים" שהתרחש במהלך השבועיים האחרונים ברחבי הבירה של רוסיה.

אני בטוחה שלא שמעתם על האירוע הזה, אני אפילו די בטוחה שלא שמעתם אפילו על הספורט ולכן אני רוצה להציג אותו בפניכם: סייף היסטורי, זה מה שאני עושה. זאת למעשה אומנות לחימה, אשר כוללת בתוכה קטגוריות רבות ומגוונות, מקרבות של אינדיבידואלים (אחד על אחד) עם כלי נשק שונים, ועד קרבות קבוצתיים (5 על 5 לרוב). כן, אנחנו עוטים שריון. כן, שריון כמו בימי הביניים. לא, אנחנו לא שחקנים. כן, זה אמתי. אנחנו ספורטאים לכל דבר....רק ש....לא במדינה הזאת.

World Midlevel Fighting Championship-WMFC זאת רק אחת מהפדרציות שצמחו בעולם בתחום. הפדרציה הזאת ספציפית עוסקת בעריכת קרבות מסוג "קרב מקצועי", בסוג הזה של קרב הספורטאים מתמודדים אחד מול אחד כאשר כמעט הכל מותר! מכות עם המגן, בעיטות, היאבקות, הפלות, אגרופים, מרפקים, ברכיים וכמובן שימוש בנשק אשר בקטגוריה זו יכול להיות שונה – גרזן, חרב ועוד. בזירה יש שופט שתפקידו לוודא שאין הפרה של החוקים – מכות למקומות אסורים כמו אזור החלציים וכפות הרגליים, דקירות אסורות גם כן. בפינות הזירה יש 4 שופטים אשר תפקידם לספור ניקוד וכך לקבוע את המנצח בקרב. נקודות מקבלים על מכות מדויקות וחזקות הפוגעות בגוף היריב (לא בנשק או במגן שלו), הפלה מביאה מספר נקודות רב יותר בעיקר אם אחרי שיריבך שרוע לרגליך אתה מספיק להנחית עליו עוד 3 מכות אשר יזכו אותך ב-3 נקודות נוספות. כמו שאפשר להרוויח נקודות, אפשר גם לאבד, למשל אם איבדת את

הנשק שלך או יש תקלה בציוד המיגון שלך במהלך הקרב. כל קרב כזה מורכב מ-3 סיבובים, כל אחד באורך של 2 דקות (3 אצל גברים) והפסקה של דקה.

בארץ, אין הרבה אנשים שעוסקים בתחום. ולמרות זאת כבר 5 שנים ברציפות אנחנו נמצאים בטופ 10 בעולם. מאז 2012 אנחנו מייצגים את ישראל באליפות העולם ומביאים תוצאות ראויות. אנחנו על המפה, רק לא בארץ.

למרות העניין הרב בקטגוריות ה-WMFC אשר אני מתחרה בהם ומדורגת בטופ 5 בעולם בקרב הנשים, הלב שלי נמשך לקטגוריות הקבוצתיות. בקטגוריות האלה אתה יוצא למגרש גדול, כאשר מולך קבוצת היריב. אין מילים בפי (או מספיק מקשים במקלדת) על מנת לתאר את ההרגשה הזאת של לצאת למגרש עם הקבוצה שלך, האנשים שאתה סומך אליהם, כאשר אתה יודע שעבודת הצוות איתם היא זו שתזכה אותך בניצחון. אחרי הפקודה "Start fight" חברי הקבוצה מתפזרים במגרש לפי תפקיד קבוע מראש, כל אחד יודע מה לעשות, לאן ללכת, וכל אחד יודע שאם הוא יהיה בצרה חברו יהיה שם, לעזור לו מול היריב. ההרגשה שאני חווה כאשר היריב עוד שניה מפיל אותי על הקרקע אבל לפתע מגיע חברי לקבוצה מציל את המצב אינה ניתן לתיאור במילים ושווה זהב. בקטגוריה הזאת מנצחת הקבוצה שנשארת לעמוד אחרונה. כאן המטרה היא לגרום ליריב לגעת בנקודת אחיזה שלישית בקרקע, וכך להיפסל. הרבה האבקות במגרש, ריצה, אסטרטגיה נכונה, קרב חסר פשרות, עזרה הדדית - אלו הם המאפיינים של קטגוריה זו, אשר בעיני אין כמותה.

נכון להיום אני הבחורה היחידה בתחום בארץ. מה זה בעצם אומר, להיות יחידה בספורט עם אוריינטציה קבוצתית? קודם כל, ומובן מאליו שהאימונים הם עם קבוצת הגברים, התחרויות הקבוצתיות (כאשר זה מתאפשר) גם כן נעשות במסגרת קטגוריית הגברים. אבל החלק הקשה באמת בשבילי מגיע באליפות העולם, כאשר אני יוצאת למגרש עם קבוצת נשים ממדינה אחרת. תחת דגל זר.

בעולם של הסייף ההיסטורי, מכירים אותי. אני נחשבת לאחת הספורטאיות המובילות בתחום, ולכן מעולם לא הייתה לי בעיה למצוא נבחרת להצטרף אליה, ולמען האמת אני אפילו לא צריכה לחפש כי קבוצות פונות אלי. השנה למשל לקחתי ברונזה באליפות העולם, תחת דגל אוסטרליה....

החלום שלי, החלום הכי גדול שלי הוא לצאת למגרש באליפות העולם תחת הדגל הכחול לבן שלנו. עם קבוצת נשים מהארץ שמתאמנות ביחד. שואפות לאותה מטרה. עם קבוצה שאני מכירה אישית ויודעת מה לצפות ומה לא לצפות מהן. אבל בינתיים... בינתיים אני לבד. ממשיכה לחלום בהקיץ על נבחרת נשים ישראלית, ממשיכה להתאמן עם הגברים, ממשיכה לייצג את ישראל בקטגוריות אינדיבידואליות ומדינות אחרות בקטגוריות קבוצתיות.



בארץ אנחנו לא זוכים לפרסום, כי לא מכירים בנו פה כבספורט. פניות לפורטלים ספורטיביים למיניהם בבקשה לעזרה בפרסום, לבמה, לרוב נענות בשלילה. כתבות רבות עלינו, במקרה שהן מתפרסמות בכלל, מתייחסות אלינו כאל ליצנים בשריונות שמרביצים אחד לשני ללא הכרה ויוצרים רושם שלילי על התחום.

אנחנו ספורט לכל דבר, אומנם ספורט צעיר, אבל מתפתח במהרה. יש מערך שופטים מומחים, מערך חוקים נוקשה, אליפות עולם, אליפויות מקומיות למיניהן. אנחנו מתקדמים משנה לשנה, מתמקצעים, לומדים.

בארצות אחרות קבוצות הנשים מתפתחות במהרה, שוויץ ששנה שעברה הייתה בה בחורה אחת בלבד, השנה הציגה נבחרת שלמה באליפות העולם. בשביל להיכנס לנבחרת הנשים באוקראינה, רוסיה, ארה"ב צריך לעבור תחרויות רבות ולהוכיח את עצמך. ובארץ אני לבד, אבל אני מאמינה שגם פה אנחנו נגדל, גם ישראל תציג נבחרת נשים באליפות העולם. ולא רק תציג נבחרת אלא תחזור הביתה עם מדליה. אבל עד שזה יקרה, אני ימשיך להתאמן, לתת את כל כולי לפיתוח התחום בארץ ולהתחרויות תחת דגלים זרים.

בארץ קיימים מספר מועדונים העוסקים בתחום, בחיפה, כרמיאל, ירושלים ופתח תקווה. כאשר המועדון בפתח תקווה – MFC (Midlevel Fighting Club) הוא זה שמוציא את רוב הספורטאים המייצגים את ישראל בחו"ל, ואני חלק ממנו. בשנה שעברה, לראשונה, שכרנו מבנה והפכנו אותו למרכז אימונים שלנו ובו אנחנו עורכים 2 אימונים של שעתיים בשבוע, הכוללים אלמנטים של כוח, סיבולת, טכניקה, טקטיקה, עבודת צוות ועוד. אנחנו תמיד שמחים לקבל אלינו אנשים חדשים, ללמד אותם את התחום ולשתף אותם בחוויה של קרבות קבוצתיים.

אגב, התחרות במוסקבה - הפסדתי. אבל היה קרב צמוד, ואני מבטיחה שפעם הבאה אחזור עם הזהב.

(למידע נוסף <https://www.facebook.com/BotNlIsrael>)

