

מהות ותוכן

ומגוונים. האפשרות לבצע את רוב התרגילים האתלטיים במגרשים ומתקנים פשוטים, עם ציוד בסיסי, ללא השקעות גדולות, מוסיפה לערכם של התרגילים האתלטיים כבית הספר.

בשיעורים, מאפשר למורה לחינוך גופני לקבוע בדיוק רב את טיב התרגילים והמאמץ הנדרש מהתלמיד, מבחינה כמותית ואיכותית כאחת. במרכזן, יכול המורה להחריף את התרגילים לתנאים הקיימים בבית ספרו, כאשר עליו להתייחס גם לגילם ומינם של התלמידים ולרמתם המקצועית. א"ק בכללותה, כענף ספורט, מתבססת על תחרויות אשיות. חוקי התחרות בנויים לדוגמא את המתחרים לפי יכולתם (אתלט מול מתחריו) באותו מקצוע.

לכל מקצוע חוקים ואירגון משלו. התאמת תחרויות שונות לתחרויות קבועות, (בין בתי ספר, בין אגודות, בין ארצות וכו'), נעשית במטרה לשחף מספר גדול יותר של מתחרים בכל קבוצה. לבנות קשר נפשי בין המתחרים מאותה קבוצה ולתת מימדים נוספים לתחרות אתלטית.

המאפיינים של מקצועות האתלטיקה הם: במקצועות הריצה משתדל המתחרה לעבור מרחק מסוים, חוך שמירה על חוקים מסויימים, בזמן קצר ככל האפשר.

במקצועות הקפיצה מנתר המקצוע על חוף שמירה על תנאים מסויימים, כדי להשיג מעוף אופקי (ברוחק ומשולש), או אנכי (לגובה ומט).

במקצועות הרויקה מנסה המתחרה לשלוח מכשירים אתלטיים באויר, למרחק רב ככל האפשר. חור שמירה על חוקים מסויימים.

אתלטיקה-קלה אופי עממי: ניתן לארגן תחרויות לכל קבוצת גיל, לכל רמה ובכל תנאי. במקצועות הפשוטים והטבעיים ניתן ליצור סלקציה מצויינת של כשרונות, תחרויות במי הספר מהוות הזדמנות לגילוי כשרונות, ושילובם של אלה בפעילות אתלטית סדירה.

האפשרות להבנות המהות והתוכן של האתלטיקה, עם השלכות לא"ק בבתי הספר.

הגדרה אחת של האתלטיקה היא: "מערכת של תרגילים שמתבצעים בצורה: ריצות, קפיצות ורויקות, טבעיים ומסוגגנים. במטרה לפתח באופן טבעי את המרכיבים של הכושר הגופני ולשפר את ההישגים בעקבות תיוגולם" ("המינוח של החינוך הגופני והספורט" - הוצאת STADIOM - בקרשט, 1974). כל אחד משלושת הסוגים של התרגילים (ריצות, קפיצות ורויקות), התפתח במשך השנים, הגדיר טוב יותר את המבנה שלו, כמו גם את המטרות המטוריות שלו ואת תנאיהם האירגוניים-ספורטיביים הדרושים להתמודדות, וכך נוצרה המערכת של המקצועות האתלטיים. כיום, ניתן למצוא בכל העולם מערכת אינדיבידואלית של מקצועות אתלטיים, שכוללת חוץ ממוקצועות שונים של ריצות, ריצת משוכות, קפיצות ורויקות, גם מקצועות רביקרב שונים (המופיעים בחלקם גם בהתחרויות בתי הספר) ושל הליכה ספורטיבית. הצורך של העמדת האתלטיקה במרכז הפעילות הגופנית של בית הספר נובע מעצם העובדה, שהיא כוללת מגוון גדול של תרגילים וסגנונות טכניים, שאמורים להקנות לתלמידים מטען רחב של מיומנויות מוטוריות וסודיות. הלימוד והתירגול של תרגילי האתלטיקה יורונו רבות. גם לשיפור יכולתם של התלמידים



מאת: פטר דוידוביץ

אתלטיקה-קלה תופסת את אחד המקומות המרכזיים בכל מערכת ספורט, שמטכדת את עצמה, בכל רחביה. חשיבותה של האתלטיקה גדולה יותר, כאשר מתייחסים לפעילות גופנית וספורט טיבית אצל יעוירים וילדים.

גם אצלנו, מזוהה האתלטיקה-קלה מקצוע יעיקר בתוכניות הלימודים של משרד החינוך והתרבות. הילדים אמורים לעסוק (בצורות שונות) בפעילות גופנית כבר מכתה א', ובתוך הפעילות הזאת חלק ניכר מהתרגילים, הם מקצועות האתלטיקה-קלה. כדי להבין מדוע צריכה להיות האתלטיקה במרכז הפעילות הגופנית של התלמיד, לכל אורך הלימודים, נעלה, אמנם על קצה המלה, כמה נקודות להבהרת המהות והתוכן של האתלטיקה, עם השלכות לא"ק בבתי הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

הכנות לתחרויות הא"ק

תחרויות האתלטיקה הקלה של בתי הספר התחילה בחדש מרץ, כמו בכל שנה. לכן, בכל בית ספר שמתכוון לאירוע ספורטיבי זה, ההכנות כבר בעיצומן.

כבר כנאמר קודם, לכן, אין ברצוננו לחזור לנושא זה. אך הפעילות הסדירה באתלטיקה עשויה להעשיר את החיים הספורטיביים של כל בית ספר, ועבודה היא ש"יום הספורט" בא"ק נותן את התמנה האמיתית על המקום, שהחינוך הגופני רכש לעצמו בתוך בית הספר, ועם הכנה מודוקת, עם אירגון טוב, עם איירה חגיגית ואוהדת, יום ספורט אמור לקרב ולשחף מספר גדול, עד כמה שאפשר של תלמידים לפעילות אתלטית סדירה.

אך "יום הספורט" מהווה רק שלב בהכנות של התלמידים המוכשרים במיוחד לקראת היצוג של בית הספר בתחרויות האזוריות, המחוזיות ובסוף בגמר הרצף.

הלימודים מספר מבדיקים של יכולת גופנית כללית אשר אמורים לתת למורים "תמונה על החומר" שקיים במוסד. לאחר את התלמידים המוכשרים למקצועות השונים ולטפח אותם במסגרת של חוגי האתלטיקה של ב"ס או במקרה הטוב יותר, לשחף פעולה עם אגודת ספורט מקומית.

במאמר זה אנו מתכוונים להציג את תפיסתנו בקשר להכנת תחרות תלמידים צעירים (גיל חטיבות הביניים - כתות ז'-ח'-ט') לתחרויות אתלטיקה. אנתנו מוכנים להציע כמה גם למורים ששיטת עבודתם שונה מזאת, שבציג בהמשך ומוכנים לשחף אותה בהכנותיהם!

התקנון של תחרויות הא"ק לבתי הספר היסודיים קובע את: א. מספר המקצועות: 80 מ' מראץ, קפיצה לרוחק וגובה, הדיפה, 600 מ' בנות - 1000 מ' בנים ריצה ארוכה, וכמו כן 80*4 מ' מרץ שליחים.

ב. מספר הכניסות לתלמיד: שלוש כולל מרץ השליחים.

המפגשים והעיון גם לשפר מספר תכונות פסיכר לוגיות של התלמידים הצעירים:

1. יסודות הריצה: הללו מכוונים לשיפור סגנון הריצה, בעיקר על חשבון שיפור התאום העצבי-שרירי, וחיזוק מערכת השרירים המופקדים. במקביל, מקפידים על לימוד של תנועות כפויים (משורררות), שיפור תחושת הקצב, ויכולת הגברת קצב הריצה.

אמצעים להשגת המטרות האלה הם: ריצה קלה וריצה בקצב אחיד (אשר מאפשרות עבודה טכנית טובה); גילגול כף רגל ("סיקפינג"); הרמת רגליים קדימה ואחורה, מתגברות, ריצה עם שינוי קצב; ריצה מעל מכשולים, ריצות שדה.

להכנות למרוצי-שדה, דבר שמקל על הלימוד הטכני. אחרי תקופה של שלשה חודשים בערך, אפשר כבר לאמן את כל המרכיבים הטכניים הדרושים למקצועות הריצה: ידבוקים (גבוה ונמוך) טכניקת הריצה למרוצי השדה), טכניקת הריצה מעם האימונים למרוצי השדה), טכניקת הריצה הקצרה ובמרכזן החלפות שליחים, עבודה בסיסית שכוללת החלפות תחנות עם מסיירה וקבלה בכל יד בנפרד.

2. יסודות הקפיצה: את אלו מלמדים במקביל ליסודות הריצה. מטרתם היא לימוד השיפור הניתור על רגל אחת (כל הניתורים בא"ק מתבצע עים על רגל אחת) וכמו כן של ניתוח מאונת, יעילה וקלילה. במקביל משפרים את שיווי המשקל המאונת הגוף באויר, יכולת של תאום תנועת הגפיים במעוף, תחושת המקצב.

האמצעים להשגת המטרות האלה הם: קפיצות מעל, על וממכשירים שונים. דילוגים ואיילות.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר. התרגילים האתלטיים כבית הספר.

- שילוב של דילוגים ואיילות, עם צעדים שונים בצורות מגוונות.
- שילוב של ניתורים שונים וקפיצות שונות, על מסלולים ומכשירים שונים.
- קפיצה לרוחק מהמקום וקפיצה לרוחק עם הרצה של 9-11 צעדים עם ניתור חופשי ללא קרש.
- קפיצה לגובה מסגנון מספרת ויצירת בסיס לפוסברי.
- לקראת "יום הספורט" של בית הספר, מאפשר אני לכל התלמידים לעבוד על קפיצות שלמות ברוחק ובגובה והכוונה לקפיצות עם הרצה מלאה.
- 3 יסודות הזריקה: המטרה היא ללמד ולשפר את התנועות האופיינות לזריקות האתלטיות: הדיפה, הטלה וזריקה.
- במסגרת התנועות האלה, משתדלים להקנות לתלמידים את היכולת:
 - לשלב במאמץ לפי סדר מדויק, קטעים שונים של הגוף, קבוצות שרירים שונות.
 - תנועות של הרמה, מעבר וסיבוב של האגן ושל הכתפיים לכיוון הזריקה.
 - הקדמת החפץ בשלב המקדים את הזריקה. אמצעים להשגת המטרות הללו:
 - תנועות זריקה והדיפה ביד אחת ובשתי ידיים, ממצבים גבוהים ונמוכים (כפופים) ממצבים שונים ביחס לכיוון הזריקה. מהמקום, מהליכה, עם הרצות פשוטות, עם חפצים שונים, מותאמים לסוג

תנועת הזריקה: כדור הוקי, כדור ברזל, כדור תלי וכו'.

כמו בקפיצות, לימוד המרכיבים השונים מתבצע בהדרגתיות, כאשר לקראת סוף חודש פברואר ניתן לבצע כבר זריקות שונות, בכיתות הנמוכות דרך טכניקות פשוטות יותר (הדיפה צידית - "פוקס" - זריקת כדור הוקי מהליכה וכו').

בכיתות הגבוהות יותר מגיעים לטכניקות משוכללות יותר, כאשר הבסיס הוא התירגול הרב, הקפדה על ביצוע נכון.

לקראת השלב האזורי של תחרות האתלטיקה, מארגנים בבית הספר את "יום הספורט", אשר יקבע במידה רבה את הרכב הנבחרת לתחרויות השונות.

ברצוני להזכיר גם שהשנה מארגן משרד החינוך ליגה מיוחדת של חטיבות הביניים, בת ארבעה מחזורים, אשר דורשת יצוג של תלמידים רבים בקבוצה (הגבלה להשתתף רק במקצוע אחד, ריצת שליחים 10x300 מ' וכו'). כמו כן מופיעים בשלבים שונים של התחרות "מקצועות מוזנחים" כמו ריצת משוכות, זריקת כדור הוקי, קרבירב וכו'.

סבור אני, שחובתנו לקדם את כל מקצועות האתלטיקה בבתי הספר, ככל דרך אפשרית, למרות התנאים הקשים, הקיימים לקידום התלמידים בפרט ופעילות האתלטיקה הקלה בכלל.