

# מרוצי שליחים - שלבי לימוד

## מאמר שני בסדרה

**המקצוע שמאפשר למורה  
"להתקרב" אל הנושא הנלמד  
בצורה הנעימה והמגוונת  
ביותר, הוא מירוץ השליחים,  
שעל יסודותיו ומרכיביו  
הרחבנו במאמרנו בגליון  
הקודם.**

כמו בכל תהליך של לימוד מוטורי, גם במירוצי השליחים יציב המורה בפניו מטרות מתאימות לבשלותם ולמוכנותם של תלמידיו. לכן עליו להכיר את קבוצות התלמידים אליהן מכוונת הלמידה, וגם את התלמידים כפרטים. בסוף התהליך אמורים התלמידים למצות את מהירותם המירבית, לתפקד היטב במסגרת קבוצתיהם הן כמקבלי המקל והן כמוסרים יעילים ואחראיים, ולבצע את ההחלפות בתוך אזורי ההחלפה.

היכרות טובה של **שלבי הלימוד** בכלל, ושל **תכנים** רבים ומגוונים, ספציפיים למירוצי שליחים, תאפשר למורה למקד בכל שכבת גיל את תהליך הלמידה סביב הסוגיה הרלוונטית ביותר, ולהשתמש במגוון של משחקים ותרגילים שיקדמו את התלמידים ויבטיחו, בסופו של תהליך, שליטה טובה במיומנות והנאה מהפעילות.

**שלבי הלימוד** שנתאר בהמשך מתחילים בכך שהמורה מוודא כי תלמידיו מוכנים ובשלים ללימוד את הנושא. התלמידים כבר למדו, כפי שהזכרנו, את הריצות הקצרות, ודרכן את המרכיבים המהווים מעין **תנאים מוקדמים** לקראת לימוד יעיל ומוצלח של מירוצי השליחים:

- יסודות נכונים של הריצה בכלל;
- טכניקה נכונה של צעד הריצה הקצרה;
- יכולת לשמור על ריצה נכונה גם כאשר התלמיד רץ במהירותו המירבית;

- שליטה בצעדי ספרינט נכונים גם בקשת; שליטה בזינוק הגבוה - עם רגל ימין קדימה, עם רגל שמאל קדימה, עם הפניית הגו לאחור לפני היציאה, וכד'; זינוק נמוך גם בקשת.

תהליך הלימוד יכלול את השלבים הבאים:  
**א. משחקי שליחים ספציפיים**, עם חוקים דומים לחוקי התחרות של מירוצי השליחים;

**ב. לימוד ושיפור העברת המקל;**  
**ג. תירגול העברת המקל באזורים לא מסומנים**, ותוך כדי כך:

- לימוד היציאה היעילה בעיתוי הנכון (שתשמש את המקבל ביציאתו בזמן לקראת השגת המהירות);

- שיפור נתינת הסימן האקוסטי בעיתוי הנכון (כאחד מתפקד כמוסר) ושילובה עם הריצה במהירות מירבית;

**ד. לימוד העברות המקל באזורים מסומנים;**

**ה. תירגול העברת המקל באזורי-ההחלפה**, תוך כדי התאמה מתמדת של סימני-היציאה של המקבל.

בהמשך נרחיב את ההסברים על השלבים שהזכרנו ונציע גם מספר משחקים ותרגילים להמחשה.

## משחקי שליחים

משחקי השליחים מהווים שלב מוקדם בלימוד מירוצי השליחים. הגיוון הרב של המשחקים האפשריים, ההיבטים החברתיים של הרכבת הקבוצות וההיבטים הקשורים לתחרות עצמה, גורמים לכך שמורים רבים משתמשים במשחקי השליחים גם כדי להשיג מטרות שאינן קשורות כלל למירוצי השליחים. לדוגמה, דרך משחקי שליחים ניתן להקנות יסודות ריצה מצויינים, אך גם יסודות ניתור ואפילו יסודות זריקה. דרך משחקי שליחים ניתן גם לפתח ולשפר מרכיבים שונים של הכושר הגופני, כמו המהירות לסוגיה, הזריזות, הכח ובמקרים רבים גם הסבולת.

משחקי השליחים מהווים אמצעי יעיל ביותר בתהליך הלמידה בכלל, גם בגלל האפשרות להתאימם להיבטים הבאים:

- אפיוני התלמידים (גיל, נסיון מוטורי רמת המשמעת והמוטיבציה, וכד');  
- מטרת השיעור ולסוג הפעילו המתוכננת;

- עצימות המאמץ המתוכנן;  
- התנאים הקיימים בבית הספר (מתק ציוד);

- הפעלת מספר רב של תלמידים בזמנית.

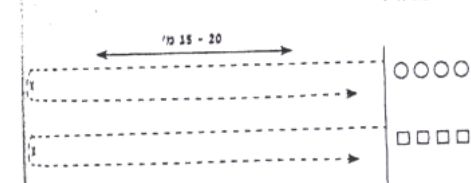
במאמר זה נציג את משחקי השליחים הספציפיים בהם הארגון וחוקי המשח מקנים לתלמידים, תוך כדי משחק, א המיומנות הנדרשות ללימוד ההעברה יעיל של מקל השליחים.

## ארגון התלמידים

מותאם למטרות שהציג המורה לתהלי הלמידה וגם למשטח שעומד לרשותו התלמידים עשויים להתארגן בטורים, במעגל במלבן, במרובע וכד'. בזמן ארגון הקבוצות ישאף המורה לאפשר לתלמידים מספר ח של הזדמנויות לרוץ ולמסור, וגם זמן מתאני להתאוששות ביניהן, בהתאם לרמת המוטורית, למטרת השיעור ולעצימות המאמץ. לדוגמה, ייתכן שמטרת המשח היא להביא לשיפור סבולת המהירות, ולק מספר הריצות וזמן ההתאוששות ביניהן יהו גורם מכריע בארגון הקבוצה.

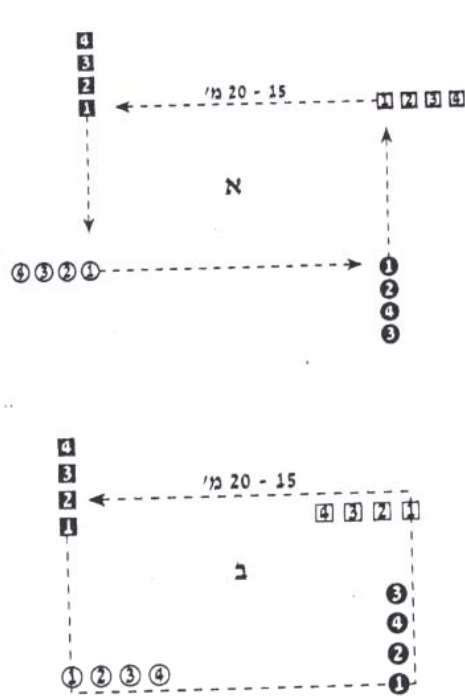
בדרך כלל, הצורה הנפוצה ביותר לארגון התלמידים היא בטורים. אנחנו נציג סדרת תרגילים שעשויים להיות שלבים מתודיים, כדי להמחיש דרך מסויימת לתכנון ולדיווג הסדר שלהם. ברור שהתרגילים שבחרנו מהווים רק דוגמא, וכדאי לגוון ולשנות גם את ארגון התלמידים וגם את תוכן המשחקים.

**1.** בשלב ראשון משתמשים במשחקי שליחים בהם התלמיד מתקרב לבן זוגו ממול ומוסר תוך כדי ריצה לכיוון הפוך מזה של המקבל. לדוגמא: הראשון בתור רץ, עוקב קונוס שמונה 10-15 מ' קדימה, חוזר ומוסר את המקל לתלמיד שעמד מאחוריו. המשחק מסתיים כאשר המקל מגיע שוב לידי התלמיד הראשון, והמנצחת היא הקבוצה שעשתה זאת המ מהר.

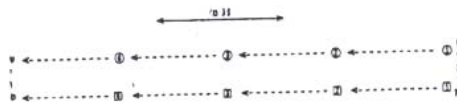


**2.** בשלב הבא מעוניין המורה להגדיל את מספר העברות המקל, ולצורך זה יארגון כל קבוצה בשני טורים, טור מול טור, כשהמרחק ביניהם 15-20 מ'. לאחר אות הזינוק, הראשון עם המקל ביד רץ

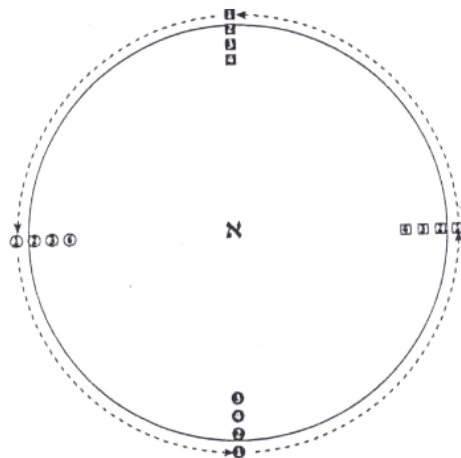
ב. לצורך לימוד ושיפור הריצה בקשת ומסירת המקל תוך כדי ריצה במהירות מירבית, אפשר לארגן את מעגלי הקבוצות, כאשר כל רץ עם המקל ביד יידרש לעקוף גם את מעגלי הקבוצות האחרות.  
 8. כמו בתרגילים 7א' ו-7ב', אך התלמידים מאורגנים בארבעה טורים שיוצרים מרובע או מלבן. המרחק בין הטורים 15-20 מ'.



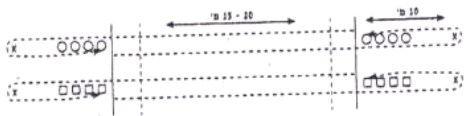
6. בשלב זה יאורגנו התלמידים במרחק של 20-25 מ' אחד מהשני. בזמן המשחק התלמיד עם המקל מתקרב ומוסר לתלמיד שעומד לפניו. זוכה הקבוצה שעוברת ראשונה את קו הסיום המסומן. מירוץ זה צורך מסלול ריצה (או דשא) ארוך יותר.  
 7. במקביל לשלבים 5 ו-6, יכול המורה



להציב את התלמידים במעגלים, בגודל שמאפשר פיתוח מהירות (אורך 100 מ'), גם לצורך תרגול ריצה בקשת והעברת המקל תוך ריצה. דוגמאות למשחקי שליחים בשלב זה:  
 א. התלמידים מאורגנים בטורים, ואלה יוצרים מעגל. לאחר אות הזינוק, התלמיד הראשון רץ בכיוון השעון סיבוב שלם, ומוסר את המקל לתלמיד השני בקבוצתו, וכך הלאה, עד שכל התלמידים ירוצו את חלקם. בפועל הם מצטופפים במרכז המעגל, והרצים אינם יכולים לפתח מהירות מספקת, אף אם ההנחיה היא שהמקבל ירוץ במסלול של הרץ הראשון (מחוץ למעגל).



9. המקבל ינוע קדימה כאשר המוסר הגיע קרוב אליו, תוך הגבלת המרחק בו הוא יכול לנוע מבלי לקבל את המקל. דוגמה לכך:



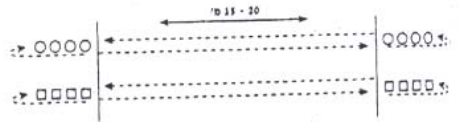
אם המרחב מאפשר, רצוי לארגן כאן מסלול תחרותי בשילוב כל התלמידים. ולאפשר להם מספר רב של התנסויות, וברור שהמורה חייב לדאוג להפסקות התאוששות ממושכות דיין. דוגמא למשחק כזה:



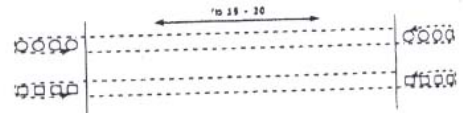
התלמיד הראשון בכל קבוצה מונק ומנסה להשיג בהקדם את מהירו המירבית; התלמיד השני בקבוצה ממתין בתוך שטח מסומן של 20 מ' (תחום החלפה) ומתחיל לרוץ כאשר התלמיד הראשון מתקרב אליו. לאחר קבלת המקל בתוך התחום, המקבל

במהירות ומוסרו לתלמיד הראשון בטור שממול (מסירת המקל מיד שמאל ליד שמאל). המשחק מסתיים כאשר המקל מגיע שוב לתלמיד הראשון באחת הקבוצות.

הערה: רצוי שבכל טור יהיו לא יותר מ-3-4 תלמידים, כדי שזמן ההמתנה יהיה קצר.

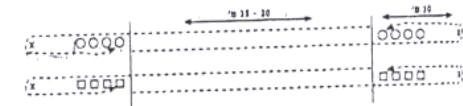


3. בשלב המתודי הבא התלמיד שרץ עם המקל עוקף את כל הטור ומוסר לתלמיד הבא בתור לרוץ. החידוש הוא בכך שהמקל מועבר לידי המקבל מאחוריו, כאשר כיוון ריצתו קדימה.



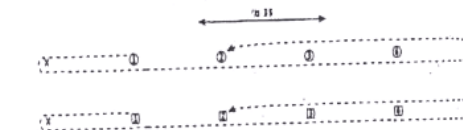
החיסרון, לעומת זאת, הוא בכך שהמסירה מתבצעת לאחר סיבוב של 180 מעלות, ולכן ללא מהירות או איזון מלא. הפתרון לכך - בשלב הבא.

4. מניחים קונוס 10 מ' מאחורי כל טור. התלמיד עם המקל לעקוף את הקונוס, לחזור במהירות המירבית אל הראשון בטור ולמסור מיד שמאל ליד ימין.



במשחק זה אמור המוסר להאיץ שוב לאחר שעקף את הקונוס, ובכך למסור במהירות אופקית גבוהה יותר, לשמור על שיווי משקל ולשלוט טוב יותר במסירה. מנצחת הקבוצה שמחזירה ראשונה את המקל לידי הרץ הראשון.

5. התלמידים יחולקו לקבוצות, ובכל אחת מהן הם יעמדו במרחק 10-15 מ' זה מזה. 10 מ' לפני הרץ הראשון ו-10 מ' מאחורי הרץ האחרון מניחים קונוסים שכולם יידרשו לעקוף. התלמידים עומדים עם הפנים לכיוון הריצה, והמקל בידי הראשון בקבוצה. לאחר הזינוק מנסים להגיע למצב שהמקל יחזור לידי המונק. המסירות מיד שמאל לימין.



המקל כאשר ידו הימנית נמצאת בתנועה מאחור קדימה, על מנת להפריע כמה שפחות לעבודת הידיים הסדירה שביצע באותו רגע.

4. כמו בתרגיל 3, אך התלמידים מהשווה השניה עוברים לראשונה, והופכים בכך ממוסרים למקבלים.

5. מבצעים שוב את התרגילים 2, 3 ו-4, אך עם היד השנייה. התלמיד בשורה האחורית יעמדו עם כתף שמאל בקו אחד עם כתף ימין של התלמיד בשורה החזיתית, ובכך ימסור את המקל מיד שמאל ליד ימין של המקבל. בכך מבטיחים לימוד כל התפקידים עם שתי הידיים, כפי שרצוי בשלב זה.

6. בשלב הבא, המוסר והמקבל, שעדיין מבצעים את העברת המקל מעמידה כמתואר בתרגילים הקודמים, יעשו זאת בקצב שלהם, לפי סימוני המורה; פירוש הדבר שהתלמיד האחורי (המוסר) יתן אות אקוסטי (קריאה, צעקה) לפי החלטתו הוא, אך יעשה זאת כאשר ידו האוחזת במקל שלוחה קדימה. לאחר האות יבצע המוסר עוד שתי תנועות רגילות של ריצה, ובזמן זה המקבל יספיק לשמוע את האות ולהגיב בהושטת היד המקבלת לאחור.

כפי שהזכרנו בתרגיל 2, חשוב מאוד שכל התלמידים המוסרים יפנימו כבר בשלב זה את ההעברה בשלושה מקצבים, שפירושה: תנועת היד עם המקל קדימה, מתן הסימן האקוסטי, היד עם המקל נעה לאחור וחזרה קדימה, ורק לאחר שעברה את קו הגוף, היא מתיישרת כלפי היד של המקבל, שכבר הספיק להושיט ידו לאחור. הפנמה של מקצבים אלה תאפשר מסירה יעילה בשלבים מאוחרים יותר, כאשר היא תבצע תוך כדי ריצה במהירות מירבית, והמוסר לא יוכל להתרכז בכל פרט בנפרד.

7. ביצוע ההחלפה תוך כדי הליכה: הזוגות באותם מרחקים כמו בתרגילים הקודמים, אך נעים בהליכה מבוקרת. המוסר מחליט על עיתוי ההחלפה, נותן אות אקוסטי, ולאחר עוד שני צעדים מעביר את המקל ליד הנגדית של בן-הזוג. לאחר מספר צעדי הליכה עם המקל ביד, המקבל מחזיר (לאחור, בלי להסתובב) את המקל למוסר, שממשיך ללכת אחריו, והם חוזרים שוב ושוב על התרגול לאורך כ-30-40 מ'. יש להקפיד כבר עתה על כך שהתלמידים ישמרו גם בהליכה על המרחק ביניהם, ועל הישירותם בעמדות שמאפשרות למקל לעבור מאחור קדימה בקו ישר, בלי שהמוסר יצטרך להפנות את הגו בזמן המסירה.

8. זהה לתרגיל 7, תוך חילופי תפקידים בין המוסר למקבל.

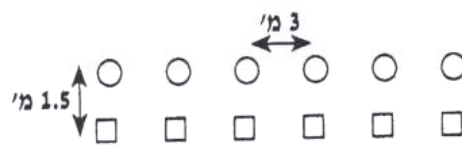
9. זהה לתרגילים 7 ו-8, אך מהצד השני, כדי שהתלמידים יתרגלו לקבל ולמסור תוך כדי תנועה עם שתי הידיים.



לתלמידי העברת מקל תחתית, כאשר בתרגילים הראשונים לומדים למסור ולקבל גם ביד ימין וגם ביד שמאל (ההעברות עצמן מתבצעות רק מיד ימין של המוסר ליד שמאל של המקבל, או להיפך). ברור שבמספר תרגילים התלמידים יצטרכו להעביר את המקל מהיד שבה קיבלוהו ליד השנייה, כדי לאפשר רצף בתירגול (עם זאת, עד לשלב הרכבת הקבוצות ותרגול לפי תפקידים, כדאי מאוד להגיע למצב בו התלמידים יקבלו וימסרו את המקל ללא העברתו מיד אחת לשנייה).

בהמשך אמליץ על מספר תרגילים מתאימים לשלב זה, כאשר הדגש הוא על ההדרגתיות.

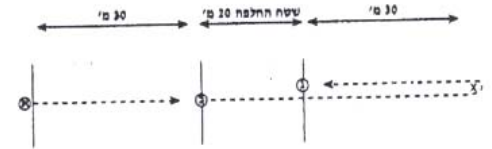
1. התלמידים מאורגנים בזוגות בשתי שורות, מרחק מטר-מטר וחצי זו מזו, כאשר המרחק בין שני תלמידים בתוך השורה הינו כ-3 מ'. הם ניצבים עם רגליים מפוסקות ברוחב הכתפיים, והגו נטוי במקצת קדימה, כמו בריצה, כאשר כתף ימין של כל רץ בשורה האחורית נמצאת בקו אחד עם כתף שמאל של בן-זוגו. כל תלמיד בשורה האחורית מחזיק בידו הימנית את קצה המקל. המורה עובר בין התלמידים ונותן משוברים.



2. מאותה עמדה, בזמן שכל התלמידים מבצעים עבודת ידיים, המורה נותן אות אקוסטי (שריקה או מחיאת כף), וכל תלמיד בשורה החזיתית מושיט את ידו השמאלית לאחור, כשכף היד מוכנה לקבלת המקל (היד ישרה, מהמרפק, כף היד פונה לאחור, האגודל מכוון לכיוון הגוף, בזווית של 90 מעלות עם יתר האצבעות, שגם הן ישרות וצמודות). במקביל תלמידי השורה האחורית ממשיכים בתנועות הידיים האופייניות לריצות הקצרות. גם המורה וגם תלמידי השורה השנייה נותנים משוברים שוטפים.

3. באותה התארגנות, מבצעים כמו בתרגיל 2, אך לאחר שהתלמיד מהשורה החזיתית מושיט את ידו השמאלית לאחור, התלמיד מהשורה האחורית מעביר את המקל בידו הימנית בדיוק למרווח שנוצר בידו השמאלית של בן-זוגו, בין האגודל והאצבע, ומוסר את

עוקף את הקונוס המונח כ-30 מ' קדימה, חוזר במהירות מירבית ומחזיר את המקל לתלמיד הראשון, שבינתיים התמקם בקצה השני של התחום. ניתן גם לתחר בקבוצות של 3 תלמידים, כאשר רץ א' מתחיל ומוסר ל-ב' שעוקף את הקונוס בכיוון שני ומוסר ל-ג' שממתיין בתחום ההחלפה. היתרון בכך הוא שכל תלמיד יוכל לנוח פרק זמן כפול, כנדרש במאמצים עצימים מסוג זה.



כבר בשלב זה השגנו שתי מטרות חשובות בתהליך הלמידה של מירוצי השליחים. 4. הרגלנו את התלמידים למסור ולקבל את המקל תוך כדי ריצה (בלי להתייחס לטיב המסירה והקבלה);

5. יצרנו את התנאים המוקדמים לריצה בקשת והעברת המקל תוך כדי ריצה בקשת. השגת מטרות אלה תקצר את תהליך הלמידה ותוכיח את עצמה בשלבים מאוחרים יותר.

## לימוד ושיפור העברת המקל

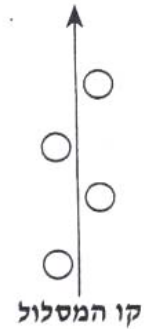
רוב התכנים של מירוצי השליחים מוכנים לתלמידים מלימוד ריצות הקצרות (לכן המלצנו ללמד נושא זה רק לאחר שהתלמידים שולטים בכל המרכיבים הטכניים של הריצות הקצרות). המרכיב הטכני האופייני הנוסף שחייבים ללמד ולשפר באופן מתמיד, הינו מסירת המקל וקבלתו תוך כדי ריצה במהירות מירבית, בתנאים שיענו לדרישות החוקה ובהתאם לטכניקת ההעברה שנבחרה על ידי המורה. מורים טובים משתמשים לא פעם בלימוד הריצות הקצרות בתרגילים ספציפיים בהם התלמידים רצים עם מקל שליחים בכל יד, כדי להשיג עבודת ידיים נכונה, רפויה ובטוח הנכון - אחרת אין גיוון. כבר בשלב לימוד צעד הריצה, ניתן להבחין בתלמידים שעם החזקת המקל ביד משבשת את ריצתם, וגורמת להם לרוץ עם מתח מיותר בעבודת הידיים ובריצה כולה.

מומלץ להתחיל בלימוד העברת המקל כבר במקביל למשחקים הספציפיים למירוצי שליחים שתיארנו בפרק הקודם. לצורך העניין יחליט המורה איזה סגנון העברה ילמד בכל שכבת גיל, ובהתאם לכך יבחר את התרגילים ואת סדר הפעלתם. בכל מקרה, עיקרון ההדרגתיות יקבע שאת התרגילים הספציפיים נלמד ונתרגל קודם במצב בו המוסר והמקבל עומדים שניהם במקום ומתאימים מראש את המרחק שיבטיח העברה חלקה ויעילה של המקל; בהמשך נתרגל אותם תרגילים מהליכה, מריצה קלה ומריצה מהירה יותר ויותר. כפי שהזכרתי כבר, אני בדרך כלל מלמד

המורה את תלמידיו לא להסתכל לאחור בזמן הריצה, ובוודאי שלא בזמן הקבלה. בגליונות הבאים נעסוק בלימוד העברת המקל באזורים לא מסומנים ומסומנים, ובכל הנושאים המתודיים שקשורים בהרכבת קבוצות למירוצי שליחים, בטעויות אופייניות ותיקונן, ובהמלצות מתודיות למורים בשלב העבודה הספציפית.

ודאגים לכך שכל תלמיד יקבל וימסור בכל יד, ויעבור בכל תפקיד. 11 מבצעים את התרגיל הקודם, אך בריצה קלה. המורה ידאג לתת משובים שוטפים ביחס למרווח בין התלמידים, למקצב ההעברות, לעבודת ידיים אופיינית לריצה הקצרה ולשמירה על יד מושטת לאחור כמה שפחות זמן. כמו-כן ירגיל

10 אותו תרגיל מהליכה, כאשר ארבעה תלמידים מסודרים בזיג-זג: הראשון והשלישי בצד ימין של קו המסלול, השני והרביעי בצד שמאל של הקו.



תלמיד די עם המקל מחליט על עיתוי האות האקוסטי, ומעביר את המקל מיד ימין לשמאל של תלמיד ג'. זה, לאחר שקיבל את המקל והלך מספר צעדים, יתן את ויעביר את המקל לתלמיד ב', כפי שתיארנו קודם, וכך הלאה. לאחר שהמקל הגיע לידי תלמיד א', הוא יניחו על המסלול וימשיך בהליכה. תלמיד די מרים את המקל, ומתחיל שוב להעבירו לפי אותו סדר. הולכים כ-80-60 מ' ומנסים לבצע כמה שיותר העברות. חשוב לציין שהמקל עובר מאחור קדימה בקו ישר, מעל קו הסימון שהזכרנו בהתחלת התרגיל. בחזרה משנים את סדר התלמידים