

אליפות בתי הספר בכושר גופני תשע"ז 2017

מאת: עידן דורות, סטודנט שנה ג' בתכנית "אקדמיה כיתה"



כמו בכל שנה, אליפות בתי הספר בכושר גופני נערכה בפארק הלאומי ברמת גן ו50 בתי ספר ערבים, יהודים חילוניים, יהודיים מהזרם הממלכתי

דתי, דרוזים ואפילו בתי ספר מהחינוך המיוחד, השתתפו באירוע הגדול והמלהיב שארגנו התאחדות הספורט לבתי ספר והפיקוח על החינוך הגופני בבתי הספר בשיתוף עם מפקדי בית הספר לכושר קרבי וחייליו – בה"ד 8.

התחרות כללה שני חלקים: כושר גופני כללי ומשחקי כדור. החלק של הכושר הגופני כולל בתוכו שבע תחנות – עליות מתח (לבנים בלבד), שכיבות סמיכה, כפיפות בטן, קפיצה בדלגית, נשיאת כדורי כוח, קליעה למטרה לאחר מאמץ וקפיצה למרחק מהמקום (לבנות בלבד), כאשר משך כל תחנה כ-3 דקות, פרט לתחנת הקפיצה למרחק מהמקום. המטרה בכל תחנה היא לבצע מקסימום חזרות ולצבור את מירב הנקודות (על פי תקנון שפורסם מראש).

החלק של משחקי הכדור הורכב מענפים, שהותאמו לבנים ולבנות. הבנים ישחקו טאצ'דאון והבנות מחניים. שיטת הניקוד תהיה שיטת הבתים – כל הנבחרות יחולקו לבתים, כל נבחרת

תשחק נגד הנבחרות ששובצו יחד אתה באותו הבית, תדורג במיקום מסוים ותצבור נקודות לפי הדירוג.

בסוף כל התחנות יצאו כל הנבחרות לפי סדר לריצת מכשולים של 1,400 מטר, נגד השעון, כאשר לאורך כל הריצה אסור לפתוח פער של יותר מעשרה מטרים בין חברי



הנבחרת. השעון נעצר כאשר אחרון הרצים עובר את קו הסיום. המכשולים יישארו בסוד עד ליום התחרות עצמו.

בתחילת חודש דצמבר קיבל בית הספר התיכון 'בן צבי', בו אני עורך את ההתנסות המעשית בהוראה כחלק מתוכנית "אקדמיה – כיתה", הזמנה לרישום לאלופות בתי הספר. אליפות זו התקיימה ב-21.02.2017 בפארק הלאומי ברמת גן. אני באופן אישי חיכיתי להזמנה מאז ההכרות שלי עם המורה המכשיר שלי טרם פתיחת שנת הלימודים, כאשר הצגתי לו את ההשתתפות בהכנת נבחרת בית הספר לתחרות כאחת המטרות שאני מציב לעצמי בשנת ההתנסות בהוראה בבית הספר.

שבוע לאחר קבלת ההודעה על תאריך האירוע התחלנו, צוות המורים ואני, לארגן את נבחרת בית הספר ואת האימונים הספציפיים לתחרות. האימונים נערכו פעמיים בשבוע, מחוץ לשעות שיעורי חינוך גופני, כאשר האימון הראשון בשבוע התמקד בתחנות הקשורות לכושר גופני והאימון השני במשחקי כדור.

ליום התחרות הגענו מגובשים ולהוטים, הייתה אווירה תחרותית מאוד בפארק והיינו נחושים לנצח את היום הזה. לאחר דברי פתיחה של כמה בעלי תפקידים יצאנו לחימום משותף עם כל הנבחרות יחד, ומשם ישר לתחנות - התחרות החלה! פתיחת התחרות שלנו הייתה חזקה מאד. ניקוד גבוה יחסית לשאר הנבחרות בתחנת שכיבות הסמיכה העלה לנו את המוטיבציה ושמרנו על הניקוד הזה גם בדלגית, בנשיאת כדור הכוח ובעליות המתח. בקליעה לאחר מאמץ הניקוד ירד מעט, אך שיפרנו את המורל בניקוד גבוה בתחנת כפיפות הבטן.

לאחר תחנות הכושר הגופני יצאנו להפסקת צהריים ולאחר מכן התחלנו את החלק של משחקי הכדור. ציפינו לתחרות קשה וכך באמת היה. למרות האתגר סיימנו לבסוף את סבב משחקי הכדור כאשר הנבחרת מדורגת במקום הראשון מבין כל שאר 49 הנבחרות! הפודיום במרחק נגיעה, כל מה שנשאר היה לעשות תוצאה טובה במסלול המכשולים והתחרות הזו שלנו!

הנבחרת עשתה עבודת שיתוף ראוויה להערכה במסלול המכשולים - רצו יחד כל הדרך, עודדו ודחפו אחד את השני קדימה, עזרו למי שהזדקק לעזרה ועברו את קו הסיום מגובשים מתמיד.

לצערנו, היו נבחרות טובות יותר. לא עמדנו על הפודיום בסוף היום למרות שזה היה נראה כאילו זה אצלנו בכיס. התלמידים היו מאוכזבים ואפשר להבין אותם, אבל אני לא התאכזבתי – היום המטורף הזה שעברנו יחד, המוטיבציה שהנבחרת הביאה לכל תחנה והזיעה שהשאירה מאחוריה, התמונה שלהם רצים ביחד ועוברים את קו הסיום, היו שווים הכל. כמובן שהיה יכול להיות נחמד לחזור עם גביע לבית הספר, אבל הערכים שהתלמידים קיבלו,

התחושה שהגיעו כיחידים וחזרו כקבוצה, החוויה שעברו יחד, כל אלה, לדעתי, מבססים את המשמעות העיקרית של האירוע המתג והמעצים הזה.

על אליפות בתי הספר בכושר גופני שמעתי כבר לפני שלוש שנים, כשהתחלתי להדריך חבר'ה צעירים לפני גיוס ולהכין אותם לשירות משמעותי בצה"ל. האירוע הזה מבחנתי הוא כלי עוצמתי לחיזוק המוטיבציה לפעילות גופנית ולאורח חיים בריא ומשמש מנוף להטמעת החשיבות בהכנה הגופנית והמנטלית לקראת הגיוס לשירות קרבי בצה"ל. כאחד, שבצעירותו למד בתיכון שסגל החינוך הגופני, כנראה, לא ראה את הערך העצום בתחרות ולא הוציא מעולם נבחרת מבית הספר, אני נמצא כיום בעמדה המקשרת בין בני נוער לבין כושר גופני, ערכים וצבא, לכן הרגשתי חובה לקחת חלק בהכנות ושמחתי לקבל את ההזדמנות. אליפות בתי הספר בכושר גופני הוא ללא ספק אירוע שאשאף תמיד שתלמידיי ייקחו בו חלק.