

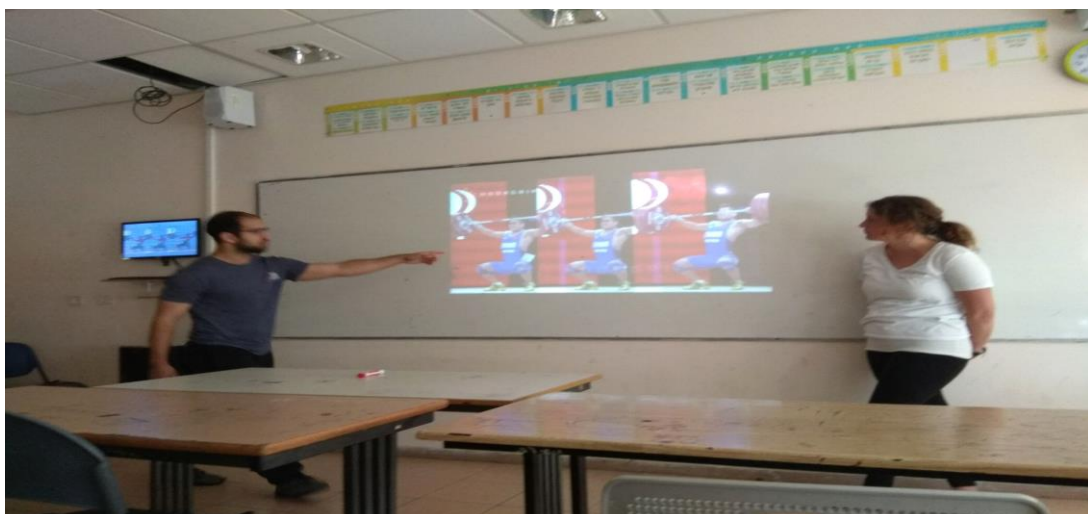
שיעורי העשרה למגמת ספורט: הרמת משקולות אולימפית, צלילת מכשירים והעצמה

מאת עופרי מור

שמי עופר מור ואני סטודנטית שנה ג' במכללה. המנחה הפדגוגית שלי היא רונית אפוטה, ולשמחתי הייתה לי ההזדמנות לעשות בדיוק את מה שאני כל כך אוהבת ומאמינה בו במסגרת ההצמדה בתיכון. שובצתי להעביר שיעורים עיוניים לתלמידי כיתה י' במגמת ספורט בביה"ס" כרמל-זבולון" בקיבוץ יגור שבצפון ולקחתי את ההזדמנות הזאת בשתי ידיים.

בשיעור הראשון בחרתי להכיר להם את ענף הרמת המשקולות האולימפית. הזמנתי כמרצה אורח את המאמן שלי: מיכאל חיוט, אלוף הארץ הנוכחי עד 69 ק"ג ומאמן באס"א ת"א הרמת משקולות. יחד העברנו הרצאה על מטרת הספורט) מקצים תחרותיים ושיטת ניקוד, (ביומכניקה ועקרונות הטכניקה. כך למעשה התחברנו לחומר שלמדו התלמידים בקינזיולוגיה ובשיטות אימון. בחלק השני של השיעור מיכאל העביר סדנת אומן בסטודיו. התלמידים למדו את התנועות הבסיסיות בענף - קלין, דחיקה והנפה, עם מקלות עץ במקום מוטות.

התלמידים התרכזו בהרצאה ובתרגול, שאלו שאלות, חייכו ואפילו שלושה מהם דיווחו בשבוע העוקב שהם תרגלו את התנועות בחדר כושר. עוד עובדה נחמדה: הרוב בכיתה היה נשי. כספורטאית בתחום שבעבר היה נחשב" גברי", אני שמחה על השינוי התדמיתי שהוא עובר בשנים האחרונות ועל ההזדמנות שהייתה לי לעניין, לחשוף ולתרגל נשים צעירות בתחום.



בשבוע השני בחרתי להציג בפני התלמידים תחום נוסף שקרוב אל ליבי, והפעם - ענף ספורט לא תחרותי. לפרנסתי אני עובדת בתור מדריכת צלילת מכשירים, ול"פרנסתי הרוחנית" - מתנדבת במרכז הצלילה של עמותת "אתגרים". ענף הצלילה בכלל והנגשתו לאנשים עם מוגבלויות בפרט הם נושאים שמאוד התאימו לתלמידים משתי סיבות.

ראשית, עיסוק בענף ספורט שאינו תחרותי" מנטרל "כמה גורמי מוטיבציה חיצוניים, כמו הישגים, פרסים ודירוג ארצי, ומאפשר לעוסקים בו להתמקד יותר בעשייה ובהנאה מהענף. מאפיינים אלה מתכתבים עם "אורה חיים בריא" שהיא המגמה אליה מכוונת תכנית הלימודים בימים אלה. שנית, צלילה היא ספורט אתגרי הדורש מהעוסקים בו התמודדות עם מים פתוחים, ידע במכניקה ובפיזיקה של זורמים והרבה קור רוח. בהיותו כזה, הוא פלטפורמה להעצמה אישית. בטח ובטח כשמדובר בשילוב אנשים עם מוגבלות בענף!



הפעם, כמרצה אורה, הזמנתי את אלחנן גבריאלי: מאמן אישי, מרצה בנושאי העצמה וחבר בחוג לצלילה ב"אתגרים". "יחד העברנו הרצאה על מערכת הנשימה בצלילה ועל ציפה. שולבו ניסויים פיזיקליים ותרגילי נשימות לתלמידים. התוכן חובר לחומר שלמדו על מערכת הנשימה ועל נשימה תאית. בשעה השנייה אלחנן הציג את סיפורו האישי: אלחנן הוא צולל בדרגת" צולל הצלה "ובעצמו אדם עם מוגבלות. הוא ניהל דיון פתוח עם התלמידים בנושא: מהי

הצלחה? מהו תהליך התקדמות? איך נאפשר העצמה? למה אנחנו קוראים מכשול? הכל בראי שילוב אנשים עם מוגבלויות בצלילה.

לסיכום, אני שמחה מאוד על שמינפתי את השיעורים האלה לשתי הרצאות על נושאים מעניינים וחשובים שאני פועלת למענם ביום-יום. שני הענפים הנ"ל שימשו פלטפורמה לדיונים על הצלחה, על אמונה עצמית, על תהליך אימון, על התגברות על מאמץ. דיונים אלו התפתחו לעבר נושאים כגון: שילוב אנשים עם מוגבלויות בחברה וערך ההתנדבות. מקווה שהתלמידים הפנימו את המסר שספורט הוא דרך חיים והזדמנות להעצמה אישית ואפילו לעשייה חברתית. גם לנו כמורים זו היתה עוד הוכחה ליעילות הספורט ככלי חינוכי.

שלכם, עופר.