**ארבע דקות לקילומטר**

*מאת אירנה אור קונובלוב*

אני חושבת שאנחנו הכי אמיתיים כשאנחנו מגישים לקהל הלומדים שלנו תכנים שאנו עצמנו מתחברים אליהם מעמקי נשמתנו. כך קורה, שאלה הם התכנים שהופכים להיות הכי חשובים ללומדים, והם הכי נלהבים להתנסות בתכנים אלה.

בכיתות הבוגרות יותר שאני מלמדת, כיתות ה'-ו', סיפרתי על העיסוק שלי בריצה. סיפרתי להם קצת על ההישגים שלי, לא הרבה, מעין סקירה קטנה, רק שיידעו. מובן שעניתי על כל מיני שאלות שצצו, על זמנים, על קצבים, על מיקומים וכו'. עם זאת, אני לא מרבה להיסחף לשאלות ולתשובות עליהן, כי בסופו של דבר זה גוזל זמן יקר משיעור כה קצר מלכתחילה. וגם כי למען האמת אני לא יותר מדי אוהבת לדבר על עצמי... בכל אופן, מעבר לזה ששיתפתי את הכיתות הבוגרות בהישגיי, הצבתי לתלמידים ריצת 1000 מ' כיעד שנתי אותו הם צריכים לשאוף לשפר, כל אחד בהתאם ליכולותיו ובהתאם למצבו ההתחלתי. תחילה היה מבחן ריצת ה-1000 מ' כמבחן פתיחה, כדי לראות את הכושר ההתחלתי של הילדים בפתיחת שנת הלימודים. לקראת אמצע השנה התאמנו ולמדנו ביחד מהם הכלים האפשריים לשיפור מהירות וסבולת כדי לשפר את זמן הריצה ב-1000 מ'. המבחן האחרון, הסופי, יתקיים בחודש האחרון ללימודים, כדי לבדוק האם ישנם תלמידים שהתמידו באימונים לאורך כל שנת הלימודים וגם הבינו, פחות או יותר, כיצד הם יכולים להתאמן על מנת להשתפר בריצה זו.  
לשם הריצה שלנו, כבר בתחילת שנת הלימודים, מדדתי עם שעון הריצה שברשותי מרחק של כ-1000 מ' סמוך לבית הספר שלנו. למען האמת, יצא כ-950 מ' סך הכל. אמרתי לתלמידיי, שאנחנו רצים בפועל קצת פחות מ-1,000 מ', אבל בשביל המבחן שלהם זה לא מהותי כרגע, מכיוון שכל המבחנים נערכים באותו מקום, על אותו המסלול.  
עם יד על הלב, ברגע שהתחלתי למדוד לתלמידים, אני עצמי הייתי סקרנית לדעת אילו זמנים יעשו הילדים. מובן, היו כאלה שהיו להוטים להגיע ראשונים ולהצטיין. והיו כאלה, בנות ו' בעיקר, שרק רצו להיפטר מהמבחן הזה וממני גם יחד כמה שיותר מהר, מה שלא גרם להן להגביר ולעבור מהליכה לריצה, ולו הקלה ביותר... ובכל זאת, כנראה לא נסתר הברק בעיניי ברגעי המבט אל צג שעון העצר. כנראה קולי, בקוראי זמנים מדודים, היה מלא בצהלה ובסיפוק בכל תוצאה טובה ובכל קריאת עידוד לאלו המגיעים לאחר בואם של שלושה-ארבעה ראשונים... וכך, לאט לאט, גם אלה שלא גילו תחילה עניין רב מדי במבחן הריצה עצמו, הושפעו מהסקרנות שנבעה ממני בכל פעם שעמדנו בפני ריצת מועד א' או ריצת מועד ב'. הם נסחפו אל האימונים שעשינו והטו אוזן להקשבה כשדברתי בסוף השיעור שבו ביצענו אימון או כשהעברתי שיעור עיוני בנושא בכיתה. והעניין המרתק מכל הוא הזמנים עצמם...  
באחד השיעורים שאל אותי שוב אחד הילדים, מה השיא שלי ב-10 ק"מ. 35 דקות ו-55 שניות, עניתי. זה קצב ממוצע של 3 דקות ו-35 שניות לקילומטר אחד, ל-1000 מ'. אני חושבת שמהרגע שאמרתי את זה, הברק שהשתכן בעיניי בעודי מלמדת על ריצה ועל אימון לקראת יעדי ריצה שונים, הדביק בהבהובו הזהוב עוד כמה זוגות עיניים טובות. מאותו הרגע ניכר היה שרוב התלמידים, לפחות אלו שרצו תחילה בזמנים של 4:15-4:20 דק' ל-950 המטרים שלנו, כל כך רצו לשמוע את הספרה 'שלוש' מנתרת משפתיי היישר אל אזניהם, מלווה במילות התפעלות ושבח. למרבה הפלא, אם במדידה הראשונה זכיתי לומר '3:57' לתלמיד אחד בלבד מכיתה ה', אזי במדידה השניה, הן לכיתה ה' והן לכיתה ו', לא מעט בנים שמעו ממני '3:50'... הילד שירד מארבע הדקות בריצה הזאת במדידה הראשונה שיפר זמנו ל-3:40 דק'. תוצאה זהה קבע גם תלמיד נוסף מכיתה ו'.  
יתרה מכך, אף הבנות החלו לשדר פתאום יצר של תחרות ושאיפה לשיפור ולהישג. הייתה תלמידת כיתה ו' ששיפרה את תוצאתה בדקה שלמה וקבעה 4:45 דק'. כששמעה את התוצאה, אמרה: 'מה?! זה הכל??? רציתי שיהיה לפחות 4 דקות לקילומטר!'. מובן שהפצרתי בה שתוצאתה נהדרת, בטח לאור התקדמותה המרשימה.   
בנות ה' אצלי הן פייטריות אמיתיות. הן הראשונות להרכיב את נבחרת האתלטיקה שלי בבית הספר. אילולא הן, לא הייתה לי נבחרת כזאת, מלוכדת, שאפתנית וחדורת מוטיבציה להתאמן ולהתחרות. מן הסתם, גם בריצת ה-1000 מ' שאפה כל אחת מהן לרוץ כמיטב יכולתה. הן כמובן שיפרו את הזמנים שלהן, כולן, ובצורה מרשימה. גירדו את ארבע הדקות לקילומטר... רק לא מהצד שרצו, כנראה. הרי כשאמרתי '4:05' או '4:07', ראיתי שלא זו התוצאה שהן רוצות לשמוע. לא משהו שכולל את ה'ארבע' על כל פנים.

ההזדמנות האחרונה שלי למדוד 1000 מ' באמצע השנה הייתה ריצת מועד ב' של כיתה ה'. הכיתה הזאת 'זוכה' לשעה האחרונה במערכת תמיד, שלהם ושלי, כשכולנו עייפים, כשלכולם כבר בוער ללכת הביתה, כשלרוב, באקלים השמשי של ארצנו למודת המחסור בגשמים ובקור, שעת הצהריים כבר השתלטה בחומהּ על חצר בית הספר ועל סביבתו. מרבית הכיתה נרתמה לניסיון ריצה נוסף, להזדמנות האחרונה. קומץ הילדים שכבר רצו במועד א' ונותרו מרוצים מהתוצאה התמקמו לאורך המסלול כדי לעודד את חבריהם, לאחר שעשינו חימום משותף... מיקמתי את התלמידים על קו הזינוק שלנו, 'למקומות', אמרתי. המשרוקית שלי, בהימלאהּ באוויר ריאותיי, אותתה לילדים לצאת לדרך מלוא כוחם. צג הסטופר שלי ואני נותרנו לבדנו, מחכים לרגעים המכריעים של פסיקת התוצאות. והנה, בחום האימים הזה של צהרי היום, בסוף יום לימודים, במועד הריצה האחרון לחודש זה, ראיתי אותה מגיעה ראשונה! ר', תלמידה מצטיינת וספורטאית בכל רמ"ח איבריה, הבולטת בכישוריה בשלל ענפים – כדוריד, כדורסל, אתלטיקה, ריקוד, הובילה בפער ניכר את דבוקת תלמידי ה' הנלחמים בשיניהם על תוצאתם אל קו הסיום, עד אליי. 'עד אליי!!!!!!!', צרחתי לה, מעיפה תוך כדי מבט נלהב אל שעון העצר שלי. 'רוצי! תני הכל עכשיו!!!' הנה, חצתה! '3:45!!!!', אמרתי ל-ר' בחיוך נמתח מאוזן לאוזן.....  
'אעהעאעהעהעהעהעהעהההאעהאעהאעהעאהעאהעאהעאהעאהעהאעהא!!!!!!!!!!!!!!',  
צרחת האושר הנלהבת של הילדה מילאה את חצר בית הספר השמשית, הלוהטת. היישר רצה אל חברותיה, שעודדו אותה מהצד. 'שלוש-ארבעים-וחמש!!!!', צעקה אחוזת אופוריה. ובשומען תוצאה זו, הכפילה חבורת הבנות הזאת את צרחות האושר של ר' פי כמה, מעלה אותה בדציבלים לרמות צפצוף מחריש אזניים, המעפיל אף על הצלצול המבשר לנו את סוף השיעור...  
שלוש ארבעים וחמש. לא, לא בקשתי מאף תלמיד שלי לרדת את ארבע הדקות לקילומטר. מעולם. או שמא... פשוט לא אמרתי זאת במילים?