

תוכנית תלת שנתית לנבחרת האתלטיקה הבית ספרית

מאת ליאור ברגר

מבוא

בחרתי לכתוב את יחידת ההוראה שלי על ענף האתלטיקה הקלה ודווקא לנבחרת בית הספר באתלטיקה קלה, מכיוון שאני באמת מאמינה שמקצוע זה מהווה את לב-ליבו של כל מקצועות הספורט השונים. אני מאמינה שחשוב למנף מקצוע זה ולשים דגש גדול על נבחרות האתלטיקה כבר בבתי ספר, שם אפשר להכיר לתלמידים את ענפי האתלטיקה השונים. במבט אישי אני השתתפתי בנבחרת האתלטיקה הקלה בבית הספר בו למדתי וכבר בחטיבת הביניים נחשפתי למקצועות הזריקה, הכרתי עולם חדש, התאהבתי והפכתי את דרכי למקצועית ולאחר כמה שנים התחריתי כבר בתחרויות גדולות בנבחרת האתלטיקה של מכבי תל אביב.

התכנית התלת שנתית אשר בניתי מתאימה למאמנים\מורים אשר מכשירים נבחרות אתלטיקה בבתי ספר תיכוניים. תכנית זו נותנת דגש על הריצות הקצרות אך יכולה להוות בסיס לכל מקצועות האתלטיקה ולשלב אימונים של מקצועות שונים עם אימונים אלו. תכנית זו נותנת מענה מלא לכל צרכי המורה גם מבחינה טכנית וטקטית ומהווה בסיס לבנייה מפורטת יותר של מערכי שיעור. בתכנית זו מפורטים לנו מרכיבי הריצה ושלביה השונים, נוסחו יעדים ראשוניים ומשניים ואף בסוף התכנית יש מחוון אשר יכול לעזור לנו לבחון את ביצועי התלמידים. בנוסף, תכנית זו יכולה להוות בסיס מעולה לתלמידים אשר יכולים ללמוד ולהכיר את הריצות הקצרות ואף להכיר את שיאי העולם והשיאים בארץ וגם לדעת לפי טבלה מצורפת היכן הם עומדים ביחס לאחרים.

נהייתי לכתוב יחידה זו, ענף האתלטיקה הקלה הוא קרוב לליבי ולכן אני חושבת שיש להמשיך ולפתח אותו בבתי הספר ואולי כך נצליח לפתח אותו ברחבי הארץ.

יעדים

יעד מרכזי: השתתפות התלמידים בתחרויות בית ספריות, עלייתם לגמר ואף הגעה להישגים המספיקים על מנת להגיע לאליפות העולם של בתי הספר (ISF-international schools sport federation).

יעדים משניים: שיפור טכניקה אצל הספורטאים, שיפור ביצועיים ויכולות אישיים, השתלבות בחיי היום יום בקבוצת ספורט על מנת לשפור את הבריאות ולהעלות את המוטיבציה, הקניית ידע והבנה של חוקי תחרות, הקניית ידע והבנה של דגשים ספציפיים, ופיתוח השאיפה למצוינות. בתחום ההישגי:

- שיפור הישגים אישיים
- השתתפות בתחרויות אזוריות וארציות

בתחום הטכניקה:

- העמקת יסודות האתלטיקה שנלמדו
- לימוד טכניקה מתאימה לריצה הקצרה
- שיפור מהירות הביצוע, תוך הקפדה על ה"ניקיון" הטכני בביצועים
- יצירת תנאים מקלים ללימוד ביצועים טכניים מורכבים יותר בעתיד

בתחום הגופני:

- פיתוח מגוון של מרכיבי הכושר הגופני, עם דגשים ייחודיים
- הגדלה הדרגתית וזהירה של עומס אימונים, בעיקר דרך הרחבת היקף הפעילות תוך שמירה על גיוון

בתחום ההכרתי:

- פיתוח גישה חיובית לאימוני אתלטיקה קלה ולהשתתפות בתחרויות בפרט
- לימוד חשיבותם של חלקי האימון השונים לשיפור היכולת האישית
- חשיבות הפעילות הספורטיבית בכלל
- הכרת שיאי העולם ושיאי ישראל במקצוע ה-100 מטרים

תאריכי תחרויות בהם ייקחו חלק התלמידים במהלך השנה:

- כל הקבוצה יוצאת ביחד לתחרות מרוצי שדה 25.11
- תחרות מחוזית 10.2
- גמר ארצי 16.3
- גמר ISF 11.2 בישראל
- 27/06/2015 - 02/07/2015 גמר ISF העולמי בסין

*הניקוד בתחרויות אלו יתבצע על פי טבלת ניקוד הונגרית.

♥ אימוני הנבחרת יתבצעו בימי שלישי וחמישי החל מהשעה 16:00 עד השעה 18:00

לערך באצטדיון האתלטיקה ברמת השרון.

ריצה:

קבוצת מקצועות המשויכים לענף האתלטיקה הקלה יחד עם מקצועות הזריקה והקפיצה. מקובל לחלק את הריצות לסוגים לפי מרחקים. משמעותו של סוג ריצה הוא, למעשה, סוג המאמץ המופעל בעת הריצה. יחידה מתפתחת זו מתמקדת בריצות הקצרות ובפרט בריצת ה-100 מטרים בלבד. גודל הצעדים בריצה זו הוא קטן אך מהיר ורצים בה על קצה כף הרגל.

מרכיבי הריצה הקצרה – מרכיבים טכניים

זינוק נמוך

- הגדרה: הפעילות שהרץ מבצע עד עזיבת אדני הזינוק.
- מאפיינים: 3 מצבים: למקומות, היכון, צא (ירייה). דחיפה בו זמנית של רגליים וידיים.
- בחירת רגל קדמית ואחורית לפי נוחות הרץ (בד"כ זו תהיה הרגל החזקה).
- חוקה: חובה זינוק נמוך בריצות קצרות. כפות רגליים וידיים במגע עם המסלול עד הזינוק.
- מרכיבי כשר-גופני: מהירות תגובה, כוח מתפרץ ומרבי, שיווי משקל.



האצה

- הגדרה: הקטע שבין האדנים ועד השגת המהירות המרבית (כ 50 מ').
- מאפיינים: תדירות צעדים מתגברת. אורך הצעדים הולך וגדל.
- מרכיבי כשר-גופני: כוח מתפרץ ומרבי, תאום עצבי שרירי, גמישות.

3. שמירת מהירות

- הגדרה: הקטע שבין השגת המהירות המרבית ועד השלב בו הרץ אינו מסוגל לשמור עליה (50-80 מ').
- מאפיינים: יחס אופטימאלי בין תדירות הצעד ואורכו ויציבות בנתונים אלה. כוון שרירים רלוונטיים בלבד.
- מרכיבי כשר-גופני: מהירות, תאום עצבי שרירי, גמישות.

4. האטה והתקפת קו סיום

- הגדרה: הקטע האחרון של הריצה בו חלה ירידה במהירות, עד קו הסיום (80-100 מ').
- מאפיינים: נגרם ע"י תהליכים פיזיולוגיים. שיפור סבולת מהירות, לא בבית הספר. זריקת החזה לפנים.
- מרכיבי כשר-גופני: סבולת מהירות, תכונות מנטאליות, קואורדינציה.

שלבי לימוד של ריצות קצרות

1. לימוד סגנון הריצה, שמירת מהירות
2. האצה
3. זינוק
4. התקפת קו סיום, שיפור סבולת מהירות

תרגילי העשרה – ריצות קצרות

שמירת מהירות

- ✓ תרגילים ספציפיים של ריצה עם קטעים של מהירות מרבית
- ✓ ריצה מהירה באורך צעד קבוע מעל מכשולים נמוכים
- ✓ תרגילי שילוב של ריצה עם מעבר לריצה מהירה
- ✓ ריצה עם שמירת מהירות (fly-sprint)
- ✓ ריצה עם קטעים במהירות מרבית
- ✓ ריצה על קווים

האצה

- ✓ תרגילי ריצה ספציפיים המשולבים בקטעים של האצה
- ✓ ריצה מתגברת
- ✓ תרגילי דחיפה
- ✓ תרגילי משיכה כנגד התנגדות
- ✓ ריצה בעלייה, ריצה על מדרגות
- ✓ זינוק מ"נפילה"

הזינוק

- ✓ משחקי מהירות תגובה מגוונים
- ✓ תרגילי תגובה לסימנים מוסכמים אקוסטיים ולא אופטיים תוך כדי פעילות מוטורית כללית
- ✓ זינוקים מעמדות מוצא שונות (מישיבה, משכיבה, מעמידה שפופה, משכיבת סמיכה קדמית/אחורית ועוד)
- ✓ זינוקים מעמידה (זינוק גבוה, זינוק תוך הטיית גוף לפני ועוד)

האטה

- ✓ ריצה מהירה למשך: 30, 50, 70 שניות
- ✓ הפוגות כגון:
 - 6 * 60 מ' מהיר + 90 שניות הפסקה
- ✓ ריצות עם שינויי קצב:
 - 50 מ' מהיר + 50 מ' ריצה קלה
 - ריצות קצרות בשילובים שונים:
 - 100 מ' + 200 מ' + 300 מ' + 200 מ' + 100 מ'
 - שילובים של ספרינטים עם ריצה קלה ולא הליכה

טכניקה: נקודות קריטיות

- ✓ עבודת הרגליים:
- מסלול קבוע ויעיל מאוד של: העקב, הברך, הירך (כולל האגן)
- חשיבות שלב הדחיפה עבור אורך הצעד
- חשיבות "תפיסת" הקרקע עבור תדירות הצעד ושטף התנועה

✓ תנועת הידיים :

- חשיבות חגורת הכתפיים לעוצמת הנפת הידיים ולהארכת הצעד
- השפעה על תדירות הצעד
- חשיבות התאום המושלם עם עבודת הרגליים
- שמירה על שיווי משקל וייצוב הגוף

*מנח הגוף בכל שלבי המרוץ, גו בהמשך לרגל הדוחפת.

* חשיבות השטף והרפיון בתנועות המחזוריות ;

חוקה – ריצות קצרות

- זינוק נמוך- 3 פקודות: למקומות, היכון, צא (סימן אקוסטי).
- בזינוק מאדנים, כפות ידיים על המסלול, כפות רגליים באדנים.
- זינוק פסול – פסילה ראשונה, הרץ פסול (נכון ל 2012).
- חובה לשמור על שביל הריצה לאורך כל המרחק.
- זינוק מדורג – 200 מ', 400 מ'.
- מהירות רוח – אם הרוח גבית מעל 2 מ' לשנייה, התוצאה לא תהיה מוכרת כשיא.
- עצירת השעון בקו הגמר, לפי חציית הגו (בין כתפיים למותניים).
- מודדי זמן במדידה ידנית יפעילו את השעונים לפי סימן ויזואלי מהמזניק (עשן מהאקדח, הורדת דגל).

קביעת זמן סופי במדידה ידנית- עיגול התוצאה.

קביעת זמן סופי במדידה ידנית

- עיגול התוצאה לעשיריות כלפי מעלה.
- לדוגמא: 9.56 שני- ירשם כ 9.6 שני.
- 9.52 שני- ירשם כ 9.6 שני.
- מדידת תוצאה ע"י יותר משופט אחד:

שני מודדים- ירשם הזמן הפחות טוב.

שלושה מודדים- ירשם הזמן האמצעי.

שיאים בריצת 100 מטר

נשים	גברים	
<p>10.49 שני' פלורנס גריפית ג'וינר ארה"ב 1988 https://www.youtube.com/watch?v=UVSmPBLnSXY</p>	<p>9.58 שני' יוסיין בולט, ג'מייקה 8.2009 https://www.youtube.com/watch?v=3nbjhpcZ9_g</p>	שיא עולם
<p>11.45 שני' אסתר שחמורוב 1.9.72</p>	<p>10.20 שני' אלכס פרחומובסקי 21.8.99</p>	שיא ישראלי

תוצאות טובות (בשניות) בריצות קצרות
לרמה בית ספרית

100 מטר		80 מטר		60 מטר		
בנות	בנים	בנות	בנים	בנות	בנים	כתה
				9-9.5	8.5-9	ה' - ו'
		11-11.5	10-10.5	8.5-9	8-8.5	ז' - ח'
14-14.5	12.5-13	11.5-12	9.5-10	8.5-9	7.5-8	ט'
14-14.5	12-12.5	11.5-12	9-9.5	8.5-9	7-7.5	י' - יא'
14.7	12.2					וינגייט

תוכנית דו שבועית לנבחרת אתלטיקה כיתה י'

יעד מרכזי: היכרות עם עולם הריצה לתלמידים, שיתוף התלמידים בתחרויות בית ספריות והגעה לתחושת הצלחה אישית אצל התלמידים.

<p>הכנה כללית לעונה, עבודת כח מתפרץ, סבולת לב ריאה, ריצות נפח, עובדת כח, סבולת שריר.</p> <p>התלמידים ישפרו את הכושר הגופני הכללי ויכינו עצמם לקראת פעילויות השנה.</p>	<p>תחילת עונה 15 שיעורים</p>
<p>מטרת תחרות השדה היא להכיר לתלמידים את עולם התחרות, רק על מנת שיראו איך תחרות מתנהלת. החוויה האולימפית ניתנת לתלמידים כדי להעמיק את הידע שלהם.</p> <p>התלמידים יתמקדו בהכנה לריצות הקצרות לקראת התחרויות.</p> <p style="text-align: center;">זינוק גבוה, זינוק נמוך קואורדינציות יד-רגל כח צעד תדירות צעדים 6*80, 3*200, בקצבים משתנים 50, 70, 60 שניות 85% מהיכולת טכניקת ריצה-פתיחת צעד, תזמון שמירת מהירות האצה אימוני כח אימוני מדרגות לימוד יציאה מאדנים</p> <p>התלמידים יחוו ריצות המזכירות באריכותן את הריצות בהם יתחרו ויתנו להם הכרה עם המקצוע בהם הם עומדים להשתתף.</p>	<p>טרום תחרויות 20 שיעורים מתוכם 1 ריצת שדה קבוצתית באליפות בתי הספר ועוד 1 סיור לחוויה האולימפית</p>
<p>התלמידים יכנסו לשגרת לחץ וריצות המדמות תחרות. האימונים יתבססו על הריצה עצמה.</p> <p style="text-align: center;">מתגברות 70 מטר 8* 50 לאט 50 מהיר* 6 הקפה של האצטדיון 100 איטי מאה מהיר* 4 קצת של 80 אחוז. 2* 200, 150, 100, 80</p>	<p>תחרויות 15 שיעורים מתוכם 2 תחרויות.</p>
<p>התלמידים אשר יצליחו להשיג את הקריטריון לאליפות ה-ISF הבינלאומי יחזרו בשלב זה להכנה הטרום תחרותית על מנת להכין עצמם בצורה הטובה ביותר לתחרות.</p> <p>שאר התלמידים אשר סיימו את העונה ימשיכו לשיעורים אשר יותר עובדים על סבולת כללית. ריצה בים, ריצת מדרגות, ריצת עליות, ריצה במים, פעילויות התנגדות במים.</p>	<p>סיום שנה+פגרה 23 שיעורים אשר מתוכם מתבטלים הרבה אימונים בגלל בגרויות ומגנים.</p>

***לאחר סיום הלימודים על כל חברי הנבחרת לבצע שתי ריצות נפח בשבוע אשר בכל אחת תגיעו לארבעים דק ריצה למשך כל תקופת הפגרה.**

תוכנית דו שבועית לנבחרת אתלטיקה כיתה יא'

יעד מרכזי: הסקת מסקנות משנתנו הראשונה בעולם האתלטיקה, יישום מסקנות אלו בשיפור הביצועים, אימון ושיפור טכניקת ריצה וניסיון לשבור את השיאים האישיים שנקבעו בשנה שעברה.

<p>הכנה כללית לעונה, עבודת כח מתפרץ, סבולת לב ריאה, ריצות נפח, עובדת כח, סבולת שריר. התלמידים ישפרו את הכושר הגופני הכללי ויכינו עצמם לקראת פעילויות השנה.</p>	<p>תחילת עונה 15 שיעורים</p>
<p>מטרת תחרות השדה השנה היא עבודת הצוות, בכך שהתלמידים יצטרפו למשך אחד את השני על מנת להגיע לניקוד קבוצתי גבוה יותר. הרצאת מוטיבציה בספורט על מנת לחדד את חושי התלמידים וללמד אותם לפתח מעצמם ציפיות. התלמידים יתמקדו בהכנה לריצות הקצרות לקראת התחרויות. 800*3 , 75% מיכולת מרבית 4*600 80% מיכולת מרבית טכניקת ריצה יציאה מאדנים שיפור מהירות כנגד התנגדות שיפור תדירות צעדים לימוד התקפת קו סיום אימונים עם נעלי ספייקס אימוני כח מתפרץ בפרט</p>	<p>טרום תחרויות 20 שיעורים מתוכם 1 ריצת שדה קבוצתית באליפות בתי הספר ועוד 1 הרצאת מוטיבציה בספורט</p>
<p>התלמידים יכנסו לשגרת לחץ וריצות המדמות תחרות. האימונים יתבססו על הריצה עצמה. 2*100 , 3*80 , 4*60 150*6 מתגברות יציאה מאדנים טכניקה 2* 200 , 150, 100, 80</p>	<p>תחרויות 15 שיעורים מתוכם 2 תחרויות.</p>
<p>התלמידים אשר יצליחו להשיג את הקריטריון לאליפות ה-ISF הבינלאומי יחזרו בשלב זה להכנה הטרם תחרותית על מנת להכין עצמם בצורה הטובה ביותר לתחרות. שאר התלמידים אשר סיימו את העונה ימשיכו לשיעורים אשר יותר עובדים על סבולת כללית. ריצה ביים, ריצת מדרגות, ריצת עליות, ריצה במים, פעילויות התנגדות במים.</p>	<p>סיום שנה+פגרה 23 שיעורים אשר מתוכם מתבטלים הרבה אימונים בגלל בגרויות ומגנים.</p>

*לאחר סיום הלימודים על כל חברי הנבחרת לבצע שתי ריצות נפח בשבוע אשר בכל אחת תגיעו לארבעים דקות ריצה למשך כל תקופת הפגרה.

תוכנית דו שבועית לנבחרת אתלטיקה כיתה יב'





יעד מרכזי: השנה התלמידים עוברים לתחרויות רק נגד כיתות יב' שונות מבתי ספר בארץ בניגוד לשנתם הראשונה והשנייה, בהם התלמידים התחרו במסגרת כיתות י-יא' בלבד. התחרות כאן היא לא תמיד ברמה יותר גבוהה אך בהחלט נגד מתחרים ראויים ביותר כך שכל מה שלמדנו בשנים הקודמות ידמה את מה שילמדו השנה ואף יותר. יעדם של התלמידים הוא לשפר את ביצועיהם האישיים ולסיים שנה זו בהרגשה שנתנו ועשו הכל על מנת לצלוח אותה.

<p>הכנה כללית לעונה, עבודת כח מתפרץ, סבולת לב ריאה, ריצות נפח, עובדת כח, סבולת שריר.</p> <p>התלמידים ישפרו את הכושר הגופני הכללי ויכינו עצמם לקראת פעילויות השנה.</p>	<p>תחילת עונה 15 שיעורים</p>
<p>מטרה אישית לכל אחד להגיע לתוצאה מקסימלית ובכך להגיע לתוצאה צוותית גבוהה יותר. הרצאה על כושר קרבי, על החשיבות לשמור על כושר גם בהמשך והסבר על אופציית הספורטאי המצטיין/הפעיל של צה"ל לתלמידים אשר מעוניינים להמשיך עם האתלטיקה גם לאחר הלימודים.</p> <p>התלמידים יתמקדו בהכנה לריצות הקצרות לקראת התחרויות. חיזוק רגליים עליית מדרגות בספרינט סבולת מהירות שיפור מהירות חיזוקי טכניקה 85% 200*5 90% 100*8 90% 150*7 טכניקה כוח מתפרץ כנגד התנגדות אימוני משקולות מתגברות יציאה מאדנים</p>	<p>טרום תחרויות 20 שיעורים מתוכם 1 ריצת שדה קבוצתית באליפות בתי הספר ועוד 1 הרצאת כושר קרבי ועל הספורט בצה"ל.</p>
<p>התלמידים יכנסו לשגרת לחץ וריצות המדמות תחרות. האימונים יתבססו על הריצה עצמה. 8*130 8 *100 יציאה מאדנים כנגד התנגדות טכניקה ועבודה על שמירת מהירות 3*150, 3*100, 2*200</p>	<p>תחרויות 15 שיעורים מתוכם 2 תחרויות.</p>
<p>התלמידים אשר יצליחו להשיג את הקריטריון לאליפות ה-ISF הבינלאומי יחזרו בשלב זה להכנה הטרום תחרותית על מנת להכין עצמם בצורה הטובה ביותר לתחרות.</p> <p>שאר התלמידים אשר סיימו את העונה ימשיכו לשיעורים אשר יותר עובדים על סבולת כללית. ריצה בים, ריצת מדרגות, ריצת עליות, ריצה במים, פעילויות התנגדות במים.</p>	<p>סיום שנה+פגרה 23 שיעורים אשר מתוכם מתבטלים הרבה אימונים בגלל בגרויות ומגנים.</p>

*לאחר סיום הלימודים על כל חברי הנבחרת לבצע שתי ריצות נפח בשבוע אשר בכל אחת תגיעו לארבעים דק ריצה למשך כל תקופת הפגרה.

טופס הערכת סגנון בריצות קצרות

מוגש בידי: די"ר פטר זויזוביץ

מס'	תמונה	נקודת צפייה	דגשים מתודיים	חלש	בינוני	טוב
1.		מצב הגוף בזמן הריצה	מידת הנטיה קדימה, מצב האגן			
2.		מצב הראש בזמן הריצה	קו הנשך לענוד השדרה נקי להתייחסות: - מצב הסנטר - הנכבט - יציבות			
3.		תנועת הרגליים בזמן הריצה	- מסלול הנפרקים (קרוסול, ברך) בזמן התנופה - עבודת כפות הרגליים (בתנופה ובתמיכה) - פעילות נפרק הירך			
4.		תנועת הידיים בזמן הריצה	יציבות חגורת הכתפיים כיוון התנועה טווח התנועה			
5.		קלילות התנועה				
6.		רצף ושטף בתנועה				

☒ כל תלמיד יצטרך במהלך התחרויות לצפות בעזרת מחוון זה ב-3 חברי קבוצה אשר מתחרים

ולהעריך אותם על פי הביצועים הנראים לו לעין ולהוסיף הערות שנראות לו רלוונטיות.

בחירת התלמיד בו יבצעו התלמידים את המחוון לא מחייבת להיות מאותה שכבת גיל,

לדוגמא, תלמיד כיתה י' יכול להעריך את ריצת ה-100 מטרים של חבר קבוצתו מכיתה י"ב.