



# החינוך הגופני

סא"ל עמוס גלבו

הקניית הנעה ספורטיבית — כיצד?  
 התנאי להגשמה של כל תכנית — ולא רק בספורט — הוא פיתוח ההנעה (המוטרי-בציה) בקרב אלה האמורים להגשימה. תכנית שאפתנית ניתנת להעברה מחד-גיסא על-ידי הצבת אתגרים ומתן חיזוקים חיר-ביים, ומאידך-גיסא על-ידי חיזוקים שלי-ליים, למשל האיום שבהוצאה מן המסגרת של מי שהישגיו נמוכים. הדגש חייב להיות מושם בעיקרו על הגישה החיובית.

## תכנית החינוך הגופני בפנימייה הצבאית

שיעור שבועי בכושר גופני — כל חניך בפנימייה משתתף מדי שבוע בשיעור בכושר גופני הנמשך כשעתיים. השיעור הוא חלק ממסכת השיעורים הרב-שנתית ומותאם לגיל החניך ולעונת השנה. חלקו הראשון כולל תרגילי כושר גופני וחלקו השני כולל משחקים, ריצות שדה, מסלול מכשולים וכו'.

חוג הספורט — כל חניך בוחר בחוג ספורט על-פי נטיותיו האישיות; הפעילות בחוג

גופני ונפשי מאפשרים לנו להתמודד בהצלחה בלימודים העיוניים, לתפוס עמדה בחברה ולהצליח באימונים הצבאיים; מכאן החשיבות הרבה שמייחסים אנו לחינוך גופני.

המעבר מגישה חובבנית למקצועית במשך שנים לא היתה לפנימייה הצבאית תכנית חינוך גופני המבוססת על ידע מקצועי, על מחקרים מדעיים ועל גישה פסיכולוגית המתאימה לגיל החניכים. בסיוע ענף אימון גופני במטכ"ל ובעידוד המחלקה לחינוך גופני במשרד החינוך והתרבות, גובשה תכנית רב-שנתית ואלה יעדיה:

כיתה ט' — פיתוח מיומנות בענפי האתלטיקה הקלה והכרת משחקים.

כיתה י' — המשך פיתוח מיומנויות ופיתוח כושר גופני.

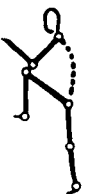
כיתה י"א — פיתוח כושר גופני, סיבולת ויכולת עמידה במצבי לחץ.

כיתה י"ב — המשך פיתוח כושר גופני, מעבר מסלול מכשולים וריצות שדה ארוכות טווח.

עם כניסתו לפנימייה הצבאית, נמצא החניך בתוך חברה שואפת-הישגים מובהקת. הוא ניצב בפני אתגרים אשר כישלון באחד מהם עלול לגרום להדחתו מן הפנימייה. האתגרים הם בתחומים הבאים:

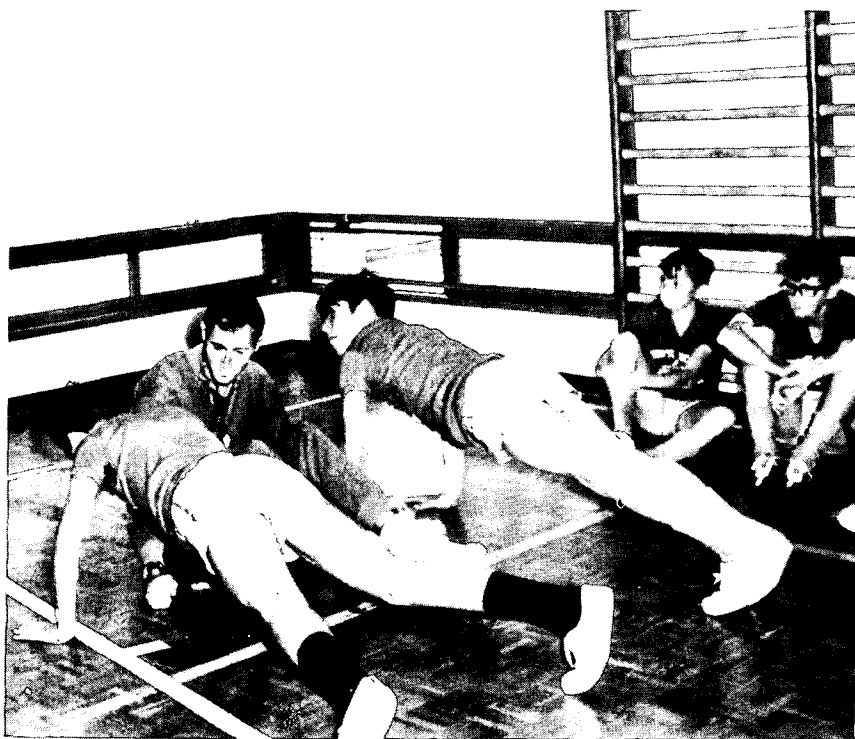
- הצלחה בלימודים תיכוניים.
- הסתגלות לחיי החברה.
- הצלחה באימונים צבאיים.
- השגת רמה גבוהה של כושר גופני.

כל האמור לעיל נדרש מנער שבגיל 14 עזב מסגרת חמה ומצומצמת קרי — הבית. כדי למנוע משברים, מכוון החינוך הגופני בפנימייה במיוחד לפיתוח הרמוני של המבנה הגופני והנפשי של החניך. הנער נמצא בפנימייה בגיל ההתבגרות בו חלים שינויים רבים בגופו ובנפשו. בתקופה זו נודע לפיתוח הכושר הגופני תפקיד ראשון במעלה הן בממד הגופני — חיזוק שרירי הגוף — והן בממד הנפשי — עיצוב הדימוי הגופני. הניסיון מלמד כי מרבית הספורטאים הטובים ביותר בכל האתגרים, מפני שחוסן





# בפנימיות הצבאיות



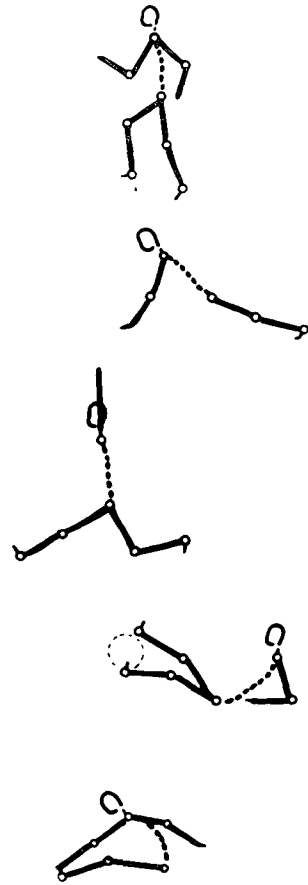
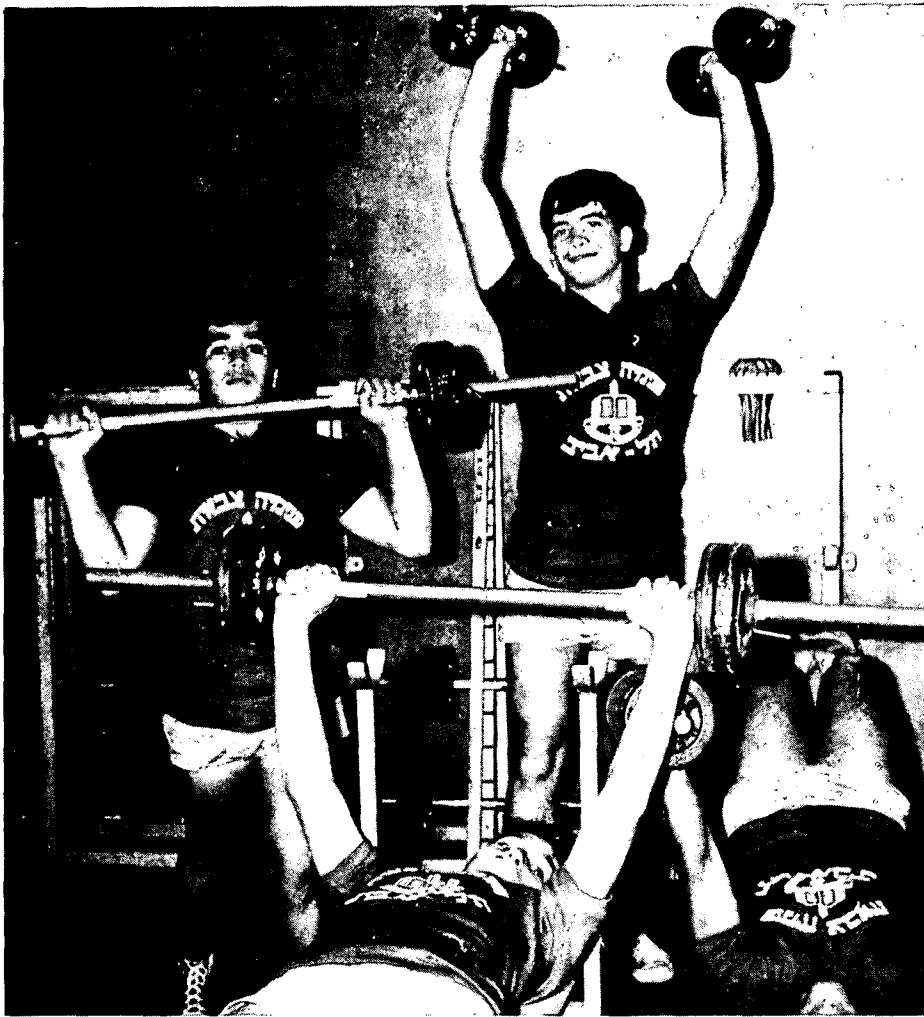
מתנהלת כשעה-שעתיים בשבוע. ואלה החו-

גים הקיימים:

1. כדור-עף
2. כדור-סל
3. כדור-רגל
4. כדור-יד
5. היאבקות
6. טניס-שולחן
7. הרמת משקלות
8. התעמלות על מכשירים
9. אתלטיקה קלה

ריכוז החוגים הוא על-ידי מיטב המאמנים בארץ, אשר מעניקים לחניכים ידע מקצועי מעולה בצד גישה חינוכית ספורטיבית ואהדה למקצוע.

„פנקס כושר גופני“ — לכל חניך פנקס כושר אישי המלווה אותו כל זמן הימצאו בפני-מיה. מדי שבוע מתרגל החניך קבוצת תר-גילים אשר חלקם הגדול הם תרגילי בוחן



**ההישגים בפנימיה הצבאית**

בסקר שנערך על-ידי ד"ר הלל ראסקין\* — בו הושווה הכושר הגופני של תלמידי תיכון בכיתה שישית וסטודנטים ישראלים וזה של הנוער ביפו, בסין הלאומנית ובבלגיה, נתגלה כי הישראלים מפגרים ברוב מרכיבי הכושר הגופני בהשוואה לאחרים.

הסקר נערך על 40 חניכי הכיתה השישית של הפנימיה הצבאית בתל-אביב. הטבלה להלן מורה כי הישגי חניכי הפנימיה עולים בהרבה על הישגי הישראלים וברוב המקצו"ע עות שוים הישגיהם לאלה של הנוער בשאר הארצות ואף עולים עליהם.

תחילה היו אלה תרגילי רשות, אך הניסיון לימדנו כי יש לעסוק בתרגילים אלה תחת פיקוח תוך קיום תחרויות כדי שכל החני"קים יתורגלו בהם. טבלת הניקוד מראה לכל חניך מה מצבו הגופני באותו שבוע.

השתתפות באירועי ספורט — חניכי הפנימיה בת"א נוטלים חלק באירועי ספורט מגוונים החל בתחרויות אתלטיקה קלה באגודת "הפועל", "מירוץ מגנס", מירוץ אוניברסיטת ת"א, עבור בצעדות של "הפועל" ו"מכבי" וכלה בגולת הכותרת — "צעדת 3 הימים" בתחרות עם קבוצות צה"ל. אירועים אלה מחזקים את רצון החניכים להשיג הישגים ומפתחים את גאווה החניכים במסגרתם החינוכית והלימודית.

מפעלי ספורט פנימיים — נערכות גם תחרויות בין הפלוגות בענפי ספורט שונים וב-סיומן מוענקים גביעים ופרסים לחניכים המצטיינים ולפלוגות המגיעות להישגים טובים.

הכושר הגופני הנערך בסוף כל שלוש-הרבע שנים בפקס משקף לחניך את רמתו האי-שית וקצב התקדמותו. התרגילים מקיפים את כל תחומי הכושר הגופני:

- א. ריצת 100 מ' — פיתוח מהירות בפרק זמן קצר.
- ב. ריצת 1,500 מ' — פיתוח סיבולת, ספיקת לב וריאות.
- ג. עליה על מתח — חיזוק דינאמי של שרירי הידיים, וחיזוק סטאטי של השרירים באיזור הכתפיים.
- ד. עליה משכיבה לישיבה — חיזוק שרירי הבטן.
- ה. פשיטת מרפקים — חיזוק שרירי הידיים ושיפור היציבה.
- ו. קפיצה בחבל — פיתוח תיאום בין חלקי הגוף.
- ז. בוחן מדרגה — מבחן הבדוק ספיקת לב, ריאות וכושר שרירי רגליים.

\* ראסקין הלל — סקר יכולת גופנית של תלמידי כיתות י' בבתי-הספר העל-יסודיים, אוניברסיטת ירושלים, יולי 1970.

טבלה מס' 1: ממוצעים של תוצאות מבחני יכולת גופנית בארצות שונות

המקצוע	ישראל	ישראל	פלגיה	פינימיה צבאית תל-אביב	בלגיה	סין הלאומית	יפן
	גיל 16 נבחנים 240	גיל 18-29 נבחנים 338	גיל 16 נבחנים 40	גיל 16 נבחנים 19	גיל 16 נבחנים 500	גיל 16 נבחנים 50	
ריצת 50 מטרים (שניות)	7.4	7.4	7.0	6.5	7.6	7.5	
קפיצה לרוחק מהמקום (ס"מ)	202	208	216	225	214	234	
ריצת 1,000 מטרים (בדקות)	4.05	4.11	3.21	—	4.04	3.34	
עליה על מתח (מספר פעמים)	5.5	5.3	9.9	9.9	5.4	7.8	
ריצת הלוך ושוב 10x4 מטרים תוך העברת קוביה (בשניות)	11.04	11.99	10.40	—	11.26	10.33	
קימה משכיבה (מספר פעמים)	23.2	21.1	30.1	—	19.1	22.7	

אם נדרג את הישגיהם של המשתתפים הישראלים בסקר נתקבל התמונה הבאה:

טבלה מס' 2: טבלת הישגים של אוכלוסיה ישראלית (דירוג מקומות)

המקצוע	חניכי הפנימיה הצבאית תל-אביב	תלמידי תיכון כיתה שישית	סטודנטים
ריצת 50 מטרים	1	2	2
קפיצה לרוחק	1	3	2
ריצת 1,000 מטרים	1	2	3
עליה על מתח	1	2	3
ריצת הלוך ושוב	1	2	3
קימה משכיבה לישיבה	1	2	3
סה"כ ניקוד	6	13	16

סיכום

טבלה מס' 2 מציגה עליונות מוחלטת של חניכי הפנימיה בהשוואה לתלמידים התיכונים והסטודנטים. תוצאות אלו הן הוכחה מובהקת כי תשומת-לב רבה יותר לחינוך

הגופני בנוער הישראלי יכולה להביאו להישגים נכבדים בתחום הספורט והכושר הגופני בהשוואה לנוער בעולם כולו. רשות הספורט ומשרד החינוך והתרבות

צריכים לתת דעתם לפיתוח החוסן הגופני של הנוער הישראלי היוצא לשירות בצה"ל והעומד שם בפני מאמצים כבירים — גופניים ונפשיים כאחד.