

## ספורט הבסיס

לפני זמן אמר לי אחד המדריכים במועדון הכושר אותו אני פוקד תכופות, שאין זה ממש משנה איזה סוג פעילות יעשו הילדים המגיעים ל"חוג חדר הכושר לילדים ונוער", רק שיעשו. שיפעילו את שריריהם ו"ישפכו קלוריות". יש צדק רב בדבריו ונכון, בשגרת היעדר התזונה בה שרויים מרבית בני הנוער, העיקר שיעשו משהו, לא חשוב מה, חדר כושר, זומבה, כדורסל לילדי הגן, טריאתלון לכתות א-ב, מחול במים, כושר קרבי לכתות ט' ומעלה, משהו. מ-ש-ה-ו. ברוב המקרים זו גם מטרת החוגים - משהו. וגם אמצעי פרנסה למדריכים/מאמנים שרבים מהם עושים עבודה איכותית ביותר, כמו אבי, המדריך שציינתי בתחילה.

**איפה הבעיה? היעדים. האם ילד הנכנס למערכת פעילות גופנית חוגית, אכן מתחיל את פעילות הבסיס אשר בהדרגה, לאורך שנים, תוביל אותו לפסגתה הבוגרת של איזושהי "פירמידה" ספורטיבית? כלומר, לא כל הילדים והמתבגרים הצעירים יובילו בעתיד את מכבי ת"א לפיינל-פור האירופי, ייצגו את המדינה במשלחת האולימפית, או יצאו למסעות סביב העולם עם להקת בת-שבע. אבל, הם יעברו את כל מסלול ההכשרה רב השנים עד להיותם ספורטאים בוגרים המשתתפים בכל משרעת "הליגות" (לאו דווקא של משחקי כדור) ומממשים אורח חיים המהווה, כך אנו מקווים, נגזרת של היותם שכאלה.**

מתוך היצע חוגי הפעילות הגופנית העצום, רק למעטים יש היום את האופק הבוגר, אי שם בקצהו של תהליך ארוך טווח ושנים. כהמלצה ראשונית להורים המחפשים חוג ספורט או מחול לילדיהם, פנו לאגודות, מועדונים, אולפנים בהם מתקיימת מסורת. מימי הראשונים בחוג, על הילד לראות את המסלול. עליו לצפות בוותיקים יותר, לשאוף להיות כמותם. גם אם ספורט או בלט מעניין אתכם ההורים, כקליפת השום, זכרו שמטרתכם הסמויה היא הערכים המוספים האדירים הנוספים לעיסוק הספורטיבי, מלבד תארי אליפות וזכויות שונות.

לא הייתי ממליץ לשלוח ילדות וילדים מתחת לגיל 12 לענפי הכדור. הסיבה שאגודות משחקי הכדור פותחות חוגים לילדים צעירים היא התחרות שבין הענפים. אני יודע שברוסיה ויפן מתחילים לשחק כדורעף מכתה ג' ואפילו לפני כן. ואם כך הדבר, האם כך צריך? האם זו הסיבה האמיתית להצלחת מדינות אלה בענף ספורט זה? אין כל סיבה שילד או ילדה יתחילו לשחק משחק כדור כזה או אחר בגיל כה צעיר. ברבות השנים עשוי הדבר להימאס עליהם וכשיגיעו לגיל המתאים באמת לענף הספורט, יעברו לספורט אחר או ינטשו לטובת הטלוויזיה והמחשב. הסיבה האמיתית לפתיחת חוגי כדורגל/סל/עף/יד לגיל הרך היא כדי שלא ילכו לענף האחר "השואב" אותם בגיל עוד יותר צעיר. בקצב הזה עוד נגיע לפתיחת חוגי טניס לתינוקות בעגלה.

כן הייתי ממליץ לשלוח ילדות וילדים כבר מגיל הגן לעסוק בענפי הבסיס לכל ענפי הספורט – התעמלות, אתלטיקה ומחול. אפשר לאחד מהם ורצוי ליותר. האמת היא שענף כמו ההתעמלות, באגודות מסוימות, מספק באותם גילאים צעירים, גם מן השניים האחרים. איכותם של שלושת הענפים הללו בכך שהם מאוד מדגישים את שכלול התנועה והקואורדינציה, לתכונות אלה מוסיפים גם כוח, מהירות וזריזות והמון אתגרים מעניינים המשלבים את אותן איכויות. העבודה הבסיסית בחדר הכושר, מלבד כוח ויכולת אירובית,

תורמת באופן זניח לשיפור שאר התכונות הנ"ל ולכן יכולה להיות מצוינת בגילאים אלה - כתוספת לענפי הבסיס.

נערה או נער שלהם רקע מוצק בענפי הבסיס, יוכלו להתחיל להתמקד במשחקי הכדור בגיל 12 ואף יותר מאוחר, ללמוד מהר מאוד את המיומנויות, להשתלב בקלות ולעבור בכישרונם המפותח את אלו שכדורו מכתה א'. בזכות הבסיס המוצק והרחב אותו רכשו בילדותם, יגביהו עוד ועוד את פסגת יכולתם וטוב יעשו אם ימשיכו לאורך כל הקריירה, לטפח את יכולתם האתלטית.

עד כמה חשוב הבסיס התנועתי למי שיעסקו בענפי הכדור ימחיש הממצא הבא:  
את פרויקט הגמר למסלול הוראת החינוך הגופני ייחדתי לעבודת חקר שנושאה "פיתוח חוש לכדור באמצעות עקרונות משיטת פלדנקרייז". המושג "חוש לכדור" מתייחס לתכונה יסודית שכאשר היא קיימת, רכישת מיומנויות השליטה בכדור בכל משחק כדור נעשית קלה, נוחה ומהירה. התגלית המעניינת הייתה, שלילדים/נערים שמנים יש חוש לכדור טבעי ברמה גבוהה ביותר. כשניסיתי להבין למה, התברר שתנועותיהם של אלה נוטות להיות מעגליות. כשיישמתי תרגילי תנועה מעגלית בקרב טיפוסים רזים, הפכה גישתם לכדור קלה יותר, "זורמת" יותר. העשרת הבסיס התנועתי והגדלתו הפכה את מלאכת הוראת משחק הכדור ליעילה יותר.

כמו בכל דבר גם לחוגי ספורט ופעילות גופנית חדרו אופנות שונות. לכם ההורים לילדים (או ההורים של הורים לילדים) מומלץ להישאר Old Fashion, שהרי אותם ענפי בסיס הם אלו שבהם עסקו משחרר היסטוריית הספורט. כנראה יש סיבה לכך.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)