



יום שיא בנושא משחקי מחבט

מגיש: רן אורן

משחקי המחבט ותרומתם לפעילות בשעות הפנאי :

משחקי המחבט פופולאריים מאוד בשנים האחרונות. עוד ועוד ילדים לומדים ומשחקים בהם בחוגים בשעות אחה"צ. אם בעבר משחק המחבט הנפוץ היה המטקות על חוף הים, כיום אנו מוצאים משחקים רבים אחרים בתחום זה.

יש לשער שאם התלמיד ירכוש את המיומנויות של משחקי מחבט, הדרך לפעילות תהיה קצרה. אם יקנה ביה"ס לתלמיד את הבסיס הראשוני של משחקי המחבט העיקריים (טכניקת המשחק וחוקיו) באופן מהנה ומספק, עשוי התלמיד להמשיך ולפעול בתחומים אלה גם בשעות הפנאי בחוגים שונים או באגודות הספורט המקצועיות.

משחקי המחבט הם משחקים שהמשפחה כולה יכולה לשחקם בשיתוף – ילדים ומבוגרים, נשים וגברים, בנים ובנות, יכולים לשחק את המשחק יחדיו. אפשר ליהנות ממשחקי המחבט גם אם רמת המשחק אינה גבוהה, ולכן אין צורך באימונים רבים.

לימוד הדרגתי של משחקי המחבט:

המטרה היא ללמד את התלמידים ולחשוף אותם למגוון רב ככל האפשר של משחקים. ידע זה ינצלו בהווה ובעתיד בפעילות גופנית בשעות הפנאי. מטרת ההוראה היא שהתלמידים יפיקו הנאה וסיפוק מהמשחק ויגיעו להישגים במהלכו. רק באופן כזה ייחרט המשחק כחוויה חיובית שעליה ירצו לחזור בעתיד.

ההדרגתיות בלימוד משחקי המחבט באה לידי ביטוי באופן הבא:

א. דרגות הקושי של המשחקים השונים.

ב. המחבט: סוג המחבט קובע את דרגת הקושי של המשחק, גודל ראש המחבט, אורך הידית של המחבט.

ג. הכדור: סוג הכדור, גודל הכדור, מידת הקפיציות של הכדור.

ד. סוג המגרש.

דרגת הקושי של המשחק תלויה בשילוב של כל הגורמים הנ"ל.

מוצע להתחיל ללמד בכיתות הנמוכות ב'–ג' את משחק הטניקט, שהוא הקל ביותר מבחינת כל המרכיבים הנ"ל. להקניית בסיס לתלמידים חשוב לעבוד בשלב זה בעיקר על שליטה בכדור, על תזמון נכון, על הבנת המשחק ועל שליטה בעוצמת החבטות ובכיוון.

בכיתות ד'–ה'–ו' נלמד את משחק הטניס.

החינוך הגופני תורם לעיצוב דפוסי פעילות והתנהגות גופנית ספורטיבית בדרך להתעצמות

אישית, נפשית וחברתית תוך בניית דימוי עצמי חיובי – מציאותי. החנ"ג תורם להפנמת חוקים חברתיים ומסגרות התנהגותיות ומשפיע על אורח חיים בריא.

פרטי ביה"ס:

ביה"ס "תל-חי" ממוקם במרכז נווה שאנן, ברחוב הגליל בין השכונה החדשה לישנה. בביה"ס יש 18 כיתות והוא מהווה אבן שואבת לאוכלוסיית השכונה. השכונה שינתה מעט את פניה מנוה שאנן הישנה והסגורה לשכונה הגדלה בגודל ובהרכב האוכלוסייה. נבנתה שכונה חדשה (מתחת לביה"ס) והשכונה אוכלסה בתושבים חדשים, הגיעו זוגות צעירים ופני השכונה השתנו.

תכנון יום השיא:

יום השיא תוכנן לכיתות ה' בבית הספר. בשלוש הכיתות לומדים כ-80 בנים ובנות. יום השיא בנוי מתחנות הפעלה, כאשר בכל תחנה יש מוטיב או אזכור למשחקי המחבט תוך שימוש בציוד למשחקי מחבט. התחנות יהיו בנויות מהקל אל הכבד ויכללו את המרכיבים הבאים:

- עבודה על שליטה בכדור, תחילה ללא מחבט ולאחר מכן תוספת מחבט כדי להכיר את התכונות המיוחדות של הכדור ואת התחושה של מגע הכדור במחבט. לאחר שהתלמיד הכיר את תכונות הכדור והמחבט והתאמן על התזמון הנכון, עליו ללמוד טכניקות חבטה שונות על פי השלבים האלה:
 - עבודה סטטית של כל אחד ואחד מן התלמידים, ללא מחבט ועם מחבט.
 - עבודה דינמית של כל אחד ואחד מהתלמידים – הליכה, ריצה וכו'.
 - תרגול מול קיר.
 - תרגול עם בן זוג.
 - תרגול עם בן זוג בתוספת רשת.
 - תרגול כיווני חבטה שונים.
 - תרגול עוצמות שונות של חבטה.
- בכל שלב צריך לעבוד על פי העקרונות:
 - מהקרוב אל הרחוק.
 - מהאטי למהיר.
 - מהחלש לחזק.
- לימוד חוקי המשחק (בתחנה בנפרד – עם לוח מחיק והמחשה).

שילוב ויישום של הנ"ל יאפשר לתלמיד לשחק את המשחק בהנאה ומתוך תחושת הישג!

תחנות הפעלה למשחקי הכדור – לכיתות ה':

בפיזור תחנות הפעלה השתמשתי באולם הספורט של ביה"ס, במגרש החיצוני הגדול שם הרכבתי את הרשת, ובמספר קירות אימון ליד הספרייה וחדר המחשבים. כל תחנה הייתה ממוספרת באמצעות שלט גדול על כיסא וסדר המעבר היה כרונולוגי מ:1 ל-2 וכך הלאה.

בניתי את יום השיא מ-13 תחנות הפעלה לפי הסדר הבא:

1. עומדים אחד מול השני בזוגות במרחק של 5-7 מטר, צריך לגלגל כדור טניס לבן הזוג ממול. בן הזוג תופס את הכדור ומחזיר בגלגול. אפשרי להוסיף קונוס וצריך לפגוע בקונוס עם הכדור.
2. עומדים בזוגות במרחק של 3-4 מטר, אחד עם כדור טניס מוסר ל-2 שצריך לחבט עם כף ידו בכדור לעבר בן הזוג, כל 5 מסירות מחליפים מוסר-חובט.
3. בתחנה זו יש כפפות סקוטש, מס' 1 לובש כפפה על כף ידו ומס' 2 מוסר לו כדור טניס נדבק או כדור טניס רגיל או ריבוע סקוטש. על מס' 1 לחבט בכדור או בריבוע בסגנון כף יד – לתפוס את הכדור בשיא הגובה לפני שהוא נופל, מתחלפים לסירוגין.
4. הקפצת כדורי טניס על מחבטי טניס או מטקות, אפשר ברצף, אפשר לתת לכדור ליפול על הרצפה פעם אחת ולהקפיץ שוב. ההקפצה תהיה למרחק של 7 מטר הלוך וחזור.
5. חיברתי מספר שולחנות תלמידים ועל התלמידים היה לשחק עליהם, כאשר מותר לכדור לקפוץ פעם אחת על השולחן ופעם אחת על הרצפה, אפשר עם מטקות ועם פינג פונג.
6. הליכה עם מחבטי טניס / מטקות / פינג פונג שעליהם מונח כדור טניס – לא לתת לכדור ליפול, הליכה למרחק של 6 מטר וחזרה. אם הכדור נופל חוזרים לנקודת ההתחלה.
7. מסירות בזוגות מ-1 ל-2 – מצד לצד באוויר, על הרצפה – עם הקפצת כדור הלוך ושוב.
8. ליד הקיר: חבטות על הקיר עם מטקות ומחבטי טניס, כף יד וגב יד אפשרות לתת לכדור לקפוץ פעם אחת על הרצפה ואח"כ חובטים שוב לקיר. אפשרות ברצף מהאוויר.
9. כמו תחנה 8 רק בני הזוג מוסרים אחד לשני כדור טניס ממרחק של 5 מטר- תיזמון + עוצמה. תרגיל נוסף לתחנה זו - אפשרות שמס' 1 זורק למס' 2 שחובט לו בחזרה, מס' 2 צריך לתפוס את הכדור מהאוויר.
10. על המגרש עם רשת באמצע: מחלקים את המגרש עם קונוסים לאורכו ל 4 מגרשים צרים וארוכים, על כל מגרש 2 תלמידים. המטרה למסור לבן הזוג 5 – 10 – 15 – 20 מסירות. "איזה זוג הצליח לחבט ברצף הכי הרבה פעמים?" מותר לכדור לקפוץ פעם אחת בלבד.
11. 7 על הקיר: כל ילדי התחנה עומדים בטור, לכל אחד מטקה או מחבט טניס, הראשון חובט לקיר את כדור הטניס, על הכדור להיכנס לבין רגליו או שהוא מנתר מעליו, הבא בטור צריך גם כן לחבט לקיר ולתת לכדור לעבור בין רגליו – וכך הלאה לבא בטור. במידה והתרגיל קשה ניתן רק לחבט ולעבור לסוף הטור בלי שהכדור יעבור בין הרגלים.
12. לימוד חוקת הטניס: על גבי לוח מחיק, ניתן להכין מראש דפים עם ציור של מגרש, שמתוארים בו אורך ורוחב המגרש, גובה הרשת, משחקי יחידים וזוגות, מכות פתיחה (צד ההגשה), לימוד ספירת הנקודות, משחקונים ומערכות.

בתמונות המצורפות ניתן לראות את הילדים בפעילות המהנה והמלמדת שנערכה בבית הספר. הילדים גילו שיתוף פעולה, עבדו למופת וברצינות ובסיום שאלו מתי יתקיים השיעור הבא