

ספורט תחרותי

מטרות הפעולה

החניכים ינצלו את "קנאת הסופרים" ע"מ להשתפר בתחומם.

החניכים ישאפו להיות הכי מצוינים עפ"י הכוחות והיכולות שלהם.

מבנה הפעולה

א. תחרותיות- טוב או רע?

ב. הבנה כי הדבר היחיד שעל האדם להתחרות בו הוא- הוא עצמו (שאיפה למצוינות עצמית).

ג. כיצד ננצל את קנאת הסופרים כדי להצטיין בעצמנו?

ד. סיכום

מהלך הפעולה

א. תחרותיות- טוב או רע?

לאחר שהבנו שהיהדות רואה בספורט ובבריאות אמצעי לקידום התוכן הרוחני, נבחן סוגיה משמעותית בספורט - התחרות.

משחקים 3 משחקים:

- עומדים במעגל, על החניך הראשון לומר מילה, וזה שאחריו צריך לומר מילה שעוד לא נאמרה שמתחילה באות המסיימת של המילה שאמר קודמו (ללא תחרות).
- משחקים את אותו המשחק, רק שהפעם מוסיפים כלל נוסף: בכל פעם יש אפשרות לחניך הבא במעגל לומר מילה במקום זה שלפניו. במידה והוא הקדים את החניך שלפניו, החניך שלפניו יוצא מהמשחק. אחרת, ממשיכים בסבב.
- מתחילים את המשחק מההתחלה, ואומרים לחניכים שעליהם לשפר כמה שיותר את הזמן שלוקח להם לענות תשובה. כלומר: על כל אחד לענות הכי מהר שהוא יכול. בכל סבב ימדד לכל אחד זמן התגובה שלו ותערך השוואה בין הזמנים השונים. כל מי שיצליח לקצר את זמן מתן התשובה שלו- ניצח.

○ נשאל: מה ההבדל בין 3 שלבי המשחק? מתי הרגשתם הכי טוב ומתי הכי רע? מה גרם לכך שבשלב הראשון המשחק היה פחות מלהיב ומעניין? (אין תחרותיות...).

נסכם- התחרותיות יכולה להביא לאתגר והנאה, אבל כאשר הנצחון שלי פוגע בחבר שלי, זה מוסיף הרגשה רעה למי שנפסל, וגם למי שניצח, וגורם לתחרותיות להפוך לדבר רע ומכאיב.

ב. הדבר היחיד שעל האדם להתחרות בו הוא- הוא עצמו (שאיפה למצוינות עצמית) .

◀ מכתב לאלופים: כל חניך מקבל כרטיסיה עם כלל להצטיינות (נספח 1). אתם המנהלים של קבוצת כדורסל\כדורגל\בלט וכו'... (לפי תחום הספורט שמעניין את החניכים). הקבוצה מתמודדת לקראת אליפות העולם בתחומה. עליכם לדאוג שהשחקנים יהיו הכי טובים, וישחקו הכי טוב. החלטתם לכתוב לשחקנים מכתב מוטיבציה. על כל חניך לשכנע את השאר שהכלל שלו הכי חשוב ועליו להכנס למכתב (סה"כ יכנסו רק 5 כללים). כל חניך מקבל 5 סוכריות / 5 מדבקות ועליו לתת אותם לחמשת החניכים שהכי שכנעו אותו שהכלל שלהם נצרך.

על הקבוצה לנסח את המכתב על גיליון נייר גדול ולהכניס לתוכו את חמשת הכללים שנבחרו. השאירו את המכתב במרכז החדר והמשיכו.

➡ במידה והפעילות מתקיימת בשבת, שימו במרכז את 5 הכרטיסיות הנבחרות.

◀ מחלקים לכל מספר חניכים סיטואציה (נספח 2) .

דיון בקבוצות בסיטואציות:

- מה דעתכם?
- האם גם מי שהכי טוב צריך להמשיך להתאמן?
- למי עליו להשוות את עצמו?
- מי שפחות טוב מאחרים, האם עליו לוותר מראש?

ספרו של פט ריילי, מאמן כדורסל: "הצוות המנצח" עוסק בדרכים ליצור מוטיבציה קבוצתית, ועבודת צוות בקבוצה ע"מ לשפר את ביצועי הקבוצה. מקריאים או מספרים בע"פ את הקטע הבא (נספח 3) (אפשר לכתוב על בריסטול סיכום בנקודות של הקטע ולהסביר).

ג. כיצד ננצל את קנאת הסופרים כדי להצטיין בעצמנו?

"קנאת סופרים תרבה חוכמה" –

- למה? למה קנאת סופרים גורמת? מה ההבדל בינה לבין קנאה רגילה? מה ההבדל בין המשחק שבו הייתם צריכים לנצח זה את זה לבין המשחק שבו הייתם צריכים לפסול אחד את השני כדי לנצח? איפה ההרגשה היתה טובה יותר?
- נותנים לחניכים לזרוק אסוציאציות על המושג "גבורה" או מבקשים מהם לתת לנו שמות של אנשים גיבורים.

אח"כ פורשים בריסטול שכתוב עליו:

"איזהו גיבור – הכובש את יצרו שנאמר: טוב ארך אפים מגיבור ומשל ברוחו מלוכד עיר". (פרקי אבות, ד', א').

- מדוע זה מה שחז"ל הגדירו לנו כגבורה? מה הגבורה הגדולה בכיבוש היצר? מדוע בחרו חז"ל להתייחס לגבורה הנפשית ולא הפיזית?

התחרותיות גורמת לנו לרצות להצטיין (כפי שראינו במשחקים בהתחלה). ללא תחרותיות אין אתגר, אין צורך להתגבר ולהתאמץ. אבל כשהתחרותיות נהפכת לקנאה ושנאה, זוהי תחרותיות רעה. כאן נכנסת הגבורה האמיתית- לדעת שעלינו להתגבר על עצמנו. להיות הכי טובים בכוחות וביכולות שניתנו לנו ולנצלם עד תוכם.

- ➔ אפשר לספר על ר' זושא שהיה אומר שכשיגיע לעזה"ב לא יתבעו ממנו מדוע לא היה משה רבינו, כי לזושא אין אותם כוחות וכשרונות כפי שהיו למשה רבינו. יתבעו ממנו מדוע לא היה זושא? מדוע לא ניצל את כל הכוחות שניתנו לו, לזושא, בצורה הכי מלאה?

ד. סיכום:

אף אחד לא יתבע מאיתנו מדוע לא עשינו משהו כמו מישהו אחר. כל בן"א צריך לדעת למצוא את האתגר בתחרותיות ולהתחרות בעיקר עם עצמו. להתאמן, להשתפר מתוך כך שמושל ביצר שגורם לקנאה ותחרותיות רעה, והבנה שהאדם היחיד שעליו להתגבר עליו זה הוא בעצמו, ולא אף אחד אחר. מצוינות צריכה לבוא מתוך השתפרות עצמית בהתאם לידיעת הכוחות והמסוגלות של כל אחד ואחד עם עצמו. אסור לאדם לדרוש מעצמו יותר או פחות ממה שהוא מסוגל בכוחותיו שניתנו לו. עליו לשאוף להצטיין בכל תחום ביחס לעצמו!

ראינו במהלך החודש שספורט חשוב מאד לבניין העולם הרוחני שלנו, מתוך כך ברור שאסור שהוא יבוא על חשבון המידות ועל ה"בנאדם לחברו" שלנו. הספורט שבונה את הרוח, הספורט שמקדם את האדם בזכות עצמו, ביחס לעצמו, ולא ספורט שדורך על אחרים.

צ'ופר אפשרי לסיום:

אני רוצה שכבר יבוא היום

בו אחליט, שיהיה מה שיהיה

אני מתחיל להיות טוב יותר.

לא טוב יותר מחבריי או מיריבי

אלא פשוט

טוב יותר מעצמי!

להיות כל דקה, כל שעה, כל יום,

טוב יותר

ממה שהייתי לפני דקה, לפני שעה, לפני יום.

נכון שכבר החלטתי כך כמה פעמים וזה לא יצא...

אני רוצה שכבר יבוא היום

בו אחליט להיות טוב יותר.

וזו תהיה הפעם האחרונה שאחליט כך,

כי זו תהיה הפעם הראשונה

שבאמת

יהיה מה שיהיה,

אני אתחיל להיות טוב יותר...

נספח 1

❧ כדי להצטיין, עליך לשאוף להיות הכי טוב בקבוצה.

❧ כדי להצטיין, עליך לנסות להיות יותר טוב מהמקביל אליך בתפקיד בקבוצה היריבה.

❧ כדי להצטיין, עליך למצות את כל היכולות שלך.

❧ כדי להצטיין, עליך לעשות דברים שיגרמו לך לשפר את ביצועיך.

❧ כדי להצטיין, עליך להיות הכי חזק בקבוצה.

❧ כדי להצטיין, עליך להתאמן בהתאם לכושר שלך.

❧ כדי להצטיין, עליך להתאמן ללא הפסק.

❧ כדי להצטיין, עליך לשאוף להיות השחקן הכי טוב שקיים.

❧ כדי להצטיין, צריך לגרום לאחרים להיות פחות טובים ממני.

❧ כדי להצטיין, צריך להיות יותר טוב מאחרים.

❧ כדי להצטיין, צריך להשקיע הרבה מאמצים.

❧ כדי להצטיין, עליך לעשות הכל למען המטרה.



נספח 2

בתחילת כל שיעור
ספורט, המורה עורך
בדיקה של קפיצה
לרוחק. אתה הכי טוב
בכיתה בקפיצה
לרוחק, ותמיד מצליח
לקפוץ לאותו מרחק,
רחוק הרבה יותר
מכולם. התלמידים
האחרים מתאמנים,
קופצים בהפסקות,
ומשפרים את
הישגיהם. ואתה?
בשביל מה להתאמן
כשאתה הכי טוב?

אתה משחק
בקבוצת הכדורגל
השכונתית. בחודש
האחרון התאמנת
המון והשתפרת
פלאים אבל תמיד
משווים את מס'
הגולים שאתה
מכניס למס' הגולים
של דוד, ותמיד אתה
מצליח פחות ממנו.
אתה כועס על
המאמן ובא לדבר
איתו. מה תגיד לו?

בתחילת כל פעולה
אתם עורכים תחרות
ריצה. אתה הזוג של
יוסי, שהוא הכי מהיר
בקבוצה. אתה יודע
שאין לך סיכוי לנצח
אותו, ולכן אתה לא
כ"כ מתאמץ
בתחרות. מה יכול
לגרום לך להתאמץ
יותר?

אתה לומד המון
המון למבחנים
בחשבון, ולא משנה
כמה למדת, תמיד
אתה מקבל ציון
נמוך. המורה הזמין
אותך לשיחה,
וביקש שתחשוב על
דרך לשפר את
יכולותיך, ועל מה
יכול המורה להוסיף
לך נקודות לציון.
מה תגיד?

בתחילת כל פעולה
אתם עורכים תחרות
ריצה. אתה הזוג של
יוסי, שהוא הכי מהיר
בקבוצה. אתה יודע
שאין לך סיכוי לנצח
אותו, ולכן אתה לא
כ"כ מתאמץ
בתחרות. מה יכול
לגרום לך להתאמץ
יותר?

נספח 3:

"מצוינות משמעה שלעולם אינך לומד מספיק.

כמה עונות בספורט תחרותי ילמדו אותך כיצד הצלחה עלולה להרדים אנשים. קבוצות הנשארות בצמרת יודעות את האמת... והן מקיימות אותה: מצוינות היא תוצאה הדרגתית של הרצון להיות תמיד טוב יותר...

בתחילת העונה של 7-1986 הציג צוות המאמנים של הלייקרס תוכנית חדשה להכרת המהלכים הנכונים. התוכנית נקראה "המאמץ הטוב ביותר בקריירה". שיטה זו, כמו כל חתירה אמיתית למצוינות, חותרת לגלות את הטוב ביותר בגוף, במוח ובנשמה. שלא כמו רוב הסקירות של ביצועי השחקנים, המותחות ביקורת חריפה ושרירותית, שיטה זו מתמקדת בניצול חיובי של המידע. הכונה שלנו היתה להציג בפני השחקנים תמונה ברורה של הביצועים שלהם, מה מצבם במה עליהם למקד את מלוא הריכוז שלהם.

שאננות, יכולה להתקיים רק באווירה של התכחשות... אם אוספים עובדות רלוונטיות ומציגים אותן בבהירות ובגילוי לב, המציאות מוגדרת, וההתכחשות נעשית בלתי אפשרית.

זו היתה שיטה מצויינת, אבל היה צריך לשפר אותה לפני שאפשר יהיה לשפר את הקבוצה. תמיד דירגנו את ביצועיו של שחקן בהשוואה לביצועי חבריו, עד שמישהו הפנה את תשומת ליבנו שההשוואות האלה הן השוואות הרסניות. "זה בכלל לא חשוב כמה שאני מתאמץ", התלונן אחד מהם, "אם משווים אותי לקרים או לאריון. הרי אני אראה כמו זבל". הוא צדק.

לקראת עונת 7-1986 הנהגנו שני חידושים בהשוואות שלנו. המטרה היתה להנהיג כמה שיפורים מחוכמים כלפי מתחרים טובים אחרים.

ראשית, במקום לדרג את השחקנים שלנו זה מול זה, התחלנו להשוות אותם לאנשים בעמדות דומות ובהגדרות תפקידים דומות בקבוצות אחרות. הרכז הפותח שלנו לעומת כל האחרים כו'. לכל אחד היה סיווג כלשהו שבו יכול היה, לפחות פוטנציאלית, להיות מדורג מספר 1.

השינוי השני היה ליטוש ושיפור ההשוואות ההיסטוריות שלנו: הצבנו את נובמבר 1986, למשל לעומת נובמבר 1985, והראנו לשחקנים שלנו אם הם משחקים כעת טוב יותר או גרוע יותר בהשוואה לאותה נקודת זמן בעונה שעברה.

כדי שהשיטה תצלח, צריך למדוד גם את המאמץ. הנתיב למצוינות עובר דרך מאמץ. אבל איך מכמתים כשמישהו מנסה? ייתכן שהמספרים לא יוכלו לתאר זאת, אבל האמינו לי שכל מי שבוחן ברצינות התנהגות אנושית ידע היכן לחפש. פשוט צריך לראות ולספור את המרכיבים הקטנים יותר המסתכמים במאמץ.

העשרה ורעיונות נוספים:

"בראשית ברא" – קודם כל, הבריאות. (הבעש"ט)

"דע כי הרפואה הכרחית לאדם מאוד, בכל זמן ובכל מקום, לא בעת החולי בלבד, אלא אפילו בזמן הבריאות..." (הרמב"ם)

"מפליא לעשות" – שקושר דבר רוחני בדבר גשמי. (הרמ"א)

"החלישות והעייפות הן המבוא לכל מידות הנפש הרעות. הן מעוררות את העצבות, והעצבות מביאה את הכעס ואת הגאווה, את הקאה ואת המשטמה, ואת כל הנטיות היותר שפלות. לפיכך – הנהגה של בריאות, של האומץ הגופני, היא עבודת קודש. האומץ הגופני הראוי מאפשר לכוחות הנפש ללכת בעצמם במרוצתם ומעופם" (הרב קוק)

"כי גם זה עניין של קדושה שכן אצל גוי קדוש גם הגוף הוא גוף קדוש. דווקא הגוף קשור לעצמותו של הקב"ה כי בגוף הגשמי של היהודי יש בחירה של עצמותו יתברך, ולכן דווקא גשמיות הגוף קשורה במידה עמוקה יותר לאלוהות מאשר קשר שבאמצעות אור הנשמה, כי דווקא בגשמיות הגוף ישנו, כביכול, כוח העצמות הנעלה מהנשמה" (רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש)

"אלה תולדות השמים והארץ" אמר רבי שמעון בן חלפתא: גדול השלום, שכשברא הקב"ה את עולמו, עושה שלום בין העליונים לתחתונים:

ביום הראשון ברא מן העליונים ומן התחתונים, שנאמר: "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ".

בשני ברא מן העליונים – "יהי רקיע".

בשלישי ברא מן התחתונים – "תדשא הארץ".

ברביעי מן העליונים – "יהי מאורות".

בחמישי מן התחתונים – "שרצו המים".

בשישי בא לבראת אדם, אמר: אם אני בורא אותו מן העליונים הרי העליונים רבים מן התחתונים בריאה אחת, אם אני בורא אותו מן התחתונים הרי התחתונים רבים על העליונים בריאה אחת, ואין

לום בעולם, אלא הרי אני בורא אותו מן העליונים ומן התחתונים. זהו שנאמר: "וייצר ה' אלוקים את האדם עפר מן האדמה" – מן התחתונים, "ויפח באפיו נשמת חיים" – מן העליונים.

באהבת ה' עמו וחפץ לזכותנו בתורה ומעשים טובים, הזהיר אותנו על בריאותנו להיות מקיימים לפניו בגוף חזק ובריא (רבי אברהם דאנציג)

כל זמן שהאדם מתעמל ויגע הרבה אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק (הרמב"ם)

"טבע בני אדם לאהוב את ההתחרות" (חזון איש, אמונה וביטחון פרק ה)

"אי אפשר לומר כלל שתהיה עין הנשמה צרה בהגוף, אע"פ שהעניינים שהם שואפים אליהם ופועלים בהם ובונים אותם, נראים כרחוקים זה מזה" (הרב קוק, קבצים)

"לפעמים אין ממלאים חסרון רוחני בשום עבודה ושום תשובה, כי אם בהגברת כוח הגוף" (הרב קוק, קבצים)

"לפעמים הרצון חלוש מפני חולשת הגוף, והצד הרוחני אינו מוכשר להתבסס יפה, מפני חוסר אחיזה חומרית מבונה, והעזיבה החומרית מוסיפה מכאוב בזה, במקום שהבראת הגוף בסדר היא מעלה את האור הרוחני ומחזקתו."

(הרב קוק, אורות הקודש)

"לגויות בריאות, טהורות ונקיות, הדורות במידתן גם בחיצוניותן, ולנשמות אצילות זכות, אמיצות ומלאות חן, לזה צריכים לשאוף להרבות בעולם. כל המחשבות שהן מפריעות את הקשר של המבוקש הכפול הזה, צריכים לדחות. וכל מטרת החיים צריכה להיות להוציא אל הפועל את המבוקש הקדוש הזה" (הרב קוק, קבצים)

רעיונות לפעילויות אפשריות:

- ◀ יום ספורט
- ◀ תחרויות ספורט קבוצתיות.
- ◀ מעקב שיפור הכושר של כל חניך בצורה אישית (צ'יפור המתקדמים, ביחס לעצמם)
- ◀ אפשר לארגן שיחה עם מישהו מהתחום: ספורטאי, רופא וכו' שידבר על החשיבות.
- ◀ התנדבות – אפשר לעשות בבי"ח, אנשים עם גוף חולה. (ניוון שרירים, אנשים בכסאות גלגלים) – שיבינו שהאפשרות לעסוק בספורט היא זכות שאין לכל אחד.

משחקי חוץ:

ישיבה על הברכיים- כולם עומדים כשאותו צד מופנה למרכז המעגל. המשחקים מצטופפים למרכז המעגל כך שהמרחק בין זה לזה לא יעלה על אמת היד. כפות הידיים אוחזות במותניים של המשחק שלפנים, המנתח עומד במרכז ומכוון את המשחקים ומשתדל שהצורה המעגלית תשמר. כאשר המבנה מסודר הכל מצמידים את רגליהם והמנחה אומר לכולם לשבת וכל המשתתפים מתיישבים בבת אחת זה על ברכיו של זה שעומד מאחוריו בלי לעזוב את אחיזת הידיים.

הערה: לא תמיד יצליח המשחק בפעם הראשונה. רבים מהססים, פורשים או קמים לפתע כל המעגל מתפרק, טוב להתחיל בפקודת 'קומו' המשחקים רק יגיעו למצב של כעין ישיבה, כדי לחוש את ברכי המשחק שמאחור. רק אחרי שניים או שלושה נסיונות המשחק מצליח. כאשר כולם יושבים בבטחון המנחה יכול להורות לעזוב ידיים ולבצע בידיים כל מיני תנועות אפילו מחיאות כפיים. כשינסו המשחקים מיומנות אפשר להקים את כולם לעמידה, לסובבם 180 מעלות ולהושיבם שנית. המשחק גורם סיפוק רב כשהוא מצליח ולכן טוב לסיים מפגש במשחק זה.

להוציא משיווי משקל- בני הזוג ניצבים פנים אל פנים, ברגלים צמודות ובמרחק של יד ישרה ידיים בגובה הכתפיים והכפות מופנות קדימה, מעמדת מוצא זו מנסים בני הזוג לדחוף איש את רעהו ולערער את שיווי המשקל הגופני בעזרת הכאה בכפות הידיים בלבד או בהתחמקות מקבלת המכה.

סמוך על חברך- בני הזוג עומדים פנים אל פנים במרחק כמטר אחד מהשני, על פי הוראה של האחד שניהם נוטים לפנים ומפגישים את כפות הידיים תוך הישענות האחד על השני, ממצב זה הם דוחפים איש את רעהו לעמידה ישרה, בלי לזוז ממקומם, בהמשך שניהם זזים צעד אחד לאחור וחוזרים על אותה המשימה. כל זוג מגדיר בהדרגה את המרחק לפי יכולתו. (אפשר לזוז עד מרחק 2-5 מטר האחד מהשני) רצוי לשחק את המשחק על משטחים רכים כגון: דשא, חול או רצפת פלסטיק.

שרשרת של טרקטור- המשתתפים עומדים בטורים 8-12 הרגליים מפוסקות וכל משחק מושיט את יד שמאלו לאחור בין רגליו בכפיפה לפנים ויד ימינו אווזת את יד שמאלו של העומד לפניו. האחרון בטור יושב על הארץ כשרגליו צמודות. כל זוג לאט לאט לאחור ברגליים מפוסקות ועובר מעליו. כשהטור עבר הוא שוכב על גבו ומיישר את רגליו, האחרון בטור מתיישב ואח"כ שוכב גם הוא כמתואר והאחרים עוברים מעליו. כשהראשון יהיה אחרון בטור הוא עוצר ומתחיל לנוע לפנים ברגליים מפוסקות מעל השוכב ומקים אחד אחד את המשחקים על רגליהם ומושכם אחריו. בכל זמן המשחק אסור לנתק ידיים.

הקשר הגורדי (פלונטר)- המשחקים עומדים במעגל, מספר המשתתפים 8-12. כל איש מושיט את יד ימינו לעומד מולו ואת יד שמאלו למישהו אחר שעומד מולו. במצב זה נוצר קשר של ידיים והמשימה – להתירו. בניסיון להתיר את הקשר מותר לנוע בכל צורה אך לא לנתק את הידיים, המשחקים יצליחו במשימתם אם ימצאו עומדים שוב במעגל (לפעמים עומדים בשני מעגלים) גם אם פני הכל לא יהיו לכיוון מרכז המעגל.

הערה: רצוי שמספר המשחקים יהיה זוגי אם יש שחקן נוסף מעמידים אותו בצד שינחה את הקבוצה איך לצאת מהפלונטר.

האבנים המתגלגלות- כל המשחקים שוכבים על הבטן בשורה אחת, צמודים זה לזה, ידיהם ישרות כלפי מעלה ורגליהם צמודות. הראשון מאחד הקצוות עולה על הקבוצה בגלגול וממשיך להתגלגל עד הקצה השני ונשכב אחרון בשורה, וכן הלאה.

גרסאות נוספות:

הגלגולים על השורה יכולים להיות בתדירות הולכת וגוברת.

במקום לשכב על הבטן, שוכבים על הגב

תופסת מרפקים- כל המשחקים פזורים בשטח בזוגות, שלובי מרפק. שני משחקים לא משלבים מרפקים- הרודף והנרדף. כדי להינצל מרודפו, על הנרדף לשלב את זרועו באחד הזוגות, ואז בן זוגו השני חייב להינתק ולברוח מהרודף שעכשיו מנסה לתפוס אותו. אם נתפס הנרדף בנגיעת יד הוא יהיה הרודף והשני הופך להיות הנרדף וחוזר חלילה...