

חינוך באמצעות רכיבה על אופניים- קבוצות ילדים

אופיר גלאון- מאמן ראשי בקבוצת Spider Cycling Club

קבוצת ילדים יכולה להתפתח בשני כיוונים מרכזיים :

1. קבוצת טיולים- דומה לחוג סיירות רכוב המשלב טכניקה, טבע, "הישרדות" ובעיקר להיות ביחד- הרומנטיקה שבאופניים מגיל צעיר.
2. קבוצה תחרותית- בדומה לענפים אחרים, זהו הספורט המרכזי בו עוסק הילד. אימונים המשלבים טכניקה, כושר גבוה, תזונה ופסיכולוגיה. על פי עקרונות תורת האימון, העונה וההתפתחות הפיזיולוגית של הרכב הינה מדורגת. השתתפות בתחרויות ארציות של איגוד האופניים, אימונים ומחנות אימון אינטנסיביים.

טווח הגילאים בו אנו עוסקים נע בעיקר החל מכיתה ד' (גיל 10) ואילך, אולם ישנם יוצאים מהכלל. הוועדה המקצועית של האיגוד הגדירה את הקטגוריות הצעירות בצורה הבאה:

גילאים 8-10 – קטטים
גילאים 10-12- אפרוחים
גילאים 12-14- ילדים
גילאים 14-16- נערים
גילאים 16-18- נוער

למידה מתוך בחירה חופשית- בדומה למסגרות חינוך בלתי פורמליות המוגדרות לעיתים כאלטרנטיביות (ריג'ו אמיליה, הגיגי דן לסרי ומיתר), גם בעולם האופניים נקודת הפתיחה היא קלה למדי. הילד מגיע לתחום מתוך רצון, בחירה ועניין אישי שלו- אדם שכזה יותר קל לחנך וללמד, בהיותו אחד שמתעניין וחוקר את התחום. מדהימה הקלות שבה הוא מבין ואף מוסיף ומאפיל על המדריך בתחומי טכנולוגיה, תזונה ופיזיולוגיה. בגיל 14 חומצת חלב, ובולם אוויר פרוגרסיבי הן מילים שבשגרה, אם אתה בעניין.

ההיבטים הפסיכולוגיים בהשתייכות לקבוצה

היקשרות למבוגר דומיננטי

המדריך מהווה עבור הילדים מבוגר דומיננטי, הוא זה שעוזר לילד לסמוך על עצמו ומצד שני, מאפשר לו להיסמך עליו כשזה נחוץ. על המדריך להיות אמפטי- להכיר באופן ספציפי ומדויק את נק' ראותו הסובייקטיבית של הספורטאי, ולבטא זאת באופן שהספורטאי ירגיש שהובן. עליו לשמש כמראה-שיקוף. דבר זה חשוב לילדים שיוזעים טוב להתנהג, ופחות לומר את דברם. דבר נוסף שצריך המבוגר הדומיננטי, הוא יכולת ה**כלה**- היכולת להכיל כאב נפשי ומנטלי של האחר מבלי לפחד מכך. המדריך יכול לספוג דברים ולעזור לספורטאי שלו, גם אם יהיו ביקורת או כעס. מדריך המסוגל לקבל ביקורת מספורטאיו, מסוגל לקבל את כשלונותיהם ואכזבותיהם, הופך להיות למשענת עבורם, ובכך יוצר מצב המאפשר להם להביא עצמם לידי מיצוי הפוטנציאל הטמון בהם. על המדריך להוות דמות שהמתבגרים ירצו להזדהות עימה, לתת חום ואהבה- נוקשות וחום.

חיבור עם קבוצת ילדים בגילאים זהים בעלי עניין משותף

חברת בני הגיל מחליפה את המשפחה כמקור לחיזוקים ובניית הערכה עצמית.

קבלת גבולות

גבול הינו הגדרה ברורה של מה מותר ומה אסור, מה מקובל ומה לא. גבול אינו מיועד לשם השלטת סדר בקבוצה או למנוע מהמדריך להיות פראיר. גבול מטרתו לתת לספורטאים בטחון מספק במסגרת הקבוצה, בידיעה שמילה של מדריך היא מילה ושאפשר לסמוך עליו. על המדריך לקבוע מסגרת- שהיא הגבול ולעמוד על כך שהספורטאים לא יעברו אותה. בתוך אותה המסגרת יש לתת חופש. מטרת הגבול איננה להגביל, אלא לתת חופש ומרחב מוגדר וברור.

על המדריך לבחור מספר גבולות מועט, אך עליו להיות מאד קפדן וברור לגביהם. לדוגמא: חבישת קסדה, זמן תחילת האימון, כבוד שרוכשים למדריך ואחד לשני..

הצורך בעצמאות ומרידה, הזדהות עם דומים לך
הזדהות עם דומים לך בעניין, במרדנות, בהוואי החיים. לקבל סוג של נורמליזציה.

הפן החברתי

חברי הקבוצה הופכים לחברים אמיתיים למסיבות, לשיחות לאימונים- הם נהיים החבר'ה. הם מעבירים שעות רבות יחדיו באימונים, מחנות אימונים ונסיעות לתחרויות – ורק טבעי יהיה לבלות כמה שיותר זמן ביחד.

רכיבת אופניים ככלי ללקיחת אחריות

אחריות הנלווית להשתייכות לקבוצה.

ספורט Outdoor - אחריות אישית וקבוצתית - עצם היותו של הספורט הזה, ספורט Outdoor ללא מתקן כביכול, וללא קירות- רוב הפעילות מתבצעת ביער, בשטח ומכאן שפן האחריות המוטל/ הטבעי גדל בכמה אופנים : רוכב אינו יכול לאפשר לעצמו ללכת מן הקבוצה, לסגל מניירות או לעשות שטויות- היחסים בינו ובין המבוגר ובין חבריו לקבוצה אינם כביתר ענפי הספורט. מהר מאד מובן לרוכבים כי על כל אחד להיות מרוכז ואחראי לעצמו ולשלמותו.

ילד שיוצא לרכיבה חייב לדאוג לעצמו לקסדה, כפפות, משאבה, משקפיים, פנימיות, תיק, מים, מזון, נעלי וגרבי רכיבה בגדים (לרכיבה+ החלפה)- כמות כזו של ציוד אין בשום ספורט אחר. מי שלא דואג לעצמו כראוי- או שאינו יכול לצאת לרכיבה כלל, או שירגיש את החוסר פיזית, בצורה זו או אחרת.

בנוסף, האחריות לחברים- כאשר מישהו נופל (מה שקורה לא מעט), הרוכבים לומדים שיש להפסיק כל מה שעשו ולבדוק את הנופל, ורק אז ממשיכים הלאה.

אחריות מקצועית

כמות הרכיבות והאימונים של הרוכבים במסגרת התחרותית, גדולה מכמות המפגשים. מועדוני הרכיבה בישראל שמו לנגד עיניהם את המטרה לגדל, דווקא בענף זה (לו גם פן רומנטי וחוויתי), ספורטאים מצטיינים אשר יהיו את הדור אשר מצמצם פערים מאירופה. כפועל יוצא, חלק מהאימונים אשר מועברים לילד הינם אישיים (דרך דוא"ל) כך שהאחריות עוברת מהמאמן לרוכב אשר צריך להקדיש זמן ומחשבה- לשבת על המחשב לקרוא את האימון, להבינו (יכול להיות מסובך ולעיתים ארוך) והעיקר להקדיש את הזמן לבצע אותו, בזמנו החופשי.

אחריות גופנית

פן נוסף, הוא שמירה על הגוף. הילדים מבינים שאם הם לא ישמרו על גופם בצורה רצינית, הגוף שלהם לא יהיה מסוגל לסחוב אותם בדרך שבחרו. כך, שילדים בגילאים צעירים ביותר (החל מגיל 9-18), מודעים למונח תזונה נכונה, ודואגים לאכול אוכל בריא! הם יודעים שיש תקופות שאין כזה דבר אוכל ג'אנק, לכל אוכל שהם אוכלים יש לו מטרה מדויקת, והם חשים זאת שכאשר הם אוכלים נכון, הגוף יכול למשוך אותם רחוק.

הילדים אף דואגים לקחת תוספי מזון למינהם, לוותר על בילויים, כשצריך ולישון את מס' השעון שגופם צריך.

גם את ההורים הבאנו למקום של הבנה את חשיבות העניין, וכבר חגגנו ימי הולדת עם עוגת פירות יבשים...

אחריות קהילתית

כאן המקום שלנו כמבוגרים דומיננטים, לכוון את הילדים, לנצל את כוחם כקבוצה ולתרום לקהילה.

ללמד אותם לתת, גם כאשר אין תמורה מיידית. אם זה לנקות את היער שבו הם רוכבים ואחרים מטיילים בו ולשמור על נקיונו, ואם זה לתת ידיים עובדות במקומות שצריכים כאלו. (תמונה) לדוג' היום בניצנים.

אופניים ככלי טיפולי

ליקויי למידה/ בעיות קשב וריכוז

"היזהרו לבל תקראו לייחודיות של אדם בשם ליקוי למידה, פעמים רבות ייחודיות זו, שרואים בה לקות, היא דווקא אחד הסימנים לכוחו הייחודי של האדם. כשם, שחוסר הכשרון ללעוס עשב מצביע על כוחו של האריה..."

...לעזור לאדם להתגבר על ליקויי למידה משמע לשקם את הייחודיות לטפח ולאפשר את העוצמה האישית, הצבעונית והאחרת של כל אחד..." דן לסרי (חינוך בתוך ביצת הפתעה)

רבים מהילדים כיום, במערכת החינוך, מקבלים טיפול תרופתי בעיקר בכל הקשור לבעיות קשב וריכוז. הרטאלין ניטל במהלך הבוקר, ונמצא פעיל בגופו של הילד במהלך כל יום הלימודים. אנו ביקשנו, תוך קשר רציף ומשפחתי עם משפחות הרוכבים, אשר הינם ילדים מאובחנים (רוב הילדים היום מאובחנים), להימנע מלקיחת התרופה ביום בו יש אימון. וכך, את עודף האנרגיה הם באים ומוציאים באימונים-" יש עליות שרק אני, עם עודף המרץ שלי, יכול לכבוש".

וכך, הילדים המדהימים האלה יוצאים עם תחושת הצלחה, להבדיל מתחושות הכישלון אשר מלוות רוכבים אלו בבית הספר.

במשך 3 שנים בהן אני מאמן, לא נתקלתי בחוסר ריכוז מצד ילדים אלה, ברכיבת סינגל ארוך וטכני במהירות גבוהה, שהרי ללא הריכוז קיימת סכנה של ממש לשלמות הרוכב.

בעזרת רכיבת האופניים ניתן להרעיף על ילדים אלו, שלעיתים קיימת בהם אנרגיה בלתי נלאית, תחושות של הצלחה וכיבוש. זה המקום שבו ילדים אלו יכולים לפרוק ולהתפרק, ללא כל התערבות שאיננה טבעית.

במהלך עבודתי עם קבוצות ילדים הצטרפו לקבוצה גם ילדים עם **P.D.D**- **אוטיזם קל**, המסורת הקבוצתית והרכיבה עצמה, נתנה מענה של ממש לבעיות אלו. נוצר צורך של ממש לתקשר (יסודות טכניים- טוסיק אחורה, מעצור קדמי/ אחורי), כמו כן, חווית הרכיבה, הטבע, והמרחבים הראו על הצלחה של ממש ביתר תחומי החיים.

שאיפה למצוינות

הריכוז והעניין בקבוצה הביא ילדים להשתפר גם ביתר תחומי החיים- רמה לימודית השתפרה, סדר וארגון והצלחה חברתית.

הצלחה, כשלון והיכולת להנהיג.

- תרגילי טכניקה ותחרויות חושפים ילדים לחווית הצלחה והכישלון, שתי התמודדויות חשובות בחיים שהאופניים נותנות פלטפורמה של ממש להתמודד עימן. ולנו כמבוגרים את ההזדמנות לעזור להתמודד.
- ספורט האופניים כמקום לפתח מנהיגות, החל בניווט והובלת קבוצה וכלה בהצטיינות ספורטיבית.

מטרות מקצועיות

לפני כשנה נפתח במכון ווינגייט קורס מאמני אופניים אשר איגד בתוכו את בוגרי 2 קורסי המדריכים האחרונים. נציגי כל מועדוני הרכיבה בארץ שלחו את המאמנים מטעמם על-מנת ללמוד את תחומי הפיזיולוגיה, התזונה, האנטומיה ועוד ברמות גבוהות ועמם שיטות ותוכניות אימון מתקדמות תוך בניית שיטות אירגון ענפי לאומי הדומות למודלים הקיימים במדינות בהן הרכיבה התחרותית הינה בעלת מסורת ארוכה והצלחה רבה דוגמת אוסטרליה ואירלנד. המטרות העיקריות אשר עמדו לנגד עינינו היו:

- העלאת רמת ואיכות הרכיבה התחרותית בארץ.
- צמצום הפערים מאירופה ומיתר מדינות העולם.
- שאיפה לרוכב אולימפי ישראלי

פיזיולוגיה

- ילדים עד גיל 12- חווית רכיבה מהנה, עבודה על טכניקה, שיווי משקל, קוארדינציה וזכרון שרירי.
- החל מגיל 12- עבודה עפ"י תוכנית אימונים, התחלת אימון למערכת האירובית, העלאת סף חומצת חלב, חיזוק החוסן המנטלי, והתנסויות בעולם התחרויות.