

## לשחות בריא - ג' (מאמר שלישי בסדרת מאמרים בנושא שחייה)

שלב היסודות ולימוד השחייה אצל ילדים ואצל מבוגרים הנו השלב הקריטי ביותר בחוויית השחייה בכל הרמות.

לרר זהר B.Ed המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט

נטיית ההורים לקחת על עצמם את האחריות על שלב חשוב זה וללמד בעצמם את הילד לשחות, מביאה להתמודדות קשה יותר של הילד והמדריך המקצועי בשלב מאוחר יותר. בגלל גישה זו, רבים אף מגיעים לשלב הבוגר עם פחד מהמים. שלב זה הנו קריטי ביותר וחשוב שילווה באיש מקצוע.

### שלב ההסתגלות והרגלי המים:

ילדים: שלב זה, גיל 4 - 6, מאופיין בדרך כלל על ידי רתיעה מהמים הנובעת מרתיעה טבעית מהבלתי נודע. השהייה בסביבה מימית אינה טבעית לילדים בגיל זה ולכן תתלווה לרתיעה גם בעיה בשליטה המוטורית. שלב זה דורש תשומת לב מירבית כדי למנוע פחד ארוך טווח מהסביבה המימית. רצוי לפנות בשלב זה לאיש מקצוע שידריך ויוביל את המעבר לשלב הבא, הוא הלימוד, שגם הוא חייב בהדרכה צמודה ומקצועית.

מבוגרים: שלב זה מאופיין בדרך כלל על ידי רתיעה מהמים הנובעת מרתיעה ממקומות סגורים או מחוויית טביעה טראומטית קודמת. שלב זה, כמו אצל הילדים, דורש תשומת לב מירבית כדי להתגבר על הפחד ארוך הטווח מהסביבה המימית. גם אצל מבוגרים רצוי לפנות בשלב זה לאיש מקצוע שידריך ויוביל את המעבר לשלב הבא, שלב הלימוד, שגם במקרה זה חייב בהדרכה צמודה ומקצועית.

### שלב הלימוד:

שלב זה יהיה המשכו הטבעי של שלב ההסתגלות והרגלי המים. בשלב זה אין חשיבות של ממש איזה סגנון שחייה לומדים, כל עוד לומדים אותו בצורה נכונה. הדבר אמור לגבי אלו שאינם סובלים מנכויות או מבעיות מוטוריות, אורטופדיות או אחרות (כיוון שאנשים אלו זקוקים התאמת סגנון אישית). חשוב ששלב זה יעשה על ידי איש מקצוע שיקדיש זמן גם להתאמת הסגנון הנכון. יחד עם זאת, רוב בתי הספר לשחייה בארץ מתחילים מלימוד סגנון החזה. לימוד סגנון זה כסגנון ראשון אינו פסול לכשעצמו, אלא במקרים בהם חייבים להתאים סגנון אישי בגלל הבעיות שהוזכרו לעיל.

### שלב התרגול והאימון:

שלב זה מאופיין בשתי מטרות עיקריות:

1. בריאות

2. הישג

השחייה הבריאותית מבוצעת בדרך כלל ללא מסגרת מוגדרת. השוחה מחליט כמה ומתי יתאמן. היתרון בגישה זו הנו הגמישות שבמסגרת אימוני השחייה. יחד עם זאת, ישנם שוחים המעדיפים את המסגרת ושוחים באימונים מסודרים עם הדרכה צמודה. היתרון בגישה זו הנו לרוב במסגרת המחייבת והמקצועית.

מאידך, שחייה הישגית תהיה תמיד עם הדרכה צמודה של מאמן ובמסגרת מוגדרת ומכתיבה. כמובן שהמטרה מגדירה את יתרונה של מסגרת זו בה עבודה נכונה תביא להישג.

בהיבטי האימון השונים ובצורות האימון השונות נעסוק בהרחבה בכתבה הבאה.



<http://www.shiluvim.biz>

[zohar@shiluvim.biz](mailto:zohar@shiluvim.biz)

1. אוליני, מ. אשד, ת. (2000). **יסודות השחייה**. נתניה: מכון וינגייט.

2. Gregg EW, Cauley JA, Seeley DG. **Physical activity and osteoporotic fracture risk in older women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group.** Ann Intern Med 1998 Jul 15; 129(2): 81-8.
3. Thune I, Lund E. (1996). **Physical activity and risk of colorectal cancer in men and women.** Br J Cancer; 73: 1134-40.
4. Kramer AF et al. (1999). **Ageing, fitness and neurocognitive function.** Nature: 400: 418-9.