

שחייה

הסגנון הטבעי, המובנה, והמיתוסים שביניהם

כתבה: ענת פרקש

השחייה היא מיומנות מיוחדת במינה שמצד אחד בסיסית בתצורתיה הטבעיות, אך מצד שני מורכבת ביותר כשמדובר בסגנון יעיל ומהוקצע דהיינו הסגנון המובנה.

מיתוסים רבים נזרקים חדשות לבקרים לאויר בנוגע למידת טבעיותם ויעילותם של סגנונות כאילו ואחרים. סטודנטים רבים מקבלים אותם כאמיתות. אנסה לשפוך מעט אור על הסוגיה, מנקודת מבטי האישי.

הסגנון היחידי הטבעי והיעיל במימם שמור ל...דגים. אחריהם היונקים היבשתיים ששוחים בסגנון הכלב, שבו הראש מחוץ למימם, הגוף יחסית באלכסון לפני המימם, והגפיים עובדות לסרוגין במצב של יד ורגל נגדית. זוהי תצורת ההתקדמות הקלאסית של בעלי החיים היבשתיים ושל האוכלוסייה האנושית, שאיננה פוחדת מן המים אך גם איננה יודעת ממש לשחות. זוהי אכן צורת התקדמות פשוטה וטבעית שכן רוב האלמנטים המיוחדים לסביבת המימם מנוטרלים בעת ביצועה. בסגנון הכלב הראש מחוץ למים, מה שמאפשר נשימה חופשית. הגוף בצורה חלקית בשל המנח האלכסוני. תנועות הגפיים ארציות למדי: משיכה והחזרה בידיים וסוג של בעיטות מעגליות ברגליים.

העובדה המצערת היא שסגנון טבעי זה, לא יעיל בעליל מבחינת יכולת ההתקדמות וההוצאה האנרגטית שבגיננו. בנוסף: לנו בני האדם, הוא גם יוצר לחצים מיותרים בעמוד השדרה הפגיע ממילא.

טעות גדולה לדעתי היא לשייך את הטבעיות הזו לסגנון שחייה מובנה כזה או אחר.

סגנון מובנה הוא סגנון בעל רצף תנועתי קבוע המאפשר התקדמות יעילה ונוחה לשחיין ששוחה אותו. ישנן וריאציות רבות בביצוע הטכניקה של כל סגנון וזאת בשל השונות הטבעית בין אנשים. אני אוהבת לדמות את השחייה לכתב יד. המורה מצוירת אות על הלוח ומספר התצורות שיצוירו התלמידים יהיה כמספרם. אבי תמיד היה אומר שהסגנון שמישהו שוחה הוא בעצם ביטוי האינטרפרטציה האישי שלו לטכניקה.

טבעיות היא תלוית קונטקסט, כמו כל דבר בחיים. פעילות בסביבת המים בתנאי חוסר משקל כשהמערכות הפרופריאוספטיות מבולבלות, היא קונטקסט שלא מאפשר השוואה לתנאי תנועה ביבשה. הטכניקה המיטבית או אפילו המותאמת אישית של כל סגנון שחיה יעיל, היא בדיוק ההתרחקות מן התנועות הטבעיות, שאינן מבדילות בין תנועה עוצרת למקדמת במים, מנח הראש שיוצא מן המימם גם הוא איננו מאפשר יעילות.

טכניקה מובנת יעילה בשחייה משמעה תנועה שהסתגלה למימד המים. לרוב המכריע של בני אנוש היא איננה טבעית כלל וכלל.

מיתוסים

מיתוס אחד שמאוד נפוץ במחוזותנו מכתיר את סגנון החתירה כסגנון טבעי.

סגנון החתירה בעולם הספורט ההישגי הוא אכן המהיר והיעיל ביותר. על כך אין ויכוח.

אך אם נשים את החתירה בהקשר של לימוד שחייה למתחילים, אני מניחה שנפוגג אימרה חסרת הקשר זו. אני אישית לא מבינה מה כל כך טבעי בלנשום הצידה בחלקיק שנייה כשהפה כמעט בתוך המים, גופי מיטלטל מצד לצד, ואינני יכולה לראות לאן אני מתקדמת כי אם אעז להרים את הראש, פשוט אשקע וגם יכאב לי הצוואר... הבלבול בין המושגים יעיל לטבעי וחוסר ההתייחסות להקשר, גורמים לעוול בהבנה המקצועית של הרבה מדריכים צעירים.

אם נתייחס לקריטריונים מסויימים בהקשר לסגנון החתירה, התנועות לסרוגין והרוטציה המתונה של הגוף, אכן מזכירות רצפים תנועתיים יום יומיים טבעיים כמו הליכה טיפוס וזחילה. וכאן מקור ההשוואה לסגנון הכלב. אך מה הקשר בין הליכה על האדמה לבין שחייה? הרי מדובר בהקשר אחר מעצם הסביבה הפיזית הכל כך דרמטית בשונותה. הטבעיות של היבשה איננה יכולה להיות מתורגמת אחד לאחד למים כאשר המערכות השולטות על התנועות, מעוררות לחלוטין אצל תלמידנו המתחיל והמפוחד?...

אז כיצד אם כן עושים סדר בבלגן? כצד מבדילים בין המים ליבשה ומחליטים מה טבעי למי ובאיזה מצב?

הקריטריונים לניתוח ובחירת סגנון שחייה למתחילים, צריכים לשקף את מידת הפונקציונאליות, הפשטות המוטורית והנוחות הפיזית שבביצוע סגנון שחייה מסויים מנקודת מבטו של הלומד המתחיל. זה שאיננו מיומן ברזי המים. אדם מן השורה, לא דווקא ספורטאי מוכשר.

צריך עוד להבין שכל אחד יחיד מיוחד ובעל תכונות שונות אך בכל זאת, ישנו מדרג הגיוני של מיומנויות מאתגרות ומאתגרות פחות לשחיין המתחיל.

השאלה הראשונה שאני שואלת את עצמי על מנת להבין סוגיה זו היא: מה הוא החלק החשוב ביותר בסגנון מנקודת מבטו של הלומד המתחיל הספציפי שמולי. זוהי שאלה פשוטה ופרקטית המשקפת את תפיסת עולמי החינוכית. תפיסה השמה אותי המורה, במקום של

בחירת מושכלת של תכנים מיטיבים באופן אישי עם כל אחד מתלמידי ומתאמני באשר הם. במיטיבים הכוונה - כלים לחיים בכלל, הרבה מעבר למיומנות המוטורית שבמים.

בכל מקרה, מושא מאויי הוא הצלחת התלמיד להפיק כמה שיותר תועלת מו השחייה. **התלמיד תמיד במרכז. הוא המטרה. השחייה היא רק האמצעי.**

השחייה מהווה את אחד מענפי הספורט המיוחדים, שבהם הנשימה היא חלק מן הטכניקה המובנת. ישנם ענפים נוספים המצריכים שליטה על פרמטרים פיזיולוגיים אוטונומיים. הבולט מבניהם הוא ענף הקליעה הספורטיבית. הקלעים מגיעים לרמת שליטה המאפשרת להם לחיצה על ההדק בחלקיק השנייה שיאפשר את שחרור הקליע בין פעימות ליבם וזאת בכדי שאוושת הלב לא תסיט את מסלולו. בשחייה התזמון הנשימתי לא עדין ומוקפד עד כדי כך, אך עדיין, ללא תזמון ויכולת נשימתית ייחודית המסוגלת ללחץ ההידרוסטטי ולתזמון הטכני של הסגנון, לא תיתכן שחייה יעילה.

המשאב היקר ביותר ללומד המתחיל הוא הנשימה שלו. הן כמקור אנרגיה וכמרכיב טכני שמתווה את מנח הראש, אך גם בשל חשש ופחד קמאיים מחנק ואבדן שליטה שהמייים עלולים לעורר. זו הסיבה שבחרתי בזמינות וקלות הנשימה כקריטריון החשוב ביותר בקביעת המדרג בין מאתגר למאתגר פחות בשחייה למתחילים. טכניקה המאפשרת חלון זמן מספיק ומנח גוף נח ברגע הנשימה היא זו המיטיבה ביותר עם הלומד המתחיל.

יש לזכור תמיד, שניתן לשחות ביעילות (אנרגטית ובריאותית) ולאורך זמן, גם בעזרת תנועות שלא לגמרי חדות מלאות ואלגנטיות, אך חסר, ואפילו הקטן ביותר בנשימה, לא יאפשר שחיה לאורך זמן, גם אם התנועות "לפי הספר"...!!!

קריטריון נוסף חשוב מאוד הוא **שדה הראייה**. שחיין מתחיל, מאוד חשוב לו שיראה לאן הוא שוחה וזאת משלושה טעמים. תחושת הביטחון האישי (לא להתקל בשום דבר - שחיין, קיר או מסלול), הצורך בוויסות כח ואנרגיה בהתאמה לכמה רחוק הקיר או היעד, ותכנון מוטורי תנועתי (שמירה על כיוון, הוספה והורדה של תנועות ונשימות בהתאם למרחק מהקיר, תכנון פנייה וכו').

מידת הפשטות של התנועה המבוצעת.

פשטות ניתנת גם כן לפרשנות. כוונתי בפשוט היא, שהתנועה לא מערבת מהלכי תנועה ושינויי כיוון רבים, שהיא מבוצעת ע"י שרירים אגוניסטיים (עיקריים) ובטווחים פעילים ומוכרים ביום יום היבשתי.

מידת הנראות של התנועה. היא קריטריון נוסף. כאשר תנועה מתבצעת בשדה הראייה של השוחה למשל תנועת הידיים בסגנון החזה, ניתן לראותה במלואה כשהראש במים מה שמקל על הלימוד והשליטה עליה.

מידת הדיוק הנדרשת בתזמון בין ידיים לרגליים לצורך התקדמות ביעילות סבירה.

ישנם סגנונות פשוטים כמו גב קלאסי בסיסי או חתירה בסיסית שבהם לא נדרשת מידת דיוק גבוהה בתזמון בין הידיים לרגליים על מנת לייצר התקדמות סבירה בהוצאה אנרגטית ונוחות סבירים. זאת אומרת, שהם סגנונות ממש טובים מבחינת עלות תועלת. מצב זה מתאפשר כאשר השוחה ניחן בציפה והסתגלות למיים טובים.

הקריטריונים המובאים עד כה, בסיסיים ביותר ומאפשרים בחירה מושכלת של תכנים בהקשרים שונים בעולם השחיה למתחילים. בתור מורים לשחייה עלינו לזכור שטכניקה יעילה של סגנון היא תמיד מלאכותית. שכן סביבת המים היא לא הסביבה שהאדם רגיל לפעול בה.

שחיה יעילה דורשת העצמת תנועות מקדמות תוך צמצום למינימום של תנועות עוצרות. עובדה פשוטה זו מכניסה אותנו לסדר מורכב של הסתגלות פיזיולוגית, פסיכולוגית ומוטורית. אינני יודעת לומר במדוייק כמה אחוזים מן האוכלוסיה מרגישים במים בבית מן הרגע הראשון וגם מצליחים לקדם את עצמם בהתאמה. אך אוכל לומר שהם המיעוט. ועוד אוסיף שניתן לזהות את כשרונם תוך שניות. אני רואה את עצמי ואת המורים שמלמדים שחייה בסיסית כשליחים של הרוב. ורוב האוכלוסייה צריכה סיוע ממשי בהתחברות למים דרכי הוראה יעילות ללימוד המיומנות של סגנונות השחייה המובנים.

תובנה נוספת היא שהשחיין הלא מיומן יבחר תמיד בתנועה שתהיה מוכרת, נוחה וטבעית לו. עובדה זו היא בדרך כלל המקור לשגיאות האופייניות בביצוע הטכניקה של סגנונות השחייה השונים, אותן שגיאות המונעות התקדמות יעילה אך הן בעצם ה"טבעיות" לו. ברגע שניקח זאת כהנחת יסוד נוכל לכוון יותר ביעילות ובנועם לעבר הסגנון המובנה של כל אחד.

מדוע סגנון מובנה ?

נשאלת השאלה אם כן מדוע צריך את אותו סגנון מובנה? מדוע לא לתת דרור לגחמותיהם של תלמידינו ולאפשר חופש תנועתי?

ובכן השחייה היא לדעתי הדוגמה הקלאסית למיומנות פונקציונאלית. הבעיה היא שהמיומנות צריכה להתבצע בתנאי סביבה השונים באופן קיצוני מאלה של היבשה. אם לא נדע לסגל את תלמידינו לתנאים החדשים, לא תתאפשר יעילות בשחייה. אם לא תהיה יעילות, לא תתאפשר מטרת העל כמו שאני רואה אותה.

שחייה ככלי משמעותי לבריאות הגוף והנפש במעגל החיים כולו.

הסגנון המובנה הוא הסגנון היעיל, בעל הרצף והקצב הקבועים שמאפשר שחייה נינוחה ויעילה לאורך זמן לאדם הספציפי השוחה אותה.

ומדוע על השחיה להיות יעילה כל כך?

לפי דעתי, מטרת העל שלנו כמורים, מדריכים ומאמני שחייה היא לתת לתלמידינו כלי לשיפור ושמירה על איכות חייהם – לכל חייהם. (מעבר כמובן לשחייה ככלי הישרדותי) והכלי הזה צריך להיות רב תכליתי. לא רק על מנת לשפר ולשמר כח, וטווחי תנועה מגוונים, אלא גם לאפשר טיפוחו של הכושר הגופני הקרדיו וסקולרי (אירובי). כל המחקרים הרפואיים מראים שפעילות גופנית אירובית מתונה שומרת עלינו מפני רוב החוליים בגיל המבוגר. ומדוע אם כן שווה ללמד סגנון מובנה ויעיל כבר בגיל הצעיר? מדוע לא להסתפק בזה הטבעי, הבסיסי?

האם חשוב בגיל 5-6-7, הגיל שבו רוב הילדים לומדים לשחות, לפתח כושר גופני אירובי? לשאלה השנייה התשובה היא לא.

היכולת האירובית משתכללת ומבשילה בגילאים מאוחרים יותר לקראת גיל ההתבגרות. מדוע אם כן להקפיד כל כך בסגנון מובנה, מהוקצע ויעיל מהתחלה?

בגילאי 5-6 כבר ישנה בשלות מוטורית לקליטת מיומנויות מורכבות. זאת אומרת, שהילדים מסוגלים בגילאים אלו לרכוש את המיומנות היעילה. ידוע גם שהמחיר של שינוי דפוסי התנועה - אותו עלה תאנה מקצועי שנקרא "קורס שיפור סגנון" - הוא מאוד גבוה.

אדם שהטמיע תנועה מסוימת והיא כבר אוטומטית ולא מודעת, יהיה לו קשה מאוד לשנותה. תהליך של שינוי דפוסי תנועה ובמיוחד בסביבת המים המתעתעת, הוא מתסכל ביותר לתלמיד ולמורה ובמונחי עלות תועלת מחירו גבוה.

לפי תפיסתי, יש ללמד ילדים לשחות נכון, בסגנון מובנה ויעיל נשימתית ומוטורית. ההשקעה הראשונית בתהליך ההסתגלות למים ולימוד הסגנון הראשון גדולה, אך המתנה של שחייה יעילה מושגת בסך הכל הרבה יותר ביעילות ובנועם בפרספקטיבה ארוכת טווח. מעבר למוטוריקה, רכישת מיומנות השחייה המובנת, היא מנוף נפלא להכנה לכיתה א. כל הפרמטרים הנדרשים לכניסה טובה לבית הספר, נמצאים שם.

מגיל 5 בערך ישנה בשלות ללמידת מיומנויות מוטוריות מורכבות אצל הילדים הספורטיביים יותר, מגיל 6-7 אצל רוב הילדים. הבשלות מתייחסת ליכולת הקשב, להיבטים תנועתיים

וליכולות מוטוריות. כשמדובר בשחייה יעילה אצל ילדים צעירים, התהליך הוא תלוי משאבים. ככל שהילד צעיר, ידרשו משאבים ודרכי הוראה הולמות יותר על מנת להצליח בתהליך. ילד בן 5 איננו יכול להתרכז במסגרת קבוצה גדולה ובטמפרטורת מים נמוכה מ 29 מעלות, בתהליך למידה מוקפד. לכן אם המטרה סגנון מובנה, צריך ללמדו במסגרת קטנה ותומכת של שיעור פרטי עד לקבוצה בת שלושה ילדים בתנאים סביבתיים הולמים. צריך גם לדעת לדבר אל כל גיל בשפתו במובן של דרכי הוראה ייחודיות לכל גיל. בגיל הצעיר צריכה להיות פעילות משחקית מנתבת למידה, מה שעלול לגזול מעט מזמן הלמידה הנקי. מה גם שילדים צעירים מחזיקים אפיזודות קשב קצרות יחסית. המשוואה אם כן היא כזו שניתן וכדאי ללמד ילדים לשחות נכון מן הגילאים הצעירים. העניין תלוי משאבים.

לסיכום

במאמרי זה ניסיתי להאיר את סוגיית הסגנון הטבעי והיעיל ללא התייחסות לעולם התוכן של סגנון מובנה זה או אחר. ישנם יתרונות וחסרונות יחסיים לכל סגנון שחיה מוכר. אני תקווה שהפרמטרים שהבאתי יעזרו לפרחי הוראת השחיה בהבנה טובה יותר על מהות השחיה. אני גם תקווה שפוגגתי עוד מיתוס נפוץ שאומר שאין טעם ללמד ילדים לשחות לפני גיל 6. מנסיוני ככל שהילד צעיר יותר הערך המוסף של התהליך גדול יותר.