

איך יודעים אם הילד יודע לשחות לבד?

לא כל ילד שעבר קורס שחייה באמת יודע לשחות לבד. יש לך שלושה מבחנים עיקריים: הוא מצליח לשחות 100 מטר חזה רצוף, הוא מסוגל לשחות ללא משקפת חצי בריכה והוא יודע לצלול ולהביא חפצים מעומק של מטר וחצי. איך תוכלו לעזור לו בתהליך? מדריך השחייה אורי סלע מסביר

אורי סלע | mako | פורסם 24/06/14 16:42:31



מה העמק אילי הם צוללים? | צילום: אימבוק / Thinkstock

בתקופת הקיץ, ובמיוחד בתקופה האחרונה, אם כהורים עוסקים ללא הרף בשאלה המטרידה: האם אני יכול להיות רגוע ולהשאיר את הילד שלי לשחות לבד בבריכה? או במילים אחרות, האם הילד שלי יודע לשחות היטב?

<< לעמוד פייסבוק "להיות הורים טובים" עשיתם לייק?

על מנת לנתן על שאלה כל כך גדולה וקריטית, כדאי לבחון האשית את קורסי השחייה והשיטות השונות שקיימות בארץ ובעולם. כיום, יש המון קורסי שחייה: קורס בקייטנה שמתבצע כל יום, קורס של 12 שיעורים, כל שיעור בן שעה וחצי או 45 דקות, קורס בן 10 שיעורים דרך החינוך ועוד ורשימת שונות המציעות ללמד את ילדנו שחייה. מעבר לתבנית הטכנית של מספר שיעורי השחייה שמציע כל קורס או קייטנה, מלמד כל קורס בשיטה אחרת טכניקות וסגנונות של שחייה: ישנם קורסים שמלמדים שחייה גב, ישנם שמלמדים סגנון חזה, יש חתירה ועוד.

כמעט מדי יום, כשאני בוחן בודק את רמת השחייה שלהם, אני שואל את הילד האם הוא יודע לשחות לבד? עם משקפת, והכנסת ראשו מצד אחד לצד השני 25 מטרים. אני שואל את הילד ולא את ההורה בנונה. אני חוצה להבין מהילד האם הוא מאמץ וחושב שהוא מסוגל? והאם הוא באמת מסוגל לשחות 25 מטרים? המטרה שלי היא לדעת מה הילד חושב על עצמו, האם לאתגר אותו בהתאם, לשים אותו בקבוצה חזקה או לתת לו להוביל את הקבוצה שלו במקרה של ילד עם חוסר ביטחון בעצמי. יש לך חשיבות עצמה בדרך להבנה האם הילד שלטו מספיק בוט בעצמו בהשגת היעד שידע לשחות לבד וביטחון מלא.

בזמן שאני שואל את הילד, הורים רבים עונים בוודאות שילדם יודע לשחות – הוא כבר עשה שי קורסים ושחה 12 שיעורים, אלא שאז מגיעה ההבנה שהוא עדיין אינו יודע לשחות היטב, ובטח שלא לבד. זהו דבוב כספי ובזבוב זמן קצר ערך, וכמו שאין כזה דבר "כמעט" רשיון נהיגה, כך אסור לנו לטעות ולחשוב על ילדנו שהוא "כמעט" יודע לשחות. או שידעם זאת, או שלא.

כדי שנדע זאת באמת, ישנם מספר פרמטרים מהותיים בהם אני מאמץ, כמי שצבר ידע וניסיון רב שנים עם לימוד שחייה של ילדים, אשר חוד משמעותי יעון על התשובה המהוססת האם הילד יודע לשחות לבד:

- הוא יודע לשחות 100 מטר חזה רצוף.
- הוא יודע לשחות ללא משקפת חצי בריכה.
- הוא יודע לצלול ולהביא חפצים מעומק של מטר וחצי.

המבחן שלכם כהורים, זה לעמוד מחוץ לבריכה, לתת לילדכם לקפוץ למים הימקומים ולשחות עד לרדודים בלי שהלב שלכם יהיה בשמים, ובלי שתרגשו שהילד שלכם במבחן הישרדות.



חשוב לאמן אותם מספיק כדי שיוכלו את שרירי ה"מ"מ" או"מ" סלע | צילום: יוסי ציבור

לסיכום, הנה תמישה טיפים לשיעורי שחייה:

- בחוץ מדריך שלילד יהיה כף איתנו. דבר זה יבטיח שהילד יתקדם מהר ויאהב את השחייה.
- מצאו לו זמן לשחייה בו יוכל להתמיד באימון לאורך כמה חודשים, למשל, פעם בשבוע בכל יום שני אחר הנהגיהם. כך תבטיחו בניית שרירים וטונה וחזקה אצל הילד.
- תחזקו את הילד בפידבקים חיוביים ותחמיאו לו בסיום כל שיעור שחייה. ואפילו תצלמו אותו בבריכה ותראו לחברים כמה הוא שחה יפה. חוויה חיובית והעצמה של הילד, תקדם את קצב לימוד השחייה שלו.
- ילד צריך לדעת לשחות 100 מטר חזה ולא מטר אחד פחות. לא להפסיק לפני שזה קורה, גם אם לוקח לו שנה להגיע ליעד הזה.
- והכי חשוב, גם אם הילד שלכם שוחה, ובמיוחד אם הוא עדיין בתהליך למידה, לעולם לא להשאיר ילד בבריכה או בים ללא השגחה שלכם.

אורי סלע הוא מאמן ומדריך שחייה, היד חתרפיסט, מפתח שיטת שחייה WEST ובעולם של רשת "עולם המים של אורי סלע".