

גישות שונות בהוראת השחייה

מאת לרר זהר - מנחה להוראה, רכז ומדריך מקצועי בקורס מדריכי שחייה

ההוראה היא תהליך ולא אירוע חד פעמי, לשינוי התנהגותי אצל הלומד, המתחיל במצב ידוע ומסתיים במצב מתוכנן. להשגת ההתנהגויות המתוכננות אצל הלומדים בסופו של תהליך ההוראה, יש להגדיר מראש ולתכנן את מרחב הלמידה, השיטות והאמצעים המוקצים להשגתן. בתכנון זה, יש לשמור על עקרונות ההתאמה (קבוצת גיל / אוכלוסייה), הרלוונטיות (הקשר לעולמם של הלומדים), התפעוליות (ניתן לביצוע במתקן וע"י הצידוד הזמינים) והתזמון (ניתן לביצוע בזמן הקצוב).

הקניית מיומנות חדשה - שלבים דידיקטיים:



1. **הגדרת מטרת:** תיאור ההתנהגויות של הלומדים בתום תהליך ההוראה. התנהגויות אלו כוללות ביצועים, רמות חשיבה, ערכים ומצבי מבחן הניתנים למדידה והערכה.
2. **ארגון מרחב הלמידה ובחירת שיטות ואמצעים להוראה:** שטחי מים, עומקים, מיקום בבריכה ומתקני עזר; הדרכה פרונטלית (במים / מחוץ למים), הדרכה קבוצתית / אישית ופרטנית וכד'.
3. **מפת חשיבה:** מיפוי מרכיבי נושא השיעור בהתאם למטרות שהוגדרו.
4. **תרשים זרימה:** שיבוץ מרכיבי נושא השיעור על סמך מפת החשיבה על פי עיקרון ההדרגתיות וההמשכיות.
5. **כתיבת תכנית:** ארגון הפעילות הלימודית על רצף הזמן בהתאם לתרשים הזרימה.

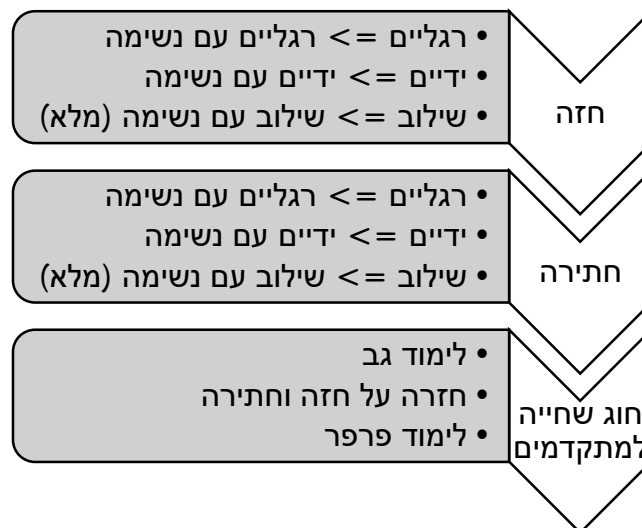
6. **הפעלת התכנית:** מלווה בהערכה מעצבת ומסכמת תוך כדי ביצוע כדי לאפשר תיקונים עדינים בתהליך ההוראה המתחשבים בהתקדמותה דרך מטרות הביניים ותבטיח את השגת ההתנהגויות הרצויות אצל הלומדים בסופה.

7. **מבדק ביצוע מטרות:** המדידה וההערכה הנם חלק בלתי נפרד מהתהליך הרציף של ההוראה אך אינם מהווים מטרה בפני עצמה אלא משרתים אותה.

- ביצועים: ההתנהגות הגלויה הנדרשת מהחניך כתוצאה מתהליך הלמידה.
- קריטריונים: אמות המידה על פיהן ימדדו הביצועים.
- סטנדרטים: הגדרת רמות שונות לקריטריונים המעידים על איכות הביצוע.

הגישה הקווית בלימודי השחייה:

הגישה הקווית נפוצה כיום ברוב בתי הספר לשחייה. על פי גישה זו, ילמד הסגנון הראשון ולעיתים גם השני בנפרד ובצורה סדורה. הלימוד יתמקד תחילה במרכיבי הסגנון השונים (רגליים, ידיים ונשימה) ולבסוף בשילובם לכדי סגנון מלא. גישה זו שומרת בד"כ על עיקרון ההמשכיות (קישור חומר נלמד קודם עם החומר הנלמד החדש) אך לא תמיד מצליחה לשמור על עיקרון ההדרגתיות (אין הבדלי קושי משמעותיים במהלך שלבי הלימוד השונים).



• **יתרונות:** תהליך הלימוד מתרכז בסגנון אחד בלבד ולא מבבל את הלומד. ההתנסות הנה בד"כ אינטנסיבית (2-3 שבוע) ומונעת מהלומד את האפשרות "לשכוח" משיעור לשיעור את הנלמד. הלומד יכול לפרוש במעבר בין השלבים הראשיים השונים (חזה-חתירה, חתירה-חוג מתקדמים וכד'...) מבלי לפגוע ביכולתו לשחות את אשר הוא כבר למד. התהליך תחום בד"כ בזמן קצוב (10-14 שיעורים) לכל שלב ראשי.

• **חסרונות:** בחלק מהמקרים לא נשמר עיקרון ההתאמה הן בלימוד הסגנון הראשון (ראה דיון בנוגע לסגנון לימוד ראשון בתחילת הפרק "הוראת השחייה") והן בהתאמה לגיל הלומדים (תהליך

אינטנסיבי שלא תמיד מתאים בגיל הצעיר). בנוסף, תהליך זה אינו מהווה תשתית טובה ויציבה לשחיין הרוצה להתפתח לכיוון השחייה ההישגית מאחר ואינו כולל הכנה גופנית וקואורדינטיבית (כללית או ייחודית) של הלומד.

הגישה הסלילית בלימודי השחייה

גישה זו נפוצה מאוד בתחומי לימוד שונים בחינוך הגופני אך נדירה מאוד בעולם השחייה. לימוד השחייה בגישה זו יתמקד בבניית תשתית רב גונית כללית וייחודית לשחייה תוך שמירה על עקרונות ההדרגתיות, ההמשכיות, ההתאמה והתזמון. הלימוד בגישה זו אינו כולל קורס שחייה אלא שלבי הכנה ומעבר ישיר לחוגי שחייה לשיפור סגנון.

מודל הגישה הסלילית בלימוד השחייה

שחייה מתקדמת
הסגנון המלוטש
הסגנון הגס
תנועתיות ייחודית לסגנונות השחייה
הרגלי מים ותנועתיות רב גונית



• מרכיבי המודל:

○ הרגלי מים ותנועתיות רב גונית: הסתגלות בסיסית ומתקדמת דרך משחקי מים והתנסות רב גונית במנחי גוף שונים. פיתוח תחושת המים והתאומיות (הקואורדינציה) הכללית.

- **תנועתיות ייחודית לסגנונות השחייה:** פיתוח קואורדינטיבי ייחודי שחייה ולימוד בסיסי של דפוסי התנועה השונים בכל הסגנונות.
- **הסגנון הגס:** שילוב כלל המרכיבים שנלמדו בשלב הקודם לכדי סגנון מלא בכל סגנונות השחייה.
- **הסגנון המלוטש:** שיפור וליטוש הסגנון תוך התאמה לתנועה והכוונה חסכונית בשחייה.
- **שחייה מתקדמת:** שלב אימון השחייה ברמה עממית עד הישגית.
- **יתרונות:** שמירה על עקרונות ההדרגתיות, ההמשכיות, ההתאמה והתזמון בלימוד השחייה לאורך כל מעגלי החיים ובכל הרמות. הגברת ההניעה ללימוד שחייה תוך שימוש בגישה הוליסטית ומותאמת ללומד. הלומד מגיע לכדי שחייה בכל הסגנונות הנלמדים בו זמנית. המיומנות הנרכשת מתורגלת לאורך זמן ומוטמעת טוב יותר.
- **חסרונות:** הלומד מגיע לכדי שחייה בסגנון מלא לאחר זמן רב יותר כך שפרישה בשלבים המוקדמים הנה בעלת משמעות מכרעת בנוגע ליכולת השחייה של הלומד. לכן, תהליך זה דורש מחויבות ארוכת טווח הן של הלומד (והוריו במקרה של קטין) והן של צוות ההדרכה.

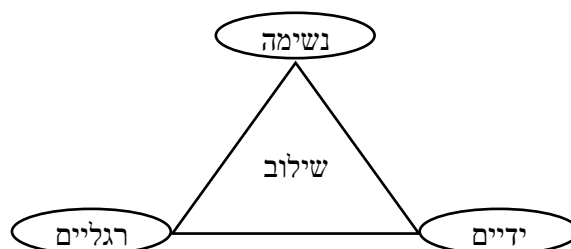
הבנייה הטרומית בהוראת השחייה

יחד עם הנאמר לעיל כל אחת מהגישות תתייחס לעיקרון הבנייה הטרומית תוך שמירה על עקרונות ההמשכיות וההדרגתיות. הוראת השחייה מתבצעת בד"כ ע"י בניית חלקים נפרדים של הסגנון (הסתגלות ← רגליים ← ידיים ← נשימה), ורק בשלבים הסופיים שילובם לכדי תנועות גפיים מתואמות עם הנשימה. גישה זו נשענת אל שלושת צלעות משולש הבנייה הטרומית תוך שמירה על עקרונות ההדרגתיות וההמשכיות.

הדרגתיות: נושאי הלימוד מסודרים על ציר הזמן באופן מדורג (רמות קושי, מורכבות וכד'...).

המשכיות: נושאי הלימוד קשורים אחד לשני ומהווים תהליך מתפתח הנבנה נדבך על נדבך עד להשגת הביצוע השלם.

משולש הבנייה הטרומית



על פי מודל משולש הבנייה הטרומית נלמד ראשית כל חלק של סגנון בנפרד (ידיים, רגליים ונשימה). בשלב הבא נבנה כל צלע במשולש (ידיים - רגליים, רגליים - נשימה ונשימה - ידיים). לבסוף נשלב את שלושת הצלעות לכדי סגנון שלם.