

קווים מנחים להערכת סגנון שחייה בעולם החינוך הגופני. על שגיאות, על וריאציות ועל

מה שביניהן

מאת ענת פרקש

אחת מן הסוגיות החשובות בהבניית חשיבה המקצועית בקרב מדריכים ומאמנים בענף השחייה היא הערכת הסגנון. בעגה המקצועית של עולם השחייה ההישגית נקרא פרק זה **איתור ותיקון שגיאות**. במאמרי זה אנסה לשפוך מעט אור מזווית שונה מהמקובל על מה בעצם נחשב לטוב מספיק ומדוע. בעולם הספורט ההישגי התשובה מאוד ברורה. ישנם הישגים – שיאים שצריך לשבור. יריבים שצריך לנצח. ישנה טכניקה מיטבית שהעיקרון המנחה שלה הוא היעילות ההידרודינאמית. בעולם החינוך הגופני ההקשר שונה לחלוטין. האחרים הם לא יריבים, הם שם כחברים לדרך. אנשים לומדים ומתאמנים בשחייה על מנת להיטיב עם חייהם. בכל גיל, מסגרת, ובכל מצב בריאותי או נפשי ההקשר משתנה. לכן, על מדריך ומאמן השחייה בעולם החינוך הגופני להתבונן בביצועי השוחים מנקודת מבט שונה מאשר בעולם הספורט.

במאמר זה אנסה לתת מספר קריטריונים שיעזרו להעריך סגנון שחייה של מגוון אוכלוסיות ולא באמצעות שעון הסטופר.

הנחת היסוד הראשונה שיש להבין היא שסגנון שחייה הוא בעצם האינטרפרטציה האישית של השוחה לטכניקה.

צריך להבין שאם נלמד עשרה שחיינים את אותה התנועה ובאותם התנאים עדיין כל אחד יבצע אותה בצורה שונה. בדיוק כמו שמלמדים כתב יד. המורה מציירת אות על הלוח ו30 תלמידים מציירים אותה ב 30 אופנים שונים. הביצוע של הטכניקה הנלמדת משול בעיניי לכתיבת משפט על הנייר. התנועות הן האותיות, המחזורים התנועתיים הם המילים. לא בכדי הוטבעה ההגדרה "**משפט תנועתי**" לרצף של תנועות. הבשורה הטובה היא שהרצף התנועתי בשחייה פשוט יחסית וחוזר על עצמו בכל מחזור תנועתי. היכולת להתמיד ברצף קבוע לאורך זמן ובהוצאה אנרגטית חסכונית, היא בעצם הקריטריון הראשי ליעילותו של אותו סגנון, של אותה הטכניקה.

ההנחה השנייה מבוססת על עובדת השונות. כל אחד יחיד ומיוחד ובעל כשרים ומגבלות משלו. ולכן מה שטוב לאחד לא בטוח שייטיב עם האחר.

ההנחה השלישית מבהירה שתכלית השחייה בעולם החינוך הגופני היא יעילות אישית שתאפשר לשחיין להיטיב עם חייו בכמה שיותר מימדים. בשונה מן הספורט ההישגי בו התוצאה היא הקובעת השיעור ואימון השחייה צריכים להיות חווייתיים ובוני תחושת הצלחה ומסוגלות. התהליך לא פחות חשוב מן התוצאה.

עוד יש להבהיר שמיומנות השחייה עונה על צרכים שונים בגילאים שונים ובמצבים בריאותיים משתנים בחייו של אותו אדם.

לכן על מדריכים להיות בעלי גמישות מחשבתית מספקת על מנת להעריך כל אדם לפי הקשר השחייה האישי שלו.

היכולת החשובה ביותר של המעריך היא יכולת ההתבוננות. התבוננות זו איננה נעשית באמצעות חוש הראייה בלבד. היא צריכה לקחת בחשבון פרמטרים נוספים. התבוננות מלשון תבונה ומחשבה רחבה.

קווים מנחים עיקריים להערכת יעילות סגנון שחייה בעולם החינוך הגופני.

לפני שמתבוננים בשחייה עצמה על המדריך להכיר את תכונות השחיין ניסיונו במים, המסגרת ומטרת השחייה. לדוגמה, גבר בריא בן 40 הבא לשפר סגנון למטרות שיפור הכושר הגופני וירידה במשקל. דוגמה נוספת: ילד בן 6 מסורבל תנועתית המתקשה בהשתלבות בפעילויות ספורטיביות יבשתיות. אז יוכל להעריך האם מה שראה אכן מספיק טוב בהתאם להקשר.

הנתון השני שעל המדריך להכיר היטב הוא הטכניקה של הסגנון הנצפה. עליו להכיר היטב את הרצף התנועתי ואת האלמנטים הקריטיים בכל שלב שבו.

עליו להתבונן בשוחה לאורך זמן לפחות 10 מחזורי תנועה על מנת לוודא שאכן מתבצעת נשימה יעילה. עליו להתבונן בשוחה מכמה כיוונים לשם תצפית במישורי תנועה מגוונים. אנסה להביא מספר קווים מנחים להתבוננות והערכה של הסגנונות המובנים בהם הרצף התנועתי ידוע וקבוע.

כשמדובר בסגנון שאינו מובנה, מערכת השיקולים תהיה שונה. בהערכת סגנון הישרדותי נתחשב בעיקר בפרמטרים הקשורים בנשימה ובהוצאה האנרגטית. בסגנון המותאם נצא מנקודת מוצא של המגבלה שאליה צריך להתאים את אותו הסגנון ומנגד את מטרת השחייה של אותו אדם. בסוגי סגנונות אלו יילקחו בחשבון בעיקר שיקולי הוצאת האנרגיה יחסית להתקדמות ותהיה פחות התייחסות לתצורה מסוימת בתנועות.

1. מידת ההתקדמות

השאלה הראשונה פשוטה מאוד. מתקדם או לא מתקדם. שוחים יעילים יזרמו עם המים ויתקדמו בקלות. שוחים שאינם מיומנים ויעילים יתקדמו בקושי ונראה שהסגנון שלהם מקוטע "תקוע" בפאזות מסוימות ואיטי מאוד.

2. מידת העייפות יחסית למרחק

בעולם החינוך הגופני, מידת האלגנטיות של סגנון מסוים איננה בהכרח מצביעה על מידת יעילותו. חשוב להתבונן למרחק של לפחות 10 מחזורי תנועה ורצוי למרחק של 25 מטר לילדים ולפחות 50 מטר למבוגרים. טכניקה יעילה איננה צריכה להשאיר את השחיין מתנשף ועייף לאחר מרחק זה. יש להבין שהתצורה של התנועות, גם אם הן יפות ומהוקצעות, איננה נותנת משוב על הנשימה של השחיין וחשוב לבדוק אם השחייה יעילה מספיק גם כשהתנועות יפות לעיין. אין להסתמך רק על מראה עיניים. יש לתשאל את השחיין האם הוא מרגיש עייפות בעקבות השחייה בחלק מסויים מגופו או באופן כללי או לחלופין האם מרגיש נינוח. לעיתים ניכרת העייפות בצבע פניו של השחיין כשמגיע לקיר וביכולתו לדבר בחופשיות לאחר השחייה. לסיכום ניתן לבדוק עייפות של שחיין במגוון דרכים. מראה עיניים בלבד איננו מספיק ברוב המקרים. יש לקחת בחשבון את מידת נסיונו של השחיין בסגנון המדובר. ההגדרה של תנועה שהופנמה היא שלצורך ביצועה הגוף יגייס את מינימום היחידות המוטוריות הנחוצות. בשלבים הראשונים של רכישת מיומנות חדשה הגוף מתאמץ הרבה יותר. אם הנשימה והרצף התנועתי טובים כעבור מספר אימונים צריכה לבוא הקלה משמעותית בעייפות. חשוב אם כן לדעת באיזה שלב בלימוד נמצא השחיין על מנת להעריך כהלכה את יעילותו.

3. הנשימה

אבי ומאמני ג'ורג' פרקש היה תמיד אומר, שהנשימה היא הנשימה של השחייה. שחיין יכול להתקדם לאורך זמן אם ינשום נכון גם אם תנועותיו אינן מושלמות. המצב ההפוך לא יעבוד. נשימה שאיננה מספקת לא תאפשר שחייה יעילה.

מאוד חשוב לבדוק האם השחיין נושם בתזמון ובמנח ראש וגוף נכונים. חשוב לבדוק האם הוציא מספיק או יותר מדי אויר בפאזה המקדימה לנשימה. חשוב לבדוק האם נשם נשימה מלאה מהפה בחלון הזמן המיועד לכך בטכניקה. מכיוון שפרקי הזמן המוקצבים לנשימה בטכניקה הם קצרים יחסית חשוב גם להבין אם השחיין מסוגל להכניס את כמות האוויר הדרושה בחלון ההזדמנויות הצר כל כך למשימה חשובה זו. לשם כך על המדריך להתבונן מקרוב על פיו של השחיין על מנת להתבונן בהוצאת האוויר ובהכנסתו. בסגנונות שונים

מדובר בנקודות תצפית שונות. ממש לא מספיק להתבונן על התנועות של השחיין על מנת להעריך את סגנונו. לעיתים ניתן להבחין בדפוס נשימתי לקוי באמצעות השמיעה. הוצאת האוויר של שחיין שפיו קפוץ בחזקה משמיעה צליל צורמני. ממש ניתן לשמוע הוצאת אויר שגוייה במים. חשוב מאוד גם לתשאל את השחיין האם הרגיש שיש לו מספיק אויר לכל אורך השחייה. חשוב להבין שכל שינוי בתזמון ועצמת הנשיפה או השאיפה חייב להיות בהתאמה לתזמון התנועתי של אותו סגנון.

4. הרצף התנועתי

השחייה המובנית היא בעצם שרשרת של מחזורים תנועתיים החוזרים על עצמם. על מנת לבדוק יעילות של סגנון צריך שהרצף יחזור על עצמו בתזמון וויסות כוח ונשימה מתאימים. שחיינים יעילים חוזרים על הרצף התנועתי לאורך זמן. הדוגמא הפשוטה ביותר היא סגנון סגנון החזה. סגנון זה מתאפיין ברצף ברור ומתוזמן היטב על מנת לתת מענה לריבוי התנועות העוצרות המאפיינות אותו. שחיין השוחה בסגנון עממי צריך שיראו כל חלקי המחזור התנועתי שלו בבירור. במקרה זה: חץ, בועות, ידיים ונשימה, עם כניסת הראש התחלת רגליים, וסיום רגליים המשתלבת עם גלישה משמעותית. שחיין המשנה את הרצף ממחזור אחד למשנהו סימן שהמיומנות איננה יעילה או בשלה מספיק אצלו.

5. שינויי קצב

שחיינים יעילים מסוגלים לשמור על קצב אחיד לאורך זמן, הפחות מיומנים ישנו קצב כתוצאה משינויים ברצף התנועות, מעייפות או כתוצאה מנשימה שאיננה יעילה או מתוזמנת. מאוד חשוב להתבונן לאורך זמן שכן במחזורי התנועה הראשונים עדיין לא יבואו לידי ביטוי ההשלכות של נשימה שאיננה מספקת.

6. תנועות עוצרות ומקדמות

סוד השחייה היעילה טמון במאזן בין התנועות העוצרות לתנועות המקדמות בשחייה.

חשוב מאוד שמדריך יבין את הפאזות המקדמות והעוצרות שבכל סגנון ואת הגורמים המשפיעים עליהם. לכל סגנון היתרונות והחסרונות היחסיים בכל הנוגע לסוגיה זו. בסגנון החתירה למשל כמעט ואין תנועות עוצרות וזאת בשל תנועות הידיים החוזרות מעל למים ומנח הגוף הנע במישור האופקי. חשוב שמדריך ידע לזהות הפרות הנובעות כתוצאה מחריגות בטכניקה היעילה של כל סגנון בהקשר של תנועות עוצרות. דוגמה קלאסית היא הרמת הראש בחתירה לצורך הנשימה שהיא שגיאה אופיינית הגורמת לשקיעה של הגוף, להתנגדות גדולה של המים ולבעיות צוואריות. דוגמה מסגנון החזה היא החזרת ידיים כשהמרפקים בולטים החוצה.

הנטייה הטבעית של מדריכים צעירים היא לתת תשומת לב מרבית לתנועות המקדמות בכל סגנון. ברור שהן חשובות, אך באותה מידה חשוב לנסות ולמזער את 'אחיותיהן' העוצרות. הרבה מן השגיאות הקריטיות בסגנונות השונים מקורן בתנועות עוצרות משמעותיות.

מן הטכניקה המיטבית אל הטכניקה המיטיבה

בעולם החינוך הגופני, האלגנטיות והנראות של הסגנון חשובים אך חשובה יותר הפונקציונאליות הבריאותית והנינוחות שבשחייתו. יכול להיות שחיין שישחה ממש "לפי הספר": סגנונו יהיה אלגנטי, למשל נשימה כל 3 מחזורי תנועה בחתירה, תוך גריפה מקסימלית עד קצה טווח התנועה תוך החזרת ידיים במרפקים גבוהים. ברגליים 4 חבטות רגליים על כל מחזור תנועתו בידיים. על הנייר ממש מושלם. ניקח אפילו מצב בו הדופק לא יעלה בצורה משמעותית לאורך השחייה, דהיינו הסגנון יעיל מבחינת ההתקדמות. מקרה כזה קרה לי השבוע עם אחד משחייניי. התברר שכתף ימין כואבת לו מאז ששינינו את סגנונו לסגנון יותר ספורטיבי – מתקדם. כביכול סגנון טוב יותר, בוודאי יותר מהיר ויפה אך בפועל עליו למצוא בשבילו מהלך תנועה עצים פחות לכתף ימין שכנראה רגישה, שכן אם ימשיך בטכניקה המתקדמת תיגרם לו פציעה כרונית. הנראות, היעילות ההידרודינמית והמהירות אינן מדדי מפתח בהערכת סגנון שחייה בעולם החינוך הגופני. נינוחות השחייה והיכולת לשחותה לאורך זמן בהוצאת אנרגיה סבירה תוך התחשבות בנתונים האנטומיים והפיזיולוגיים של השחיין הם המדדים החשובים בעולם זה. וזאת בד בבד עם הבנת המטרה שלשמה בא אותו שחיין ללמוד או להתאמן.

הערכת הסגנון אם כן היא עניין אינדיבידואלי הדורש ידע וגמישות מחשבתית של המדריך והמאמן. אני בחרתי להשתמש במונח **וריאציה** כשאני מזהה דפוס שונה מן המקובל. ראשית אני בוחנת את הסיבה לשוני ורק לאחר שהבנתי את מקורה, אני עושה תהליך "שיפוטי". אם מקור השונות בתנועה בתכונה או במגבלה גופנית של אותו השחיין, לא אקרא לה שגיאה אלא וריאציה. מבחינת אותו שחיין זו איננה שגיאה. זה מה שהוא יכול. ברור שניתן לשפר תפקודים כגון כח גמישות וקואורדינציה אך אלו תהליכים ארוכים וצריך לבחון האם ייטיבו עם השחיין. לשונות שאלה בסגנון אני מציעה לקרוא וריאציות. לעומתן שונות באלמנטים קריטיים – מהלכי תנועה חשובים, – שאם לא נשנה אותן לא תיתכן שחייה יעילה מבחינת הוצאת האנרגיה או הבריאות. אותם חייבים לשנות ואותן אני מציעה לשפוט כשגיאות.

יש לזכור שהמחיר של שינוי דפוס תנועתו קיים הוא מאוד גבוה. לעיתים יותר קל ללמד סגנון חדש מאשר "לתקן" סגנון קיים ולכן צריך לחשוב היטב מה צריך לשנות ומה המשמעות.

שאלת השאלות של המעריך היא, מה חייבים לשנות אם בכלל ובמה זה יעלה לשחיין.

ברור שעדיף ששחיין ישחה גם בנינוחות גם מהר יחסית וגם באלגנטיות. וישנם לא מעט שחיינים שכאלה. השאלה כמה משאבים צריך להשקיע על מנת שנביא שחיין לרמה שכזו ובמה שזה יעלה לו.

על מנת לעשות סדר בעניין ישנם לדעתי שלושה קוים אדומים .

1.תנועה שאינה בריאה לשחיין ספציפי היא לעולם שגיאה (גם אם היא אלגנטית ומאוד מקדמת).

2.תנועה שפוגעת משמעותית בהתקדמות ואו גורמת לעייפות מקומית גדולה גם היא שגיאה.

3.נשימה שאינה מתבצעת כהלכה גם היא, ללא ספק, שגיאה .

עם כל השאר ניתן לזרום. כל השאר כבר עניין של עלות תועלת.

פרק הערכת הסגנון הוא פרק חשוב מאוד בהבנייה החשיבתית של פרחי הוראת השחייה. הוא אמור ללמד אנשי מקצוע למצוא את מחוללי הבעיות בסגנונות השחייה, את הסיבות. לאחר שנשקלו הסיבות הטכניות לתצורות התנועתיות במים צריך כל איש מקצוע לשקלל את נתוני השחיין ואת מטרת השחייה שלו. רק לאחר מכן ניתן יהיה להחליט מה טוב לאותו שחיין ומה לא ובהתאם למשאבי הלימוד (הזמן, גודל הקבוצה ועוד) להחליט מה לשנות וכיצד. שינוי דפוסי תנועה בכלל ובמים בפרט הוא פרק מורכב ומרתק כשלעצמו, הדורש מחשבה וניסיון בבניית אסטרטגיות הוראה מתאימות.

הכותבת מלמדת שחייה מזה כ 3 עשורים . כותבת תכנית ההכשרה החדשה "שחיה לימוד" של מנהל הספורט, מנחה להוראה בחינוך הגופני.

להערות והארות : farkashanat@gmail.com