

סדנה להוריי השחינים



הוכן על ידי איגוד השחייה האמריקאי

תורגם על ידי איתן יודשקין

נושאים

I. מדוע ילדים שוחים ומהן הסיבות לפרישה?

II. צמיחה והתפתחות

III. תזונה

IV. תפקיד ההורה

V. הקבוצה והמאמן



חלק I

מדוע הילדים שוחים...
ומהן הסיבות לפרישה...

מדוע ילדים שוחים?



1. הנאה/כיף 28%
2. כושר 15%
3. בכדי להיות עם חברים 13%
4. להתחרות 13%
5. להשתפר בשחייה 8%
6. בכדי לפגוש אנשים חדשים 8%

מהן הסיבות לפרישת ילדים משחייה?

- 1. השחייה דורשת יותר מידי זמן 18%
- 2. המאמן היה שלילי 15%
- 3. השחיין נהנה יותר בסוגי ספורט אחרים 15%
- 4. השחיין לא נהנה בזמן האימונים 8%
- 5. השחייה הייתה משעממת 9%
- 6. הוריי השחיין לחצו עליו להיות ראשון ולנצח 6%

חומר למחשבה...

- מה אתם, כהורים, הייתם בוחרים כסיבה הטובה ביותר עבור הילד שלכם לשחות?
- האם הפעולות שלכם תומכות בבחירה זאת?



חלק II

צמיחה פיסיולוגית והתפתחות

התאם את הספורטאי לגיל הנכון



12 •

14 •

16 •

הבנת הצמיחה וההתפתחות

- לכל שחיין קצב גדילה פיסיולוגי אישי אשר ניתן לחיזוי. עם זאת, רמת ההתפתחות משתנה משחיין לשחיין
- רוב הילדים גובהם בממוצע ב-6 ס"מ וצוברים בממוצע 2.2 ק"ג בשנה...
- השוני בהתפתחות בין ילדים שנמצאים באותו גיל כרונולוגי יכול להגיע עד 5 שנים ביולוגיות!!!

דוגמא לכך...



השחיינים הללו בעלי גיל זהה

ועוד דוגמא...



השחיינים הללו בעלי גיל זהה

זיהוי מוקדם והתבגרות מאוחרת

● סימנים להתבגרות מוקדמת

✓ גבוהים יותר

✓ כבדים יותר

✓ מאסת שרירים

קפיצות גדילה אופייניות

גברים גיל 14-15

נשים גיל 12-13

● סימנים להתבגרות מאוחרת

✓ נמוכים יותר

✓ קל יותר

✓ חלשים יותר

ביצועים מושפעים מקצב ההתפתחות

- הצלחה מוקדמת היא לא תמיד כלי מנבא טוב להצלחה בהמשך!



האם השחיינים המובילים בגילאים הצעירים ימשיכו את יכולתם גם כאשר יתבגרו?

מדורגים ב-16 המהירים בארה"ב בגיל:

11%	עדין נמצאים בין המובילים בגיל 17-18	10 וצעירים יותר
21%	עדין נמצאים בין המובילים בגיל 17-18	11-12
36%	עדין נמצאים בין המובילים בגיל 17-18	13-14
48%	עדין נמצאים בין המובילים בגיל 17-18	15-16

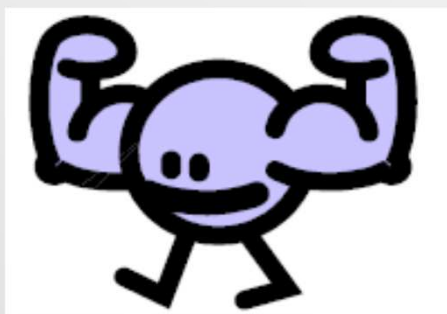
מסקנה

ילדים אשר מצליחים בגילאי 10 ומטה יכולים להמשיך ולהצליח גם לאחר מכן...

אך 50% מהשחיינים ברמות הגבוהות עשו את

התקדמותם בגיל 17-18...

ספורטאים אשר חווים התבגרות



מוקדמת יכולים:

- לחוות הצלחה מוקדמת אשר מושפעת מיתרונות פיזיים על פני אחרים.
- לקבל הכרה מוגזמת ממאמנים, הורים ובני גילם.
- לאבד את הטכניקה כתוצאה מהגדילה.
- לחוות תסכול ואכזבה כאשר ילדים אחרים יתחילו להתפתח ולסגור את הפער.

ספורטאים אשר חווים התבגרות מאוחרת יכולים:

- לחוות אי הצלחה באימונים ותחרויות כתוצאה מיכולת דלה שנובעת מחסרונות ביולוגיים.
- לחוות חוסר תשומת לב והכרה חיובית ממאמנים, הורים ובני גילם.
- לעזוב את הספורט כתוצאה מתסכול והשפלה שנובעת מחוסר הצלחה באימונים ותחרויות.

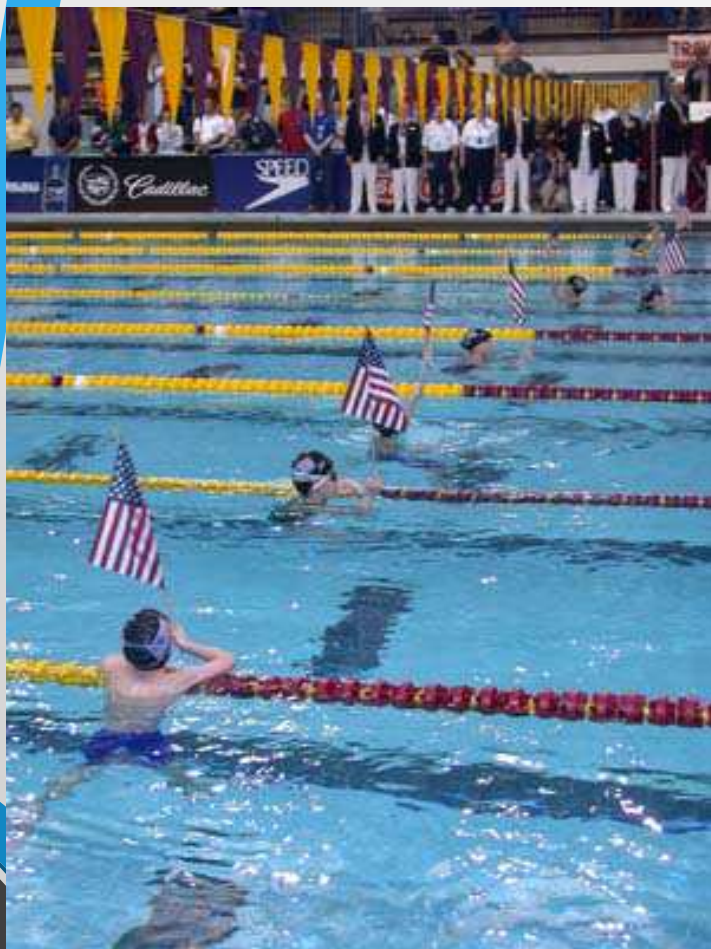


באופן אירוני...



- מעל ל-50% מהשחיינים שנמצאים ברמות הגבוהות בגיל מבוגר, הם השחיינים שהתבגרו והתפתחו מאוחר יותר...
- למרות העובדה שקשה יותר למנוע מהם פרישה בגיל צעיר יותר...

אסטרטגיות להתמודדות עם הבדלי התבגרות



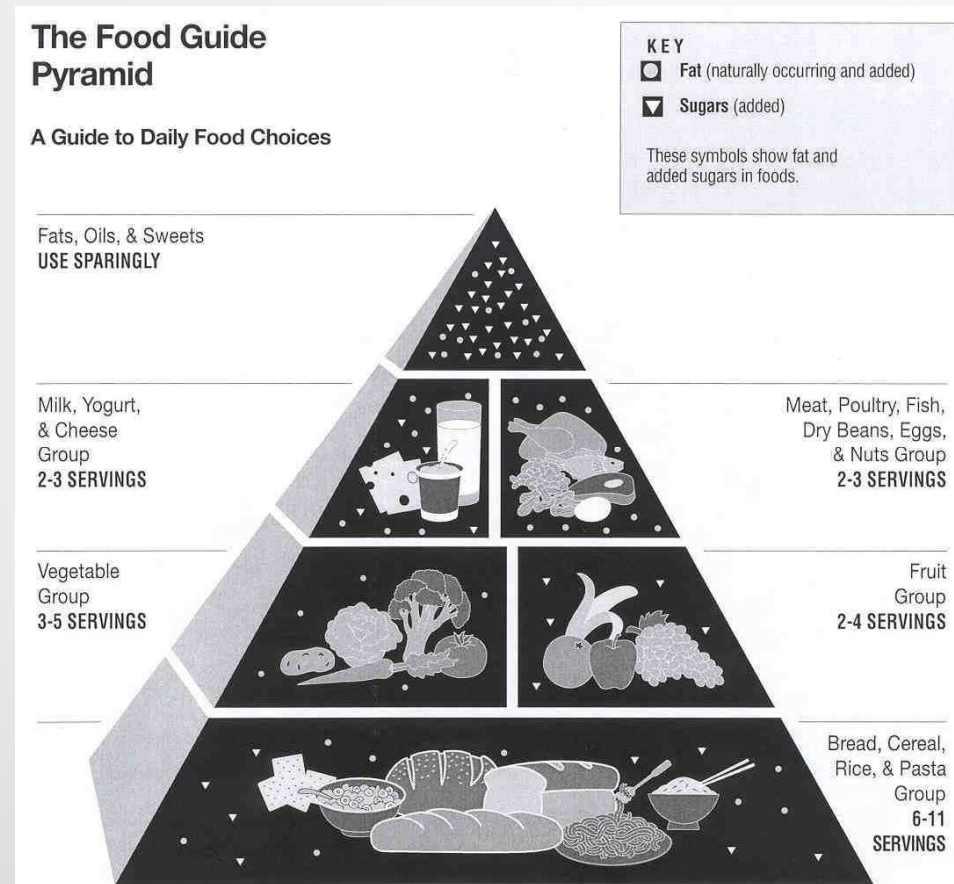
- לשמור על פרספקטיבה בכל האמור לניצחונות ולהפסדים.
- להכין את השחיין הצעיר לשינויים התפתחותיים בעתיד.



חלק III

תזונה

אם כבר מדברים על תזונה...



ולסיכום... כדאי לאכול מגוון מזונות מכל הסוגים ולשתות הרבה מים

פירמידת המזון: היסודות



כדאי לאכול:

- הרבה פחמימות
- כמות חלבונים בינונית
- אוכל דל שומן
- מקבוצות שונות באופן יחסי לאזורים של הפירמידה

תפקיד הפחמימות והחלבונים בגופינו:

❖ פחמימות מחדשות את הגליקוגן אשר ממנו מופקת האנרגיה לפעילות

❖ החלבונים דרושים לבנית השריר



תוספי תזונה

מה הם תוספי תזונה?

יש אוכל ויש סמים, איפשהו באמצע נמצאים תוספי המזון.

3 שאלות לישראל את עצמך על תוספי תזונה:

- האם התוסף חוקי?

- האם התוסף מזיק לבריאות?

- האם התוסף אכן מסייע ומשפר יכולת?

❖ כדאי לאכול מגוון מזונות מכל קבוצות המזון בכמויות מספיקות בכדי לעמוד בדרישות של גוף הספורטאי לאחר אימון על מנת להתאושש ולהתכונן לאימון הבא.

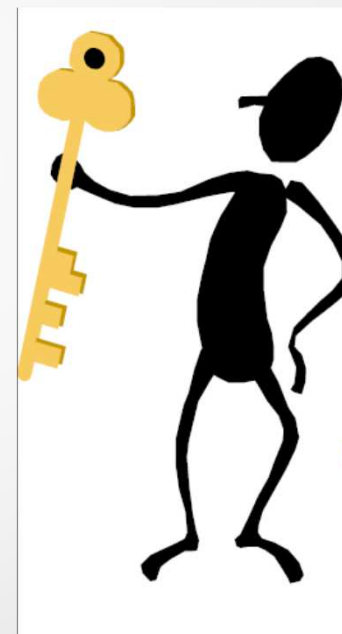
תוספי תזונה הם לא התשובה !!



פרק IV

תפקיד ההורה

תפקידך כהורה



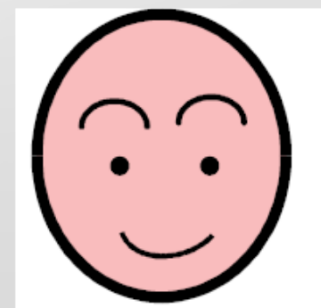
האמינו לזה או לא!

אתם,

המודל לחיקוי המרכזי של ילדכם.

האחריות הראשית שלכם כהורים של שחיין...

היא לספק סביבה יציבה, אוהבת ותומכת לילד שלכם.



סוגים אחרים של אחריות ההורים



- להבין את הספורט
- לעזור לילד שלכם להבין את מטרות הספורט
- ללמד את ילדכם להיות נאמן לקבוצתו
- קבלת אחריות הורית כלפי הקבוצה
- ללמד את השחיין שלכם מה הן החובות שלו כלפי הקבוצה
- לבטוח במאמן שידע איך להתמודד עם ילדכם
- ליהנות!

האם את/ה הורה לחוץ?

- בואו ניקח כמה דקות בכדי לבצע מבחן עצמי קטן...
- כתבו על דף את תשובותיכם ושמרו אותם לעצמכם
- תהיו כנים עם עצמכם!
- יש לכם חברים אשר הייתם ממליצים להם לקחת חלק במבחן הזה?

מבחן האם את/ה הורה לחוץ?



1. האם הזכייה חשובה יותר לך או לילדך?
2. האם האכזבה שלך ברורה?
3. האם אתה מסוגל לעודד את הילד שלך?
4. האם הזכייה היא הדרך היחידה שבה ילדך יכול ליהנות מהספורט?
5. האם אתה מרגיש חוויה של "לאחר המוות" לאחר תחרות או אימון?
6. האם אתה מרגיש שאתה צריך להכריח את ילדך להתאמן?
7. האם אתה יכול לאמן טוב יותר את ילדך מאשר המאמן?
8. האם אינך מחבב את המתחרים של ילדך?
9. האם המטרות של ילדך יותר חשובים לך?
10. האם אתה מספק תגמולים חומריים לאחר הצלחה?



התנהגות כלפי ילדכם לאחר שלא הצליחו במשימה

- עליכם להיות רגישים כלפי הילד.
- שמרו על דברים בפרספקטיבה.
- החיים ממשיכים הלאה!



זכרו: שמרו על הדברים מאוזנים!

משפחה ✓
חברים ✓
לימודים ✓
עיסוקים אחרים ✓





חלק V

הקבוצה והמאמן

אתם והקבוצה שלכם

- הפילוסופיה של הקבוצה
- התנדבות
- מה אתם יכולים לעשות בשביל הקבוצה?





הצהרות המשימה של הקבוצה

- הגורם החשוב ביותר בקביעת ההצלחה
- ערכים שנקבעו
- קבלת החלטות ע"י המדריכים
- לכוון למטרות בטווח הקצר והארוך
- לקבוע מבנה בסיסי של צוות
- תכנון פיננסי למדריכים
- הזדמנויות משפורות להצלחה

הכיסא בעל שלוש הרגליים

מאמן – שחיין - הורה



התפקיד שלך בקבוצה...

- 2% - "מנהיגים"
- 5-10% - "העושים"
- 15-20% - "העושים לפעמים"
- 68-78% - "שייכים לקבוצה"

היו הורים מעורבים!

- קבלו עליכם תקפיד רשמי
- מדדו זמנים
- התלוו לקבוצה בזמן תחרות
- עזרו בתחזוקה
- הביאו כיבוד
- הכינו עלון
- הזמינו ציוד לקבוצה
- תכננו ערבי גיבוש לקבוצה
- היו מעורבים בהחלטות הנהלת הקבוצה

אך לא מעורבים יותר מידי...

- האם אתם הופכים להיות הורים לחוצים?
- זכרו שילדכם הם הספורטאים ולא אתם!
- סכמו את פעילויותיכם... אתם מבזבזים את כל זמנכם על קבוצת השחייה?
- האם השחייה נהפכה לחלק מהחיים שלכם?
- אתם מוציאים את המאמן מדעתו לעיתים קרובות?
- האם אתם חברים ב"קבוצת מגרש החנייה"?
- ❖ אם זה אכן כך, אולי כדי לכם להירגע קצת ולהתרחק מהבריקה...



מה אתם יכולים לצפות מהמאמן של ילדכם?

מה ההורים רוצים שהמאמן ידע על ילדיהם?

“המאמן, אנו רוצים ש...”

- תזכור שהילד שלנו הוא אינדיבידואל עם תחומי עניין וכישורים רבים



- תכיר את הילדים ועל ההתפתחות האישית שלהם

- תכיר את חוקי השחייה

- תזכור שהניצחון הוא לא הכול בספורט

- שמש כמודל חיקוי למען הילדים

- תהיה מאורגן ותיידע אותנו על התפתחויות בקבוצה



מה המאמן מצפה מכס, ההורים?

מה המאמנים מצפים שההורים ידעו עליהם ועל הקבוצה?

“הורים, אנחנו רוצים שאתם...”

- תעודדו ותתמכו בילדכם בלי לחץ
- תביאו בזמן את ילדכם לתחרויות ואימונים
- זכרו כי ילדכם הוא רק חבר אחד בקבוצה ושהוא אינו היחיד
- לעזור כשצריך
- להוות דוגמא ספורטיבית לילדכם בכל עת
- להציג את חששותיכם באופן ראוי”



לסיכום

- ילדים שוחים בשביל ההנאה, כדי להיות עם חברים ובכדי לפתח יכולות חדשות.
- יותר מ-50% מהשחיינים ברמות הגבוהות "פורצים" לאחר השנה הראשונה שלהם בחטיבה.
- ילדיכם צריכים לאכול אוכל מגוון וחשוב לזכור לשתות הרבה.
- האחריות החשובה ביותר שלנו כהורים היא לספק סביבה תומכת ואוהבת לילדים שלנו.
- תנו למאמנים לאמן והישארו מעורבים בצורה חיובית בנעשה בקבוצה.

זכרו!

- לא כל ילד יהיה שחיין אולימפי. למעשה הסיכוי של ילדכם להגיע לרמה האולימפית הוא קלוש (1 מתוך 4,300 שחיינים)...

אך שיעורי החיים אשר ילדכם יצברו במשך השנים בשחייה אינם משתווים לפרסים חומריים כלשהם!

