



טופס סטאז'

שם _____ **אדוה** _____

לצורך סיום קורס מדריכי שחייה :
12 שיעורי תצפיות על שיעורים
12 שיעורים במים

יש להחתים כל פעם את המדריך/מאמן לאחר סיום הסטאז יש להעביר לרכזת/הקורס/רומינה :
1. טופס זה חתום
2. תעודת עזרה ראשונה בתוקף

מס"ד	מדריכה-מעין רבינוביץ'	הערות- יש לציין מה למדתם, מה היה חשוב, התמודדות מעניינת שהיתה בשיעור. יש למיין את המטרה לחודש ומטרה ל- 3 חודשים
1		<p>תצפית- קבוצה של דגיגים גילאים 5-7, 5 בנות בקבוצה</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> לימוד הרמת ראש לנשימה במרחק של 8 מטרים כל 3 שניות, ידיים חץ רגליים בעיטות עם סנפירים.</p> <ul style="list-style-type: none"> • תחילת השיעור נפגשים במים הרדודים, מברכים לשלום את המדריכה ושאר חברי הקבוצה ושוחים למים העמוקים. חץ ונודל. • חימום של שחיית חץ למרחק של 8 מטר וחזרה בהליכה חתול (הליכה על המצוף) לקיר בצד המים העמוקים. • ישיבה על הדופן- חץ והרמת ראש לנשימה כל 3 שניות והחזרת הראש לבין הידיים. • שחייה בשיירה עד הקו האדום וחזרה לדופן, 3 פעמים. תמיכת נודל מתחת לבתי השחי וגלשן רחוק מהגוף בידיים. הרמת ראש לנשימה כל 3 שניות. במהלך התרגיל מעין תיקנה את הילדות לפי הצורך. • שחייה בשיירה עד הקו האדום וחזרה לדופן, פעמיים. ללא גלשן אך בתמיכת נודל. דגש בשמירת חץ גבוה, בקו המים. • לסיום השיעור- משחק עם מזרון (קפיצות שונות על המזרון וקפיצה למים) • למדתי מהשיעור את חשיבות אימון הצללים, הישיבה על הדופן ותרגול הרמת הראש הייתה קשה לחלק מהבנות. ורק לאחר מספר פעמים התרגיל היה ברור. • הייתי עושה אחרת- לפני היציאה לתרגול הרמת ראש עם אביזרים הייתי מעמידה את כולן צמוד לקיר, ידיים על הדופן ותרגול ליד הדופן במים של הרמת הראש לנשימה כל 3 שניות, רגליים בעיטות לציפה/ נודל לציפה במידת הצורך.
2		<p>תצפית- קבוצת דגיגים גילאים 5-7, 4 בנים</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> לימוד ידיים חזה, ללא הרמת ראש למרחק של 8 מטרים (רגליים בעיטות)</p> <ul style="list-style-type: none"> • תחילת השיעור נפגשים במים הרדודים, מברכים לשלום את המדריכה



<p>ושאר חברי הקבוצה ושוחים למים העמוקים. חץ ובעיטות, תמיכה בקיר להפסקות במידת הצורך.</p> <ul style="list-style-type: none"> • חימום של שחיית חץ והרמת ראש לנשימה כל 3 שניות עד הקו האדום. חזרה בהליכה חתול (הליכה על המצוף). • מעין הושיבה את הילדים על דופן הבריכה ללימוד של חץ עיגול (ידיים חזה). 10 חזרות יחד. בכניסה למים הביאה לכל ילד נודל ושני כדורים. וביקשה שישחו חץ עיגול עם הכדורים בידיים בשיירה עד לקו האדום וחזרה לקיר, 3 חזרות. תוך כדי תיקנה לפני הצורך. • שני סיבובים ללא כדורים בידיים, בתמיכת הנודל, חץ עיגול. (חץ שלוש שניות ועיגול). • קפיצה חופשית מהדופן למים. שחרור וצחוק לפני התרגיל העיקרי. • מעין עמדה במרחק 8 מטר מדופן הבריכה וקראה בשם של כל ילד לפי תור, דרשה לשחות חץ עיגול ללא הרמת ראש. תיקנה לפי הצורך את הילדים. • משחק סיום- קפיצת טרזן מהחבל למים. וחזרה לקיר לאחר הקפיצה בשחיית חץ עיגול. • למדתי מהשיעור שחשוב לשים לב לצרכיהם של הילדים ושנאבד הריכוז לדעת לשחרר ולגוון בתרגיל שחרור אנרגיה לדוגמא הקפיצות לפני התרגיל העיקרי. • הייתי עושה אחרת בלימוד חץ עיגול, חלק מהילדים לא הבינו שצריך לסובב את היד ע"מ לדחוף את המים עם כף היד. אז ראשית הייתי מושיבה ומלמדת את סיבוב כף היד (ידיים ישירות לפנים, כף וכף וסיבוב החוצה גב יד לגב יד, כמה חזרות) 		
<p style="text-align: center;">תצפית- שיעור פרטי, בחורה בת 23, סובלת מפיברומיאליגיה</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית וואסט חתירה מטרת השיעור- הכרות, לימוד נתוני הגוף ולימוד השחייה בהתאם, לימוד ציפה גלישה והתחלה של כלב (החלפה ידיים ללא הוצאתם מהמים)</p> <ul style="list-style-type: none"> • בתחילת השיעור הייתה שיחת הכרות, המטופלת הסבירה למעין את המגבלות ואת אופי הכאב. מעין בדקה את גמישות המטופלת ע"מ לדעת איך להדריך אותה. • חזרה על בועות מהפה, מהאף. • דחיפת הקיר/הקרקעית לציפה על הבטן וגלישה עד הצורך בנשימה. במהלך הגלישה הידיים מושטות קדימה בעומק של 35 ס"מ מקו המים. (חץ 11) ועמידה ע"י רגליים לקרקע וראש עולה אחרון. חזרה של 4 בריכות. • שחיית כלב ידיים מתחלפות ללא הוצאתן מהמים, תיקון השחיית בהברגת הגוף במים, גלישה ארוכה יותר, פתיחת בית חזה. • למדתי מהשיעור את חשיבות מידת הגמישות ותיקון הגוף לפיו ע"מ להימנע מכאבים, במיוחד אצל שחינית שסובלת מכאבים קבועים, ע"מ לא להחמיר כאב לאחר האימון. • הייתי מוסיפה בסוף האימון 7 דקות של שחרור/מתיחות/וואסטו. 		3



<p style="text-align: right;">תצפית- שיעור פרטי, ילד בן 7.</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חתירה <u>מטרת השיעור-</u> לימוד מנח נשימה בשחיית חתירה</p> <ul style="list-style-type: none"> • בתחילת השיעור שלום ועדכונים במים הרדודים. • חימום ללא סנפירים של שחיית חזה, 2 בריכות • שחייה גם גלשן, החלפת ידיים בתחנת רוח ונשימה על 3 תנועות, כל פעם לצד אחר ותיקון במהלך השחיה. הרמת הראש לצד הייתה לו קשה ומבלבלת. גם בספירת 3 התנועות וגם בזווית הראש. 4 בריכות. • משחק טבעות שוקעות. • שחיה על הצד במנח נשימה עם משקולת ביד. החלפת יד כל בריכה. 4 בריכות. • משחק סיום- עמידה על המזרן ומסירות בכדור. • למדתי מהשיעור שבעקבות האימון המאתגר שהיה לילד, עם תיקונים רבים וקושי בהבנת הנשימה חשוב לשלב במהלך האימון משחק אהוב עליו, חשוב לתת לילד לבחור את משחק הסיום ע"מ שיסיים בטעם טוב ורצון למפגש חוזר. • הייתי עושה אחרת- אימון צללים, חזרה של התנועות מחוץ למים בעמידה ליד הקיר, וחזרות רבות צמוד לקיר בתוך המים בתמיכת הדופן. 		4
<p style="text-align: right;">שיעור פרטי לאחיות אחת בת 4 והשנייה בת 6.5</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> שחיית חץ עם סנפירים ללא נודל עם ראש במים למרחק של 7 מטר.</p> <ul style="list-style-type: none"> • נפגשים במים הרדודים, לשלום מתחת למים. משחק עוגה-עוגה וצלילה. • חימום - שחיה עם נודל סנפירים וחץ למים העמוקים. ראש במים והרמת ראש לנשימה לפי הצורך. הלוך ושוב. • עם נודל וסנפירים פיזור כדורים בבריכה במים הרדודים ושחיית חץ לאיסוף הכדורים חזרה לסל. • ללא נודל, עם ספירים, במים הרדודים שם שתי הבנות עומדות. דחיפת הקיר ושחיית חץ ובעיטות עד למעין. עם האחות הגדולה זה עבד מעולה, האחות הקטנה הייתה צריכה ליווי צמוד, מעין תמכה בחץ. חזרה בהליכת חתול. • משחק סיום- מגלשה במים הרדודים • למדתי מהשיעור את חשיבות חלוקת העבודה כאשר יש רמות שונות בקבוצה. חלוקת תפקיד המדריך במצב כזה. למשל מתן הוראות ופרגונים לילדה הגדולה גם תוך כדי הליווי הצמוד לאחות הקטנה. • הייתי ממליצה להורים בהפרדת הבנות, אני חושבת שהן מעכבות אחת את השנייה בהתקדמות השחייה. 		5
<p style="text-align: right;">תצפית- קבוצת צפרדעים, גיל- 7-8, שלושה ילדים בקבוצה.</p> <p><u>מטרת על-</u> חידוד שחיית חזה (שילוב ידיים ורגליים) וחתירה <u>מטרת השיעור-</u> חיזוק</p>		6



<p>שילוב הידיים והרגליים בשחיית חזה 2 בריכות + לימוד מנח נשימה בשחיית חתירה</p> <ul style="list-style-type: none"> • נפגשים במים הרדודים לשלום. • חימום- סנפירים, שחיית חץ מתוח רגליים בעיטות 2 בריכות. נשימה לפי הצורך. • ללא סנפירים 2 בריכות חזה, דגש להפרדת תנועה. שניים מהילדים הצליחו מעולה ולאחת היה מאתגר יותר. לא הייתה הפרדת תנועה ועצרה פעמים רבות בעקבות שקיעה וקושי בהרמת הראש לנשימה. מעין הייתה צמודה אליה במהלך התרגיל. • עם סנפירים, שחיית חתירה בתמיכת גלשן, החלפת ידיים ונשימה כל שלוש תנועות. (עם הילדה שהתקשתה ביקשה להמשיך לתרגל יחד איתה שחיית חזה) נשימת הילדים בחתירה הייתה לרוב מעלה ולא הצידה. • שחיה במנח נשימה, שכבה על הצד יד אחת תומכת משקולת צפה ויד שניה צמודה לירך. החלפת ידיים לאחר כל בריכה. סה"כ 4 בריכות. שלושת הילדים. • משחק סיום- מזרן (מעלית, עמידה על המזרון, קפיצה מהמזרון לדופן וחזרה) • למדתי מהשיעור את חשיבות חלוקת העבודה עם כל ילד לפי הצורך הפרטי שלו, למדתי את המורכבות בלעבוד עם שתי חברות טובות בנות 8 והצורך לסבלות וגישור בניהן. • הייתי עושה אחרת מוסיפה אימון צללים. אני חושבת שאימון צללים היה מקל על ההבנה של הנשימה בשחיית חתירה. • בתרגול שחיית חזה עם הילדה שהייתה צריכה תמיכה צמודה יותר הייתי עובדת על שמירת האוויר ללא בועות ע"מ לצוף טוב יותר, והארכה של גלישת הגוף בחץ. 		
<p>תצפית (שניה על אותה קבוצה)- קבוצה של דגיגים גילאים 5-7, 5 בנות בקבוצה</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> לימוד הרמת ראש לנשימה במרחק של 8 מטרים כל 3 שניות ללא אביזרים (עם סנפירים)</p> <ul style="list-style-type: none"> • תחילת השיעור במים הרדודים, מפגש עם הילדות, שלום מתחת למים + משחק נשימה – צלילות עם בועות מאף/מהפה. אחת הילדות שיותר מתקשה בשליטת הנשימה תרגלה שוב צמוד למעין. • חימום- חץ + נודל + סנפירים למים העמוקים. בועות כל שלוש שניות ונשימה. הלוך ושוב לאורך הבריכה. • במים הרדודים שחיה בשיירה עם נודל 3 פעמים מהדופן למים עד לקו האדום. ספירה עד 3 עם בועות והרמת ראש לנשימה. במהלך התרגיל מעין חידדה את חשיבות המבט לקרקעית, חץ בקו המים ותיקנה בהתאם. • במים הרדודים, ללא נודל ועם סנפירים. דחיפה של הקיר, ידיים בחץ מתוח ובעיטות. אחת אחרי השנייה לפי הוראה של מעין וחזרה על המצוף בהליכת חתול. הבנות צלחו את התרגיל מעולה, פרט לאחת הבנות שיותר חששה והתקשתה בעקבות חוסר ביטחון וקושי בשליטת נשימה. מעין תמכה בחץ לאורך כל הדרך. לאחר מכן הילדה חזרה לתרגול עם 		7



<p>הנודל.</p> <ul style="list-style-type: none"> • משחק סיום טבעות שוקעות במים הרדודים וכיף לשלום מהמדריכה. • למדתי מהשיעור שתמיד אפשר ורצוי לנסות להביא את הילדים לנסות תרגיל חדש למרות החששות ותמיד אפשר לחזור צעד אחורה לתרגיל הקודם, היה יפה לראות את התהליך עם הילדה שקשה לה לעומת שאר בנות הקבוצה. מעין הייתה רגישה ומכילה והתנהלה יפה בסיטואציה. גם מול שאר הבנות וגם מול הילדה. 		
<p>תצפית (שניה על אותה קבוצה)- קבוצת דגיגים גילאים 4-5, 7 בני</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה מטרת השיעור- לימוד ידיים חזה, ללא הרמת ראש למרחק של 8 מטרים (רגליים בעיטות)</p> <ul style="list-style-type: none"> • תחילת השיעור נפגשים במים הרדודים, מברכים לשלום את המדריכה ושאר חברי הקבוצה ושוחים למים העמוקים. חץ ובעיטות, עם סנפירים ותמיכה בקיר להפסקות במידת הצורך. • משחק משחרר ומחמם- במים העמוקים עם סנפירים מסירות בכדור. הבנים בשורה בתמיכת המצוף ומי שמעין קוראת בשמו עוזב את המצוף (מציף בכוחות עצמו את הגוף ע"י בעיטות) תופס את הכדור וזורק חזרה למעין. • חימום של שחיית חץ ללא סנפירים והרמת ראש לנשימה כל 3 שניות עד הקו האדום. חזרה בהליכה חתול (הליכה על המצוף) לקיר בצד המים העמוקים. • ישיבה על הדופן חזרה על חץ עיגול, ידיים חזה. 10 חזרות • שחיה בשיירה אחד אחרי השני לפי הוראה של מעין חץ עיגול עד לנקודה בו עמדה וחזרה בהליכת חתול על המצוף. מעין תיקנה לפי הצורך • משחק סיום- נדנדה (שאר הילדים בינתיים היו על המזרן ליד הנדנדה בתמיכת המצוף. • מדהים כל פעם ומחדש ללמוד את הסתגלות המדריכה לקצב השחיינים. לעומת השיעור הקודם עם קבוצת הבנות בו הקצב היה איטי ורגוע, בקבוצת הבנים חשוב למעין לשמור את קצב מהיר, פורקן של אנרגיה כבר בתחילת השיעור, ובעקבות זה המשמעת שלהם הייתה מעולה, השיעור זרם מעולה, תענוג. • לעומת השיעור הקודם הפעם תנועת הידיים חזה הייתה ברורה יותר, התנועה בוצעה בנינוחות ושליטה 		8
<p>תצפית (שניה על אותו שיעור)- שיעור פרטי, בחורה בת 23, סובלת מפיברומיאלגיה</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית וואסט חתירה מטרת השיעור- שחיית כלב (החלפה ידיים ללא הוצאתם מהמים)+ היפוך על הגב לנשימה</p> <ul style="list-style-type: none"> • בתחילת השיעור התעדכנו לגבי מצב הגוף באותו היום ואיך היה לאחר השחיה בשבוע שעבר. השחיינית קצת סבלה מגב תפוס. • חזרה על השיעור הקודם, דחיפת הקיר/הרצפה, גלישה בחץ 11, ועמידה לפי צורך (נשימה) באיטיות, ראש עולה אחרון, 2 בריכות. 		9

<ul style="list-style-type: none"> • המשך עבודה על שחיית כלב, ידיים רק במים. תיקון גלישת הגוף, תיקון הברגת הגוף ופתיחת בית חזה (עיקר העבודה) עמידה איטית לפי צורך הנשימה, ראש עולה אחרון. • תחילת לימוד היפוך על הגב כל 3 תנועות במים. מעין תמכה תמיכה מלאה במתיחת היד והיפוך השחינית על הגב, תמכה גם במהלך הציפה על הגב והיפוכה חזרה למים. • בסיום השיעור, מתיחות ליד הדופן. • התרשמתי שהשחינית מתקדמת יפה, נראה שיש לה שליטת נשימה ושליטת גוף טובה. היא מרבה להתלונן שלא הולך לה והיא לא מבינה אבל מעין ואני מאוד מרוצות מהתוצאות עד כה. חשוב לפרגן ולתת ביקורת טובה ומשקפת לתחושה טובה ומקדמת. • מתיחות בסוף השיעור היה נחוץ בהתחשב לשיעור הקודם בו חזרה תפוסה. אע"פ שאני חושבת ששחרור של הרפיה/וואטסו יעילה יותר במקרים של פיברומיאליגיה. 		
<p style="text-align: center;">תצפית (שניה על אותו שיעור) - שיעור פרטי, ילד בן 7.</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חתירה <u>מטרת השיעור-</u> חזרה על לימוד מנח נשימה נכון בשחיית חתירה</p> <ul style="list-style-type: none"> • בתחילת השיעור שלום ועדכונים. • חימום של שחיית חזה, שתי בריכות. • עמידה מול דופן הבריכה עם סנפירים ונודל ותרגול נשימה כל 2 תנועות (תחילה לצד ימין ולאחר מכן לצד שמאלה). • שחיה עם משקולת צפה וסנפירים- במנח נשימה לצד ימין (2 בריכות) וצד שמאל (2 בריכות) • משחק טבעות שוקעות • שחיית חתירה נשימה כל 3 תנועות (חלק מהפעמים הצליח והנשימה הייתה נכונה, וחלק מהפעמים הראש עלה לנשימה כלפי מעלה, או לא בתזמון נכון עם היד) • משחק סיום- עמידה על מזרון ומסירות עם כדור. • נראה שיש לילד קושי בקורדינציה, בתזמון תחנת רוח הידיים וסיבוב הראש לנשימה. הייתי משלבת בכל שיעור תרגיל מפתח קורדינציה ואימוני צללים להבנת התנועה. • יש לילד מוטיבציה רבה להצלחה וחוזק פיזי. תרגול והתמדה, המלצה ליום נוסף בשבוע יביא לתוצאות מעולות. 		10
<p>תצפית (שניה על אותו שיעור): שיעור פרטי לאחיות - אחת בת 4 והשנייה בת 6.5</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> שחיית חץ עם סנפירים ללא נודל עם ראש במים למרחק של 7 מטר</p> <ul style="list-style-type: none"> • נפגשים במים הרדודים, חיבוק ושלוש. משחק ניחוש מספרים מתחת למים. 		11



<ul style="list-style-type: none"> • חימום- עם נודל וסנפירים, חץ ובעיטות + בועות מבט לקרקעית עד לקו האדום וחזרה לקיר. דגש על חץ גבוה בקו המים, בעיטות עם רגל ישרה ומבט לקרקעית הברכה במהלך הבועות. תיקון במהלך השחייה. • במים הרדודים, עם סנפירים, דחיפה של הקיר/קרקעית הברכה ללא נודל ושחיה חץ ובעיטות עד מעין, חזרה בהליכת חתול על המצוף חזרה לקיר. חזרות רבות. לאחות הגדולה התרגיל הצליח, האחות הקטנה נעזרה הרבה בקיר ובמעין. הביעה קושי בשליטת הנשימה בעקבות הלחץ בשחייה ללא נודל. • משחק פיזור כדורים בברכה, האחות הגדולה ללא נודל והקטנה בעזרת נודל לאיסוף הכדורים חזרה לסל. • משחק סיום- לבחירת השחיניות, מגלשה ברדודים. • למדתי מהשיעור את חשיבות החזרתיות בתהליך הלימוד, ככל שהבנות מתנסות שוב ושוב באותו התרגיל הן מרגישות יותר ביטחון ונוחות בביצוע התרגיל. הכימיה והאהבה של האחיות למעין המדריכה היא יפיפייה ונעימה למראה. • אני עדין חושבת שהפרדה בין האחיות לשני שיעורים פרטיים שונים תקדם מאוד את תהליך לימוד השחייה. 		
<p>תצפית (שניה על אותה קבוצה)- קבוצת צפרדעים, גיל 7-8, שלושה ילדים בקבוצה.</p> <p><u>מטרת על-</u> חידוד ודיוק של שחיית חזה. לימוד חתירה מטרת השיעור- חיזוק שילוב הידיים והרגליים בשחיית חזה 2 בריכות + לימוד מנח נשימה בשחיית חתירה</p> <ul style="list-style-type: none"> • נפגשים במים הרדודים לשלום • חימום 2 בריכות של חץ מתוח ונשימה של שלוש שניות בשמירה על החץ (עם סנפירים) • ללא סנפירים, שחיה של 4 בריכות חזה (ידיים רגליים) דגש על הפרדת תנועה. גם בשיעור הנ"ל שני הילדים שחו חזה נפלא ואחת הבנות הייתה צריכה ליווי צמוד והכוונה מילולית של כל תנועה ותזמונה. נראה שלקראת הברכה הרביעית היה ברור ונימוח יותר שילוב התנועות. • עם סנפירים, 2 בריכות של שחיית גב. • עם סנפירים, 2 בריכות של מנח נשימה בתמיכת משקולת צפה. דגש על מנח הראש על קו המים. החלפת צד לאחר בריכה. מעין תיקנה לפי הצורך את מנח הראש והגוף. • עם סנפירים, 2 בריכות שחיית חתירה ללא אביזרים נשימה כל 3 תנועות. אחת הבנות שוחה ונושמת ממש יפה. ושאר הילדים מתחילים נכון וכשמתעייפים הנשימה לא נכונה אלא כלפי מעלה. • משחק סיום- נדנדה • לדעתי שהיה מגוון רחב מידי של תרגילים. הדגש על מנח הנשימה היה צריך להיות מובהק יותר. בשילוב תרגילים נוספים שמחזקים את מנח הנשימה. אני חושבת שצריך יותר משחקי גיבוש משותפים של כל הילדים יחד. • למדתי שיש ילדים שליווי מילולי של התנועות עוזר להם מאוד בהבנת התרגיל, מעין גילתה סבלנות ואמפתיה כלפי הילדים. 	12	

<p>התנסות במים - שיעור שחיה פרטי, בת 60, סובלת מכאבי גב, לאחר ניתוח גב. סובלת מפחד מים. שיעור שלישי.</p> <p><u>מטרת על-שחיית וואסט, חתירה מטרת השיעור- שליטת נשימה והכנסת ראש למים.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • בתחילת השיעור נפגשנו במדרגות, עדכונים לגבי מצב הרוח והגוף. • התקדמנו בהליכה איטית ובתמיכה מלאה לכיוון המים העמוקים. • תמיכה בדופן עם משקפת הכנסת הראש לבועות (3 שניות) והרמת הראש לנשימה. קיים קושי ולחץ. קצת בליעת מים בהרמת הראש. חזרה על עבודת בועות ללא הכנסת העניים למים. בועות מהפה ובעות מהאף. • הליכה במים העמוקים (מים בגובה חזה) תמיכת נודל בכפות הידיים ליציבות, הורדת הראש לבועות עם הפה והרמה. (ע"י כיפוף ויישור הברכיים) • הרפיה, ראש השחינית על כתף המדריכה, נודל לתמיכה ברגליים. • למדתי את חשיבות ההרפיה בסוף השיעור לאחר הלחץ שחווה השחינית. חשיבות התמיכה המלאה במהלך התרגול וקביעת הקצב האיטי ע"י השחינית. הייתה התמודדות מעניינת עם פחד המים לאישה מבוגרת. • אני חושבת שהיה כדאי לשלב תרגילים מחזקים ידיים/ רגליים וגב לקראת עבודת השחייה. 		13
<p>התנסות במים- שיעור שחיה פרטי, בת 23, מטרת השיעור: אימון, חיזוק ושיפור טכניקה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים הרדודים. השחינים מגיעה לשחות קבוע פעמיים בשבוע לאימון מחזק ומשפר טכניקה. במהלך האימון מעין ואני היינו מחוץ למים. מעין העבירה תרגילים על זמנים, שינוי קצב, מדד של מספר תנועות בבריכה, שינוי קצב הנשימה. שחיית חזה, חתירה וגב. • לסיום שחייה עם סנפירים ושקשוק חגורת הכתפיים ומתיחות ליד הקיר. • היה מרענן לחוות שיעור שונה, שיעור מקדם ומאתגר פיזית. מגוון תרגילים חדשים ודרכים לקדם ולאתגר את השחיין המקצועי. 		14
<p>התנסות במים- שיעור פרטי, בת 67, שיעור 12, מטרת על- לימוד שחיית וואסט חתירה מטרת השיעור- שיפור מנח הנשימה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים הרדודים, שלום ועדכונים במצב הרוח והגוף • עם סנפירים שחיית גב • בתמיכת משקולת צפה מנח נשימה 4 בריכות החלפת צד בכל בריכה (עם סנפירים) • שחיית חתירה נשימה כל 3 תנועות. במהלך כל השחייה מעין הדריכה ותיקנה לפי הצורך את השחינית. גלישה ארוכה יותר, הברגה למים, פתיחת בית חזה, קודקוד הראש במים בזמן הנשימה. • הרפיה- וואסט 		15



<ul style="list-style-type: none"> • השחינית הייתה מלאת ביטחון ואהבה למים. יישמה והשתפרה מברכה לברכה. העבודה הייתה זורמת ולפי צורך השחינית. היה שיתוף פעולה והרמוניה נעימה. 		
<p style="text-align: center;">התנסות במים- שיעור פרטי, ילד בן 7.</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חתירה <u>מטרת השיעור-</u> חזרה על לימוד מנח נשימה נכון בשחיית חתירה</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים הרדודים, שלום ועדכונים • חימום של שחיית חזה 2 בריכות • עם סנפירים וחץ מתוח, נשימה לפי הצורך, 2 בריכות. • עם סנפירים, בתמיכת משקולת צפה שחיה במנח נשימה. החלפת יד בכל בריכה. סה"כ 4 בריכות. תיקונים לפי הצורך במהלך השחייה. • שחיה עם גלשן וסנפירים החלפת ידיים נשימה כל 3 תנועות • משחק סיום- מסירות עם כדור על המזרון • החזרתיות של התרגילים מועילים מאוד להתקדמות הילד. משיעור לשיעור ניכר שיפור באיכות התנועה. למדתי שזה לא משעמם את הילד ולהיפך יעיל ומהנה לחזור על אותם התרגילים כמה שיעורים ברצף. 	16	
<p style="text-align: center;">התנסות במים- שיעור פרטי לאחיות -בת 4, בת 6.5</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> שחיית חץ עם סנפירים ללא נודל עם ראש במים למרחק של 7 מטר ללא סנפירים.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים הרדודים, שלום חיבוק. • משחק ציפה- כוכב על הבטן וכוכב על הגב. תמיכה מלאה בשחיניות, לימוד ציפה ע"פ שמירת אוויר והרפיית הגוף. • עם סנפירים, דחיפת הקיר חץ מבט לרצפה ובעיטות. האחות הגדולה הצליחה למרחק של 7 מטר בקלות והאחות הקטנה הייתה צריכה שמעין תחכה לה במרחק של מטר. חזרה בהליכת חתול. • האחות הגדולה ללא סנפירים, האחות בקטנה עם סנפירים. דחיפת הקיר חץ ובעיטות. בתחילה האחות הגדולה חוותה בהלה ללא הסנפירים, אך התמיכה וניסיונות חוזרים הצליחה להתקדם יותר ויותר. האחות הקטנה ניסתה פעם אחת ולא הסכימה להמשיך לנסות ללא סנפירים. היא החזירה את הסנפירים והמשיכו לתרגל עם הסנפירים ללא הנודל. חזרה בהליכת חתול. • לסיום- מגלשה • הבדלי הגיליים מורגש גם בהתקדמות לשלב הבא. אך זה בסדר להמשיך לנהל שיעור גם אם הרמות שונות וכל ילד בתרגיל שמתאים לו. 	17	



<p>התנסות במים- קבוצת צפרדעים, גיל- 7-8, שלושה ילדים בקבוצה.</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד ושיפור טכניקת שחיית חזה וחתייה <u>מטרת השיעור-</u> חיזוק שילוב לימוד מנח נשימה בשחיית חתייה כל 3 תנועות, 2 בריכות.</p> <ul style="list-style-type: none"> • נפגשים במים הרדודים, לשלום ועדכונים. • חימום 4 בריכות חזה, תמיכה לילדה שהיה לה קשה יותר, השיעור נראה ששחיית החזה נינוחה וזורמת יותר בשילוב התנועות, בנשימה ובציפה. • עם סנפירים שתי בריכות גב למתיחה והכנה לקראת שחיית החתייה. • עם סנפירים ונודל קצר בידיים, סיבוב יד ימין, הרמת ראש לנשימה כל תנועה שניה. החלפת ידיים כל בריכה, 4 בריכות. תיקון ותמיכה לפי הצורך. תמיכה צמודה בסיבוב מנח הנשימה, שמירה על הראש. נראה שלאט לאט המנח מתבהר ומסתדר לילדים. צריך תרגול נוסף אך ניכרת התקדמות יפה. • משחק סיום- נדנדה • הילדים מתקדמים ומשתפרים משיעור לשיעור. היחס הוא אישי וקשוב לכל ילד 		18
<p>התנסות במים- שיעור פרטי, שיעור ניסיון, ילדה בת 4.5</p> <p>שיעור הכרות, הבנה ובנייה של תכנית ההמשך.</p> <ul style="list-style-type: none"> • הכרות במים הרדודים. הילדה איחרה ב15 דק', כך שנותרו רק 15 דק לשיעור. בדיקה האם יודעת לעשות בועות ולצלול. יש אהבה למים ואין פחד. שחיה עם נודל וסנפירים למים העמוקים. חץ ובועות. • חזרה למים הרדודים, ללא נודל חץ ובעיטות הלך ושוב. • איסוף כדורים ללא נודל במים הרדודים. • משחק סיום- מזרון וחבל • לאחר מס' דקות בשיעור הובן שהילדה הייתה בשיעורי שחיה במקום אחר. יש לה ביטחון במים. מטרת העל היא לימוד שחיית חזה. 		19
<p>התנסות במים- שיעור פרטי, שיעור שלישי, ילדה בת 5</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חזה <u>מטרת השיעור-</u> שחיה ללא נודל עם סנפירים. חץ ובעיטות למרחק של 5 מטר במים הרדודים.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים הרדודים, משחק ניחוש פרצופים מתחת למים. • שחיה עם נודל וסנפירים למים העמוקים חזרה על חץ+בועות+בעיטות. הלך ושוב. • צלילות ודחיפת הקרקעית חזרה מעלה לנשימה. • דחיפת הקיר ושחיית חץ ובעיטות. תחילה חשה בפחד ורצון לתמיכה מלאה ולאט לאט הביטחון עלה והצלחה ללא תמיכה. • פיזור כדורים ואיסופם בשחייה, בתמיכת נודל וסנפירים. • משחק סיום- חבל וקפיצה למים הרדודים. • הילדה התחילה עם פחד מים. היום נהנית מאו מהשיעור. מגלה 		20



ביטחון ושליטת הנשימה.		
<p>התנסות במים- שיעור פרטי, ילד בן 16 בעל צרכים מיוחדים, מגיע כבר שנה שביעית לעולם המים.</p> <p><u>מטרת על-</u> שימור תנועתיות, עצמאות וביטחון במים <u>מטרת השיעור-</u> שיפור שחית חתירה. דגש על מנח הנשימה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במדרגות וכניסה למים. • שחיה למים העמוקים, הבאת כדור שוקע למים וגלגולו למים הרדודים ע"י דחיפת בידיים והחזרתו למים העמוקים. • טבעות שוקעות במרחקים שונים במים. • עם סנפירים, שחיית חתירה, תיקון מנח נשימה לפי הצורך • משחק סיום- טבעות שוקעות, לבקשתו של השחיין. • הבנתי שהעצמאות, ההנאה, והביטחון שהשחיין מרגיש במים חשובים הרבה יותר מטכניקת השחייה. מחוץ למים השחיין רפוי ומקובץ ובמים שוחה כמו דולפין. 		21
<p>התנסות במים- שיעור פרטי, בן 66, טייס במיל', סובל מכאבי גב.</p> <p><u>מטרת על-</u> שחיית חתירה טובה ובריאה בהתאם לגופו <u>מטרת השיעור-</u> לימוד מנח נשימה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים הרדודים, הליכה מהירה למים העמוקים. תרגילים לחיזוק שרירי גב, שכמות, כתפיים וליבה. • מעבר למסלול לשחיית חתירה. במהלך השחייה מעין תיקנה לו את מנח הנשימה (בעיקר קודקוד הראש יותר במים) גלישה ארוכה יותר לפני החלפת הידיים, פתיחת בית חזה. • שחרור עם סנפירים, שקשוק הכתפיים ושחרור הידיים. היפוך על הגב לנשימה. • ניכר שיפור משמעותי אצל השחיין לאחר כל הערה, השחיין הגיע רציני וחדור מטרה לשיפור מצבו הבריאותי. כיף גדול לראות את השינוי שעובר השחיין במהירות ויעילות. 		22
<p>התנסות במים- שיעור פרטי, בחור בן 28, לימוד שחיית חתירה.</p> <p><u>מטרת על-</u> לימוד שחיית חתירה <u>מטרת השיעור-</u> לימוד מנח נשימה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מפגש במים העמוקים ומתחילים לשחות. • הבעיה העיקרית של השחיין היא מסת שריר גבוהה שגורמת לו לשקוע ולבלוע מים בכל ניסיון לנשימה. • מעין עבדה איתו על שמירת האוויר בגוף ע"מ לצוף טוב יותר, גלישה והארכה של הגוף, ועבודת רגליים לציפה כאשר מסובב את הראש לנשימה מהירה. • נראה שהשחיין מיואש מעט מחוסר ההצלחה לסיים בריכה שלמה. 		23



<p>קושי ותסכול מבליעת המים. לדעתי פתרון יעיל במקרה שלו יהיה סנפירים.</p>		
<p>התנסות במים- קבוצת מאסטר, 12 שחיינים, גילאי 25-55, רמות שונות.</p> <p><u>מטרת על-</u> שיפור טכניקת שחיית כל הסגנונות, אימון סיבולת, הנאה. <u>מטרת השיעור-</u> הפחתת תנועות הידיים לבריכה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • חימום שחיית חתירה איטית 100 מ' • ספירת התנועות לבריכה הראשונה מתוך ה-100 מ' • במהלך האימון השחיינים נדרשו לשחות כל אחד לפני המדדים שלו ולנסות להוריד את תנועות הידיים, בשינוי זמן, מהירות ונשימה. • שחרור- עם שנוקל וספירים שחרור הכתפיים ומתיחות. • האימון היה שונה מכלל האימונים. קבוצת שחיינים שמגיעה מרצונם החופשי. ממלא את הוראות המאמנת. בהנאה, תחרויות ורצון לשבירת השיא האישי. זה כיף לאתגר את השחיין, לגרום לו לשבור שיא אישי ולכבוש יעדים חדשים. 		24