

לשחות בריא - ב' (מאמר שני בסדרת מאמרים בנושא שחייה)

ציוד השחייה הקיים לשימוש השוחה הנו מגוון ורב ולרוב אין השוחה הממוצע יודע למה כל פריט משמש. לרר זהר B.Ed המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט

רבים העוסקים בענף השחייה להנאתם משתמשים בציוד זה או אחר משום שראו מישהו משתמש בו או לכל היותר קיבלו "טיפ" מהמציל או ממדריך השחייה המקומי. אנו ננסה לעשות סדר בבלגן ולסקור את כל הציוד הקיים על סוגיו ועל שימושו השונים.

קרש שחייה:

עשוי קלקר או PVC ומופיע בגדלים וצבעים שונים. אין הבדל מהותי בין הסוגים ורצוי שהגודל יהיה בערך באורך הידיים של המשתמש. בסופו של דבר מספיק לקנות קרש בגודל בינוני ומהסוג הזול ביותר. קרש השחייה משמש ללימוד, תרגול ואימון תנועת הרגליים בשחייה. ניתן לשלב איתו גם תרגילים לעבודת אחת הידיים בזמן תרגול תנועות הרגליים.

פולי (גלילים):

עשוי שני גלילי קלקר או פוליאוריתן מוקצף המחוברים בשני חוטים או מקשה אחת עשויה PVC. אין חשיבות לסוג ולכן ניתן לקנות את הפולי הזול ביותר שמישיגים. חשוב רק שלא יציף יותר מידי. את הפולי שמים בין הרגליים קרוב ככל האפשר למפשעה (קרוב למרכז הכובד של הגוף). הפולי משמש ללימוד, תרגול ואימון תנועות הידיים ללא צורך בשימוש ברגליים. במקרים מסוימים של אי שליטה על הרגליים בזמן העבודה עם הפולי, ניתן לקשור את הקרסוליים בעזרת גומי רחב שיקשה על התנועה המיותרת (אופציה זו בטוחה רק ליודעים לשחות טוב ונכונה לשלב האימון בלבד).

חגורת מצופים:

עשויה קוביות קלקר או PVC המחוברים על חבל או רצועה רחבה. את החגורה מהדקים סביב המותניים והיא משמשת בעיקר בשלב לימוד השחייה או בשלב הרגלי המים (לפני שלב לימוד השחייה), לכן רצוי לקנות את החגורה הזולה ביותר מאחר ואין הבדל בין הסוגים וממילא היא תשמש לזמן מוגבל בלבד. בשימוש בחגורה זו, ניתן להניע את הידיים ואת הרגליים בצורה חופשית בכל סגנונות השחייה.

גלגל שחייה:

עשוי קלקר או פלסטיק מתנפח. אינו מומלץ בדרך כלל מאחר והוא פחות בטיחותי מחגורת המצופים. הגלגל מגביל את התנועות של המשתמש במים ומונע ממנו את חווית השחייה. בכל מקרה אם מחליטים לקנות, ניתן לקנות את הזול ביותר ולדאוג שיהיו לו פחות ככל האפשר תוספות מסביב. חשוב לזכור כי ככל שהילד יושב גבוה יותר בגלגל כך הוא פחות בטיחותי מאחר והוא נוטה להתהפך.

כפות שחייה גדולות (מכסות את כל כף היד):

כפות השחייה הגדולות עשויות בדרך כלל מלוח פרספקס בו מושחלות גומיות. אין הבדל מהותי בין סוגי הכפות וניתן להסתפק בסוג הזול ביותר. כשנקרעות הגומיות ניתן להחליפן בגומיות שגוזרים מפנימית של אופניים או מכונית. אין צורך לקנות כל פעם גומיות חדשות או כפות שחייה יקרות מדי. השימוש בכפות הגדולות הינו בעיקר לצורך פיתוח הכוח במים ושיפור איכות הגריפה בסגנונות השונים. חשוב לציין כי גם פיתוח כוח מסוג זה, על אף היותו מעמסה על השרירים, אינו מעמיס מספיק על השלד למניעת בריחת סידן.

כפות שחייה קטנות (המכסות רק את אצבעות כף היד):

כפות השחייה הקטנות עשויות בדומה לכפות השחייה הגדולות מלוח פרספקס בו מושחלות גומיות. כמו בכפות הגדולות גם בכפות הקטנות אין הבדל מהותי בין סוגי הכפות וניתן לחדש את הגומיות באותה דרך. השימוש בכפות קטנות הינו בעיקר לשיפור תחושת המים ואיכות הגריפה. בדרך כלל כפות אלו מיוותרות לשחינים לא מקצועיים ואינן תורמות כלל לחוויית השחייה הבריאותית. אין כפות אלו תורמות באופן משמעותי לפיתוח כוח במים.

סנפירים:

קיימים שני סוגים עיקריים:

1. ארוכים: משמשים בדרך כלל לצלילה.

2. קצרים: משמשים בדרך כלל לאימוני שחייה.

שני הסוגים עשויים גומי או סיליקון. ההבדל בין החומרים מתבטא בעמידותם לכלור או למי המלח בים. לכן, מומלץ לאלו שכף רגלם אינה גדלה יותר להשתמש בסנפירי סיליקון היקרים אך העמידים יותר, ולא להשתמש בכף רגלם עדיין גדלה להסתפק בסנפירי גומי המתבלים במהירות מאחר ובכל מקרה יוחלפו בערך אחת לשנה. הסנפירים יכולים לשמש ללימוד שחייה כמו גם לפיתוח כוח רגליים במים. לא רצוי להשתמש בסנפירים ארוכים בשחייה כדי לא לאבד את תחושת המים ברגליים. הסנפירים הקצרים מתאימים בדרך כלל גם לשחיית חזה.

משקפת שחייה:

קיימות משקפות מסוגים ומגדלים שונים בשוק. בניגוד לציוד שהוזכר עד כה, במשקפת, רצוי להשקיע קצת כסף ומחשבה. המשקפת צריכה להיות בראש ובראשונה נוחה ואוטמת. יחד עם זאת, רצוי לבחור משקפת מסיליקון לעמידות ארוכת טווח כדי לא לעמוד בדילמה חוזרת ונשנית בנוגע לבחירת המשקפת האידיאלית. משקפת טובה ואיכותית תכלול בדרך כלל גם שכבת "אנטי פוג" (נוגדת הצטברות אדים). רצוי שלמשקפת תהייה אפשרות של שינוי המרווח באף אך זהו פרט חסר חשיבות אם מלכתחילה המרווח מתאים. משקפת עם שתי רצועות מאחור טובה ממשקפת בעלת רצועה אחת.

חגורת התנגדות (חגורת קופסאות):

חגורה זו עשויה מרצועה רחבה עליה מושחלות קופסאות פלסטיק הפתוחות לכוון השחייה. השימוש בחגורה הינו בדרך כלל להגברת ההתנגדות של המים בשחייה ועל ידי כך פיתוח הכוח הכללי בידיים וברגליים בשחייה. שימוש בחגורה זו מביא גם לעליה בדופק בזמן השחייה. זה מביא בסופו של דבר לשיפור היכולת האירובית בשחייה.

בגד ים :

כמו במשקפת השחייה, גם בגד הים דורש התייחסות יתירה. השקעה כספית תהיה בהחלט מוצדקת במקרה זה. ראשית, חשוב שבגד הים יהיה נוח ועמיד בפני כלור או מי מלח. בגד ים טוב יהיה בדרך כלל צמוד וחסר התנגדות יתירה למים. רצוי שבגד הים לבנים יהיה עם אפשרות לקשירה ובגד הים לבנות יהיה שלם ועם רצועות כתף מוצלבות על הגב. זאת כדי למנוע התנגדות יתירה או נפילה בזמן קפיצת ראש או יציאה חזקה מהקיר.

1. אוליני, מ. אשד, ת. (2000). **יסודות השחייה**. נתניה: מכון וינגייט.

2. Gregg EW, Cauley JA, Seeley DG. **Physical activity and osteoporotic fracture risk in older women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group.** Ann Intern Med 1998 Jul 15; 129(2): 81-8.
3. Thune I, Lund E. (1996). **Physical activity and risk of colorectal cancer in men and women.** Br J Cancer; 73: 1134-40.
4. Kramer AF et al. (1999). **Ageing, fitness and neurocognitive function.** Nature: 400: 418-9.