



Çocuklarda Yüzme Eğitimi Kaç Yaşında Başlamalıdır?

Çocuklarda 3 yaşında başlayan yüzme eğitimi iskelet gelişiminden iştaha kadar her yönde olumlu katkılar sağlamaktadır. Fakat ülkemizde buna pek uyulmamaktadır. Avrupa ülkelerinde çocukların doğumundan itibaren suyla tanıştırılması ve yaz kış demeden yüzme eğitimlerine devam ettiklerini söyleyebiliriz. Fakat buna ülkemizde pek uyulmamaktadır. Son yıllarda bu konuya toplum olarak biraz daha yakından ilgilenen ailelerinde olduğunu söylemekte yarar var. Kulüp olarak biz 3 yaşında fiziksel anlamda kendilerini tamamlamış, bezden kurtulmuş ve ailesi tarafından daha küçük yaşlar da suyla tanıştırılmış çocuklara yüzme eğitimlerimize dahil ediyoruz. Özellikle belirtmek istiyorum bezden Mutlaka kurtulmuş olması gerekmektedir.

3 yaş 3,5 yaş ve 4 yaş çocuklara yüzme eğitimlerinde ne kadar komut verebilirsiniz, özellikle bu yaşlardaki çocukların yüzme eğitiminden ziyade suyla daha yakından tanışmaları, suya karşı adaptasyonlarını sağlayacak çeşitli oyunların yapılması ve yüzmedeki bazı teknik hareketlerin oyunmuş yönünde yapılması gerekmektedir.

Örnek verelim; Yüzmede en önemli unsurlardan biri olan doğru nefes tekniklerinin suda ağzımızla nefes alarak burnumuzla baloncukların çıkarılması gibi. Kim daha çok yapacak:) Yüzme öncesi ısınma ve esneme hareketleri, buna benzer çeşitli oyunlar gibi,

Yeni başlayan çocuklarda yüzme eğitimin çok önemli olduğunu belirtmek istiyorum. Çocuklarla yüzme eğitimi öncesi iletişim kurmak, çocuk psikolojisinden anlamak, onlara hitap edebilmek işimizin en keyifli evresi olduğunu söylemek istiyorum. Evet yüzme eğitimlerinde çocuklarla çalışmak gerçekten çok keyif verici:)

Çocuklar Yüzmeyi Ne Kadar Sürede Öğreniyorlar

Tecrübelerimize dayanarak söylemek gerekirse çocuklar yetişkinlerden daha kısa sürede yüzme öğrenmektedirler. Daha esnek bir vücuda sahip olmaları, enerjik olmaları, yüzme hareketlerini daha kısa sürede kavramaları yüzme öğrenme süresini kısaltmaktadır. Tabi istisna olan çocuklar da görmekteyiz.

Özellikle anne – babaların bu konuda sabırsız davrandıklarını görüyoruz. Yüzme eğitimine çok vakit ayırmaktan ziyade kısa sürede yüzme öğrensinler de buda aradan çıksın gibi düşüncelerle karşılaşmaktayız. Oysa hayatın her aşamasında sağlıklı yaşam için spor

yapmalıyız.

ADNAN YILDIRIM