



MATON SAADIAH SULAIMAN | BERITA HARIAN

Renang berbeza daripada sukan lain kerana ia bagaikan dunia baru kepada tubuh manusia iaitu air. Walaupun mungkin ia kelihatan agak terhad, sebenarnya banyak yang boleh diterokai menerusinya"

Mae Chen
Jurulatih renang

KLINIK renang ajar
si cilik menguasai teknik yang betul.

Manfaat renang

Aktiviti bantu tingkatkan kesihatan, keyakinan kanak-kanak



Permata Hati

Oleh **Nor Afzan Mohamad Yusof**
afzan@bharian.com.my

SEHARUSNYA semangat meneroka alam sekeliling di kalangan kanak-kanak, tidak dibataskan dengan perasaan takut terhadap air.

Memberikan pendedahan terhadap ilmu renang mem-

bolehkan mereka mencintai air sama seperti mereka dapat berlari girang di taman permainan.

Selain dapat mempertingkatkan kecerdasan dan yakin terhadap kebolehan diri sendiri, renang turut meluaskan pergaulan kanak-kanak. Berdasarkan pandangan psikologi perkembangan kanak-kanak, kegiatan renang dapat membantu perkembangan fizikal dan motor si kecil.

Walaupun perkembangan

itu tidak terlihat dalam sekelip mata, perkembangan sosialnya berkembang sejajar dengan kebolehannya menguasai diri dalam air. Kita sendiri boleh melihat perbezaan ketara antara anak yang tahu berenang dengan yang takut air. Anak yang takut mungkin terlalu bergantung kepada orang tua ketika bermain di dalam kolam serta terbatas melakukan aktiviti di dalam air.

Jurulatih renang, Mae Chen, berkata menerusi aktiviti sedemikian, ia membolehkan

kanak-kanak meneroka kemampuan diri dan tubuh badannya, apabila dalam setiap pergerakan, ia memerlukan 'kerjasama' daripada setiap inci tubuh badan seperti keseimbangan, pernafasan dan keyakinan.

Pada usia sebegini, koordinasi otot tangan, kaki dan bahagian tubuh lainnya sudah semakin baik, malah sudah tahu 'mengatur' teknik pernafasan yang betul ketika menarik dan menghembus nafas, selain sistem saraf serta otot sudah matang dalam mempengaruhi koordinasi dan motor si kecil.

"Renang berbeza daripada sukan lain kerana ia bagaikan dunia baru kepada tubuh manusia iaitu air. Walaupun mungkin ia kelihatan agak terhad, sebenarnya banyak yang boleh diterokai menerusinya. Sekiranya tahu berenang, anak akan berani berada di dalam air hingga membawa ke usia dewasa, atau mungkin juga seumur hidup.

"Ketakutan seperti ini dapat menimbulkan kelumpuhan emosional dan membatasi hubungan sosialnya juga," katanya ketika ditemui pada kelas renang anjuran Kelab Darul Ehsan, baru-baru ini.

Kelas renang khusus untuk kanak-kanak di bawah usia 12 tahun itu, dilakukan ketika cuti sekolah lalu, bertujuan memberikan pendedahan kepada kanak-kanak berhubung beberapa teknik renang yang mudah.

INFO

Renang

■ Aktiviti renang memabitkan semua otot di seluruh bahagian tubuh seperti jantung dan paru-paru. Koordinasi yang baik menambahkan semangat belajar dan tidak mudah sakit.

■ Anak yang menghidap asma sangat serasi dengan aktiviti renang kerana ia dikatakan mampu menguatkan otot dada dan paru-paru. Juga baik untuk mempertingkatkan daya tumpuan anak.

■ Untuk kanak-kanak obesiti, renang amat baik kerana didapati sekitar 25 peratus kalori terbakar ketika berenang.

■ Ajak anak bermain dalam air dan mulakan dengan kolam kecil, atau kolam plastik.

■ Dekati anak ketika ia berada di dalam air. Sekiranya si kecil menunjukkan ketakutan, segera angkat daripada kolam.

■ Kerap membawanya ke kolam sekurang-kurangnya dua kali sebulan.

■ Antara sunnah yang dituntut selain daripada memanah dan berkuda kerana kemahiran ini mempunyai kelebihan tersendiri.

■ Kemahiran tidak ternilai kerana anda boleh menggunakannya untuk menyelamatkan orang lemas.

■ Aktiviti sihat dan disarankan untuk orang gemuk.

■ Antara sukan paling murah kerana ada yang mengenakan bayaran serendah RM2 untuk sekali masuk.



Belajar renang seawal usia tiga tahun

KANAK-KANAK seawal usia beberapa bulan sudah boleh berjinak-jinak dengan air, tetapi menerusi pergerakan mudah saja seperti memasukkan badannya di kolam, membolehkan ia 'merasai' perbezaan tekanan di dalamnya.

Masa terbaik ibu bapa boleh mengajar anak berenang pada usia tiga hingga empat tahun kerana pada peringkat ini kanak-kanak seharusnya sudah mampu menggerakkan otot besar yang mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki.

Mempercepatkan kebolehan renang, ibu bapa seharusnya sering membawanya ke kolam. Sungguhpun renang boleh dipelbagaikan teknik mengajar, tetapi kanak-kanak tidak boleh elak daripada perasaan bosan berada di dalam air, apatah lagi sekiranya si kecil masih gagal berenang sendiri.

Menangani masalah ini, seha-

rusnya ibu bapa memberikan galakan dan dorongan untuk terus mencuba. Kayu pengukur anak yang sudah tahu berenang dan yakin berada di dalam air apabila ia sudah boleh seimbangkan badan dan mampu berenang kira-kira 20 meter tanpa henti.

Anak juga harus mampu membuka matanya di dalam air selama beberapa minit dan dapat menyelam di dalam air selama beberapa saat dan kebolehan ini diperoleh menerusi kelas renang daripada jurulatih bertauliah.

Memilih jurulatih juga perlu dilakukan dengan teliti, sebab hari ini terlalu banyak kelas renang dianjurkan. Ada baiknya sekiranya ibu bapa melihat pendekatan atau teknik dilakukan jurulatih kerana jurulatih yang baik seharusnya menguasai teknik keselamatan seperti sekiranya berlaku kekejangan

kaki ketika berenang.

Jurulatih renang, Zaliza Ahmad, berkata teknik pengajaran selalunya dimulakan dengan teknik bernafas menggunakan mulut bukan air.

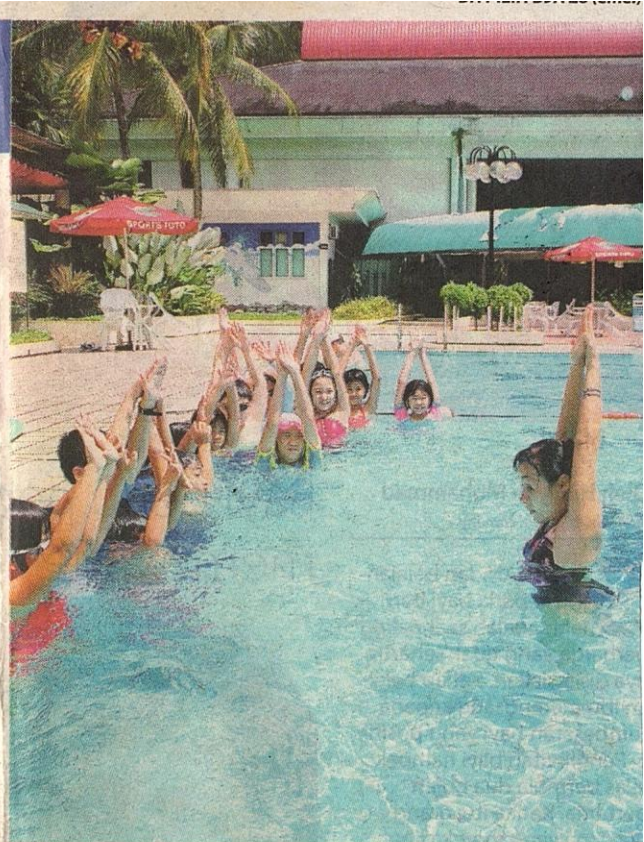
Katanya, biarkan anak di dalam kolam sambil melakukan gerakan turun naik, disusuli menyelam dan menghembuskan nafas lalu kembali ke permukaan air untuk mendapatkan oksigen.

Kaedah itu boleh dilakukan secara berulang-ulang hingga si kecil biasa dengan keadaan itu. Latihan seharusnya diteruskan dengan gerakan kaki bebas menggunakan pelampung atau kaki katak. Anak memegang pelampung di depan kepala untuk mencegah daripada tenggelam, sementara kaki katak membuat dorongan kuat saat berenang. Itu dilakukan terus-menerus hingga anak tampil melakukan

gerakan kaki bebas.

"Gerakan kaki bebas yang bagus ditandai dengan kuatnya gerakan, keseimbangan dalam air dan luncuran yang terarah. Jika gerakan ini sudah dikuasai dan teknik bernafas juga bagus, maka anak mula tidak dipegang. Sambil diawasi, anak diminta meluncur dari sudut satu ke sudut lain. Begitu seterusnya hingga anak benar-benar biasa dengan keadaan itu.

"Biasanya, jika gaya bebas sudah dikuasai, maka gaya lain mudah dipelajari dengan cepat. Waktu yang diperlukan untuk menguasai gerakan dasar seperti meluncur dan gaya-gaya lainnya ialah sekitar setahun hingga setahun setengah dengan kekerapan latihan dua kali seminggu. Penguasaan cara berenang bergantung kepada kesungguhan anak, pemahaman, kemampuan fizikal dan kerajinan mengikuti kelas ditetapkan," katanya.



JURULATIH profesional diperlukan untuk mengajar kanak-kanak berenang dengan betul dan selamat.