



מהפכת ה- TT (Tempo Trainer) - כלים לבניית תכנית אימונים אפקטיבית – סיכום והמלצות מאמר 12 מתוך 13 בסדרה

מאת: גדי כץ, מדריך ראשי, TI ישראל, אפריל 2008

כפי שטענו במאמרים הקודמים, יש מספר מרכיבים שיש לשלב בתכנית אימונים מסודרת. המרכיבים תלויים בעיקר ברמת השחיין. כדי להתאים תכנית לשחיין מתקדם, יש להתייעץ עם מדריך שחיה שכן קיימים מספר פרמטרים נוספים שיש לקחת בחשבון אליהם לא התייחסנו ובעיקר המינון הנכון בין המרכיבים, המרחקים והאינטנסיביות (אשר נקבעת גם על סמך טכניקה אולם גם בהסתמך על כושר גופני, גיל והיסטוריה בריאותית).

לשחינים פחות מיומנים וטריאתלטים (שלב I ותחילת שלב II), מומלץ להיצמד לתרגילים הבסיסיים ולאמן את הגוף (בהנחה שרוצים/צריכים לשמור על כושר) באמצעות שחיה בסגנון אחר באינטנסיביות גבוהה יותר (בהנחה שהטכניקה בסגנון האחר עדיפה) או לשלב ספורט סבולת אחר כגון ספינינג, ריצה, הליכה או אופניים כדי להתאמן על מרכיבים אחרים לפי תורת האימון כגון הפוגות נרחבות, הפוגות עצימות וכו'.

להלן המרכיבים החשובים שיש לכלול בתכנית אימונים (לא כולל עבודה על סגנונות הגב, החזה והפרפר וכן קפיצות, סיבובים וניווט במים פתוחים):

1. תרגולים טכניים, (Skate) Drills, (Zipper & Over Switches) ועבודה על נקודות פוקוס (Focal Points);
2. תרגול עם FistGloves;
3. מינימום תנועות;
4. שיפור ה- SL – משטר אימונים מגוון של Stroke Deprivation (SPL) קבוע, SR משתנה וקצב גבוה עם SPL יורד - ראו מאמר מספר 11);
5. הסתגלות ל- SR גבוה (SR קבוע, SPL משתנה – ראו מאמר מספר 10);
6. אינטרוואלים וספרינטים למרחקים קצרים ב- SR ו- SL קבועים מראש. סטים מדורגים (קל בהתחלה, מאתגר מאוד בסוף);

נדגיש שוב: לשחינים שהטכניקה שלהם עדיין לא מושגת רצון, מומלץ מאוד שלא להתאמן אימונים אינטנסיביים ואימוני מהירות – אלה רק יאריכו את הדרך לקראת השיפור הטכני המיוחל.

בהצלחה!

