



על מידת החפיפה ומדוע אנו ממליצים לרוב תלמידנו לנסות תזמון אחר

מאת: גדי כץ, מדריך ראשי, TI ישראל, אוקטובר 2007

רבות דובר על מידת החפיפה בין הידיים בסגנון החתירה. חשוב לציין שזהו המרכיב הטכני שב-TI 'מתעקשים' עליו הכי פחות. בסופו של דבר ישנם לא מעט שחיני TI שאינם שוחים בתזמון FQS או Front Quadrant Swimming (ראו הסבר כאן: http://www.ti-swim.co.il/thetheory_full_9.asp) אולם אנו ממליצים לכל תלמידנו לפחות לנסות תזמון זה בשלב הלימוד.

מידת החפיפה/FQS. הטיעון החשוב ביותר באשר למידת חפיפת הידיים במים, נובע ממספר נושאים:

1. מכיוון שפלג הגוף התחתון שוקל יותר מפלג הגוף העליון, הידיים משמשות ככלי מאזן להעברת מרכז הכובד לכיוון הראש ומסייעות בכך להשגת האיזון המיוחל (Balance – ראו כאן: http://www.ti-swim.co.il/thetheory_full_8.asp). כך שאם נשכיל לשמור לפרק זמן ארוך ככל שניתן על משקל הידיים בקדמת הגוף (מבלי לפגוע במהירות), נוכל להישאר מאוזנים לאורך כל מחזור השחייה ולמנוע גרר על ידי צלילת הרגליים.
2. ככל שגוף במים צר וארוך יותר כך הוא מהיר יותר (ניתן ללמוד על יתרונות התנועות הארוכות כאן: http://www.ti-swim.co.il/thetheory_full_9.asp). אם נתרגל לשמור על יד מתוחה לפני הראש לאורך **כל** מחזור השחייה, נרוויח מהירות 'בחינם'.
3. אם חלק ניכר מהתקדמות במים מגיע מה- High Side באמצעות גלגול האגן (ראו http://www.ti-swim.co.il/thetheory_full_12.asp) מעל ומעבר לנקודת העגינה, הרי שליד המתוחה קדימה יש תפקיד מכריע ביצירת עוגן שמעליו מגלגלים את הגוף בדיוק כמו בהליכה: מעגנים רגל אחת בקרקע ומעבירים את מרכז הכובד מעבר לנקודת העגינה. ניתן ללמוד על עוגן/החזקת היד בסולם בתמונות הלינק הזה: <http://www.svl.ch/CrawlAnalysis> במיוחד ב- 6, 7 frames ו-8 בהן גרנט האקט מעגן את ידו למעין משוט ומחזיק שלב דמיוני בסולם.
4. בתזמון חפיפה של FQS ניתן להגיע למצב בו **כל** היד/זרוע המעוגנת מחזיקה מים (Arm full of water) וכך מייצרת עוגן יציב יותר (ראו את תורפ ולוכלין כאן: http://www.ti-swim.co.il/thetheory_full_11.asp) לעומת תזמון קאייקי בהם רק כף היד גורפת בעוצמה (Hand full of water).
5. תורפ, פלפס ו-FQS. היו לא מעט התייחסויות לאינן תורפ בסרטים המופיעים ב- YouTube. אינן תורפ שינה את סגנונו לאורך השנים. בצעירותו, נראה תורפ הצעיר בן ה-16 מבצע תזמון ידיים השונה במקצת מהתזמון שהיה לו בשלהי הקריירה. מסרטים שונים בהם צפיתי לאורך השנים, אני מאמין שאף אחד לא יוכל למצוא אפילו פריים בודד בו ראשו של תורפ מוביל ולא אחת מידי. נכון שיש הבדל ברמת החפיפה בין הידיים (שאגב משתנה לפי הצד אליו הוא נושם) אולם עדיין תורפ שוחה FQS בשתי הידיים (כמוהו גם פלפס והאקט). והלוואי על כולנו לשחות כמו אינן תורפ.
6. ספרינטרים מול שחינים למרחקים ארוכים. קיים שוני בין שני סוגי שחינים אלו: ספרינטרים מייצרים מהירות למרחקים קצרים על ידי שימוש ב- Stroke Rate גבוה ולכן מידת החפיפה היא מועטה אם בכלל (תזמון קאייקי כמו פופוב) לעומת שחינים למרחקים בינוניים וארוכים





שם ניתן לראות חפיפה גדולה יותר. מייקל פלפס שבר את השיא העולמי ב- 200 מטר במרץ 2007 כשהוא משתמש ב-FQS וכן במספר תנועות נמוך משמעותית משאר השחינים. אז נכון שקשה להשוות שחיין חובב לפלפס אולם לפי אותו עיקרון עוד יותר קשה להשוות שחיין בודד שמבקש לשחות לשיפור הכושר לספרינטרים המתמחים במרחקים קצרים. רוב תלמידנו לא באים כדי לייצג את ישראל בבייג'ין 2008 ואלו המבקשים לשחות 1,500 מטר בטריאתלון ולהישאר בחיים או לשחות לשם ההנאה, יגלו שתזמון FQS הוא לא רק יעיל מאוד אלא אפילו ממכר.

7. שחיינים חובבים. כמו שנאמר ב-TI לא פעם בעבר, מידת החפיפה נקבעת לפי העדפות השחיינים (נוחות, גמישות ועוד), במהירות בה הם רוצים לשחות וכן במספר התנועות אותו הם מתרגלים. דרך אחת לשמור על חפיפה גבוהה במהירויות גבוהות היא לתרגל חפיפה גדולה במהירות נמוכה ולהטמיע את התזמון הרצוי. כשהדופק עולה יחד עם המהירות, יש נטייה ללא מעט שחיינים לאבד את החפיפה ועל כן לא מעט תלמידי TI מטמיעים חפיפה מוגזמת במספר תנועות מינימלי כדי לנצל זאת בדופק גבוה עם החלפת ידיים גבוהה.

