



מהפכת ה- TT (Tempo Trainer) – זווית אישית מאמר 1 מתוך 13 בסדרה

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

כללי

כדי להבין את רוב המונחים שאשתמש בהם ולקרוא קצת על סגולותיו של ה- TT, אנא קראו את מאמר המבוא שכתב מדריך TI מקסים שחף: <http://www.ti-swim.co.il/ti-uploads/docs/2008-01-12-tempo-trainer-1.pdf>. כאן המקום לציין כי אין אנו טוענים שה- TT הוא כלי חדש או לא מוכר שכן השימוש בו נפוץ יחסית. החידוש הוא בעזרה שהוא יכול להציע בתרגול נכון וביכולת להסביר את יחסי הגומלין בין SR ל- SL והאנרגיה שהגוף צורך כתוצאה משילובים בין שני הפרמטרים.

איך משתפרים

בשנה האחרונה תרגלתי לא מעט מיומנות שחייה למרחקים בינוניים (3-5 סטים של 500 מטרים כל פעם) כשאני מחליט מראש על מספר התנועות לבריכה (Strokes Per Length - SPL). האימון בנוי כפירמידה עולה של סטים בני 10 בריכות רצופות של 50 מ'. האימון מתחיל ב- 33 תנועות לבריכה ומסתיים ב- 42 תנועות לבריכה. אני מקפיד על מספר תנועות מדויק וכמעט שאיני מפספס אף בריכה.

את היכולת לשחות בריכות במספר תנועות מועט יחסית (למשל 27 תנועות ל- 50 מ' או 12 תנועות לבריכת 25 מ') רכשתי כבר מזמן. אבל היה משהו נוסף שלא ידעתי לשלוט עליו כהלכה: ה- Stroke Rate. אמנם כששחיתי ב- 42 תנועות ה- SR שלי עלה ואתו גם המהירות, אך לא ידעתי בכמה בדיוק ולא ידעתי להגביר את הקצב תוך שאני שומר על מספר תנועות קבוע. הבנתי שמשהו בסיסי חסר לי כדי שאוכל לתרגל באופן מדויק יותר. הנחתי שאני פשוט צריך לתרגל עוד ועוד. אבל אז גיליתי אמצעי עזר קטן ופשוט: את 'מאמן הקצב' ה- TT.

צעדים ראשונים עם ה- TT

ה- TT הוא מתקן אלקטרוני קטן, בתוך גוף פלסטיק, שניתן להצמידו לרצועת המשקפת (או פשוט להניחו מתחת לכובע המים), המתקן משמיע ביפ קטן בקצב שניתן לקובעו (עד לדיוק של מאית השנייה). למשל ביפ בכל שנייה, ביפ בכל שנייה ו- 15 עשיריות השנייה וכדומה. זהו איפוא מעין "מטרונום שחייה" שמאפשר לתרגל שחייה בקצב קבוע ונשלט.

כשהתחלתי להשתמש ב- TT, הופתעתי לגלות שאני מתקשה לשחות בקצב מהיר יותר מ- 1.6 ביפ/תנועה לשנייה. כלומר אני מתקשה להוציא תנועות יד (SR) בקצב מהיר יותר מתנועה לכל 1.6 שניות. שנים של תרגול מוקפד בקצבי שחייה נמוכים הטביעו בי את חותמם. וכשניסיתי להגביר את הקצב הרגשתי שהסגנון שלי מתפרק ובעיקר "לא מרגיש נכון". כמובן שבמשחים קצרים לא הייתה בעיה לרדת לקצבי תנועה מהירים יותר. אך האתגר לשמור על קצב מהיר במשחים ארוכים, התגלה





לי כקשה. לשם השוואה, גרנט האקט, כשקבע שיא עולם ל- 1,500 מטרים, שחה בקצב של 0.74 שניות לתנועה – יותר מפי 2 ממני.

לא רק אני נתקלתי בקושי הזה. אפילו טרי לוכלין, מורי ורבי, עמד בפני קושי דומה, אם כי במקרה שלו נקודת המוצא הייתה הרבה יותר מהירה משלי... טרי תיאר את האתגר בהטמעת SR מהיר בסדרת אימונים שקיים באגם פתוח במדינת ניו-יורק. כאן תוכלו לקרוא את סיפור האימון המעניין הזה: <http://www.totalimmersion.net/2007articles/june/samples.html>

אני התחלתי מהלך דומה ביולי 2007 ומאז אני עובד בעיקר על הגברת הקצב. בכל שבוע התקדמתי בצעדי הגברת קצב קטנים: מ- 1.6 שניות לתנועה ירדתי ל- 1.55 וכן הלאה. המטרה שלי הייתה להגיע לשחייה טבעית ורפויה בקצב של 0.95-1.0 מבלי לפגוע בסגנון ובטכניקה שלי. מכיוון שהיה לי קשה גם לסנכרן את תנועותי וגם לחשוב על הדגשים או נקודות הפוקוס (Focal Points) שבהם הייתי צריך להתמקד כדי לשפר את שחייתי, תרגלתי רק Focal Point אחת: שמירה על רפיון הידיים לאורך כל מחזור השחייה. לאט לאט, שבוע אחר שבוע הצלחתי להגביר את הקצב תוך הקפדה על תנועות רפויות. לצערי איני מאלו שהתברכו בקואורדינציה טובה ושתופסים מהר, כך שהתהליך לקח קרוב לחצי שנה. אבל בתחילת דצמבר 2007 כבר יכולתי לשחות בקצב של 1.0 ביפ/שנייה עם גוף וגפיים רפויים.

לשחות באגם קר בבוקר...

טרי לוכלין וחברי TI אחרים בארצות-הברית, נוהגים להתאמן באתרי Open Water או "מים פתוחים" - אגמי מים מתוקים וגם בים, בין השאר במחנות Open Water באתרים שונים בעולם. בשנה שעברה, לפני אחד ממחנות האימונים הללו, פרסם טרי לוכלין מאמר על השימוש ב-TT. בין השאר הוא שרבט שם נוסחה פשוטה: אם שחיין שוחה (בבריכת 50 מטרים) בקצב של 1.0 שניות לתנועה, וב- 40 תנועות לבריכה אחת, המהירות שלו לבריכה תהיה 40 שניות בתוספת זמן היציאה מהקיר (ה- Push Off או PO). כלומר $40=1 \times 40$ שניות + 4 שניות PO, סה"כ 44 שניות לבריכה.

כשבדקתי את עצמי על-פי הנוסחה המאוד בסיסית הזו, מצאתי להפתעתי שאני ב"גירעון זמן" לא מבוטל: כששחייתי בקצב הזה, של שניה אחת לתנועה (בממוצע של 40-41 תנועות), הגעתי למשך שחייה מצטבר של 50-52 שניות לבריכה. הבנתי שאני מבצע משהו לא נכון.

החלטתי לנסוע לאמריקה לעבוד על הטכניקה שלי עם טרי לוכלין ומדריכים אחרים של TI העולמי. נסעתי, יחד עם מדריך TI מודי כהן סירקין, למחנה אימונים במים פתוחים באי בקריבים. מודי תיאר תיאור ציורי וחוויתי של המחנה והאימון שלנו ותוכלו לקרוא כאן: <http://www.ti-swim.co.il/ti-uploads/docs/2007-12-24-modi.doc>.

בכל בוקר יצאנו לשחיית בוקר של כשלושה קילומטרים. שחייתי לצדם של מאסטרים אמיתיים: שלושה מדריכי TI שהם גם אלופי Open Water בארה"ב (לקבוצות גיל שונות), וסטיב, תלמיד TI שחצה את תעלת למאנש בקיץ שעבר. בקיצור שחיינים משובחים. כיוונו כולנו את ה-TT לקצב של 1.0 ויצאנו לדרך. לאט לאט טרי, דייב וגרג התרחקו... הבעיה גברה עוד יותר כשטרי ודייב הגבירו קצב וירדו מ- 1.0 ביפ/שנייה ל- 0.85 ביפ/שנייה. הם הלכו והתרחקו ממני... אבל כשהאטנו את ה-SR לקצב של 1.15 או 1.2 שניות לתנועה, לא הייתה לי בעיה להישאר עם החבורה ואפילו הצלחתי "לברוח" קדימה למקצת מהחבורה, מכיוון שהתנועה שלי יעילה/ארוכה יותר משל כמה מהשחיינים





האחרים. אגב, השחייה במקביל לשחיין יעיל ממך, ובאותו SR, היא תרגול מצוין שמאלץ את השחיין הפחות יעיל להאריך את ה-SL שלו, אחרת הוא יישאר מאחור.

לאחר שלושה בקרים משותפים הבנתי למה הם "בורחים" לי: אני מפספס ביפים. לא מחזיק את הקצב הנכון. אמנם אורך התנועה שלי (ה-SL) בהחלט משביע רצון (הרי עבדתי עליו שנים), אבל אני לא מצליח לשמור על קצב התנועות (ה-SR) במהירויות גבוהות ועושה לעצמי "הנחות" תוך "דילוג" על ביפים.

ובכן "האסימון נפל" והבעיה זוהתה: כדי לשחות מהר עליי להקפיד על סנכרון זמנים מדויק של כל התנועות. עכשיו ברור היה לי מה הוא הדגש (ה-Focal Point) שלי שבו עלי להתמקד. חזרתי ארצה לעבוד עליו.

על סדרת מאמרים זו

סדרת מאמרים זו נכתבה עבור שחיינים מתקדמים (כלומר לא מתחילים) ודנה בשינוי הגדול, לדעתנו, שהולך לעורר ה-TT אצל שחיינים שאינם מקצוענים. הסדרה נכתבה כדי לתת מענה לשחיינים המבקשים להשיג שיפור ומתקשים להשיגו והיא מלווה בשלושה סרטוני הדרכה מפורטים. בסדרת מאמרים זו דנו רק בסגנון החתירה (חופשי) אולם רוב המונחים, התרגילים והדוגמאות ישימות גם לשאר הסגנונות.

החלק הראשון של הסדרה מוקדש להבנה התיאורטית של המרכיבים השונים של נוסחת המהירות במים, מה הזיקות בניהם, מה מומלץ לתרגל וכיצד. החלק השני כולל חמישה מאמרים המסייעים לבניית תכנית אימונים לקראת שיפור וכן דוגמאות למכביר. נדגיש כי הדוגמאות בסדרה זו הן דוגמאות בלבד ותו לא – כל אחד יכול להרכיב לעצמו תכנית אימונים בהתאם לכושרו הגופני, רמתו והזמן שהיא/הוא מקדישים לשחייה כספורט.

במאמר הבא נעמוד על הגדרה נכונה של המונחים וכן על ההבדלים והפרופורציות השונות בין שחיין לשחיין, זאת כבסיס לשאר המאמרים בסדרה על ה-TT.

