



מהפכת ה- TT (Tempo Trainer) – איך מפתחים ומשפרים SL מאמר 6 מתוך 13 בסדרה

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

שחייה המודעת לעצמה, שחייה שבה השחיין מודע לטכניקה שלו, הוגה בה תוך כדי השחייה ועוסק בשיפור עצמי תוך כדי האימון - היא המפתח להטמעה איכותית של המיומנות. התוצאה אף היא תהיה מהלך רציף, לא חד פעמי, של שיפור מתמשך, מה שמכונה בפי היפנים Kaizen. מונח זה, אשר אומץ ע"י מייסד TI טרי לוכלין, מהווה אחת מאבני היסוד בגישה של TI.

כאמור, המפתח לשחייה מהירה עבור שחינים פחות מיומנים הוא SL או Stroke Length גבוה. כפי שסקרנו במאמרים הקודמים בסדרה זו, SL הוא 'הסימן של האלופים' ואנו ממליצים לכל שחיין חובב לפתח באמצעות שחייה מודעת את היכולת לשלוט ב-SL האישי בכל מרחק. ראו הרחבה כאן: <http://www.ti-swim.co.il/champions.asp>. כדי לעבוד ולשפר SL יש לשחות תוך מודעות ופוקוס גבוהים לטכניקה ולדרכים להחליק במים דרך "החור הכי קטן" – שחייה מודעת לעצמה.

איך מפתחים ומשפרים SL: תנאי מקדים והכרחי – איזון במים (Balance)

אם השחיין אינו יודע לאזן את גופו במים, הוא לא יצליח להגיע לשיפור ב-SL. האיזון אמור לצמצם את הגרר (התנגדות המים) למינימום ולאפשר גלישה (Glide) בין תנועה לתנועה. ראו הרחבה בנושא כאן: <http://www.ti-swim.co.il/step1.asp>.

הגרר וקו הסינוס

מחזור השחייה, מבחינת מהירות, דומה לקו סינוס (עולה ויורד כמו תדר של רדיו). יש שלב שמקדם את הגוף יותר, ויש חלק שפחות. בעת כניסת היד למים והגריפה לאחור יש התקדמות משמעותית ("החלק המקדם"). בזמן החזרת היד (Recovery), הגוף נהנה מהתאוצה שנוצרה בשלב הקודם והוא גולש קדימה (החלק הפחות מקדם)¹. המטרה של כל שחיין היא להשיג כמה שיותר התקדמות ומהירות גם בחלק שבו לא מתבצע מאמץ ובכך להרוויח התקדמות בלא השקעת אנרגיה. כדי שגלישה מעין זו תוכל להתבצע, על הגוף "לשכב במים" במנח מאוזן ככל האפשר (למעט בועטים מיומנים מאוד). גלישה מהירה ו/או יעילה בחלק הלא מקדם, מאפשרת בסופו של דבר הורדת ה-SPL כלומר, את מספר המינימום תנועות לבריכה.

מספר עצות והצעות לשיפור ה-SL

1. סיפרו באדיקות את מספר התנועות לבריכה בכל תרגול. זהו המדד הכי טוב שתוכלו לקבל לגבי איכות התרגול ועל פיו ניתן למדוד שיפור!

¹תלוי גם בתזמון התנועות. שחייה בתזמון של Front Quadrant הופכת את קו הסינוס לארוך/תלול יותר בעוד ששחייה בתזמון "קיאקי" הופכת את אותו התדר לצר/נמוך יותר. נציין שתזמון FQ מאפשר ניצול של יתרונות אחרים בעיקר עבור שחיני פנאי השוחים למרחקים ארוכים.





2. יש לתרגל במהירות נמוכה מאוד ללא שימוש בכוח וללא בעיטה מוגזמת.
3. עבודה על עיגון יד אפקטיבי (Catch). אם נקפיד שלפני כל חתירה/גריפה קצות האצבעות תהיינה מכוונות לעבר קרקעית הבריכה, ונקפיד להגיע למצב בו כל חלק היד מהמרפק ועד קצות האצבעות 'ניצב' לקרקעית הבריכה, ניתן יהיה למקסם את העוגן. שחיין שיועד לעגן את ידיו במים ולגלגל את גופו ואת המסה שלו אל מעבר לנקודת העיגון יצליח לשלוט בקשת רחבה של SPL. הרחבה של היבט זה תוכלו למצוא כאן: <http://www.ti-swim.co.il/step4.asp>. נוסף כי הרעיון הוא לייצר מעין 'משוט' שיחזיק את המים ויאפשר לגוף להחליק מעבר לנקודת העיגון. ניתן לראות כיצד גרנט האקט מגיע לזווית זו כאן: <http://www.svl.ch/CrawlAnalysis/> (תמונות 6, 7 ו-8).
4. מציאת התזמון הנכון. שחייה בתזמון החלפת ידיים של Front Quadrant תסייע רבות להארכת התנועות. גוף כלשהו במים יהיה מהיר יותר ככל שהוא צר וארוך. על כן, שמירה על גוף ארוך ככל הניתן גורמת לצמצום הגרר (הרחבה בנושא זה תוכלו למצוא כאן: <http://www.ti-swim.co.il/step2.asp>). כדי למצוא את האופטימום שלו, על השחיין לתרגל מספר רב של תזמונים בהחלפת היד. תרגול מודע של רמת החפיפה יביא לתוצאות תוך זמן קצר. תוכלו ללמוד עוד על Front Quadrant כאן: http://www.svl.ch/front_quadrant.html
5. הקפדה על גלגול הגוף תוך שימוש במרכז הגוף (Core Body) כמנוע העיקרי לתנופה. אם נדע לייצר התקדמות לא על ידי שימוש כוח הזרועות דווקא (שרירים קטנים יחסית) אלא במסה של הגוף עצמו נוכל להרוויח שני יתרונות: תאוצה ותנופה גדולים יותר מה שיסייע רבות לשליטה ב-SL; ו-מניעת אובדן אנרגיה. שרירי הגוף עצמו (מותניים, אגן, בטן, גב) יתעייפו הרבה פחות משרירי הזרועות. על נושא זה ניתן לקרוא כאן <http://www.ti-swim.co.il/step5.asp> ולצפות בסרטון שלהלן: <http://www.ti-swim.co.il/video/video5.wmv>
6. אנו ממליצים לכם לנהל "יומן אימונים" בו תתעדו את מהלך כל אימון, מרכיביו, זמנים/מהירות, SPL ממוצע ועוד. היומן עצמו מסייע בקביעת מטרות והשגתן בדרך קצרה ומסודרת יותר.

העצה החשובה מכל

עבודה עקבית על SPL נמוך ככל האפשר (מה שכינינו במאמר קודם: תכנית אימונים המשלבת בעיקר Stroke Deprivation). מומלץ לצפות בסרטון ההדרכה של TI המסביר כיצד לתרגל מינימום תנועות לבריכה: <http://youtube.com/watch?v=fEPuF6-oxXs>. תרגול מינימום תנועות יאפשר לכם לחדד את יכולתכם לשחות במספר תנועות נמוך ובכך להביא לשיפור מתמשך של היעילות.

במאמר הבא נסקור שורה של המלצות ועצות לשימוש נכון ב-TT.

