



מהפכת ה-TT (Tempo Trainer) – שימוש ב-TT – עצות מעשיות מאמר 7 מתוך 13 בסדרה

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

בסדרת מאמרים זו אנו מפארים את היכולות שניתן להגיע אליהן באמצעות ה-TT. בחרנו לקבץ עבורכם מספר עצות לשימוש נכון ואפקטיבי ב-TT. הרשימה להלן איננה רשימה סגורה ואנו מניחים שכל שנרבה להשתמש במכשיר כך נלמד יותר, נשנה ונעבה הרשימה. נשמח לקבל מכם עצות נוספות לגבי השימוש, אנא הפנו אותן למייל הבא: gadi@ti-swim.co.il.

אימונים מודעים

בסדרת מאמרים זו סקרנו בהרחבה את היתרונות שמנפיק לנו ה-TT בנושא הדיוק ב-SR. השימוש ב-TT מחייב לשחות "בתדר נבחר", תדר בו השחיין מודע באופן מוחלט לקצב בו הוא שוחה. טרי לוכלין קורא לזה Mindful Swimming או שחייה מודעת (לעצמה). זאת להבדיל מרוב שחייני הפנאי שבאים לשחות, לאורר את מוחם ממחשבות ולחשוב על הכל חוץ משחייה. ננסה להיתלות באילנות גבוהים: ברוס לי הגדול אמר פעם שהוא לעולם יעדיף 10 דקות של תרגול בו הגוף והמוח פועלים יחד (Mind and Body) לעומת 10 שעות של תרגול הגוף ללא "נוכחות" המוח. למותר לציין כי אנו לא מעודדים שחייה לא מודעת, וזאת בלשון המעטה. שחייה לא מודעת לא מביאה לשיפור ולהתקדמות שכן הניתוק בין המוח לפעולות שמבצע הגוף אינו מסייע לשחיין לעודד ולהשיג שיפור שבסיסו הוא טכני ולא רק כושר הגופני. לדעתנו הכושר הגופני משתפר כתוצר לוואי של תרגול מודע ונכון! שימוש אפקטיבי ב-TT בו השחיין מודע לקצב ומתאמץ לשמור על קצב קבוע לאורך זמן (תלוי בתרגיל ובמטרת התרגול/אימון) הוא זה שמביא לשיפור מתמשך והעלאת הרף בצורה מתודית לאורך זמן (לדוגמה: שחייה בטכניקה 'מושלמת' בקצבים הולכים ומתגברים).

התנסות ראשונה עם TT

אנו ממליצים לשחיינים המשתמשים ב-TT בפעם הראשונה לכוון את המכשיר על קצב של 1.7 ביפ לשנייה ולנסות לבצע את התנועות לפי קצב זה. שחיינים שזה עתה סיימו את שלב לימוד הטכניקה (סוף שלב I) יתכן שיימצאו קצב זה מאתגר משהו – הפתרון הוא להוריד את הקצב (להעלות את המספר על הצג) עד שהקצב מרגיש נוח ומאפשר לשחיין לבצע כל תנועה תוך שמירה על רפיון כשהסגנון לא נפגע. שחיינים מתקדמים יותר ימצאו על נקלה את הקצב שמרגיש להם נכון תוך מספר מועט של בריכות.

העלאה הדרגתית של הקצב (שחיני שלב II)

אנו ממליצים לשחיינים שסיימו את פרק הלימוד הטכני ונמצאים בתחילתו של שלב II, שלב בו הם מנסים להגביר את קצב התנועות תוך שמירה על טכניקה וסגנון מיטביים, להתרגל לקצבים מהירים יותר באופן מדורג. לשחיין המתחיל להרגיש בנוח בקצב של 1.7, אנו ממליצים לנסות לשחות בקצב של 1.65 ואח"כ 1.6 וכן הלאה. החשיבות בהטמעת קצב חדש (בעיקר שמירה על סגנון בקצבים מהירים) הנה קריטית בהקשר למהירות כמובן. טוב היה לו כל שחיין היה מתקדם במסלול תרגול הדרגתי "המעגל" את עקומת הלימוד תוך שינויים קטנים בקצב (0.01-0.05 שניות) ותוך שימת לב





לניואנסים הקטנים ביותר של הסגנון. מסלול הדרגתי מעין זה יאפשר הטמעה נכונה של קצבים מהירים הולכים ומתגברים וישפיע על היכולת של השחיין, בשלבי לימוד מתקדמים יותר, לדייק בזמנים ובטכניקה לאורך זמן ומרחק.

להקפיד שלא "לפספס" ביפים

במאמר הראשון בסדרת מאמרים זו תיארתי כיצד הבנתי שאני מפספס ביפים כששחיתי לצד שחיינים טובים ממני. העצה הכי טובה שאני יכול להשיא לכם היא להקפיד שלא לפספס אף ביפ בקצב שבחרתם. שחייה בקצב מסוים תוך פספוס של ביפים עשויה לגרום לכמה "בעיות" כגון היעדר היכולת לדייק בזמנים, הסתגלות לקצב שונה ועיכוב בשיפור.

השפעת "פספוס" של ביפ

לפספוס של ביפ אחד קטן לבריכה יש השלכות מרחיקות לכת ככל שמרחק השחייה גדל והולך והוא עלול להשפיע על היכולת לבצע התרגילים בזמנים שבחרתם (ראו סקירה מעמיקה יותר במאמרי ההמשך העוסקים בבניית תכנית אימונים אפקטיבית באמצעות ה-TT).

לדוגמה:

שחיין מכייל את ה-TT לקצב של תנועה כל 1.0 שניות ושוחה בריכה אחת (25 מ')
השחיין ביצע את הבריכה ב-SPL של 19
זמן ה-PO הוא 3 שניות

על פי החישוב הזמן לבריכה היה צריך להיות 22 שניות:
 $19 \times 1.0 + 3 = 22$

אולם השחיין מגלה שהצליח לשחות את הבריכה ב-24 שניות ולא ב-22 כפי שמתחשב מן הנתונים.

בהנחה והשחיין לא "טעה" בזמן ה-PO ובמספר ה-SPL שלו, ניתן להסיק כי הוא פספס ביפים – לא דייק בקצב. ניתן לראות שלאורך זמן ומרחק ארוך, פספוס של ביפים (במקרה הזה שני ביפים – 2 שניות) יבוא לידי ביטוי בזמן המשחה. לשם המחשה - לו היה השחיין מדייק לאורך משחה של 1,500 מ', הזמן הסופי שלו היה 22 דקות. הפספוס בקצב יגרום לשחיין לשחות 1,500 מ' ב-24 דקות. הפרש של 2 דקות משקף פער תוצאה של 9% (!), על כן לא נותר לנו אלא להדגיש שוב כי הדיוק בקצבים ומודעות מוחלטת לקצב משמעותיים ביותר ומכאן שמומלץ מאוד לכל שחיין שלא "לחפף" בנקודה זו שכן זו כל מהותו של הדיוק המיוחל שסקרנו במאמר מספר 4 בסדרה.

איך נדע אם שחינו לפי הקצב שבחרנו?

ה-TT הוא מכשיר המאפשר דיוק עד לעשירית השנייה. שחיין מיומן המבקש לבצע בריכה במהירות, ב-SPL ובזמן PO נתונים, יוכל לבדוק האם שמר על הקצב הנבחר די בקלות. כפי שסקרנו במאמר מספר 4, ניתן לתכנן מהירות נתונה למרחק קצר או ארוך בחישוב פשוט:

בבריכה של 50 מ', PO 4 שניות, SPL של 38, SR 1.26 יניבו מהירות של כ-52 שניות (51.88 ליתר דיוק). שחיין מיומן יבדוק את עצמו בסיום משחה כדי לוודא שאכן שחה הבריכה ב-52 שניות. באם שחה מהר יותר, 51 שניות לדוגמה (בהנחה ועמד ביעדי ה-PO וה-SPL), הרי שלא עמד





בקצב ושחה את הברכה בקצב גבוה יותר מ- 1.26. 53 שניות לברכה לפי הנתונים לעיל יצביעו על קצב נמוך יותר. ראו למטה כיצד לחשב את הקצב האמיתי בו שחה השחיין.

איך מחשבים את השפעת פספוס של ביפים? או, איך מחשבים את הקצב האמיתי בו שחיתם?

אם נשתמש בנתוני הדוגמה לעיל, נראה שהשחיין הנ"ל שחה בקצב איטי יותר מזה שהוכתב על ידי ה-TT. שימו לב לחישוב שלהלן וכיצד ניתן לחשב את הקצב האמיתי בו שחה השחיין:
כאמור, נוסחת המהירות/זמן השחייה לברכה היא $T = PO + SPL \times SR$
מצטערים שאנו מעורר חוויות מתקופת התיכון אבל ניתן לחלץ את ה-SR האמיתי בו שחה השחיין באמצעות פתרון משוואה בנעלם אחד (הנעלם הוא Z בדוגמה זו):
 $24 = 3 + 19 \times Z$
 $21 = 19Z$
 $1.105 = Z$

כלומר השחיין בדוגמה בעצם שחה ב-SR של 1.105 ולא ב-1.0 וזה כמובן גרר עלייה בזמן לברכה שכן מרכיב ה-SR הוא מרכיב חשוב "ביצירת" המהירות במים. לשון אחר, פספוס של שני ביפים בקצב של 1.0 בברכה של 25 מ', משנה את ה-SR ב-10%!

רפיון ותרגול של קצבים גבוהים מהרגיל

האתגר הגדול ביותר לכל שחיין שאינו מורגל בקצבי שחייה מהירים, הוא לדעת לשמור על הטכניקה הבסיסית ברמה המיטבית אליה הגיע (בקצבים נמוכים, גם בקצבים גבוהים. כפי שהמלצנו, יש להקפיד על מסלול לימוד הדרגתי כדי להבטיח עקומת לימוד שטוחה המצביעה על שיפור מתמשך לאורך זמן (להבדיל מירידות ועליות חדות).

בעולם מושלם אנו ממליצים לכל שחיין מיומן לבצע משחה בקצב נתון תוך שמירה על נקודת פוקוס (Focal Point). זהו מאפיין נוסף של השחייה המודעת, Mindful Swimming, מאפיין המשותף גם לאומנויות לחימה, יוגה, טאי צ'י וגם לסוגי ספורט טכניים כגון טניס, כדורגל, כדורסל ועוד. בכל ענפי ספורט ופעילויות אלו, יהיה זה קשה ואף בלתי אפשרי להשתפר מבלי לחשוב, להשתדל ולנסות לשמור ולהטמיע טכניקה עדיפה.

בבואו לשחות בקצב מאתגר, יחסית לשלב בו הוא נמצא, יבחין מיד כל שחיין שקשה מאוד לשמור על קצב מאתגר ולהתרכז בנקודת פוקוס בזמנית. לדוגמה, שחיין שמרגיש בנוח לשחות בקצב של 1.5 עם פוקוס על חפיפה, יגלה ששחייה בקצב של 1.3 מאוד מאתגרת. הדבר נכון שבעתיים ככל שהקצב גבוה במונחים אבסולוטיים.

מומלץ לשחיין המנסה לתרגל קצב גבוה יחסית לשמור על נקודת פוקוס אחת בלבד – רפיון הידיים. וליתר דיוק - בעיקר על רפיון במהלך החזרת היד (Recovery). כשתנסו לתרגל נקודה זו תגלו שכל החוכמה היא לתזמן את החזרת היד כך שעם הישמע הביפ היד תיכנס למים. המטרה היא להחזיר את היד רפויה ככל הניתן ולכיל את הזמן כך שהיד כבר תהיה מוכנה לקראת הכניסה למים חלקיק השנייה לפני הישמע הביפ. פוקוס על רפיון ותזמון החזרת היד יקל מאוד על הטמעת קצבים גבוהים מהקצבים בהם אתם מורגלים.





תרגול נקודות פוקוס

אנו ממליצים "לנצל" את הקצב שמשמיע ה-TT כדי להטמיע נקודות פוקוס מאתגרות. לדוגמה: שחיינית שלב II שיודעת שעליה להקפיד לתרגל ולהטמיע נקודות כמו שמירה על 'פסי רכבת', גריפה נכונה, "חיתוך" היד לשעה 4, קצב 2 ברגליים ומתיחה של הגוף. דוגמה לתרגול נכון עם ה-TT תהיה לשחות תוך הקפדה על נקודות פוקוס אחת בלבד ולנצל את הביפ לתרגול הנקודה: 25 מ' פסי רכבת – השחיינית תוודא שבכל ביפ פסי הרכב רחבים מספיק; 25 מ' חיתוך היד לשעה 4 בדיוק כשנשמע הביפ; התאמת הביפ לקצב הבעיטות (קצב 2) וכן הלאה.

תרגול מודע, כמעט מדיטטיבי, מעין זה יבטיח שני דברים בו זמנית: שחייה לפי הקצב הנבחר (מבלי לפספס ביפים) ותרגול מודע של הטכניקה במקומות בהם יש מקום לשיפור. בשולי הדברים נוסיף כי העבודה על הטכניקה לעולם לא נגמרת ואף שחייה על מחוננים עדיין מתרגלים באדיקות הקפדה על נקודות בטכניקה שלהם שדורשות שיפור ותיקון.

תרגול של טווחי SR ו-SL רחבים ככל הניתן

בתרגול ואימון שהמרכיב המרכזי בו הוא הטכניקה/הסגנון, אנו ממליצים לתרגל מגוון רחב של SR ו-SL (SPL). כאמור, ככל שמגוון האופציות שלכם לשחות בזמנים נתונים גדול/רחב יותר (באמצעות שימוש בציורפים שונים של SR ו-SL), כך תיטיבו לשחות בצורה יעילה יותר. על כן, מומלץ מאוד גם לשחייה שלב III, לתרגל לפחות אימון טכני אחד בשבוע. אימון נכון יהיה לשחות בטווח של SR הנע מ-1.7 עד 0.9 עם מספר תנועות רחב ככל הניתן (ראו הנספחים במאמר מספר 7 - מבוא לבניית תכנית אימונים). בנוסף, לתרגל מספר מגוון ככל האפשר של SPL. שחינים מיומנים ייטיבו לעשות אם ישחו ב-SR נתון, מגוון רחב ככל האפשר של SPL (ראו את מאמרי ההמשך הדנים בכלים לבניית תכנית אימונים אפקטיבית).

שחייה ליד שחיין יעיל תוך התאמת SR ו-SL

טרי לוכלין ממליץ לשחינים המתרגלים/מתאמנים בקבוצה/זוג לשחות האחד ליד השני כשהם מכיילים את ה-TT לאותו הקצב בדיוק. שחייה של שני שחינים, האחד במקביל לחברו, לפי SR ו-SPL זהים לחלוטין תחשוף מספר "תגליות" (בהנחה ואחד מהשחינים יעיל או מיומן יותר).

השחיין הפחות יעיל יתקשה לשמור על אותו ה-SL של השחיין היעיל לאורך זמן. לשון אחר, השחיין הפחות יעיל יצטרך לבצע תנועה או שתיים יותר מהשחיין היעיל במילים אחרות, לשחות בקצב גבוה יותר ממה שמכתיב ה-TT רק כדי להתקדם באותה המהירות של השחיין היעיל יותר.

היתרון החשוב של שחייה במקביל לשחיין יעיל הוא "לגנוב" קצת מהיעילות של השחיין היעיל ובכך להרוויח שיעור חשוב מאין כמוהו – שיעור **בזמן אמת** על יעילות והטמעתה. כששחיין יעיל מכם שוחה לידכם, אתם יכולים להיווכח כמעט בכל תנועה מה עליכם לעשות כדי לשחות במהירות שלו (בהנחה וה-TT של שניכם זהה). לעיתים זה יהיה להימתח הרבה יותר ממה שאתם רגילים ולעיתים להקפיד על שימוש נכון בפסי רכבת, חפיפה ועוד נקודות פוקוס טכניות אחרות. תרגול ואימון מעין אלה יכולים לחסוך לא מעט זמן אימונים לקראת אותו שיפור מיוחל.





לשחות יותר מרחק/זמן תוך שמירה על אותו מספר תנועות ואותו קצב

נניח שהצלחתם לשחות בקצב מסוים, קצב שלפני מספר שבועות נחשב בעיניכם כדמיוני או בלתי ניתן לשחייה. לפני שאתם עוברים לתרגל בקצב מהיר יותר, אנו ממליצים לבצע תרגיל ארוך בקצב ו-SPL שבחרתם לבצע מראש. תרגול ארוך הוא זמן של 7-10 דקות ברצף (ללא מנוחות). קבעו מראש את זמן ה-PO, ה-SPL וה-SR הרצוי לדוגמה: SPL 17, PO 3 ו-SR 1.2. נסו לשחות לאורך זמן או מרחק (10 דקות או 500 מ') לפי הפרמטרים שקבעתם מראש. ככל שתהיו מנוסים יותר, קח יקל עליכם לעמוד בקצבים ובמספר התנועות לאורך זמן. בתרגיל מאתגר יותר (SR גבוה/נמוך ו-SPL נמוך), שחו מרחק/זמן רב ככל שניתן תוך שמירה על הפרמטרים שקבעתם. בבריכה הראשונה בה לא עמדתם בפרמטרים עצרו, נוחו על הקיר וחדשו את השחייה לאחר כ-30 שניות. לאורך זמן תגלו שאתם מצליחים להחזיק את ה-SR וה-SPL לזמן ומרחק ארוכים יותר.

חימום, שחרור ו-TT

מומלץ להשתמש ב-TT גם בזמן חימום ושחרור. ה-TT 'ידאג' לכך שתשחו בקצב נמוך יחסית ויבטיח חימום ושחרור אפקטיביים. SR של חימום ושחרור עבור שחיין מיומן יכול לעמוד גם על קצב של 1.55-1.25.

שימוש ב-FistGloves ("FG"), ללא קשר לשימוש ב-TT, מומלץ ביותר בביצוע חימום ותרגול טכני. חימום עם FG בקצב של 1.35 לאורך 10 דק' או 500 מ' יכול להוות בסיס מושלם לאימון אפקטיבי עבור שחיין מיומן.

דיוק אולטימטיבי

לעצה הבאה אני קורא "טיפ לפרפקציוניסטים" אותו אני מבצע בחודשים האחרונים. כפי שכבר תיארתי, בחודשים הראשונים שלי עם ה-TT, גיליתי, לצערי, שאני מתקשה לעמוד בקצב מסוים. לאחר מספר שבועות מתסכלים בהם לא הבנתי מדוע אני לא מצליח "לפגוע" במהירות שקבעתי למרות שהרגשתי שהייתי בקצב וגם ה-SPL שלי עמד בתכנון, החלטתי לעבור לתרגולים ואימונים בהם אני סופר את הביפים ולא את התנועות. כלומר, במקום לספור את מספר התנועות שלי לבריכה, התחלתי לספור את הביפים לאורך של 100 מ'. מה שגיליתי הוא שהגורם לאי הדיוקים בא ממקום לא צפוי: זמן ה-PO וזמן הסיבוב.

לאלה מכם המעוניינים בדיוק מושלם, מומלץ לספור את הביפים לאורך מרחק נתון. נניח לדוגמה:

בריכה של 50 מ'
מרחק: 500 מ'
זמן המטרה: 08:20 דק'
SR: 1.1





תכנון וביצוע

1. כדי לשחות את המרחק הנתון במהירות הרצויה, ובכדי למנוע בלבול ופספוס הספירה בשל שנייה אחת של חוסר ריכוז, נחלק אותו לחמישה חלקים של 100 מ' כל אחד.
2. לאורך כל חלק (100 מ') יש לספור בעצם 91 ביפים שיניבו מהירות של 100 שניות או 01:40 דק' ל- 100 מ'. הסבר: $100.1 = 91 \times 1.1$ – 91 ביפים שכל אחד מייצג 1.1 שניות מניבים 100 שניות – בדיוק המהירות הנבחרת ל- 500 מ' כאמור.
3. יש לתזמן את משך הדחיפה מהקיר (PO) והסיבוב בדיוק – הכל כדי לתזמן את סוף ה- 100 מ' ל- 91 ביפים.

דגשים

1. בתרגיל זה נתעלם מה- SPL וננסה להרגיש מה אורך כל תנועה כדי לסיים כל 100 מ' ב- 91 ביפים.
2. זה רק נשמע מסובך – מתרגלים לשיטה זו מהר מאוד (אחרי שני אימונים זו כבר לא בעיה גדולה).
3. תרגול מעין זה מאפשר בעצם לאמוד ולמדוד את זמן ה- PO והסיבובים (לרוב שחיני הפנאי החלקים המאתגרים ביותר). עם הזמן כל שחיין ימצא לעצמו את השיטות והדרכים להקפיד על סיבובים מהירים ויעילים הגובים פחות זמן ואנרגיה. אותו כנ"ל גם לגבי מרחק וזמן ה- PO . נסו להתרכז ולבדוק כמה ביפים לוקח לכם הסיבוב וה- PO...
4. שימו לב לכך שהסיבובים מתבצעים בזמן הכי קצר שאפשר – זהו חלק שגובה זמן ניכר למי שלא מודע לזמן הסיבוב.
5. הקפידו על מרחק PO אחיד – לדוגמה: לצאת מהמים אחרי החתירה הראשונה אחרי הדגלים (5 מ') לאורך כל המשחה.
6. מומלץ מאוד להקדיש זמן נפרד במהלך התרגול/אימון כדי לתרגל סיבובים ו- PO (לא כחלק משחייה רצופה) – כך, בדופק נמוך ובלי מחסור בחמצן (לא להמבצעים קיפר או Flip Turn) ניתן לתרגל ניואנסים עדינים שלא ניתן להקדיש להם זמן ומחשבה בזמן שחייה רצופה.

נסכם כי ספירת ביפים תוך חלוקה של המשחה למקטעים שווים ועמידה במטרות שהצבתם לכל מקטע ומקטע יאפשרו לכם לדייק יותר בזמני האימונים וכן יספקו לכם פידבק צלול גם במהלך המשחה. בנוסף, תוכלו גם לשפר את הזמנים במהלך המשחה ולהתאימם לזמן שקבעתם. לדוגמה: אם ב- 100 מ' השני (בין 100-200) מספר הביפים שספרתם עמד על 93, אתם יודעים שנכנסתם "לחוב" של 2 ביפים או 2.2 שניות. בחלק השלישי, נסו לקצר את מספר הביפים כך שיעמוד על 89 ביפים ובכך "תחזירו" לעצמכם את הזמן האבוד...





ביפ כל כמה שניות – סימון הבריכה

ניתן לכוון את ה-TT כך שישמיע ביפ כל כמה שניות. מאפיין זה מאפשר לנו לבצע תרגילים נוספים במאמצנו להחזיק מהירות מסוימת. ניתן להשתמש בתרגיל זה בסימנים שאתם כבר מכירים הנמצאים בתחתית הבריכה (מרצפת בעלת צבע אחר, מרצפת שבורה, סימון כלשהו). הרעיון הוא שבמקום קבוע על קרקעית הבריכה (אמצע/שליש/רבע) תניחו סימון (משקפת, שנורקל וכו') שלא יזוז מהמקום שקבעתם. כך תוכלו לדעת כי על מנת לעמוד במהירות מסוימת, הביפ המיוחל שישמיע ה-TT, בהתאם לכיול שלכם, יהיה בדיוק במיקום (סימון) שקבעתם מראש.

לדוגמה:

בריכה של 25 מ'

מרחק: 100 מ'

זמן המטרה: 01:36 דק'

כדי לשחות 100 מ' ב- 01:36, על השחיין לשחות כל בריכה בזמן של 24 שניות. על השחיין לכוון את ה-TT כך שישמיע ביפ כל 6 שניות לדוגמה. אם השחיין יסמן את קרקעית הבריכה, אחרי 6.25 מ', 12.5 מ' ו- 18.75 מ', על השחיין לעבור כל רבע מהמרחק בדיוק עם הישמע הביפ. כך יקבל השחיין פידבק צלול יותר שהוא שוחה בקצב אחיד ועומד ביעד המהירות שהציב לעצמו.

הערה כללית: הדוגמאות במאמר זה נבחרו באופן שרירותי והן, כשמן, רק דוגמאות כיצד לעשות שימוש אפקטיבי יותר ב-TT. כאמור, כל שחיין שונה מחברו בכושר הגופני, במוטת הידיים, בגובה, בכוח היחסי, בנקודת מרכז הכובד ועוד הבדלים שונים. מומלץ להתאים את התרגולים/אימונים לנתונים האינדבידואלים של כל שחיין ושחיין. לשם כך כתבנו סדרת מאמרי המשך על הדרך שיש להתאים את ה-TT לרמת השחיין, לטכניקה שלו ולכושרו הגופני. תוכלו ללמוד על נושא זה לעומק בסדרת מאמרי המשך: "כלים לבניית תכנית אימונים אפקטיבית".

