

HOMWORK

כללי

שיפור/רגרסיה מנוחה/לא תרגול חולה מחמאות:

מבנה האימון

___% עם FG, ___% מהאימון בלי FG
 כל תרגול מחולק: ___% מהתרגול על Skate, ___% מהתרגול על Zipper Switches, ___% מהתרגול על Over Switches, ___% מהתרגול על נשימות לצד ימין (כל תנועות), ___% מהתרגול על נשימות לצד שמאל (כל תנועות), ___% מהתרגול על 2BK, ___% מהתרגול על Push Off.

Skate - אינו תרגיל בעצירת נשימה, בבעיטות או בהתקדמות מהירה. תרגול בסבלנות ובאיטיות

L R

להקפיד על גוף ושרירים רפויים (הכי חשוב בשחייה); במנוחה על הקיר, להרפות את כל השרירים לקחת הרבה אוויר לריאות לפני שמתחילים - לא להוציא אוויר מהריאות לא לצלול בתחילת ה-Skate - להחליק לתוך המים כשהגוף על הצד ראש: לדמיין קרן לייזר שיוצאת מהפדחת ופוגעת בקיר בסוף המסלול קרן לייזר יוצאת מהאף ופוגעת בקרקעית הבריכה בדיוק מתחת לפניו והראש (להביט קצת אחורה - להחזיק תפוח) ראש: להסתכל בדיוק למטה - לא להביט לצדדים קרן לייזר יוצאת מהפופיק ופוגעת בקיר שלצדך
 יד נמתחת בדיוק מול הכתף, על פסי הרכבת אם הרגליים שוקעות - לשחק עם עומק היד לשעה 5 4 3 היד שנחה על הירך - צריכה לנוח בצד הגוף (כמו בעמידת דום) או בסוף כיס הג'ינס לבעוט ממרכז הגוף קדימה בעיטות קטנות ורפויות (כמו בכדורגל ולא כמו באופניים) לקרב את שרירי הצד כך שבית השחי נלחץ לכיוון קרקעית הבריכה ראש: להקפיד שהראש יהיה מתחת למים אבל לא עמוק מידי (1 ס"מ מתחת למים - כמעט משפשף את ה-Surface) קצות האצבעות מופנות כלפי הקרקעית, נמוכות מהאגרופים, מהפרק, מהמרפק, מהכתף. כף היד מאוזנת כשיד מתוחה קדימה (לכדרר כדור) לא להצמיד סנטר לכתף

Zipper & Over Switches - עשו רק ___ עד ___ סוויצ'ים - לא יותר! אחריהם, להסתובב, לצוף על הגב ולהסדיר נשימה

כללי

להקפיד על גוף ושרירים רפויים לקחת הרבה אוויר לריאות לפני שמתחילים - לא להוציא אוויר מהריאות לא לצלול בתחילת הסוויצ'ים - להחליק לתוך המים להשתדל שלא לבעוט בכלל - רגליים רפויות
הובלה עם המרפקים/Recovery
 ב-Zipper Switches להקפיד שכל כף היד תהיה במים/לפתוח ריץ' רץ' בתוך המים להוביל עם המרפק - עד לתנוחת חץ וקשת; המרפק מוביל בשני מובנים: (I) מוביל על פרק כף היד; (II) מוביל עד לנקודה שהוא מוביל על הראש הובלה של המרפק - כל החלק של היד שמתחת למרפק רפוי לחלוטין (כאילו החלק משותק - Marionette Hands) להוביל עם המרפק לצד הגוף מעל הריץ' רץ' /פס הרכבת ולא מעל כלוב הצלעות היד החוזרת (Recovering) כשהמרפק חוזר כ-20 ס"מ לצד/רוחק מהגוף במקביל לאגן, לצלעות, לכתף המרפק מוביל עד שמגיעים לזווית של 120 מעלות המרפק מוביל ופרק כף היד בדיוק מתחתיו - המרפק הוא שרוחק מהגוף ולא פרק כף היד

כניסת היד

לחתוך/להכניס את היד ליד המשקפת בתנוחת חץ וקשת; ליד המשקפת: גם על ציר האורך וגם על ציר הרוחב להכניס את היד ואחריה כל הזרוע דרך אותו החור במים (כמו לתוך שרוול של מעיל), בלי השפצה או רעש - לוודא שהמרפק נכנס דרך אותו החור/שרול - כניסה כירורגית - "הסתגלות אינדיאנית"

ראש

קרן לייזר שיוצאת מהפדחת ו"פוגעת" בקיר בסוף המסלול - להביט למטה ולא קדימה (להביט קצת אחורה - להחזיק תפוח) לא לתת לראש לזוז לצדדים בזמן הסוויצ'ים: קרן לייזר יוצאת מהאף ופוגעת בקרקעית הבריכה בדיוק מתחת לפניו והראש להקפיד שהראש יהיה מתחת למים וצמוד לפני המים - לא עמוק מידי ראש לא "מלווה" ידיים - הראש צריך להישאר על אותו קו אורך ולא להיצמד/ללוות את הזרועות

פסי רכבת

יד נמתחת בדיוק מול הכתף (ולא מול הראש), בהמשך ישיר של הריץ' רץ' ומסיימת בדיוק במקום שהיא הייתה בתרגיל ה-Skate לא לחצות פסי רכבת / לשחות על פס רכבת אחד לשחות עם פסי רכבת רחבים / צרים יותר (הפסים בדיוק ברוחב הכתפיים כשהגוף שטוח על הבטן - מטבעות ביבשה) למצוא את הדרך הכי קצרה לבלב פגיעה למתוח את היד לשעה 5 4 3 כשהיד מתוחה קדימה, להקפיד על זווית רחבה בין הסנטר לזרוע הנמתחת היד המובילה (המתוחה קדימה) לא זזה במרחב (עולה/יורדת) לפני ההחלפה/גריפה היד המתוחה קדימה: קצות האצבעות מופנות כלפי הקרקעית, האצבעות נמוכות מהאגרופים, מהפרק, מהמרפק, מהכתף. כף היד הנמתחת נטויה לכיוון הקרקעית ולא מופנה כלפי מעלה

תזמון ההחלפה - חפיפה בין הידיים - FQS - Front Quadrant Swimming

לחתוך/לגרוף בדיוק כשהיד החוזרת נכנסת/חותכת ליד המשקפת לבצע חפיפה חצי מלאה: לחתוך כשכף היד הנכנסת מקבילה לחצי המרחק שבין פרק כף היד למרפק היד המתוחה קדימה חפיפה כמעט מלאה: לחתוך בדיוק כשכף היד הנכנסת/נמתחת מקבילה לפרק כף היד של היד המתוחה קדימה אזור ההחלפה (כפות הידיים חולפות האחת מול השנייה) נמצא לפני הראש

סיבוב הגוף

להתקדם במורד הבריכה ע"י סיבוב/גלגול הירכיים והאגן מצד לצד מה שמתחיל את הסיבוב של הגוף זו הירך - הירך מתחילה את סיבוב הגוף ורק אח"כ היד והכתף מצטרפות - היד והכתף לא מקדימות את הירך אלא להפך לסובב כל החלק מהכתפיים דרך האגן עד הירכיים כיחידה אחת זווית סיבוב גדולה מידי קטנה מידי - יש לסובב הגוף לזווית של מעלות סיבוב הגוף: לא לסובב יותר מידי את הכתפיים (לא להגיע למצב בו הכתפיים ערומות, מלשון ערמה Stacked זו מעל זו). ניתן לפתור את זה ע"י שילוב של 3 נקודות פוקוס: (I) לא לתת לכתף העליונה לצאת מהמים; (II) לא ללחוץ את כתף היד הנמתחת כלפי מטה אלא קדימה; (III) להשתדל לשחות על הבטן - Flat.

כף היד

כניסת כף היד בזווית אופקית/ניטרלית כמו לתיבת דואר ולא לסובב את כף היד החוצה (לאורך זמן מזמין פגיעה על בטוח) כף היד מופנה אחורה לאורך כל מחזור השחייה (כלומר אם מישהו עומד בסוף המסלול הוא רואה את היד שלך בשלט "עצור" אבל הפוך) פרק כף היד נכנס בניצב למים ולא שטוח - לחשוב שסוף הידיים שלך הם פרקי כף היד ולא האצבעות: כף היד תלויה ברפיון מפרק כף היד ("שקיות תה")

קצב

לא לשנות מהירות במהלך כל מחזור של יד: אם ה-Recovery איטית, החתירה צריכה להיות איטית באותה מידה ולהפך לבצע את הסוויצ'ים לאט יותר / מהר יותר להתאים את סוף המתיחה לסוף הגריפה היד האחורית תמיד בתנועה, היד הקדמית, תמיד עצלה להקפיד על תנועה רציפה ולא לעצור (פאזזה) בירך או בתנוחת החץ וקשת. לשחות יותר "עגול" קצב: 21, 22 (לא בכוח אלא בקבילות עם ידיים רפויות) - 1.6-2 ב-Tempo Trainer הירכיים נונותות הקצב - קודם הירך, אח"כ הכתף והיד נמתחת - Bottom Up Swimming (BUS)

התקדמות/מתיחה

לתעל את כל התנופה/מומנטום/אנרגיה קדימה (לא מעלה/מטה) - בכל תנועה יש לצעוק בלב קדימה, קדימה, קדימה לייצר את התקדמות מהיד הנכנסת - להימתח כמה שאפשר, יד חותרת איטית מאוד - מסמנת את הניתב ולא חותרת באמת להימתח למדף גבוה ולסיים כל מתיחה כשכף היד מחזיקה מדף/שלב בסולם להימתח עם כל הכנסת יד: לנעול מרפק היד הנמתחת - "העין" של המרפק לכיוון תחתית הבריכה

L	R
להשתדל שהגוף לא יהיה בצורת בננה אלא ישר כמו סרגל	
לפתח התקדמות מהיד הנכנסת - לדמיין בול פגיעה רחוק בכ-30 ס"מ מהמקום שלו בשעה	3
להקפיד שהגוף ייצר רק תנועה קדימה ולא יעלה וירד וירחיב את ה-Tube שהוא זו בו	4
להשתדל לשחות קרוב לפני המים ככל הניתן (ב-Tube הכי קרוב לפני המים)	5
חתירה/גריפה נכונה	
לתפוס כמה שיותר מים "במשוט" ולא לתת להם "לברוח"	
להגיע לפוזיציה של יד (משוט מהמרפק ומוטה) בניצב לקרקעית מוקדם ככל האפשר	
(רחוק ולפני הראש ככל שניתן - תלוי בגמישות הכתפיים)	
מרפק נייח ולא זז - Stationary	
לחתור כאילו יש חבית נמש מתחת ליד המתוחה כך שיש לעגל את הזרוע סביבה	
לדמיין קו בין בית השחי לפרק כף היד ולהקפיד שהמרפק יהיה תמיד מעל הקו בזמן החתירה/גריפה	
לסמן את הניתב מבלי רצון לחתור באמת לכיוון הציצי הימני/שמאלי כשהתחלת התנועה היא מפס הרכבת בשעה	3
לאחוז השלב בסולם ואז לגלגל את הגוף מעבר לנקודה הזו - היד נשארת באותה הנקודה והגוף מתקדם מעבר לנקודת האחיזה/	4
לשלב הסולם	5
להקפיד שכף היד החותרת, חותרת בניצב לקרקעית - שלט עצור הפוך	
כדי להעלות את המרפק כלפי פני המים, להביא את פרק היד החותרת לכיוון הסנטר	
היד גורפת מזווית של 180 מעלות לזווית של 90 מעלות	
לפני החתירה כף היד יורדת (מחזיקה שלב בסולם) ו"העין" של המרפק מופנה לקיר הצדדי (המרפק נשאר באותה נקודה במרחב)	

נשימות

L	R
הראש נשאר על ציר האמצע/פס הרכבת האמצעי לאורך כל מחזור הנשימה - לא לתת לראש לזוז מציר האמצע (כשיפוד)	
לא להביט קדימה אלא אחורה, במיוחד לפני הסיבוב הנשימה	
קרן הלייזר מהפדחת פוגעת גם בזמן הנשימה בקיר בסוף המסלול	
לפני הנשימה להרגיש שהעורף "משפשף" את פני המים	
לדחוף הראש פנימה לכיוון הקרקעית בזמן הנשימה - רק הפה והאף מחוץ למים (מים על המצח והסנטר)	
לזווד שהמרפק בא לכיוון הפנים ולא הפנים לכיוון המרפק - לא להרים את הראש	
לסובב הראש מעט יותר לכיוון התקרה - לזווד שקרן הלייזר שיוצאת מקצה האף מכוונת בדיוק לתקרה/שמיים	

ידיים/פסי רכבת

פסי רכבת: היד המובילה נוטה לברוח: כשנושמים לצד ימין יד שמאל מתוחה קדימה ולא זזה מהפס רכבת שלה (לא בורחת ימינה)	
לאחר הנשימה, היד הנכנסת נכנסת מעל הפס רכבת/ריץ-רץ ולא מול הראש - לשחות על שני פסי רכבת ולא אחד	
היד המובילה נשארת עמוק בשעה	3
קצות האצבעות מופנות כלפי הקרקעית, כף היד לא מופנה בזווית כלפי מעלה - שלט עצור	4
5	

החיבור בין הראש לגוף/סנטר לכתף

חוט דקיק מחבר בין הסנטר לכתף - להקפיד להוציא הסנטר כשהכתף יוצאת ולהחזיר הסנטר כשהכתף נכנסת	
לא לסובב הראש מהר/בכוח - להדביק סנטר לכתף ולא לקרוע החוט	
נשימה בחלון ולא לפני "שנוצר" החלון	
קרן לייזר יוצאת מהאף ופוגעת בתקרה/שמיים בדיוק מעליך - להקפיד להוציא את שתי העיניים מחוץ למים	

מבט אחורה ולא קדימה (תחילת המסלול) בזמן הנשימה	
לגלגל את הגוף עד ל-90 מעלות או לפי מה שמרגיש נוח - לא להסתובב יותר מ-90 מעלות (שכיבה על הגב)	
מתקדמים - לנשום עם עין אחת במים - הפה נושם כמו פופאי	

תזמון ההחלפה - חפיפה בין הידיים - FQS - Front Quadrant Swimming

לחתור/לגרוף בדיוק כשהיד החוזרת נכנסת/חותכת ליד המשקפת	
לבצע חפיפה חצי מלאה: לחתור בדיוק כשכף היד הנכנסת מקבילה לחצי המרחק שבין פרק כף היד למרפק היד המתוחה	
חפיפה כמעט מלאה: לחתור בדיוק כשכף היד הנכנסת מקבילה לפרק כף היד המתוחה קדימה	

מתיחה - לשחות ארוך - שמירה על Stroke Length

להימנע משמעותית עם היד המובילה - לשחות ב-Tube הכי קטן במים (ההגעה לאוויר קלה יותר)	
להשתדל שהגוף לא יעלה וירד במים - המומנטום והתנופה מופנים קדימה ולא למטה לכיוון הקרקעית (הגוף לא צולל אלא מתקדם קדימה עם כל חתירה)	

L	R
להימנע במיוחד אחרי הנשימה - לנסות לייצר התקדמות עם יד	ימין
למצוא הדרך הכי קצרה לבול פגיעה מיד אחרי הנשימה עם יד	ימין
למנוע שלב בסולם לפני החתירה	שמאל
כללי + למתקדמים	
לשחות רגוע ורפוי	
להקפיד על נשימה פסיבית, נשיפה אקטיבית - לרוקן הריאות איך שהאוויר נכנס (בנשימה כל 2 תנועות), לרוקן בהדרגה בנשימה כל 3 תנועות כך שיוצאים לנשימה עם ריאות ריקות	
להוביל עם המרפק - בשני מובנים: (1) מוביל על פרק כף היד; (2) מוביל עד לנקודה שהוא מוביל על הראש	
להוביל עם המרפק לצד הגוף מעל הריץ/רץ/פס הרכבת ולא מעל כלוב הצלעות	
היד החוזרת (Recovering) כשהמרפק חוזר כ-20 ס"מ לצד/רחוק מהגוף במקביל לאגן, לצלעות, לכתף לא לחתור מתחת לגוף	
- לכיוון מרכז החזה ולא מתחת לבית השחי (למתקדמים - להקפיד על חתירה נכונה)	
להשתדל לא לעשות תנועות חדות/רובוטיות אלא עגולות, רפויות ונינוחות	
לשחות מבלי לעשות רעש/להשפירץ - כניסה כירורגית של היד הנכנסת דרך אותו חור במים - הסתננות אינדיאנית	
לחתור/להכניס את היד ליד המשקפת (לא רחוק מהראש) - תנוחת חץ וקשת	
לבצע החלפות בקצב איטי יותר / מהיר יותר - להיעזר ב-	
לשרוט מים	
להשתדל לא לבעוט בכלל / באגרסיביות	

קצב 2 ברגליים

יד ימין נכנסת, רגל שמאל בועטת או ימין נכנסת רגל ימין עולה (טוענת לקראת בעיטה)	
להציף קרסוליים מעל המים; לדוגמה: כשיד ימין נכנסת - רגל ימין צפה וקרסולה יוצא מהמים	
לבעוט במרחב קטן צמוד לפני המים ולא למטה כך שבועטים בתחומי הגוף (לא לצאת משטח ההיטל)	
לחשוב על האלכסון (יד ימין נמתחת, סוגרת אלכסון כשרגל שמאל בועטת)	
לפסק הרגליים פיסוק ברוחב הכתפיים ולזווד שמבצעים המספרת היא בציר מאונך (מעלה/מטה) ולא לצדדים	
להוציא את כל כף הרגל של הרגל שלא בועטת מחוץ למים; דגש על רגל ימין רגל שמאל	
לא להתפקס על כל מה שקורה מהמותניים ומעלה (כלומר, לא להתרכז תוך כדי על הידיים, מרפקים וכו')	
לשחות לאט יותר מהר יותר	
לשפוף בהונות בזמן המספרת (בחלקיק השניה בו הן חולפות אחת מול השנייה במהלך ביצוע המספרת)	
להשתמש בשרירי הגב התחתון כדי להעלות הרגליים/קרסוליים ל-Surface	
לבצע מספרת - לחשוב על הרגל שעולה (נטענת לקראת הבעיטה) - עולה דרך הירך	
לא "לשבור" את הרגל שאמורה לעלות לפני המים בברך (הרגל עולה ישרה עם ברך כמעט נעולה)	
לשמור על Point: למתוח רגליים לכיוון הקיר הנגדי ממנו יצאתם	
לבעוט מהבטן - בעיטה נכונה מתחילה ומבוצעת בעיקר ע"י שימוש בשרירי הבטן כדי לבצע הבעיטה	
רגליים וכפות רגליים רפויים לגמרי	
להצמיד קרסוליים וברכיים	

Push Off

לצאת מאוזנים מהקיר	
ראש חץ: כף יד מעל כף יד, פרק מעל פרק, יד מעל יד (כמה שניתן), שני המרפקים ושרירי הקיבורת סוגרים מאחורי העורף	
כף היד של היד עמה מתחילים את החתירה הראשונה היא זו שצריכה להיות למטה יותר - כף היד של היד שחותרת שניה - למעלה	
להימנע ולזווד את הגוף ככל שניתן כדי לחדור את המים דרך החור הכי קטן	
כפות הידיים מופנות כלפי מטה (45 מעלות)	
לבדוק בכל יציאה כמה רחוק מגיעים - לנסות לצאת הכי רחוק מהמים	
הגוף הכי מהיר כשהוא מתחת למים - 20% מגובה השחיין - גובה הגב צריך להיות בעומק של 20% מגובה השחיין	
- שחיינית בגובה 1.70 מ' תהיה בגובה של 34 ס"מ (2*17) מתחת למים	
הגוף צריך להיות ישר ואופקי - יש להימנע ממנח בננה (קרסוליים יוצאים מהמים) - יציאה מהקיר בפיסוק	
למקם את כפות הרגליים לפני הדחיפה מהקיר מנקודה עמוקה (חצי מטר) ולא מפני המים	

