

השחיה בטריאתלון למתחילים מתורגם מאתר האיגוד הבריטי מאמרו של רובין ברו

אימון בסיסי פשוט ותשומת לב לטכניקה ישפרו את תנועת הגריפה שלך ללא הכר.

באופן מסורתי השחיה שהינה המקצוע הראשון מבין השלושה בטריאתלון הינה המקור העיקרי לדאגה בקרב טריאתלטים חדשים. החדשות הטובות הינם שיישום שיטות אימון פשוטות ויעילות ותשומת לב לסגנון ישפרו את הסטנדרט שלך מאוד מהר. אין שום הגבלה על הסגנון המורשה בטריאתלון.

שחיית חזה או גב חוקיים לחלוטין, אך כמובן שחתיירה רגילה הינה יותר מהירה ויותר יעילה כאשר היא מבוצעת כנדרש.

אחרי תקופת האימונים ההכרותית הראשונה כדאי שתתרכז יותר בסגנון התנועה שלך בחתיירה. עבודה על חלק מהנקודות שלהלן יסיעו לך לארגן את תנועת השחיה ויאפשרו לך לנשום ביתר יעילות.

תכנון שיגרת אימונים

לפני שנביט על האפשרויות לשפר את השחיה שלך, חשוב לקבוע את שיגרת האימונים. שיפור סגנון תנועה בשחיה תלוי הרבה בכושר במים. ע"י ביצוע ראשוני של אימון בסגנון של אינטרוולים למשך 15-30 דקות פעמיים או שלוש בשבוע, אתה תשפר בהדרגה את הכושר שלך. דוגמא של אימון אנטרוולים הינו שחיה לשש סטים של 100 מטר בזמן של 2:30 דקות, כאשר משך השחיה בכל סט הינו 2:00 דקות ובתוספת 30 שניות מנוחה ביניהם. אחרי 3 שבועות של אימון אנטרוולים תתחיל להרגיש יותר מיוצב ויותר נוח במים.

בתוך המים, תנוחת הגוף צריכה להיות מאוזנת ככל הניתן. הכתפיים, מותניים ועקבים צריכים להיות בקו ישר בכל עת. בכדי להגיע לתנוחת הראש הנכונה, הצבע עם הסנטר למטה בזווית של 45 מעלות. המים המגיעים צריכים ליצור מגע עם אמצע המצח. שמירה על המותניים במצב גבוהה חיונית ביותר להשגת תנוחה טובה ונכונה במים. אם מותניך בדר"כ נוטות להיות נמוכות במים, השתמש במצוף (פולי) שימוקם גבוהה בין הרגליים. תן לרגליים לנוע קצת מעלה ומטה אפילו שאתה מחזיק פולי ביניהם. היד צריכה להחדור למים במיקום שאינו רחב יותר מרוחב הכתפיים ואסור שתחצה את ציר האורך של הגוף. היד חודרת למים בערך 30-60 ס"מ לפני הראש וגולשת קדימה בתנועה זורמת קצת מתחת לפני המים למרחק נוסף של 20-25 ס"מ. קצות אצבעות הידיים יהיו בנקודה הנמוכה ביותר כאשר הזרוע מגיעה לפשיטה מלאה. גמש את בסיס היד, קשח את המרפק לחץ בקצרה למטה ואז גרוף אחרוה עם היד המובילה, בתנועת S עדינה.

אל תשכח על החלק האחורי של תנועת היד. היד יוצאת מהמים כאשר הבוהן הינה לאורך הירך, ואז נעה קדימה ברכות סביב הצד. חלק זה של תנועת היד, כאשר היד מחוץ למים נחשב כהתאוששות. בשלב זה היד צריכה להיות רפויה ככל הניתן.

קואורדינציה

התזמון של חתיירה הינו המפתח כאשר מיישמים את הנשימה והתיזמון של תנועת הידיים. התיזמון הנכון הינו כאשר היד המובילה עוברת את החזה מתחת למים בדרכה אחורה, היד השניה (שנמצאת בהתאוששות) נכנסת למים לפני הראש בנקודת החדירה שלה. התיזמון לנשימה גם כן משתלב עם התיזמון של תנועת הידיים. אם אתה בדר"כ נושם מצד ימין, אזי כאשר יד ימין שלך נכנסת למים את היכול להתחיל בנשיפת האויר לתוך המים. כאשר יד ימין מגיע לקצה התנועה, אתה יכול לפנות לצד ימין ולשאוף פנימה. אותו דבר

מיושם לגבי אלו הנושמים מצד שמאל. זה פשוט ישום תיזמון מומלץ לצד הנשימה המועדף שלך.

בעיטה ברגליים

תנועת הרגליים תורמת משמעותית לתיזמון וליציבות של התנועה. תשמור קצב קבוע עם הרגליים תוך כדי הצמדתם יחד. בעט לעומק בערך של 45-60 ס"מ. מה שצריך זאת תנועה חלקה רציפה ונינוחה. אל תעבוד חזק ברגליים כי הם צורכות הרבה אנרגיה וחמצן יקרים. הדרך המהירה ביותר לשיפור השחיה הינה לעבוד על חזרות קצרות, תוך כדי ריכוז על תכניקות התנועה. מנוחה באימונים המוקדמים שלך הינה חיונית. זכור לקחת הרבה מנוחה, לא לשחות למרחקים גדולים אבל הקפד על קצב וטכניקה.

נשימה משופרת

אם אתה נתקל בבעיות בתזמון שלך ובנשימות, נסה הטכניקה הבאה " יד רודפת יד "

השאר יד אחד מושטת לפניך עד שהיד השניה משלימה תנועה שלמה ומגיעה חזרה למצב לאורך היד המושטת לפניך.
עכשיו חזור על התנועה עם היד השניה
לעזרה אפשר להשמש בקרש או המצוף שהיד המונחת לפניך אוחזת בו.

דוגמא לאימונים

חימום (600 מ)

100 מ חתירה
50 מטר חתירה רגליים בלבד
100 מ חתירה יד רודפת יד
50 מטר חתירה רגליים בלבד
חזרה על הסט

סט חימום (100 מ)

25X4 מ חתירה עם מנוחה 30 שניות בין כל בריכה (מתגבר במהירות מברכה לברכה)

סט עיקרי (450 מ')

25 מ חתירה 20 ש מנוחה
50 מ חתירה 30 ש מנוחה
75 מ חתירה 45 שניות מנוחה
50 מ' חתירה 30 ש מנוחה
25 מ חתירה 20 שניות מנוחה
שחה חזרה בקל קח 2 דק' התאוששות וחזור על הסט

שחרור

25X6 מ בסגנון אחר עם 10 שניות מנוחה כל ברכה.

תכנית אימון זאת תסייע לך לסיים את קטע השחיה בטריאתלון הראשון שלך. זכור שזה רק מנחה שיראה קל לספורטאים מנוסים אך קשה למתחילים ללא ניסיון.

תכנית אימון לשמונה שבועות

תכנית זאת תסייע לך לסיים את השחיה בטריאתלון ספרינט הראשון שלך.

שבוע	אימון 1	סוג	אימון 2	סוג	סה"כ
1	1000-1200 מ	מעורב	1000-1200 מ	קל	1800-2200 מ
2	1200-1500 מ	קצב	1000-1200 מ	קל	2000-2500 מ
3	1000-1200 מ	מעורב	1000-1200 מ	מעורב	2500-3200 מ
4	1500-2000 מ	קצב	1000-1200 מ	מהיר	2500-3200 מ
5	1000-800 מ	קל	1000-1200 מ	מעורב	2300-3000 מ
6	1000-2000 מ	קצב	1000-1200 מ	קל	2500-3200 מ
7	1000-1200 מ	קל	1000-1200 מ	מעורב	2500-3200 מ
8	1000-1200 מ	קצב	1000-1200 מ	תחרות	1000-1200 מ

מפתח האימונים

קל- מאמץ נמוך באימון. מרחק מתון מנוחות קצרות בעיקר חתירה.
מעורב – אימון בקצב קבוע עם גריפות בשימוש במצוף/קרש וקטאי רגליים חתירה. יש לשלב סגנונות אחרים חוץ מחתירה
קצב – מאמץ מתון עד חזק. מנוחות ארוכות, בדוק זמנים עם סטים ש אנטרוולים.
מהיר – חימום קל. סט עיקרי קצר עם מאמץ חזק מאוד במרחקים קצרים והרבה מנוחה.

הערות

השתמש באימון המוצע כמנחה לסוג האימונים שאתה צריך לבצע.
המנע משחיות ארוכות מונוטוניות, שחיות כאלו נוטות להשפיע לרעה על טכניקת השחיה ולא תורמות כלום לפיתוח המהירות שלך.
נסה לשלב אימונים מענינים שמתאימים למרחקים והמטרות של מקצה הטריאתלון שלך.
אחרי התחרות מומלץ לעשות עוד טריאתלונים בבריכות לצבור ביטחון. זה הזמן לעבור למרחק האולימפי.

מונחים

אימון אינטרוולים כולל ביצוע שגרת אימון בבריכה קצרה פעמיים או שלוש בשבוע לשיפור החוסן הגופני.
מצוף בין הרגליים = פולי – חשובים באימון לסייע בהרמת המותניים בשלב ההתאוששות בתנועה בשלב שהיד מחוץ למים.

10 טיפים לשחיה נכונה

קבע שיגרת אימונים לשיפור הכושר ובעקבות זאת טכניקת השחיה
נסה לשמור את גופך מאוזן ככל הניתן במים
כוון הסנטר 45 מעלות מטה יסייע לך בקביעת תנוחת הראש הנכונה.
בזמן התנועה היד צריכה לחדור למים 30-60 סמ לפני הראש
בשלב ההתאוששות היד צריכה להיות משוחררת ככל הניתן
בחתירה התיזמון הוא הקריטי בישום הנשימה
תנועת רגליים רציפה ולא מאומצת הינה חיונית לקורדינציה ולנשימה נכונה
הדרך הטובה ביותר לשיפור הטכניקה היא לעבוד על חזרות קצרות
מנוחה חיונית בעיקר באימונים הראשונים.
הקפד על קצב וטכניקה והורד נפחים באימונים.