

שחייה בים ושחייה לטריאתלטים ?

מאת: אורי סלע.

כידוע הטריאתלון בנוי משלושה ענפים שחייה אופניים וריצה השחייה עובדת בעיקר על הידיים ושאר הענפים על הרגליים לכן המרכיב הראשון והחשוב הוא לנטרל את הרגליים ולאפשר להם לעזור לנו או לפחות לא להפריע לנו בזמן השחייה.

כיום בשחייה העולמית השחינים למדו את שחיית הדולפין בצורה מדהימה עד כדי כך שלפני כ- 20 שנה התחילו להגביל את החוק שאוסר לשחיין לשחות מעל 15 מ' מתחת למים, ההסבר הוא ששחינים רבים יכולים לשחות יותר מהר כדולפין מתחת למים מאשר בשחייה המהירה ביותר, החתירה ולכן האימונים בשנים האחרונות שונו בצורה ניכרת ומתרגלים באימונים הרבה מאוד עבודת רגליים מתחת למים.

הטריאתלון הוא שונה אנו רוצים לצוף על המים, לא להשתמש הרבה ברגליים ולצאת "פרש" לצאת מהמים כאילו עשינו חימום טוב ואנו מוכנים "לקרוע את האופניים"

מתי לנשום? איך רואים לאן לשחות? מה עושים אם מטביעים אותנו? תופסים לנו ברגל? איך לחלק קצב? איזה אימונים כדאי לעשות על מנת להכין אותנו לתחרות הספציפית?

אנו מכינים מספר תרגילים שיעזרו לנו להבין ולהתאמן לקראת החלק האיטי של רוב הטריאתלטים שהוא השחייה.

מס'	התרגיל	הסבר	הערות+ חזרות
1	הכנה מוקדמת לפני תחרות	אנו ננסה לשחות כ- 10 דקות חימום + חימום מפרקים, נשתה מים, נאכל משהו קל ונבדוק את ההתחלה והסיום שאין בורות, איך אנו רואים את החוף, מתי מפסיקים לשחות ומתי קצים (לוקח 3 דקות) + חימום מפרקים	כ- 30 דקות לפני מתחילים הכנה במים
2	שחייה ומתיחה	במהלך השחייה אנו צריכים לשמור כל הזמן על קצב המתיחה כפי שעשינו בבריכה, זמן הגלישה הוא בין 1/2 שנייה ל- 2 שניות, החשוב ביותר הוא לשחות בדיוק כפי ששחיתם בבריכה בקצב 500 מ', מדידת זמן המתיחה הוא בין נגיעת כף היד במים לבין כתף לסנטר. אם יודעים לשחות באותו קצב בבריכה ולשלוט במספר תנועות זהה כל הזמן ההצלחה בטוחה בים	WEST דגש 5
3	מתי רצים ומתי מתחילי לשחות?	כל עוד המים עוד לא הגיעו לברכיים אנו רצים ברגע שהמים עוברים את הברכיים מומלץ להתחיל לשחות גם אם קצב הריצה והשחייה זהה, חשוב לנו להסתגל כמה שיותר מהר למנח השחייה והמתיחה על המים.	
4	קפיצה בחץ ועמידה	אנו צריכים להיות תמיד מוכנים ליפול בחץ ולנצל אותו ל- 3 שניות לפחות, החץ מתחת למים או מתחת לגל מאפשר לנו לנוח ולהתקדם באותו קצב כמו הרץ לידינו ללא כל מאמץ, בסיום החץ חייבים להכין את הרגליים לעמידה(רגל קידמית ורגל אחורית) ושוב או קפיצה לחץ ושחייה או אם ניתן לקפוץ ושוב לעמוד.	
5	קפיצה+תנועה תת מימית	אנו משתמשים בקפיצה+ תנועה תת מימית כאשר יש זרמים במים או גלים גבוהים התנועה התת מימית בחזה בתוספת בעיטות בחתירה מתחת למים מאפשרות לנו להיות מתחת לזרם, הפער שיוצרים בים סוער ע"י הקפיצה והתנועה הוא	

	משמעותי, כמובן שיש לקחת מספיק אוויר לפני זה ולא לוותר על החץ, בסיום כמובן עומדים ומוכנים או לקפוץ שוב או לשחות		
6	50 מ' ראשונים בטריאתלון	שחיינים ללא ניסיון- מומלץ להתחיל בצד בקצב שלכם ולא להיות עם ההמון, מההתחלה להתחיל לאט ובקצב שתרגלתם בבריכה. שחיינים מנוסים וששוחים פחות מ-20 דקות ל-1000 מ' יש להתחיל בקצב גבוה של כ- 90%-85% אך מתון, מחושב ולא להרביץ למים, בכל מקרה אם לא תשחו מהר תחטפו מכות והדופק יהי גבוה, עדיף להתחיל בהר אך לא בכל הכוח על מנת להיות עם כמה שפחות אנשים באותו קו שלכם, לאחר 50 מ' בדיוק יש להיכנס לקצב גם אם יש מישהו ששוחה לידכם	
7	שחייה מול גלים קטנים (גלי קצף ללא זרמים)	כשיש גלים קטנים ננסה לשחות רגיל או לבצע סוג של גל פרפר (תנועת יד שיוצרת צלילה קטנה אבל לא פגועת ברצף השחייה), השחייה הרגילה גם כשהגל עלינו עוזרת לנו להיכנס לקצב נכון, ויותר מהירה מקפיצה, הליכה או שחייה	
8	יציאה מהמים וקפיצה לעוד סיבוב שחייה	נשחה ממש עד 30 ס"מ מהרצפה, נקום נתחיל בריצה קלה (אם צריך גם לסדר משקפת), לקחת שאיפות אוויר עמוקות מאוד להסדרת נשימה, צעדי ריצה מהירים וקטנים, החשוב ביותר היא הקפיצה למים בחץ כמה שיותר ארוך (גם אם אין אוויר) ולהתחיל בתנועות כמה שיותר ארוכות גם אם אין אוויר.	
9	שוחים עליכם או תופסים אותכם ברגל	לשחות רגיל גם אם מישהו לידכם מנסה להוריד את בגד הים, תופס ברגל...., ככל שאתם תתעצבנו כך הדופק יעלה, יוציאו אותכם מהקצב הנכון של השחייה, וייתכן שתבלעו מים, חשוב לזכור שאנו בתחרות ובאים להינות אנחנו אף פעם לא נטביע חזרה, זה לטווח הארוך לא נכון ומאט אותנו ומשבש את קצב השחייה.	
10	התמצאות בים כשהים חלק	אנו בשחייה מנסים להרים את הראש קדימה כמה שפחות ולכן ננסה לא לנשום קדימה אלא כשיש גלים קטנים או הים חלק נרים רק את העיניים מעל המים, ובזמן הזה ננסה למתוח את היד הקידמית על קו המים, הרמת היד על קו המים תעזור לנו לראות קדימה, לא לעצור את הרצף ולא לפגוע בצוואר ובגב בנשימה.	
11	התמצאות כשהים גלי או שלא מצליחים לנשום	המטרה כמובן זה להסתכל כמה שפחות קדימה ולהשתדל לא לסמוך על אחרים, גם שחיינים ברמה עולמים לפעמים שוחים עקום מאוד ומאבדים זמן יקר. המבט קדימה מתבצע בזמן מתיחה על קו המים, באותו זמן גם מרימים ראש קדימה, נושמים, מסובבים ראש לצד על מנת לקחת עוד קצת אוויר והראש נכנס למים דרך הצד, חשוב לציין שהתנועה הזאת קשה מאוד, למי שלא מיומן מספיק דורשת הרבה כוח וגמישות ולוחצת על הצוואר אך אם היא נעשית טוב לא מבזבזים זמן ושומרים על קצב השחייה ועל המתחרים שלנו	
12	כל כמה תנועות לנשום	מאוד תלוי בים, גלים וכו' חשוב מאוד לדעת וללמוד לשחות באימונים נשימה כל 3, גם בגלל הסימטריה, בריאות, איזון הגוף וגם כדאי לשלוט בכל הכיוונים, שאנו שוחים מצפון לדרום או ההפך (בקו החוף) חשוב מאוד לנשום לכיוון החוף על מנת לא לקבל את המים	

	בפרצוף, בנוסף הרבה פעמים כדאי לנשום לכיוון השחיין שלידנו או כל 2 או כל 4		
	(אנו לא יודעים באיזה צד השחיין ישחה ולכן חובה לשלוט ב- 2 הצדדים)		
13	נשתדל לשחות עד עומק של 30 ס"מ או עד שניתן לרוץ קל, להשתדל לחייך למצלמה זה הזמן שמצלמים!! לעבור לצעדים קטנים, לקחת הרבה אוויר	סיום השחייה	

תרגילים מומלצים לפני טריאתלון כהכנה בבריכה

1	להתחיל חזק ולשמור על קצב	200X5 מתחילים 90% את ה- 50 מ' הראשונים ונכנסים לקצב) מומלץ לראות את הזמן של ה- 50) ולא להרביץ למים 100X3-6) אותו דבר 25 מ' חזק)	חשבו מאוד לתרגל את זה על מנת לא להתפרק בתחרות
2	שינויי קצב	100X5, כל 100 מ' בריכה אחרת חזקה מאוד ו- 75 מ' קצב) לא קל), לפני ה- 100 האחרון נחים 1:30 ועושים אותו כל הכוח	
3	שליטה במספר תנועות	100X4 – 25 מ' - 17 תנ', 25 מ' 19 תנ'.....	המטרה לשנות מהירות וקצב תוך כדי שליטה במספר תנועות
4	קפיצה במים	50X6 כל פעם באמצע הבריכה קופצים חץ 3 שניות וממשיכים	ב- 50 מ' יש 2 קפיצות
5	קפיצה+ תנועת תת מימית	50X6 אותו תרגיל רק הפעם לאחר הקפיצה עושים תנועה תת מימית	
6	מבט לשעון בזמן שחייה	200X5 קצב 75% כל 50 מ' כ- 5 מ' לפני הקיר שוחים עם ראש בחוץ, רואים את הזמן וממשיכים, המטרה היא לדעת בדיוק שאתם מרימים את הראש מה הזמן שציפיתם לו.	
7	ראש בחוץ עם סנפירים	50X8 בריכה ראשונה ראש בחוץ יד נמתחת על קו המים, סנטר במים, מנסים לגולש כמה שיותר עם ראש בחוץ, בריכה שנייה מהירה מאוד ראש רגיל (20-30 שניות הפסקה)	
8	קפיצה+ מהירות	משתדלים להתחיל בצד הרדוד של הבריכה. 200X5 מתחילים בחץ, 3 קפיצות מהירות ממשיכים לשחות מהר כל הכוח 50 מ', השאר קצב (45 שניות הפסקה)	
9	1000 מדידה+ הרמת ראש כל 200	שוחים 1000 מ' ואמורים לראות את הקצב של כל 200, בסיום כל 200 מ' עושים כ- 3-5 תנועות עם ראש בחוץ על מנת לראות את הזמן בשעון הגדול ולא ביד	
10	שילוב גיוון באימונים ובעיקר אימוני מעורב	הזמנים שהטריאתלטים והשחיינים של עולם בשחיית חתירה בתקופת אימוני המעורב הם הטובים ביותר, עבודה על יותר קבוצות שרירים יכולה מאוד לעזור לנו לשחות מהר ונכון יותר	

- שילוב אימוני מעורב וסגנונות נוספים יעזרו לגייס יחידות מוטוריות, לחזק את השרירים ולשחות מהר יותר.
- אימוני המרחק הם החשובים ביותר גם לא כל תרגול הספציפי לטריאתלט, חובה לתרגל 1500 שבור מידי פעם ולהחליט על טסט קבוע לדוגמא 1000 מ'.

יש לשלוט בהבנת שלושת הפרמטרים 1. מספר תנועות 2. זמן שחייה למרחק ספציפי 3. דופק. לדוגמא 100 מ' דופק 25 (ב-10 שניות) 17 תנועות 1:32, הבנה של שלושת הפרמטרים האלה יעזרו מאוד לחלק כוחות נכון ולשלוט בקצב גם בים

השחייה בים זהה בדיוק לשחייה בבריכה להשתדל לא לשנות ולקצר את הסגנון .

אין צורך להתאמן בים לפני ששולטים טוב מאוד בשחייה בבריכה.