



# HOMework

## NO BRAIN NO GAIN

Skate - חשוב לזכור: זה לא תרגיל בעצירת נשימה ולא תרגיל  
בבעיטות או התקדמות מהירה. צריך לתרגל 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 ב-45 מעלות
- ראש: לדמיין קרן לייזר שיוצאת מהאף ופוגעת בקיר "פוגעת" בקיר בסוף המסלול
- קרן לייזר יוצאת מהאף ופוגעת בקרקעית הבריכה בדיוק מתחת לפנים והראש (להביט קצת אחורה - להחזיק תפוח)
- ראש: להסתכל ישר למטה - לא להביט לצדדים
- קרן לייזר יוצאת מהפופיק ופוגעת במפגש בין הקיר לקרקעית שלצדך
- יד נמתחת בדיוק מול הכתף, אם הרגליים שוקעות - לשחק עם עומק היד לשעה 3, 4, 5
- היד שנחה על הירך הפנימית - צריכה לנוח קרוב למפסעה 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 (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 - באופן כללי עשו רק \_\_ עד \_\_ סוויצ'ים - לא יותר!

#### 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: (1) מוביל על פרק כף היד; (2) 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/רחוק מהגוף במקביל לאגן, לצלעות, לכתף
- המרפק מוביל עד שמגיעים לזווית של 120 מעלות
- המרפק מוביל ופרק כף היד בדיוק מתחתיו - המרפק הוא שרחוק מהגוף ולא פרק כף היד
- כניסת היד**
- לחתוך/להכניס את היד במקביל למרפק היד המתוחה בתנוחת חץ וקשת
- 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/שרוול - כניסה כירורגית - הסתגנות אנדיאנית

#### 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 לפנים 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/לזוז 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 יותר ■ רחבים ■ / צרים (הפסים בדיוק ברוחב הכתפיים כשהגוף שטוח על הבטן - מטבעות ביבשה)
- למצוא את הדרך הכי קצרה לבול פגיעה
- למתוח את היד לשעה ■ 3 ■ 4 ■ 5
- 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**
- לחתור/לגרוף בדיוק כשהיד החוזרת נכנסת/חותכת בתנוחת החץ וקשת
- לבצע חפיפה חצי מלאה: לחתור בדיוק כשכף היד הנכנסת מקבילה לחצי המרחק שבין פרק כף היד למרפק של היד המתוחה קדימה
- חפיפה כמעט מלאה: לחתור בדיוק כשכף היד הנכנסת/נמתחת מקבילה לפרק כף היד של היד המתוחה קדימה
- אזור ההחלפה (כפות הידיים חולפות האחת מול השנייה) נמצא לפני הראש ועמוק

#### 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: (1) לא לתת לכתף העליונה לצאת מהמים; (2) לא ללחוץ את כתף היד הנמתחת כלפי מטה אלא קדימה; (3) 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 מופנת אחורה לאורך מחזור השחייה
- (אם מישוה עומד בסוף המסלול הוא רואה את היד שלך בשלט "עצור" 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
- 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
- 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 בקלילות עם ידיים רפויות) - 1.6-2 ב- Tempo Trainer  
הירכיים נותנות 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 המיד הנכנסת - להימתח כמה שאפשר - יד חותרת איטית מאוד - מסמנת את הנתבי ולא חותרת באמת
- להימתח למדף גבוה ולסיים כל מתיחה כשכף היד מחזיקה מדף/שלב בסולם
- להימתח עם כל הכנסת יד: לנעול מרפק היד הנמתחת - "העיץ" של המרפק לכיוון תחתית הבריכה
- להשתדל שהגוף לא יהיה בצורת בננה אלא ישר כמו סרגל
- לפתח התקדמות מיד הנכנסת - לדמיין בול פגיעה רחוק בכ- 30 ס"מ מהמקום הרגיל שלו בשעה 3, 4 או 5 בקצה פס הרכבת
- להקפיד שהגוף ייצר רק תנועה קדימה ולא יעלה וירד וירחיב את ה- Tube שהוא זז בו
- להשתדל לשחות קרוב לפני המים ככל הניתן (ב- Tube הכי קרוב לפני המים)

### חתירה/גריפה נכונה

- לתפוס כמה שיותר מים "במשוט" ולא לתת להם "לברוח"
- להגיע לפוזיציה של יד (משוט מהמרפק ומטה) בניצב לקרקעית מוקדם ככל האפשר (רחוק ולפני הראש ככל שניתן - תלוי בגמישות הכתפיים)
- מרפק נייח ולא זז - Stationary
- לחתור כאילו יש חבית ממש 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 הנתבי מבלי רצון לחתור באמת לכיוון הציצי הימני/שמאלי כשהתחלת התנועה
- היא מפס הרכבת בשעה 3, 4, 5
- לאחוז השלב בסולם ואז לגלגל את הגוף מעבר לנקודה הזו - היד נשארת באותה הנקודה והגוף מתקדם מעבר לנקודת האחיזה/לשלב הסולם
- 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"העיץ" של המרפק מופנה לקיר הצדדי (המרפק נשאר באותה נקודה במרחב)

### נשימות

**ראש** L R  
לסובב את הראש 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 לנשימה
- קורן 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)
- לזודא שהמרפק בא לכיוון הפנים ולא הפנים לכיוון המרפק - לא להרים את הראש
- לסובב הראש מעט יותר לכיוון התקרה - לזודא 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, 4, 5 על הפס רכבת שלה
- קצות האצבעות מופנות כלפי הקרקעית, כף היד לא מופנה בזווית כלפי מעלה - שלט עצור

### 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
- קורן לייזר יוצאת מהאף פוגעת בתקרה/שמיים בדיוק מעליך - להקפיד להוציא את שתי העיניים מחוץ למים
- מבט אחורה ולא קדימה (תחילת המסלול) בזמן הנשימה
- לגלגל את הגוף עד ל- 45 מעלות או לפי מה שמרגיש נוח - לא להסתובב יותר מ- 50 מעלות
- 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 של היד המתוחה קדימה
- מתיחה - לשחות ארוך - שמירה על Stroke Length**
- להימתח 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)
- להימתח במיוחד אחרי הנשימה - לנסות לייצר התקדמות עם יד ימין שמאל
- למצוא הדרך הכי קצרה לבול פגיעה מיד אחרי הנשימה עם יד ימין שמאל
- לאחוז שלב בסולם לפני החתירה

### 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- Tempo Trainer
- 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 קרטוליים מעל המים; לדוגמה: כשיד ימין נכנסת - רגל ימין צפה וקרטולה 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 ולזודא 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')