



GoldenTri
Personality goes a long way

**SOHO
TEAM**

טסטים בשחיה

אלעד נאה

14/3/23

טסטים

כדי להיות במעקב אחרי היכולת נהוג לקיים טסט כל תקופה,

מטרות:

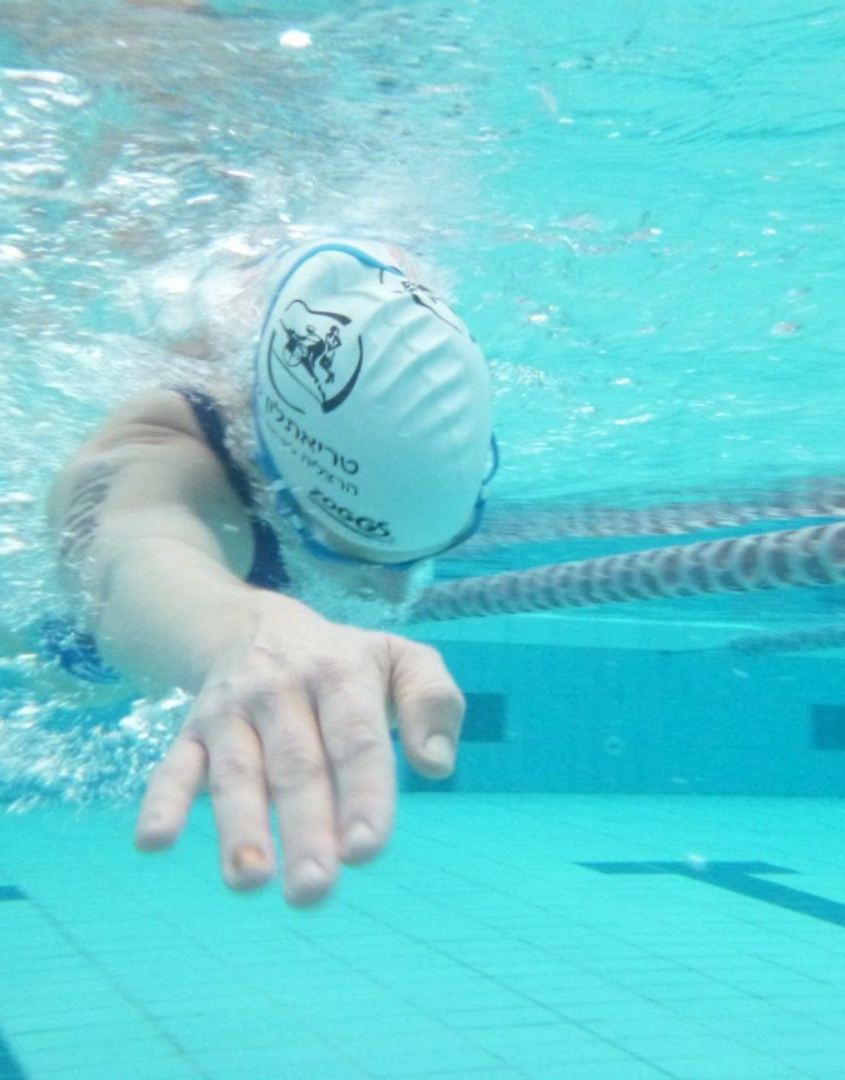
א. בדיקת יכולת עכשווית - בתחום הרלוונטי לתקופה

ב. השוואה לבדיקה קודמת – תהליך שיפור או נסיגה

ג. פיק הישגי - שבועי, חודשי, תקופתי

ד. מיני הכנה לביצוע תחרותי רלוונטי

- הטסט נותן לנו שיקוף של מצבנו נכון לנקודת הזמן
- מאפשר למאמנים ולמתאמנים מדדי מעקב כמותיים ומעקב אחר התקדמות
- מאפשר לגזור את זמני התקנים שלנו לאימוני השחייה (V1-V6)





דוגמאות לסוגי טסטים

★ טסט טכני - אורך תנועה, תדירות תנועה, טסט רגליים/ידיים

ועוד

★ טסט מהירות טהורה - מהירות מרבית (15-20 מטר)

★ טסט אירובי - 1000 מטר, 20/30 דקות (נגזור ממנו

תקני העמסה) 10X100 לשמור זמני יציאה עם ממוצע הגעה

ללא שינוי

★ סף אנאירובי

★ טסט אנאירובי- סט של 50/100 עצימים



מדדים להשוואה

אל מול טסט קודם/התקופה המקבילה,

נשווה את המדדים:

- קצב ממוצע ל 100 מטר (נכון לכל טסט)

- מרחק כולל שעברנו (נכון לטסט הקצוב בזמן)

- זמן כולל של הטסט (נכון לטסט הקצוב

(במרחק)

- יעילות השחייה (במקרה הזה נשתמש במדד

הקריו SWOLF)



יעילות השחייה - הסבר

קצב השחיה שלנו מורכב מזמן למרחק (דקה ל-100 מטר)

הקצב והיעילות מושפעים מ:

1. תדירות התנועות - נמדדת במספר תנועות בזמן נתון, לדוג' כמספר תנועות שמבצעים בדקה
2. טווח תנועה - נמדד כמספר התנועות למרחק מסוים, לדוג' מספר התנועות לבריכה

יעילות השחייה

- **תדירות תנועה** - אחד הפרמטרים החשובים לבדיקת טכניקה תחרותית ויעילות התנועה. תדירות גבוהה מדי מעידה על טווח תנועה קצר ונטייה להתעייפות מהירה מידי. תדירות תנועות נמוכה מדי מעיד על חוסר כוח, עוצמת גריפה נמוכה דבר שמפריע לשחיין להגיע למהירות גבוהה
- **טווח תנועה** - הפרמטר השני החשוב לבדיקת טכניקה תחרותית ויעילות התנועה. טווח תנועה של שחיין נמדד בעזרת מספר תנועות למרחק נתון



יעילות השחייה

- עלייה בתדירות תנועות היא מרכיב בעל טווח אופטימלי, כלומר אי אפשר להעלות את התדירות תנועות ללא הגבלה. קצב תנועות גבוה מידי מוריד את היעילות בתנועה!
 - טווח תנועה הוא מרכיב שניתן לפתח ללא הגבלה, כלומר ניתן לשפרו כל הזמן.
- ביצוע ספורטיבי של שחיין בתחרות יהיה טוב יותר אם ישחה ארוך יותר בתחרות וישמור על תדירות תנועות אופטימלי

השילוב בביצוע התחרותי בין טווח התנועה ותדירות התנועה הוא שקובע את איכות התוצאה והתקדמותו של השחיין

על מנת לעקוב אחרי יעילות התנועה נשתמש במדד
הקרוי - **SWOLF**



SWOLF - בין שחיה וגולף

- **SWOLF** - מדד לבדיקת יעילות שחייה, מורכב מהמילים SWIM ו- GOLF בדומה לגולף התוצאה הטובה ביותר היא מספר החבטות הנמוך ביותר
- **חישוב ה-SWOLF** - הזמן הכולל בשחיית בריכה אחת ומספר התנועות באותה בריכה, לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושן ציון SWOLF של 45
- **המטרה** - השחיין ישחה מרחק נתון בכמות מינימלית של תנועות, בשילוב עם מהירות המקסימלית

4 x 50m	Rep 1			Rep 2			Rep 3			Rep 4		
	Stroke Count			Stroke			Stroke			Stroke		
	1	Time	Total	Count	Time	Total	Count	Time	Total	Count	Time	Total
Swimmer 1	30	36	66	32	34	66	30	34	64	32	32	64
Swimmer 2	26	32	58	26	30	56	28	28	56	28	30	58
Swimmer 3	32	36	68	32	34	66	30	34	64	30	32	62
Swimmer 4	24	28	52	24	26	50	26	24	50	26	22	48



תקני שחייה ומטרותיהם

V1	סבולת יסוד אירובית, בנייה מחדש, חימום, הרפיה, התאוששות, טכניקה: טווח גריפה
V2	סבולת יסוד אירובית
V3	סבולת אירובית כללית
V4	הספק אירובי מרבי
V5	סבולת אנאירובית
V6	הספק רצף אנאירובי (עמידות בפני ריכוזי חומצת חלב)
V7	מהירות מרבית, הספק על אנאירובי



חישוב תקנים - טסט אירובי מרבי

- אחת השיטות לקבוע את תקני השחייה בכל מרחק ובכל רמת מאמץ היא: טסט 20/30 דקות . המהווה מדד לשחייה אירובית ולשחייני מרחקים
- מתוך הנחה ששחיין שוחה בטסט במיטב יכולתו נגדיר את קצב השחייה שלו כתקן 3 (V3) שהוא הקצב המיטבי לשחיית מרחקים העולים על 400 מטר

חישוב תקנים - דוגמא : טסט אירובי מרבי

לדוגמה שחיין שוחה ב-30 דקות מרחק של 2000 מטר.
חישוב התקנים שלו יהיה :

30 דקות = 1800 שניות ,

1800 שניות לחלק ל-20 מאות (מספר המאות שיש ב-2000)
90 =

נקבל תוצאה 90 שניות השווה לקצב ממוצע ל-100 של 1.30

- קצב 1.30 יהיה תקן V3 שלו ב-400 מטר וכל מרחק גדול יותר

- נבנה את הטבלה הבאה על פי הנחות יסוד:
* נצפה לקצב מהיר יותר במרחקים קצרים יותר לכן נוריד 2 שניות לכל 100 מטר

* נוסיף/נוריד 2 שניות לכל 100 מטר מהיר יותר או איטי יותר בתקן גבוה יותר או נמוך יותר בהתאמה.

להלן טבלת תקנים המבוססת על הדוגמה

* בכתום זמן ממוצע 100'

מרחק/תקן	V1	V2	V3	V4	V5	V6
800	12.32	12.16	1.30 12.0	--	--	--
400	6.16	6.08	1.30 6.0	5.52	--	--
300	4.36	4.30	1.28 4.24	4.18	--	--
200	3.0	2.56	1.26 2.52	2.48	2.44	--
100	1.28	1.26	1.24 1.24	1.22	1.20	1.18
50	42	41	1.22 40.00	39	38.00	37



שאלות?



GoldenTri
Personality goes a long way