

## סילבוס קורס חתירה בסיסי

### Single Sculling

8 שיעורים

### שעור 1 (הכרות)

הכרת הסירה וכיוון בסיסי

סוגי סירות - משוט כפול (יחיד, זוג, רביעיה) / משוט יחיד (זוג, רביעיה, שמיניה).  
נפח / משקל - התאמה בין הסירה ומשקל החותר.  
המלגז (rigger) - כוונון גובה תושבת המשוט (swivel / oarlock).  
הדום (Stretcher) והמסילה (slide) - כוון ומשמעות.  
הנעליים - גרביים (בטיחות), חוט עקב-הדום, שחרור מהיר  
המשוטים (oars) - אורך, היחס בין אורך ה- handle וה- shaft, החפיפה (18-22 ס"מ), ה-  
button/collar, ה- sleeve (תמיכה בשני מצבי הלהב - ניצב ומקביל למים), הלהב, זזית הפסיעה.  
הכדור - bow ball (בטיחות)

### - concept-2 - ergometer

הכרות עם המכשיר, פירוק התנועה למרכיבים והבנת התרומה של הרגליים, הגב, הידיים. תרגול תנועה משולבת בסדר ובקצב הנכון. רצוי לבצע חימום על המכשיר לפני כל שעור.

סימולטור בממשה - תרגול התנועה בחלקים והולכת משוט נכונה במים

1. אחיזת המשוט ושיטת הסיבוב שלו - מעבר בין square ל- feather
2. מצב תחילת גריפה - זזית השוק, זזית הגב והסנטר, גובה הידיים.
3. מצב סוף גריפה - זזית הגב, המרפקים והאמות.
4. סדר פעולות בגריפה - רגלים-גב-ידיים.
5. עומק המשוט במים. מישור התנועה של הידיים.
6. ה- catch, תפיסת המים ותחילת הגריפה, תזמון.
7. ה- recovery - החזרת ידיים מהירה, גובה הידיים בחזרה והשפעתו על היציבות.
8. קצב ה- recovery ביחס לקצב הגריפה (בקצב 15 - 4 שני לגריפה - יחס 2 : 1).
9. השפעת התנועה קדימה ואחורה עם הכסא על מהירות הסירה.
10. אורך הגריפה.
11. תרגול בלי סיבוב משוט - square blade, ועם סיבוב משוט.
12. תרגול כל חלק מהתנועה בנפרד - רק ידיים, גב-ידיים, רק רגליים.

נכתב ע"י דרור, עדכון אחרון באוקטובר 2014

**דגשים:** סבלנות, שחרור, פרוק התנועה לגורמים, הטמעה דורשת מספר חזרות רב על התנועה.  
**רט 1** - להתרשם מהקצב, מסדר ורצף הפעולות, ומהיפוי שבחתירה. **רט 2**.

## שעור 2 - חתירה בסקיף רחב, תרגול סדר פעולות וסיבוב של המשוטים

**דר פעולות - שלושת השלבים ומצבי הבסיס** - drive, rock-over, recovery.

**רישום ביומן, הוצאת משוטים וסירה** - סירה/חותר/שעת יציאה/שעת חזרה מתוכננת.

**כוונן הסירה** - על חמורים (slinge), הורדת סירה למים, חיבור המשוטים וכניסה נכונה לסירה.  
**יציבות** - לא עוזבים משוטים, לא מושכים משוט פנימה. לומדים "להחזיק מים", ומתרגלים השפעת גובה הידיות על איזון הסירה.

**מצבי יסוד** - מצב מוצא, מצב סוף גריפה, מצב תחילת גריפה.

**תנועת הידיים במישור אחד** - גובה הידיים, עומק המשוטים.

**תרגול סדר פעולות** בגריפה ובחזרה.

**תרגול הכנסת/הוצאת המשוטים** למים במצבי תחילת/סוף גריפה.

**פניה** - גריפה עם משוט אחד, השני מלווה ותומך במצב feather.

**חתירה אחורה** - מצב הלהבים בגריפה ובחזרה.

**גישה לממשה** - התייחסות לכוון הרוח ולזווית גישה לרציף.

**יציאה מהסירה**, הוצאת משוטים, שטיפת סירה.

**דגשים:** נקודות הקשורות לבטיחות. כניסה נכונה לסירה. שחרור גוף ונינוחות כבסיס ליציבות. גובה הידיים, הולכת משוט בגובה המים. אחיזה וסיבוב נכונים של המשוטים.

**רט - Rowing Sequence**

נכתב ע"י דרור, עדכון אחרון באוקטובר 2014

### שעור 3 - תרגול הולכת משוטים במים וקצב

סיבוב נכון של המשוטים.

קצב תנועה קדימה ואחורה על הסירה, החזרת ידיים מהירה.

הולכת משוטים במים.

**ידיים באותו מישור** - בקטע בו המשוטים חופפים יד שמאל מוצלבת מעל ימין וצמודה אליה.

**דגשים:** סדר פעולות, מישור תנועת הידיים, החזרת ידיים.

[How to Position Your Oars and Hold Your Oars](#) - **רט 3**

### שעור 4 - ה- Catch וה- Drive

**catch** - דגש על [תזמון הכנסת המשוט למים](#) ושילוב הרגליים.

מצב הידיים ב- **catch** - לפתוח לצדדים להארכת הגריפה.

גובה משוט בסוף הריקברי - להמנע מלהשען על הידיות. שמירת גב ישר - סנטר קדימה.

תזמון סיבוב המשוט - בחלק האחרון של החזרה.

שחרור המשוטים והכניסה למים - לשחרר, לתת למשוט "לצנח"

שילוב הרגלים - תזמון עם כניסת המשוט. **ה- catch הוא הסוף של ה- recovery.**

רגליים בלבד - תרגול עם גב סטטי וידיים ישרות.

זווית הגב במהלך ה- Drive

לקריאה נוספת: [The timing of the catch](#)

### שעור 5 - ה- Release וה- Balance

**balance** ומה משפיע עליו - טונוס, משוט לא ב- square, התחפרות משוטים - גב נע לפני הרגליים

וידיים מושכות כלפי מעלה, סיבוב משוט במים לפני שמוציאים אותו, השתהות בסוף גריפה בלי

ליישר ידיים, ידית ימין ושמאל לא באותו גובה - לחיצה על ידית ימין, ...

החלצות מהתהפכות - הסבר + [רט](#). בדיקת הקשירה של הנעל להדום, וחוט שחרור סקוצ'ים.

משמעות גובה הידיים - ברגליים ישרות, הרמת יד ימין / שמאל וההשפעה על איזון הסירה.

תרגילי **Release** - במצב סוף גריפה, תרגול הוצאת משוטים ושחרור. תרגול רק ידיים.

תרגילי **balance** (עצירה באמצע החזרה, ...), תיקון עדין ע"י לחץ קל על היד בצד הגבוה.

**דגשים:** גובה משוט בגריפה ובחזרה/גובה ידיים, תנוחת הגב, החזקת הבטן, החזרת ידיים מהירה.

**בעקרב** - לא לתפוס חזק - לשחרר לחץ מהמשוט והוא יצא לבד.

רט - [Sculling Technique](#)

נכתב ע"י דרור, עדכון אחרון באוקטובר 2014

## שעור 6 - אורך גריפה ושמירת כיוון

שילוב נכון של הגב.  
הוצאת משוט נכונה.  
שמירת הלהב מכוסה עד סוף הגריפה.  
**דגשים:** שמירת נתיב - בטיחות. אחריות אישית למנוע התנגשות. סטייה מהנתיב מסוכנת.

## שעור 7 - ה-Recovery

החזרת ידיים מהירה  
ידיים "מובילות".  
קצב ה-recovery - בלי להפריע לסירה לגלוש.  
נשימה  
תרגול חזרה עם עצירה אחרי החזרת ידיים / גב.  
**דגשים:** בהתאם למצב.

## שעור 8 - רצף התנועה

כתלות בהתקדמות - מעבר לסקיף צר.  
תשומת לב לתנועת הירכתיים במים ולגלישת הסירה.  
**דגשים:** רצף בתנועה, הרגשת תנועת המשוט במים והאצה במהלך הגריפה.

### סיכום והסמכה

המלצה להשתלב בפעילות קבוצתית שבועית ברביעיות ושמיניות.

## הפניה למידע נוסף על חתירה

1. [FISA Knowledge Center](#)
2. [World Rowing](#)
3. [הצעות לאימונים על Concept2](#)

נכתב ע"י דרור, עדכון אחרון באוקטובר 2014

## ידע בסיום הקורס הבסיסי

1. הוצאת סירה וכיוון בסיסי - בחירת סירה מתאימה ומשוטים, רישום ביומן, כיוון מרחק נעליים ומיקום המסילות, גובה תושבת המשוט, תשומת לב לאביזרי הבטיחות.
2. הורדת סירה למים, סדר פעולות, חיבור נכון של המשוטים וכניסה נכונה ובטוחה לסירה.
3. חתירה קדימה (גובה ידיים ועומק משוטים נכון, סדר פעולות נכון במעבר בין הרגליים הגב והידיים, יציבות, יציבות).
4. חתירה אחורה (חתירה יציבה עם הפנים קדימה, ויכולת לבצע תיקוני כוון תוך כדי התקדמות).
5. סיבוב הסירה - עם משוט אחד (קדימה / אחורה), סיבוב במקום ושמוש בשני המשוטים.
6. ניווט בנחל - שמירת צד ימין של הדרך, מרחק קבוע מהגדה, מניעת התנגשויות).
7. מה לעשות במקרה של התהפכות (לא יתורגל בקורס).
8. גישה לרציף, יציאה נכונה מהסירה, הוצאת סירה, שמירה על הציוד, שטיפה והחזרת ציוד.

## כללי

1. תכן השעורים תלוי בקצב ההתקדמות של החניך.
2. משך שיעור 50 דקות.
3. ביטולים ודחיות - עד 24 שעות לפני תחילת השיעור.
4. חניך שלא יודע לשחות יחתור עם חגורת ציפה.
5. חלק מהשיעורים יצולמו בוידאו כאמצעי לתחקור אחרי החתירה.
6. במקרים מיוחדים יעשה שימוש במצופים להוספת יציבות לסירה.
7. ביטול בגלל מז"א קיצוני - מדריך יודיע מראש על ביטול במידה ויש זרם חזק שלא מאפשר חתירה, בעיית זיהום במים, או סופה. יש אפשרות לתאם שיעור על מכשיר ה- concept2 במקום במים.

## חתירה בים

**חתירה בים** אפשרית בליווי מדריך, בסירות הימיות, ובתלות במז"א מתאים. רצוי לנעול נעלי ים, חובה חגורת הצלה. איבטוח כובע/משקפיים/בקבוק. משוטי ברצה. ים: לבדוק תחזית, ערנות לשינוי במצב הים - אם יש ספק אז אין ספק... כניסה ויציאה משפך הירקון. התיחסות לריף ולזרמים, התיחסות לרוח בבחירת כוון החתירה. **הסירה הימית** - תושבת המשוט בכיוון הנעל (בסירה זו יש אפשרות לחיבור הפוך), **סגירת הפקק**. **דגשים:** גובה משוטים ב- recovery.

נכתב ע"י דרור, עדכון אחרון באוקטובר 2014