

מקרא והסברים לדפי אימון - קבוצות מאסטרו TI ישראל

FR	Freestyle – סגנון חופשי/חתיירה
BK	Backstroke – סגנון גב
BR	Breaststroke – סגנון חזה
FL	Butterfly – סגנון פרפר
SS	Sweet Spot – מנוחה על הגב בהטיה קטנה לאחד הצדדים למנוחה ואיזון מושלם
SK	Skate
USK	Under Skate: "הגנבת" היד עד למשקפת והחזרתה ליד הירך
ZSK	Zipper Skate: "פפום" היד ליד המשקפת – הטמעת תנועת ה- "חץ וקשת"
US	Under Switch: החלפת ידיים מתחת לגוף תוך "שפשוף" הבטן
ZS	Zipper Switches
OS	Over Switches
SPL	Stroke Per Length – מספר התנועות לבריכה
2BK	Two Beat Kick – קצב 2 ברגליים
ת.ס.	תרגיל סגנון
ת.מ.	תרגיל מרכזי
FG	FistGloves
SG	Swim Golf: "שחיית גולף" – הוספת הזמן למספר התנועות ל- 50 מטרים כדי לקבל מספר שמהווה בסיס. לדוגמה: 16 ל- 25 מטרים הראשונים ו- 18 תנועות ל- 25 האחרונים = 32 + 60 שניות ל- 50 מטרים – סה"כ 92. המטרה: להוריד את ציון הגולף לאורך האימונים/השנים.
MA	Marinette Arms: כל החלק שמתחת למרפק רפוי לחלוטין
N	Base Count או מספר הבסיס. בדרך כלל, יש לספור את מספר התנועות בבריכות הראשונות ולחשב ממוצע לבריכה. חימום של 150 מטר שבו שחיתם בממוצע 18 תנועות לבריכה (SPL) יהווה ה- N לאותו אימון. במהלך האימון תנסו לשחות במספר תנועות נמוך וגם גבוה מה- N שנקבע. האם נוח לכם לשחות במספר תנועות גבוה מה- N, נמוך מה- N? באיזה מהתרגילים נוח לכם יותר? חשוב לציין שכשהמטרה העיקרית היא הורדה/הוספת תנועות, יש להשתדל שלא לחשוב על נקודות פוקוס אחרות.
פוקוס	ב- TI המרכיב הכי חשוב ומהותי הוא Mindful Swimming – שחייה מודעת. יש להקפיד שלא לדחוף מהקיר ולו פעם אחת מבלי שיש לכם פוקוס ברור על מה אתם הולכים להתפקס. זהו תרגיל מנטלי נהדר לשמור ולשנות את הפוקוס במהלך האימון. לאלו מביניכם שמתחרים, שליטה על פוקוס לאורך זמן תשרת אתכם נאמנה במהלך תחרות