



WWW.TI-SWIM.CO.IL

משטר אימונים של Stroke Deprivation – חלק VI ואחרון

מאת: גדי כץ, מדריך ראשי, TI ישראל, אפריל 2009



עצות שימושיות

1. **מרחקים.** התחילו בסטים קצרים ותבנו את המרחק לאט לאט, מאימו לאימון, משבוע לשבוע. סבלנות!
2. **מנוחה.** כלל הברזל הוא לנוח כמה שצריך. אל תרגישו מחוייבים לסטופר. זיכרו שאתם מתרגלים את המרכיב הטכני ולא את מרכיב הכושר הגופני. חשוב שאת הסטים תבצעו ברמת מיומנות גבוהה כדי לעמוד במספר התנועות. פחות חשוב הוא כמה מעט נחתם!
3. **קצבים.** יש להוריד את הקצבים במאיות השנייה ב-TT. אל תתפתו להנמיך את הקצב באינקרימנטים גדולים. סבלנות!
4. **FistGloves.** מומלץ מאוד לעשות בהן שימוש וכמה שיותר. לרוב הן מצליחות לסייע מאוד לחולל שיפור בזמן קצר.
5. **Maximum Distance Per Stroke.** תרגלו מינימום תנועות בלי TT. נסו לשלב במסגרת כל תרגול/אימון כמה בריכות של מינימום תנועות. נסו להבחין מה גורם לכם להאריך את התנועה, אלו נקודת פוקוס? מה קורה אם אתם משנים משהו. נסו לעטות עליכם מצב מנטלי של סקרנות. לבחון מה קורה בכל שינוי ואיך אתם מרגישים בסוף כל בריכה של מינימום תנועות. לרוב, זהו מכשיר נהדר להוספת נקודות פוקוס 'לבנק' הנקודות שלכם.
6. **Mini-Max Drills.** מומלץ לשלב בתכנית האימונים גם שחיית גולף. [להסבר הקישו כאן.](#)
7. **יומן אימונים.** כדי לדעת שאתם בנתיב הנכון, מומלץ לנהל יומן אימונים – Training Log. [המאמר הזה](#) יעשה לכם סדר בראש לגבי הנחיצות של יומן כזה.
8. **פוקוס.** תרגלו עם מקסימום פוקוס ולא כדי לצאת ידי חובה. שמירה על פוקוס לאורך זמן היא מיומנות נרכשת. ככל שתתרגלו ותתאמנו עם פוקוס גבוה, כך תגבר היכולת שלכם לשמור על פוקוס





לאורך זמן וברמות מאמץ גבוהות. תנו לזה זמן. כמו כל סוג של סבולת, גם סבולת מנטלית (Mental Endurance) לוקח זמן לבנות.

השלמת קריאה

אני סבור שבאסופת המאמרים הללו כיסיתי מעט את כל מה שניתן לכסות בכל האמור למשטר אימונים מסוג זה. ובכל זאת, כדי לקבל תמונה שלמה יותר, אני ממליץ לקרוא שני מאמרים משלימים:

[Swimming Technique: Swim Like a Fish](#)
[Improving a Swimmer's 100 Freestyle](#)

