



## תכנית תרגול למתחילים

מאת: גדי כץ, מדריך ראשי, TI ישראל, ינואר 2007

המלל בתכנית זו ייראה לכם כגיבוב מילים לא מובן אם לא קראתם את מאמר המבוא לתכנית זו  
(<http://www.ti-swim.co.il/articles/Microsoft%20Word%20-%20gk%20Preface%20to%20Swim%20Plan%20Beginners%2029.07.08.pdf>)  
והשתתפתם בשיעור ניסיון שאנו מעניקים בשיטת Guarantee Money Back (ראו <http://www.ti-swim.co.il/demo.asp>).

מבנה תרגול לאחר שיעור ניסיון בין 60% ל- 80% (תלוי ברמת התלמיד) מזמן התרגול יש לתרגל Skate עם שתי הידיים – פעם יד ימין מובילה ופעם יד שמאל מובילה. בין 20% ל- 40% מהאימון יש לתרגל סוויצ'ים Zipper Switches. מומלץ להדפיס תרגול זה, להניחו בסוף המסלול ולתרגל כל נקודה 50 מטר או 3 / 4 דקות.  
חשוב: לעצור למנוחה, להסדיר נשימה (אם צריך), לחשוב על מה הלך טוב ומה לא ולעבוד לפי דף התרגול.

### נקודות לחלק ה- Skate

- באופן כללי חשוב לזכור - זה לא תרגיל בעצירת נשימה ולא תרגיל בבעיטות או התקדמות מהירה.  
צריך לתרגל בסבלנות ובאיטיות.
1. להקפיד על גוף ושרירים רפויים (למרות שזה נשמע לא חשוב, זה הכי חשוב בשחייה). כשאתם נחים על הקיר – להרפות את כל השרירים!
  2. להקפיד למלא את כל הריאות באוויר כדי לצוף טוב יותר ולא לשחרר את האוויר בזמן ביצוע התרגיל
  3. למתוח הגוף – להשתדל להיות ארוכים ככל האפשר
  4. יד מובילה: מפנה מקום לראש ונמתחת על פס הרכבת
  5. ראש: להקפיד שהראש יהיה מתחת למים.
  6. ראש: להסתכל בדיוק למטה
  7. ראש: לדמיין קרן לייזר שיוצאת מהפדחת ו"פוגעת" בקיר שממול.
  8. קרן לייזר יוצאת מהפופיק ופוגעת בקיר הצדדי
  9. להקפיד של זווית היד הנמתחת בדיוק מול הכתף (בין השעה 3 ל-5)
  10. היד שנחה על הירך – צריכה לנוח בצד הגוף או בכיס הג'ינס
  11. לבעוט לפני הגוף ולא מאחוריו



### נקודות לחלק הסוויצ'ים (Switches Zipper)

באופן כללי יש לבצע רק 3 עד 7 סוויצ'ים – לא יותר! כאן המקום לציין שבין סדרה אחת של סוויצ'ים לשנייה, יש להתגלגל ל- Sweet Spot ולנשום ברגיעה. אף פעם לא להתחיל עוד סדרת סוויצ'ים אם לא מרגישים רגועים ושיש מספיק אוויר.

1. להקפיד על גוף ושרירים רפויים
2. להתחיל ב- Skate מושלם להריץ Check List בראש – 3 או 4 שניות של Skate ואז להתחיל הסוויץ'
3. לא לתת לראש לזוז בזמן הסוויצ'ים!!! לזוז: לא למעלה או למטה ולא לצדדים – לשמור הראש סטטי
4. לחתוך ידיים בדיוק ליד המשקפת
5. לחתוך הידיים לשעה 4 (תלוי תלמיד) על הפס רכבת
6. להוביל עם המרפק!!! עד לתנוחת חץ וקשת
7. למצוא את הדרך הכי קצרה אל בול הפגיעה
8. לפתוח ריץ' רץ' (Zipper) בתוך המים
9. עיתוי הסוויץ': רק כשהיד שמובלת ע"י המרפק נכנסת/חותכת ליד המשקפת, לחתור עם היד השנייה.
10. להשתדל שלא לבעוט בכלל
11. ראש: להקפיד שהראש יהיה מתחת למים כך שהצוואר ישר ורפוי והראש נתמך על ידי המים.

### הערה על זמן התרגול

הזמן של כל תרגול הוא המשתנה הפחות חשוב. העיקרון המוביל הוא שעדיפים 3 אימונים של 20 דקות כל אחד על אימון אחד של 60 דקות או שני אימונים של 30 דקות.

**בהצלחה!**

