

## אימון תחושת מים

מטרת האימון: במילים לא ניתן להסביר את הזוויות הגריפה הנכונות, תרגילי תחושת המים מקנות לנו את ההבנה מהן תכונות המים וכיצד השחייה שלנו תהיה יותר יעילה במים.

מטרות	התרגיל	מס'
חימום שרירים ומפרקים	400 מ' חימום כל 25 3 ספירת תנועות - מינימום תנועות	1
כל 25 מ' משנים את מנח כף היד : אגרופים/אצבעות פתוחות/סכינים/זרת נכנסת ראשונה/כף יד הפוכה/יד ישרה/מרפק גבוה וכד'. 45"	25x8 – ספרינטים , חצי בריכה חזק מאד/ חצי בריכה קל	2
שחרור הגוף והכנה לתרגיל הבא	100 קל	3
תחושת מים : על הגב רג' מובילת/ראש מוביל/ידיים מאחורי הראש/מרפקים צמודים למותן/על הבטן ראש מוביל/כלב וכד'. 10 שנ' מנוחה	75x6/8 – הלוך תחושת מים/חזור ספירת תנועות 25 שחייה קלה	4
שוחים 200 מ' וסופרים את התנועות בבריכה הראשונה והאחרונה (לזכור כמה עשיתם)	200 מ'	5
<a href="#">הדגמה לתרגיל "כלב" נכון</a> . המטרה לייעל את מנח הגוף במים, את הגריפה ואת תפיסת המים . בשחיית כלב לא מוציאים מרפק מהמים אלא מקפידים על החזרת היד בתוך המים בתנועה הכי יעילה והידרו דינאמית שאפשר	50x4 – 25 "כלב" 25 מלא	6
דגש על הכנסת היד למים, רפוי ככל האפשר, אצבעות נכנסות ראשונות כדי למנוע לחץ על הצוואר, מינ' תנועות כפות תפוסות רק על האצבע האמצעית (האמה) בכדי לחוש טוב יותר את גריפת המים.	50x4 – כפות ופולי	7
בודקים האם האימון עזר לתחושת המים, מחברים את תרגילי תחושת המים, הכלב והעבודה עם הכפות... מקפידים על סגנון ארוך ומס' תנועות נמוך, המטרה לא להעלות את מס' תנועות אך לשמור על אותו הקצב. ב- 200 האחרון לראות ששיפרתם או לפחות שמרתם על מס' התנועות של ה- 200 מתרגיל מס' 5 .	200x4 – 2 עם ספירים / 2 ללא ספירים	8
שחרור, סוף האימון (לשלב גב קלאסי כדי לפתוח ולהאריך את שרירי בית החזה)	200 מ' שחרור	9

סה"כ : 2900