



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס נבחרת שחיה 28-394902

הנבחרת מונה כ-35 שחינים ושחיניות.

מטרות האימונים:

1. הכנה לאליפות אסא בחודש מאי
2. ההכנות כוללות:
 - א. שיפור סגנונות
 - ב. שיפור כושר גופני
 - ג. שיפור מהירויות
 - ד. הקניית מוטיבציה גבוהה
 - ה. הקניית טכניקות שחייה למרחקים שונים
3. האימונים מחולקים לקדם מכינים, מכינים, בסיסיים ומתקדמים.
 - א. אימונים קדם מכינים- באימונים אלו הספורטאים שוחים כ-2500-3000 מטר. האימון בעל מאמץ נמוך עם מנוחות ארוכות יחסית. שמים דגש על שחיה עם אביזרי עזר (כפות ומצופים) בעיקר סגנון חתירה בחלקו הדומיננטי של אימון. סה"כ כ-6-8 אימונים בהתאם לכושר אינדיבידואלי.
 - ב. אימונים מכינים- שוחים מרחקים ארוכים ובינוניים כ-4000-4500 מטר, במאמץ עולה במקצת לעומת אימונים קדם מכינים.
 - ג. אימונים בסיסיים- הספורטאים שוחים עד למרחקים של 5000 מטר. סה"כ המאמצים עולים ובהגברת מהירות בכל הסגנונות. מתרגלים זינוקים ופניות
 - ד. אימונים מתקדמים- באימונים אלו נותנים דגש על הגברת מהירות. הגברת הכושר ע"י צימצום מנוחות, מאמצים גבוהים יותר ע"י שחיית סגנונות הדורשים מאמץ גבוה (כמו מעורב) והגדלת מספר ספרינטים במרחקים של 2550 מטר. סה"כ מרחק באימונים אלו לא עולה על מרחק באימונים הבסיסים בגלל המאמצים השונים.

הרכב הציון: 65% - נוכחות פעילה

35% - יכולת ביצוע והתקדמות אישית.