

עתידי

תוכנית מקצועית

השתלמות מאמני ומדריכי שחייה בהונגריה - אפריל 2022

אנחנו שמחים להציע לכם להצטרף להשתלמות השנייה של בי"ס עתידי אשר תצא לפועל בין התאריכים 25.4 – 30.1.

פרטי התוכנית:

יום שני 25.4.22

הגעה למלון צ'ארלס והתארגנות.

13:00 - ארוחת צהרים

15:00-19:00 - מבוא: "מבנה ותפקוד איגוד השחייה ההונגרי"

"תוכניות האימונים והתחרויות לגילאי 11-15 ועקרונות תהליך האימון"

19:30 - ארוחת ערב

יום שלישי 26.4.22

08:00 - ארוחת בוקר

09:00-13:00 - "תזונת שחיינים, כולל תוספי תזונה מומלצים"

"התזונה לפני, תוך כדי ואחרי תחרות"

"זינוקים: הוראה, תרגול, אימון - נורמות"

13:30 - ארוחת צהרים

16:00 - 19:00 - ביקור מקצועי באגודת שחייה

19:30 - ארוחת ערב

יום רביעי 27.4.22

08:00 - ארוחת בוקר

09:00-13:00 - "הכנה לתחרות מטרה (טייפר) בחתכי גיל: 12-14, 14-16, 16+"

והצגת דוגמאות אימון"

13:30 - "אכול ככל יכולתך"

16:00 - 19:00 - ביקור מקצועי באגודת שחייה

ערב יום השואה, ארוחת ערב חופשית

יום חמישי 28.4.22

08:00 – ארוחת בוקר

09:00-13:00 – "פניות בסגנונות השונים ומסגנון לסגנון במעורב אישי"

"הנגיעה המסיימת בתחרות"

"עקרונות ויסות העומס באימון"

13:30 – ארוחת צהרים

14:30 – סיור באתרים מיוחדים בבודפשט

19:00 – ארוחת ערב והפתעה!

יום שישי 29.4.22

08:00 – ארוחת בוקר

09:00-13:00 – "האימון והתחרות במים פתוחים. קטגוריות, עקרונות הכנת השחיין,

לפי גיל ולפי מרחקי תחרות"

"כמה טיפים באשר לפסיכולוגיית השחיין באימון ובתחרות"

16:00 – 19:00 – ביקור באגודת שחייה

יום שבת 30.4.22

08:00 – ארוחת בוקר

זמן חופשי עד התארגנות לחזרה לארץ

הערות

1. מוביל ההשתלמות בהונגריה הינו – ד"ר שוש צ'אבה, מנהל העל של נבחרות הונגריה בשחייה.
2. ההשתלמות תהיה בליווי של ד"ר רובי שלו אשר ישמש כמתרגם המקצועי של התכנים הלימודיים.
3. עלות ההשתלמות כוללת את ההעברות משדה התעופה אל המלון וחזרה, חצי יום טיול וערב פולקלור.
4. מספר המקומות מוגבל – עד 20 נרשמים.
5. ניתן להירשם עד ה- 10.4 בלבד!

6. התוכנית כפופה לשעות הטיסה. על כן, ייתכנו שינויים בלו"ז, לצד זה לא תהייה פגיעה בתכנים.

7. מספר שעות ההשתלמות נטו: 37 שעות!

8. תכני לימוד נוספים יתווספו לתוכנית ויעודכנו בהמשך.

עלות ההשתלמות: 4,100 ש"ח (3,600 ש"ח + 500 ש"ח דמי הרשמה)
****ניתן לשלם עד 5 תשלומים.**

דמי ההרשמה: 500 ש"ח (דמי ההרשמה הינם חלק מעלות ההשתלמות אשר יש לשלם בזמן ההרשמה, על מנת לשריין את מקומכם בהשתלמות, בשלב השני של השלמת התשלום יש להוסיף 3,600 ש"ח בלבד)

לפרטים נוספים ניתן לפנות ל:

אשר סנדל : 050-5650485

ד"ר רובי שליו : 054-3100027