

Save the Date!

השתלמות מאמנים בכודפסט – הונגריה

27.4 – 3.5

השתלמות למאמני שחייה תתקיים בהונגריה בחסות האוניברסיטה של הספורט בכודפסט. ההשתלמות תהייה בהנחיית ד"ר שוש צ'אבה המאמן הלאומי. בהשתלמות ישתתפו מאמנים מובילים נוספים.

ההשתלמות תזכה את המשתתפים בתעודה רשמית של 35 שעות מטעם האוניברסיטה.

התוכנית המקצועית:

1. התכנון בספורט:

- הגדרת המושג "תכנון" בספורט. כיצד הוא בא לידי ביטוי בענף השחייה
- תכנון ארוך טווח לשחיין צמרת. 12-15 שנים ויותר של קריירה ספורטיבית
- תכנון מחזור אולימפי
- תכנון שנתי בטווח גילאים 13 עד בוגרים
- תכנון שנתי תלת-פסגתי
- סוגים ותכנים של מחזורי בייניים – תכנון עומס אימונים אפקטיבי
- תכנון שבועי יומי
- ** כל שלבי התכנון ילוו בדוגמאות של תרגילים.

2. מבחני יכולת - יבשים ובמים.

3. תכנון וביצוע טיפרי.

4. טכניקת השחייה המודרנית (כולל זינוקים ופניות) ותרגילים טכניים לדוגמא.

בהשתלמות יתקיים תמהיל טוב בין לימודים עיוניים לבין ביקורים באגודות מובילות תוך צפייה בשחיני צמרת.

תתאפשר שיחה חופשית עם מאמנים ושחינים.

**גם הפן החברתי יטופל: יום חופש, עם טיול. ארוחת ערב עם מוסיקה הונגרית אוטנטית ועוד.

לפרטים נוספים:

ד"ר רובי שלו - 054-3100027

אשר סנדל - 050-5650485