קורס מאמני כושר גופני לענפי המים
שחייה - כדור מים - טריאתלון
בודפשט-הונגריה

בי"ס "עתידי" שמחים להודיעכם על פתיחת קורס ייחודי זה המותאם לבעלי תעודת מאמן או מדריך בענפי המים: **שחיה, טריאתלון וכדור-מים**.

הקורס יתקיים בין התאריכים: 8.01.26-13.01.26

מנהל אקדמי של הקורס : פרופסור שוש צ'אבה
ראש הקתדרה לשחייה באוניברסיטה וכן, חבר הוועדה המקצועית של איגוד השחייה האירופאי

ההשתלמות מוכרת על ידי מנהל הספורט

פרטים כלליים:
- הקורס יועבר על ידי מאמני נבחרות ומאמנים בכירים ביותר מהונגריה שהיא מעצמה עולמית בענפים אלה.
- **יועץ ומלווה מקצועי – דר' רובי שלו** ילווה את הקורס מדעית, וגם ישמש כמתורגמן במהלך ההשתלמות.
- בקורס יתקיימו סיורים לימודיים במועדונים המובילים בענפים שחיה, כדור-מים וטריאתלון.
- **לינה במלון Gold Budapest**, על בסיס לינה וארוחת בוקר.
- ערב פולקלור בערב האחרון של הקורס

עלות הקורס: 1,430יורו
- על מנת לשריין מקום בקורס יש לשלם את דמי ההרשמה בסך 500 שח (130 יורו).
- במידה והקורס מתבטל על ידי בי"ס עתידי התשלום יוחזר, במידה והנרשם מבטל את השתתפותו אחרי תאריך ה-8.12.2025 לא יהיה החזר כספי דמי רישום.
- הטיפול והתשלום בכרטיסי הטיסה נעשה ישירות מול סוכן הנסיעות של חברת Genesis tours (המטיסה הרשמית של התעשיה האווירית).
- עלות הטיסה הלוך חזור (כולל כבודה לבחירה: טרולי **או** מזוודה לבטן המטוס) הינו בסך של 410 דולר.
- את יתרת התשלום על סך 1,007 יורו יש לשלם לעתידי לאחר ה10.12.2025 (מועד אחרון להרשמה) ולא יאוחר מתאריך 20.12.2025.

טפסים ומסמכים:
- אישור בריאות מרופא משפחה – שהינכם בריאים ויכולים לבצע פעילות גופנית.
- צילום דרכון.
- **תעודת מדריך/מאמן באחד מענפי המים**.

תוכנית הקורס: (סה"כ 51 שעות אקדמיות)
45 שעות לימוד בבודפשט + 6 שעות לימוד בארץ אשר יתפרסו על פני 3 מפגשי זום עם דר' רובי שלו.
** יתכן ונקיים מפגש פרונטלי חברתי לפני היציאה להונגריה.

לשון הכתיבה היא בזכר, אך המידע מיועד לשני המינים

עתידי
מוסד להסמכות בע"מ

<u>תוכנית מקצועית - קורס מאמני כושר לשחייה, כדור מים, טריאתלון :</u>

1. מבוא: תרומות האימון היבש לכל אחד מענפי הספורט שבנושא.

2. מרכיבי הכושר אותם כדאי לאמן בהקשר של כושר גופני כללי, האם אימון כללי תורם ליכולות ספציפיות של כל אחד מהענפים.

3. תכנון רב שנתי של כושר גופני בשלושת הענפים:
   - אימון היסודות: 3-4 שנים ראשונות של אימון, גילאי 8-12
   - ההבדל בין יכולות הבנים ליכולות הבנות.
   - אימון הבניה: 2-4 שנים, השנים הראשונות של התחרויות המשמעותיות גיל 11-14
   - שלב האימון ההישגי: עד סוף הקריירה ההישגית
   - מבחני יכולת בכל שלב

4. מחזורי ביניים, מחזורים שבועיים, יחידת האימון הבודד, התאמת תכנים מקצועיים בין כושר גופני יבש לבין הדרישות הספציפיות של הענף

דוגמאות אימון משלושת ענפי הספורט, כולל: סרטים מקצועיים וביקור באגודות לצפייה באימונים.

<u>תעודה:</u>
לבוגרי הקורס תוענק תעודת מאמן כושר גופני לענפים: שחיה, כדור-מים, טריאתלון מטעם עתידי בית ספר להכשרת מאמנים וההיתאחדות למקצועות המים של הונגריה.

חובה על המשתתפים לדאוג לעצמם לביטוח נסיעות וכבודה אישיים מבעוד מועד

מספר המקומות מוגבל!

בברכת הצלחה,
"עתידי" – בי"ס להסמכות בע"מ

לשון הכתיבה היא בזכר, אך המידע מיועד לשני המינים