

תוכנית לימודים קיץ 2022 – קורס מדריכי שחייה – הרצליה

רכז הקורס: רובי שלו

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
שיחת פתיחה תורת הענף, ניתוח הענף	כיתה	08:00-12:00	ה	23.6	1
רפואת ספורט (תזונה)	זום	10:00-13:15	א	10.7	2
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	10:00-13:15	ב	11.7	3
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	10:00-14:00	ה	14.7	4
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	א	17.7	5
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ג	19.7	6
פסיכולוגיה	זום	10:00-13:15	ה	21.7	7
צפייה באליפות צעירים, מתודיקה	וינגייט	08:00-15:00	ג	2/8	8
צפייה באליפות צעירים, מתודיקה	וינגייט	08:00-15:00	ד	3/8	9
צפייה באליפות צעירים, מתודיקה	וינגייט	08:00-15:00	ה	4/8	10
הסתגלות למים, הידרודינמיקה, מתודיקה	בריכה/כיתה	11:15-17:15	ו	5/8	11
עזרה ראשונה (לימודים מקוונים עצמאית שבוע לפני)	כיתה	09:00-13:00	א	7/8	12
הסתגלות למים, בטיחות בלימוד ואימון שחיה, טרום שחיה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	8/8	13
הידרודינמיקה, סגנון חתירה, ניתוח ולימוד, שלבי לימוד	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	9/8	14
סגנון חתירה לימוד סגנון נקי, ת"ס לשיפור טכניקה + מבחן רפואת ספורט	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	10/8	15
סגנון גב ניתוח ולימוד גס, מתודיקה כללית – מערך לימוד	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	11/8	16
הסתגלות למים, משחקי מים, סגנון גב לימוד ושיפור סגנון, המדריך	בריכה/כיתה	11:15-17:15	ו	12/8	17
לימוד מדריך, תורת האימון, חוקת השחיה + מבחן פסיכולוגיה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	14/8	18
תורת האימון, חוקת השחיה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	15/8	19
ניתוח סגנון חזה, ת"ס ללימוד ושיפור, תורת האימון	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	16/8	20
סגנון חזה, שלבי לימוד, לימוד סגנון גס ונקי, אימוני מדריך	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	17/8	21
איתור ותיקון טעויות סגנון חתירה וגב, אימוני מדריך	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	18/8	
אימוני מדריך, לימוד פרפר, ת"ס לשיפור סגנון פרפר	בריכה/כיתה	11:15-17:15	ו	19/8	22
איתור ותיקון טעויות סגנון פרפר וחזה, אימוני מדריך	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	21/8	23
תורת האימון, אימון מ. כ"ג, העמסה באימון שחיה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	22/8	24
שחיה בגיל השלישי, אימון מרכיבי כ"ג	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ג	23/8	25
פניות וזינוקים, אימוני מדריך, תכנון באימון שחיה	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ד	24/8	26
תכנון באימון, הכנה גופנית לילדים	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ה	25/8	27
מבחני המדריך, הכנה גופנית לילדים, הכנה למבחן עיוני	בריכה/כיתה	11:15-17:15	ו	26/8	28
מבחני מדריך, שחיה פראלימפית, למבחן עיוני	בריכה/כיתה	08:00-13:45	א	27/8	29
חיפוש ממקורות מידע בנושא שחיה, מ.מדריך	בריכה/כיתה	08:00-13:45	ב	28/8	30
משחקי מים, טקס ושיחת סיכום	בריכה/כיתה	08:00-11:15	ג	29/8	31

**** ייתכנו שינויים בלו"ז ****

***** יש לבצע את הסטאג' על מנת לקבל תעודה -**

החניכים/ות יחויבו להשתתפות ב - 10 אימונים של מאמן חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 תחרויות. חובה השתתפות פעילה במפגשים עם המאמן החונך והתנסות בהדרכה.