סטאז' קורס מדריכי מים פתוחים

Water World Academy

אימון לדוגמא במים פתוחים

מטרת האימון: שלישייה מתחלפת עם כיוון השעון
מה מצב הים: 0.7 , 6 שניות גל , לא מובן לגבי הזרם , מגמה- הים הולך לעלות מחר
כמות שחיינים:25
רמת השחיינים: שחיינים ששוחים 1:20 ל- 100 ושחיינים ששוחים 2:40 ל- 100 מ'
חוף? פולג
מאמן מוביל: אורי סלע , אין עוזר מאמן
אין צורך לרשום את הציוד הבסיסי) 4 שקי חול (ציוד נדרש
זמן האימון 1:15
ציוד מאמן : מצוף ו- 4 שקים

מס'	התרגיל	זמן	הערות והסבר על התרגיל
1	הסבר על האימון וחלוקה לקבוצות	5	נדבר על המסלול ,משולש של 250 מ' , נתרגל החזקת מצוף במעבר גלים
2	כניסה לים	6	מעבר גלים כולם ביחד ולאט , רק אחרי מעבר גלים מתחילים לשחות ליעד שחייה עד למרחק של כ- 150 מ' בקבוצות של רביעיות , שלישיות , חמישיות , כל קבוצה יש שחיין מוביל ברגע שהגיעו ליעד חוזרים אלי , מאמן נמצא כל הזמן כ- 15 מ' לפנים מהקבוצה האחרונה. ברגע שכל קבוצה מגיעה למצוף חוזרים למאמן
3	חימום + חלוקה מחדש של קבוצות	10	הקפה 1 של 250 מ' מבנה טורי , כל מצוף (3 צלעות) השחיין המוביל עובר לאחור לאחר הקפה 1 , נותנים קטע מסויים של 150 מ' יחסית מהר לחלוקה לקבוצות חדשה.
4	250 מ' Xתרגיל מכין – 3	20	כל שחיין מוביל את כל ההקפה , צלע אחת לאט מאוד, צלע שנייה מתגבר , צלע שלישית לאט מאוד, שחיין אחד קידמי שניים בקו ברכיים. ** יש סיכוי שנשנה גם פה את הקבוצות טיפה , חלק יעשו 4 הקפות וחלק 2
5	עיקרי	15	החלפת מוביל כל 30 תנועות עם כיוון השעות , בין כל 250 מ' (הקפה) נחים 30 שניות
6	נחש אחרי מוביל הכי איטי בקבוצה עד ל- 1.5 מ' מהחוף לתחרות שקים	10	שוחים לכיוון קו הגלים כאשר המוביל כל הזמן משנה כיוון , כולם צריכים לשחות לאט לאט ולהאריך תנועות בלי לעבוד לחזה בסיום ודי קרוב לקו גלים עושים תחרות שקי חול מתחת למים
7	יציאה מהגלים ביחד והסבר על האימון		עצירה בקו גלים , 0.7 חלוקה לזוגות לפני קו גלים

באימון הבא נעבוד על תחרות שלשות יהיה אאאאאאאש

Water World Academy

טופס סטאז' ללא מלל

מטרת האימון:
מה מצב הים:
רמת השחיינים:
כמות שחיינים (כולל מאמנים ועוזרי מאמנים)
ציוד נדרש:

החלק	פירוט
חימום + הסבר	
עיקרי + מכין	
מה למדתי באימון ? מה היה מפחיד? מה הייתי משנה/מוסיף/מנסה, מוריד ?	

Water World Academy

טופס סטאז' עם הסבר על כל חלק

מטרת האימון: מה התרגיל העיקרי ? מה המאמנ/ת רוצים להשיג באימון ?
מה מצב הים: מומלץ לעקוב אחר הים לאורך כל השבוע , יום לפני ולהבין האם היה שינוי בים ובעיקר להבין את המגמה של הים לפני האימון , האם הרוח משתנה? האם הים עולה או יורד?
רמת השחיינים: האם זה קורס מים פתוחים ? האם כולם שוחים בבריכה ? מה הזמנים שלהם? מי הם החלשים?
כמות שחיינים (כולל מאמנים ועוזרי מאמנים) לשאול כמה אמורים להיות ובפועל לרשום כמה היו לדוגמא 3+20= 23 סה"כ (3 מאמנים או עוזרי מאמן)
ציוד נדרש: מצוף מים פתוחים גדול

החלק	פירוט
חימום + הסבר	בחלק הזה חשוב לנו לכתוב איך היה ההסבר ?
עיקרי + מכין	
מה למדתי באימון ? מה היה מפחיד? מה הייתי משנה/מוסיף/מנ סה, מוריד ?	

מאמנים ומאמנות לסטאז , סה"כ 15 שעות – 12 בים ו- 3 בבריכה

שם המאמנ/ת	נייד	חוף /בריכה
אורי סלע	054-5444464	יום שלישי חוף הצוק תל אביב 7:30
איילת נגלי	054-9422268	ראשון+ חמישי שעה 6:00 צוק
סינדי דוייטשר	0549981097	
אבישג טורק	054-2283375	
גילי כהן	052-3805050	שישי 6:30 חוף פלמחים
חנן גלעד	052-4442079	בריכה וינגייט
יונית נטף	052-9427004	חיפה
הדר בן דרור	054-4230300	אירועי מים פתוחים – מומלץ להיות על סירה או בחוף כמארגנים
שלומית דקל ברק	050-5657655	חיפה

הכי חשוב לדעת.....
שניתן וחובה לקחת מכל אדם משהו ....
מה לקחת ? זה תלוי בכם