איגוד השחייה בישראל
בניין ההנהלה, מכון וינגייט,
נתניה 4290200
טלפון: 09-8851970
פקס: 09-8851969
דוא"ל: einat@isr.org.il
אתר: www.isr.org.il

קבינט צעירים ראשון – 17.2.19 – מלון רמדה

נוכחים:
מנהל מקצועי: חנן שטרלינג
מנהל פיתוח: נצר שומר שלום
מאמן קומן: עידו אפל
נציג קרית אונו: נמרוד חייט
נציג מתנ"ס רמת הנגב: לב חולמר
נציגת עירוני הוד השרון: דניאלה מנור
נציג ויסגל רחובות: גיא שחר
נציגת בני הרצליה: שירה פרבר
נציגת הפועל בת ים: שרון אזובל

לא הגיעו:
נציג מכבי קרית ביאליק
נציג מכבי ראשון לציון
נציגת הפועל ירושלים

אגודות שלא החליטו על נציג
דולפין נתניה
מכבי נהריה

בת ים הגיעו עם 2 נציגים למרות שרק אחד הוזמן.

בקבינט הועברה הרצאה של חנן שטרלינג מצ"ב מצגת.

המטרה העיקרית הנה יצירת שפה אחידה (מושגים) בין כלל המאמנים ולהנחות את הדרך ע"מ לעזור למאמנים באגודות להתפתח ולממש את פוטנציאל השחיינים.

דיון:
כל אחד מהנוכחים התבקש לספר על האימונים היבשים שנעשים אצלו באגודה, בקבוצות הגילאים הרלוונטיים.

נמרוד: נושא עיקרי: יציבות ותנועתיות 3*20 דקות בשבוע

שירה : גילאי 10-12 נושא עיקרי: יוגה ותרגילים יציבות עם משקפת אטומה (תרגילים מההשתלמות בהולנד), תחנות משקל גוף. סה"כ פעמיים בשבוע.

פקה: גילאי 11-12, פעמיים בשבוע משקל גוף , משחק. ריצה עם תרגיל כוח שונים.
גילאי 13-14 שלוש פעמם בשבוע אימון רצף, וחלק אימון כוח, אימון תנועתיות.

דניאלה: גילאי 9-10 דגש על גירויים מוטוריים, משקל גוף גמישות (פעמים בשבוע 15 דקות)
גילאי 10-11 פעמיים בשבוע חצי שעה – עבודת גומיות ומשחקים
גילאי 12- ומעלה פעמיים בשבוע שעה תוכני עבודה מוכנה מראש, משקל גוף

גיא: הקבוצות עושות 45 דקות כושר, כל קבוצה עושה אימון אחד כושר פחות ממה שיש להם אימוני מים. אימון מגוון.

איגוד השחייה בישראל
בניין ההנהלה, מכון וינגייט,
נתניה 4290200
טלפון: 09-8851970
פקס: 09-8851969
דוא"ל: einat@isr.org.il
אתר: www.isr.org.il

עידו: גיל 9-14 4 אימוני בשבוע ריצה, טכניקה ביבש, שרירי ליבה, גומיות

מאיר: 11-14 – 3 פעמים בשבוע בתחילת שנה ריצות בים בתחילת שנה, 4 פעמים בשבוע פילטיס, מחזורי, TRX , גומיות ודלגיות , משקל גוף.

לב: 4 אימונים יבשים בשבוע 30 דקות שרירי ליבה קואורדינציה, משקל גוף. 11-14

סיכום:
את האימונים מחוץ למים יש לחלק ל 2 סוגים עיקריים

1. אימון כוח הכולל
   - אימון משקל גוף
   - אתלטיקה
   - ריצה
   - חדר כושר
2. אימון יבש (dryland)
   - גמישות
   - קואורדינציה
   - תנועתיות ויציבות.

במהלך ההרצאה הועלתה הארה לגביי כמות שעות הכשרת המאמנים באימון היבש והכוח, במהלך קורס המאמנים.
לרוב המאמנים אשר הגיעו לקבינט ישנה הכשרה נוספת בעיקר בנושאים של אימון כוח.

חוסר הידע באימון היבש גורם למאמן לא לבצע אימונים אלו או לעשות זאת בצורה פחות מקצועית (בלי לתת הארות על תיקון טעויות) או לתת לבעל מקצוע אחר לבצע את אימונים אלו.

סרטונים מצגות ואפילו עזרה מקצועית לאגודות ניתן לקבל אצלי
(מההשתלמות שנערכה בהולנד ומההשתלמות שנערכה ע"י המרצה יאן הרפר בארץ)

בכבוד רב,

נצר שומר שלום