



לכבוד
אגודות השחייה
שלום רב,

הנדון: זימון לסדנאות טכניקה – סגל "אתנה" טופז

השחייניות מאגודתכם אשר רשומות ברשימה המצורפת מוזמנות לסדנאות טכניקה אשר יתקיימו במכון וינגייט בהדרכתו של ד"ר לאוניד קאופמן.

הסדנא תכלול 10-15 שחייניות בכל סגנון, שנתונים 2005-2007 אשר קבעו את התוצאות האיכותיות ביותר באלופיות הקיץ 2019, כפי שמופיע בדף שנשלח אליכם לגבי הסדנאות.

השחייניות מחויבות להגיע עם מאמן האגודה, חשוב שהמאמן והשחיינית יתקשרו באותה שפה. על האגודות לאשר הגעה של המאמן והשחייניות, שחייניות שיגיעו ללא המאמן לא יורשו להשתתף בסדנה. אנא אל תגרמו אי נעימות לשחייניות!

מטרת הפרויקט: שיפור הישגיהן ברמה הטכנית של שחייניות גילאי 13-15 (שנתונים 2005-2007) על ידי קיום 4 מפגשי טכניקה במהלך תחילת העונה ועוד 4 מפגשים בחצייה השני של השנה. כל מפגש יתרכז בסגנון אחד

קריטריון

1. 10 השחייניות הראשונות, בעלות הדירוג הבינלאומי הגבוה ביותר באלופיות ישראל קיץ 2019 בסגנון הפרפר למרחקים 100 ו 200 מטרים, תגענה לסדנת טכניקה פרפר.
2. 10 השחייניות הראשונות, בעלות הדירוג הבינלאומי הגבוה ביותר באלופיות ישראל קיץ 2019 בסגנון הגב למרחקים 100 ו 200 מטרים, תגענה לסדנת טכניקה גב.
3. 10 השחייניות הראשונות, בעלות הדירוג הבינלאומי הגבוה ביותר באלופיות ישראל קיץ 2019 בסגנון החזה למרחקים 100 ו 200 מטרים, תגענה לסדנת טכניקה חזה.
4. 10 השחייניות הראשונות, בעלות הדירוג הבינלאומי הגבוה ביותר באלופיות ישראל קיץ 2019 בסגנון החופשי למרחקים 100, 200, 400 ו 800 מטרים, תגענה לסדנת טכניקה חופשי.
5. 10 השחייניות הראשונות בעלות הדירוג הבינלאומי הגבוה ביותר באלופיות ישראל קיץ 2019 בסגנון המעורב אישי למרחקים 200 ו 400 תגענה לסדנת טכניקה ב 2 סגנונות לבחירתן, על פי המלצת המאמן האישי. את הבחירה יש לשלוח ל netzer@isr.org.il בהקדם האפשרי

גב

בני הרצליה	מרסי אן	נגירה
הפועל בת-ים	אלכסיה	סבשצינסקי
מכבי חיפה	מעין	לבקוביץ
הפועל דולפין נתניה	לורין	לונגו
הפועל קאנטרי כפר ורדים	טלי	דחבור
הפועל דולפין נתניה	אגם	שרון
הפועל נס-ציונה	תום	מיניס
מכבי כפר-המכביה	דנה	גולצוב
מכבי חיפה	מרי ליאל	וסילייב
מכבי וייסגל רחובות	יובל	סגל

פרפר

הפועל פליפר חדרה	שרון	שטימן
הפועל בת-ים	אופיר	רכאח
הפועל בת-ים	נועה	יעיש
בני הרצליה	איזבל	סייג
מכבי כפר-המכביה	נטע	רקוביץקי
הפועל ירושלים	לינוי	ניסן
מכבי כפר-המכביה	דנה	גולצוב
הפועל קרית אתא	עדי	ארגז
הפועל כפר סבא ב.ב.	עמרי	צבר
מכבי נהריה	ליאור	דניאלי

חופשי

הפועל בת-ים	דריה	גולובטי
הפועל בת-ים	רומי	חביב
הפועל פליפר חדרה	שרון	שטימן
מכבי כפר-המכביה	נטע	רקוביץקי
הפועל בית שמש	הדר	קרפ
הפועל דולפין נתניה	לורין	לונגו
הפועל באר טוביה	ענבר	שלח
מכבי וייסגל רחובות	יובל	סגל
הפועל בת-ים	אלכסיה	סבשצינסקי
הפועל דולפין נתניה	אגם	שרון

חזה

הפועל בית שמש	הדר	קרפ
הפועל ירושלים	עינב	רון
הפועל בת-ים	רומי	חביב
בני הרצליה	מרסי אן	נגירה
הפועל דולפין נתניה	רוני	עפרוני
מכבי נהריה	מיה	מילר
מכבי ראשון-לציון	קרן	אייזברוך
הפועל באר טוביה	סתיו	לייבוביץ
מכבי נהריה	עתליה	מלר
הפועל בית איל	אלמה	גלסמן

מ.א

הפועל בת-ים	דריה	גולובטי
הפועל ירושלים	עינב	רון
הפועל בת-ים	אופיר	רכאח
הפועל כפר סבא ב.ב.	ליה	פיינמסר
הפועל באר טוביה	ענבר	שלח
מכבי ראשון-לציון	קרן	אייזברוך
הפועל דולפין נתניה	רוני	עפרוני
בני הרצליה	איזבל	סייג
הפועל ירושלים	לינוי	ניסן
הפועל בית איל	אלמה	גלסמן

תאריכי הסדנאות:

11/10/19 סדנת טכניקה חופשי
15/10/19 סדנת טכניקה חזה
16/10/19 סדנת טכניקה גב
18/10/19 סדנת טכניקה פרפר

לוח"ז הסדנאות:

8:45 כינוס בברכה הלאומית

9:00 – 9:30 צילומי טכניקה בברכה הלאומית

10:00 – 11:30 הרצאה – טכניקה נכונה בכל סגנון (בית הנבחרות כיתה 3)

11:30 – 12:00 הפסקת וכבוד קל

12:00 – 13:30 ניתוח טכני של השחייניות, חלוקת "דיסק און קי" עם הצילומים ובנק תרגילים לכל שחיינית ופיזור

בכבוד רב
נצר שומר שלום

