

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט
< ידוען 2011 < סוף נובמבר 2011 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אימון קבוצות – אווירה אישית במחיר אנושי...

תחום אימוני הכושר הפרטיים צבר תאוצה בשנים האחרונות. אנשים רבים משלמים, מעבר למנוי [חדרי הכושר](#), גם על "חבילות" אימונים אישיים או שדואגים שמאמן פרטי יגיע לביתם.

היתרונות גדולים וברורים, יכולת לדיוק באימון, להתאמתו לצרכים וליכולות האישיות, דרבון רב בהתמדה וכד'.

מאידך, עלות האימונים הפרטיים לא זולה וגם יכולת ההתמדה להתאמן לבד לא מתפתחת. המדריך הופך במקרים רבים למעין "שוטר", מי שממונה על תחום הספורט אצל אותו אדם.

האימון בקבוצות קטנות נותן מענה מצוין לאותם קהלים. ברק צור, מאמן הכושר מ"לרדת בגדול" והבעלים של חברת סוויץ' שמפעילה קבוצות אימון בפארקים עבור שירותי בריאות כללית, מפרט "לאימון בקבוצות יש מס' יתרונות. ראשית, המחיר לאדם הוא זול משמעותי מאימון פרטי ועדיין זו מסגרת מחייבת ואיכותית שמישהו מכיר את המתאמן בשם ומחכה לו.

יתרון מובהק נוסף הוא שיש למתאמן קהל נוסף סביב היכולת שלו שמאפשרת לו להזדהות עם הקשיים שלהם או לקבל מוטיבציה ממישהו שהחל לרוץ רק לפני 2-3 אימונים. בגלל הפער שקיים לרוב בין היכולת של המתאמן למאמן, קשה לאותו מתאמן להאמין הוא יוכל להתקרב לאותם יכולות, בקבוצה יש לו עוד יכולות ביניים להזדהות. יתרון נוסף הוא היכולת להתחבר לעוד מתאמן ברמה זהה ולייצר מפגשי אימון מחוץ לקבוצה. זה הניצחון הגדול של המאמן, לתת למתאמן מסגרת המשכית וכלים איך להתאמן, גם כשהוא אינו בסביבה.

אימוני קבוצות יכולים להתקיים באולמות סטודיו או בפארקים, שם אין צורך בתשלום דמי שכירות, יש לקבוצה יכולת להתלכד סביב המדריך ולבנות ממש אווירת גיבוש שיכולה להוביל גם לחופשות אקטיביות משותפות או לקיחת יעדים משותפים של מרוצים ותחרויות.

ברק צור, משיק בימים אלו בשיתוף [המכללה האקדמית בוינגייט](#), [קורס מדריכי פעילות גופנית לקבוצות בפארקים ובסטודיו בשם Out-Fit](#).

הקורס הקרוב יחל [ביחידה ללימודי חוץ ת"א](#) של המכללה ב 12.12.11