

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט < ידוען 2012 < יוני 2012 <

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

הגיע הזמן לספינינג טוב ונכון יותר!

מהו אימון ספינינג (רכיבת אופניים באולם)?

אימון קבוצתי מודרך, המתבצע על אופניים נייחים באולם ממוזג לצלילי מוסיקה מדרבנת. לאופניים גלגל תנופה קדמי (לרוב) המונע ע"י דיווש, כמו באופניים, אך האופניים הם פיקסי, כל זמן האימון יש רצף דיווש, וגם בעת הורדת מאמץ, הרגליים ממשיכות לדווש, הרבה בעזרת התאוצה שצבר גלגל התנופה. לאופניים וסת התנגדות כך שכל מתאמן מווסת את ההתנגדות בהתאם ליכולתו ורצונו.

מה ייחודי בקורסי המדריכים במכללה האקדמית בוינגייט?

כיום, קורסי הכשרות מדריכי ספינינג (Indoor Cycling) בעולם מציגים שיטת הדרכה ספציפית, הקשורה לאותה חברה מסחרית שמייצרת את אופני הספינינג שלה. כיום אלפי חברות מייצרות אופני ספינינג השונים במעט האחד מהאחר, ומסוף שנות ה'80 (יותר מ 2 עשורים) השתלבו שיטות אימון חדשות רבות, וכיום בכל עיר בעולם רואים כמה שיטות / תפיסות עולם באימוני הספינינג.

בקורס מדריכי רכיבת אופניים באולם במכללה האקדמית בוינגייט, ישנה הכרה והתייחסות מקצועית לכל סוגי האופניים ושיטות האימון המקובלות בעולם ולא לימוד שיטה מסוימת ולכן המדריכים שמוסמכים כאן יכולים להשתלב בהצלחה בכל מועדון בעולם. לדוגמה- בקורס נלמדים 11 סוגי אימון שונים המיועדים לאוכלוסיות שונות שהחלו להיראות בספינינג בעולם, לדוגמה: אוכלוסיית הגיל השלישי, כבדי משקל, ילדים, נוער, רוכבי אופניים מקצועיים ועוד.

ונתון מעניין.. ב 10 שנים האחרונות מתקיימים קורסי הכשרות אלו במכללה האקדמית בוינגייט ובשלוחות של המכללה בראשל"צ, אשדוד, ירושלים ועפולה. בנוסף מתקיימים 4 קורסים זהים בשנה למדריכי אימון גופני של הצבא !! (לפני 5 שנים חצינו את הכשרת המדריך ה 1000...).

משתתפי קורס המדריכים במכללה האקדמית בוינגייט הינם בוגרי קורס מדריכים מועדוני כושר ובריאות ולכן כל 30 שעות הקורס מתמקדות ברכיבה נכונה, בהדרכת אימון אפקטיבי, בטיחותי, נוח ומהנה.

הכותב, ברק מג'ר, מדריך ובעל מועדוני ציקליטה ספין – נווה מונסון ות"א, נשאב לתחום הספינינג בשנת 1996 ומאז מדריך ומדווש בכל יום 4-8 שעות (ולפעמים קצת יותר...). משנת 2001 מרכז קורס מדריכי רכיבת אופניים באולם (Indoor Cycling) במכללה האקדמית בוינגייט ובשלוחות של המכללה- ראשל"צ, אשדוד, ירושלים, עפולה ובנוסף קורסים למדריכים צבאיים.