

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

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

התעמלות - על קסם, פסיכולוגיה והורות

ההתעמלות היא מהעתיקים שבענפי הספורט. ציורי קיר מצריים ותיעוד מראשית האולימפיאדות מצביעים כי תחרויות התעמלות ואקרובטיקה היו בין פעילויות הספורט הממוסדות הראשונות. איגוד ההתעמלות הבינלאומי כולל בתוכו שבעה ענפי ספורט מדהימים ביופיים ובעלי תרומה אדירה להתפתחות הספורטאי. אירועי ההתעמלות בעולם מהווים מוקד משיכה לצופים רבים ובאולימפיאדה מקובלת ההתעמלות כאחת משלוש המלכות: אתלטיקה קלה, התעמלות ושחייה.

ספרות הספורט והחינוך הגופני מדגישה את החשיבות הרבה בהכנה הגופנית והמנטאלית של ספורטאים, בפיתוח הקואורדינציה שלהם, דימוי הגוף ותחושת המסוגלות. כל אלו מתפתחים היטב בעת התמודדות עם רכישת מיומנויות התעמלותיות שונות. בהתעמלות אין הצלחות ב"מזל" - רק עשייה מדויקת במיוחד מקנה הישגים והצלחות.

ענפי ההתעמלות

1. התעמלות מכשירים נשים (קרקע, קורה, מקבילים מודרגים ושולחן קפיצות),
2. התעמלות מכשירים גברים (קרקע, מתח, מקבילים, סוס סמוכות, טבעות, שולחן קפיצות)
3. התעמלות אמנותית (חישוק, סרט, כדור, חבל ואלות)
4. התעמלות אירובית (שילוב צעדים מהמחול האירובי עם אלמנטים התעמולתיים שמדגימים כוח וגמישות, בביצוע אישי, זוגי, או צוותי.)
5. התעמלות טרמפולינות (קפיצה על טרמפולינה אולימפית היא תחרות כנגד כוח המשיכה. מתבצעת ביחידים וגם בתאום עם בן זוג.)
6. התעמלות אקרובטית פירמידות אנושיות והקפצת אנשים לאוויר, מתבצע בזוגות, שלשות ורביעיות.)
7. התעמלות לכל (ענף התעמלות לא תחרותי, שמטרתו הפקת מופעי ראוה קבוצתיים ומעניינים, תוך שילוב ששת ענפי ההתעמלות שפורטו מעליו.)

לאמן התעמלות פירושו לשלב בין מדע מדויק וטכניקה ברורה, לבין מגוון ספורטאים, שונים זה מזה בגוף ובאישיות. לאמן משמע להיות הגשר שבין צרכים ויכולות, לבנות לספורטאים גוף חזק ונפש חזקה עוד יותר! לאמן התעמלות זה להיות קוסם - פסיכולוג והורים בו זמנית! אימון הוא לחלוק עם הספורטאים שאתה מאמן יום יום (אין התעמלות תחרותית בפחות מ - 5 אימונים בשבוע) - את הרגעים הכי נפלאים של חייהם ללוות אותם במסע אל תוך עצמם ולתת להם את הביטחון לעשותו בכיף!