

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

### **כמו דג במים**

קורס מאמני שחייה של המכללה האקדמית בוינגייט הינו אחד הקורסים האיכותיים ביותר שקיים במדינה!

בקורס הזה מרכזים מאמן שחייה לאומי ד"ר לאוניד קאופמן (אימן את השחינים הבאים: מיקי חליקה, איתן אורבך, יואב גת, אניה גוסטומלסקי, עדי ביכמן, גל נבו, גיא ברנע, יעקב טומרקין ועוד...!!),

ומורן רבינוביץ' בוגרת המכללה האקדמית בוינגייט, בעלת תואר שני במדעי החיים, מאמנת נבחרת הנוער של ישראל, שיאנית ואלופת ישראל בשחייה. בנוסף מרצה ברי אבנר שופט בינלאומי בשחייה ומאמן שחייה ותיק.

בקורס מלמדים תכנים ייחודיים ומעניינים בצורה מודרנית ועדכנית לפי תורת השחייה העכשווית בעולם:

1. טכניקה מתקדמת של ארבעת סגנונות השחייה, סיבובים וזינוקים. חומר לימוד עדכני ביותר כולל ניתוחים אחרונים של טכניקה של השחינים הכי טובים בעולם שיאני עולם ואלופים אולימפיים אחרונים! בסגנונות השונים עם צילומים וניתוחי תנועה תת מימית מקצועיים ביותר.

2. לימוד של העמסה תפקודית בתהליך האימון (תקני העמסה). טכניקות ושיטות שונות של קביעת העומסים בתהליך האימון. כולל טבלאות חישוב מהירויות שחייה של השחינים במהירויות שונות.

3. לימוד תכנון בשחייה בתקופות שונות של קריירה רב שנתית של השחיין על בסיס דוגמאות של השחינים הטובים ביותר של השחייה עולמית.

4. לימוד תחום גדול ומגוון של אימון יבש בשחייה. פיתוח כושר גופני בגילאים שונים. לימוד ותרגול של שיטות שונות בפיתוח כוח ואתלטיות השחינים מחוץ למים. זאת על בסיס ידע אחרון ועדכני בפיתוח כוח של השחינים הטובים בעולם.