

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

קורס מדריכי שחיה

מידי יום אנחנו נלחמים בכדי להשיג פיתרון טוב יותר שיאפשר לנו להאריך חיים וליהנות כמה שיותר מההתפתחות הטכנולוגית המדהימה של השנים האחרונות. הוכח באופן חד משמעי, כי שחיה הינה הספורט הבריא ביותר וכמובן המרגיע ביותר אשר מתאים לילדים ומבוגרים, לאנשים בריאים והן לאנשים החולים במחלות פיזיות ונפשיות. כמו בכל ספורט, כאשר עושים אותו ללא אימון וללא שיעורי הדרכה, הדבר עלול להפוך למסוכן. לכן, גם שחיה, הוא ספורט שמחייב הדרכה ואף רענון במקרה של זמן רב של הימנעות מפעילות. המכללה האקדמית בוינגייט מעבירה **קורס מדריכי שחיה** שמקנה טכניקה וטקטיקה אישית והכנה גופנית לילדים. תכנית הלימודים המפורטת באתר נרשמה בהתאם להוראות חוק הספורט ומצריכה מכל משתתף להיות בן 16 לפחות.

שיפור הפעולות היומיומיות

שחיה הינו סוג של ספורט אשר מעניק הרפיה בנוסף לפעילות הגופנית ולעיצוב הגוף. המים מאפשרים לכל סוג של גוף להתאמץ פחות מאשר ביבשה מאחר שהמים מאפשרים לגוף לצוף והגוף למעשה הופך להיות קל יותר בסיטואציה זו, כך גם אנשים עם נכויות שונות ובעיות בשרירים ובמפרקים, יכולים ליהנות מפעילות גופנית יעילה ומאוד אפקטיבית הן לכושר הגופני והן לשיפור הפעולות היומיומיות. קורס מדריכי שחיה הנלמד במכללה האקדמית בוינגייט אומנם מכשיר נוער ללמד ילדים עד גיל 16, אך מדובר באחריות מאוד גדולה הן מבחינת משמעת והן מבחינת לימוד הפעולות הנכונות במים ומניעה של סכנות.

בחירת הסגנון

בשחיה יש מגוון גדול של סגנונות כאשר לכל אדם ניתן להתאים סגנון שונה בהתאם למצב הבריאותי שלו. בכדי ללמוד את הסגנונות השונים יש לעבור הדרכה מקצועית בכדי להתמודד במים בצורה שלא תסכן את השוחה ותאפשר לו לפעול באופן אפקטיבי לפעילות גופנית יעילה. הטכניקה היא ללא ספק מאוד חשובה, כאשר שחיינים שאינם מכירים את הטכניקה מתעייפים במהרה לעומת שחיינים מיומנים שלמדו טכניקות שונות ומסוגלים להקיף את הבריכה מספר רב של פעמים. קורס **מדריכי שחיה** מקנה לבוגרים להשתתף לאחר מכן בקורס מאמני שחיה ולאמן בוגרים. למאמנים יש יותר סמכות, אך בכדי להתחיל ולהשתלב במקצוע, חשוב לעבור בגיל צעיר יותר קורס מדריכי שחיה.

טכניקות שחיה

בכדי לשחות בצורה בריאה, המרצים במכללה האקדמית בוינגייט מלמדים את התלמידים, כי חשוב להעדיף סגנון שחיה מתאים ולהתמקד בו. כמו כן, חשוב לתרגל נשימה נכונה ולדעת אילו טכניקות יעילות בכדי להקל על כאבי צוואר. שחיה זה ספורט מעולה להורדה במשקל ולחיטוב הגוף, אך גם לשיפור סיבולת לב הריאה ושיפור הכושר הגופני.