איגוד ההתעמלות בישראל

השתלמות מקצועית ענף טמבלינג

יום שישי, 22/01/2027
09:00-14:00

9:00-12:00 לימוד מעשי באולם האימונים הדר יוסף
שטרית 6 החניה בתשלום
12:00-14:00 לימודים עיוניים בכיתה

בניית תוכנית אימונים שנתית- תכנון חכם לאורך העונה

- מאיפה מתחילים? הגדרת מטרות ותכנון לאחור מתחרויות מטרה
- מאקרו מול מיקרו וניהול עומסים לאורך העונה
- תכנון קבוצתי מול אישי והתאמה לתנאי המועדון
- מעקב התקדמות והתאמת התוכנית במהלך העונה

לימוד ושמירה לאלמנטים מתקדמים- מההתנסות הראשונה לביצוע עקבי

- תנאי סף ושלבי לימוד של אלמנטים מתקדמים
- זיהוי שגיאות, בחירת תרגילי הכנה ומתן משוב
- שמירה לאלמנטים שנרכשו ושילובם בתרגילים
- התמודדות עם רגרסיה, פחד ושינויים ברמת הביצוע

התנסות עם מתעמלי האגודה- עבודה מעשית באולם

- צפייה וניתוח ביצועים של מתעמלי האגודה
- התנסות מודרכת, תיקון שגיאות ודיון מקצועי

להרשמה לחצו כאן

ההשתלמות מוכרת כהשתלמות מקצועית לאישור מאמנים, מדריכים ובעלי תפקידים באיגוד ההתעמלות לעונת הפעילות 2027.

הרישום להשתלמות יתקיים אך ורק דרך אתר הרישום של האיגוד- LOGLIG בלינק המצורף.

כל מאמן/ת שמעוניין להתנסות בשמירה וכו' מתבקש להגיע עם מתעמל/ת מהאגודה שלו.

מינימום 15 נרשמים להשתלמות.
עלות ההשתלמות 120 ש"ח.