

הנכם מוזמנים להשתלמות מאמנים

בנושא: "שיטות מיוחדות להכנת ספורטאי הנבחרת לקראת תחרויות בינ"ל".
בהנחיית מרצה מחו"ל ד"ר לפישב סרגיי (הנחיה כללית: ד"ר דוד נטיס).

ההשתלמות תתקיים בשני מפגשים:

יום 1- יום שישי 06/03/2015 בין השעות 10:00 עד 15:00 באולם הספורט "דניס הישרדות" באר שבע
יום 2- יום שבת 07/03/2015 בין השעות 10:00 עד 15:00 באולם הספורט "דניס הישרדות" באר שבע

ההשתלמות חיונית לכל מאמני ההאבקות.

תוכנית הלימודים:

יום 1 - תיאוריה

- דרישות התחרותיות הן הבסיס לתוכנית אימון המתאבק.
- הקשרים בין הכנה פיזית, פסיכולוגית, טכנית וטקטית.
- אופי האבקות הנובע מתוך מימוש יכולות אישיות ודרישות התחרותיות.
- מה מיוחד בטקטיקה וטכניקה של מתאבקים ברמה גבוהה?
- תוכנית אימונים מיוחדת של מתאבקים ברמה גבוהה.
- אימוני כוח ומהירות מיוחדים ושיטות שיפור
- פיתוח סיבולת מיוחדת ושיטות שיפור.

יום 2 – תיאוריה ופרקטיקה על המזרן

- שיטות שיפור קואורדינציה וגמישות
- אימונים מיוחדים לקראת תחרויות.
- טכניקה בעמידה, בפרטר, קרב לימודי.



ביום השני של השתלמות יתקיים אימון עם הדגמת טכניות שנלמדו ביחד עם מתאבקים זרים מחו"ל.