

מיוחד למכבי ישראל:

פיתוח יכולות גופניות

וקואורדינציה

מכבי ישראל מציע לאגודות ולספורטאים סדנת אימון גופני בת 3 מפגשים (50 דקות כ"א) - ששמה דגש על פיתוח קואורדינציה למכלול התפקודים הנדרשים לספורטאי ויצירת בסיס תנועתי מקיף ועשיר. האימונים יתמקדו בפעילות המושתת על פיתוח יכולות גופניות בשילוב עם יכולות קוגניטיביות בצורה המאפשרת פעילות חווייתית מאתגרת - גופנית וחשיבתית (קבלת החלטות, חשיבה תחת לחץ) המותאמת לכל ענף ספורט. כמו כן, דגשים למעטפת גופנית לתקופת הכנה ולתקופת התחרויות, כולל התמקדות במניעת פציעות.

סדרת האימונים תועבר על ידי יניב ממון, יועץ מדעי ומאמן כושר בכיר, שהדריך לאורך הקריירה במגוון תחומים וענפים אישיים וקבוצתיים:

טניס - שחקנים בכירים במרכז הטניס ובאקדמייה במכון וינגייט | סקי מים - נבחרת ישראל | כדורגל - במחלקות הנוער של מכבי ת"א ובית"ר ירושלים | כדורסל - מאמן פיתוח יכולות גופניות במועדון לב השרון/צור יצחק | כדוריד - בקרית אונו במסגרת ליגת העל | מאמן קבוצת הריצה של צה"ל | שופטי ליגת העל בכדורגל.

הקבלה לסדנה מותנת באישור מנהל/ת האגף



את סדנת האימון מוביל

יניב ממון

יועץ מדעי ואימון כושר לספורטאים