



יום שני 12 פברואר 2018

### סילבוס קורס סאפ וגלישת גלים 37-394802

#### **תנאי סף**

בראות תקינה המאפשרת פעילות ספורט ימי בענף גלישת גלים/סאפ.  
ידע בשחייה.

#### **תוכנית 13 מפגשים:**

##### שיעור 1

קבלת הקבוצה הסבר ממדריך בכיר על תחום גלישת הגלים והסאפ.  
לימוד על יבש על אופן הפעולות שיתבקשו הסטודנטים לבצע בחוף ובמים.  
לימוד מבנה הגלשן, שכיבה נכונה, מעבר משכיבה לעמידה.  
לימוד מבנה הסאפ, עמידה וחתיירה נכונה.  
ימאות בסיסית (זרמים, גאות ושפל, רוחות)  
קבלת לבוש מתאים שיינתן ע"י המועדון  
(בהתאם לעונת השנה, בקיץ חולצת לייקרה ארוכה ובחורף חליפות גלישה מחממות)  
חלוקת גלשנים/סאפים בהתאמה אישית לסטודנט (לפי גודל ומשקל)  
לימוד גלישה/חתיירה מעשי במים.  
יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

##### שיעור 2

חימום קל כרבע שעה

אימון יציבות ע"י סימולטורים המדמים גלישת גלים/ סאפ ואשר מקנים לסטודנט יציבות ושליטה על כל הגוף.



### חלוקת ביגוד וציוד

כניסה למים ואימון יציבה על גלשנים וסאפים.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

### שיעור 3

חימום ועבודה פרטנית ומותאמת לתנאי הים (סאפ או גלים)

עבודה פרטנית מול כל סטודנט ומתן דגש על נקודות בהן הוא נדרש לחיזוק ושיפור.

מבחן מעשי, על יבש, בנושא הטמעת קפיצות, יציבה, חתירה.

חלוקת ביגוד וציוד.

כניסה למים ואימון חתירה.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

### שיעור 4

כשעה שיעור ספורט ייעודי לחיזוק שרירי הליבה, השיעור נערך ע"י מאמן כושר מוסמך

חלוקת ביגוד וציוד.

כניסה למים לגלישה חופשית ואימון אישי.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

### שיעור 5

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.

כניסה למים ומבחן מעשי לסיכום חלק ראשון של לימוד יסודות חתירה/גלישה.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

### שיעור 6

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.



כניסה למים וחתירה למרחק 5 ק"מ בדגשים על סגנון נכון ומדויק.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

#### שיעור 7

שיעור כח וזריזות.

הרצאה של מאמן להשגיות בספורט (חברת תות – תוצאות ותקשורת)

סיכום ועבודה בית בנושא לכבוש את היעד בדרך למטרה.

(העבודה תוגש לבדיקה ותקבל משוב לאחר בדיקתה)

#### שיעור 8

חימום קל

חלוקת ביגוד וציוד

כניסה למים עם מדריכים וצלם וידיאו, לתיעוד מהלך השיעור ורמת הביצועים של הסטודנטים

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

#### שיעור 9

צפייה בתיעוד המצולם (משיעור קודם ולאחר עריכה) ושיח חופשי בהשתתפות הסטודנטים.

עמידה על טעויות ותיקון תוך כדי צפייה חוזרת והערות פרטניות בהתאם לצורך.

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.

כניסה למים ועבודה על תיקון הטעויות עליהן למדו הסטודנטים.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

#### שיעור 10

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.

כניסה למים ואימון חתירה למרחק 5 ק"מ כולל מדידת זמנים.



יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

#### שיעור 11

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.

לימוד תוכנית הניקוד בתחרויות גלישה (לפי שיטת ניקוד של הסבב העולמי)

כניסה למים, תחרות עם ניקוד כמקובל בענף גלישת הגלים.

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה ודברי סיכום.

#### שיעור 12

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.

לימוד צלילה עם גלשן אל מתחת לגלים, קפיצה מהירה לפני ירידה לגל, לימוד פניות חדות.

#### שיעור 13

חימום קל.

חלוקת ביגוד וציוד.

כניסה למים ותחרות ספורטיבית בסאפ (מעבר בין נקודות מצופים שמקובעים בים)

יציאה מהמים, מקלחות, שתיה קלה.

דברי סיכום.

בכבוד רב,

מועדון גלישה קהונה סרף קלאב.