

## מחנה מים פתוחים בנחל עמל (ניר דוד) 20 - 22 ינואר 2011

### על המחנה

נחל עמל (האסי) שבניר דוד הוא לוקיישן נהדר למחנה מים פתוחים שמתקיים בחורף. טמפרטורת המים באסי קבועה כל השנה (26-27 מעלות). הנחל מאפשר לשחות במים חמים, חפים ממדוזות, סערות וקור, מים שגם בעונה הזו של השנה מאפשרים לאורך כל שעות היממה. הנחל אידיאלי לשחינים מתחילים ושחיני בריכה לחוות שחיית מים פתוחים בפעם הראשונה. אם יש לכם כבר ניסיון במים פתוחים, זו הזדמנות נהדרת ללמוד מיומנויות מתקדמות ולשחות למרחקים ארוכים יותר בחברת שחינים אחרים. בנוסף, אימונים נוספים ייערכו בבריכת השחייה של הקיבוץ הממוקמת על שפת הנחל. אנחנו נשתדל לבצע אימון אחד לפחות בסחנה הממוקם בסמוך. המחנה ייערך בנחל עמל שבקיבוץ ניר דוד והלינה תהיה בבית אלפא ותכלול 4 ארוחות ביום ודירת אירוח של 4 משתתפים.

### מתי

בימים חמישי שישי ושבת, ה- 20-22 בינואר 2011.

### קונספט

לראשונה בישראל, במחנה אימונים בודד, יתאפשר לשחינים להיחשף למספר שיטות אימון ממאמני מים פתוחים מהמובילים בישראל. הכוונה היא לתת את מקסימום הידע והניסיון באופן מרוכז ומקצועי. בנוסף, ביום השלישי למחנה (אופציונאלי) נערוך משחה למרחק ארוך בכינרת.

### מבנה

המחנה קצר כדי לאפשר למקסימום אנשים לקחת חלק ולהשתתף אבל יחד עם זה התכנים ולוחות הזמנים עמוסים כדי ללמד ולהתנסות במספר מגוון של נושאים. הכוונה שלנו היא לספק מוצר ייחודי ואפקטיבי ממספר בחינות:

- להפוך כל משתתף לשחין טוב יותר דרך לימוד ושיפור טכניקת השחייה ומתן משוּב בזמן אמת, תוך שימוש בצילומי וידאו;
- לצבור ניסיון וידע על שחיית מים פתוחים;
- לאפשר לשחינים ברמות שונות לשחות 10 או 5 קילומטר (יתקיים בתנאי מספר מינימלי של משתתפים ביום שבת) בנחל האסי (אופציה לכינרת).

### מאמנים

**אנדרי טוט:** מאמן נבחרת ישראל במים פתוחים, מאמן שחייה בכיר, אלוף ושיאן רומניה לשעבר, הדריך ואימן אלופי ישראל בשחייה ושחינים אולימפיים.  
**דניאל קציר:** מדרוך TI, שחין אולימפי מים פתוחים, מקום 9 בעולם במשחים ארוכים.  
**עמית אופר:** מאמן מכבי חיפה מסטרוס.  
**אריק פרי:** מאמן מסטרוס ומים פתוחים.  
מאמני ומדריכי שחייה נוספים.

### מטרות

המחנה אמור להשיג מספר מטרות:

- שיפור הטכניקה. נקיים תרגולים במרחב קטן בהם נצלם את המשתתפים, נספק הערות ועצות לשיפור הטכניקה, נצפה בצילומים וננתח הטכניקה בכיתה.
- ידע תיאורטי. ידע זה כוח. ידע מאפשר שיפור מתמיד. במהלך המחנה נקיים מצגות ודיונים ולקיים דיון פתוח ומענה על שאלות בנושאי שחייה ומים פתוחים.
- חשיפה למספר שיטות אימון.
- שיפור הכושר. אימונים בפיקוח מאמנים בכירים ובראשם אנדרי טוט, מאמן נבחרת ישראל במים פתוחים.
- שחייה למרחקים ארוכים. נקיים משחה מסכם למרחק ארוך בסגנון Expedition Swimming, בדומה לאופן בו נערכה צליחת הכינרת לאורך.

אנא הקדימו להירשם דרך משרד TI 03-5400710  
הרשמה עד ה-13 בינואר כולל.

### משתתפים

המחנה מתאים לקהל מגוון של שחיינים:

- לשחיינים מתחילים שזו להם ההתנסות הראשונה במים פתוחים;
- לשחיינים מתחילים המסוגלים לשחות 300 מטרים ברציפות (רף כניסה);
- לשחיינים בינוניים המבקשים לשפר את המיומנות שלהם וניסיונם בשחיית מים פתוחים;
- לשחיינים מהירים המבקשים לשחות, לתרגל וללמוד כיצד להפוך לשחיינים טובים יותר;

### מה מלמדים

#### מעשי

- הכוונה היא לאבחן אצל כל משתתף את הנקודה הטכנית שתסייע לה/לו בצורה הכי טובה לשחות טוב יותר. לאחר שנזהה את הנקודות הטכניות, ניתן יהיה לתרגל את הנקודה לאורך דקות ארוכות מבלי להיתקל בקירות ולהימנע מסיבובים המפריעים מאוד לפוקוס.
- במחנה נציג מספר דרכים לשחייה בחבורה. שחייה עם שחיינים אחרים היא לא רק מפתח לשחייה בטוחה אלא גם ובעיקר מהנה מאוד. במהלך המחנה נתרגל שחייה בטור, במקביל לשחיין/שחיינים אחרים ובקבוצה.

#### תיאורטי

- אנו נדאג לצלם ככל האפשר ולנתח את הטכניקה של כל שחיין במהלך הסשנים היבשים.
- נקדיש זמן לנושא האימונים לקראת שחייה למרחקים ארוכים.
- אסטרטגיית תחרות.

### מספר משתתפים

המחנה מוגבל מבחינת מספר המשתתפים בו.

### עלויות

עלות למשתתף (ללא לינה): 400 ש"ח  
עלות למשתתף (כולל לינה): 800 ש"ח

### ביטולים

עלות המחנה כוללת 300 ש"ח שייחשבו פיקדון שלא יוחזר במקרה של ביטול 7 ימי עסקים לפני תחילת המחנה.

### הרשמה

- אנא הקדימו להירשם דרך משרדי TI: 03-5400710.
- ניתן להירשם עד ל- 13 בינואר כולל.
- הרשמה מאוחרת תתאפשר על בסיס מקום פנוי ובתוספת של 250 ש"ח למשתתף.
- השתתפות במשחה המסכם משחה 10 או 5 קילומטר בנחל דוד תתאפשר באופן נפרד ובתשלום נוסף ותקיים על בסיס מספר משתתפים מינימאלי. לפרטים בקשר לעלות, זמני שחייה, קצב ונושאים טכניים אחרים, נא לפנות למשרדי TI: 03-5400710 או לאריק פרי: 054-3269861.

אנא הקדימו להירשם דרך משרד TI 03-5400710  
הרשמה עד ה-13 בינואר כולל.

## מחנה מים פתוחים בנחל עמל (ניר דוד) 22 - 20 ינואר 2011

## Open Water Training camp

January 20-22 2011

### לינה ותחבורה

תחבורה, כל משתתף אחראי לסידורי התחבורה האישיים.

לינה, בבית אלפא 4 בחדר 4 ארוחות ביום אפשרות נוספת בתוספת תשלום לינה בצימר בניר דוד

### לו"ז (כפוף לשינויים)

יום חמישי	יום שישי
09:00 התכנסות ושיחת היכרות	07:00-08:30 – אימוני בוקר בנחל האסי או בסחנה
10:00-11:15 - סשן רטוב, בוקר בנחל האסי	08:30-09:30 - ארוחת בוקר
12:00 - התמקמות וחלוקה לחדרים	09:30-11:00 – סשן יבש
13:00-15:00 - ארוחת צהריים וזמן פנוי/מנוחה	12:00-13:00 – אימון טכני
15:00-17:00 - סשן יבש: ניתוח צילומים והמלצות	13:00-15:00 - מנוחה, ארוחת צהריים וזמן פנוי
18:00-19:00 - סשן רטוב, ערב בבריכה בניר דוד	17:00-18:30 - סשן רטוב מסכם, בבריכה בניר דוד
19:30 - ארוחת ערב	19:00 – ארוחת ערב
22:00 - ארוחת לילה	21:00 – אירוע חברתי וארוחת לילה
23:00 – כיבוי אורות רפוי	
יום שבת	
משחה בנחל ניר דוד למרחק 5 או 10 קילומטר	

### רשימת ציוד

בנוסף לציוד האישי ולבגדים, מומלץ להביא את הפריטים הבאים:

- 2 בקבוקי מים (פלסטיק)
- קרם הגנה (מקדם 30 ומעלה)
- תכשיר נגד יתושים
- סנדלים/כפכפים להליכה במים
- מגבות
- משקפי שמש
- 2 זוגות משקפי שחייה
- כובע שחייה בצבע בולט
- BodyGlide או קרם אחר נגד שפשפות
- גלים של אנרגיה (לפחות 6 שקיות)
- צמידים זוהרים בלילה (סטיקלייטים) לאלו המתכננים להשתתף בשחיית הלילה

### שאלות

אנא התקשרו למשרדי TI: 03-5400710 או לאריק פרי: 054-3269861.

אנא הקדימו להירשם דרך משרד TI 03-5400710  
הרשמה עד ה-13 בינואר כולל.