מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE

קורס להכשרת מדריכי ריצות ארוכות

שעות עיוניות: 104 שעות
שעות ענפיות: 99 שעות
עזרה ראשונה: 28 שעות
סה"כ: 231 שעות

צוות הקורס

ד"ר רותם כסלו-כהן, אייל שי ונועה ברקמן
במהלך הקורס ישולבו הרצאות של צוות מורים מקצועי בתחומים של פסיכולוגיה, פיזיותרפיה ומניעת פציעות. וכן, ילמדו תכנים מדעיים בתחומי האנטומיה ופציעות ספורט, פיזיולוגיה של המאמץ, תורת הכושר הגופני ותזונה.

קהל היעד

רצים פעילים

מטרת הקורס

להקנות ידע בנושאים הבאים:

1. עקרונות פיתוח היכולות הגופניות תוך מתן דגש לקהל העממי ולקהל התחרותי.
2. היבטים תיאורטיים ומעשיים של עולם הריצה.
3. הריצה והקשר לבריאות, שיפור הישגים ויכולות גופניות בהתאם למטרות ויעדים שונים.
4. שיטות אימון, סוגי אימונים, אמצעי אימון בדגש על אימון הסבולת.
5. היבטים בהקמת קבוצת ריצה וניהולה, לרבות הדרכה, הובלה וליווי קבוצה באימונים ובתחרויות.

אופן הלימוד

הרצאות פרונטאליות, מעבדות, שיעורים מעשיים והשתתפות פעילה באירוע ריצה

תנאי קבלה לקורס

רצים פעילים המסוגלים לבצע ריצת נפח במשך 60 דק'.

דרישות הקורס

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ומבחן מסכם בתורת הענף) – ציון מעבר של 70 לפחות.
- הגשת עבודה – כתיבת תכנית אימונים
- ביצוע אימון מדריך
- השתתפות פעילה בשיעורים

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר יעדר מעל ל- 20% מסך שעות הלימוד לא יורשה לגשת לבחינת הסיום.

ביבליוגרפיה

1. Bompa, O.T. (2000). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics Publishers, Champaign, III, 5th Edition.
2. Noakes, T. Lore of Running.
3. Mujika, I. (2012) Endurance training – science and principles.
4. Beck, K. (2005) Run Strong.

תכנית לימודים ענפית/מעשית – 99 שעות

יחידת לימוד	נושא הלימוד	שעות לימוד	מקורות
1	**יסודות הריצה** - מכאניקה וטכניקת הריצה - הבדלים מהליכה, גורמים המשפיעים על המכאניקה (נעלים, מהירות ריצה, משטח ריצה) - מהי טכניקת ריצה יעילה – האם יש צורך לשפר את הטכניקה, אורך צעד, תדירות צעדים - התנסות מעשית במגוון תרגילים לשיפור טכניקה ויסודות הריצה	7 (3 עיוני + 4 מעשי)	
2	**שיטות לוויסות ובקרה של אימוני ריצה** - חשיבות הוויסות, המעקב והבקרה אחר עצימות האימונים - דופק, תקני העמסה (קצב ומהירות ריצה), הערכה סובייקטיבית של דרגת המאמץ- (RPE) - התנסות מעשית בשימוש במד דופק וטבלת בורג במסגרת אימונים - בקרה על תהליך האימון – יומן אימונים, מדידת דופק בוקר	6 (3 עיוני + 3 מעשי)	
3	**חימום (עיוני ומעשי)** מטרות, סוגי חימום - דגש על חימום כללי וספציפי לריצה - שילוב של משחקי ריצה והוספת עניין וגירוי באימונים - מתיחות\גמישות ושימוש בגליל קצף מוקשה	4 (2 עיוני + 2 מעשי)	
4	**שיטות אימון ומבדקים (עיוני ומעשי)** - התנסות בשיטות אימון שונות (רצף, רצף משתנה, הפוגות, פארטלק, חזרות, עליות, שטח משתנה, טמפו) - מבדקי שדה - לימוד טקטיקה, שמירת קצב ואסטרטגיה (Pacing) בהתאם למרחק הריצה - מבדקי שדה לבחינת יכולת ומעקב	12 (עיוני+מעשי)	
5	**התאוששות (עיוני)** - התאוששות – טכניקות התאוששות וחשיבותן לתהליך האימון (שינה, תזונה, מתיחות, תרפיית קור, גרבי לחץ, עיסויים, התאוששות אקטיבית וכדומה) - בקרה על תהליך ההתאוששות – יישום	3 עיוני	
6	**מבחני מעבדה להערכת היכולת האירובית – כלי עזר למאמן (מעבדת פיזיולוגיה בוינגייט)** מבדק צריכת חמצן מרבית מבדק פרופיל לקטט יישום תוצאות המבדקים בתוכנית האימון (בהתאם לדופק, רמות לקטט וקצבי ריצה)	4 מעבדה - עיוני	

יחידת לימוד	נושא הלימוד	שעות לימוד	מקורות
7	**עקרונות אימוני כוח – עיוני ומעשי**	3 שעות עיוני + 3 שעות מעשי (6 שעות)	
8	**אימונים משלימים (מעשי + עיוני)** - אימוני כוח וחשיבותם לרץ - אימוני כוח פונקציונאליים לריצה – מדרגות, פליאומטרי, עליות	3 עיוני + 3 מעשי (6 שעות)	
9	**סוגיות בהנעלה** - הנעלה – בחירת נעל ריצה, ריצה יחפה, נעלים מינימליסטיות	3 עיוני	
10	**השפעת גורמים סביבתיים על יכולת הריצה** - אימון ותחרות במזג אוויר חם ולח - אימון ותחרות במזג אוויר קר	3 עיוני	
11	**בניית תוכנית אימונים לרצים** שלבים בבניית תוכנית אימונים (אישית וקבוצתית) תשאול, קביעת מטרה, ויסות ובניית התוכנית בפועל (החל ממחזור גדול עד מחזור זוטא) תקופות אימון בהתאם ליעדים ומרחקי ריצה שונים (מ-5 ק"מ עד מרתון) בחירה והתאמת תחרויות מטרה <u>התנסות בכתיבת תוכנית אימונים לקהלי מטרה שונים</u>	14 עיוני	
12	**מתודיקה באימון** - עקרונות מתודיים בהדרכה – עמדת מדריך, התאמת רמת האימון לרמת המתאמנים (כיצד עובדים עם קבוצה הטרוגנית), עקרונות בבניית מערך אימון - התנסות מעשית במהלך הקורס (העברת חימום ושחרור)	ישולב במהלך הקורס ולא כיחידת לימוד נפרדת	
13	**קבוצת הריצה** - עקרונות בבנייה וניהול קבוצה - הובלת קבוצה באימון ובתחרויות ריצה - תיאורי מקרה	3 עיוני	
14	**ריצה במים** - שימור הכושר במהלך פציעה (ריצה במים) - חזרה לכושר ולפעילות לאחר השבתה מפעילות - התנסות מעשית באימון ריצה במים	4 [2 עיוני + 2 מעשי (פעילות בבריכה)]	
15	**גמישות** - רקע עיוני והתנסות מעשית	4 שעות (2 עיוני + 2 מעשי)	
16	**סדנה בנושא פעילות Outdoor והפעלת קבוצות בשטח**	6 שעות	
17	**התנסות מעשית באימון (אימוני מדריך)** **Case studies** – תיאורי מקרה (כתיבת תוכניות אימון)	10	
18	**הרצאת אורח** – משתנה	2	

יחידת לימוד	נושא הלימוד	שעות לימוד	מקורות
19	מבחן מסכם	2	

תכנית לימודים עיונית/מדעית – 104 שעות אקדמיות

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות ופירוט זום/ כיתה/ מעשי (ניתן ללמד יחידות 1-4 באופן מקוון ובהתאם להחלטת בית הספר)	מבחן
1	**אנטומיה- שריר שלד**	34 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	90 דקות- מבחן מקוון
2	**פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ**	13 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	60 דקות- מבחן מקוון
3	**אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות**	25 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	90 שעות- מבחן מקוון
4	**תזונת האדם במנוחה ובמאמץ**	16 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	90 שעות- מבחן מקוון
5	**תורת האימון**	17 שעות – נלמדות במסגרת התכנים הענפיים של הקורס	התכנים משולבים במסגרת המבחן המסכם של הקורס
6	**עזרה ראשונה**	28 שעות- למידה עצמית באופן מקוון. הגעה בפועל ל-6 שעות מעשי בלבד	60 דקות- מבחן פרונטאלי מטעם חברה חיצונית