



תוכניות הלימודים

# קורס להכשרת מדריכי כושר אישיים וקבוצתיים OUTDOOR

ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן

\*ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן שומר לעצמו את הזכות לשנות את התכנים והדרישות של המקצועות הנכללים במסלול לימודים זה.



# הכשרת מדריכי כושר אישיים וקבוצתיים OUTDOOR

**279** שעות לימוד אקדמיות (כולל עזרה ראשונה)

רכז הקורס : בעז קליינמן,

דוא"ל : [boazk@wingate.org.il](mailto:boazk@wingate.org.il), נייד : 0547610748

## יעדי הקורס

1. להכשיר מדריכים לפעילות גופנית בריאותית, תפקודית (פונקציונלית), אפקטיבית, מהנה ומגוונת המותאמת לסביבה שמחוץ לחדר הכושר.
2. להכשיר מדריכים לפעילות גופנית לכלל האוכלוסייה (מגיל 6 ואילך) המתבצעת בסביבה החיצונית.
3. להעניק ידע ביסודות האימון לכושר גופני מגוון ולפיתוחם של כלל מרכיבי הכושר בקרב האוכלוסיות שצוינו לעיל.
4. להעניק בסיס מדעי, מתודי ודידקטי - הכרחי לקבלה לקורסי המשך כגון חדר כושר, כושר גופני בסטודיו, פילאטיס, יוגה, התעמלות במים ועוד.

## למי מיועד הקורס?

1. המעוניינים לעסוק בהדרכה אישית או קבוצתית בתחום הכושר הגופני בכל סביבה מחוץ לחדר הכושר (פעילות גופנית באמצעות מכשירים).
2. המעוניינים לקבל ידע בסיסי, תיאורטי ויישומי, בתחום הכושר והפעילות הגופנית, כבסיס להתפתחות מקצועית ולקורסי המשך (מדריך חדר כושר, ריצות ארוכות, פילטיס, גיל הזהב ועוד).
3. המעוניינים לקבל ידע תיאורטי ויישומי, בתחום הכושר והפעילות הגופנית להעמקת הידע האישי.

## תנאי קבלה

1. בני או בנות 17 לפחות.
2. זיקה לספורט ולפעילות גופנית.
3. ראיון אישי (פרונטלי או בשיחה טלפונית) עם רכז הקורס.
4. הצגת אישור רפואי בתוקף (רופא משפחה).

## אופן הלימוד

הרצאות בכיתת הלימוד, סדנאות ותרגול מעשי.

## דרישות הקורס

על התלמידים לעמוד בכל דרישות הלימודים כפי שמפורט בדפי ההנחיה של מקצועות הלימוד השונים.

## חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים בכל מקצוע. תלמיד אשר יעדר מעל ל- 20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה באותו מקצוע.

## תנאים להסמכה

1. ציון עובר של 70 נקודות בכל אחד מנושאי הלימוד. (\*\*מלבד יסודות בניתוח תנועה)
2. נוכחות של 80% ומעלה בשיעורים בכל נושא לימודי.

\*ההכשרות בקורס אינן מחויבות ואינם מפוקחות על ידי חוק הספורט ומשרד התרבות והספורט.

## חובות התלמיד

- ביצוע מבחן מעשי מסכם באורך 25-30 דק'
- מעבר מבחן עיוני בתורת הכש"ג+מבחן ענפי מסכם ציון עובר 70 ומעלה.
- השתתפות במבחני כושר תקופתיים במהלך הקורס (ריצה ביפים - מבחן הספק כוח - מבחן גמישות).
- ציון עובר (70 ומעלה) בכל מקצועות במדעיים
- 80% נוכחות לפחות בכלל השיעורים העיוניים והמעשיים בכל אחד מנושאי הקורס.
- השתתפות פעילה של 75% לכל הפחות, בכלל השיעורים והמבחנים המעשיים.
- הכנת מערכי אימון לכל הסדנאות והגשת כל מטלות הקורס.
- קורס הגשת עזרה ראשונה (28 שעות לפחות).
- לא תותר היעדרות רצופה של יותר ממפגש ענפי אחד (אלא באישור הרכז/ת).

## תעודות הכשרה

למסיימי הקורס בהצלחה יוענקו שלוש תעודות:

1. "מדריך כושר אישי וקבוצתי outdoor" מטעם ביה"ס למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט, המאפשרת להם לעבוד כמדריכי כושר גופני אישי או עם קבוצות.
2. מדריך "אימון רצועות תלייה" מטעם ביה"ס למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט.
3. מדריך "אימון פונקציונלי" מטעם ביה"ס למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט.

## הערות חשובות

1. הכשרות מקצועיות אלה אינן מחויבות על פי חוק הספורט.
2. בית הספר שומר את הזכות לבצע שינויים קלים בתוכנית של החלק הענפי בקורס בהתאם לאילוצים מקצועיים ולאילוצי מזג האוויר.

# מבנה הקורס

- 6.....לימודי מדעים
- 7.....תורת הכושר הגופני
- 9.....תורת הענף
- 11.....אימון המדריך
- 12.....מדריך אימון פונקציונלי
- 13.....מדריך אימון רצועות תלייה
- 14.....העשרה, סדנאות ונוספים
- 15.....ביבליוגרפיה להעשרה בלבד

# לימודי מדעים

95 שעות לימוד אקדמאיות (כולל מבחנים)

## מקצועות מדעיים

1. אנטומיה של שריר השלד - 35 שעות
2. פיזיולוגיה של המערכות - 28 שעות
3. פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ - 15 שעות
4. תזונה - 17 שעות.

## אופן הלימוד

הרצאות מקוונות באמצעות מערכת ZOOM

## חובות התלמיד

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

## דרישות הקורס

קבלת ציון עובר של 70 לפחות במבחן אמריקאי מקוון עיוני מסכם בכל מקצוע בנפרד.

# תורת הכושר הגופני

70 שעות לימוד

## אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות בכיתה ובסביבה חיצונית, אימונים וסדנאות מעשיות

## חובות התלמיד

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

## דרישות הקורס

קבלת ציון עובר של 70 לפחות במבחן אמריקאי פרונטלי עיוני מסכם במקצוע תורת הכושר הגופני. \*במבחן עיוני במקצוע יסודות בניית תנועה ציון עובר הינו 60.

| שעות לימוד | פירוט  | נושא                   |
|------------|--|------------------------|
| 9          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• סיווגי מתאמנים</li> <li>• הבדלים בין ספורט עממי לתחרותי</li> <li>• הבדלים סביבה חיצונית לחדר כושר</li> <li>• מושגי יסוד ועקרונות אימון בתורת הכושר הגופני</li> <li>• עמדות מוצא ומנחים</li> </ul>   | מבואות                 |
| 4          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות לימוד ועקרונות ההוראה באימון אישי וקבוצתי</li> <li>• שלבים בתהליך האימון</li> <li>• משוב מקצועי</li> <li>• התנהלות מדריך באימון</li> </ul>  | מתודיקה                |
| 3          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי אימון המהירות</li> <li>• איך לאמן מהירות</li> <li>• מהירות בספורט העממי</li> <li>• מהירות באימון הכנה לצבא</li> <li>• אימון מעשי לשיפור מרכיבי המהירות</li> </ul>  | אימון המהירות          |
| 6          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי הקואורדינציה</li> <li>• כיצד ומתי לאמן מיומנויות חדשות באימון</li> <li>• אימון וסדנה מעשית</li> </ul>  | אימון הקואורדינציה     |
| 4          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום</li> <li>• מתיחות סטטיות</li> <li>• גמישות</li> <li>• השוואה בין מתיחות סטטיות וגמישות</li> <li>• אימון גמישות</li> </ul>   | גמישות                 |
| 19         | <p>ניתוח תנועה, עקרונות ביומכניים+סיוור בחדר כושר+מבחן אמריקאי עיוני פרונטלי</p>   | יסודות בניתוח תנועה    |
| 16         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי אימוני כוח (מירבי, היפרטרופיה, מתפרץ, כללי).</li> <li>• מטרת אימון כוח</li> <li>• אימון התנגדות למתחילים</li> <li>• חשיבות אימון הכוח</li> <li>• אימון התנגדות בסביבה החיצונית</li> <li>• תרגילי יסוד ופיתוחם</li> <li>• אימון מעשי</li> <li>• סדנה מעשית</li> </ul> | אימון הכוח             |
| 2          | <p>צורות ארגוניות באימון בסביבה החיצונית (מחזורי/על מחזורי/סופר-סט/סוויטשינג/פרמידה ועוד)</p>  | צורות ארגוניות         |
| 3          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהי סיבולת אירובית</li> <li>• חשיבות בריאותית</li> <li>• מטרת אימון הסיבולת</li> <li>• שיטות אימון</li> <li>• תכנון למתאמן המתחיל</li> <li>• תיקני העמסה/Zones/אזורים</li> </ul>  | אימון הסיבולת האירובית |
| 2          | <p>תורת הכושר הגופני</p>   | מבחן עיוני מסכם        |



# תורת הענף

47 שעות לימוד

## אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות בכיתה ובסביבה חיצונית, אימונים וסדנאות מעשיות

## חובות התלמיד

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

## דרישות הקורס

קבלת ציון עובר של 70 לפחות במבחן אמריקאי פרונטלי עיוני מסכם במקצוע.

| שעות לימוד | פירוט   | נושא                |
|------------|---|---------------------|
| 3          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• רקע על אימון הליכה</li> <li>• יתרונות/חסרונות</li> <li>• המלצות בספורט העממי לשמירה על בריאות</li> <li>• אימון הליכה מעשי</li> </ul>   | אימון הליכה         |
| 12         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• רקע על אימון ריצה</li> <li>• יתרונות/חסרונות</li> <li>• השוואה בין ענפי סיבולת</li> <li>• תכנון שבועי לרץ המתחיל</li> <li>• צורות התקדמות במרחב</li> <li>• אימון ריצה מעשי</li> <li>• סדנת סיבולת אירובית מעשית</li> </ul> | אימון ריצה          |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• אוצר תרגילי משחקי כושר והפעלת קבוצות באמצעות משחקי כדור, תופסות, שימוש במרחב, תפקידים ועוד.</li> </ul>   | משחקי כושר          |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• אתגור וגיבוש קבוצות באמצעות ריצה. הפעלת קבוצות, ללא צורך במגע באמצעות משחקים, מירוצי שליחים, משימות, שימוש במרחב ועוד.</li> </ul>  | אתגור וגיבוש        |
| 3          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהי יציבה ויציבות</li> <li>• עקרונות ליציבה טובה</li> <li>• חשיבות</li> <li>• כיצד לאתגר יציבות</li> <li>• אימון יציבה ויציבות מעשי</li> </ul>   | יציבה ויציבות       |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• כללי בטיחות למדריך</li> <li>• כללי בטיחות באימון קשישים וילדים</li> <li>• הנחיות כלליות</li> </ul>   | כללי בטיחות         |
| 5          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהו תכנון תקופתי (פיורדיזיציה)</li> <li>• מודלים לתכנון</li> <li>• הגדרת מטרות לאימון בטווח הקצר/ארוך</li> <li>• דוגמאות לתכנון תקופתי באימון אישי/קבוצות</li> <li>• כיצד לתכנן לשיפור כושר גופני לפי מטרות</li> </ul>     | תכנון תקופתי        |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהי דידיקטיקה</li> <li>• טבלת השוואות לפי חתכי גיל</li> <li>• מה לאמן בכל חתך גיל</li> <li>• השלבים הרגישים בהתפתחות לפי גיל</li> </ul>  | דידיקטיקה           |
| 6          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• סיווג פציעות</li> <li>• טיפול</li> <li>• שכוחות פציעות אצל ילדים/בוגרים</li> <li>• לחץ דם ועוד..</li> </ul>  | פציעות ספורט        |
| 6          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת פעילות גופנית לבעלי מוגבלויות רפואיות</li> <li>• מחלות נפוצות והתייחסות בהקשר לאימון</li> </ul>  | פעילות גופנית בחולי |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תורת הענף</li> </ul>   | מבחן עיוני מסכם     |

# אימון המדריך

12 שעות לימוד

מבחן מעשי מסכם של מבחני הדרכה הכוללים בניית מערך אימון והתנסות בהדרכה של כ-30 דקות לשאר חברי הקורס, קבלת משוב מקצועי ומשוב ממרצה מלווה.

## דרישות

קבלת ציון עובר של 70 לפחות במבחן מעשי פרונטלי.

| שעות לימוד | פירוט   | נושא       |
|------------|---|------------|
| 12         | על כל אחד ואחת מתלמידי בקורס לכתוב מערך אימון מלא+להתנסות בהדרכתו למשך 30 דקות לפחות+משוב מקצועי לפי נושא שיבחר על ידי רכז הקורס. | מבחן מדריך |

# מדריך אימון פונקציונלי

8 שעות לימוד

## מטרת הקורס

הבנת האימון הפונקציונלי בדגש על הסביבה החיצונית מבחינה תיאורית, מעשית, והתנסות בו.

## אופן הלימוד

הלימודים יכללו שיעורים מעשיים לדוגמה המיועדים לפיתוח כלל מרכיבי הכושר הגופני ובעלי ערך תפקודי. התלמידים יתנסו בהעברת אימון פונקציונלי כחלק מתוך מערך אימון שלם.

## דרישות הקורס

נוכחות חובה בלבד לקבלת תעודה במועד.

| שעות לימוד | פירוט  | נושא       |
|------------|--|------------|
| 2          | <ul style="list-style-type: none"><li>מאפייני האימון</li><li>מהו אימון פונקציונלי</li><li>סקירה עיונית ומעשית של המאפיינים</li></ul> | מבוא       |
| 1          | אימון חיזוק פונקציונלי   | אימון מעשי |
| 3          | הכנה+תרגול+כתיבת אימון של 15 ד'+התנסות בהדרכה  | סדנה מעשית |

# מדריך אימון רצועות תלייה

6 שעות לימוד

## מטרת הקורס

הבנה והתנסות באימון רצועות תלייה.

## תיאור הקורס

התלמידים בקורס ילמדו ויתרגלו פעילות גופנית באמצעות רצועות תלייה לטובת קידום בריאות ואיכות חיים ללקוחותיהם העתידיים.

## אופן הלימוד

רקע תיאורתי, תרגול טכני של השימוש ברצועה, אימונים מעשיים ואוצר תרגילים. (כולל סדנה).

## דרישות הקורס

נוכחות חובה בלבד לקבלת תעודה במועד.

| שעות לימוד | פירוט  | נושא       |
|------------|--|------------|
| 2          | <ul style="list-style-type: none"><li>• האנטומיה של הרצועה</li><li>• אימון מרכיבי הכושר הגופני באמצעות הרצועה</li><li>• סקירת אפשרויות האימון</li><li>• התקנת הרצועה</li></ul> | מבוא       |
| 2          | מגוון אימונים באמצעות רצועות תלייה ואוצר תרגילים   | אימון מעשי |
| 2          | הכנה+תרגול+כתיבת אימון של 15 ד'+התנסות בהדרכה  | סדנה מעשית |

# העשרה, סדנאות ונוספים

## 13 שעות לימוד

| שעות לימוד | פירוט  | נושא          |
|------------|--|---------------|
| 4          | <ul style="list-style-type: none"><li>לימוד טכניקות שונות</li><li>אימונים מעשיים</li><li>תירגול זוגות</li><li>*מעבר על ידי מדריך מוסמך</li></ul>   | סדנת קיקבוקס  |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"><li>מבחן הספק</li><li>מבחן BEEP</li><li>מבחן גמישות</li></ul>  | מבחני כושר    |
| 3          | סדנת אימון אישי מעשית 1 על 1   | אימון אישי    |
| 2          | <ul style="list-style-type: none"><li>מאיפה מתחילים?</li><li>מה לעשות ומה לא לעשות בתחילת הדרך?</li><li>עצמאי/שכיר?</li><li>רשתות חברתיות</li><li>איך להשיג לקוחות ראשונים?</li><li>איך מאבדים לקוחות?</li></ul> | מכירות ושיווק |
| 2          | פריסה+ברכות לסיום הקורס  | מסיבת סיום    |

# ביבליוגרפיה להעשרה בלבד

1. זיו א, עוצמות חדשות, 2006, הוצאת אונ' ת"א
2. חוברות מקצועיות בתחומי מדעי הספורט מטעם ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. מקל י. כושר גופני (2005), מכון וינגייט.
4. נייס ש., ענבר ע. הפיזיולוגיה של המאמץ - היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחום הכושר. הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. (2003), מכון וינגייט.
5. קניץ מ. כושר וגוף (2004) מכון וינגייט.
6. רוטשטיין א. ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ. (1999) מכון וינגייט.
7. Michael Boyle, New Functional Training For Sports - Second Edition, 2016.
8. Rob Gray, How We Learn To Move, 2022.

ביבליוגרפיה ייעודית תינתן על ידי המרצים השונים בכל מקצוע.