



בית הספר למאמנים ולמדריכים

ע"ש נט הולמן

סילבוס קורס מדריכי כושר אישי וקבוצתי Outdoor

תעודות נוספות

- 1.מדריך אימון רצועות תלייה
- 2.מדריך אימון פונקציונלי

מטרות 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 - הנרחי לקבלה לקורסי המשך כגון חדר כושר, כושר גופני בסטודיו, פילאטיס, יוגה, התעמלות במים ועוד.

קהל היעד

1. המעוניינים לעסוק בהדרכה אישית או קבוצתית בתחום הכושר הגופני בסביבה החיצונית – מחוץ לחדר הכושר.
2. המעוניינים לקבל ידע בסיסי, תיאורטי ויישומי, בתחום הכושר והפעילות הגופנית, כבסיס להתפתחות מקצועית ולקורסי המשך (ריצה, קיקבוקסינג, כושר גופני במים, פילאטיס, גיל הזהב ועוד).
3. המעוניינים לקבל ידע בסיסי, תיאורטי ויישומי, בתחום הכושר והפעילות הגופנית להעמקת הידע האישי.

תנאי הקבלה

- בני/ות 17 לפחות.
- זיקה לספורט ולפעילות גופנית - לפחות בשנה האחרונה.
- ריאיון אישי (טלפוני) עם רכז הקורס או ראיון פרונטאלי .
- אישור רפואי בתוקף.

תיאור הקורס

הקורס כולל 245 שעות לימוד + קורס עזרה ראשונה בן 28 שעות.
סה"כ כ 43 מפגשים.

מבנה הקורס

א. מדעים-89 שעות (כולל מבחנים)

- אנטומיה של שריר שלד - 35 שעות
- פיזיולוגיה של גוף האדם - 27 שעות
- פיזיולוגיה של המאמץ - 10 שעות
- תזונה - 17 שעות

ב. תורת הכש"ג-55 שעות

9	סוגי מתאמנים,הבדלים בין ספורט עממי לבין ספורט תחרותי, ההבדלים בין אימון בחדר כושר לבין אימון בחוץ. היכרות עם מושגי יסוד ועקרונות אימון הכושר, עמדות מוצא ע+מ	1. מבואות
4	שיטות לימוד ועקרונות ההוראה באימון קבוצתי - בדגש על הנעת המתאמן, יצירת מוטיבציה -ע+מ	2. מתודיקה
3	עקרונות טיפוח היציבה ע+מ	3. יציבה
19	ניתוח תנועתי כללי וספציפי,שימוש בעקרונות ביומכאניים באימון+סיוור בחדר כושר	4. עקרונות ניתוח תנועה
3	אימון מעשי על כלל מרכיבי המהירות והתאמתם לספורט העממי	5. אימון המהירות
6	עיוני+מעשי+סדנת תרגול + אוצר תרגילים	6. קואורדינציה
4	עיוני+מעשי+סדנת תרגול	7. גמישות
3	עיוני+מעשי - רקע תיאורטי,סוגי כוח שונים,הבדל בין אימון חיזוק בסביבה החיצונית לפנימית	8. אימון הכח
4	עיוני - סבולת מקפת,סבולת מקומית,חשיבות,שיטות אימון,תקני העמסה	9.סבולת

ג. תורת הענף -עיוני - 37 שעות

שעות לימוד	פירוט נושאי הלימוד	נושא
1	צורות ארגוניות לאימון חיזוק בחוץ	חיזוק
13	התאמת פעילות לבעלי מגבלות רפואיות וחתכי גיל שונים, תכנון תקופתי, כללי בטיחות	תכנון
6	מיון פציעות, טיפול, שכיחות באימוני Outdoor	פציעות ספורט
2	שיחה עם מאמנים אישיים ולקוחות	אי מון אישי+ קבוצתי
3	יתרונות, חסרונות, פציעות, תכנון, דוגמאות לאימונים.	רי+HI צה
2	יתרונות, חסרונות, המלצות	הליכה
2	לימודי המשך, פיתוח קריירה, אופציות שיווק	קידום ושיווק עצמי
8	מבחן תורת הכשג, תורת הענף, שיחת חתך, מסיבת סיום	מבחנים ושיחת חתך

ד. אימון והדרכה - 50 שעות

שעות לימוד	פירוט נושאי הלימוד	נושא
11	אוצר תרגילים, סדנא, רענון	חיזוק
17	אימוני ריצה, הליכה, אימוני HI, צורות התקדמות, ניווט, קיקבוקסינג למאמני outdoor, משחקי כושר, סדנא	סבולת'
8	אימונים מלאים כולל ניתוח אימון+ניתוח דידקטי	אימונים
10	מבחני הדרכה מול הקבוצה במגוון אביזרים וצורות ארגוניות	מבחני הדרכה

1	מבחן ביפים, הספק, גמישות	מבחני כושר
3	סדנת אימון 1:1	אימון אישי

האימון הפונקציונלי במסגרת קורס מדריכי כושר אישי וקבוצתי Outdoor

שעות : 8

מטרות הקורס:

הבנת האימון פונקציונלי (בדגש על הסביבה החיצונית) והתנסות בו.

תיאור הקורס:

התלמידים ילמדו ויתרגלו פעילות גופנית פונקציונלית (תפקודית) המתאימה לסביבה החיצונית לטובת קידום הבריאות והאיכות חיים ללקוחות עימם יעבדו.

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:

הקורס מיועד לתלמידי קורס מדריכי כושר אישי וקבוצתי Outdoor והינו חלק מתוכנית ההוראה של קורס זה.

חובות התלמיד:

נוכחות של 80% מכלל השיעורים בקורס.

ביבליוגרפיה:

מצגות וקבצים מתוך חומר קורס מדריכי Outdoor

תוכנית הקורס

מספר שעות	תוכן השיעור	תת נושא	נושא
2	סקירה עיונית מעשית של המאפיינים	מאפייני האימון	מבוא לאימון פונקציונלי

2	אימון + תרגול תרגילי התנגדות עם אביזרים שונים	אימון כוח פונקציונלי על כלל מרכיבי הכושר	אוצר תרגילים
1	אימון פונקציונלי מעשי רגיל	אימון מעשי	אימון
3	הכנה+תרגול+בחינה מעשית של אימון פונקציונאלי קצר	מעשי	סדנה

אימון רצועות תלייה במסגרת קורס מדריכי כושר אישי וקבוצתי Outdoor

שעות: 6

מטרות הקורס:

הבנה והתנסות באימון רצועות התלייה בדגש על הסביבה החיצונית

תיאור הקורס:

התלמידים ילמדו ויתרגלו פעילות גופנית באמצעות רצועות תלייה לטובת קידום בריאות ואיכות חיים ללקוחות עימם יעבדו.

אופן הלימוד:

רקע עיוני, תרגול טכני של השימוש ברצועה, תרגול מגוון תרגילים (כולל אימון מלא)

דרישות הקורס:

הקורס מיועד לתלמידי קורס מדריכי כושר אישי וקבוצתי Outdoor והינו חלק מתוכנית ההוראה של קורס זה.

חובות התלמיד:"

נוכחות של 80% מכלל השיעורים בקורס.

ביבליוגרפיה:

מצגות וקבצים מתוך חומר הקורס מדריכי Outdoor

תוכנית הקורס

מספר שעות	תוכן השיעור	תת נושא	נושא
1	סקירת האפשרויות לאימון עם הרצועה+התקנת הרצועה	מרכיבי הכושר לאימון עם הרצועה	רקע עיוני+טכני
3	אימון כושר באמצעות הרצועה	אימון	מעשי
2	אוצר תרגילים על מגוון מרכיבי כש"ג	אוצר תרגילים	מעשי

אופן הלימוד:

- א . בלימודי מדעי האימון: הוראה פרונטלית או בזום בליווי מצגות וקבצים.
 ב.בתחום תורת הכושר הגופני ישולבו גם אימונים וסדנאות מעשיות.

ב . בלימודים הענפיים:

- הוראה פרונטלית הכוללת חומר קריאה משלים (קבצים ומצגות) במרבית המפגשים (חובה).
- אימון ותרגול מעשי הכוללים מערכי אימון וחומר קריאה תיאורטי נלווה.
- סדנאות תרגול, התנסות בהדרכה, צפייה באימונים והגשת מטלות להטמעת חומר עיוני.

חובות התלמיד

- ביצוע מבחן מעשי מסכם באורך 35-45 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). שיפור בכלם במהלך תקופת הקורס יעלה את הציון במבחן ההדרכה המעשי ב 5 נקודות.
- ציון עובר (70 ומעלה) בכל מקצועות במדעי האימון.

- 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.

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. ניס ש. , ענבר ע. הפיזיולוגיה של המאמץ - היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחום הכושר. הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. (2003), מכון וינגייט.

5 . קניץ מ. בושר וגוף (2004) מכון וינגייט.

6 . רוטשטיין א. ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ. (1999) מכון וינגייט.

ביבליוגרפיה ייעודית תינתן על ידי המרצים השונים בכל מקצוע.