

## קורס מדריך כושר גופני במרחב הפתוח

### Outdoor Fitness

## לתלמידי המקצוע המוגבר בחינוך הגופני

רכז התחום מטעם המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט  
ומפתח תכנית הלימודים לרר זהר

\*קורס זה אינו על פי חוק הספורט ואינו מאפשר לעבוד בתוך חדר כושר

### מטרות הקורס

להכשיר מדריכי כושר גופני מיומנים ומקצועיים לרמות וקבוצות גיל שונות. פיתוח אחריות אישית ומנהיגות באמצעות מתן כלים באימון כושר גופני במרחב הפתוח לקבוצות וליחידים והתנסות מעשית בתחום. הפיכת הידע העיוני הנלמד במגמה לידע יישומי בתחום מדעי האימון הגופני כציר מרכזי בלימודי המגמה.

### יעדים

1. העמקת הידע במדעי אימון היכולות הגופניות והיבטיהם היישומיים באימון הכללי.
2. הכרת תהליך קביעת יעדי אימון לפי מטרות אישיות ו/או קבוצתיות של המתאמנים.
3. יישום שיטות אימון יכולות גופניות שונות תוך התאמתן למטרות האישיות ו/או הקבוצתיות של המתאמנים.
4. הקניית מיומנויות הדרכה טובה באימון יכולות גופניות תוך תכנון מושכל ומקצועי של התהליך.
5. הרחבת ההיכרות עם אמצעי אימון יכולות גופניות מגוונים תוך שימוש במאגרי מידע מקוונים (סרטונים ב'You Tube' וכד').
6. הטמעת טכנולוגיות זמינות בטלפון החכם ושילובם בתהליך אימון היכולות בגופניות.

### תוצרי לימוד

1. התלמיד יתכנן לפחות שלושה תרגילים, תכנית אימונים אחת, שלוש תוכניות שבועיות ושלושה מערכי אימון יכולות גופניות במרחב הפתוח למטרות שונות.
2. התלמיד יאמן עמיתים באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח בהיקף של לפחות שלושה תרגילי יכולת גופנית ושלושה אימונים מלאים (אותם תכנן כמתואר בסעיף 1).
3. התלמיד יתמחה באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח בהיקף של 30 שעות תוך שימוש מקצועי בכל הנלמד בקורס (תכנון, הדרכה טובה, ניתוח והערכה).



## תכנית הלימודים

### פרקי מדעים (60 שעות)

מקורות	עזרים	שעות	נושא
,25 ,22 ,9 ,5 ,40 ,33 ,32 ,27 43 ,41	עיוני ע"י מצגת	22 ש'י	מדעים ורפואת ספורט
,22 ,19 ,4 ,3 ,28 ,26 ,24 ,23 44 ,40	עיוני ע"י מצגת	16 ש'י	מבוא לכושר גופני ולבריאות
,44 ,24 ,23 ,19 49	עיוני ע"י מצגת	8 ש'י	אימון התנגדות (קינסיולוגיה)
,34 ,31 ,6 ,1 46 ,38	עיוני ע"י מצגת	14 ש'י	פסיכולוגיית הספורט

### פרק א': שיטות אימון והדרכה (30 שעות)

סילבוס	עיוני ע"י מצגת 0.	1 ש'י	הצגת הסילבוס ודרישות הקורס לתלמידים.
,19 ,17 ,14 ,5 ,26 ,25 ,24 ,22 ,38 ,34 ,28 ,27 47 ,46 ,40	עיוני ע"י מצגת 1.	4 ש'י	היכולות הגופניות, תפקיד המאמן, אתיקה מקצועית ויסודות מדעי האימון.
20 ,10	עיוני ע"י מצגת 2.	2 ש'י	בטיחות באימון הגופני.
,19 ,8 ,7 ,4 ,3 45 ,24	עיוני ע"י מצגת 3.	2 ש'י	יסודות מדעי אימון הסבולת והמהירות.
,19 ,8 ,7 ,4 ,3 ,44 ,32 ,26 ,24 45	מעשי במגרש או בפארק.	2 ש'י	אימון אפקטיבי של הסבולת והמהירות במרחב הפתוח.
,22 ,19 ,17 ,8 ,33 ,26 ,24 ,23 49 ,40	עיוני ע"י מצגת 4.	2 ש'י	יסודות מדעי אימון הכוח.
,22 ,19 ,17 ,8 ,33 ,26 ,24 ,23 49 ,40	מעשי באולם או סטודיו.	2 ש'י	אימון אפקטיבי של הכוח במשקל גוף במרחב הפתוח.
24 ,22 ,19 ,2	עיוני ע"י מצגת 5.	2 ש'י	יסודות מדעי אימון הגמישות.
44 ,32 ,29 ,2	מעשי באולם או סטודיו.	2 ש'י	אימון אפקטיבי של הגמישות במרחב הפתוח.
,13 ,12 ,9 ,8 41 ,36	עיוני ע"י מצגת 6.	2 ש'י	יסודות מדעי אימון התאומיות.
13 ,12 ,9 ,8	מעשי באולם או סטודיו או בפארק.	2 ש'י	אימון אפקטיבי של התאומיות במרחב הפתוח.

[הקלד כאן]



1, 6, 31, 34, 46, 38	עיוני ע"י מצגת 7.	2 ש' שי	יסודות מדעי האימון המנטלי.
14, 15, 20	עיוני ע"י מצגת 8.	2 ש' שי	היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט ויחסי מדריך-מתאמן.
מרכיב הערכה	סדנה מעשית במגרש.	2 ש' שי	תרגיל מתודי בהוראת עמיתים.
מרכיב הערכה	בכיתה	1 ש' שי	מבחן ראשון (עיוני).

**פרק ב' : צורות אימון (21 שעות)**

7, 17, 19, 26, 32	מעשי בעולם ובמגרש.	2 ש' שי	שימוש במתקני חוץ לפיתוח היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> <li>מכונות כוח לאימון חוץ במשקל גוף.</li> <li>סולמות, מקבילים, מתח.</li> </ul>
23, 24, 32, 44, 49	עיוני ע"י מצגת 9. מעשי באולם או בסטודיו ציוד : משקלות חופשיות (מומלץ גם קטבלס).	4 ש' שי	תורת התנועה (קינסיולוגיה): <ul style="list-style-type: none"> <li>עיוני: ניתוח תנועה, כוח ומנוף.</li> <li>מעשי: בטיחות באימוני כוח, שיקולים בבחירת תרגילי התנגדות, דגשים לביצוע אימוני התנגדות.</li> </ul>
7, 19, 21, 24, 26	מעשי באולם ובסטודיו. ציוד: כדורי כוח, דלגיות, גומיות, רצועות או טבעות אימון, גלגלים או לוח גלגלים.	6 ש' שי	שימוש במכשירי יד לפיתוח היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> <li>משקוליות יד, כדורי כוח, גומיות, דלגיות, סולמות כ"ג, קונוסים ועוד.</li> <li>מומלץ: רצועות/טבעות אימון, גלגלית (סקטבורד/לוח גלגלים (סקוטר) (Fit-Skate).</li> </ul>
4, 19, 22, 24, 26	מעשי באולם ובסטודיו.	2 ש' שי	אימון מחזורי ועל מחזורי.
מרכיב הערכה	שיעורי בית		הגשת תכנון תרגיל באימון מחזורי בנושא לבחירה.
32, 39, 43, 45	עיוני ע"י סרטונים ומעשי בסטודיו ובאולם. אפליקציות (מומלצות): Seconds Pro Run Keeper Sports Tracker	4 ש' שי	<ul style="list-style-type: none"> <li>אימוני HIIT:</li> <li>המוסיקה באימון היכולת הגופנית: התאמת מקצבים לעומסי אימון שונים. *אימון כוח: BPM120, אימון HIIT: BPM140, אימון ריצה: BPM180/160.</li> <li>אימון תפקודי (פונקציונלי) ואימון TABATA בשילוב מוסיקה ו/או אפליקציה.</li> </ul>
10	מעשי במגרש.	2 ש' שי	משחקי נופש כאמצעי לפיתוח יכולות גופניות.
מרכיב הערכה	שיעורי בית		הגשת תכנון תרגיל באימון מחזורי בנושא מוכתב.
מרכיב הערכה	בכיתה	1 ש' שי	מבחן שני (עיוני)



**פרק ג': התאמת הפעילות הגופנית (21 שעות)**

אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח.	4 ש'י	עיוני ע"י מצגת 10.	4, 8, 9, 12, 36, 41
התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.	2 ש'י	עיוני ע"י מצגת 11.	
פעילות גופנית בגיל הזקנה ובמצבי חולי.	2 ש'י	עיוני ע"י מצגת 12.	30
תזונה ותזונת ספורטאים.	4 ש'י	עיוני ע"י מצגת 13.	27, 37
פעילות גופנית באקלים קיצוני (חום/ קור) ואקלום.	2 ש'י	עיוני ע"י מצגת 14.	22, 24, 40
עייפות, התאוששות ואימון יתר.	2 ש'י	עיוני ע"י מצגת 15.	4, 11, 19, 22, 24, 35, 42
פציעות ספורט ושיקומן.	4 ש'י	עיוני ע"י מצגת 16 ומעשי בסטודיו.	5, 16, 18, 22, 25, 32
הגשת תכנון תרגיל בשיקום פציעה לבחירה.		שיעורי בית	מרכיב הערכה
מבחן שלישי (עיוני)	1 ש'י	בכיתה	מרכיב הערכה

**פרק ד': התכנון באימון (10 שעות)**

התכנון באימון יכולות גופניות.	10 ש'י	עיוני ע"י מצגת 17 סדנה מעשית בכיתה.	3, 4, 14, 19, 22, 28, 36, 41, 47, 48
הגשת תכנית אימונים שנתית, שלוש תוכניות שבועיות ושלוש יחידות אימון.		שיעורי בית	מרכיב הערכה

**פרק ה': מבוא לניהול ומנהל (2 שעות העשרה)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>עבודה מול ר"ח, שיווק, מכירה ושימור לקוחות.</li> <li>הביטוח המקצועי.</li> </ul>	2 ש'י	עיוני ע"י מצגות 18.	
---	-------	---------------------	--

**פרק ו': הסמכה (56 שעות)**

אימון עמיתים ביכולות גופניות במרחב הפתוח.	18 ש'י	מעשי.	
התמחות באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח לקבוצות.	30 ש'י	התנסות מעשית בהדרכה בפיקוח.	מרכיב הערכה
מבחני הסמכה:	8 ש'י	עיוני בכיתה ומעשי במגרש, אולם וסטודיו.	<ul style="list-style-type: none"> <li>עיוני: הגשת תכנית האימונים.</li> <li>מעשי: הדרכת עמיתים ביכולות גופניות במרחב הפתוח על בסיס אחד ממערכי האימון שנכתבו.</li> </ul>
מועדי ב' (מעשיים).			
שיחת סיכום.		עיוני בכיתה.	
עזרה ראשונה	28 ש'י	הדרכה חיצונית.	

\* סיורים לימודיים והרצאות אורח ישובצו במהלך הקורס בהתאם לנושאי הלימוד.



## תנאי קבלה

1. גיל 17 ומעלה או בוגר כיתה י"א (נדרש אישור מביה"ס).
2. ניסיון כמתאמן פעיל בכושר גופני של לפחות שנה אחת.
3. אישור רפואי לפעילות גופנית.
4. ראיון אישי.

## חובות התלמידים

1. חתימה על דף נהלים והסדרת התשלום (מראש) עבור הקורס בסך 520 ₪.
2. נוכחות של לפחות 80% בכל אחד מהנושאים הנלמדים בקורס.
3. קריאת חומר ביבליוגרפי, צפייה בסרטי וידאו והשתתפות פעילה בשיעורים המעשיים.
4. אימון עמיתים בהיקף של לפחות 3 אימונים מלאים.
5. הגשת עבודות: תכנון תרגילים, תכנית אימונים שנתית/ תקופתית, תוכניות שבועיות ויחידות אימון.
6. התנסות מעשית בהדרכה בהיקף של 30 שעות באימון קבוצתי/ אישי ובאוכלוסיות שונות.
7. מבחני ביניים בתורת הכושר הגופני והאימון (עיוני), אימון עמיתים של 15 ד' (מעשי).
8. ציון עובר בקורס עזרה ראשונה בהיקף של 28 שעות.

## הרכב ההערכה לסיום הקורס

9. השתתפות פעילה (תרגיל מתודי, תכנון תרגילי כושר, אימון עמיתים): 40%.
  10. הערכת מאמן על התנסות מעשית בהיקף 30 שעות: 10%.
  11. תורת הענף (עיוני): 20% (מבחני ביניים עיוניים ותוכנית אימונים).
  12. תורת הענף (מעשי): אימון עמיתים 15 ד' (על בסיס אחת מיחידות האימון שהוגשו): 30%.
- \* ציון עובר בכל אחד ממרכיבי ההערכה הנו 70!

## תעודה

1. בוגרי הקורס יהיו זכאים לתעודת "מדריך Outdoor Fitness" מהמרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט.
2. הזכאות לתעודה מותנית בציון של לפחות 70 בכל אחד ממרכיבי ההערכה בקורס.

## רשימת מקורות

1. יאור, י' ושדה, ש' (2008). פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי. הוצאה עצמית.
2. אלטר, מ' (2000). פעילות גופנית - להיות גמיש. תל אביב: הוצאת פוקוס.
3. בן מלך, י' (2005). תורת האימון והמשחק - כדורגל.
4. בן מלך, י' (2020). תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי. המכללה האקדמית בוינגייט.
5. זוסמן, א' (2019). אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם.
6. זך, ס' (2010). עיונים בפסיכולוגיה של הספורט. הוצאת אסיף.
7. כהן, י' ואשכנזי, י' (2008). השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה.
8. כהן, י' ואשכנזי, י' (2010). שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות.

[הקלד כאן]



9. לידור, ר' (1994). **התפתחות מוטורית בגיל הצעיר**. נתניה, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט: הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל.
10. ליפצין, א' (1988). **משחקי נופש וספורט**. תל אביב: צ'ריקובר.
11. לרר, ז' (2004). **לחמם את הלב - התאוששות בסאונה**. נדלה מ: [http://www.shiluvim.biz/resources/articals/articals\\_data/LehamemEtHalev.pdf](http://www.shiluvim.biz/resources/articals/articals_data/LehamemEtHalev.pdf)
12. לרר, ז' (2010). **התפתחות תנועתית בקרב ילדים ונוער**. נדלה מ: [http://www.shiluvim.biz/resources/articals/articals\\_data/HitpathutTnuatit.pdf](http://www.shiluvim.biz/resources/articals/articals_data/HitpathutTnuatit.pdf)
13. לרר, ז' (2015). **תכנית לפיתוח התיאום העצבי שרירי הכשרתון, 50**. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
14. לרר, ז' (2016). **המודל הרב ממדי לתכנון, ביצוע והערכה של תהליך הוראה הכשרתון, 61**. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
15. לרר, ז' (2017). **עקרונות ההדרכה הטובה בהדרכה בספורט הכשרתון, 72, 13-11**. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
16. לרר, ז' (2018). **כאב ופעילות גופנית - קווים מנחים לקו ההגנה הראשוני**. המכללה האקדמית בוינגייט: אתר המומחים. נדלה מ: <https://www.wincol.ac.il/> מומחים/כושר-גופני/כאב-ופעילות-גופנית
17. מלטי"ק כ' (2020). **פק"ל "צידה לדרך"**. המכללה לפיקוד טקטי – מדור תרבות גופנית.
18. מטרני, ר' (2001). **פציעות ספורט**. תל אביב: מדיק - זיגר.
19. מקל, י' (2005). **כושר גופני**. תל אביב: הוצאת ש. ברן בע"מ.
20. משרד החינוך (2011). **5.1-46 הבטחת הבטיחות בשיעורי החינוך הגופני במערכת החינוך**. סעיף קטן 13. ירושלים: משרד החינוך, חוזרי מנכ"ל.
21. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, הפיקוח על החינוך הגופני (2013). **הדלגית, הדילוג והכושר**. ירושלים: גף פרסומים, משרד החינוך
22. ניס, ש' וענבר, ע' (2011). **הפיזיולוגיה של המאמץ**. רמת גן: פוקוס.
23. קניץ, מ' (1988). **כוח הגוף - בסיס מדעי, שיטות אימון ותרגילים**. הוצאה עצמית.
24. קניץ, מ' (2004). **כושר וגוף - המדרך האישי לפעילות גופנית, לבריאות ולהרזיה**. תל אביב: מנטור בע"מ.
25. קריספל, י' (2016). **נפלאות גוף האדם**. כתר ירושלים.
26. רביד, מ' (1993). **המדרך האישי לפעילות גופנית**. חיפה: הוצאת פרופיל.
27. רוטשטיין, א' (1992). **ביולוגיה ופיסיולוגיה של האדם במאמץ**. נתניה, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט: הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל.
28. שלר, ר' (2002). **תורת האימון**. נתניה: מכון וינגייט.
29. שפירר, ח' (1993). **תרגילי גמישות ובריאות בעזרת מקל**. נתניה: מכון וינגייט.
30. שץ, ו' כהן, ס' כהן, ד' (1997). **השפעת האימון הגופני על האדם הזקן - סקירת ספרות. סקרים וסקירות בגרונטולוגיה, 104, 21-14**.
31. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. *Elite Sport, July, 7*, 60-64.
32. Clare, E. (2019). *Functional Anatomy for Sport and Exercise*. Routledge.

33. Contreras, B. (2014). *Bodyweight Strength Training Anatomy*. United States: Human Kinetics.
34. Costas, I. K., & Peter, T. (2010). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.
35. David, H. F. (2018). *Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback*. Human Kinetics.
36. Frysz, M., Howe, L. D., Tobias, J. H., & Paternoster, L. (2018). Using SITAR (SuperImposition by Translation and Rotation) to estimate age at peak height velocity in Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *Wellcome open research*, 3.
37. Heather, M. (2016). *Fueling Young Athletes*. Human Kinetics.
38. John, P. (2016). *Sports Psychology - A Complete Introduction*. Teach Yourself.
39. Kilpatrick, M. W., Jung, M. E., & Little, J. P. (2014). High-intensity interval training. *ACSM's Health & fitness journal*, 18(5), 11-16.
40. Larry, W. K., Jack, W., & David, L. C. (2019). *Physiology of Sport and Exercise 7<sup>th</sup> Edition*. Human Kinetics.
41. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... & Hatfield, D. L. (2015). Long-term athletic development-part 1: a pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000756.
42. Madeline, P. B., & Ann, M. S. (2018). *ACSM's exercise Testing and Prescription*. American College of Sports Medicine
43. Olson, M. (2013). Tabata interval exercise: Energy expenditure and post-exercise responses. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45, S420.
44. Peter, M. M. (2020). *Biomechanics of Sport and Exercise 4<sup>th</sup> Edition*. Human Kinetics.
45. Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.
46. Thelma, S. H., & Alan, L. S. (2019). *Advances in Sport and Exercise Psychology 4<sup>th</sup> Edition PDF*. Human Kinetics/
47. Tudor, B., & Carlo, B. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover*. Human Kinetics.
48. Vladimir, B. I., & Michael, A. Y. (2008). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts.
49. Vladimir, M. Z., William, J. K., & Andrew, C. F. (2020). *Science and Practice of Strength Training-3rd Edition*. Human Kinetics.