



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט
הכשרת מאמנים ומדריכים

תוכניות הלימודים

קורס מאמנים לפיתוח יכולות גופניות בענפי כדור ובענפים אישיים

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.



בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

מאמנים לפיתוח יכולות גופניות

לענפי כדור ובענפים אישיים

210 שעות לימוד

רכז הקורס : בעז קליינמן,

דוא"ל : boazk@wingate.org.il, נייד : 0547610748

הכשרת מאמנים בתחום פיתוח היכולות הגופניות לספורטאי הישג. הקורס עוסק בהיבטים מדעיים ובהיבטים מעשיים של פיתוח היכולות הגופניות של ספורטאי הישג בענפים שונים. במהלך הקורס תינתן תשומת לב מיוחדת למשפחות ענפי הספורט הבאים: משחקי כדור קבוצתיים ואישיים, ענפי הקרב, שחייה ועוד. דגש מיוחד יינתן ללימוד הצרכים התנועתיים, האנרגטיים והטכניים של כל ענף ספורט ולהתאמת האימון הגופני היעודי.

יעדי הקורס

1. להכשיר מאמנים בתחום פיתוח יכולות גופניות במשחקי כדור ובענפים אישיים להקנות ידע בהיבטים מדעיים ומעשיים של פיתוח יכולות גופניות במשחקי כדור וענפים אישיים.
2. להקנות ידע בתגובות הפיזיולוגיות של הספורטאי כתגובה ללחץ במשחקים ובתחרות וקבלת כלים לאבחון המצב להתמודדות ולשיפור.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

3. לחשוף את התלמידים למבדקים הן בתנאי מעבדה והן בתנאי שדה של כל מרכיבי הכושר הגופני במשחקי כדור ובענפים אישיים (צריכת חמצן מרבית, בדיקת סף חומצת חלב, מבחן אנאירובי של וינגייט, מבחני זריזות, מבחני מהירות, מבחני כוח מתפרץ, מבחני כוח שריר וכו).
4. להקנות ידע בבניית תוכנית אימון רב שנתית במשחקי כדור ובענפים האישיים

תנאי קבלה

1. תעודת מדריך כושר ובריאות (מכון כושר) ו/או תעודת מאמן בספורט התחרותי עם ניסיון של שנתיים לפחות באימון ספורטאים
2. מעבר בהצלחה ראיון אישי עם רכז הקורס
3. רקע וניסיון כספורטאי תחרותי – יתרון

אופן הלימוד

הרצאות בכיתת הלימוד, סדנאות ותרגול מעשי.

דרישות הקורס

על התלמידים לעמוד בכל דרישות הלימודים כפי שמפורט בדפי ההנחיה של מקצועות הלימוד השונים. תלמיד אשר יעמוד בכל הדרישות הלימודיות יהיה זכאי לתעודת ההסמכה:

מאמן לפיתוח יכולות גופניות בענפי כדור ובענפים אישיים



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

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 בכל אחד מנושאי הלימוד ופרויקט סיום
2. נוכחות של 80% ומעלה בשיעורים בכל נושא לימודי

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



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט
הכשרת מאמנים ומדריכים

תוכן עניינים

6	קיניזיולוגיה בספורט ההישגי.....
9	היבטים פיזיולוגיים באימון ספורטאים.....
11	פיתוח יכולות אתלטיות.....
15	פריודיזציה - תכנון עונה.....
17	פיתוח ספורטאים צעירים LTAD.....
20	פציעות ספורטאים.....
21	מקורות מידע וקריאת מחקרים.....



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

קיניזיולוגיה בספורט ההישגי

30 שעות לימוד

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להבין את החוקים המכניים הפועלים על גופנו בשעת ביצוע תעונות ספורטיוביות ומגוון כוחות בענפי ספורט שונים.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את:

1. חוקי הקיניזיולוגיה והמכניקה
2. יבינו כיצד חוקים אלה באים לידי ביטוי בפעולות גופניות שונות.
3. ידעו לנתח פעולות אתלטיות ולהתאים להם את התרגילים המתאימים.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטאליות ומשיעורים מעשיים.

חובות התלמיד

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



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

דרישות הקורס

הגשת פרויקט מסכם מעשי/עיוני וקבלת ציון 'עובר' לפי דרישות המרצה.
*תלמיד שלא יציג את הפרויקט במועד שנקבע, עליו להגיש חומר כתוב ומצולם של הפרויקט במועד שיתואם מראש עמו ועם רכז הקורס, כולל שיחה עם מענה על שאלות מול רכז המקצוע.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

שעות לימוד	מעשי/עיוני	נושא	שיעור
6	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none">מרכיבי הכושרסוגי כיווציםמישורי תנועהתבניות תנועהניתוח בסיסי של תרגיל כוח (כמו בקורס הבסיס)הגורמים המשפיעים על כוח השרירכוח ומומנטזוויות יישוםחוקי ניוטוןחלק מעשי בחד"כ - יישום והדגמה של המושגיםהתיאורטיים שנלמדו בכיתה	שיעור 1 הכרות וחזרה על מונחים בסיסיים
6	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none">עקומת כוח מהירות, הוספת התנגדות, עבודה עם גומיות (ASSISTED)הספק, הספק מרביוקטור/כיוון הפעלת הכוחחלק מעשי - הדגמות ויישום של עקרונות הספציפיות	שיעור 2 עיקרון ספציפיות והעברה באימון ובחירת תרגילים
6	עיוני	<ul style="list-style-type: none">פליאומטרי, מנגנון SSC, נוקשות והיענות גיד/קרוסולניתור אנכי ואופקיפשיטה משולשתהנפות אולימפיות ותחליפיםעומק הסקוואטניתוח ספרינט, דחיפת מזחלת, ריצה בירידה/עלייהספציפיות של מהירות כיווץזריזות AGILITY	שיעור 3 המשך הסבר על עיקרון הספציפיות וההעברה
6	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none">ניתוח התנועות בענף מהתבוננות (תבניות תנועה, מהירויות, מפרקים, זוויות, פעולות שלמות וכו')הדגמה מעשית בהקשר של כדורעף	שיעור 4 אפיון ענף כדורעף
6	מעשי	<ul style="list-style-type: none">הכיתה תתחלק לזוגותכל זוג יקבל נושא/תנועה/ענף שעליו לנתח לפי הנלמד בקורס ולהעביר חלק מעשי בתוספת הסברים שמאמן את הנושא שקיבל.זמן האימון: עד 15 דקות. יינתנו 5 דקות להתארגנות ועד 10 דקות למשוב	שיעור 5 פרויקט סיום

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

היבטים פיזיולוגיים באימון ספורטאים

30 שעות לימוד

מטרת הקורס

לכסות ולהעמיק את הידע במגוון רחב של היבטים בתחום הפיזיולוגיה של הספורט התחרותי, כולל פיתוח יכולות ושימוש בעקרונות לניתוח פיזיולוגי של ענפי ספורט הישגיים.

אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות, שיעורים מעשיים וביקור במעבדות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים.

דרישות הקורס

הגשת פרויקט מסכם עיוני באמצעות מצגת, הצגתה בכיתה וקבלת ציון עובר לפי דרישות המרצה.

*תלמיד שלא יציג את הפרויקט במועד שנקבע, עליו להגיש מצגת של הפרויקט במועד שיתואם מראש עמו ועם רכז הקורס, כולל שיחה עם מענה על שאלות מול רכז המקצוע.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

שעות לימוד	מעשי/עיוני	נושא	שיעור
6	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none"> מערכות אנרגיה צח"מ לקטט אימון אירובי ואנאירובי מעשי: בדיקת צח"מ 	שיעור 1+2 מערכות אנרגיה וצח"מ
6	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none"> סוגי סיבי שריר והשפעות אימון עקומת כוח מהירות הספק מעשי, VBT: פרופיל כוח-מהירות-הספק 	שיעור 3+4 סיבי שריר
6	עיוני	<p>התאוששות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ממה צריך להתאושש? מדדים אובייקטיביים לעומת סובייקטיביים. איך מודדים התאוששות? מהן הפרקטיקות להתאוששות אשר נתמכות במחקר מדעי? ומה פחות? <p>חימום:</p> <ul style="list-style-type: none"> מה זה חימום? למה צריך חימום מה כולל חימום? איך מבצעים חימום נכון? יתרונות חימום חימום וביצועים חימום ופציעות <p>מתיחות וגמישות:</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגי מתיחות מנגנון מאחורי מתיחות מתיחות וביצועים מתיחות ופציעות מיתוסים 	שיעור 5+6 התאוששות, חימום ומתיחות
3	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none"> ניתוח ענף פיזיולוגי 	שיעור 7
3	עיוני+מעשי	<ul style="list-style-type: none"> ניתוח ענף פיזיולוגי, דגש כדורגל משחקים בשטחים קטנים (SSG) אינטרוולים, MAS 	שיעור 8
6	עיוני	<ul style="list-style-type: none"> הכיתה תתחלק לזוגות כל זוג יקבל נושא/תנועה/ענף שעליו לנתח לפי הנלמד בקורס ולהעביר חלק מעשי בתוספת הסברים שמאמן את הנושא שקיבל. זמן ההצגה: עד 15 דקות. יינתנו 5 דקות להתארגנות ועד 10 דקות למשוב 	שיעור 9+10 פרויקט סיום

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט
הכשרת מאמנים ומדריכים

פיתוח יכולות אתלטיות

57 שעות לימוד

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את:

1. עקרונות היציבה, שרשראות קינטיות ותמסורת כוח, שיווי משקל דינמי
2. אקטיבציה שרירית, טווחי תנועה סטטיים ודינמיים, גיוס שרירי הליבה
3. טכניקת ריצה, טכניקת ניתור, תנועה במישורים שונים, שינוי כיוון
4. עקרונות בבחירת תרגילים - מפשוט למורכב, ממישור אחד לכמה מישורים, מהכללי אל הפונקציה
5. שלבי פיתוח יכולות גופניות – מיומנות, עוצמה, יכולת שחזור (conditioning)

אופן הלימוד

שיעורים מעשיים

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

השתתפות פעילה והגשת פרויקט מסכם מעשי במקצוע.

*תלמיד שלא יציג את הפרויקט במועד שנקבע, עליו להגיש חומר כתוב ומצולם של הפרויקט במועד שיתואם מראש עמו ועם רכז הקורס, כולל שיחה עם מענה על שאלות מול רכז המקצוע.

ביבליוגרפיה מומלצת

1. Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. Vern Gambetta, 2006
2. Strength Training and Coordination: An Integrative Approach. Frans Bosch, 2015
3. High-Performance Training For Sports' David Joyce & Daniel Lewindon 2nd Edition, 2022
4. New Functional Training for Sports 2nd Edition. Michael Boyle, 2016



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

שעות לימוד	נושא	שיעור
3	מפגש היכרות, כולל הצגת הסילבוס, תקנון, דרישות הקורס ופרויקט סיום. המפגש כולל אימון פתיחה וגיבוש מעשי.	מפגש היכרות + אימון מעשי
6	עקרונות בפיתוח יכולות אתלטיות. חימום, הכנה לאימון, מדרגיות (פיזי/מנטלי) - עקרונות ודרכי ביצוע, עקרונות היציבה הנכונה - מנח גו נייטרלי, שמירת הציר המפרקי, השרשרת הקינטית והעברת כוח, שיווי משקל סטטי ודינמי; עקרון הרצפה, התקרה והעמוד. יעילות תנועתית - גיוס ושחרור שרירי, שינויי מקצבים.	שיעור 1+2
3	חימום והכנה ספציפית. החימום הכללי מהווה את הבסיס להכנת הגוף לפעילות גופנית, וכולל תרגילים שמטרתם להעלות את חום הגוף, לשפר את זרימת הדם לשרירים ולהגביר את הגמישות הכללית. שלב ההכנה ספציפי לפעילות עצימה ומתפרצת מתמקד בהיבטים תנועתיים ופיזיולוגיים, ומטרתו להכין את השחקנים לא רק מבחינה גופנית אלא גם מבחינה מנטלית, תוך התמקדות בתבניות תנועה הרלוונטיות לענף. שלב זה מתייחס לתרגילים המותאמים לסוג הספורט ולדרישות הפיזיות הייחודיות שלו, ומטרתו לשפר את הביצועים על המגרש ולהפחית את הסיכון לפציעות.	שיעור 3
6	למידה מוטורית. <u>מהי שליטה מוטורית?</u> - נבחן גישות ומודלים מהעבר וההווה - הגישה האקולוגית לשליטה מוטורית - אינטראקציה בין אורגניזם, מטלה וסביבה <u>למידה מוטורית</u> - מהי למידה מוטורית? - הנחות יסוד - שלושת השלבים בלמידה מוטורית - ניורופלסטיקה- מה קורה במוח - שיפור תהליך הלמידה- כיוון הקשב ומוטיבציה - כלים ופרקטיקה מעשית	שיעור 4+5

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

6	יסודות בפיתוח כוח. שימוש באמצעי אימון לפיתוח כוח מתפרץ, עקרונות, פלג גוף עליון ופלג גוף תחתון, אמצעי אימון, המרה ודוגמאות מענפי ספורט. טכניקות הרמת משקולות, כולל הבנה מעמיקה של תבניות תנועה בסיסיות תוך שימת דגש על טכניקה נכונה ובטיחות.	שיעור 6+7
6	מהירות לניארית ושינוי כיוון. פיתוח מהירות, זריזים ושינוי כיוון בסביבה סטרילית ועל המגרש - דפוס הצעד, מנח גוף, קשר פלג גוף עליון-פלג גוף תחתון, תרגול מהבדיד אל השלם, טכניקת יציאה מהמקום, טכניקת האצה, מתגברות, ריצות "רוח", שינוי כיוון. תהליך פיתוח מהירות לניארית ומעבר לשינוי כיוון ומצבי משחק באמצעות תרגילים ומשחקונים.	שיעור 8+9
3	הרמת משקולות. הבנת היסודות והטכניקות הבסיסיות של הרמת משקולות, כולל תנועות כמו הנפה ודחיקה, פיתוח כוח מתפרץ ושיפור היכולת האתלטית באמצעות תרגילים ייעודיים ומיקוד בהיבטים הפיזיולוגיים והביומכניים של הרמת משקולות, כולל השפעתם על הביצועים. כמו כן, נתמקד בהדרכה ובטכניקות אימון מתקדמות, כולל התאמת תוכניות אימון אישיות לספורטאים שונים.	שיעור 10
3	תיאור מקרה. יסודות בפיתוח כוח והרמת משקולות.	שיעור 11
3	אימון פליאומטרי. עקרון שמירת הרצף המפרקי, מדילוג לניתור, קפיצות כף רגל, ניתור אנכי, ניתור אופקי, קפיצה בהתקדמות – איילות, צפרדע, רגל אחת, משולבים; עקרונות אימון – ממפרק אחד לכמה מפרקים, מהמקום לתנועה, משתי רגליים לרגל אחת, ממישור אחד לכמה מישורים. עקרונות, פלג גוף עליון ופלג גוף תחתון, אמצעי אימון, המרה ודוגמאות מענפי ספורט.	שיעור 12
3	תיאור מקרה. מהירות לניארית, שינוי כיוון, זריזות ואימון פליאומטרי	שיעור 13
3	החול כאמצעי אימון. עיתוי השימוש בחול כאמצעי אימון, יתרונות וחסרונות של אימון בחול, עבודה בכפות רגליים יחפות – חיזוק שרירי כף הרגל, שימוש בחול כאמצעי התנגדות – סבולת שרירית, טכניקה וסבולת ניתור, חול כאמצעי אימון שיקומי.	שיעור 14
6	פרויקט סיום מעשי. יצירת תרגילים לפיתוח יכולות כלליות או ספציפיות לשחקנית/ית נוער בגילאי 16-18. שיפור תנועה ואימון מרכיב בענף ספציפי.	שיעור 15
6	פעילות מחוץ למכון (אופציונלי)	פעילות חוץ



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

פריודיזציה - תכנון עונה

54 שעות לימוד

מטרת הקורס

עקרונות בבניית תוכנית אימונים רב שנתית למשחקי כדור וענפים אישיים תוך מעקב הדוק אחר הספורטאי באמצעות מבדקי כושר גופני רלוונטיים בשטח.

אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות והתנסות מעשית.

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

הכנת פרויקט סיום בהתאם להתנחיות במצגת, הצגתה בכיתה וקבלת ציון עובר של 70 לפחות.

*תלמיד שלא יציג את פרויקט הסיום במועד שנקבע, עליו להגיש את המצגת של הפרויקט במועד שיתואם מראש עמו ועם רכז הקורס, כולל שיחה עם מענה על שאלות פרונטלית או בזום.

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

שעות לימוד	נושא	שיעור
6	תכנון עונה. (חו) הבנת עקרונות הפריודיזציה ותכנון עונתי, בניית תוכנית אימונים שנתית המותאמת לצרכים הייחודיים של ענפים שונים, תוך התחשבות במטרות הקבוצה והלוח התחרויות, ניהול עומסים ואיזון בין אימונים אינטנסיביים לבין מנוחה והתאוששות, כדי להפחית פציעות ולשפר את הביצועים. מתי לבצע הערכת ביצועים ומעקב אחר התקדמות במטרה להעניק למאמנים את הידע והכלים הנדרשים לפיתוח תוכניות אימון אפקטיביות ומותאמות אישית לספורטאים בענפי כדור וענפים אישיים.	שיעור 1+2
3	תיאור מקרה. התנסות בבנייה ותכנון עונה.	שיעור 3
6	טרום עונה ובנייה אתלטית. <ul style="list-style-type: none">• תפקידו של המאמן הגופני בתהליך• עקרונות ורציונל בתכנון עונת הכנה• התאמת תזמון, נפח ועצימות• מודל פריודיזציה טקטית (Tactical Periodisation)• דגשים ומטרות בקבוצות גילאים שונות• תיאור מקרה- תכנון עונת הכנה בכדורסל גברים	שיעור 4+5
3	עונת תחרויות ומשחקים	שיעור 6
3	Off-Season	שיעור 7
3	Off-Season	שיעור 8
3	תכנון עונתי בענפים אישיים. הצגת אסטרטגיות ושיקולים בבניית תוכנית אימונים עונתית לענפים עם מספר מועט של נקודות שיא בעונה, ובקבוצות או יחידים בשלב תהליך הפיתוח האישי.	שיעור 9
6	מבדקי מאמץ. הבנת החשיבות של מבדקי מאמץ תקופתיים ככלי להערכת הכושר הגופני והתקדמות הספורטאים לאורך זמן. שיטות ובכלים השונים לביצוע מבדקי מאמץ, כולל מבחנים פיזיולוגיים, מבחני כושר ספציפיים לענף הספורט, ושימוש בטכנולוגיות מתקדמות למדידה וניתוח נתונים. ניתוח תוצאות המבדקים והסקת מסקנות לשיפור תוכניות האימון, תוך התאמה אישית לצרכים ולמטרות של כל ספורטאי. שילוב של תיאוריה ופרקטיקה.	שיעור 10
6	פרויקט סיום - מבחני מדריך מעשיים	שיעור 11
6	פרויקט סיום - הצגת פרויקט סיום בכיתה	שיעור 12
12	השתלמות ארצית (אופציונלי)	

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

פיתוח ספורטאים צעירים LTAD

24 שעות לימוד

מטרת הקורס

להקנות ידע בנושאים הבאים:

1. גדילה, התבגרות והתפתחות בקרב ילדים ומתבגרים.
2. הבנה וידע בתכנון ואימון מרכיבי הכושר הגופני השונים אצל צעירים תוך כדי התחשבות במאפיינים הפיזיולוגיים והתפתחותיים.

אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות

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

השתתפות פעילה והצגת תיאור מקרה מעשי במקצוע.

ביבליוגרפיה

1. Malina, M.M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics, 2nd Edition
2. Bar-Or, O., Rowland, W.T. (2004). Pediatric exercise medicine. Human Kinetics.
3. Bompa, O.T. (2000). Total training for young champions. Human Kinetics
4. Updated peer reviewed studies.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

שעות לימוד	נושא	שיעור
3	מבוא והגדרות בשלבי ההתפתחות של ילדים גדילה, התבגרות והתפתחות גיל כרונולוגי וביולוגי קבוצות גיל חשיבות למאמנים מאפייני גדילה- גובה ומשקל, עצם, שריר, מערכת עצבים Peak height velocity , השפעת האימון על מאפייני הגדילה	שיעור 1
3	היבטים תיאורטיים באימון ילדים טרמינולוגיה גורמים משפיעים באימון ילדים חלון הזדמנויות בפיתוח יכולת גופנית אצל ילדים ספציפיות ותכנון באימון על פי שלבי התפתחות	שיעור 2
3	אימון הכוח השפעת גדילה ואימון על כוח השריר היבטים פיזיולוגיים ובטיחותיים בתכנון אימון כוח לילדים תכנון אימון כוח ע"פ שלבי התפתחות אימון מהירות וקואורדינציה השפעת גדילה ואימון על מהירות וקואורדינציה	שיעור 3
5	פיתוח יכולות גופניות ואימון בגילאים הצעירים מהווים חלק חשוב מאוד מפיתוח הספורטאי. אימון מדויק בגילאים הצעירים יפחית פציעות עתידיות וימקסם את הפוטנציאל של הספורטאי. נושאים בקורס: 1. הצגת מודל Multi-Sport - השכלה תנועתית רחבה. 2. פירמידת ההישג ומושגים בעולם אימון צעירים. 3. תכנון האימון בגילאים הצעירים. 4. ביסוס מחקרי של נושא ה- Multi-Sport. 5. דוגמאות עיוניות ומעשיות לסוגי תרגילים וסוגי אימונים. השיעורים יכללו: 1. חומר תיאורטי ועיוני. 2. אימונים מעשיים לדוגמא.	שיעור 4
4	תיאור מקרה. משימת תיאור מקרה וביצוע אימונים לדוגמא של התלמידים.	שיעור 5+6

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

פציעות ספורטאים

9 שעות לימוד

מטרת הקורס

הכרת תחום פציעות הספורט בענפי הספורט, מנגנוני הפציעה ודרכי שיקום, עבודת הצוות בקבוצה, מבדקים פונקציונאליים.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות וסדנאות מעשיות.

חובות התלמיד

נוכחות חובה בכל המפגשים.

שעות לימוד	נושא	שיעור
3	פציעות ספורט נפוצות. מנגנונים, ספציפיות לספורט, נשים מול גברים, פציעות ילדים ונוער.	שיעור 1
3	חזרה מפציעה - Return to play. • חשיבות של המאמן הגופני בתהליך. • תקשורת בצוות רב-תחומי • עשה ואל תעשה- מהם גבולות הגזרה? • העמסה הדרגתית בתהליך שיקום • חזרה למגרש במהלך עונה • Control-Chaos Model	שיעור 2
3	הפחתת סיכון לפציעות.	שיעור 3

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

מקורות מידע וקריאת מחקרים

9 שעות לימוד

מטרת הקורס

העולם הדיגיטלי מתפתח בקצב מסחרר. על המאמן הגופני למלא תפקידים רבים במערכת, שחלקם חופפים עם תפקיד מדען הספורט ולכן עליו להבין בנושאים שונים הקשורים במדעי הספורט ולהיות מסוגל למצוא ולהתמצא בספרות המחקרית וכן להיות מעודכן בכל עת בידע מקצועי עדכני.

להקנות ידע בנושאים הבאים:

1. להבין את הבסיס של השיטה המדעית.
2. לדעת למצוא ולקרוא בצורה ביקורתית ספרות מדעית עדכנית ואמינה, תוך שימוש בכלים דיגיטליים מתקדמים.

אופן הלימוד

הרצאות פרונטליות

חובות התלמיד

נוכחות בכל המפגשים וההשתתפות פעילה והצגת תיאור מקרה עיוני במקצוע.

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

שעות לימוד	נושא	שיעור
3	היכרות עם השיטה המדעית. פירמידת הראיות. כיצד למצוא ולזהות מקור מידע אמין, מושגים בסיסיים בקריאת מחקר. מתאם וסיבתיות, חשיבה ביקורתית.	שיעור 1
3	שימוש בכלי AI – התנסות מעשית (יש להביא מחשבים ניידים).	שיעור 2
3	הצגת פרויקט אישי.	שיעור 3

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200