

## תכנית להכשרת מדריך כושר גופני בסטודיו (בוגרי קורס מדריך כושר גופני ובריאות)

**M.P.E שרון ירדן התחום:**

**sharony@wingate.org.il**

### **מטרת התוכנית:**

מטרת הקורס הינה להכשיר מדריכים לכושר גופני בסטודיו בהדרכת קבוצות. להקנות לסטודנטים ידע יישומי ומיומנות לשם בניית אימוני סטודיו מגוונים לשיפור איכות חיים וכושר גופני ליחידים ולקבוצות.

### **יעדים:**

1. רכישת ידע ומיומנות להעברת אימוני סטודיו שונים תוך שימוש במגוון אמצעי אימון.
2. רכישת ידע, הבנה ויישום מרכיבי הכושר הגופני באימוני הסטודיו.
3. רכישת ידע והבנה בתכנון אימון סטודיו.
4. התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיית היעד תוך הבטחת הנאה וסביבת פעילות בטוחה.

### **תנאי קבלה לקורס:**

- גיל 17 ומעלה.
- בעל תעודת מדריך כושר גופני ובריאות (מדריך חדר כושר)
- שנת ניסיון כמתאמן באימון סטודיו או בחדר הכושר.
- אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה ועל כשירות לעסוק בפעילות גופנית.

### **מבחני כניסה:**

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי.

### **תכנית הלימודים לקורס כולל 65 שעות כמפורט להלן:**

- תרגול מעשי- 45 שעות.
- כמות שעות מבחנים עיוניים- 2 שעות.
- כמות שעות מבחנים מעשיים-18 שעות.

### אופן הערכה בקורס ודרישות התלמיד:

1. על התלמיד להיות נוכח בשיעורים המעשיים 80% לפחות.
2. ציון עובר במקצועות הלימוד המעשיים (כולל העיוניים הקשורים למעשי) - 70.
3. **התלמיד ייבחן במבחן עיוני ובמבחנים מעשיים:**
  - 1- מבחן הדרכת קבוצה בליווי אביזר (קומבינציות תנועה ברצף) (33.3%).
  - 2- מבחן הדרכת קבוצה באימון תחנות (33.3%).
  - 3- מבחן עיוני- תורת הענף (33.3%).

### דרישות בהתאם לתעודה:

1. עבור תעודת **מדריך כושר גופני בסטודיו** יהיה על התלמיד:
  - לקבל ציון עובר בכל מקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים הנלווים (70 ומעלה).
  - לקבל ציון עובר (70 ומעלה) בציון המשוקלל של שני מבחני הדרכת קבוצה.

**\*\*\*\*\*הסילבוס ניתן לשינוי בהתאם להחלטת בית הספר\*\*\*\*\***

## סילבוס קורס אירובי וכושר גופני בסטודיו

### כתיבה מקצועית: שרון ירדן

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות ופירוט זום/ כיתה/ מעשי (ניתן ללמד יחידות 1-4 באופן מקוון ובהתאם להחלטת בית הספר)	מבחן	עמודים
1	מדעי הכושר הגופני, אימון יציבה ועקרונות בניתוח תנועה	6 שעות:	-	-
		אימון יציבה- 3 מעשי		
		סדנא התאמת מנחי גוף לפגיעות אורתופדיות נפוצות- 3 מעשי		
2	תורת הענף אימון בסטודיו, אימון אישי וזוגי ותכנון מערכי אימון	39 שעות:	2 שעות- מבחן מקוון/ פרונטאלי	4-5
		אימון התנגדות בסטודיו (27 שעות)		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>אימון תחנות בסטודיו- 6 שעות</li> <li>אימון בסטודיו בליווי אביזר- 18 שעות מעשי</li> <li>כתיבת מערך אימון תחנות- 3 שעות עיוני</li> </ul>		
		אימון סבולת לב ריאה בסטודיו (6 שעות)		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>תרגול צורות אימון סבולת לב ריאה בסטודיו</li> </ul>		
		3 שעות אימון זוגי- מעשי		
3 שעות גמישות- מעשי				
3	התנסות ומבחני הדרכה	יום התנסות במבחן הדרכה- 6 שעות	18 שעות 2 מבחנים מעשיים	6-7
		מבחן הדרכת קבוצה בליווי אביזר- 6 שעות		
		מבחן הדרכת אימון תחנות- שעות		

## אימון בסטודיו, אימון אישי וזוגי ותכנון מערכי אימון- 39 שעות

### רשאי ללמד את "אימון בסטודיו, אימון אישי וזוגי ותכנון מערכי אימון" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

### מטרות הקורס:

1. הבנת טכניקות התרגילים השונים ויישומן בפועל.
2. הבנת תרגול צורות אימון כוח שניתן ליישם על מתאמן בודד וקבוצות.
3. הבנת תרגול צורות אימון שניתן ליישם על מתאמן בודד וקבוצות בליווי אביזרים שונים ומגוונים.
4. הבנת תרגול צורות אימון אירובי/ סבולת שניתן ליישם על מתאמן בודד וקבוצות.
5. הבנה כיצד לכתוב מערך אימון מסוג כוח ומסוג סבולת.
6. הבנת סוגי המתיחות הקיימות וכיצד יש לתרגלן.
7. הבנת מבנה אימון אישי.
8. הבנת מבנה אימון זוגי.
9. לימוד מאגר תרגילים שניתן לבצע בזוגות.

### תיאור הקורס:

1. במסגרת הקורס יבינו התלמידים את צורות אימון הכוח והסבולת השונים שניתן ליישם על מתאמנים בשיעורי סטודיו, כמו כן יידעו כיצד לכתוב מערך שיעור לכל צורת אימון.
2. במסגרת הקורס יבינו התלמידים את צורות אימון הכוח והסבולת השונים שניתן ליישם על מתאמנים באימונים אישיים וזוגיים.

### אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מהרצאות עיוניות ומפגשים מעשיים.

### דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.
- מבחן עיוני.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
3	אימון תחנות בסטודיו- אימון מחזורי.	1
3	אימון בסטודיו בליווי אביזר- משקוליות יד/קטלבלס (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	2
3	אימון בסטודיו בליווי אביזר- פיטבול (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	3

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>אימון בסטודיו בליווי אביזר- גומיות דויזר+ גומיות ירכיים (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).</li> </ul>	4
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>אימון בסטודיו בליווי אביזר- כדורי כוח (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).</li> </ul>	5
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>אימון בסטודיו בליווי אביזר- מוט קצר/ בודי בר (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).</li> </ul>	6
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>מפגש עיוני- לימוד ותרגול כתיבת מערכי אימון לצורות אימון כוח שונים.</li> </ul>	7
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>תרגול צורות אימון סבולת בסטודיו (HIIT).</li> </ul>	8
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>המשך תרגול צורות אימון סבולת בסטודיו.</li> </ul>	9
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>המשך תרגול צורות אימון סבולת בסטודיו.</li> </ul>	10
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>מפגש עיוני- לימוד ותרגול כתיבת מערכי אימון לצורות אימון סבולת שונים.</li> </ul>	11
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>גמישות- לימוד סוגי תרגילי גמישות (מתיחה אקטיבית, פאסיבית, בליסטית, דינאמית, סטטית ו- PNF).</li> <li>תרגול מעשי של תרגילי הגמישות השונים.</li> </ul>	12
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>אימון זוגי- לימוד דגשים למתן אימון זוגי.</li> <li>לימוד תרגילים ייחודיים, פרקטיים ומהנים שניתן להעביר באימון זוגי תוך התאמת האימון לצורכי המתאמנים.</li> </ul>	13
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>מבחן עיוני.</li> </ul>	14

## התנסות ומבחני הדרכה - 18 שעות התנסות במבחן הדרכה (6 שעות)

### רשאי לבחון את "התנסות במבחני הדרכה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

### פירוט התנסות מבחן הדרכה:

- אורך המבחן - 7 דקות.
- חובת הגשת מערך אימון באורך מלא (60 דקות).
- ההתנסות תהיה אך ורק על החלק העיקרי ממערך השיעור.
- על התלמידים לבחור את סגנון השיעור (הדרכת אימון קבוצה בליווי אביזר/ים או הדרכת אימון תחנות). המבחן חייב להיות על המערך אימון שהוגש.
- בסיום יום התנסות מבחני ההדרכה יינתן משוב אישי וציון (הציון לא בא לידי ביטוי בפועל אלא רק הערכה לאם היה זה מבחן בפועל).

## מבחני הדרכה (12 שעות)

### רשאי לבחון את "התנסות במבחני הדרכה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

### פירוט מבחני הדרכה:

- יתקיימו שני מבחני הדרכה:
  - 1- מבחן הדרכת קבוצה בליווי אביזר/ים.
  - 2- מבחן הדרכת קבוצה באימון תחנות.
- יתקיים יום מבחני הדרכה לכל סוג מבחן.
- אורך כל מבחן - 7 דקות.
- חובת הגשת מערך אימון באורך מלא (60 דקות) בהתאם לסוג המבחן.
- המבחן יהיה אך ורק על החלק העיקרי ממערך השיעור.
- המבחן חייב להיות על המערך אימון שהוגש.
- בסיום כל יום מבחן הדרכה יינתן משוב אישי וציון.

**אופן מתן הערכת הציון לתלמיד יהיה על פי הטבלה הבאה:**

ממוצע ציון	קריטריונים	אחוז מהציון	נושא
	<b>מתן ציון מ 1 עד 5</b>	50%	עמדת מדריך
	עמידה ומיקום לפי הקבוצה		
	שימוש בקול		
	שליטה בקבוצה (ביטחון עצמי)		
	הנחיית תרגילים (באופן ברור ומוכן למתאמנים)		
	יכולת הדגמה (מיומנות אישית)		
	מתן הסברים למטרת התרגילים		
	תיקון שגיאות		
	מתן מודיפיקציה (הקלה או העלאת רמת הקושי)		
	בטיחות ואחריות בהדרכה (מרווחים בין המתאמנים, ציוד במקומו ועוד)		
	הנחיית מדריך (Queing)		
	<b>מתן ציון מ 1 עד 5</b>	25%	תכנון אימון
	ארגון השיעור (ציוד, מתקן)		
	וויסות עצימות אימון		
	התאמת התרגילים לרמת החניכים		
	השגת מטרת השיעור		
	רצף וזרימה בין התרגילים		
	<b>מתן ציון מ 1 עד 5</b>	15%	מערך אימון
	מערך ברור ומסודר		
	כל קבוצות השרירים כלולות במערך האימון		
	מבנה תקין- מספר חזרות, סטים ומנוחות		
	<b>מתן ציון מ 1 עד 2</b>	10%	הערכה כללית
	אנרגיות המדריך		
	חווית המתאמנים		
	ביטחון מול הקבוצה		
	הגשת משימות במהלך הקורס ומערך שיעור שהוגש לבחינה		
	ניסיון הדרכות קודם במהלך השיעורים		
<b>סך הכל ציון:</b>			