

המחלקה להכשרה ולהסמכה בספורט

קורס מדריכים בכושר גופני ובריאות ואימון קטינים

הקורס הינו בהיקף 279 שעות על פי הפירוט הבא:

- 105 שעות- מדעי הספורט
- 154 שעות- לימודים ענפיים
- 20 שעות- קורס עזרה ראשונה בסיסי

כללי

הקורס מיועד למתאמנים בצורה מסודרת בחדר כושר אשר מעוניינים להתמחות בהדרכה של אוכלוסיות שונות.

מטרות הקורס

- * להקנות ידע והבנה בעקרונות האימון בחדר כושר תוך הדגשת הצד הבריאותי והבטיחותי.
- * להקנות ידע והבנה בתחומי הכושר הגופני, פיזיולוגיה של המאמץ, יסודות התזונה.
- * להקנות ידע בנושא שיטות אימון והשפעותיהן על האוכלוסיות השונות (נשים, גברים, ילדים, קשישים וכו').
- * להכיר סוגים שונים של מכשירים הקיימים בחדרי כושר.

מדעי הספורט -105 ש'

אנטומיה (30 שעות)

נושאי הלימוד
שיחת פתיחה, מבנה גוף האדם-תאים, רקמות ומערכות
מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד
המשך רקמות
טרמינולוגיה של תנועות ומונחי ייחוס
מבנה השלד-שלד הציר
שלד הגפיים
מערכת השרירים
מערכת השרירים
מערכת השרירים ומערכת הנשימה
מערכת הלב וכלי דם ומערכת העצבים
מבחן מסכם

פיזיולוגיה (30 שעות)

נושאי הלימוד
אספקת אנרגיה לפעילות גופנית- טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין- פוספט
גליקוליזה ויצור חומצת חלב-תהליך הגליקוליזה כגורם מגביל+ התאוששות ממאמצים עצימים
תהליכים אירוביים- התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה
הלב ומחזור הדם- תפקוד הלב (דופק, נפח פעימה, תפוקת הלב) במנוחה ובמאמץ
מערכת הנשימה- תפקוד המערכת (תדירות הנשימה, הנפח המתחלף, איוורור הריאות) במנוחה ובמאמץ
מערכת השרירים- יחידה מוטורית ותפקוד השריר. טיפוסים סיבים ופעילותם הפיזיולוגית, סוגי כיווץ השריר.
מערכת השרירים- מנגנוני הגנה ותיעולם בספורט (כישורי השריר, רפלקס המתיחה, איברון גולג'י)
מערכת השרירים- תשישות והתאוששות ממאמצים שונים, תופעת ה-DOMS
מערכת השרירים- הסתגלות לאימוני כוח ולאימוני סבולת
מבחן מסכם

תזונה (15 שעות)

נושאי הלימוד
פחממות מבנה, מטבוליזם, מזונות, צרכים לספורטאים, משקאות ספורט
חלבונים הרכב, מזונות, צרכים לאוכלוסיות שונות
שומנים הרכב, מזונות, צרכים, מחלות לב וכלי דם
פיזיולוגיה של השמנה, בקרת משקל, סידרת דיאטות "אופנתיות", פעילות גופנית כאמצעי טיפול
בניית תפריט אישי ע"פ קבוצות מזון, סקירת משק נזלים, סקירת משק המינרלים, דגש על סידן וברזל
צרכים תזונתיים לאוכלוסיות היעד הנלמדת בקורס ותוספי מזון
מבחן מסכם

תורת האימון (15 שעות)

נושאי הלימוד
מבוא והגדרת מושגי יסוד: אימון, תרגול, למידה בספורט
עקרונות האימון, העמסה והתאוששות. מבוא ליכולת גופנית-כושר גופני כללי וייחודי.
אימון הסבולת- תיאוריה ומעשה
אימון הכוח- תיאוריה ומעשה
אימון המהירות – תיאוריה ומעש. אימון הגמישות- תיאוריה ומעשה, עקרונות בסיסיים בתכנון
עקרונות בסיסיים בתכנון השנתי, שבועי, יחידת אימון בודד
מבחן מסכם

פציעות ספורט (15 שעות)

נושאי הלימוד
רפואת ספורט מהי? מערך רפואי בקבוצות ספורט/פעילות גופנית, גורמי פציעה
סוגי פציעות ופציעות שכיחות: חריפה, כרונית, עצמות, רקמות, חיבור, מפרקים
אמצעי אבחון ועקרונות הבדיקה הרפואית
גורמים החושפים לפציעה ומניעת פציעות
עקרונות הטיפול הראשוני בפציעות ספורט
מבחן מסכם

לימודים ענפיים - 154 שעות

מבוא לחדר כוח - 41 ש'

- * פעילות גופנית לשם מה? היבטים שונים, יתרונות הפעילות הגופנית: היבטים אירוביים ואנאירוביים
- * מועדון הכושר למי מיועד? ולאיילו צרכים?
- * חוק הספורט, חוק מכוני הכושר, כללי בטיחות והתנהגות בחדר הכושר
- * היבטים פסיכולוגיים בדימוי הגוף, יצירת מוטיבציה ונשירה בחדר כושר
- * ניהול ושיווק חדרי כושר
- * סמים בספורט
- * אימון ילדים בחדר כושר
- * נשים בהריון ופעילות גופנית בחדר כושר
- * קשישים וחדר כושר

מבוא לתנועת האדם – 26 ש'

- * קינזיולוגיה – תנועתיות מפרקים ושרירים, חגורת כתפיים, עמוד השדרה + אגן, מפרק הירך, מפרק הברך, מפרק המרפק, מפרק הקרסול
- * תפקידי השרירים
- * סוגי כיוון
- * מרכיבי הכוח + עקרונות באימון כוח
- * ניתוח תנועת
- * מבוא לביומכניקה
- * עקרונות בגמישות ומתיחות
- * ליקויים ביציבה – עיוני

תרגול מובנה – 46 ש'

- * הכרת אביזרים שונים בחדר הכושר, מונחים כלליים, מכונות כוח מול משקולות חופשיים
- * הכרת מכונות כוח ייעוד ותפעול עיוני ומעשי
- * אימון מחזורי בחדר כושר – עיוני ומעשי, אימון על מחזורי
- * הכרת חדר כושר סייבקס יעוד – תפעול עיוני ומעשי
- * עקרונות אימון לשיפור כוח – עיוני ומעשי
- * הכרת RM ומציאתו, יישום בשטח, מציאת RM במבחר תרגילים
- * אימונים לשיפור כוח כנגד אביזרי עזר גומיות, מקלות וכו'
- * הכרת תרגילים לשרירי הרגליים כנגד משקולות ומכונות – עיוני ומעשי
- * הכרת תרגילים לשרירי החזה כנגד משקולות ומכונות – עיוני ומעשי
- * הכרת תרגילים לשרירי הגב כנגד משקולות ומכונות – עיוני ומעשי
- * הכרת תרגילים לשרירי הכתף כנגד משקולות ומכונות – עיוני ומעשי
- * הכרת תרגילים לשרירי הזרועות כנגד משקולות ומכונות – עיוני ומעשי
- * הכרת תרגילים לשרירי הבטן וזוקפי הגו כנגד משקולות ומכונות – עיוני ומעשי
- * תרגילים נבחרים לשיפור הכוח

בניית תוכנית אימון בחדר הכושר – 20 ש'

- * בניית תוכנית אימונים למתאמנים בחדר הכושר
- הליך קבלת מנוי חדש – עיוני ומעשי
- הכרת טכניקות אימון שונות בחדר הכושר – עיוני ומעשי
- פיתוח גוף תחרותי
- * פעילות גופנית אירובית בחדר כושר, מבדקי כושר גופני אירובי והתאמת פעילות גופנית אירובית לאוכלוסיות שונות – עיוני ומעשי

שונות 2 שעות
מבחנים עיוניים 4 שעות
מבחנים מעשיים 15 שעות

דרכי הוראה

- * הרצאות פרונטליות.
- * תצפיות, הדגמות וניתוח.
- * התנסות מעשית בחדר כושר.

אופן הערכת התלמיד

- * מבחנים
- * מיומנות אישית

*** 20 שעות קורס עזרה ראשונה בסיסי**