

תכנית לימודים

מאמני ריצות ארוכות

120 שעות לימוד (60 מדעי ספורט, 60 ריצה)

מרכז – אייבי גילת

כתבו: אייבי גילת ואלי סדרס

תיאור הקורס:

הקורס במפגשיו המעשיים, בסדנאות לימוד, ובלימודי אונליין, מפתח אצל המשתתף תפיסות של מאמן ריצות ארוכות, תוך מיקוד של שמירה על בריאות הספורטאים, ופיתוח יכולתם התפקודית ככלל ובריצה בפרט, לאורך כל החיים.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בנושאים הבאים:

1. דמות המאמן ומאמן הריצה.
2. בטיחות הפעילות הגופנית ומניעת פציעות.
3. כושר גופני לבריאות ולהישגים בריצה.
4. טכניקה של ריצה, וטקטיקה באימון ובמרוץ.
5. לימוד, שיטות הוראה ומיומנויות הוראה בכלל ובריצה בפרט.
6. ארגון וניהול הפעילות הריצה בקבוצות ריצה ובמרוצים.

מקצועות הלימוד בקורס:

שעות הוראה (ש"ס)	מקצוע לימוד	
15	אנטומיה	1
15	פיזיולוגיה	2
15	תורת האימון	3
15	מתודיקה של הדרכה ואימון	4
60	תורת הענף – ריצה, עיוני ומעשי	5
28	קורס מגישי עזרה ראשונה	6

תורת הענף – ריצה עיוני ומעשי

60 שעות

אופן הלימוד - הרצאות פרונטליות בכיתת הלימוד ופעילות מעשית בחוץ.

דרישות הקורס:

- השתתפות פעילה
- נוכחות 80% מהשיעורים
- מעבר מבחן הדרכה מעשי

נושאי הלימוד	
מאמן הריצה	.1
בטיחות בריצה	.2
רפואת ספורט של ריצה	.3
טכניקה של ריצה	.4
היבטים פיזיולוגיים בריצה	.5
היבטים פיזיולוגיים בריצה	.6
אלמנטים שונים באימון ריצה	.7
שיטות אימון בריצה	.8
שיטות אימון בריצה	.9
שיטות אימון בריצה	.10
אימונים ספציפיים בריצה	.11
אימונים ספציפיים בריצה	.12
תזונה מתאימה לריצה	.13
פסיכולוגיה של רצים	.14
מרוצים	.15

ביבליוגרפיה

דניאל קרן (2012). ספר הריצה השלם, פוקוס.

Anderson, O. (2013). *Running science*. Leeds: Human Kinetics.

אנטומיה

15 שעות

אופן הלימוד – אונליין

הקורס מורכב מחמש יחידות לימוד הניתנות אונליין, בסוף כל יחידת לימוד מופיע בוחן אמריקאי, בן חמש שאלות, ניתן לגשת לכל בוחן פעם אחת בלבד.

הציון הסופי של הקורס יורכב ממוצע הציונים בחמשת הבחנים.

מבנה הקורס

שעות הוראה	נושאי הלימוד	
2	מבנה גוף האדם	1
2	רקמות	2
2	טרמינולוגיה	3
2	מערכת הנשימה	4
2	מערכת המפרקים	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר	7
1	מבחן מסכם	8

חובות הסטודנט

מעבר בחינה

ביבליוגרפיה

נייס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.

Herman, I. P. (2016). *Physics of the Human Body*. Cham: Springer

Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey

פיזיולוגיה כללית ובמאמץ

15 שעות

אופן הלימוד – אונליין

הקורס מורכב מחמש יחידות לימוד הניתנות אונליין, בסוף כל יחידת לימוד מופיע בוחן אמריקאי, בן חמש שאלות, ניתן לגשת לכל בוחן פעם אחת בלבד.

הציון הסופי של הקורס יורכב ממוצע הציונים בחמשת הבחנים.

מבנה הקורס

שעות הוראה	נושאי הלימוד	
4	אספקת אנרגיה ופעילות גופנית	1
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב	2
4	גליקוליזה המשך	3
2	תהליכים אירוביים	4
2	צריכת חמצן במנוחה ובמאמץ	5
1	מבחן מסכם	6

חובות הסטודנט

מעבר בחינה

ביבליוגרפיה

נייס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2017). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*. Vancouver, B.C.: Langara College

תורת האימון וכושר גופני

15 שעות

אופן הלימוד – אונליין

הקורס מורכב מחמש יחידות לימוד הניתנות אונליין, בסוף כל יחידת לימוד מופיע בוחן אמריקאי, בן חמש שאלות, ניתן לגשת לכל בוחן פעם אחת בלבד.

הציון הסופי של הקורס יורכב ממוצע הציונים בחמשת הבחנים.

מבנה הקורס

שעות הוראה	נושאי הלימוד	
2	כושר גופני – הגדרות וקווים מנחים לאימון ילדים וצעירים	1
2	עקרונות האימון	2
2	אימון הגמישות	3
2	אימון המיומנות המוטורית	4
2	אימון המהירות	5
2	אימון הכוח	6
2	אימון הסבולת	7
1	מבחן	8

חובות הסטודנט

מעבר בחינה

ביבליוגרפיה

נייס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Issurin, V., & Yessis, M. (2008). Principles and basics of advanced athletic training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts.

מתודיקה של הדרכה ואימון - קורס אונליין

15 שעות

אופן הלימוד – אונליין

הקורס מורכב מחמש יחידות לימוד הניתנות אונליין, בסוף כל יחידת לימוד מופיע בוחן אמריקאי, בן חמש שאלות, ניתן לגשת לכל בוחן פעם אחת בלבד.

הציון הסופי של הקורס יורכב ממוצע הציונים בחמשת הבחנים.

מבנה הקורס

יחידת הלימוד	פירוט הנושאים הנלמדים ביחידת הלימוד
1	פילוסופיית אימון ואתיקה פיתוח ומימוש של פילוסופיית אימון בה הספורטאי במרכז
2	בטיחות ומניעת פציעות בטיחות, ציוד מגן, נהלים בטחון וביטוח
3	דרכי הוראה ותקשורת, העברת מידע
4	הוראה של מיומנות וטקטיקה בספורט שיטות והוראה של מיומנות ספורט
5	המאמן/מדריך כמנהל

חובות הסטודנט

מעבר הקורס בציון 60

ביבליוגרפיה

1. **Successful Coaching**, Rainer Martens, Human Kinetics 2012.
2. **Motor Learning & Development**, P S Haibach, G Reid, D H Collier, Human Kinetics 2011.
3. **Krav-Maga Teaching With Doubt**, A Moriya, G Mor, A.R Print. Israel 2016.