



קורס Super-Coach

191 שעות לימוד

מטרת הקורס

להקנות לסטודנטים ידע רלוונטי ועדכני להעברת אימונים מהנים, מגוונים ובטוחים במגוון תחומים המקדמים את הבריאות, איכות החיים והכושר הגופני של המתאמנים. הקורס מקנה כלים להעברת אימוני כושר בסטודיו ובחוץ, תרגילי התנגדות, שימוש ברצועות אימון, אימוני אישי ועוד..

רציונאל

עולם הכושר הגופני ותעשיית הפיטנס עוברים בשנים האחרונות תהפוכות, מיקוד הפעילות יוצא מחדר הכושר המסורתי ועובר לפעילות בחדרי הסטודיו, לאימונים אישיים ולפעילות ענפה המתקיימת בפארקים, על חוף הים ובגני משחקים. מבחינה מקצועית, על מדריך הכושר המודרני לרכוש ידע מקצועי במגוון שיטות, אביזרי אימון ותרגילים, לדעת כיצד לתכנן פעילות ארוכת טווח בריאה ומועילה למגוון מתאמנים. לפתח מיומנויות הוראה ותקשורת כדי שיוכל להוביל תהליכי שינוי אצל המתאמנים שלו, מה שגם חשוב להצלחתו המסחרית. בנוסף, על המדריך המודרני לדעת כיצד לשווק את עצמו ופועלו במדיה חברתית וכיצד להקים ולנהל עסק שבו הוא הכוכב המוביל.

מבחינה כלכלית, בזמן שמדריכי העבר העובדים בחדר כושר, מקבלים שכר מינימום ומחכים לקידום כדי לזכות להעביר אימוני אישי או שיעור בסטודיו, מאמן הכושר המודרני מדלג בהכשרתו על שלב זה ומקבל במהלך הלימודים את הנדרש לצאת לשוק ולהתחיל לעבוד בשכר שעתי הגבוה בהרבה מזה של מדריך חדר הכושר הממוצע.

תנאי קבלה

- א. גיל 16
- ב. נסיון של לפחות שנה בענף ו/או רקע תנועתי רלוונטי
- ג. הצגת אישור רפואי עדכני (60 יום אחרונים) המעיד על מצב בריאות תקין מרופא המשפחה.
- ד. חתימה על הצהרת מועמד (לקטינים חתימת הורה)
- ה. תשלום דמי רישום ושכר לימוד מלאים

תנאי הסמכה

- השלמת כל החובות הלימודיים ומעבר הקורסים והמטלות השונות בציון עובר.
- הגשת תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף, בהיקף של 28 שעות,
- נוכחות חובה במפגשים המעשיים
- הסדרת כל התנאים המנהלתיים מול המכללה (תשלום, אישורים וכו'...)

בוגרי הקורס יקבלו שש תעודות הסמכה:

- מדריך כושר
- מאמן אישי
- מדריך סטודיו
- מדריך outdoor
- מדריך באימון רצועות
- תעודת Super Coach שתינתן באנגלית

המכללה הישראלית למדעי האימון והספורט בע"מ

מרכז דניאל לחתירה, רוקח 2, ת"א-יפו

טלפון: 050-7456740 <http://www.ics.org.il>

מבנה הקורס

שם הקורס	אופן הלימוד	שעות לימוד
אנטומיה א'	אונליין	15
פיזיולוגיה א'	אונליין	15
מתודולוגיה של הדרכה ואימון	אונליין	15
תורת האימון	אונליין	15
תזונת ספורט	אונליין	15
התפתחות אישית בתעשיית הכושר בישראל	אונליין	15
אימוני כח ותכניות אימון	מעשי	15
אימוני סטודיו	מעשי	20
אימוני OUTDOOR	מעשי	20
אימון אישי	פרונטאלי בכיתה	18
עזרה ראשונה	אונליין ופונטאלי	28
סה"כ		191

מבנה הפרק הפרונטאלי בקורס - Super Coach

שעות לימוד	נושא	
15	אימוני כח, תרגילי יסוד, אימון פונקציונאלי, בניית תכניות אימון, התנסות בהדרכה	1
20	אימוני סטודיו – מהות, תרגילים, שיטות אימון, בניית מערכי שיעור, התנסות בהדרכה	2
20	אימוני OUTDOOR - מהות, שיטות אימון, מגוון תרגילים, בניית מערכי שיעור, התנסות בהדרכה	3
18	אימון אישי – תפקיד המאמן, אתיקה, תקשורת, מיומנויות התערבות בתהליך בין אישי	4
73	סה"כ	

חובות הסטודנט

- א. השתתפות פעילה בשיעורים
- ב. נוכחות בכל המפגשים
- ג. התנסות בהדרכה במהלך המפגשים בקורס
- ד. מעבר מבחן הדרכה מעשי בציון 70 לפחות בפרק הסטודיו ופרק ה- OUTDOOR
- ה. הגשת כל המטלות בקורס בציון עובר (60): מערכי שיעור, תכניות אימון וכו'.
- ו. מעבר מבחן ידע וביצוע טכני על תרגילי הכוח



אנטומיה

15 שעות – הכין וערך ד"ר אלון קלרון

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 בציון 60

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 – הכין וערך פרופ' דרור שגיא

אופן הלימוד – אונליין

תיאור הקורס:

הקורס ב'פיזיולוגיה של האדם במאמץ' בתוכנית ההכשרה של 'מדריכים בספורט התחרותי' ו-'מדריכים בספורט הפנאי' מתאר את עקרונות התפקוד של תאים ומערכות בגוף האדם במאמץ גופני. בסוף כל יחידת לימוד נדרש לעבור מבחן אמריקאי.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בנושאים הבאים:

1. תפקוד התאים והמערכות בגוף האדם במאמץ גופני.
2. הסתגלות התאים והמערכות בגוף האדם למאמץ גופני וכוונוני.

נושאי הלימוד בקורס:

פירוט הנושאים הנלמדים ביחידת הלימוד	יחידת הלימוד
התהליך האנאירובי-פוספוגני-אלקטי: אדנוזין-טרי-פוספט, קריאטין-פוספט, משמעות אימונית ותחרותית, תשישות והתאוששות.	יחידה 1- התהליך הפוספוגני
התהליך האנאירובי-גליקוליטי-לקטי: גליקוליזה, לקטט, הצטברות לקטט בדם, משמעות אימונית ותחרותית, תשישות והתאוששות.	יחידה 2- התהליך הגליקוליטי
התהליך האירובי: גליקוליזה, מעגל קרבס, שרשרת מעבר האלקטרונים, משמעות אימונית ותחרותית, תשישות והתאוששות.	יחידה 3- התהליך האירובי

חובות הסטודנט

מעבר הקורס בציון 60 לפחות, הציון מורכב ממוצע ציוני הבחנים הנמצאים בסוף כל יחידת לימוד.

ביבליוגרפיה

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



תורת האימון א'

15 שעות – הכין וערך אלי סדרס

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

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

חובות הסטודנט

מעבר הקורס בציון 60 לפחות

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 – הכין וערך ד"ר גיא מור

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

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

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.



המכללה הישראלית לספורט

תזונת ספורט - קורס אונליין

15 שעות – הכין וערך יובל וכטרמן דיאטן קליני

אופן הלימוד – אונליין

הקורס מורכב מנושאי לימוד הניתנים אונליין, בסוף כל נושא מופיע בוחן אמריקאי, בן מספר שאלות, ניתן לגשת לכל בוחן פעם אחת בלבד.

הציון הסופי של הקורס יורכב ממוצע הציונים שהושגו בבחנים.

מבנה הקורס

פירוט הנושאים הנלמדים ביחידת הלימוד	נושאי הלימוד
תזונה וספורט	1
חלבונים, שומנים, פחמימות	2
תוספים	3
שיטות מדידה	4
תכנון תפריט	5
מיתוסים	6

חובות הסטודנט

מעבר הקורס בציון 60

ביבליוגרפיה

1. **Clinical sports nutrition** 5th edition, Louise burke & Vicki Deakin 2015.
2. **Krause's food & nutrition care process** L Kathleen Mahan & Janice I Raymond.



התפתחות אישית בתעשיית הכושר בישראל - קורס אונליין

15 שעות – הכין וערך רן תמרי

אופן הלימוד – אונליין

הקורס מורכב מנושאי לימוד הניתנים אונליין המיועדים להקנות כלים להתפתחות אישית, והכוונה בהשתלבות במערך העבודה.

בקורס זה אין בחינות והוא מיועד עבורך! – הבחינה האמיתית תהיה בחיים.

מבנה הקורס

פירוט הנושאים הנלמדים ביחידת הלימוד	נושאי הלימוד
תעשיית הכושר בישראל	1
מועדוני Low Cost ו- Premium	2
שיווק	3
כתיבת קורות חיים	4
ראיון עבודה	5

ביבליוגרפיה

Sport Management Principles and Applications Russell Hoyer etal Matthew Nicholson.