



מנהלת  
הליגה



סגל  
ליגת  
Winner  
04 אוגוסט 2017  
י"ב אב תשע"ז

המכללה  
האקדמית  
בוינגייט



התאחדות לכדורגל בישראל  
Israel Football Association

## קורס "מאמן כושר גופני במשחקי כדור" – תשע"ח

המכללה האקדמית בוינגייט בשיתוף עם המנהלת וההתאחדות לכדורגל. המנהלת ואיגוד הכדורסל בישראל אוניברסיטת ניקוסיה, קפריסין, אוניברסיטת לייפציג, גרמניה, אוניברסיטה "Peloponnese" ביוון, ביה"ס הגבוה לספורט בקלן, גרמניה, ומכללת הספורט והמנהל ב פוטסדם, גרמניה, יקיימו בשנת הלימודים הקרובה קורסים בינלאומיים להכשרה, הסמכה והעשרה.

בקורסים ירצו מרצים מישראל ומחו"ל. משתתפי הקורסים ייצאו להשתלמות והצמדה בחו"ל.

### קורס "מאמן כושר גופני למשחקי כדור"

**המטרה** – הכשרה והסמכה באימון כושר גופני למשחקי כדור

**הנושאים** – תורת הכושר הגופני, תורת האימון והמשחק, תכנון מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים, תכנון עומסים והתאוששות, היבטים מדעיים באימונים ומשחקים, שיטות ואמצעי אימון.

**היקף שעות** – 180 שעות כולל הצמדה למועדונים, הרצאות, סדנאות וביקור במועדון והרצאות בחו"ל.

**תקופה** – החל מאוקטובר 2017 ועד יוני 2018, ימי ו' 08:30-13:30 במכללה האקדמית בוינגייט.

**מרצים** – מומחים מישראל ומחו"ל.

**ניהול מקצועי** – ד"ר איציק בן מלך, רוני גוטליב, אברהם קובלסקי, יורם מנחם

• **חניכי הקורס יבקרו במועדונים בישראל ובחו"ל**

שכר לימוד : 6,950 ₪ ( לא כולל עלות כרטיס הטיסה להצמדה בחו"ל) + דמי הרשמה.

## הנושאים בתכנית הלימודים "מאמן כושר גופני במשחקי כדור" – תשע"ח

- מבוא לתורת האימון והמשחק
- מבוא לתורת הכושר הגופני
- שיטות ואמצעי אימון בהכנה גופנית וקואורדינטיבית ( מעשי ועיוני )
- עומסים והתאוששות , כללים ועקרונות
- אימונים ומשחקים ע"פ גילאים
- התפתחות ביולוגית ומנטלית בכל שכבות הגיל הצעיר
- מעקב ובקרה באימונים ובמשחקים ( עיוני ומעשי ) במעבדה, בשדה , סטטיסטיקה , עם מכשירי עזר ועוד.
- אימון לשיפור יכולת כוח , אימון לשיפור יכולת סבולת , אימון לשיפור יכולת מהירות , אימון לשיפור יכולת גמישות
- מבוא תאוריה , שיטות , אמצעים , שלבים ועקרונות מעשי – עיוני
- הכשרה גופנית ע"פ ענפי ספורט , כדוריד, כדורעף, כדורגל, כדורסל , טניס , חוגבי , כדורמים
- היבטים מדעיים בתהליך אימונים ומשחקים , פיזיולוגיה, רפואה ובריאות , מניה וטיפול בפציעות ספורט , תזונה , אורח חיים נכון , ביומכניקה , תורת התנועה , פסיכולוגיה וסוציולוגיה
- יחסי גומלין של מאמן הכושר הגופני עם המאמן הראשי