



מנהלת
הליגה



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