



קורס מדריכי פוצ'י וולי

156 שעות לימוד - מנהל מקצועי רון בן ישי

מטרת הקורס

קורס מדריכי פוצ'יוולי מיועד להקנות לסטודנטים ידע רלוונטי ועדכני להעברת אימונים מהנים, מגוונים ובטוחים בפוצ'יוולי. בקורס משולבים לימודי אונליין ב: אנטומיה, פיזיולוגיה, תורת האימון ומתודיקה של הדרכה ואימון.

הלימודים בתחום הפוצ'יוולי כוללים:

- ידע בסיסי לבניית תכנית אימון קצרה וארוכת טווח
- בניית מערך אימון יחיד
- מתודולוגיית הדרכה ואימון הפוצ'יוולי
- התנסויות מעשיות בהעברת אימונים
- פיתוח יכולות אישיות וקבוצתיות (מיומנויות בסיס, תנועה ועמידה במגרש, מצבי משחק, טקטיקה, מרכיבי הכושר הגופני)
- ידע תיאורטי ומעשי בתכנון – ארגון – תפעול טורניר בשטח.

הרצאות אורח:

- עקרונות בסיסיים בהדרכת מיומנויות מוטוריות
- עקרונות בניהול עסק ספורט.

תנאי קבלה

- א. גיל 16
- ב. נסיון של לפחות שנה בענף ו/או רקע תנועתי רלוונטי
- ג. מעבר ראיון קבלה /המלצה מרכז הקורס
- ד. הצגת אישור רפואי עדכני 60 (יום אחרונים) המעיד על מצב בריאות תקין מרופא המשפחה.
- ה. חתימה על הצהרת סטודנט (לקטינים חתימת הורה)

עלות:

דמי רישום 330 ש"ח
שכר לימוד 3,870 ש"ח

הרשמה ותשלום מתבצעים דרך אתר האינטרנט של המכללה ב- www.ics.org.il
פרטים להרשמה דני 052-3032521 למידע מקצועי רון: 052-6630281

המכללה הישראלית לספורט – שד' רוקח 2 ת"א WWW.ics.org.il

תנאי הסמכה

השלמת כל החובות הלימודיים ומעבר הקורסים והמטלות השונות בציון 70.
 הגשת תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף, בהיקף של 28 שעות
 הסדרת כל התנאים המנהלתיים מול המכללה (תשלום, אישורים וכו')

תעודות הסמכה: בוגרי הקורס יקבלו תעודת מדריך פוצ'יוולי מהמכללה הישראלית לספורט

תוכנית הקורס

נושא	שעות לימוד	אופן הלימוד
אנטומיה	15	אונליין
פיזיולוגיה	15	אונליין
תורת האימון	15	אונליין
מתודולוגיה של הדרכה ואימון	15	אונליין
תורת הענף	56	מפגשים מעשיים (ייתכן שילוב זום)
סטאז'	12	מעשי
עזרה ראשונה	28	אונליין בשילוב מפגש מעשי
סה"כ	156	

לימודי פוצ'י וולי רון בן ישי

אופן הלימוד

10 ימי לימוד מרוכזים שיתקיימו בין ה- 10.10.21 – 27.11.21 בהם תתבצע פעילות עיונית ומעשית, כולל תכנון והפעלת טורניר קורס עזרה ראשונה שחלקו מועבר אונליין וחלקו במפגש פרונטאלי. יתכנו שינויים בנושאי המפגשים.

מפגש	תאריך	יום	משעה	עד שעה	תוכן
1	10.10.21	ראשון	20:00	21:00	היכרות – מפגש זום
2	14.10.21	חמישי	15:30	21:00	הכרת הענף, מתודולוגיית אימון בסיסית, הצגת תכלית
3	15.10.21	שישי	09:00	14:00	בניית תכנית אימונים קצרה וארוכת טווח, עקרונות החימום
4	21.10.21	חמישי	15:30	21:00	מיומנויות בסיס, עקרונות הדרכה והעברת מסרים (חיצוני)
5	28.10.21	חמישי	15:30	21:00	מרכיבי כושר, תנועה ועמידה במגרש
6	4.11.21	חמישי	15:30	21:00	מצבי משחק בסיסיים, תכנון ובניית טורניר
7	5.11.21	שישי	09:00	14:00	טקטיקות הגנה, ניהול עסקי בעולם הספורט
8	12.11.21	שישי	09:00	14:00	מבחנים מעשיים
9	19.11.21	שישי	09:00	14:00	עזרה ראשונה
10	27.11.21	שבת	יתואם	יתואם	טורניר סיום קורס

חובת הסטודנט

השתתפות פעילה במפגשי הזום ובמפגשים הפרונטאליים
הגשת מטלות
מעבר מבחן הדרכה

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

חובת הסטודנט

מעבר הבחנים אונליין בציון ממוצע של 60 לפחות

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 מיחידות לימוד הניתנות אונליין, בסוף כל יחידת לימוד מופיע בוחן אמריקאי, בן מספר שאלות, ניתן לגשת לכל בוחן פעם אחת בלבד. הציון הסופי של הקורס יורכב ממוצע ציוני הבחנים.

מטרות הקורס:

להקנות ידע בנושאים הבאים:

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

נושאי הלימוד בקורס:

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

חובת הסטודנט

מעבר הבחנים אונליין בציון ממוצע של 60 לפחות.

ביבליוגרפיה

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

תורת האימון א'

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

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

חובת הסטודנט

מעבר הבחנים אונליין בציון ממוצע של 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

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.

יחידה	נושא
1	פילוסופית אימון ואתיקה פיתוח ומימוש של פילוסופית 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 כמנהל

חובת הסטודנט

מעבר הבחנים אונליין בציון ממוצע של 60 לפחות

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.