תל-חי
אוניברסיטת
קריית שמונה בגליל

החוג למדעי הספורט
תוכנית לימודים לתואר B.Sc. (חד-חוגי)
שנה"ל תשפ"ז

ראש החוג: פרופ' אודי כרמי

חברי הסגל האקדמי:

פרופסור חבר: פרופ' עפרה ולטר, פרופ' אודי כרמי, פרופ' אור לונטל.

מרצה בכיר: ד"ר איל ויסבליט, ד"ר מיטל שבת סימון.

סגל עמית: ד"ר אלון הירש, ד"ר איילת ויינשטיין.

מורה מן החוץ: ד"ר אסף בלאט, ד"ר יאיר בלומברג, גב' נגה בן ענת, מר תומר בארי, ד"ר איריס גיל, גב' לאה להב, מר עדי עמית, ד"ר אליהו סדרס, ד"ר גיל סמואלי- לייכטג, ד"ר רובי שלו, גב' טובה רוזן, ד"ר אורנית רמתי דביר, תדמור צופית.

הערה: המסמך מנוסח בלשון זכר אך מכוון לשני המינים

התוכנית למדעי הספורט

החזון של התוכנית הוא להעלות את מעמדו של מאמן הספורט באמצעות יצירת אופק אקדמי להתפתחותו. ההתפתחות האקדמית בתחום הכשרת המאמנים נחוצה בעיקר לנוכח השינויים הגדולים שחלו בספורט בעולם, ובספורט התחרותי בפרט, בשני העשורים האחרונים. שינויים אלה נובעים מאימוץ שיטות אימון חדשניות ומרתימת הטכנולוגיה לתהליכי האימון לצורך בקרתם וויסותם. תוכנית זו שואפת להעניק לעוסקים בספורט ובעיקר לסגל ההדרכה והאימון כלים חדשניים כדי להתמודד עם האתגרים החדשים שניצבים בפניהם.

תל-חי, אוניברסיטת קריית שמונה בגליל מציעה ללומדים יידע רחב בדיסציפלינות שונות, שנועד להעשיר את ידיעותיהם ולהכשיר אותם לעיסוק בספורט ברמה הגבוהה ביותר.

התוכנית המוצעת משלבת שלושה קורסים מעשיים לצד הקורסים העיוניים: מדריכי כושר גופני ובריאות, מדריכי אופניים ומדריכי הידרותרפיה. מטרת שני הקורסים הראשונים היא להרחיב את היידע של הלומדים ולהדגים שיטות אימון הלכה למעשה. קורס ההידרותרפיה נכלל בתוכנית בשל החשיבות הרבה שאנו מייחסים להתאוששות הספורטאים לאחר "העמסה" (Training load) ולהשבתם למסלול האימונים לאחר פציעה. נציין, שתוכנית זו אינה מחליפה את קורסי ההכשרה הקבועים על פי החוק. היא נועדה להעשיר את הידע של הסטודנטים ולאפשר להם להתמחות בתחום האימון. בנוסף, התוכנית תשמש מקפצה לתארים מתקדמים בתחום הפעילות הגופנית המוצעים בתל-חי, אוניברסיטת קריית שמונה בגליל ובאוניברסיטאות אחרות.

קהל היעד של התוכנית

בוגרי מגמות הספורט של בתי הספר, מדריכים ומאמנים בענפי הספורט השונים (אולימפיים ולא אולימפיים), העוסקים בתחומי מעטפת התמיכה בספורטאים – מדריכי כושר, מלווים מנטליים, רכזי ספורט ברשויות ובמתנ"סים, מדריכי חוגי ספורט. התוכנית פתוחה גם לקהל הרחב, חובב הספורט, השואף להרחיב את ידיעותיו בתחום הספורט והאימון ומעוניין לרכוש בו תואר אקדמי.

מטרות התוכנית:

א. העמקת הידע בתחום מדעי הספורט והקניית כלים מעשיים לשימוש בו.
ב. רתימת הטכנולוגיה לצורך הכשרת ספורטאים.
ג. הבנה עמוקה של 'תורת האימון' לשם בניית תוכניות אימון קבוצתיות ופרטניות בטווח הקצר, הבינוני והארוך.
ד. העלאת מקצוע האימון למעמד של דיסציפלינה מדעית ופתיחת אופק אקדמי למתמקצעים בו.

לימודי מדעי הספורט יפתחו בפני התלמידים שער לתחומי תעסוקה מגוונים:

א. **מחקר ופיתוח**

1. לימודי המשך לתואר שני ודוקטורט, למסיימים עם ציונים מתאימים.
2. מחקר ופיתוח בחברות המפתחות שיפורים טכנולוגיים בספורט (ציוד, מתקנים, ביגוד וכד').
3. מחקר מדעי במעבדות ספורט.

ב. **עבודה במחלקות ספורט ובארגוני ספורט**

1. רשויות עירוניות לספורט, מחלקות ספורט במועצות מקומיות ואזוריות, עמותות ספורט משוועות למומחים בתחום הספורט. במוסדות אלה עוסקים בקידום ענפי ספורט מגוונים, בהקמת מפעלי ספורט ובקיום אירועים. תרומת בוגר מדעי הספורט למפעלים אלה היא עצומה.
2. ארגוני ספורט ומוסדות ספורט ישמחו לקבל לשורותיהם מומחים בתחום זה. עד כה פעלו במוסדות הספורט אנשים בלי רקע אקדמי בתחום הספורט שהוכשרו בארץ ומכירים את התנאים המקומיים הייחודיים.

ג. **הוראה והדרכה**

1. בוגרי המסלול יוכלו לעבוד בהדרכה בשלושת התחומים המעשיים שבהם התמחו בתוכנית: הידרותרפיה, מדריכי חדר כושר והדרכת אופני שטח.
2. בוגרי התוכנית יוכלו להשלים את לימודי ההוראה של החינוך הגופני (תעודת הוראה) ולהמשיך גם ללמוד בתואר שני במקצוע זה.

עיקרי תוכנית הלימודים

הלימודים נמשכים שלוש שנים (122 נ"ז). בתוכנית משולבים קורסים פרונטליים, מעבדות, קורסים ממדעי הרוח והחברה (בחירה) סיורים ופעילות גופנית (בשלושת הקורסים המעשיים). להלן החלוקה לשנים וסמסטרים (ייתכנו שינויים לפי הצורך האקדמי).

קורסי בחירה

על הסטודנטים ללמוד קורסי בחירה כך שעם סיום לימודיהם יצברו ביחד עם קורסי החובה סך 122 נ"ז. קורסי הבחירה משתנים משנה לשנה ומומלץ להביא זאת בחשבון בתכנון הלימודים. כל תלמיד רשאי לבחור בכל אחד מקורסי הבחירה בתנאי שמתקיימות דרישות הקדם של אותו קורס. כדי למנוע חפיפה עם קורסי חובה במערכת השעות, שויך כל קורס בחירה לשנת לימודים אחת לפחות.

דרישות קדם

מרבית הקורסים המוצעים בחוג מבוססים על ידע הנרכש קודם בקורס אחד או במספר קורסים מתוך תוכנית הלימודים ולכן, ההרשמה לקורסים מתקדמים תתאפשר רק כאשר דרישות אלה הושלמו בסמסטר קודם או בשנת לימודים קודמת, ובתנאי שהסטודנט השיג ציון עובר בכל הקורסים הנדרשים.

חובות אקדמיות

כדי להשלים את התואר על הסטודנט לצבור **122** נקודות זכות, כמפורט בטבלאות השיבוץ הסמסטריאליות. על הסטודנטים להשלים גם את חובותיהם בלימודי האנגלית, העברית (אם יש צורך) או לקבל פטור בקורסים אלה לאור ידע מוקדם או השתתפות מוכחת בקורס דומה בעבר. יודגש שהענקת תעודות בשלושת הקורסים החיצוניים מותנה בקריטריונים שקבעו מנהל הספורט (חדר כושר ואופניים) והארגון הישראלי להידרותרפיה (קורס הידרותרפיה). ולכן יכול לקרות שסטודנט שסיים בהצלחה את אחד הקורסים בציון עובר (56) באוניברסיטה לא יזכה לתעודה מקצועית שבה הציון גבוה יותר (70 למשל). אי לכך הוא ישלים בהצלחה את לימודיו האקדמיים אך לא יוסמך למדריך כחוק.

תנאי קבלה מפורטים לתוכנית הלימודים

תנאי מהקבלה לתוכנית הלימודים יהיו כדלקמן:

א. זכאות וציון בגרות משוקלל של 90 לפחות.
ב. מקצוע מדעי 4 יח' לפחות בציון בגרות של 80 לפחות, או 5 יח' בציון בגרות של 70 לפחות.
ג. ראיון קבלה.
ד. קבלת מועמדים שאינם עומדים בתנאי הקבלה במלואם, אך קרובים לכך, תידון בוועדת הקבלה של התוכנית. הוועדה מורשית לקבל 10 אחוז חריגים מכלל הלומדים לתוכנית.
ה. מועמדים שאינם עומדים בתנאי הקבלה יצטרכו ללמוד במכינת מדעים ולסיימה בציון 85 לפחות.

אין קורסי השלמה הנדרשים כתנאי קבלה בתוכנית באופן גורף. יחד עם זאת, אם הרקע של המועמדים אינו מספק ועדת הקבלה רשאית לחייב קורסי הכנה חובה על כל מועמד ללא רקע קודם בתחום הפעילות הגופנית והספורט.

<u>האם יש קורסי השלמה שהסטודנטים ידרשו אליהם לקראת לימודיהם בתכנית</u>

חסרי רקע בענף האופניים יחויבו במכינה בסך 36 ש' כתנאי להשתתפות בקורס מדריכי אופניים (על פי הנחיות מנהל הספורט).

<u>תנאי קבלה בעברית למי שעברית אינה שפת אמו</u>

תנאי הקבלה לסטודנטים שעברית אינה שפת אימם, ציון 110 בבחינת יע"ל.

<u>תנאי מעבר משנה לשנה</u>

המעבר משנה א' לשנה ב' ומשנה ב' לשנה ג' יותנה בהשגת ציון ממוצע של 65 לפחות.

<u>תנאי סיום הלימודים בתוכנית, ודרישות לצורך קבלת זכאות לתואר</u>

סיום כל קורסי החובה והבחירה בציון ממוצע של 65 לפחות וצבירת 122 נקודות.

תלמיד רשאי לעלות משנת לימודים אחת לזו שלאחריה בתנאים הבאים:

א. השגת ממוצע ציונים מצטבר של 65 לפחות.

ב. עמידה בדרישות קורסי החובה בציון הנדרש, כולל קורסי האנגלית.

ג. המעבר משנה לשנה של סטודנט הנמצא במעמד "על תנאי" יהיה תלוי בהישגיו, וייבחן מעת לעת על-ידי ועדת המעקב החוגית.

ד. סטודנט שלא השלים את כל קורסי החובה של שנה א' לא יוכל להירשם לקורסי חובה של שנה ג'.

ה. אם חלות על הסטודנט חובות השלמה נוספות שהוטלו עליו במהלך קבלתו ללימודים (הצגת דיפלומת הנדסאי, השלמת ציוני בגרות או כדומה) והוא אינו עומד בהן במועד שנקבע, החוג רשאי להפסיק את לימודיו לאלתר.
סטודנט שלא עמד בתנאים אלה רשאי לפנות לוועדת ההוראה בבקשה לאפשר לו המשך לימודים, וזו תחליט באם לאפשר זאת, ובאילו תנאים.

ו. טרם הרישום לסמינר מתקדם נדרש כל סטודנט להגיע לרמת פטור באנגלית ללא קשר לרמת האנגלית אליה סווג בעת קבלתו ללימודים, למעט מי שהתקבל ברמת פטור. סטודנט לא יורשה להירשם לסמינר מתקדם ללא רמת פטור באנגלית, ככלל הרישום לקורסי האנגלית מתבצע ע"י הסטודנט ובאחריותו במסגרת ימי השיבוץ החוגיים.

ז. סטודנט שנכשל פעמיים בקורס חובה חוגי יופסקו לימודיו בחוג. בהתקיים נסיבות מיוחדות, וזאת עפ"י החלטת ראש החוג או ועדת ההוראה החוגית, יהיה הסטודנט רשאי להירשם שוב לקורס האמור ולהמשיך את לימודיו בתנאים שיקבע החוג.
סטודנט שלא עמד בתנאים אלה רשאי לפנות לוועדת ההוראה בבקשה לאפשר לו המשך לימודים, וזו תחליט באם ובאילו תנאים לאפשר זאת.

זכאות לתואר

יהיה זכאי לקבלת תואר "בוגר" בחוג למדעי ספורט והאימון, סטודנט שיסיים את חובותיו האקדמיות בתנאים הבאים:

1. צבר 122 נקודות ועמד בדרישות קורסי החובה. ציון מעבר לקבלת נקודת זכות בקורסים הוא 56.
2. ממוצע מצטבר של 65 לפחות בסיום התואר.
3. עמידה בתנאי מעבר משנה לשנה כפי שמפורט בסעיף הקודם.

באחריותו הבלעדית של כל סטודנט לוודא כי צבר את מספר נקודות הזכות הנדרשות לקבלת התואר.

פריסת לימודים

מתוך התחשבות בסטודנטים, ניתן לפרוס את הלימודים ל-4 שנים. סטודנטים המעוניינים בכך ושאינם נמנים על תלמידי מרכז התמיכה ללקויי למידה, חייבים לקבל אישור חתום מראש החוג. סטודנטים שהתקבלו למרכז התמיכה ללקויי למידה חייבים לפרוס את לימודיהם לפי הנחיות המרכז. קיימת תוכנית פריסה משותפת לתלמידי המרכז ולפורסים לימודיהם על דעת עצמם, והיא מחייבת את כל הפורסים. תכנית זו מונעת **ככל האפשר** חפיפה במערכת השעות או בלוח הבחינות כתוצאה מלימוד קורסים משנים שונות באותו סמסטר. **פריסה שלא בהתאם לתוכנית היא באחריות הסטודנט, והחוג לא יוכל להתחייב בשום אופן שלא יהיו התנגשויות בתוכנית הלימודים או בלוח הבחינות.**

חובות קורסי אנגלית

בהתאם להחלטת המועצה להשכלה גבוהה, לימודי האנגלית הנם לימודי חובה לתואר ראשון, כל הסטודנטים נדרשים להתחיל בלימודי האנגלית בשנה הראשונה ללימודיהם.

סטודנטים שרמתם טרום בסיסי א', טרום בסיסי ב' או בסיסי מחויבים ללמוד אנגלית החל מהסמסטר הראשון ללימודיהם.

סטודנטים שרמתם מתקדמים א' או מתקדמים ב' מחויבים ללמוד אנגלית החל מסמסטר א' או סמסטר ב' של השנה הראשונה ללימודיהם.

ככלל כל סטודנט נדרש להגיע לרמת פטור באנגלית כתנאי מקדים לרישום לקורסי סמינר ו/או לקורסים מתקדמים.

קורסים הנלמדים בשפה האנגלית:

חובת למידת קורסי תוכן הניתנים בשפה אנגלית במהלך התואר, **בנוסף לקורס רמת האנגלית לפטור**:

א. סטודנטים שהתקבלו ברמת אנגלית מתקדמים ב' – נדרשים ללמוד קורס תוכן אחד באנגלית.

ב. סטודנטים שהתקבלו ברמת אנגלית פטור – נדרשים ללמוד שני קורסי תוכן באנגלית.

ג. סטודנטים שהתקבלו ברמת אנגלית טרום בסיסי א', טרום בסיסי ב', בסיסי ומתקדמים א', פטורים מקורס תוכן נוסף באנגלית.(פרט לקורסי חובה בתכנית)

קורסים כלל אוניברסיטאיים:

כל סטודנט במהלך שנות לימודיו חייב ללמוד קורסים כלל אוניברסיטאיים בהיקף 6 נ"ז, הדבר נועד להעשיר את עולמם הרוחני של תלמידי האוניברסיטה ולהרחיב את אופקיהם.

ניתן לבחור מתוך שני סלים על פי הפירוט הבא:

א. קורס מסל קורסי הרוח- בהיקף של 2 נ"ז.

ב. קורס מסל הקורסים הבינתחומיים בהיקף של 2 נ"ז. היצע הקורסים לכל סטודנט יכיל קורסים מחוגים אחרים בלבד ולא מהחוג בו לומד הסטודנט.

ג. 2 נ"ז נוספים לבחירתו מאחד משני הסלים הנ"ל.

קורסי חובה נוספים:

1. חובת למידת קורס מקוון אחד.

2. <u>קורס הבעה ורטוריקה</u> : קורס זה מיועד למי ששפת האם שלו אינה עברית וחויב בכך בתהליך הקבלה ללימודים. הקורס יקנה 2 נ"ז ויוכר כקורס רוח בסל הקורסים הכלליים.

באחריותו הבלעדית של כל סטודנט לוודא כי צבר את מספר נקודות הזכות הדרוש להשלמת החובות ולקבלת התואר.

נשמח לראותכם באוניברסיטה בשנה הקרובה

תכנית לימודים, החוג למדעי הספורט

<u>שנה א', סמסטר א'</u>

שם הקורס	מס' קורס	נ"ז	שם המרצה	דרישות קדם/הערות
אוריינות אקדמית, באוריינטציה של חקר הספורט	1900001	2	פרופ' אודי כרמי	
אנטומיה א'	1900002	2	ד"ר יאיר בלומברג	
מבוא למדעי החיים	1900004	2	ד"ר גיל סמואלי-לייכטג	
מבוא לפיזיקה – מכניקה	1900005	2	ד"ר אליהו סדרס	מקוון
מבוא לפסיכולוגיה של הספורט	1900006	2	ד"ר צופית תדמור	קורס היברידי
מדריכי אופניים א' *	1900007	2	מר תומר בארי	
סוגיות בסוציולוגיה של הספורט	1900009	2	פרופ' אודי כרמי	
סיווג ענפי ספורט	1900010	2	ד"ר רובי שלו	
עקרונות תורת האימון	1900012	2	ד"ר רובי שלו	
רכיבי הכושר הגופני והדרכים לפיתוחם	1900013	2	ד"ר רובי שלו	
תורת התא	1900014	2	ד"ר גיל סמואלי-לייכטג	
אנגלית	9011104			
קורס בחירה במדעי הרוח/רב תחומי		2		
סה"כ בסמסטר א'		**24**		

שנה א', סמסטר ב'

שם הקורס	מס' קורס	נ"ז	שם המרצה	הערות
אנטומיה ב'	1900003	2	ד"ר יאיר בלומברג	
הפיזיולוגיה של האדם א'	1900015	2	ד"ר יאיר בלומברג	
מדריכי אופניים ב' *	1900008	2	מר תומר בארי	
סוגיות אתיות בספורט	1900017	2	ד"ר רובי שלו	
שיטות מחקר כמותיות במדעי הפעילות הגופנית	1900018	2	ד"ר גיל סמואלי-לייכטג	
תולדות הספורט המודרני	1900020	2	פרופ' אודי כרמי	
תזונת הספורט	1900021	2	ד"ר איילת ויינשטיין	
אנגלית	9011104			
קורס בחירה במדעי הרוח/רב תחומי		2		
סה"כ בסמסטר ב'		**16**		
סה"כ בשנה א'		**40**		

שנה ב', סמסטר א'

שם הקורס	מס' קורס	נ"ז	שם המרצה	הערות
אימון צעירים, מאפיינים ודגשים	1900022	2	ד"ר אלון הירש	
הפיזילוגיה של האדם ב'	1900016	2	ד"ר יאיר בלומברג	
הפסיכולוגיה של הספורט התחרותי	1900023	2	ד"ר אסף בלאט	היברידי
חדשנות וטכנולוגיה בשירות המאמן והספורטאי	1900024	2	ד"ר אלון הירש	יתנהל בשפה האנגלית
כושר גופני, בריאות ואימון קטינים בחדר כושר א' **	1900025	2	מר עדי עמית	לפי תקנות מנהל הספורט על הסטודנטים בקורס מדריכי כושר גופני ובריאות להציג לפני פתיחת הקורס אישור על שנת ניסיון אחת לפחות באימון בחדר כושר
סטטיסטיקה במדעי הפעילות הגופנית	1900027	2	ד"ר גיל סמואלי-לייכטג	
שליטה בגוף וביציבה	1900028	2	ד"ר איריס גיל	
תורת התנועה כבסיס לאימון ספורט	1900029	2	ד"ר איריס גיל	
תרפיה ושיקום של הספורטאי	1900030	2	ד"ר גיל סמואלי-לייכטג	
קורס בחירה		**2**		
סה"כ בסמסטר א'		20		

שנה ב', סמסטר ב'

שם הקורס	מס' קורס	נ"ז	שם המרצה	הערות
איתור כישרונות וטיפוחם המקצועי	1900031	2	ד"ר אליהו סדרס	
אמרוץ- סמים בספורט	1900032	2	ד"ר אליהו סדרס	
ביוכמכניקה של תנועת האנוש	1900033	2	ד"ר אליהו סדרס	
הפיזיולוגיה של המאמץ	1900035	2	ד"ר יאיר בלומברג	
כושר גופני, בריאות ואימון קטינים בחדר כושר ב' **	19000026	4	מר עדי עמית	לפי תקנות מנהל הספורט על הסטודנטים בקורס מדריכי כושר גופני ובריאות להציג לפני פתיחת הקורס אישור על שנת ניסיון אחת לפחות באימון בחדר כושר
מעבדה בפיזיולוגיה של המאמץ Exercise Physiology Laboratory	1900036	2	ד"ר יאיר בלומברג	יתנהל במעבדה, בשפה האנגלית, סמינריון.
סוגיות מגדריות בספורט	1900037	2	ד"ר אורנית רמתי דביר	
פציעות ספורט	1900038	2	ד"ר גיל סמואלי-לייכטג	
שיטות איכותניות בחקר הספורט	1900039	2	ד"ר אורנית רמתי דביר	
סה"כ בסמסטר ב'		**20**		
סה"כ בשנה ב'		**40**		

שנה ג', סמסטר א'

שם הקורס	מס' קורס	נ"ז	שם המרצה	הערות
ביומכניקה של הספורט התחרותי	1900040	2	ד"ר אליהו סדרס	
בנית תוכניות אימון לספורטאי עלית	1900041	2	ד"ר אליהו סדרס	סמינריון
גנטיקה וספורט	1900042	2	ד"ר איילת ויינשטיין	
הידרותרפיה לאימון ושיקום ספורטאים	1900043	4	גב' טובה רוזן	
השראת מצבי תודעה מיוחדים באימון ובתנועה	1900044	2	פרופ' עפרה ולטר	
יזמות בתחום הספורט	1900045	2	ד"ר אלון הירש	
מדידה והערכה בספורט ובאימון	1900046	2	ד"ר איל ויסבליט	
פיתוח אימונים מנטאליים	1900047	2	ד"ר אסף בלאט	

לספורטאים				
שיטות אימון בהידרותרפיה ושחייה שיקומית	1900048	4	גב' לאה להב גב' נגה בן ענת	
סה"כ בסמסטר א'		**22**		

<u>שנה ג', סמסטר ב'</u>

שם הקורס	**מס' קורס**	**נ"ז**	**שם המרצה**	**הערות**
ביומכניקה, מעבדה – ניתוח ענפי ספורט שונים	1900049	2	ד"ר אליהו סדרס	
מנהיגות בספורט – קווים לדמותו של המאמן	1900050	2	ד"ר אלון הירש	
מערכות ההגנה בגוף האדם בהקשר של מדעי הספורט	1900051	2	ד"ר מיטל שבת סימון	
נושאים נבחרים במדעי המוח והקשר למדעי הספורט	1900052	2	ד"ר מיטל שבת סימון	
ניהול ספורט	1900053	2	פרופ' אור לונטל	
שיקום נוירולוגי במים לפציעות ספורט ***	1900054	2	גב' טובה רוזן	
תקשורת והשפעתה על הספורט	1900055	2	פרופ' אור לונטל	
תרפיה סומאטית במים לשיקום ספורטאים	1900056	4	גב' טובה רוזן	
קורס בחירה במדעי הרוח/רב תחומי		2		
סה"כ בסמסטר ב'		**20**		
<u>סה"כ בשנה ג'</u>		**42**		
סה"כ נקודות זכות בתכנית		**122**		

* הקורס יפעל על פי הנחיות מנהל הספורט ועל פי היקף השעות שהוא קובע. בסופו יוענקו תעודות מדריך מוסמך לסטודנטים שסיימו אותו בהצלחה וכן, את ההצמדה (סטז'). סטודנטים שלא יעמדו באמות המידה של מנהל הספורט אך יעמדו במטלות האקדמיות של הקורס יקבלו תעודת מדריך לרכיבה עממית לא תחרותית) של תל-חי, אוניברסיטת קריית שמונה בגליל. סטודנטים שלא עומדים בתנאי הקבלה לקורס יצטרכו להשתתף במכינה על פי כללי מנהל הספורט.

** הקורס יפעל על פי הנחיות של מנהל הספורט ובסופו יוענקו תעודות מדריך מוסמך לסטודנטים שסיימו אותו בהצלחה על פי הכללים שמכתיב מנהל הספורט. סטודנטים שלא יעמדו באמות המידה של מנהל הספורט, לא יזכו לתעודת מדריך. עם זאת, אם יעמדו במטלות האקדמיות של הקורס, יזכו לציון עובר.

*** סטודנטים שיסיימו בהצלחה את כל ארבעת הקורסים של ההידרותרפיה וישלימו את ההתנסות (סטאז')

בהצלחה יהיו זכאים לתעודת הידרותרפיסט. היקף הסזטאז' 60 ש'.
סטודנט שלא ישלים את כל רכיבי הזכאות אך עבר בהצלחה את הקורסים, יוכל לקבל ציון עובר בקורס לצורך קבלת התואר. הקורס יתנהל לפי הנחיות מנהל הספורט ועל פי היקף השעות שהוא קובע.

פירוט הקורסים

שנה א', סמסטר א'

אוריינות אקדמית באוריינטציה של חקר הספורט
Academic literacy in sports research orientation
פרופ' אודי כרמי
1900001 - 2 נ"ז

אוריינות אקדמית היא מיומנות או 'שפה', שרוכשים הסטודנטים כדי להבין, לחקור ולכתוב טקסטים אקדמיים. מיומנות זו היא הכרחית ללימודים אקדמיים. באמצעותה, יוכלו הסטודנטים לדון במחקרים, לפתח ביקורתיות, להביע את דעתם ולנמקה באמצעות כלים תיאורטיים שירכשו. המחקר בתחום הספורט הוא מגוון ומתאפיין בכלי מחקר ייחודיים לכל תת-תחום. בקורס זה נכיר את המגוון העשיר של תחומי המחקר של הספורט, נעיין במחקרים מתחומים שונים ונחשוף את כלי המחקר שבהם משתמש החוקר. בקורס נלמד כיצד להגיש עבודה אקדמית ראויה בתחום הספורט.

אנטומיה א'
Anatomy A
ד"ר יאיר בלומברג
1900002 - 2 נ"ז

הקורס מעניק לסטודנטים הבנה מעמיקה באנטומיה של גוף האדם, תוך שילוב בין תיאוריה ותרגול מעשי. במהלך הקורס ילמדו הסטודנטים על מבנה ותפקוד מערכות גוף האדם, תוך הדגשת הקשרים ביניהן. בקורס זה ישתמשו הסטודנטים באטלסים תלת-ממדיים ותצפיות מעבדה, ככלי עזר להבנה עמוקה של מבנה הגוף. הקורס יתמקד במבנה האנטומי של הגפיים, תוך בניית מושגים בסיסיים ופיתוח שפה אנטומית נכונה.

מבוא למדעי החיים
Introduction to life sciences
1900004 - 2 נ"ז
ד"ר גיל סמואלי- לייכטג

בקורס זה נבנה את הבסיס להבנת עולם החי ונכיר תהליכים חשובים להמשך הלימודים במדעי החיים ומדעי הספורט. בקורס נכיר מושגים חשובים מתחומי הכימיה והפיסיקה שיהוו בסיס ללמידת תהליכים בגוף החי ותהליכים הקשורים לפעילות גופנית בפרט. במהלך הקורס נקשר בין החומר הנלמד לבין הבנת תהליכים מורכבים אשר ילמדו בהמשך התואר במדעי הספורט.

מבוא לפיזיקה - מכניקה
Introduction to Physics – Mechanics
ד"ר אליהו סדרס
1900005 - 2 נ"ז

הקורס מיועד לסטודנטים בתואר ראשון של מדעי הספורט. הקורס מקנה דעת במקצוע הפיזיקה בו יעלו נושאים של תנועה

בקו ישר, וקטורים, תנועה במישור, נפילה חופשית וזריקה אנכית, תנועה בהשפעת כוחות (ניוטון), החיכוך, המישור המשופע, הכוח האלסטי, תנועה מעגלית, מתקף ותנע, עבודה ואנרגיה. נושאים אלה ישמשו בסיס לנושאי תנועה בזיקה למערכת השלד השרירים ומערכת העצבים, אנטומיה יישומית וניתוח מכני של תנועת האדם, בזיקה להתפתחותו של הסטודנט כאיש מקצוע בתחום מדעי הספורט, והשפעתו על רמת ביצועי הספורט ושמירה על בריאות המתאמן.

מבוא לפסיכולוגיה של הספורט

Introduction to Sport and Exercise Psychology

ד"ר צופית תדמור

1900006 - 2 נ"ז

הקניית ידע והבנה על אודות מושגים בסיסיים, תכנים ותהליכים פסיכולוגיים המתקיימים בספורט, ואשר יכולו לשמש את הסטודנטים בעתיד בעבודתם בשטח הביצועי. בקורס נעמיק במגוון נושאים, כגון ניהול רגשות בעת לחץ, מנהיגות, תקשורת, דינמיקה קבוצתית, ביטחון-עצמי ועוד. קורס זה מתבסס על גישה מדעית-יישומית, כך שיכלול למידה תיאורטית לצד התנסות מעשית, בה הסטודנטים יתנסו בהעברה של אותו ידע ליחיד ולקבוצה.

מדריכי אופניים א'

Bicycle instructor course, A

מר תומר בארי

1900007 - 2 נ"ז

קורס זה נועד להכשיר מדריכי אופניים מקצועיים. הקורס עוסק במגוון רחב של נושאים: מבוא לענף האופניים, פעילות לרוכבים חדשים, פדגוגיה ומתודיקה, פיזיולוגיה מעשית יישומית, שיטות מדידת עצימות, הדרכה מעשית.

סוגיות בסוציולוגיה של הספורט

Issues in the Sociology of Sport

פרופ' אודי כרמי

1900009 - 2 נ"ז

קורס זה מבוסס על הרעיון שדרך העיסוק בפעילות גופנית עשויים להשתקף תהליכים חברתיים החורגים מהעיסוק עצמו. באמצעות תיאוריות ומודלים מחקריים נאיר היבטים חברתיים שונים המשפיעים ומושפעים מהעיסוק הספורטיבי. בקורס נעמוד על זיקותיו השונות של הספורט לתופעות חברתיות נוספות ונדגיש את חשיבותו כחלק מתרבותנו. בקורס נדון בפעילות גופנית, ספורט וחינוך גופני בקרב קבוצות אתניות שונות (ומהגרים), ובהשפעתם על תהליך הקליטה בחברה. בתוך כך נדון: בהשפעות החברתיות והנפשיות של תהליך ההגירה על הנקלטים והקולטים, בתפקיד של תרבות פנאי בקליטת מהגרים (דגש על ספורט) ובתרומתן של עליות שונות לתרבות הגוף בארץ ישראל ובמדינת ישראל (בעיקר: ב'עלייה החמישית', ב'עלייה ההמונית' ובעלייה מבריה"מ לשעבר). נייחד מקום להבנת הקשר בין ספורט ומגדר ונציג את התיאוריות השונות שמצביעות על הדרת נשים מעיסוק בספורט ומניהולו.

סיווג ענפי ספורט

Classification of sports

ד"ר רובי שלו

1900010 - 2 נ"ז

הקורס יקנה ידע על החשיבות המקצועית בסיווג ענפי הספורט ולאופי פעילותם השונה היא גבוהה ביותר. הסיווג מאפשר הבנה עמוקה של מאמרים, ספרים ומחקרים וכן, נתונים מקצועיים, אודות כל תחום ספורטיבי בנפרד. מאליו ברור שסיווג ענפי הספורט מסייע להבנה המעשית של העוסקים במלאכת האימון ולמעשה קובע שפת דיבור אחידה. מעבר למרכיבי הכושר הגופני ובהתאם למורכבות הטכניקה והטקטיקה הסיווג מסייע ומאפשר את הבנת המיומנויות והדרישות הייחודיות הנדרשות לכל ענף בנפרד באימון ובתחרות.

עקרונות תורת האימון

Training Principles

ד"ר רובי שלו

1900012 - 2 נ"ז

קורס זה נועד להבנת תהליך האימון כולו. במהלך הקורס, הסטודנטים ילמדו לעומק על עקרונות האימון המרכזיים, המסודרים ב-4 בתים ייחודיים. כל זאת, כולל הקשר שלהם להתאמת עומסי האימון לגיל המתאמן ולרמתו. כן ילמדו על הקשר בין עקרונות האימון לתכנון תוכניות אימון, שיפור הכושר הגופני, היכולת הקואורדינטיבית\טכנית והפקת יכולת ביצוע מיטבית בתחום הספורט. יעשה שימוש בדוגמאות מגוונות מעולם האימון הספורטיבי. בנוסף, יוקרנו סרטי ווידאו ויינתנו לקריאה מאמרים מקצועיים (בנוסף על המאמרים הכתובים מטה) שיבהירו נושא חשוב זה. הסטודנטים ייחשפו גם לעקרונות הדידקטיים ולקשרים הסמויים והגלויים בינם לבין עקרונות האימון.

רכיבי הכושר הגופני והדרכים לפיתוחם

The components of physical fitness and the ways to develop them

ד"ר רובי שלו

1900013 - 2 נ"ז

הכושר הגופני הוא אחד ממרכיבי ההישג החשובים והחיוניים ביותר בספורט ההישגי והתחרותי וכן, ביצירת אורח חיים בריא לקהל הרחב. השקעה באימונים מכוונים ומתאמים פרטנית וכן, שיפור ההניעה (המוטיבציה) של המתאמנים לקחת על עצמם מחויבות למשטר אימונים, תביא לתוצאות המצופות. הקורס יעסוק לעומק בעיקר בחוקיות של בניית מרכיבי הכושר הגופני הכלליים. הם אשר מהווים את המסד עליו נבנים מרכיבי הכושר הייחודיים (ספציפיים). לצורך כך יוגדרו כל מרכיבי יכולת הביצוע. כושר גופני (על מרכיביו המגוונים): סבולת, כוח, סבולת כוח, סבולת מהירות, מהירות, גמישות וזריזות (קואורדינציה ספורטיבית), טכניקה, טקטיקה והכנה מנטלית. בנוסף לכך, יובלט נושא העומס באימון וכיצד להפעיל אותו באימונים. הקורס ייגע בתחום ההתאוששות בספורט וכן, בשיטות, בצורות ובאמצעים לאמן את מרכיבי הכושר הגופני. יינתן מקום להעמקה בפעילות גופנית לקידום בריאות ואיכות חיים.

תורת התא

Cell Biology

ד"ר גיל סמואלי- לייכטג

1900014 - 2 נ"ז

בקורס זה נעמיק את הידע על התא ונבנה את הקשר בין יחידת החיים הבסיסית לתהליכים פיזיולוגים בגוף החי ובספורטאי בפרט. בקורס נבין את תפקיד התא בהקשר של רמות ארגון ביולוגיות גבוהות, נצלול לתוך התא ונכיר את תפקודו והאברונים המרכיבים אותו כחלק מהבנה של תהליכים ביולוגיים ופיזיולוגיים בהקשר של יכולות גופניות ואימון.

<u>שנה א', סמסטר ב'</u>

אנטומיה ב'

Anatomy B

ד"ר יאיר בלומברג

1900003 - 2 נ"ז

הקורס מעניק לסטודנטים הבנה מעמיקה באנטומיה של גוף האדם, תוך שילוב בין תיאוריה ותרגול מעשי. במהלך הקורס ילמדו הסטודנטים על מבנה ותפקוד מערכות גוף האדם, תוך הדגשת הקשרים ביניהן. בקורס ישתמשו הסטודנטים באטלסים תלת-ממדיים, ככלי עזר להבנה עמוקה של מבנה הגוף. וכן במעבדת אנטומיה. קורס זה יתמקד במערכת העצבים, מערכת העיכול, מערכת הדם והלב מערכת הנשימה ומערכת ההפרשה.

הפיזיולוגיה של האדם א'

Human physiology A

ד"ר יאיר בלומברג

1900015 - 2 נ"ז

קורס זה מספק לסטודנטים הבנה בסיסית של תפקוד גוף האדם כמבוא להבנת התהליכים המתרחשים בזמן מאמץ גופני. הוא עוסק בעקרונות פיזיולוגיים כלליים כגון: ארגון הגוף, תקשורת תאית, שליטה עצבית, תפקוד תאים בודדים ויסות ותפקוד של מערכות הגוף העיקריות: לב וכלי דם, נשימה. הומאוסטזיס שילוב מערכות הגוף לשמירה על יציבות פנימית.

מדריכי אופניים ב'

Bicycle instructor course, B

מר תומר בארי

1900008 - 2 נ"ז

קורס זה מתמקד בהכשרת מדריכי אופניים מקצועיים. הקורס מכסה מגוון רחב של נושאים: פיזיולוגיה מעשית יישומית, שיטות מדידת עצימות, הדרכה מעשית, מתודיקה בהדרכת אופניים, הוראה מתקנת ואיתור טעויות, LTAD בהקשר של רכיבה, אמצעים לשיפור יכולת ספציפית לענף, הכנה לתחרויות, תזונה לרוכבי אופניים, פציעות ספורט, אימון המדריך, תחזוקה, מכונאות אופני הרים וכביש, ספרות מקצועית וחזרה על החומר.

סוגיות אתיות בספורט

Ethical issues in Sport

פרופ' אודי כרמי

1900017 - 2 נ"ז

מאמן הספורט נתקל כמעט מדי אימון בדילמות ערכיות. הקורס נועד להקנות ללומדים בסיס להתמודדות עם דילמות אתיות. הסטודנטים יחולקו לקבוצות ובאמצעות כלים תיאורטיים שירכשו בתחילת הקורס, ינסו לפתור אותם בעצמם.

שיטות מחקר כמותיות במדעי הפעילות הגופנית

Quantitative research methods in exercise science

ד"ר גיל סמואלי- לייכטג

1900018 - 2 נ"ז

בשנים האחרונות עולם הספורט והאימון הופך ליותר מבוסס מחקרית ונשען על נתונים כמותיים. השיטה המדעית פותחת צוהר בפני אנשי אימון לקחת החלטות נכונות יותר שמביאות לתוצאות טובות יותר. בקורס זה נבנה את הבסיס להבנת השיטה המדעית, נכיר שיטות מחקר כמותיות ונתרגל תכנון של מערכי מחקר בתחומי הספורט והאימון.

תולדות הספורט המודרני

The History of Modern Sport

פרופ' אודי כרמי

1900020 - 2 נ"ז

הקורס נועד להקנות יידע על תהליך הספורטיזציה של ריטואלים דתיים-חקלאיים ועד לעיצובו במתכונת מודרנית. הקורס ישפוך אור על התפקיד שממלא הספורט בתחומים שונים ומגוונים: חברה, תרבות, פוליטיקה, זהות ובעיקר: בגיבוש הזהות הלאומית. בקורס נדון בהתפתחות הספורט בישראל ובתפקידים הלאומיים שמילא.

תזונת ספורט

Sports nutrition

ד"ר איילת ויינשטיין

1900021 - 2 נ"ז

תזונת ספורט מהווה אבן יסוד במיצוי הפוטנציאל הספורטיבי, תמיכה בהתאוששות, שמירה על בריאות ומניעת פציעות. הרחבת הידע, ההבנה והיישום המושכל של עקרונות תזונת הספורט חיוניים לאופטימיזציה של תהליכים פיזיולוגיים וביוכימיים התומכים בביצועים אתלטיים ובבריאות ארוכת טווח. הקורס ישלב למידה תיאורטית בשלוב של יישומים קליניים ומחקריים עדכניים. תוך שימוש במאמרים מדעיים, מטה-אנליזה ודפי עמדה של ארגוני ספורט ותזונה מובילים כבסיס לדיונים ולניתוח מקרים.

<u>שנה ב', סמסטר א'</u>

אימון צעירים, מאפיינים ודגשים

Youth training, characteristics and highlights

ד"ר אלון הירש

1900022 - 2 נ"ז

הקורס יתמקד בהכרת מאפייני ההתפתחות והצרכים הייחודיים של ספורטאים צעירים, ובפיתוח יכולות יישום שיטות אימון המתאימות לגילאים אלה. במסגרת הקורס ייערך תהליך של הכרה מעמיקה של שלבי ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והרגשית של ילדים ומתבגרים, על מנת לאפשר הבנה של מכלול הצרכים והאתגרים הייחודיים המאפיינים ספורטאים צעירים. כמו כן, הקורס יתמקד בפיתוח היכולת של הסטודנטים להטמיע וליישם באופן מעשי עקרונות, שיטות וכלים מתוך תחומי הפסיכולוגיה, הפיזיולוגיה, הביומכניקה והפדגוגיה על מנת להקנות להם את המיומנויות הנדרשות לאמן בהצלחה ספורטאים צעירים תוך התאמה אישית לצרכים ויכולות של כל גיל.

הפיזיולוגיה של האדם ב'

Human physiology B

ד"ר יאיר בלומברג

1900016 - 2 נ"ז

קורס זה מספק לסטודנטים הבנה בסיסית של תפקוד גוף האדם כמבוא להבנת התהליכים המתרחשים בזמן מאמץ גופני. הוא עוסק בעקרונות פיזיולוגיים כלליים כגון: ארגון הגוף, שליטה והורמונלית, ויסות ותפקוד של מערכות הכליות והשתן, מערכת העיכול והומאוסטזיס: שילוב מערכות הגוף לשמירה על יציבות פנימית.

הפסיכולוגיה של הספורט התחרותי

The Psychology of Competitive Sports

ד"ר אסף בלאט

1900023 - 2 נ"ז

הקניית ידע והבנה על אודות מושגים בסיסיים, תכנים והיבטים קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים המתקיימים בספורט התחרותי, ואשר יוכלו לשמש את הסטודנטים בעתיד בעבודתם בשטח הביצועי במסגרת אישית קבוצתית. בקורס נעמיק במגוון נושאים, כגון, היבטי לחץ וויסות רגשות, קבלת-החלטות, מנהיגות, וטכניקת הדמיה בספורט התחרותי. הסטודנטים ירכשו מיומנויות בסיסיות ובנושאים הקשורים לטיב הייעוץ בשטח הייחודי של הספורט התחרותי, וזאת באמצעות למידה תיאורטית והתנסות מעשית.

חדשנות וטכנולוגיה בשירות המאמן והספורטאי (אנגלית)

Innovation and Technology in the Service of the Coach and Athlete

Dr. Alon Hirsch

1900024 – 2 points

The advent of new pedagogical and instructional approaches has created unfamiliar realities in the sports domain. Coaches across various disciplines need to adapt their training methodologies to effectively engage with athletes both remotely and in person. Embracing novel training techniques involving specialized technological tools necessitates professional open-mindedness. Speaking of coaching, this represents an even greater challenge. In this new era, expert coaches must guide their athletes towards new ways of assimilating and participating in modernized training rather than just demonstrating, correcting, and benchmarking as before. The competitive sports world is also transforming in fresh ways to uphold high -performance levels. Coaches leverage technological tools to maintain and improve trainees, fitness in preparation for and during athletic contests. In this course, we will explore unique instructional methods that offer solutions for contemporary online and in-person training coaching approaches utilizing technological means that address the present-day needs of the profession. We will get acquainted with a range of applicable technological tools and training techniques appropriate for the new landscape of training and coaching in competitive and amateur sports.

כושר גופני, בריאות ואימון קטינים בחדר כושר א'

Fitness, Health and Youth training for Gym Instructors, A

מר עדי עמית

1900025 - 2 נ"ז

קורס מדריכי כושר גופני ובריאות ואימון קטינים בחדר כושר.

סטטיסטיקה במדעי הפעילות הגופנית

Statistics in exercise science

ד"ר גיל סמואלי- לייכטג

1900027 - 2 נ"ז

בקורס סטטיסטיקה במדעי הפעילות הגופנית נלמד את יסודות הסטטיסטיקה התיאורית והיסקית ונקשר אותם לתחומי המחקר בספורט. הקורס יכלול ניתוח של נתונים ומודלים להערכת שאלות מחקריות בתחום האימון. בשיעורים אדגים כיצד מסייע חומר הלימוד לחקור נתונים מעולם הספורט, הלכה למעשה.

שליטה בגוף וביציבה

Body and Posture Control

ד"ר איריס גיל

1900028 - 2 נ"ז

קורס זה יקנה לסטודנטים הלומדים אימון ספורט את הידע והכלים הנדרשים על מנת לשלוט בגופנו וביציבה שלנו. לגופנו מנגנונים המאפשרים באופן טבעי וכמעט מולד שליטה מופלאה על המערכת העצבית-שרירית. שליטה זו אמורה לאפשר לנו להתקיים בתבנית יציבתית מושלמת ומאוזנת. אך, אורח החיים – ישיבה רבה, חוסר איזון בעבודת קבוצות השרירים השונות, חוסר תנועה – פוגעים בתבנית היציבתית. בקורס זה נתמודד עם שאלות רבות: מהי השליטה היציבתית המולדת, מדוע היא נפגעת בקרב רוב בני האדם, מה משמעות הפגיעות בה, כיצד נוכל לזהות זאת? וכיצד נוכל לסייע ואף לתקן על ידי תרגילי ואימוני ספורט.

תורת התנועה כבסיס לאימון ספורט

Kinesiology as a Basis for Sports Training

ד"ר איריס גיל

1900029 - 2 נ"ז

קורס זה יקנה לסטודנטים לאימון הספורט כלים להבנת התנועה של גוף האדם, יכולותיה הרבות והמורכבות ומגבלותיה. חקר תנועת

גוף האדם נקרא קינזיולוגיה והוא מכסה שטח רחב ביותר כאנטומיה יישומית, ניתוחי תנועה ואנתרופומטריה (תורת המידות). נושאי הקורס יציידו את המורה העתידי לחינוך גופני בכלים מעשיים לשימוש נכון ויעיל בגוף, תוך הימנעות ממתח ומעומסים מיותרים. תורת התנועה, או בשמה היווני והלועזי Kinesiology עוסקת בחקר התנועה. על כן, קורס זה יתמקד באינטראקציה בין מערכות גוף האדם השונות היוצרות את תנועת הגוף כמערכת השרירית והמערכת העצבית, ובין מערכות אלו לפרמטרים של הסביבה החיצונית ככוח המשיכה וחיכוך האוויר. מתוך כך, בקורס זה הסטודנטים יקבלו כלים כיצד לנתח את תנועת גוף האדם על מנת לשפר את התפקוד והיכולות התנועתיות הנדרשות לשם שמירה על הבריאות, שיקום ושיפור הישגים ספורטיביים כמאמני ספורט.

תרפיה ושיקום של הספורטאי

Therapy and rehabilitation of the athlete

ד"ר גיל סמואלי- לייכטג

1900030 - 2 נ"ז

בקורס נכיר את הפגיעות הגופניות הנגרמות בשל העיסוק בספורט ונבין את תהליך השיקום של הספורטאי החל מתהליך האבחון, הפרוגנוזה, בניית תוכנית הטיפול ועד החזרה לפעילות תחרותית. במהלך הקורס נכיר את בעלי התפקידים המרכזיים בעולם השיקום ובפרט את תפקידו של המאמן ותהליך קבלת ההחלטות לתכנון שיקום מוצלח.

<u>שנה ב', סמסטר ב'</u>

איתור כישרונות וטיפוחם המקצועי

Talent Identification and Development Programs in Sports

ד"ר אליהו סדרס

1900031 - 2 נ"ז

הקורס מיועד לסטודנטים בתואר ראשון של מדעי הספורט. הקורס מקנה דעת על הידע והמיומנות שצריך צוות מקצועי וארגוני להחזיק בתחום של איתור וטיפוח מקצועי של ספורטאים. זאת כדי להקנות כלים להתפתחות אישית של הסטודנט, כאיש מקצוע בתחום מדעי הספורט, המבקש להיות אפקטיבי באיתור, ופיתוח של ספורטאים לטווח ארוך.

אמרוץ - סמים בספורט

Doping in Sports

ד"ר אליהו סדרס

1900032 - 2 נ"ז

הקורס מיועד לסטודנטים בתואר ראשון של מדעי הספורט. הקורס מקנה דעת בנושא של אמרוץ בזיקה לשיפור ביצועי ספורט. המידע על אמרוץ מעודכן לאור הקוד העולמי האחרון למניעת סמים ובהתחשב בתקנות העדכניות ביותר, הנהלים והמקרים הבולטים.
הקורס מעניק מידע על המדע מאחורי השימוש בסמים בספורט, כמו גם את ההקשר האתי, החברתי, הפוליטי והמנהלי שלו. זאת כדי להקנות לסטודנט ערכים וידע בנושא אמרוץ, בזיקה להתפתחותו כאיש מקצוע בתחום מדעי הספורט, והשפעתו על החברה וקהילת הספורט.

ביומכניקה של תנועת אנוש

Biomechanics of Human Movement

ד"ר אליהו סדרס

1900033 - 2 נ"ז

הקורס מיועד לסטודנטים בתואר ראשון של מדעי הספורט. הקורס מקנה דעת בנושאי תנועה בזיקה למערכת השלד השרירים

ומערכת העצבים, אנטומיה יישומית של הגפים והגו, וכן, ניתוח מכני של תנועת האדם. בסיס ידע זה משמעותי להבנה של תנועה בספורט ולמימוש של תהליכי אימון, וזאת, בזיקה להתפתחותו של הסטודנט כאיש מקצוע בתחום מדעי הספורט, והשפעתו על רמת ביצועי הספורט ושמירה על בריאות המתאמן.

הפיזיולוגיה של המאמץ

Exercise Physiology

ד"ר יאיר בלומברג

1900035 - 2 נ"ז

קורס זה עוסק בהבנת התגובות הפיזיולוגיות של הגוף במהלך מאמץ גופני. הקורס יעניק לסטודנטים הבנה מעמיקה של התהליכים המעורבים בפעילות גופנית, וההשפעות של פעילות גופנית על בריאות האדם.

כושר גופני, בריאות ואימון קטינים בחדר כושר, ב'

Fitness, Health and Youth training for Gym Instructors, B

מר עדי עמית

1900026 - 4 נ"ז

קורס מדריכי כושר גופני ובריאות ואימון קטינים בחדר כושר.

מעבדה בפיזיולוגיה של מאמץ (אנגלית, סמינריון)

Exercise Physiology Laboratory

Dr. yair Blumberg

1900036 – 2 points

The laboratory course in exercise physiology offers students practical experience in conducting physiological measurements during physical activity. Topics covered include heart rate, blood pressure, oxygen consumption, carbon dioxide emission, and muscle function measurements during exercise. Additionally, students will engage in composing a scientific project as part of the Course.

סוגיות מגדריות בספורט

Gender Topics in Sports

ד"ר אורנית רמתי דביר

1900037 - 2 נ"ז

בקורס נלמד כיצד משפיע המגדר על האופן שבו מאורגן הספורט? כיצד המגדר משפיע על החוויה של השתתפות בספורט? וכיצד הספורט מארגן את הסדר החברתי של המגדר? קורס זה ישיב על השאלות האלו ואחרות, הוא יעסוק ביחסי הגומלין בין ספורט ומגדר ובין מגדר לגוף. הקורס יתייחס להתפתחות ההיסטורית של ספורט מפרספקטיבה מגדרית ולסוגיות עכשוויות הקשורות לספורט ומגדר. הוא יכלול סוגיות העוסקות בהשתתפות פעילה בספורט תחרותי ובספורט כפעילות פנאי ; סוגיות העוסקות באהדה ; סוגיות העוסקות בניהול ארגוני ספורט ובמנהיגות בספורט. מטרת הקורס היא לבחון את תופעת הספורט המודרני ובדגש על החברה בישראל. הקורס נשען על פרספקטיבות סוציולוגיות ופמיניסטיות, וברגישות למיקומים מצטלבים.

פציעות ספורט

Sport injuries

ד"ר גיל סמואלי- לייכטג

1900038 - 2 נ"ז

בקורס נכיר את עולם פציעות הספורט, נתאר את סוגי הפציעות השונים בהקשר של כל ענף ספורט, נסווג את הפציעות על פי הרקמה הפגועה ונדון על מנגנוני הפציעות. בנוסף, נצלול לתוך עולם הכאב והבנה של תהליכי החלמה.

שיטות איכותניות בחקר הספורט

Qualitative Methods in Sport Research

ד"ר אורנית רמתי דביר

1900039 - 2 נ"ז

הקורס מציג את מהותו ואופיו של המחקר האיכותני, את ההיגיון האמפירי והפרשני שמנחה אותו, וכן את התפתחותו במדעי החברה. במהלך הקורס יוצגו עקרונות מרכזיים של הגישה האיכותנית לאיסוף וניתוח נתונים בתחום מדעי החברה, בדגש על ראיונות, קבוצות מיקוד ומחקר אתנוגרפי. כמו כן יעסוק הקורס בסוגיות מרכזיות במחקר האיכותני ביניהן: בחירת הנושא למחקר, ניסוח שאלת המחקר ושאלות הנוגעות ליחסים עם משתתפות ומשתתפי המחקר ואתיקה. דגש מיוחד יושם על מחקרים איכותניים שנערכות בישראל ובעולם בתחום הספורט והחינוך הגופני.

<u>שנה ג', סמסטר א'</u>

ביומכניקה של הספורט התחרותי

Biomechanics of Competitive Sports

ד"ר אליהו סדרס

1900040 - 2 נ"ז

הקורס מיועד לסטודנטים בתואר ראשון של מדעי הספורט. הקורס מקנה דעת בנושאי יישומים של עקרונות ביומכניים בספורט. בסיס ידע זה משמעותי לקידום ביצועים טכניים, איכות האימון ושמירה על בריאות הספורטאי. וזאת, בזיקה להתפתחותו של הסטודנט כאיש מקצוע בתחום מדעי הספורט, המשתמש בעקרונות ובאמצעים ביומכניים בתהליך האימון והתחרות.

בנית תוכניות אימון לספורטאי עלית

Designing Training Programs for Elite Athletes

ד"ר אליהו סדרס

1900041 - 2 נ"ז

הקורס מיועד לסטודנטים בתואר ראשון של מדעי הספורט. הקורס מקנה מתווה של תכנון אימון על בסיס מידע עדכני. ההדרכה והפרוטוקולים עדכניים עבור תכנון תוכניות אימון לספורטאי עלית. הקורס מציע לסטודנטים בסיס מדעי לפיתוח תוכניות אימון עבור ספורטאים ספציפיים בתקופות ספציפיות של השנה. זאת, כדי להקנות כלים להתפתחות אישית של הסטודנט, כאיש מקצוע בתחום מדעי הספורט, המבקש להיות מאמן אפקטיבי בתכנון של תהליך אימון לספורטאי עלית. במהלך הקורס יחברו הסטודנטים תוכניות אימון לספורטאים ויגישו אותה כעבודת סמינריון. העבודה תכלול רציונל תיאורטי, עקרונות האימון, תוכנית אימונים לטווח בינוני ולטווח קצר וכן, מנגנון מבקרה לוויסות העומסים ולהתאוששות.

גנטיקה וספורט

Genetics and Sports

ד"ר איילת ויינשטיין

1900042 - 2 נ"ז

במהלך הקורס יחשפו הלומדים לשימוש הגובר בידע גנטי ככלי חשוב לניבוי סיכויי ההצלחה בסוגים השונים של הספורט ההישגי ולשיטות המחקר השונות הקשורות לתחום. תעשה סקירה של גנים המשפיעים על תכונות פיזיולוגיות ויכולת ספורטיבית משופרת כגון:

כוח, סיבולת ועמידות לפציעות ספורט. תעשה סקירה של כיווני מחקר שונים כגון נוטריגנומיקה, קביעת המגדר בנשים ספורטאיות, אפקטים אפיגנטיים של גורמי סביבה המובילים לדיכוי או הפעלה של גנים התורמים ליכולות גופניות, תכונות כמותיות וגנטיקה של אוכלוסיות בהקשר של גנים וספורט. בנוסף יחשפו הלומדים בקורס לתופעה השלילית של שימוש בכלים גנטיים חדשניים לצורך סימום גנטי כתוצאה מהחדרת גנים מצטיינים לספורטאים במטרה להגביר את כושרם וסיכויי הצלחתם. בחלקו האחרון של הקורס יציגו הלומדים בקורס בפני הכיתה רפרט העוסק באחד מנושאי הקורס המבוסס על מאמרים חדשים בתחום.

הידרותרפיה לאימון ושיקום ספורטאים

Aquatic Therapy for Sports Training and Rehabilitation

גב' טובה רוזן

1900043 - 4 נ"ז

הידרותרפיה לשיקום לאחר פציעות ספורט הינו אחד הכלים הפופולריים שנבחנו לאחרונה באופן מדעי לצורך החלמה ושיקום של ספורטאים. הידרותרפיה הינו מקצוע רב-תחומי המנצל את תכונות המים כמדיום התערבות לשימור ושיפור התפקוד ולהגברת ההשתתפות בחי היום-יום. בקורס יוצגו גישות ושיטות טיפול, שהותאמו לסביבת המים בדגש על אימון ושיקום ספורטאים. הקורס יעסוק בפציעות ספורט שונות ובדרכי ההתערבות והשיקום שלהם באמצעות המים.

השראת מצבי תודעה מיוחדים באימון ובתנועה

Inspiration of Special States of Consciousness in Training and Movement

פרופ' עפרה ולטר

1900044 - 2 נ"ז

אנשים משתמשים בדרכים רבות כדי להירגע, ומעוניינים להירגע בשל סיבות רבות. ישנם כאלו שבוחרים לטייל וליהנות מהטבע, אחרים נוהגים להאזין למוזיקה וגם כאלה הנוהגים לעסוק בפעילויות גופניות, שינוי תזונתי או רוחניות למטרת השגת שלווה ורגיעה. לעומת זאת, תרגולים פורמליים או מתוכננים של טכניקות רגיעה כוללים לרוב השקעה של זמן תרגול ושל למידה שיטתית. יוגה, סוגי מדיטציה, טכניקות דמיון מודרך, טכנולוגיות למידת יצירת ידע והבנה מתחושות הגוף (התמקדות) ותרגילי נשימה עמוקים, הם נושא לאלפי מחקרים אמפיריים והם אולי הכלים הפופולריים ביותר לניהול מתח. המטרה שאנשי חינוך גופני ומאמנים ידעו ויכירו את השיטות וידעו לייצר את תגובת הרגיעה הטבעית של הגוף, תגובה המאופיינת ברוב הפעמים, על ידי מתח שרירים מותאם, קצב נשימה איטי יותר, שינוי בקצב הלב, פעילות מוחית מובחנת של מצב רגיעה, לחץ דם מאוזן יותר ואף דיווח על תחושת רווחה מוגברת. בנוסף הקשבה לתחושות הגוף ויצירת ידע והבנה כאמצעי לשינוי תודעתי ומציאת פתרונות למצוקות ומתחים הלכודים בתחושות הגוף. בקורס נלמד גישות לפיתוח תודעה, אורח חיים בריא, נבחן מחקרים בתחום הקוגניטיבי ובתחום הפיזיולוגי ונכיר מהתנסות ישירה תועלות ושיפורים בגוף-נפש שלנו.

יזמות בתחום הספורט

Entrepreneurship in the Field of Sports

ד"ר אלון הירש

1900045 - 2 נ"ז

הקורס יציג לסטודנטים את עקרונות היזמות וחשיבותם בחברה המודרנית וזאת תוך כדי הדגמה תיאורטית מעולם הספורט, החובבני והמקצועי. נעסוק בתחום מקורות מימון באמצעים מקוונים כמו רשתות חברתיות ואתרים יעודים. נעמיק בתחום קבלת החלטות, איגום משאבים, יצירת תוכנית פעולה הכוללת רעיונות מקורים וידועים, נכיר במושג יצירת ערך, ניהול סיכונים ועוד כדי להקנות להם את המיומנויות הנדרשות לקדם בהצלחה מיזמים לספורטאים תוך התאמה אישית לצרכים של כל גיל. הקורס יתקיים במתכונת פרונטלית.

מדידה והערכה בספורט ובאימון

Measurement and Evaluation in Sport and Training

ד"ר איל ויסבליט

1900046 - 2 נ"ז

הקורס "מדידה והערכה בספורט ובאימון" מיועד לסטודנטים בשנה השנייה במדעי האימון והספורט. הקורס מתמקד בהקניית ידע תאורטי ומעשי במדידה והערכה של פעילות גופנית, סוגי ספורט שונים ואימון. הסטודנטים ילמדו כלים וטכניקות למדידה, יבצעו מדידות שונות, וינתחו את הנתונים שנאספו לצורך שיפור ביצועים ותוכניות אימון.

פיתוח אימונים מנטאליים לספורטאים

Psychological Skills Training for Athletes

ד"ר אסף בלאט

1900047 - 2 נ"ז

הקורס יעסוק במסגרות מדעיות-יישומיות המנחות את טכניקות האימון המנטאלי בספורט, ויתמקד באופן בו מיושמות בשטח. כך שלצד הצגת הממצאים המדעיים החדשים בתחום, נתנסה בעצמנו בכלים יישומים שונים וגם נדון בהנגשה של התכנים הללו אל השדה הספורטיבי. נדון במגוון נושאים התורמים לשיפור ביצועים החל ממוטיבציה מן הזווית ההומניסטית וההתנהגותית, דרך ביטחון עצמי בספורט ועד טכניקות מנטאליות בסיסיות כגון ניהול רגשות בעת לחץ, הדמייה, הצבת יעדים, מנהיגות ועוד. בנוסף, נדון בתפקיד הפסיכולוג והשתלבותו בשגרת חייו ואימוניו של הספורטאי.

שיטות אימון בהידרותרפיה ושחייה שיקומית

Aquatic Methods in Hydrotherapy and Swimming Rehabilitation

גב' לאה להב, גב' נגה בן ענת

1900048 - 4 נ"ז

במקצוע ההידרותרפיה שיטות טיפול שהותאמו לסביבת המים לצורך שיקום והחלמה של ספורטאים באמצעות שחייה. בקורס ילמדו 2 שיטות בסיסיות: שיטת הליוויק היא גישה המאפשרת ללמד כל אדם (כולל אנשים עם נכות או מגבלה גופנית) להשתתף בפעילויות מים, לנוע באופן עצמאי במים ולשחות. שיטת שואו מאפשרת לנוע באופן בריאותי ולשחות באופן מודע ומתפתח כדי לשפר את יכולת השחייה, הנשימה והיציבה.

<u>שנה ג', סמסטר ב'</u>

ביומכניקה, מעבדה – ניתוח ענפי ספורט שונים

Applied Biomechanics in Various Sports - Lab

ד"ר אליהו סדרס

1900049 - 2 נ"ז

קורס זה של מעבדה בביומכניקה יישומית מציע לסטודנטים דרך נוחה וקלה להשלים ולהגיש משימות מעבדה. הקורס מספק הזדמנויות מונחות לתלמידים לחבר את ההבנה המושגית שלהם של ביומכניקה ליישומים מעשיים. למשתתפים יש 13 מעבדות למידה, שיבהירו כיצד עקרונות מכניים קשורים לביצועי ספורט, פציעות ספורט, ארגונומיה ושיקום. המעבדה לביומכניקה יישומית כולל 13 פרקי מעבדה המציעים מעל 30 פעילויות מעבדה בשיעור שלם אחד.

מנהיגות בספורט – קווים לדמותו של המאמן

Sport Leadership – Insights into the Character of Trainers

ד"ר אלון הירש

1900050 - 2 נ"ז

מאמנים הם בעלי השפעה מכרעת על התפתחותם הספורטיבית והאישית של ספורטאים צעירים. קורס זה בוחן את דמותו של המאמן כמנהיג ומנחיל ערכים, ואת הקווים המנחים לפיתוח מנהיגות אפקטיבית בספורט. הקורס סוקר מחקרים המצביעים על כך שלמאמנים יש השפעה ניכרת לא רק על ביצועים ומיומנויות ספורטיביים אלא גם על התפתחות אישית וחברתית של ספורטאים צעירים. לאור ממצאים אלה, הקורס מנתח מאפייני מנהיגות אפקטיביים של מאמנים ואת הדרכים בהן הם יכולים להנחיל ערכים ולעצב התנהגות רצויה הן בתוך המגרש והן מחוצה לו. בין היתר, הנושאים הנידונים הם: בניית אֱמון וכבוד-הדדי עם הספורטאים, מתן משוב הוגן ובונה, טיפוח מוטיבציה פנימית, הקניית משמעת עצמית, עידוד מצוינות אישית וקבוצתית וקידום ערכים הומניים.

מערכות ההגנה בגוף האדם בהקשר של מדעי הספורט

The defense systems in the human body

ד"ר מיטל שבת סימון

1900051 - 2 נ"ז

החלק הראשון והעיקרי של הקורס יתמקד במערכות ההגנה של גוף האדם. בחלק זה נתמקד ונרחיב את הנושאים הבאים: מערכות ההגנה, מערכת החיסון, תאי עזר לתגובה החיסונית, פאגוציטוזה, מהי דלקת, מערכת הלימפה, לימפוציטים – התמיינות ושגשוג, נוגדנים, חיסונים וחסינות, מצבים של כשל חיסוני, מצבים של יתר רגישות של מערכת החיסון, סבילות חיסונית, מחלות אוטואימוניות. החלק השני של הקורס יעסוק בהשפעת האימונים הגופניים על מערכות הגנת הגוף וכיצד השפעה זו מובילה לשינויים במערכות אחרות בגוף האדם (המערכת הקרדיווסקולרית, מערכת עיכול ועוד) במצב נורמלי ובמצב פתולוגי.

נושאים נבחרים במדעי המוח והקשר למדעי הספורט

Selected Topics in Neurosciences and their Intersection with Sports Science and Training

ד"ר מיטל שבת סימון

1900052 - 2 נ"ז

ראיות רבות תומכות בקשר החשוב בין פעילות גופנית לבין בריאות המוח. עניין זה כולל בתוכו מניעה, סיוע בהחלמה וניהול של מחלות קוגניטיביות ונפשיות. קורס זה נועד להרחיב את הידע של הסטודנטים בנוגע לגורמי הסיכון הקשורים למגוון של פתולוגיות במערכת העצבים והקשר בין יישום נוכחי של מחקר בתחום הפעילות הגופנית לטיפול בתחומים אלו.

ניהול ספורט

Sports Management

פרופ' אור לונטל

1900053 - 2 נ"ז

בשל חשיבותו הכלכלית, הפוליטית והחברתית, עולם הספורט המודרני עובר תהליכים רבים של סטנדרטיזציה ורגולציה. כיום, פעילויות הקשורות להקמה ותפעול של אירועים, מתקנים וקבוצות דורשות ידע מקדים ועמידה בנהלים ודרישות של גופים שונים במדינה. קורס זה יעסוק בהיבטים המרכזיים של ניהול ספורט בדגש על מגוון ענפים ועל ההקשר הישראלי. במסגרת הקורס ידונו מגוון נושאים בהם חוק הפורט, ארגון מפעלים, אירועי ספורט, הקמה וניהול של קבוצות ספורט ועוד.

שיקום נוירולוגי במים לפציעות ספורט

Aquatic Neurobiological for Sports Injuries

גב' טובה רוזן

1900054 - 2 נ"ז

הצורך באסטרטגיות שיקום נוירולוגי גדלו בשנים האחרונות. עקב השיפור בטכנולוגיה והתפתחות הרפואה מתאפשר ליותר ספורטאים

להשתקם אחרי שעברו פגיעות ראש, אירוע מוחי, פגיעות חוט שידרה, קטיעות ועוד. לשיקום הנוירולוגי במים יתרונות רבים בשיפור איכות החיים והשתלבות בחיי היום יום אצל אנשים עם פגיעות נוירולוגיות.

תקשורת והשפעתה על הספורט

Media Impact on Sports

פרופ׳ אור לונטל

1900055 - 2 נ״ז

מאמצע המאה ה-19 ואילך החלו שיתופי פעולה נרחבים בין עולם הספורט והתקשרות. יחסי גומלין אלו מבוססים על התרומה ההדדית של החיבור ועל הגדלת כוחו של הספורט בפעילות פנאי ופעילות מסחרית. מאז ועד היום, שיתוף פעולה זה התרחב וכיון, ענפי ספורט רבים מתקיימים בזכות מעורבות התקשורת בהם. קורס זה נועד להקנות לסטודנטים ידע תיאורטי רוחבי לגבי תקשורת המונים בכלל ותקשורת הספורט בפרט. זאת על מנת לדון בהשפעות האפשריות של המדיה על הספורט, ניהולו ומשתתפיו.

תרפיה סומאטית במים לשיקום ספורטאים

Aqua Somatic Therapy Course for Sports Rehabilitation

גב׳ טובה רוזן

1900056 - 4 נ״ז

״אקווה סומאטיקס״ הינה תרפיה שיקומית, מבוססת חוויה גופנית, המאפשרת לכל אדם לחוות את עצמו בשלמותו כשהוא עטוף במים חמים. תרפיה סומאטית במים מסייעת בתהליכי התחדשות והחלמה של הגוף על ידי שימוש בסגולות המים. הטיפול מסייע בהפחתת לחצים מעמוד השדרה ומהמפרקים ומשפר את תחושת היציבה הטבעית של הגוף. כמו כן, מסייע הטיפול בהפחתת כאבים ומקדם תהליכי ריפוי במקרים כגון טראומה, ניתוח, פציעה, מחלה, כאב, התכווצות גופנית ומתח נפשי.