

קורס מדריך כושר גופני במרחב הפתוח

Outdoor Fitness

רכז התחום מטעם המכללה האקדמית בוינגייט
ומפתח תכנית הלימודים לרר זהר

*קורס זה אינו על פי חוק הספורט ואינו מאפשר לעבוד בתוך חדר כושר

מטרות הקורס

להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים בתחום היכולת הגופנית הכללית לרמות וקבוצות גיל שונות. פיתוח אחריות אישית ומנהיגות באמצעות מתן כלים באימון יכולת גופנית במרחב הפתוח לקבוצות וליחידים תוך התנסות מעשית בתחום. מימוש הידע העיוני והניסיון המעשי כידע יישומי באימון הגופני.

יעדים

1. העמקת הידע במדעי היכולות הגופניות והיבטיהם היישומיים באימון הכללי.
2. הכרת תהליך קביעת יעדי אימון לפי מטרות אישיות ו/או קבוצתיות של המתאמנים.
3. יישום שיטות אימון יכולות גופניות שונות תוך התאמתן למטרות האישיות ו/או הקבוצתיות של המתאמנים.
4. הקניית מיומנויות הדרכה טובה באימון יכולות גופניות תוך תכנון מושכל ומקצועי של התהליך.
5. הרחבת ההיכרות עם אמצעי אימון יכולות גופניות מגוונים תוך שימוש במאגרי מידע מקוונים (סרטונים ב'You Tube' וכד').
6. הטמעת טכנולוגיות זמינות בטלפון החכם ושילובם בתהליך אימון היכולות בגופניות.

תכליות

1. התלמיד יתכנן לפחות שלושה תרגילים, תכנית אימונים אחת, שלוש תוכניות שבועיות ושלושה מערכי אימון יכולות גופניות במרחב הפתוח למטרות שונות.
2. התלמיד יאמן עמיתים באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח בהיקף של לפחות שלושה תרגילי יכולת גופנית ושלושה אימונים מלאים (אותם תכנן כמתואר בסעיף 1).
3. התלמיד יתמחה באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח בהיקף של 30 שעות תוך שימוש מקצועי בכל הנלמד בקורס (תכנון, הדרכה טובה, ניתוח והערכה).

- 60 שעות מבוא מדעי :
 - 22 שעות מדעים ורפואת ספורט.
 - 19 שעות מדעי אימון היכולות הגופניות.
 - 19 שעות פסיכולוגיה בספורט.
- 140 שעות ענפיות :
 - 110 שעות עיוני ומעשי.
 - 30 שעות התמחות בהדרכה באמצעות התנסות מעשית.
- 28 שעות עזרה ראשונה.

מדעים ורפואת ספורט (22 ש')

הערות	שעות	נושא
עיוני	1 ש'	מבוא : רקע כללי למדעים בספורט שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה. מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות.
עיוני	6 ש'	א. מבנה ותפקוד : עצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. ב. מסלולי אספקת האנרגיה : 1. שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי לקטי ואירובי). 2. ההבדל בין המסלולים (רמת הספק, עבודה ותוצרים). *יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. *יש להתייחס להבדלים בין בניס ובנות.
עיוני	2 ש'	ג. גדילה והתפתחות : גיל כרונולוגי/ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.
עיוני	4 ש'	ד. תזונה : דרישות התזונה משתנות במהלך העונה. בעונת התחרות, העיקר הוא באספקת תזונה מספקת לאימונים, התאוששות ותחרויות, תוך שמירה על הרכב הגוף. מטרת הספורטאי הן שמירה על קצב או עומס גבוהים באימון או בתחרות. יש להציג המלצות תזונתיות לדוגמא לענפי ספורט שונים.

		<p>ה. משק הנוזלים :</p> <p>השפעתם על ביצועים ספורטיביים. (לדוגמא : מיתון העייפות במחצית השנייה של המשחק או התחרות). מבנה תזונה במהלך היום לפני, במהלך ואחרי משחק או אימון (לדוגמא : היערכות לאימון ישר לאחר יום ארוך בבית הספר).</p> <p>ו. שינה</p> <p>השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. דגש על תרומת השינה, איכותה ומשכה בקרב ספורטאים (ילדים, מתבגרים ומבוגרים).</p>
2 ש' עיוני 3 ש' מעשי	5 ש'	<p>ז. פיזיולוגיה מעשית :</p> <p>1. ניתוח ספציפי של הענפים השונים.</p> <ul style="list-style-type: none"> • הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים. • עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון (צפיפות, תדירות, משך, נפח ועצימות). שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה הדומיננטיים בייצור אנרגיה בפעולות השונות של הענף. <p>*התייחסות להבדלים בין בנים ובנות.</p>
2 ש' עיוני 1 ש' מעשי	3 ש'	<p>ח. פציעות ספורט :</p> <p>ידע כללי בתלונה על כאבים או על פציעה :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. זיהוי פציעות ספורט שכיחות באימון. 2. זיהוי סיכונים/רגישות. 3. הפנייה נכונה לאבחון. 4. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות). <p>*בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות.</p>
	1 ש'	מבחן מסכם

מדעי אימון היכולות הגופניות (19 שעות)

הערות	שעות	נושא
עיוני	2 ש'	<p>א. מבוא למדעי היכולות הגופניות :</p> <p>1. הגדרת מושגים.</p> <p>2. רמות פעילות (פנאי, תחרות, הישג, צמרת).</p> <p>3. תבניות תנועה (ספורט מחזורי/לא מחזורי).</p> <p>4. תנאי ביצוע (מיומנות סגורה/פתוחה).</p> <p>5. מרכיבי ההישג: יכולת גופנית, יכולת טכנית, יכולת טקטית (אישית/קבוצתית), יכולת מנטלית ויכולת חשיבתית.</p>
עיוני	4 ש'	<p>ב. היכולות הגופניות :</p> <p>1. הגדרות: פעילות, כושר ותרגול.</p> <p>2. מרכיבי היכולת הגופנית: סבולת, מהירות, כוח, גמישות, תאומיות (קואורדינציה).</p> <p>3. מרכיבי היכולת הגופנית המשולבים (כגון סבולת כוח, כוח מתפרץ, סבולת מהירות וכד'...).</p>
עיוני	2 ש'	<p>ג. יכולת גופנית כללית וייחודית :</p> <p>1. יכולת גופנית כללית תפקודית למטרות יום יומיות ובריאותיות.</p> <p>2. יכולת גופנית ייחודית באמצעות ניתוח ענפי ספורט: מרכיבי יכולת גופנית, מקורות אנרגיה, מיומנויות ודרישות הרמה התחרותית בענף.</p>
1 ש' עיוני 1 ש' מעשי	2 ש'	<p>ד. מבדקים להערכת היכולת הגופנית</p> <p>קופר, הרווארד, דינמומטר (לחיצת כף יד), מבדקי ביצוע במשקל גוף, גמישות (שב והשג), שיווי משקל (עמידות חסידה), זריזות (הלוך ושוב), סבולת אנאירובית (ביפים) ועוד...</p>
עיוני	2 ש'	<p>ה. גישות והיבטים מעשיים ותכנוניים בהדרכה :</p> <p>1. יעילות תהליך ההדרכה: הצבת מטרות מדידות ותכנון מטרות לטווח הקצר והארוך.</p> <p>2. ארגון נכון של האימונים על רצף הזמן (גישת הבלוקים).</p>
עיוני	3 ש'	<p>ו. יחידת האימון</p> <p>1. הגדרת האימון.</p> <p>2. תהליך ועקרונות אימון.</p> <p>3. תכנון אימונים וגירויים באימון (השפעת הגירויים השונים באימון).</p> <p>4. עומס והתאוששות באימון (הבנת יכולת הספורטאי).</p>
מעשי	3 ש'	<p>ז. אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית</p> <p>1. חימום</p> <p>2. אימון יכולות גופניות: סבולת, כוח, מהירות, גמישות ותאומיות.</p>
	1 ש'	מבחן מסכם

פסיכולוגיה בספורט (19 שעות)

הערות	שעות	נושא
עיוני	2 ש'	<p>א. מבוא לפסיכולוגיית ספורט רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>ב. תיאוריות בפסיכולוגיה והקשרן לספורט</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. תיאוריות דינאמיות. 2. תיאוריות התנהגותיות. 3. תיאוריות הומניסטיות.
עיוני	1 ש'	<p>ג. מוטיבציה ולחץ בעולמו של הספורטאי הצעיר : כולל יחסי ילד-הורה בספורט.</p>
1½ ש' עיוני ½ ש' מעשי	2 ש'	<p>ד. שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. היבטים חשיבתיים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה. 2. אימון לזיהוי דפוסי חשיבה מעכבים והחלפתם בדפוסים מקדמים. 3. שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי והצבת מטרות. 4. אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות מעכבים (כולל תרגול מעשי).
עיוני	2 ש'	<p>ה. פסיכולוגיית ילדים ומתבגרים בספורט קידום, צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים. דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער בהקשר לשלבי ההתפתחות.</p>
עיוני רצוי להזמין מרצה אורח בתחום.	2 ש'	<p>ו. הגנה על הילד/ספורטאי/ת : <ol style="list-style-type: none"> 1. מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. 2. מה זו פגיעה/התעללות. 3. סכנות בעולם הספורט. 4. הטרדות מיניות. </p>
עיוני רצוי להזמין מרצה אורח בתחום.	2 ש'	<p>ז. ערכים בספורט : אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלומות בספורט.</p>
עיוני	1 ש'	<p>ח. אימון ילדים : ילדים עם עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD, ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'.</p>
עיוני קישור	3 ש'	<p>ט. תפקיד מדריך : <ol style="list-style-type: none"> 1. הערכת יכולת, חברות, חניכה, הנחייה, שמריה, ייעץ, תמיכה, הניעה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע. 2. יחסים עם ההורים. </p>

	3 ש'	<p>י. פדגוגיה ומתודיקה בספורט :</p> <p>1. שליטה בטכניקות ובמיומנויות הוראה והדרכה.</p> <p>2. תכנון וכתירת מערך אימון.</p> <p>3. ארגון פעילות באימון.</p>
	1 ש'	מבחן מסכם

ענפי 140 שעות

פרק א': שיטות אימון והדרכה

הצגת הסילבוס ודרישות הקורס לתלמידים.	1 ש'י	עיוני ע"י מצגת	סילבוס
יסודות מדעי היכולות הגופניות והאתיקה המקצועית.	8 ש'י	עיוני ע"י מצגת 1	2, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19
בטיחות באימון יכולות גופניות.	2 ש'י	עיוני ע"י מצגת 2	10, 12
שיטות לאימון אפקטיבי של יכולות גופניות במרחב הפתוח:	8 ש'י	מעשי באולם, בסטודיו ובמגרש. ציוד: אפליקציות בטלפון חכם ומזרנים.	1, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25
<ul style="list-style-type: none"> פיתוח כוח במשקל גוף. פיתוח סבולת באימוני ריצה/הליכה. פיתוח מהירות באימוני ריצה. פיתוח גמישות דינמית וסטטית. 			
היבטים מתודיים בהדרכה הטובה בספורט.	2 ש'י	עיוני ע"י מצגת 3	8, 9
תרגיל מתודי בהוראת עמיתים.	2 ש'י	סדנה מעשית במגרש.	מרכיב הערכה
מבחן ראשון (עיוני).	1 ש'י	בכיתה	מרכיב הערכה

פרק ב': צורות אימון

שימוש במתקני חוץ לפיתוח היכולת הגופנית:	2 ש'י	מעשי בעולם ובמגרש.	11, 15, 17, 22, 23
<ul style="list-style-type: none"> מכונות כוח לאימון חוץ במשקל גוף. סולמות, מקבילים, מתח. 			
שימוש במכשירי יד לפיתוח היכולת הגופנית:	8 ש'י	מעשי באולם ובסטודיו. ציוד: משקוליות יד, כדורי כוח, דלגיות, גומיות, רצועות או טבעות אימון, גלגלים או לוח גלגלים.	11, 13, 15, 16, 17
<ul style="list-style-type: none"> משקוליות יד, כדורי כוח, גומיות, דלגיות, סולמות כ"ג, קונוסים ועוד. מומלץ: רצועות/טבעות אימון, גלגלית (סקטבורד/לוח גלגלים (סקוטר) (Fit-Skate). 			
אימון מחזורי ועל מחזורי.	2 ש'י	מעשי באולם ובסטודיו.	11, 14, 17, 18, 19, 23, 25
הגשת תכנון תרגיל באימון מחזורי בנושא לבחירה.		שיעורי בית	מרכיב הערכה
<ul style="list-style-type: none"> אימוני HIIT: המוסיקה באימון היכולת הגופנית: התאמת מקצבים לעומסי אימון שונים. *אימון כוח: BPM120, אימון HIIT: BPM140, אימון ריצה: BPM180/160. 	4 ש'י	עיוני ע"י סרטונים ומעשי בסטודיו ובאולם.	16, 22, 23, 24, 25

			<ul style="list-style-type: none"> אימון תפקודי (פונקציונלי) ואימון TABATA בשילוב מוסיקה ו/או אפליקציה.
3	מעשי במגרש.	4 ש' שי	משחקי נופש כאמצעי לפיתוח יכולות גופניות.
מרכיב הערכה	שיעורי בית		הגשת תכנון תרגיל באימון מחזורי בנושא מוכתב.
מרכיב הערכה	בכיתה	1 ש' שי	מבחן שני (עיוני)

פרק ג': התאמת הפעילות הגופנית

19, 7, 6, 2	עיוני ע"י מצגת 4	4 ש' שי	אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח.
	עיוני ע"י מצגת 5	2 ש' שי	התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים.
21	עיוני ע"י מצגת 6	2 ש' שי	פעילות גופנית בגיל הזקנה ובמצבי חולי.
25, 24, 17, 13	עיוני ע"י מצגת 7	4 ש' שי	תזונה ותזונת ספורטאים.
14	עיוני ע"י מצגת 8	2 ש' שי	פעילות גופנית באקלים קיצוני (חום/ קור) ואקלום.
11, 10, 5, 4, 19, 18, 15, 14	עיוני ע"י מצגת 9 ומעשי בסטודיו.	4 ש' שי	שיטות התאוששות ואימון יתר: <ul style="list-style-type: none"> ויסות העמסה באימון ואימון היתר. עיסויי ספורטיבי.
10	עיוני ע"י מצגת 10 ומעשי בסטודיו.	4 ש' שי	פציעות ספורט ושיקומן.
מרכיב הערכה	שיעורי בית		הגשת תכנון תרגיל בשיקום פציעה לבחירה.
מרכיב הערכה	בכיתה	1 ש' שי	מבחן שלישי (עיוני)

פרק ד': התכנון באימון

16, 9, 8	עיוני ע"י מצגת 11 סדנה מעשית בכיתה.	10 ש' שי	התכנון באימון יכולות גופניות.
מרכיב הערכה	שיעורי בית		הגשת תכנית אימונים שנתית, שלוש תוכניות שבועיות ושלוש יחידות אימון.

פרק ה': מבוא לניהול ומנהל (העשרה)

	עיוני ע"י מצגות 12.	2 ש' שי	<ul style="list-style-type: none"> עבודה מול ר"ח, שיווק, מכירה ושימור לקוחות. הביטוח המקצועי.
--	---------------------	---------	---

פרק ו': הסמכה

	מעשי במגרש, אולם וסטודיו.	18 ש' שי	אימון עמיתים ביכולות גופניות במרחב הפתוח.
מרכיב הערכה	אימו מעשי במסגרות שונות בקהילה בפיקוח מרצה הקורס.	30 ש' שי	התמחות באימון יכולות גופניות במרחב הפתוח לקבוצות.

מרכיב הערכה	עיוני בכיתה ומעשי במגרש, אולם וסטודיו.	8 ש'י	מבחני הסמכה: <ul style="list-style-type: none"> עיוני: הגשת תכנית האימונים. מעשי: הדרכת עמיתים ביכולות גופניות במרחב הפתוח על בסיס אחד ממערכי האימון שנכתבו.
מרכיב הערכה	מעשי במגרש, אולם וסטודיו.	3 ש'י	מועדי ב' (מעשיים).
	עיוני בכיתה.	1 ש'י	שיחת סיכום.
	הדרכה חיצונית.	28 ש'י	עזרה ראשונה

* סיורים לימודיים והרצאות אורח ישובצו במהלך הקורס בהתאם לנושאי הלימוד.

תנאי קבלה:

- מועמד שהינו תלמיד ב"ס יהיה מי שסיים לימודיו בכיתה י"א (יצוג אישור בהתאם מבית ספרו).
- מועמד שגילו מעל 18 חייב להיות בעל 12 שנות לימוד.
- על המועמד להיות בעל ניסיון כמתאמן פעיל של שנה אחת במסגרת כלשהי.
- על המועמד לעמוד בהצלחה בראיון אישי.
- על המועמד להמציא אישור רפואי, המאשר כי מצבו הרפואי אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

חובות התלמידים:

- חתימה על דף נהלים והסדרת התשלום עבור הקורס.
- נוכחות של **לפחות 80%** בכל אחד מהנושאים הנלמדים בקורס.
- קריאת חומר ביבליוגרפי, צפייה בסרטי וידאו והשתתפות פעילה בשיעורים המעשיים.
- אימון עמיתים בהיקף של **לפחות 3** אימונים מלאים.
- הגשת עבודות: תכנון תרגילים, תכנית אימונים שנתית/ תקופתית, תכניות שבועיות ויחידות אימון.
- התמחות מעשית בהדרכה בהיקף של 30 שעות באימון קבוצתי.
- עמידה במבחני ביניים בפרקי המדעים ובפרקים הענפיים השונים בציון של לפחות 65.
- עמידה במבחן מעשי באימון עמיתים של 20 ד' בציון עובר של לפחות 65.
- ציון עובר בקורס עזרה ראשונה בהיקף של 28 שעות.

תעודה

- בוגרי הקורס יהיו זכאים לתעודת "**מדריך Outdoor Fitness**" מהמכללה האקדמית בוינגייט.
- הזכאות לתעודה מותנית בציון של לפחות 65 בכל אחד מהמבחנים (מעשי ו/או עיוני) בקורס.

1. יאור, י' ושדה, ש' (2008). פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי. הוצאה עצמית.
2. אלטר, מ' (2000). פעילות גופנית - להיות גמיש. תל אביב: הוצאת פוקוס.
3. בן מלך, י' (2005). תורת האימון והמשחק - כדורגל.
4. בן מלך, י' (2020). תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי. המכללה האקדמית בוינגייט.
5. זוסמן, א' (2019). אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם.
6. זך, ס' (2010). עיונים בפסיכולוגיה של הספורט. הוצאת אסיף.
7. כהן, י' ואשכנזי, י' (2010). שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות.
8. כהן, י' ואשכנזי, י' (2008). השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה.
9. לידור, ר' (1994). התפתחות מוטורית בגיל הצעיר. נתניה, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט: הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל.
10. ליפצין, א' (1988). משחקי נופש וספורט. תל אביב: צ'ריקובר.
11. לרר, ז' (2004). לחמם את הלב - התאוששות בסאונה. נדלה מ: http://www.shiluvim.biz/resources/articals/articals_data/LehamemEtHalev.pdf
12. לרר, ז' (2010). התפתחות תנועתית בקרב ילדים ונוער. נדלה מ: http://www.shiluvim.biz/resources/articals/articals_data/HitpathutTnuatit.pdf
13. לרר, ז' (2015). תכנית לפיתוח התיאום העצבי שרירי. הכשרתון, 50. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
14. לרר, ז' (2016). המודל הרב ממדי לתכנון, ביצוע והערכה של תהליך הוראה. הכשרתון, 61. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
15. לרר, ז' (2017). עקרונות ההדרכה הטובה בהדרכה בספורט. הכשרתון, 72, 11-13. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט.
16. לרר, ז' (2018). כאב ופעילות גופנית - קווים מנחים לקו ההגנה הראשוני. המכללה האקדמית בוינגייט: אתר המומחים. נדלה מ: <https://www.wincol.ac.il/> מומחים/כושר-גופני/כאב-ופעילות-גופנית
17. מלטי"ק כ' (2020). פק"ל "צידה לדרך". המכללה לפיקוד טקטי - מדור תרבות גופנית.
18. מטרני, ר' (2001). פציעות ספורט. תל אביב: מדיק - זיגר.
19. מקל, י' (2005). כושר גופני. תל אביב: הוצאת ש. ברך בע"מ.
20. משרד החינוך (2011). 5.1-46 הבטחת הבטיחות בשיעורי החינוך הגופני במערכת החינוך. סעיף קטן 13. ירושלים: משרד החינוך, חוזרי מנכ"ל.
21. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, הפיקוח על החינוך הגופני (2013). הדלגית, הדילוג והכושר. ירושלים: גף פרסומים, משרד החינוך
22. נייס, ש' וענבר, ע' (2011). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.
23. קניץ, מ' (1988). כוח הגוף - בסיס מדעי, שיטות אימון ותרגילים. הוצאה עצמית.
24. קניץ, מ' (2004). כושר וגוף - המדרך האישי לפעילות גופנית, לבריאות ולהרזיה. תל אביב: מנטור בע"מ.
25. קריספל, י' (2016). נפלאות גוף האדם. כתר ירושלים.

26. רביד, מ' (1993). המדריך האישי לפעילות גופנית. חיפה: הוצאת פרופיל.
27. רוטשטיין, א' (1992). ביולוגיה ופיסיולוגיה של האדם במאמץ. נתניה, מכון ווינגייט לחינוך גופני ולספורט: הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל.
28. שלו, ר' (2002). תורת האימון. נתניה: מכון ווינגייט.
29. שפריר, ח' (1993). תרגילי גמישות ובריאות בעזרת מקל. נתניה: מכון ווינגייט.
30. שץ, ו' כהן, ס' כהן, ד' (1997). השפעת האימון הגופני על האדם הזקן - סקירת ספרות. סקרים וסקירות בגרונטולוגיה, 104, 14-21.
31. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. *Elite Sport, July, 7*, 60-64.
32. Clare, E. (2019). *Functional Anatomy for Sport and Exercise*. Routledge.
33. Contreras, B. (2014). *Bodyweight Strength Training Anatomy*. United States: Human Kinetics.
34. Costas, I. K., & Peter, T. (2010). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.
35. David, H. F. (2018). **Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback**. Human Kinetics.
36. Frysz, M., Howe, L. D., Tobias, J. H., & Paternoster, L. (2018). Using SITAR (SuperImposition by Translation and Rotation) to estimate age at peak height velocity in Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *Wellcome open research, 3*.
37. Heather, M. (2016). *Fueling Young Athletes*. Human Kinetics.
38. John, P. (2016). *Sports Psychology - A Complete Introduction*. Teach Yourself.
39. Kilpatrick, M. W., Jung, M. E., & Little, J. P. (2014). High-intensity interval training. *ACSM's Health & fitness journal, 18*(5), 11-16.
40. Larry, W. K., Jack, W., & David, L. C. (2019). *Physiology of Sport and Exercise 7th Edition*. Human Kinetics.
41. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., ... & Hatfield, D. L. (2015). Long-term athletic development-part 1: a pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 29*(5), 1439-1450. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000756.
42. Madeline, P. B., & Ann, M. S. (2018). *ACSM's exercise Testing and Prescription*. American College of Sports Medicine
43. Olson, M. (2013). Tabata interval exercise: Energy expenditure and post-exercise responses. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 45*, S420.
44. Peter, M. M. (2020). *Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition*. Human Kinetics.

45. Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.
46. Thelma, S. H., & Alan, L. S. (2019). *Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF*. Human Kinetics/
47. Tudor, B., & Carlo, B. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover*. Human Kinetics.
48. Vladimir, B. I., & Michael, A. Y. (2008). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts.
49. Vladimir, M. Z., William, J. K., & Andrew, C. F. (2020). *Science and Practice of Strength Training-3rd Edition*. Human Kinetics.