

קורס מאמני קטלבל ספורט משולב

קורס ייחודי בישראל המוכר על ידי האיגוד הבינלאומי WKSF.
חיבור ישיר לקהילת קטלבל ספורט המקומית והעולמית.
הזדמנות אמיתית לבנות קריירה ספורטיבית כמאמן מוכר רשמית.

מטרות הקורס:

- טכניקת ביצוע תחרותיים המרכזיים (סנאץ', לונג סייקל, ג'רק).
- בניית תוכניות אימון מותאמות.
- מתן כלים לזיהוי, תיקון ושיפור טכניקה.
- תרגילי עזר.
- כללי שיפוט.
- תרגול מעשי, שיעורי בית, אימון פתוח.

למי הקורס מתאים:

אם אתה כבר מדריך כושר גופנ ובריאות – אבל מרגיש שחסר למתאמנים שלך עומק וכלים מעשיים לעבודה עם קטלבלס, מעוניינים להכניס עניין תחרותיות בריאה לאימונים שלך, לבנות קהילה נאמנה, לצאת מהשגרה ולהצטרף לקהילת קטלבל ספורט ארצית ועולמית.
זהו קורס פרקטי, ממוקד ומדויק.

תנאי הקבלה:

תעודת מדריך כושר ובריאות על פי חוק הספורט (מדריך חדר כושר).

מה נלמד בקורס?

- מבוא לקטלבל ספורט- הסבר על תרגילים תחרותיים, קלאסיים, חצי מרתון, מרתון וכו'.
- יסודות ביצוע תרגילים - סנאץ', ג'רק, לונג סייקל – פירוק וניתוח תנועות, שלב אחרי שלב, כדי להבין לא רק איך לבצע אלא גם למה.
- תרגול מעשי – עבודה אישית לשיפור טכניקה, שימור דיוק והטמעת הידע הלכה למעשה.
- תרגילי עזר ותרגילים משלימים – כלים לפיתוח כוח, שיפור יציבות ותנועה נכונה
- עבודה עם אוכלוסיות מגוונות
- בניית תוכניות אימון – איך לבנות תוכניות מותאמות .

היקף הקורס

- 6 מפגשים.
- משך כל מפגש: 5 שעות אקדמיות.
- סה"כ שעות לימוד: 30 שעות אקדמיות
- הקורס כולל למידה עיונית, תרגול מעשי ולימוד עמיתים.

הסמכה:

- תעודת "מאמן קטלבל ספורט" מטעם האיגוד הבינלאומי לקטלבל ספורט (WKSF) והאיגוד הישראלי לקטלבלס (IKSF).
- תעודת "שופט קטלבל ספורט" מטעם האיגוד הבינלאומי לקטלבל ספורט (WKSF) והאיגוד הישראלי לקטלבלס (IKSF)

מפגשים פרונטליים 7.11.2025-12.12.2025:

מפגש מס'	תאריך	נושא
מפגש 1 יום שישי, 9:00–14:00	7.11.2025	מבוא לקטלבלס תרגיל ג'רק חלק עיוני: טכניקות ביצוע, תרגילי עזר, נשימות, החלפות יד תקינות. תרגול מעשי שיפוט תרגיל ג'רק
מפגש 2 יום שישי, 9:00–14:00	14.11.2025	בדיקת שיעורי בית ג'רק ודין מאמנים תרגיל סנאץ' חלק עיוני: טכניקות ביצוע, תרגילי עזר, נשימות, החלפות יד תקינות. תרגול מעשי שיפוט תרגיל סנאץ'

מפגש 3 יום שישי, 9:00–14:00 21.11.2025 בדיקת שיעורי בית סנאץ' ודיון מאמנים תרגיל לונג סייקל יד אחת חלק עיוני: טכניקות ביצוע, תרגילי עזר, נשימות, החלפות יד תקינות. תרגול מעשי שיפוט תרגיל לונג סייקל יד אחת	
מפגש 4 יום שישי, 9:00–14:00 28.11.2025 בדיקת שיעורי בית לונג סייקל יד אחת ודיון מאמנים תרגיל לונג סייקל שתי ידיים חלק עיוני: טכניקות ביצוע, תרגילי עזר, נשימות, החלפות יד תקינות. תרגול מעשי שיפוט תרגיל לונג סייקל שתי ידיים	
מפגש 5 יום שישי, 9:00–14:00 05.12.2025 מבחן שופטים בניית תוכניות אימון הכנה לתחרויות עבודה עם לוח תחרויות	
מפגש 6 יום שישי, 9:00–14:00 12.12.2025 מבחן מעשי: טריאתלון קטלבס אימון מעשי של מתאמן קיים תחת השגחה של מאמנת מנוסה של האיגוד הישראלי לקטלבס	

מיקום הקורס : אברהם בן חמו 5, לוד

עלות קורס: ₪ 3500

להרשמה: שלחו מייל ל: ikettlebells@gmail.com