



קורס מאמני ביליארד - מוכר ע"י מנהל הספורט

בהנהלת ד"ר יובל חיגר

צוות הדרכה: מאמן ביליארד בכיר אופיר לוי, פסיכולוג ספורט, פיזיותרפיסט.

מרכז הדרכה מקדמוט - קרית ביאליק

מפגש מספר 1

תאריך: 19-2-16

נושאים:

	ד"ר יובל חיגר גיא אלון, אשר סנדל, אופיר לוי	מנהלה + מבוא לקורס	09:00-10:00
	אופיר לוי	תורת הענף 1 - הכרות כללית: סוגי משחקים, ציוד משחק, התאמת ציוד לשחקן, היכרות עם אלופים ושחקנים מפורסמים.	10:00-13:00

מפגש מספר 2

תאריך: 26-2-16

נושאים:

	אופיר לוי	תורת הענף 1 - הכרות כללית: חוקים כלליים לכלל המשחקים ודגש לכדור 8 וכדור 9.	09:00-10:30
	אופיר לוי	תורת הענף 2 - יסודות הטכניקה: כניסה נכונה למכה, עמידה יציבה ושיווי משקל.	10:30-13:00

מפגש מספר 3

תאריך: 4-3-16



נושאים:

	אופיר לוין	תורת הענף 2 - יסודות הטכניקה: אחיזה נכונה, גשרים-גשר סגור, גשר פתוח, משחק עם מקל עזר	09:00-13:00
--	------------	--	-------------

מפגש מספר 4

תאריך: 11-3-16

נושאים:

	ד"ר שרגא שדה	פסיכולוגיה של הספורט 1: ביטחון עצמי ומסוגלות עצמית בספורט	09:00-10:30
	ד"ר שרגא שדה	פסיכולוגיה של הספורט 2: מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית, בנייה ושימור.	10:30-12:00
	ד"ר שרגא שדה	פסיכולוגיה של הספורט 3: ריכוז ומיקוד - להשאר ממוקדים לאורך כל המשחק	12:00-13:00

מפגש מספר 5

תאריך: 18-3-16

נושאים:

	אופיר לוין	תורת הענף 2 - יסודות הטכניקה: המשכיות ואורך תנועה	09:00-10:00
	אופיר לוין	תורת הענף 2 - יסודות הטכניקה: סוגי חזרות, ראייה ועין דומיננטית	10:00-11:00
	אופיר לוין	תורת הענף 2 - יסודות הטכניקה: שיטות כיוון - כדור רפאים, רבעי כדור	11:00-12:00
	אופיר לוין	תורת הענף 3 - שליטה בכדור הלבן: מכה ישרה	12:00-13:00



מפגש מספר 6

תאריך: 25-3-16

נושאים:

	אופיר לוי	תורת הענף 3 - שליטה בכדור הלבן: מכת עצירה	09:00-10:00
	אופיר לוי	תורת הענף 3 - שליטה בכדור הלבן: גלגול קדמי	10:00-11:00
	אופיר לוי	תורת הענף 3 - שליטה בכדור הלבן: גלגול אחורי	11:00-12:00
	אופיר לוי	תורת הענף 3 - שליטה בכדור הלבן: גלגול ימני	12:00-13:00

מפגש מספר 7

תאריך: 1-4-16

נושאים:

	ד"ר שרגא שדה	פסיכולוגיה של הספורט 4: הכנה לתחרות - היבטים מוטוריים, היבטים (פסיכולוגיים)	09:00-10:00
	ד"ר שרגא שדה	פסיכולוגיה של הספורט 5: התמודדות עם מצבי לחץ - לחץ כמנוף להצלחה	10:00-12:00
	ד"ר שרגא שדה	פסיכולוגיה של הספורט 6: התאוששות מרגעי משבר	12:00-13:00

מפגש מספר 8



תאריך: 8-4-16

נושאים:

	ד"ר יובל חיגר	אימון המדריך 1: מתודיקה של הנחיה	09:00-10:00
	חיים קרויטורו	אימון המדריך 1: התנסות עמיתים	10:00-13:00

מפגש מספר 9

תאריך: 15-4-16

נושאים:

	ד"ר יובל חיגר	אימון המדריך 2: מתודיקה של חניכה	09:00-10:00
	חיים קרויטורו	אימון המדריך 2: התנסות עמיתים	10:00-13:00

מפגש מספר 10

תאריך: 22-4-16

נושאים:

	ד"ר יובל חיגר	כושר גופני 1: חימום כהכנה למשחק	09:00-10:30
	ד"ר יובל חיגר	כושר גופני 2: גמישות - להגיע בצורה נכונה לכל כדור	11:00-12:00
	ד"ר יובל חיגר	כושר גופני 3: סיבולת ככלי לשמירה על ריכוז	12:00-13:00



מפגש מספר 11

תאריך: 29-4-16

נושאים:

	אופיר לוי	תורת הענף 3 - שליטה בכדור הלבן: גלגול שמאלי	09:00-10:00
	אופיר לוי	תורת הענף 4 - סוגי מכות: מכת פתיחה	10:00-11:30
	אופיר לוי	תורת הענף 4 - סוגי מכות: BANK SHOT	11:30-13:00

מפגש מספר 12

תאריך: 6-5-16

נושאים:

	פיזיותרפיסט בכיר	פציעות ספורט: עמוד שידרה מותני	09:00-11:00
	חיים קרויטורו	אימון המדריך 2: התנסות עמיתים	11:00-13:00

מפגש מספר 13

תאריך: 13-5-16

נושאים:



	אופיר לוי	תורת הענף 4 - סוגי מכות: BANK SHOT	09:00-10:00
	אופיר לוי	תורת הענף 4 - סוגי מכות: KICK SHOT	10:00-11:30
	חיים קרויטור	אימון המדריך 2: התנסות עמיתים	11:30-13:00

מפגש מספר 14

תאריך: 20-5-16

נושאים:

	אופיר לוי	תורת הענף 4 - סוגי מכות: הקפצות	09:00-10:30
	חיים קרויטור	אימון המדריך 2: התנסות עמיתים	10:30-13:00

מפגש מספר 15

תאריך: 27-5-16

נושאים:

	אופיר לוי	תורת הענף 5: טכניקת הגנה ויציאה מסנוקרים	09:00-11:30
	חיים קרויטור	אימון המדריך 2: התנסות עמיתים	11:30-13:00



מפגש מספר 16

תאריך: 3-6-16

נושאים:

	אופיר לוי	תורת הענף 6: פיתוח ובניית תיק תרגילים	09:00-11:30
	חיים קרויטור	אימון המדריך 2: התנסות עמיתים	11:30-13:00

מפגש מספר 17

תאריך: 10-6-16

נושאים:

	חיים קרויטור	אימון המדריך 3: התנסות עם חניכים	09:00-13:00
--	--------------	-------------------------------------	-------------

מפגש מספר 18

תאריך: 17-6-16

נושאים:

	חיים קרויטור	אימון המדריך 3: התנסות עם חניכים	09:00-13:00
--	--------------	-------------------------------------	-------------

מפגש מספר 19

תאריך: 24-6-16



נושאים:

	חיים קרויטורו	אימון המדריך 3: התנסות עם חניכים	09:00-13:00
--	---------------	-------------------------------------	-------------

מפגש מספר 20

תאריך: 10-6-16

נושאים:

	ד"ר יובל חיגר אשר סנדל	אימון המדריך 3: מבחני הסמכה	09:00-13:00
--	---------------------------	--------------------------------	-------------

מפגש מספר 21

תאריך: 17-6-16

נושאים:

	??	עזרה ראשונה: ??	09:00-13:00
--	----	--------------------	-------------

מפגש מספר 22

תאריך: 24-6-16

נושאים:

	??	עזרה ראשונה: ??	09:00-13:00
--	----	--------------------	-------------



מפגש מספר 23

תאריך: 1-7-16

נושאים:

	??	עזרה ראשונה: ??	09:00-13:00
--	----	--------------------	-------------

מפגש מספר 24

תאריך: 8-7-16

נושאים:

	??	עזרה ראשונה: ??	09:00-13:00
--	----	--------------------	-------------

מפגש מספר 25

תאריך: 15-7-16

נושאים:

	??	עזרה ראשונה: ??	09:00-13:00
--	----	--------------------	-------------



מפגש מספר 26

תאריך: 22-7-16

נושאים:

	ד"ר יובל חיגר אשר סנדל	מפגש סיום: מבחני הסמכה	09:00-13:00
--	---------------------------	---------------------------	-------------