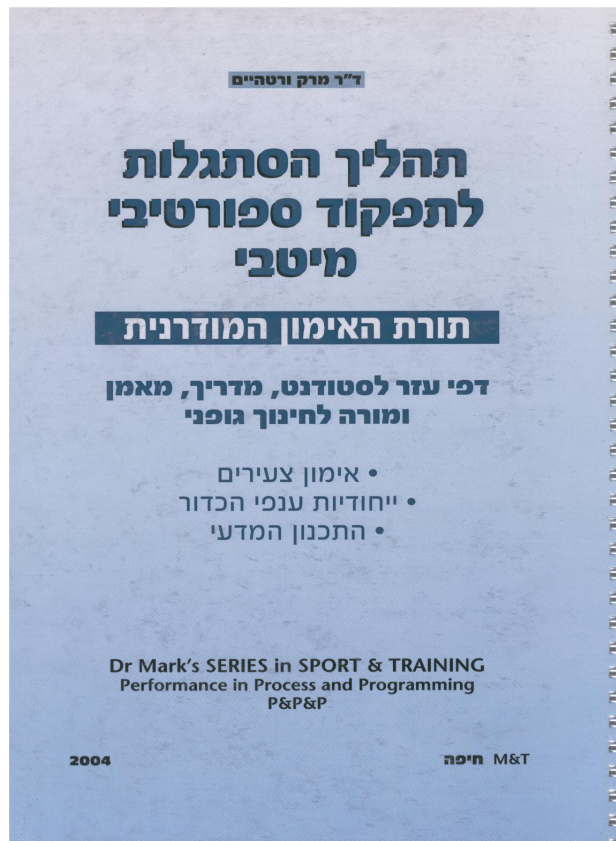


על ספר תורת האימון-2005 ד"ר מרק ורטהיים



הספר תהליך הסתגלות לתפקוד ספורטיבי מיטבי מציג לראשונה בשפה העברית את כול גורמי ההישג (שישה במרכז) בספורט התחרותי השיגי בענפי הכדור ובאומנויות הלחימה. ניתן פרוט לכל אחד מששת מרכיבי ההישג. הספר נכתב כחוברת עזר לתלמידים בלימודי תורת האימון בוינגייט משנת 1996 ועד 2005 אך הוא מומלץ מאד למדריכים ולמאמנים בענפי הכדור ובאומנויות הלחימה, שרוצים לעבוד בצורה שיטתית ולתכנן את האימונים בהתאמה לגיל ולענף.

הספר מציג את התפיסה המודרנית של האימון, ומדגיש את מורכבות הנושא ונותן תשובות לשאלות מרכזיות הניצבות בפני מי שעוסק באימון:

- כיצד מעצבים אימון
- מהם העקרונות המעצבים תהליך אימון
- מהם מרכיבי היכולת-נתונים של המתאמן
- מהו מרכיב התפקוד-ביצוע של המתאמן
- מהו סוג האימון התואם את המטרה
- כיצד להתאים מטרות ותכני אימון לגיל המתאמן
- כיצד ניתן להפוך שיטה לצורות אימון
- כיצד סוגי האימון מתחברים לתכנית אימון כוללת

חלק I יסודות תהליך ההסתגלות לתפקוד ספורטיבי מיטבי
חלק II גורם ההישג – הכנה גופנית כבסיס לתפקוד ספורטיבי מיטבי
חלק III גורמי ההישג (אסטרטגיה, טכניקה, טקטיקה הכנה נפשית אינטלקטואלית ותהליך

חינוכי) באימון הספורטיבי
חלק IV שלבי האימון, התיאוריה והמתודולוגיה של תכנון האימון
חלק V ניתוח פרופילים ספורטיביים, אבחון מעקב ובקרה כבסיסי לניתוב וויסות האימון

ספר זה נועד לספק מידע יישומי למי שלמד תורת האימון בקורסי הכשרה שונים. הספר לא מהווה תחליף ללמידה כוללת תורת האימון הכללית והייחודית רק קריאה מלאה והשתתפות בכל הרצאות קורס תורת האימון תיצור תמונה מקיפה והבנה לתורת האימון ודרכי יישומה.

קוראי הספר המעוניינים להתמקצע בעולם הרחב של האימון מוזמנים להשתתף בקורסים, השתלמויות סדנאות הרצאות שעורכת אקדמיית ורטהיים
www.wertheimacademy.com

מי אני

ד"ר במדעי הספורט והאימון. את לימודי האקדמיים למדתי באוניברסיטת הספורט בקלן גרמניה. מפתח שיטת ה- OCO. בעל תעודת מאמן של ההתאחדות הגרמנית. במשך שנים רבות הייתי בסגל המכללה לחנוך גופני בוינגייט ובסגל המרצים בבית הספר למאמנים ע"ט הולמן בוינגייט. כמו כן שימשתי כמרצה אורח באוניברסיטת תל-אביב, בן-גוריון בבאר-שבע ובטכניון, ובקורסי ההתאחדויות לכדורגל, לכדורסל וטניס ואף בהשתלמויות בינלאומיות בישראל ובגרמניה. חבר מערכות הירחונים המובילים בעולם בתחום מדעי האימון בגרמניה, קנדה ובארה"ב וכותב הערך מדעי האימון עם מיקוד קואורדינציה בשנת 2008. מאבחן ומכשיר כוח אדם לעבודה בשיטת ה- OCO™ בענפי הכדור ובאומנויות הלחימה. שימשתי כיועץ מדעי לאגודות בגרמניה ולמועדוני כדורגל, כדורסל וטניס בישראל. בשנת 2005 הקמתי את אקדמיית ורטהיים שעורכת קורסים השתלמויות סדנאות למאמנים ולמורים.