

## **תכנית להכשרת מדריכים בטריאתלון**

התוכנית מעודכנת לתאריך 15.6.2021

### **1. מטרת התוכנית:**

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ונוער.
- להקנות ידע מודרני בתחומי הוראת הטריאתלון – שחייה בדגש על שחיית מים פתוחים בטריאתלון, רכיבת אופניים בטריאתלון (עם ובלי דרפטינג) וריצה בטריאתלון. שיטות פדגוגיות, טכניקה וטקטיקה.
- להקנות ידע והתנסות בבניית כושר גופני כללי וייחודי לילדים ונוער.

### **2. תנאי קבלה לקורס:**

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מנהל הספורט.

### **3. מבחני כניסה:**

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי. על המבחן המעשי לכלול לפחות הוכחת יכולת שחייה מספקת בהיבט הבטיחותי.

### **4. מבחני גמר:**

בגור הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בגור קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך טריאתלון.

**תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.**

### **5. תכנית הלימודים כוללת 199 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 149 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 2 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

## **סה"כ : 196 שעות.**

### **6. הערות:**

- א. לתכנית הכשרה זו יש להוסיף, אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות, בהם יתנסה החניך בכל ענף (שחייה, אופניים וריצה) בנפרד או בשני ענפים יחד בכל התנסות, החניך יזכה למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה (ראה סעיף 19 בתכנית המעשית).

## **א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד**

### **א.1. תורת האימון (23 שעות)**

#### **א.1.א. מטרות התכנית**

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כורמי ההישג.
- ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
- ג. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גורמי ההישג.
- ד. לחשוף את החניך לאמצעים והדרכים לשיפור יכולת גופנית.
- ה. להקנות ידע והבנה לשלבי תכנון האימון, מהם עקרונות העמסה והתאוששות.
- ו. להקנות ידע והבנה מהי התפתחות ביולוגית של ילד/נער ומהם הדרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים.
- ז. לחשוף את החניך לאמצעים בסיסים של מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים.

### **א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:**

#### **א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים:**

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים.
- ב. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

### **א.1.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.**

**א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:**

| מס' | הנושא                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>מבוא בתורת האימון הכללי</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>• סוגי הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>• אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון</li> <li>• הגורמים החשובים באימון ספורטיבי</li> <li>• מרכיבי ההישג</li> <li>• היבטים בולטים בתורת האימון</li> </ul> | 2 עיוני  | <p>בסעיף 1 בתוכנית המרצה יגדיר ויקיים דיון עם הסטודנטים לגבי מהו אימון ספורטיבי בהתאם לגילאים השונים ובהתאם לעקרון התקופתיות (יש אימונים מפתחים, אימונים משמרים, אימונים מאוששים. הכל תלוי בגיל ובתוכנית האימונים הכללית .</p> |
| 2   | <p>גישות והיבטים מתודיים דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.</p> <p>1. יעילות תהליך ההדרכה – תכנון מטרות לטווח קצר וארוך.</p> <p>2. ארגון נכון של אימונים</p> <p>3. יעילות בלימוד</p>                                                                                                             | 3 עיוני  | <p>יש לתת דגשים בדרכי וסגנונות הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים.</p> <p>צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות , דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות .</p>                         |
| 3   | <b>תהליך אימון והתחרות-</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהו תהליך ועקרונות אימון.</li> <li>• תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית</li> <li>• מרכיבים ועקרונות העומסים</li> </ul>                                                                                                                     | 4 עיוני  | <p>יש ללמד את מרכיבי העומסים: היקף , עצימות, תדירות , משך, צפיפות</p> <p>יש ללמד את העקרונות הבאים:</p>                                                                                                                        |

| מס' | הנושא                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים)</li> <li>היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |          | <p>עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, ההשפעה המעוכבת, התמורה הפוחתת, הפיכות</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4   | <p>התפתחות ביולוגית של ילד/נער והשלכות לספורט התחרותי (לדוגמא: עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי – LTAD).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>התפתחות ביולוגית של הילד/ה</li> <li>ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית</li> <li>שלבים בקריירה של ספורטאי/ת</li> <li>דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים</li> </ul> | 4 עיוני  | <p>לינק - <a href="#">Canadian Long-Term Athlete Development Framework</a></p> <p>יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרומולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרומולוגי במיוחד בגיל ההתבגרות, כיצד זה משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן.</p> <p>LTAD מומלץ מאוד לפרט את תכנית ה - ולתת את הדגשים העומדים מאחורי כל שלב ושלב LTAD רצוי לבחור תכנית - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי</p> |
| 5   | <p><b><u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית -</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות היכולת הגופנית</li> <li>מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית.</li> </ul> <p>א. חימום</p>                                                                                                                                | 5 עיוני  | <p>יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.</p> <p>אם אפשרי מומלץ לקשר את מרכיבי הכושר לאותם ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| מס' | הנושא                                                                                                                                                      | מס' שעות          | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | ב. אימון הסבולת<br>ג. אימון הכוח<br>ד. אימון המהירות<br>ה. אימון הקואורדינציה<br>ו. אימון הגמישות<br>ז. שיטות ואמצעי אימון                                 |                   | לדוגמא- בענפי קרב: שמלמדים את מרכיב המהירות<br>יש לעשות את הקשר לענף ספציפי. גם שמלמדים את<br>נושא הסיבולת, כדאי מאוד לחבר את משמעות<br>הסיבולת בענפי הקרב (להאצת התאוששות)<br>שיטות ואמצעי אימון יילמדו בכל מרכיב ומרכיב                                                                                                                                                               |
| 6   | <b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים –</b><br>מבדקי יכולת בשדה<br><b>דגש על</b> מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה<br>באימונים ובהישגים (תוצאות) | 2 עיוני<br>2 מעשי | יש להדגיש את העקרונות הבולטים בתהליך המעקב<br>והבקרה, על מה לשים את הדגשים, חשיבות<br>המבדקים, כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם,<br>האם ניתן להשתמש בהם לצורכי איתור ומיון או רק<br>למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח<br>הנתונים.<br><b>בחלק המעשי –</b> יודגמו המבדקים ויוצג המכשור<br>האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור<br>והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות |
| 7   | <b>מבחן מסכם</b>                                                                                                                                           | 1                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     | סה"כ                                                                                                                                                       | 23 שעות           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א. (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י., אשכנזי, י. (2010) **שיא הכושר**. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י., אשכנזי, י. (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א. (2005) "תורת האימון והמשחק – כדורגל"
5. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.( 2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
- 11.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 12.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 13.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 14.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
- 15.W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
- 16.Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
- 17.Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
- 18.Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

**א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)**

**א.2.א. מטרות התכנית**

1. להקנות ידע והבנה בסיסיים בתחומים מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. להקנות ידע והבנה בסיסיים במבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים בהקשר לגיל והתפתחות הספורטאי הצעיר.
3. לחשוף את החניך לדרישות הפיזיולוגיות השונות ויישומן בתהליך האימון, "יחודי לענף.
4. לחשוף את החניך לפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה והפנייה לגורם מוסמך.

**א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:**

**א.2.ב.1. מי שעמד באחד מהתנאים הבאים:**

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה, בקינזיולוגיה בפיזיותרפיה.
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

**א.2.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.**



**א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :**

| מס' | נושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>מבוא – רקע כללי מדעים בספורט</b><br>שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביו-כימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה.<br>מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות .                                                                                                                                                | 1 עיוני  | המרצה יתאר את תחומי העניין השונים והקשר לביצועים ספורטיביים.                                                            |
| 2   | <b>א. מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</b><br><b>ב. מסלולי אספקת האנרגיה</b><br>1. לימוד שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי א-לאקטי, אנאירובי לאקטי, אירובי).<br>2. לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי<br>יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמא:<br>• את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמשבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי. | 6 עיוני  | הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה. |

| מס' | נושאי הלימוד                                                                                                                                                                                           | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה אירובית.</li> <li><b>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</b></li> </ul>                                    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3   | <b>גדילה והתפתחות – גיל כרומלוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</b><br><br><b>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</b>                                                     | 2 עיוני  | פירט המושגים- גיל כרומלוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בנים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.                                                                                                                          |
| 4   | <b>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים – 4 שעות עיוני - <u>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים</u></b>                                                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b><u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא -</u></b><br>food first approach: עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות) | 3 עיוני  | <b>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</b><br><br>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת המזלים פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה. |
|     | <b><u>משק הנוזלים -</u></b> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b><u>מאזן אנרגיה -</u></b> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביים                                                                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b><u>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים בספורטאים צעירים -</u></b><br><br>ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D                                                                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| מס' | נושאי הלימוד                                                                                                                                                          | מס' שעות       | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b><u>שינה</u></b> - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים.                     | 1 עיוני        | יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה. |
|     | <b><u>היגיינה</u></b> – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים. |                | היגיינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגיינה, מה משמעותה.                                                                                                                      |
| 5   | <b>מבחן מסכם</b>                                                                                                                                                      | 1 שעות         |                                                                                                                                                                                                        |
|     | סה"כ <b><u>נושא ליבה חובה</u></b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים                                                                                         | <b>14 שעות</b> |                                                                                                                                                                                                        |

### מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתולוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
16. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

25. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

### א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

#### א.3.א. מטרות התכנית

1. לחשוף את החניך לתיאוריות בפסיכולוגיה והקשר לספורט והשפעתם על ביצועים ספורטיביים.
2. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומערבותם בביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
3. להקנות ידע והבנה בנושא של עיחור, שימור וכלים ליצירת מוטיבציה אצל הספורטאים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה הפסיכולוגית בתהליך התבגרות הספורטאי על שלבי האימון.
5. להקנות ידע והבנה של עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות לתהליך האימון.
6. להקנות ידע והבנה בחשיבות הנושא "שמירה על הילד" איך אנו כמדריכים יכול להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח.
7. להקנות ידע והבנה מהם ערכים בספורט ואילו ערכים ניתן ללמוד באמצעות הספורט.

#### א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

##### א.3.ב.1. מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

#### א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

**א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים**

| מס' | נושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                              | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>מבוא לפסיכולוגיית ספורט : רקע, היסטוריה, גישות שונות.</b><br><b>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשן לספורט:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאוריות דינאמיות</li> <li>• תיאוריות התנהגותיות</li> <li>• תיאוריות הומניסטיות</li> </ul>             | 2 עיוני  | מטריפלט (1989)ועד היום.<br>דינאמי-פריד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)<br>התנהגותי-סקינר ופאבלוב<br>קוגניטיבי התנהגותי-אלברט אליס<br>הומניסטי-קארל רוג'רס                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2   | <b>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו?</li> <li>▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</li> <li>▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר?</li> </ul> | 1 עיוני  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים סותרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הרכז ובביצועים.</li> <li>○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים.</li> <li>○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.</li> </ul> |

| מס' | נושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3   | <p><b>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי:</b></p> <p>היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים. אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסי פונקציונליים</p> <p>שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרות</p> <p>אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים – כולל תרגול מעשי.</p> <p>התמודדות מול כישלונות והצלחות</p> | 2 עיוני  | <p>שימוש של כלים מתחום ה-CBT</p> <p><b>קוגניטיבי:</b></p> <p>זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי כמה הספורטאי מאמין שהוא יכול להתמודד בהצלחה עם אתגרים</p> <p>איך הוא מתייחס לקושי/כאב</p> <p>תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם (אני חייב תמיד להצליח, אסור לי אף פעם להיכשל). בדיקה האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי, החלפה בדפוסי חשיבה פונקציונליים.</p> <p><b>אימון התנהגותי:</b> חשיפות וסימולציות למצבים מעוררי חרדה</p> |
| 4   | <p>קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים, דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים.</p>                                                                                                                                                                                                                       | 2 עיוני  | מאפיינים ודגשים לכל גיל                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5   | <p><b>הגנה על הילד/ספורטאי/ת:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים.</li> <li>• מה זו פגיעה/התעללות.</li> <li>• סכנות בעולם הספורט.</li> <li>• הטרדות מיניות.</li> </ul>                                                                                                                                                             | 2 עיוני  | מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



| מס' | נושאי הלימוד                                                                                                                | מס' שעות       | הדגשים לנושאי הלימוד         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|
| 6   | <b>ערכים בספורט:</b><br>אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלומות בספורט                                                   | 2 עיוני        | מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום  |
| 7   | <b>אימון ילדים:</b><br>ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, <b>ADHD</b> , ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'. | 1 שעות         | מאפייני ההפרעה, וכלים לעבודה |
| 8   | <b>מבחן מסכם</b>                                                                                                            | 1              |                              |
|     | סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים                                                      | <b>13 שעות</b> |                              |

### מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H, Alan.L. S, Thelma.S.H. Alan.L.S, (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John.P. (2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T. (2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T. (2018,). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer & Meyer Sports.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
10. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
11. Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts (128pp.) ISBN: 0-9817180-8-6.
12. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.) (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports (236 pp.) ISBN: 978-1-84126-202-4
13. Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy, 2(3), 00022. DOI:10.15406/mojypt.2017.02.00022
14. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 149 שעות**

| מס' | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | מספר שעות | הערות                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>שיחת פתיחה</b><br>הכרות עם הצוות המקצועי, הצגת מטרות הקורס, מבנה הקורס, הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד                                                                                                                                                                                                     | 1         | עיוני                                                                  |
| 2   | <b>סקירה היסטורית</b><br>מספורט עממי לספורט תחרותי ולספורט אולימפי                                                                                                                                                                                                                                                       | 1         | עיוני                                                                  |
| 3   | <b>מבנה איגוד הטריאתלון הישראלי</b><br>מטרות, ועדות, הנהלה, תפקידים, תקציב                                                                                                                                                                                                                                               | 1         | עיוני                                                                  |
| 4   | <b>מרכיבי הכושר הגופני וביטויים בטריאתלון סה"כ 14 שעות</b><br><b>מנגנוני אנרגיה, כוח, מהירות, הספק וכו' – הגדרות ודוגמאות</b>                                                                                                                                                                                            |           |                                                                        |
|     | <b>פיזיולוגיה מעשית</b><br>ניתוח ספציפי של הענפים השונים:<br>א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים.<br>ב. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון – התייחסות לצפיפות, תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה הדומיננטיים בייצור אנרגיה בפעולות השונות של הענף. | 5         | 2 עיוני<br>3 מעשי<br>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי |

| מס' מ | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | מספר שעות | הערות                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|       | <b>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית -</b><br>1. חימום – באיזה ענף ומה עושים ?<br>2. אימון הסבולת – בכל אחד משלשת הענפים.<br>3. אימון הכוח – בכל אחד משלשת הענפים ותרגילים ספציפיים<br>4. אימון המהירות – בכל אחד משלשת הענפים.<br>5. אימון הקואורדינציה – בכל אחד משלשת הענפים ובשילוב ענפים.<br>6. אימון הגמישות – חשיבות ותרגול<br>7. שיטות ואמצעי אימון | 9         | 4 עיוני<br>5 מעשי<br>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי<br>המרצה נדרש להתייחס למרכיבי הכושר הגופני בהקשר של אותו ענף ספורט, דרכים לשיפור המרכיבים וכיצד הם באים לידי ביטוי בענף הספורט הספציפי. יש להציג לסטודנטים את הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט המסוים, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (motion analysis)<br>להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית |
| 5     | <b>ניתוח ענף הטריאתלון</b><br>ניתוח גורמי ההישג: יכולת פיזית, טכנית, טקטית, מנטלית<br>נקודות קריטיות בתחרות דרפטינג<br>המחשה בסרטונים<br>השוואה בין תחרות דרפטינג וללא דרפטינג, בדגש על גורמי ההישג.                                                                                                                                                        | 4         | עיוני                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6     | <b>שחייה בטריאתלון</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16        | 6 עיוני                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| מס' | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | מספר שעות | הערות                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|     | <p>טכניקה אישית</p> <p>לימוד שחיית חתירה לילדים ומער</p> <p>זיהוי שגיאות ותיקון</p> <p>שימוש בציוד</p> <p>אתיקה בברכה</p> <p>משחקי מים</p> <p>מרכיבי העומס באימון, עבודה עם תקני העמסה</p> <p>לימוד סגנון שחיית מים פתוחים</p> <p>תרגילי מים פתוחים בברכה (צפיפות, ניווט, מצף, זינקים, דרפטינג)</p> <p>השוואה בין שחיית בריכה למים פתוחים בטריאתלון, ניתוח הענף ויכולות נדרשות</p> <p>אימוני ים, טקטיקה ייחודית (כניסות ויציאות מהים, סוגי זינקים, שחיה בדרפטינג, תרגילי התמצאות), הכנת אימון מים פתוחים, התמודדות עם גלים וזרמים, בטיחות. התנסות מעשית</p> |           | 10 מעשי (ברכה + ים)          |
| 7   | <p><b>אופניים בטריאתלון</b></p> <p>טכניקה אישית (דיווש, תנוחה, סל"ד והילוכים, שליטה) וקבוצתית (מבנים שונים).</p> <p>השוואה בין תחרות דרפטינג לבלי דרפטינג.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12        | <p>4 עיוני</p> <p>8 מעשי</p> |

| מס' מ | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                                     | מספר שעות | הערות             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|
|       | טקטיקה ייחודית (פתיחת רכיבה, פריצות ובריחות מקבוצה במהלך תחרות), אימונים ספציפיים לתחרות דרפטינג/ללא, תרגילים ומשחקים התאמת אופניים לרכב, תחזוקת אופניים, כיוונים בסיסיים (הילוכים ומעצורים), התנסות מעשית                                      |           |                   |
| 8     | <b>ריצה בטריאתלון</b><br>טכניקה וסגנונות ריצה, ניתוח וידאו לימוד טכניקה בגיל הצעיר גורמי הישג בחלק הריצה אימונים ספציפיים לשיפור גורמי ההישג אימוני ריצה ייחודיים לטריאתלון, ריצה לאחר רכיבה, ריצת שטח, עליות, אימונים פליומטריים. התנסות מעשית | 12        | 4 עיוני<br>8 מעשי |
| 9     | <b>החלפות ואימונים משולבים</b><br>חשיבות ההחלפה הראשונה (בדרפטינג) עליה וירידה מאופניים ארגון שטח ההחלפה, חוקה                                                                                                                                  | 6         | 2 עיוני<br>4 מעשי |

| מס' הערות                                                                                                                    | מספר שעות | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | מס' |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                              |           | תרגול מעשי<br>אימונים משולבים: שחיה ים (+ריצה להחלפה) + רכיבה<br>אימונים משולבים: רכיבה + ריצה<br>אימון טריאתלון שלם, סימולציה                                                                                                                                                                                            |     |
| עיוני                                                                                                                        | 2         | <b>בטיחות באימונים</b><br>אימוני ים, תנאי קיצון, ניהול סיכונים                                                                                                                                                                                                                                                            | 10  |
| <b>פגיעות ספורט ייחודיות סה"כ 4 שעות</b><br>סוגי הפציעות האופייניות בטרילאתלון ואופן הטיפול בהן. התייחסות מיוחדת לפגיעות ראש |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11  |
| עיוני                                                                                                                        | 4         | ידע כללי כאשר ספורטאי מתלון על כאבים או על פציעה:<br>1. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף (דגש על פציעות גפיים תחתונות).<br>2. זיהוי סיכונים/רגישות, תאונות/שחיקה.<br>3. הפנייה נכונה לאבחון.<br>4. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות).<br>במשא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות |     |
| עיוני                                                                                                                        | 10        | <b>תכנון אימונים</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12  |

| מס' מ | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                                        | מספר שעות | הערות                                                                                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ניתוח מצב נכחי, פערים לעומת הדרישות וגורמי ההישג, חוזקות וחולשות של הספורטאי.<br>בניית האימון הבודד, מבנה האימון, בחירת תרגילים תכנון שבועי, כולל סדנת תכנון מעשית והצגה לכיתה, דיון                                                               |           |                                                                                                                                                                                               |
| 16    | <b>תזונה</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | עיוני                                                                                                                                                                                         |
| 13    | באימונים ובתחרויות                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                               |
| 14    | <b>תפקיד מדריך:</b><br>תפקיד המדריך – הערכת יכולת, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע.<br>הבנה שהמדריך הינו המבוגר המשפיע ביותר על הילדים.<br>יחסים עם ההורים.                                           | 3         | עיוני<br>לינק - <a href="#">פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</a><br>שילוב היבטים חינוכיים<br><b>מומלץ עבודה בסדנאות</b><br>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי |
| 15    | <b>פדגוגיה ומתודיקה בספורט:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה.</li> <li>תכנון וכתביית מערך אימון המותאם לילדים בגילאים השונים.</li> <li>ארגון פעילות באימון - דגש על הנאה ואהבת הספורט</li> </ul> | 3         | עיוני                                                                                                                                                                                         |



| מס' | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                | מספר שעות | הערות                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|
| 16  | דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד<br>יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים                                                                  | 2         | עיוני<br>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי |
| 17  | צפייה באימון<br>צפייה באימונים המודרכים על ידי מאמנים מוסמכים בטריאתלון (שאינם רכז הקורס/מדריך מקצועי בקורס)                                                                               | 4         | מעשי                                                       |
| 18  | התאוששות באמונים<br>התאוששות במהלך אימון ובין אימונים, התאוששות פסיבית ואקטיבית, שיטות התאוששות, השפעות ההתאוששות על בניית תכנית האימונים                                                  | 2         | עיוני                                                      |
| 19  | הכנה גופנית לילדים<br>מרכיבי היכולת הבסיסיים ודרך אימונם בגיל הילדות, כולל התנסות ואימוני כוח, מהירות, זריזות וכו' לילדים ומער. מודל LTAD, אופי תחרויות והתייחסות בגיל הצעיר.              | 15        | 7 עיוני<br>8 מעשי                                          |
| 20  | אימון המדריך - התנסות<br>במסגרת שעות הקורס בלבד, תחת הנחיית רכז הקורס/מדריך מקצועי.<br>(חישוב השעות הינם מינימום לפי 20 חניכים)<br>אימון המדריך - יתבצע באופן אישי (מאמן מקצועי מול חניך). | 20        | מעשי                                                       |

| מס' הערות | מספר שעות  | הנושא הנלמד                                                                                                                                                                                                                           | מס' |
|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|           |            | ראה הערות סעיף 6.ב                                                                                                                                                                                                                    |     |
| עיוני     | 2          | <b>מבוא לאימון ספורטאים עם מוגבלויות</b><br>הכרות עם סוגי מוגבלויות,<br>קטגוריות וסוגי מקצים<br>דגשים לעבודה עם ילדים ונוער עם מוגבלויות (פיזיים, מנטליים, התאמת ציוד וכו')                                                           | 21  |
|           | 2          | <b>מבחן עיוני</b>                                                                                                                                                                                                                     | 22  |
|           | 10         | <b>בוחן מדריך - כל חניך יבחן במשך 30 דקות, המבחן יתבצע עפ"י הוראת לבחינה מעשית ענף טריאתלון (ראה נספח 1).</b><br>הבחינה תכלול את מרכיבי האימון וההדרכה שנלמדו בקורס.<br><b>בוחן המדריך - יתבצע באופן אישי (מאמן מקצועי מול חניך).</b> | 23  |
|           |            | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>חניכה/סטאז' - (ראה נספח 2) יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים</b></li> </ul>                                                                                                    | 24  |
|           | 1          | <b>שיחת סיכום</b>                                                                                                                                                                                                                     | 25  |
|           | <b>149</b> | <b>סה"כ שעות</b>                                                                                                                                                                                                                      |     |

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. Balyi I. & Hamilton A. "Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity, Optimal Trainability", Scottish Strength and Conditioning Seminar, May 2003.
2. Dankers P. "Athlete Development Policy: Excellence of Effort", Speed Skating Canada, April 2003.
3. Gordon R. "A Shorter Guide to Long Term Athlete Development (LTAD)", Amateur Swimming Association.
4. "Youth Sports: Good Practice Guide", Dept. Sport & Recreation, Government of Western Australia.
5. Good Coaching practice, Positive Coaching Scotland initiative, SportScotland.
6. Planning a Practice: Planning for Safety, Coaching association of Canada.
7. Armstrong N., "Aerobic fitness of children and adolescents", Jornal de Pediatria - Vol. 82, No.6, 2006

## ג. נספח 1 - הוראת לבחינה מעשית ענף טריאתלון

1. כל סטודנט בוחר לפני החינה את סוג האימון (ענף) המועדף עליו מבין: שחיה, אופנים, ריצה, חילופים, משולב (שלב של שני ענפים או יותר).
2. בהגרלה לפני הבחינה, כל אחד מקבל מטלה הכוללת :
  - גיל הספורטאים.
  - משימה טכנית / לימודית כלשהי.
- הבהרה: החניך מגיע לבחינה מוכן עם המטלה שהגדיר בענף שבחר.
3. על כל סטודנט להכין אימון שלם בהתאם לגיל (של שעה לפחות)
4. מעבר למטלה הטכנית (שניתנה בהגרלה), האימון צריך לכלול "חלק עיקרי" בהתאם לגיל ואת שאר חלקי האימון כמובן.
5. במבחן עצמו יתכן ויידרש להעביר את כל האימון או רק חלקו (בהתאם להוראות הבוחן)
6. כל סטודנט שניגש למבחן צריך להעביר עותק מודפס של האימון לבוחן לפני תחילת הבוחן. לא לשכוח בראש הדף לרשום את שם המדריך, גיל הספורטאים והמשימה שקיבלתם. כמו כן את מטרת האימון שתכננתם
  - דף A4 אחד (לא דו-צדדי)
  - פונט מינימלי 11
7. האימון יועבר לפי כללי המתודיקה הטובה, במקצועיות, בדגש על תכנון מתאים, בטיחות, ניהול וויסות האימון, יחס פרטני ומשוב ישיר ומידי
8. ציון עובר בבוחן המדריך הוא תנאי הכרחי לסיום קורס המדריכים בהצלחה ולקבלת תעודת מדריך מוסמך
9. ציון עובר בבוחן מדריך: 70 ומעלה
10. **קריטריון לציון בבחינה:**

| משב  | שימוש                | מאפיינים                    | שליטה       | בניית       | מקצועיות          | תכנון אימון            |
|------|----------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------------|------------------------|
| (12) | בשיטות אימון מתאימות | מתודיים (קול, תנועה, הדגמה) | בקבוצה (10) | האימון (15) | ושליטה בחומר (20) | מותאם לגיל ולנושא (20) |
|      | (13)                 | (10)                        |             |             |                   |                        |

## ד. נספח 2 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים,

### הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון BOOK

#### LOG

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף, הביקור המשותף יתקיים במועדון טריאתלון אשר הומלץ על ידי האיגוד, מוצע שיתקיים במועדון "יחודי" (לא סטנדרטי), למשל: מועדון עם פעילות ייחודית לילדים קטנים, או לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, או שיש בו מתחמים לאימונים "יחודיים", או שיש בו ציוד או חידושים טכנולוגיים מעניינים וזאת על מנת לאפשר לחניכים לראות התנהלות מועדון שונה וברמה גבוהה. בביקור המשותף יש להתמקד בין היתר גם במשאים הבאים:
  - הפעילות הייחודית במועדון.
  - ניהול מועדון בהיבט הארגוני (רישומים, ביטוחים, עבודה מול הרשות המקומית, רישומי חניכים, גבייה, מבצעים וכד'...).
  - ניהול מועדון בהיבט הניהולי (גיוס מדריכים/מאמנים, תחזוקה, וכד').
  - ניהול מועדון בהיבט המקצועי (מעקב אחר חידושים, הכנסת שיטות עבודה חדשות, השתלמויות צוות, שימור ופיתוח מקצועי של המדריכים, דרך עבודת המדריכים וכד').
2. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
3. חניך יוכל לבצע את הסטאז'/חניכה אצל אחד המאמנים במועדון אליו שייך החניך ובכל מקרה לא יוכל לבצע חניכה אצל המאמן המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן (החונך) בקבוצה תחרותית.
6. במהלך הסטאז' על החניך להתמקד ב:
  - התנהלות המדריך במהלך האימון (עמידה מול חניכים, שימוש בקול, משוב לחניך, שימוש בעזרים במהלך האימון, יצירת גיוון ועניין למתאמן, וכד').
  - האם המדריך ניגש לסייע ולתקן חניכים באימון במהלך פעילותם?
  - האם המדריך מדגים לחניך כיצד יש לבצע התרגיל?
  - כיצד מתמודדים עם סוגים שונים של אוכלוסיות?

- האם התרגילים מותאמים לאפיוני המתאמן?
- 7. היחס בין חונך לחניך בתקופת החניכה לא יעלה על 3 חניכים לחונך במפגש אחד. אותו חונך יכול לקלוט כל שעה וחצי 3 חניכים חדשים.
- 8. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
- 9. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
- 10. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
- 11. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
- 12. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
- 13. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
- 14. השלמת הסטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
- 15. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

**ה. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בטריאתלון**

**יומן פעילויות אימון LOG BOOK**

שם הקורס: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הקורס: \_\_\_\_\_ שם המוסד: \_\_\_\_\_  
 שם החניך: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת סטאז': \_\_\_\_\_ תאריך סיום סטאז': \_\_\_\_\_  
 שם המאמן החונך: \_\_\_\_\_ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: \_\_\_\_\_

| אימון מס' | מקום האימון | נושא השיעור | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | חתימת המאמן חונך |
|-----------|-------------|-------------|---------------------------------|------------------|
| 1         |             |             |                                 |                  |
| 2         |             |             |                                 |                  |
| 3         |             |             |                                 |                  |
| 4         |             |             |                                 |                  |
| 5         |             |             |                                 |                  |
| 6         |             |             |                                 |                  |

| אימון מס' | מקום האימון | נושא השיעור | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | חתימת המאמן חונך |
|-----------|-------------|-------------|---------------------------------|------------------|
| 7         |             |             |                                 |                  |
| 8         |             |             |                                 |                  |
| 9         |             |             |                                 |                  |
| 10        |             |             |                                 |                  |

**משוב כללי לחניך :**

---



---



---



---

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך