

תכנית להכשרת מאמנים ברוגבי

התכנית עדכנית לתאריך 21.4.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מאמנים מקצועיים בעלי ידע טכני גבוה וחשיבה טקטית .
- להקנות כלים טכניים, טקטיים פיזיים ומנטליים שונים בהתאם לרמת, גיל ומגדר המתאמנים.
- להשריש את ערכי הספורט וערכי הליבה של הרוגבי.

2. תנאי קבלה לקורס:

תנאי הקבלה לקורס מאמנים יהיה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים -

- א. בעל תעודת מדריך עם אישור מוכח של שנתיים ניסיון באימון במסגרת תחרותית . ניתן להתקבל עם אישור מוכח של שנת ניסיון אחת במסגרת תחרותית ובלבד שאת תעודת המאמן לה יהיה זכאי יקבל רק לאחר שישלים 2 שנות ניסיון באימון במסגרת תחרותית.
- ב. אישור מוכח על 3 שנים של אימון קבוצה תחרותית בחו"ל, ובעל תעודה רשמית באשרור האיגוד.
- ג. ספורטאי בכיר בענף בעל 10 שנות וותק משחק בארץ בליגת העל או בליגה מקצועית בחו"ל.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

- בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן ברוגבי.

תעודת ההסמכה תינתן:



- לחניך שהשלים סטאז' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5 , את הסטאז' ניתן לקיים לאחר סיום מחצית מתכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 238 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי – 186 שעות.

6. הערות:

- א. לתוכנית 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 בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

1.א. תורת האימון (20 שעות)

1.א. מטרת התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
2. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרון התקופתיות (פריודיזציה).
3. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

1.א.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום תורת האימון המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון".
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס' הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
1	2	<p>עיוני</p> <p>בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)</p>
2	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון • שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים • ליכולות הספורטאי ולצרכיו) • תכניות אימונים ייחודיות 		<ul style="list-style-type: none"> • תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג • המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים
4	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוב וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)
	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	20	

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. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael.B.(2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor.B, Carlo.B.(2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor.B, Carlo.B.(2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. 1. Vladimir B.I, Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 10.2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 11.3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic, D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic, D. (2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael.R, Robert.M. (2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David.H.F. (2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
17. W Larry.K, Jack.W, David.L.C. (2019). "Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics

18. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005). "Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006). "Sport Physiology for Coaches
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012). "Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

2.א. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

- א. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
- ב. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרונות התקופתיות (פריודיזציה) .
- ג. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

א.2.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

- א. מרצה בתחום תורת האימון המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
- ב. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט • פיצוי יסף באימון • עקרונות האימון ספורטיבי 	2	<p>עיוני</p> <p>בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)</p>
2	<p>המאמן בספורט ההישגי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • סגנונות האימון השונים • הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם • מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	<p>תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפקט האימון וסוגי אפקטים • שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית) 	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון • שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) • תכניות אימונים ייחודיות 		<ul style="list-style-type: none"> • תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג • המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים
4	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	3	עיוני

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוב וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)
	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	20	

מקורות לימוד מומלצים:

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

29. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
30. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
31. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

3.א. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

3.א.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינוכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
10. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
11. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

3.א.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על-פי חוק הספורט
2. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית 	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> שלב התפתחות קוגניטיביים ורגשיים דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	<p>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> מצבים פסיכולוגיים בספורט הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות 	2	<p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מוטיבציה פנימית וחיצונית דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרות) כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה) עקרונות של הצבת מטרות: תוצאות לעומת "מטרות מאמץ"; מטרות אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים". 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטתי/לא בשליטתי; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב תחושת מסוגלות (בנדורה); ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית מטרות: מודל SMART, מטרות לטווחי זמן שונים
	<p>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</p> <ul style="list-style-type: none"> מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה)

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • מודל ה-U הפוך בספורט 		<ul style="list-style-type: none"> * מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
3	<p>תקשורת:</p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> • דרכים להעברת מסרים • תקשורת מאמן-ספורטאית • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי • מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות
4	<p>פציעות ספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום • בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה) • תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס - U, שלבי "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה • תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה • סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה • תופעת אימון יתר

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	אימון ספורטאיות: <ul style="list-style-type: none"> • מיתוסים ודעות קדומות • היסטוריה של ספורט הנשים • מאפיינים ייחודיים באימון ספורטאיות • יחסי מאמן-ספורטאית 	2	עיוני ב. שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם ג. היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים ד. דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ה. ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) ז. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים
6	קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט: <ul style="list-style-type: none"> • הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות • דרכים לקניית ערכים בספורט 	1	עיוני * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	15 ש'	

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., Blumenstein, B, Orbach, I., Howell, S., & Hoffman, J (2018,). In B. Blumenstein & I. Orbach. (Eds.). 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 לימודית מעשית/ענפית – סה"כ 186 שעות

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
1	סקירה כללית- ענף הרוגבי - סה"כ 2 שעות לנושא - עיוני		
	סקירת הענף בעולם- תחרויות, מבנה הארגונים, פריסה עולמית	1	עיוני
	סקירת הענף בארץ, תחרויות, מבנה האיגוד, פריסה ארצית	1	
2	תפקיד המאמן:	3	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם פיתוח פילוסופיית אימון ניהול ספורטאי 		<p>לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</p> <p>יש להתייחס ל:</p> <ul style="list-style-type: none"> פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן? מה פירוש להיות מאמן? אילו ערכים מנחים אותי? סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור סגנונות הדרכה שיחות עם ספורטאים מצבים שונים <p>* מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</p>

מיקום התרגול	שעות	פרוט	נושא
תורת האימון- סה"כ 10 שעות לנושא - עיוני			3
	1	עקרון המשוב- תחקור שחקנים	
	1	משוב אישי- ניתוח אימון	
עיוני	4	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הרוגבי תכנון עונתי, סייקלים ומיקרו סייקלים	
<ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הרוגבי. • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים <p style="text-align: right;">* ניתן לשלב סדנה</p>			
עיוני	2	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הרוגבי	
<ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הרוגבי. • תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים 			

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	היבטים מנטאליים ברוגבי	2	עיוני
3	עקרונות משחק וניתוח תבניות - סה"כ 6 שעות לנושא - עיוני		
	עקרונות עיקריים בהתקפה	2	עיוני
	עקרונות עיקרים בהגנה	2	
	ניתוח משחקים – זיהוי תבניות וסגנונות בהתקפה ובהגנה	2	
4	טכניקות אישיות- עקרונות, תיקוני טעויות ומערכי אימון סה"כ 13 שעות - מעשי לנושא		
	התאקל- קדמי, אחורי, צידי, תאקל כפול-עקרונות מתקדמים ומערכי אימון	2	
	קבלת התאקל- קבלת החלטות במגע, אזורי חולשה, מקסום מהלך	2	
	מסירה ותפיסה- SPIN,SKIP,POP,PUSH- זיהוי ותיקון טעויות	2	
	התמודדות כדור על הרצפה- הרמה, גליצ' +תפיסת כדור גבוה	1	
	בעיטות PUNT,PLACE,DROP,GRUBBER,CHIP	2	
	הימנעות ממגע- שינוי כיוון.	2	

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	התמודדות על הכדור בהגנה- טכניקות מתקדמות, היבטים חוקתיים וקבלת החלטות.	2	
5	המשכיות הכדור במגע - סה"כ 8 שעות לנושא 3 עיוני + 5 מעשי		
	"ניצחון במגע"- טכניקות	1	
	זוויות תמיכה וקבלת החלטות	1	
	OFLOAD- שחרור הכדור במגע	1	
	מחזור הכדור לפני הנפילה- screen/POP/MAUL	2	
	טכניקות מתקדמות על הרצפה- LONG BODY,ROLE,SQUEEZ	1	
ה"ראק"- זוויות כניסה, מנח גוף, טכניקות ניקוי, קבלת החלטות-קרב/חומה, היבטים חוקתיים	2		
6	רוגבי 15- פילוסופיית "ארבעת המשפחות" - סה"כ 9 שעות לנושא – 3 עיוני + 6 מעשי		
	עקרונות התנועה במגרש-תנועה ללא כדור	1	עיוני + מעשי
	משפחה 1- סביב הכדור	2	
	משפחה 2- תפיסת המרחב-עומק, רוחב קריאה מוקדמת	2	
	משפחה 3- חיפוי הצד הנגדי, איתור הזדמנויות	2	
	משפחה 4- זוויות תמיכה וחיפוי	2	

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
7	רוגבי 15- כדור מהיר התקפה במשחק הפתוח - סה"כ 4 שעות לנושא – 1 עיוני + 2 מעשי		
	טכניקות שימוש בכדור המהיר	2	
	זיהוי נקודות תורפה בהגנה	2	
8	רוגבי 15- כדור איטי התקפה במשחק הפתוח סה"כ 2 שעות לנושא – 1 עיוני + 1 מעשי		
	טכניקות שימוש בכדור האיטי	1	
	זיהוי נקודות תורפה בהגנה	1	
9	רוגבי 15- תבניות משחק התקפי - סה"כ 4 שעות לנושא – 1 עיוני + 3 מעשי		
	תבניות משחק ברוגבי 15	2	
	התאמת תבנית משחק ל פרופיל אישי ופרופיל קבוצתי	2	
10	רוגבי 15- מצבים נייחים- הסקראם - סה"כ 6 שעות לנושא – 2 עיוני + 4 מעשי		
	הסקראם - עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונית טאקטים.	2	
	הסקראם- עבודת הקו- מהלכי התקפה ראשוניים+ שילוב עם עבודת מספרי 8/9	1	
	מהלכים מובנים- תכנון ותיקון מהלכים מובנים בני 2-4 מהלכים מסקראם התקפי	1	
	דגשים חוקתיים ובטיחותיים- הסקראם.	2	
11	רוגבי 15- מצבים נייחים- זריקות החוץ סה"כ 6 שעות לנושא – 2 עיוני + 4 מעשי		

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	זריקות החוץ- עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטים.	2	
	זריקות החוץ- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים+ שילוב עם חוליית חלוצים אחורית.	1	
	מהלכים מובנים- תכנון ותיקון מהלכים מובנים בני 2-4 מהלכים מ זריקת חוץ התקפית	1	
	דגשים חוקתיים ובטיחותיים-זריקות החוץ.	1	
	בניית MAUL- טכניקה, עבודה קבוצתית, סיבוב, המשכיות	1	
12	רוגבי 15- בעיטות פתיחה סה"כ 3 שעות לנושא – 1 עיוני + 2 מעשי		
	קבלת בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות	1	
	מרדף לאחר בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות.	1	
	קבלה/מרדף בעיטת 22	1	
13	רוגבי 15- משחק ההגנה - סה"כ 11 שעות לנושא – 3 עיוני + 8 מעשי		
	הגנה במשחק הפתוח- טקטיקות ואמצעי תקשורת	1.5	
	הגנה סביב "ראק"- מיקומים ועקרונות	1.5	
	מעבר מהתקפה להגנה-לאחר בעיטה/השגת הכדור	2	

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	הגנה מסקראם- אמצע/צד ימין/צד שמאל	2	
	הגנה מזריקות חוץ- ההתמודדות על הכדור, התמודדות מול MAUL, הגנת הקו	2	
	טקטיקות הגנה- התאמת ההגנה ע"ב וחזקות/נקודות תורפה	2	
14	רוגבי 7-פילוסופיות משחק - סה"כ 2 שעות לנושא - עיוני		
	הכרת סגנונות שונים ברוגבי שבעיות	2	עיוני
15	רוגבי 7- כדור מהיר התקפה במשחק הפתוח סה"כ 5 שעות לנושא – 2 עיוני + 3 מעשי		
	יצירת יתרון מספרי- מניפולציית יריב	1	
	ניצול יתרון מספרי	1	
	זוויות תמיכה ברוגבי 7	1	
	טכניקות שימוש בכדור המהיר	1	
	זיהוי נקודות תורפה בהגנה	1	
16	רוגבי 7- תבניות משחק התקפי סה"כ 3 שעות לנושא 1 עיוני + 2 מעשי		
	תבניות משחק ברוגבי 7-חדירה/מתיחה	1	
	התאמת תבנית משחק ל פרופיל אישי ופרופיל קבוצתי	2	
17	רוגבי 7- מצבים נייחים- הסקראם סה"כ 3 שעות לנושא – 1 עיוני + 2 מעשי		

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	הסקראם- עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטיים.	1	
	הסקראם- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים	1	
18	רוגבי-7- מצבים נייחים- זריקות החוץ - סה"כ 2 שעות לנושא – 1 עיוני + 1 מעשי		
	זריקות החוץ- עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטיים.	1	
	זריקות החוץ- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים	1	
19	רוגבי 7- בעיטות פתיחה - סה"כ 3 שעות לנושא – 1 עיוני + 2 מעשי		
	קבלת בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות	1	
	מרדף לאחר בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות.	1	
	קבלה/מרדף בעיטת 22	1	
20	רוגבי 7- משחק ההגנה - סה"כ 9 שעות לנושא – 3 עיוני + 6 מעשי		
	הגנה במשחק הפתוח- טקטיקות ואמצעי תקשורת	2	
	הגנה סביב "ראק"- מיקומים ועקרונות	1	
	מעבר מהתקפה להגנה-לאחר בעיטה/השגת הכדור	1	
	הגנה מסקראם- אמצע/צד ימין/צד שמאל	2	
	הגנה מזריקות חוץ- התמודדות על הכדור, הגנת הקו	1	

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	טקטיקות הגנה- התאמת ההגנה ע"פ חזקות/נקודות תורפה	2	
21	אימון גופני - סה"כ 28 שעות לנושא – 16 עיוני + 12 מעשי		
	עקרונות מנחים-החימום והשחרור ומבנה האימון	2	עיוני
	היבטים מדעיים יישומיים בענף הרוגבי: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הרוגבי. • הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) (ספציפי לענף) • מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים). 	6	3 עיוני, 3 מעשי * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הרוגבי <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות
	עקרונות האיתור בענף הרוגבי:	2	עיוני

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	התמקדות בפרופיל האיתור בענף הרוגבי: כיצד ממיינים ספורטאים בענף הרוגבי, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות		
	<p>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות/משחקים בענף הרוגבי:</p> <p>1. מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מהירות וזריזות (תוך שימוש באמצעים שונים), פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach"</p> <p>2. מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), סח"ח, בדיקה איזוקינטית</p> <p>3. אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - GPS, סטטיסטיקה ועוד</p> <p>4. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> שיטות שונות לניטור תהליך האימונים הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>
	בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף הרוגבי תוך התייחסות לגורמים הבאים:	14	7 עיוני, 7 מעשי

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	<ul style="list-style-type: none"> מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הספציפי. לדוגמה - פיתוח כוח: <ul style="list-style-type: none"> ✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות ✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות ✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים תרגילים נבחרים 		<ul style="list-style-type: none"> עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הרוגבי; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הרוגבי. מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)
22	רפואה ורווחת השחקן - סה"כ 11 שעות לנושא - 7 עיוני + 4 מעשי + חד"כ		
	תזונה ספציפית לרוגבי-	2	עיוני
	פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הרוגבי: <ul style="list-style-type: none"> הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הרוגבי – אקוטי וכרוני. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף הרוגבי: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות 	6	4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול. * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הרוגבי. <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
	<p>(בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף).</p> <ul style="list-style-type: none"> הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרוטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות) מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) 		
	Anti-doping	1	עיוני
	חזרה לפעילות לאחר פציעה	2	עיוני
23	רוגבי נשים - סה"כ שעות 3 לנושא - עיוני		
	הבדלים מהותיים באימון נשים- פיזיולוגים, מנטאליים, טכניים וטאקטיים	3	עיוני
24	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי- רפואי עם המאמן בהתאם לענף הרוגבי	2	עיוני

נושא	פרוט	שעות	מיקום התרגול
			<ul style="list-style-type: none"> המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף הרוגבי.
24	מודל התפתחות השחקן - סה"כ 5 שעות לנושא - עיוני		
	המרכיבים הטקטים, טכניים, מנטליים ופיזיים המתאימים לגילאים השונים	5	עיוני
25	"השיטה הישראלית" - הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות:	8	2 עיוני 6 מעשי
	<ul style="list-style-type: none"> רוגבי 15 – הגנה, כדור מהיר התקפה, כדור איטי התקפה, תבניות משחק התקפי, מצבים נייחים. רוגבי 7 - הגנה, כדור מהיר התקפה, כדור איטי התקפה, תבניות משחק התקפי, מצבים נייחים. 		
26	חוקה ושיפוט - סה"כ שעות 8 לנושא – עיוני + מעשי		
	שיפוט בינלאומי-IRB LEVEL 1 REFEREEING	8	2 עיוני 6 מעשי
27	מבחנים - סה"כ שעות 8 לנושא – עיוני + מעשי		
	סקראם	1	1 עיוני
	בניית ליינאאוט	1	7 מעשי

מיקום התרגול	שעות	פרוט	נושא
	1	לימוד מגע- תאקל, ראק, MAUL	
	1	טכניקות מתקדמות- מסירה/תפיסה	
	1	הכנה גופנית-עקרונות וטכניקה	
	1	שיפוט וחוקה - עיוני	
	1	עקרונות ההתקפה וההגנה במשחק ה 15	
	1	עקרונות ההתקפה וההגנה במשחק ה 7	
	186		סה"כ

רשימת מקורות:

1. Marcus.B.(2014) Coaching Rugby Sevens Kindle Edition, Bloomsbury Sport
2. Tony.W.(2012) Rugby Skills, Tactics and Rules, Bloomsbury UK
3. Simon.J.(2015) Know the Game: Complete skills: Rugby, Bloomsbury Sport

אתרים מומלצים עם חומרי עזר כללי ומידע על רוגבי עולמי ורוגבי אירופה

1. [rugby europe](#)
2. [world rugby](#)
3. [RUGBY COACHING MADE EASY](#)
4. [Rugby coaching](#)