

תכנית להכשרת מדריכים בקיאים

תכנית מעודכנת לתאריך 31.1.2021

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים **בצהוב** ניתן ללמד בלימודים מקוונים,
את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

1. מטרת התוכנית:

הכשרת מדריכי קיאים (אולימפי, סרף, טורנינג) להדרכת ספורטאים באמצעות:

- א. הקניית הידע התיאורטי והמקצועי לאימון קיאים לספורטאים
- ב. פיתוח יכולת ההדרכה ולימוד הנדרשים ממדריך קיאים
- ג. מתן כלים לאימון ויצירת סביבת התפתחות הגורמת להנאה וחיבור לענף הקיאים
- ד. הקניית ידע לחניך בבניית יכולת גופנית לילדים, מתבגרים, ואוכלוסייה מגוונת
- ה. הקניית ידע ופיתוח יכולת להבטחת בריאותו ובטיחות פעילותו של הספורטאי.

2. תנאי קבלה לקורס:

- גיל - 17 ומעלה. אלא, אם המועמד הינו מי שסיים לימודיו בכיתה יא' (ויציג אישור בהתאם מבית ספר).
- רקע או ניסיון - של לפחות 3 שנים כספורטאי פעיל בענף באישור המועדון .

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.

5. תעודת הסמכה:

תעודת מדריך קיאים, תינתן לבוגר קורס שיעמוד בהצלחה בתנאים המפורטים להלן:

1. עמד בדרישת הנוכחות בקורס.
2. נבחן ועבר בהצלחה את כל המטלות והמבחנים בקורס.
3. השלים את מחויבותו לביצוע התנסות באימון, ההצמדה (סטאז'), והגיש דיווח הנדרש בתכנית ההסמכה.
4. הבוגר מחזיק ברישיון משיט 12 (סירה מהירה), בתוקף.
5. בידו תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

6. תכנית הלימודים כוללת 131 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי –81 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

7. 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 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

- א. להקמת ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כרמי ההישג.
- ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
- ג. להקמת ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גרמי ההישג.
- ד. לחשוף את החניך לאמצעים והדרכים לשיפור יכולת גופנית.
- ה. להקמת ידע והבנה לשלבי תכנון האימון, מהם עקרונות העמסה והתאוששות.
- ו. להקמת 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:

1. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים.
2. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצת 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	<p>מבוא בתורת האימון הכללי</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון • הגורמים החשובים באימון ספורטיבי • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון 	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 ודידקטיים 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. צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות, דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות.</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>תהליך אימון והתחרות-</p> <ul style="list-style-type: none"> מהו תהליך ועקרונות אימון. תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית מרכיבים ועקרונות העומסים תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון 	4 עיוני	<p>יש ללמד את מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך, צפיפות</p> <p>יש ללמד את העקרונות הבאים:</p> <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"> התפתחות ביולוגית של הילד/ה ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית שלבים בקריירה של ספורטאי/ת דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפוח ספורטאים צעירים 	4 עיוני	<p>לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <p>יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרונולוגי 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</p> <p>LTAD רצוי לבחור תכנית - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	<p>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית -</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות היכולת הגופנית • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית. <ul style="list-style-type: none"> א. חימום ב. אימון הסבלת ג. אימון הכוח ד. אימון המהירות ה. אימון הקואורדינציה ו. אימון הגמישות ז. שיטות ואמצעי אימון 	5 עיוני	<p>יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.</p> <p>אם אפשרי מומלץ לקשר את מרכיבי הכושר לאותם ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p> <p>לדוגמא- בענפי קרב: שמלמדים את מרכיב המהירות יש לעשות את הקשר לענף ספציפי. גם שמלמדים את נושא הסיבולת, כדאי מאוד לחבר את משמעות הסיבולת בענפי הקרב (להאצת התאוששות) שיטות ואמצעי אימון י"למדו בכל מרכיב ומרכיב</p>
6	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים -</p> <p>מבדקי יכולת בשדה</p> <p>דגש על מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)</p>	2 עיוני 2 מעשי	<p>יש להדגיש את העקרונות הבולטים בתהליך המעקב והבקרה, על מה לשים את הדגשים, חשיבות המבדקים, כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, האם ניתן להשתמש בהם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח הנתונים.</p> <p>בחלק המעשי - יודגמו המבדקים ויוצג המכשור האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות
7	מבחן מסכם	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

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, ייחודי 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. חופא ספורט.
5. חופא 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	1 עיוני	<p>מבוא – רקע כללי מדעים בספורט</p> <p>שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביו-כימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה.</p> <p>מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות.</p>
2	6 עיוני	<p>א. מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>ב. מסלולי אספקת האנרגיה</p> <p>1. לימוד שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאיחבי א-לאקטי, אנאיחבי לאקטי, איחבי).</p> <p>2. לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי</p> <p>יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמא:</p> <ul style="list-style-type: none"> את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמשבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה איחבית. <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
3	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרונולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	2 עיוני	<p>פירוט המושגים- גיל כרונולוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בנים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.</p>
4	<p>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים – 4 שעות עיוני - יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים</p>		
	<p><u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - food:</u></p> <p>first approach עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצמותו, תזונה בתחרויות)</p> <p><u>משק הנזלים -</u> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><u>מאזן אנרגיה -</u> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביים</p> <p><u>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים בספורטאים צעירים -</u> ברזל,</p>	3 עיוני	<p><u>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</u></p> <p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת הנזלים 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.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	חומצה פולית, סידן, ויטמין D		
	<p>שינה - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאית ילדים ומתבגרים.</p> <p>היגיינה – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.</p>	1 עיוני	<p>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.</p> <p>היגיינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגיינה, מה משמעותה.</p>
5	מבחן מסכם	1 שעות	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	14 שעות	

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 ופתלוגיה" 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 – כרך 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.1.3. 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.1.3.1. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א.3.1.1. מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים שאושח 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.3.1.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

ג.1.3. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט : רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשקן לספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאוריות דינאמיות • תיאוריות התנהגותיות • תיאוריות הומניסטיות 	2 עיני	<p>מטריפלט (1989) ועד היום.</p> <p>דינאמי-פריד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)</p> <p>התנהגותי-סקינר ופאבלוב</p> <p>קוגניטיבי התנהגותי-אלברט אליס</p> <p>הומניסטי-קארל רוג'רס</p>
2	<p>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</p> <p>▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילד?</p> <p>▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</p> <p>▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר?</p>	1 עיני	<p>○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים סותרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים.</p> <p>○ 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.</p> <p>○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי:</p> <p>היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים. אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים</p> <p>שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרת</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>קוגניטיבי:</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>אימון התנהגותי: 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	<p>מאפיינים ודגשים לכל גיל</p>
5	<p>הגנה על הילד/ספורטאי/ת:</p> <ul style="list-style-type: none"> מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. מה זו פגיעה/התעללות. סכנות בעולם הספורט. הטרדות מיניות. 	2 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום</p>

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

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 - 81 שעות

יש ללמוד את תכנית הלימודים עפ"י סדר הלימודים המפורט בתכנית ההכשרה.

(מתוכם 28 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	שיחת פתיחה הצגת הרכזים, תכניות הלימודים, מטרת, מטלות, נהלים ומבחנים.	1 עיוני	
2	תולדות הענף בארץ ובעולם – כולל שילוב בעלי צרכים מיוחדים והספורט הפראלימפי	1 עיוני	
3	חוקה ושיפוט	2 עיוני	
4	ציוד ואמצעים	2 עיוני	מעשי (מפורט בנספח 1) סוגי הקיאים, המשוטים והציוד הנלווה הבדלים ושוני כהתאמה לשימוש

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
			מפורט בנספח הדרכה מעשית
5	<p>תפקיד מדריך:</p> <ul style="list-style-type: none"> מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. יחסים עם ההורים. 	<p>עיוני</p> <p>3</p> <p>לינק - CHAPTER 1: THE ROLE OF THE CHILDREN'S COACH</p> <p>שילוב היבטים חינוכיים</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>	
6	<p>פדגוגיה ומתודיקה בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. תכנון וכתובת מערך אימון. ארגון פעילות באימון. 	<p>3</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>	
7	<p>פיזיולוגיה מעשית</p> <p>ניתוח ספציפי של הענפים השונים והמרחקים השונים (200 מ', 500 מ', 1000 מ':</p> <p>א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים.</p>	<p>2 עיוני</p> <p>2</p> <p>מעשי (מפורט בנספח 1)</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>	

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	<p>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. בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	
2	<p>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפית לענף - מרכיבי כושר גופני ספציפית לקיאקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה: • חימום • אימון הסבלת • אימון הכוח • אימון המהירות • אימון הקואורדינציה • אימון הגמישות • שיטות ואמצעי אימון 	<p>2 עיוני + מעשי (מפורט מפורט בנספח 1) מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי 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) להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית</p>
2	<p>חשיפת מדריכים לקיאקים לפרא-קאנו</p> <ul style="list-style-type: none"> • מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי 	<p>2 עיוני, פרונטאלי, כולל צפייה בסרטי וידאו של ספורטאים בקלאסים שונים</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p>להתחרות בתחרות רשמיות, סוגי ליקויים, קלסיפיקציה.</p> <ul style="list-style-type: none"> מתודה באימון פרא-קאנו, אימון ספורטאים ברמות שונות. צפייה באימון וכתובת דוח תצפית +שיחה עם הספורטאי (פראלימפי/משתתף מאתגרים) 		<p>מעשי - ביקור באימון, סיכום התצפיות באימון (מפורט בנספח 1) .</p> <p>שעתיים בכול סוג קיאק – אולימפי, סרפסקי, טורנג</p> <p>אימון ספורטאים ברמות שונות: פנאי נפש/תחרותי: התאמת ציוד, המפגש הראשון, איתור קשיים ייחודיים (אסימטריה, תחושת התנועה, ראייה מרחבית וכיוונים).</p>
10	<p>טכניקה – לימוד ורקע מדעי סעיף זה חייב להילמד גם בצורה מעשית</p> <p>4 שלבי התנועה / גריפה- הדומיננטיות של כל שלב עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון , התייחסות לתדירות- קצב גריפות, משך ועצימות.</p> <p>יכול ביצוע עבודה - מסלולי אספקת אנרגיה</p> <p>ישיבה נכונה וציבות בקיאק</p> <ul style="list-style-type: none"> חתירה על הגל, אינרציה חתירה בסירוח יחיד לעומת סירוח צוות ספורטאים עם מוגבלויות/פראקנו <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	3	<p>עיוני</p> <p>מפורט בנספח הדרכה מעשית</p> <p>ביסוס הידע העיוני בחלק המעשי כמפורט בנספח 1</p>
11	<p>פציעות ספורט</p>	3	<p>עיוני</p>

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה: 1. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף. 2. זיהוי סיכונים/רגישות. 3. הפנייה נכונה לאבחון. 4. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות). - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
12 אסטרטגית הדרכה - של ילדים ומתבגרים בענף הקיאקים בהתאם למאפייני גדילה והתפתחות	2	עיוני ניתן להעזר ב: לינק - תוכנית מקצועית קיאקים אולימפיים (אתר משרד הספורט) פיתוח ספורטאים לטווח הארוך
13 בטיחות אימון קיאקים – היבטים של חוק, ציוד, סביבה, אקלים, הגינה, התנהגות בחוף ובים, אמצעי מעקב, פרסום תקנות ונהלי התנהגות, תוכניות למצבי חירום	2	עיוני 3 מעשי תרגול מעשי מתקיים ב"הדרכה מעשית" לכל סוגי הקיאקים
14 הדרכה מעשית – ראה פרוט בנספח 1 • תכנית הכשרה חלק מעשי קיאק אולימפי - 15 שעות • תכנית הכשרה חלק מעשי קיאק SurfSki - 15 שעות	45	מעשי פרק מעשי זה מפורט מטה בנספח 1

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	תכנית הכשרה חלק מעשי קיאק ימי - Touring - 15 שעות		
15	מבחנים <ul style="list-style-type: none"> • בוחן הדרכה • מיומנות אישית 	8	2 כיתה + 6 מעשי
16	<ul style="list-style-type: none"> • חניכה/סטאז' - ראה נספח 2 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים 		פרט בנספח 2
	סה"כ שעות	81	36 עיוני + 45 מעשי

נספח 1 - תכנית לימודים "הדרכה מעשית" סעיף 15 - 45 שעות

קורס מדריכי קיאקים
תוכנית הכשרה חלק מעשי קיאק אולימפי – 15 ש'

מפגש ראשון 4 שעות , קיאק אולימפי – מיומנות אישית בקיאק			
שעה	תוק	דגשים	הערות
1	הכרת הקיאק והמשוט צעדים ראשונים ישיבה תמיכות ותמרון	התאמה הציוד לילדים/בוגרים	ארגון שיטה ותרגול ליחיד וקבוצה
2	תמרון, גישות למזח שימוש במשוט לימוד טכניקה בסיסית	ישיבה נכונה, לימוד טכניקה על בסיס 4 שלבים	תרגול אישי
3			
4	תפקיד המדריך	גיבוש הקבוצה	משחקי גיבוש במים ומחוץ למים

מפגש שני 3 שעות, קיאק אולימפי – אימון יבש

שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	פיזיולוגיה מעשית	כמפורט בתכנית הענפית - סעיף 7 תרגול וביצוע פרקטי של תוכנית אימון	מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפית לענף - מרכיבי כושר גופני ספציפית לקיאקים			
2	חימום	הכרה ותרגול של תרגילי חימום שחרור וגמישות לקיאקים כמפורט בתכנית הענפית - סעיף 8	מעשי דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
	כושר גופני כללי	תרגילים כללים וספציפיים לחותרי קיאקים	תרגילי כושר גופני ספציפיים תרגילי חתירה הכוללים תרגילי יציבת ותרגילי כושר חתירה, במים ומחוץ למים חיבור בין תיאוריה למעשי כולל התיחסות וצרכים מיוחדים/פראולימפי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
	חדר כושר	תרגילים ושיטות אימון ספציפיות לקיאקים	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

רח"י ד' ה'תשפ"ג 12 תל אביב טלפון: 03-7239024 | פקס: 03-7239024
 משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט והמנוחה
 ת.ד. 57577 ת"א 61092

3	תפקיד המדריך	הקניית ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות	הכוונה להצלחה ובניית דימוי חיובי התוקן גם משולב בלימוד מרכיבי הכושר
---	--------------	-----------------------------------	---

מפגש שלישי 4 שעות, קיאק אולימפי – תרגילים ומבחני הערכה			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	מבחני מים	בניית מבחנים הערכות וביצוע	ביצוע וניתוח
2			
3	מבחני כושר	מבחני כושר כללי וחדר כושר	ביצוע וניתוח
4			

מפגש רביעי 3 שעות, קיאק אולימפי – ארגון וניהול קבוצה			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	אימון צוותים	כיוון סירות ותרגול צוותים	הסבר והגדרת תפקידים עפ"י מיקום
2	גיבוש קבוצה	הכנה לתחרות – הכוונה קביעת מטרות והצבת יעדים	תפקיד המדריך במהלך ההכנה התחרות וסיכום התחרות
3	סיכום	שיחה	

קורס מדריכי קיאקים - תוכנית הכשרה חלק מעשי קיאק SurfSki סרפסקי – 15 ש'

מפגש ראשון 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי - מיומנות אישית			
שעה	תוקן	דגשים	הערות
1	הכרת הקיאק והמשוט צעדים ראשונים ישיבה תמיכות	כיוון סירה והתאמת ישיבה משוט וקיאק עפ"י רמה	ארגון שיטה ותרגול ליחיד וקבוצה דגש על ילדים ונער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
2	תרגול יציאה וחזרה מהחוף	טכניקה בסיסית ובטיחות	תרגול אישי
3	תרגול עליה לקיאק במים	בטיחות	תרגול אישי
4	דמות המדריך	בניית תחושת מסוגלות ובטחון עצמי	שיחה, תפקיד המדריך התוקן משולב גם בשאר מרכיבי המפגש

מפגש שני 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי – ימאות ובטיחות			
שעה	תוקן	דגשים	הערות
1	תנאים	בטיחות ותצפית וניתוח	
2	חתירה בים הפתוח	יציאה לים טכניקה בסיסית ניווט חופי	עזרה בניהול קבוצה
3			
4	דמות המדריך	ניהול הבטיחות ואחריות אישית בים	שיחה – תפקיד המדריך, התוקן משולב גם בשאר מרכיבי המפגש

מפגש שלישי 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי - גלים			
הערת	דגשים	תוכן	שעה
שליטה וניהול קבוצה	תרגול	גלי חוף	1
			2
שליטה וניהול קבוצה	תרגול	גלי גיבוע (סוול)	3
			4

מפגש רביעי 3 שעות, גיבוש והערכת יכולת			
הערות	דגשים	תוכן	שעה
הדרכת מתקדמים	תצפית	הערכת יכולת	1
במים ומחוץ למים.	משחקים בים	גיבוש קבוצה	2
	שיחה	סיכום	3

קורס מדריכי קיאקים
תוכנית הכשרה חלק מעשי קיאק ימי -Touring טורינג – 15 ש'

מפגש ראשון 4 שעות, קיאק ימי -Touring טורינג – מיומנות אישית			
שעה	תוקן	דגשים	הערות
1	הכרת הקיאק והציוד הנלווה	התאמה אישית	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
2	תמרון ותמיכות	שימוש במשוט ותרגול	ביצוע במים שקטים
3		טכניקה בסיסית	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
4	דמות המדריך	פיתוח יכולת אישית ובניית ביטחון בכלי ובתנאי הסביבה	שיחה – תפקיד המדריך

מפגש שני 4 שעות, קיאק ימי -Touring טורינג – ימאות וגלי חוף			
שעה	תוקן	דגשים	הערות
1	יציאה לים וחזרה בגלי חוף	תצפית והכרות עם החוף	
2		תרגול אישי	

	הנחיה		3
שיחה –תפקיד המדריך	בטיחות, שיתוף פעולה ועזרה הדדית	דמות המדריך	4

מפגש שלישי 4 שעות, קיאק ימי -Touring טורינג – בטיחות והצלות

שעה	תוקן	דגשים	הערות
1	תרגולי הצלה אישית במצבים משתנים	הכרות עם שיטות	
2		שימוש בציוד עזר	
3		תרגול והנחיה	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
4	דמות המדריך	עבודת צוות העברת מסרים תפקוד במצבי לחץ	שיחה – תפקיד המדריך

מפגש רביעי 3 שעות, קיאק ימי -Touring טורינג – עזרה למדריך בהובלת קבוצה

שעה	תוקן	דגשים	הערות
1	התארגנות ויציאה לים	תכנון יציאה ובטיחות	
2	התנהלות בים	בטיחות ומקרים ותגובות	

שיחה – תפקיד המדריך	הובלה והנחיה תכנון והתאמה של יכולת לתנאי מזג אוויר	דמות המדריך	3
---------------------	--	-------------	---

מקורות לימוד מומלצים:

1. תכנית מקצועית קייאקים אולימפי - פיתוח ספורטאים לטווח הארוך, הפקה ע"י התאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל
2. Bugalski, T. J. (2010). Hydromechanics for development of sprint canoes for the Olympic games. *Plastex: high performances print boats and paddles.*—Gdansk, Poland.
3. Canyon, D. V., & Sealey, R. (2016). A systematic review of research on outrigger canoe paddling and racing. *Annals of Sports Medicine and Research*, 3.
4. Christie, S., & Werthner, P. (2015). Prestart psychophysiological profile of a 200-m canoe athlete: A comparison of best and worst reaction times. *Biofeedback*, 43(2), 73-83.
5. Dokumacı, B., & Çakır-Atabek, H. (2015). Relationship between anthropometric variables, respiratory function and bio-motoric properties in Turkish flat water canoe athletes. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(3), 758-767.
6. Hamano, S., Ochi, E., Tsuchiya, Y., Muramatsu, E., Suzukawa, K., & Igawa, S. (2015). Relationship between performance test and body composition/physical strength characteristic in sprint canoe and kayak paddlers. *Open access journal of sports medicine*, 6, 191.
7. Hudson, D. A., Crossley, H. C., Taunton, D. J., & Blake, J. I. R. (2014). Race-time prediction for the Va'a Paralympic sprint canoe. *Procedia Engineering*, 72, 762-767.
8. Issurin, V., & Yessis, M. (2008). Block periodization: Breakthrough in sport training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts .
9. Issurin, V., & Yessis, M. (2008). Principles and basics of advanced athletic training. Muskegon Heights, MI: Ultimate Athlete Concepts.
10. López-Plaza, D., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2017). Sprint kayaking and canoeing performance prediction based on the relationship between maturity status, anthropometry and physical fitness in young elite paddlers. *Journal of sports sciences*, 35(11), 1083-1090.
11. McDonnell, K. L., Hume, A. P., & Nolte, V. (2013). Place time consistency and stroke rates required for success in K1 200-m sprint kayaking elite competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 38-50.

12. Robinson, M. G., Holt, L. E., & Pelham, T. W. (2002). The technology of sprint racing canoe and kayak hull and paddle designs. *International Sports Journal*, 6(2), 68-85.
13. Robinson, M. G., Holt, L. E., Pelham, T. W., & Furneaux, K. (2011). Accelerometry Measurements of Sprint Kayaks: The Coaches' New Tool. *International Journal of Coaching Science*, 5(1).
14. Sperlich, J., & Baker, J. (2002). Biomechanical testing in elite canoeing. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
15. Sprint racing canoeing: Level 2, coaching certification. (1985). Ottawa: The Association.
16. Zinke, F., Warnke, T., Gäbler, M., & Granacher, U. (2019). Effects of isokinetic training on trunk muscle fitness and body composition in world-class canoe sprinters. *Frontiers in physiology*, 10, 21.

נספח 2 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף, הביקור המשותף יתקיים במועדון קיאקים אשר הומלץ על ידי האיגוד, מוצע שיתקיים במועדון ייחודי (לא סטנדרטי), למשל: מועדון עם פעילות ייחודית לילדים קטנים, או לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, או שיש בו מתחמים לאימונים ייחודיים, 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 בנושאים הבאים:

- הפעילות הייחודית במועדון.
- ניהול מועדון בהיבט הארגוני (רישיונות, 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 למאמן מוסמך (לא למדריך!!!) במחלקת נוער, שיאפשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
3. החניך 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 מאמן חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן חונך בקבוצה תחרותית.
6. במהלך החניכה/סטאז' 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 מאמן חונך לחניך בתקופת החניכה/סטאז' לא יעלה על 3 חניכים למאמן חונך במפגש אחד. אותו מדריך 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. הליך החניכה לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
12. החניך יצייד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
13. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
14. השלמת החניכה/סטאז' 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'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בקיאים

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				

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

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך