

תכנית להכשרת מאמנים באגרוף

התכנית עדכנית לתאריך 6.12.2020

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 התכנית:

- להקנות ידע מעמיק ומתקדם בענף.
- ללמד יסודות טכניים וטקטיים בענף להכשרת ספורטאים ברמה הגבוהה.
- להקנות מיומנויות בתכנון האימון.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

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 באגרוף.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 316 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 52 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 264 שעות .

סה"כ : כ- 316 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

א'1 - תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
- ב. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרות (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
- ג. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

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

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים מטה:

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים.
- 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.ב. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים לתחרויות כללי-הגדרות:</p> <p>חזרה על -</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית 	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסף, פיצוי ייסף, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
	<p>המאמן בספורט ההישגי -</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי - מדעי - רפואי 	2 עיוני	<p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>
2	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) 	9 עיוני	<p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגיו- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבוע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</p>		<p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p> <p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם.</p> <p>רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p>
	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 	3	<p>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה		
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 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. 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

א'2 – "מדעים ורפואת ספורט" (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

- ד. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
- ה. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון ייחודי לענף.
- ו. לחשוף את החניך לגורמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
- ז. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

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

א.2.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה - כללי</p> <p>1. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>2. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p>	4 עיוני	<p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <p>1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p>	3 עיוני 3 מעשי	<p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. מהירות</p> <p>4. כוח</p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
3	<p>אקלים וגובה -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p>לדוגמה - אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p>	2 עיוני	נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסיבולת ובענפי outdoor

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.		
4	<p>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</p> <p>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</p> <p>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</p> <p>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p>משק הנוזלים - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p>מאזן אנרגיה - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p>תוספים - הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</p>	4 שעות	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p> <p>שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית</p> <p>מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום</p> <p>http://www.inado.org.il</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ <u>נושא ליבה חובה</u> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	17 שעות	

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) – נייס, 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 נייס, 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

א'3 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

- א. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
- ב. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
- ג. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
- ד. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרות. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
- ה. להקנות ידע למאמנים לנושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
- ו. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להוריי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי ליצור תקשורת מיטבית עם הוריי הספורטאים.
- ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
- ח. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- ט. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

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

א.3.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים 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.ב. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט – סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגיים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p>	1 עיוני	
	<p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר. בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>	1 עיוני	<p>שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>
2	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגיים בספורט כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגיים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p>	2 עיוני	<p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה המאמן כדמות משמעותית-מיומנויות בתקשורת בין-אישית: מה זה אומר להיות אמפטי ומכיל, שימוש בשיקוף והדרך להציב גבולות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לעורר ולשמר</p> <p>מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד מכישלון. מהו מיצוי עצמי, גורמים המאפשרים מיצוי עצמי: מודעות, משוב, הצבת מטרות. כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (בנדורה), עקרונות להצבת מטרות: מטרות תוצאות לעומת מטרות מאמץ, מטרות אישיות לעומת קבוצתיות. העצמת ביצועיים.</p>	2 עיוני	<p>עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יציבות: יציב/לא יציב</p> <p>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עוררות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט.</p> <p>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>	2 עיוני	<p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשיתי.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p> <p>מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2 עיוני	<p>איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים</p>
4	<p>פציעות ספורט</p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1 עיוני	<p>להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היה הספורטאי טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.</p>
5	<p>אימון ספורטאיות:</p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות.</p>	2 עיוני	<p>היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ <u>נושא ליבה חובה</u> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	15 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., 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 לימודים ענפית/מעשית – 264 שעות

(מתוכם 45 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
1	<p>תפקיד המאמן:</p> <ul style="list-style-type: none"> תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם. פיתוח פילוסופיית אימון ניהול ספורטאי <p>שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</p>	3	<p>עיוני</p> <p>לינק - CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור</p> <p>מומלץ לבצע בסדנאות</p>
2	<p>תרגול עמידת אגרוף ותנועה לכל הכיוונים</p> <ul style="list-style-type: none"> תרגול של עמידת יסוד באגרוף במרחקים שונים מול היריב, תוך כדי משחקים של שיווי משקל=2 שעות 	4	מעשי

מס' שעות	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • תרגול של עמידת אגרוף תוך כדי תנועה מול היריב במרחקי קרב שונים=2 שעות 		
26	<p>מכות ישירות – תרגול</p> <ul style="list-style-type: none"> • התקפה במכות ישירות בתנועה קדימה , ימין ושמאל במרחקים שונים=3 שעות • התקפה במכות ישירות בתנועה אחורה , ימין ושמאל במרחקים שונים=3 שעות • התקפה במכות ישירות בתנועה לצדדים , שמאלה וימין , ימין ושמאל=3 שעות • הגנה עם בלימת היד וכתף נגד התקפה עם מכות ישירות בודדות=3 שעות • הגנה בתנועת רגליים והתחמקות נגד מכות ישירות בודדות=4 שעות 	מעשי	3

מס'	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> התקפות של תשלובת מכות ישירות לכל הכיוונים בראש ובגוף=3 שעות התקפת נגד ותגובה של תשלובת מכות ישירות בראש ובגוף=3 שעות תשלובת הגנות נגד התקפת היריב בתשלובת מכות ישירות=4 שעות 		
4	<p>מכות וו</p> <ul style="list-style-type: none"> התקפות בתנועה, מכות וו בודדות בראש ובגוף=2 שעות הגנה נגד מכות וו עם בלימת ידיים, צעד אחורה, צלילה, התחמקות אחורה=4 שעות התקפת תשובה במכות וו בתנועה לכל הכיוונים=4 שעות התקפת נגד במכות וו בתנועה לכל הכיוונים=4 שעות 	14	מעשי

מס' שעות	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
5	מכות סנוקרת (אפרקוט) <ul style="list-style-type: none"> • מכות אפרקוט בהתקפה בראש ובגוף בתנועה לכל הכיוונים במרחק בינוני= 2 שעות • מכות אפרקוט בהתקפה בראש ובגוף בתנועה לכל הכיוונים במרחק קרוב= 4 שעות • התקפה – תשובה והתקפת נגד במכות אפרקוט במרחקים שונים בתנועה לכל הכיוונים= 3 שעות • תנועה , הגנה והתקפה בניהול קרב קרוב= 3 שעות • כניסה ויציאה מקרב קרוב= 4 שעות 	16	מעשי
6	תשלובת של מכות והגנה <ul style="list-style-type: none"> • התקפה בתשלובת מכות ראש-גוף-ראש בכל המרחקים ובעזרת כל המכות= 4 שעות 	28	מעשי

מס' הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> הגנה ותשובה על התקפת היריב בעזרת תשלובת מכות בכל המרחקים בעזרת כל המכות=6 שעות התקפת נגד בזמן והתקפת היריב בשילוב כל המכות ובכל המרחקים מהיריב=8 שעות שילוב בפרק קרב התקפה , התקפת תשובה והתקפת נגד בעזרת כל המכות במרחקים השונים=10 שעות 	
מעשי	14	<p>קרב נגד סגנונות שונים</p> <ul style="list-style-type: none"> בניית קרב נגד מתאגרף שמאלי (עמידה הפוכה)=3 שעות בניית קרב נגד מתאגרף התקפי=3 שעות בניית קרב נגד מתאגרף עובד בנסיגה=3 שעות בניית קרב נגד מתאגרף בעל מכה חזקה=2 שעות בניית קרב נגד מתאגרף בעל מאפיינים מיוחדים=3 שעות 	7

מס' שעות	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
8	<p>פיתוח מרכיבי כושר גופני בעזרת תרגילי אגרוף בעבודה בזוגות</p> <ul style="list-style-type: none"> מכות בודדות ללא הפסקה עם יריב מתגונן , מכות בראש ובגוף=4 שעות תשלובת של מכות כפולות ומשולשות נגד יריב ללא הפסקות והגנה נגד התקפות היריב=8 שעות מכות נגד בודדות שונות בתנועה לכל הכיוונים , מצד ידיים וגוף בזמן מכות נגד=8 שעות 	20	מעשי
9	<p>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס:</p> <ol style="list-style-type: none"> מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף <ol style="list-style-type: none"> הנחיות כלליות ובטיחות. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות. עבודה עם אמצעים שונים. תרגילים נבחרים. <p>אימונים לפיתוח מרכיבי כושר גופני בעזרת מכשירי עזר</p>	52	<p>7 עיוני + 45 מעשי</p> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p> <p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)</p>

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • עבודה על מכשירי עזר – שקים , אגסים , פאנצ'בולים בהתקפות הגנה שונים=6 שעות • עבודה אישית עם מאמן בתקופות ההכנה השונות=5 שעות • עבודה עם משקולות יד במשקלים שונים , במטרות שונות. עבודה עם גומיות כושר והתנגדות הגוף ובן זוג=5 שעות • עבודה עם משקולות – ספציפי לאגרוף=6 שעות • תיקון שגיאות טכניות וטקטיות של מתאגרף=6 שעות • עיסוי והרפיה למתאגרף בשלבי הכנה שונים ובזמן התחרות , לפני או אחרי קרב - שימוש בסאונה ואימונים בבריכת שחייה=5 שעות • פיתוח מרכיבי כושר שונים , מהירות תגובה , קואורדינציה , דיוק בתנועה , סיבולת , מהירות ספציפית=9 שעות 	

מס' שעות	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
10	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל: מבחני יכולת של מתאגרף ובקרת הקרב</p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה – לדוגמה: מהירות וזריזות באמצעים שונים פלטת כוח, Sit And Reach מבחן גמישות.</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, סו"ח, בדיקה איזוקינטית.</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות וידאו, סטטיסטיקה ועוד.</p> <p>ד. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p>	8	<p>4 עיוני + 4 מעשי</p> <p>בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.</p> <p>מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט, בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידיאו,</p> <p>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים</p> <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרתם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>
11	<p>פעילות המאמן במחנות אימונים, תחרויות ואימונים במועדון</p>	10	<p>3 עיוני + 7 מעשי</p>

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • עזרה בפינת הזירה בזמן הקרב בהפסקות בין הסיבובים = 2 שעות • זכויות וחובות המאמן בתחרות , אימונים ומחנות אימונים = 2 שעות • הכנות לקרב בזמן התחרות ואחרי הקרב= 3 שעות (1 עיוני, 2 מעשי) • בקרת מצב החניך בזמן מחנה אימונים , לפני ואחרי הקרב= 3 שעות 	
<p>15 עיוני 15 מעשי</p> <p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות , שבועיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית-אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות . ניתן לשלב סדנא .</p>	30	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניהול מקצועי מחנה אימון זוטא לאחר תיאום עם מועדון המתאגרף= 4 שעות • תכנון וניהול מחזור זוטא שבועי במחנה אימונים= 4 שעות 	12

מס' שעות	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • כתיבת מערך אימונים במחזור זוטא , מחזור גדול , תכנית שנתית ורב שנתית=4 שעות • תכנון וניהול מקצועי , שלבי הכנה – כללי , כללי ספציפי , תחרות "תקופתית" , מחזור גדול=8 שעות • תכנון וניהול אימונים בתוכנית שנתית=6 שעות • תכנון וניהול אימונים בתוכנית רב-שנתית=4 שעות 		
13	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית	2	<p>עיוני</p> <p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד</p> <p>תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונות ודוגמאות מסיטואציות ריאליות</p>
14	היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט- אפיונים עיוניים של הענף	27	<p>3 עיוני</p> <p>24 מעשי</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>(ספציפי לפי ענף) - עקרונות ביו מכאניים בתנועות וטכניקות אגרוף</p> <p>שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים - 3 עיוני + 3 מעשי</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p> <ul style="list-style-type: none"> • השוואות בין מתאגרפי ישראל לצמרת העולמית - 3 שעות • ניתוח נתונים שהתקבלו במהלך התחרות - 3 שעות • התנהגות ואורח חיים של ספורטאי (תזונה נכונה , היגינה , שמירת משקל, סאונה) - 4 שעות • ניתוח קרב ו"ריגול" אחרי יריבים – ניתוח בקרה של מתאגרף בזמן התחרות - 4 שעות • אפיונים של מתאגרפים בגילאים שונים - 7 שעות 	

מס' שעות	הנושא הנלמד	מס' הערות
15	<p>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</p> <p>א. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</p> <p>ב. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).</p> <p>ג. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>ד. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>ה. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	<p>4 עיוני + 2 מעשי (מעשי- כולל): הסבר ותרגול).</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

מס'	הנושא הנלמד	מס' שעות	הערות
16	<p>עקרונות האיתור בספורט</p> <p>יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנתרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.</p>	2	עיוני
17	<p>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.</p>	2	<p>עיוני</p> <p>יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.</p>
18	<p>יש להגיש עבודת גמר בנושא תקופת הכנה לתחרות מטרה</p>		
	סה"כ	264	

מקורות לימוד מומלצים:

1. בן-מלך, י. (1990). "תורת האימון והתחרות". מכון וינגייט, נתניה.
2. דרוקמן, א. (1996). "הכנה גופנית במקצועות קרב, פרק 5 – דוגמאות מערכי אימון ותוכניות שבועיות". עמ' 93-99. היחידה לספורט הישגי, מכון וינגייט, נתניה.
3. ד"ר לידור, ר., לוסטיג, ג. (1996). "כיצד ניתן לאתר כישרונות צעירים בספורט". מכון וינגייט, נתניה.
4. Competitions and Tournaments. Official text - 2010 edition. International. Boxing Association AIBA.
5. Official AIBA Rules Documents 2015
6. World Amateur Boxing Magazine – Alcides Sagarra Carron. Cuba I 22/1991 II "Program of sports training in boxing". Pages 23-24.
7. Филимонов – бокс, Москва 2013 (מוסקבה 2013)
8. Остиянов – Бокс, Киев 2013 (קייב 2013)
9. О.Баранов - Учебник по боксу, 1-2 Том, Минск 2014 (ספר לימוד – ספר ברנוב – איגרוף, חלק 1-2, מינסק 2014)
10. В.Киселев - Подготовка боксеров высших достижений - Москва 2014 (ויקטור קיסילוב – הכנת מתגראפים ברמה השגיים גבוה, מוסקבה 2014)