

## תכנית להכשרת מאמנים בטריאתלון

התכנית עדכנית לתאריך 24.1.2021

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:

- להקנות ידע מודרני באימון הטריאתלון כספורט הישגי.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון לבין תורת הענף.
- להקנות ידע, אמצעים והתנסות מעשית בכל שלבי התכנון בספורט הישגי.
- להקנות ידע ומיומנות בתכנון כל שלבי ורבדי האימון, מתכנון לטווח ארוך ועד ליחידת האימון.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

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

### תעודת ההסמכה תינתן:



- לחניך שהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5 , את הסטאז' יש לקיים לאחר סיום 2/3 מתכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

#### 5. תכנית הלימודים כוללת 325 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 243 שעות .
- סטאז'- 30 שעות

**סה"כ : כ- 325 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**

- להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
- להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרות (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
- 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.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים**

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p><b>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים לתחרויות כללי-הגדרות:</b></p> <p><b>חזרה על -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט.</li> <li>• עקרון של פיצוי יתר באימון</li> <li>• עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית</li> </ul>	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><b>המאמן בספורט ההישגי -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה</li> <li>• הגדרות ודרישות תפקיד</li> <li>• צוות מקצועי - מדעי - רפואי</li> </ul>	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><b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</b></p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <p>1. אפקט אימון וסוגי אפקטים</p>	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>

הדגשים לנושאי הלימוד	מס' שעות	הנושא	מס'
<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>2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)</p> <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 ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</p>	
	3	<p><b>תהליכי עומסים , התאוששות והסתגלות ביולוגית</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות.</li> <li>• תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר</li> </ul>	

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<b>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> <li>• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה</li> </ul>	3	<b>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</b>
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 שעות	

### א.1.ד. 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"
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. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
13. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
14. Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
15. Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
16. Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
17. David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
20. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
21. 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.1.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.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

#### א.2.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

- ח. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים.
- ט. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
- י. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
- יא. רופא ספורט.
- יב. 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.1.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:**

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p><b>אנטומיה וביומכניקה - כללי</b></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 יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
2	<p><b>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</b></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>

הדגשים לנושאי הלימוד	מס' שעות	נושאי הלימוד	מס'
		<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>	
<p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסיבולת ובענפי outdoor</p>	<p>2 עיוני</p>	<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>	<p>3</p>

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

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

## א.1.ד. מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' 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  
השמירה על הבריאות" (2003) – נייס, 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 נייס, 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. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
19. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
20. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

24. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. 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**

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

#### **א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:**

##### **א.3.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:**

- כב. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על פי חוק הספורט
- כג. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
- כד. 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.**



## 1. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<b>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט –</b> סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגיים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.	1 עיוני	
	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	1 עיוני	שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	<b>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגיים בספורט</b> 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.	2 עיוני	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.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p><b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</b></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 <b>מוטיבציה</b>: 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><b>בנדורה-תחושת מסוגלות:</b></p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עוררות רגשית ופיזיולוגית</p> <p><b>מטרות:</b> מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p><b>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה</b></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>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.
3	<p><b>תקשורת:</b> תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, <b>תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים.</li> <li>• תקשורת מאמן-ספורטאית.</li> <li>• יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>• דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>• שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</li> </ul>	2 עיוני	איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
4	<p><b>פציעות ספורט</b></p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1 עיוני	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.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	<b>אימון ספורטאיות:</b> אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות.	2 עיוני	היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	<b>קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט</b>	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	<b>מבחן מסכם</b>	1	
	סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	<b>15 שעות</b>	

### א.ג.ג. 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 – 243 שעות**

(מתוכם 182 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<b>שיחת פתיחה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד, אופן ניהול הקורס, תקנון</li> </ul>	1	עיוני
2	<b>תולדות הענף</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>סקירה היסטורית, התפתחות הטריאתלון בארץ ובחו"ל, התפתחות הישגית של הענף מענף עממי לענף אולימפי.</li> <li>איגוד הטריאתלון העולמי, תחרויות סבב בינלאומיות.</li> </ul>	2	עיוני
3	<b>ניתוח ענף הטריאתלון וגורמי ההישג</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>מרכיבי הכושר הגופני הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף, הנדרשים בכל שלב, טקטיקה, טכניקה, יכולת מנטלית.</li> <li>אנתרופומטריה</li> <li>נקודות קריטיות בתחרות דרפטינג.</li> <li>השוואת תחרות דרפטינג וללא דרפטינג, השפעת דרפטינג על כלל התחרות</li> </ul>	8	עיוני ניתוח ענפי- גופני - עיוני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.

מס' מש'מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
4	<b>השחייה בטריאתלון</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח קטע השחייה בטריאתלון: חשיבות השחייה להצלחה בתחרות, ניתוח דרישות פיזיולוגיות בתחרויות השונות. ניתוח גורמי ההישג והשפעתם על אופי האימונים.</li> <li>• סגנון החתירה (יסודות, שיטות לימוד והדרכה, איתור טעויות סגנון ותיקונן).</li> <li>• התנסות מעשית בלימוד שחיה (אישי וקבוצתי)</li> <li>• היכרות עם סגנונות נוספים</li> <li>• שימוש נכון בציוד</li> <li>• שחיית מים פתוחים, סוגי זינוקים, שחייה בחליפות, דרפטינג.</li> <li>• מרכיב השחייה בתוכנית האימונים, סוגי אימונים לפיתוח יכולות שונות. ויסות אימון השחייה – עומסים ותקנים.</li> <li>• טקטיקה בתחרויות</li> </ul>	20	<b>13 עיוני</b> 7 מעשי
5	<b>הרכיבה בטריאתלון</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות מקצוע האופניים בטריאתלון. ניתוח דרישות פיזיולוגיות בתחרות (עם ובלי דרפטינג) וכל גורמי ההישג.</li> </ul>	20	<b>14 עיוני</b> 6 מעשי



מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>סגנון רכיבה, טכניקה אישית וקבוצתית, אימון נגד השעון ואימון/תחרות בדרפטינג. מרכיב האופניים בתוכניות האימונים. ויסות עומסים ותקנים, טקטיקה בתחרויות ואימונים.</li> <li>התאמת האופניים לרכב</li> <li>תחזוקה ובדיקות שוטפות</li> <li>שימוש בטריינר ורולר</li> <li>עבודה עם מד וואטים</li> </ul>		
6	<p><b>הריצה בטריאתלון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות מקצה הריצה בטריאתלון.</li> <li>ניתוח דרישות פיזיולוגיות בתחרות.</li> <li>לימוד טכניקה, שיפור סגנון והתנסות באימון אחד על אחד ובקבוצה.</li> <li>מרכיב הריצה בתוכנית השנתית. ויסות עומסים ותקנים.</li> <li>עבודה עם מד דופק</li> <li>אימונים מיוחדים לטריאתלון</li> <li>אימונים פליומטריים</li> </ul>	20	13 עיוני 7 מעשי
7	<b>אימונים משולבים ואימוני החלפות</b>	8	5 עיוני

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות ההחלפות מבחינה טקטית.</li> <li>• חשיבות אימונים משולבים לסוגיהם</li> <li>• השתנות האימונים לפי תקופות מחזורי ביניים.</li> <li>• השפעת גיל, אורך התחרות ואופייה, רמה הישגית של הספורטאי, קביעת עומסים ותקנים.</li> <li>• שילוב חלקי ומלא, אימוני סימולציית תחרות</li> <li>• עבודה ספציפית על החלפות</li> </ul>		3 מעשי
	<p><b>היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט</b></p> <p>א. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף).</p> <p>ב. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים כמשתנה המהווה בסיס למשתנים הסובבים את הענף מבחינה תנועתית (שיפור הניתור, זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית). (ספציפי לפי ענף)</p> <p>ג. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף)</p>	6	<p><b>3 עיוני</b></p> <p>3 מעשי</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	ד. שיעור מעשי – לדוגמא ניתן תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים. <b>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</b>		
<b>8</b>	<b>בנייה גופנית של רוכבים בוגרים, יש להתייחס:</b>		
	1. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף א. הנחיות כלליות ובטיחות. ב. עבודה עם אמצעים שונים. תרגילים נבחרים.	8	4 עיוני 4 מעשי במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)
	<b>אימונים ייחודיים</b> ○ <u>אימוני כוח וחיזוק</u> • מטרות אימוני הכוח בטריאתלון, יתרונות וחסרונות, דגשים ייחודיים. • חיזוקים ומניעת פציעות. • <b>עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.</b> • עקרונות לאימון כוח אפקטיבי, אימון פונקציונלי.	8	5 עיוני 3 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי כוח באימון היבש, שיטות שונות לאימון והתאמת תרגילים לפי רמות, גיל ומרחק התחרות.</li> <li>(4 שעות)</li> <li>○ <u>אימון הגמישות</u></li> <li>• חשיבות הגמישות, שיטות לאימון גמישות, מגוון תרגילים ייחודיים לטריאתלון.</li> <li>(4 שעות)</li> </ul>		
9	<p><b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים והתחרות - מבחני יכולת כלליים וייחודיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות לקיום מבחנים (טסטים)</li> <li>• היכרות עם מבחנים סטנדרטיים בכל ענף ומבחנים משולבים: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ מבחני מעבדה</li> <li>○ מבחני שדה</li> </ul> </li> <li>• עקרונות לתכנון טסט להערכת יכולת ספציפית</li> <li>• התנסות בארגון טסטים</li> <li>• אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד.</li> <li>• מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> </ul>	10	<p><b>8 עיוני</b></p> <p>2 מעשי/ התנסות מעשית/מעבדה בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות. 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, חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
			<b>הערה:</b> יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרתם, מאפייניהם והשימוש בהם
10	<b>ציוד לטריאתלון</b>	4	3 עיוני 1 מעשי
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת הציוד לצרכים, קביעת סדרי עדיפויות על פי התקציב, תיאור הציוד הייחודי לכל מקצוע ולתחרויות.</li> <li>• התייחסות לתחרות עם/בלי דרפטינג, השפעת מרחק התחרות על בחירת הציוד.</li> <li>• חליפות תחרות/שני חלקים, חליפת שחיה, אופניים (כביש/נג"ש), אירובר, גלגלים, קסדה, קליטים ונעליים.</li> <li>• ציוד מתאים לילדים ולנשים.</li> </ul>		
11	<b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) – 48 שעות עיוני + מעשי</b>		
	<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 .</p> <p>ניתן לשלב סדנא .</p>		
	<b>בקרה בתהליך האימון –</b>	6	5 עיוני 1 מעשי
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות מתקדמות להערכת וקביעת עומס האימון</li> </ul>		

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיטות מתקדמות לבקרת עומס האימון, תגובת הספורטאי לאימון ורמת ההתאוששות.</li> <li>תכנון היררכי, קביעת מטרות</li> <li>בקרה, רישום, ומעקב</li> <li>משוב אימונים ותחרויות.</li> </ul>		
	<p><b>תכנון ארוך טווח ובניית קריירה:</b></p> <p>פילוסופיה של תכנון ארוך טווח, LTAD, מיון ילדים, סדנאות תכנון רב-שנתי</p>	6	6 עיוני
	<p><b>תכנון לוח תחרויות שנתי:</b></p> <p>סוגי תחרויות (ספרינט, אולימפי, מרחקים ארוכים). מטרות תחרות (בקרה, מבחן, מטרה). הכנה ספציפית על פי המסלול, ניתוח תוצאות תחרות</p>	6	5 עיוני 1 מעשי
	<p><b>תכנון שנתי:</b></p> <p>תכנון לטריאתלטים הישגיים, תכנון בקבוצות גיל. גישות שונות לתכנון שנתי, גישות קלאסיות ומודרניות. סדנאות תכנון שנתי (כולל לוח תחרויות)</p>	6	5 עיוני 1 מעשי
	<p><b>תכנון מחזורי ביניים:</b></p>	6	5 עיוני 1 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	סוגי מחזורי ביניים ויישומם, אימונים אופייניים למחזורי ביניים בכל ענף/משולב, תכנון לפי גיל, רמה ואורך התחרות. סדנאות תכנון מחזור ביניים (התנסות בכל סוג מחזור)		
	<b>תכנון מחזורי מיקרו (זוטא):</b> סוגי מחזורי זוטא, שיטות שונות לתכנון מחזורי זוטא, אימונים בהתאמה לגיל, רמה ואורך תחרות. סדנאות תכנון מחזור זוטא. <b>4 שעות</b> (הרוב ניתן כבר בקורס מדריכים)	4	3 עיוני 1 מעשי
	<b>תכנון יחידת אימון:</b> סוגים, רמות, על פי התכנון השנתי. סדנאות תכנון יחידת אימון	4	3 עיוני 1 מעשי
	<b>תכנון "טייפר" (חידוד):</b> הגדרות, השלכות פיזיולוגיות של תקופת החידוד. תכנון "טייפר" לפי גילאים, רמות, מרחק התחרות, "טייפר" ותזונה.	4	4 עיוני
	<b>תכנון מחנה אימונים:</b>	6	5 עיוני 1 מעשי

מס' מש'מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	סוגי מחנות, תכנון לפי מטרה, תכנון מחנה לפי גילאים (ילדים/נוער/בוגרים), רמה (חובבנית-AG/הישגי/עילית), מרחק התחרות, בחירת מיקום המחנה. שיקולים בהתוויות עומס האימונים במחנה. סדנת תכנון מחנה אימונים. <b>6 שעות</b>		
<b>12</b>	<b>הכנה לתחרות מטרה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח מאפייני תחרות המטרה</li> <li>• הכנה פיזית כללית וייחודית לתחרות, הכנה מנטלית ספציפית</li> <li>• היערכות ובחירת ציוד בהתאם לתנאים צפויים ולתוואי, מתחרים</li> <li>• קביעת מטרות ותיאום ציפיות</li> <li>• רוטינת תחרות</li> <li>• ניתוח תחרות ומשוב לאחר תחרות</li> <li>• כולל התנסות מעשית בהכנת ספורטאי לתחרות ותפקוד המאמן בתחרות</li> </ul>	15	14 עיוני 1 מעשי



מס' מש' 13	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p><b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית - מנוחה והתאוששות בתהליך האימון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מנוחה והתאוששות כחלק מתוכנית האימונים, סוגי מנוחה ותקנים בתוך אימונים</li> <li>מנוחה כפויה ו detraining פגרות, פציעות, מחלות.</li> <li>תזונה משפרת התאוששות.</li> <li>טכניקות מתקדמות לשיפור ההתאוששות.</li> </ul>	6	<p>עיוני</p> <p>יישום נושאים זה <b>חייב</b> להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד</p> <p>תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונות ודוגמאות מסיטואציות ריאליות</p>
	<p><b>תפקיד המאמן:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם.</li> <li>פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>ניהול ספורטאי</li> <li>שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</li> </ul>	3	<p>עיוני</p> <p><b>CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</b></p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי.</p> <p>מאמן/מחנך/מנטור</p> <p><b>מומלץ לבצע בסדנאות</b></p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p><b>פציעות ספורט אופייניות לטריאתלון – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</b></p> <p><b>א. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף –</b> אקוטי וכרוני.</p> <p><b>ב. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף:</b> אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).</p> <p><b>ג. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</b></p> <p><b>ד. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</b></p> <p><b>ה. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</b></p> <p><b>ו. אימונים ותחרויות בתנאי קיצון.</b></p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	8	<p><b>5 עיוני</b></p> <p>3 מעשי- כולל: הסבר ותרגול. מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>
14	<b>נושאים ייחודיים</b>	<b>30</b>	<b>עיוני</b>

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• פסיכולוגיה/עבודה מנטלית:</li> <li>טריאתלון בשגרת חיי היום יום, הכנה מנטלית להתמודדות עם מערכת תחרויות ואימונים, התגברות על כישלונות, התמודדות עם פציעות ומחלות, החלטה על פרישה.</li> <li>דיון בכיתה בנושא נבחר.</li> <li><b>6 שעות</b></li> <li>• אימון נשים/נערות:</li> <li>היבטים פיזיולוגיים, מנטליים, פסיכולוגיים</li> <li><b>2 שעות</b></li> <li>• תזונה ייחודית לטריאתלון:</li> <li>תזונה ייחודית באימונים ותחרויות בהתאם לסוג התחרות (יינתן ע"י תזונאי מומחה לתחום, לאחר קורס "תזונת ספורטאים" בחלק המדעי).</li> <li><b>2 שעות</b></li> <li>• בטיחות:</li> <li>בטיחות באימונים ותחרויות</li> <li><b>4 שעות</b></li> <li>• אחריות והסמכה:</li> </ul>	

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
<p>חוק הספורט, ניהול קבוצה, פתיחת עמותה, ביטוחים, אישורים רפואיים</p> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מניעת סימום בספורט (יועבר ע"י חבר הוועדה למניעת סימום בספורט ו/או רופא סגל אולימפי)</li> </ul> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אתיקה מקצועית:</li> </ul> <p>יחס המאמן ל: ספורטאים (המתאמנים תחת חסותו או תחת מאמן אחר), למאמנים אחרים, למעסיק/אגודה, הכרת הקוד האתי של איגוד הטריאתלון.</p> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הרצאות חניך:</li> </ul> <p>מתן הרצאה הקשורה לאחד התחומים בטריאתלון (לבחירת או באישור רכז הקורס)</p> <p><b>10 שעות</b></p>		
עקרונות האיתור בספורט	2	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנתרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.		
	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.	2	עיוני יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.
15	התנסות בהדרכה הדרכה + משוב במסגרת הקורס	12	מעשי
16	מבחנים	2	עיוני
	סה"כ	243	

## מקורות לימוד מומלצים:

1. Millet GP et al, Physiological requirements in triathlon, J. Hum. Sport Exerc. Vol. 6, No. 2, 2011.
2. Hausswirth et al, Evidence of Disturbed Sleep and Increased Illness in Overreached Endurance Athletes, Medicine and science in sports and exercise · October 2013.
3. “Effect of swimming intensity on subsequent cycling and overall triathlon performance“, Peeling PD, Bishop DJ, Landers GJ. British journal of Sports Medicine 2005.
4. "Positive swim pacing improves sprint triathlon performance in trained athletes“, Sam S. X. Wu, Jeremiah J. Peiffer, Peter Peeling, Jeanick Brisswalter, Wing Y. Lau, Kazunori Nosaka, Chris R. Abbiss. International Journal of Sports Physiology and Performance 2016.
5. Bernard T. (2009): “Distribution of Power Output during the Cycling Stage of a Triathlon World Cup“. Medicine and science in sports and exercise · June 2009.
6. Extebarria N. (2013): “Cycling Attributes That Enhance Running Performance After the Cycle Section in Triathlon“. Int jour. Sports Physiology & Performance, 2013, 8, 502-509.
7. Suriano R. et al (2007): “Variable power output during cycling improves subsequent treadmill run time to exhaustion“. Journal of Science and Medicine in Sport 10(4):244-51 · August 2007.
8. Bernard T. (2007): “Constant versus variable-intensity during cycling: effects on subsequent running performance“. Eur J Appl Physiol (2007) 99:103–111.
9. Atkinson G (2000): “Pacing strategies during a cycling time trial with simulated headwinds and tailwinds“. Ergonomics 43(10):1449-60 · October 2000.
10. Abbis C. et al (2006): “Dynamic Pacing Strategies during the Cycle Phase of an Ironman Triathlon“. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE, ACSM, 2006.

11. Ronnestad B. et al. "Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists", Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports · May 2012.
12. Performance Guidelines for Aspiring Athletes, Triathlon New Zealand.
13. Jones A. et al, The Effect of Endurance Training on Parameters of Aerobic Fitness, Sports Med 2000 Jun; 29 (6): 373-386
14. Mujika I, "Physiological differences between distances in triathlon", Lecture notes, wingate 2015.
15. "Training Load Monitorization", Lecture notes by Rocio Castells, 2016.
16. Tonnensen et al, "Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: the Role of Intensity and Duration in Endurance Training". Sportsmedicine 13, 32-53, 2009

### ג. נספח 1 - סטאז' - 30 שעות

1. הסטאז' במסגרת הקורס יהיה בהיקף של 30 שעות.
2. ניתן להתחיל את הסטאז' רק לאחר השלמת 2/3 מתוכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס (250 שעות לפחות).
3. הסטאז' יתקיים תחת פיקוח מאמן מוסמך ובעל ניסיון של לפחות 3 שנים כמאמן טריאתלון.