

## תכנית להכשרת מדריכים ברכיבת אופניים

תכנית מעודכנת לתאריך 15.3.2021

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:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ומתבגרים בתחום הספורט ההישגי ועם קבוצות גיל מגוונות בתחום הפנאי.
- להקנות ידע מקיף של היבטים טכניים – מכניים הקשורים לאופניים והיבטים טכניים – מקצועיים
- להשגת המיומנויות השונות.
- להקנות בסיס ראשוני לתכנון אימונים.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

- א. על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט.
- ב. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הטריאתלון (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הטריאתלון).

### 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 ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך רכיבת אופניים.  
תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

## **5. תכנית הלימודים כוללת שעות 188 כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 138 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

## **סה"כ : כ- 188 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 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 כורמי ההישג.
- ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
- ג. להקמת ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גורמי 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:**

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים.
- ב. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם 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><b>מבוא בתורת האימון הכללי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>סוגי הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון</li> <li>הגורמים החשובים באימון ספורטיבי</li> <li>מרכיבי ההישג</li> <li>היבטים בולטים בתורת האימון</li> </ul>	2 עיוני	<p>בסעיף 1 בתוכנית המרצה יגדיר ויקיים דיון עם הסטודנטים לגבי מהו אימון ספורטיבי בהתאם לגילאים השונים ובהתאם לעקרון התקופתיות (יש אימונים מפתחים, אימונים משמרים, אימונים מאוששים. הכל תלוי בגיל ובתוכנית האימונים הכללית.</p>
2	<p>גישות והיבטים מתודיים דידיקטיים 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>
3	<p><b>תהליך אימון והתחרות-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מהו תהליך ועקרונות אימון.</li> <li>תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית</li> <li>מרכיבים ועקרונות העומסים</li> </ul>	4 עיוני	<p>יש ללמד את מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך, צפיפות</p> <p>יש ללמד את העקרונות הבאים:</p>

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

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>ב. אימון הסבלת</p> <p>ג. אימון הכוח</p> <p>ד. אימון המהירות</p> <p>ה. אימון הקואורדינציה</p> <p>ו. אימון הגמישות</p> <p>ז. שיטות ואמצעי אימון</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 יילמדו בכל מרכיב ומרכיב</p>
6	<p><b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים –</b></p> <p>מבדקי יכולת בשדה</p> <p><b>דגש על</b> מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)</p>	<p>2 עיוני</p> <p>2 מעשי</p>	<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 לצרכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח הנתונים.</p> <p><b>בחלק המעשי –</b> יודגמו המבדקים ויוצג המכשור האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות</p>
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. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

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

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

מס' שעות	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1 עיוני	<p><b>מבוא – רקע כללי מדעים בספורט</b></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>	1	<p>המרצה יתאר את תחומי העניין השונים והקשר לביצועים ספורטיביים.</p>
6 עיוני	<p><b>א. מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</b></p> <p><b>ב. מסלולי אספקת האנרגיה</b></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"> <li>את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי.</li> </ul>	6	<p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה איחבית.</li> </ul> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בניים ובנות</p>		
3	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרנולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בניים ובנות</p>	2 עיוני	<p>פירט המושגים- גיל כרנולוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בניים 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>  first approach עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)</p> <p><u>משק הנוזלים -</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, חומצה פולית, סידן, ויטמין D</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 הנוזלים 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>

הדגשים לנושאי הלימוד	מס' שעות	נושאי הלימוד	מס'
<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>	1 עיוני	<p><b>שינה -</b> השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים.</p> <p><b>היגיינה –</b> 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 שעות	<b>מבחן מסכם</b>	5
	<b>14 שעות</b>	סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	

## 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.3.א. מטרת התכנית

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

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

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

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

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

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p><b>מבוא לפסיכולוגיית ספורט</b> : רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשן לספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאוריות דינאמיות</li> <li>• תיאוריות התנהגותיות</li> <li>• תיאוריות הומניסטיות</li> </ul>	2 עיוב	<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><b>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילד?</li> <li>▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</li> <li>▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר?</li> </ul>	1 עיוב	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים.</li> <li>○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים.</li> <li>○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.</li> </ul>



מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p><b>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי:</b></p> <p>היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים.</p> <p>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><b>קוגניטיבי:</b></p> <p>זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי כמה הספורטאי מאמין שהוא יכול להתמודד בהצלחה עם אתגרים</p> <p>איך הוא מתייחס לקושי/כאב</p> <p>תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם (אני חייב תמיד להצליח, אסור לי אף פעם להיכשל). בדיקה האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי, החלפה בדפוסי חשיבה פונקציונליים.</p> <p><b>אימון התנהגותי:</b> חשיפות וסימולציות למצבים מעוררי חרדה</p>
4	<p><b>קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים,</b> 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><b>הגנה על הילד/ספורטאי/ת:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים.</li> <li>• מה זו פגיעה/התעללות.</li> <li>• סכנות בעולם הספורט.</li> <li>• הטרדות מיניות.</li> </ul>	2 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
6	ערכים בספורט: אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלומות בספורט	2 עיוני	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 – 138 שעות**

(מתוכם 57 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<p><b>שיחת פתיחה</b></p> <p>הצגת חובות וזכויות התלמידים, צוות ההוראה, מבנה ביה"ס, תכנית הלימודים ותנאי המעבר לקורס מאמנים</p> <p><b>חוק הספורט</b></p>	2	עיוני
2	<p><b>פילוסופיית אימון:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>בניית מערך המאפשר את מימוש תפקיד המדריך והספורטאי</li> <li>מבנה מועדון האופניים</li> <li>יצירת תקשורת חיובית ומקדמת עם הספורטאים ואנשי הצוות</li> </ul>	4	עיוני
3	<p><b>תפקיד מדריך:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת.</li> </ul>	3	<p>עיוני</p> <p><a href="#">CHAPTER 1: THE ROLE OF THE CHILDREN'S COACH</a> - לינגק</p> <p>שילוב היבטים חינוכיים</p>

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>יחסים עם ההורים.</li> </ul>	
<p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>			
עיוני	2	<p><b>מבוא לענף האופניים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>כביש</li> <li>הרים</li> <li>מסלול</li> <li>אחרים</li> </ul>	4
עיוני	5	<p><b>חוקי UCI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>כללי + שיח מול שופטים ואנשי מקצוע = 2 שעות</li> <li>כביש = 1 שעות</li> <li>הרים = 1 שעות</li> <li>מבחן = 1 שעה</li> </ul>	5
מעשי	5	<p><b>פעילות לרוכבים חדשים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הקמת קבוצת ילדים</li> <li>ליגה לבתי ספר</li> <li>טיולים</li> <li>ניווטים</li> </ul>	6

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<b>פדגוגיה ומתודיקה בספורט – 15 שעות</b>	7
	3 עיוני	<ul style="list-style-type: none"> <li>שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה.</li> <li>תכנון וכתובת מערך אימון.</li> <li>ארגון פעילות באימון.</li> </ul>	
	מומלץ עבודה בסדנאות		
	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי		
	מעשי	<b>מתודולוגיה של ההדרכה</b>	
	בהשקפה עם תורת האימון	<ul style="list-style-type: none"> <li>מתודיקה בהדרכת רכיבה על אופניים = 4 שעות</li> <li>הוראה, איתור ותיקון טעויות = 8 שעות</li> </ul>	
		<b>תורת האימון של האופניים - 55 מעשי</b>	8
	2 עיוני	<b>פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף אופניים:</b>	8.1
	3 מעשי	<p>א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים.</p> <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.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	
	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי		

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<b>שיטות מדידת עצימות</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ הספק</li> <li>▪ חזפק</li> <li>▪ מהירות</li> <li>▪ RPE</li> </ul>	2	מעשי
	<b>פריודיזציה ומעקב אחרי עומס אימונים</b>	6	<b>עיוני</b>
	תכנון וניתוח מבדקי שדה	2	מעשי
	<b>הדרכה מעשית- טכניקת אופני הרים/כביש/מסלול</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ התאמת אופניים בסיסית</li> <li>○ התאמת קסדה</li> <li>○ שימוש במעצרים</li> <li>○ שימוש בהילוכים</li> <li>○ פניות על משטחים שונים</li> <li>○ רכיבה בדבוקה</li> <li>○ תקשורת ברכיבה</li> <li>○ מעבר מכשולים פשוטים</li> <li>○ אפיון וניטור גורמי סיכון</li> </ul>	25	מעשי <b>שילוב עם סדנת משוב</b>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	○ מבחן = 2 שעה	
6	<b>שיטת ה-LTAD בהקשר של הרכיבה</b>	<b>עיוני</b> לינק קישור למודל הקנדי - <b>LTAD</b> <b>דגש על הכנה גופנית לילדים</b>
9	<p><b>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות היכולת הגופנית</li> <li>• מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית, הסתגלות ואדפטציות בסוגי האימונים השונים בגילאים הצעירים:</li> </ul> <p>א. חימום</p> <p>ב. אימון הסבלת</p> <p>ג. אימון הכוח - השפעת אימוני כח על התפתחות (יש לגעת בזמינות אנרגטית)</p> <p>ד. אימון המהירות</p>	<p><b>5 עיוני</b></p> <p>4 מעשי</p> <p>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 הפחפיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט המסוים, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (<b>motion analysis</b>) להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית</p> <p><b>דגש על הכנה גופנית לילדים</b></p>



הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>ה. אימון הקואורדינציה</p> <p>ו. אימון הגמישות</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות ואמצעי אימון</li> <li>• התאמת עומסים מותאמים לגילאים הצעירים</li> <li>• שילוב עם פעילויות נוספות ומשלימות</li> <li>• שימוש בענפים נוספים ופעילויות נוספות למתן כלים ספורטיבים לספורטאי הצעיר</li> <li>• תיאום עומסים בין מסגרות ספורטיביות שונות</li> </ul>	
עיוני	6	<p><b>הכנה לתחרויות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח דרישות תחרות ספציפית</li> <li>• ניתוח נקודת מוצא</li> <li>• הצבת מטרת</li> <li>• ניתוח תנאים</li> <li>• בחירת ציוד והכנתו</li> </ul>	9

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בחירת הטקטיקה המתאימה</li> <li>• הגעה</li> <li>• חימום</li> <li>• זימק</li> </ul>	
10	<b>היבטים תזונתיים לרוכבי אופניים</b>	עיוני
11	<b>פציעות ספורט</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה (3 שעות):               <ul style="list-style-type: none"> <li>א. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף.</li> <li>ב. זיהוי סיכונים/רגישות.</li> <li>ג. הפנייה נכונה לאבחון.</li> <li>ד. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות).</li> </ul> </li> <li>• סימום (2 שעות)</li> <li>• אימון יתר (0.5 שעה)</li> <li>• RED-S (0.5 שעה)</li> <li>- במשא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul>	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
12	אימון המדריך	10	מעשי במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות (שעה לכל חניך בקורס) . בכל התנסות יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .
13	תחזוקה וציוד <ul style="list-style-type: none"> <li>פיחוק והרכבת אופני כביש והרים</li> <li>אחזקת אופניים</li> </ul>	4	מעשי
14	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים	2	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
15	מבחנים <ul style="list-style-type: none"> <li>מבחן עיוני</li> <li>מבחן מעשי – אימון המדריך</li> </ul>	13	3 עיוני 10 מעשי

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		חניכה/סטאז'- ראה נספח 1- יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים	16
	138	סה"כ	

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. Burket, L. & Darst, P. (1987). "Cycling". Scott, Foresman.
2. Faria, I, E. & Cavanach, P, R. (1978). "The Physiology and Biomachanics of Cycling". J. Wile.
3. Laget, S. (1978). "Le Cyclisme". Librairie Larousse

## נספח 1 - 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 רכיבה על אופניים 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 לאימוניים 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!!!) במועדון רכיבה על אופניים, שיאושר 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. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
12. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/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 ברכיבת אופניים**

**יומן פעילויות אימון LOG BOOK**

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

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



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

**משוב כללי לחניך:**

---



---



---



---

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך