

תכנית להכשרת מאמנים ברוגבי

התכנית עדכנית לתאריך 30.9.2020

1. מטרת התוכנית:

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

2. תנאי קבלה לקורס:

תנאי הקבלה לקורס מאמנים יהיה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים -

- א. בוגר קורס מדריכים ושנת ניסיון מוכחות באימון נערים (כיתה ז' ומעלה).
- ב. 3 שנים מוכחות של אימון בחו"ל ובעל תעודה רשמית.
- ג. 10 שנות משחק בארץ בליגת העל או בלי גה בחו"ל.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן ברוגבי.

תעודת ההסמכה תינתן:

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

5. תכנית הלימודים כוללת 295 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 42 שעות .
- מעשי/ענפי – 223 שעות.
- סטאז'- 30 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 42 שעות לימוד

1' – תורת האימון (12 שעות)

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים.
2. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

מס'	הנושא	מס' שעות	הערות
1	רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי- הגדרות: חזרה על עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט.	3 עיוני	
2	חלוקה תקופתית (פריודיזציה) יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות: - אפקט אימון וסוגי אפקטים - שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) 1. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון 2. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבוע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי). 3. לתקני העמסה בכל שלב (צפיפות, תדירות, נפח, עצימות, משך).	9 עיוני	בתכנית הענפית תמצאו שעות נוספות המוקדשות לתורת האימון ספציפי לענף הרוגבי.
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ	12 שעות	

מקורות לימוד מומלצים:

1. כהן, י, אשכנזי, י (2010) **שיא הכושר**. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
2. כהן, י, אשכנזי, י (2008) **"השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"**
3. ד"ר בן מלך, י, (2005) **"תורת האימון והמשחק – כדורגל"**
4. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
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. Issurin.B.V, Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 10.Issurin.B.V, (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 11.Issurin.B.V, (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" (15 שעות)

מי רשאים למד בקורס מאמנים "מדעים ורפואת ספורט"

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.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
1	אנטומיה וביומכניקה - כללי 1. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי. 2. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה) 3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה 4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה). 5. פעולות בליסטיות (זריקה, הטלה, הדיפה), ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).	4 עיוני	
2	פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט – דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף: 1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרבניים לאורך זמן. הערכת:	3 עיוני	

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
	<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> <ul style="list-style-type: none"> • דגש על ספציפיות בענף. • בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות 	3 מעשי	
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> <p>הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.</p>	2 עיוני	
4	<p>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</p> <p>1. סקירה של מערכת העיכול.</p> <p>2. אבות המזון - שומנים, חלבונים ופחמימות. (מבנה כימי והתפקידים של כל אב מזון תוך מתן דגש על נושא האנרגיה הכימית הגלומה בכל אב מזון ותרומתו האנרגטית לפעילויות השונות).</p> <p>3. תוספים</p> <p>4. סמים בספורט</p>	4 שעות	

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ	16 שעות	

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 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. 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 (14 שעות)

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

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.

מס' שעות	נושאי הלימוד	מס' הערות
1 עיוני	<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.</p>	
2 עיוני	<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>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לעורר ולשמר 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>	

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
	ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט. כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.	2 עיוני	
3	תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'. כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. תקשורת מאמן-ספורטאית.	2 עיוני	
4	פציעות ספורט הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.	1 עיוני	
5	אימון ספורטאיות: אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות.	2 עיוני	
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	14 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. RainerM.(2012)"Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
10. 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.

ב. תכנית לימודית מעשית/ענפית – סה"כ 223 שעות

נושא	פרוט	שעות לימוד	מיקום התרגול
1	סקירה כללית- ענף הרוגבי - סה"כ 5 שעות לנושא - עיוני		
	סקירת הענף בעולם- תחרויות, מבנה הארגונים, פריסה עולמית	1	עיוני
	תכנית אסטרטגית האיגוד העולמי-IRB ואיגוד הרוגבי האירופאי.	1	
	סקירת הענף בארץ, תחרויות, מבנה האיגוד, פריסה ארצית	1	
	ערכים - ערכי הליבה של הרוגבי-RUGBY CORE VALUES ולימוד הקוד האתי הישראלי	2	
2			
2	תורת האימון- סה"כ 15 שעות לנושא - עיוני		
	תפקיד המאמן	3	עיוני מצ"ב לדוגמה לינק - CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS
	<ul style="list-style-type: none"> • תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם. • פיתוח פילוסופיית אימון • וניהול ספורטאי. 		
	עקרון המשוב- תחקור שחקנים		
	עקרון ה"שלם-חלקי שלם" לבניית אימון		
	מבנה אימון בסיסי		
	משוב אישי- ניתוח אימון		
	חלוקה תקופתית		
תכנון עונתי, סייקלים ומיקרו סייקלים			
היבטים מנטאליים ברוגבי	2		
3			
עקרונות משחק וניתוח תבניות - סה"כ 6 שעות לנושא - עיוני			
עקרונות עיקריים בהתקפה	2	עיוני	

נושא	פרוט	שעות לימוד	מיקום התרגול
	עקרונות עיקרים בהגנה	2	
	ניתוח משחקים – זיהוי תבניות וסגנונות בהתקפה ובהגנה	2	
4	טכניקות אישיות- עקרונות, תיקוני טעויות ומערכי אימון סה"כ 24 שעות - מעשי שעות לנושא		
מעשי	מנח הגוף במגע- TOWER OF POWER	1	
	המפגש עם הקרקע	2	
	התאקל- קדמי, אחורי, צידי, תאקל כפול.-עקרונות מתקדמים ומערכי אימון	4	
	קבלת תאקל- נשיאת כדור, זיהוי אזורי חולשה (מבנה ה עץ), מקסום מהלך	2	
	קבלת התאקל- קבלת החלטות במגע.	2	
	מסירה ותפיסה- SPIN,SKIP,POP,PUSH- זיהוי ותיקון טעויות	4	
	תפיסת כדור גבוה	1	
	התמודדות כדור על הרצפה- הרמה, גליצ'	1	
	בעיטות PUNT,PLACE,DROP,GRUBBER,CHIP	3	
	הימנעות ממגע- שינוי כיוון.	2	
	התמודדות על הכדור בהגנה- טכניקות מתקדמות, היבטים חוקתיים וקבלת החלטות.	2	
	5	המשכיות הכדור במגע - סה"כ 13 שעות לנושא עיוני + מעשי	
	"ניצחון במגע"- טכניקות	2	
	זוויות תמיכה וקבלת החלטות	2	
	OFLOAD- שחרור הכדור במגע	2	
	מחזור הכדור לפני הנפילה- screen/POP/MAUL	2	
	טכניקות מתקדמות על הרצפה- LONG BODY,ROLE,SQUEEZ	2	
	ה"ראק"- זוויות כניסה, מנח גוף, טכניקות ניקוי, קבלת החלטות- קרב/חומה, היבטים חוקתיים	3	
6	רוגבי 15- פילוסופיית "ארבעת המשפחות" - סה"כ 10 שעות לנושא – עיוני + מעשי		

נושא	פרוט	שעות לימוד	מיקום התרגול
	עקרונות התנועה במגרש-תנועה ללא כדור	1	עיוני + מעשי
	משפחה 1- סביב הכדור	2	
	משפחה 2- תפיסת המרחב-עומק, רוחב קריאה מוקדמת	3	
	משפחה 3- חיפוי הצד הנגדי, איתור הזדמנויות	2	
	משפחה 4- זוויות תמיכה וחיפוי	2	
7	רוגבי 15- כדור מהיר התקפה במשחק הפתוח - סה"כ 5 שעות לנושא - עיוני + מעשי		
	טכניקות שימוש בכדור המהיר	2	
	זיהוי נקודות תורפה בהגנה	2	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	1	
8	רוגבי 15- כדור איטי התקפה במשחק הפתוח סה"כ 3 שעות לנושא - עיוני + מגרש		
	טכניקות שימוש בכדור האיטי	1	
	זיהוי נקודות תורפה בהגנה	1	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	1	
9	רוגבי 15- תבניות משחק התקפי - סה"כ 6 שעות לנושא - עיוני + מעשי		
	תבניות משחק ברוגבי 15	2	
	התאמת תבנית משחק ל פרופיל אישי ופרופיל קבוצתי	2	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	2	
10	רוגבי 15- מצבים נייחים- הסקראם - סה"כ 7 שעות לנושא - עיוני + מעשי		
	הסקראם - עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטים.	2	
	הסקראם- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים+ שילוב עם עבודת מספרי 8/9	1	
	מהלכים מובנים- תכנון ותיקון מהלכים מובנים בני 2-4 מהלכים מסקראם התקפי	1	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית	1	

מיקום התרגול	שעות לימוד	פרוט	נושא
			ואפשרויות נוספות
	2		דגשים חוקתיים ובטיחותיים- הסקראם.
		רוגבי 15- מצבים נייחים- זריקות החוץ סה"כ 8 שעות לנושא – עיוני + מעשי	
	2	זריקות החוץ- עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטים.	11
	1	זריקות החוץ- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים+ שילוב עם חוליית חלוצים אחורית.	
	1	מהלכים מובנים- תכנון ותיקון מהלכים מובנים בני 2-4 מהלכים מ זריקת חוץ התקפית	
	1	דגשים חוקתיים ובטיחותיים-זריקות החוץ.	
	1.5	בניית MAUL- טכניקה, עבודה קבוצתית, סיבוב, המשכיות	
	1.5	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	
		רוגבי 15- בעיטות פתיחה סה"כ 3 שעות לנושא – עיוני + מעשי	
	1	קבלת בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות	12
	1	מרדף לאחר בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות.	
	1	קבלה/מרדף בעיטת 22	
		רוגבי 15- משחק ההגנה - סה"כ 13 שעות לנושא – עיוני + מעשי	
	1.5	הגנה במשחק הפתוח- טקטיקות ואמצעי תקשורת	13
	1.5	הגנה סביב "ראק"- מיקומים ועקרונות	
	2	מעבר מהתקפה להגנה-לאחר בעיטה/השגת הכדור	
	2	הגנה מסקראם- אמצע/צד ימין/צד שמאל	
	2	הגנה מזריקות חוץ- ההתמודדות על הכדור, התמודדות מול MAUL, הגנת הקו	
	2	טקטיקות הגנה- התאמת ההגנה ע"ב וחזקות/נקודות תורפה	
	2	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	
		רוגבי 7-פילוספיות משחק - סה"כ 2 שעות לנושא - עיוני	
			14

נושא	פרוט	שעות לימוד	מיקום התרגול
	הכרת סגנונות שונים ברוגבי שבעיות	2	עיוני
15	רוגבי 7- כדור מהיר התקפה במשחק הפתוח סה"כ 8 שעות לנושא – עיוני + מעשי		
	יצירת יתרון מספרי- מניפולציית יריב	1.5	
	ניצול יתרון מספרי	1.5	
	זוויות תמיכה ברוגבי 7	1	
	טכניקות שימוש בכדור המהיר	1	
	זיהוי נקודות תורפה בהגנה	1	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	2	
16	רוגבי 7- תבניות משחק התקפי סה"כ 5 שעות לנושא + מעשי		
	תבניות משחק ברוגבי 7-חדירה/מתיחה	1	
	התאמת תבנית משחק ל פרופיל אישי ופרופיל קבוצתי	2	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	2	
17	רוגבי 7- מצבים נייחים- הסקראם סה"כ 4 שעות לנושא – עיוני + מעשי		
	הסקראם- עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטיים.	1	
	הסקראם- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים	1	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	2	
18	רוגבי 7- מצבים נייחים- זריקות החוץ - סה"כ 4 שעות לנושא – עיוני + מעשי		
	זריקות החוץ- עבודת החלוצים, תפקידים, עבודה קבוצתית עקרונות טאקטיים.	1	
	זריקות החוץ- עבודת ה קו- מהלכי התקפה ראשוניים	1	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	2	
19	רוגבי 7- בעיטות פתיחה - סה"כ 3 שעות לנושא – עיוני + מעשי		
	קבלת בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות	1	

נושא	פרוט	שעות לימוד	מיקום התרגול
	מרדף לאחר בעיטת פתיחה- העמדות שונות וקבלת החלטות.	1	
	קבלה/מרדף בעיטת 22	1	
20	רוגבי 7- משחק ההגנה - סה"כ 11 שעות לנושא – עיוני + מעשי		
	הגנה במשחק הפתוח- טקטיקות ואמצעי תקשורת	2	
	הגנה סביב "ראק"- מיקומים ועקרונות	1	
	מעבר מהתקפה להגנה-לאחר בעיטה/השגת הכדור	1	
	הגנה מסקראם- אמצע/צד ימין/צד שמאל	2	
	הגנה מזריקות חוץ- התמודדות על הכדור, הגנת הקו	1	
	טקטיקות הגנה- התאמת ההגנה ע"פ חזקות/נקודות תורפה	2	
	"השיטה הישראלית"- הכרת קריאות הנבחרת הישראלית ואפשרויות נוספות	2	
	21	אימון גופני - סה"כ 22 שעות לנושא – עיוני + מעשי	
עקרונות מנחים-החימום והשחרור ומבנה האימון	2		
3 עיוני 3 מעשי	אנטומיה וביומכניקה יישומית בענף הספורט 1. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף). 2. 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) 3. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף) 4. שיעור מעשי – במעבדה לביומכניקה בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות	6	
		עקרונות האיתור בספורט יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנטרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות	2

נושא	פרוט	שעות לימוד	מיקום התרגול
	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל:</p> <p>1. מבדקי יכולת בשדה – ביפים, מהירות ועוד.</p> <p>2. מבדקי יכולת במעבדה – VO2max, סח"ח, בדיקה איזוקינטית ועוד</p> <p>3. אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד.</p>	5	2 עיוני 3 מעשי
	<p>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס:</p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף- 3</p> <p>2. אמצעים ושיטות. - 3</p> <p>3. והבדלים בהכנה גופנית-רוגבי 15/7 - 1</p>	7	
22	רפואה ורווחת השחקן - סה"כ 20 שעות לנושא - עיוני + מעשי + חד"כ		
	תזונה ספציפית לרוגבי-	2	
	<p>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</p> <p>1. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</p> <p>2. 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>3. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>4. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>5. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	6	4 עיוני 2 מעשי- כולל: הסבר ותרגול ע"י פיזיותרפיסט.

מיקום התרגול	שעות לימוד	פרוט	נושא
4 עיוני 5 מעשי	9	פיתוח כוח והפעלת חדר כוח ספציפי לענף. א. הנחיות כלליות ובטיחות. ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות. ג. עבודה עם מכונות כוח. ד. תרגילים נבחרים	
	1	Anti-doping	
	2	חזרה לפעילות לאחר פציעה	
רוגבי נשים - סה"כ שעות 5 לנושא - עיוני			23
	5	הבדלים מהותיים באימון נשים- פיזיולוגים, מנטאליים, טכניים וטאקטיים	
מודל התפתחות השחקן - סה"כ 5 שעות לנושא - עיוני			24
	5	המרכיבים הטקטים, טכניים, מנטליים ופיזיים המתאימים לגילאים השונים	
קורס שיפוט - סה"כ שעות 8 לנושא – עיוני + מעשי			26
	8	קורס שיפוט בינלאומי-IRB LEVEL 1 REFEREEING	
מבחנים - סה"כ שעות 8 לנושא – עיוני + מעשי			27
	1	סקראם	
	1	בניית ליינאאוט	
	1	לימוד מגע- תאקל, ראק, MAUL	
	1	טכניקות מתקדמות- מסירה/תפיסה	
	1	הכנה גופנית-עקרונות וטכניקה	
	1	שיפוט וחוקה	
	1	עקרונות ההתקפה וההגנה במשחק ה 15	
	1	עקרונות ההתקפה וההגנה במשחק ה 7	
	223		סה"כ
סטאז' - אימונים מעשיים תחת בקרה ומשוב - סה"כ 30 שעות לנושא – עיוני + מעשי			

מיקום התרגול	שעות לימוד	פרוט	נושא
	30	כל חניך יעביר 8 אימונים תחת בקרה ומשוב כתנאי לקבלת תעודת מאמן (ראה נספח 1)	

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מאמנים

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

1. כל חניך בקורס מאמנים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, לא למדריך!!!) בקבוצת נוער או בוגרים, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
2. החניך יחויב להשתתפות ב - 8 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים.
3. הליך ההצמדה יתקיים החל ממציתו של הקורס ואילך, מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
4. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
5. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
6. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
7. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
8. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. מומלץ שהליך החניכה/סטאז' לא יתקיים במועדון אליו שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
9. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
10. ניתן לאפשר לחניך בקורס מאמנים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
11. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים ברוגבי

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				
7				

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

משוב כללי לחניך :

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך