

תכנית להכשרת מדריכים בקשתות

מעודכנת לתאריך 27.2.2019

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים בתחום הקשתות.
- להקנות מיומנויות יסוד בנושאי טכניקה, טקטיקה, כושר גופני והכנה מנטאלית בהדרכה ואימון ילדים ובני נוער עד גיל 16.

2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים 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 ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך קשתות.

תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 200 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 140 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 200 שעות

6. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף כמובן את 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 60 שעות לימוד

א'1 - אנטומיה (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
2	מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
2	המשך + טרמינולוגיה	3
2	מערכת המפרקים	4
2	מערכת הנשימה	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר כלליים	7
1	מבחן מסכם	8

מקורות לימוד מומלצים:

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטיין – פוספט	1
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	2
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	3
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	4
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	5
1	מבחן מסכם	6

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

א'3- תורת האימון - מבוא (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבוא לכושר גופני מרכיבי יכולת גופנית וקואורדינטיבית	1
2	כושר גופני וקואורדינציה (כלליים וייחודיים)	2
2	שיטות להקניית יכולת גופנית וקואורדינטיבית באימון	3
2	שיטות ואמצעים לפיתוח יכולת גופנית וקואורדינטיבית	4
2	החימום ויכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית	5
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	6
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	7
1	מבחן מסכם	8

*יש להתייחס לנשים/ילדות במהלך הלימוד של נושאים אלו.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א'". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

א'4 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאי/ת (עבודה של בנים עם בנות)	1
2	גישות בהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	4
2	מעורבות הורים בספורט	5
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	6
1	מבחן מסכם	7

מקורות לימוד מומלצים:

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – היקף 140 שעות

נושא	שעות	הערות
היסטוריה של קשתות <ul style="list-style-type: none"> ▪ ימי קדם ▪ ימי ביניים ▪ העידן המודרני ▪ סוגי תחרויות ▪ תולדות הקשתות בארץ 	6	כיתה מעשי+ כיתה
בטיחות ירי <ul style="list-style-type: none"> ▪ אישי ▪ מגרש תקני ▪ בטיחות במועדון 	3	כיתה מעשי+ כיתה
בטיחות רפואית <ul style="list-style-type: none"> ▪ מושגי יסוד – סרגל מאמצים, שרירי מאמץ בקשתות, ראייה, נשימה, עמידה, יציבה. ▪ כושר גופני – ייחודי לספורט הקשתות, עבודת ידיים, בית החזה, שחמות. ▪ טכניקה – עבודה עם גומיית מתיחה ואביזרי כושר לפלג גוף עליון. ▪ טקטיקה – כניסה מדורגת, התחלה עם קשת חלשה, וטווח קרוב. ▪ תחרות – סיבולת, לחץ – יכולת התמדה, תנאי מזג אויר. 	3	כיתה מעשי
שלבי ירי <ul style="list-style-type: none"> ▪ יסודות ▪ טכניקות קיימות 	5	כיתה מעשי
הדרכת קשת חדש <ul style="list-style-type: none"> ▪ שלבים הכרחיים באימון ראשוני ▪ הישגים מיידים מול בניית טכניקה 	5	מעשי

נושא	שעות	הערות
שלבי ירי <ul style="list-style-type: none"> ▪ ירי בקשת אולימפית 	4	מעשי
הדרכת קשת חדש <ul style="list-style-type: none"> ▪ התאמה לנכים ▪ דגש על הצד המנטאלי מתחילת הירי ספורט נכים <ul style="list-style-type: none"> ▪ איגודי נכים וקלסיפיקציות. ▪ תחרויות נכים 	3	מעשי
שלבי ירי <ul style="list-style-type: none"> ▪ ירי בקשת קומפאונד ▪ 9 שלבים להצלחה 	6	מעשי
עקרונות האימון בקשתות <ul style="list-style-type: none"> ▪ משמעות מרכיבי הכושר הגופני ▪ פיתוח יכולות גופניות ▪ פיתוח יכולות מנטליות 	5	מעשי
שיפור טכניקת ירי <ul style="list-style-type: none"> ▪ התבוננות עצמית ▪ איתור ותיקון טעויות סגנון ▪ שימוש באמצעים טכניים לביקורת ▪ בדיקת תפיסה מנטאלית מול תפיסה טכנית 	6	מעשי
ציוד קשתות <ul style="list-style-type: none"> ▪ ציוד מיגון אישי ▪ קשת אולימפית ▪ קשת קומפאונד ▪ חצים ▪ מטרות ▪ ציוד תחרות 	5	מעשי
בחירת ציוד קשתות	2	מעשי
פיתוח תוכנית הדרכה	3	

נושא	שעות	הערות
<ul style="list-style-type: none"> ▪ בניית תוכנית אימון אישית לחניך ▪ בניית מסגרת מועדונית ▪ בניית תוכנית מעקב הישגים 		מעשי
<p>מתודיקה האימון</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ הצגת נושא, הרצאה, + חומר כתוב לעיון+ הקרנת מצגת ▪ הדגמת המדריך – קבלת משוב החניכים להדגמה- הקרנת סרטוני הדגמה. ▪ דיון – בחינת הנושא בפורום . הצעות לשיפור, בעיות ▪ הדגמת חניך – קבלת משוב בפורום ▪ תרגול – כל החניכים – סיכום משותף. 	3	מעשי+ כיתה
<p>זיהוי בעיות בירי</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ שימוש בטכניקות שונות לזיהוי בעיות ▪ תיקון הבעיות 	6	מעשי
<p>ביצוע TUNEUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ קשת אולימפית ▪ קשת קומפאונד 	4	מעשי
<p>בנייה ותיקון מיתרים וחצים</p>	4	מעשי
<p>החזקת ציוד קשתות</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ קשת אולימפית ▪ קשת קומפאונד 	2	מעשי
<p>הכרת חוקי FITA + סוגי תחרויות הכרת מבנה הארגוני של איגודי הקשתות בעולם ובישראל</p>	3	כיתה
<p>הדרכת ניסיון של העמיתים</p>	10	מעשי
<p>מבחן עיוני</p>	4	כיתה
<p>בוחר המדריך</p>	2	מעשי

הערות	שעות	נושא
מעשי	46	עבודת גמר מעשית – סטאג' ביצוע פרויקט הדרכה של קבוצת מתחילים , במועדונים, על פי תהליך מובנה , מדווח ומבוקר.
	140	סה"כ

מקורות לימוד מומלצים:

1. [Archery Anatomy: An Introduction to Techniques for Improved Performance](#)
by Ray Axford (Paperback - November 1996)
2. [Bow and Arrow: The Comprehensive Guide to Equipment, Technique, and Competition](#)
by Larry Wise, Larry Wert (Paperback - April 1992)
3. [On Target for Tuning Your Compound Bow](#)
by Larry Wise, et al (Paperback - June 1998)
4. [Archery: Steps to Success \(Steps to Success Activity Series\)](#)
by Kathleen M. Haywood, Catherine F. Lewis (Contributor) (Paperback - January 1997)
5. [Professional Archery Technique](#)
by Kirk Ethridge (Paperback - June 1997)
6. [Archer's Bible: The Ultimate Archery Reference Guide](#)
by Mike Faw (Paperback - July 2003)
7. [Precision Archery](#)
by Steve Ruis (Editor), Claudia Stevenson (Editor) (Paperback - October 2003)

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 במחלקת במועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המועדון.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן 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 בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
12. 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'.
13. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
14. במפעלי קיץ/ואו 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 בקשתות

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