

תכנית להכשרת מאמנים בכדורעף

התכנית עדכנית לתאריך 27.6.2019

1. מטרת התוכנית:

- א. פיתוח יכולת לאמן טכניקה, טקטיקה אישית וקבוצתית וכושר גופני ספציפי של משחק הכדורעף.
- ב. פיתוח יכולת לאבחן ולהדריך שחקנים בביצועים טכניים וטקטיים.
- ג. פיתוח יכולת להעריך/לבדוק, לתכנן, ליישם ולבקר תכנית אמונים בהתאם למודלים שנלמדו, עבור אוכלוסייה מסוימת; ידע והבנה של גורמי תכנון המשולבים בתוכנית הרב שנתית והשנתית (כושר גופני, טכניקה, טקטיקה, הכנה מנטאלית).

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

- בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
 - מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
 - מבחן מעשי (אימון המדריך).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בכדור עף.

תעודת ההסמכה תינתן:

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

5. תכנית הלימודים כוללת 227 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 75 שעות .
- מעשי/ענפי – 120 שעות
- חניכה/סטאז' – 32 שעות (ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מאמנים).

סה"כ : כ- 227 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 75 שעות לימוד

א'1 - תורת האימון והכושר הגופני - סה"כ 27 שעות. הכל עם דגש על כדורעף. שההרצאות תהיינה ספציפיות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מאמני כושר גופני מוסמכים (בוגרי קורס של 220 שעות לפחות) עם ניסיון בהדרכת נבחרות, ספורטאי הישג או קבוצות בכירות במשך 3 שנים לפחות.
- בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון".
- בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4 שעות	תכנון אימונים ומשחקים/ תחרויות - כולל תכניות ליחידת אימון, שבוע אימונים, תקופת אימונים, מחזור גדול ועונת פעילות.	1.
4 שעות	חלוקה תקופתית (פריודיזציה) אפשר להעביר את סעיף זה לסעיף 1	2.
6 שעות	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים/ תחרויות - מעשי ועיוני - כולל מבדקי יכולת בשדה ובמעבדה	3.
6 שעות	הכשרה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים (כולל עקרונות עומסים והתאוששות) - מעשי ועיוני	4.
6 שעות	תורת התנועה והביומכניקה	5.
1 שעות	מבחן מסכם	6.

מקורות לימוד מומלצים:

1. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
2. Department of Kinesiology, Health, and Sport Science (2010) Dr. Madeline Paternostro Bayles
3. Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Physical Rehabilitation 3rd Edition, (2017) Donald A. Neumann
4. Clinical Sports Medicine 5e, Volume 1: Injuries, (2018) Peter Brukner, Karim Khan
5. Moore's Clinical Anatomy Flash Cards (2013) Douglas J. Gould PhD
6. Teaching theories of performance excellence to sport & performance psychology consultants-in-training (2013) Mark W. Aoyagi
7. Review of Platonov's "Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application – Kiev: Olympic Literature (2013) Vladimir Lyakh, Kazimierz Mikołajec, Przemysław Bujas, and Ryszard Litkowycz
8. "Trainingslehre – trainingswissenschaft", (2008), Gunter schanbel, Hans- Ditrich Harre, Jurgen Krug (Hrsg.)
9. "הפיזיולוגיה של המאמץ" (2003) שחר ניס, ד"ר עמרי ענבר
10. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
11. "גוף האדם, אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה" (2010) ד"ר ערן תמיר
12. "אימון הכושר הגופני בכדורעף" (2013) ד"ר יוסי גבע
13. אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם (2019) ד"ר אריאלה זוסמן
14. "תורת האימון והמשחק בכדורגל" (2005) – ד"ר איציק בן מלך
15. גלעד, ע. שלו, ר. (1995) "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט נתניה
16. "תורת האימון קורס מדריכים בכדורגל ובמשחקי כדור (2008) – ד"ר איציק בן מלך
17. "מבחני יכולת בספורט ההישגי (1997) רפי דותן, דני אורן, היחידה לספורט הישגי
18. שלו, ר. (1990) "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות" מתוך סידרת המאמרים "אימון ילדים" החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט
19. מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' (1998) ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט נתניה
20. "תכנון מעקב ובקרה במשחקי כדור" (2010) ד"ר איציק בן מלך

21. "ימים מרוכזים ומחנות אימונים בספורט ההישגי" (1992), בן מלך, ארבייט, גלעד, היחידה

לספורט הישגי

22. "איתור, מיון והכשרת ספורטאים צעירים לרמה הישגית גבוהה" (1989) היחידה לספורט הישגי

23. "הכנה גופנית במשחקי כדור" (1996), ארבייט, רישאר

24. "כושר גופני" (2003) גוס, ד"ר מיכה קניץ

א'2 – רפואת ספורט – סה"כ 23 שעות

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה.
- בעל תואר אקדמי בפיזיותרפיה
- בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים.
- רופא ספורט
- רופא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
2 שעות	חזרה מקיפה על עיקר החומר המדעי מקורס מדריכים.	1.
2 שעות	גדילה והתפתחות – אנתרופומטריה, כלים פשוטים בכדי לעקוב אחר התפתחות הספורטאים הצעירים..	2.
4 שעות	אנטומיה – שלד ושרירים, הכרה מעמיקה יותר של שרירי הגוף ותרגילים לחיזוקם. לדוגמה תרומת החיזוק לביצוע פעולות ספציפיות במשחק, השפעת הכוח בקרסול ויציבות הקרסול לביצוע שינוי כיוון.	3.
8 שעות.	פיזיולוגיה – צריכת חמצן מרבית וסגולית, סף הצטברות חומצת החלב, לב הספורטאי. מבדקי שדה להערכת מרכיבי הכושר. מעט על הורמונים והשפעתם, סכרת ומחלות.	4.
4 שעות	תזונה, תוספים וסמים בספורט לחלק לשני נושאים שונים. חייב להיות ספציפי לכדורעף	5.
4 שעות	פציעות ספורט – שיקום וחזרה מלאה לאימונים ולמשחקים.	6.
2 שעות	ביומכניקה	7.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
1 שעות	מבחן מסכן	.8

מקורות לימוד מומלצים:

1. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
2. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
3. "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ" (1992) – ד"ר אריה רוטשטיין
4. "פציעות ספורט" (2001) – ד"ר ראובן מטרני
5. "תורת האימון והתחרות" – (1990) – מכון וינגייט ד"ר איציק בן מלך
6. "אורח חיים נכון של השחקן הצעיר (2008) מכבי ת"א, מחלקת נוער- ד"ר איציק בן מלך
7. "ערכם התזונתי של המזונות" (1994) – ד"ר יעקב אילני
8. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2004), מקל
9. "הפיזיולוגיה של המאמץ (2003), נייס, שחר, ענבר
10. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004), שגיב. מ.
11. "כושר גופני" (2003) ד"ר מיכה קניץ
12. "פסגות הישגיות של נשים בספורט (2015), ד"ר איציק בן מלך בהוצאת התאחדות "אילת" ואתנה.

א'3 – פסיכולוגיה של הספורט – סה"כ 17 שעות.

מטרות יחידת הלימוד בפסיכולוגיה של הספורט:

- להקנות ידע והבנה בפסיכולוגיית ספורט, הרלוונטי לעבודה עם ספורטאי נוער ובוגרים, וקבוצות ספורט של בני נוער ובוגרים.
- ללמד עקרונות בפסיכולוגיית ספורט, תוך שימת דגש על השילוב בין הפן התיאורטי והמעשי.
- להקנות יידע ליישום עקרונות תיאורטיים בפסיכולוגיה של הספורט, בעבודה עם ספורטאים ובספורט, תוך הכרת כלים וטכניקות מעשיות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט.
- בעל תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים הישגיים.

שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
1 שעות	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט –רקע, היסטוריה,</p> <p>סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p> <p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר.</p>	1.
2 שעות+1 תרגול	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט:</p> <p>כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים 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.

שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
4 שעות+1	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <p>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 ביצועים.</p>	3.
2 שעות+1 תרגול	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה:</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט, כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>	4.
1+2 תרגול	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול השחקנים, מול הנהלה, מדיה וכד'. כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. תקשורת מאמן-שחקן.</p>	5
1	<p>פציעות ספורט:</p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר</p>	6.
2 שעות	<p>הכרת מושג הקבוצה, תהליכים קבוצתיים ותפקידים: לכידות וגיבוש קבוצתי, דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים. עבודה עם פרטים כחלק מקבוצה.</p>	7.
1 שעות	<p>אימון ספורטאיות:</p> <p>מדוע אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות</p>	8.

שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
1 שעות.	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט.	9.
1 שעות	מבחן מסכם	10.

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 ייתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

א. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 120 שעות לימוד

סה"כ שעות	תרגול מעשי	הדגמות מעשיות	הרצאות - מצגות וידאו	מבחנים	נושאי לימוד	תחום
4			4		אמונות ועקרונות, יעדי האימון, סגנון האימון	1 פילוסופית האימון
22	16	4	2		טכניקה ואימון צעירים - עלית לפנים ולאחור, תחתית, מכת פתיחה מכל הסוגים, הרצה והנחתה מכל העמדות וכל הקצביים, חסימה יחיד, זוגי, שלשה	2 טכניקה וטקטיקה אישית ואימון צעירים
4	4				אמון תפקודי: מגיש, תוקפים/חוסמים, ליברו, קבלה	
10	6	2	2		קבלת מידע וקבלת החלטות במשחק	
20	8	8	4		הרכבים קבוצתיים – מספר מוסרים בקבוצה: 5/1, 6/2, 4/2, מצליב קבלן/לא קבלן, עמידה במגרש	3 טקטיקה קבוצתית
					מבנים, שיטות וטקטיקות – מבני קבלה, התקפה, חסימה, התאמת שיטות המשחק ליכולות הקבוצה וליריב, טקטיקה מתקדמת בחסימה, הגנה, מכת פתיחה והתקפה	
					אימון טקטי – אופן תרגול הקבוצה לתחרות ובכלל	
24	20	2	2		ניהול ואימון קבוצת כדורעף: החניכים בקורס המאמנים יקבלו הסבר תיאורטי ובו דוגמאות של כיצד יש לנהל אימון כדורעף בצורה המיטבית. מתוכו הם יבחרו את דרך העבודה הטובה ביותר מבחינתם.	4 מתודיקה אימון הכדורעף

סה"כ שעות	תרגול מעשי	הדגמות מעשיות	הרצאות - מצגות וידאו	מבחנים	נושאי לימוד	תחום
					<p>החניכים יצטרכו לבנות בעצמם סוגי אימונים מלאים שונים על כל שלביהם (חלק מכין, עיקרי, מסכם) ולהציגם בפני רכז הקורס</p> <p>כל חניך יתרגל לכל הפחות 4 סוגי אימון שונים:</p> <p>תכנון האימון – החניכים יקבלו הדרכה כיצד יש לתכנן בפועל יחידת אימון כתובה.</p> <p>פתיחה וסיום האימון – דרכים ושיטות לתחילתו וסיומו של אימון.</p> <p>בנייתו ע"פ תהליך הדרגתי – בניית האימון בצורה הדרגתית ע"פ מטרות, יצירת קשר בין מטרת האימון לכל שלבי התרגול בפועל .</p> <p>תפקיד המאמן – הגדרה מראש של תפקיד המאמן בכל אימון בהתאם לנתונים בשטח (מטרות האימון, סוג התרגול, גודל הקבוצה, רמה, כמות העוזרים, ציוד וכו)</p> <p>עמדת המאמן – הדגשת חשיבותה של עמדת המאמן ברמה התיאורטית והפיזית – הלבוש, ההופעה, הדיוק, היכן הוא ממקום בכל שלב באימון, מול מי הוא מדבר, שפת הדיבור טכניקות של שליטה בקול ועוד</p> <p>אופן העברת החומר – בחירה מראש תכנון וביצוע של אופן העברת התרגול ודגשי העבודה לכל תרגול ע"פ מטרות</p>	

סה"כ שעות	תרגול מעשי	הדגמות מעשיות	הרצאות - מצגות וידאו	מבחנים	נושאי לימוד	תחום
					<p>משוב אישי וקבוצתי – חשיבה ותכנון של אופן העברת המשוב האישי והקבוצתי, תדירות מתן המשוב, עצירה ואי עצירה של התרגול לצורך מתן משוב, התאמת המשוב לאופי השחקנים בקבוצה</p> <p>ניצול זמן האימון – תכנון וביצוע אפקטיבי של זמן האימון, נטו של כל שחקן בהתחשב ברמת, אופי, כמות שחקנים, תנאים פיזיים וכו</p> <p>חלוקה לקבוצות עבודה – חלוקה הגיונית לקבוצות ע"פ שיקולי עבודה ומטרות, בחירת בניית הקבוצות ע"פ תכנון האימון (זוגות/שלשות וכו) ומיעוט ככל הניתן בשינוי מבנה הקבוצות לאורך האימון</p> <p>שליטה בקצב האימון – המדריך ילמד כיצד לשלוט בקצב האימון בצורה מיטבית בעצמו ואו ע"י שימוש בעוזרים ואו ע"י שימוש בשחקנים כמתרגלים. הכל בהתאם למטרות האימון</p> <p>אפקטיביות מקסימלית של כל תרגול – המדריך ילמד לתכנן ולבצע תרגול שיפיק את המקסימום מפרק הזמן המוקצב</p> <p>היחס בין עבודה למנוחה בתוך האימון – המאמן ילמד לתכנן מראש ולקחת בחשבון את חלוקת העומס באימון בהקשר של זמני העבודה מול זמני המנוחה בהתאם למטרות האימון</p>	

תחום	נושאי לימוד	מבחנים	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות
	תרגול בפועל של החניכים כמאמנים תוך מתן משוב - רוב שעות בסעיף זה יוקדשו לתרגול בפועל של החניכים בקורס באימון קבוצות עבודה בגודל משתנה בתכנון וביצוע של תרגילים תוך מתן משוב של רכז המקצועי של הקורס					
5	ניהול ובקרת האמון והתחרות		4	2	2	8
6	סטטיסטיקה בסיסית		2		4	6
7	כושר גופני לשחקני כדורעף - פיתוח מרכיבי הכושר כגון כח מתפרץ, מהירות, זריזות, סבולת ניתור וכד' בעבודה ספציפית על המגרש, ומניעת פציעות, התאוששות ועומסים, עבודה בחדר כושר		4	4	10	18
8	מבחנים	2			2	4
	מבחן הדרכה מעשי					
	סה"כ שעות	2	24	22	72	120

ג. דרך ההוראה:

1. פרונטאלי.
2. הוראת עמית.
3. עבודה עצמית

ד. חובות החניכים:

במישור העיוני:

1. השתתפות פעילה בשיעורים.
2. קריאת חומר חובה; ניתוח אימונים ומשחקים.
3. צפייה ורישום.

במישור המעשי:

1. יכולת הדגמה של מיומנויות טכניות.
2. יכולת אבחון (Diagnose) של ביצוע מיומנויות טכניות ושל מצבי אמן ומשחק.

ה. מבחנים (ראה בשבוע 31-32 בתוכנית זו)

1. מבחן מעשי:
 - הדגמת מיומנויות הדרכה, מיומנויות טכניות ואבחון מיומנויות מוטוריות
 - ביצוע תרגיל משולב
2. מבחן עיוני
3. ניתוח ממוחשב של מיומנויות מוטוריות

ו. מרכיבי הציון בקורס:

- 40% - מעשי
- 40% - עיוני
- 20% - יכולת אבחון של מיומנויות מוטוריות

מבחנים מעשיים

כללי

המבחן המעשי כולל הדגמות, יכולת ביצוע טכני, מיומנויות הדרכה. המבחן כולל מספר מבחנים כאשר הנבחן מוערך לפי קריטריונים אובייקטיביים וסובייקטיביים. ההערכה תהיה כמותית ואיכותית.

הערכה

הנבחנים ייבחנו במספר הדגמות ותרגילים (כמפורט מטה) שיזכו בניקוד שונה:

תרגיל 1 : 20%

תרגיל 2 : 20%

תרגיל 3 : 10%

תרגיל 4 : 10%

תרגיל 5 : 10%

תרגיל 6 : 30%

בכול תרגיל הנבחנים ייבחנו בביצוע מיומנויות הדרכה. הם יציגו את יכולתם בתחומים הבאים:

- א. ארגון התרגול: 40 נקודות
- רפלקציה ותגובה באמון. - 20 נקודות
 - לאבטיח את בטיחות התרגול ועל ידי כך למנוע פציעות- 10 נקודות
 - לנהל את התרגול תוך גרימת מוטיבציה לפעילות – 10 נקודות
- ב. מיומנויות הדרכה: 60 נקודות
- יכולת מעשית גבוהה (דיוק ואיכות בביצוע) - 30 נקודות
 - משוב ותדרוך בביצוע – 30 נקודות

התרגילים לביצוע

תרגיל 1 : הדגמה (יחידים) של טכניקה בסיסית : מסירה עלית, קבלה תחתית , מכת פתיחה, הנחתה. הנבדק יבצע וישאל לגבי מרכיבים קריטיים בביצוע ושלבי הלימוד שלהם.

הערכה: הערכה סובייקטיבית לפי מרכיבים קריטיים בביצוע

תרגיל 2 :

הוצאת מכת פתיחה מדויקת אל מלבנים מסומנים/מזרונים בגדלים שונים

אופן ביצוע: הסטודנט יוציא 5 מכות פתיחה לכל מזרן.

ניקוד:

א. תוצאת הביצוע: 60%

פגיע ב 2 המזרונים האחוריים – 3 נקודות

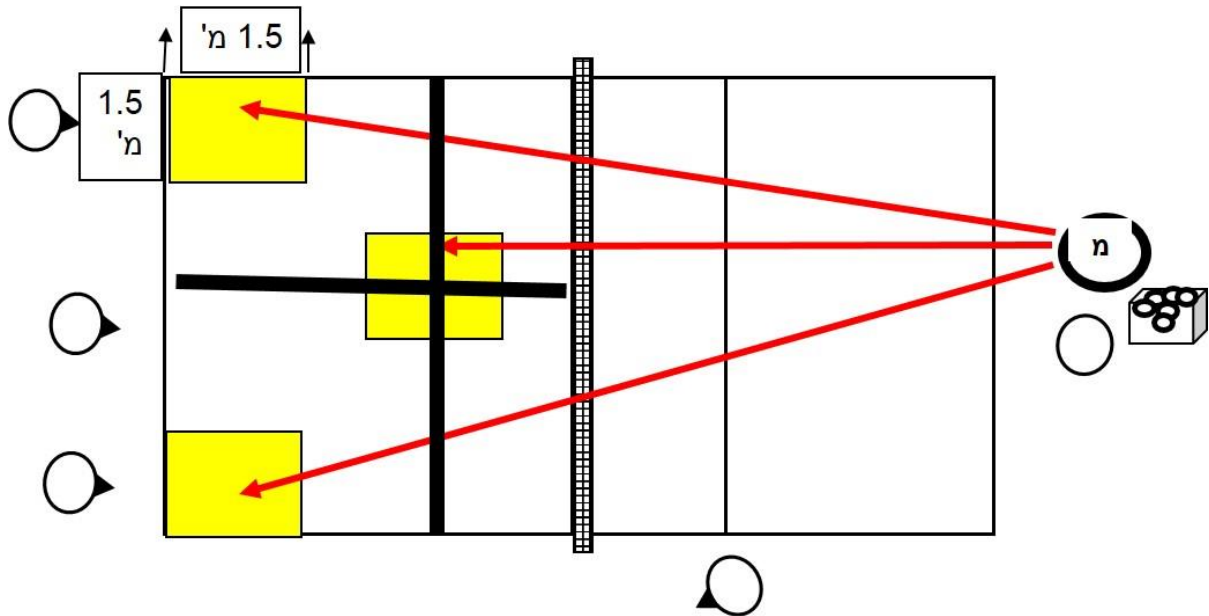
פגיעה ברבע - 1 נקודה

פגיעה במזרן האמצעי – 3 נקודות

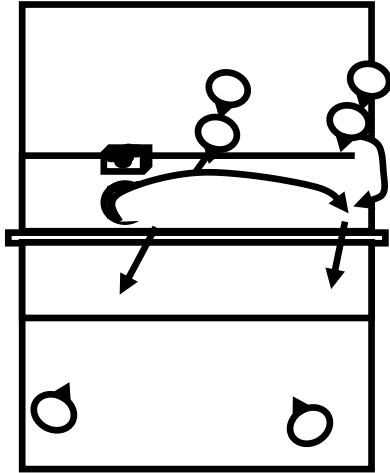
הערכה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
מס' הנקודות	20-30	30-40	40-50	50-60

ב. אופן הביצוע: 40%

מצוין	טוב	כמעט טוב	עובר	קריטריונים
25-30	24-19	18-16	15-14	
10	10	8	3	- עמדת מוצא והגשת הכדור
25	15	10	6	- מקום הפגיעה בכדור ומסלול הכדור
5	5	2	1	- תנועת ליווי
40	30	20	10	סה"כ



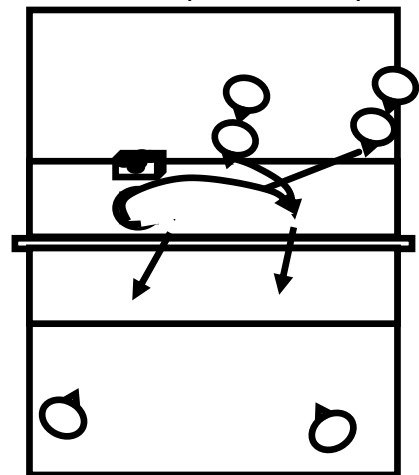
תרגיל 3



הנבחן יזרוק לחבריו 10 הגשות קצב 1 ו10 הגשות קצב 2

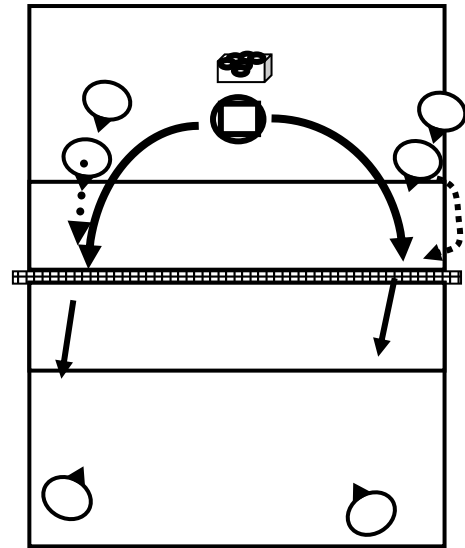
תרגיל 4

הנבחן ינהל הצלבה קדמית והצלבה אחורית כאשר הוא מנהל את התרגיל או עם מגיש.



תרגיל 5

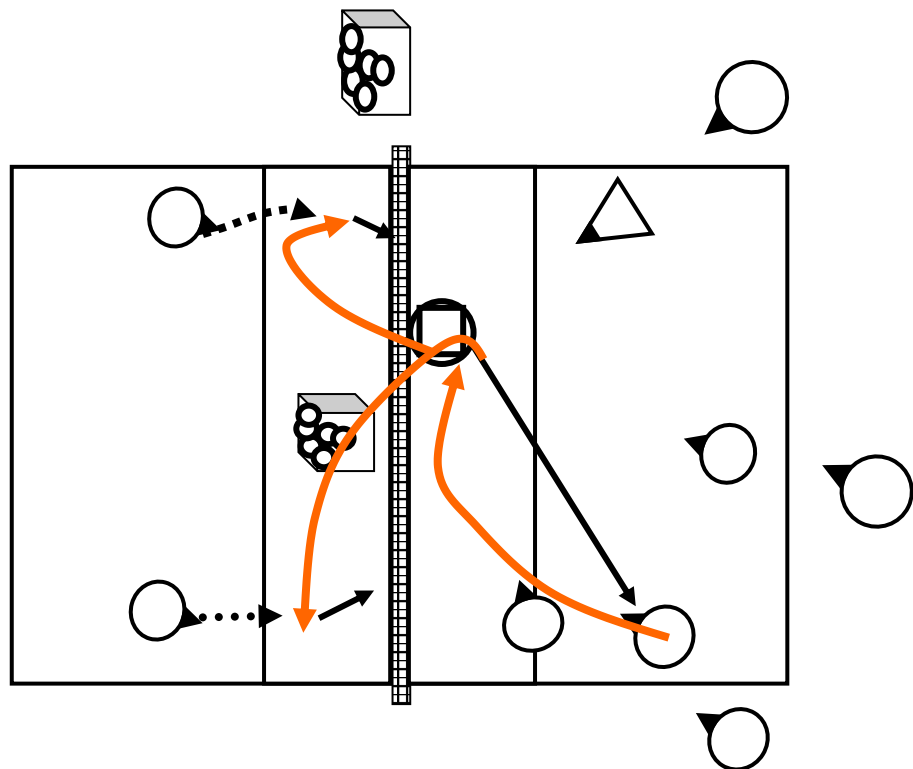
זריקות להנחתה מהחלק האחורי של המגרש לעמדות 4 ו 2.



תרגיל 6

הנבחן יתרגל קבוצת שחקנים שבעמדות : 1, 4, 5, 6 . הסטודנט מקבל 20 כדורים 2 עגלות 12 שחקנים.

כל מבדק יערך 12 דקות.



נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים

הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. כל חניך בקורס מאמנים יוצמד למאמן מוסמך (מאמן מוסמך, לא למדריך!!!) במחלקת נוער, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
2. החניך יחויב להשתתפות ב- 12 אימונים (2 שעות כל אימון) עם אותו מאמן חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות ועוד 4 אימוני נבחרת בוגרת בארץ או בחו"ל
3. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממצציתו 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. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליה 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 בכדורעף

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				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך

רשימת מקורות:

1. גבע, י., (2018) כדורעף

2.L.T.A.D. – Volleyball Canada 2006

3.Top Volley Manual – FIVB 2019Coaches Manual (2011), FIVB

4. Study on efficiency of players in the volleyball world championship, Italy / Bulgaria 2018 Cojocar, A.-M., Cojocar, M.

Published in Journal of Sport and Kinetic Movement (2019)

8. Mini Coaching Handbook (2011), FIVB

5. American Volleyball Association (1997), Asher, K. S., (Ed), Best of

Coaching Volleyball:

- Book 1: The Basic Elements of the Game
- Book 2: The Advanced Elements of the Game
- Book 3: The Related Elements of the Game

6.Papageorgiou, A., Spitzley, W.,(2002), Volleyball – A Handbook for Coaches and Players, Meyer&Meyer Sport (UK) Ltd

7.Reeser,J., Bahr,R., (Ed.), (2003), Volleyball, Handbook of Sports Medicine and Science, An IOC Medical Commission Publication, Blackwell Publishing

8.Reynaud, C., (2011), Coaching Volleyball – Technical and Tactical Skills, Human Kinetics

9.U.S.A Volleyball (2009), Volleyball systems and strategies, Human Kinetics

10.Zelinger, A. (1986). Arie Selinger's Power Volleyball. St.Martin's Press, New York.

11. A case study of applying collective technical-tactical performance goals in elite men's volleyball team. Palao, J. M., Garcia-de-Alcaraz, A., Hernandez-Hernandez, E., Ortega, E, Published in International Journal of Applied Sports Sciences (2016)

12. Pittera, C., Pedata, P., Pasqualoni, P., (2010), **Pallavolo – dentro il movimento 2**, Federazione Italiana Pallavolo Via Vitorchiano, Roma
13. expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 91-105. doi: 10.1080/10413200252907761
14. Lee J. M., Vine, S. J., Freeman, P., & Wilson, M. R. (2013). Quiet eye training promotes challenge
15. Mack, D. E., et al. (2011). Well-being in volleyball players
16. Milavić, B., Grgantov, Z., & Milić, M. (2013). Relations between coping skills and situational efficacy in young female volleyball players. *Physical Education and Sport 11*, 165 – 175.
17. Nash, C. S., Sproule, J., and Horton, P. (2008) Sport Coaches' Perceived Role Frames and Philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 538--554.
18. Side-out success and ways that points are obtained in women's college volleyball , Palao, J. M. Published in Journal of Sports Analytics (2018)
19. Analysis of the differences between the volleyball teams and volleyball players by positions at the olympic qualification tournament
Bajric, O., Srdic, V., Pospisil, F., Mikic, B., Basinac, I., Bajric, S.
Published in XX Scientific Conference in physical education, sport and recreation - (Nis, Serbia, october 19-21st, 2017) - Book of Proceedings (2017)
20. Systemic mapping of high-level women' s volleyball using social network analysis: The case of attack coverage, freeball, and downball
Hurst, M., Loureiro, M., Valongo, B., Laporta, L., Nikolaidis, P., Afonso, J.
Published in Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine (2017)
22. FIVB (2016) Coaches Manual1
23. FIVB (2017) Coaches Manual 2