

תכנית להכשרת מאמנים באופניים

התכנית עדכנית לתאריך 18.4.2022

1. מטרת התכנית:

- להקנות ידע מעודכן הקשור במוסדות וארגונים מקצועיים בינלאומיים.
- להקנות ידע מודרני מתקדם באימון רכיבה על אופניים בספורט ההישגי.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון לתורת הענף.
- להבהיר את האפיונים ואת דרישות ענף הספורט ברמתו הגבוהה ביותר.
- להקנות ידע מעמיק וקשר בין הנתונים הפיזיולוגיים, עקרונות הדיווש והתנועה האווירודינמית.

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 אופניים.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 308 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 52 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 256 שעות .

סה"כ : כ- 308 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

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
2. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרון התקופתיות (פריודיזציה).
3. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

א.1.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום תורת האימון המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון".
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס' הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
1	2	<p>עיוני</p> <p>בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)</p>
2	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון • שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים • ליכולות הספורטאי ולצרכיו) • תכניות אימונים ייחודיות 		<ul style="list-style-type: none"> • תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג • המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים
4	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוב וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)
	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	20	

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. 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. 1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 10.2. 11.Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 11.3. Vladimir B.I. (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

2.א. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

- א. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
- ב. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרונות התקופתיות (פריודיזציה).
- ג. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

א.2.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

- א. מרצה בתחום תורת האימון המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
- ב. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט • פיצוי יסף באימון • עקרונות האימון ספורטיבי 	2	<p>עיוני</p> <p>בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)</p>
2	<p>המאמן בספורט ההישגי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • סגנונות האימון השונים • הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם • מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	<p>תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפקט האימון וסוגי אפקטים • שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית) 	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון • שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) • תכניות אימונים ייחודיות 		<ul style="list-style-type: none"> • תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג • המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים
4	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	3	עיוני

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוב וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)
	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	20	

מקורות לימוד מומלצים:

6. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
7. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
8. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
9. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
10. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
11. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
12. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – נייס, שחר, ענבר.
13. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
14. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
15. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר נייס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
16. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
17. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
18. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
19. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
20. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
21. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
22. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
23. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
24. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
25. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
26. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
27. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
28. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

29. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
30. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
31. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

3.א. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

3.א.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

- א. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
- ב. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
- ג. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
- ד. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
- ה. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
- ו. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
- ז. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
- ח. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
- ט. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינוכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
- י. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- יא. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

3.א.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

- א. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על-פי חוק הספורט
- ב. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
- ג. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית 	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים 	1	<ul style="list-style-type: none"> עיוני שלבי התפתחות קוגניטיביים ורגשיים דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	<p>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> מצבים פסיכולוגיים בספורט הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות 	2	<ul style="list-style-type: none"> עיוני מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מוטיבציה פנימית וחיצונית דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרות) כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה) עקרונות של הצבת מטרות: תוצאות לעומת "מטרות מאמץ"; מטרות אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים". 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטתי/לא בשליטתי; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב תחושת מסוגלות (בנדורה); ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית מטרות: מודל SMART, מטרות לטווחי זמן שונים
	<p>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</p> <ul style="list-style-type: none"> מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה)

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • מודל ה-U הפוך בספורט 		<ul style="list-style-type: none"> * מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
3	<p>תקשורת:</p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> • דרכים להעברת מסרים • תקשורת מאמן-ספורטאית • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי • מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות
4	<p>פציעות ספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום • בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה) • תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס - U, שלבי "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה • תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה • סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה • תופעת אימון יתר

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	אימון ספורטאיות: <ul style="list-style-type: none"> • מיתוסים ודעות קדומות • היסטוריה של ספורט הנשים • מאפיינים ייחודיים באימון ספורטאיות • יחסי מאמן-ספורטאית 	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם • היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים • דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות • ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים • נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) • תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים
6	קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט: <ul style="list-style-type: none"> • הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות • דרכים לקניית ערכים בספורט 	1	עיוני * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	15 ש'	

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. 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 – 256 שעות

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	שיחת פתיחה	2	עיוני
2	מוסדות ארגוניים / מקצועיים בענף האופניים <ul style="list-style-type: none"> • איגוד האופניים הישראלי ודרכי פעולתו • ארגוני אופניים בינלאומיים • תקשורת וספונסרים • חוקי התנועה – סעיפים רלוונטיים לרכיבה על אופניים, כולל ליווי בטיחותי • ביטוח 	6	עיוני
3	חוקת האופניים / שיפוט בתחרויות	7	5 עיוני + 2 מעשי
4	טכניקה מתקדמת <ul style="list-style-type: none"> • איפיון הטכניקה בצמרת העולמית • סגנון הדיווש 	10	4 עיוני + 6 מעשי

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מעבר מהסגנון הגס לסגנון הנקי ולסגנון המושלם מיומנויות על מסלול סגור מבחני יכולת 		
5	<p>ניתוח ענף הספורט</p> <ul style="list-style-type: none"> דרישות אנרגטיות בספורט צמרת בסוגים שונים של תחרויות משקלן היחסי של הטקטיקה והטכניקה ביכולת הביצוע היכולת המנטלית והאינטלקטואלית 	6	עיוני
6	<p>אימון מרכיבי היכולת הגופנית אצל רוכבים הישגיים</p> <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי הסבולת השונים מרכיבי הכוח השונים מרכיבי המהירות מרכיבי הגמישות כושר גופני ייחודי לאופניים מרכיבי ה"פורמה הספורטיבית" מבחני יכולת גופנית 	18	12 עיוני + 6 מעשי

מס'7	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
7	אווירודינמיקה ואופניים כוחות ההתנגדות: התנגדות היטל, זרימה למינרית, כוח מערבלי, חיכוך, הקשר ללבוש, נסיעה ב"צל"	8	6 עיוני + 2 מעשי
8	בית הספר לאופניים <ul style="list-style-type: none"> • הקדמה: בית הספר למאמנים • פילוסופיה מקצועית • מסגרות של גיל ורמה • צורות תפעול • שיווק, פרסום, קשר עם קבוצות היעד • כלים ניהוליים לניהול קבוצה • פיתוח ענף לטווח ארוך • היבטים משפטיים בניהול עמותות / קבוצות 	14	עיוני
9	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף האופניים.	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם • תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף האופניים.

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
10	<p>היבטים מדעיים יישומיים בענף האופניים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף האופניים. • הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית) בענף האופניים. <p>- שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים). הערה: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף האופניים.</p>
11	<p>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</p> <p>א. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</p>	<p>6 עיוני</p> <p>4 מעשי- כולל: הסבר ותרגול.</p>

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
<p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי להתמקד בזעזוע מוח</p>		<p>ב. 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>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).</p> <p>ד. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>ה. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>ו. בעיות בריאות הקשורות לרכיבה, אימון יתר</p> <p>ז. סמים</p> <p>ח. בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
12	<p>תכנון תהליך האימון התחרותי</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון ארוך טווח <ul style="list-style-type: none"> ✓ שלבים קריטיים בהתפתחות ילדים וגירויי אימון מתאימים ✓ שלבי האימון הרב שנתי והקשרם לאימון אופניים, קריטריונים תחרותיים לגילאים שונים ✓ בניית "פרופיל הרוכב" לקבוצות גיל ולרמות שונות ✓ תכנון תהליך האימונים ל- 8 שנים ראשונות של אימונים ✓ מרצה מחו"ל - המשך • תכנון שנתי <ul style="list-style-type: none"> ✓ תכנון מתודי מול פריודיזציה ✓ תקופות האימון השונות 	18	<p>12 עיוני + 6 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף האופניים. • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים <p>* ניתן לשלב סדנה</p>

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ מחזורי הביניים • תכנון התחרויות השנתיות על פי סוגיהן • מחזורי זוטא ✓ סוגי מחזורים והתאמתם למחזורי הביניים • יחידת האימון הבודד ✓ סוגי האימון ✓ אפשרויות לרצף גירויים שונה ✓ אפקט האימון לסוגיו והאפשרות למטבו דרך מחזורי זוטא ויחידות אימון • תכנון מחנות אימון ✓ סוגי מחנות, היקפי זמן, מטרות • אימון אופניים ומחנה גובה 	

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • "ג'ט לג" • הכנה בלתי אמצעית לתחרות מטרה 		
13	<p>תזונה ואימון אופניים</p> <ul style="list-style-type: none"> • צרכים תזונתיים ייחודיים לאופניים • תוספים תזונתיים • התזונה בתהליך האימון: באימונים, בין האימונים, בהכנה לתחרות, במהלך ימי התחרות / המרוץ • היבטים תזונתיים בעומס 	8	עיוני
14	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <p>אמצעי התאוששות ברכיבה על אופניים</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים			
3 עיוני, 3 מעשי	6	<p>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות בענף האופניים:</p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה – לדוגמה: באמצעים שונים מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, סח"ח, בדיקה איזוקינטית.</p> <p>ב. אמצעי בקרה בתהליך האימון והתחרות - סטטיסטיקה ועוד.</p> <p>ג. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p> <p>ד. בדיקות במאמץ והרלוונטיות לשטח</p> <p>ה. מבחנים ומעקבים רפואיים, בדיקות דם</p>	15
<ul style="list-style-type: none"> שיטות שונות לניטור תהליך האימונים הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>	4 עיוני + 8 מעשי	12	16
עיוני	8	צפייה וניתוח תחרויות	17

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
<p>עיוני</p> <p><u>CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</u></p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור</p> <p>מומלץ לבצע בסדנאות</p>	6	<p>תפקיד המאמן:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם. • פיתוח פילוסופיית אימון • ניהול ספורטאי • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	18
עיוני	2	<p>עקרונות האיתור בענף האופניים:</p> <p>התמקדות בפרופיל האיתור בענף הספורט הספציפי: כיצד ממיינים ספורטאים בענף האופניים, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות</p>	

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
2 עיוני + 6 מעשי	8	ביקור במועדון הישגי עם ספורטאים בוגרים ברמת הישג גבוהה. <ul style="list-style-type: none"> פילוסופית המועדון. עבודת המאמן עם ספורטאי הישג. אינטראקציה בין אנשי הצוות ובין הספורטאים. 	19
4 עיוני + 8 מעשי	12	הרצאות ייחודיות (השתלמויות מאמנים)	20
12 עיוני 12 מעשי <ul style="list-style-type: none"> עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף האופניים. מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה). 	24	בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף האופניים תוך התייחסות לגורמים הבאים: 1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף האופניים - תפקודים פיזיולוגיים ברכיבה. 2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף האופניים. לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף האופניים. א. הנחיות כלליות ובטיחות. ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות. ג. עבודה עם אמצעים שונים. 3. תרגילים נבחרים.	21

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
22	צפייה וניתוח מרוץ בארץ (מעקב אחר רוכב, הכנת דו"ח והסקת מסקנות)	8	4 עיוני + 4 מעשי
23	תקשורת וספורט אינטרנט כמקור מידע למאמן	8	עיוני
24	פסיכולוגיה ענפית ניהול מוטיבציה זיהוי חסמים המונעים מהרוכב לפתח מוטיבציה פנימית	8	עיוני
25	מבחנים	12	עיוני
26	התנסות באימון	30	מעשי
	סה"כ	256	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Burke, E. (1996). "High Tech Cycling". Champaign Ill.
2. Burke, E. (1981). " Inside the Cyclist". Brattleboro, Vt, Velo-News.
3. Demenois, J, P. "Aero Bie, Cyclisme Record". Vigot.
4. Matheny, F. (1986). "Weight Training for Cyclists". Brattleboro, Vt, Velo-News.
5. Noret, A. & Bailly, L. (1979). "Le Cyclisme, Aspects Medical et Technique". Vigot.
6. Porte, G. (1995). "Guide Du Cyclisme". Albin Michel.