

תכנית להכשרת מאמנים בכדורמים

התכנית עדכנית לתאריך 20.4.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מאמנים מיומנים, מקצועיים ובעלי ידע עכשווי לעבודה עם קבוצות ילדים, מתבגרים וקבוצות בוגרים הישגיות.
- להקנות ידע מודרני בתחומי הדרכת הכדור- מים, תיקון טעויות טכניות ברמת השחקן הבודד והקבוצה ושליטה בשלבי האימון השונים.
- להקנות ידע, הבנה והתנסות ראשוניים ומתקדמים בבניית תכניות אימונים.
- להקנות ידע והתנסות בבניית תכניות אימון לשיפור כושר גופני כללי וייחודי לילדים ומתבגרים.
- להקנות כלים דידקטיים, מתודיים לשליטה בקבוצה, דרכים ואמצעים לארגון וניהול אימונים, להקנות מיומנות והתנסויות בהוראה והדרכה.

2. תנאי קבלה לקורס:

בית הספר יקבל ללימודים מועמדים העונים על כל התנאים הבאים בלבד:

- א. המועמד סיים לימודיו על פי חוק לימוד חובה, תש"ט-1949
- ב. המועמד הינו בעל תעודת מדריך בהתאם לתקנות הספורט (חיוב בתעודת הסמכה), תשנ"ז-1997 (להלן- תקנות ההסמכה) בענף הנלמד (או בענף שייקבע בתוכנית ההכשרה)
- ג. בעל ניסיון מוכח של לפחות שנתיים באימון במסגרות תחרותיות בענף הרלוונטי (איגוד/אגודה) ויציג אישור רשמי בהתאם (מפורט וחתום על ידי המועדון/אגודה). למרות האמור לעיל, ניתן יהיה לקבל מועמדים מעל גיל 18, בעלי תעודת מדריך עם ניסיון מוכח כמדריך במסגרת תחרותית (במסגרות של האיגוד) של שנה אחת ובלבד שתעודת המאמן תינתן לאותו חניך רק לאחר שהשלים את חובותיו הלימודיים ויוכיח שהשלים שנתיים ניסיון באימון ספורטאים במסגרת תחרותית באגודה/באיגוד נכון למועד קבלת תעודת ההסמכה. זאת בנוסף לתנאי הקבלה הקיימים היום.
- ד. לא יוכל להתקבל לקורס מאמנים מועמד עם ניסיון של "מאמן אישי" בלבד וללא ניסיון מוכח של אימון ספורטאים במסגרת תחרותית של האיגוד/התאחדות.

- ה. **הבהרה:** ההגדרה "עוזר מאמן" אינה הגדרה מכוח חוק הספורט, תשמ"ח-2008 ותקנותיו וככזו, היא אינה חלק מהתבחינים הנשקלים לצורך מתן הכרה או אישור לנושא קבלה לקורסי מאמנים
1. על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות שלא יפחתו ברמתן מדרישות הסף ככל שנקבעו כאלה על ידי מנהל הספורט
2. המועמד בעל אישור רפואי, המאשר, לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס, כי מצבו הרפואי של המועמד אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי.

4. מבחני גמר/הסמכה:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)

- מבחן מעשי (אימון המאמן)

- בניית תוכנית אימון שנתית

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בכדור מים.

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 232 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 130 שעות .
- סטאז'- 50 שעות (10 שעות צפייה באימון מאמן בכיר (נספח ה') + 40 שעות התנסות בקבוצת)

סה"כ : כ- 232 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 בהיזכה 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, מייד, 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 שלבם ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) תכניות אימונים "חודיות" 		<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"> • ניתוח 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

א.2. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

- א. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
- ב. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
- ג. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפצעה, טיפול, שיקום ותרגול
- ד. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

א.2.ב. מרצים:

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

- א. מרצה בתחום הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
- ב. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנטלים חלק בתחרויות
- ד. חפא ספורט
- ה. חפא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה) נקודות אחז ותחל (Origion & insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה) פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים) 	4	<p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יכולת איחובית: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכה של: 	6	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> - צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה - סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>מהירות</u> • <u>כוח</u>: - דגש על ספציפיות בענף - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות 		
3	אקלים וגובה : תנאים סביבתיים והשפעתם על האימון והתחרות: מזג אוויר (תנאי קיצון), תנאי גובה (גובה מעל/מתחת פני הים). רמת האקלום של הספורטאי.	2	עיוני הדגשה של ענפי הסבולת, בעיקר ענפי החוץ (Outdoor)
4	תזונה, תוספים וסמים בספורט :	4	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של תזונה נכונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים (Food First Approach): התאמת תפריט לספורטאים בהתאם למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר) 		<ul style="list-style-type: none"> • התייחסות לספורטאים בוגרים • היבטים תחרותיים • התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים • מרצים מומחים בתחומים אלה
	<ul style="list-style-type: none"> • משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית 		
	<ul style="list-style-type: none"> • מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • תוספים: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט 		<ul style="list-style-type: none"> • שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית • מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע • רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט <p>http://www.inado.org.il</p>
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	17 שעות	

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 Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation,
and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E. Milner.. (2019)."FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND
EXERCISE : 2ND EDITIO" Routledge
19. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's
Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer Health
20. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport
and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human
Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics

23. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
24. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin Ody , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
10. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
11. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

א.3.ב. מרצים:

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

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

א.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 שלב 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	<p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>

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 מטרת) כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה) עקרונות של הצבת מטרת: תוצאות לעומת "מטרת מאמץ"; מטרת אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים". 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> עירור ושימור מוטיבציה: מטרת 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, מטרת 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 		* 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 וחס - U, שלב "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 "חודיים" באימון ספורטאיות • יחסי מאמן-ספורטאית 	2	עיוני ב. שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם ג. היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים ד. דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ה. ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) ז. 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. Rainer.M. (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 – 130 שעות

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	שיחת פתיחה מטרת הקורס, מבנה ותוכנית שנת הלימודים, חובות וזכויות התלמיד, הכרות עם הרכזים.	1	כיתה
2	תפקיד המאמן: <ul style="list-style-type: none"> • המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם • פיתוח פילוסופיית אימון • ניהול ספורטאי 	3	עיוני <u>CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</u> יש להתייחס ל: <ul style="list-style-type: none"> • פיתוח פילוסופיית אימון - ביחור עצמי - למה אני מאמן? • מה פירוש להיות מאמן? • אילו ערכים מנחים אותי? • סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור • סגנונות הדרכה • שיחות עם ספורטאים מצבים שונים * מומלץ לבצע במסגרת סדנאות

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
3	מתודיקה כללית <ul style="list-style-type: none"> הגדרת ה"מתודיקה", "דידקטיקה", עקרונות טכניקות הדרכה, שלבים בהדרכה. פיתוח חשיבה יצירתית בתהליך האימון תיקון טעויות טכניות, בעיות משמעת. 	4	כיתה
4	הידרודינמיקה כללית למים וייחודית לכדור מים מצב הגוף במים, כוחות התנגדות, הסתגלות למים.	3	כיתה+ מעשי
5	תולדות ענף הכדור מים עבר, הווה, עתיד של מועדוני הכדורמים במדינת ישראל	2	כיתה
6	תורת האימון ספציפי לענף – 12 שעות		
6.1	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הכדורמים תכנון רב שנתי, תכנון שנתי, מחזור חודשי, מחזור שבועי, אימון בודד	6	מעשי <ul style="list-style-type: none"> ישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
			<ul style="list-style-type: none"> • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית ("Standard" "Gold") בשילוב מצבים שונים <p>* ניתן לשלב סדנה</p>
6.2	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הכדורמים</p> <ul style="list-style-type: none"> • אימון תפקודי - תקני העמסה, חישוב תקנים • טייפר/חידוד - לקראת משחקים 	6	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הכדורמים • תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים
7	<p>לימוד סגנונות השחייה הספציפיים לכדור מים</p> <ul style="list-style-type: none"> • חתירה – ראש בחוץ, מצב הידיים, רגליים חזה, מספרת, שינוי כיוון. • גב – מצב גוף, רגליים חזה, מספרת, מעברים. • פרפר – רגליים חזה. 	2	מעשי
8	טכניקה אישית ברמה מתקדמת	16	כיתה + מעשי

הערות	שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • טכניקת רגליים – בשכיבה, רגל רגל, חזה, מספרת. • בעמידה – רגל רגל, חזה. • הליכות שונות – הליכת איום, הליכת צנטר, הליכת בלוק, הליכת רגליים חזה. • עמידת מוצא – למסירה, לזריקה, לזינוק, לנוע במרחב. • מסירות – שתי ידיים, יד אחת. • זריקות – מעמידה, משחייה, דחיקה, ממסירה מצד נח \ לא נח, זריקת בורג. • זריקות צנטר – רגיל, ארבע תנועות רגל רגל, בורג, משיכת פאול, מהיר ימין\שמאל, יבש. • משחקים "קטנים" – מסירה ותפיסה בשתי ידיים \ יד אחת \ עמידה \ שחייה, חוגבי מים. 	
כיתה ומעשי	8	<p>טכניקה אישית וספציפית לפי התפקידים השונים</p> <ul style="list-style-type: none"> • מתקיף קיצוני – תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. 	9

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • מגן קיצוני - תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. • צנטר - תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. • מגן צנטר - תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. • מתקיף קו אחורי - תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. • מגן קו אחורי - תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. • שוער - תכונות, מבנה גוף, עמידת מוצא, יציאה מהמקום, מהירות שחייה, צורת זריקה \ מסירה. • משחקים שונים. 		
10	<p>טקטיקה אישית לפי התפקידים השונים</p> <ul style="list-style-type: none"> • קיצוני מתקיף – תפיסת מקום לפי מצב, זמן, תוצאה. יצירת יתרון, חילופים, בקשת כדור וכו'. • מגן קיצוני – תפיסת מקום לפי מצב, זמן, תוצאה. בלימת יתרון, 	4	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>חילופים, פאול חכם וכו'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • צנטר – צרות עמידה, מקום עמידה, צרות זריקה \ מסירה, סגירת מתפרצת. • מגן צנטר - תפיסת מקום לפי מצב, זמן, תוצאה. פאול קטן, שמירה מקדימה, בקשת "עזרה", יציאה למתפרצת וכו'. • מתקיף קו אחורי - תפיסת מקום לפי מצב, זמן, תוצאה. צרות זריקה \ מסירה וכו'. • מגן קו אחורי - תפיסת מקום לפי מצב, זמן, תוצאה. צרות זריקה \ מסירה וכו'. 		
11	<p>מתפרצת (התקפת מעבר)</p> <p>מ- 1 נגד 0 ועד 6 נגד 5 – התקפה \ הגנה.</p>	6	כיתה ומעשי
12	<p>טקטיקה קבוצתית</p> <ul style="list-style-type: none"> • הגנות שונות – אישית, אישית לוחצת "בגרון", אזורית – 1:6, 6:5 וכו'. 4, 5, 6. • לוחצת עם עזרה. M. מעברים. • התקפות שונות לכל צורות השמירה הנ"ל. 	10	5 עיוני 5 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
13	אחד יותר <ul style="list-style-type: none"> • 4:2 • .3:3 • מעברים. 	4	2 עיוני 2 מעשי
14	אחד פחות <ul style="list-style-type: none"> • 4:2 • .3:3 • נגד מעברים. • דומינ. • שניים בשער. • יציאות. 	4	2 עיוני 2 מעשי
15	היבטים מדעיים יישומיים בענף הכדורמים: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הכדורמים. • הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח 	12	מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הכדורמים <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) (ספציפי לענף) <ul style="list-style-type: none"> מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים). 		
16	בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס: 1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף הכדור מים. 2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בכדור מים: א. הנחיות כלליות ובטיחות. ב. אימון הכוח הספציפי לכדור מים – יבש ורטוב לפי נספח א ג. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות. ד. עבודה עם אמצעים שונים. ה. תרגילים נבחרים.	22	7 עיוני 15 מעשי <ul style="list-style-type: none"> עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הספציפי; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)
17	פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הכדורמים: 1. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני. 2. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (פציעות כתף, קרע בלברום, קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה,	6	4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול. * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הכדורמים

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כחניות (שברי מאמץ דלקת בכתפיים).</p> <p>3. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פגיעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>4. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפגיעות ספציפיות.</p> <p>5. תרגילי מניעת פגיעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
18	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל:</p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה – לדוגמה: ביפים במים, מהירות זרזוזות באמצעים שונים פלטת כוח, Sit And Reach מבחן גמישות.</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, סח"ח, בדיקה איזוקינטית.</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימון והמשחק - GPS, סטטיסטיקה, צילום וניתוח אימונים ומשחקים.</p>	6	<p>2 עיוני, 4 מעשי</p> <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

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	ד. מבדקי יכולת בברכה- לדוגמה: "מבחנים הונגריים", כוח רגליים, קפיצה לגובה מהמים, זריקות לשער וכו'.		הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו <ul style="list-style-type: none"> חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם
19	אימון המאמן	10	בשלבם השונים של הקורס הענפי יבצע כל חניך 2 התנסויות בנות 15 דק' לפחות כל התנסות. החניך יזכה למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה בכל אחת מההתנסויות. (סה"כ בסעיף עפ"י כמות החניכים). הפעם השלישית תהיה עם ציון ותחשב כחלק מהמבחן המעשי.
	מבחנים	3	מבחן עיוני בתורת הענף בניית תוכנית אימון שנתית מבחן מעשי- אימון המאמן (בהתנסות השלישית).

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	סה"כ שעות לימוד	130	

מקורות לימוד מומלצים:

1. מירב אולייניק (2011) "סגנונות השחייה", הוצאת קמפוס שיאים.
2. מירב אולייניק (2011) "תרגילי גמישות לפי סגנונות השחייה".
3. ד"ר זיו, א (2011) "עוצמות חדשות", הוצאת בית הספר להסמכות ולהשתלמויות במועדון הספורט באוניברסיטת ת"א.
4. ירון בריל (2010) "תרגילי גמישות ומתיחות לשחינים". 5. אשכנזי, י. בורחב, א. וינשטיין, א (2010) "תזונה בדרך להצלחה", הוצאת ההתאחדות לספורט בבתי הספר בישראל.
5. ד"ר דותן, ר. לנג, ב (2000) "מבנה מקצועי וארגון בית ספר לכדורמים", הוצאת היחידה לטיפול ספורטאים מצטיינים.
6. לנג, ב (1999) "השתלבות הכדורמים במסגרת התאחדות הספורט לבתי הספר", הוצאת היחידה לטיפול ספורטאים צעירים מצטיינים.
7. חודיץ, ר (1999) "הכנת קבוצת הישג בכדורמים" תורגם ע"י לנג, ב. השתלמות מאמנים 1998 פסח ע"י ג'ורג' קומני (מאמן נבחרות נוער הונגריה).
8. בן נסים, ר (1997) "תוכנית לפתיחת קבוצת כדורמים". 12. לנג, ב (1997) "חוברת עזר לכדורמים", הוצאת היחידה לטיפול ספורטאים צעירים מצטיינים.
9. ליחור, רוני. לוסטיג, ג עורכים (1996) "כיצד ניתן לגלות כשרונות צעירים בספורט", הוצאת מכון וינגייט נתניה.
10. גלעד, ע. שלו, ר (1995) "אימון תכליתי", הוצאת מכון וינגייט נתניה.
11. הספורט ההישגי 1993 – חוברת.
12. טננבאום, ג עורך (1992) "איתור ספורטאים צעירים וטיפוחם", הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
13. השתלמות מאמנים 1991 פסח בלומנטל מאמן נבחרת חסיה
14. פריזר, ר (1990) "קובץ מאמרים בכדורמים" הוצאת היחידה לטיפול ספורטאים מצטיינים.
15. פריזר, ר (1990) "זריקה עילית בכדורמים", הוצאת היחידה לטיפול ספורטאים מצטיינים.
16. פרידמן, ע (1998) "כושר גופני וחיזוק בחדר כוח בתקופת הכנה כללית וספציפית", הוצאת היחידה לספורט הישגי במכון וינגייט.
17. תומס, ל. (1998) יום עיון מאמנים לאומיים.
18. בן מלך, י. פרידמן, ע (1987) "שיפור היכולת הגופנית ותכנון אימונים ומשחקים בענף הכדורמים", הוצאת

- המחלקה לספורט הישגי במכון וינגייט.
19. ד"ר מיכה קניץ (1982) "כדור-מים", הוצאת מכון וינגייט נתניה.
20. Terence, P (2000). "Water Polo Officiating Manual".
21. FINA (1992. "Water Polo Manual".
22. Rajki Bela (1985). "Korszeru Vizilabdazas".
23. assoc. prof. Phd Mladen hraste, water polo,2021.



ג. נספח א' – פיתוח לשחקני כדורמים (16 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס.
1	חדר כושר – הנחיות כלליות, ארגון, הפעלה, התנהגות ובטיחות	1
1	תרגילים נבחרים בחדר כוח (הרמה האולימפית)	2
2	תרגילי רגליים, ותרגילים לגב עם מכונת כוח ומשקולות חופשיות	3
2	תרגילי חזה וכתפיים עם משקולות חופשיות ומכונת כוח (המשך לימוד ברמה האולימפית)	4
2	תרגילים לידיים עם מכונת כוח ומשקולות חופשיות (המשך לימוד ברמה האולימפית)	5
2	תכנון שנתי – אימון כוח (אימון מחזורי ואימון פירמידה)	6
2	תכנון שנתי - אימון כוח (שיטות אימון לפיתוח כוח ייחודי)	7
2	אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – עיוני (וידאו)	8
2	אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – מעשי	9

הערה: יש להדגיש את דרך העבודה עם בנות .

מקורות לימוד מומלצים:

1. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1996) "הכנה גופנית למקצועות קרב." הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1994) "אמצעי פיתוח כוח במקצועות קרב." "החינוך הגופני והספורט", מתוך סדרת המאמרים "סוגיות באימון כוח". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. בילקביץ, א., קאופמן, ל. (2003) "אימון כוח לשחיני הישג."
4. בן-מלך, י., סלע, א. (1996) "הכנה גופנית למשחקי כדור." בהוצאת מכון וינגייט, נתניה. "החינוך הגופני וספורט." הוצאת מכון
5. שלו, ר. (1993) "סוגיות באימון כוח." סדרת מאמרים, וינגייט, נתניה.
6. קניץ, מ. (1988) "כוח הגוף." הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
8. Frederic, D. (2002). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
9. Frederic D. (2002) "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.

ד. נספח ב - שאלון מקדים מועמד קורס מאמני כדורמים

פרטים אישיים

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____ מצב משפחתי: _____ גיל: _____

מקום מגורים: _____

עיסוק: _____

האם הינך שחקן פעיל בקבוצה? כן/ לא מידה וכן, באיזו קבוצה? _____ ליגה? _____ באיזה תדירות הינך עושה פעילות גופנית באופן שוטף? כן / לא במידה וכן, פרט

ניסיון מקצועי ורקע

1. באילו מחלקות נער שיחקת כנער? כמה שנים?

2. האם ביצעת שירות צבאי/לאומי? כן / לא במידה וכן, היכן?

3. באיזה שנה סיימת קורס מדריכים? שם המוסד? _____ ממוצע ציונים: _____

4. מועדון נכחי בו אתה מאמן כיום? _____ אילו גילאים?

5. האם הינך עובד עם תכנית עבודה מסודרת? כן / לא 7. מערך אימון? כן / לא

6. מדוע אתה מעוניין לעשות קורס מאמנים?

7. מהן שאיפותיך כמאמן?

8. לסיום, האם יש משהו חשוב שנדע עליך שעשוי להשפיע עליך במהלך קורס המאמנים?

ה. נספח ג - הנחיות לכתיבת סיכום צפייה במאמן מלווה קורס מאמני כדורמים

במסגרת תכנית קורס המאמנים, הנך נדרש להגיע לצפות במאמן מלווה במשך לפחות 10 מפגשים הכוללים ביניהם אימונים ומשחקים שעל בסיסם תבצע הלימדה. בסיום הצפייה יש להגיש דוח סיכום הכולל את התרשמותך המקצועית ומסקנותיך מהצפייה.

מועד ההגשה _____:

אורך הדו"ח: 2 עמודי סיכום בגופן אריאל 12 מחוח 5.1 + דף פירוט מועדי הצמדה)מצורף למטה)

גוף הדו"ח יכלול התייחסות ומסקנות של חמשת המשאים הבאים:

1. דמות המאמן

· תאר את התרשמותך בנוגע לדמות המאמן בו צפית? מה המאפיינים של המאמן? · תיאור אודות 3 תכונות/ערכים חזקים של המאמן

· תיאור אודות 3 תכונות/ערכים שאתה חושב שחסרות למאמן

2. מבנה האימון

· מה היחס אותו נותן המאמן ב-3 מרכיבי המשחק באימון (טכני/טקטי, פיזי, מנטלי) · מה סגנון האימון שאתה מזהה אצל המאמן

3. תכנית האימונים

· האם המאמן עובד על פי מערך אימון מסודר

· האם נראה שהאימונים הם חלק מתכנית תקופתית/שנתית?

· האם זה חלק מתכנית מחלקתית אגודתית? (רב שנתית). במידה וכן, האם נראה שהקו המקצועי של המועדון בא לידי ביטוי באימון?

4. אווירה באימונים

· פרט את יחסי מאמן והצוות עם השחקנים (משוב, תקשורת, שיתוף פעולה) ·

פרט את היחסים בין השחקנים? מה האווירה הכללית בקבוצה? האם השחקנים נראים שנהנים?

5. מה למדתי?

- רשום באופן חופשי את התרשמותך מעבודת המאמן
- פרט 3 נקודות מרכזיות אותם תיישם בקבוצת שלך
- פרט 3 נקודות שלא תרצה ליישם בקבוצת של

ו. נספח ד - דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים

לכבוד מוסד ההכשרה: _____

הנדון: אישור על צפייה באימונים ובמשחקים של חניך קורס מאמנים

הנני מאשר שהחניך _____ מספר ת.ז. _____ מקורס המאמנים ב _____ צפה

באימוני ו/או במשחקי הקבוצה במועדון/אגודה _____ בתאריכים הבאים:

מס' צפייה	תאריך	אופי הפעילות (אימון/ משחק)	המלווה	נושא מרכזי/איזה משחק	חתימת המאמן
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

מס' צפייה	תאריך	אופי הפעילות (אימון/ משחק)	המלווה	נושא מרכזי/איזה משחק	חתימת המאמן
15					

פרטי ההצמדה:

שם המנהל המקצועי: _____ נייד: _____ מייל: _____

שם המאמן המלווה: _____ נייד: _____ מייל: _____

קבוצת גיל: _____

החניך נדרש לצפות ב-15 אימונים הכוללים לפחות 2 משחקים לאורך ההצמדה יש לצרף את דוח

סיכום הצפייה עד תאריך _____

חתימת המאמן המלווה: _____ חתימת המנהל המקצועי: _____

ז. נספח ה'-רשימת מאמנים חונכים (מאמנים לאומיים/ נוער / נבחרות ישראל

1. דימיטריס
2. טל גרינדמן
3. שונית סטרוג
4. עידן כפורי
5. אמיר ווינברג
6. נועם ריגוב
7. ליאור קליין
8. ערן עמור
9. שאול אלקנה
10. בני לנג