

תכנית להכשרת מדריכים ברכיבת אופניים

תכנית מעודכנת לתאריך 28.2.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ומתבגרים בתחום הספורט ההישגי ועם קבוצות גיל מגוונות בתחום הפנאי.
- להקנות ידע מקיף של היבטים טכניים – מכניים הקשורים לאופניים והיבטים טכניים – מקצועיים
- להשגת המיומנויות השונות.
- להקנות בסיס ראשוני לתכנון אימונים.

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מנהל הספורט.
- ב. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הטריאתלון (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הטריאתלון).

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 רכיבת אופניים.

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



5. תכנית הלימודים כוללת שעות 188 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 138 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 188 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 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידיקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפוח ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים.

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 בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

| מס' | הנושא | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|--|----------|--|
| 1 | תורת האימון – מבוא: <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון | 2 | עיוני מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים |
| 2 | גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: <ul style="list-style-type: none"> • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך • ארגון נכון של אימונים | 3 | עיוני <ul style="list-style-type: none"> • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח • ארגון נכון של האימון • גורמים המעודדים יעילות באימון |
| 3 | תהליך האימון והתחרות: <ul style="list-style-type: none"> • תהליך האימון ועקרונותיו • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית | 4 | עיוני <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, |

| מס' | הנושא | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|----------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) • היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון | | <p>הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות</p> |
| 4 | <p>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) • שלבים בקריירה של ספורטאי • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים | 4 | <p>עיוני</p> <p><u>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u></p> <p>הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי; דוגמאות מהשטח</p> <ul style="list-style-type: none"> • הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרונולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן • המלצה: פירוט של תכנית ה- LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי |
| 5 | <p>אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות היכולת הגופנית | 5 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. |

| מס' | הנושא | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|----------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות ✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון | | <ul style="list-style-type: none"> מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות) שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב |
| 6 | <p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מבדקי יכולת בשדה מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) <p>בחלק המעשי: הדגמת המבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט</p> | 4 | <p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) הצגת המבדקים |
| 7 | מבחן מסכם | 1 | עיוני |
| | סה"כ שעות לימוד | 23 | |

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. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
11. Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
12. Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
13. Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
14. David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
15. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
16. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
17. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches

18. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

2.א. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. מבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים, תוך התייחסות לגיל ולהתפתחות הספורטאי הצעיר
3. דרישות פיזיולוגיות שונות ויישומן בתהליך האימון בהתאם לענף הספורט
4. פציעות ספורט אופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי, טיפול, שיקום ותרגול; הפניה לגורם מוסמך
5. 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:

1. מרצה בתחומי הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
2. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנוטלים חלק בתחרויות
4. רופא ספורט
5. רופא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :

| מס' | נושאי הלימוד | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|----------|--|
| 1 | <p>מדעי הספורט – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים • שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה | 1 | <p>עיוני</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס</p> |
| 2 | <p>אנטומיה כללית:</p> <p>מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) • הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: <ul style="list-style-type: none"> ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. | 6 | <p>עיוני.</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס</p> |

| מס' | נושאי הלימוד | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|--|----------|--|
| | <u>הערה</u> : בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות | | |
| 3 | גדילה והתפתחות: <ul style="list-style-type: none"> גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי התפתחות הספורטאים הצעירים השוואה בין המינים <u>הערה</u> : בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות | 2 | עיוני <ul style="list-style-type: none"> המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס |
| 4 | <u>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u> | | |
| | תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות) | 3 | עיוני <ul style="list-style-type: none"> דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * <u>המלצה</u>: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים |
| | משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית | | |
| | מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות | | |

| מס' | נושאי הלימוד | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|----------|--|-----------|---|
| | דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D | | |
| | שינה: <ul style="list-style-type: none"> תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים. | 1 | עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים) |
| | היגיינה: <ul style="list-style-type: none"> משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה | | עיוני |
| 5 | מבחן מסכם | 1 | |
| | סה"כ שעות לימוד | 14 | |

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
16. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

25. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For
Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תיאוריות בפסיכולוגיה, הקשר שלהן לספורט והשפעתן על ביצועים ספורטיביים
2. השפעה של גורמים פסיכולוגיים: היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומעורבותם בביצועים בספורט ובפעילות גופנית
3. עירור ושימור מוטיבציה (כלים ליצירת מוטיבציה) אצל ספורטאים
4. ההשפעה הפסיכולוגית על שלבי האימון בתהליך ההתבגרות של הספורטאי
5. עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות בתהליך האימון
6. חשיבות הנושא של "שמירה על הילד": כיצד יכול המדריך להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח
7. ערכי התנהגות, חינוך וחברה, הבאים לידי ביטוי בספורט, וכיצד להיעזר בספורט כדי לרכוש אותם.

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 ומדריכים 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.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים

| מס' | נושאי הלימוד | מס' שעות (עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|--------------------------|--|
| 1 | <p>מבוא לפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: <ul style="list-style-type: none"> ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות | 2 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: <ul style="list-style-type: none"> ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס |
| 2 | <p>יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת? | 1 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו ובביצועיו. זאת כיוון שהם הדמויות הבולטות בחייו ובעלות הסמכות המשמעותית ביותר עבורו • חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות |

| מס' | נושאי הלימוד | מס' שעות (עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|--|--------------------------|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה |
| 3 | שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי: <ul style="list-style-type: none"> היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. התמודדות מול כישלונות והצלחות | 2 | <p>עיוני</p> <p>תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT</p> <ul style="list-style-type: none"> אימון קוגניטיבי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים ✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב ✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל') ✓ האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים. אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה |
| 4 | התפתחות של ספורטאים צעירים <ul style="list-style-type: none"> צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים אימון ילדים ומתבגרים | 2 | <p>עיוני</p> <p>מאפיינים ודגשים על-פי גיל</p> |

| מס' | נושאי הלימוד | מס' שעות (עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|--|--------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים | | |
| 5 | <p>הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):</p> <ul style="list-style-type: none"> • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים | 2 | עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום |
| 6 | <p>ערכים בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט • בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט | 2 | עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום |
| 7 | <p>אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים:</p> <p>עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד</p> | 1 | עיוני מאפיינים וכלים לפעילות |
| 8 | מבחן מסכם | 1 | |
| | סה"כ שעות לימוד | 13 | |

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. (2018,). 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 – 138 שעות

| מס' מש'מ | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|----------|---|-----------|---|
| 1 | שיחת פתיחה הצגת חובות וזכויות התלמידים, צוות ההוראה, מבנה ביה"ס, תכנית הלימודים ותנאי המעבר לקורס מאמנים חוק הספורט | 2 | עיוני |
| 2 | פילוסופיית אימון: <ul style="list-style-type: none"> • בניית מערך המאפשר את מימוש תפקיד המדריך והספורטאי • מבנה מועדון האופניים • יצירת תקשורת חיובית ומקדמת עם הספורטאים ואנשי הצוות | 4 | עיוני |
| 3 | תפקיד מדריך: <ul style="list-style-type: none"> • מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות • תקשורת עם ההורים | 3 | עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|-------|
| 4 | מבוא לענף האופניים <ul style="list-style-type: none"> • כביש • הרים • מסלול • אחרים | 2 | עיוני |
| 5 | חוקי UCI <ul style="list-style-type: none"> • כללי + שיח מול שופטים ואנשי מקצוע = 2 שעות • כביש = 1 שעות • הרים = 1 שעות • מבחן = 1 שעה | 5 | עיוני |
| 6 | פעילות לרוכבים חדשים <ul style="list-style-type: none"> • הקמת קבוצות ילדים • ליגה לבתי ספר • טיולים • ניווטים | 5 | מעשי |
| 7 | פדגוגיה ומתודיקה בספורט – 15 שעות | | |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|------------|---|-----------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. תכנון וכתובת מערך אימון. ארגון פעילות באימון. | 3 | עיוני * מומלץ : - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הספורט הרלוונטי |
| | מתודולוגיה של ההדרכה <ul style="list-style-type: none"> מתודיקה בהדרכת רכיבה על אופניים = 4 שעות הוראה, איתור ותיקון טעויות = 8 שעות | 12 | מעשי בהשקפה עם תורת האימון |
| 8 | תורת האימון של האופניים - 55 מעשי | | |
| 8.1 | פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף האופניים: <ul style="list-style-type: none"> הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף האופניים עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף האופניים <p>- * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.</p> | 5 | 2 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט האופניים |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|-----------------------------------|
| | שיטות מדידת עצימות <ul style="list-style-type: none"> ▪ הספק ▪ דופק ▪ מהירות ▪ RPE | 2 | מעשי |
| | פריודיזציה ומעקב אחרי עומס אימונים | 6 | עיוני |
| | תכנון וניתוח מבדקי שדה | 2 | מעשי |
| | הדרכה מעשית- טכניקת אופני הרים/כביש/מסלול <ul style="list-style-type: none"> ○ התאמת אופניים בסיסית ○ התאמת קסדה ○ שימוש במעצורים ○ שימוש בהילוכים ○ פניות על משטחים שונים ○ רכיבה בדבוקה ○ תקשורת ברכיבה ○ מעבר מכשולים פשוטים ○ אפיון וניטור גורמי סיכון | 25 | מעשי שילוב עם סדנת משוב |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|--|
| | ○ מבחן = 2 שעה | | |
| | שיטת ה - LTAD בהקשר של הרכיבה | 6 | עיוני לינק קישור למודל הקנדי - LTAD דגש על הכנה גופנית לילדים |
| | <u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף האופניים -</u> | 9 | 5 עיוני 4 מעשי <ul style="list-style-type: none"> הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט הספציפי, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הרלוונטי דגש על הכנה גופנית לילדים |
| | <ul style="list-style-type: none"> נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף האופניים ודרכים לשיפור המרכיבים, הסתגלות ואדפטציות בסוגי האימונים השונים בגילאים הצעירים: <ul style="list-style-type: none"> א. אימון הסבולת ב. אימון הכוח - השפעת אימוני כח על התפתחות (יש לגעת בזמינות אנרגטית) ג. אימון המהירות ד. אימון הקואורדינציה - הקואורדינטיבית והתנועתית | | |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|-------|
| | <p>ה. אימון הגמישות</p> <ul style="list-style-type: none"> שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף האופניים. התאמת עומסים מותאמים לגילאים הצעירים שילוב עם פעילויות נוספות ומשלימות שימוש בענפים נוספים ופעילויות נוספות למתן כלים ספורטיביים לספורטאי הצעיר תיאום עומסים בין מסגרות ספורטיביות שונות | | |
| 9 | <p>הכנה לתחרויות</p> <ul style="list-style-type: none"> ניתוח דרישות תחרות ספציפית ניתוח נקודת מוצא הצבת מטרות ניתוח תנאים בחירת ציוד והכנתו | 6 | עיוני |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • בחירת הטקטיקה המתאימה • הגעה • חימום • זינוק | | |
| 10 | היבטים תזונתיים לרוכבי אופניים | 6 | עיוני |
| 11 | <p>פציעות ספורט (ידע כללי):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה (3 שעות): א. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף האופניים. ב. זיהוי סיכונים/רגישות. ג. הפנייה נכונה לאבחון. ד. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות). • סימום (2 שעות) • אימון יתר (0.5 שעה) • RED-S (0.5 שעה) - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות | 6 | עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט האופניים |

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|---|
| 12 | אימון המדריך ביצוע 2 התנסויות בנות 20 דקות לפחות במהלך 2 תקופות שונות של הקורס. | 10 | מעשי בכל התנסות יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה . |
| 13 | תחזוקה וציוד <ul style="list-style-type: none"> פירוק והרכבת אופני כביש והרים אחזקת אופניים | 4 | מעשי |
| 14 | דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד | 2 | עיוני הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי |
| 15 | מבחנים <ul style="list-style-type: none"> מבחן עיוני מבחן מעשי – אימון המדריך | 13 | 3 עיוני 10 מעשי מבחן מעשי אימון המדריך, לפחות 20 דק' לכל חניך |
| 16 | חניכה/סטאז'- ראה נספח 1- יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים | | |
| | סה"כ | 138 | |

מקורות לימוד מומלצים:

1. Burket, L. & Darst, P. (1987). "Cycling". Scott, Foresman.
2. Faria, I, E. & Cavanach, P, R. (1978). "The Physiology and Biomchanics of Cycling". J. Wile.
3. Laget, S. (1978). "Le Cyclisme". Librairie Larousse

ג. 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, הביקור המשותף יתקיים במועדון רכיבה על אופניים אשר הומלץ על ידי האיגוד, מוצע שיתקיים במועדון ייחודי (לא סטנדרטי), למשל: מועדון עם פעילות ייחודית לילדים קטנים, או לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, או שיש בו מתחמים לאימוניים ייחודיים, או שיש בו ציוד או חידושים טכנולוגיים מעניינים וזאת על מנת לאפשר לחניכים לראות התנהלות מועדון שונה וברמה גבוהה. בביקור המשותף יש להתמקד בין היתר גם בנושאים הבאים:
 - הפעילות הייחודית במועדון.
 - ניהול מועדון בהיבט הארגוני (רישיונות, ביטוחים, עבודה מול הרשות המקומית, רישומי חניכים, גבייה, מבצעים וכד'...).
 - ניהול מועדון בהיבט הניהולי (גיוס מדריכים/מאמנים, תחזוקה, וכד').
 - ניהול מועדון בהיבט המקצועי (מעקב אחר חידושים, הכנסת שיטות עבודה חדשות, השתלמויות צוות, שימור ופיתוח מקצועי של המדריכים, דרך עבודת המדריכים וכד').
2. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למאמן מוסמך (לא למדריך!!!) במועדון רכיבה על אופניים, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
3. החניך יוכל לבצע את הסטאז'/חניכה אצל אחד המאמנים במועדון אליו שייך החניך ובכל מקרה לא יוכל לבצע חניכה אצל המאמן המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. הליך ההצמדה יתקיים החל ממציתו של הקורס ואילך. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן חונך בקבוצה תחרותית.
6. במהלך החניכה/סטאז' על החניך להתמקד ב:
 - התנהלות המדריך במהלך האימון (עמידה מול חניכים, שימוש בקול, משוב לחניך, שימוש בעזרים במהלך האימון, יצירת גיוון ועניין למתאמן, וכד').
 - האם המדריך ניגש לסייע ולתקן חניכים באימון במהלך פעילותם?
 - האם המדריך מדגים לחניך כיצד יש לבצע התרגיל?
 - כיצד מתמודדים עם סוגים שונים של אוכלוסיות?
 - האם התרגילים מותאמים לאפיוני המתאמן?

7. היחס בין מאמן חונך לחניך בתקופת החניכה/סטאז' לא יעלה על 3 חניכים למאמן חונך במפגש אחד. אותו מדריך יכול לקלוט כל שעה וחצי 3 חניכים חדשים.
8. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
9. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
10. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
11. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
12. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
13. 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'.
14. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
15. **במפעלי קיץ ו/או 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'.

ד. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים ברכיבת אופניים

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