

## תכנית להכשרת מדריכים בג'ודו

התכנית מעודכנת לתאריך 8.3.2022

### 1. מטרת התוכנית:

להכשיר כוח אדם מיומן להדרכה ואימון בספורט הג'ודו.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

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

### 3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### 4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע התנסות מעשית מודרכת כמפורט בתכנית הענפית (נספחים 1-4), יקבל תעודת מדריך ג'ודו.

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

## **5. תכנית הלימודים כוללת 196 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 146 שעות .
- ג. התנסות מעשית מודרכת – ראה נספחים 1-4 (הנחיות לביצוע התנסות מעשית , רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת, דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים).

## **סה"כ : כ- 196 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. תוכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד**

**1.א. 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, דידקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים.

**א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:**

**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	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p><b>תורת האימון – מבוא:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>• סוגי הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>• הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו</li> <li>• מרכיבי ההישג</li> <li>• היבטים בולטים בתורת האימון</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <p>מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים</p>
	<p><b>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) – או תכנית דומה</li> <li>• שלבי התפתחות של ספורטאי</li> <li>• המטרות העיקריות של המודל: פיתוח אוריינות גופנית, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי</li> <li>• גורמי המפתח בהתפתחות ספורטאי: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ אוריינות גופנית</li> </ul> </li> </ul>	4	<p>עיוני</p> <p>לינק: <a href="#">Canadian Long-Term Athlete Development Framework</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בפירוט של תכנית ה- LTAD לתת דגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הרלוונטיים לקורס</li> <li>• הבנת דפוסי קצב הגדילה עבור בנות ובנים (PHV)</li> <li>• דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים</li> <li>• התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בשלבים השונים.</li> </ul>

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ דגימה והתמחות - התפתחות מוקדמת ומאחרת</li> <li>○ גיל – כרונולוגי, ביולוגי, יחסי - התפתחות מוקדמת ומאחרת.</li> <li>○ חלון הזדמנויות- יכולות אימון והענות לגירויים</li> <li>○ התפתחות אינטלקטואלית, רגשית ומוסרית</li> <li>○ מצוינות לוקחת זמן</li> <li>○ תחרות</li> <li>○ פרישה מוקדמת</li> </ul>		
2	<p><b>גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה ככלל ובהדרכת ילדים בפרט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD).</li> <li>● ארגון נכון של אימונים</li> </ul>	3	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי</li> <li>● דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים</li> <li>● גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים</li> </ul>

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	<p><b>תהליך האימון והתחרות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תהליך האימון ועקרונותיו</li> <li>• תחרות - יחס אימון לתחרות עפ"י עקרונות LTAD בגילאים השונים</li> <li>• היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה</li> <li>• תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית</li> <li>• עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים)</li> </ul>	4	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך</li> <li>• עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות</li> <li>• היחסיות שבין פיתוח ארוך טווח לניצחון כמטרה</li> </ul>
5	<p><b>אמצעים ודרכים לבנייה ושיפור היכולת הגופנית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בניית היכולת הגופנית בכל אחד משלבי ההתפתחות של הספורטאי הצעיר.</li> <li>• חלונות הזדמנות לפיתוח מרכיבי היכולת הגופנית - תקופות רגישות/קריטיות שבהן לאימונים יש השפעות אופטימליות על פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ מרכיבי היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ אימון סבולת</li> <li>✓ אימון כוח</li> <li>✓ אימון מהירות</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	5	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות האוריינות הגופנית כבסיס להמשך פיתוח יכולות גופניות בשלבים מתקדמים בפיתוח הספורטאי.</li> <li>• יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.</li> <li>• מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב</li> </ul>

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ אימון קואורדינציה</li> <li>✓ אימון גמישות</li> <li>✓ שיטות ואמצעי אימון</li> </ul>		
6	<p><b>ניטור צמיחה, מעקב ובקרה במהלך השלבים השונים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) – ניטור (מעקב) אחר תהליך צמיחת הספורטאי - זיהוי מתבגרים מוקדמים ומאחרים</li> <li>• טכניקות לניטור ומדידת ספורטאים – תזמון, סוגי מדידות</li> <li>• מבדקי יכולת בשדה</li> <li>• התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)</li> </ul> <p><b>בחלק המעשי:</b> הדגמת מדידות ומבדקים 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"> <li>• ניטור זיהוי רמת הבשלות של ספורטאים, כך שתוכניות אימונים, תחרות והתאוששות יתבססו על גיל התפתחותי ולא על גיל כרונולוגי</li> <li>• זיהוי PHV ואת עקומת PHV עבור כל ספורטאי.</li> <li>• עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה</li> <li>• חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים)</li> <li>• כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם</li> <li>• אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?)</li> <li>• הצגת המבדקים</li> </ul>
7	<b>מבחן מסכם</b>	1	<b>עיוני</b>
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>23</b>	

**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 התכנית**

**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	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p><b>מדעי הספורט – כללי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים</li> <li>• שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה</li> </ul>	1	<p>עיוני</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס</p>
2	<p><b>אנטומיה כללית:</b></p> <p>מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p><b>פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי)</li> <li>• 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"> <li>▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	6	<p>עיוני.</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	<b>גדילה והתפתחות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי</li> <li>התפתחות הספורטאים הצעירים – תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה.</li> <li>השוואה בין המינים</li> </ul> <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים</li> <li>סימני התפתחות ביולוגים והשפעתם על הסתגלות מואצת לאימונים.</li> <li>איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות</li> <li>תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס</li> </ul>
4	<b>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</b>		
	<b>תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach.</b> 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"> <li>דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים)</li> </ul> <p>* <u>המלצה:</u> הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים</p>
	<b>משק הנוזלים:</b> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	<b>מאזן האנרגיה:</b> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		

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

## 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. מטרת 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. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים**

**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	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p><b>מבוא לפסיכולוגיה של הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• רקע, היסטוריה, גישות שונות</li> <li>• תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט:</li> <li>✓ תיאוריות דינמיות</li> <li>✓ תיאוריות התנהגותיות</li> <li>✓ תיאוריות הומניסטיות</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום</li> <li>• תיאוריות בפסיכולוגיה:</li> <li>✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)</li> <li>✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב</li> <li>✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס</li> <li>✓ הומניסטית - רוג'רס</li> </ul>
2	<p><b>יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? לכוון את ההורים לתמיכה בתהליך ארוך טווח – מצוינות לוקחת זמן.</li> <li>• הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</li> <li>• כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?</li> </ul>	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 - איך להעביר מסרים להורים</li> <li>• חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות</li> <li>• הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה</li> </ul>
3	<p><b>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:</b></p>	2	<p>עיוני</p>



מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים</li> <li>• אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים</li> <li>• שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות</li> <li>• אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי.</li> <li>• התמודדות מול כישלונות והצלחות</li> </ul>		<p><b>תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>אימון קוגניטיבי:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים</li> <li>✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב</li> <li>✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל')</li> <li>✓ האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים.</li> </ul> </li> <li>• <b>אימון התנהגותי:</b> חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה</li> </ul>
4	<p><b>התפתחות של ספורטאים צעירים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים - רמות ההתפתחות הנפשית, הרגשית והמוסרית של ילדים</li> <li>• אימון ילדים ומתבגרים</li> <li>• דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ שלבי התפתחות</li> <li>רגשיים/קוגניטיביים/אינטלקטואליים/מוסריים</li> <li>✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים</li> </ul> </li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מאפיינים ודגשים על-פי גיל בהתאם לשלבי <b>LTAD</b></li> </ul>

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

### 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 חדשה לימודים ענפית/מעשית – 146 שעות**

מס' 1	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<b>היסטוריה ואידיאולוגיה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>הג'ודו והבודו - צעד אחד בספר הלימוד (מסלול א')</li> <li>ג'ודו כספורט ושינבודו – צעדים 2, 3, 7 בספר הלימוד (מסלול א')</li> <li>דרגות.</li> </ul>	3	עיוני
2	<b>פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הג'ודו:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף הג'ודו.</li> <li>עצמות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצמות.</li> <li>שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף הג'ודו.</li> <li>* בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.</li> </ul>	5	2 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הג'ודו
3	<b>פציעות ספורט (ידע כללי):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הג'ודו</li> <li>זיהוי סיכונים/רגישות</li> </ul>	3	עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הג'ודו.

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• הפניה לאבחון (במידת הצורך)</li> <li>• תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות)</li> <li>* בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul>	
40	מעשי	<p><b>טכניקה ודידקטיקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הטלות: 3 פרקים ראשונים בגוקיו - 20</li> <li>• נה-וזא (ריתוקים, חניקות, מנפים)</li> <li>• דידקטיקה של הטלות – צעדים 2,3 במסלול ב' בספר - 10</li> <li>• שילובים ותרגילי נגד – 5 שעות</li> <li>• קשר בין עמידה לקרקע – 5 שעות</li> </ul>	4
6	3 עיוני, 3 מעשי	<p><b><u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף הג'ודו -</u></b></p> <p>נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף הג'ודו ודרכים לשיפור המרכיבים.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף הג'ודו.</li> <li>• שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף הג'ודו.</li> </ul>	5

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס' מספר שעות
6		פדגוגיה ומתודיקה בספורט - 20 שעות עיוני	
6.1	עיוני לינק - <a href="#">פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</a> שילוב היבטים חינוכיים <b>מומלץ עבודה בסדנאות</b> - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הג'ודו	<b>תפקידי המדריך:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד</li> <li>• מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות</li> <li>• תקשורת עם ההורים</li> </ul>	3
6.2	עיוני <b>* מומלץ:</b> - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הג'ודו	<b>פדגוגיה ומתודיקה בספורט</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה.</li> <li>• תכנון וכתובת מערך אימון.</li> <li>• ארגון פעילות באימון.</li> <li>• שלבים בהוראה - צעד 4, 6, 7 במסלול ב' בספר</li> <li>• שיטות הוראה - צעד 5 במסלול ב' בספר</li> </ul>	17
7	עיוני 3 מעשי 7	<b>אימון המדריך</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הדגמה וביצוע - 10 שעות</li> <li>• דגשים במבנה האימון - 3 שעות</li> <li>• עמדת המדריך - 3 שעות</li> <li>• בניית מערך אימון ויחידת הוראה - 4 שעות</li> </ul>	20

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
8	<b>הכנה גופנית לילדים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>איפיוני גיל - 2 שעות</li> <li>שיטות תרגול מרכיבי הכושר - 2 שעות</li> <li>טכניקות ג'ודו רלוונטיות - 6 שעות</li> </ul>	10	עיוני 2 מעשי 8
9	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>תורת התחרויות, בקרה ומשוב</b> תחרויות לילדים ונוער – שיחה ודין</li> <li>צורות טורניר – צעד 6 מסלול ה' בספר הלימוד</li> </ul>	2	עיוני 2
10	<b>שיפוט</b> - להלכה ולמעשה <ul style="list-style-type: none"> <li>חוקה וסימנים – 2 שעות</li> <li>שיפוט על המזרן – 3 שעות</li> </ul>	5	עיוני 2 מעשי 3
11	<b>דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הג'ודו</b>	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים</li> <li>* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הג'ודו</li> </ul>
12	<b>רנדורי</b> תרגול (משחק חופשי) על המזרן	10	מעשי
13	<b>מבחנים</b>	20	כיתה + מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	מבחנים שזורים בתוך נושאי הלימוד		
14	<b><u>התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מדריכים</u></b> (חניכה/סטאז')		ראה נספחים 1-4 יומן והוראות התנסות לחניכה מעשית לחניך בקורס מדריכים
	סה"כ שעות	146	



### מקורות לימוד מומלצים:

1. איגוד הג'ודו בישראל. (1998). "חוקת הג'ודו".
  2. גילעד, ע. (1999). "צעדים בדרך הגמישות" (מהדורה מורחבת).
  3. קלטת וידאו: הגוקיו (וינגייט, קורס מאמני ג'ודו תשנ"ה/ו).
  4. קלטת וידאו: קטלוג תרגילי קרקע (וינגייט, קורס מאמני ג'ודו תשנ"ג/ד).
  5. קלטת וידאו: תרגילים מחוץ לגוקיו (וינגייט, שיעור בפנימיית המחוננים, תשנ"ז).
- 
6. Hoare, S. (1994) "The A-Z of Judo", England
  7. Palmer, C. (1982) "Kata Judo", Hong Kong
  8. Kano, J. (2005) "Mind Over Muscle", United Kingdom
  9. Kawaishshi, M. (1957) "The Complete 7 Katas of Judo", England
  10. Lasserre, R. (1975) Manual Pratique de Judo, France
  10. The awaking to judo from the age 4-5 FF judo
  11. A Teaching approach for first steps in judo from the age 6-8 FF judo
  12. Judo for teenagers aged 15-17 FF judo

## **נספח 1 - התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מדריכים**

**מבוא:** התנסות מעשית הינו שלב חשוב בתהליך ההכשרה בו החניך יתנסה וירכוש מיומנויות הדרכה, יצפה במאמן מנוסה, יתרגל תכני אימון ולימוד וכמו כן יקבל משוב על עבודתו בטרם יכנס לתהליך האימון. למאמן החונך יש תפקיד מרכזי בהצלחת ההתנסות המעשית וככל שיבין את חשיבותה, ישקיע בתהליך החניכה וישמש מודל לחיקוי כך ישלים החניך את ההכשרה ויתחיל את צעדיו הראשונים עם סיכויי הצלחה גבוהים.

### **הוראות לביצוע ההתנסות המעשית :**

1. עם הרישום לקורס המדריכים מומלץ כי החניך יגיע עם שם של מאמן חונך להתנסות המעשית.
2. באחריות המוסד לחניכים ללא מאמן חונך, לשבץ מאמן חונך.
3. התנסות המעשית יכולה להתקיים במועדון ממנו הגיע החניך או במועדון בו נמצא מאמן חונך.
4. החונך חייב להיות מאמן מוסמך המאמן במחלקת נוער.
5. במקרים חריגים אישור מאמן חונך יתבצע ע"י המנהל המקצועי של הקורס כמתאים לשמש כחונך.
6. שיחת תאום ציפיות": יש לבצע שיחת תאום ציפיות לפני תחילת ההתנסות עם כל המאמנים החונכים.
7. יש להנחות את החניכים ולהדגיש את חשיבות ההתנסות
8. החניך מחויב להשתתף ב- 8 מפגשי אימונים ו- 2 משחקים/תחרויות של אותו חונך עם קבוצתו/ספורטאים.
9. משך כל מפגש התנסות - שעתיים
10. במהלך ההתנסות מומלץ לקיים שיחה עם החניך לפני האימון ובסיומו.
11. מומלץ להתחיל את ההתנסות מעשית המודרכת החל ממחציתו של הקורס ואילך.
12. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן הפעילויות ראה נספח 4.
13. באחריות המוסד ההכשרה לוודא כי תתבצע שיחת דיווח עם המאמנים החונכים לפחות פעם אחת במהלך תהליך ההתנסות.
14. בסיום ההתנסות יחתמו המאמן המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה המפורטים בנספח 4.
15. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-שנה ממועד סיום הקורס.

## נספח 2 – דף לחניך

### הנחיות לביצוע התנסות מעשית

במסגרת התוכנית הענפית בקורס מדריכים הנך נדרש/ת לבצע התנסות מעשית בהדרכה . מפגשי ההתנסות הינם חובה בתהליך ההסמכה בו תמשיך לרכוש כלי הדרכה ואימון וידע מקצועי ממאמן מוביל באגודה.

ובמהלך ההתנסות יש לבצע את המשימות הבאות:

1. מפגשי התנסות - סה"כ 10 מפגשים הכוללים: 8 אימונים של 2 שעות ו- 2 מפגשי משחק/תחרות עם המאמן חונך וקבוצתו/ספורטאים.
2. במהלך אימון עלייך להתנסות בהדרכה מעשית לצד המאמן החונך, צפייה ותיעוד של שלבים נוספים באימון.
3. נושאים מרכזיים המומלצים לתרגול וצפייה מצורפים בנספח 3
4. יש להעביר לרכז המקצועי בקורס את המועדים המתוכננים לביצוע ההתנסות המעשית המודרכת ומקום המפגשים.

### **הגשת דוח התנסות וסיכום: (ראה נספח 4)**

- דיווח בכתב על הנושאים עליהם ניתן דגש בכל אחד מהאימונים ותובנות מכל מפגש.
- סיכום אישי של החניך בו יש לפרט על החוויה האישית תובנות לעתיד .
- חתימה ידנית של המאמן/נת החונך על טבלת המפגשים.
- הדוח יוגש על גבי הטבלה (נספח 4) יש להדפיס(לא ידני) באופן מסודר ועל פי הסעיפים הנדרשים.
- מועד הגשה בתיאום ואישור מול המאמן המקצועי בקורס.

### **נספח 3 - רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת**

המאמן/נת החונך בהתנסות המעשית המודרכת יחשוף את החניך שתחת הדרכתו המקצועית לנושאים המפורטים מטה בתהליך ההתנסות המעשית:

1. תפקידי המדריך:

- מודל לחיקוי, מנהיג, יצירת מוטיבציה.
  - תקשורת עם ההורים - הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד
  - התמודדות עם כישלונות והצלחות
  - התמודדות עם בעיות משמעת
  - בניית תקשורת חיובית עם הספורטאים
  - מניעת נשירת ספורטאים מוקדמת
2. תכנון וכתובה של מערך אימון
3. ארגון המבנה והפעילות באימון
4. אמצעים ודרכים לפיתוח ושיפור יכולת גופנית ספציפי בענף בהתאם לאפיוני הגיל ושלב התפתחות הספורטאי.
5. אורח חיים נכון לספורטאים צעירים (תזונה, נוזלים, שינה)



## נספח 4 - דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים

ענף: \_\_\_\_\_ שם המוסד: \_\_\_\_\_

שם ומשפחה החניך: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת התנסות: \_\_\_\_\_ תאריך סיום התנסות: \_\_\_\_\_

שם המאמן החונך: \_\_\_\_\_ מס': \_\_\_\_\_ נייד \_\_\_\_\_ מייל: \_\_\_\_\_

שם האגודה/הקבוצה/המחלקה בה מתבצעת ההתנסות: \_\_\_\_\_

תאריך	מקום האימון	שעה	נושאים שנצפו/ עלו לדין מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

# משרד התרבות והספורט



מנהל האגף להכשרת מאמנים

תאריך	מקום האימון	שעה	נושאים שנצפו/ עלו לדין מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

## הערות:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

