



תכנית להכשרת מדריכים בהתעמלות מכשירים

התכנית מעודכנת לתאריך 23.5.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים שיתמחו בהדרכת ילדות/ ילדים בהתעמלות מכשירים בדרגות הלאומיות (בהתאם לחוק הספורט).
- עקרונות הכנת תכנית אימונים לקבוצות אלו.
- הקניית מיומנויות והתנסויות בהוראה והדרכה כולל רכישת ידע בשלבי הלימוד, זיהוי שגיאות ותיקון.
- הקניית הבנה בסיסית בעקרונות הערכה ושיפוט, ביסוס היכולת המעשית בשיפוט הדרגות הנמוכות.
- התמקדות בשלבי הבנייה של המתעמלים/ות מהגיל הרך ועד לדרגות תחרות ראשונות, תוך דגש על שמירה ועזרה, פיתוח מרכיבי הכושר הגופני תוך שילוב משחקים ותחרויות.
- שיפור היכולת האישית תוך לימוד מיומנויות מורכבות.

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. בגרות/ כיתה י' (ויציג אישור בהתאם מבית ספרו).
- ב. בעלי רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד שהשתתף/ה במשך 3 שנים לפחות בפעילות תחרותית במסגרת אגודה/איגוד/התאחדות בענף הנלמד (ויציג אישור בהתאם מהאגודה/מועדון), או מי שעבר/ה בהצלחה קורס מכינה בענף הנלמד (כתחליף לדרישת הניסיון).
- ג. על המועמד/ת לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות.
- ד. בעלת/ת אישור רפואי, המאשר (לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס), כי מצבו הרפואי של המועמד/ת אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

3. מבחני כניסה:

המועמדים ידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בגרות/ת קורס ידרש לעמוד במבחני גמר:

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

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בגרות/ת קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו/ה לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל/תקבל תעודת מדריך/ה התעמלות מכשירים. תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך/ה בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

תעודת סיום הקורס תוענק לחניך שמלאו לו 16 שנים.

5. תכנית הלימודים כוללת 219 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 169 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 219 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 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. 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 קבוצת 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, בינוי 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 העמסים: 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 		הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות
4	<p>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של התפתחות ארכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) • שלבים בקריירה של ספורטאי • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפוח ספורטאים צעירים 	4	<p>עיוני</p> <p><u>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u></p> <p>הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרומולוגי; דוגמאות מהשטח</p> <ul style="list-style-type: none"> • הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרומולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן • <u>המלצה</u>: פירט 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: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 לצרכי 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.Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 12.Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 13.Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 14.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 15.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 16.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 17.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition".
Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd
Edition
20. 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 מנהל 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 הנטלים חלק בתחרויות
4. חפא ספורט
5. חפא 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 (אנאיחבי אלקטי, אנאיחבי/איחבי 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 אירחבית. <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	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: <ul style="list-style-type: none"> גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי התפתחות הספורטאים הצעירים השוואה בין המינים <p><u>הערה:</u> במשא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	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 לצרכי גדילה והתפתחות מיטביות			
דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D			

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	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) 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.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

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. עיור 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 הנשא 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	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 - חג'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	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 • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: 	2	<p>עיוני</p> <p>מאפיינים ודגשים על-פי גיל</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<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	<p>עיוני</p> <p>המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>
6	<p>ערכים בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט • בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט 	2	<p>עיוני</p> <p>המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>
7	<p>אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים:</p> <p>עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד</p>	1	<p>עיוני</p> <p>מאפיינים וכלים לפעילות</p>
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 - 169 שעות

- רשאי ללמד פרק זה:** בעל תעודת מאמן בענפים "התעמלות מכשירים בנים", "התעמלות מכשירים בנות" ו"התעמלות מכשירים" העומד בכל דרישות התבחינים של מינהל הספורט ואושר על ידי מנהל הספורט לשמש כמאמן מקצועי.

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	תורת הענף <ul style="list-style-type: none"> תולדות ההתעמלות - 2 שע' איתור ומיון של מתעמלים/ות 2 שע' אימון מתעמלים צעירים- עקחנות באימון צעירים 3 שע' הפחד, החרדה והבטיחות בהתעמלות – הרצאה- 2 שע' הכרת מונחי היסוד והשימוש בהם בהתעמלות- 2 שע' חוקה ושיפוט כלליים- 4 שע' 	15	עיוני התייחסות ספציפית להתעמלות בהרצאה
2	תפקיד מדריכה: <ul style="list-style-type: none"> מודל לחיקוי, מנהיג, דמות ערכית הדרכה, ארגון, תכנון תכנית מקצועית, מתן דגשים טכניים, שמירה נכונה, בטיחות וליווי מקצועי ומנטאלי של המתעמלים/ות יחסים עם ההורים/ התנהלות אל מול הורים . 	4	עיוני CHAPTER 1: THE ROLE OF THE CHILDREN'S COACH - לינק שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
3	פדגוגיה ומתודיקה בהתעמלות: <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות שמירה, שימוש במושגים טכניים מקצועיים כגון: מנחי גוף בסיסיים, שמות אלמנטים בסיסיים, זווית וכיוון הגוף באלמנטים. העברת הידע המקצועי בהתאם ליכולות ההבנה וגיל המתעמלים/ות תכנון וכתובת מערך אימון. ארגון מבנה האימון: חימום, כושר, גמישות, הכנה לעבודה על המכשיר, עבודה על המכשיר. 	3	עיוני מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
4	עקרונות "הדרכה נכונה" וחשיבות החימום <ul style="list-style-type: none"> עקרונות השמירה הנכונה- 2 שעות עקרונות החימום + הדרכה נכונה – הרצאה- 2 שעות סוגי החימום וחשיבותם: חימום דינאמי, סטאטי, תנועתי, חימום בעזרת מכשירי עזר – 12 שעות 	16	4 עיוני, 12 מעשי
5	פיזיולוגיה מעשית בהתעמלות ניתוח ספציפי של הענפים השונים: א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף התעמלות מכשירים.	5	2 עיוני, 3 מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף התעמלות מכשירים

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	ב. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון – התייחסות לצפיפות, תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה הדומיננטיים בייצור אנרגיה בפעולות השונות של הענף התעמלות מכשירים. בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		
6	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף התעמלות מכשירים יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים	2	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף התעמלות מכשירים
7	הוראה ותהליכי למידת הטכניקה הענפית. עקרונות דידיקטיים <ul style="list-style-type: none"> • כללים ללימוד אלמנט – הרצאה - 2 שע' • הכרת אפיוני המכשירים השונים – עיוני- 2 שע' • <u>קפיצות</u> - 12 שע' לימוד שלבי וסגמן ריצה, משחקי ריצה, לימוד כניסה למקפצה, ניתור ונחיתה, משחקים להכרת המכשיר, הכנה לקפיצות השונות וסוגי כניסה שונים אל השולחן, לימוד שלב הדחיפה,	66	4 עיוני, 62 מעשי

הערות	שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>לימוד שלב המעוף לימוד ערבית, יורצ'נקו וקפיצת ידיים, תיקון טעויות טכניות</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>מקבילים ומתח</u> - 12 שעה מצבי תלייה, מצבי סמיכה, מעברים מסמיכה לתלייה, מעברים מתלייה לסמיכה, תנפוח בסמיכה, תנפוח בתלייה. אלמנטים של בסיס: תנפוחים, קרובים לבד, עליות וירידות. תיקון טעויות טכניות. • <u>קרקע</u> – 12 שעה אלמנטים אקרובטיים עם סמיכת ידיים, גלגולים, גלגונים, עמידת ידיים, גשרים. אלמנטים אקרובטיים עם מעוף: פליק פלאק, סלטות, קפיצות ידיים, גלגולן עם דחיפה / רחיפה, ערבית. התנסות בלימוד וחיבור תרגילים. • <u>קורה</u> – 7 שעה תרגילי התקדמות בסיסיים, תרגילי הכנה לסיבובים וקפיצות-אלמנטים תנועתיים, אלמנטים אקרובטיים: עמידות ידיים, גלגל, גשרים לפנים ולאחור, פליק פלאק, ערבית סוגי עליות וירידות. 	

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>סוס סמוכות</u> - 8 שעי' <ul style="list-style-type: none"> תרגול מצבי סמיכה, הפסעות רגליים והנפות. הפסעות עם החלפת רגליים, עבודה על סיבובים בפטרייה. • <u>טבעות</u> - 8 שעי' <ul style="list-style-type: none"> תרגול מצבי תלייה רגילה והפוכה, תנפות בתלייה מצב סמיכה, תרגול נחיתות מתנפה, תרגול ע. ידיים שימוש בכל השלבים גם בטבעות נמוכות. • <u>בלט</u> - 3 שעי' <ul style="list-style-type: none"> תרגולים בסיסיים + אלמנטים תנועתיים 3 שעי' 		
9	<p><u>כושר גופני כללי וייחודי למתעמלים/ות - שיפור יכולת גופנית</u></p> <p><u>ספציפי לענף התעמלות מכשירים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • כושר והכנה גופנית ייחודית אצל מתעמלים/ות - 12 שעי' <ul style="list-style-type: none"> החזקות גוף, כושר דינאמי, כושר סטאטי, בניית איברי הגוף לשימוש ואלמנטים במכשירים השונים, הכנה גופנית בעזרת המכשירים (מקבילים, מתח, מקפצות, קורה, טבעות, סמוכות וכו') 	15	<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 התעמלות מכשירים

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית בהתעמלות- כוח מתפרץ, קואורדינציה, כוח סטאטי, גמישות דינאמית וסטאטית, זריזות, מהירות, תנועתיות. שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולת גופנית- פליאומטרי, עבודה בתחנות, שימוש נכון במשקולות ועומסים, עבודה כנגד התנגדות כו' 		
10	<p>פציעות ספורט</p> <p>ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה:</p> <p>א. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף: נקעים, שברי מאמץ, דלקות רגליים (Severs) וכו'.</p> <p>ב. זיהוי סיכונים/רגישות- אבחון מבנה גוף של המתעמל/ת בדגש של גמישות יתר, כיווץ שרירים ואיזון עם גמישות, עומסים- כתפיים, רגליים וגב.</p> <p>ג. הפנייה נכונה לאבחון.</p> <p>ד. הכנת תכנית למניעת פציעות ספורט המשתלבת בחלקי החימום, הכושר וההכנה הגופנית ומסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות.</p>	3	<p>עיוני</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
11	אימון המדריך – <ul style="list-style-type: none"> • התנסות בהעברת חימום (20 דק' לכל חניך/ה). • שתי התנסויות בלימוד ושמירה של מיומנות על המכשירים (20 דק' לכל חניך/ה X 2) 	22	<p>מעשי</p> <p>במהלך תכנית ההכשרה המעשית כל חניך יתנסה בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות לכל התנסות (סה"כ שעה לחניך במהלך הקורס).</p> <p>החניך יקבל משוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה.</p>
12	מבחנים: <ul style="list-style-type: none"> • מבחן עיוני- עקרונות, מושגי יסוד, תכנון מערך אימון- 2 שעות • מבחן העברת חימום (20 דק' לכל חניך/ה)- 8 שעות. • מבחן לימוד ושמירת במיומנויות על מכשירים- 8 שעות 	18	<p>2 עיוני, 16 מעשי</p>
13	חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים		
	סה"כ שעות	169	

מקורות:

מצ"ב קישור לחוברת תרגילים בהתעמלות מכשירים- בנים ובנות כפי שאושרה על ידי איגוד ההתעמלות –

- <http://www.gym.org.il/anaf.asp?id=n26> מכשירים בנות:
- <http://www.gym.org.il/anaf.asp?id=n25> מכשירים בנים:
- [פיתוח מיומנויות במתעמלים צעירים - NICK RUDDOCK GYMNASTICS](#)
- [9 BASIC GYMNASTICS SKILLS YOU SHOULD MASTER - פיתוח טכניקות ומיומנויות בסיסיות](#)

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 במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס, תחת אגודה פעילה ורשומה באיגוד ההתעמלות. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבוה ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצייד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
12. 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'.
13. השלמת החניכה/סטאז' תבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **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'.

ג. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בהתעמלות מכשירים

ד. 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