

תכנית להכשרת מדריכים בענף הכדורגל

מעודכנת לתאריך 27.2.2019

מבוא:

הישגיות בספורט עומדת ביחס ישר לרמת האימון וההדרכה. המאמן מלווה השחקנים בתהליך האימונים והמשחקים, ויש לו השפעה רבה מאד על אורח חייהם והתנהגותם.

כדי לפעול כראוי המאמן צריך להתברך ביכולות והכישורים הבאים:

- בקיאות במקצועות הספורט
- מיומנות בניהול ובניווט האימונים והמשחקים
- יכולת לחנך, לייעץ ולארגן
- יכולות לעקוב אחר מצבו העדכני של השחקן
- יכולת אינטואיטיבית לאבחן יתרונות וחסרונות, חולשות ומצבים משתנים של השחקן והקבוצה.

מאמנים ואנשי מקצוע בספורט אינם יכולים לקפוא על השמרים, עליהם ללמוד ולהשתפר כל העת ובאותה מידה לדרוש שיפור משחקניהם.

הידע המקצועי – מדעי של מרבית אנשי המקצוע בארץ אינו רחב דיו להתמודדות מול הצמרת העולמית, חסך זה שנוצר במשך עשרות שנים, בא לידי ביטוי בהישגיהם היחידים של מרבית השחקנים בישראל.

הידע בהכשרת שחקנים מוגבל ואינו מאפשר קידום אופטימלי של כישרונות..

לדוגמא: הרמה המתודית של תכנון האימון ואבחון ההישג אינה ממלאת אחר תנאי היסוד הנדרש ממנה: תיעוד, סיכום, ניתוח פרשנות ומסקנות של תהליכים שהסתיימו.

העדר הכרה במתודיקה כחלק מרכזי ובלתי נפרד בתחום מדעי הכדורגל, פוגע מלכתחילה בסיכויי יישומה של הגישה המתודית הנדרשת.

שיטות ואמצעי האימון השתפרו והתעצמו מאד בשנים האחרונות שחקני צמרת זוכים לתמיכה וסיוע רפואי, מדעי, תזונתי וכן בליווי רפואי – בריאותי ושיקומי.

עקב סיבות אלה יש לבנות את תכנית הלימודים להסמכת המאמנים והמדריכים כך שניתן יהיה להכשיר להדרכה מקצועית, מודרנית ומובילה להישגים.

מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים בתחום הכדורגל.
- לשפר מיומנויות הוראה.
- להקנות מיומנויות יסוד בתחום הטכניקה, הטקטיקה, הכושר הגופני וההכנה המנטאלית של בהדרכה ואימון של ילדים ובני נוער עד גיל 16 כולל.

תנאי קבלה לקורס:

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

מבחני כניסה ומבנה הקורס:

- המועמדים ידרשו לעבור ראיון אישי, מבחן עיוני ומבחן מעשי.
- יתקיימו במהלך הקורס לפחות שתי סדרות של ימים מרוכזים.
- במהלך הקורס יתקיימו לפחות ביקור אחד במועדון כדורגל.
-

מבחני גמר:

בוגר הקורס ידרש לעמוד במבחני גמר:

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

ציון מעבר במבחן הענפי (כדורגל) – 70.

ציון מעבר במבחן המדעי – 70.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך כדורגל.

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

תכנית הלימודים כוללת 212 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 52 שעות.
- ב. מעשי / ענפי – 160 שעות.
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

א. תכנית לימודים עיונית / חלק מדעי – סה"כ 52 שעות לימוד:

א'1 – תורת האימון והכושר הגופני: - סה"כ שעות: 20 שעות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מורים/מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים עם ניסיון 3 שנים לפחות.
- בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון".
- בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצת תחרותית.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
5 שעות.	מבוא בתורת האימון, היבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכת ילדים.	1.
3 שעות.	המאפיינים ההתפתחותיים והצרכים הנובעים בהתפתחות ביולוגית וההקשר לעומסים והתאוששות בגילאים הצעירים (כולל הדרכת ילדים).	2.
4 שעות.	מרכיבי ההישג, מרכיבי היכולת הגופנית והקואורדינטיבית.	3.
7 שעות (מעשי ועיוני).	שיטות ואמצעי אימון בענף הכדורגל	4.
1 שעות	מבחן מסכם	5.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "תורת האימון והמשחק בכדורגל" (2005) – ד"ר איציק בן מלך

2. גלעד, ע. שלו ר. (1995) "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט נתניה
3. "תורת האימון קורס מדריכים בכדורגל ובמשחקי כדור (2008) – ד"ר איציק בן מלך
4. "מבחני יכולת בספורט ההישגי (1997) רפי חותן, דני און, היחידה לספורט הישגי
5. שלו, ר. (1990) "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות" מתוך סידרת המאמרים "אימון ילדים" החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט
6. מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' (1998) ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט נתניה
7. "תכנון מעקב ובקרה במשחקי כדור" (2010) ד"ר איציק בן מלך
8. "מים מרוכזים ומחנות אימונים בספורט ההישגי" (1992), בן מלך, ארבייט, גלעד, היחידה לספורט הישגי
9. "איתור, מיון והכשרת ספורטאים צעירים לרמה הישגית גבוהה" (1989) היחידה לספורט הישגי
10. "הכנה גופנית במשחקי כדור" (1996), ארבייט, רישאר
11. "כושר גופני" (2003) גוס, ד"ר מיכה קניץ

2' – רפואת ספורט: - סה"כ שעות: 20 שעות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה.
- בעל תואר אקדמי בפיזיותרפיה
- בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים.
- רופא ספורט
- רופא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
3 שעות	אורח חיים ספורטיבי התורם לתפקודו של השחקן על המגרש ומחוצה לו. מאפשר לשחקן למצות את המיטב שיש למוחו ולגופו להציע, וגם להפיק את המקסימום מהאימונים.	1.
4 שעות.	אנרגיה במסלוליה השונים וכיצד הם באים לידי ביטוי במהלך המשחק. הדרך בה המנגנונים שזורים זה בזה חייבת להיות מודגשת. מושגי המפתח הם: יעילות, תפוקה, הספק, התאוששות, ולכן העקרונות לשיפור היכולות שוב יתמקד במושגים אלו.	2.
4 שעות	מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות ישולב אל תוך נושאי האנרגיה. כך קל יותר להבין כיצד הכל מתקשר. לדוגמא: את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכוח או ההספק של המנגנון האלקטי, על הלב מדברים כשמלמדים את המסלול האירובי.	3.
2 שעות	אקלים: חום, לחות וקור. מדוע אימון ומשחק בתנאים אלו מאתגרת ואף מסוכנת, כיצד להיערך בהתאם.	4.
3 שעות	תזונה וחשיבותה. המלצות לארוחות וארוחות ביניים, מה תוך כדי, לפני ואחרי משחק או אימון. על החניכים לצאת עם ידע פרקטי: על מה להמליץ אם האימון בשעות הערב, כיצד להיערך אם אל האימון החניך מגיע ישירות לאחר יום ארוך בבית הספר.	5.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
2 שעות.	פציעות ספורט: מניעה, זיהוי וטיפול. אמנם רצועות הברך מספקות הרבה עניין, אך לא פחות חשובים הם הנעליים והמשטח עליו משחקים. ציפון חודרנית ושבר של בקבוק זכוכית גם הן ישביתו שחקנים.	6.
1 שעות	הבדלים בין בנים ובנות	7.
1 שעות	מבחן מסכם	8.

מקורות לימוד מומלצים:

- 1- "פעילות גופנית בילדים" (2008) פחפ' אלקיים, פחפ' נמט.
- 2- "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ" (1992) – ד"ר אריה חטשטיין
- 3- "פציעות ספורט" (2001) – ד"ר ראובן מטרני
- 4- "תורת האימון והתחרות" – (1990) – מכן ינגייט ד"ר איציק בן מלך
- 5- "אורח חיים נכון של השחקן הצעיר (2008) מכבי ת"א, מחלקת נער- ד"ר איציק בן מלך
- 6- "ערכם התזונתי של המזונות" (1994) – ד"ר יעקב אילני
- 7- "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2004), מקל
- 8- "הפיזיולוגיה של המאמץ (2003), ניס, שחר, ענבר
- 9- "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004), שגיב מ.
- 10- "כושר גופני" (2003) ד"ר מיכה קניץ
- 11- "פסגות הישגיות של נשים בספורט (2015), ד"ר איציק בן מלך בהוצאת התאחדות "אילת" ואתנה.

א'3: פסיכולוגיה של הספורט – סה"כ 12 שעות.

מטרת יחידת הלימוד בפסיכולוגיה של הספורט:

- להקנות ידע והבנה בפסיכולוגיית ספורט, הרלוונטי לעבודה עם ספורטאים ילדים ובני נוער וקבוצת ספורט.
- ללמד עקרונות בפסיכולוגיית ספורט, תוך שימת דגש על שילוב בין הפן התיאורטי והמעשי.
- להקנות ידע ליישום עקרונות תיאורטיים בפסיכולוגיה של הספורט, בעבודה עם ספורטאים ובספורט, תוך הכרת כלים וטכניקות מעשיות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט.
- בעל תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים הישגיים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
3 שעות	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט : – רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשרן לספורט:</p> <p>תיאוריות דינאמיות: פרויד-המודל הטופוגרפי והמודל המבני והקשרם לספורט (לא מודע, יצר התוקפנות, מנגנוני הגנה)</p> <p>תיאוריות התנהגותיות: התניה קלאסית בספורט ודרכים להכחדה, התניה אופרנטית: מתי ואיך לתת חיזוקים חיוביים</p> <p>תיאוריות הומניסטיות: קארל רוגרס, מאסלו (מימוש צרכים אישים, חיזוק תחושת מסוגלות עצמית)</p>	1.
2 שעות	<p>מוטיבציה ולחץ בעולמו של הספורטאי הצעיר-כולל יחסים ילד-הורה</p> <p>בספורט, הורה-מדריך</p>	2.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
1	<p>קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים, דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים.</p> <p>גיל ההתבגרות: מאפיינים ודגשים באימון.</p>	3.
3 כולל תרגול	<p>שיפור יכולת הביצוע-אימון מנטלי:</p> <p>היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים</p> <p>שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרת</p> <p>אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים-כולל תרגול מעשי</p>	4.
1	<p>אימון ילדים עם צרכים מיוחדים:</p> <p>ילדים בעלי עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD, ילדים עם דימוי עצמי נמוך.</p>	
1	<p>המאמן כמחנך: תפקיד המאמן כמחנך לערכים: ספורט וערכים, בניית הזהות האישית של המדריך גם כמחנך לערכים. קוד אתי ואלימות בספורט</p>	5.
1	<p>מבחן מסכם</p>	6.

מקורות לימוד מומלצים:

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.(חובה)
2. בר-אלי, מ.ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" - חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ.ויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" - חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ייתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. פסיכולוגיה של הילד והמתבגר.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 160 שעות

מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
18	<p>ידע בכדורגל</p> <ul style="list-style-type: none"> • סימנים מוסכמים=1 שעה • שיטת משחק, סגנון=1 שעה • תולדות הכדורגל (היסטוריה)=1 שעה • ניתוח משחק=1 שעה • עקרונות ניתוח משחק=1 שעה • עקרונות משחק התקפה (עומק, רחב)=1 שעה • עקרונות משחק ההתקפה=1 שעות • שלבים בפיתוח שחקן במחלקת נוער=3 שעות • מאפייני גיל וצרכים גופניים מנטליים=3 שעות • אימון ילדים ונערים(כושר גופני, קואורדינציה)=3 שעות • תקשורת המדריך עם ילדים, הורים, מאמנים, שופטים=2 שעות 	1
5	<p>תורת האימון</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון יחידת אימון, תכנון שבועי, שנתי=2 שעות • יסודות בניית קבוצה(ילדים, נערים)=2 שעות • שימוש בעזרים לאימון טכני וטקטי וגופני=1 שעה 	2
14	<p>מנהיגות</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפקידו של המדריך=2 שעות • עקרונות מנהיגות=2 שעות • ערכים, קוד אתי=2 שעות • מתודיקה והדרכה =8 שעות 	3
7	<p>שיטות לימוד</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות לימוד: תדרוך, הדגמה, הסבר, תרגול ובקרה=2 שעות 	4

מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
	<ul style="list-style-type: none"> • ארגון אימונים ומשחקים=2 שעות • סגנוני הדרכה(דגש לצעירים)=2 שעות • עשה ואל תעשה באימון=1 שעה 	
3	בטיחות	5
10	התמצאות במרחב: עם כדור וללא כדור	6
4	חוקי המשחק <ul style="list-style-type: none"> • תפקיד השופט • 17 החוקים • עקרונות המשחק ההוגן 	7
45	טכניקה/ טקטיקה (לימוד ותרגול) <ul style="list-style-type: none"> • המסירה=2 שעות • הבעיטה =3 שעות • הנגיחה=2 שעות • השתלטות =3 שעות • כדור=3 שעות • תשלובת(זוגות, שלשות)=2 שעות • ארגון קבוצה(משחקונים)=4 שעות • אימון לפי תפקידים (מגן, בלם, קשר, חלוץ)=6 • עקרונות אימון השוער=2 שעות • מיומנות אישית=2 שעות • טקטיקה קבוצתית (חיפוי, כיסוי)=2 שעות • הוצאת חוץ/ קרן/ בעיטה חופשית/ פתיחת משחק=2 שעות • אימון המדריך=12 שעות 	8
12	כושר גופני <ul style="list-style-type: none"> • חימום/הרפיה=1 שעות • מהירות, גמישות, כוח, קואורדינציה, התאוששות (לילדים/נערים)=6 שעות • קואורדינציה עם כדור=1 שעה 	9

מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
	<ul style="list-style-type: none"> משחקי שעשוע עם/בלי כדור=2 שעות הדרכת נערות וילדות =2 שעות 	
36	<p>לימוד מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> הדרכה במשחקונים=6 שעות הדרכה במשחק רגיל=2 שעות הדרכה לצוותות(התקפה, הגנה)=3 שעות תרגול טכני טקטי=3 שעות תרגולים משולבים : כדור + בעיטות לשער, שילוב כדור ומסירה = 8 שעות 	10
6	<p>הערכת החניך</p> <ul style="list-style-type: none"> משימת אימון מעשי מבחן בנושאים המדעיים מבחן בתורת הענף יכולת אישית-לפי ההשתתפות בקורס יומן פעילויות אימון LOG BOOK (שנת התנסות) 	11
	<ul style="list-style-type: none"> חניכה/סטאז' - ראה נספח 1- <u>יומן והוראות התנסות בסטאז'</u> <u>לחניך בקורס מדריכים בכדורגל</u> 	
160	סה"כ	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "ספר קורס מדריכי כדורגל" (1988). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש הולמן, מכון וינגייט.
2. "מקראה במדעי האימון לקורסי מדריכים – רמה א" (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש הולמן, מכון וינגייט.
3. "חברות ביטאון המאמן – ארגון מאמני הכדורגל בישראל". (RHG 001/0002)
4. וינטרבוטום, ו. (1996). "יסודות הכדורגל". התאחדות לכדורגל בישראל: תל – אביב.
5. יוז, צ'. (1978). "טקטיקה ומשחק צות". רמזור: תל – אביב.
6. רז, א. (1991). "כדורגל: אימון במחלקת הנער". מאור: תל – אביב.
7. שלו, ר. (1989 – 1991). "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט, נתניה.

8. שפר, ע. (1976). "סודות הטכניקה של הכדורגל". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
9. Australian Sports Commission. (1991). "Better Coaching"
10. Australian Sports Commission. (1990). "Coach's Manual"
11. Auste, N., (1987). "Konditionstraining Fussball": rororo.
12. Bisanz, G. Gerisch, G. (1987). "Fussball": rororo .
13. Horst Wein, (2007), Developing Youth Football Players, Human Kinetics
14. Nelson McAvoy ,(1998), Teaching Soccer Fundamentals, Human Kinetics.
15. Timothy Mulqueen, Michael Woitalla, (2011), The Complete Soccer Goalkeeper, Human Kinetics
16. Michail Tsokaktsidis , (2017) COACHING TRANSITION PLAY - FULL SESSIONS FROM THE TACTICS OF SIMEONE, GUARDIOLA, KLOPP, MOURINHO & RANIERI, soccer tutor.com
17. Michail Tsokaktsidis (2014), Spain Attacking Sessions, soccer tutor.com
18. Michail Tsokaktsidis (2013), JOSE MOURINHO ATTACKING SESSIONS, soccer tutor.com
19. . DUTCH ACADEMY FOOTBALL COACHING U14-15 - FUNCTIONAL TRAINING & TACTICAL PRACTICES FROM TOP DUTCH COACHES,(2017) soccer tutor.com

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 יכול: 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 יוצמד 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 ממציתו 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. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו 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' תתבצע 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'.

ביקור במחלקת נוער \ קורס מדריכים

שם החניך: _____

תאריך: _____

מועדון מארח: _____

מבנה המועדון

- באיזה מתחם אימונים התקיים הביקור: _____
- כמה מגרשי אימונים זמינים למחלקת הנוער: _____
- כמה חדרי הלבשה עומדים לרשות המחלקה: _____
- האם המשחקים מתקיימים במתחם זה: _____
- כמה קבוצות תחרותיות קיימות במועדון: _____
- מהו סגל השחקנים הממוצע בקבוצות: _____
- האם יש שנתונים כפולים במועדון ואילו קבוצות: _____

האם יש חדר כושר לאימון כוח: _____

האם יש חדר לאספות מקצועיות/ חברתיות: _____

צוות מקצועי במועדון

- כיצד מתחלק הניהול המקצועי במועדון: _____

- האם יש עוזרי מאמנים לכל הקבוצות: _____

- כמה מאמני כושר פועלים במחלקת הנוער: _____

- כמה מאמני שוערים פועלים במחלקת הנוער: _____

- האם יש מאמן העשרה מיוחד (חלוצים, הגנה) _____

- האם קיימים מנהלי קבוצות ואם כן מי הם: _____

- האם יש פסיכולוג/ יועץ מנטלי במחלקה: _____

- כמה פיזיותרפיסטים למחלקת הנער: _____
- האם יש יועץ חינכי למחלקה ומה תפקידו: _____

תוכן מקצועי

- האם יש תכנית עבודה שנתית לכל קבוצה ומי אחראי עליה: _____

- האם המאמנים מגישים תכניות שבועיות או חודשיות: _____

- כמה אימונים בשבוע לקבוצת טרום ב' – נערים ב': _____

- האם יש דגש לאימון טכני במחלקה: _____

- האם יש דגש לאימון בנייה גופנית במחלקה: _____

משחקי ליגה/גביע

- ✓ האם חובה לשתף את כל השחקנים במשחקים רשמיים: _____

- ✓ האם יש מערכים/ שיטות משחק קבועות למחלקה: _____

✓ מהם עקרונות המשחק הבולטים לחטיבה הצעירה: _____

צפייה באימונים במועדון

❖ באילו קבוצות צפית בביקור במועדון? _____

❖ כמה אנשי צוות ניהלו את האימון? _____

❖ מה היה נושא החלק המכין? משך המכין? המבנה הארגוני?

❖ מה היה נושא החלק העיקרי ה-1? משך חלק זה? המבנה הארגוני?

❖ מה היה נושא החלק העיקרי ה-2? משך חלק זה? המבנה הארגוני?

❖ מה היה נושא החלק המסכם? משך חלק זה? המבנה הארגוני?

✓ ציין מהם שתי הנקודות שהכי התרשמת מהם בביקור במועדון

✓ ציין שתי המלצות שהיית נותן למנהל המקצועי לשיפור מחלקת המער

יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

שם החניך _____
רכז מקצועי של הקורס _____
מחלקת נוער חונכת _____
מאמן חונך _____
קבוצה/ שנתון שבה נעשתה התנסות בסטאז' _____

מאמן חונך,

יש למלא את יומן החניכה עבור 8 אימונים מלאים בהם לקח חלק החניך.
הערך את איכות הביצוע של החניך ועמידתו ביעדים שניתנו לו לפי המדרג הבא:

טוב מאוד-5

טוב- 4

בינוני-3

חלש-2

לא בוצע-1

בנוסף יש לוודא נוכחות להעריך את תפקודו בשני משחקים רשמיים של הקבוצה.
מידת המעורבות של החניך מול הקבוצה נתונה לשיקול דעתך ושל המועדון.

תודה על שיתוף הפעולה

אגף ההדרכה



אימון 1

תאריך האימון _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי במשא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____



אימון 2

תאריך האימון _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי במשא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____

אימון 3

תאריך האימון: _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי במשא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____



אימון 4

תאריך האימון _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי במשא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____

אימון 5

תאריך האימון: _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי בנושא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____

אימון 6

תאריך האימון: _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי בנושא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____

אימון 7

תאריך האימון: _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי בנושא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____

אימון 8

תאריך האימון: _____.

- ❖ הופעת המדריך: _____
- ❖ מערך אימון רלוונטי: _____
- ❖ שימוש נכון בקול: _____
- ❖ סמכותי: _____
- ❖ שפת גוף _____
- ❖ תקשורת הולמת: _____
- ❖ מקפיד על משמעת באימון: _____
- ❖ תדריך מילולי בתחילת האימון: _____
- ❖ הדגמות לפני ביצוע התרגיל: _____
- ❖ איתור ותיקון שגיאות: _____
- ❖ משובים מקצועיים: _____
- ❖ ארגון שטח המגרש ביחס לתרגיל: _____
- ❖ קצב אימון כללי _____
- ❖ מקפיד על בטיחות השחקנים _____
- ❖ הפגין ידע מקצועי בנושא שהעביר באימון _____
- ❖ סיכום האימון ופיזור השחקנים _____

הערות כלליות: _____



נוכחות במשחק 1

-: תאריך המשחק:
-: הקבוצה היריבה:
- ליגה/גביע/אימון מסגרת המשחק:
-: המגרש בו התקיים המשחק:
-: החניך נכח בתדרוך בחדר ההלבשה לפני המשחק:
-: החניך ישב על ספסל הקבוצה במהלך המשחק:
-: החניך נכח בתדרוך במחצית המשחק:
-: החניך לקח חלק פעיל בחימום הקבוצה לפני המשחק:
-: החניך לקח חלק פעיל באיסוף נתונים/סטטיסטיקה:
-: החניך לקח חלק בניהול המשחק:
-: החניך נכח בסיכום המשחק ופיזור הקבוצה:

הערות כלליות:

נוכחות במשחק 2

-: תאריך המשחק:
-: הקבוצה היריבה:
- ליגה/גביע/אימון מסגרת המשחק:
-: המגרש בו התקיים המשחק:
-: החניך נכח בתדרוך בחדר ההלבשה לפני המשחק:
-: החניך ישב על ספסל הקבוצה במהלך המשחק:
-: החניך נכח בתדרוך במחצית המשחק:
-: החניך לקח חלק פעיל בחימום הקבוצה לפני המשחק:
-: החניך לקח חלק פעיל באיסוף נתונים/סטטיסטיקה:
-: החניך לקח חלק בניהול המשחק:
-: החניך נכח בסיכום המשחק ופיזור הקבוצה:

הערות כלליות:
