

תכנית להכשרת מדריכים בקיאקים

תכנית מעודכנת לתאריך 17.4.2022

1. מטרת התוכנית:

הכשרת מדריכי קיאקים (אולימפי, סרף, טורנינג) להדרכת ספורטאים באמצעות:

- א. הקניית הידע התיאורטי והמקצועי לאימון קיאקים לספורטאים
- ב. פיתוח יכולת ההדרכה ולימוד הנדרשים ממדריך קיאקים
- ג. מתן כלים לאימון ויצירת סביבת התפתחות הגורמת להנאה וחיבור לענף הקיאקים
- ד. הקניית ידע לחניך בבניית יכולת גופנית לילדים, מתבגרים, ואוכלוסייה מגוונת
- ה. הקניית ידע ופיתוח יכולת להבטחת בריאותו ובטיחות פעילותו של הספורטאי.

2. תנאי קבלה לקורס:

- גיל - 17 ומעלה. אלא, אם המועמד הינו מי שסיים לימודיו בכיתה יא' (ויציג אישור בהתאם מבית ספרו).
- רקע או ניסיון - של לפחות 3 שנים כספורטאי פעיל בענף באישור המועדון .

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.

5. תעודת הסמכה:

- תעודת מדריך קיאקים, תינתן לבוגר קורס שיעמוד בהצלחה בתנאים המפורטים להלן:
- א. עמד בדרישת הנוכחות בקורס.
 - ב. נבחן ועבר בהצלחה את כל המטלות והמבחנים בקורס.

ג. השלים את מחויבותו לביצוע התנסות באימון, ההצמדה (סטאז'), והגיש דיווח הנדרש בתכנית ההסמכה.

ד. הבוגר מחזיק ברישיון משיט 12 (סירה מהירה), בתוקף.

ה. בידו תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

6. תכנית הלימודים כוללת 133 שעות כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני - 50 שעות .

ב. מעשי/ענפי - 83 שעות .

ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

7. 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, 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 קבוצות תחרותיות.

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

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	תורת האימון – מבוא: - 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: - יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך - ארגון נכון של אימונים	3	עיוני - 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: - תהליך האימון ועקרונותיו - היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה - תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית - עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות	4	עיוני - מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך - עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) - היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון		
4	התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי - עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) - שלבים בקריירה של ספורטאי - דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים	4	עיוני <u>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u> הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי; דוגמאות מהשטח - הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרונולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן <u>המלצה:</u> פירוט של תכנית ה-LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי
5	אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית: - חשיבות היכולת הגופנית - מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: א. אימון סבולת	5	עיוני - יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. - מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	ב. אימון כוח ג. אימון מהירות ד. אימון קואורדינציה ה. אימון גמישות ו. שיטות ואמצעי אימון		המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות) • שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים: • מבדקי יכולת בשדה • מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) • התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) בחלק המעשי: הדגמת המבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט	4	2 עיוני, 2 מעשי • 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

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

א.2. 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	מדעי הספורט – כללי: • 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	עיוני הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס
2	אנטומיה כללית: מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה: • 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: ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. <u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	6	עיוני. הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: - גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי - התפתחות הספורטאים הצעירים - השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני - 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	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני <u>התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u>		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוני אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: 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		
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	שינה: - תפקידה 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: - 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 ופתולוגיה" 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 – כך 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. 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	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מבוא לפסיכולוגיה של הספורט: • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות	2	עיוני • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס
2	יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?	1	עיוני • 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 • הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:	2	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	• היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוס חשיבה קוגניטיביים • אימון בזיהוי דפוס חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים • שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות • אימון התנהגותי לשינוי דפוס התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. • התמודדות מול כישלונות והצלחות		תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT • אימון קוגניטיבי: ✓ 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 דפוס החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוס חשיבה יעילים. • אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	התפתחות של ספורטאים צעירים • צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים	2	עיוני מאפיינים ודגשים על-פי גיל
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- מה זו פגיעה/התעללות? - אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? - הטרדות מיניות - מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים		
6	ערכים בספורט: - אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט - בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים: עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד	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 - 83 שעות

יש ללמוד את תכנית הלימודים עפ"י סדר הלימודים המפורט בתכנית ההכשרה.

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	שיחת פתיחה הצגת הרכזים, תכניות הלימודים, מטרות, מטלות, נהלים ומבחנים.	1	עיוני
2	תולדות הענף בארץ ובעולם – כולל שילוב בעלי צרכים מיוחדים והספורט הפראלימפי	1	עיוני
3	חוקה ושיפוט	2	עיוני
4	ציוד ואמצעים	2	עיוני מעשי (מפורט בנספח 1) סוגי הקיאים, המשוטים והציוד הנילוה הבדלים ושוני כהתאמה לשימוש מפורט בנספח הדרכה מעשית
5	תפקידי המדריך:	3	עיוני

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
- מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות - תקשורת עם ההורים		לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף קיאקים
פדגוגיה ומתודיקה בספורט: - שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. - תכנון וכתובת מערך אימון. - ארגון פעילות באימון.	3	עיוני * מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף קיאקים
פיזיולוגיה מעשית ניתוח ספציפי של הענפים השונים והמרחקים השונים (200 מ', 500 מ', 1000 מ': א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף קיאקים. 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 קיאקים.	2	2 עיוני מעשי (מפורט בנספח 1) מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף קיאקים

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		
8	<u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף הקיאקים -</u> נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף הקיאקים ודרכים לשיפור המרכיבים. - מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף הקיאקים. - שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף הקיאקים.	2	2 עיוני + מעשי (ראה פרוט מעשי בנספח 1) - הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הקיאקים, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) - הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף הקיאקים
9	חשיפת מדריכים לקיאקים לפרא-קאנו - מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להתחרות בתחרות רשמיות, סוגי ליקויים, קלסיפיקציה. - מתודה באימון פרא-קאנו, אימון ספורטאים ברמות שונות.	2	2 עיוני, פרונטאלי, כולל צפייה בסרטי וידאו של ספורטאים בקלאסים שונים מעשי - ביקור באימון, סיכום התצפיות באימון (מפורט בנספח 1). שעתיים בכול סוג קיאק – אולימפי, סרפסקי, טורינג

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
צפייה באימון וכתובת דוח תצפית +שיחה עם הספורטאי (פראלימפי/משתתף מאתגרים)		אימון ספורטאים ברמות שונות: פנאי נופש/תחרותי: התאמת ציוד, המפגש הראשון, איתור קשיים ייחודיים (אסימטריה, תחושת התנועה, ראייה מרחבית וכיוונים).
10 טכניקה – לימוד ורקע מדעי סעיף זה חייב להילמד גם בצורה מעשית 4 שלבי התנועה / גריפה- הדומיננטיות של כל שלב עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון , התייחסות לתדירות- קצב גריפות, משך ועצימות. יכול ביצוע עבודה - מסלולי אספקת אנרגיה ישיבה נכונה ויציבות בקיפק - חתימה על הגל, אינרציה - חתימה בסירות יחיד לעומת סירות צוות - ספורטאים עם מוגבלויות/פראקנו בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות	3	עיוני מפורט בנספח הדרכה מעשית ביסוס הידע העיוני בחלק המעשי כמפורט בנספח 1
11 פציעות ספורט (ידע כללי): - זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הקיאקים - זיהוי סיכונים/רגישות	3	עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקיאקים

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	- הפניה לאבחון (במידת הצורך) - תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט - אפשרויות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות		
12	אסטרטגית הדרכה - של ילדים ומתבגרים בענף הקיאקים בהתאם למאפייני גדילה והתפתחות	2	עיוני ניתן להעזר ב: לינק - תוכנית מקצועית קיאקים אולימפיים (אתר משרד הספורט) פיתוח ספורטאים לטווח הארוך
13	בטיחות אימון קיאקים – היבטים של חוק, ציוד, סביבה, אקלים, הגינה, התנהגות בחוף ובים, אמצעי מעקב, פרסום תקנות ונהלי התנהגות, תוכניות למצבי חירום	2	עיוני 3 מעשי תרגול מעשי מתקיים ב"הדרכה מעשית" לכל סוגי הקיאקים
14	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הקיאקים	2	עיוני - הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקיאקים
15	הדרכה מעשית – ראה פרוט בנספח 1 תכנית הכשרה חלק מעשי קיאק אולימפי - 15 שעות	45	מעשי פרק מעשי זה מפורט מטה בנספח 1

מס' מנהל	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	- תכנית הכשרה חלק מעשי קיאק SurfSki - 15 שעות - תכנית הכשרה חלק מעשי קיאק ימי - Touring - 15 שעות		
16	מבחנים - בוחן הדרכה - מיומנות אישית	8	2 כיתה + 6 מעשי
17	חניכה/סטאז' - ראה נספח 2 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים		פרוט בנספח 2
	סה"כ שעות	83	36 עיוני + 45 מעשי

נספח 1 - תכנית לימודים "הדרכה מעשית" סעיף 15 - 45 שעות

קורס מדריכי קיאקים

תוכנית הכשרה חלק מעשי קיאק אולימפי – 15 ש'

מפגש ראשון 4 שעות , קיאק אולימפי – מיומנות אישית בקיאק			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	הכרת הקיאק והמשוט צעדים ראשונים ישיבה תמיכות ותמרון	התאמה הציוד לילדים/בוגרים	ארגון שיטה ותרגול ליחיד וקבוצה
2	תמרון, גישות למזח שימוש במשוט לימוד טכניקה בסיסית	ישיבה נכונה, לימוד טכניקה על בסיס 4 שלבים	תרגול אישי
3			
4	תפקיד המדריך	גיבוש הקבוצה	משחקי גיבוש במים ומחוץ למים

מפגש שני 3 שעות, קיאק אולימפי – אימון יבש			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	פיזיולוגיה מעשית	כמפורט בתכנית הענפית - סעיף 7 תרגול וביצוע פרקטי של תוכנית אימון	מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
2	אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף - מרכיבי כושר גופני ספציפית לקיאקים		
	חימום	הכרה ותרגול של תרגילי חימום שחרור וגמישות לקיאקים כמפורט בתכנית הענפית - סעיף 8	מעשי דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
	כושר גופני כללי	תרגילים כלליים וספציפיים לחותרי קיאקים	תרגילי כושר גופני ספציפיים תרגילי חתירה הכוללים תרגילי יציבות ותרגילי כושר חתירה, במים ומחוץ למים חיבור בין תיאוריה למעשי כולל התיחסות וצרכים מיוחדים/פראולימפי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
	חדר כושר	תרגילים ושיטות אימון ספציפיות לקיאקים	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי

מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי			
הכוונה להצלחה ובניית דימוי חיובי התוכן גם משולב בלימוד מרכיבי הכושר	הקניית ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות	תפקיד המדריך	3

מפגש שלישי 4 שעות, קיאק אולימפי – תרגילים ומבחני הערכה			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	מבחני מים	בניית מבחנים הערכות וביצוע	ביצוע וניתוח
2			
3	מבחני כושר	מבחני כושר כללי וחדר כושר	ביצוע וניתוח
4			

מפגש רביעי 3 שעות, קיאק אולימפי – ארגון וניהול קבוצה			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	אימון צוותים	כיוון סירות ותרגול צוותים	הסבר והגדרת תפקידים עפ"י מיקום
2	גיבוש קבוצה	הכנה לתחרות – הכוונה קביעת מטרות והצבת יעדים	תפקיד המדריך במהלך ההכנה התחרות וסיכום התחרות
3	סיכום	שיחה	

קורס מדריכי קיאקים - תוכנית הכשרה חלק מעשי קיאק SurfSki סרפסקי – 15 ש'

מפגש ראשון 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי - מיומנות אישית

שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	הכרת הקיאק והמשוט צעדים ראשונים ישיבה תמיכות	כיוון סירה והתאמת ישיבה משוט וקיאק עפ"י רמה	ארגון שיטה ותרגול ליחיד וקבוצה דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
2	תרגול יציאה וחזרה מהחוף	טכניקה בסיסית ובטיחות	תרגול אישי
3	תרגול עליה לקיאק במים	בטיחות	תרגול אישי
4	דמות המדריך	בניית תחושת מסוגלות ובטחון עצמי	שיחה, תפקיד המדריך התוכן משולב גם בשאר מרכיבי המפגש

מפגש שני 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי – ימאות ובטיחות

שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	תנאי ים	בטיחות ותצפית וניתוח	
2	חתירה בים הפתוח	יציאה לים טכניקה בסיסית	עזרה בניהול קבוצה
3		ניווט חופי	

מפגש שני 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי – ימאות ובטיחות			
4	דמות המדריך	ניהול הבטיחות ואחריות אישית בים	שיחה – תפקיד המדריך, התוכן משולב גם בשאר מרכיבי המפגש

מפגש שלישי 4 שעות, קיאק SurfSki סרפסקי - גלים			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	גלי חוף	תרגול	שליטה וניהול קבוצה
2			
3	גלי גיבוע (סוול)	תרגול	שליטה וניהול קבוצה
4			

מפגש רביעי 3 שעות, גיבוש והערכת יכולת			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	הערכת יכולת	תצפית	הדרכת מתקדמים
2	גיבוש קבוצה	משחקים בים	במים ומחוץ למים.
3	סיכום	שיחה	

קורס מדריכי קיאקים
תוכנית הכשרה חלק מעשי קיאק ימי -Touring טורינג – 15 ש'

מפגש ראשון 4 שעות, קיאק ימי -Touring טורינג – מיומנות אישית			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	הכרת הקיאק והציוד הנלווה	התאמה אישית	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
2	תמרון ותמיכות	שימוש במשוט ותרגול	ביצוע במים שקטים
3		טכניקה בסיסית	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
4	דמות המדריך	פיתוח יכולת אישית ובניית ביטחון בכלי ובתנאי הסביבה	שיחה – תפקיד המדריך

מפגש שני 4 שעות, קיאק ימי -Touring טורינג – ימאות וגלי חוף			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	יציאה לים וחזרה בגלי חוף	תצפית והכרות עם החוף	
2		תרגול אישי	

מפגש שני 4 שעות, קיאק ימי -Touringטורינג – ימאות וגלי חוף			
3	הנחיה		
4	בטיחות, שיתוף פעולה ועזרה הדדית	דמות המדריך	שיחה –תפקיד המדריך

מפגש שלישי 4 שעות, קיאק ימי -Touringטורינג – בטיחות והצלחות			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	תרגולי הצלה אישית במצבים משתנים	הכרות עם שיטות	
2		שימוש בצידוד עזר	
3		תרגול והנחיה	דגש על ילדים ונוער וצרכים מיוחדים/פראולימפי
4	דמות המדריך	עבודת צוות העברת מסרים תפקוד במצבי לחץ	שיחה – תפקיד המדריך

מפגש רביעי 3 שעות, קיאק ימי -Touringטורינג – עזרה למדריך בהובלת קבוצה			
שעה	תוכן	דגשים	הערות
1	התארגנות ויציאה לים	תכנון יציאה ובטיחות	

מפגש רביעי 3 שעות, קיאק ימי-Touring טורינג – עזרה למדריך בהובלת קבוצה			
2	התנהלות בים	בטיחות ומקרים ותגובות	
3	דמות המדריך	הובלה והנחיה תכנון והתאמה של יכולת לתנאי מזג אוויר	שיחה – תפקיד המדריך

מקורות לימוד מומלצים:

1. תכנית מקצועית קייאקים אולימפי - פיתוח ספורטאים לטווח הארוך, הפקה ע"י התאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל
2. Bugalski, T. J. (2010). Hydromechanics for development of sprint canoes for the Olympic games. *Plastex: high performances print boats and paddles.*—Gdansk, Poland.
3. Canyon, D. V., & Sealey, R. (2016). A systematic review of research on outrigger canoe paddling and racing. *Annals of Sports Medicine and Research*, 3.
4. Christie, S., & Werthner, P. (2015). Prestart psychophysiological profile of a 200-m canoe athlete: A comparison of best and worst reaction times. *Biofeedback*, 43(2), 73-83.
5. Dokumacı, B., & Çakır-Atabek, H. (2015). Relationship between anthropometric variables, respiratory function and bio-motoric properties in Turkish flat water canoe athletes. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(3), 758-767.
6. Hamano, S., Ochi, E., Tsuchiya, Y., Muramatsu, E., Suzukawa, K., & Igawa, S. (2015). Relationship between performance test and body composition/physical strength characteristic in sprint canoe and kayak paddlers. *Open access journal of sports medicine*, 6, 191.
7. Hudson, D. A., Crossley, H. C., Taunton, D. J., & Blake, J. I. R. (2014). Race-time prediction for the Va'a Paralympic sprint canoe. *Procedia Engineering*, 72, 762-767.
8. Issurin, V., & Yessis, M. (2008). Block periodization: Breakthrough in sport training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts .
9. Issurin, V., & Yessis, M. (2008). Principles and basics of advanced athletic training. Muskegon Heights, MI: Ultimate Athlete Concepts.
10. López-Plaza, D., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2017). Sprint kayaking and canoeing performance prediction based on the relationship between maturity status, anthropometry and physical fitness in young elite paddlers. *Journal of sports sciences*, 35(11), 1083-1090.
11. McDonnell, K. L., Hume, A. P., & Nolte, V. (2013). Place time consistency and stroke rates required for success in K1 200-m sprint kayaking elite competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 38-50.

12. Robinson, M. G., Holt, L. E., & Pelham, T. W. (2002). The technology of sprint racing canoe and kayak hull and paddle designs. *International Sports Journal*, 6(2), 68-85.
13. Robinson, M. G., Holt, L. E., Pelham, T. W., & Furneaux, K. (2011). Accelerometry Measurements of Sprint Kayaks: The Coaches' New Tool. *International Journal of Coaching Science*, 5(1).
14. Sperlich, J., & Baker, J. (2002). Biomechanical testing in elite canoeing. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
15. Sprint racing canoeing: Level 2, coaching certification. (1985). Ottawa: The Association.
16. Zinke, F., Warnke, T., Gäbler, M., & Granacher, U. (2019). Effects of isokinetic training on trunk muscle fitness and body composition in world-class canoe sprinters. *Frontiers in physiology*, 10, 21.

נספח 2 - 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 קיאקים 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!!!) במחלקת נוער, שיאפשר 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 ממחציתו 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. הליך החניכה לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך. 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'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בקיאים

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