

תכנית להכשרת מדריכים בכדורעף

מעודכנת לתאריך 15.6.2021

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים שיתמחו בהדרכת ילדים ובני נוער בכדורעף.
- להקנות מיומנויות והתנסויות בהוראה והדרכה.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים ידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס ידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

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

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

5. תכנית הלימודים כוללת 152 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 102 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' - 15 שעות (ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים).

סה"כ : כ- 152 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

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרת התכנית

- א. להקמת ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כורמי ההישג.
- ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
- ג. להקמת ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גורמי ההישג.
- ד. לחשוף את החניך לאמצעים והדרכים לשיפור יכולת גופנית.
- ה. להקמת ידע והבנה לשלבי תכנון האימון, מהם עקרונות העמסה והתאוששות.
- ו. להקמת ידע והבנה מהי התפתחות ביולוגית של ילד/נער ומהם הדרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים.
- ז. לחשוף את החניך לאמצעים בסיסים של מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים.

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

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים:

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

א.1.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.

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

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	מבוא בתורת האימון הכללי <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון • הגורמים החשובים באימון ספורטיבי • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון 	2 עיוני	<p>בסעיף 1 בתוכנית המרצה יגדיר ויקיים דיון עם הסטודנטים לגבי מהו אימון ספורטיבי בהתאם לגילאים השונים ובהתאם לעקרון התקופתיות (יש אימונים מפתחים, אימונים משמרים, אימונים מאוששים. הכל תלוי בגיל ובתוכנית האימונים הכללית .</p>
2	<p>גישות והיבטים מתודיים דידיקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.</p> <p>1. יעילות תהליך ההדרכה – תכנון מטרות לטווח קצר וארוך.</p> <p>2. ארגון נכון של אימונים</p> <p>3. יעילות בלימוד</p>	3 עיוני	<p>יש לתת דגשים בדרכי וסגנונות הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים. צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות , דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות .</p>
3	תהליך אימון והתחרות- <ul style="list-style-type: none"> • מהו תהליך ועקרונות אימון. • תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית • מרכיבים ועקרונות העומסים 	4 עיוני	<p>יש ללמד את מרכיבי העומסים: היקף , עצימות, תדירות , משך, צפיפות</p> <p>יש ללמד את העקרונות הבאים:</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון 		<p>עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, ההשפעה המעוכבת, התמורה הפוחתת, הפיכות</p>
4	<p>התפתחות ביולוגית של ילד/נער והשלכות לספורט התחרותי (לדוגמא: עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי – LTAD).</p> <ul style="list-style-type: none"> התפתחות ביולוגית של הילד/ה ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית שלבים בקריירה של ספורטאי/ת דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים 	4 עיוני	<p>לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <p>יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרומולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרומולוגי במיוחד בגיל ההתבגרות, כיצד זה משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן. LTAD מומלץ מאוד לפרט את תכנית ה- ולתת את הדגשים העומדים מאחורי כל שלב ושלב LTAD רצוי לבחור תכנית - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי</p>
5	<p><u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית -</u></p> <ul style="list-style-type: none"> חשיבות היכולת הגופנית מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית. <p>א. חימום</p>	5 עיוני	<p>יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. אם אפשרי מומלץ לקשר את מרכיבי הכושר לאותם ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>ב. אימון הסבלת</p> <p>ג. אימון הכוח</p> <p>ד. אימון המהירות</p> <p>ה. אימון הקואורדינציה</p> <p>ו. אימון הגמישות</p> <p>ז. שיטות ואמצעי אימון</p>		<p>לדוגמא- בענפי קרב: שמלמדים את מרכיב המהירות יש לעשות את הקשר לענף ספציפי. גם שמלמדים את נושא הסיבולת, כדאי מאוד לחבר את משמעות הסיבולת בענפי הקרב (להאצת התאוששות) שיטות ואמצעי אימון יילמדו בכל מרכיב ומרכיב</p>
6	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים –</p> <p>מבדקי יכולת בשדה</p> <p>דגש על מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)</p>	<p>2 עיוני</p> <p>2 מעשי</p>	<p>יש להדגיש את העקרונות הבולטים בתהליך המעקב והבקרה, על מה לשים את הדגשים, חשיבות המבדקים, כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, האם ניתן להשתמש בהם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח הנתונים.</p> <p>בחלק המעשי – יודגמו המבדקים ויוצג המכשור האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות</p>
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	23 שעות	

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

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

1. להקנות ידע והבנה בסיסיים בתחומים מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. להקנות ידע והבנה בסיסיים במבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים בהקשר לגיל והתפתחות הספורטאי הצעיר.
3. לחשוף את החניך לדרישות הפיזיולוגיות השונות ויישומן בתהליך האימון, ייחודי לענף.
4. לחשוף את החניך לפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה והפנייה לגורם מוסמך.

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.2.ב.1. מי שעמד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה, בקינזיולוגיה בפיזיותרפיה.
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

א.2.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>מבוא – רקע כללי מדעים בספורט</p> <p>שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביו-כימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה.</p> <p>מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות .</p>	1 עיוני	המרצה יתאר את תחומי העניין השונים והקשר לביצועים ספורטיביים.
2	<p>א. מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>ב. מסלולי אספקת האנרגיה</p> <p>1. לימוד שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי א-לאקטי, אנאירובי לאקטי, איירובי).</p> <p>2. לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי</p> <p>יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמא:</p> <ul style="list-style-type: none"> את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי. 	6 עיוני	הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה אירובית. <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
3	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרומלוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	2 עיוני	פירט המושגים- גיל כרומלוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בנים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים – 4 שעות עיוני - <u>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים</u>		
	<p><u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא -</u> food first approach: עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)</p> <p><u>משק הנוזלים -</u> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><u>מאזן אנרגיה -</u> מרכיבי הוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביים</p> <p><u>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים בספורטאים צעירים -</u> ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D</p>	3 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת הנוזלים פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	שינה - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים.	1 עיוני	יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.
	היגיינה – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.		היגיינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגיינה, מה משמעותה.
5	מבחן מסכם	1 שעות	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	14 שעות	

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 עין תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר עין 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

1. לחשוף את החניך לתיאוריות בפסיכולוגיה והקשר לספורט והשפעתם על ביצועים ספורטיביים.
2. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומערבותם בביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
3. להקנות ידע והבנה בנושא של עיחור, שימור וכלים ליצירת מוטיבציה אצל הספורטאים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה הפסיכולוגית בתהליך התבגרות הספורטאי על שלבי האימון.
5. להקנות ידע והבנה של עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות לתהליך האימון.
6. להקנות ידע והבנה בחשיבות הנושא "שמירה על הילד" איך אנו כמדריכים יכול להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח.
7. להקנות ידע והבנה מהם ערכים בספורט ואילו ערכים ניתן ללמוד באמצעות הספורט.

א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א.3.ב.1. מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט : רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשן לספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאוריות דינאמיות • תיאוריות התנהגותיות • תיאוריות הומניסטיות 	2 עיוני	<p>מטריפלט (1989) ועד היום.</p> <p>דינאמי-פריד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)</p> <p>התנהגותי-סקינר ופאבלוב</p> <p>קוגניטיבי התנהגותי-אלברט אליס</p> <p>הומניסטי-קארל רוג'רס</p>
2	<p>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילד? ▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד ▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר? 	1 עיוני	<ul style="list-style-type: none"> ○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים סותרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים. ○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים. ○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<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> <p>התמודדות מול כישלונת והצלחות</p>	2 עיוני	<p>שימוש של כלים מתחום ה-CBT</p> <p>קוגניטיבי:</p> <p>זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי כמה הספורטאי מאמין שהוא יכול להתמודד בהצלחה עם אתגרים</p> <p>איך הוא מתייחס לקושי/כאב</p> <p>תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם (אני חייב תמיד להצליח, אסור לי אף פעם להיכשל). בדיקה האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי, החלפה בדפוסי חשיבה פונקציונליים.</p> <p>אימון התנהגותי: חשיפות וסימולציות למצבים מעוררי חרדה</p>
4	<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>	2 עיוני	<p>מאפיינים ודגשים לכל גיל</p>
5	<p>הגנה על הילד/ספורטאי/ת:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. • מה זו פגיעה/התעללות. • סכנות בעולם הספורט. • הטרדות מיניות. 	2 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
6	ערכים בספורט: אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלמות בספורט	2 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	אימון ילדים: ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD , ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'.	1 שעות	מאפייני הפרעה, וכלים לעבודה
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	13 שעות	

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 – 102 שעות

	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות
1	פילוסופית האימון	<ul style="list-style-type: none"> תפקיד המדריך – מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. אמונות ועקרונות, יעדי האימון, סגנון האימון יחסים עם ההורים 	5			5
2	תורת אימון בסיסית בכדורעף	סוגי תרגול, הקשר בין מטרות אמון, שיטות אמון ומקורות אנרגטיים, שיטות ואמצעי אימון בענפי הכדור. לחגמה פיתוח ושימור יכולת אירובית ע"י משחקים ועבודה עם כדור ספציפית לענף.		2	4	6
3	כדורעף לצעירים	מיומנויות הדרכה (הסבר, הדגמה, משוב)	2		2	4
		ארגון האימון	2			2
		ה"חימום"	1		2	3
		קואורדינציה ומשחקי הכנה			2	2

תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	
4	טכניקה וטקטיקה אישית	רכישת מיומנויות/טכניקה – עלית לפנים ולאחור, תחתית, מכת פתיחה מכל הסוגים, הרצה והנחתה מכל העמדות וכל הקצבים, חסימה יחיד, זוגי, שלשה, זוויות הגנה בכל העמדות		12	12	
			קבלת מידע וקבלת החלטות בביצוע מוטורי		2	2
			אמון תפקודי: מגיש, תוקפים/חוסמים, ליברו		4	4
			קבלת מידע וקבלת החלטות במשחק		2	2
5	טקטיקה קבוצתית	הרכבים קבוצתיים בסיסיים – 6/2, 4/2, 5/1		2	2	
			מבנים, שיטות וטקטיקות: 2X2; 3X3; 4X4; 6X6		4	4
			מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה		2	2
			מעבר להתקפה מהגנה		2	2
6	כושר גופני לשחקני כדורעף	פיזיולוגיה מעשית ניתוח ספציפי של הדרישות האנרגטיות במשחק הכדורעף: 1. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת 2. 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 הכדורעף.	2	4	8	14
	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי					
	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי					

	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות
		<p>3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי על המגרש:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות היכולת הגופנית • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: <p>א. חימום</p> <p>ב. אימון הסבלת</p> <p>ג. אימון הכוח</p> <p>ד. אימון המהירות</p> <p>ה. אימון הקואורדינציה</p> <p>ו. אימון הגמישות</p> <p>שיטות ואמצעי אימון</p>				<p>המרצה נדרש להתייחס למרכיבי הכושר הגופני בהקשר של אותו ענף ספורט, דרכים לשיפור המרכיבים וכיצד הם באים לידי ביטוי בענף הספורט הספציפי. יש להציג לסטודנטים את הפחפיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט המסוים, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (motion analysis) להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית</p>
7	פציעות ספורט	<p>פציעות ספורט</p> <p>ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף. 2. זיהוי סיכונים/רגישות. 3. הפנייה נכונה לאבחון. 	3			3
						<p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות
	4. תרגול מינעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות). במשא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות				
8	פדגוגיה ומתודיקה באימון הכדורעף	ניהול ואימון קבוצת כדורעף - החניכים בקורס המדריכים יקבלו הסבר תיאורטי ובו סל מוצרים ודוגמאות של כיצד יש לנהל אימון כדורעף בצורה המיטבית. מתוכו הם יבחרו את דרך העבודה הטובה ביותר מבחינתם. החניכים יקבלו משימות מעשיות מוגדרות של סוגי תרגילים אותם יצטרכו להעביר בעזרת החניכים האחרים בקורס בהתאם לעקרונות וסל המוצרים שקיבלו. המשימות שיינתנו לחניכים יכללו נושא אחד (תרגיל אחד מהחלק מכין/עיקרי/מסכם בכל הדגמה כל חניך יתרגל 3 משימות שונות במסגרת הנושא	4	16	27
	<ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. תכנון האימון – החניכים יקבלו הדרכה כיצד יש לתכנן בפועל יחידת אימון כתובה. פתיחה וסיום האימון – דרכים ושיטות לתחילתו וסיומו של אימון 				
	מומלץ עבודה בסדנאות				
	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי				

	סה"כ שעות	תרגול מעשי	הדגמות מעשיות	הרצאות - מצגות וידאו	נושאי לימוד	תחום	
					<ul style="list-style-type: none"> • בנייתו ע"פ תהליך הדרגתי – בניית האימון בצורה הדרגתית ע"פ מטרת, יצירת קשר בין מטרת האימון לכל שלבי התרגול בפועל • תפקיד המאמן – הגדרה מראש של תפקיד המאמן בכל אימון בהתאם לנתונים בשטח (מטרת האימון, סוג התרגול, גודל הקבוצה, רמה, כמות העוזרים, ציוד וכו) • עמדת המאמן – הדגשת חשיבותה של עמדת המאמן ברמה התיאורטית והפיזית – הלבוש, ההופעה, הדיוק, היכן הוא ממקום בכל שלב באימון, מול מי הוא מדבר, שפת הדיבור טכניקות של שליטה בקול ועוד • אופן העברת החומר – בחירה מראש תכנון וביצוע של אופן העברת התרגול ודגשי העבודה לכל תרגול ע"פ מטרת • משוב אישי וקבוצתי – חשיבה ותכנון של אופן העברת המשוב האישי והקבוצתי, תדירות מתן 		

	סה"כ שעות	תרגול מעשי	הדגמות מעשיות	הרצאות - מצגות וידאו	נושאי לימוד	תחום	
					<p>המשוב, עצירה ואו אי עצירה של התרגול לצורך מתן משוב, התאמת המשוב לאופי השחקנים בקבוצה</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניצול זמן האימון – תכנון וביצוע אפקטיבי של זמן האימון נטו של כל שחקן בהתחשב ברמת, אופי, כמות שחקנים, תנאים פיזיים וכו • חלוקה לקבוצות עבודה – חלוקה הגיונית לקבוצות ע"פ שיקולי עבודה ומטרות, בחירת בניית הקבוצות ע"פ תכנון האימון (זוגות/שלשות וכו) ומיעוט ככל הניתן בשינוי מבנה הקבוצות לאורך האימון • שליטה בקצב האימון – המדריך ילמד כיצד לשלוט בקצב האימון בצורה מיטבית בעצמו ואו ע"י שימוש בעוזרים ואו ע"י שימוש בשחקנים כמתרגלים. הכל בהתאם למטרות האימון 		

	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות
		<ul style="list-style-type: none"> אפקטיביות מקסימלית של כל תרגול – המדריך ילמד לתכנן ולבצע תרגול שיפיק את המקסימום מפרק הזמן המוקצב היחס בין עבודה למנוחה בתוך האימון – המאמן ילמד לתכנן מראש ולקחת בחשבון את חלוקת העומס באימון בהקשר של זמני העבודה מול זמני המנוחה בהתאם למטרת האימון תרגול בפועל של החניכים כמאמנים תוך מתן משוב – חוב שעות בסעיף זה יוקדשו לתרגול בפועל של החניכים בקורס באימון קבוצות עבודה בגודל משתנה בתכנון וביצוע של תרגילים תוך מתן משוב של רכז המקצועי של הקורס 				
	מקורות מידע והתפתחות מקצועית	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים	2			2
9	מדידה והערכה	יכולת פיזית, טכנית, קבוצתית			2	2
10	מבחנים	בכתב, בעל פה				2

תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות
11	מבחן הדרכה מעשי	אימון לדוגמא ע"פ העקרונות שנלמדו		2	
12	סטאז'	ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים			
			10	68	102

ג. דרך ההוראה:

1. פחנטאלי.
2. הוראת עמית.
3. ניתוח מיומנויות בקבוצת תרגול.
4. שימוש במולטימדיה בניתוח מצבי משחק.

ד. דרישות:

במישור המעשי:

1. יכולת הדגמה של מיומנויות מוטוריות.
2. יכולת אבחון של מיומנויות מוטוריות ושל מצבי משחק.
3. מיומנויות הוראה ספציפיות. (ארגון לומדים; ארגון למידה)

במישור האבחון:

1. ניתוח מיומנויות מוטוריות לפי מרכיבים קריטיים בביצוע.
2. הערכת מצבי אמון ומצבי משחק

במישור העיוני:

1. ידיעת חוקי המשחק ואפיוניו
2. ידע והבנה של פעולות מוטוריות, טקטיקה אישית וטקטיקה קבוצתית.
3. שלבים מתודיים באמון הכדורעף בגילאים צעירים.

ה. מבחנים:

1. מבחנים מעשיים: הדגמה; יכולת ביצוע, יכולת משחק.
2. מבחנים עיוניים.
3. אמון המדריך

ו. מרכיבי הציון:

1. מבחן מעשי - 40%

מבחני יכולת : ביצע מיומנויות מוטוריות (אובייקטיבי/סובייקטיבי) -

30%

יכולת משחק (התמצאות במשחק-6X6) - 10%

2. מבחן עיוני - 40%

3. יכולת הדרכה - 20%

רשימת מקורות:

1. FIVB (2008) Mini Volleyball Handbook
2. FIVB (2016) Coaches Manual1
3. FIVB (2017) Coaches Manual 2
4. Grozdanovic, S.J,Marinkovic,A.,M., Grozdanovic,L.,J (2003), Volleyball for boys & girls, Meyer & Meyer Sport, Aachen
5. Pittera, C., Pedata, P., Pasqualoni, P.,(2010), Pallavolo – dentro il movimento 2, Federazione Italiana Pallavolo Via Vitorchiano, (00189) 107-109Roma
6. Zelinger, A. (1986). Arie Selinger's Power Volleyball. St.Martin's Press, New York.
7. The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. Kosina, Z., Goloborodko, Y., Boichuk, Y., Sobko, I., Repko, O., Bazilyuk, T., Prokopenko, Ir., Prokopenko, Iv., Prokopenko, A., Tararaka, N., Osiptsov, A., Kostiukevych, V., Guba, A., Trubchaninov, M., Poliansky, A., Rostovska, V., Drachuk, A., Statsiuk, I.
Published in Journal of Physical Education and Sport (2018)
8. Optimization of specific training in volleyball for juniors
9. individual training control and intervention in young elite volleyball athletes. Fleddermann, M.-T., Heppe, H., Eils, E., Zentgraf, K. Published in Just play it - "Innovative, international approaches to games" (2016)
10. Analysis of setting efficacy in young male and female volleyball players. Gonzalez-Silva, J., Moreno Domínguez, A., Fernandez-Echeverria, C., Claver Rabaz, F., Perla Moreno Arroyo, M.Published in Journal of Human Kinetics (2016)

11. Optimization of specific training in volleyball for juniors . Cojocaru, A. M., Cojocaru, M.
Published in Science, Movement & Health (2017)
12. Small-sided games vs. instructional training for improving skill accuracy in young female volleyball players. Trajkovic, N., Kristicevic, T., Sporis, G.
Published in Acta Kinesiologica (2017)
13. The significance of the tactical training of volleyball players of different skill levels in their play activities . Artemenko, B. O. Published in Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports (2014)

ז. נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים, הוראות התנסות בסטאז'

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 ייצמד למאמן מוסמך (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 אליה שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצויד 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'.

ח. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בכדורעף

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