

תכנית להכשרת מדריכים בקראטה

התוכנית מעודכנת לתאריך 17.4.2022

1. מטרת התוכנית:

להכשיר כוח אדם מקצועי להדרכה בענף הקראטה:

- רכישת ידע בתורת האימון ובמדעי האימון הייחודיים לענף הקראטה ושיטותיו
- ניתוח הענף, הכרת ההיסטוריה והמאפיינים של הקראטה המסורתית וההישגי.
- בניית מערכי אימון ע"פ מטרות
- התנסות מעשית בהדרכה.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

בנוסף המועמדים יעמדו בתנאים הבאים:

- (1) המועמד יהיה בעל חגורה חומה מארגון מוכר ע"י התאחדות הקראטה.
- (2) אישור מוכח מאיגוד הקראטה על ניסיון של 3 שנים לפחות במסגרת תחרותית..

3. מבחני כניסה:

המועמדים ידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

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

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך

ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך קראטה.

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

למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 171 שעות כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני – 50 שעות .

ב. מעשי/ענפי – 121 שעות .

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

סה"כ : כ- 171 שעות

6. הערות:

א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים

והמעשיים (על פי מס' החניכים)

ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של

3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי

של הקורס על הדרכתו את הקבוצה

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרת 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 מנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

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

| מס' | הנושא | שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|------|--|
| 1 | <p>תורת האימון – מבוא:</p> <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 | <p>עיוני</p> <p>מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים</p> |
| 2 | <p>גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרת לטווח קצר, בינוני וארוך • ארגון נכון של אימונים | 3 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרת קצרות וארוכות-טווח • ארגון נכון של האימון • גורמים המעודדים יעילות באימון |
| 3 | <p>תהליך האימון והתחרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תהליך האימון ועקרונותיו • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות | 4 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
|-----|--|------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) • היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון | | |
| 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>Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u> לינק:</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>: פירוט 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 • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: א. אימון סבולת | 5 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
|-----|---|------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ב. אימון כוח ג. אימון מהירות ד. אימון קואורדינציה ה. אימון גמישות ו. שיטות ואמצעי אימון | | <ul style="list-style-type: none"> • המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבלת (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 |

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

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרת 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 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 | שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|--|------|--|
| 1 | <p>מדעי הספורט – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שמעודו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים • שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות וחוחה | 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 איחבית. <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p> | 6 | <p>עיוני.</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס</p> |

| מס' | נושאי הלימוד | שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|------|---|
| 3 | <p>גדילה והתפתחות:</p> <ul style="list-style-type: none"> גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי התפתחות הספורטאים הצעירים השוואה בין המינים <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p> | 2 | <p>עיוני</p> <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 | אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני <u>התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u> | | |
| | <p>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)</p> <p>משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p>מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביות</p> <p>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D</p> | 3 | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) <p>* <u>המלצה:</u> הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים</p> |

| מס' | נושאי הלימוד | 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) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
16. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

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 | <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: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'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 • הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה |
| 3 | <p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:</p> | 2 | <p>עיוני</p> |

| מס' | נושאי הלימוד | שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|--|------|---|
| | <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 | | <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 | <p>התפתחות של ספורטאים צעירים</p> <ul style="list-style-type: none"> • צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים | 2 | <p>עיוני מאפיינים ודגשים על-פי גיל</p> |
| 5 | <p>הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):</p> | 2 | <p>עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p> |

| מס' | נושאי הלימוד | שעות | דגשים בנושאי הלימוד |
|-----|---|-----------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים | | |
| 6 | ערכים בספורט: <ul style="list-style-type: none"> • 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 - 121 שעות

| תוכן | שעות | הערות |
|---|------|----------------------------|
| 1 <u>שיחת פתיחה</u> הצגת מטרות, חובות ותוכנית החלק המעשי מטרות הקורס: <ul style="list-style-type: none"> • הכשרה כמדריכים מוסמכים, • בניית מערכי אימון לפי רמה, דרגה וגיל • התנסות מעשית בהדרכה • הכרת ההיסטוריה והמאפיינים של אומנות הלחימה • בכלל והקראטה ההישגי בפרט • הצגת תכנית המעשית, חלקותה לפרונטאלי ולמקוון. | 2 | עיוני - לוח/שקפים |
| חוק הספורט וחובות המדריך הדגשת החוק וסמכות של מדריך, מאמן, מאמן לאומי | | |
| 2 <u>התנהגות ועמדת המדריך</u> נושא זה מחוזק במשך כל הקורס סנסאי/מדריך הספורט יחסי קוהי סמפאי אתיקה של הענף יחסי סנסאי(מאמן) קוהי (חניך). התנהגות, הופעה ועמדת מדריך הקראטה | 4 | 2 עיוני - דיון 2 - מעשי |

| תוכן | שעות | הערות |
|---|------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> מעמד המדריך אתיקה מקצועית האתיקה בדוג'ו עשרים עקרונות החשיבה של הקראטה שיטות לרכישת אמון, תשומת לב ושליטה על קבוצת חניכים | | |
| <p>תפקידי המדריך:</p> <ul style="list-style-type: none"> מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות תקשורת עם ההורים | 3 | <p>עיוני</p> <p>לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</p> <p>שילוב היבטים חינוכיים</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הקראטה</p> |
| <p>פדגוגיה ומתודיקה בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה תכנון וכתביה של מערכי אימון ארגון הפעילות באימון | 3 | <p>עיוני</p> <p>* מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות</p> <p>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הקראטה</p> |
| <p><u>התפתחות והסטוריה של הקראטה</u></p> | 4 | |
| <p>הסטוריה של אומנויות הלחימה</p> | | 2 - עיוני |

| תוכן | שעות | הערות |
|--|------|-------------|
| התפתחות הקראטה המודרני | | |
| עבר ועתיד קראטה מסורתי וספורטיבי היסטוריה של התחרויות והקראטה ההישגי | | 2- עיוני |
| קראטה | | |
| 4 שיטות קראטה מסורתיות עיקריות עיקרי השיטות: <ul style="list-style-type: none"> • שוטוקאן • גג'ו ריו • שיטו ריו • ואדו ריו | 2 | מעשי |
| ההבדל/אין הבדל קראטה מסורתי/קראטה ספורטיבי <ul style="list-style-type: none"> • קיהון לפי רמות/קרוב לינארי • שילובים/קומביניציות קרביות נפוצות • מבחני דרגה | 4 | מעשי – דיון |
| הפילוסופיה והאתיקה של הקראטה <ul style="list-style-type: none"> • דוג'ו קון • 20 עקרונות הקראטה נוגע גם בהתנהגות ועמדת המדריך | 2 | עיוני |

| תוכן | שעות | הערות |
|---|------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> שילוב בין הרוח, הגוף והנפש | | |
| <u>האימון המעשי</u> | | |
| 5 <ul style="list-style-type: none"> פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הקראטה: הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף הקראטה. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף הקראטה. * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות. | 5 | 2 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקראטה |
| 6 <ul style="list-style-type: none"> פציעות ספורט (ידע כללי): זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הקראטה זיהוי סיכונים/רגישות הפניה לאבחון (במידת הצורך) תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) - * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות | 3 | עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקראטה |

| תוכן | שעות | הערות |
|----------|------|---|
| 7 | | מערך אימון - מבנה (חימום כללי, חימום ספציפי, נושא האימון, סיום |
| | 5 | מעשי <ul style="list-style-type: none"> • בניית מערך שיעור • חימום כללי וספציפי • מבנה שיעור, תורת התבניות, הבדלה בין לימוד/תרגול/אימון, התאוששות וסיכום |
| 8 | 2 | עיוני <ul style="list-style-type: none"> • בקרה • בניית מדדים |
| 9 | | החימום וההתאוששות בסוף האימון - יש נגיע לבטיחות ומניעת פציעות |
| | 5 | מעשי <ul style="list-style-type: none"> • שיטות חימום והרפיה • חימום כללי • חימום לאימון קרבי • חימום לתחרות קומיטה • חימום ספציפי לביצוע קאטות • שחרור אחר סוגי אימון שונים, כולל הרפיה, שחרור וגמישות |
| | | חימום מנטלי <ul style="list-style-type: none"> • עבודה מנטלית לפני אימון, תחרות, מבחנים • עבודה מנטלית אחרי אירוע משמעותי |

| תוכן | שעות | הערות |
|--|-----------------|--|
| 10 | | אימון טכניקה |
| קיהון לרמות השונות <ul style="list-style-type: none"> קיהון לתנועה בודדת קיהון לתרגילים משולבים קומביניציות חובה שילובים ידיים, ידיים/רגליים <ul style="list-style-type: none"> שילובים מתקדמים מצבי קרב נפוצים - פתרונות | 20 | מעשי |
| | | מעשי |
| 11 | 8 | אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף קראטה - נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף קראטה ודרכים לשיפור המרכיבים. <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף קראטה. שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף קראטה. |
| | 4 עיוני, 4 מעשי | <ul style="list-style-type: none"> הצגת הפחפיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף קראטה, דיון במשא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף קראטה |
| 12 | | אימון ילדים |
| <ul style="list-style-type: none"> תופעת ה "S" | 2 | מעשי |

| תוכן | שעות | הערות |
|--|------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • מחזור חיים של ספורטאי (פעוט, ילדות, נוער, התפגחות U21, בוגר, אחרי התקופה ההישגית) • חזרה מפציעה | | |
| <u>הפן הישגי בקראטה</u> | | |
| 13 | 5 | תחרות (סוגי התחרויות) ללא מגע, מגע, מגע מלא, משולב ושיטות אחרות |
| | | חוקה עקרונות החוקה וצורת השיפוט. פנל שופטים לפי השיטות השונות |
| | | בטיחות בתחרויות בטיחות, עזרי הגנה ופציעות אופייניות לסוג התחרות |
| <u>הכנת ספורטאי לתחרות</u> | | |
| 14 | 3 | הכנת לקומיטה סוגי תחרויות (הכנה, קריטריון, מטרה) מאפייני הקומיטה ודרישות הספורטאי |
| | 2 | הכנה לקאטה מאפייני הקאטה ודרישות הספורטאי |
| <u>טקטיקה ואסטרטגיה בזירה</u> | | |
| 15 | | |

| תוכן | שעות | הערות |
|--|------|-------------------|
| סוגי המתחרים התחרה היוזם, השקול, הוירטואוז והחשן | 3 | מעשי |
| חשיבותה מלווה בזירה תקשורת מאמן/ספורטאי, יצירת שפה לתקשורת מהירה, יצירת אמון. | 2 | מעשי |
| 16 חוקה ושיפוט WKF* | | |
| הזירה מבנה הזירה של WKF, בעלי תפקידים, ברמות השונות, קוד לבוש, מזכירות | 3 | מעשי |
| בעלי התפקידים קוד התנהגות, סמכויות, שיתוף פעולה בין שופט ומאמן. | | מעשי |
| שיפוט בזירה שופט ראשי, שופטי צד, מנהל הזירה, מזכירות | 7 | עיוני - לוח/שקפים |
| 17 תפקיד המאמן ליווי, מנהלה, חימום, ליווי בתחרות, ליווי אחרי התחרות ובמועדון/אימוני נבחרת | 3 | עיוני - לוח/שקפים |
| 18 בטיחות | 2 | מעשי |

| תוכן | שעות | הערות |
|---|------------|--|
| מגינים, התנהלות בזמן פציעה, אחרי פציעה. תיחום ואיזורים לחימום, טיפול והמתנה | | |
| דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד | 2 | עיוני <ul style="list-style-type: none"> הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקראטה. |
| מבחנים* | | |
| מרכיבי הכושר הגופני הדרכה ע"פ מטרות התייחסות לקבוצות גיל, אימון ילדים, נוער ובוגרים | 3 | מעשי |
| מערך שיעור והדרכה <ul style="list-style-type: none"> מבנה שיעור, תוכנית שנתית, תוכנית תקופתית (זוטא) תוכנית שבועית תכנון לפי מטרות (לפי נושאי) פריודיזציה | 7 | מעשי |
| הדרכה מעשית הוראת עמיתים | 5 | מעשי |
| סה"כ שעות | 121 | |

מקורות מקצועיים ענפיים

1. סולברג, שאול (1994) – פסיכולוגיה של הילד והמתבגר – מבא לפסיכולוגיה התפתחותית ירושלים: הוצאת מגנס – האוניברסיטה העברית.
2. דר' איתי זיו (2016, מהדורה רביעית) – עוצמות חדשות – כשר במעגלי החיים.
3. שילוני, בן עמי (2001) יפן המסורתית: תרבות והיסטוריה. ירושלים ותל אביב: שוקן
4. אוקזקי טריוקי, סטריקביץ מילורד (1984), The Textbook of Modern Karate, טוקיו, קודאנשה איטרנשיונל.

**ג. 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 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 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' 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 הוכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'..

ד. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בקראטה

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

