

## תכנית להכשרת מדריכים בטיפוס ספורטיבי בסיסי על קיר מלאכותי

התכנית מעודכנת לתאריך 2.5.2022

### 1. מטרת התוכנית:

- הקורס מיועד להכשיר מדריכים בתחום הטיפוס שיתמחו בהדרכת מטפסים ומטפסות בקירות טיפוס מלאכותיים מסוג בולדר וקירות עם אבטחה אוטומטית
- למידת העקרונות בהכנת מערכי שיעור למטפסים בקירות בולדר.
- הקניית מיומנויות והתנסויות בהדרכה מעשית בתחום הטיפוס
- הכרת החוקה ועקרונות שיפוט בתחרויות בולדר.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

- המועמד הינו בוגר כיתה י' (ויציג אישור בהתאם מבית ספר).
- בעל רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד שהשתתף במשך 3 שנים לפחות בפעילות תחרותית במסגרת אגודה/איגוד/התאחדות בענף הטיפוס ספורטיבי (ויציג אישור בהתאם מהאגודה/מועדון) טיפוס בולדר ברמה של V4
- על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינת מיון עיונית ומעשית.
- בעלי אישור רפואי, המאשר (לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס), כי מצבו הרפואי של התלמיד אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

### 3. מבחני כניסה:

- ראיון אישי
- צילום וידאו של 3 מסלולי טיפוס ברמה 4V (ראה נספח 6 - מסמך הנחיות לבחינת כניסה)

### 4. מבחני גמר:

- בוגרי הקורס יידרשו לעמוד במבחני הגמר הבאים:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן סיום מעשי (אימון המדריך)
- מבחן אמצע מעשי (אימון המדריך)



- ציון מעבר בקורס = 70 לפחות:
- 50% מהציון = מבחנים מעשיים
- 50% מהציון = מבחן עיוני
- נוכחות חובה בקורס של 80 אחוז מהשיעורים לפחות.
- בגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה(סטאז') כמפורט בתכנית הענפית יקבל תעודת **מדריך טיפוס ספורטיבי בסיסי**.
- תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.
- תעודת סיום הקורס תוענק לחניך שמלאו לו 16 שנים.

## **5. תכנית הלימודים כוללת 150 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 100 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – **ראה נספח 1** יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

### **סה"כ : כ- 150 שעות**

## **6. הערות:**

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בהיזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה

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

### **1.א. תורת האימון (23 שעות)**

#### **א.1.א. מטרות התכנית**

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים.

#### **א.1.ב. מרצים:**

**מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:**

1. מרצה בתחום תורת האימון, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

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

| מס' | הנושא   | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|---|----------|---|
| 1   | <p><b>תורת האימון – מבוא:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>• סוגי הספורט והפעילות הגופנית</li> <li>• הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו</li> <li>• מרכיבי ההישג</li> <li>• היבטים בולטים בתורת האימון</li> </ul> | 2        | <p>עיוני</p> <p>מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים</p>   |
| 2   | <p><b>גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוי וארוך</li> <li>• ארגון נכון של אימונים</li> </ul>  | 3        | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי</li> <li>• דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח</li> <li>• ארגון נכון של האימון</li> <li>• גורמים המעודדים יעילות באימון</li> </ul> |
| 3   | <p><b>תהליך האימון והתחרות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תהליך האימון ועקרונותיו</li> <li>• היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה</li> <li>• תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית</li> </ul>   | 4        | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי העמסים: היקף, עצימות, תדירות, משך</li> <li>• עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון,</li> </ul>   |

| מס' | הנושא  | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|--|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים)</li> <li>• היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון</li> </ul>  |          | הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות   |
| 4   | <p><b>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות של התפתחות ארכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD)</li> <li>• שלבים בקריירה של ספורטאי</li> <li>• דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפוח ספורטאים צעירים</li> </ul> | 4        | <p>עיוני</p> <p><b><u>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u></b></p> <p>הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרומולוגי; דוגמאות מהשטח</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרומולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן</li> <li>• <b>המלצה:</b> פירט של תכנית ה-LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי</li> </ul> |
| 5   | <p><b>אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות היכולת הגופנית</li> </ul>   | 5        | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.</li> </ul>  |

| מס' | הנושא   | מס' שעות  | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|---|-----------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ אימון סבולת</li> <li>✓ אימון כוח</li> <li>✓ אימון מהירות</li> <li>✓ אימון קואורדינציה</li> <li>✓ אימון גמישות</li> <li>✓ שיטות ואמצעי אימון</li> </ul> </li> </ul>   |           | <ul style="list-style-type: none"> <li>מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות)</li> <li>שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב</li> </ul>  |
| 6   | <p><b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מבדקי יכולת בשדה</li> <li>מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי)</li> <li>התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)</li> </ul> <p><b>בחלק המעשי:</b> 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"> <li>עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה</li> <li>חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים)</li> <li>כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם</li> <li>אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצרכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?)</li> <li>הצגת המבדקים</li> </ul> |
| 7   | <b>מבחן מסכם</b>  | 1         | <b>עיוני</b>  |
|     | <b>סה"כ שעות לימוד</b>  | <b>23</b> |   |

### מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק – כדורגל"
5. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.( 2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
- 11.Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 12.Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 13.Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 14.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 15.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 16.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 17.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition".  
Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd  
Edition
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests  
for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics



**2.א. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)**

**א.2.א. מטרות התכנית**

**הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

1. מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. מבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים, תוך התייחסות לגיל ולהתפתחות הספורטאי הצעיר
3. דרישות פיזיולוגיות שונות ויישומן בתהליך האימון בהתאם לענף הספורט
4. פציעות ספורט אופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי, טיפול, שיקום ותרגול; הפניה לגורם מוסמך
5. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

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

**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  | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|---|----------|--|
| 1   | <p><b>מדעי הספורט – כללי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים</li> <li>• שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה</li> </ul>  | 1        | <p>עיוני</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס</p> |
| 2   | <p><b>אנטומיה כללית:</b></p> <p>מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p><b>פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאיחבי אלקטי, אנאיחבי/איחבי לקטי)</li> <li>• 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"> <li>▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירחבית.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p> | 6        | <p>עיוני.</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס</p> |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|---|----------|--|
| 3   | <b>גדילה והתפתחות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי</li> <li>התפתחות הספורטאים הצעירים</li> <li>השוואה בין המינים</li> </ul> <p><u>הערה:</u> במשא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p> | 2        | עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים</li> <li>איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות</li> <li>תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס</li> </ul> |
| 4   | <b><u>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u></b>   |          |  |
|     | <b>תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach.</b> עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)                                | 3        | עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * <u>המלצה:</u> הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים</li> </ul>   |
|     | <b>משק הנוזלים:</b> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית   |          |  |
|     | <b>מאזן האנרגיה:</b> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביות  |          |  |
|     | <b>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים:</b> ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D   |          |  |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות  | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|--|-----------|---|
|     | <b>שינה:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה</li> <li>איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים.</li> </ul> | 1         | עיוני<br>דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים) |
|     | <b>היגיינה:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי</li> <li>פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה</li> </ul>                    |           | עיוני   |
| 5   | <b>מבחן מסכם</b>   | 1         |   |
|     | <b>סה"כ שעות לימוד</b>   | <b>14</b> |   |

## מקורות לימוד מומלצים:

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

### **א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)**

#### **א.3.א. מטרת התכנית**

#### **הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

1. תיאוריות בפסיכולוגיה, הקשר שלהן לספורט והשפעתן על ביצועים ספורטיביים
2. השפעה של גורמים פסיכולוגיים: היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומעורבותם בביצועים בספורט ובפעילות גופנית
3. עיור ושימור מוטיבציה (כלים ליצירת מוטיבציה) אצל ספורטאים
4. ההשפעה הפסיכולוגית על שלבי האימון בתהליך ההתבגרות של הספורטאי
5. עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות בתהליך האימון
6. חשיבות הנשא של "שמירה על הילד": כיצד יכול המדריך להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח
7. ערכי התנהגות, חינוך וחברה, הבאים לידי ביטוי בספורט, וכיצד להיעזר בספורט כדי לרכוש אותם.

#### **א.3.ב. מרצים:**

#### **מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:**

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על-פי חוק הספורט
2. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

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

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|---|----------|--|
| 1   | <p><b>מבוא לפסיכולוגיה של הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• רקע, היסטוריה, גישות שונות</li> <li>• תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ תיאוריות דינמיות</li> <li>✓ תיאוריות התנהגותיות</li> <li>✓ תיאוריות הומניסטיות</li> </ul> </li> </ul> | 2        | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום</li> <li>• תיאוריות בפסיכולוגיה: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)</li> <li>✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב</li> <li>✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס</li> <li>✓ הומניסטית - חג'רס</li> </ul> </li> </ul>         |
| 2   | <p><b>יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו?</li> <li>• הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</li> <li>• כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?</li> </ul>  | 1        | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות</li> </ul> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|--|----------|--|
|     |  |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה</li> </ul>  |
| 3   | <b>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים</li> <li>• אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים</li> <li>• שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות</li> <li>• אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי.</li> <li>• התמודדות מול כישלונות והצלחות</li> </ul> | 2        | <p>עיוני</p> <p><b>תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>אימון קוגניטיבי:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים</li> <li>✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב</li> <li>✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל')</li> <li>✓ האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים.</li> </ul> </li> <li>• <b>אימון התנהגותי:</b> חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה</li> </ul> |
| 4   | <b>התפתחות של ספורטאים צעירים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים</li> <li>• אימון ילדים ומתבגרים</li> <li>• דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי:</li> </ul>   | 2        | <p>עיוני</p> <p>מאפיינים ודגשים על-פי גיל</p>  |



| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות  | דגשים בנושאי הלימוד                          |
|-----|--|-----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים</li> <li>✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים</li> </ul>  |           |  |
| 5   | <p><b>הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מה זו פגיעה/התעללות?</li> <li>• אילו סכנות קיימות בעולם הספורט?</li> <li>• הטרדות מיניות</li> <li>• מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים</li> </ul> | 2         | עיוני<br>המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום |
| 6   | <p><b>ערכים בספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט</li> <li>• בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט</li> </ul>   | 2         | עיוני<br>המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום |
| 7   | <p><b>אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים:</b></p> <p>עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד</p>   | 1         | עיוני<br>מאפיינים וכלים לפעילות              |
| 8   | <b>מבחן מסכם</b>   | 1         |  |
|     | <b>סה"כ שעות לימוד</b>   | <b>13</b> |  |

### 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).

**א. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 100 שעות**

**רשאי ללמד פרק זה:** מי שאושר על ידי מנהל הספורט לשמש כמאמן מקצועי להכשרת מדריכים לטיפוס ספורטיבי

**תפקיד המדריך - 19 שעות**

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות | הערות   |
|-----|--|------|---|
| 1   | <b>שיחת פתיחה</b><br>- חובות וזכויות<br>- התנהלות ונהלים בקורס<br>- היכרות ומטרות הקורס<br>- סטאז'   | 1    | עיוני   |
| 2   | <b>תפקיד המדריך – הערכת יכולת, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע.</b><br>- הצבת מטרות, היכרות עם החניכים,<br>- ארגון פעילות באימון<br>- דמות המדריך כדמות משפיעה על החניך | 3    | עיוני<br>לינק - <a href="#">פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</a><br>שילוב היבטים חינוכיים<br><b>מומלץ עבודה בסדנאות</b><br>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הספורט הרלוונטי |
| 3   | <b>בטיחות:</b><br>- התנהלות בקיר   | 2    |   |

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות  |
|-----|---|------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- כללי זהירות</li> <li>- ניהול קבוצה</li> </ul>  |      |  |
| 4   | <b>בניית מערך הדרכה וקביעת מטרות האימון</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- שיטות וטכניקה לאימון</li> <li>- מתודיקה ומיומנויות הדרכה</li> <li>- תכנון וכתובת מערך אימון</li> </ul> | 4    | 2 מעשי, 2 עיוני<br><b>* מומלץ:</b> - עבודה במסגרת סדנאות<br>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף טיפוס ספורטיבי |
| 5   | <b>אבחון מטפסים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הערכת המטפס - מצב פיזיולוגי פרטני</li> <li>- הערכת יכולת טיפוס</li> <li>- אבחון חוזקות וחולשות</li> </ul>                      | 3    | 2 מעשי   |
| 6   | <b>חוקים וחוקה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תחרויות</li> <li>- אתיקה וערכים בטיפוס</li> <li>- בניית קוד אתי ואלימות בספורט</li> </ul>                                       | 2    | עיוני  |
| 6   | <b>יחסי גומלין: מדריך - ילדים - הורים</b>   | 2    | עיוני  |

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות      | הערות  |
|-----|--|-----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדיו?</li> <li>- הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</li> <li>- כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר?</li> </ul> |           |  |
| 7   | <b>דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף טיפוס ספורטיבי</b>   | 2         | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים</li> </ul> <p>* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף טיפוס ספורטיבי</p> |
|     | <b>סה"כ שעות</b>   | <b>19</b> |  |

**הדרכה ואימון בסיסיים (26 שעות)**

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות |
|-----|---|------|-------|
| 1   | <p><b>אימון ילדים ונוער</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעת אכילה, בעיות קשב, דימוי עצמי נמוך וכד'</li> <li>- ספורט יחידני (אין יריב להתחרות איתו)</li> <li>- הצבת מטרות מותאמות</li> <li>- עבודה מנטלית ורגשית במצבי חוסר הצלחה</li> <li>- חשיבות בעבודה בשיתוף עם בעל מקצוע</li> </ul> | 2    | מעשי  |
| 2   | <p><b>אימון מותאם מגדר</b></p> <p>התאמת האימון למטפס/ת</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בניית מסלולים מותאמים למגדר</li> <li>• בניית תוכנית אימונים מותאמת מגדר</li> </ul>  | 3    | מעשי  |
| 3   | <p><b>פציעות ספורט (ידע כללי):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף</li> </ul>  | 5    | עיוני |

\* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף טיפוס

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות | הערות   |
|-----|--|------|---|
|     | <p>1. קרע ברצועה של אצבעות גף היד ( <b>finger pulley tear</b>)</p> <p>2. פריקת כתף</p> <p>3. קרעים בשרירי השחול המסובב בכתף</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• זיהוי סיכונים/רגישות</li> <li>• הפניה לאבחון (במידת הצורך)</li> <li>• תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות)</li> </ul> |      | <p>ספורטיבי</p> <p>* בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p> |
| 4   | <p><b>תנועתיות בטיפוס</b></p> <p>- עקרונות בסיסיים בתמעה: מוביליטי, קואורדינציה, זריזות, פליאומטרי</p> <p>- תנועת בסיסיות בטיפוס: עבודת רגליים (פוינט, רגליים שקטות), תנועת אגן, סוגי אחיזות הידיים, העברות משקל.</p>  | 4    | 4 מעשי  |
| 5   | <b>מונחים בטיפוס</b>   | 2    | מעשי  |

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות      | הערות   |
|-----|---|-----------|---|
|     | שמות האחיזות, דירוגי מסלולים, פלאש, אונסייט, רד פוינט   |           |   |
| 6   | <b>למידה של נפילה נכונה</b><br>הרפיית השרירים, מבט, נחיתה נכונה גלגל, פחד מנפילות                                     | 2         | מעשי  |
| 7   | <b>משחקים ומשחקיות בטיפוס</b><br>- משחק כדרך לימוד<br>- משחק כדרך לבניית קבוצה<br>- משחק כדרך לתרגול<br>- משחק כאימון | 4         | מעשי  |
| 8   | <b>מכשירי אבטחה אוטומטיים</b><br>- בדיקת מכשיר אוטומטי<br>- שילוב מכשירי אבטחה אוטומטיים באימון טיפוס                 | 4         | מעשי<br>(חובה - שעה אחת על בטיחות ובדיקה של המכשיר) |
|     | <b>סה"כ שעות</b>  | <b>26</b> |   |



**הדרכה ואימון מתקדם (18 שעות)**

| מס' | הנושא הנלמד  | מס' שעות | הערות |
|-----|--|----------|-------|
| 1   | <p>לימוד והערכה של תנועות מורכבות :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תנועה דינמית - DYNO</li> <li>• תנועה סטטית</li> <li>• DEAD POINT</li> <li>• DROP KNEE</li> <li>• POGO</li> <li>• HOOK TOE/HEEL</li> <li>• MENTALING</li> </ul>                              | 4        | מעשי  |
| 3   | שימוש בידאו ככלי לניתוח והערכת תנועה של המטפס  | 2        | מעשי  |
| 4   | <p><b>אימון תחרותי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בניית מסלולי פלאש תחרותיים (המשלבים אופי תחרותי)</li> <li>• סימולציות תחרות (תפקיד המאמן)</li> <li>• הכנה מנטלית</li> <li>• הכנה פיזית (תזונה, שינה, חימום)</li> <li>• שיפוט (ערעורים, ניקוד)</li> </ul> | 4        | מעשי  |

|  |           |   |   |
|--|-----------|---|---|
|  |           | • התנהלות במהלך יום התחרות  |   |
| מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום (פסיכולוג ספורט) | 4         | <b>הכנה פיזית ומנטלית לקראת תחרות :</b><br>בניית תוכנית, חוסן מנטלי, התמודדות עם כישלון/הצלחה   | 5 |
| מעשי   | 2         | <b>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• היבטים קוגניטיביים בספורט</li> <li>• שליטה בעוררות באמצעות טכניקת ויסות רגשי, דימוי חזותי, הצבת מטרת.</li> <li>• אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים - כולל תרגול מעשי</li> <li>• התמודדות עם כשלונות והצלחות</li> </ul> | 6 |
| מעשי   | 2         | <b>בניית תוכנית אימון פרטנית</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הצבת מטרת</li> <li>• אבחון המטפס</li> <li>• מעקב לאורך התוכנית</li> <li>• משוב פרטי</li> </ul>  | 7 |
|  | <b>18</b> | <b>סה"כ שעות</b>  |   |

## כושר אימון ספציפי לטיפוס (11 שעות)

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות  |
|-----|---|------|--|
| 3   | בניית תכנית אימונים ספציפית למטפס<br>- תכנית לטווח ארוך<br>- תכנית לטווח קצר<br>- בהתאם לגיל<br>- בהתאם לחוזקות, חולשות ומטרות עתידיות  | 5    |  |
| 4   | <u><b>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפית לענף טיפוס ספורטיבי -</b></u><br>נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף או במקצועות ענף הספורט ודרכים לשיפור המרכיבים.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף טיפוס ספורטיבי.</li> <li>• שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף טיפוס ספורטיבי.</li> </ul> | 6    | 3 עיוני, 3 מעשי<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף טיפוס ספורטיבי, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis)</li> <li>• הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספחת המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף טיפוס ספורטיבי</li> </ul> התאמת האימון ברמת הקבוצה וברמת הפרט |

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות      | הערות |
|-----|--|-----------|-------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי לדוגמא אצבעות.</li> <li>• תרגילי כח לטיפוס:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- DEADLIFT</li> <li>- TRX</li> <li>- אימון על בסיס משקל גוף המתאמן</li> <li>- מתח, טבעות</li> </ul> </li> </ul> |           |       |
|     | <b>סה"כ שעות</b>   | <b>11</b> |       |

## הדרכה ואימון מתקדם (26 שעות)

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות  |
|-----|---|------|--|
|     | <b>אימון המדריך</b><br>רשימת נושאים לתרגול אימון המדריך במהלך הקורס:<br>- אבחון מטפסים<br>- בניית תכנית הדרכה לקבוצה<br>- משחקיות בטיפוס<br>- תנועות הטיפוס<br>- תנועות מורכבות בטיפוס - דרכי לימוד ותרגול<br>- אימון הכנה לתחרות<br>אימון בקיר עם מכשירי אבטחה אוטומטיים | 16   | מעשי<br>במהלך תכנית ההכשרה המעשית כל חניך יתנסה בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות לכל התנסות.<br>החניך יקבל משוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה. |
|     | מבחן עיוני  | 2    |  |
|     | מבחן מעשי - אימון המדריך  | 8    | יש לקבוע את זמן מבחן הסיום המעשי בהתאם לכמות החניכים בקורס.  |
|     | חניכה/סטאז'- ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים  |      | לפי המפורט בנספח 1   |
|     | <b>סה"כ שעות</b>  | 26   |  |

## מקורות לימוד מומלצים:

1. Anderson M.L. Anderson M.L. (2014) *The Rock Climber's Training Manual*. Fixed Pin Publishing.
2. Boyle M. (2016) *New Functional Training for Sports*. Human Kinetics.
3. Duckworth A. (2018) *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
4. Godoffe J. (2017) *My Keys to Route Setting*. Deja Link.
5. Heshka J. & Jackson J. (2015) The roles of experience, participation rates and judgment in the injury rates of weekend warriors. *Canadian Journal of Surgery*, 58, E1–E3.
6. Hochholzer T. & Schoffl V. (2005) Epiphyseal Fractures of the Finger Middle Joints in Young Sport Climbers. *Wilderness and Environmental Medicine*, 16, 139-142.
7. Ilgner A. (2006) *The Rock Warrior's Way: Mental Training for Climbers*. Desiderata Institute.
8. Macleod D. (2009) *9 Out of 10 Climbers Make the Same Mistakes : Navigation Through the Maze of Advice for the Self-coached Climber*. Rare Breed Productions.
9. Macleod D. (2015) *Make or Break : Don't Let Climbing Injuries Dictate Your Success*. Rare Breed Productions.
10. McHenry R.D., Arnold G.P., Wang W. & Abboud R.J. (2015) Footwear in rock climbing: Current practice. *The Foot*, 25, 152–158.
11. Morrison A. & Schöffl V. (2007) Physiological responses to rock climbing in young climbers. *British journal of sports medicine*, 41, 852-861.
12. Panáčková M., Baláš J., Bunc V. & Giles D. (2014) Physiological demands of indoor wall climbing in children. *Sports Technology* 7, 183-190.
13. Pollmeier M. (2015) *Simple Strength: The Outdoor Athlete's Guide to Better Movement*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

14. Schoëffl V., Hochholzer T., Winkelmann H.P & Strecker W. (2003) *Wilderness and Environmental Medicine*, 14, 94-100.
15. Schweizer A. (2012) Sport climbing from a medical point of view. *Swiss Medical Weekly*, 142, w:13688
16. Siegel S.R, Robinson J.M, Johnston S.A , Lindley M.R & Pfeiffer K.A (2015) Health-related Fitness and Energy Expenditure in Recreational Youth Rock Climbers 8-16 Years of Age. *International Journal of Exercise Science*, 8(2), 174-183.
17. Smith P. (2009) *Climbing Games*. Pesda Press.
18. Vagy J. (2017). *Climb Injury-Free: A Proven Injury Prevention and Rehabilitation*. Cordee Publishing.
19. Van der Horst E. (2016) *Training for Climbing : The Definitive Guide to Improving Your Performance*. Rowman & Littlefield.
20. Verstegen M. (2014) *Every Day Is Game Day: Train Like the Pros With a No-Holds-Barred Exercise and Nutrition Plan for Peak Performance*. Avery.
21. Watts P.B., Joubert L.M, Lish A.K, Mast J.D & Wilkins B. (2003) Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 420-424.
22. Watts P.B. (2004) Physiology of difficult rock climbing. *European Journal of Applied Physiology*, 91(4), 361-372.

## 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 (מדריך/מאמן מוסמך!!!) שעובד בפועל לפחות שנתיים כמדריך/מאמן מוסמך ושיאושר ע"י רכז/ת הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 5 אימונים של אותו חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. החניך יחויב להדרכת 5 אימונים באופן עצמאי יהיה עליו להכין ולהגיש תכנית אימונים למדריך הקורס, ויהיה עליו למלא טופס סיכום אימון לכל אחד מן האימונים שיעביר (ראה **נספח 3 ונספח 4**)
6. תהליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המדריך בקבוצה תחרותית.
7. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
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/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו 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 טיפוס ספורטיבי בסיס**

**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<br>מס' | מקום האימון | נושא השיעור | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | חתימת המאמן חונך | תאריך |
|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|------------------|-------|
| 1            |             |             |                                 |                  |       |
| 2            |             |             |                                 |                  |       |
| 3            |             |             |                                 |                  |       |
| 4            |             |             |                                 |                  |       |
| 5            |             |             |                                 |                  |       |
| 6            |             |             |                                 |                  |       |

| תאריך | חתימת המאמן חונך | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | נושא השיעור | מקום האימון | אימון מס' |
|-------|------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-----------|
|       |                  |                                 |             |             | 7         |
|       |                  |                                 |             |             | 8         |
|       |                  |                                 |             |             | 9         |
|       |                  |                                 |             |             | 10        |

**משוב כללי לחניך :**

---



---



---



---

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך

## נספח 2 - משוב המדריך/מאמן החונך (ימולא לכל שיעור בנפרד)

מס שיעור: \_\_\_\_\_

נושא השיעור:

הערכה כללית:

נקודות לשימור:

נקודות לשיפור:

## נספח 3 - יומן צפייה יש לצפות בחמש הדרכות/אימונים ולמלא דו"ח לכל

### הדרכה/אימון

במהלך הקורס עליך להיות נוכח/ת בהדרכה/ אימון טיפוס המועבר על ידי מדריך אחר.

הצפייה במדריכים מטרתה להיות צפייה ביקורתית ולימודית, עליך למלא את השאלון לפי הנשאים המפורטים. מומלץ לצפות בשני מדריכים שונים לפחות בתרגיל זה.

#### יומן צפייה:

תאריך: \_\_\_\_\_ מיקום השיעור – שם הקיר: \_\_\_\_\_

שם המדריך השיעור: \_\_\_\_\_ חתימת המדריך: \_\_\_\_\_

שם החניך / הקבוצה: \_\_\_\_\_ גילאים: \_\_\_\_\_ מתקדמים / מתחילים.

אורך השיעור: \_\_\_\_\_

#### תחילת השיעור:

1. תאר/י את הנעשה בתחילת השיעור כולל קבלת חניכים, חימום, שיחת הסבר על השיעור:
2. תאר/י את שלב החימום: האם היו משחקים ואילו?
3. האם היה שימוש במיומנויות מגוונות במהלך החימום? אילו מיומנויות? ואילו תרגילים נעשו?  
:
4. האם החניכים שתפו פעולה עם המשימות והתרגילים?
5. האם החניכים ביצעו את התרגילים בצורה טובה?
6. האם פעילות החימום הייתה בטוחה ויעילה?

#### מהלך השיעור:

1. מה היה נושא לשיעור?
2. אילו תרגילים ומשימות קיבלו החניכים?
3. האם ההסבר של המדריך היה ברוך כך שכל המשתתפים הבינו את התרגיל/משימה?

4. מה היו פעולותיו של המדריך במהלך השיעור?
5. האם החניכים הצליחו לבצע את המשימות שניתנו להם?
6. האם השיעור/אימון התנהל בצורה בטוחה לדעתך?

#### סיום השיעור:

1. האם היה סיום מרוכז לשיעור/אימון?
2. איך התנהל בחלק האחרון של האימון?

#### כללי:

1. תארו/י משימה אחת או תרגיל אחד שמצאו חן בעיניך ולמה?
2. תארו/י משימה אחת או תרגיל אחד שלא מצאו חן בעיניך ולמה?
3. האם היית משנה משהו במהלך השיעור ולמה?

#### המדריך:

1. האם לבוש המדריך/ה תאם את אופי הפעילות? (ביגוד, ציוד, שיער וכו')
2. האם המדריך/ה התייחס/ה לשאלות וקשיים שהיו לחניכים במהלך השיעור? תאר דוגמא אחת

## נספח 4 - התנסות מעשית

עליך להעביר 5 אימונים בקיר טיפוס למטפס בודד או קבוצה. עליך להכין מערכי שיעור להדרכות ולהגיש את תכנית האימונים + דו"ח מסכם לכלל ההדרכות .

ההדרכה/אימון יכולה להתבצע על קבוצה או מטפסים אותם את/ה מדריכים באופן קבוע או על מטפסים שבחרת/ה במיוחד לצורך פרויקט הסטאז'.

### עליך להגיש:

5 מערכי שיעור מתוכננים לפי הנלמד בקורס.

דו"ח מסכם אחד לכלל השיעורים אשר העברת.

### סיכום של כל אחד מהשיעורים המתוכננים לפי הנושאים הבאים:

1. תיאור של השיעור לפי נושאים, זמנים, תרגילים, דגשים וכו'
2. האם השיעור בוצע כמתוכנן?
3. האם היו בעיות במהלך השיעור שמנעו מהשיעור להתקיים כמתוכנן, מה היו הבעיות?
4. מה היה מוצלח לדעתך בשיעור, ולמה?
5. האם מטרת השיעור הושגה? פרט/י
6. מסקנות מהשיעור ודגשים לשיעור הבא

### סיכום הפרויקט – דו"ח אחד בסוף כל השיעורים:

1. מהם הנושאים בהם החניכים/ות הראו שיפור משמעותי במהלך ההדרכות? מה היה הגורם לכך?
2. מהם הנושאים בהם השיפור היה מועט יותר? מה היה הגורם לכך לדעתך?
3. איזה תרגיל או מערך שיעור הרגשת שהיה המוצלח ביותר? פרט/י
4. האם הצלחת להשיג את המטרות שהצבת לעצמך בתחילת הפרויקט? פרט/י אילו מטרות הושגו ואילו מטרות לא הושגו ומה לדעתך הגורמים לכך.
5. האם מטרות החניך/כים הושגו? פרט/י אילו מטרות הושגו ואילו מטרות לא הושגו?

## נספח 5 - פורמט תכנית אימונים

נושא האימון:

מטרות האימון:

---

---

---

---

השיעור הקודם במערך:

---

---

---

---

השיעור הבא במערך:

---

---

---

---



**תכנית האימון:**

| <u>הערת</u> | <u>עזרים נדרשים</u> | <u>דגשים</u><br>(בטיחות/מקצועי) | <u>משך זמן</u><br>ד' | <u>תרגיל</u><br>שם התרגיל/תיאור |
|-------------|---------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|
|             |                     |                                 |                      | <u>פתיחה</u>                    |
|             |                     |                                 |                      |                                 |
|             |                     |                                 |                      |                                 |
|             |                     |                                 |                      |                                 |

| <u>הערות</u> | <u>עזרים נדרשים</u> | <u>דגשים</u><br>(בטיחות/מקצועי) | <u>משך זמן</u><br>ד' | <u>תרגיל</u><br>שם התרגיל/תיאור |
|--------------|---------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|
|              |                     |                                 |                      |                                 |
|              |                     |                                 |                      | <u>סיכום</u>                    |

## נספח 6 - מסמך הנחיות לבחינת כניסה

בחכה/ה הבא/ה לקורס מדריכיות טיפוס בסיסי:

- כחלק מבחינת הכניסה לקורס עליך להוכיח את רמת הטיפוס לה את/ה מסוגלת.
- כחלק ממבחן הכניסה עליך להוכיח שאת/ה מסוגלת לטפס מסלולי בולדר ברמה של 4V לפחות.
- עליך לשלוח לרכז הקורס 3 סרטוני וידאו בהם את/ה מטפסת/ מסלולי בולדר ברמה של 4V לפחות.
- הנחיות לצילום:
  - אחד מן המסלולים חייב להיות על קיר בעל שיפוע שלילי
  - בתחילת או בסיום הטיפוס עליך לקרב את המצלמה אל אחיזת תחילת המסלול ולהראות את רמת המסלול.
  - על הצילום להיות ללא עריכה ובמהלך אחד (ONE SHOT VIDEO)
- לאחר שליחת הסרטונים אליך לוודא כי רכז הקורס קיבל את הסרטונים.
- אנא המנע/י משליחת סרטונים ארוכים יותר מ 3 דקות.