

## תכנית להכשרת מאמנים בקשתות

התכנית עדכנית לתאריך 1.5.2022

### 1. מטרת התוכנית:

- א. הקורס מיועד להכשיר מאמני קשתות מוסמכים
- ב. להגדיל את מספר בעלי ההסמכה המורשים לעסוק באימון קשתות ולאמן ברמות הגבוהות
- ג. להכשיר מאמנים לקידום הישגים של ענף הקשתות.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

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

### 3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### 4. מבחני גמר:

בגור הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:  
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)  
- פרוייקט סיום (סטאז') לפי ההנחיות בסוף המסמך.  
ציון מעבר במבחן המעשי / פרוייקט סיום = 70 לפחות.  
בגור קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בקשתות.

### תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאז' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאז' יש לקיים לאחר סיום תכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

### הערות:

- המועמדים לקורס יעברו ראיון לקביעת רמת התאמתם המקצועית לקורס ע"י הסגל המקצועי של איגוד הקשתות כתנאי כניסה לקורס המאמנים.

### 5. תכנית הלימודים כוללת 230 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 128 שעות .
- סטאז' - 50 שעות

### סה"כ : כ- 230 שעות

### 6. הערות:

- א. לתכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים  
(על פי מס' החניכים)

## א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

### א'1 - מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

#### 1. מטרות התכנית

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

1. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
2. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
3. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפצעה, טיפול, שיקום ותרגול
4. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

#### 2. מרצים:

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

1. מרצה בתחום 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.

### 3. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p><b>אנטומיה וביומכניקה - כללי</b></p> <p>א. <b>חזרה כללית</b> על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>ב. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>ג. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>ד. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>ה. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p>	4 עיוני	<p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
2	<p><b>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</b></p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p>	3 עיוני	<p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>א. <b>יכולת אירובית:</b> יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</li> <li>• סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</li> </ul> <p>ב. <b>יכולת אנאירובית:</b> יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ג. <b>מהירות</b></p> <p>ד. <b>כוח</b></p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	3 מעשי	המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים
3	<p><b>אקלים וגובה -</b></p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p>	2 עיוני	<p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסיבולת ובענפי <b>outdoor</b></p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p><b><u>לדוגמה -</u></b> אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p> <p>הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.</p>		
4	<p><b><u>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</u></b></p> <p><b><u>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</u></b></p> <p><b><u>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</u></b></p> <p>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p><b><u>משק הנוזלים -</u></b> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><b><u>מאזן אנרגיה -</u></b> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p>	4 שעות	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<b>תוספים -</b> הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט		שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום <a href="http://www.inado.org.il">/http://www.inado.org.il</a>
<b>5</b>	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	<b>17 שעות</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, פיזיולוגיה 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. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
19. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
20. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics



24. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

## א'2 – תורת האימון (20 שעות)

### 1. מטרות התכנית

**הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

1. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
2. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרת, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרון התקופתיות (פריודיזציה) .
3. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

### 2. 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 במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

### 3. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
1	<b>חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט</li> <li>• פיצוי יסף באימון</li> <li>• עקרונות האימון ספורטיבי</li> </ul>	2	עיוני בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)
2	<b>המאמן בספורט ההישגי:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סגנונות האימון השונים</li> <li>• הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי</li> </ul>	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם</li> <li>• מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים</li> </ul>
3	<b>תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפקט האימון וסוגי אפקטים</li> <li>• שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית)</li> </ul>	9	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מידי, מצטבר, מושהה, קבוע</li> </ul>

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון</li> <li>• שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו)</li> <li>• תכניות אימונים "חודיות"</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג</li> <li>• המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו</li> <li>• מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים</li> </ul>
4	<p><b>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות</li> <li>• תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות</li> <li>• עומס יתר</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש</li> </ul>	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	<b>ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> <li>• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה</li> </ul>	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים</li> <li>• הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)</li> </ul>
	<b>מבחן מסכם</b>	1	עיוני
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>20</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"
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
- 10.1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 11.2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 12.3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
13. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
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. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
21. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

### א'3- פסיכולוגיה בספורט (15 שעות)

#### 1. מטרות התכנית

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

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגלים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינוכיים וחברתיים באמצעות הספורט.

#### 2. מרצים:

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים 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.



### 3. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p><b>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי.</li> <li>גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית</li> </ul>	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> <li>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים;</li> <li>פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער.</li> <li>פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים</li> </ul>	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>שלבי התפתחות קוגניטיביים ורגשיים</li> <li>דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</li> </ul>
2	<p><b>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מצבים פסיכולוגיים בספורט</li> <li>הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות</p>		
	<p><b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מוטיבציה פנימית וחיצונית</li> <li>דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרת)</li> <li>כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה)</li> <li>עקרונות של הצבת מטרת: תוצאות לעומת "מטרות מאמץ"; מטרת אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים".</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>עירור ושימור מוטיבציה:</b> מטרת תהליך, פידבק נכון וכו'</li> <li><b>ייחוס סיבה:</b> מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב</li> <li><b>תחושת מסוגלות (בנדורה);</b> ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית</li> <li><b>מטרות:</b> מודל SMART, מטרת לטווחי זמן שונים</li> </ul>
	<p><b>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט</li> <li>לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי</li> <li>לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות</li> </ul>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות</li> <li>• מודל ה-U ההפוך בספורט</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (איחוע פרשנות רגש תגובה)</li> <li>* מומלץ לעבוד במסגרת סדנה</li> </ul>
3	<p><b>תקשורת:</b></p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• דרכים להעברת מסרים</li> <li>• תקשורת מאמן-ספורטאית</li> <li>• יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>• דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>• שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי</li> <li>• מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות</li> </ul>
4	<p><b>פציעות ספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום</li> </ul>	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה)</li> <li>• תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר וחוס - U, שלבי "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה</li> </ul>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה</li> <li>• סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה</li> <li>• תופעת אימון יתר</li> </ul>
5	<b>אימון ספורטאיות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מיתוסים ודעות קדומות</li> <li>• היסטוריה של ספורט הנשים</li> <li>• מאפיינים ייחודיים באימון ספורטאיות</li> <li>• יחסי מאמן-ספורטאית</li> </ul>	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם</li> <li>• היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים</li> <li>• דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות</li> <li>• ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים</li> <li>• נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)</li> <li>• תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים</li> </ul>
6	<b>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות</li> <li>• דרכים לקניית ערכים בספורט</li> </ul>	1	עיוני <p>* המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>
7	<b>מבחן מסכם</b>	1	
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>15</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., Blumenstein, B, Orbach, I., Howell, S., & Hoffman, J (2018,). In B. Blumenstein & I. Orbach. (Eds.). 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. 5. Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

## תכנית לימודים ענפית/מעשית קורס מאמנים קשתות – 178 שעות (כולל שעות סטאז')

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<b>מבוא לקורס מאמנים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ההבדלים וחלוקת התפקידים בין המדריך למאמן.</li> <li>• מעבר של ספורטאים ורמת אימון גבוהה יותר.</li> <li>• אתיקה בין מאמנים.</li> </ul>	2	עיוני
2	<b>Anti-doping:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הבנה של ההגבלות של <b>WADA</b>.</li> <li>• הפניית ספורטאים למקורות מידע.</li> <li>• שילוב חינוך למניעת סימום (זדוני או מקרי) במערכי האימון.</li> </ul>	2	עיוני
3	<b>תפקיד המאמן:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם</li> <li>• פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>• ניהול ספורטאי</li> </ul>	3	עיוני <b>לינק:</b> <a href="#">CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</a> <b>יש להתייחס ל:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן?</li> <li>• מה פירוש להיות מאמן?</li> <li>• אילו ערכים מנחים אותי?</li> </ul>

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור</li> <li>• סגנונות הדרכה</li> <li>• שיחות עם ספורטאים מצבים שונים</li> <li>* מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</li> </ul>
4	<b>אימון והדרכה:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות האימון.</li> <li>• הדרכת מדריכים.</li> <li>• תצפית וזיהוי ליקויים בעבודת מדריכים עם מתאמנים.</li> <li>• תיאום עבודה ויצירת קו הדרכה במתווך מועדונים.</li> </ul>	10	4 עיוני, 6 מעשי (מומלץ לבצע במסגרת מועדונות)
5	<b>טכניקה:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות הירי בקשת.</li> <li>• חידוד ההבדלים הטכניים בירי בסוגי הקשתות השונים.</li> <li>• מה ההבדל בין המדריך למאמן באימון טכני?</li> <li>• בנייה ושיפור טכני לקשת הישגי.</li> </ul>	18	10 עיוני, 8 מעשי (כאשר לפחות 4 שעות יבוצעו מסגרת אימון נבחרת ישראל)
6	<b>ציוד:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ריקרב.</li> <li>• קומפאונד.</li> </ul>	4	עיוני



מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ברבוא.</li> <li>• מסורתי.</li> </ul>		
7	<p><b>טיון-אפ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ריקרב (סנטרשוט, ברשאפט טיונינג, מיקסום מקבצים).</li> <li>• קומפאונד (סוגי המערכות השונות, בחירת חיצים, ברשאפט טיונינג בקומפאונד)</li> <li>• ברבוא (דגשים ייחודיים).</li> </ul>	10	4 עיוני, 6 מעשי (מתוכם 4 בסדנה מעשית למאמנים)
8	<p><b>תזונה וקשתות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תוספי מזון והשפעתם על ביצוע בקשתות.</li> <li>• סימני אזהרה ונקודות מפתח בעבודה עם קשתים המעידים על בעיות בתזונה.</li> </ul>	2	עיוני
9	<p><b>עקרונות של הפסיכולוגיה של הספורט בענף הקשתות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כלים מנטליים (...Imagery, goal setting, mindfulness)</li> <li>• יישום ידע בתחום בקשתות ( Quiet eye, focus of attention...)</li> </ul>	8	עיוני

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>פיתוח מרכיבי מצוינות בספורט PCDEs.</li> </ul>		
11	<p><b>עבודה עם קשתים בתחרויות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מה להגיד ומה לא להגיד.</li> <li>עקרונות לעבודה נכונה.</li> <li>תחרויות שונות, מטרות שונות.</li> </ul>	4	מעשי, שעתיים מתוכם לפחות יתקיימו בזמן תחרות ארצית.
12	<p><b>הספורט בישראל:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מבנה הספורט, הגופים ותחומי האחריות.</li> <li>מימון ותקצוב בספורט.</li> <li>מעטפות מדעיות.</li> </ul>	2	עיוני
13	<p><b>עבודה עם בני נוער הישגיים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>התייחסות לקשיים הייחודיים לקבוצה זאת.</li> <li>סוגיות באינטראקציה ודינמיקות קבוצתיות.</li> <li>יצירת סביבה הישגית מוכוונת ביצוע.</li> <li>התייחסות להבדל בין בנים לבנות.</li> </ul>	4	עיוני
14	<p><b>עבודה מעשית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חברי הקורס יצטרפו ל-3 אימונים של נבחרת ישראל בהשגחה והדרכה של מאמן הנבחרת.</li> </ul>	8	מעשי

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>במידת האפשר, המפגשים יתקיימו בתקופות שונות בשנה (הכנה כללית, חידוד תחרותי, התאוששות פעילה).</li> </ul>		
15	<b>חשיפת מאמנים לקשתות פראלימפית</b>		
	מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, קלסיפיקציה.	8	2 עיוני, כולל צפייה בסרטי וידאו <a href="https://www.paralympic.org/video/paralympic-sport-z-archery">https://www.paralympic.org/video/paralympic-sport-z-archery</a>
	הציוד: מאפייני הקשתות החיצים והתאמות לליקויים (למצב עומד יושב לקויי גפיים עליונות ולקויי ראייה)		1 עיוני, 1 מעשי
	מתודה – הוראה, איתור ותיקון טעויות		2 מעשי (כולל התנסות בתנאי מגבלה)
	מעברים, נגישות, נוחות ובטיחות		1 עיוני/מעשי
	תרומת הפעילות הגופנית לחיזוק הדימוי העצמי והגופני של הספורטאי הפראלימפי		1 מפגש עם מאמן/מאמנת או ספורטאי/ת אורח
16	<b>תורת האימון בענף הקשתות – 28 שעות</b>		
16.1	<b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הקשתות</b>	4	עיוני
	הכנה כללית, חידוד תחרותי, התאוששות פעילה, פגרה		<ul style="list-style-type: none"> <li>יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הקשתות</li> </ul>

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבעיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית ("Standard" "Gold") בשילוב מצבים שונים</li> <li>* ניתן לשלב סדנה</li> </ul>
16.2	<b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הקשתות</b>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יישום נושאים אלה <b>חייב</b> להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הקשתות</li> <li>• תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים</li> </ul>
16.3	<b>בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף הקשתות תוך התייחסות לגורמים הבאים:</b>	14	<p>7 עיוני, 7 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>עיוני:</b> ניתוח ענף הקשתות בהיבט הגופני: הצגת הפחפיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הקשתות; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הקשתות</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף הקשתות</li> <li>• ניתוח תנועת משיכת הקשת וייצובה תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות.</li> </ul>		

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הקשתות:</li> <li>• הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות</li> <li>• הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית</li> <li>• פעילות תוך שימוש באמצעים שונים</li> <li>• תרגילים נבחרים</li> </ul> <p>בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>מעשי:</b> תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)</li> <li>• מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים).</li> </ul>
16.4	<p><b>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות בענף הקשתות:</b></p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מבדקי גמישות וטווחי תנועה, מבחן הכושר של הנבחרת.</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), סח"ח, בדיקה איזוקינטית</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - סטטיסטיקה, SCATT, Mantis ועוד</p> <p>ד. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות שונות לניטור תהליך האימונים בענף הקשתות</li> <li>• הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות</li> <li>• מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו</li> <li>• חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנת של תהליך האימונים</li> </ul>

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			<b>הערה:</b> יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם
16.5	<b>עקרונות האיתור בענף הקשתות:</b> התמקדות בפרופיל האיתור בענף הקשתות: כיצד ממיינים ספורטאים בענף, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות	2	עיוני
16.6	<b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הקשתות.</b>	2	עיוני יוסברו יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.
17	<b>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים ספציפי לענף הקשתות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הקשתות – אקוטי וכרוני.</li> <li>• סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף הקשתות: פציעות כרוניות (דלקות בכתף ובמרפק) <b>Soulder impingment</b>.</li> <li>• הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כלליים,</li> </ul>	6	4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול. * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הקשתות

מס'	הנושא	שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>פחטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות</li> <li>• תרגילים למניעת פציעות ובפרט על חיזוק ה-<b>rotator cuffs</b> (Thrower's 10), שימור טווחי תנועה פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) <u>הערה</u>: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul>		
18	מבחן מסכם עיוני	1	
19	<p><b>סטאז':</b></p> <p>עבודת גמר מעשית, המדגימה את כל הנשאים שלמדו בקורס. בפרט, העבודה תבחן את היכולת של המועמד לתעודת מאמן לעשות אינטגרציה של החומר בקורס ולהדגים יכולת לבנות תכנית רב שלבית על מנת לקחת קשתים ולהביא אותם לרמת נבחרת, לשפר את הסביבה ההישגית במועדון ולבנות אלופים.</p>	50	עבודה מעשית במועדונים ובפיקוח של צוות הקורס. יציאה לפרויקט רק לאחר אישור הצוות.
	<b>סה"כ שעות</b>	<b>178</b>	





**מקורות לימוד מומלצים:**

- World Archery (FITA) Level 1 Coaching Manual.
- World Archery (FITA) Level 2 Coaching Manual.
- Archery by USA Archery (2012).
- The Heretic Archer by Vittorio & Michele Frangilli (2005).
- Total Archery: Inside the Archer by Kisik Lee & Tyler Benner (3rd Edition, 2019).
- The Archery Drill Book by Mike Gerard and Steve Ruis (2019).
- Archery Fitness: Physical Training for the Modern Archer by Ashley Kalym (2015).
- Precision Archery by Steve Ruis, Claudia Stevenson (2003).

## **נספח 1 – יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים, הוראות התנסות**

### **בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילות אימון Log Book**

1. בסיום קורס המאמנים חניכי הקורס יבצעו פרויקט הישגי במסגרת אחד ממועדוני איגוד הקשתות או במסגרת ענפית אחרת ראויה שאושרה ע"י האיגוד.
2. במסגרת פרויקט הסטאז' ידגו החניכים אינטגרציה של כל המשאים שנלמדו בקורס על מנת ליצור מסגרת הישגית גבוהה ומופרדת מהפעילות הסדירה של המועדונים (לדוגמא, הקמת נבחרת נער באגודה הרלוונטית ויצירת מסגרת אימונים נפרדת עברה).

### **מבנה הסטאז'**

3. לפני התחלת הפרויקט יסקור החניך בפני רכז הקורס את המצב ההישגי טרם תחילתו ואת השינוי שצפוי התוכנית לעשות. החניך יציג את הקשתים המערבים ויסקור את הנקודות אשר דורשות טיפול עבור כל אחד (טכני, פיזי, קשור לציד וכו'). כמו כן יציג החניך את התוכנית עבור כלל הפרויקט, כולל הצגת יעדים, תחרויות מטרה וצפי להצלחה. רק לאחר שרכז הקורס יאשר את טיב הפרויקט יצא הפרויקט לדרך.
4. נפח הפרויקט הוא 50 שעות מתוך יוקדש לאימונים בפועל 40 שעות. האימונים יתקיימו במסגרת האגודתית בתדירות של שני אימונים לשבוע ולמשך שעתיים עבור כל אחד מהאימונים. אחד מהאימונים לפחות יתקיים במסגרת רכז הקורס במתקן הלאומי לקשתות או באגודה בה מתקיים הפרויקט בתיאום מראש עם רכז הקורס. באימון זה יבחן רכז הקורס את עבודת החניך, מערך האימון, שימוש בכלים שנלמדו בקורס וכל נושא הקשור לעבודת מאמן הישגי בשטח.
5. בסוף הפרויקט יבצע החניך סקירה חזמה, ובמסגרתה יציג את התקדמות הפרויקט, הצלחתו, האתגרים שעלו במסגרתו, נקודות למחשבה וכל דבר רלוונטי אחר לבחינת איכות ביצוע הפרויקט בכללותו. הציון עבור החלק המעשי בקורס ינתן על סקירה זו, העבודה המעשית בשטח ואיכות הפרויקט ככללותה.
6. לא יתקיימו יותר מ-2 פרויקטים תחת אגודה אחת אלא באישור רכז הקורס.

**יומן פעילות Log Book**

שם הקורס: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הקורס: \_\_\_\_\_ שם המוסד: \_\_\_\_\_  
 שם החניך: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הסטאז': \_\_\_\_\_ תאריך סיום סטאז': \_\_\_\_\_  
 שם רכז הקורס: \_\_\_\_\_ מסגרת הסטאז' (אגודה/מיקום): \_\_\_\_\_ תיאור הפרויקט: \_\_\_\_\_

אימון מס'	מקום האימון	תוכן האימון - נקודות חשובות	חתימת החניך	תאריך המפגש
1				
2				
3				
4				

אימון מס'	מקום האימון	תוכן האימון - נקודות חשובות	חתימת החניך	תאריך המפגש
5				
6				
7				
8				
9				
10				

אימון מס'	מקום האימון	תוכן האימון - נקודות חשובות	חתימת החניך	תאריך המפגש
11				
12				
13				
14				
15				
16				

אימון מס'	מקום האימון	תוכן האימון - נקודות חשובות	חתימת החניך	תאריך המפגש
17				
18				
19				
20				