

## תכנית להכשרת מאמנים קראטה

התכנית עדכנית לתאריך 15.12.2020

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים **בצהוב** ניתן ללמד בלימודים מקוונים,  
את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

### 1. מטרת התוכנית:

- להקנות רקע מעמיק, בעיקר תיאורטי, חדיש ומתקדם.
- להכשיר מורים, מדריכים ומאמנים (השילוב בלתי נמנע בגלל ייחודיות הענף), להתמודד עם מכלול האתגרים העומדים בפני המאמן והמחנך.
- להכשיר מאמנים להתמודד עם דרישות הענף המתגרות במישור ההישגי

### 2. תנאי קבלה לקורס:

מי שעומדים בכל אחד מהתנאים הבאים בלבד:

- א. המועמד סיים לימודיו על פי חוק לימוד חובה
- ב. בעל תעודת מדריך קראטה.
- ג. המועמד בעל חגורה שחורה מוכרת ע"י איגוד הקראטה.
- ד. אישור על ניסיון של שנתיים באימון וליווי ספורטאים בתחרויות.

### 3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### 4. מבחני גמר:

- בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
  - מבחן מעשי (אימון המדריך).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בקראטה.

### תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאג' 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.

### 5. תכנית הלימודים כוללת 266 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 194 שעות .
- סטאז'- 20 שעות (ראה נספח 1)

### סה"כ : כ- 266 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 52 שעות לימוד

א'1 - תורת האימון (20 שעות)

### א. מטרות התכנית

1. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
2. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרת (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
3. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

### ב. בתכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

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

**ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים**

מס'	המסא	מס' שעות	הדגשים לנשאי הלימוד
1	<p><b>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</b></p> <p><b>חזרה על -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט.</li> <li>• עקרון של פיצוי יתר באימון</li> <li>• עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גוניות</li> </ul>	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסיף, פיצוי ייסיף, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיים, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
	<p><b>המאמן בספורט ההישגי -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה</li> <li>• הגדרות ודרישות תפקיד</li> <li>• צוות מקצועי - מדעי - רפואי</li> </ul>	2 עיוני	<p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>
2	<p><b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</b></p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <p>1. אפקט אימון וסוגי אפקטים</p>	9 עיוני	<p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגי- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p>

מס'	המסא	מס' שעות	הדגשים לנשאי הלימוד
	<p>2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)</p> <p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</p>		<p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p> <p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם.</p> <p>רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p>
	<p><b>תהליכי עומסים, 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>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר</li> </ul>	3	

מס' המשא	מס' שעות	הדגשים למשאי הלימוד
<b>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> <li>• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה</li> </ul>	3	<b>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</b>
מבחן מסכם עיוני	1	
סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 שעות	



**מקורות לימוד מומלצים:**

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
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. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. 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'2 – "מדעים ורפואת ספורט" (17 שעות)**

**א. מטרות התכנית**

4. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
5. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון "חודי לענף.
6. לחשוף את החניך לגרמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
7. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

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

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

**ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:**

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה - כללי</p> <p>1. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>2. הבנת מישורי תנועה (התנועת המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. 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>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <p>1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p>	3 עיוני  3 מעשי	<p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים</p>

הדגשים לנושאי הלימוד	מס' שעות	נושאי הלימוד	מס'
		<p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. <u>מהירות</u></p> <p>4. <u>כוח</u></p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	
<p>משא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסימלת ובענפי <b>outdoor</b></p>	<p>2 עיוני</p>	<p><u>אקלים וגובה</u> -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p><u>לדוגמה</u> - אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p>	<p>3</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.		
4	<p><b>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</b></p> <p><b>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</b></p> <p><b>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</b></p> <p><b>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</b></p> <p><b>משק הנוזלים -</b> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><b>מאזן אנרגיה -</b> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p><b>תוספים -</b> הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</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> <p>שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית</p> <p>מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום</p> <p><a href="http://www.inado.org.il">http://www.inado.org.il</a></p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	17 שעות	



**מקורות לימוד מומלצים:**

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

28. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics

29. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

30. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

## **א'3 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

### **1. מטרת התכנית**

1. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
2. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
3. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
4. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרת. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
5. להקנות ידע למאמנים לנושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
6. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי לצר תקשורת מיטבית עם הורי הספורטאים.
7. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
8. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
9. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

### **2. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים**

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



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

מס' נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	1 עיוני	<p><b>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט –</b>  סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי.  גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p>
	1 עיוני	<p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר.  בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>
2	2 עיוני	<p><b>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט</b>  כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p>
		<p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה  המאמן כדמות משמעותית-מיומנויות בתקשורת בין-אישית: מה זה אומר להיות אמפטי ומכיל, שימוש בשיקוף והדרך להציב גבולות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p><b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</b></p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לערר ולשמר</p> <p>מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד מכישלון. מהו מיצוי עצמי, גורמים המאפשרים מיצוי עצמי: מודעות, משוב, הצבת מטרות. כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (בנדורה), עקרונות להצבת מטרות: מטרות תוצאות לעומת מטרות מאמץ, מטרות אישיות לעומת קבוצתיות. העצמת ביצועיים.</p>	2 עיוני	<p>עיון ושימור <b>מוטיבציה</b>: מטרת תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יצבות: יציב/לא יציב</p> <p><b>בנדורה-תחושת מסוגלות:</b></p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עורות רגשית ופיזיולוגית</p> <p><b>מטרות:</b> מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p><b>ניהול רגשות, עורות לחץ וחרדה</b></p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט.</p> <p>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>	2 עיוני	<p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשית.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.
3	<p><b>תקשורת:</b> תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, <b>תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים.</li> <li>• תקשורת מאמן-ספורטאית.</li> <li>• יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>• דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>• שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</li> </ul>	2 עיוני	איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
4	<p><b>פציעות ספורט</b></p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1 עיוני	להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היא הספורטאי טחם הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קוברל וחס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	<b>אימון ספורטאיות:</b> אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "יחודיים" לאימון ספורטאיות.	2 עיוני	היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	<b>קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט</b>	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	<b>מבחן מסכם</b>	1	
	<b>סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים</b>	15 שעות	



## מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H, Alan.L. S, Thelma.S.H. Alan.L.S, (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John.P. (2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T. (2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T., 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. Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 192 שעות**

(מתוכם 70 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	<b>עיוני ענפי</b> תולדות אומנויות הלחימה, התפתחות אומנויות הלחימה, לידת השיטות העיקריות, מיסוד האסכולות, ארגונים ישראליים ובינלאומיים עיקריים.	6	עיוני
2	<b>אתיקה מקצועית</b> דמות הסנסאי, בחינות דרגה, תקפות דרגה, התנהגות הסנסאי בדוג'ו.	3	עיוני
3	<b>תפקיד המאמן:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם.</li> <li>פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>ניהול ספורטאי</li> <li>שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</li> </ul>	3	עיוני  <p><b>לינק - CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</b></p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירר עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
			מומלץ לבצע בסדנאות
4	ענפי מעשי אימון והוראת טכניקות יסוד, קראטה וקרוב – ביצע, הוראה, אבחון וניתוח אימון	10	מעשי
5	היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט 1. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף). 2. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים כמשתנה המהווה בסיס למשתנים הסובבים את הענף מבחינה תנועתית (שיפור הניתור, זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית). (ספציפי לפי ענף) 3. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף) 4. שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים. <b>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</b>	6	3 עיוני 3 מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי



מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
6	<p><b>כושר גופני כללי וענפי</b></p> <p><b>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס:</b></p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף.                  2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף.                  א. הנחיות כלליות ובטיחות.                  ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.                  ג. עבודה עם אמצעים שונים.                  3. תרגילים נבחרים</p>	14	<p><b>7 עיוני</b></p> <p>7 מעשי</p> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p> <p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)</p>
7	<p><b>תצפיות וביקורי חוץ</b></p> <p>ביקורים במרכזי הדרכה שונים – לימוד שיטות ניהול ועבודה של המרכזים.</p>	5	<p>מעשי</p>
8	<p><b>מיומנויות הוראה, הדרכה ואימון</b></p> <p>* יישום עקרון המשוב הכפול.                  * מבנה השיעור והאימון ע"פ שיטת התבניות                  * יחסי חניך – מאמן / מורה, המוטיבציה ללמוד ולהתאמן, הליך ההוראה, הליך האימון, יכולת אבחון וניתוח</p>	20	<p><b>10 עיוני</b></p> <p>10 מעשי</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
9	תכנון על פי תקופות חלוקה תקופתית (פריודיזציה) (כמפורט בטבלת תורת האימון, סעיף 2) תכנון באומנויות לחימה, יישום, ביצוע בניית תכניות לרמות האימון השונות והיקפן	14	6 עיוני 8 מעשי יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית- אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות. ניתן לשלב סדנא.
10	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף בניית תכניות לרמות האימון השונות והיקפן	2	עיוני יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונות ודוגמאות מסיטואציות ריאליות
11	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל: 1. מבדקי יכולת בשדה – לדוגמה: ביפים, מהיחת וזריזות באמצעים שונים פלטת כוח, Sit And Reach מבחן גמישות.	4	2 עיוני 2 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>2. מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, סח"ח, בדיקה איזוקינטית.</p> <p>3. אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד.</p> <p>4. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p>		<p>במשא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.</p> <p>מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט, בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידיאו,</p> <p>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים</p> <p><b>הערה:</b> יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרתם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>
12	<p><b>מיומנויות אימון ענפיות</b></p> <p>האימון התחרותי, האימון המסורתי באומנויות הלחימה, אימון ילדים, אימון מבוגרים, אימון נשים, אימון נכים, כללי בטיחות בהוראת אומנויות לחימה, לחימה במגע מלא.</p>	10	<p><b>5 עיוני</b></p> <p>5 מעשי</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
13	<b>עקרונות האיתור בספורט</b> יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנתרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.	2	עיוני
14	<b>אימון מאמן והרצאות חניך*</b> התנסות מעשית מבוקרת, ביקורת וידאו, ניתוח, שיטות בקרה, בחינה. אימון מעשי	30	מעשי
16	<b>הכרה והתנסות בשיטות שונות</b> סדנאות מעשיות להכרת השיטות השונות	5	מעשי
17	<b>פגיעות ספורט ייחודיות לענף</b> <b>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</b> 1. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני. 2. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).	6	4 עיוני  2 מעשי- כולל: הסבר ותרגול ע"י פיזיותרפיסט מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>3. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פחותקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>4. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>5. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
18	חבות משפטית וביטוחים למורים לאומנויות הלחימה	5	עיוני
19	תזונה ייחודית ענפית	5	עיוני
20	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי - מדעי - רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.	2	עיוני יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.
21	הרצאות תלמידים	10	5 עיוני 5 מעשי
22	בחינות עיוניות ומעשיות	10	2 עיוני 8 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
23	קראטה תחרותי אולימפי WKF ארגון עולמי, חוקה, מסלול שופטים/מאמנים	20	8 עיוני 12 מעשי
24	סטאז' מאמנים – ראה נספח 1		
	סה"כ שעות	192	

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. Borke, D. (1981). "Treating Martial Art Injuries". Ohara Publishing.
2. Dreager, D. (1979). "Modren Bujustu & Budo". Weatherhill.
3. Dreager, D. (1982). "Classical Budo". Weatherhill.
4. Egami, S. (1981). "The Heart of Karate Do". Kodansha.
5. Forrest, E. M. (1992). "Living the Martial Way". Barricade.
6. Funakoshi, G. (1977). "My Way of Life". Kodansha.
7. Funakoshi, G. (1977). "Karate Do Kyohan". Kodansha.
8. Groucher, M. (1983). "The Way of the Warrior". Century.
9. Haines, B. A. (1984). "Karate's History & Traditions". Charles.
10. Kauz, H. (1992). "The Path to Liberation". The Overlook Press.
11. Lee, D. (1986). "Tai Chi Chuan". Ohara.
12. Lovret, F. (1987). "The Way and the Power". Paladin Press.
13. McCarthy, P. (1995). "Budishi". Charles.
14. Nagamine, S. (1976). "The Essence of Okinawa Karate Do". Charles.
15. Nakayama, M. (1981). "Best Karate - Vol 1". Kodansha.
16. Sadler, A. L. (1992). "The Code of the Samurai". Charles.
17. Sun, Tzu. (1991). "The Art of War". Shambala.
18. Ueshiba, M. (1992). "The Art of Peace". Shambala.
19. Wallace, B. (1982). "Dynamic Streching & Kicking". Union Publishing.

## **ג. נספח 1 - תכנית סטאג' - 30 שעות**

המועמד יעבור סטאג' של 30 שעות הדרכה אשר ילוו ע"י מאמן מלווה ובו תדבק בעיקר הבקיעות בתחום הקרטה אותו מייצג המועמד. הסטאג' ילווה ע"י מאמן בעל תעודת מאמן המוכרת ע"י מנהל הספורט ונמצא ברשימת המאמנים המוסמכים ללוות סטאג' של חניכי קורס המאמנים. רשימת המאמנים המוסמכים ללוות סטאג' תפורסם ותעודכן באחריות התאחדות הקראטה בישראל.

בתום הסטאג' יועבר מכתב המאשר את סיום הסטאג' בהצלחה. מסמך זה מצטרף לתנאי קבלת תעודת המאמן.

הסטאג' יעשה אחר גמר החלק המעשי של קורס המאמנים. יש לסיים את הסטאג' תוך שנה ממועד סיום החלק המעשי של קורס המאמנים (ניתן יהיה לקבל הערכה של עד עוד שנה לסיום הסטאג' ע"י פניה בכתב למוסד בו נערך קורס המאמנים).

### **תכנית סטאג'**

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	כתיבת/הצבת יעדים לשנה	2	
2	כתיבת תוכניות אימון תקופתיות	4	
3	אימון מותאם גילאים	10	
4	הדרכת ספורטאים בתחום הקומיטה	6	
5	הדרכת ספורטאים בתחום הקאטה	4	
6	בקרה ומדידת תוצאות	4	