

נוהל לביצוע מכינה לספורטאים בכירים לקראת קבלתם

לקורס מאמנים

1. מטרת התכנית

מטרת התכנית היא לשלב ספורטאים בכירים שעומדים בתנאי התבחינים המפורטים בסעיף ה.2 לתבחינים, במערך האימון בישראל. לאותם ספורטאים ניסיון וידע מקצועי נרחבים שצברו לאורך הקריירה הספורטיבית המקצועית שלהם ומן הראוי לא לאבד את הידע והניסיון הזה ולהעבירו כמאמנים לספורטאים הצעירים.

תכנית המכינה נועדה לגשר על פערים בנושאי לימוד כלליים/לימודי ליבה (ללא קשר לענף הספורט ממנו באים הספורטאים) ולהקנות לספורטאים הבכירים שעמדו בתנאים הראשוניים ומועמדים לקורס מאמנים (אלו שלא הוסמכו כמדריכים) וולמדום תכנים שהמשרד קבע אותם בנושאי חובה לכל מדריך בישראל.

תכנית המכינה כוללת נושאים נבחרים מקורס מדריכים (ולכן היקף השעות של המכינה הינו 22 שעות בעוד שסך לימודי הליבה בקורס מדריכים הינו 50 שעות).

2. תנאי השתתפות במכינה

מכינה זו נועדה אך ורק למי שעומד בתנאי התבחינים המפורטים בסעיף ה.2 לתבחינים. באחריות המוסד לדרוש מסמכים רשמיים הנדרשים על פי סעיף ה.2 ולוודא עמידתם בתנאים שנקבעו.

3. ביצוע המכינה על ידי המוסד

מוסד המעוניין לשלב ספורטאים בכירים בקורס מאמנים או לקיים קורס מאמנים לספורטאים בכירים יפעל על פי הנהל המפורט מטה. יעביר לאגף להכשרת מאמנים בקשה עם תכנית מפורטת של תכנית המכינה ורשימה מפורטת של פרטי הספורטאים המשתתפים במכינה. לאחר אישור האגף על קבלת החומרים יוכל המוסד לבצע את המכינה.

בתום המכינה המשתתפים לא מקבלים תעודת הסמכה. המוסד רשאי להנפיק למשתתפים אישור על עמידתם בתנאי הקבלה לקורס מאמנים וזאת לאחר שהשתתפו ועמדו בהצלחה בדרישות המכינה.

אישורים אלו יהוו את כרטיס הכניסה של הספורטאי הבכיר לקורס מאמנים.

4. דרישות הקורס

נוכחות פעילה, בכל שעות הלימוד בקורס

5. תכנית מכינה לספורטאים בכירים לכניסה לקורס מאמנים (22 שעות) - 1.6.2021

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	
<p>רשאי ללמד – מרצה חיצוני מעמותת ערכים בספורט. (בנוסף באתר האגף להכשרת מאמנים ישנה חוברת הדרכה שעל כל חניך לעבור עליה באופן אישי/עצמאי) פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</p>	2	<p>תפקיד מדריך:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. • מיומנויות ודגשים לתפקיד המדריך. • קשר עם הורי הספורטאים. • בחינת יכולת מקצועית להדריך. 	1
<p>רשאי ללמד – מרצה חיצוני מעמותת ערכים בספורט</p>	2	<p>ערכים בספורט:</p> <p>אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלימות בספורט</p>	2
<p>רשאי ללמד – מרצה שאושר ללמד את תורת האימון בקורסי מדריכים.</p>	4	<p>תהליך אימון והתחרות + מבנה האימון</p> <ul style="list-style-type: none"> • מהו תהליך ועקרונות אימון. • תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית • מרכיבים ועקרונות העמסים • תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) 	3

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	
		<p>היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון</p> <ul style="list-style-type: none"> • בטיחות באימון 	
<p>רשאי ללמד – מרצה שאושר ללמד את תורת האימון בקורסי מדריכים.</p> <p>יש להדגיש את פירוט המושגים- גיל כרונולוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפוח ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בנים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.</p> <p>לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <p>יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרונולוגי במיוחד בגיל ההתבגרות, כיצד זה משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן.</p>	3	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרונולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <p>(לדוגמא: עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי – LTAD).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית • שלבים בקריירה של ספורטאי/ת • דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפוח ספורטאים צעירים <p>בנושאים זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	4

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	
<p>מומלץ מאוד לפרט את תכנית ה-LTAD ולתת את הדגשים העומדים מאחורי כל שלב ושלב רצוי לבחור תכנית LTAD - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי.</p>			
<p><u>רשאי ללמד – מרצה שאושר ללמד את תורת האימון בקורסי מדריכים.</u></p> <p>יש לתת דגשים בדרכי וסגנונת הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים.</p> <p>צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות, דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות.</p>	3	<p>גישות והיבטים מתודיים ודידקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.</p> <p>א. יעילות תהליך ההדרכה – תכנון מטרת לטווח קצר וארוך.</p> <p>ב. ארגון נכון של אימונים/יעילות בלימוד</p>	5.
<p><u>רשאי ללמד – נציג/ה מהמועצה לשלום הילד.</u></p> <p>(בנוסף ישנה חוברת הדרכה שעל כל חניך לעבור עליה באופן אישי/עצמאי לפני השיעור בנושא זה)</p>	2	<p>מוגנות ילדים/ות בספורט :</p> <ul style="list-style-type: none"> • מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. • מה זו פגיעה/התעללות. • סכנות בעולם הספורט. • הטרדות מיניות. 	6

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	
<p>רשאי ללמד – מי שאושר ללמד פסיכולוגיה של הספורט בקורסי מדריכים</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים סותרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים. ○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים. ○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה. 	2	<p>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? ▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד ▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר? <p>אימון ילדים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD, ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'. • היבטים מנטליים וחברתיים באימון ספורטאים צעירים 	7

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	
<p>את כל סעיפי 8 רשאי ללמד – תזונאי ספורט קליני ומי שאושר ללמד תזונה בקורסים להכשרת מדריכים</p> <p>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים</p>	4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים	8
<p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת הנוזלים פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם</p>		<p><u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא</u> - food first approach: עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)</p>	8.1
		<p><u>משק הנוזלים</u> - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p>	8.2
		<p><u>מאזן אנרגיה</u> - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביים</p>	8.3
<p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם</p>		<p><u>שינה</u> - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים.</p>	8.4

הערות	מס' שעות	הנושא הנלמד	
למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.			
היגינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגינה, מה משמעותה.		היגינה – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.	8.5
	22 שעי'	סה"כ שעות	