

תכנית להכשרת מאמנים בהחלקה אמנותית על גלגליות

התכנית עדכנית לתאריך 31.3.2019

1. מטרת התכנית:

- להכשיר כוח אדם מקצועי ומיומן לאימון ברמה התחרותית.
- ליישם את תורת האימון, ומדעי הספורט האחרים, בתכנית אימון התואמת לענפי הגלגליות
- לימוד מתקדם של היסודות הטכניים בתחום ההחלקה על גלגליות
- לימוד שיטות אימון מתקדמות, הכנת תכניות מותאמות למטרה (אישית/קבוצה) ויעד.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי / מבחן 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 בהחלקה אמנותית על גלגליות.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 211 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 71 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 120 שעות .
- ג. צפייה - 20 שעות

סה"כ : כ- 211 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 וצפייה בהדרכה ואימון בשיעור של 10 התנסויות בנות 2 שעות לפחות. על כל התנסות/צפייה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על מסקנותיו/הדרכתו את הקבוצה.

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 71 שעות לימוד

א'1 – תורת האימון והכושר הגופני: - סה"כ שעות: 27 שעות.

רשאים ללמד/להרצות בתחום תורת האימון והכושר הגופני:

1. מאמני כושר גופני מוסמכים (בוגרי קורס של 220 שעות לפחות) עם ניסיון בהדרכת נבחרות , ספורטאי הישג או קבוצות בכירות במשך 3 שנים לפחות.
2. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

שעות	הנושא	שיעור מס'
3 עיוני + 3 מעשי	שיטות ואמצעי אימון במקצועות הגלגליות אומנותית	1.
דגש על תכנון עומסים והתאוששות		
4	תכנון אימונים ותחרויות	2.
	מחזורי אימונים בגלגליות אומנותית	
4	חלוקה תקופתית ותכנון העומסים עפ"י תקופות	3.
	בגלגליות אומנותית	
6	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות	4.
	(מבדקי יכולת שדה ומעבדה) לילדות בגלגליות	
6	תורת התנועה וביומכניקה בגלגליות אומנותית	5.
1	מבחן מסכם	6.
27 שעות		סה"כ

** 2 שעות הייחודיות לענף ילמדו במסגרת הלימודים הענפיים בתורת האימון

מקורות לימוד מומלצים

1. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
2. Department of Kinesiology, Health, and Sport Science (2010) Dr. Madeline Paternostro Bayles
3. Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Physical Rehabilitation 3rd Edition, (2017) Donald A. Neumann

4. Clinical Sports Medicine 5e, Volume 1: Injuries, (2018) Peter Brukner, Karim Khan
5. Moore's Clinical Anatomy Flash Cards (2013) Douglas J. Gould PhD
6. Teaching theories of performance excellence to sport & performance psychology consultants-in-training (2013) Mark W. Aoyagi
7. Review of Platonov's "Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application – Kiev: Olympic Literature (2013) Vladimir Lyakh, Kazimierz Mikołajec, Przemysław Bujas, and Ryszard Litkowycz
8. "Trainingslehre – trainingswissenschaft", (2008), Gunter schanbel, Hans-Ditrich Harre, Jurgen Krug (Hrsg.)
9. "הפיזיולוגיה של המאמץ" (2003) שחר נייס, ד"ר עמרי ענבר
10. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
11. "גוף האדם, אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה" (2010) ד"ר ערן תמיר
12. "אימון הכושר הגופני בכדורעף" (2013) ד"ר יוסי גבע
13. אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם (2019) ד"ר אריאלה זוסמן
14. שלו, ר. (1990) "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות" מתוך סידרת המאמרים "אימון ילדים" החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט
15. איתור, מיון והכשרת ספורטאים צעירים לרמה הישגית גבוהה, 1999, איציק בן מלך וצוות ספורט הישגי.
16. הכנה גופנית במקצועות קרב, (1994) אותמן וצוות ספורט הישגי.
17. מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' (1998) ביה"ס לאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט נתניה
18. תורת האימון והתחרות (1990), ד"ר איציק בן מלך מכון וינגייט.
19. ימים מרוכזים ומחנות אימונים בספורט הישגי" (1992), בן מלך, ארבייט, גלעד, היחידה לספורט הישגי
20. "איתור, מיון והכשרת ספורטאים צעירים לרמה הישגית גבוהה" (1989) היחידה לספורט הישגי
21. "כושר גופני" (2003) גוס, ד"ר מיכה קניץ
22. גלעד, ע. שלו, ר. (1995) "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט נתניה
23. "מבחני יכולת בספורט הישגי" (1997) רפי דותן, דני אורן, היחידה לספורט הישגי
24. פסגות הישגיות של נשים בספורט (2015), ד"ר איציק בן מלך – התאחדות "אילת"

א'2 – רפואת ספורט: - סה"כ שעות: 27 שעות.

רשאים למד בקורס "רפואת ספורט"

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

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2 שעות	חזרה מקיפה על עיקר החומר המדעי מקורס מדריכים.	1.
2 שעות	גדילה והתפתחות – אנתרופומטריה, כלים פשוטים בכדי לעקוב אחר התפתחות הספורטאים הצעירים.	2.
4 שעות	אנטומיה – שלד ושרירים, הכרה מעמיקה יותר של שרירי הגוף ותרגילים לחיזוקם.	3.
8 שעות	פיזיולוגיה – צריכת חמצן מרבית וסגולית, סף הצטברות חומצת החלב, לב הספורטאי. מבדקי שדה להערכת מרכיבי הכושר. מעט על הורמונים והשפעתם, סכרת ומחלות.	4.
4 שעות	תזונה, תוספים וסמים בספורט	5.
4 שעות	פציעות ספורט – הדגש בקורס המדריכים היה מניעה, בקורס מאמנים הדגש יהיה שיקום וחזרה לפעילות.	6.
2 שעות	ביומכניקה	7.
1 שעות	מבחן מסכם	8.
27 שעות		סה"כ

** 2 שעות ייחודיות לענף בתחום זה ילמדו במסגרת הלימודים הענפיים

מקורות לימוד מומלצים:

1. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
2. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
3. "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ" (1992) – ד"ר אריה רוטשטיין.
4. "פציעות ספורט" (2001) – ד"ר ראובן מטרני.
5. "תורת האימון והתחרות" (1990) – מכון וינגייט ד"ר איציק בן מלך.
6. "אורח חיים נכון של השחקן הצעיר" (2008) – מכבי ת"א, מחלקת נוער ד"ר איציק בן מלך.
7. "ערכם התזונתי של המזונות" (1994) – ד"ר יעקוב אילני.
8. "כושר גופני, רגע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2004) – מקל.
9. "הפיזיולוגיה של המאמץ" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
10. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
11. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
12. "פסגות הישגיות של נשים בספורט" (2015) – ד"ר איציק בן מלך בהוצאת התאחדות "אילת" ואתנה.

א'3: פסיכולוגיה של הספורט – סה"כ 17 שעות.

רשאי ללמד בקורס "פסיכולוגיה של הספורט"

1. מורים/מרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט מאושרים להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים על פי חוק הספורט עם ניסיון של 3 שנים לפחות.
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
1 שעות	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט – רקע, היסטוריה</p> <p>סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגיים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p> <p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר.</p>	1.
2 שעות שיעור + 1 תרגול	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגיים בספורט:</p> <p>כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגיים 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>	2.
4 שעות	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לעורר ולשמר 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>	3.
2 שעות	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה:</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט.</p> <p>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>	4.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2 שעות	תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול השחקנים, מול ההנהלה, מדיה וכד'. כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. תקשורת מאמן-שחקן.	5.
1 שעות	פציעות ספורט: הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.	6.
2 שעות	הכרת מושג הקבוצה, תהליכים קבוצתיים ותפקידים: לכידות וגיבוש קבוצתי, דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים. עבודה עם פרטים כחלק מקבוצה.	7.
1 שעות	אימון ספורטאיות: מדוע אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות.	8.
1 שעות	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	9.
1 שעות	מבחן מסכם	10.
17 שעות		סה"כ

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. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
4. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
5. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה יינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
6. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. פסיכולוגיה של הילד והמתבגר.

TRAINING FOR TOP PERFORMANCE, (1998)DR .YITSHAK BEN MELECH .8

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 140 שעות

מספר שעות לימוד	נושא	מס'
6	<p>תקנון:</p> <p>סקירה כללית – 1</p> <p>החלקה חופשית – 2</p> <p>סולו דאנס – 2</p> <p>מופעים קבוצתיים - 1</p>	1
8	<p>הכנה גופנית:</p> <p>הכנה גופנית כללית - 2</p> <p>הכנה גופנית ספציפית (כוח, קואורדינציה, גמישות)-4</p> <p>שיעורים מעשיים: 2</p>	2
12	<p>טכניקה החלקה חופשית:</p> <p>ספינים (מצב עמידה, ישיבה ומאזן) – 4</p> <p>קפיצות (סינגלים, דבלים, טריפלים) – 4</p> <p>שיעורים מעשיים - 4</p>	3
10	<p>טכניקה מעגלים:</p> <p>שלישיה, ברקט, רוקר, קאונטר – 4</p> <p>לולאות – 4</p> <p>שיעורים מעשיים - 2</p>	4
10	<p>סולו דאנס:</p> <p>ריקודי חובה (לפי קטגוריות גיל) – 5</p> <p>ריקוד חופשי – 2</p> <p>שיעורים מעשיים - 3</p>	5
10	<p>זוגות ספורט:</p>	6

מספר שעות לימוד	נושא	מס'
	הרמות – 4 ספירלות – 1 ספינים בזוגות – 1 זריקות לקפיצות – 1 שיעורים מעשיים - 3	
10	זוגות דאנס: אחיזות ידיים – 1 ריקודי חובה – 4 ריקוד חופשי – 3 שיעורים מעשיים - 2	7
6	כוראוגרפיה: בלט קלאסי – 2 מודרני – 2 כוראוגרפיה בהחלקה - 2	8
10	מופעים קבוצתיים: סקירה כללית – 1 רביעיות – 3 קבוצות עד 12 מחליקים – 3 קבוצות גדולות - 3	9
4	פרסיז'ן (קבוצות של 16 מחליקים): סקירה כללית - 1 תרגילי חובה - 3	10
14	שיפוט הענף:	11

מספר שעות לימוד	נושא	מס'
	סקירה כללית – 1 החלקה חופשית – 4 דאנס – 3 מופעים קבוצתיים ופרסיז'ן – 3 מבחן עיוני – 1 מבחן מעשי - 2	
20	צפייה ראה נספח 1	12
<u>120 שעות</u>		סה"כ

מקורות לימוד מומלצים:

- א. [ההתאחדות הבינלאומית לגלגליות](#) - FIRS - FEDERATION INTERNATIONALE
 ROLLER SPORTS
 ב. [The Inline Certification Program \(ICP\)](#)
 ג. [JCA Sports](#)
 ד. [Skate IA teaches and certifies skaters how to teach](#)
 ה. [Sport Australia commission](#)
 ו. [WORLD SKATE](#)

נספח 1 – הוראות לצפייה באימונים לחניך בקורס מאמנים

בהחלקה אומנותית על גלגליות

צפייה:

10 מפגשים - שעתיים = 20 שעות בפועל.

במהלך הקורס יקיימו החניכים 10 מפגשים לצפייה באימונים (באימוני צפייה יש לתת עדיפות לצפייה באימוני נבחרות אם ניתן) וכן ניתוח ומסקנות עפ"י מפתח הטופס המצורף בנספחים.

במהלך הצפייה על החניך להתמקד ב:

- התנהלות המאמן במהלך האימון (עמידה מול חניכים, שימוש בקול, משוב לחניך, שימוש בעזרים במהלך האימון, יצירת גיוון ועניין למתאמן, וכד').
- תכנון האימון ע"י המאמן?
- האם המאמן נצמד לתכנית האימונים?
- האם האימון/התרגילים מתפתחים במהלך האימון?
- האם התרגילים מותאמים לאפיוני המתאמן?
- כיצד מתמודדים עם סוגים שונים של אוכלוסיות?

דו"ח התנסות/צפייה באימון/ תחרות

פרטי מבצע הצפייה:

שם ומשפחה: _____ קורס: _____

מייל: _____ טלפון: _____

פרטי המנהל / מאמן המועדון:

שם ומשפחה: _____

פרטי האימון/ תחרות:

ענף: _____

מקום: _____ תאריך ושעות: _____

הספורטאים: _____

שם המאמן: _____

סיכום :

יש לתמצת בכמה משפטים את התרשמותך ממהלך האימון/משחק על פי מפתח הנושאים -

1. הבנה ויישום נושא ומטרות האימון
2. קשר בין אישי שלך או של המאמן שצפית בו בפועל (יכולת העברת מסרים ושיתוף פעולה)
3. מסקנות בנוגע לאופן יישום מטרות/נושא האימון, וכן אם לא הושגו, יש לתת חוות דעת מדוע.
