

תכנית להכשרת מדריכים בסקייטבורד

התוכנית מעודכנת לתאריך 23.8.2023

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים בתחום הסקייטבורד.
- לשפר מיומנויות הוראה.
- להקנות מיומנויות יסוד בתחום הטכניקה, הטקטיקה, הכושר הגופני וההכנה המנטאלית בהדרכה ואימון של ילדים ובני נוער עד גיל 16.

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 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 ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך חניכה מעשית מודרכת (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך סקייטבורד.

התעודה תינתן רק לאחר שהחניך הציג תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף נכון למועד

מתן תעודת ההסמכה

5. תכנית הלימודים כוללת סה"כ 161 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 101 שעות .
- ג. התנסות מעשית מודרכת – ראה נספחים 1-4 (הנחיות לביצוע התנסות מעשית , רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת, דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים).

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 50 שעות לימוד

1. תורת האימון (23 שעות)

א.1. 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	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	תורת האימון – מבוא: - חשיבות הספורט והפעילות הגופנית - סוגי הספורט והפעילות הגופנית - הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו - מרכיבי ההישג - היבטים בולטים בתורת האימון	2	עיוני מהו אימון ספורטיבי? בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים
	התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי - עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) – או תכנית דומה - שלבי התפתחות של ספורטאי - המטרות העיקריות של המודל: פיתוח אוריינות גופנית, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי - גורמי המפתח בהתפתחות ספורטאי: - אוריינות גופנית	4	עיוני לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework - בפירוט של תכנית ה- LTAD לתת דגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הרלוונטיים לקורס - הבנת דפוסי קצב הגדילה עבור בנות ובנים (PHV) - דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים - התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בשלבים השונים.

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	○ דגימה והתמחות - התפתחות מוקדמת ומאחרת ○ גיל – כרונולוגי, ביולוגי, יחסי - התפתחות מוקדמת ומאחרת. ○ חלון הזדמנויות- יכולות אימון והענות לגירויים ○ התפתחות אינטלקטואלית, רגשית ומוסרית ○ מצוינות לוקחת זמן ○ תחרות ○ פרישה מוקדמת		
2	גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD). • ארגון נכון של אימונים	3	עיוני • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים • גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	תהליך האימון והתחרות: • תהליך האימון ועקרונותיו • תחרות - יחס אימון לתחרות עפ"י עקרונות LTAD • בגילאים השונים • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים)	4	עיוני • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות • היחסיות שבין פיתוח ארוך טווח לניצחון כמטרה
5	אמצעים ודרכים לבנייה ושיפור היכולת הגופנית: • בניית היכולת הגופנית בכל אחד משלבי ההתפתחות של הספורטאי הצעיר. • חלונות הזדמנות לפיתוח מרכיבי היכולת הגופנית - תקופות רגישות/קריטיות שבהן לאימונים יש השפעות אופטימליות על פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית: ○ מרכיבי היכולת הגופנית: ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות	5	עיוני • חשיבות האוריינות הגופנית כבסיס להמשך פיתוח יכולות גופניות בשלבים מתקדמים בפיתוח הספורטאי. • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. • מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון		
6	ניטור צמיחה, מעקב ובקרה במהלך השלבים השונים • מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) – ניטור (מעקב) אחר תהליך צמיחת הספורטאי - זיהוי מתבגרים מוקדמים ומאחרים • טכניקות לניטור ומדידת ספורטאים – תזמון, סוגי מדידות • מבדקי יכולת בשדה • התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) בחלק המעשי: הדגמת מדידות ומבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט	4	2 עיוני, 2 מעשי • ניטור וזיהוי רמת הבשלות של ספורטאים, כך שתוכניות אימונים, תחרות והתאוששות יתבססו על גיל התפתחותי ולא על גיל כרונולוגי • זיהוי PHV ואת עקומת PHV עבור כל ספורטאי. • עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה • חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) • כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם • אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) • הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	23	

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 Balyi , By (author) Richard Way , By (author) Colin Higgs.(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. Boyle Michael.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Vladimir B Issurin. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
11. Vladimir B Issurin (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Vladimir B Issurin (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
13. Zatsiorsky, V.K (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
14. Frederic Delavier. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
15. Frederic Delavier.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
16. Michael P. Reiman. Robert C. Manske.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
17. David H. Fukuda.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W. Larry Kenney ,Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
19. Peter J. Maud. Carl Foster.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
20. Brian J. Sharkey. Steven E. Gaskill (2006)."Sport Physiology for Coaches
21. Rebecca Tanner , Edited by Christopher Gore.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2. 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.

א.2.ב. מרצים:

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 הנוטלים חלק בתחרויות
4. רופא ספורט
5. רופא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מדעי הספורט – כללי: - מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים - שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה	1	עיוני הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס
2	אנטומיה כללית: מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה: - שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) - הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: - את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	6	עיוני. הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: - גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי - התפתחות הספורטאים הצעירים – תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה. - השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני - המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים - סימני התפתחות ביולוגים והשפעתם על הסתגלות מואצת לאימונים. - איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות - תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני <u>התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u>		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		
	שינה: - תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה - איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים.	1	עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים)
	היגיינה: - משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי - פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה		עיוני
	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	14	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' 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 ופתולוגיה" 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 – כך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E. Milner.. (2019)." FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND EXERCISE : 2ND EDITIO" Routledge
19. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer Health
20. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

24. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th".
Human Kinetics
25. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition".
Human Kinetics
- Erin O'Day , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For .26
Dummies". For Dummies.

פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות 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. עירור 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 הנושא 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	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מבוא לפסיכולוגיה של הספורט: • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות	2	עיוני • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס
2	יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? לכוון את ההורים לתמיכה בתהליך ארוך טווח – מצוינות לוקחת זמן. • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד	1	עיוני • 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 - איך להעביר מסרים להורים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?		- חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות - הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי: - היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים - אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים - שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות - אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. - התמודדות מול כישלונות והצלחות	2	עיוני תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT אימון קוגניטיבי: ✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים ✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב ✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל') ✓ האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים. אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	התפתחות של ספורטאים צעירים	2	עיוני מאפיינים ודגשים על-פי גיל בהתאם לשלבי LTAD

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	• צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים - רמות ההתפתחות הנפשית, הרגשית והמוסרית של ילדים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: ✓ שלבי התפתחות - רגשיים/קוגניטיביים/אינטלקטואליים/מוסריים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים		
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט): • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
6	ערכים בספורט: • אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט • בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים:	1	עיוני מאפיינים וכלים לפעילות

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד		
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	13	

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. Horn , Alan L. Smith (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John Perry.(2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas I. Karageorghis Peter Terry.T.(2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon Burton, Thomas D. Raedeke (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer Martens .(2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bomp, 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. Boris Blumenstein, Iris Orbach. (2012). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Nova Science Publishers
10. Boris Blumenstein, Iris Orbach. (2012). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
11. Boris Blumenstein. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts
12. Boris Blumenstein ,Ronnie Lidor ,Gershon Tenenbaum (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports
13. Boris Blumenstein, Iris Orbach, Ronen Aaron, Yitzhak Weinstein, Daniel Moran. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 101 שעות

• רשאי ללמד פרק זה:

1. ספורטאים בכירים המומלצים על ידי האיגוד הארצי, בעלי רקע וניסיון בינלאומי מוכח.
2. מאמנים בעלי הסמכה של ההתאחדות הבינלאומית לסקייטבורד world skate בקורס ELEARN בעלי אחד מהשלבים 1, 2, 3.

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1 שיחת פתיחה הצגת תכנית הלימודים, מרצה, מטרות, מטלות, נהלים.	1	כיתה
2 תורת הענף : - אודות – Skate Israel - האיגוד העולמי – World Skate - הקוד האתי - היום הראשון בהדרכה: חוג/מועדון/עמותה/ביטוח/תקציבים/סיוע האיגוד/גופים תומכים/רשויות/מרכזים/מתנ"ס - מושגים בעולם הסקייטבורד – סוגי הסקייט השונים	4	כיתה
3 בטיחות : - סקירה כללית של המתחם/המגרש/המתקן/רחוב - הסקטבורד : בחירה והתאמה אישית	4	מעשי (סקייטפארק)

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	- תחזוקה (Trucks, Hardware, Bushing, Grip, Axes, Bearings, Board or Deck, Wheels, Riser-Pads, Nut) - ציוד המיגון החובה. - כללי בטיחות, אמצעי זהירות, פציעות/נפילות		
4	תפקידי המדריך: • מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות • תקשורת עם ההורים	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הספורט הרלוונטי
5	יסודות בסיסיים להחלקה בסקטבורד : - צבירת תנופה ומהירות באמצעות Pump - שיווי משקל / יציבות - התמצאות במרחב משותף/משולב/ציבורי - פניות, וסיבובים מסוג BackSide ו- FrontSide - דחיפה בסוויץ', שינויי כיוון מסוג KickTurn.	16	סקייטפארק

מס' מנהל	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	- עמידת מוצא, עליות/ירידות - הדרך הקלה להאט ולעצור בעזרת הרגל - ירידה במדרון קל - כיצד לבצע פניות והטיות כולל שיטת ה-"טיק-טק" - כיצד לעצור בשיטות שונות ו-Tail Slide ו-Toe Slide		
6	<u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפית לענף הסקייטבורד - להוסיף עוד 4 שעות לפחות</u> נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף הסקייטבורד ודרכים לשיפור המרכיבים. • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף הסקייטבורד. • שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף הסקייטבורד. • תרגילי גמישות ומתיחות למניעת פציעות • חימום שרירים מרכזיים בסקייט	10	3 עיוני, 3 מעשי • הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הסקייטבורד, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) • הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הסקייטבורד
7	פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הסקייטבורד:	5	2 עיוני, 3 מעשי • מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הסקייטבורד

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	- הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף הסקייטבורד - עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. - שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף הסקייטבורד		בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.
8	פציעות ספורט (ידע כללי): - זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הסקייטבורד - זיהוי סיכונים/רגישות - הפניה לאבחון (במידת הצורך) - תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות)	5	עיוני - מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הסקייטבורד - בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.
9	פדגוגיה ומתודיקה בספורט - האימון האישי / קבוצתי : - שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה - תכנון וכתיבה של מערכי אימון - ארגון הפעילות באימון	6	עיוני + סקייטפארק * מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הספורט הרלוונטי

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
- בניית תכנית אימונים (יומי/שבועי/שנתי) - ההבדלים והתייחסות למתאמנת/ת בעבודה אישית / קבוצתית - הקנייה והטמעת מתודיקות בסקייט וכלי עזר להדרכה מול קבוצה / אישי.		
10 היכרות עם תחומי סקייט נוספים בעולם הסקייטבורד כגון : קרוזר / לונגבורד / האמבורד שפם בורדס ועוד...	2	עיוני
11 תרגילים בסיסיים על פלאט / קיקר / רייל / קווארט / ורט: אולי, נולי, שאביט / פרונט שאביט , שאביט , קיקפליפ, הילפליפ, פליפ, דרופ, פייקי, סלייד/גריינד, סטול, גראבף לדג', ספין, פריסטייל	20	סקייטפארק
12 דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הסקייטבורד	2	עיוני • הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הסקייטבורד
13 אימון המדריך – מבחן מעשי	20	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<u>במהלך תכנית ההכשרה המעשית</u> כל חניך יתנסה בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות לכל התנסות (סה"כ שעה לחניך במהלך הקורס).		החניך יקבל משוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה. מספר השעות תלוי במספר החניכים
14	סיכום ומבחן מבחן עיוני	3	עיוני + סקייטפארק
15	<u>התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מדריכים</u> (חניכה/סטאז')		ראה נספחים 1-4 יומן והוראות התנסות לחניכה מעשית לחניך בקורס מדריכים
	סה"כ שעות לימוד	101	

מקורות לימוד מומלצים:

1. [ההתאחדות הבינלאומית לגלגליות](#) – **World Skate** - FEDERATION INTERNATIONAL
2. [DRIV – אתר ההתאחדות הגרמנית](#)
3. [Empowering children through skateboarding and education - Skateistan](#)
4. [ICF - Inline certification program](#)
5. [Skate IA](#)
6. [Sport Australia commission](#)
7. [פורטל סקייטבורד ישראל](#)
8. [Learn to ride a skateboard](#)
9. [What are the parts of a skateboard? - Learn To Ride A Skateboard \(Chapter 1-7\)](#)
10. [Skateboard Academy UK](#)

נספח 1 - התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מדריכים

מבוא: התנסות מעשית הינו שלב חשוב בתהליך ההכשרה בו החניך יתנסה וירכוש מיומנויות הדרכה, יצפה במאמן מנוסה, יתרגל תכני אימון ולימוד וכמו כן יקבל משוב על עבודתו בטרם יכנס לתהליך האימון. למאמן החונך יש תפקיד מרכזי בהצלחת ההתנסות המעשית וככל שיבין את חשיבותה, ישקיע בתהליך החניכה וישמש מודל לחיקוי כך ישלים החניך את ההכשרה ויתחיל את צעדיו הראשונים עם סיכויי הצלחה גבוהים.

הוראות לביצוע ההתנסות המעשית :

1. עם הרישום לקורס המדריכים מומלץ כי החניך יגיע עם שם של מאמן חונך להתנסות המעשית.
2. באחריות המוסד לחניכים ללא מאמן חונך, לשבץ מאמן חונך.
3. התנסות המעשית יכולה להתקיים במועדון ממנו הגיע החניך או במועדון בו נמצא מאמן חונך.
4. החונך חייב להיות מאמן מוסמך המאמן במחלקת נוער.
5. במקרים חריגים אישור מאמן חונך יתבצע ע"י המנהל המקצועי של הקורס כמתאים לשמש כחונך.
6. שיחת תאום ציפיות: יש לבצע שיחת תאום ציפיות לפני תחילת ההתנסות עם כל המאמנים החונכים.
7. יש להנחות את החניכים ולהדגיש את חשיבות ההתנסות.
8. החניך מחויב להשתתף ב- 8 מפגשי אימונים ו- 2 משחקים/תחרויות של אותו חונך עם קבוצתו/ספורטאים.
9. משך כל מפגש התנסות - שעתיים
10. במהלך ההתנסות מומלץ לקיים שיחה עם החניך לפני האימון ובסיומו.
11. מומלץ להתחיל את ההתנסות מעשית המודרכת החל ממחציתו של הקורס ואילך.
12. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן הפעילויות ראה נספח 4.
13. באחריות המוסד ההכשרה לוודא כי תתבצע שיחת דיווח עם המאמנים החונכים לפחות פעם אחת במהלך תהליך ההתנסות.
14. בסיום ההתנסות יחתמו המאמן המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה המפורטים בנספח 4.
15. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאחר מ-שנה ממועד סיום הקורס.

נספח 2 – דף לחניך

הנחיות לביצוע התנסות מעשית

במסגרת התוכנית הענפית בקורס מדריכים הנך נדרש/ת לבצע התנסות מעשית בהדרכה . מפגשי ההתנסות הינם חובה בתהליך ההסמכה בו תמשיך לרכוש כלי הדרכה ואימון וידע מקצועי ממאמן מוביל באגודה.

ובמהלך ההתנסות יש לבצע את המשימות הבאות:

1. מפגשי התנסות - סה"כ 10 מפגשים הכוללים: 8 אימונים של 2 שעות ו- 2 מפגשי משחק/תחרות עם המאמן חונך וקבוצתו/ספורטאים.
2. במהלך אימון עלייך להתנסות בהדרכה מעשית לצד המאמן החונך, צפייה ותייעוד של שלבים נוספים באימון.
3. נושאים מרכזיים המומלצים לתרגול וצפייה מצורפים בנספח 3
4. יש להעביר לרכז המקצועי בקורס את המועדים המתוכננים לביצוע ההתנסות המעשית המודרכת ומקום המפגשים.

הגשת דוח התנסות וסיכום: (ראה נספח 4)

- דיווח בכתב על הנושאים עליהם ניתן דגש בכל אחד מהאימונים ותובנות מכל מפגש.
- סיכום אישי של החניך בו יש לפרט על החוויה האישית תובנות לעתיד .
- חתימה ידנית של המאמן/נת החונך על טבלת המפגשים.
- הדוח יוגש על גבי הטבלה (נספח 4) יש להדפיס(לא ידני) באופן מסודר ועל פי הסעיפים הנדרשים.
- מועד הגשה בתיאום ואישור מול המאמן המקצועי בקורס.

נספח 3 - רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת

המאמן/נת החונך בהתנסות המעשית המודרכת יחשוף את החניך שתחת הדרכתו המקצועית לנושאים המפורטים מטה בתהליך ההתנסות המעשית:

1. תפקידי המדריך:

- מודל לחיקוי, מנהיג, יצירת מוטיבציה.
 - תקשורת עם ההורים - הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד
 - התמודדות עם כישלונות והצלחות
 - התמודדות עם בעיות משמעת
 - בניית תקשורת חיובית עם הספורטאים
 - מניעת נשירת ספורטאים מוקדמת
2. תכנון וכתיבה של מערך אימון
3. ארגון המבנה והפעילות באימון
4. אמצעים ודרכים לפיתוח ושיפור יכולת גופנית ספציפי בענף בהתאם לאפיוני הגיל ושלב התפתחות הספורטאי.
5. אורח חיים נכון לספורטאים צעירים (תזונה, נוזלים, שינה)



נספח 4 - דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים

ענף: _____ שם המוסד: _____

שם ומשפחה החניך: _____ תאריך תחילת התנסות: _____ תאריך סיום התנסות: _____

שם המאמן החונך: _____ מס': _____ נייד _____ מייל: _____

שם האגודה/הקבוצה/המחלקה בה מתבצעת ההתנסות: _____

תאריך	מקום האימון	שעה	נושאים שנצפו/ עלו לדיון מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

משרד התרבות והספורט



מנהל האגף להכשרת מאמנים

תאריך	מקום האימון	שעה	נושאים שנצפו/ עלו לדיון מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

הערות:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

חתימת המאמן החונך