

תכנית להכשרת מאמנים בסיוף

התכנית עדכנית לתאריך 18.7.2023

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מאמנים בתחום הסיוף
- להקנות ידע מודרני, מתקדם, באימון סיוף בספורט ההישגי

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:

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 בסיוף.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים את מטלות הקורס כמפורט בתוכנית הלימודים (ראה סעיף ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 213 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 161 שעות .

סה"כ : כ- 213 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

1. תורת האימון (20 שעות)

א.1. מטרות התכנית

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

א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים מטה:

- 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.

א.1.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.

א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס' הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסף, פיצוי ייסף, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
		<p>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים לתחרויות כללי-הגדרות:</p> <p>חזרה על -</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית
	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>
		<p>המאמן בספורט ההישגי –</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי – מדעי – רפואי
2	9 עיוני	<p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגיו- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p> <p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p>
		<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבוע האימונים והזמנים לפניי ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</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>תהליכי עומסים , התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	<p>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה 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"
5. Vladimir M. Zatsiorsky. William J. Kraemer. Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael.B.(2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor.B. Carlo.B.(2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor.B, Carlo.B.(2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. 1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 10.2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 11.3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic, D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic, D. (2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael.R, Robert.M. (2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David.H.F. (2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
17. W Larry.K, Jack.W, David.L.C. (2019). "Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics

18. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
20. 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.2.א. מטרות התכנית

1. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
2. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון ייחודי לענף.
3. לחשוף את החניך לגורמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.2.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

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 תחרותיים
4. רופא ספורט.
5. רופא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

א.2.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.

א.2.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 (התנועות 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>

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.		
4	<p><u>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט - יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</u></p> <p><u>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</u></p> <p>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p><u>משק הנוזלים -</u> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><u>מאזן אנרגיה -</u> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p><u>תוספים -</u> 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>/http://www.inado.org.il</p>
5	מבחן מסכם עיוני	1	

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

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 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) – נייס, 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 נייס, 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

3.א. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

- א. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
- ב. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
- ג. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
- ד. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרות. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
- ה. להקנות ידע למאמנים לנושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
- ו. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להוריי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי ליצור תקשורת מיטבית עם הוריי הספורטאים.
- ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
- ח. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- ט. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א.3.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

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 תחרותיים

א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט –</p> <p>סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי.</p> <p>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.</p> <p>בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>	1 עיוני	<p>שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים</p> <p>דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>
2	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט</p> <p>כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שיסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p>	2 עיוני	<p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה</p> <p>המאמן כדמות משמעותית-</p> <p>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>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>	2 עיוני	<p>עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיים: חיצוני/פנימי</p> <p>יציבות: יציב/לא יציב</p> <p>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עוררות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה</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 עשיתי.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p> <p>מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2 עיוני	איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
4	<p>פציעות ספורט</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 טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קוברל ורוס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.
5	<p>אימון ספורטאיות:</p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות.</p>	2 עיוני	היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	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. RainerM.(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 – 161 שעות

הערות	שעות	תיאור	
עיוני	2	היסטוריה של סיוף בעולם ובישראל	1
עיוני CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT לינק: יש להתייחס ל: <ul style="list-style-type: none"> • פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן? • מה פירוש להיות מאמן? • אילו ערכים מנחים אותי? • סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור • סגנונות הדרכה • שיחות עם ספורטאים מצבים שונים * מומלץ לבצע במסגרת סדנאות 	3	2	
עיוני	4	ניהול מועדון בארץ: <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות שיתוף הפעולה עם רשויות המקומיות • איגוד, רשם העמותות, מנהל הספורט, הקצבות 	3

הערות	שעות	תיאור	
		<ul style="list-style-type: none"> • דרישות לפתיחת מועדון, הכשרת אולם לפעילות • צוות אימון וניהול • שימוש נכון ורציונלי בשעות האולם, חלוקה לקבוצות לפי גילאים, התייעלות 	
עיוני	4	<p>חוקה בינלאומית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חוקים טכניים, חוקים ארגוניים, חוקים חומריים • היבטים שונים בשיפוט רומח, דקר, חרב 	4
מעשי	4	<p>שיפוט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שיפוט סייפים בוגרים הישגיים בשלושת הכילים • התנהגות שופט ואופן קבלת החלטות על המסלול 	5
עיוני	2	<p>בטיחות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • בטיחות במהלך האימונים - לבוש, התנהגות, קרבות, אימונים אישיים, אימונים קבוצתיים • דרישות בטיחות של FIE • דרישות בטיחות של איגוד הסיוף בישראל 	6
מעשי	4	<p>ציוד סיוף ותיקון:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תחזוקה ותיקון ציוד אימונים – מכשירים, רולות, כבלים 	7

הערות	שעות	תיאור	
		<ul style="list-style-type: none"> הדבקה והרכבה של דקר ורומח, הרכבת חרב 	
עיוני	2	<p>ארגון וניהול תחרויות:</p> <ul style="list-style-type: none"> דרישות לקיום תחרות שיטות תחרויות שונות תוכנת ניהול תחרויות 	8
3 עיוני, 3 מעשי * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הסיוף.	6	<p>היבטים מדעיים יישומיים בענף הסיוף:</p> <ul style="list-style-type: none"> ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הסיוף. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את ענף הסיוף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור). שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים). 	9
7 עיוני, 7 מעשי	14	<p>בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים תוך התייחסות לגורמים הבאים:</p>	10

הערות	שעות	תיאור	
<ul style="list-style-type: none"> עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הסיוף; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הסיוף מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה) 		<ul style="list-style-type: none"> כושר גופני כללי לסייפים (קורדינציה, זריזות, מהירות, אירובי, חדר כושר) – 4 שעות כושר גופני ספציפי לסייפים – 4 שעות שיפור עבודת רגליים, סיבולת קרבית אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הסיוף – 6 שעות לדוגמה - פיתוח כוח: <ul style="list-style-type: none"> ✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות ✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות ✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים תרגילים נבחרים 	
עיוני	4	היבטים מנטליים של ספורט סיוף:	11
		<ul style="list-style-type: none"> דו קרב מאפיינים של תחרויות אישיות וקבוצתיות דגשים בבניית סייף לאורך שנים 	
עיוני	16	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הסיוף	12
		<ul style="list-style-type: none"> בניית תוכנית אימונים לסייף תחרותי: שבועית, חודשית, עונתית 	

הערות	שעות	תיאור	
<ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הסיוף • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים <p>* ניתן לשלב סדנה</p>		<ul style="list-style-type: none"> • מערכי אימון לגילאים שונים • תחרויות הכנה ותחרויות מטרה • מחנות אימונים • פגרה 	
<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הסיוף • תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים 	2	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הסיוף	13
<p>עיוני – 4, מעשי - 14</p>	18	<p>חרב - פיתוח טכניקה, טקטיקה ואסטרטגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> • אימון אישי - כלי מרכזי בפיתוח ושימור טכניקה ולימוד טקטיקה • אימונים בקבוצה – מטרה, עבודה בזוגות, קרבות עם משימות 	14

הערות	שעות	תיאור	
		<ul style="list-style-type: none"> אסטרטגיה וטקטיקה בבנייה וניהול קרב 	
עיוני – 4, מעשי – 14	18	<p>דקר - פיתוח טכניקה, טקטיקה ואסטרטגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> אימון אישי - כלי מרכזי בפיתוח ושימור טכניקה ולימוד טקטיקה אימונים בקבוצה – מטרה, עבודה בזוגות, קרבות עם משימות אסטרטגיה וטקטיקה בבנייה וניהול קרב 	15
עיוני – 4, מעשי – 14	18	<p>רומח - פיתוח טכניקה, טקטיקה ואסטרטגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> אימון אישי - כלי מרכזי בפיתוח ושימור טכניקה ולימוד טקטיקה אימונים בקבוצה – מטרה, עבודה בזוגות, קרבות עם משימות אסטרטגיה וטקטיקה בבנייה וניהול קרב 	16
עיוני – 2, מעשי – 2	4	<p>ניהול קרבות על המסלול:</p> <ul style="list-style-type: none"> תכנון קרב בהתאם ליריב וליכולות של הסייף אופן הוראה במהלך הקרב ובהפסקות שינויים טקטיים לפי התפתחות הקרב 	17

הערות	שעות	תיאור	
		<ul style="list-style-type: none"> אינטראקציה עם השופט 	
מעשי - 2	2	<p>היבטים ודגשים בניהול מפגשים קבוצתיים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מאפיינים של מפגש קבוצתי אסטרטגיה של המפגש חילופים 	18
<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> שיטות שונות לניטור תהליך האימונים הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות 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 חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>	6	<p>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות/משחקים:</p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מהירות וזריזות (תוך שימוש באמצעים שונים), פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach"</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), סח"ח, בדיקה איזוקינטית</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - GPS, סטטיסטיקה ועוד</p> <p>ד. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p> <p>ה. ניתוח וידאו של קרבות סיוף</p>	19
	4 עיוני, 2 מעשי;		
	6	פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף:	

הערות	שעות	תיאור	
<p>השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול. * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הרלוונטי</p>		<ul style="list-style-type: none"> • הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני. • סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף). • הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרוטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות) • מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות • תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) 	
<p>עיוני</p>	<p>2</p>	<p>עקרונות האיתור בספורט: התמקדות בפרופיל האיתור בענף הספורט הספציפי: כיצד ממיינים ספורטאים בענף, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות</p>	

הערות	שעות	תיאור	
<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי 	2	<p>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט</p>	
עיוני - 6	6	<p>ביקור באגודות הישגיות:</p> <ul style="list-style-type: none"> שלוש מפגשים באגודות הישג שונות לימוד על שיטת עבודה של אגודה הכירות עם צוות האימון וניהול צפייה באימונים דיון פתוח עם אנשי אגודה 	20
עיוני - 2	2	<p>אתיקה מקצועית:</p> <ul style="list-style-type: none"> קוד התנהגות למאמן של איגוד הסיוף בישראל יחסים עם עמיתים ועם מאמני הנבחרת 	21
<p>מעשי</p> <p>במהלך הקורס יתנסו החניכים ב- 3 פעמים של מינימום 20 דקות בהדרכה בנשאים השונים במהלך הקורס</p>	10	<p>אימון המאמן - התנסות באימון הדרכה + משוב במסגרת הקורס</p>	
	159	סה"כ שעות אקדמיות	

*** בכל הנושאים המפורטים בטבלה יש לתת דגש להתייחס להבדלים בין בנים לבנות.**

מקורות לימוד מומלצים:

1. "Fencing Rules" <https://fie.org/fie/documents/rules>
2. כרמי, א'. (2002) מבט מבעד למסכה, מכון וינגייט, היחידה לספורט הישגי.