תכנית להכשרת מאמנים בסייף

התכנית עדכנית לתאריך 6.10.2026

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מאמנים בתחום הסייף בספורט ההישגי בשלושת כלי הנשק: רומח, דקר וחרב.
- להקנות למאמנים כלים לתכנון תכנית אימונים, להעברת אימון אישי וקבוצתי, לפיתוח טכניקה וטקטיקה ולניהול קרב, תוך התאמת ההוראה לרמת הסייף.
- ליישם ידע במדעי הספורט בתכנון עומסים והתאוששות, במעקב אחר התקדמות הסייף ובשמירה על בטיחות ואתיקה מקצועית.
- לפתח את יכולת החניך לתכנן ולהעביר יחידות אימון, לזהות ביצועים, לתת משוב ולבצע התאמות בזמן האימון, באמצעות התנסות מודרכת ורפלקציה.

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. <u>תכנית הלימודים כוללת 172 שעות כמפורט להלן:</u>

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 120 שעות .

<u>סה"כ : כ- 172 שעות</u>

6. <u>הערות:</u>

א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).

ב. אימון המאמן והתנסות מעשית במהלך הקורס:

- היקף ההתנסות: כל חניך יעביר במהלך הקורס לפחות 3 יחידות אימון, בנושאים שונים, באורך של 30 דקות לפחות כל אחת.
- תכנון וביצוע: לכל התנסות יכין החניך תכנון הכולל מטרות, תכנים ותרגילים. במהלך האימון יידרש לזהות את ביצועי המתאמנים, לתת משוב ותיקון, להתאים קושי ועומס ולקבל החלטות בהתאם למתרחש.
- משוב ורפלקציה: לאחר כל התנסות יתבצע משוב, יבצע רפלקציה קצרה על התכנון, הביצוע וההתאמות שביצע.
- ההתנסויות ישולבו לאורך הקורס במסגרת השעות המעשיות, 8 השעות המוקצות לאימון המאמן משולבות בנושאי הקורס.

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. 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. <u>תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים</u>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	**<u>חזרה</u> רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים\תחרויות כללי–הגדרות:** **<u>חזרה על -</u>** • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גוניות	2 עיוני	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
	המאמן בספורט ההישגי – • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי – מדעי – רפואי	2 עיוני	יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון , משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.
2	**תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)** יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות: 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)	9 עיוני	יש להדגיש את אפקט האימון על סוגיו- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון 4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבוע האימונים והזמנים לפניי ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי). 5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות		להדגיש את המחזורים השונים :מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם. רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים
	תהליכי עומסים , התאוששות והסתגלות ביולוגית • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר	3	
	ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים • 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	הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)

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**	

<u>מקורות לימוד מומלצים:</u>

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. <u>מטרות התכנית</u>

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. <u>תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:</u>

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. <u>תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:</u>

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה. ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה. 2. **<u>יכולת אנאירובית:</u>** יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה. 3. **<u>מהירות</u>** 4. **<u>כוח</u>** - דגש על ספציפיות בענף. - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		
3	**אקלים וגובה -** תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט. **<u>לדוגמה -</u>** אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.	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	**<u>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</u>** **<u>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</u>** **<u>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</u>** **<u>-</u>** food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר) **<u>משק הנוזלים -</u>** חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית **<u>מאזן אנרגיה -</u>** מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S) **<u>תוספים -</u>** הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט	4 שעות	**מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני** התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים. שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום **<u>http://www.inado.org.il/</u>**
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

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. <u>מטרות התכנית</u>

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 לצור תקשורת מיטבית עם הוריי הספורטאים.

ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגים 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. <u>תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים</u>

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	**<u>חזרה</u> על לפסיכולוגיית ספורט –** סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.	1 עיוני	
	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	1 עיוני	שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	**המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט** 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.	2 עיוני	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.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים 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.	2 עיוני	עירור ושימור **מוטיבציה**: מטרות תהליך, פידבק נכון וכ'ו ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטתי/לא בשליטתי מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי יציבות: יציב/לא יציב **בנדורה-תחושת מסוגלות:** ניסיון עבר מוצלח למידה ממודל עידוד ותמיכה רגשיים עוררות רגשית ופיזיולוגית **מטרות**: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים
	ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה**U** ההפוך בספורט. כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.	2 עיוני	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. לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות. מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	**תקשורת:** תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, **תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.** • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאי\ת. • 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	**פציעות ספורט** הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.	1 עיוני	להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היה הספורטאי טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס-**U**, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.
5	**אימון ספורטאיות:** אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים 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

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. <u>תכנית לימודים ענפית/מעשית – 120 שעות</u>

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
1	**היסטוריה של הסיוף בעולם ובישראל**	**1**	**עיוני**
2	**תפקיד המאמן** • המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח ולממש את מלוא הפוטנציאל שלהם. • פיתוח פילוסופיית אימון. • ניהול ספורטאי.	**2**	**עיוני** יש להתייחס לנושאים הבאים: • פיתוח פילוסופיית אימון ובירור עצמי: למה אני מאמן? • מה המשמעות של להיות מאמן? • אילו ערכים מנחים אותי? • סוגי מאמנים: מאמן, מחנך ומנטור. • סגנונות הדרכה. • שיחות עם ספורטאים במצבים שונים. מומלץ לקיים את הלמידה במסגרת סדנאות. **חומר עזר לפיתוח פילוסופיית אימון** Chapter 2: What Is a Coaching Philosophy and Why It Is Beneficial to Be Clear About Yours
3	**ניהול מועדון בארץ** • עקרונות שיתוף הפעולה עם הרשויות המקומיות. • האיגוד, רשם העמותות, מינהל הספורט והקצבות. • דרישות לפתיחת מועדון והכשרת אולם לפעילות. • צוות האימון והניהול.	**2**	**עיוני**

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
	• שימוש נכון ויעיל בשעות האולם, חלוקה לקבוצות לפי גיל והתייעלות.		
4–5	**חוקה בינלאומית ושיפוט** • חוקים טכניים, חוקים ארגוניים וחוקים הנוגעים לציוד; היבטי השיפוט ברומח, בדקר ובחרב. • יישום החוקה בשיפוט בתחרויות של סייפים בוגרים הישגיים בשלושת כלי הנשק. • התנהגות השופט וקבלת החלטות על המסלול.	**5**	**עיוני 3 שעות, מעשי 2 שעות** עיוני בכיתה: לימוד החוקה וההבדלים בין שלושת כלי הנשק — 3 שעות. מעשי באולם: שיפוט וניתוח מצבים מייצגים, התנהגות השופט וקבלת החלטות — 2 שעות.
6	**בטיחות** • בטיחות במהלך האימונים: לבוש, התנהגות, קרבות, אימונים אישיים ואימונים קבוצתיים. • דרישות הבטיחות של FIE. • דרישות הבטיחות של איגוד הסיוף בישראל.	**2**	**עיוני**
7	**ציוד סיוף ותיקונו** • תחזוקה ותיקון של ציוד אימונים: מכשירים, רולות וכבלים. • הדבקה והרכבה של דקר ורומח והרכבת חרב.	**3**	**מעשי באולם**
8	**ארגון וניהול תחרויות** • דרישות לקיום תחרות. • שיטות שונות לקיום תחרויות. • תוכנה לניהול תחרויות.	**2**	**עיוני**

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
9–10	**בנייה גופנית והיבטים מדעיים יישומיים בענף הסיוף** • ניתוח הדרישות הגופניות והתנועתיות בענף: מאפייני התנועה, עבודת השרירים, הפרופיל הפיזיולוגי של סייפים וסייפות ונתוני שלב העילית; התאמת התרגילים לדרישות הענף ולמניעת פציעות. 3 שעות: 2 עיוניות ושעה מעשית. • פיתוח יכולות כלליות וספציפיות: כוח, כוח מתפרץ, מהירות, זריזות, קואורדינציה, בלימה, ניתור וכושר אירובי; עבודת רגליים וסבולת קרבית. 4 שעות: 2 עיוניות ו-2 מעשיות. • אמצעים ושיטות: בחירת תרגילים, התאמת עומסים ושיטות אימון, עבודה בחדר כושר, מוט אולימפי, משקולות חופשיות ואמצעים נוספים, בדגש על ביצוע נכון ובטיחות. 4 שעות: 2 עיוניות ו-2 מעשיות. • יישום מעשי ותרגול אימון: ניתוח תנועה באמצעים טכנולוגיים ותרגול בחירת תרגילים והתאמתם לסייף; תכנון והעברת חלק אימון בידי החניך ומשוב על ביצועו. 3 שעות מעשיות.	**14**	**עיוני 6 שעות, מעשי באולם 8 שעות** ההסבר המדעי והיישום באימון יילמדו ברצף משותף, ללא חזרה על אותם עקרונות בשתי יחידות נפרדות. ניתוח התנועה יתקיים, לדוגמה, במעבדה לביומכניקה או במקום שבו קיימים אמצעים טכנולוגיים מתאימים. בתוך שלוש שעות היישום המעשי נכללת שעה שהועברה מסעיף אימון המאמן. היא נספרת פעם אחת בלבד. מומלץ לשלב מרצה מומחה בתחום ובעל מומחיות בענף הסיוף.
11	**היבטים מנטליים בספורט הסיוף** • דו-קרב. • מאפיינים של תחרויות אישיות וקבוצתיות. • דגשים בפיתוח סייף לאורך שנים.	**3**	**עיוני**
12	**תכנון וחלוקה תקופתית בענף הסיוף**	**12**	**עיוני**

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
	• פריודיזציה ובניית תכנית אימונים לסייף תחרותי: שבועית, חודשית ועונתית. 6 שעות עיוניות בכיתה. • מערכי אימון לגילים שונים. 2 שעות עיוניות בכיתה. • תחרויות הכנה ותחרויות מטרה. 2 שעות עיוניות בכיתה. • מחנות אימונים. שעה עיונית בכיתה. • פגרה. שעה עיונית בכיתה.		יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית ובהתאמה לענף הסיוף. על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית, לרבות מודל מיטבי (Gold Standard) ושילוב מצבים שונים. ניתן לשלב סדנה. שש השעות המוקצות לפריודיזציה ולבניית תכנית אימונים כוללות את דוגמאות התכנון הרב-שנתיות, השנתיות, החודשיות, השבועיות והיומיות, ועבודה מונחית בכיתה על תכנון האימון.
13	**עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הסיוף**	**2**	**עיוני** יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית ובהתאמה לענף הסיוף. תכנון היקף האימון, עצימותו ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות למצבים מציאותיים.
14	**חרב — פיתוח טכניקה, טקטיקה ואסטרטגיה** • תכנון והעברת אימון אישי לפיתוח הטכניקה ולשימורה וללימוד טקטיקה: הגדרת מטרות, בניית רצף תרגילים, התאמת המרחק והעיתוי, יצירת מצבים טקטיים, זיהוי ביצועי הסייף, משוב, תיקון והתאמות במהלך האימון. 7 שעות: שעה עיונית ו-6 מעשיות.	**15**	**עיוני 3 שעות, מעשי באולם 12 שעות** השעות העיוניות יתקיימו בכיתה והשעות המעשיות באולם. החניכים יתרגלו בתפקיד המאמן ויקבלו משוב מקצועי.

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
	• תכנון והעברת אימון קבוצתי: עבודה על מטרה, עבודה בזוגות וקרבות עם משימות; ארגון הקבוצה, התאמת המשימות לרמת הסייפים, מעקב אחר הביצוע, משוב ותיקון. 6 שעות: שעה עיונית ו-5 מעשיות. • אסטרטגיה וטקטיקה בבנייה ובניהול של קרב. 2 שעות: שעה עיונית ושעה מעשית.		בתוך חמש השעות המעשיות של האימון הקבוצתי נכללות שעתיים שהועברו מסעיף אימון המאמן; אין תוספת מעבר לסך הפרק.
15	**דקר — פיתוח טכניקה, טקטיקה ואסטרטגיה** • תכנון והעברת אימון אישי לפיתוח הטכניקה ולשימורה וללימוד טקטיקה: הגדרת מטרות, בניית רצף תרגילים, התאמת המרחק והעיתוי, יצירת מצבים טקטיים, זיהוי ביצועי הסייף, משוב, תיקון והתאמות במהלך האימון. 7 שעות: שעה עיונית ו-6 מעשיות. • תכנון והעברת אימון קבוצתי: עבודה על מטרה, עבודה בזוגות וקרבות עם משימות; ארגון הקבוצה, התאמת המשימות לרמת הסייפים, מעקב אחר הביצוע, משוב ותיקון. 6 שעות: שעה עיונית ו-5 מעשיות. • אסטרטגיה וטקטיקה בבנייה ובניהול של קרב. 2 שעות: שעה עיונית ושעה מעשית.	**15**	**עיוני 3 שעות, מעשי באולם 12 שעות** השעות העיוניות יתקיימו בכיתה והשעות המעשיות באולם. החניכים יתרגלו בתפקיד המאמן ויקבלו משוב מקצועי. בתוך חמש השעות המעשיות של האימון הקבוצתי נכללות שעתיים שהועברו מסעיף אימון המאמן; אין תוספת מעבר לסך הפרק.
16	**רומח — פיתוח טכניקה, טקטיקה ואסטרטגיה**	**15**	**עיוני 3 שעות, מעשי באולם 12 שעות**

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
	• תכנון והעברת אימון אישי לפיתוח הטכניקה ולשימורה וללימוד טקטיקה: הגדרת מטרות, בניית רצף תרגילים, התאמת המרחק והעיתוי, יצירת מצבים טקטיים, זיהוי ביצועי הסייף, משוב, תיקון והתאמות במהלך האימון. 7 שעות: שעה עיונית ו-6 מעשיות. • תכנון והעברת אימון קבוצתי: עבודה על מטרה, עבודה בזוגות וקרבות עם משימות; ארגון הקבוצה, התאמת המשימות לרמת הסייפים, מעקב אחר הביצוע, משוב ותיקון. 6 שעות: שעה עיונית ו-5 מעשיות. • אסטרטגיה וטקטיקה בבנייה ובניהול של קרב. 2 שעות: שעה עיונית ושעה מעשית.		השעות העיוניות יתקיימו בכיתה והשעות המעשיות באולם. החניכים יתרגלו בתפקיד המאמן ויקבלו משוב מקצועי. בתוך חמש השעות המעשיות של האימון הקבוצתי נכללות שעתיים שהועברו מסעיף אימון המאמן; אין תוספת מעבר לסך הפרק.
17	**ניהול קרבות על המסלול** • תכנון הקרב בהתאם ליריב וליכולות הסייף. • אופן ההוראה במהלך הקרב ובהפסקות. • שינויים טקטיים בהתאם להתפתחות הקרב. • אינטראקציה עם השופט.	**5**	**עיוני 2 שעות, מעשי באולם 3 שעות.** מתוך שלוש השעות המעשיות, שעה אחת מיועדת להתנסות החניך בניהול קרב ובמתן משוב לסייף; היא הועברה מסעיף אימון המאמן ונכללת בסך הפרק.
18	**היבטים ודגשים בניהול מפגשים קבוצתיים** • מאפייני המפגש הקבוצתי. • אסטרטגיית המפגש. • חילופים.	**2**	**מעשי באולם 2 שעות**

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
19	**מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות** • מבדקים גופניים ופיזיולוגיים: ביפים, מהירות, זריזות, גמישות (Sit and Reach), פלטת כוח, צריכת חמצן מרבית (max2VO), לקטט ובדיקה איזוקינטית. • מבדקים מנטליים וקוגניטיביים: מוטיבציה, ביטחון עצמי, התמודדות עם לחץ, קשב, זמן תגובה וקבלת החלטות. • ניטור עומס והתאוששות: דירוג מאמץ נתפס (RPE), עייפות, שינה, כאבי שרירים ומצב רוח. • בקרה וניתוח ביצועים: GPS ואמצעים טכנולוגיים בהתאם להתאמתם לענף, סטטיסטיקה, ניתוח וידאו והערכת ביצועים טכניים וטקטיים באימונים ובתחרויות. • מעקב רפואי ומדעי: בדיקות ומדדים בהתאם לענף ולרמת הספורטאי, בשדה ובמעבדה, לרבות בדיקות בריאותיות ובדיקות לפי חוק הספורט.	**7**	**עיוני 4 שעות, מעשי באולם 3 שעות** עיוני בכיתה — 4 שעות: מטרות המבדקים, תזמונם, מאפייניהם ומגבלותיהם; בחירה מושכלת ושימוש בתוצאות לתכנון האימון ולהערכת ההתפתחות. מעשי באולם — 3 שעות: תרגול מבדקי שדה נבחרים, איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, ניתוח נתוני עומס והתאוששות וניתוח וידאו של קרבות; סיכום הממצאים והסקת מסקנות לאימון. המבדקים הרפואיים והמעבדתיים יילמדו בהקשר של עבודת המאמן עם אנשי המקצוע והבנת הסיכום המקצועי.
20	**פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים** • הבנה וזיהוי של סיכונים לפציעות ספורט חריפות וכרוניות האופייניות לענף.	**5**	**עיוני 3 שעות, מעשי באולם 2 שעות** השיעורים המעשיים באולם כוללים הסבר ותרגול. מומלץ לשלב מרצה מומחה בתחום הנלמד ובעל מומחיות בענף הספורט הרלוונטי.

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
	• סיווג פציעות ספורט שכיחות בהתאם לענף: פציעות חריפות, כגון קרע ברצועה הצולבת, קרע במניסקוס, שבר, פריקה מלאה ופריקת כתף; ופציעות כרוניות, כגון שברי מאמץ ודלקת בגיד אכילס. • הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעה: הפניית הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים, עקרונות כלליים ופרוטוקולים לתהליך השיקום, עד לחזרה הדרגתית לאימונים ולתחרויות. • מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות מסוימות. • תרגילים למניעת פציעות ותרגילי פרופריוספציה, תוך הדגשת חשיבותם של אימוני כוח ושרירי הליבה.		
21	**עקרונות האיתור בספורט** • התמקדות בפרופיל האיתור בענף: אופן מיון הספורטאים, הפרופיל האנתרופומטרי והפיזיולוגי והדרישות הענפיות.	**1**	**עיוני**
22	**הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי המדעי והרפואי עם המאמן**	**1**	**עיוני** המעטפת המקצועית: פירוט תפקידי אנשי המקצוע, יחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם, בהתאם לענף הספורט. תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי.
23	**ביקור באגודות הישגיות** • שלושה מפגשים באגודות הישגיות שונות. • לימוד שיטת העבודה של האגודה.	**4**	**עיוני בסיורי לימוד: 4 שעות אקדמיות** שלושה ביקורים באגודות שונות, בני 60 דקות כל אחד: 15 דקות להיכרות עם שיטת העבודה וצוות האימון והניהול, 30

מס׳	נושא ותוכן הלימודים	שעות	חלוקה ודגשים להוראה
	• היכרות עם צוות האימון והניהול. • צפייה באימונים. • דיון פתוח עם אנשי האגודה.		דקות לצפייה במקטע אימון ו-15 דקות לדיון ולשאלות. סך הכול 180 דקות לימוד, שהן 4 שעות אקדמיות של 45 דקות. הצפייה תהיה ממוקדת במטרה שנקבעה מראש, ולא באימון מלא. לכל ביקור ישמש דף המשימות והצפייה שבנספח; החניך יתעד ממצאים ומסקנות ליישום באימוניו.
24	**אתיקה מקצועית** • קוד ההתנהגות למאמן של איגוד הסיוף בישראל. • יחסים עם עמיתים ועם מאמני הנבחרת.	**2**	**עיוני**
	סך הכול שעות	**120**	61 שעות עיוניות: 57 בכיתה ו-4 בסיורי לימוד 59 שעות מעשיות באולם

***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.

3. Tyshler, G. D., & Logvin, V. N. (2015). Sports Fencing: Professional Coaching Manual and Special Training Methodology.

https://fencingmultimedia.com/sport-fencing-description-.html

מתודיקה, טכניקה וטקטיקה בשלושת כלי הנשק; עבודת רגליים וניהול תרגול קרבי.

4. Soligard, T., et al. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. British Journal of Sports Medicine, 50(17), 1030–1041.

https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581

תכנון וניטור עומסים, התאוששות ומניעת פציעות.

5. Bergeron, M. F., et al. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine, 49(13), 843–851.

https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962

התפתחות ספורטאים צעירים, בנייה גופנית ותכנון ארוך טווח.

נספח דף משימות וצפייה בביקור באגודה

א. מטרת הביקור

להכיר ולנתח את עבודת המאמן באגודת סיוי הישגית, תוך התמקדות בתכנון האימון, שיטות ההוראה, פיתוח יכולות טכניות וטקטיות, ניהול האימון ומתן משוב לסייפים. הביקור נועד לחבר בין הידע הנלמד בקורס ליישומו בפועל, לפתח מיומנויות צפייה וניתוח מקצועי ולהפיק מסקנות ליישום בעבודת המאמן.

יש למלא דף משימות וצפייה נפרד בכל אחת משלוש האגודות, בהתבסס על מקטע האימון שנצפה ועל הדיון המקצועי שהתקיים בסיום הביקור.

פרטי החניך:

שם החניך: _____ אגודה: _____ תאריך: _____

כלי נשק: _____ קבוצת גיל ורמה: _____ מאמן מארח: _____

שעת התחלה וסיום: _____ מטרת מקטע האימון הנצפה: _____

ב. מבנה הביקור והדרישות

במסגרת הקורס יתקיימו שלושה ביקורים בשלוש אגודות הישגיות שונות. לכל ביקור יוקצו 60 דקות, בחלוקה הבאה:

תוכן	משך דק'	שלב
היכרות עם האגודה, צוות האימון, שיטת העבודה ומטרות האימון הנצפה	15	היכרות ותדריך
צפייה ממוקדת במקטע אימון, תוך תיעוד ממצאים בדף המשימות	30	צפייה באימון
דיון מקצועי בהשתתפות המאמן המקצועי בקורס, המאמן המארח והחניכים	15	דיון וסיכום

ג. הכנה מוקדמת לביקור

<u>הכנת החניכים על ידי המאמן המקצועי בקורס</u>

לפני כל ביקור יתקיים תדריך שבו יוצגו מטרות הביקור, מאפייני האגודה והדגשים המקצועיים לצפייה. יש להגדיר מראש נושא מרכזי להתבוננות, בהתאמה לתכנים שנלמדו בקורס, כגון תכנון אימון, הוראת טכניקה, פיתוח טקטיקה, אימון אישי או קבוצתי, ניהול עומסים או מתן משוב.
החניכים יידרשו להכיר את דף המשימות, להגיע עם שאלות מקצועיות ולתעד במהלך הצפייה דוגמאות ממשיות מעבודת המאמן.

<u>הכנת האגודה והמאמן המארח</u>

רכז הקורס יתאם מראש עם האגודה והמאמן המארח את מועד הביקור, מטרתו, קבוצת הסייפים ומקטע האימון שבו יצפו החניכים.
המאמן המארח יתבקש להציג בקצרה את מאפייני הקבוצה, מטרות האימון, מקומו בתכנית האימונים ושיקוליו המקצועיים בבחירת התרגילים ושיטות העבודה.
יש להבהיר כי מדובר בצפייה באימון המתנהל כחלק מהפעילות השוטפת של האגודה, ואין צורך לקיים אימון מיוחד עבור החניכים.

ד. דף משימות לצפייה

1. **היכרות עם האגודה ושיטת העבודה -** כיצד מאורגנת העבודה המקצועית באגודה? מה מאפיין את שיטת האימון ואת חלוקת התפקידים בצוות??

_____

_____

_____

2. **תכנון ומבנה האימון -** מהי מטרת מקטע האימון? כיצד נבחרו התרגילים, מהו סדר ביצועם וכיצד הם מותאמים לרמת הסייפים ולמטרות האימון??

_____

_____

_____

3. **הוראה, התבוננות ומשוב -** תאר התערבות מקצועית אחת של המאמן: מה זיהה בביצוע הסייף, איזה משוב או תיקון נתן וכיצד הגיב הסייף?

_____

_____

_____

4. **התאמות במהלך האימון -** האם המאמן ביצע שינויים בתרגילים, בקושי, בעומס, במרחק, בעיתוי או בדרישות הטקטיות? מה הייתה הסיבה האפשרית לשינוי??

_____

_____

_____

5. **ניהול האימון ובטיחות -** כיצד המאמן מנהל את זמן האימון, ארגון הסייפים, המעברים בין התרגילים ושמירה על בטיחותם

_____

_____

_____

6. **דיון וסיכום -** שאלות למאמן המארח - נסח שאלה מקצועית אחת לפחות הנוגעת לתכנון האימון, לבחירת התרגילים, לשיטת ההוראה או לקבלת החלטות במהלך האימון.

השאלה: _____

עיקרי התשובה: _____

7. **מסקנות ליישום -** ציין שני דגשים מקצועיים שלמדת מהצפייה. בחר אחד מהם והסבר כיצד תיישם או תתאים אותו בעבודתך כמאמן.

_____

_____

_____

8. דגשים לניהול הדיון והסיכום בסיום הביקור

- בסיום הצפייה יתקיים דיון מקצועי בהובלת המאמן המקצועי בקורס, ובהשתתפות המאמן המארח והחניכים.
- הדיון יתבסס על הממצאים שתיעדו החניכים ועל הדוגמאות שנצפו בפועל, ויתמקד בנושאים הבאים:
  - הסבר המאמן המארח: מה הייתה מטרת האימון, מהם השיקולים בבחירת התרגילים וכיצד המקטע שנצפה משתלב בתכנית האימונים של הקבוצה?
  - ניתוח החניכים: אילו עקרונות מקצועיים שנלמדו בקורס באו לידי ביטוי באימון? יש לבסס את ההתייחסות על דוגמאות מהצפייה.
  - קבלת החלטות במהלך האימון: מדוע המאמן בחר להתערב, לתקן, לשנות תרגיל או להתאים את דרגת הקושי? האם היו חלופות אפשריות?
- דיון מקצועי משותף: שאלות החניכים למאמן המארח, בירור שיקולים מקצועיים והשוואה בין דרכי עבודה אפשריות.
- סיכום המאמן המקצועי בקורס: חיבור בין הממצאים לבין עקרונות תכנון האימון, הוראת הטכניקה והטקטיקה, המשוב וההתאמות שנלמדו בקורס.
- דגש חשוב: הדיון אינו מיועד להערכת עבודתו של המאמן המארח, אלא להבנת שיקוליו המקצועיים וללמידה מניסיונו. יש לעודד שאלות, חשיבה ביקורתית מכבדת והבנה כי ניתן להגיע לאותה מטרה מקצועית באמצעות שיטות אימון שונות.

9. סיכום והגשת המשימה

כל חניך ימלא דף משימות נפרד עבור כל אחד משלושת הביקורים ויגיש אותו למאמן המקצועי בקורס.

המאמן המקצועי יוודא כי החניכים השתתפו בצפייה ובדיון, השלימו את המשימות והציגו מסקנות מקצועיות המבוססות על האימון שנצפה.