

תכנית להכשרת מאמנים בטיפוס ספורטיבי בסיסי על קיר מלאכותי

התכנית עדכנית לתאריך 18.7.2023

1. מטרת התוכנית:

- הכשרת מאמנים ומאמנות בענף הטיפוס הספורטיבי בתחום הבולדרינג ואבטחה אוטומטית.
- הקניית ידע בבניית תוכנית אימונים רב שנתית
- הקניית כלים טכניים, טקטיים פיזיים ומנטליים שונים בהתאם לרמת הספורטאים, הגיל והמגדר.
- הקניית ידע בשיפוט, הכרות עם התחרויות בענף והחוקים.
- יצירת בסיס רחב וחיבור בין מדעי האימון ותורת הענף

2. תנאי קבלה לקורס:

- על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מאמנים של מנהל הספורט.

3. מבחני כניסה:

- המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי.
- מבחן טיפוס מעשי.

4. מבחני גמר/הסמכה :

- 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 בטיפוס ספורטיבי בסיסי על קיר מלאכותי.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים את מטלות הקורס כמפורט בתוכנית הלימודים (ראה סעיף ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית, ונספחים 1-2).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 190 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי -118 שעות .
- צפייה באימון- 20 שעות (ראה נספחים 1-2)

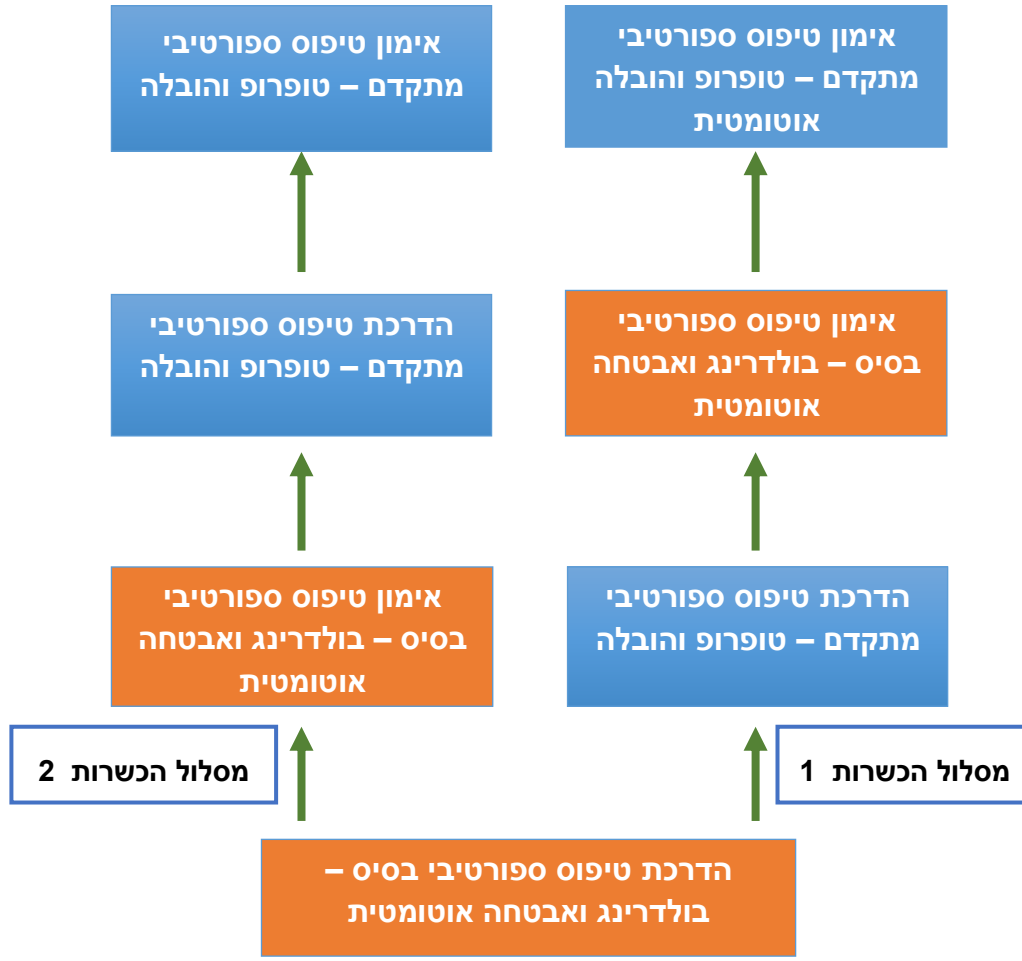
סה"כ : כ- 190 שעות

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 .

7. מדרג הכשרות בהדרכה ואימון בענפי הטיפוס הספורטיבי

שני מסלולים להכשרות מדריכים ומאמנים בענפי הטיפוס:



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

א.1. תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
2. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרון התקופתיות (פריודיזציה).
3. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

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 במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

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

מס' הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	2	עיוני בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)
2	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	9	עיוני <ul style="list-style-type: none"> סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג
		<p>חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט פיצוי יסף באימון עקרונות האימון ספורטיבי <p>המאמן בספורט ההישגי:</p> <ul style="list-style-type: none"> סגנונות האימון השונים הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי <p>תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</p> <ul style="list-style-type: none"> אפקט האימון וסוגי אפקטים שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית) חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזוריים ותקופות תכנון

<ul style="list-style-type: none"> • המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. • דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים 		<ul style="list-style-type: none"> • שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) • תכניות אימונים ייחודיות 	
<p>עיוני</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	
<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד) 	<p>3</p>	<p>5</p> <p>ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוב וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	
<p>עיוני</p>	<p>1</p>	<p>מבחן מסכם</p>	
	<p>20</p>	<p>סה"כ שעות לימוד</p>	

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

א.2. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
2. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
3. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפציעה, טיפול, שיקום ותרגול
4. 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 בתחום 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 בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית ● הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה) ● נקודות אחז ותחל (Origion & insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה ● כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה) ● פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים) 	4	<p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרבניים לאורך זמן. הערכה של: 	6	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> - צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה - סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>מהירות</u> • <u>כוח</u>: - דגש על ספציפיות בענף - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות 		
3	<p>אקלים וגובה: תנאים סביבתיים והשפעתם על האימון והתחרות: מזג אוויר (תנאי קיצון), תנאי גובה (גובה מעל/מתחת פני הים). רמת האקלום של הספורטאי.</p>	2	<p>עיוני</p> <p>הדגשה של ענפי הסבולת, בעיקר ענפי החוץ (Outdoor)</p>
4	<p>תזונה, תוספים וסמים בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של תזונה נכונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים (Food First Approach): התאמת תפריט לספורטאים 	4	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • התייחסות לספורטאים בוגרים • היבטים תחרותיים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> בהתאם למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר) 		<ul style="list-style-type: none"> התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים מרצים מומחים בתחומים אלה
	<ul style="list-style-type: none"> משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית 		
	<ul style="list-style-type: none"> מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S) 		
	<ul style="list-style-type: none"> תוספים: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט 		
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות	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 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
26. Erin O'dya , Maggie A. Norris.(2017). "Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

3.א. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

3.א.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינוכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
10. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
11. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

3.א.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים 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 בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. • גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית 	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> • פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. • פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים 	1	<ul style="list-style-type: none"> • שלבי התפתחות קוגניטיביים ורגשיים • דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	<p>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מצבים פסיכולוגיים בספורט • הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות 	2	<p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מוטיבציה פנימית וחיצונית דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרות) כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפי"בנדורה) עקרונות של הצבת מטרות: תוצאות לעומת "מטרות מאמץ"; מטרות אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים". 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב תחושת מסוגלות (בנדורה); ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית מטרות: מודל SMART, מטרות לטווחי זמן שונים
	<p>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</p> <ul style="list-style-type: none"> מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות מודל ה-U הפוך בספורט 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה) * מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
3	תקשורת:	2	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> • דרכים להעברת מסרים • תקשורת מאמן-ספורטאית • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות 		<ul style="list-style-type: none"> • כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי • מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות
4	<p>פציעות ספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום • בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה) • תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס - U, שלבי "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה • תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה • סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה • תופעת אימון יתר
5	<p>אימון ספורטאיות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מיתוסים ודעות קדומות • היסטוריה של ספורט הנשים 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ב. שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם ג. היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> ● מאפיינים ייחודיים באימון ספורטאיות ● יחסי מאמן-ספורטאית 		<p>ד. דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות</p> <p>ה. ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים</p> <p>ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)</p> <p>ז. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים</p>
6	<p>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות ● דרכים לקניית ערכים בספורט 	1	<p>עיוני</p> <p>* המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	15	

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. Rainer.M. (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 – 118 שעות

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	שיחת פתיחה מבנה הקורס, הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד בקורס מאמנים, נושאי בטיחות במהלך הקורס.	1	עיוני
2	תולדות הטיפוס הספורטיבי והענפים הכלולים בו הכרות עם מבנה התאחדות הלאומית, האירופאית והבינלאומית.	2	עיוני
3	חוקה ושיפוט בסיס (בולדרינג) הכרת הפורמטים השונים בתחרויות בארץ ובעולם הכרת נקודות שיפוט: שליטה על אחיזה, התייצבות, שימוש, התקדמות בצעדים דינמיים סטטים ושיפועים שונים.	5	3 עיוני, 2 מעשי
4.1	היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף טיפוס בסיס - בולדרינג • הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, חיזוק שרירי ליבה, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) 	6	3 עיוני, 3 מעשי * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הרלוונטי <u>הערה</u> : בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
4.2	<p>אימוני טיפוס ספיצי לבודרינג:</p> <p><u>אימונים פיזיולוגיים:</u></p> <p>אימוני כוח ספיציפיים, אימוני סבולת, אימוני סבלות כוח, אימוני מוביליטי</p> <p><u>אימוני למידה:</u></p> <p>לימוד תנועה, הבנת הצעדים, תכנון מסלולים, וכו'...</p> <p><u>סימולציות לתחרויות:</u> היבטים פיזיים, מנטליים, רגשיים</p>	8	<p>עיוני -2</p> <p>מעשי - 6</p> <p>בעיקר תרגול מעשי של האימונים</p>
4.3	<p>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף טיפוס ספורטיבי בסיסי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף טיפוס בולדרינג – אקוטי וכרוני. • סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף הטיפוס: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף, פציעות באצבעות). • פציעות כרוניות (שברי מאמץ – בדגש על ילדים ונוער,, פציעות מרפקים, כתפיים, ברכיים, פציעות גב). • 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) 	6	<p>4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול.</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף טיפוס ספורטיבי בסיסי.</p> <p><u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות והתייחסות לגיל הספורטאי.</p> <p>התייחסות למתן עזרה ראשונה לפציעה במהלך תחרות – טיפינג וטיפול ראשוני</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) 		
5.1	<p>תפקיד המאמן:</p> <ul style="list-style-type: none"> המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם פיתוח פילוסופיית אימון הבנה והעמקה בתכונות המאמן המיטיבות 	3	<p>עיוני</p> <p>לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</p> <p>יש להתייחס ל:</p> <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
5.2	<p>היבטים פסיכולוגיים לספורטאי טיפוס הישגיים:</p> <ul style="list-style-type: none"> התמודדות עם שגרת אימונים ארוכת טווח - מילדות לנערות לחיים הבוגרים התמודדות עם תחרויות ותוצאותיהן 	5	<p>עיוני</p> <p>ניתן לשלב סדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בפסיכולוגיה של הספורט</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • זיהוי, איתור וליטוש תכונות אופי לספורטאים הישגיים • הבדלים בין נשים לגברים בתחום האימון המנטלי • בניית הכנת מנטלית מותאמת אישית לכל ספורטאי 		
6.1	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) ספציפי לענף טיפוס ספורטיבי בסיסי</p> <p>חזרה על מונחים ונושאים כלליים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • פריודיזציה ליניארית • פריודיזציה – בלוק <p>הכרת תוכניות האימונים הנפוצות בענף – התאמת תכנית האימונים לספורטאים הספציפיים:</p> <p>תכנון – בנית תכניות אימון בענף הטיפוס - בולדרינג:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. תכנון ארוך טווח, מחזור 4 שנתי 2. תכנון שנתי 3. תכנון תקופתי ומחזורי אימון (כולל מחנות אימונים) 4. תכנון שבועי/יומי 5. תכנון מחנה אימונים מרוכז 6. בקרת תהליך האימון 	10	<p>4 עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף טיפוס ספורטיבי בסיסי. • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית ("Standard" "Gold) בשילוב מצבים שונים <p>6 מעשי</p> <p>התנסות בבניית תכניות אימונים לפי סיפור מקרה לכל חניך. הצגת התכנית וקבלת משוב מדריך</p>
6.2	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית	2	עיוני

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> - מושגים בנושא (חזרה, סט, נפח volume, עומס load, תדירות frequency, כשל) - עומסים ונפח - RPE - מנוחה והתאוששות 		<ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף טיפוס ספורטיבי בסיסי. תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים
6.3	<p>בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים תוך התייחסות לגורמים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי : כוח וסיבולת, קורדינציה, גמישות ומוביליות. • אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הטיפוס: <ul style="list-style-type: none"> - אימוני כוח וסיבולת – סירקטים, 4X4, סטיקינג, פירדמידות, פרוויקטים, אינטרוולים וכו'.... - Progression: התקדמות הדרגתית בבניית תרגילי אימון ללימוד תנועות טיפוס. בחלוקה לסגנונות הצעדים הנפוצים ושיפועי הקיר. - בניית פלאשים ומסלולים בסגנון תחרותי – תנועות דינמיות מורכבות, עבודה עם מומנטום, וכו' 	14	<ul style="list-style-type: none"> • עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף טיפוס ספורטיבי בסיסי; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט • מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)
6.4	<p>אימונים משלימים לטיפוס – כושר גופני כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> - חזרה מבוא לכושר גופני - מונחים, וטרמינולוגיה. - גישות באימון (הגישה הקלאסית, הגישה הפונקציונאלית, גישת האימון הספציפי לענף – sport specific) 	6	<ul style="list-style-type: none"> 1 עיוני, 5 מעשי התנסות של החניכים בכל השיטות והתרגילים ודרכי הלימוד לספורטאים.

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>- שיטות אימון - סט בודד, סופר סט, סט מורכב (compound), אימון מחזורי.</p> <p>- תרגילים : כוח, גמישות (התנסות בתרגילי כוח מגוונים)</p>		
6.5	<p>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות:</p> <p>1. מבדקי כוח ספציפי: כוח אצבעות מבודד, כוח משיכה (שתי ידיים, יד אחת)</p> <p>2. מבדקי גמישות: מפרק הירך, קרסול,</p> <p>3. מבדקי יכולת במעבדה: פלטת כוח (למדידת כוח קפיצה)</p> <p>4. אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - וידאו, סטטיסטיקה ועוד</p>	4	<p>2 עיוני, 2 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>
6.6	<p>עקרונות האיתור בספורט:</p> <p>התמקדות בפרופיל האיתור בענף הספורט הספציפי: כיצד ממיינים ספורטאים בענף, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות – יכולות מנטליות מתאימות</p>	2	<p>עיוני</p> <p>שיח על משמעות האיתור הפיזיולוגי בענף הטיפוס מהידוע היום בספרות</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
			משמעות וחשוביות היכולת המנטלית והקוגניטיבית בהצלחת ספורטאים. דוגמאות מהארץ והעולם
6.7	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף טיפוס ספורטיבי בסיסי 1. רפואה 2. תזונה 3. פיזיותרפיה 4. פסיכולוגיה	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם • תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי
7	טכניקה ספציפית לבולדרינג: תנועות טיפוס אופייניות לתחרויות – הכרת מגוון השיפועים והצעדים האופייניים לכל שיפוע קיר (סלב, פייס, שלילי) פירוט כגון: מומנטום וצעדים דינמיים, צעדי שיווי משקל (סטטי, דינמי), וכו'...	5	מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
8	<p>אימון ילדים ונוער לפי מודל פיתוח ארוך טווח לספורטאים (LTAD)</p> <p>בענף טיפוס ספורטיבי בסיסי</p> <ul style="list-style-type: none"> ● דגש על שלבי התפתחות פיזיולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים לכל תקופת התפתחות. ● התאמת האימונים לשלב בו נמצאים הספורטאים הספציפיים. ● התאמת הסביבה ומעטפת הרפואית, פסיכולוגית וכו'... ● התייחסות לתחרותיות והישגיות בשלבי ההתפתחות השונים. ● יש להתייחס ולשים דגש על הבדלים בין ספורטאים לספורטאיות 	5	<p>https://www.ualberta.ca/sport-system/media-library/ltad/climbing-ltad.pdf</p>
9	<p>הכנת ספורטאים לתחרות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. הכנה אישית מול הכנה של קבוצה/נבחרת 2. היבטים רפואיים ותזונתיים לתקופות ההכנה ולקראת התחרות 3. ליווי מנטלי ומוטיבציה לפני, במהלך ואחרי התחרות. וניתוח תוצאות התחרות והתמודדות עם הפסד או ניצחון, התמודדות במהלך תחרות ארוכה. 4. הכנת הספורטאי לאירוע בחו"ל: סדר יום והתנהלות במשלחת, בידוד, חימום, הכרת פורמט התחרות והחוקים המעודכנים. 5. תפקיד המאמן ביום התחרות: 6. זכויות וחובות המאמן ביום התחרות. <p>1. ניהול זמן הספורטאי – חימום, בידוד, הכנה וכו</p>	4	<p>עיובי</p>

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	2. הגשת ערעורים		
12	אימון המאמן	20	במהלך הקורס יתנסו החניכים ב- 3 פעמים של מינימום 20 דקות בהדרכה בנושאים השונים במהלך הקורס ויקבלו משוב מהמאמן המקצועי בקורס. *מספר השעות יותאם לכמות החניכים בקורס (שעה לכל חניך)
13	צפייה באימון		20 שעות צפייה, עפ"י נוהל צפייה באימון – ראה נספחים 1-2
14	מבחנים	8	1 עיוני + 7 מעשי
	סה"כ שעות (ללא צפייה באימון)	118	

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

מקורות מומלצים:

1. Anderson M.L. Anderson M.L. (2014) *The Rock Climber's Training Manual*. Fixed Pin Publishing.
2. Boyle M. (2016) *New Functional Training for Sports*. Human Kinetics.
3. Dominik Saul a., Gino Steinmetz b., Wolfgang Lehmann a. and Arndt F. Schilling (2019) Determinants for success in climbing: A systematic review. *Journal of Exercise Science & Fitness*. Volume 17, Issue 3, September 2019, Pages 91-100.
4. D. Pandurevic, A. Sutor and K. Hochradel (2019) Methods for quantitative evaluation of force and technique in competitive sport climbing. *Journal of Physics: Conference Series*, Volume 1379, Joint IMEKO TC1-TC7-TC13-TC18 Symposium 2–5 July 2019, St Petersburg, Russian Federation.
5. Duckworth A. (2018) *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
6. Godoffe J. (2017) *My Keys to Route Setting*. Deja Link.
7. Gudmund Grønhaug (2017) Lean and mean? Associations of level of performance, chronic injuries and BMI in sport climbing. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, Volume 5, Issue 1.
8. Heshka J. & Jackson J. (2015) The roles of experience, participation rates and judgment in the injury rates of weekend warriors. *Canadian Journal of Surgery*, 58, E1–E3.
9. Hochholzer T. & Schoöfl V. (2005) Epiphyseal Fractures of the Finger Middle Joints in Young Sport Climbers. *Wilderness and Environmental Medicine*, 16, 139-142.
10. Ilgner A. (2006) *The Rock Warrior's Way: Mental Training for Climbers*. Desiderata Institute.
11. Isabelle Schöfl , Christoph Lutter & Volker Schöfl (2019) What to Examine in Youth Climbing Athletes: Yearly Examination of the German Climbing Team and its Consequences. *Sportverletz Sportschaden* 2019; 33(04): 212-215.
12. Lutter, C.; Tischer, T.; Hotfiel, T.; Frank, L.; Enz, A.; Simon, M.; Schöfl, V. (2020) Muscles, Ligaments & Tendons Journal (MLTJ). Apr-Jun2020, Vol. 10 Issue 2, pages 201-210.

13. Macleod D. (2009) *9 Out of 10 Climbers Make the Same Mistakes : Navigation Through the Maze of Advice for the Self-coached Climber*. Rare Breed Productions.
14. Macleod D. (2015) *Make or Break : Don't Let Climbing Injuries Dictate Your Success*. Rare Breed Productions.
15. Maria Stefania Ionel ,Andrei Ion & Laura Visu-Petra (2023) Personality, grit and performance in rock-climbing: down to the nitty-gritty. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volume 21, 2023 - Issue 2 Pages 306-328.
16. McHenry R.D., Arnold G.P., Wang W. & Abboud R.J. (2015) Footwear in rock climbing: Current practice. *The Foot*, 25, 152–158.
17. Morrison A. & Schöffl V. (2007) Physiological responses to rock climbing in young climbers. *British journal of sports medicine*, 41, 852-861.
18. Panáčková M., Baláš J., Bunc V. & Giles D. (2014) Physiological demands of indoor wall climbing in children. *Sports Technology* 7, 183-190.
19. Pollmeier M. (2015) *Simple Strength: The Outdoor Athlete's Guide to Better Movement*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
20. Schoffel V., Hochholzer T., Winkelmann H.P & Strecker W. (2003) *Wilderness and Environmental Medicine*, 14, 94-100.
21. Schweizer A. (2012) Sport climbing from a medical point of view. *Swiss Medical Weekly*, 142, w:13688
22. Siegel S.R, Robinson J.M, Johnston S.A , Lindley M.R & Pfeiffer K.A (2015) Health-related Fitness and Energy Expenditure in Recreational Youth Rock Climbers 8-16 Years of Age. *International Journal of Exercise Science*, 8(2), 174-183.
23. Vagy J. (2017). *Climb Injury-Free: A Proven Injury Prevention and Rehabilitation*. Cordee Publishing.
24. Van der Horst E. (2016) *Training for Climbing : The Definitive Guide to Improving Your Performance*. Rowman & Littlefield.
25. Verstegen M. (2014) *Every Day Is Game Day: Train Like the Pros With a No-Holds-Barred Exercise and Nutrition Plan for Peak Performance*. Avery.

26. Watts P.B., Joubert L.M, Lish A.K, Mast J.D & Wilkins B. (2003)
Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 420-424.
27. Watts P.B. (2004) Physiology of difficult rock climbing. *European Journal of Applied Physiology*, 91(4), 361-372.
28. Xavier Sanchez, M. Torregrossa, T. Woodman, G. Jones and D. J. Llewellyn
(2019) Movement Science and Sport Psychology. *Front Psychol.*, 31 May
2019. Volume 10.

נספח 1 - נוהל צפייה

מאמן לצפייה מענפי הספורט הבאים: מענפי הספורט האולימפיים האישיים: שייט, ג'ודו, התעמלות, ענפי קרב, סיף, גלישת גלים, אתלטיקה, שחייה, טניס, החלקה על הקרח, וכו'. וענפי הקרב: ג'ודו, ג'יג'יטסו, קראטה וכו

רמת המאמנים:

1. מאמן לאומי של אחד מהענפים הנ"ל.
2. מאמן נבחרות הישגיות מרשימת הענפים הנ"ל שהוביל ספורטאים לאליפויות ישראל.
3. מאמן נבחרות הישגיות מרשימת הענפים הנ"ל שהוביל ספורטאים להישגים בתחרויות בינלאומיות רשמיות.

נוהל צפייה - 20 שעות צפייה סה"כ:

- מתוכן לפחות אירוע תחרות רשמית אחת או סימולציה אחת.
- אורך כל אירוע צפייה יהיה שעתיים לאימון או סבב תחרות אחד.
- מומלץ לקיים צפייה בשני מאמנים שונים מענפים שונים.
- יש למלא יומן צפייה לכל אירוע ולהגיש את כל היומנים להנהלת הקורס
- יש לקבל אישור מראש של המאמנים בהם אתם מתכננים לצפות מהנהלת הקורס.

נספח 2 - יומן צפייה לקורס מאמני טיפוס ספורטיבי בסיס

במהלך הקורס עליך להיות נוכח/ת באימון המועבר על ידי מאמן שאושר לכך מראש על ידי הנהלת הקורס.

הצפייה במאמנים מטרתה להיות צפייה ביקורתית ולימודית, עליך למלא את השאלון לפי הנושאים המפורטים.

יומן צפייה:

תאריך: _____ ענף: _____ מיקום אימון: _____

שם המאמן: _____ חתימת המאמן: _____

רמת הספורטאים: _____ גילאי הספורטאים: _____ מין: _____

תחילת השיעור:

1. תאר/י את הנעשה בתחילת השיעור כולל קבלת ספורטאים, חימום, הסבר על האימון:
2. תאר/י את שלב החימום: התרגילים, נוכחות המאמן בזמן החימום ועשייתו.
3. האם הספורטאים ביצעו את התרגילים בצורה איכותית? האם היה משוב מהמאמן/ת בזמן החימום?
4. התאמת החימום לתוכנית האימון - ברמת התרגילים, העומס, הנפח, הזמן.

מהלך השיעור:

1. האם היה נושא מסוים לאימון? פרטו (מומלץ לפרט באיזה תקופה נמצאים הספורטאים על מנת להבין את המשך האימון)
2. אילו תרגילים ומשימות קיבלו הספורטאים?
3. האם ההסבר של המאמן היה ברור כך שכל הספורטאים הבינו והצליחו לבצע את התרגיל/משימה?
4. תארו את פעולותיו של המאמן/ת במהלך השיעור?
5. תארו דוגמאות בהן הייתה התערבות של המאמן/ת בביצוע התרגילים בזמן האימון: ברמת המשוב המקצועי, השיח המילולי, התייחסות רגשית.

סיום השיעור:

1. תארו את סוף האימון: מה נעשה? שיחת סיכום, משוב לספורטאים וכו'.

כללי:

1. תארו/י תרגיל אחד שמצאו חן בעיניך ולמה?
2. תארו/י תרגיל אחד שלא מצאו חן בעיניך ולמה?

המאמן/ת:

1. האם לבוש המאמן/ת תאם את אופי הפעילות? (ביגוד, ציוד, שיער וכו')
2. תארו את התייחסות המאמן/ת לשאלות ולקשיים שהיו לספורטאים במהלך אימון? בחרו דוגמא אחת ופרטו.

סיכום כללי של החניך/ה: מוזמנות ומוזמנים להוסיף כאן עוד כמה מילים על החוויה וההתרשמות שלכם מהאימון:
