

תכנית להכשרת מדריכים פוטבול אמריקאי

התכנית מעודכנת לתאריך 17.4.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכי פוטבול לילדים ובני נוער (בהתאם לחוק הספורט).
- להקנות מיומנויות ולהתנסות בהוראה ובהדרכה.
- להכיר את הענף והתפתחותו בעולם ובישראל.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).
ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.
בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך פוטבול אמריקאי.
תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 155 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות.
- ב. מעשי/ענפי – 105 שעות.
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 155 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 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרת התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידיקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים

א.1.ב. מרצים:

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

1. מרצה בתחום תורת האימון, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	תורת האימון – מבוא: <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון 	2	עיוני מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים
2	גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: <ul style="list-style-type: none"> • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך • ארגון נכון של אימונים 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח • ארגון נכון של האימון • גורמים המעודדים יעילות באימון
3	תהליך האימון והתחרות: <ul style="list-style-type: none"> • תהליך האימון ועקרונותיו • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות 	4	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון 		
4	<p>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</p> <ul style="list-style-type: none"> עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) שלבים בקריירה של ספורטאי דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים 	4	<p>עיוני</p> <p><u>Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u></p> <p>הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי; דוגמאות מהשטח</p> <ul style="list-style-type: none"> הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרונולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן המלצה: פירוט של תכנית ה-LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי
5	<p>אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית:</p> <ul style="list-style-type: none"> חשיבות היכולת הגופנית מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: א. אימון סבולת 	5	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>ב. אימון כוח</p> <p>ג. אימון מהירות</p> <p>ד. אימון קואורדינציה</p> <p>ה. אימון גמישות</p> <p>ו. שיטות ואמצעי אימון</p>		<p>המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות)</p> <ul style="list-style-type: none"> שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מבדקי יכולת בשדה מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) <p>בחלק המעשי: הדגמת המבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני

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.B ,Richard.W ,Colin.H.(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. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
11. Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
12. Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
13. Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
14. David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
15. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
16. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
17. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. מבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים, תוך התייחסות לגיל ולהתפתחות הספורטאי הצעיר
3. דרישות פיזיולוגיות שונות ויישומן בתהליך האימון בהתאם לענף הספורט
4. פציעות ספורט אופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי, טיפול, שיקום ותרגול; הפניה לגורם מוסמך
5. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

א.2.ב. מרצים:

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

1. מרצה בתחומי הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
2. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנוטלים חלק בתחרויות
4. רופא ספורט
5. רופא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

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

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>מדעי הספורט – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים • שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה 	1	<p>עיוני</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס</p>
2	<p>אנטומיה כללית:</p> <p>מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי לקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) • הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: <ul style="list-style-type: none"> ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	6	<p>עיוני.</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: <ul style="list-style-type: none"> גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי התפתחות הספורטאים הצעירים השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפוח ספורטאים צעירים איתור ומיין ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	שינה: <ul style="list-style-type: none"> • תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה • איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים. 	1	עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים)
	היגינה: <ul style="list-style-type: none"> • משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי • פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגינה 		עיוני
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	14	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתולוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – 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. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תיאוריות בפסיכולוגיה, הקשר שלהן לספורט והשפעתן על ביצועים ספורטיביים
2. השפעה של גורמים פסיכולוגיים: היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומעורבותם בביצועים בספורט ובפעילות גופנית
3. עירור ושימור מוטיבציה (כלים ליצירת מוטיבציה) אצל ספורטאים
4. ההשפעה הפסיכולוגית על שלבי האימון בתהליך ההתבגרות של הספורטאי
5. עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות בתהליך האימון
6. חשיבות הנושא של "שמירה על הילד": כיצד יכול המדריך להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח
7. ערכי התנהגות, חינוך וחברה, הבאים לידי ביטוי בספורט, וכיצד להיעזר בספורט כדי לרכוש אותם.

א.3.ב. מרצים:

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

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על-פי חוק הספורט
2. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס
2	<p>יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת? 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו וביצועיו. זאת כיוון שהם הדמויות הבולטות בחייו ובעלות הסמכות המשמעותית ביותר עבורו • חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות • הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו וביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	<p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:</p>	2	<p>עיוני</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים • אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים • שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות • אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. • התמודדות מול כישלונות והצלחות 		<p>תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT</p> <ul style="list-style-type: none"> • אימון קוגניטיבי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים ✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב ✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל') ✓ האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים. • אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	<p>התפתחות של ספורטאים צעירים</p> <ul style="list-style-type: none"> • צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים 	2	<p>עיוני</p> <p>מאפיינים ודגשים על-פי גיל</p>
5	<p>הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):</p>	2	<p>עיוני</p> <p>המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים 		
6	ערכים בספורט: <ul style="list-style-type: none"> • אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט • בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט 	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים: עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד	1	עיוני מאפיינים וכלים לפעילות
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	13	

מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה- מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.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. (2018,). 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 – 105 שעות

מס' מש' 1	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	הכרות עם ענף הפוטבול <ul style="list-style-type: none"> • תולדות הפוטבול בארה"ב והתפתחות המשחק בעולם ובישראל - 2 שעות • מונחי היסוד בענף הפוטבול וסוגי משחק (תאקל/פלאג) – 2 שעות • כללי הבטיחות וציוד מתאים - 1 שעות • התפקידים במשחק והאפיונים הגופניים שלהם • אימון צעירים - זיהוי כשרונות, מיון שחקנים והתאמתם לתפקידים – 1שעות 	6	עיוני
2	לימוד החוקה והשיפוט <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות היסוד בענף התאקל – 3 שעות • עקרונות היסוד בענף הפלאג – 2 שעות 	5	עיוני
3	תפקיד המדריך: <ul style="list-style-type: none"> • מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. 	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף פוטבול

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • תקשורת עם ההורים. • תחומי אחריות. • בניית מועדון, פילוסופית אימון. 		
4	<p>פדגוגיה ומתודיקה של אימון פוטבול:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח מבנה האימון ודרך בניית האימון: • ארגון האימון – ציוד, שליטה ותזמון, עקרונות בחלוקה לקבוצות תרגול. • שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. • תכנון מערך אימון תוך התייחסות לתוכנית שנתית ולתוכנית משחק, למטרות, ליעדים ולתנאים אובייקטיביים כגון: מזג האוויר, מספר השחקנים וכדומה. • ארגון פעילות באימון. • עקרונות המשוב והתיקון – התבוננות, זיהוי, הערכה והנחיה לפי עקרונות היסוד של המשחק ומרכיבי המפתח. • הבסיס לתכנון אימונים ופריודיזציה (שנתית, עונתית, נבחרות). 	6	<p>5 עיוני 1 מעשי</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הפוטבול</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מבוא לאימון עמדות - זיהוי ופיתוח כשרונות. 		
5	<p>פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הפוטבול:</p> <ul style="list-style-type: none"> הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף הפוטבול. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף הפוטבול. * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות. 	5	<p>2 עיוני, 3 מעשי</p> <p>* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הפוטבול</p>
6	<p><u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף -</u></p> <p>נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף או במקצועות ענף הספורט ודרכים לשיפור המרכיבים.</p> <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף הספציפי. שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולת גופניות בענף. 	10	<p>5 עיוני, 5 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף פוטבול, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף הפוטבול

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח יכולות אתלטיות יסודות באימון כוח, וכוח מתפרץ. פיתוח כושר גופני ייחודי לעמדה מבדקים ופיתוח שחקנים צעירים 		
7	<p>פציעות ספורט (ידע כללי):</p> <ul style="list-style-type: none"> זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הפוטבול זיהוי סיכונים/רגישות הפניה לאבחון (במידת הצורך) תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות 	3	עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הפוטבול
8	<p>מבוא לטקטיקה ואסטרטגיה קבוצתית</p> <ul style="list-style-type: none"> טקטיקה קבוצתית במשחק התאקל בניית ותכנון ספר מהלכים קבוצתי הבסיס למשחק המסירה - מהלכים ומערכים בסיסיים הבסיס למשחק הריצה - מהלכים ומערכים בסיסיים 	12	10 עיוני 2 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • הבסיס להגנה נגד המסירה - מהלכים ומערכים בסיסיים • הבסיס להגנה נגד הריצה - מהלכים ומערכים בסיסיים • הבסיס לקבוצות מיוחדות - פיתוח משחק הבעיטה וההחזרה • טקטיקה קבוצתית במשחק הפלאג • הבסיס למשחק ההתקפה - מהלכים ומערכים בסיסיים • הבסיס למשחק ההגנה - מהלכים ומערכים בסיסיים • המבוא להבנת ניהול משחק ושעון - סיטואציות משחק 		
9	<p>המבוא לאימון משחק הפלאג</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניהול משחק פלאג בסיסי • אימון נבחרות • מצבי משחק בפלאג • מערכים וטקטיקה מעשית - הגנה והתקפה 	11	<p>4 עיוני</p> <p>7 מעשי</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • מיומנויות בסיסיות ייחודיות בענף הפלאג (התקפה והגנה) - סנאפר, פאס ראשר • תרגול מעשי של הגנה (משיכת דגלים) • אימון צעירים - יסודות ופיתוח המשחק באמצעות גישה משחקית/כיפית 		
10	<p>המבוא לאימון משחק התאקל</p> <ul style="list-style-type: none"> • פיתוח מיומנות חסימות – 1 ש' מעשי • פיתוח מיומנות תאקלים – 1 ש' מעשי • מיומנויות בסיסיות בהתקפה והגנה - מסירה ותפיסה, החזקת הכדור, השתלטות על כדור חי. • אימון עמדות – 1 ש' עיונית + מעשית לכל עמדה. • אימון קו ההתקפה - עמידת מוצא, טכניקות בסיסיות, הוצאת הסנאפ, עבודת רגליים וידיים. • אימון הקוורטרבק - עמידת מוצא, מכניקת מסירה, קריאת המגרש, תנועה בפוקט. • אימון הרץ האחורי - עמידת מוצא, שמירה על הכדור, ריצה אחרי מגע, קריאת ההגנה ושימוש 	20	<p>9 עיוני 11 מעשי</p>

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • בחסימות. • אימון הרסיברים והטייטאנדים - עמידת מוצא, • קואורדינצית עין - יד, תפיסה ושמירה על הכדור, • השתחררות ממגן. • אימון קו ההגנה - עמידת מוצא, טכניקות בסיסיות, • תגובה להוצאת הכדור, יציאה מהמקום, • השתחררות מחסימה, הגעה לקוורטרבק. • אימון הליינבקרים - עמידת מוצא, טכניקות • בסיסיות, תגובה למהלך ריצה/מסירה, השתחררות • מחסימות, תנועה נכונה, תקיפת שחקן נושא הכדור. • אימון הקו האחורי (קורנרים/סייפטי) - עמידת מוצא, • טכניקות בסיסיות, הכרות עם שמירה • אישית/איזורית, תנועה נכונה אחורה (בק פדל), • מניעת הכדור מהתופס. • אימון קבוצות מיוחדות - טכניקה ומכניקה של • בועטים (בבעיטת פתיחה/שער שדה/הרחקה), • הוצאת הכדור (לונג סנאפ), החזקת הכדור לבעיטה 	

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	• (הולדר), טכניקה בסיסית להחזרת בעיטות.		
11	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הפוטבול	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הפוטבול
12	אימון המדריך	10	<p>מעשי</p> <p>במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות (שעה לכל חניך בקורס) .</p> <p>בכל התנסות יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .</p>
13	מבחנים	12	<p>2 עיוני</p> <p>10 מעשי</p> <p>דגשים במבחנים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תרגול תכנון אימונים והצגת תכנית אימונים • תרגול פילוסופית אימון והצגה • תרגולי מצבי משחק

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
14	<ul style="list-style-type: none"> • חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים 		
	<ul style="list-style-type: none"> • סה"כ שעות 	105	

מקורות לימוד מומלצים:

	Title	Author	Subject	Link
1	Defensive Football Strategies	American Football Coaches Association	Defense	https://www.amazon.com/Defensive-Football-Strategies-American-Association/dp/0736001425/ref=pd_sbs_14_1/135-1663357-3728125?encoding=UTF8&pd_rd_i=0736001425&pd_rd_r=25e400a5-88e2-47f1-8c8e-ff847f5d5375&pd_rd_w=bViKz&pd_rd_wg=qRn4B&pf_rd_p=ed1e2146-ecfe-435e-b3b5-d79fa072fd58&pf_rd_r=3XRR41GZ3VTQG9PT6SXR&pvc=1&refRID=3XRR41GZ3VTQG9PT6SXR
2	Defensive Coordinator's Football Handbook	Leo Hand	Defense	https://www.amazon.com/dp/1606793306?tag=uid10-20
3	Coaching the 4-2-5 Defense	Robert A. Everett Jr.	Defense	https://www.amazon.com/dp/1606794388?tag=uid10-20
4	Coaching Football's 46 Defense	Rex Ryan	Defense	https://www.amazon.com/dp/1585182346?tag=uid10-20
5	AFCA's Defensive Football Drills	American Football Coaches Association	Defense	https://www.amazon.com/Defensive-Football-American-Coaches-Association/dp/0880114762?tag=uid10-20

	Title	Author	Subject	Link
6	Coaching Football's Split 4-4 Defense	Pete Noble	Defense	https://www.amazon.com/dp/1585188700?tag=uuid10-20
7	PhD Football: Defense	Michael Lowry	Defense	https://www.amazon.com/dp/1512283363?tag=uuid10-20
8	Pattern Matching Coverages	David Weitz	Defense - Cover	https://www.amazon.com/Pattern-Matching-Coverages-Modern-Coverage-ebook/dp/B07BKR9Q1C/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Pattern+Matching+Coverages&qid=1609414911&s=books&sr=1-1
9	Split Field Coverages	Jerry Gordon	Defense - Cover	https://www.amazon.com/Split-Field-Coverages-Understanding/dp/1091398623/ref=pd_sim_nf_14_3/135-1663357-3728125?encoding=UTF8&pd_rd_i=1091398623&pd_rd_r=ff47e58a-f46d-46e3-aa01-5741969a47f4&pd_rd_w=HVPTx&pd_rd_wg=1pxZ8&pf_rd_p=90765e8c-a52e-4c61-b338-0577ef37d819&pf_rd_r=P35D1AFC1K9VWDKZJKQK&psc=1&refRID=P35D1AFC1K9VWDKZJKQK
10	Tools and Techniques for Defensive Backs	Jim Driscoll	Defense - DB	https://www.amazon.com/Tools-Techniques-Defensive-Backs-Driscoll/dp/1606793691/ref=pd_sbs_14_4/135-1663357-3728125?encoding=UTF8&pd_rd_i=1606793691&pd_rd_r=3b76ecf4-fbf8-481f-ba9b-2b695e3ef9dc&pd_rd_w=OOCG4&pd_rd_wg=DSjkF&pf_rd_p=ed1e2146-ecfe-435e-b3b5-d79fa072fd58&pf_rd_r=8HQ5M9E7VHFKBEGRBSJP&psc=1&refRID=8HQ5M9E7VHFKBEGRBSJP

	Title	Author	Subject	Link
11	Coaching the Defensive Line: By the Experts	Earl Browning	Defense - D-Line	https://www.amazon.com/Coaching-Defensive-Line-Experts-Third/dp/1606791478?tag=uid10-20
12	Complete Linebacking	Lou Tepper	Defense - LB	https://www.amazon.com/Complete-Linebacking-Lou-Tepper/dp/1450466451/ref=pd_sim_nf_14_9?encoding=UTF8&pd_rd_i=1450466451&pd_rd_r=e7173816-8f05-4dd4-b0ad-9a57b36e939f&pd_rd_w=j7kqA&pd_rd_wg=rEVqQ&pf_rd_p=90765e8c-a52e-4c61-b338-0577ef37d819&pf_rd_r=J1N60X8B4PH1ADG4ZDMF&pvc=1&refRID=J1N60X8B4PH1ADG4ZDMF
13	Winning Youth Flag Football: System and Playbook for NFL Flag based leagues	Scott Ward	Flag	https://www.amazon.com/Winning-Youth-Flag-Football-Playbook/dp/1792991150?tag=uid10-20
14	Back to the Basics Football Drill Manual: Flag Football Edition	Anthony Stone	Flag	https://www.amazon.com/dp/1091491984?tag=uid10-20
15	The Ultimate Guide to Adult Flag Football - 5on5 Edition: Playbook & Strategy Guide	Travis Burnett	Flag	https://www.amazon.com/Ultimate-Guide-Adult-Flag-Football-ebook/dp/B01B0VYQCK/ref=sr_1_12?dchild=1&keywords=flag+football+coaching&qid=1609414799&s=books&sr=1-12
16	Football Coaching Bible	American Football Coaches Association	General	https://www.amazon.com/dp/0736044116?tag=uid10-20
17	The Art of Smart Football	Chris B. Brown	General	https://www.amazon.com/Art-Smart-Football-Chris-Brown/dp/069244825X/ref=pd_sbs_1_4_2/135-1663357-3728125?encoding=UTF8&pd_rd_i=069244825X&pd_rd_r=1c5ea1f3-e59c-4808-8220-3540285b9069&pd_rd_w=ljyX6&pd_rd_wg=EGaet&pf_rd_p=ed1e2146-

	Title	Author	Subject	Link
				ecfe-435e-b3b5-d79fa072fd58&pf_rd_r=9YC16TS3TJBKKS7Q5PG0&psc=1&refRID=9YC16TS3TJBKKS7Q5PG0
18	Essential Smart Football	Chris B. Brown	General	https://www.amazon.com/Chris-Brown/dp/1470125595/ref=pf_rd_sim_n_f_14_10?encoding=UTF8&pd_rd_i=1470125595&pd_rd_r=e7173816-8f05-4dd4-b0ad-9a57b36e939f&pd_rd_w=j7kqA&pd_rd_wg=rEVqQ&pf_rd_p=90765e8c-a52e-4c61-b338-0577ef37d819&pf_rd_r=J1N60X8B4PH1ADG4ZDMF&psc=1&refRID=J1N60X8B4PH1ADG4ZDMF
19	The Score Takes Care of Itself	Bill Walsh, Steve Jamison, Craig Walsh	General	https://www.amazon.com/Philosophy/dp/1591843472/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=The+Score+Takes+Care+of+Itself&qid=1609414537&s=books&sr=1-1
20	Finding the Winning Edge	Brian Billick, Bill Walsh, James Peterson	General	https://www.amazon.com/Brian-Billick/dp/1571671722/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Finding+the+Winning+Edge&qid=1609414605&s=books&sr=1-1
21	Coaching Football: Principles and Practices	Tom Olivadotti	General	https://www.amazon.com/dp/1606793780?tag=uid10-20
22	Lessons from Legends: 12 Hall of Fame Coaches on Leadership, Life, and Leaving a Legacy	Scott Bedgood	General	https://www.amazon.com/dp/069294768X?tag=uid10-20
23	Chasing Perfection: The Principles Behind	Bob Ladouceur	General	https://www.amazon.com/dp/1629371661?tag=uid10-20

	Title	Author	Subject	Link
	Winning Football the De La Salle Way			
24	Coaching Football's Special Situations	Robert O'Connor	General	https://www.amazon.com/Coaching-Footballs-Special-Situations-OConnor/dp/1585187860?tag=uuid10-20
25	The Ultimate Football Coaching Manual: By the Experts	Earl Browning	General	https://www.amazon.com/dp/1606791516?tag=uuid10-20
26	Football Strategies: Understand How To Watch AND play the Game	Randy Johnson	General	https://www.amazon.com/dp/1534993665?tag=uuid10-20
27	The Complete Handbook of Clock Management	Homer Smith, Steve Axman	General	https://www.amazon.com/Complete-Handbook-Clock-Management-ebook/dp/B00RY8P3W6/ref=zg_bs_266220_90?encoding=UTF8&psc=1&refRID=VSYVNQWY705QKF88T04M
28	Gridiron Genius	Michael Lombardi	General - History	https://www.amazon.com/Gridiron-Genius-Building-Winning-Highest/dp/0525573828/ref=pd_sbs_14_4/135-1663357-3728125?encoding=UTF8&pd_rd_i=0525573828&pd_rd_r=9b142c49-3159-4138-a9a9-e28d90e0c1e4&pd_rd_w=BVUKd&pd_rd_wg=m9fj1&pf_rd_p=ed1e2146-ecfe-435e-b3b5-d79fa072fd58&pf_rd_r=C4A5PDYMP5MBHV42T3PJ&psc=1&refRID=C4A5PDYMP5MBHV42T3PJ
29	Blood, Sweat & Chalk: The Ultimate Football Playbook	Tim Layden	General - History	https://www.amazon.com/Blood-Sweat-Chalk-Ultimate-Football/dp/1603200614?linkCode=w61&imprToken=CVnozTieGm3T8gHpY-Qvdg&slotNum=351&tag=uuid10-20

	Title	Author	Subject	Link
30	The Perfect Pass: American Genius and the Reinvention of Football	S. C. Gwynne	General - History	https://www.amazon.com/Perfect-Pass-American-Reinvention-Football/dp/1501116207/ref=zg_bs_2_66220_36?_encoding=UTF8&psc=1&refRID=H7SPQCZH3K9AZ54WVDWN
31	Culture Defeats Strategy	Randy Jackson	General - Leadership	https://www.amazon.com/Culture-Defeats-Strategy-Leadership-Football/dp/1534696547/ref=sr_1_2?dchild=1&keywords=Culture+Defeats+Strategy&qid=1609414691&s=books&sr=1-2
32	Culture Defeats Strategy 2	Randy Jackson	General - Leadership	https://www.amazon.com/CULTURE-DEFEATS-STRATEGY-LEADERSHIP-FOOTBALL/dp/1654064912/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Culture+Defeats+Strategy&qid=1609414724&s=books&sr=1-1
33	Football Coach's Game Plan for Leadership	John M. Sikes Jr.	General - Leadership	https://www.amazon.com/dp/197618987X?tag=uid10-20
34	Game Practice System: An Innovative Restructuring of American Football Practices	Rich Hargitt, Rick Butler	General - Practice	https://www.amazon.com/dp/179527218X?tag=uid10-20
35	USA Football Youth Coaching Handbook	Tony Dungy	General - Youth	https://www.amazon.com/dp/1606794140?tag=uid10-20
36	Coaching Youth Football: Old Coach's Manual for New Coaches	Biagio "Joe" Riina	General - Youth	https://www.amazon.com/dp/1542973724?tag=uid10-20
37	First-Time Coach: Youth Football	Scott Tappa	General - Youth	https://www.amazon.com/dp/1795296399?tag=uid10-20
38	Coaching Youth Football	American Youth Football, Joe Galat	General - Youth	https://www.amazon.com/dp/1492551031?tag=uid10-20

	Title	Author	Subject	Link
39	Youth Football Skills & Drills: A New Coach's Guide	Tom Bass	General - Youth	https://www.amazon.com/dp/0071441794?tag=uid10-20
40	Coaching High School Football - A Brief Handbook for High School and Lower Level Football Coaches	Perry Gilmore	General - Youth	https://www.amazon.com/dp/1936185849?tag=uid10-20
41	Offensive Football Strategies	American Football Coaches Association	Offense	https://www.amazon.com/dp/0736001395?tag=uid10-20
42	Using Offensive Formations to Dictate Defense	Bill Renner	Offense	https://www.amazon.com/Offensive-Formations-Dictate-Defensive-Alignment/dp/1519487487/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Using+Offensive+Formations+to+Dictate+Defense&qid=1609414425&s=books&sr=1-1
43	Offensive Football Systems	Keegan Dresow	Offense	https://www.amazon.com/Offensive-Football-Systems-Expanded-diagrams/dp/1493747630/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Offensive+Football+Systems&qid=1609414387&s=books&sr=1-1
44	Installing RPOs into Any Offense	James Vint	Offense	https://www.amazon.com/Installing-Explosive-Concepts-Into-Offense/dp/1520447485/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Installing+RPOs+into+Any+Offense&qid=1609414338&s=books&sr=1-1
45	No Huddle No Mercy	Shawn Liotta	Offense	https://www.amazon.com/No-Huddle-Mercy-Complete-Installing/dp/B084G4T6RV/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=No+Huddle+No+Mercy&qid=1609414291&s=books&sr=1-1
46	Coaching Football s Wing-Bone Offense	Johnny Mallat	Offense	https://www.amazon.com/dp/1606793926?tag=uid10-20

	Title	Author	Subject	Link
47	How to Read a Football Defense: Understanding Alignments and Assignments for a Football Defense	Bill Renner	Offense	https://www.amazon.com/dp/1537689835?tag=uid10-20
48	How to Be a High School Football Offensive Coordinator	Bill Renner	Offense	https://www.amazon.com/High-School-Football-Offensive-Coordinator/dp/1530014549?tag=uid10-20
49	RPO: Football's Run-Pass Option Offense	Michael Lowry	Offense	https://www.amazon.com/RPO-Footballs-Run-Pass-Option-Offense/dp/1723909912?tag=uid10-20
50	Coaching the No-Huddle Multiple Offense	Vince McMahon, Kevin McMahon	Offense	https://www.amazon.com/dp/1606793888?tag=uid10-20
51	Game Planning & Play Calling in the Age of the RPO	Rich Hargitt	Offense	https://www.amazon.com/Game-Planning-Play-Calling-Age-ebook/dp/B07M938YSS/ref=zg_bs_266220_55?encoding=UTF8&psc=1&refRID=VSYVNQWY705QKF88T04M
52	Complete Offensive Line	Rick Trickett	Offense - O-Line	https://www.amazon.com/dp/073608651X?tag=uid10-20
53	The Bunch Attack: Using Compressed Formations in the Passing Game	Andrew Coverdale, Dan Robinson	Offense - Pass	https://www.amazon.com/Bunch-Attack-Compressed-Formations-Passing-ebook/dp/B07BMSTCYN/ref=sr_1_2?dchild=1&keywords=The+Bunch+Attack&qid=1609413783&s=books&sr=1-2
54	Concept Passing	Dan Gonzalez	Offense - Pass	https://www.amazon.com/Concept-Passing-Teaching-Modern-Game/dp/1606790447/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Concept+Passing&qid=1609413724&s=books&sr=1-1

	Title	Author	Subject	Link
55	Football's West Coast Offense	Frank Henderson	Offense - Pass	https://www.amazon.com/Footballs-Coast-Offense-Frank-Henderson/dp/0880116625/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Football%27s+West+Coast+Offense&qid=1609413685&s=books&sr=1-1
56	THROWING IT FORWARD: The Evolution of the Air Raid 3.0	Rich Hargitt	Offense - Pass	https://www.amazon.com/dp/1078361320?tag=uuid10-20
57	How To Call Football Pass Plays to Attack Defensive Backs and Linebackers Technique	Bill Renner	Offense - Pass	https://www.amazon.com/Football-Attack-Defensive-Linebackers-Technique/dp/1507646666/ref=sr_1_fkmr1_1?dchild=1&keywords=How+to+Call+Run+Plays+to+Attack+Defensive+Linemen+and+LB+techniques&qid=1609413318&s=books&sr=1-1-fkmr1
58	Coaching Quarterbacks: By the Experts	Earl Browning	Offense - QB	https://www.amazon.com/Coaching-Quarterbacks-Experts-Earl-Browning/dp/1606792806/ref=sr_1_2?dchild=1&keywords=coaching+the+quarterback&qid=1609415702&s=books&sr=1-2
59	Complete Running Back	Tim Horton	Offense - RB	https://www.amazon.com/Complete-Running-Back-Tim-Horton/dp/1492504017/ref=pd_sbs_14_2/135-1663357-3728125?encoding=UTF8&pd_rd_i=1492504017&pd_rd_r=c3576600-a02b-4be7-8b67-b61b79efbaca&pd_rd_w=ZqyIX&pd_rd_wg=KyM3U&pf_rd_p=ed1e2146-ecfe-435e-b3b5-d79fa072fd58&pf_rd_r=ZX71VRDWYFK2EBFKRVDG&pvc=1&refRID=ZX71VRDWYFK2EBFKRVDG
60	How to Call Run Plays to Attack Defensive	Bill Renner	Offense - Run	https://www.amazon.com/Football-Defensive-Linemen-Linebackers-Technique/dp/150573004X/ref=pd_b

	Title	Author	Subject	Link
	Linemen and LB techniques			xgy_img_2/135-1663357-3728125?_encoding=UTF8&pd_rd_i=150573004X&pd_rd_r=29e7dfb2-5df3-490e-93d6-b87cc6cb26ea&pd_rd_w=eVauS&pd_rd_wg=QBOqX&pf_rd_p=f325d01c-4658-4593-be83-3e12ca663f0e&pf_rd_r=4KTGS6QKTSKZ598V1DHJ&psc=1&refRID=4KTGS6QKTSKZ598V1DHJ
61	Complete Wide Receiver	Jay Norvell	Offense - WR	https://www.amazon.com/Complete-Wide-Receiver-Jay-Norvell/dp/1450424554/ref=zg_bs_266220_42?_encoding=UTF8&psc=1&refRID=H7SPQCZH3K9AZ54WVDWN
62	Coaching the Inside Zone	David Weitz	Offense - Run	https://www.amazon.com/dp/1521419353?tag=uuid10-20
63	Coaching the A Gap Power For Spread Offenses	David Weitz	Offense - Run	https://www.amazon.com/dp/1973149117?tag=uuid10-20
64	Coaching the Counter	David Weitz	Offense - Run	https://www.amazon.com/dp/1795856300?tag=uuid10-20
65	Football Scouting Methods	Steve Belichick	Scouting & Video	https://www.amazon.com/Football-Scouting-Methods-Steve-Belichick/dp/0978588150/ref=pd_sbs_14_5/135-1663357-3728125?_encoding=UTF8&pd_rd_i=0978588150&pd_rd_r=8c41a86c-64d8-433a-90b2-89dc1315ffdb&pd_rd_w=tXznM&pd_rd_wg=BGI8R&pf_rd_p=ed1e2146-ecfe-435e-b3b5-d79fa072fd58&pf_rd_r=TYYT971745D3S1EPDV4A&psc=1&refRID=TYYT971745D3S1EPDV4A
66	Breaking Down your Offensive Opponent	Cody Alexander	Scouting & Video	https://www.amazon.com/Breaking-Down-Your-Offensive-Opponent/dp/B08924GG9N/ref=zg_b

	Title	Author	Subject	Link
				s_266220_18? encoding=UTF8&psc=1&refRID=BY6FBHVK9JPT93PKXGP1
67	Take Your Eye Off the Ball 2.0: How to Watch Football by Knowing Where to Look	Pat Kirwan	Scouting & Video	https://www.amazon.com/Take-Your-Eye-Off-Ball/dp/1629371696/ref=pd_sim_nf_14_1/135-1663357-3728125? encoding=UTF8&pd_rd_i=1629371696&pd_rd_r=83439d7e-7cad-4c5d-82e1-ef6e651204b1&pd_rd_w=ickJj&pd_rd_wg=MX456&pf_rd_p=90765e8c-a52e-4c61-b338-0577ef37d819&pf_rd_r=1ZRP4T2T7JKKT8Q29SNH&psc=1&refRID=1ZRP4T2T7JKKT8Q29SNH
68	Complete Guide to Special Teams	American Football Coaches Association	Special Teams	https://www.amazon.com/Complete-Special-American-Football-Association/dp/0736052917/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Complete+Guide+to+Special+Teams&qid=1609413271&s=books&sr=1-1
69	Back to the Basics: Football Drill Manual Volume 3: Special Teams	Anthony Stone	Special Teams	https://www.amazon.com/Back-Basics-Football-Manual-Special/dp/1790673224?tag=uuid10-20
70	Coaching the special teams: The winning edge in football	Tom Simonton	Special Teams	https://www.amazon.com/dp/0131392530?tag=uuid10-20
71	Strength Training for Football	NSCA -National Strength & Conditioning Association	Strength & Conditioning	https://www.amazon.com/Strength-Training-Football-Sport/dp/1492571423/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=Strength+Training+for+Football&qid=1609413230&s=books&sr=1-1
72	Science of American Football	Jay R. Hoffman	Strength & Conditioning	https://www.amazon.com/Science-American-Football-Jay-Hoffman-ebook/dp/B08MVCVT1Y/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=science+of+amer

	Title	Author	Subject	Link
				ican+football&qid=1609413194&s=books&sr=1-1
73	Complete Conditioning for Football	Patrick A. Ivey, Joshua D. Stoner	Strength & Conditioning	https://www.amazon.com/Complete-Conditioning-Football-Sports/dp/0736093192/ref=sr_1_2?crid=9EHY8LRG1G9Y&dchild=1&keywords=strength+and+conditioning+for+football&qid=1609410822&s=books&sprefix=strength+and+conditioning+f%2Cstripbooks-intl-ship%2C283&sr=1-2
74	52-Week Football Training	Ben Cook	Strength & Conditioning	https://www.amazon.com/52-Week-Football-Training-Ben-Cook/dp/0736000852/ref=sr_1_fkmr1_1?dchild=1&keywords=52+weeks+of+strength+and+conditioning+for+football&qid=1609411074&s=books&sr=1-1-fkmr1

ג. נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים,

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון BOOK

LOG

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
13. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

ד. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בפוטבול אמריקאי

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____

שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____

שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: _____

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
1				
2				
3				
4				
5				
6				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
7				
8				
9				
10				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך