

תכנית להכשרת מאמנים בקליעה

תכנית עדכנית לתאריך 22.10.2023

1. מטרת התוכנית:

- הכשרת מאמני קליעה (ספורטיבית).
- הקניית מיומנויות הדרכה לאימון ספורטאי הישג.

2. תנאי קבלה לקורס:

מועמד לקורס זה חייב לעמוד בכל התנאים הבאים:

- א. גיל 18 ומעלה.
- ב. ראיון אישי.
- ג. מעבר הליך רישום מוצעים בבט"ל.
- ד. בעל רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד שהשתתף במשך 3 שנים לפחות בפעילות תחרותית במסגרת אגודה/איגוד/התאחדות בענף הקליעה (ויציג אישור בהתאם מהאגודה/מועדון).
- ה. מעבר מכינה - "מכינה לספורטאים בכירים לקראת קבלתם לקורס מאמנים".
 - א. המועמד בעל אישור רפואי, המאשר, כי מצבו הרפואי של המועמד אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

3. מבחני גמר:

- בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
 - מבחן מעשי (אימון המאמן).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

4. תעודת ההסמכה תינתן לכל מי שעמד בכל התנאים הבאים:

- לחניך שהשלים חניכה מעשית מודרכת כמפורט בתוכנית הלימודים (ראה נספח 4-1).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.
- לחניך שישלים קורס מפקח מטווח או מדריך ירי.
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך חניכה מעשית מודרכת כמפורט בתוכנית הענפית, יקבל תעודת מאמן בקליעה

5. תכנית הלימודים כוללת 206 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות
- מעשי/ ענפי - 154 שעות
- חניכה מעשית מודרכת – ראה נספחים 4-1 (הנחיות לביצוע התנסות מעשית, רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת, דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים).

6. הערות כלליות:

- לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).
- במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לחניך 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
- לפי סעיף 7 לחוק כלי ירייה, לא ניתן לירות במטווח אלא בנוכחות מדריך ירי או מפקח מטווח.

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

א.1. תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

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

א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- 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.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית 	2	<p>עיוני</p> <p>המרצה ידגיש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסף, פיצוי ייסף, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
	<p>המאמן בספורט ההישגי –</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי – מדעי – רפואי 	2	<p>עיוני</p> <p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>
2	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) 3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון 	9	<p>עיוני</p> <p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגיו- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p> <p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבוע האימונים והזמנים לפניי ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</p>		<p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם. רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p>
	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	עיוני
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	עיוני הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 שעות	

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק – כדורגל"
5. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 10.Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 11.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

2.א. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

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

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

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.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה - כללי</p> <p>1. <u>חזרה כללית</u> על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>2. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p>	4	<p>עיוני</p> <p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p>	6	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p> <p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. מהירות</p> <p>4. כוח</p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		<p>המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים</p>
3	<p>אקלים וגובה -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p>	2	<p>עיוני</p> <p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסיבולת ובענפי outdoor</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p><u>לדוגמה -</u> אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p> <p>הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.</p>		
4	<p><u>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</u></p> <p><u>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</u></p> <p><u>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</u></p> <p><u>food first approach</u>: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p><u>משק הנוזלים -</u> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><u>מאזן אנרגיה -</u> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p>	4	<p>עיוני</p> <p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	תוספים - הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט		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 /http://www.inado.org.il
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	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

פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3. א. מטרות התכנית

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

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

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.2.א. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	חזרה 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
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד מכישלון. מהו מיצוי עצמי, גורמים המאפשרים מיצוי עצמי: מודעות, משוב, הצבת מטרות. כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (בנדורה), עקרונות להצבת מטרות: מטרות תוצאות לעומת מטרות מאמץ, מטרות אישיות לעומת קבוצתיות. העצמת ביצועיים.</p>	2	<p>עיוני</p> <p>עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יציבות: יציב/לא יציב</p> <p>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עוררות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט.</p>	2	<p>עיוני</p> <p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשיתי.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.		לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות. מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.
3	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2	עיוני איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
4	<p>פציעות ספורט</p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1	עיוני להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי 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.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			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 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. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompá, 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).

א. תכנית לימודים ענפית / מעשית 154 שעות

מאמן מקצועי בקורס: לפי תבחינים האגף להכשרת מאמנים

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	<p>א. מבוא לענף הקליעה הגדרה ומקצועות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ רובה (2 שעות) ○ אקדח (2 שעות) ○ צלחות חרס (2 שעות) <p>ב. סוגי הכלים השונים - אויר, קליבר זעיר, צלחות חרס, קליבר גדול. (2 שעה)</p> <p>ג. הציוד הנדרש ביחס לכל ענף קליעה - נעליים, חליפות, אביזרים לכל כלי, עזרי מכון. (2 שעה)</p> <p>ד. ארגון תחרויות - כללי התחרות לכל ענף; בדיקות ציוד, תיזמון ההכנה וזמן התחרות. (3 שעות)</p> <p>ה. שיפוט - חוקה: מבוא לכללים הטכניים של ISSF כולל תפקידי השופט השונים. ניהול התחרות וניקוד. (12 שעות)</p>	25	<p>עיוני</p> <p>יצרנים שונים: הכרה של היצרנים המובילים. יתרונות וחסרונות של כל אחד</p>
2	<p>תפקיד המאמן:</p> <ul style="list-style-type: none"> • המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם • פיתוח פילוסופיית אימון 	3	<p>עיוני</p> <p>לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> ניהול ספורטאי בטיחות 		<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
3	<p>פדגוגיה ומתודיקה בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה תכנון וכתיבה של מערכי אימון ארגון הפעילות באימון 	3	<p>עיוני</p> <p>* מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות</p> <p>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הספורט הרלוונטי</p>
4	<p>אימון ילדים, הקניית יסודות</p> <p>א. גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט:</p> <ul style="list-style-type: none"> יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD). ב. ארגון נכון של אימונים ג. כללי בטיחות - איך מלמדים צעירים 	15	<p>עיוני 12, מעשי 3</p> <ul style="list-style-type: none"> מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>ד. דגשים על מכוון ולחיצת הדק</p> <p>ה. ירי משולחן, תרגילי לחיצת הדק, ירי על מטרות בצורות שונות (למשל: מטרות פס)</p> <p>ו. אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים - עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד</p>		<ul style="list-style-type: none"> גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים
5	<p>מצבי ירי מודרניים:</p> <p>א. עמידה, שכיבה, כריעה - 12 שעות כל מצב</p> <p>ב. נשימה ולחיצה על ההדק – 3 שעות</p> <p>ג. אקדח - מצב גוף-מטרה – 4 שעות</p> <p>ד. סוגי תחמושת, בחירת תחמושת – 2 שעות</p>	45	מעשי
6	<p>היבטים מדעיים יישומיים ויכולת גופנית בענף הקליעה:</p> <ul style="list-style-type: none"> ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הקליעה הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, חיזוק שרירי ליבה, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף הקליעה מבחינה תנועתית (יציבות, ריכוז, דיוק) בענף הקליעה מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את ענף הקליעה 	14	<p>7 עיוני, 7 מעשי</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הרלוונטי</p> <ul style="list-style-type: none"> עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הקליעה; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הקליעה. לדוגמה - פיתוח כוח, שרירי ליבה, שיווי משקל 		
7	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) ספציפי לענף תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ספציפי לענף	4	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים לדוגמה: רב שנתי - הגעה לאולימפיאדה. שנתי - תחרות מטרה אליפות עולם/תחרות קוואטר אולימפית. קביעת פרק זמן לעבודה על שינויים טכניים/החלפת ציוד. שבועי - תוכנית אימונים. <p>* ניתן לשלב סדנה</p>
8	פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הקליעה: <ul style="list-style-type: none"> הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: פציעות כרוניות: כתף, כאבי גב, בורסיטיס במרפק, כאבים בשורש כף היד, חוסר איזון צידי בשרירי עמוד השדרה והאגן. 	6	<p>עיוני</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הקליעה</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> 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) התאוששות מפציעות תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) . חימום לפני פעילות 		
9	<p>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - סקאט, לוח איזון, סטטיסטיקה ועוד מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 	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>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
10	פסיכולוגיה של הקליעה: <ul style="list-style-type: none"> חשיבה חיובית והקנייתה מוטיבציה באימונים 	10	עיוני
11	עקרונות האיתור בספורט: התמקדות בפרופיל האיתור בענף הקליעה: כיצד ממיינים ספורטאים בענף, דרישות ענפיות. היתרון לצעירים עם רקע בספורט אחר (שחייה, התעמלות)	2	עיוני
12	אימון המאמן - התנסויות מעשיות <ul style="list-style-type: none"> התנסות בהדרכה ואימון ארגון תחרויות – ידע בניהול תחרויות שיפוט וחוקה – בקיאות בחוקה ענפית ובדיקת ציוד. 	10	בשלבים השונים של התכנית הענפית יבצע כל חניך 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות. החניך יזכה למשוב וציון מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה בכל אחת מההתנסויות. מספר השעות תלוי במספר החניכים בקורס
13	ספורט ומשפט <ul style="list-style-type: none"> התנהלות תאגידית של איגוד ספורט. תקנונים מחייבים מאמן. 	2	עיוני
14	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט): <ul style="list-style-type: none"> מה זו פגיעה/התעללות? 	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים 		
15	מבחן עיוני	3	
16	מבחן מעשי	4	לכל הקבוצה המודרכת (לפי הערכה של 12 חניכים בקורס)
	סה"כ שעות	154	

נספח 1 - התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מדריכים

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

הוראות לביצוע ההתנסות המעשית :

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

נספח 2 – דף לחניך

הנחיות לביצוע התנסות מעשית

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

ובמהלך ההתנסות יש לבצע את המשימות הבאות:

1. מפגשי התנסות - סה"כ 10 מפגשים הכוללים: 8 אימונים של 2 שעות ו- 2 מפגשי משחק/תחרות עם המאמן חונך וקבוצתו/ספורטאים.
 2. במהלך אימון עלייך להתנסות בהדרכה מעשית לצד המאמן החונך, צפייה ותיעוד של שלבים נוספים באימון.
 3. נושאים מרכזיים המומלצים לתרגול וצפייה מצורפים בנספח 3
 4. יש להעביר לרכז המקצועי בקורס את המועדים המתוכננים לביצוע ההתנסות המעשית המודרכת ומקום המפגשים.
- הגשת דוח התנסות וסיכום: (ראה נספח 4)
- דיווח בכתב על הנושאים עליהם ניתן דגש בכל אחד מהאימונים ותובנות מכל מפגש.
 - סיכום אישי של החניך בו יש לפרט על החוויה האישית תובנות לעתיד .
 - חתימה ידנית של המאמן/נת החונך על טבלת המפגשים.
 - הדוח יוגש על גבי הטבלה (נספח 4) יש להדפיס(לא ידני) באופן מסודר ועל פי הסעיפים הנדרשים.
 - מועד הגשה בתיאום ואישור מול המאמן המקצועי בקורס.

נספח 3 - רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת

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

1. תפקידי המדריך:

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



6. נספח 4 - דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מאמנים בקליעה

ענף: _____ שם המוסד: _____
 שם ומשפחה החניך: _____ תאריך תחילת התנסות: _____ תאריך סיום התנסות: _____
 שם המאמן החונך: _____ מס': _____ נייד _____ מייל: _____
 שם האגודה/הקבוצה/המחלקה בה מתבצעת ההתנסות: _____

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

משרד
התרבות
והספורט



מנהל האגף להכשרת מאמנים

הערות:
