

תכנית להכשרת מדריכים בקראטה

התוכנית מעודכנת לתאריך 17.4.2022

1. מטרת התוכנית:

להכשיר כוח אדם מקצועי להדרכה בענף הקראטה:

- רכישת ידע בתורת האימון ובמדעי האימון הייחודיים לענף הקראטה ושיטותיו
- ניתוח הענף, הכרת ההיסטוריה והמאפיינים של הקראטה המסורתית וההישגי.
- בניית מערכי אימון ע"פ מטרות
- התנסות מעשית בהדרכה.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

בנוסף המועמדים יעמדו בתנאים הבאים:

- (1) המועמד יהיה בעל חגורה חומה מארגון מוכר ע"י התאחדות הקראטה.
- (2) אישור מוכח מאיגוד הקראטה על ניסיון של 3 שנים לפחות במסגרת תחרותית..

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 קראטה.

תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 171 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 121 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 171 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. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידקטיות 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: - 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
	התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי - עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) – או תכנית דומה - שלבי התפתחות של ספורטאי - המטרות העיקריות של המודל: פיתוח אוריינות גופנית, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי - גורמי המפתח בהתפתחות ספורטאי: - אוריינות גופנית	4	עיוני לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework - בפירוט של תכנית ה- LTAD לתת דגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הרלוונטיים לקורס - הבנת דפוסי קצב הגדילה עבור בנות ובנים (PHV) - דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים - התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בשלבים השונים.

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	○ דגימה והתמחות - התפתחות מוקדמת ומאחרת ○ גיל – כרונולוגי, ביולוגי, יחסי - התפתחות מוקדמת ומאחרת. ○ חלון הזדמנויות- יכולות אימון והענות לגירויים ○ התפתחות אינטלקטואלית, רגשית ומוסרית ○ מצוינות לוקחת זמן ○ תחרות ○ פרישה מוקדמת		
2	גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD). • ארגון נכון של אימונים	3	עיוני • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים • גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	תהליך האימון והתחרות: • תהליך האימון ועקרונותיו • תחרות - יחס אימון לתחרות עפ"י עקרונות LTAD בגילאים השונים • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים)	4	עיוני • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות • היחסיות שבין פיתוח ארוך טווח לניצחון כמטרה
5	אמצעים ודרכים לבנייה ושיפור היכולת הגופנית: • בניית היכולת הגופנית בכל אחד משלבי ההתפתחות של הספורטאי הצעיר. • חלונות הזדמנות לפיתוח מרכיבי היכולת הגופנית - תקופות רגישות/קריטיות שבהן לאימונים יש השפעות אופטימליות על פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית: ○ מרכיבי היכולת הגופנית: א. אימון סבולת ב. אימון כוח ג. אימון מהירות	5	עיוני • חשיבות האוריינות הגופנית כבסיס להמשך פיתוח יכולות גופניות בשלבים מתקדמים בפיתוח הספורטאי. • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. • מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	ד. אימון קואורדינציה ה. אימון גמישות ו. שיטות ואמצעי אימון		
6	ניטור צמיחה, מעקב ובקרה במהלך השלבים השונים - מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) – ניטור (מעקב) אחר תהליך צמיחת הספורטאי - זיהוי מתבגרים מוקדמים ומאוחרים - טכניקות לניטור ומדידת ספורטאים – תזמון, סוגי מדידות - מבדקי יכולת בשדה - התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) בחלק המעשי: הדגמת מדידות ומבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט	4	2 עיוני, 2 מעשי - ניטור וזיהוי רמת הבשלות של ספורטאים, כך שתוכניות אימונים, תחרות והתאוששות יתבססו על גיל התפתחותי ולא על גיל כרונולוגי - זיהוי PHV ואת עקומת PHV עבור כל ספורטאי. - 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
	סה"כ שעות לימוד	23	

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.Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 12.Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 13.Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 14.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 15.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 16.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 17.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition".
Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd
Edition
20. 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	מדעי הספורט – כללי: • 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	עיוני הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס
2	אנטומיה כללית: מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה: • שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) • הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. <u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	6	עיוני. הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: • גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי • התפתחות הספורטאים הצעירים – תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה. • השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני • המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים • סימני התפתחות ביולוגים והשפעתם על הסתגלות מואצת לאימונים. • איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות • תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני <u>התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u>		
	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 • 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		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		
	שינה: - 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)
	היגיינה: - משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי - פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה		עיוני
	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) – 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. 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. מטרת 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	מבוא לפסיכולוגיה של הספורט: • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות	2	עיוני • 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	יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?	1	עיוני • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו ובביצועיו. 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 ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:	2	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	• היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוס חשיבה קוגניטיביים • אימון בזיהוי דפוס חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים • שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות • אימון התנהגותי לשינוי דפוס התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. • התמודדות מול כישלונות והצלחות		תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT • אימון קוגניטיבי: ✓ 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 דפוס החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוס חשיבה יעילים. • אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	התפתחות של ספורטאים צעירים • צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים	2	עיוני מאפיינים ודגשים על-פי גיל
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- מה זו פגיעה/התעללות? - אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? - הטרדות מיניות - מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים		
6	ערכים בספורט: - 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 - 121 שעות

תוכן	שעות	הערות
1 שיחת פתיחה הצגת מטרות, חובות ותוכנית החלק המעשי מטרות הקורס: • הכשרה כמדריכים מוסמכים, • בניית מערכי אימון לפי רמה, דרגה וגיל • התנסות מעשית בהדרכה • הכרת ההיסטוריה והמאפיינים של אומניות הלחימה • בכלל והקראטה ההישגי בפרט • הצגת תכנית המעשית, חלקותה לפרונטאלי ולמקוון.	2	עיוני - לוח/שקפים
חוק הספורט וחובות המדריך הדגשת החוק וסמכות של מדריך, מאמן, מאמן לאומי		
2 התנהגות ועמדת המדריך נושא זה מחוזק במשך כל הקורס	4	
סנסאי/מדריך הספורט יחסי קוהי סמפאי אתיקה של הענף יחסי סנסאי(מאמן) קוהי (חניך).		2 עיוני - דיון
התנהגות, הופעה ועמדת מדריך הקראטה		2 - מעשי

תוכן	שעות	הערות
• מעמד המדריך • אתיקה מקצועית • האתיקה בדוג'ו • עשרים עקרונות החשיבה של הקראטה • שיטות לרכישת אמון, תשומת לב ושליטה על קבוצת חניכים		
תפקידי המדריך: • מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד • מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות • תקשורת עם ההורים	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הקראטה
פדגוגיה ומתודיקה בספורט: • שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה • תכנון וכתובה של מערכי אימון • ארגון הפעילות באימון	3	עיוני * מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הקראטה
<u>התפתחות והסטוריה של הקראטה</u>	4	
הסטוריה של אומנויות הלחימה התפתחות הקראטה המודרני		2 - עיוני

תוכן	שעות	הערות
עבר ועתיד קראטה מסורתי וספורטיבי היסטוריה של התחרויות והקראטה ההישגי		2- עיוני
קראטה		
4 שיטות קראטה מסורתיות עיקריות עיקרי השיטות: • שוטוקאן • גוג'ו ריו • שיטו ריו • ואדו ריו	2	מעשי
ההבדל/אין הבדל קראטה מסורתי/קראטה ספורטיבי • קיהון לפי רמות/קרב לינארי • שילובים/קומבינציות קרביות נפוצות • מבחני דרגה	4	מעשי – דיון
הפילוסופיה והאתיקה של הקראטה • דוג'ו קון • 20 עקרונות הקראטה נוגע גם בהתנהגות ועמדת המדריך • שילוב בין הרוח, הגוף והנפש	2	עיוני
האימון המעשי		

תוכן	שעות	הערות
5 פידולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הקראטה: • הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף הקראטה. • 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 הקראטה. • * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.	5	2 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקראטה
6 פציעות ספורט (ידע כללי): • זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הקראטה • 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 הקראטה
7 מערך אימון - מבנה (חימום כללי, חימום ספציפי, נושא האימון, סיום)		
• בניית מערך שיעור	5	מעשי

תוכן	שעות	הערות
• חימום כללי וספציפי • מבנה שיעור, תורת התבניות, הבדלה בין לימוד/תרגול/אימון, התאוששות וסיכום		
8 בקרה בניית מדדים	2	עיוני
9 <u>החימום וההתאוששות בסוף האימון</u> - יש נגיע לבטיחות ומניעת פציעות		
שיטות חימום והרפיה • חימום כללי • חימום לאימון קרבי • חימום לתחרות קומיטה • חימום ספציפי לביצוע קאטות • שחרור אחר סוגי אימון שונים, כולל הרפיה, שחרור וגמישות	5	מעשי
		חימום מנטלי • עבודה מנטלית לפני אימון, תחרות, מבחנים • עבודה מנטלית אחרי אירוע משמעותי
10 <u>אימון טכניקה</u>		
קיהון לרמות השונות • קיהון לתנועה בודדת	20	מעשי

תוכן	שעות	הערות
• קיהון לתרגילים משולבים • קומבינציות חובה		
שילובים ידיים, ידיים/רגליים • שילובים מתקדמים • מצבי קרב נפוצים - פתרונות		מעשי
11 אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף קראטה - נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף קראטה ודרכים לשיפור המרכיבים. • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף קראטה. • שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף קראטה.	8	4 עיוני, 4 מעשי • הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף קראטה, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) • הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף קראטה
12 אימון ילדים		
• תופעת ה "S" • מחזור חיים של ספורטאי (פעוט, ילדות, נוער, התפגרות U21, בוגר, אחרי התקופה ההישגית) • חזרה מפציעה	2	מעשי

תוכן	שעות	הערות
13	<u>הפן ההישגי בקראטה</u>	
	5	תחרות (סוגי התחרויות) ללא מגע, מגע, מגע מלא, משולב ושיטות אחרות
		חוקה עקרונות החוקה וצורת השיפוט. פנל שופטים לפי השיטות השונות
		בטיחות בתחרויות בטיחות, עזרי הגנה ופציעות אופייניות לסוג התחרות
14	<u>הכנת ספורטאי לתחרות</u>	
	3	הכנת לקומיטה סוגי תחרויות (הכנה, קריטריון, מטרה) מאפייני הקומיטה ודרישות הספורטאי
	2	הכנה לקאטה מאפייני הקאטה ודרישות הספורטאי
15	<u>טקטיקה ואסטרטגיה בזירה</u>	
	3	סוגי המתחרים התחרה היוזם, השקול, הוירטואוז והחששן
	2	חשיבותה מלווה בזירה

תוכן	שעות	הערות
תקשורת מאמן/ספורטאי, יצירת שפה לתקשורת מהירה, יצירת אמון.		
16		חוקה ושיפוט *WKF
הזירה מבנה הזירה של WKF, בעלי תפקידים, ברמות השונות, קוד לבוש, מזכירות	3	מעשי
		מעשי
בעלי התפקידים קוד התנהגות, סמכויות, שיתוף פעולה בין שופט ומאמן.		
שיפוט בזירה שופט ראשי, שופטי צד, מנהל הזירה, מזכירות	7	עיוני - לוח/שקפים
תפקיד המאמן ליווי, מנהלה, חימום, ליווי בתחרות, ליווי אחרי התחרות ובמועדון/אימוני נבחרת	3	עיוני - לוח/שקפים
בטיחות מגינים, התנהלות בזמן פציעה, אחרי פציעה. תיחום ואיזורים לחימום, טיפול והמתנה	2	מעשי
דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד	2	עיוני

תוכן	שעות	הערות
		הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקראטה.
19		<u>מבחנים*</u>
	3	מרכיבי הכושר הגופני הדרכה ע"פ מטרות התייחסות לקבוצות גיל, אימון ילדים, נוער ובוגרים
	7	מערך שיעור והדרכה - מבנה שיעור, תוכנית שנתית, תוכנית תקופתית (זוטא) - תוכנית שבועית - תכנון לפי מטרות (לפי נושאי) - פריודיזציה
	5	הדרכה מעשית הוראת עמיתים
	121	
		סה"כ שעות

מקורות מקצועיים ענפיים

1. סולוברג, שאול (1994) – פסיכולוגיה של הילד והמתבגר – מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית ירושלים: הוצאת מגנס – האוניברסיטה העברית.
2. דר' איתי זיו (2016, מהדורה רביעית) – עוצמות חדשות – כושר במעגלי החיים.
3. שילוני, בן עמי (2001) יפן המסורתית: תרבות והיסטוריה. ירושלים ותל אביב: שוקן
4. אוקזקי טריוקי, סטריקביץ מילורד (1984), The Textbook of Modern Karate, טוקיו, קודאנשה איטרנשיונל.

ג. נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה 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 ובסימו.
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 יאחר 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 ותייעוד 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 וכתיבה 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)



נספח 4 - דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים

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 לדין מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

משרד התרבות והספורט



מנהל האגף להכשרת מאמנים

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

הערות:

[illegible]

חתימת המאמן החונך

