

תכנית להכשרת מאמנים בהרמת משקולות

התכנית עדכנית לתאריך 28.1.2026

1. מטרת התכנית:

- להכשיר מאמנים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ומתבגרים.
- להקנות ידע מודרני מתקדם בתחומי אימוני הרמת משקולות ברמה הישגית.
- להקנות ידע והתנסות בבניית יכולות ייחודיים לילדים ומתבגרים.
- להקנות בסיס לתכנון אימונים ולהקנות כלים דידיקטיים – מתודיים לשליטה בקבוצות ונבחרות.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון ותורת הענף.
- להבהיר את אפיוני הענף ברמתו הגבוהה ביותר.

2. תנאי קבלה לקורס:

- המועמד סיים לימודיו על פי חוק לימוד חובה, תש"ט-1949
- המועמד מעל גיל 18 .
- על המועמד לעמוד בהצלחה בראיון אישי ובחינה מעשית.
- המועמד בעל אישור רפואי, המאשר, לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס, כי מצבו הרפואי של המועמד אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי – ראה נספח 2 - טופס בחינת קבלה לקורס מאמני הרמת משקולות.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך) – ראה נספח 3 - טופס בחינה מעשית - הדרכה ואימון
ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.
בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר, בכל מטלות הקורס ויש בידו תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף יקבל תעודת מאמן בהרמת משקולות.

הערה - תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 183 שעות כמפורט להלן:

- מדעים כללי/עיוני - 58 שעות .
- מעשי/ענפי - 115 שעות
- סטאז' - 10 שעות התנסות מודרכת (סעיף 15 בתכנית הלימודים ענפית מעשית, ראה נספחים 1 ו-4).

סה"כ : כ- 183 שעות

6. הערות:

1. יש לשים לב לתוספת הנושאים בתכנית הלימודים העיונית – **סה"כ שעות 58**
2. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).
3. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות. בכל התנסות יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו בקבוצה.
4. ההתנסות המעשית (סטאז') תתבצע באחת משתי האפשרויות : (ראה סעיף 15 בתכנית לימודים ענפית מעשית, ראה נספח 1)
 - א. במועדונים ואגודות ספורט הפעילים באיגוד הרמת המשקולות, בהם מתקיימת פעילות ענפית סדירה בתחום הרמת המשקולות, ובפיקוח מאמן או מנהל מקצועי בעל תעודת מאמן עפ"י חוק בענף הרמת המשקולות.
 - ב. במועדוני קרוספיט רשמיים הפעילים באיגוד הקרוספיט, ובלבד שמתקיימת בהם פעילות הרמת משקולות מובנית, ובפיקוח מאמן או מנהל מקצועי בעל תעודת מאמן עפ"י חוק בענף הרמת המשקולות

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 58 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (20 שעות)

מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

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

מרצים:

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

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

תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> סוגי הספורט והפעילות הגופנית עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט פיצוי יסף באימון עקרונות האימון ספורטיבי 	2	עיוני בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)
2	המאמן בספורט ההישגי: <ul style="list-style-type: none"> סגנונות האימון השונים הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי 	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה): <ul style="list-style-type: none"> אפקט האימון וסוגי אפקטים שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית) חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) 	9	עיוני <ul style="list-style-type: none"> סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מידי, מצטבר, מושהה, קבוע תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו

<ul style="list-style-type: none"> • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים 		<ul style="list-style-type: none"> • תכניות אימונים ייחודיות 	
<ul style="list-style-type: none"> • עיוני 	3	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	4
<ul style="list-style-type: none"> • עיוני • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד) 	3	<p>ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	5
<ul style="list-style-type: none"> • עיוני 	1	<p>מבחן מסכם</p>	
	20	<p>סה"כ שעות לימוד</p>	

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק – כדורגל"
5. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael.B.(2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor.B. Carlo.B.(2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor.B, Carlo.B.(2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. 1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. 2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. 3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic,D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael.R, Robert.M.(2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David.H.F.(2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
17. W Larry.K, Jack.W, David.L.C.(2019). "Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
18. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005). "Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006). "Sport Physiology for Coaches
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012). "Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

2.א. מדעים ורפואת ספורט (21 שעות)

מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
2. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
3. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפציעה, טיפול, שיקום ותרגול
4. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

מרצים:

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

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

תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> מבנה ותפקוד מערכות התנועה והלב-ריאה מבנה ותפקוד של עצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות כתשתית להבנת תנועה ומאמץ גופני. מישורי תנועה וצירי תנועה - הבנת תנועות במישורים השונים והצירים שבהם מתבצעת תנועה, ויישוםם בניתוח תרגילי הרמת משקולות. אנטומיה פונקציונלית של השרירים - נקודות אחז ותחל (Origin & Insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה, וקישור בין מבנה השריר לביצוע התנועה. ביומכניקה של יצירת תנועה - כיצד נוצרת תנועה והגורמים המשפיעים על אופייה: קשר בין המערכת העצבית למערכת שריר-שלד, כוח, מומנט, זרוע מומנט ומומנט ההתמדה. פעולות בליסטיות ושרשראות קינמטיות - פעולות בליסטיות ושרשראות קינמטיות פתוחות וסגורות, עקרונות שימור והעברת אנרגיה בין מפרקים ואיברים, ויישוםם בהרמות אולימפיות. 	6	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> הדגשת הקשר בין מבנה ותפקוד מערכות התנועה והעקרונות הביומכניים לבין ביצוע ההנפה והדחיקה בענף הרמת משקולות. יישום מישורי התנועה, פעולת השרירים והשרשראות הקינמטיות לניתוח טכני, יעילות ובטיחות בהרמות. חיבור בין מושגי כוח, מומנט וזרוע מומנט לבין איכות הביצוע והפחתת עומסים מיותרים.
	פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:	6	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> מסלולי אספקת אנרגיה – ההבדלים ביניהם מבחינת הספק ותוצרי לוואי, המסלול האנאירובי-אלקטי כמסלול דומיננטי, תרומת המסלולים השונים לאימון והתאוששות במהלך האימון. מבנה ותפקוד מערכות הגוף – מבנה ותפקוד השריר והיחידה המוטורית, גיוס יחידות מוטוריות, ומאפייני פעילות מערכת הלב-ריאה ופעולתם באימון. כוח, הספק ומהירות תנועה – פיתוח והערכת כוח מרבי, כוח מתפרץ ומהירות תנועה בהרמות בהתאם לדרישות ההנפה והדחיקה, בדגש על ספציפיות תנועתית ועצבית (קשר כוח-מהירות, קצב פיתוח כוח, לדוגמא מהירות המוט כממד ביצועי מרכז), הבדלים פיזיולוגיים ספורטאים – התאמות אימון לפי גיל ומין, לרבות הבדלים בין נשים וגברים בהרמת משקולות. 		<ul style="list-style-type: none"> הדגשת הקשר בין מסלולי אספקת האנרגיה לפרופיל הפיזיולוגי של הענף, ניהול עומסים והתאוששות באימון ובתחרות. יישום עקרונות כוח-מהירות, קצב פיתוח כוח ומהירות תנועה בתכנון והערכת אימונים ספציפיים לענף. התאמות אימון לפי גיל ומין, בהתאם למאפיינים הפיזיולוגיים של מתאמנים בענף הרמת משקולות.
3	אקלים וגובה: תנאים סביבתיים והשפעתם על האימון והתחרות: מזג אוויר (תנאי קיצון), תנאי גובה (גובה מעל/מתחת פני הים). רמת האקלום של הספורטאי.	2	עיוני הדגשה של ענפי הסבולת, בעיקר ענפי החוץ (Outdoor)
4	תזונה, תוספים וסמים בספורט - אורח חיים נכון לספורטאים צעירים	6	עיוני <ul style="list-style-type: none"> התייחסות לספורטאים בוגרים היבטים תחרותיים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם	1	<ul style="list-style-type: none"> ● עקרונות של תזונה נכונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים (Food First Approach): התאמת תפריט לספורטאים בהתאם למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר) ● משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית ● מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S) ● תוספים: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט ● שינה - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים. ● היגינה - השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.
			<ul style="list-style-type: none"> ● התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים ● מרצים מומחים בתחומים אלה ● שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית ● מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע ● רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט http://www.inado.org.il ● יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). ● הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה. ● היגינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגינה, מה משמעותה.

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	סה"כ כולל מבחן	21	

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) – 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. "Long-Term Athlete Development". (2013). Istvan Balyi , Richard Way , Colin Higgs.
Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E. Milner.. (2019)." FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND EXERCISE : 2ND
EDITIO" Routledge
19. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's Guidelines for
Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer Health
20. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport and
Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement
Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
24. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin Oday , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For
Dummies

3.א. פסיכולוגיה של הספורט (17 שעות)

מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

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

מרצים:

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

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

תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

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

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

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

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> יחסי מאמן-ספורטאית 		<p>1. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)</p> <p>2. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים</p>
6	<p>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות דרכים לקניית ערכים בספורט 	2	<p>עיוני</p> <p>* המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>
	<p>אימון עם אוכלוסיות ייחודיות :</p> <ul style="list-style-type: none"> עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז ADHD, ועוד מאפיינים מרכזיים עקרונות להתאמת פעילות גופנית כלים בסיסיים ליצירת סביבה אימונית 	1	<p>עיוני</p> <p>יש לתת דגש על אוכלוסיית ילדים ומתבגרים</p> <p>הדגשת תפקיד המדריך בזיהוי מאפיינים ייחודיים, התאמת הפעילות לצרכים האישיים של החניך, ושמירה על רגישות, הכלה ומניעת פגיעה רגשית במהלך האימון</p>
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	17	

מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה- מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H, Alan.L. S, Thelma.S.H. Alan.L.S, (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John.P. (2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T. (2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T., Blumenstein, B, Orbach, I., Howell, S., & Hoffman, J (2018,). In B. Blumenstein & I. Orbach. (Eds.). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer & Meyer Sports.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
10. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
11. Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts (128pp.) ISBN: 0-9817180-8-6.
12. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.) (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports (236 pp.) ISBN: 978-1-84126-202-4
13. Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy, 2(3), 00022. DOI:10.15406/mojypt.2017.02.00022
14. Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

תכנית לימודים ענפית/מעשית – 125 שעות

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
1	<p>תפקיד המאמן - מיומנויות ודגשים</p> <ul style="list-style-type: none"> • דמות המאמן – הפגנת מנהיגות, חונכות, אחריות אישית, תמיכה ומוטיבציה. • קידום ופיתוח ספורטאים למיצוי פוטנציאל אישי • גיבוש פילוסופיית אימון מקצועית • ניהול ספורטאי ותהליכי אימון • ניהול קשרי מאמן-הורים-ספורטאי • אתיקה, ערכים והתמודדות עם אלימות בספורט 	4	<p>עיוני, מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</p> <p>יש להתייחס ל:</p> <ul style="list-style-type: none"> • פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן? • מה פירוש להיות מאמן? • אילו ערכים מנחים אותי? • סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור • סגנונות הדרכה • שיחות עם ספורטאים מצבים שונים <p>מקורות חובה שעל כל חניך לעבור עליה באופן עצמאי</p> <p>לינק: פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</p> <p>לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY</p>
2	<p>גישות והיבטים מתודיים דידיקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. יעילות תהליך ההדרכה – הגדרת מטרות קצרות וארוכות טווח. 2. תכנון וארגון נכון של יחידת אימון - מבנה היחידה, בחירת תרגילים, סדר וארגון, עומסים ובקרה. 3. יעילות תהליכי למידה - התאמת שיטות הוראה לגיל ולשלב ההתפתחותי. 	7	<p>עיוני 4, מעשי 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • התאמת דרכי וסגנונות הוראה התאמה לגיל, שלב התפתחותי וסטטוס ספורטיבי. • הגדרת מטרות וארגון האימון דוגמאות למטרות קצרות וארוכות טווח וארגון אימון יעיל.

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
	4. אחריות ותפקוד מקצועי - יישום יכולות הדרכה והנחיה, העברת ידע והערכת יכולת		<ul style="list-style-type: none"> • סמכות ותקשורת מאמן-הורה אחידות מסרים למניעת בלבול, לחץ ופגיעה בריכוז. • חלוקת תפקידים מאמן-הורה הבהרת גבולות אחריות לטובת ריכוז הספורטאי באימון. • ניהול ציפיות הוריות תפקיד המאמן בהפחתת לחץ ותמיכה בתפקוד הספורטאי.
3	מיומנות אישית – לימוד מיומנויות בסיס תנועות הבסיס - לימוד מעשי (Foundational Movements) <ul style="list-style-type: none"> • סקוואט (Air Squat, Front Squat, Overhead Squat): דגשים לביצוע, עמידה, עומק וטווחי תנועה. • לחיצות (Press, Push Press, Push Jerk): הבדלים בין כוח סטטי לכוח מתפרץ. • דדליפט (Deadlift, Sumo Deadlift High Pull, Med-Ball Clean) – תרגול תזמון, רצף וקצב תנועות • תרגילי הנפה, דחיקה, קליין וקליין דחיקה – באימון ובתחרות. תרגילי עזר. תרגילי קפיצה. 	20	17 מעשי, 3 מבחן <ul style="list-style-type: none"> • מבחן הערכה של מיומנות ביצוע תרגילי תחרות ותרגילי עזר (ציון עובר 70). • מבחן הערכת יכולת הדרכה של מיומנויות בסיס – ראה נספח 3
	מבוא לגימנסטיקה יישומית למאמני הרמת משקולות – <ul style="list-style-type: none"> • היכרות עם עקרונות בסיסיים של שליטה תנועתית, יציבות גו וכתף באמצעות תנועות גימנסטיות בסיסיות (Hollow/Arch), עמידת ידיים, 	3	מעשי יישום עקרונות של שליטה תנועתית ויציבות גו וכתף לשיפור ביצוע, יציבה ובטיחות באימון, תוך התאמה לרמת המתאמן.

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
	Handstand Push-Ups) הכנה ליציבה נכונה, העברת כוח יעילה ובטיחות בביצוע תנועות ענפיות בהרמת משקולות.		הנושא יועבר ברמה עקרונית ויישומית, ללא העמקה תנועתית מתקדמת, וישמש כהשלמה מקצועית לתכנים הענפיים.
4	<p>היבטים מדעיים ויישומיים בענף הרמת משקולות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועה והתאמת תרגילי כוח ייעודיים לפיתוח קבוצות שרירים רלוונטיות ולמניעת פציעות אופייניות לענף. • הבנת עקרונות אימון כוח כבסיס לפיתוח היכולות הפיזיולוגיות והתנועתיות הנדרשות בענף (כוח מרבי, כוח מתפרץ, שליטה ובלימה). • יישום מעשי של ניתוח תנועה ואימון כוח, באמצעות אמצעים טכנולוגיים זמינים (מעבדה ביומכנית / כלי מדידה וניתוח תנועה). 	5	<p>2 עיוני, 3 מעשי</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה עם רקע בענף הרמת משקולות</p> <p><u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>
5	<p>הדרכה ואימון בהרמת משקולות</p> <p><u>מהו תהליך ועקרונות אימון - שלבי תכנון, יישום ובקרה של תהליך האימון בהתאם למטרות.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. הדרכת הנפה – קבלת המוט, תנועת ההנפה, משיכה מגבהים שונים. תרגילי עזר. 2. הדרכת קלין – קבלת המוט, תנועת הקלין, משיכה מגבהים שונים. תרגילי עזר. 3. הדרכת דחיקה – קבלת המוט, תנועת הדחיקה, שילוב הדחיקה עם הקלין. תרגילי עזר 4. הערכה של ביצועים - הנפה, קלין, דחיקה וקלין-דחיקה 	33	<p>14 עיוני, 15 מעשי, 4 מבחנים</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. מבחן מעשי של הדרכת קבוצתית / אישית (ציון עובר 70) 2. מבחן עיוני מסכם (ציון עובר 70). 3. יש לתת דגשים בדרכי וסגנונות הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים. 4. דוגמאות לארגון נכון ויעיל של האימון.

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
	<p>5. תיקון שגיאות – כלליות, בהנפה, בדחיקה, בקלין דחיקה</p> <p>6. הדרכת יחידות אימון לאוכלוסיות/ספורטאים מגוונים</p> <p>7. בטיחות באימון - ניהול סיכונים, מניעת פציעות ושמירה על סביבה אימונית בטוחה.</p> <p>8. תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) - שינה, תזונה, ניהול עומסים והתאוששות כחלק מאורח חיים ספורטיבי.</p>		<p>לאורך כל הקורס תודגש חשיבות הבטיחות באימון, תוך שילוב עקרונות ניהול סיכונים, מניעת פציעות והתנהלות בסביבה אימונית בטוחה בכל אחד מהנושאים הנלמדים.</p>
6	<p>אימון והכנה לתחרות – בנייה גופנית של ספורטאים בענף הרמת משקולות</p> <p>עקרונות ותהליכים באימון ובהכנה לתחרות בענף הרמת משקולות, בהיבטים התפתחותיים, פיזיולוגיים, פיזיים, פסיכולוגיים ותזונתיים.</p> <p>1. מרכיבי הכושר הייעודיים לענף - כוח מרבי, כוח מתפרץ, יציבות, תנועתיות וקואורדינציה בהתאמה לשלב ההתפתחותי ילדים, נוער ובוגרים.</p> <p>2. אימון כושר כללי וספציפי - פיתוח כוח, קפיצות, תנועתיות, יציבות וגמישות כתשתית לביצוע תחרותי.</p> <p>3. תזונה, תוספים וסימום - עקרונות תזונה ספורטיבית, שימוש מושכל בתוספים והיבטים רגולטוריים של סימום.</p> <p>4. היבטים פסיכולוגיים בהכנה לתחרות - מוכנות מנטלית, ניהול לחץ, מיקוד, מוטיבציה וביטחון עצמי היבטים חברתיים באימון, יחסים חברתיים ועבודת צוות</p>	7	<p>4 עיוני, מעשי 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הספציפי; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט ● מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה) ● הגשת עבודה על תכנון אימון (ציון עובר/לא עובר). ● מצ"ב דף הנחיות כנספח ● יש לשלב הדגמות ● יש להתייחס להיבטים התפתחותיים, פיזיולוגיים, פסיכולוגיים ותזונתיים ● יש להתייחס למניעת סימום בספורט – מומלץ מרצה מומחה במניעת סימום בספורט (ניתן להתייעץ עם NADO)

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
7	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרונולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי • ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית • שלבים התפתחות וקריירה של ספורטאי/ת • דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפוח ספורטאים צעירים 	3	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • יש להתייחס למודל לפיתוח ספורטאים ארוך טווח בענף - הצגת המודל ועקרונות לכתיבת התכנית, דגש על מאפייני התפתחות ושלבים במודל. • תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה. • הבחנה בין גיל כרונולוגי לגיל ביולוגי - הגדרות, משמעותן בטיפוח, איתור ומיון ספורטאים צעירים, תוך הבחנה והשוואה בין בנים לבנות. • דוגמא למודל: עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי - LTAD . • דגש על המטרות וגורמי המפתח במודל: פיתוח אוריינות גופנית, דגימה והתמחות, חלון הזדמנויות, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי. <p>לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework בנושאים אלו יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>
8	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) - הרמת משקולות</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון האימונים - תכנון רב-שנתי, שנתי, מחזורי ביניים, ומחזורי זוטא 	10	<p>עיוני, ניתן לשלב סדנה</p>

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> ניהול עומסים והסתגלות ביולוגית - תגובה פיזיולוגית לעומס, ויסות עומס, התאוששות והסתגלות מערכות הגוף. מרכיבי העומס בתכנון - היקף, עצימות, תדירות והפסקות – עקרונות יישום ודוגמאות מסיטואציות אימון ריאליות. 		<ul style="list-style-type: none"> יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הרמת משקולות על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים
9	<p>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות בענף הרמת משקולות:</p> <p>1. מבדקי יכולת בשדה - מהירות זריזות, קואורדינציה ויכולת אירובית (תוך שימוש באמצעים שונים: פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach" ויכולת אירובית Grace/Isabel).</p> <p>1. אמצעי בקרה במהלך אימונים ותחרויות - איסוף וניתוח נתונים, מדדים סטטיסטיים ומעקב ביצועים</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> שיטות שונות לניטור תהליך האימונים הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים
10	<ul style="list-style-type: none"> הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הרמת משקולות – אקוטי וקרוני. 	6	<p>4 עיוני, 2 מעשי</p> <p>השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול.</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הרמת משקולות <u>הערה</u>: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> ● סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף הרמת משקולות <ul style="list-style-type: none"> ○ Jumper's knee ○ Patella tendinitis ○ Femoral acitabular impingement ○ Femoral laberal tear ○ Rotator cuff tears ○ Elbow dislocations ○ Miniscus tears ● 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) ● מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות ● תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) 		
11	<p>עקרונות האיתור בענף הרמת משקולות</p> <ul style="list-style-type: none"> ● פרופיל איתור ענפי - קריטריונים למיון ספורטאים בהתאם לדרישות הענף. 	2	עיוני הצגת דוגמאות מהשטח והדגשת חשיבות ההבחנה בין גיל כרונולוגי לביוולוגי בגיל ההתבגרות והשפעתה על החלטות מקצועיות

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מאפיינים אנתרופומטריים ופיזיולוגיים - מבנה גוף, כוח, כוח, מתפרץ ויכולות תנועתיות רלוונטיות. יישום תהליכי מיון - שילוב מבדקים, תצפית מקצועית וניתוח נתונים לקבלת החלטות. 		<p>יישום במהלך הקורס - ביצוע ניתוח מקרה של תהליך איתור ומיון ספורטאים, כולל התייחסות לגיל כרונולוגי וביולוגי והצגת שיקולי קבלת החלטות.</p>
12	<p>שיפוט בהרמת משקולות</p> <p>תכנית קורס שיפוט של ההתאחדות הבינלאומית להרמת משקולות</p> <ul style="list-style-type: none"> נוהל רישום (קטגוריית משקל, הצהרה התחלתית, חוק 20 ק"ג קוד ליבוש נוהל שקילה (זמנים, חוק 250 גר') נוהל זמנים במהלך תחרות חוקים להרמת מוצלחת בהנפה, בקילן ובדחיקה אתיקה והתנהגות בעת תחרות 	4	<p>עיוני</p> <p>רשאי ללמד שופט הרמת משקולות בינ"ל – לפחות רמה 2</p> <p>מקור חובה:</p> <p>IWF, (2025) Technical and Competition Rules & Regulations 2025</p>
13	<p>ניהול והגדרת תפקידים בצוות המקצועי-מדעי-רפואי (הרמת משקולות)</p> <ul style="list-style-type: none"> חלוקת אחריות, תיאום בין גורמי מקצוע וליווי תהליך האימון. שיתופי פעולה בין-ענפיים - פיתוח יוזמות מקצועיות והעברת ידע עם ענפי ספורט אחרים. היבטים ארגוניים וניהוליים - ניהול מסגרות אימון, תכנון משאבים ופיתוח יכולות עסקיות. 	5	<ul style="list-style-type: none"> המעטפת המקצועית והניהולית <p>הבהרת תפקידי אנשי המקצוע, יחסי הגומלין וחשיבות שיתופי הפעולה המורחבים ביניהם, כולל שיתוף פעולה עם ענפים דומים ופוטנציאליים (כגון קרוספיט, התעמלות ועוד), לרבות מקומו של המאמן במערך הענפי ואחריותו לתיאום עבודה עם הצוות המקצועי-מדעי-רפואי בענף הרמת משקולות. הלימוד יכלול דוגמאות עדכניות</p>

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
			<p>להצלחה מוכחת משנים אחרונות, הממחישות את תרומת שיתופי הפעולה להישגים גבוהים בארץ ובעולם.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● פיתוח מועדון ותפיסה ניהולית-עסקית למאמן הבנת השפעת עבודת המאמן על פיתוח המועדון: התנהלות מקצועית בשטח, איכות ההדרכה, בניית תכניות אימון, תקשורת עם ספורטאים והורים, ושימור מתאמנים. הקניית כלים בסיסיים לחשיבה יזמית ולפיתוח פעילות ספורטיבית יציבה ובר-קיימא, מתוך הבנה שהמאמן מהווה גורם מרכזי בהצלחת המועדון והצוות המקצועי. ●
14	מוגנות בספורט בענף הרמת המשקולות	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ● מומלץ מרצה מומחה מתמחה במוגנות בספורט ● ניתן לשלב סדנה ● הדגשת אחריות המאמן לשמירה על המוגנות ילדים ובני נוער, זיהוי סימני אזהרה לפגיעה או להתנהלות לא תקינה, יצירת גבולות ברורים ותקשורת מקצועית, והתנהלות מונעת ובטוחה במסגרות ספורטיביות בהתאם לכללי אתיקה וחוק

מס'	נושאי לימוד	שעות	הערות
15	סטאז' – התנסות באימון <ul style="list-style-type: none"> ● התנסות מודרכת באימון בהצמדה למאמן מוסמך, באישור האיגוד ובאישור המנהל המקצועי של הקורס. ● ניהול ותיעוד ההתנסות באמצעות יומן סטאז' (ראה נספחים 1 ו-4). 	10	הערכת הסטאז' הערכה ע"י רכז הקורס והמאמן המנחה על מימוש מלא של תכנית ההתנסות (ציון עבר/לא עבר). (ראה נספחים 1 ו-4) היקף ההתנסות השתתפות חובה ב-5 אימונים מודרכים עם המאמן המנחה וקבוצתו/ספורטאיו, בהיקף של שעתיים אקדמיות לכל אימון.
	סה"כ שעות	125	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Rose, D. J. (2019). *Physical activity instruction of older adults*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Bouchard, C., Blair, S.T. & Haskell, W.L. (Editors), 2007. *Physical Activity and Health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
3. Martens, R. (2012). *Successful coaching*. Leeds: Human Kinetics.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics. Bompa, T. O. (1999). *Periodization*. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ill.
5. Issurin, V., & Yessis, M. (2008). *Principles and basics of advanced athletic training*. Michigan: Ultimate Athlete Concepts. Retrieved from
6. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2017). *Strength and conditioning for young athletes: Science and application*. London: Routledge.
7. Everett, G. (2016). *Olympic weightlifting: A complete guide for athletes & coaches*. Sunnyvale, CA: Catalyst Athletics.
8. Haff, G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. [IWF, \(2025\) Technical and Competition Rules & Regulations 2025](#)

נספח 1 - דו"ח התנסות באימון לחניך בקורס מאמנים בהרמת משקולות

יומן פעילויות אימון LOGBOOK

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				

סיכום החניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך

נספח 2 - טופס בחינת קבלה לקורס מאמני הרמת משקולות

פרטי המועמד

שם מלא: _____

ת.ז: _____

תאריך לידה: _____

מועדון בית / מקום אימונים: _____

ותק בענף (שנים/חודשים): _____

חלק א' בחינת קבלה: שאלון ידע עיוני (הבנה בסיסית)

נא לענות בקצרה על השאלות הבאות:

1. מהם שני תרגילי הליבה (התרגילים התחרותיים) בענף הרמת המשקולות האולימפית?

2. ציין שלושה סוגי "סקוואט" (Squat) המבוצעים באימוני הכנה בענף:

3. מה ההבדל המרכזי בין תנועת Snatch (הנפה) לבין תנועת Clean (קליין)?

4. מהו הציוד הבסיסי הנדרש לספורטאי הרמת משקולות על הבמה?

5. תפרט את המושג WOD (מעולם אימון פונקציונלי/קרוספיט) וכיצד הוא משתלב עם הרמת משקולות?

ציין עיוני: _____

חלק ב' בחינת קבלה: מבחן מיומנות מעשית (להערכת הבוחן)

על המועמד להדגים את התנועות הבאות עם מוט טכני/PVC

התנועה לביצוע	הערות הבוחן (טווח תנועה, יציבות, טכניקה)	ציון (1-5)
Air Squat		
Overhead Squat		
Front Squat		
Deadlift (Clean Grip)		
Power Snatch		
Power Clean		
Shoulder Press		
Split Jerk		

ציון מעשי: _____

הערות כלליות: _____

החלטה: עבר / לא עבר / עבר על תנאי השלמה

חתימת רכז הקורס: _____ תאריך: _____

נספח 3 - טופס בחינה מעשית - הדרכה ואימון

פרטי החניך והמבחן

- שם החניך: _____ ת.ז: _____
- התרגיל להדרכה: _____
- תאריך: _____ שם הבוחן: _____

קריטריונים להערכה (סולם 1-10)

עבור כל סעיף, נא רשום את הציון ע"פ סולם 1 עד 10 ולפרט את הסיבה לבחירה.

1. כריזמה, אנרגיה ונוכחות

האם המאמן מפגין ביטחון? האם הוא שולט בנעשה בחלל? האם הטון שלו מניע לפעולה?

ציון: _____ פירוט: _____

2. הסבר והדגמה איכותית

האם ההסבר היה ממוקד (ללא עודף מילים)? האם בוצעה הדגמה חזותית ברורה ללא דיבור במקביל?

ציון: _____ פירוט: _____

3. תרגול טכני ופירוק תנועה

האם המאמן הקפיד על מנח התחלה נכון? האם הוא פירק את התנועה לשלבים הגיוניים? האם המנחים הסטטיים היו מדויקים?

ציון: _____ פירוט: _____

4. מקצועיות (זיהוי ותיקון טעויות)

האם המאמן זיהה טעויות בזמן אמת? האם הוא זז בין המתאמנים? האם התיקון (Cue) הביא לשיפור בביצוע?

ציון: _____ פירוט: _____

5. יחסי אנוש ויחס אישי

האם המאמן התייחס למתאמנים בשמם? האם הוא נתן משוב חיובי בונה? האם נוצר קשר עין?

ציון: _____ פירוט: _____

סיכום והערות הבוחן:

- נקודות לשימור: _____
 - נקודות לשיפור: _____
- ציון סופי משוקלל: _____ החלטה: עבר / נדרש מבחן חוזר
חתימת הבוחן: _____

הנחיות לבוחן (על פי המצגות):

1. ציון "עובר" מחייב ציון מינימלי של 7 בכל אחד מהפרמטרים.
2. בסעיף הדגמה, יש לשים לב שהחניך מדגים לפחות ב-2 זוויות (פרופיל וחזית).
3. בסעיף תיקון טעויות, הבוחן רשאי "לשתול" טעות אצל אחד הסטודנטים כדי לראות אם הנבחן מזהה אותה.

נספח 4 סטאז' – התנסות מודרכת באימון

1. מטרת הסטאז'

לאפשר לחניך חשיפה מעשית לאימון הרמת משקולות במסגרות שונות, ולחבר בין הידע התיאורטי שנלמד בקורס לבין יישומו בשטח.

2. מהות ההתנסות

הסטאז' יבוצע כהתנסות מודרכת, בהצמדה למאמן מוסמך ומוכר, ובאישור המנהל המקצועי של הקורס. במהלך הסטאז' ייחשף החניך לאימונים ברמות שונות (מתחילים / מתקדמים / תחרותיים), בהתאם לפעילות הקיימת במסגרת המארכת.

3. דגשים מקצועיים לצפייה ולהתנסות

במהלך הסטאז' על החניך לשים דגש, בין היתר, על הנושאים הבאים:

- מבנה יחידת אימון: חימום, חלק מרכזי, סיום.
- הדגמה והנחיה טכנית של תרגילים.
- תיקונים טכניים ובטיחותיים בזמן אמת.
- יישום טכנית אימונים בפועל והתאמתה למתאמנים שונים.
- התמודדות עם אתגרים בשטח (פערי רמה, עומסים, עייפות, התנהלות קבוצה).
- התנהלות שוטפת של המאמן מול ספורטאים, הורים וצוות מקצועי (ככל שרלוונטי).

4. תיעוד הסטאז'

החניך מחויב לנהל יומן סטאז' מסודר (נספח 1), ובו תיעוד קצר של כל אימון: מטרת האימון, עיקרי הפעילות, נקודות מקצועיות שנלמדו והערות אישיות.

5. היקף ההתנסות

- השתתפות חובה ב-5 אימונים מודרכים.
- היקף כל אימון: שעתיים אקדמיות.
- סה"כ היקף סטאז': 10 שעות אקדמיות.

6. הערכת הסטאז'

הסטאז' יוערך על ידי רכז הקורס והמאמן המנחה, על בסיס מימוש מלא של תכנית ההתנסות והגשת יומן סטאז' תקין.

הערכה: עבר / לא עבר.