תכנית להכשרת מאמנים בקריקט

התכנית מעודכנת לתאריך 17.1.2025

1. מטרת התכנית:

- להכשיר מאמני קריקט לילדים ולבני נוער
- להקנות ידע ביסודות הכושר הגופני הכללי מיומנויות ייחודיות לענף, ולהתנסות בהוראה ובהדרכה שלהם.
- להכיר את הענף והתפתחותו בעולם ובישראל.

2. תנאי קבלה לקורס:

א. גיל קבלה לקורס 17 שנים.

ב. בעל רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד שהשתתף במשך 3 שנים לפחות בפעילות תחרותית במסגרת אגודה/איגוד/התאחדות בענף הספורט התחרותי הנלמד (ויציג אישור בהתאם מהאגודה/מועדון).

ג. בעלי אישור רפואי, המאשר (לאחר קיום בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס), כי מצבו הרפואי של התלמיד אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני 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 מאמן קריקט.

הערה: תעודת סיום הקורס תוענק לחניך שמלאו לו 18 שנים

התעודה תינתן רק לאחר שהחניך הציג תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. <u>תכנית הלימודים כוללת 122 שעות כמפורט להלן:</u>

א. מדעים / עיוני – 50 שעות.

ב. מעשי/ענפי – 72 שעות.

ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

<u>סה"כ : כ- 122 שעות</u>

6. <u>הערות:</u>

א. לתכנית 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 (לכל התנסות) בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה.

א. תכנית 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 ולטיפוח 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. <u>תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:</u>

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
2	**גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט:** • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך • ארגון נכון של אימונים	3	עיוני • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח • ארגון נכון של האימון • גורמים המעודדים יעילות באימון
3	**תהליך האימון והתחרות:** • תהליך האימון ועקרונותיו • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות	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

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) • היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון		
4	**התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי** • עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) • שלבים בקריירה של ספורטאי • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפוח ספורטאים צעירים	4	עיוני לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי; דוגמאות מהשטח • הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרונולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן • המלצה: פירוט של תכנית ה- LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי
5	**אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית:** • חשיבות היכולת הגופנית • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: א. אימון סבולת	5	עיוני • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. • מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	ב. אימון כוח ג. אימון מהירות ד. אימון קואורדינציה ה. אימון גמישות ו. שיטות ואמצעי אימון		המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות) • שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	**מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים:** • מבדקי יכולת בשדה • מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) • התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) **בחלק המעשי:** הדגמת המבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט	4	2 עיוני, 2 מעשי • עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה • חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) • כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם • אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) • הצגת המבדקים
7	**מבחן מסכם**	1	**עיוני**

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך,א, (2020) **"תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי"** המכללה האקדמית וינגייט.

2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) **שיא הכושר**. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות

3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) **"השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"**

4. ד"ר בן מלך,א, (2005) **"תורת האימון והמשחק –כדורגל"**

5. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). “Theory and Practice of Strength Training”. University of Pennsylvania.
11. Frederic,D. (2010). “Strength Training Anatomy”. Human Kinetics.
12. Frederic.D.(2015) “Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition”. Human Kinetics.
13. Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
14. David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
15. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
16. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
17. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א.2. <u>מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)</u>

א.2.א. <u>מטרות התכנית</u>

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. <u>מרצים:</u>

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. <u>תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :</u>

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 • השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני • המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפוח ספורטאים צעירים • 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 **התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים**		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני • דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	שינה: • 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
5	**מבחן מסכם**	**1**	
	סה"כ שעות לימוד	**14**	

<u>מקורות לימוד מומלצים:</u>

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. 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. <u>פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)</u>

א.3.א. <u>מטרות התכנית</u>

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. <u>מרצים:</u>

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. <u>תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים</u>

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 דפוסי חשיבה קוגניטיביים • אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים • שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות • אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. • התמודדות מול כישלונות והצלחות		**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 דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי 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 – 72 שעות

מס'	נושא	שעות	הערות
1	**שיחת פתיחה** • הכרות עם הצוות המקצועי • היכרות עם החניכים בקורס • הצגת תכנית הלימודים • נהלים, לוח זמנים, חובות וזכויות הלומד	1	עיוני
2	**היכרות עם ענף הקריקט** • היכרות עם משחק הקריקט • אימפריה, קולוניה ומנדט – תולדות ענף הקריקט • התאחדות הקריקט בישראל • התאחדות הקריקט הבינלאומית • היכרות עם מגרש הקריקט	3	עיוני Foundation Course Module 1: The Game
3	**תפקידי המאמן** • מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חונך, מנחה, מעודד מוטיבציה • מיקוד בתהליך ארוך טווח ולא בתוצאה • תקשורת עם הורים	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים **מומלץ עבודה בסדנאות**
4	**בטיחות הנגשה**	2	1 עיוני

מס'	נושא	שעות	הערות
	• סביבה מונגשת • רוח משחק הקריקט • שמירה על תלמידים • שיקולים בטיחותיים		Foundation Course Module 2: Safety and Inclusion
5	**פציעות ספורט בענף הקריקט** • זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף הקריקט • 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	4	3 עיוני , מעשי 1 * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקריקט
6	**ניתוח ספציפי של ענף הקריקט:** • אופיו של הענף והדרישות הפיזיולוגיות בענף הספורט . יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.	4	עיוני, * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקריקט
7	**<u>אמצעים ודרכים לפיתוח ושיפור יכולת גופנית ספציפי בענף הקריקט-</u>** נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף הספורט ודרכים לפיתוח ושיפור המרכיבים. • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף.	6	3 עיוני, 3 מעשי • הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הקריקט, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) • הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית

מס'	נושא	שעות	הערות
	• שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים של הספורטאי בענף (אפיוני גיל בשלבים LTAD השונים) - התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. .		• התייחסות לתקופות הרגישות של הסתגלות מואצת לאימון, או חלונות לפיתוח יכולת אימון. * מומלץ מרצה מומחה בענף הקריקט
9	**פדגוגיה ומתודיקה בספורט - המאמן** • פילוסופית החינוך שלי • מהו "מדריך טוב"? • הוראה ישירה, הוראה מפורשת • הוראה ממוקדת תלמיד • התמודדות עם התנהגות לא רצויה • היבטים חינוכיים-חברתיים במשחק הקריקט • התמודדות עם אילוצים – תנאי מגרש, מזג אוויר, מס' שחקנים מאמן אפקטיבי – גישות, השפעה לטווח ארוך	3	עיוני Foundation Course Module 4: The Coach
	מאפיינים פסיכולוגיים בענף הקריקט • שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים • אפיוני הגיל והתאמתם לענף הקריקט	2	עיוני 1. ספורטאי יחיד מול ספורטאי בקבוצה – לדוגמא החובט בקבוצה 2. העדפות ילדים לתפקידים במגרש

מס'	נושא	שעות	הערות
10	**עבודה עם קבוצה תכנון שיעורים** • העברת שיעורים • רפלקציה	2	2 עיוני Foundation Course Module 5: Effective Training Sessions *המעשי הינו חלק **מהתנסות מעשית באימון המאמן (מינימום 20 דקות לחניך)**
11	**משחקי חימום ושחרור במהלך תחרותיים , אימונים וחוג** • משחקים ספציפיים לענף – ממוקדים פיזיולוגית לענף הקריקט, בדגש על טכניקה ותנועות ספציפיות לענף. • משחקים כללים –לדוגמא תופסת או בעלי מאפיינים מענף אחר דגש פיזי קל עם אלמנטים מגבשים.	4	1 עיוני , מעשי 3 Foundation Course Module 6: Game Day
12	**הקמת קבוצות ילדים וניהול חוגים** • כיצד מקימים קבוצה? • עקרונות שיתוף הפעולה עם רשויות המקומיות • דרישות מינימליות לפתיחת חוג, שכירויות, ביטוח וכו' • חלוקה לקבוצות לפי גילאים. שעות וימים אופטימליים • רישום ובקרה, עבודה אדמיניסטרטיבית מול האיגוד • תקציבים	4	4 עיוני

מס'	נושא	שעות	הערות
13	**ארגון תחרויות וליגה** • שיטות תחרויות • דרישות לארגון תחרות ו\או ליגה • היכרות עם ניהול תחרות ידנית (רישום) • היכרות עם ניהול תחרות ממוחשבת (אפליקציה)	4	3 עיוני 1 מעשי
14	**משחק הקריקט** • היכרות עם ציוד קריקט – לילדים ולבוגרים ועם • כיצד משחקים קריקט? • חבטות • הגשות • משחק שדה • וויקט קיפינג • שיפוט בסיסי • טקטיקה בענף – סדר חובטים, עמדות במגרש, חלוקת אוברים למגישים, הגשות מהירות לאומת ספיין.	6	2 עיוני , 4 מעשי
15	**דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הקריקט**	2	עיוני • הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים

מס'	נושא	שעות	הערות
			* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הקריקט
16	**התנסות מעשית/אימון המאמן** • "כיתת אומן" – צפייה בשיעור לדוגמה • סימולציות של המשתתפים • **מבחן מעשי מיומנויות הדרכה**	20	20 מעשי (3 סימולציות שאורכות 20 דקות לכל אחד כולל שיח וכו')
17	**מבחן עיוני**	2	2 עיוני כיתת הלימוד
18	**חניכה/סטאז' -** ראו נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים		
	סה"כ שעות	**72**	

התכנית הענפית נכתבה על-ידי יונתן סידלסקי, התאחדות הקריקט בישראל

מקורות לימוד מומלצים:

- NCAP - Coaching syllabus New Zealand
- NFCA - Coaching Syllabus USA
- Cotterill, S. and Barker, J. (2013). The Psychology of Cricket: Developing Mental Toughness. Bennion Kearny
- Fletcher, T. (2011) The making of English cricket cultures: empire, globalization and (post)colonialism. Sport in Society. vol: 14: iss: 1. p.17-36
- Kolt, G.S. (2012). “It’s just not cricket”, or is it? (editorial). Journal of Science and Medicine in Sport. p.189
- Lister, A. (2001). School-Community Links: Taking Cricket in Sport Education Beyond Bell Times.
- Leigh, J. and D, Woodhouse. (2006). Cricket Lexicon. London: Faber and Faber
- Pipe, J. (2012). Cricket, a Very Peculiar History.Volume 24 of a Very Peculiar History. Andrews UK Limited
- Pont, I. (2010). Coaching Youth Cricket (front cover). Human Kinetics - Sports & Recreation
- Sandiford, K. and Stoddart, B. (1998). The imperial game:cricket, culture, and society. New York: Manchester University Press
- Vaidyanathan, S. (2015). Is Cricket a Team Game? Retrieved from: http://www.thecricketmonthly.com/story/889575/is-cricket-a-team-game

נספח 1 - התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מאמנים

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 מאמנים 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- 10 מפגשי אימונים מומלץ לשלב 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 מאמנים 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 המאמן:
   - מודל לחיקוי, מנהיג, יצירת מוטיבציה.
   - תקשורת עם ההורים - הקשר בין מאמן 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 מאמנים בקריקט

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

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

<u>הערות:</u>

סיכום החניך בנימה אישית:

חתימת המאמן החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס

הגן הטכנולוגי מלחה, רחוב: דרך אגודת ספורט הפועל 2, ירושלים | מיקוד: 9695102,
E-MAIL; royb@most.gov.il אינטרנט - www.mcs.gov.il