

תכנית להכשרת מדריכים באתלטיקה קלה

התוכנית מעודכנת לתאריך 18.4.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר "מדריכים" באימון אתלטיקה.
- החניך ירחיב ידע והבנה בתחום מיומנויות ייחודיות לאתלטיקה.
- החניך ילמד על האתלטיקט ועל הדרך להדריך ילדים בגילאים השונים.
- החניך ישפר את יכולתו האישית במקצועות האתלטיקה.
- החניך ילמד לאמן קבוצת ילדים- מתחילים (תלמידים) ברמה הבסיסית.
- החניך ידע דרכים יעילות לארגון פעילות האתלטיקה באימון מתחילים.
- החניך יקבל כלים בסיסיים בארגון ושיפוט תחרויות אתלטיקה.
- להקנות ידע בבניית תכניות אימון מותאמות לאימון מתחילים (תכנית שנתית, תקופתית, שבועית ויחידת אימון).
- החניך ילמד על בטיחות ספציפית למקצועות האתלטיקה
- החניך ילמד לכבד את החוק האתי של התאחדות האתלטיקה הבינלאומית (WA) הנוגעות לספורט הוגן, נקי (ANTI DOPING) ומכבד

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

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



בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך אתלטיקה קלה.
תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 182 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 132 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 182 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.ג. 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.ג. מרצים:

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

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

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

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

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

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

2.א. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

2.א.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.

2.א.ב. מרצים:

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

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

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

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

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: <ul style="list-style-type: none"> גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי התפתחות הספורטאים הצעירים השוואה בין המינים <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול 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 <ul style="list-style-type: none"> דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * <u>המלצה:</u> הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	שינה: <ul style="list-style-type: none"> • תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה • איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים. 	1	עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים)
	היגיינה: <ul style="list-style-type: none"> • 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	

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. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
16. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

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

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

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

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

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

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס
2	<p>יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת? 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו 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	<p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:</p>	2	<p>עיוני</p>

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

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

מקורות לימוד מומלצים

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

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 132 שעות

מס' נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
1 תורת הענף <ul style="list-style-type: none"> • מבוא וסקירה כללית כולל התייחסות למשחקי אתלטיקה בשלב מוקדם לילדים (אתלטיקט) • בטיחות באתלטיקה – אמצעי זהירות • התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בגילאים השונים • היבטים בחוקה ושיפוט במקצועות מסלול ושדה 	7	4 עיוני + 3 מעשי
2 לימוד יסודות הריצה <ul style="list-style-type: none"> • הקניית יסודות ריצה נכונים, סנכרון מוטורי, יציבה • לימוד חימום מסודר כולל מתיחות ותרגילי הכנה ספציפיים (סקפיניג נמוך, סקפיניג גבוה, הרמת עקבים לישבן, ברכיים לחזה, ריצה לאחור, וכו') • ריצות מתגברות לשיפור יכולת ההאצה ושליטה בה • ריצות על קו ישר, ריצות עקלתון (סלאלום), ריצות בעלייה, ריצות בירידה מתונה, • אבחנה בין אימוני סבולת, אימוני מהירות ואימוני סבולת מהירות 	7	4 עיוני + 3 מעשי

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
3	<p>ריצות ארוכות ובינוניות*</p> <ul style="list-style-type: none"> • סקירת הבדלים בעונת ריצות שדה ואצטדיון • התייחסות פיסיוולוגית למאגרי אנרגיה נדרשים לביצוע פעילות אירובית/אנאירובית • ריצה על מגוון משטחים (דשא/חול/כביש) ובזוויות שונות (עליות ירידות) בהכנה לעונת שדה • תרגילים לפיתוח תחושת קצב ולימוד יכולת סיומת • היבטים מתודיים ותרגילי ריצה מותאמים • משחקי ריצה (הפוגות קל/עצים, פארטלק) • טכניקה וטקטיקה בריצות בינוניות - ארוכות 	7	4 עיוני + 3 מעשי
4	<p>ריצות קצרות*</p> <ul style="list-style-type: none"> • יסודות נכונים לצעד ריצה בספרינט, שמירה ושליטה במהירות מרבית כולל ריצה בקשת • פיתוח יכולות זמן תגובה קולי/חזותי במשחקים שונים • שליטה בזינוק גבוה ולימוד יסודות זינוק נמוך כולל התנסות עם אדני זינוק • לימוד יכולת האצה למהירות מרבית, שמירת המהירות המרבית וסבולת מהירות 	7	4 עיוני + 3 מעשי

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח עבודת כוח וכוח מתפרץ עם התנגדות (חול/מים/גומיות/פרטנר) שיפור מרכיבי המהירות (תדר/אורך צעד) בעבודה עם עזרים שונים (קונוסים/משוכות/מדרגות) 		
5	<p>ריצות שליחים*</p> <ul style="list-style-type: none"> היבט קבוצתי בספורט האישי, חימום ספציפי סקירת מרחקי ריצה לגילאים השונים, שליחים שבדי תרגילים לשיפור טכניקת העברת המקל לפי הסגנון (העברה עילית, תחתית, PUSH) לימוד תפקידי מוסר/מקבל כולל סנכרון בין מוסר למקבל, סימן בקרה, אזורי החלפה, קביעת סדר הרצים, 	7	4 עיוני + 3 מעשי
6	<p>ריצות משוכות*</p> <ul style="list-style-type: none"> חימום ספציפי למשוכות עם ובלי משוכות, שליטה במקצב, תרגילי הסתגלות למכשולים שונים, לימוד תרגילים לרגל תוקפת ורגל נגררת משחקי תנועה ולימוד מעבר מעל מכשול/משוכה, הקניית ביטחון בהתקפה 	7	4 עיוני + 3 מעשי

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
7	לימוד יסודות הקפיצה <ul style="list-style-type: none"> לאחר לימוד יסודות הריצה, הקניית יסודות מוטוריים לקפיצה נכונה כולל ביצירת מהירות יחסית גובהה לאחר קפיצות מהמקום ובהרצה קצרה. לימוד יכולת ניתור על רגל אחת, דילוגים, צעדי אילה, ניתורים מעל מכשולים מהמקום ועם הרצה, סנכרון מוטורי במעוף, נחיתה על שתי רגליים תכנון שנתי בהכנה לעונת קפיצות (פריודיזציה) ופיזור עומסים על משטחים שונים ובגילאים שונים בחינת האיזון בין הרגל החזקה והרגל החלשה 	7	4 עיוני + 3 מעשי
8	קפיצה למרחק ומבוא לקפיצה משולשת* <ul style="list-style-type: none"> לימוד מרכיבי הקפיצה (הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה) לימוד הסגנון עם צעד וחצי באוויר (סגנון מקרס) ובהמשך שיפור הסגנון לשני צעדים וחצי באוויר משחקי קפיצה שונים כולל 3 מקלות כהכנה לקפיצה משולשת (דילוג, צעד, קפיצה) תרגול קפיצה מהמקום, עם הרצה קצרה ומלאה טסטים מתאימים ואבחון מרכיבי הכושר 	7	4 עיוני + 3 מעשי

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
9	<p>קפיצה לגובה *</p> <ul style="list-style-type: none"> • תרגילים הכנה ספציפיים לקפיצות אנכיות • לימוד טכניקת ניתור והרצה בקשת, לימוד קפיצה בהרצה קצרה/מלאה, בחירת רגל ניתור, זיהוי שגיאות ותיקונם. • לימוד טכניקת מעבר הרף ונחיתה בהתאם לסגנונות הקפיצה השונים (מספרת, גלילת בטן, פוסברי) 	7	4 עיוני + 3 מעשי
10	<p>מבוא לקפיצה במוט והעשרה לשיפור הקפיצה*</p> <ul style="list-style-type: none"> • לימוד המורכבות הטכנית של הענף והקשר שלו למקצועות הקרב רב בפיתוח מוקדם של אתלט • תרגילים מקדימים לחשיפת אתלט לקפיצה במוט גם ללא מתקן יעודי 	7	4 עיוני + 3 מעשי
11	<p>לימוד יסודות הזריקה</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפיוני מקצועות הזריקה, הטכניקה של מקצועות הזריקה (הדיפה, הטלה, זריקה, יידוי) • התייחסות ספציפית לנהלי בטיחות במקצועות הזריקה • פיתוח יכולת גופנית להכנה למקצועות הזריקה, לימוד המרה של כוחות מפלג גוף תחתון לפלג גוף עליון, • עומס ומכשירים מותאמים לגיל האתלט 	5	3 עיוני + 2 מעשי

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מרכיבי הזריקה (מהירות התחלתית, זווית יציאה, גובה היציאה, התנגדות האוויר) שלבי הזריקה כולל "הרצה" להשפעה על החפץ לפני שחרורו 		
12	<p>זריקת כדור הוקי ומבוא להטלת כידון*</p> <ul style="list-style-type: none"> אפיון זריקת כדור הוקי כהכנה מקדימה עם אתלטים צעירים להטלת כידון לימוד אחיזת החפץ, זריקה מהמקום, זריקה עם הרצה קצרה והרצה מלאה, 	5	3 עיוני + 2 מעשי
13	<p>הדיפת כדור ברזל*</p> <ul style="list-style-type: none"> אפיון מרכיבי ההדיפה ותרגילי הכנה ספציפיים, לימוד האחיזה, הדיפה מהמקום, הדיפה מהליכה, הדיפה צדית בהליכה, הדיפה עם גלישה צדית (סגנון פוקס), הדיפה גבית עם צעדי רדיפה, הדיפה עם גלישה גבית (סגנון אובראיין), חשיפה לסגנון הדיפה בסיבוב תרגילים לשיפור כוח מתפרץ 	5	3 עיוני + 2 מעשי
14	<p>מבוא לפטיש ודיסקוס כולל העשרה ושיפור הזריקה*</p> <ul style="list-style-type: none"> סקירת התפתחות הענפים, משקלים לגילאים השונים, התייחסות מגדרית, בטיחות, חוקה תרגילי הכנה, לימוד אחיזה, 	5	3 עיוני + 2 מעשי

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> זריקה/יידוי מהמקום, ב"הרצה" קצרה ומלאה 		
15	<p>שיעורי העשרה מעשיים</p> <ul style="list-style-type: none"> דגשים באימוני כוח, קואורדינציה וגמישות מותאמים לגיל ולמין הרלוונטי מבדקי שדה / מעבדה פיזיולוגיים למסלולי אספקת האנרגיה השונים כולל התייחסות מגדרית 	7	3 עיוני + 2 מעשי + 2 מעבדה
	<p>פציעות ספורט (ידע כללי):</p> <ul style="list-style-type: none"> זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף האתלטיקה 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 האתלטיקה.
16	<p>תפקידי המדריך:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
			- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף האתלטיקה
	<p>תורת האימון ומתודיקת הוראה</p> <ul style="list-style-type: none"> • ארגון סדר האימון ותכנית האימונים כולל שליטה בעומסים ופריודיזציה שבועית חודשית ושנתית • שליטה בטכניקות ומיומנויות הוראה/הדרכה כולל חיבור לספורטאי בלימוד, בהערכה, בחונכות, בחברות, בשמירה וייעוץ, בדרבון ומוטיבציה, בקשר עם ההורים 	7	<p>4 עיוני + 3 מעשי</p> <p>* מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות</p> <p>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף האתלטיקה</p>
	<p>חשיפה להיכרות עם אתלטיקה לספורטאים פראלימפיים:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, מקצועות, קלסיפיקציה (עיוני, כולל צפייה בסרטי וידאו של כל המקצועות) 2. ריצות, זריקות וקפיצות בתנאי מגבלה (מעשי- במתקן/מועדון ספורט נכים בענף האתלטיקה) 3. סיפורו של האתלט הפראלימפי (מפגש עם אתלט אורח) 	6	<p>3 עיוני + 3 מעשי</p> <p>מי רשאי ללמד - מאמן אתלטיקה פראלימפית עם ניסיון 3 שנים לפחות באימון ספורטאים פראלימפיים הישגיים</p>
	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף האתלטיקה	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים <p>* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף התלטיקה</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הערות
17	אימון המדריך	15 שעות	מעשי
18	מבחנים	7 שעות	
	סה"כ	132 שעות	

* בכל הנושאים בחלק העיוני תהיה התייחסות להתפתחות היסטורית בענף, בטיחות ספציפית למקצוע, נושאי חוקה ושיפוט, הבדלים מגדריים בין בנים ובנות וזיהוי שגיאות ותיקון.

רשימת מקורות

1. איגוד האתלטיקה. (1994). חוקת האתלטיקה הקלה. קזן הפקות.
2. בסוק, מ., (1992). אולימפיאדה, תולדות המשחקים האולימפיים. מודן הוצאה לאור
3. קוסטיל, ד.ל. (1985). גישה מדעית לריצות ארוכות.
4. דותן, ר., (עורך), (1997). הכשרת ספורטאים צעירים לרמה הישגית גבוהה. מכון וינגייט
5. Bowerman, J.W., Freeman H. W., (1991) High – performance training for track and field, Leisure Press.
6. Schmolinsky, G (1983) Track and Field, Sportverlag Berlin.
7. Carr, G. A. (1991) Fundamentals of Track and Field. Champaign, IL, Leisure Press.
8. Ecker, T. (1985) Basic Track and Field Biomechanics. California.
9. Rogers, I. J., (2000), USA Track & Field coaching manual/ USA Track and Field, Human Kinetics.
10. Thompson, J. P. (2009), Introduction to Coaching, IAAF Coaches Education and Certification System
11. Muller, H., Ritzdorf, W., (2008), Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics

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

התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

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

ד. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים אתלטיקה

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

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

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

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

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

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

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך