

## תכנית להכשרת מאמנים בשייט

התכנית עדכנית לתאריך 21.4.2022

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מאמנים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ומתבגרים.
- להקנות ידע מודרני מתקדם בתחומי אימוני שייט ברמה הישגית.
- להקנות ידע והתנסות בבניית כושר גופני כללי וייחודי לילדים ומתבגרים.
- להקנות בסיס לתכנון אימונים ולהקנות כלים דידיקטיים – מתודיים לשליטה בנבחרת שייט.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון ותורת הענף.
- להבהיר את אפיוני הענף ברמתו הגבוהה ביותר.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מאמנים 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 יקבל תעודת מאמן בשייט.

### תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאז' יש לקיים לאחר סיום תכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.



## 5. תכנית הלימודים כוללת 241 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 139 שעות .
- סטאז'- 50 שעות \*יבוצע בהנחיית מאמן מוסמך שיאושר על-ידי איגוד השייט.

### סה"כ : כ- 241 שעות

## 6. הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים) .
2. 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 52 שעות לימוד**

**א.1. תורת האימון (20 שעות)**

**א.1.א. 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.

**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 במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

**א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים**

מס' הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
1	2	<p>עיוני</p> <p>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)</p>
2	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם</li> <li>מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים</li> </ul>
3	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע</li> </ul>

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון</li> <li>• שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו)</li> <li>• תכניות אימונים "חודיות"</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• תקופות ושלב אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג</li> <li>• המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו</li> <li>• מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים</li> </ul>
4	<p><b>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות</li> <li>• תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות</li> <li>• עומס יתר</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש</li> </ul>	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	<b>ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> <li>• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה</li> </ul>	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים</li> <li>• הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)</li> </ul>
	<b>מבחן מסכם</b>	1	עיוני
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>20</b>	

**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

**א.2. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)**

**א.2.א. מטרות התכנית**

**הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

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

**א.2.ב. מרצים:**

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

- א. מרצה בתחום הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
- ב. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנטלים חלק בתחרויות
- ד. חפא ספורט
- ה. חפא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

**א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:**

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p><b>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית</li> <li>הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה)</li> <li>נקודות אחז ותחל (Origion &amp; insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה</li> <li>כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה)</li> <li>פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים)</li> </ul>	4	<p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>
2	<p><b>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>יכולת איחובית</u>: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכה של:</li> </ul>	6	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>- סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>• <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>• <u>מהירות</u></li> <li>• <u>כוח</u>:</li> <li>- דגש על ספציפיות בענף</li> <li>- התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul>		
3	<b>אקלים וגובה</b> : 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	<b>תזונה, תוספים וסמים בספורט:</b>	4	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• <b>משק הנוזלים</b>: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</li> <li>• <b>מאזן האנרגיה</b>: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</li> <li>• <b>תוספים</b>: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• התייחסות לספורטאים בוגרים</li> <li>• היבטים תחרותיים</li> <li>• התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים</li> <li>• מרצים מומחים בתחומים אלה</li> <li>• שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית</li> <li>• מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע</li> <li>• רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט</li> </ul> <p><a href="http://www.inado.org.il">http://www.inado.org.il</a></p>
	מבחן מסכם		5
	סה"כ		17 שעות

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' 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 Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development"  
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 O'dya , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

**א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

**א.3.א. 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, חינכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
10. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
11. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

**א.3.ב. מרצים:**

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

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים 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 בקורס מאמנים:**

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

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

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>מודל ה-U הפוך בספורט</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* מומלץ לעבוד במסגרת סדנה</li> </ul>
3	<p><b>תקשורת:</b></p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>דרכים להעברת מסרים</li> <li>תקשורת מאמן-ספורטאית</li> <li>יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי</li> <li>מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות</li> </ul>
4	<p><b>פציעות ספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום</li> <li>בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה</li> </ul>	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה)</li> <li>תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס - U, שלב "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה</li> <li>תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה</li> <li>סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה</li> <li>תופעת אימון יתר</li> </ul>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	<b>אימון ספורטאיות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מיתוסים ודעות קדומות</li> <li>• היסטוריה של ספורט הנשים</li> <li>• מאפיינים "חודיים" באימון ספורטאיות</li> <li>• יחסי מאמן-ספורטאית</li> </ul>	2	עיוני 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 ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) ז. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים
6	<b>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות</li> <li>• דרכים לקניית ערכים בספורט</li> </ul>	1	עיוני * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	<b>מבחן מסכם</b>	1	
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>15 ש'</b>	

**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. RainerM.(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

Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 147 שעות**

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	שיחת פתיחה מבנה הקורס, הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד בקורס מאמנים.	2	עיוני
2	חוקה ושיפוט העמקת הידע בחוקים, תקדימים ופרשנות.	20	עיוני
3	אסטרטגיה וטקטיקה <ul style="list-style-type: none"> <li>עקרונות בתכנון אסטרטגי (מרמת סדרת תחרויות ועד צלע בשיוט בודד)</li> <li>עקרונות בטקטיקה על-פי תנאי הים ומאפייני הדגם</li> </ul>	8	עיוני
4	<b>תורת האימון – תכנון אימונים – 12 שעות עיוני</b>		
1.4	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף השייט <ul style="list-style-type: none"> <li>תכנון אימונים ותחרויות מרמה רב-שנתית ועד התרגיל הבודד</li> </ul>	10	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>ישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבעיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית ("Standard" "Gold") בשילוב מצבים שונים * ניתן לשלב סדנה</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• משתנים שיש לקחת בחשבון בתקופות ההכנה השונות בדגמים השונים (פרודיזציה)</li> <li>• שיטות אימונים על-פי גורמי ההישג בהתאמה לדגמים השונים</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף השייט.</li> <li>• תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים</li> </ul>	2	<p><b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף השייט</b></p>	2.4	
<b>הכנה גופנית של ספורטאים בענף השייט</b>				<b>5</b>
<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף השייט <u>הערה</u>: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>	6	<p><b>היבטים מדעיים יישומיים בענף השייט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף השייט.</li> <li>• הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה</li> </ul>	1.5	

		<p>תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) (ספציפי לענף)</p> <p>- שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים).</p>	
<p>7 עיוני, 7 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>עיוני:</b> ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף השייט; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט</li> <li>• <b>מעשי:</b> תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)</li> </ul>	14	<p><b>בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף השייט תוך התייחסות לגורמים הבאים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף השייט.</li> <li>• אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף השייט.</li> </ul> <p>לדוגמה - פיתוח כוח:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות</li> <li>✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות</li> <li>✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגילים נבחרים</li> </ul>	2.5
<p>4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול.</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף השייט</p>	6	<p><b>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף השייט:</b></p>	

<p><u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף השייט – אקוטי וכרוני.</li> <li>• סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף).</li> <li>• הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות)</li> <li>• מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות - תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה)</li> </ul>	
<p>עיוני</p>	<p>3</p>	<p><b>איתור וטיפול ספורטאים בענף השייט</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות לניתוב ספורטאים לדגמים מתאימים על-פי מאפיינים: אנתרופומטריים, פיזיולוגיים, וקוגניטיביים</li> <li>• הגדרת המיומנויות הנדרשות מספורטאים בכל דגם</li> </ul>	<p>3.5</p>
<p>עיוני</p>	<p>3</p>	<p><b>תפקיד המאמן:</b></p>	<p>4.5</p>

<p><b>לינק:</b> <a href="#">CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</a></p> <p><b>יש להתייחס ל:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן?</li> <li>• מה פירוש להיות מאמן?</li> <li>• אילו ערכים מנחים אותי?</li> <li>• סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור</li> <li>• סגנונות הדרכה</li> <li>• שיחות עם ספורטאים מצבים שונים</li> </ul> <p>* מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלא הפוטנציאל שלהם</li> <li>• פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>• ניהול ספורטאי</li> </ul>	
<p>10 עיוני 3 מעשי</p>	<p>13</p>	<p><b>אווירודינמיקה והידרודינמיקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות פיזיקאליים של זרימת אוויר ומים והשפעתם על המפרשים וגוף הסירה/גלשן – 10 עיוני</li> <li>• כיוון מפרשים בדגמים השונים – 3 מעשי</li> </ul>	<p>6</p>
<p>עיוני</p>	<p>6</p>	<p><b>מטאורולוגיה</b></p>	<p>7</p>

		הבנת מזג-האוויר המקומי והעלמי, רוחות, זרמים, קריאת מפות סינופטיות.	
עיוני	6	הכנה פסיכולוגית של מתחרה בענף השייט	8
4 עיוני 2 מעשי	6	מתודיקה ויכולת ההדרכה	9
6 עיוני 6 מעשי	12	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות – בענף השייט: א. מדדים למעקב אחר התפתחות בגורמי ההישג השונים ב. מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, ח"ח, בדיקה איזוקינטית. ג. מבדקי יכולת בחוף ובים – שיטות למדידת מרכיבי היכולת הגופנית השונים ומשמעותם. ד. אמצעי טכנולוגים לבקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד. ה. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>שיטות שונות לניטור תהליך האימונים</li> <li>הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות</li> <li>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</li> <li>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים</li> </ul>			

<p><b>הערה:</b> יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>			
<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם</li> <li>• תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף השייט.</li> </ul>	2	<p><b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף השייט</b></p>	11
<p><b>מעשי</b></p>	16	<p><b>צפייה בתחרויות וניתוחם.</b></p>	12
<p><b>2 עיוני</b> <b>10 מעשי</b></p> <p>* מבחן מעשי הינו כשעה לכל חניך במידה ויש מעל 10 חניך בקורס יש להוסיף שעת בחינה מעשית לכל חניך נוסף.</p>	12	<p><b>מבחנים</b></p>	
	147	<p><b>סה"כ</b></p>	

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. חוקי תחרויות שיט 2021 – 2024 הוצאת ISAF.
2. חוקת הדגמים 2016 הוצאת World Sailing.
3. ISAF NATIONAL TRAINING SCHEME MANUAL
4. BOOK YEAR ISAF
5. יאיר, י.זיו "מבוא למטראולוגיה" הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.