

תכנית להכשרת מדריכים בענף הכדורסל

התכנית מעודכנת לתאריך 13.5.2026

התוכנית נכתבה ואושרה על ידי צוות היגוי הכשרות מאמנים שהוביל איגוד הכדורסל וכלל מאמנים בכירים בעבודה עם ילדים, נוער ובוגרים.

1. מטרת התכנית

הכשרת מדריכים לעבודה עם ספורטאים צעירים והישגיים* ובפרט:

- הקניית הידע התיאורטי והמקצועי לאימון כדורסל לגילאים צעירים
 - פיתוח יכולת ההדרכה ולימוד הנדרשים מהמאמן
 - מתן כלים לאימון ויצירת סביבת התפתחות הגורמת להנאה וחיבור לכדורסל
 - הקניית ידע לחניך בבניית יכולת גופנית לילדים
 - הכשרת המדריכים להיות מחנכים ולהתנהלות עם ילדים צעירים במגרש
- * "ספורטאי הישג" - ספורטאי הרשום בקבוצה אשר חבריה רשומים באיגוד הכדורסל, המשתתפת בתחרות ארצית רשמית או בתחרות בין-לאומית רשמית, אחת לפחות, בעונת ספורט.

2. תנאי קבלה לקורס:

יוכל להתקבל לקורס מדריכי כדורסל מועמדים שעומדים בכל הסעיפים הנ"ל:

- א. מסיימי כיתה י' או מי שמלאו לו 16 שנים
- ב. אישור מוכח על שלוש שנים ניסיון* כשחקן פעיל בליגות התחרותיות של איגוד הכדורסל ו/או בוגר מכינה לקורס מדריכי כדורסל
- ג. אישור רפואי

3. מבחני כניסה:

- ראיון קבלה אישי (ניסיון הדרכה ומשחק, יכולת למידה)
- מבחן מיומנויות מעשי אחיד המוכתב על ידי איגוד כמפורט בנספח א' – מבחן קבלה לקורס.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים - בלימודי המדעים ובתורת הענף
- מבחן מעשי בהדרכה - כמפורט בנספח ב' – מבחן אימון המדריך
- כל חניך יידרש להגיש במהלך הקורס 6 מערכי אימון מלאים שמתוכנן יבחן בהדרכה
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את כל מחויבותו כמפורט בתכנית הענפית (נספחים ג-ו), יקבל תעודת מדריך כדורסל.
- **תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.**

5. הנחות יסוד לתכנית ההכשרה בקורס המדריכים

- רוב המדריכים המסיימים יעבדו בשנותיהם הראשונות בבתי ספר לכדורסל ועם ילדים צעירים.
- קורס המדריכים יתמקד בנושא הדרכה של יסודות המשחק וביכולת ההוראה של הכדורסל.
- הנושאים יהיו מחוברים באופן ישיר בין התיאוריה והספרות לעבודת המדריך המצופה בשטח.
- החניך בקורס יהיה בעל יכולת הדגמה ראויה של יסודות המשחק. (יתרון)
- הלמידה המעשית במגרש – לימודים ויזואליים לצד התנסות מעשית בנושא הנלמד ובאימונים. (מגרש תקני המאושר על ידי איגוד הכדורסל 28 מטר אורך, 15 מטר רוחב).
- הלמידה המעשית בכיתה – לימודים והתנסות בשיעורים וסדנאות מודרניות המשלבות אמצעים טכנולוגיים מתקדמים לאימון, שיח עמיתים ולמידה פרונטלית.
- הלמידה המעשית בשטח – חשיפה והתנסות בעבודה עם ילדים צעירים בבתי ספר לכדורסל וקבוצות קט-סל.

6. תכנית הלימודים כוללת 174 שעות כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני - 50 שעות

ב. מעשי/ענפי - 124 שעות



7. 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 .
- ג. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לקיים לכל חניך 2 סדנאות צפייה מודרכות בנות 2.5 שעות כל אחת, הכוללות צפייה באימון המועבר על-ידי מאמן מוסמך בענף. במסגרת הסדנאות יתקיים ניתוח מקצועי ושיח בהנחיית הצוות המקצועי, לצורך חיזוק החיבור בין הידע הנלמד בקורס לבין היישום המעשי בשטח

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד

1. תורת האימון (23 שעות)

א.1. מטרת התכנית

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כורמי ההישג.
- ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידיקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
- ג. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גורמי ההישג.
- ד. לחשוף את החניך לאמצעים והדרכים לשיפור יכולת גופנית.
- ה. להקנות ידע והבנה לשלבי תכנון האימון, מהם עקרונות העמסה והתאוששות.
- ו. להקנות ידע והבנה מהי התפתחות ביולוגית של ילד/נער ומהם הדרכים ואמצעים לפיתוח וטיפוח ספורטאים צעירים.
- ז. לחשוף את החניך לאמצעים בסיסים של מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים.

א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים:

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים.
- ב. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

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

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>תורת האימון – מבוא:</p> <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	<p>עיוני</p> <p>מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים</p>
	<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) – או תכנית דומה • שלבי התפתחות של ספורטאי • המטרות העיקריות של המודל: פיתוח אוריינות גופנית, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי • גורמי המפתח בהתפתחות ספורטאי: <ul style="list-style-type: none"> ○ אוריינות גופנית 	4	<p>עיוני</p> <p>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <ul style="list-style-type: none"> • בפירוט של תכנית ה- LTAD לתת דגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הרלוונטיים לקורס • הבנת דפוסי קצב הגדילה עבור בנות ובנים (PHV) • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים • התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בשלבים השונים.

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> ○ דגימה והתמחות - התפתחות מוקדמת ומאחרת ○ גיל – כרונולוגי, ביולוגי, יחסי - התפתחות מוקדמת ומאחרת. ○ חלון הזדמנויות- יכולות אימון והענות לגירויים ○ התפתחות אינטלקטואלית, רגשית ומוסרית ○ מצוינות לוקחת זמן ○ תחרות ○ פרישה מוקדמת 		
2	<p>גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD). ● ארגון נכון של אימונים 	3	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ● דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי ● דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים ● גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	<p>תהליך האימון והתחרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תהליך האימון ועקרונותיו • תחרות - יחס אימון לתחרות עפ"י עקרונות LTAD בגילאים השונים • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) 	4	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות • היחסיות שבין פיתוח ארוך טווח לניצחון כמטרה
5	<p>אמצעים ודרכים לבנייה ושיפור היכולת הגופנית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • בניית היכולת הגופנית בכל אחד משלבי ההתפתחות של הספורטאי הצעיר. • חלונות הזדמנות לפיתוח מרכיבי היכולת הגופנית - תקופות רגישות/קריטיות שבהן לאימונים יש השפעות אופטימליות על פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> ○ מרכיבי היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות 	5	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות האוריינות הגופנית כבסיס להמשך פיתוח יכולות גופניות בשלבים מתקדמים בפיתוח הספורטאי. • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. • מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון 		
6	<p>ניטור צמיחה, מעקב ובקרה במהלך השלבים השונים</p> <ul style="list-style-type: none"> • מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) – ניטור (מעקב) אחר תהליך צמיחת הספורטאי - זיהוי מתבגרים מוקדמים ומאחרים • טכניקות לניטור ומדידת ספורטאים – תזמון, סוגי מדידות • מבדקי יכולת בשדה • התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) <p>בחלק המעשי: הדגמת מדידות ומבדקים 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"> • ניטור זיהוי רמת הבשלות של ספורטאים, כך שתוכניות אימונים, תחרות והתאוששות יתבססו על גיל התפתחותי ולא על גיל כרונולוגי • זיהוי PHV ואת עקומת PHV עבור כל ספורטאי. • עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה • חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) • כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם • אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) • הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	23	

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) **שיא הכושר**. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
5. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
11. 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. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
18. 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)

א.2.א. מטרות התכנית

1. להקנות ידע והבנה בסיסיים בתחומים מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. להקנות ידע והבנה בסיסיים במבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים בהקשר לגיל והתפתחות הספורטאי הצעיר.
3. לחשוף את החניך לדרישות הפיזיולוגיות השונות ויישומן בתהליך האימון, ייחודי לענף.
4. לחשוף את החניך לפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה והפנייה לגורם מוסמך.

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.2.ב.1. מי שעמד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה, בקינזיולוגיה בפיזיותרפיה.
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. רופא ספורט.
5. רופא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים 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 – תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה. 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 סימני התפתחות ביולוגים והשפעתם על הסתגלות מואצת לאימונים. איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני 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) <p>* <u>המלצה:</u> הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים</p>
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		
	שינה: <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

25. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For
Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרת התכנית

1. לחשוף את החניך לתיאוריות בפסיכולוגיה והקשר לספורט והשפעתם על ביצועים ספורטיביים.
2. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומערבותם בביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
3. להקנות ידע והבנה בנושא של עירור, שימור וכלים ליצירת מוטיבציה אצל הספורטאים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה הפסיכולוגית בתהליך התבגרות הספורטאי על שלבי האימון.
5. להקנות ידע והבנה של עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות לתהליך האימון.
6. להקנות ידע והבנה בחשיבות הנושא "שמירה על הילד" איך אנו כמדריכים יכול להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח.
7. להקנות ידע והבנה מהם ערכים בספורט ואילו ערכים ניתן ללמוד באמצעות הספורט.

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

א.3.ב.1. מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון 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: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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? לכוון את ההורים לתמיכה בתהליך ארוך טווח – מצוינות לוקחת זמן. • 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 וביצועיו. זאת כיוון שהם הדמויות הבולטות בחייו ובעלות הסמכות המשמעותית ביותר עבורו - איך להעביר מסרים להורים • 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 וביצועיו, 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 - רמות ההתפתחות הנפשית, הרגשית והמוסרית של ילדים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים/אינטלקטואליים/מוסריים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • מאפיינים ודגשים על-פי גיל בהתאם לשלבי LTAD

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט): <ul style="list-style-type: none"> • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים 	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
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 – 124 שעות

1. היבטים כללים בקורס מדריכי כדורסל (7 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
שיחת פתיחה + תיאום ציפיות	1	7	כיתה
תפקידי המדריך:	3		עיוני
<ul style="list-style-type: none"> מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות תקשורת עם ההורים 	<p>לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</p> <p>שילוב היבטים חינוכיים</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף הכדורסל</p>		
דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הכדורסל	2		עיוני
חוקה + שיפוט	1		כיתה

2. ניהול קבוצת כדורסל (6 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
יסודות בבניית קבוצה	2	6	כיתה (סדנאי)
בניית הרגלי עבודה לשחקנים	2		כיתה
תכנון אימון + תהליך לימודי	1		כיתה
מערך אימון	1		כיתה (סדנאי)

3. מתודיקה והדרכה (8 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
עיוני מומלץ עבודה בסדנאות	8	3	פדגוגיה ומתודיקה בענף הכדורסל: <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה תכנון וכתובה של מערכי אימון ארגון הפעילות באימון
מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הכדורסל		2	תיקון טעויות
כיתה/אולם		3	משוב קבוצתי מהתנסות חניכים בהדרכה
כיתה/אולם			

4. פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל (9 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
אולם	9	1	פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון
אולם		1	אקטיביזציה לאימון
מעשי		3 עיוני 4 מעשי	אמצעים ודרכים לפיתוח ושיפור יכולת גופנית ספציפית בענף - נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף או במקצועות ענף הספורט ודרכים לפיתוח ושיפור המרכיבים. <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף הספציפי. שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים של הספורטאי בענף (אפיוני גיל

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
			בשלים LTAD השונים) - התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות..
אולם		העשרה	התנגדות

5. היבטים באימון ילדים (8 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
כיתה	8	2	עקרונות לעבודה עם ילדים (כולל זיהוי ואיתור כישרונות)
כיתה/אולם		2	התמודדות עם אתגרים ובעיות משמעת
כיתה		2	עקרונות עבודה עם הורים
כיתה/אולם		2	העברת משוב

6. יסודות התקפה בכדורסל (20 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד	
אולם	3	1	עמידת מוצא	יסודות התקפה 1
אולם		1	יסודות משחק בהתקפה לפני כדרור	
אולם		1	הטעיות לפני כדרור	
אולם	5	2	כדרור (כולל שליטה)	יסודות התקפה 2
אולם		2	שינוי כיוון	
אולם		1	הטעיות בכדרור	
אולם / כיתה	9	3	קליעה (סט שוט, קליעת ילדים, ניתור)	יסודות התקפה 3
אולם		3	כניסות לסל וסיומות	
אולם		3	מסירות	

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד	
אולם	3	2	משחק ללא כדור	יסודות התקפה 4
אולם		1	שחקן פנים (מסירה ותנועה)	

7. יסודות הגנה (9 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
אולם	9	4	הגנת היחיד על הכדור (עמדת מוצא, צעד ראשון, צעדי רדיפה, עבודת ידיים, הובלת כיוון, קלזאוט)
אולם		2	הגנה על שחקן ללא כדור (קוי מסירה, Deny)
		2	מצבי 1*1 בהגנה
אולם		1	ריבאונד הגנה

8. עקרונות המשחק הקבוצתי בהגנה (4 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
אולם/כיתה	4	2	הגנה קבוצתית בסיסית (העמדה, עזרה, רוטציה בסיסית)
		2	ירידה להגנה

9. עקרונות המשחק הקבוצתי בהתקפה (6 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
כיתה/אולם	6	2	עקרונות כללים במשחק ההתקפה
אולם		2	יתרון מספרי
אולם/כיתה		2	משחק חיתוכים, חדירות (שחקנים בכל העמדות)

10. חשיפת מדריכים לכדורסל בכיסאות גלגלים (5 ש')

- יתבצע בביקור משותף של חניכי הקורס באחד ממוקדי הפעילות של כדורסל בכיסאות גלגלים.

נושא הלימוד	מה מצופה שהמדריך ידע	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, דרגות ליקויים קלסיפיקציה, חוקה ושיפוט	המדריך יכיר את ההיסטוריה של הענף, סוגי נכויות, קלסיפיקציה. חוקה	1	5	כיתה
הכרות עם כיסא הגלגלים –תנועה ושליטה	המדריך יכיר את הכיסא הייחודי לכדורסל בכיסאות גלגלים: מידות והתאמות	1		כיתה/אולם
התנסות במיומנות בסיס: מסירות, כדרור, ריבאונד, קליעה ממצב ניח, קליעה בתנועה, pick & Roll	המדריך ילמד שליטה בסיסית בכל המיומנויות הבסיסיות של המשחק	2		אולם
סיפורו של שחקן הכדורסל בכיסאות גלגלים	היכרות עם שחקנים פראלימפיים לצורך השראה	1		מפגש עם שחקן פראלימפי

11. היבטים בפיזיולוגיה, מניעה וטיפול בפציעות 7 שעות

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הכדורסל:	2 עיוני	7	* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הכדורסל
<ul style="list-style-type: none"> אופיו של הענף והדרישות הפיזיולוגיות בענף הספורט. יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות 	2 מעשי		
פציעות ספורט (ידע כללי):	3	עיוני	

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
<ul style="list-style-type: none"> זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף זיהוי סיכונים/רגישות הפניה לאבחון (במידת הצורך) תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) כאבי גדילה במהלך PHV <p>* בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>			* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הכדורסל

12. אימון המדריך - התנסויות מעשיות בקורס

כל חניך יתנסה לכל הפחות 3 התנסויות של 20 דק' (20 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
אימון המדריך בתוך הקורס	4	12	אולם
	4		אולם
	4		אולם
אימון המדריך בשטח	4	8	שטח
	4		שטח

13. מבחנים מסכמים (10 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
מבחן עיוני בתורת הענף	1	10	כיתה
מבחן מעשי בהדרכה	9		מעשי
פיתוח 6 מערכי אימון מלאים			

14. צפייה מודרכת (5 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
סדנת צפייה – ראה נספחים: <ul style="list-style-type: none"> • נספח ג – הנחיות לסדנת צפייה באימון • נספח ד - דף צפייה – סדנת צפייה באימון 	2.5 שעות למפגש	5 (2 מפגשים)	שטח
כתיבת דו"ח סיכום לכל סדנת צפייה			שטח

- לינק לרשימת החונכים/מאמן מומחה המאשרים ע"י איגוד הכדורסל

מקורות לימוד מומלצים:

1. דרייגור, ע. (2017) כדורסל – משחקונים ותנועות
2. ספר חוקת הכדורסל - (2014). איגוד הכדורסל. ועדכונים כולל 2015
3. דקל, ג. (2013) - הדרך לסל בגישת הבנת המשחק. הוצאת אסיף
4. דקל, ג. (2009) - דגשים עיקריים בלימוד מיומנויות ומהלכי משחק הכדורסל. המכללה וינגיט
5. משה ר, דרייגור ע. (2007) - כדורסל באזור הצבע .
6. קרן חנן (2004) step by step. נתניה: וינגיט.
7. וגמן, א' (2005) - פרקים לימודים בכדורסל. המחבר.
8. חנן קרן, (2003) - STEP BY STEP.
9. מנחם, י. (2002) - כושר גופני במשחקי כדור. החינוך הגופני והספורט (2) עמ' 22-23.
10. אורן, ר. (2001) - קט-סל לצעירים. החינוך הגופני והספורט (4) עמ' 23-27.
11. קליין, רלף. (1991) - בין שני סלים. נתניה, מכון וינגיט.

מקורות לימוד מומלצים באנגלית:

1. Cole, Brian J. (2015) Basketball anatomy
2. Alan g. Launder(2010) play practice
3. Wootten, Morgan' Human Kinetics coaching basketball successfully 2013
4. Knight and newell (2011) basketball
5. Wissel, Hal' Human Kinetics Champaign, basketball steps to success 2012
6. Basketball Skills& drills -3rd edition/ jerry krause' Meyer' (paperback – Aug. 29, 2007)
7. Varcil, M. (1996). NBA Basketball basics. Sterly NY.
8. Wooden R.J. (1996). Practical modern basketball. New York: Ronald Press Co.
9. Goldstein, S. (1994). The Basketball player's bible, golden Avara publishing.
10. Hutchison, J. (1989) Coaching Girl's Basketball successfully. Leisure press: Illinois.
11. Haan, R. (1985). Portfolio of basketball drills from college coaches. New York: parker.

12. Krause, J. (1984). Better basketball basics. New York: Leisure.
13. Y.M.C.A. of the U.S.A. (1984). Shooting dribbling coaches. Human Kinetics Publishers.
14. San Edmond Academy. (1983). Youth league basketball. Florida, North Palm Beach.
15. Carril P. (2004) The Smart take from the strong: The basketball Philosophy
16. Kryzewski M. (2001) Leading with the Heart: Coach K's Successful Strategies
17. Kresse. J. (2012) Attacking Zone Defense
18. [Breakthrough Basketball](#)
19. [youtube - FIBA Coaching Clinics](#)
20. [PGC – coaches basketball](#)
21. [Youth Basketball Guidelines](#)
22. [coaching – FIBA Europe](#)
23. [basketref.com](#)

ג. נספח א – מבחן קבלה לקורס המדריכים

מספר	שם המועמד	תעודת זהות	כניסות לסל + שינוי כיוון 20%	טכניקת קליעה 20%	הבנת משחק 20%	דינמיקה קבוצתית 20%	ראיון מועמד 20%	ציון סופי (X*5)	החלטה התקבל/ לא התקבל
1			5 4 3 2 1	קליעת בסיס, Set Shot	חוקי המשחק, השתלבות במשחק הקבוצתי, מסירות,	תקשורת בסיסית והנעה לפעולה, השתלבות	מוטיבציה, יכולת למידה, הסתגלות למסגרת		
2			5 4 3 2 1						
3			5 4 3 2 1						
4			5 4 3 2 1						
5			5 4 3 2 1						
6			5 4 3 2 1						
7			5 4 3 2 1						
8			5 4 3 2 1						
9			5 4 3 2 1						
10			5 4 3 2 1						
11			5 4 3 2 1						
12			5 4 3 2 1						
13			5 4 3 2 1						
14			5 4 3 2 1						
15			5 4 3 2 1						
16			5 4 3 2 1						
17			5 4 3 2 1						
18			5 4 3 2 1						
19			5 4 3 2 1						
20			5 4 3 2 1						

ד. ספח ב – מבחן מעשי אימון המדריך

שם החניך _____ שם הבוחן _____

הערות _____ ציון סופי _____

טבלת ניקוד

סעיף	תחום	מרכיבים	ציון	הערות
1	מערך האימון	מוכנות לאימון מבנה האימון	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
2	יכולת ואיכות הדגמות	בהירות, מיקוד, הדגמה,	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
3	איכות תרגילי אימון	מיקום השחקנים על המגרש שימוש במגרש ובסלים	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
4	שימוש בעזרי אימון	רלוונטיות, מיקום	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
5	זיהוי ותיקון טעויות	הערות ומשוב לשחקנים משוב קבוצתי	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
6	עמידה ביעדים היצמדות למטרות	רצוי מול מצוי	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
7	אטרקטיביות האימון	גיוון, הפעלת השחקנים, אוירה	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
8	ארגון האימון	מתודיקה	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
9	דמות המאמן	חינוך, ערכיות, מנהיגות, יכולת הנעה לפעולה	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
10	התייחסות חופשית	ניקוד חופשי נוסף לשיקול דעת הבוחן	9 8 7 6 5 4 3 2 1	

נספח ג - סדנת צפייה באימון - קורס מדריכים בספורט תחרותי

1. סדנת הצפייה בתהליך ההכשרה

סדנת הצפייה מהווה מרכיב משמעותי בתהליך ההכשרה של קורס מדריכים בענפי הספורט התחרותיים ונועדה לחזק את החיבור בין הידע הנרכש בקורס לבין היישום המעשי בשטח, כחלק מתהליך להכשרת מדריכים מקצועיים, אחראיים ובטוחים בעבודתם.

2. מטרת הסדנה

מטרת סדנת הצפייה, לאפשר לחניכי קורס המדריכים צפייה מודרכת באימון המועבר על-ידי מדריך/מאמן מוסמך, לצורך התרשמות וניתוח מקצועי של תהליכי אימון מתודיים ותהליכים מעשיים מקצועיים, בהתאם לסטנדרטים של ענף הספורט. כמו כן הסדנה תעודד חשיבה ביקורתית ושיח מקצועי על דמות ותפקיד המאמן ותסייע למדריך לקבל ולגבש כלי הדרכה שיתרמו להצלחתו כמדריך.

3. אופן ביצוע:

בקורס המדריכים יתקיימו 2 סדנאות צפייה הכוללים ארבעה חלקים כ"א.
חלק ראשון – מפגש מקדים עם המאמן בה יוצגו נושא ומטרות האימון וסיבה לבחירתן ומאפייני הקבוצה.
חלק שני - צפייה באימון למשך 60-75 דק. במהלך הצפייה ימלאו החניכים דו"ח צפיה מובנה. חלק שלישי - בתום הצפייה תתקיים שיחה פתוחה עם המאמן הקבוצה בה יציג סיכום האימון ויענה על שאלות החניכים.

חלק רביעי - דיון פתוח עם המאמן המקצועי של הקורס המתבסס על דף הצפייה בהתייחס לשני המרכיבים העיקריים של הצפייה: המתודיקה- ניהול האימון והמקצועיות - הצד המקצועי של האימון.

- הערה: הסדנה אינה מהווה הערכה אישית של המאמן הנצפה, אלא כלי למידה והכשרה עבור חניכי הקורס, תוך שמירה על שיח מקצועי, מכבד.

4. הנחיות לחניכים: החניכים יתמקדו בצפייה בהיבטים המפורטים:

א. ניהול האימון

- התקשורת של המאמן
- שימוש בחיזוקים.
- שמירה על בטיחות באימון
- ארגון האימון ואופן הדרכה
- שפה מתודית
- שפה ושמירה על מוגנות החניכים

ב. מקצועיות

- ניצול זמן האימון – זמן פעילות
- התאמת האימון לרמת הספורטאים
- גיוון ויצירת עניין
- משוב ותיקון שגיאות
- שימוש בשפה מקצועית

ג. הערות להתנהלות בזמן הסדנא

- החניכים יהיו קרובים בטווח שמיעה למאמן המדגים.
- יש להחזיק את דף הצפייה "בפולדר" כדי שניתן יהיה לרשום הערות.
- יש לשמור זמן משמעותי של לפחות חצי שעה לחלק הרביעי – דיון עם המאמן המקצועי.

5. הנחיות למאמן המקצועי

סדנת הצפייה היא חלק מתהליך ההכשרה שמתחיל כבר מהיום הראשון של הקורס. הסדנה תתבצע לאחר שהחניכים התנסו באימוני מדריך בקבלת משוב מקצועי ומתן משוב עמיתים. הערות:

- בחירת המאמנים המדגימים: מאמנים מעוררי השראה בעלי תקשורת חיובית ויכולת אימון גבוהה אשר מבינים ומחויבים לתהליך.
- המאמנים המדגימים יקפידו לפתוח את האימון בשיחה, להבליט מתודיקת אימון ברורה (הכוללת בין השאר הדגמות ומשובים) איכות מקצועית (הכוללת שימוש במונחים) ולזמן לחניכים הזדמנויות צפייה משמעותיות של מהלכי אימון חשובים ורלוונטים לתהליך ההכשרה.
- בחירת קבוצת ההדגמה – גיל ורמה מקצועית רלוונטיים להרשאות דרגת המדריך. מספר חניכים אופייני לענף.
- נושאי האימון הנבחר: יש לבחור נושא המאפשר הזדמנויות צפייה בהם יוכל החניך לממש את הנדרש בדף הצפייה המפורטים בסעיף 4 (א-ב)
- הנחיות לדיון וסיכום הצפייה (ראו סעיף 3 חלק שלישי ורביעי) – יש לאפשר שיחה פתוחה ולעודד את החניכים לשאול שאלות ולהביא לדיון הערות שעלו במהלך הצפייה.

6. תוצרי למידה ומיומנויות נרכשות

- החניך יזהה את גישת המאמן והתקשורת שלו בניהול האימון.
- החניך ידע לזהות את מידת מוגנות הספורטאים באימון.
- החניך יזהה כלים מתודיים (שיטות ואמצעי הדרכה) לארגון האימון בהם השתמש המאמן
- החניך יחשף לשפה מקצועית ושימוש במונחים מקצועיים.

- החנך יזהה את מרכיבי האימון (נושאים) וידע לקשר בין מטרות האימון, מערך האימון והביצוע בפועל בהתאם לצרכי הקבוצה כפי שהוצגו.
- החניך יטפח חשיבה רפלקטיבית וביקורת מקצועית בונה, כחלק מתהליך הלמידה וההתפתחות המקצועית.
- החניך יפיק תובנות יישומיות לעבודתו העתידית כמדריך.

נספח ד - דף צפייה – סדנת צפייה באימון

קורס הכשרת מדריכים בענף ספורט תחרותי

1. פרטי הסדנה

שם ומשפחה חניך/ה	תאריך	שעה
מוסד ההכשרה	ענף ספורט	מסגרת האימון (מועדון/נבחרת/חוג)
מקום האימון	מתקן האימון	שם המאמן/ת הנצפה
גיל המתאמנים	מספר המתאמנים באימון	רמת הספורטאים: ישגי/נבחרת/חוג עממי

נושא האימון: _____

מטרות האימון:

א. _____

ב. _____

ג. _____

2. תכנון האימון ומטרותיו

סמן/י והתייחס/י בקצרה:

- האם מטרות האימון הוצגו באופן ברור: כן חלקית לא
- התאמת רמת האימון לשלב ההכשרה ולרמת המתאמנים: כן חלקית לא
- רשום התרשמותך:

3. מבנה, רצף וניהול האימון

- שיחת פתיחה: כן לא
- חימום: כן לא
- רצף תרגילים הגיוני ומדורג: כן לא
- ניהול זמן: טוב סביר
- רשום הערות לגבי ארגון האימון וארגון הציוד:

4. אופן הביצוע, ההדרכה והמשוב

- הסברים ברורים: כן לא
- שימוש בהדגמות: כן לא
- שימוש בשפה מקצועית: כן לא
- תיקון טעויות ומתן משוב מקצועי: יעיל
- רשום תובנות והערות נוספות:

5. תקשורת מאמן-מתאמן וניהול הקבוצה

- שיח מכבד ומקצועי: כן לא
- שימוש בחיזוקים חיוביים: כן לא
- ניהול משמעת וסדר: יעיל סביר
- רשום התרשמותך מהאווירה באימון בכל הקשור לעידוד, הגברת מוטיבציה:
