

תכנית להכשרת מאמנים בכדור יד

התכנית עדכנית לתאריך 12.8.2024

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מאמנים מיומנים ומקצועיים בעלי ידע עכשווי לעבודה עם קבוצות ילדים, מתבגרים וקבוצות בוגרים הישגיות.
- להקנות ידע מודרני בתחומי הדרכת הכדוריד ובענף עצמו.
- להקנות ידע, הבנה והתנסות בבניית תכניות אימונים ענפיות ולשיפור הכושר הגופני.

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 בכדור יד.

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 238 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 166 שעות .
- חניכה מעשית מודרכת (סטאז') - 20 שעות (ראה נספח א')

סה"כ : כ- 238 שעות

6. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים) .

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	חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים: • עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט • פיצוי יסף באימון • עקרונות האימון ספורטיבי	2	עיוני בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)
2	המאמן בספורט ההישגי: • סגנונות האימון השונים • הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי	2	עיוני • משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם • מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
3	תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה): • אפקט האימון וסוגי אפקטים • שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית) • חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון • שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) • תכניות אימונים ייחודיות	9	עיוני • סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע • תקופות ושלבי אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג • המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו • מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים
4	תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית: • תכנון עומסים בתכניות שנתיים, תקופתיות ושבועיות • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • עומס יתר • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים: • ניתוב וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה	3	עיוני • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)
	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	20	

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. Vladimir B.I, Michael A.Y. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. 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 הפציעה, 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 הנוטלים חלק בתחרויות
- ד. רופא ספורט
- ה. רופא 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	אנטומיה וביומכניקה – כללי: - מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית - הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה) - נקודות אחז ותחל (Origion & insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה - כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה) - פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים)	4	עיוני קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
2	פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף: • <u>יכולת אירובית</u>: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרבניים לאורך זמן. הערכה של: - צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה - סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>מהירות</u> • <u>כוח</u>: - דגש על ספציפיות בענף - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות	6	3 עיוני, 3 מעשי הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף
3	אקלים וגובה: תנאים סביבתיים והשפעתם על האימון והתחרות: מזג אוויר (תנאי קיצון), תנאי גובה (גובה מעל/מתחת פני הים). רמת האקלום של הספורטאי.	2	עיוני הדגשה של ענפי הסבולת, בעיקר ענפי החוץ (Outdoor)

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
4	תזונה, תוספים וסמים בספורט:	4	עיוני • התייחסות לספורטאים בוגרים • היבטים תחרותיים • התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים • מרצים מומחים בתחומים אלה
	• עקרונות של תזונה נכונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים (Food First Approach): התאמת תפריט לספורטאים בהתאם למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)		
	• משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	• מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)		
	• תוספים: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט		• שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית • מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע • רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט
			http://www.inado.org.il
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	17 שעות	

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 ופתולוגיה" 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, חינוכיים 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: - סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. - גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית	1	עיוני
	- פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. - פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים	1	עיוני - שלב התפתחות קוגניטיביים ורגשיים - דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט: - מצבים פסיכולוגיים בספורט - הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שיסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות	2	עיוני מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים: - מוטיבציה פנימית וחיצונית - דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרות) - כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה) - עקרונות של הצבת מטרות: תוצאות לעומת "מטרות מאמץ"; מטרות אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים".	2	עיוני עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב תחושת מסוגלות (בנדורה): ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית מטרות: מודל SMART, מטרות לטווחי זמן שונים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה: - מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט - לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה - כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות - מודל ה-U ההפוך בספורט	2	עיוני - ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי - לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות - מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה) * מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
3	תקשורת: המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד: - דרכים להעברת מסרים - תקשורת מאמן-ספורטאית - יחסי גומלין עם מנהל מקצועי - דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים" - שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות	2	עיוני - כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי - מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
4	פציעות ספורט: - היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום - בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה	1	עיוני - הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה) - תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס - U, שלבי "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה - תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה - סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה - תופעת אימון יתר
5	אימון ספורטאיות: - מיתוסים ודעות קדומות - היסטוריה של ספורט הנשים - מאפיינים ייחודיים באימון ספורטאיות - יחסי מאמן-ספורטאית	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	קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט: - הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות - דרכים לקניית ערכים בספורט	1	עיוני * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	15 ש'	

מקורות לימוד מומלצים

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

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

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 166 שעות

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	שיחת פתיחה	2	עיוני
2	טכניקה וטקטיקה אישית בהתקפה ובהגנה • תפיסה, מסירה ותנועה + שגיאות=23 שעות • זריקת ניתור (לימוד ושיפור) + שגיאות=23 שעות • לימוד ותרגול זריקות שונות=36 שעות • הטעיות עם וללא כדור=36 שעות • מיומנויות הגנה אישיות=5 שעות • התאמת הטכניקה לשלב ההתפתחות=43 שעות • אמצעי עזר לאיתור שגיאות ותיקון=24 שעות • מיקום הטכניקה באימון בוגרים=13 שעות(עיוני) • טכניקה במצבי משחק=32 שעות • התקפה מתפרצת, מהירה ומתוכננת=63 שעות	30	26 מעשי 4 עיוני
3	אימון פיווט	4	4 מעשי
4	אימון הקיצוני	4	4 מעשי
5	אימון שלשה אחורית	3	3 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
6	אימון השוער • טכניקה – סוגים = 1 שעות • עצירת זריקות מרחוק = 1 שעות • עצירת זריקות מקרוב = 1 שעות • עצירות קיצוני = 2 שעות • יכולת התקפית = 1 שעות • שיפור יכולת גופנית = 2 שעות	8	8 מעשי
7	טקטיקה אישית • קבלת החלטות תוך שימוש בטכניקה = 4 שעות • עקרונות תנועה ללא כדור = 4 שעות	8	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	תפקיד המאמן: • המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם • פיתוח פילוסופיית אימון • ניהול ספורטאי • תקשורת מאמן-שחקן	3	עיוני CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT יש להתייחס ל: • פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן? • מה פירוש להיות מאמן? • אילו ערכים מנחים אותי? • סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור • סגנונות הדרכה • שיחות עם ספורטאים מצבים שונים * מומלץ לבצע במסגרת סדנאות
8	מתודיקה • כללית = 2 שעות • ספציפית = 2 שעות	4	2 עיוני 2 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
9	טקטיקה קבוצתית - קבוצות קטנות 2:3:4 = 4 שעות - בניית מודל משחק ושיטות אימון = 6 שעות - ניתוח יריב = 6 שעות, - שיטות הגנה=12 שעות - תרגילים ושילובים=5 שעות	31	מעשי
	היבטים מדעיים יישומיים בענף הכדוריד: - ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הכדוריד . - הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) (ספציפי לענף) - מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים).	6	3 עיוני, 3 מעשי * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הכדוריד. <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הכדוריד • הכנת תכנית אימונים רב שנתית • תכנון רחב	6	עיוני • יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים * ניתן לשלב סדנה
	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הכדוריד	2	עיוני • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הכדוריד • תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף הכדוריד תוך התייחסות לגורמים הבאים: • מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף הכדוריד. • אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הכדוריד. לדוגמה - פיתוח כוח: ✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות ✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות ✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים • תרגילים נבחרים	14	7 עיוני, 7 מעשי • עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הכדוריד; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הכדוריד. • מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות/משחקים בענף הכדוריד: א. מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מהירות וזריזות (תוך שימוש באמצעים שונים), פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach" ב. מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), ח"ח, בדיקה איזוקינטית ג. אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - GPS, סטטיסטיקה ועוד ד. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה	4	2 עיוני, 2 מעשי - שיטות שונות לניטור תהליך האימונים - הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות - מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו - חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמנם, מאפייניהם והשימוש בהם

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הכדוריד: • הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הכדוריד – אקוטי וכרוני. • 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). • הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרוטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות) • מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות • תרגילים למניעת פציעות, פרופריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה)	6	4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול. * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הכדוריד <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות
	עקרונות האיתור בענף הכדוריד: התמקדות בפרופיל האיתור בענף הכדוריד: כיצד ממיינים ספורטאים בענף הכדוריד, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות	2	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף הכדוריד	2	עיוני - המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם - תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף הכדוריד
10	שונות הרצאת שיפוט = 2 שעות אימון מנטלי = 4 שעות כדוריד נשים = 4 שעות	8	6 עיוני 4 מעשי
11	אימון המאמן	10	מעשי בנוסף ישנם עוד 10 שעות הדרכה בנושאי הלימוד השונים
12	עבודת גמר	2	עיוני
13	מבחנים עיוני - 2 מעשי - 2	4	עיוני מעשי
	סה"כ	166	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Schubert & Others. (1990). "Handball Handbuch 1". Philipplka – Verlag. Munster.
2. Sichelschmidt, P. & Others. (1988). "Handball Spezial 2". Philipplka – Verlag. Munster.
3. Singer, E. (1979). "Hallen Handball". CD – Verlagsgesellschaft. Stuttgart.
4. Spate, Wilke, G. (1989). "Handball Spezial 1". Philipplka – Verlag. Munster.
5. Thiel, A. Hecker, S. (1989). "Hallten Wie Wir". Philipplka – Verlag. Munster.

נספח 1 - התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מאמני כדוריד

מבוא: התנסות מעשית הינו שלב חשוב בתהליך ההכשרה בו החניך יתנסה וירכוש מיומנויות הדרכה, יצפה במאמן מנוסה, יתרגל תכני אימון ולימוד וכמו כן יקבל משוב על עבודתו בטרם יכנס לתהליך האימון. למאמן החונך יש תפקיד מרכזי בהצלחת ההתנסות המעשית וכלל שיבין את חשיבותה, ישקיע בתהליך החניכה וישמש מודל לחיקוי כך ישלים החניך את ההכשרה ויתחיל את צעדיו הראשונים עם סיכויי הצלחה גבוהים.

הוראות לביצוע ההתנסות המעשית :

1. עם הרישום לקורס המאמנים מומלץ כי החניך יגיע עם שם של מאמן חונך להתנסות המעשית.
2. באחריות המוסד לחניכים ללא מאמן חונך, לשבץ מאמן חונך.
3. התנסות המעשית יכולה להתקיים במועדון ממנו הגיע החניך או במועדון בו נמצא מאמן חונך.
4. החונך חייב להיות מאמן מוסמך המאמן במחלקת נוער/בוגרים.
5. אישור מאמן חונך יתבצע ע"י המנהל המקצועי של הקורס כמתאים לשמש כחונך.
6. שיחת תאום ציפיות: יש לבצע שיחת תאום ציפיות לפני תחילת ההתנסות עם כל המאמנים החונכים.
7. יש להנחות את החניכים ולהדגיש את חשיבות ההתנסות
8. החניך מחויב להשתתף ב- 8 מפגשי אימונים ו- 2 משחקים/תחרויות של אותו חונך עם קבוצתו/ספורטאים.
9. משך כל מפגש התנסות - שעתיים
10. במהלך ההתנסות מומלץ לקיים שיחה עם החניך לפני האימון ובסיומו.
11. מומלץ להתחיל את ההתנסות מעשית המודרכת החל ממחציתו של הקורס ואילך.
12. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן הפעילויות ראה נספח 4.
13. באחריות המוסד ההכשרה לוודא כי תתבצע שיחת דיווח עם המאמנים החונכים לפחות פעם אחת במהלך תהליך ההתנסות.
14. בסיום ההתנסות יחתמו המאמן המקצועי של הקורס והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה המפורטים בנספח 4.
15. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאחר מ-שנתיים ממועד סיום הקורס.

נספח 2 – דף לחניך

הנחיות לביצוע התנסות מעשית

במסגרת התוכנית הענפית בקורס מאמנים הנך נדרש/ת לבצע התנסות מעשית בהדרכה . מפגשי ההתנסות הינם חובה בתהליך ההסמכה בו תמשיך לרכוש כלי הדרכה ואימון וידע מקצועי ממאמן מוביל באגודת כדוריד.

ובמהלך ההתנסות יש לבצע את המשימות הבאות:

1. מפגשי התנסות - סה"כ 10 מפגשים הכוללים: 8 אימונים של 2 שעות ו- 2 מפגשי משחק/תחרות עם המאמן חונך וקבוצתו/ספורטאים.
 2. במהלך אימון עלייך להתנסות בהדרכה מעשית לצד המאמן החונך, צפייה ותייעוד של שלבים נוספים באימון.
 3. יש להעביר לרכז המקצועי בקורס את המועדים המתוכננים לביצוע ההתנסות המעשית המודרכת ומקום המפגשים.
- הגשת דוח התנסות וסיכום: (ראה נספח 4)
- דיווח בכתב על הנושאים עליהם ניתן דגש בכל אחד מהאימונים ותובנות מכל מפגש.
 - סיכום אישי של החניך בו יש לפרט על החוויה האישית תובנות לעתיד .
 - חתימה ידנית של המאמן/נת החונך על טבלת המפגשים.
 - הדוח יוגש על גבי הטבלה (נספח 4) מומלץ להדפיס(לא ידני) באופן מסודר ועל פי הסעיפים הנדרשים.
 - מועד הגשה בתיאום ואישור מול המאמן המקצועי בקורס.

נספח 3 - רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת

המאמן/נת החונך בהתנסות המעשית המודרכת יחשוף את החניך שתחת הדרכתו המקצועית לנושאים המפורטים מטה בתהליך ההתנסות המעשית:

1. תפקידי המאמן:

- מודל לחיקוי, מנהיג, יצירת מוטיבציה.
 - תקשורת עם ההורים - הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד
 - התמודדות עם כישלונות והצלחות
 - התמודדות עם בעיות משמעת
 - בניית תקשורת חיובית עם הספורטאים
 - התמודדות ותקשורת עם הנהלת המועדון.
2. תכנון וכתיבה של מערך אימון
3. ארגון המבנה והפעילות באימון
4. אמצעים ודרכים לפיתוח ושיפור יכולת גופנית ספציפי בענף בהתאם לאפיוני הגיל ושלב התפתחות הספורטאי.
5. אורח חיים נכון לספורטאים (תזונה, נוזלים, שינה)



נספח 4 - דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מאמנים

ענף: _____ שם המוסד: _____

שם ומשפחה החניך: _____ תאריך תחילת התנסות: _____ תאריך סיום התנסות: _____

שם המאמן החונך: _____ מס': _____ נייד _____ מייל: _____

שם האגודה/הקבוצה/המחלקה בה מתבצעת ההתנסות: _____

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

משרד התרבות והספורט



מנהל האגף להכשרת מאמנים

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

הערות:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

חתימת המאמן החונך



דוח סיכום - התנסות מעשית מודרכת בקורס מאמני כדוריד

- אורך ואופן כתיבת הדוח:
 - עד שני עמודים.
 - גופן DAVID, גודל 12, מרווח 1.5.
- יש להתייחס בכתיבת הדוח לנושאים הבאים:
 - לאחר שיחה עם המאמן: ציין אם קיים חזון מקצועי וקו מנחה כללי לכלל מאמני המועדון.
 - התנהלות ותקשורת המאמן באימון:
 - אופן הדיבור, שימוש בקול, עמדת המאמן, גישת התקשורת עם השחקנים-חיובי, שלילי, מתן חיזוקים, הדגמה ותיקון שגיאות.
 - מבנה האימון:
 - השלב המכין באימון?
 - משחקון?
 - ריצה ופעילות?
 - אחר? פרט.
 - כיצד באים לידי ביטוי ההיבטים הבאים:
 - פיזי!
 - טקטי!
 - טכני!
 - האם נראה שהקו המקצועי של המועדון בא לידי ביטוי באימון?
 - הצוות באימון:
 - האם קיים צוות נוסף חוץ מהמאמן?
 - כיצד בא לידי ביטוי תפקידי הצוות באימון?
 - כיצד באה לידי ביטוי התקשורת של