

תכנית להכשרת מאמנים קראטה

התכנית עדכנית לתאריך 21.4.2022

1. מטרת התוכנית:

- להקנות רקע מעמיק, בעיקר תיאורטי, חדיש ומתקדם.
- להכשיר מורים, מדריכים ומאמנים (השילוב בלתי נמנע בגלל ייחודיות הענף), להתמודד עם מכלול האתגרים העומדים בפני המאמן והמחנך.
- להכשיר מאמנים להתמודד עם דרישות הענף המאתגרות במישור ההישגי

2. תנאי קבלה לקורס:

מי שעומדים בכל אחד מהתנאים הבאים בלבד:

- א. המועמד סיים לימודיו על פי חוק לימוד חובה
- ב. בעל תעודת מדריך קראטה.
- ג. המועמד בעל חגורה שחורה מוכרת ע"י איגוד הקראטה.
- ד. אישור על ניסיון של שנתיים באימון וליווי ספורטאים בתחרויות.

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 בקראטה.

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 244 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 192 שעות .
- סטאז'- ראה נספח 1

סה"כ : כ- 244 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 52 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרת 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
3	תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה): • אפקט האימון וסוגי אפקטים • שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית)	9	עיוני • סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	- חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון - שלב ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים - ליכולות הספורטאי ולצרכיו) - תכניות אימונים ייחודיות		- תקופות ושלב 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 שנתיות, 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. 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. מטרת 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 (Origination & 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
2	פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף: <u>יכולת אירובית</u>: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרבניים לאורך זמן. הערכה של:	6	3 עיוני, 3 מעשי הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה - סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • יכולת <u>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		
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)
4	תזונה, תוספים וסמים בספורט:	4	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- 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	1	- התייחסות לספורטאים בוגרים - היבטים תחרותיים - התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים - מרצים מומחים בתחומים אלה - שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית - מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע - רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט
	מבחן מסכם		http://www.inado.org.il
	סה"כ		17 שעות
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	17 שעות	

מקורות לימוד מומלצים:

6. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
7. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
8. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
9. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתולוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
10. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
11. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
12. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – נייס, שחר, ענבר.
13. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
14. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
15. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר נייס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
16. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
17. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
18. "תזונה פרי מחשבה – כך א" (2014) אילנה
19. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
20. Istvan Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
21. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
22. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation,
and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
23. Clare E. Milner.. (2019)." FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND
EXERCISE : 2ND EDITIO" Routledge
24. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's
Guidelines for Exercise Testing and Prescription , Wolters Kluwer Health
25. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport
and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
26. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human
Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
27. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics

28. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
29. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
30. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
31. 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:	1	עיוני
	- סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. - גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית		
2	- 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 שסייעו 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; עורות רגשית ופיזיולוגית מטרות: מודל SMART, מטרות לטווחי זמן שונים
	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	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)

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	מודל ה-U ההפוך בספורט		* 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
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

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
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
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 – 192 שעות

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	עיוני ענפי תולדות אומנויות הלחימה, התפתחות אומנויות הלחימה, לידת השיטות העיקריות, מיסוד האסכולות, ארגונים ישראליים ובינלאומיים עיקריים.	6	עיוני
2	אתיקה מקצועית דמות הסנסאי, בחינות דרגה, תקפות דרגה, התנהגות הסנסאי בדוג'.	3	עיוני
3	תפקיד המאמן: - המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם - פיתוח פילוסופיית אימון - ניהול ספורטאי	3	עיוני לינק: 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

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
			שיחות עם ספורטאים מצבים שונים * מומלץ לבצע במסגרת סדנאות
4	ענפי מעשי אימון והוראת טכניקות יסוד, קראטה וקרבות – ביצוע, הוראה, אבחון וניתוח אימון	10	מעשי
5	היבטים מדעיים יישומיים בענף קראטה: - ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף קראטה. - 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 קראטה. <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות
6	בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים תוך התייחסות לגורמים הבאים:	14	7 עיוני, 7 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	- מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף הקראטה. - אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הקראטה. - לדוגמה - פיתוח כוח: ✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות ✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות ✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים - תרגילים נבחרים		עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הקראטה; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הקראטה. מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)
7	תצפיות וביקורי חוץ ביקורים במרכזי הדרכה שונים – לימוד שיטות ניהול ועבודה של המרכזים.	5	מעשי
8	מיומנויות הוראה, הדרכה ואימון * יישום עקרון המשוב הכפול. * מבנה השיעור והאימון ע"פ שיטת התבניות * יחסי חניך – מאמן / מורה, המוטיבציה ללמוד ולהתאמן, הליך ההוראה, הליך האימון, יכולת אבחון וניתוח	20	10 עיוני 10 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
9	תכנון על פי תקופות חלוקה תקופתית (פריודיזציה) (כמפורט בטבלת תורת האימון, סעיף 2) תכנון באומנויות לחימה, יישום, ביצוע בניית תכניות לרמות האימון השונות והיקפן	14	6 עיוני 8 מעשי - יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הקראטה. - 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
10	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף בניית תכניות לרמות האימון השונות והיקפן	2	עיוני - יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הקראטה. - תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים
11	מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות הקראטה:	4	2 עיוני, 2 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	• מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מהירות וזריזות (תוך שימוש באמצעים שונים), פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach" • מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), סח"ח, בדיקה איזוקינטית • אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - GPS, סטטיסטיקה ועוד • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה		• 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: מטרם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם
12	מיומנויות אימון ענפיות האימון התחרותי, האימון המסורתי באומנויות הלחימה, אימון ילדים, אימון מבוגרים, אימון נשים, אימון נכים, כללי בטיחות בהוראת אומנויות לחימה, לחימה במגע מלא.	10	5 עיוני 5 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
13	עקרונות האיתור בענף הקראטה: התמקדות בפרופיל האיתור בענף הקראטה: כיצד ממיינים ספורטאים בענף הקראטה, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות	2	עיוני
14	אימון מאמן והרצאות חניך* התנסות מעשית מבוקרת, ביקורת וידאו, ניתוח, שיטות בקרה, בחינה. אימון מעשי	30	מעשי
16	הכרה והתנסות בשיטות שונות סדנאות מעשיות להכרת השיטות השונות	5	מעשי
17	פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הקראטה: - הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הקראטה – אקוטי וכרוני. - סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף הקראטה: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף).	6	4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול. * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הקראטה <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	- הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרטוקולים 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)		
18	חבות משפטית וביטוחים למורים לאומנויות הלחימה	5	עיוני
19	תזונה ייחודית ענפית	5	עיוני
20	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף הקראטה	2	עיוני - המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם - תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף הקראטה
21	הרצאות תלמידים	10	5 עיוני 5 מעשי
22	בחינות עיוניות ומעשיות	10	2 עיוני 8 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
23	קראטה תחרותי אולימפי WKF ארגון עולמי, חוקה, מסלול שופטים/מאמנים	20	8 עיוני 12 מעשי
24	סטאז' מאמנים – ראה נספח 1		
	סה"כ שעות	192	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Borke, D. (1981). "Treating Martial Art Injuries". Ohara Publishing.
2. Dreager, D. (1979). "Modren Bujustu & Budo". Weatherhill.
3. Dreager, D. (1982). "Classical Budo". Weatherhill.
4. Egami, S. (1981). "The Heart of Karate Do". Kodansha.
5. Forrest, E. M. (1992). "Living the Martial Way". Barricade.
6. Funakoshi, G. (1977). "My Way of Life". Kodansha.
7. Funakoshi, G. (1977). "Karate Do Kyohan". Kodansha.
8. Groucher, M. (1983). "The Way of the Warrior". Century.
9. Haines, B. A. (1984). "Karate's History & Traditions". Charles.
10. Kauz, H. (1992). "The Path to Liberation". The Overlook Press.
11. Lee, D. (1986). "Tai Chi Chuan". Ohara.
12. Lovret, F. (1987). "The Way and the Power". Paladin Press.
13. McCarthy, P. (1995). "Budishi". Charles.
14. Nagamine, S. (1976). "The Essence of Okinawa Karate Do". Charles.
15. Nakayama, M. (1981). "Best Karate - Vol 1". Kodansha.
16. Sadler, A. L. (1992). "The Code of the Samurai". Charles.
17. Sun, Tzu. (1991). "The Art of War". Shambala.
18. Ueshiba, M. (1992). "The Art of Peace". Shambala.
19. Wallace, B. (1982). "Dynamic Streching & Kicking". Union Publishing.

ג. נספח 1 - תכנית סטאג' - 30 שעות

המועמד יעבור סטאג' של 30 שעות הדרכה אשר ילוו ע"י מאמן מלווה ובו תדבק בעיקר הבקיעות בתחום הקרטה אותו מייצג המועמד. הסטאג' ילווה ע"י מאמן בעל תעודת מאמן המוכרת ע"י מנהל הספורט ונמצא ברשימת המאמנים המוסמכים ללוות סטאג' של חניכי קורס המאמנים. רשימת המאמנים המוסמכים ללוות סטאג' תפורסם ותעודכן באחראיות התאחדות הקראטה בישראל.

בתום הסטאג' יועבר מכתב המאשר את סיום הסטאג' בהצלחה. מסמך זה מצטרף לתנאי קבלת תעודת המאמן.

הסטאג' יעשה אחר גמר החלק המעשי של קורס המאמנים. יש לסיים את הסטאג' תוך שנה ממועד סיום החלק המעשי של קורס המאמנים (ניתן יהיה לקבל הערכה של עד עוד שנה לסיום הסטאג' ע"י פניה בכתב למוסד בו נערך קורס המאמנים).

תכנית סטאג'

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	כתיבת/הצבת יעדים לשנה	2	
2	כתיבת תוכניות אימון תקופתיות	4	
3	אימון מותאם גילאים	10	
4	הדרכת ספורטאים בתחום הקומיטה	6	
5	הדרכת ספורטאים בתחום הקאטה	4	
6	בקרה ומדידת תוצאות	4	