משרד התרבות והספורט
מנהל האגף להכשרת מאמנים

תכנית להכשרת מדריכים בהוקי גלגיליות

התוכנית מעודכנת לתאריך 22.3.2021

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים בצהוב ניתן ללמד בלימודים מקוונים,

את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים בתחום ההוקי גלגליות.
- לשפר מיומנויות הוראה.
- להקנות מיומנויות יסוד בתחום הטכניקה, הטקטיקה, הכושר הגופני וההכנה המנטאלית בהדרכה ואימון של ילדים ובני נוער עד גיל 16.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך הוקי גלגיליות.

התעודה תינתן רק לאחר שהחניך הציג תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

5. תכנית הלימודים כוללת שעות 186 כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני - 50 שעות .

ב. מעשי/ענפי – 136 שעות .

ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 186 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

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

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

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כורמי ההישג.

ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידקטיות 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:

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

א.1.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

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

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	**מבוא בתורת האימון הכללי** • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון • הגורמים החשובים באימון ספורטיבי • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון	2 עיוני	בסעיף 1 בתוכנית המרצה יגדיר ויקיים דיון עם הסטודנטים לגבי מהו אימון ספורטיבי בהתאם לגילאים השונים ובהתאם לעקרון התקופתיות (יש אימונים מפתחים, אימונים משמרים, אימונים מאוששים. הכל תלוי בגיל ובתוכנית האימונים הכללית .
2	גישות והיבטים מתודיים דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט. 1. יעילות תהליך ההדרכה – תכנון מטרות לטווח קצר וארוך. 2. ארגון נכון של אימונים 3. יעילות בלימוד	3 עיוני	יש לתת דגשים בדרכי וסגנונות הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים. צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות , דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות .
3	**תהליך אימון והתחרות–** • מהו תהליך ועקרונות אימון. • תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית • מרכיבים ועקרונות העומסים	4 עיוני	יש ללמד את מרכיבי העומסים: היקף , עצימות, תדירות , משך, צפיפות יש ללמד את העקרונות הבאים:

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	• תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) • היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון		עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, ההשפעה המעוכבת, התמורה הפוחתת, הפיכות
4	התפתחות ביולוגית של ילד/נער והשלכות לספורט התחרותי **(לדוגמא :עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי –** LTAD). • התפתחות ביולוגית של הילד/ה • ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית • שלבים בקריירה של ספורטאי/ת • דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפוח ספורטאים צעירים	4 עיוני	לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרונולוגי במיוחד בגיל ההתבגרות, כיצד זה משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן. LTAD מומלץ מאוד לפרט את תכנית ה - ולתת את הדגשים העומדים מאחורי כל שלב ושלב LTAD רצוי לבחור תכנית - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי
5	**<u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית -</u>** • חשיבות היכולת הגופנית • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית. א. חימום	5 עיוני	יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. אם אפשרי מומלץ לקשר את מרכיבי הכושר לאותם ענפי ספורט המיוצגים בקורס

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	ב. אימון הסבולת ג. אימון הכוח ד. אימון המהירות ה. אימון הקואורדינציה ו. אימון הגמישות ז. שיטות ואמצעי אימון		לדוגמא- בענפי קרב: שמלמדים את מרכיב המהירות יש לעשות את הקשר לענף ספציפי. גם שמלמדים את נושא הסיבולת, כדאי מאוד לחבר את משמעות הסיבולת בענפי הקרב (להאצת התאוששות) שיטות ואמצעי אימון יילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	**מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים –** מבדקי יכולת בשדה **דגש על** מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)	2 עיוני 2 מעשי	יש להדגיש את העקרונות הבולטים בתהליך המעקב והבקרה, על מה לשים את הדגשים, חשיבות המבדקים, כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, האם ניתן להשתמש בהם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח הנתונים. **בחלק המעשי –** יודגמו המבדקים ויוצג המכשור האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות
7	**מבחן מסכם**	**1**	
	סה"כ	**23 שעות**	

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

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

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות

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.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

א.2.ג. <u>תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :</u>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	**מבוא – רקע כללי מדעים בספורט** שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביו-כימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה. מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות .	1 עיוני	המרצה יתאר את תחומי העניין השונים והקשר לביצועים ספורטיביים.
2	**א. מבנה ותפקוד** העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. **ב. מסלולי אספקת האנרגיה** 1. לימוד שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי א-לאקטי, אנאירובי לאקטי,/אירובי). 2. לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמא: • את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי.	6 עיוני	הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	• כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה אירובית. **- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות**		
3	**גדילה והתפתחות** – גיל כרונולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים , השוואה בין המינים. **בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות**	2 עיוני	פירוט המושגים- גיל כרונולוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפוח ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בנים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.
4	**אורח חיים נכון לספורטאים צעירים** – 4 שעות עיוני - **יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים**		
	<u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא</u> - food first approachעקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3 עיוני	**מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני** יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת הנוזלים פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים) . הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.
	<u>משק הנוזלים -</u> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	<u>מאזן אנרגיה -</u> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביים		
	<u>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים בספורטאים צעירים -</u> ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	שינה - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים.	1 עיוני	יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים) . הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.
	היגיינה – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.		היגיינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגיינה, מה משמעותה.
5	**מבחן מסכם**	1 שעות	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	**14 שעות**	

<u>מקורות לימוד מומלצים:</u>

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) – 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.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. <u>פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)</u>

א.3.א. <u>מטרות התכנית</u>

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. <u>תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים</u>

א.3.ב.1. <u>מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:</u>

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.ב.2. <u>מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.</u>

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	**מבוא לפסיכולוגיית ספורט :** רקע, היסטוריה, גישות שונות. תיאוריות בפסיכולוגיה והקשרן לספורט: • תיאוריות דינאמיות • תיאוריות התנהגותיות • תיאוריות הומניסטיות	2 עיוני	מטריפלט (1989)ועד היום. דינאמי-פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) התנהגותי-סקינר ופאבלוב קוגניטיבי התנהגותי-אלברט אליס הומניסטי-קארל רוג'רס
2	**יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים** ◄ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? ◄ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד ◄ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר?	1 עיוני	○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים סותרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים. ○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים. ○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	**שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי**: היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים. אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרות אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים – כולל תרגול מעשי. התמודדות מול כישלונות והצלחות	2 עיוני	שימוש של כלים מתחום ה-**CBT** **קוגניטיבי**: זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי כמה הספורטאי מאמין שהוא יכול להתמודד בהצלחה עם אתגרים איך הוא מתייחס לקושי/כאב תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם (אני חייב תמיד להצליח, אסור לי אף פעם להיכשל). בדיקה האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי, החלפה בדפוסי חשיבה פונקציונלים. **אימון התנהגותי**: חשיפות וסימולציות למצבים מעוררי חרדה
4	קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ו**אימון ילדים ומתבגרים**, דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים.	2 עיוני	מאפיינים ודגשים לכל גיל
5	**הגנה על הילד/ספורטאי/ת:** • מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. • מה זו פגיעה/התעללות. • סכנות בעולם הספורט. • הטרדות מיניות.	2 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
6	**ערכים בספורט:** אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלימות בספורט	2 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	**אימון ילדים:** ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, **ADHD**, ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'.	1 שעות	מאפייניי ההפרעה, וכלים לעבודה
8	**מבחן מסכם**	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	**13 שעות**	

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 - 136 שעות

(מתוכם 23 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	**שיחת פתיחה** הצגת הרכזים, תכנית הלימודים, מטרות, מטלות, נהלים ומבחנים.	2	עיוני
2	**היסטוריה של הענף**	2	עיוני
3	**יסודות טכניים** הכרת מבנה הגלגליות, נקיטת אמצעי בטיחות לפני נעילת הגלגליות, אחזקת הגוף, צעדים ראשונים בהחלקה – לפנים ולאחור, ריקוד ראשון (Glide walls).	8	6 עיוני 2 מעשי
4	**טכניקת ההחלקה**	12	מעשי **2 שעות הדרכה בנושא (אימון המדריך)**
5	**טכניקת ההוקי**	26	מעשי **4 שעות הדרכה בנושא (אימון המדריך)**
6	**טקטיקה**	10	מעשי **2 שעות הדרכה בנושא (אימון המדריך)**
7	**חוקה ושיפוט**	10	6 עיוני 4 מעשי
8	**כושר גופני + דגש הכנה גופנית לילדים - 14**		
8.1	**פיזיולוגיה מעשית**	5	2 עיוני

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	ניתוח ספציפי של הענפים השונים: א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים. ב. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון – התייחסות לצפיפות, תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה הדומיננטיים בייצור אנרגיה בפעולות השונות של הענף. - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		3 מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
8.2	**<u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף -</u>** • חשיבות היכולת הגופנית • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: 1. חימום 2. אימון הסבולת 3. אימון הכוח 4. אימון המהירות 5. אימון הקואורדינציה 6. אימון הגמישות • שיטות ואמצעי אימון	6	3 עיוני 3 מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי המרצה נדרש להתייחס למרכיבי הכושר הגופני בהקשר של אותו ענף ספורט, דרכים לשיפור המרכיבים וכיצד הם באים לידי ביטוי בענף הספורט הספציפי. יש להציג לסטודנטים את הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט המסוים, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (**motion analysis**) להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
8.3	**פציעות ספורט** ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה: א. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף. ב. זיהוי סיכונים/רגישות. ג. הפנייה נכונה לאבחון. ד. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות). - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות	3	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
9	**הכנה מנטאלית**	4	עיוני
10	**תפקיד מדריך:** • מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. • יחסים עם ההורים.	3	עיוני לינק - CHAPTER 1: THE ROLE OF THE CHILDREN'S COACH שילוב היבטים חינוכיים **מומלץ עבודה בסדנאות** מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
11	**פדגוגיה ומתודיקה בספורט:**	3	עיוני

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	• שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. • תכנון וכתיבת מערך אימון. • ארגון פעילות באימון.		**מומלץ עבודה בסדנאות** מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים	2	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
12	**עבודה מעשית** • הדרכת מיומנויות יסוד =**6 שעות** • כתיבת יחידת אימון בודד =**2 שעות** • בניית תכנית אימון שנתית ורב שנתית= **8 שעות**	18	10 עיוני 6 מעשי **4 שעות הדרכה בנושא (אימון המדריך)**
	אימון המדריך	8	מעשי במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות **(שעה לכל חניך בקורס)** . בכל התנסות יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
			בנוסף ישנם עוד 12 שעות הדרכה בנושאי הלימוד השונים (פרוט השעות בנושאים השונים).
13	**מבחנים** • מעשי = **10 שעות** • מבחן עיוני= **2 שעות**	12	עיוני מעשי
14	**חניכה/סטאז' –** ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים		
	סה"כ	**136**	

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

<u>מקורות לימוד מומלצים:</u>

הערה: אין חומר כתוב בעברית באופן מסודר, לכן המקורות המוצגים להלן הינם סיכום של חומרים בשפות הזרות השונות.

1. תקנון איגוד הגלגיליות.
2. חוקה ושיפוט בענף הגלגיליות.
3. טכניקת החלקה, קפיצות וספינים בשיטה של אנטוניו מרלו – איטליה
4. מעגלים בשיטה של גונטר כוח – גרמניה.

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

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

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

14. **<u>במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים</u>** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

משרד התרבות והספורט
מנהל האגף להכשרת מאמנים

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בהוקי גלגיליות

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

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

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

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

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

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il

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

<u>משוב כללי לחניך :</u>

_____

_____

_____

_____

_____ _____

חתימת המאמן החונך חתימת המאמן המקצועי בקורס

_____

רח' יד חרוצים 12 תל-אביב| טלפון: 03-7239011| פקס: 03-7239024
כתובת למשלוח דואר: משרד התרבות והספורט/מנהל הספורט - רח' המסגר 14
ת.ד 57577 ת"א 61092
E-MAIL: shlomosa@most.gov.il