

תכנית מכינה לקורס מדריכים אופניים

התכנית מעודכנת לתאריך 15.1.2018

1. מטרות התכנית

הקורס מיועד למועמדים שמעוניינים ללמוד בקורס מדריכים בענף האופניים ואינם עומדים בדרישת התבחינים לקבלה לקורס, רקע של 3 שנים לפחות כספורטאי במסגרת תחרותית (איגוד/התאחדות).
מועמדים אלו הם בעלי יכולות מוכחות ואשר יעמדו במבחן קבלה וידרשו להשלים מכינה על פי תכנית הלימודים המפורטת.

היקף הקורס: 36 שעות

2. תנאי קבלה

גיל 16 או מסיימי כיתה י' (באישור מוכח ממנהל ביה"ס) ואשר יעמדו בהצלחה במבחני הכניסה.

3. מבחני כניסה/קבלה

3.א. מבחן מעשי כמפורט :

נושא	טכניקה נכונה	סגנון	בטיחות
1	עמידת מוצא		
2	עצירה לקו מטרה (מ- 20 קמ"ש לעצירה מלאה – שפת גוף, דיוק ומרחק)		
3	עליית מדרגה (10 ס"מ)		
4	ירידת מדרגה (10 ס"מ)		
5	האצה בעמידה (5 קמ"ש עד 20 קמ"ש במישור – סגנון ובטיחות)		
6	פנייה ימינה ושמאלה (שפת גוף ומבט)		

שיטת הניקוד במבחן המעשי:

כל תרגול יקבל ציון בין 1-5.

1. ביצוע לא תקין
2. ביצוע מניח את הדעת
3. ביצוע טוב
4. ביצוע טוב מאוד
5. ביצוע ברמה הגבוהה ביותר

ציון עובר עבור כל תרגיל הוא 3 לפחות במבחן הכניסה ו- 4 לפחות במבחן הגמר.

נבחן שנכשל (פחות מ- 3) במבחן הכניסה באחד או יותר מששת הביצועים לא יכול להשתתף במכינה.

נבחן שנכשל (פחות מ- 4) במבחן המסכם באחד או יותר מששת הביצועים לא יוכל לסיים בהצלחה את המכינה.

3.ב. המועמדים יעברו ראיון קבלה אישי.

4. מבחני סיום קורס:

- מבחן סיום מעשי זהה למבחן כניסה (המפורט בסעיף 3.א.).
 - מבחן סיום עיוני כמפורט.
- על התלמיד לעבור בהצלחה (ציון 70) בכל אחד מחמשת הנושאים במבחן העיוני הכולל ידע תאורטי בענפי ההרים, כביש, ו- BMX בנושאי חוקה, ציוד, ודרישות פיזיולוגיות, טכניות וטקטיות.

	נושא	הרים	כביש	BMX
1	חוקה – 3 שאלות לכל ענף מתקנון המרוצים			
2	ציוד – 3 שאלות לכל ענף - אפיון ציוד רכיבה ואופניים לכל ענף			
3	דרישות פיזיולוגיות – דרישות פיזיולוגיות (מסלולי אנרגיה) המאפיינים כל ענף			
4	דרישות טכניות – אפיון 3 דרישות טכניות לכל ענף			

נושא	הרים	כביש	BMX
5	דרישות טקטיות – אפיון 3 דרישות טקטיות לכל ענף		
6	ציון סופי		

5. דרישות הקורס :

- נוכחות פעילה, בכל שעות הלימוד בקורס
- מעבר המבחנים המעשיים בסיום המכינה בציון 70 לפחות.

6. הערות

- המכינה תיערך בסמוך למועד פתיחת הקורס ועד כחודש לפני פתיחתו.
- המכינה תתקיים במקום עריכת הקורס לאחר שקיבל את אישור מנהל הספורט לקיום קורס זה.
- בסיום קורס ההכנה ייבחנו החניכים על ידי בוחן חיצוני, **מטעם איגוד האופניים** ובתיאום מול האגף להכשרת מאמנים במנהל הספורט.

7. פרוט תכנית הלימודים – 36 שעות

מס'	הנושא הנלמד	שעות מעשי	שעות עיוני	מה מצופה שהחניך יידע?
1	ענפי האופניים: הרים כביש BMX	2	6	• לתאר את התכונות של ענפי האופניים • לתאר את הדרישות של כל דיסציפלינות הרכיבה על אופניים • לזהות סביבה בטוחה ומתאימה לאימון רכיבה • לזהות סכנות ספציפיות לסביבת האימון • ודרכים למזער אותן • לספק כללי יסוד ברורים להתנהגות מקובלת על ידי הרוכבים והצוות • לבצע תרגולת בדיקת אופניים וציוד ספציפיות לענף • לייעץ לגבי ציוד מתאים לרכיבה • להשתמש בציוד ספציפי כדי לשיפר אימוני הרכיבה • לתאר את הביצוע הנכון של טכניקות

מס'	הנושא הנלמד	שעות מעשי	שעות עיוני	מה מצופה שהחניך יידע?
				- וטקטיקות רכיבה בסיסיות - הבנת החוקה ויישומה בעקרונות האימון הבסיסיים בכל 1 משלושת הענפים
2	ציוד	4	4	- להבין ולהסביר את תקנות חוקת הציוד באופניים - לזהות ציוד בענפי הכביש, ההרים ו-BMX. - להסביר מדוע תנוחת רכיבה נכונה על האופניים חשובה - לזהות שיטות בסיסיות שונות להתאמה לאופניים לרכב - לתפעל תקלות מכניות בסיסיות באופניים
3	טכניקת רכיבה	8		- למדריך יכולות טכניות בסיסיות טובות בטכניקת רכיבת שטח - למדריך יכולות טכניות בסיסיות טובות בטכניקת רכיבת כביש - למדריך יכולות טובות בהעברת מערכי שיעור רכיבה טכניים לרוכבים מתחילים
4	מרוץ אופני הרים	4		הבנה מהו מרוץ אופני הרים מבחינת המתחרים, השיפוט וארגון המרוץ.
5	מרוץ אופני כביש	4		הבנה מהו מרוץ אופני כביש מבחינת המתחרים, השיפוט וארגון המרוץ.
6	בחינות עיוניות		2	בהרים, כביש ו-BMX
7	בחינות מעשיות	2		בחינת כניסה ובחינת סיום

8. מרכיבי הציון:

- מבחן מעשי - פרוט מרכיבי הציון
 - מבחן עיוני - פרוט מרכיבי הציון
- ציון מעבר 70 - מבחני סיום**

רשימת מקורות:

1. Training and Racing with a Power Meter by Hunter Allen and Andrew Coggan (Apr 26, 2010)
2. The Cyclist's Training Bible by Joe Friel (Mar 12, 2009)
3. Mastering Mountain Bike Skills - 2nd Edition by Brian Lopes and Lee McCormack (May 4, 2010)