

תכנית להכשרת מאמנים בשחייה

התכנית עדכנית לתאריך 12.10.2025

עודכנה ע"י

ד"ר לאוניד קאופמן, נצר שומר שלום

1. מטרת התוכנית:

- הקניית ידע מודרני, מתקדם, באימון שחייה בספורט ההישגי.
- יצירת בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון, תורת הענף והפרקטיקה של האימון.
- הבהרת את אפיוני ענף הספורט ברמתו הגבוהה ביותר.
- הקניית ידע מעמיק בתחום ההידרודינמיקה ואימון הטכניקה.

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. בעל תעודת מדריך שחייה על פי חוק הספורט.
- ב. ניסיון מוכח של שנתיים לפחות כמדריך שחייה לספורטאים פעילים באגודת שחייה רשמית. ניתן להתקבל לקורס עם שנת ניסיון אחת מוכחת אך תעודת ההסמכה תינתן רק לאחר הוכחה על השלמה של שנתיים בהדרכה/אימון של ספורטאים פעילים.
- ג. אישור אימות נכונות לפעילות אגודה מאיגוד השחייה.
- ד. אישור של מנהל האגודה או המאמן הראשי באגודה על משך העבודה.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי.

4. מבחני גמר/הסמכה:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)

א. תכנון בענף השחייה

ב. טכניקה

ג. אימון תפקודי (העמסה)

ד. האימון היבש

ה. לימוד חוקה

- מבחנים מעשיים (אימון המאמן)

- אימון טכניקה
- אימון תפקודי

- אימון יבש

- ציון מעבר במבחן המעשי - 70 לפחות.
- ציון מעבר במבחן עיוניים כולל - 70 לפחות
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בשחייה.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאז' 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 362 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 235 שעות .
- סטאז'- 75 שעות (ראה נספחים 1-5)

סה"כ : כ- 362 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

1. א. תורת האימון (20 שעות)

א.1. 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	2	<p>עיוני</p> <p>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)</p>
2	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> 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 		<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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. Istvan Balyi , By (author) Richard Way , By (author) Colin Higgs.(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
6. Boyle Michael.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. Vladimir B Issurin. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. Vladimir B Issurin (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. Vladimir B Issurin (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V.K (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic Delavier. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic Delavier.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael P. Reiman. Robert C. Manske.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David H. Fukuda.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

17. W. Larry Kenney ,Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
18. Peter J. Maud. Carl Foster.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian J. Sharkey. Steven E. Gaskill (2006)."Sport Physiology for Coaches
20. Rebecca Tanner , Edited by Christopher Gore.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א.2. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)

א.2.ב. מטרת התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
2. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
3. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפציעה, טיפול, שיקום ותרגול
4. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

א.2.א. 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.ב. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>יכולת אירובית</u>: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכה של: <ul style="list-style-type: none"> - 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> 	6	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • כוח: - 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 <ul style="list-style-type: none"> • התייחסות לספורטאים בוגרים • היבטים תחרותיים • התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים • מרצים מומחים בתחומים אלה
	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית 		
	<ul style="list-style-type: none"> • מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S) 		

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> תוספים: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט 		<ul style="list-style-type: none"> שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט <p>http://www.inado.org.il</p>
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 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 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

3.א. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

3.א.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.

3.א.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

- א. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על-פי חוק הספורט
- ב. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
- ג. 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: <ul style="list-style-type: none"> סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית 	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> שלבי התפתחות קוגניטיביים ורגשיים דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט: <ul style="list-style-type: none"> 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
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
	<p>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 הפוך בספורט 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
			* מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
3	תקשורת: המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד: <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי • מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות
4	פציעות ספורט: <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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:	2	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • מיתוסים ודעות קדומות • היסטוריה של ספורט הנשים • מאפיינים ייחודיים באימון ספורטאיות • יחסי מאמן-ספורטאית 		<p>ב. שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם</p> <p>ג. היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים</p> <p>ד. דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות</p> <p>ה. ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים</p> <p>ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)</p> <p>ז. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים</p>
6	<p>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות • דרכים לקניית ערכים בספורט 	1	<p>עיוני</p> <p>* המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</p>
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. RainerM.(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 – 235 שעות

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	ניתוח ענפי <ul style="list-style-type: none"> היסטורית השחייה בעולם היסטורית השחייה בישראל ביקור בארכיון במכון וינגייט (*המלצה) 	2	עיוני
2	מבנה הענף בארץ <ul style="list-style-type: none"> מבנה התחרויות הארצי מבנה האגודות בארץ מבנה איגוד השחייה 	2	עיוני מומלץ לשלב בנושא זה מרצה חיצוני - נציג איגוד השחייה
3	טכניקה מתקדמת <ul style="list-style-type: none"> הידרו דינמיקה - 4 שעות (2 עיוני + 2 מעשי). סגנון החתירה - 8 שעות (6 עיוני + 2 מעשי) <ul style="list-style-type: none"> ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגנון. ✓ שלבי התפתחות הסגנון ✓ תרגילי סגנון ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. סגנון הגב - 7 שעות (5 עיוני + 2 מעשי) 	42	28 עיוני 14 מעשי יש להתייחס בלימוד לנושא - מבדקי טכניקה, מהירות, סבולת אירובית, סבולת אנאירובית (עפ"י גילאים)

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגנון. ✓ שלבי התפתחות הסגנון ✓ תרגילי סגנון ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. • סגנון החזה - 7 שעות. (5 עיוני + 2 מעשי) ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגנון. ✓ שלבי התפתחות הסגנון ✓ תרגילי סגנון ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. • סגנון הפרפר - 7 שעות. (5 עיוני + 2 מעשי) ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגנון. ✓ שלבי התפתחות הסגנון ✓ תרגילי סגנון ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. • זינוקים, פניות ותנועה תת מימית - 7 שעות. (5 עיוני + 2 מעשי) לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות 	

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מבחן מסכם - 2 שעות. 		
4	<p>בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים תוך התייחסות לגורמים הבאים:</p> <ol style="list-style-type: none"> מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף השחייה. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף השחייה. <ul style="list-style-type: none"> סוגי אימון והתאמתם לצעירים, נוער בוגרים (הנחיות כלליות ובטיחות) - 2 שעות - עיוני. פיתוח כוח (חדר כוח, מכונות, קטבלס, משקלות חופשיים, מוט אולימפי) - 4 שעות - (2 עיוני 2 מעשי) "דריילנד" (כדורי כוח, משקוליות, התעמלות ואתלטיקה, גומיות ומשקל גוף) - 5 שעות- מעשי. (4 עיוני 1 מעשי) אימון הגמישות - 4 שעות – 3 עיוני – 1 מעשי. אימון ילדים – 4 שעות – (4 עיוני) <ul style="list-style-type: none"> מהירות, גמישות, כוח וסבולת מבחן מסכם - 2 שעות 	21	<p>4 עיוני</p> <p>17 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> עיוני: ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף השחייה; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף השחייה. מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה).

מס' 5	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
5	<p>מדעי ענפי - פסיכולוגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפקיד ומיקום המאמן בקבוצת אימון (צעירים ונוער) • פיתוח פילוסופיית אימון • ניהול ספורטאי • אימון נשים • מערכת יחסים הורה-מאמן • מערכת יחסים הורה-מאמן-שחיין • עיצוב מטרות קצרות מועד (עד חצי שנה) במחזור אימונים גדול. • עיצוב מטרות ודרך העברתם מיטבית ונכונה לשחיין שחיינית 	3	<p>עיוני</p> <p>CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</p> <p>יש להתייחס ל:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>מומלץ לבצע בסדנאות עם מרצה אורח (פסיכולוג ספורט שעובד עם שחיינים)</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
6	<p>היבטים מדעיים יישומיים בענף השחייה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף השחייה. • 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	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף השחייה</p> <p>הערה: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>
	<p>תורת התנועה – קינזיולוגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> • מאפייני תנועת האדם, סימטריה, יציבות, מרכז כובד, קו הכובד, בסיס ושיווי משקל. • כוח שרירי בהיבט קינזיולוגי • תנועתיות הגוף העליונה • תנועתיות האגן והבטן 	4	<p>עיוני</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
7	<p>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף השחייה:</p> <ul style="list-style-type: none"> - הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף השחייה – 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 המבחינים 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	<p>4 עיוני, מעשי- כולל:</p> <p><u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות הסבר ותרגול ע"י פיזיותרפיסט.</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי (פיזיותרפיסט אשר עובד עם שחינים הישגיים, במניעת פציעות).</p>
8	<p>עקרונות האיתור בספורט –</p> <p>איתור ומיון בשחייה, גנטיקה (תורשה) – 2 שעות</p>	2	עיוני
9	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף השחייה</p>	26	עיוני

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
<ul style="list-style-type: none"> • נושא זה מבוסס על התוכנית הרב שנתית של איגוד השחייה, ומובא לביטוי בתכנון הרב שנתי. • שמתייחס לתקופת ה אימון טכניקה (לפני גיל ההתבגרות), אימון לאימון (גיל ההתבגרות), ואימון להתחרות (לאחר גיל ההתבגרות) • יישום טייפר (חידוד) • יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף השחייה • על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית ("Standard" "Gold") בשילוב מצבים שונים * ניתן לשלב סדנה 		<ul style="list-style-type: none"> • תכנון רב שנתי (קריירה של שחיין , מחזור אולימפי) - 4 שעות. • תכנון שנתי - 4 שעות. (מחנות אימון, אורך פגרה ושגרת אימון לפי גילאים) • מחזור עונתי (גדול - מקרו סייקל) - 4 שעות. ✓ גילאי 10-14 ✓ גילאי נוער • מחזור חודשי (ביניים - מאזו סייקל) - 4 שעות ✓ גילאי 10-14 ✓ גילאי נוער • מחזור שבועי (זוטא – מיקרו סייקל) - 4 שעות ✓ גילאי 10-14 ✓ גילאי נוער • האימון הבודד - 4 שעות ✓ גילאי 10-14 ✓ גילאי נוער 	

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	מבחן מסכם - 2 שעות.		
10	<p>אימון תפקודי (העמסה בענף השחייה)</p> <ul style="list-style-type: none"> • תקני העמסה - 16 שעות. • אימון גילאים - (age group) - 4 שעות. • אימון נוער - 4 שעות. • חישוב תקנים - 4 שעות. • מבחן מסכם - 2 שעות 	עיוני 30	
11	<p>לימוד חוקה</p> <ul style="list-style-type: none"> • לימוד חוקת הענף - 5 שעות • מבחן חוקה 1 שעה 	עיוני 6	<p>מומלץ לשלב מרצה אורח לנושא חוקה – כגון - שופט מוסמך להעברת קורס שיפוט.</p>
12	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות – כולל:</p> <p>א. סוגים שונים של מבדקי יכולת (יכולת אירובית נרחבת, יכולת אירובית עצימה, יכולת צריכת חמצן מירבית (VO2max), יכולת אנאירובית לאקטית (סבילות ללקטט), יכולת אנאירובית אלקטי ספרינט טהור.</p>	18	<p>14 עיוני</p> <p>4 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> • שיטות שונות לניטור תהליך האימונים • הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>		<p>ב. למידה של טכניקת לקיחת בדיקת דם מעצבה לצורך בדיקת רמת הריכוז החומציות בדם (לקטט)</p> <p>ג. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p> <p>ד. למידה של ניתוח תחרותי בפרמטרים שונים (חלוקת זמנים, תדירות תנועות בדקה, מעקב וספירת תנועות).</p> <p>סוסטים ניתוח דיגיטלי והכנה לתחרות והתאוששות</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי תחרויות : הכנה, בקורת, מטרה - 4 שעות. • ניתוח ע"י צילום - 4 שעות <ul style="list-style-type: none"> ✓ איך מצלמים בצורה נכונה ✓ צילום מעל ומתחת למים ✓ שימוש באפליקציות שונות • ניתוח ביצועים תחרותיים - 4 שעות. • התאוששות - 4 שעות <ul style="list-style-type: none"> ✓ לאחר אימון ✓ במהלך התחרויות ✓ לאחר תחרות <p>הכרת אמצעים : סאונה, ג'קוזי, י קרח, מסאג', אמבטיית קרח ועוד</p>	

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	• מבחן מסכם - 2 שעות.		
13	<p>מים פתוחים</p> <ul style="list-style-type: none"> • הכרת הים, האגם, הנחל - 2 שעות • הבדלים בטכניקה בין המים הפתוחים לבריכה - 2 שעות • מבנה התחרויות, חוקה - 2 שעות • אימון פונקציונלי למים פתוחים לפי גילאים ושילובם באגודות השחייה – 4 עיוני – 4 מעשי 	14	<p>10 עיוני 4 מעשי מרצה חיצוני</p>
	<p>חשיפת מאמנים לשחייה לספורטאים פראלימפיים</p> <p>1. עדכוני חוקה, חזרה על דגשים עיקריים בנושאים כלליים לגבי היכרות עם הענף – 1 שעה (עיוני הצגת מצגת שיפוט)</p> <p>2. דרכי הוראה ולימוד מיומנויות בהתאמה לקלאסים השונים (לליקויים שונים) – 4 שעות (מעשי)</p> <p>3. מתודולוגיה: לימוד ותרגול הוצאה לפועל של מערך אימון מותאם – 2 שעות (מעשי)</p>	7	<p>1 עיוני 6 מעשי</p> <p>רשאי ללמד את הנושא - מאמן שחייה עם ניסיון של 3 שנים באימון שחינים פראלימפיים</p> <p>ניתן להיעזר בנושא דר' רון בולוטין</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף השחייה	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף השחייה
14	<u>היבטים משפטיים - 2 שעות</u> ✓ ביטוחים, יחסי עובד מעביד, זכויות וחובות	2	עיוני מרצה חיצוני - (עו"ד ספורט)
15	<ul style="list-style-type: none"> הדרכה ואימון מתודיקה של תהליך האימון - 2 שעות. הכנה לצפייה בתחרות התנסות בהדרכה – 20 שעות . התנסות בתחרות - 20 שעות. ✓ שתי הצגות בתחרות עם שחיין ✓ שתי הצגות בתחרות עם מאמן 	42	מעשי
	סה"כ	235 שעות	

נספח 1 - נוהל סטאז' קורס מאמני שחייה

- א. הסטאז' יתקיים באגודה רשמית המופיעה ברשימת האגודות באתר איגוד השחייה.
- ב. החניך בקורס יבצע את הסטאז' אצל המאמן הראשי באגודה הרשמית המוכרת ע"י איגוד השחייה או עם מאמן שעובד עם נבחרות צעירים (גילאים 10-14 שמשותפות באליפות ישראל בשחייה)
- ג. תכנית הסטאז' תכלול:
 1. התנסות בשיפוט (שתי הצגות – לפחות) 10 שעות.
 2. צפייה באימונים (גילאי 9-14) 6 אימונים של שעה עד שעה וחצי, רצוי קבוצות שונות ברמות שונות – 10 שעות.
 3. צפייה במאמנים (2-4 מאמנים באימונים שונים) + מילוי טופס – 5 שעות.
 4. אימון קבוצות גילאים צעירים, גם אימון יבש וגם אימון במים (שימוש כעוזרי מאמנים במהלך האימון או עבודה עם שחיינים באופן אישי) מתוכם 2 אימונים המאמן יאמן ויקבל משוב ע"י המאמן הראשי – 50 שעות.

סך הכל – 75 שעות סטאז'

לתכנית זו מצורפים:

1. נספח 2 - שאלון התנסות בסטאז' – לקורס מאמנים בשחייה. פרטי המאמן/נת ופרטי האגודה בה יתקיים הסטאז'
2. נספח 3 - דו"ח צפייה באימון – המאמן/נת ימלא דו"ח זה לאחר צפייה באימונים באגודה בה הוא מקיים את הסטאז'
3. נספח 4 - טופס מעקב ובקרה אחר ביצוע סטאז' – דוח כללי על שעות ביצוע הסטאז', חייב להיחתם ע"י המאמן המורה של הסטאז'
4. נספח 5 - דוח תצפית של המאמנת/ן בסטודנט/ית – דו"ח שנכתב ע"י המאמן המורה על החניך/כה

נספח 2 - שאלון התנסות בסטאז' – לקורס מאמנים בשחייה

שנת התנסות: _____

שם פרטי: _____

שם משפחה: _____

כתובת: _____

טלפון: _____

שם האגודה: _____

טלפון אגודה: _____

כתובת המקום: _____

שם המאמן/ת הראשי/ת: _____

טלפון: _____

ימי התנסות בהם אהיה נוכח/ת: _____

שעות: _____

חתימה: _____

תאריך: _____

נספח 3 - דו"ח צפייה באימון לשנת: _____ (סטאז' קורס מאמנים בשחייה)

שם ומשפחה: _____ שם החונכת/ך: _____ מקום אימון: _____

תאריך: _____ שעות: _____ מטרת האימון: _____

ניתוח הצפייה במהלך האימון:

מרכיבי אימון נצפים	טוב מאד	טוב	בינוני	חלש	הערות
מרכיבים ראשיים					
תפקוד המאמנת/ן	הופעת המאמנת/ן				
	שימוש בקול				
	שליטה בקבוצה				
	ניידות המאמנת/ן				
התנהגות המאמנת/ן					
מתודיקה באימון	מהלך האימון				
	תוכן האימון				
	ארגון האימון				

הערות	חלש	בינוני	טוב	טוב מאד	מרכיבי אימון נצפים	
					שימוש באמצעי המחשה	
					חלוקה לרמות	
					התייחסות פרטנית	
					האם ניתן לשחיינית/ן משוב	
					מתודיקה יעילה	
					התנהגות השחייניות/ם ותפקודם	

נספח 4 - טופס מעקב ובקרה אחר ביצוע סטאז' קורס מאמנים בשחייה

שנת הלימודים: _____ שם הסטודנט: _____ ת.ז: _____

1.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

2.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

3.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

4.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

5.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

6.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

7.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

8.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

9.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

10.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

11.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

12.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

13.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

14.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

15.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

16.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

17.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

18.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

19.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

20.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

21.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

22.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

23.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

24.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

25

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

26

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

27

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

28

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

29

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

30

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

31

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

32

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

33

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

34

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

35

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

36

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

37

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.38

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.39

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.40

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

נספח 5 - דוח תצפית של המאמנת/ בסטודנט/ית - סטאז' קורס מאמנים בשחייה

שם ומשפחה: _____ שם החונכת/ך: _____
 תאריך: _____ מקום האימון: _____
 יום: _____ גילאי השחיינים /יות: _____ שעות: _____
 מטרת האימון: _____

ניתוח הצפייה במהלך האימון:

הערות	חלש	בינוני	טוב	טוב מאד	נצפים	מרכיבי אימון
						מרכיבים ראשיים
					הופעת המאמנת/ן	תפקוד המאמן
					שימוש בקול	
					שליטה בקבוצה	
					ניידות המאמנת/ן	
					התנהגות המאמנת/ן	
					מהלך האימון	מתודיקת האימון
					תוכן האימון	
					ארגון האימון	
					שימוש באמצעי המחשה	
					חלוקה לרמות	
					התייחסות פרטנית	
					האם ניתן לספורטאית/ת משוב	
					מתודיקה יעילה	
					התנהגות הספורטאים/יות ותפקודם	
					סיכום- האם הושגה מטרת האימון	

הערכה כללית:

סיכום הערכת יכולתו של המאמן (טוב מאד, טוב, בינוני, חייב להשתפר)
