

## תכנית להכשרת מאמנים בהתעמלות אומנותית

התכנית עדכנית לתאריך 20.4.2022

### 1. מטרת התכנית:

מטרת הקורס היא להכיר מתודולוגיה בהכנה ספורטיבית, מנטאלית ופסיכולוגית בהתעמלות אומנותית, יכולת לבנות תכנית אימונים לטווח ארוך ביחס לשלבי התפתחות הספורטאיות באמצעות שיטות שונות של למידה.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

- א. המועמד סיים לימודיו על פי חוק לימוד חובה, תש"ט-1949
- ב. המועמד הינו בעל תעודת מדריך בהתאם לתקנות הספורט (חיוב בתעודת הסמכה), תשנ"ז-1997 (להלן- תקנות ההסמכה) בענף הנלמד.
- ג. ניסיון מוכח של לפחות שנתיים באימון במסגרות תחרותיות בענף הרלוונטי (איגוד/אגודה) ויצג אישור רשמי בהתאם (מפורט וחתום על ידי המועדון/אגודה). ניתן לקבל מועמדים מעל גיל 18, בעלי תעודת מדריך עם ניסיון מוכח כמדריך במסגרת תחרותית (במסגרות של האיגוד) של שנה אחת ובלבד שתעודת המאמן תינתן לאותו חניך רק לאחר שהשלים את חובותיו הלימודיים ויזכה שהשלים שנתיים ניסיון באימון ספורטאים במסגרת תחרותית באגודה/באיגוד נכון למועד קבלת תעודת ההסמכה.
- ד. על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות.
- ה. המועמד בעל אישור רפואי, המאשר, כי מצבו הרפואי של המועמד אינו מונע ממנו מלהשתתף בקורס.

### 3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### 4. מבחני גמר:

- בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחנים ועבודת גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי בשיפוט (תרגול הבנת החוקה הבינלאומית)

- עבודת גמר שתכלול הגשת מסמך ופרזנטציה.  
ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.  
בגור קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בהתעמלות אומנותית.

### **תעודת ההסמכה תינתן:**

- לחניך שהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5) את הסטאז' יש לקיים לאחר סיום 50% של תכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.



**5. תכנית הלימודים כוללת 287 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני - 52 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 185 שעות .
- ג. סטאז'- 50 שעות

**סה"כ : כ- 287 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 במת 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. 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"> <li>משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם</li> <li>מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים</li> </ul>
3	9	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע</li> </ul>

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון</li> <li>שלים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו)</li> <li>תכניות אימונים "חודיות"</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>תקופות ושלב אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג</li> <li>המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו</li> <li>מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים</li> </ul>
4	<p><b>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות</li> <li>תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות</li> <li>עומס יתר</li> <li>תהליכי התאוששות ובנייה מחדש</li> </ul>	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	<b>ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> <li>• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה</li> </ul>	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים</li> <li>• הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)</li> </ul>
	<b>מבחן מסכם</b>	1	עיוני
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>20</b>	

**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. מטרות התכנית**

**הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

- א. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
- ב. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
- ג. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפצעה, 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 הנטלים חלק בתחרויות
- ד. חפא ספורט
- ה. חפא 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	<p><b>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית</li> <li>הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה)</li> <li>נקודות אחז ותחל (Origion &amp; insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה</li> <li>כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה)</li> <li>פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים)</li> </ul>	4	<p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>
2	<p><b>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>יכולת איחובית: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכה של:</li> </ul>	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"> <li>- צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>- סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>• <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>• <u>מהירות</u></li> <li>• <u>כוח</u>:</li> <li>- דגש על ספציפיות בענף</li> <li>- התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul>		
3	<b>אקלים וגובה</b> : 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	<b>תזונה, תוספים וסמים בספורט</b> :	4	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• התייחסות לספורטאים בוגרים</li> <li>• היבטים תחרותיים</li> <li>• התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים</li> <li>• מרצים מומחים בתחומים אלה</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>משק הנוזלים</b>: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>מאזן האנרגיה</b>: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>תוספים</b>: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית</li> <li>• מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע</li> <li>• רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט</li> </ul> <p><a href="http://www.inado.org.il">http://www.inado.org.il</a></p>
<b>5</b>	<b>מבחן מסכם</b>	<b>1</b>	
	<b>סה"כ</b>	<b>17 שעות</b>	

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' 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) – ניס, 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 ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development"  
Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation,  
and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E. Milner.. (2019)."FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND  
EXERCISE : 2ND EDITIO" Routledge
19. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's  
Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer Health
20. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport  
and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human  
Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics

23. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
24. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin O'dya , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

**א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

**א.3.א. מטרות התכנית**

**הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינכיים 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	<p><b>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי.</li> <li>גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית</li> </ul>	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> <li>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער.</li> <li>פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>עיוני</li> <li>שלב התפתחות קוגניטיביים ורגשיים</li> <li>דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</li> </ul>
2	<p><b>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מצבים פסיכולוגיים בספורט</li> <li>הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p><b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מוטיבציה פנימית וחיצונית</li> <li>דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרת)</li> <li>כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה)</li> <li>עקרונות של הצבת מטרת: תוצאות לעומת "מטרת מאמץ"; מטרת אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים".</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>עירור ושימור מוטיבציה: מטרת תהליך, פידבק נכון וכו'</li> <li>ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב</li> <li>תחושת מסוגלות (בנדורה); ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית</li> <li>מטרות: מודל SMART, מטרת לטווחי זמן שונים</li> </ul>
	<p><b>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט</li> <li>לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה</li> <li>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי</li> <li>לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות</li> <li>מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה)</li> </ul>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> <li>מודל ה-U הפוך בספורט</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* מומלץ לעבוד במסגרת סדנה</li> </ul>
3	<p><b>תקשורת:</b></p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>דרכים להעברת מסרים</li> <li>תקשורת מאמן-ספורטאית</li> <li>יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות</li> </ul>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי</li> <li>מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות</li> </ul>
4	<p><b>פציעות ספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום</li> <li>בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה</li> </ul>	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה)</li> <li>תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר וחס - U, שלב "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה</li> <li>תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה</li> <li>סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה</li> <li>תופעת אימון יתר</li> </ul>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	<b>אימון ספורטאיות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מיתוסים ודעות קדומות</li> <li>• היסטוריה של ספורט הנשים</li> <li>• מאפיינים "חודיים" באימון ספורטאיות</li> <li>• יחסי מאמן-ספורטאית</li> </ul>	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	<b>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות</li> <li>• דרכים לקניית ערכים בספורט</li> </ul>	1	עיוני * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	<b>מבחן מסכם</b>	1	
	<b>סה"כ שעות לימוד</b>	<b>15 ש'</b>	

### 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 – 185 שעות**

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	הסבר על הקורס ממונות, תהליך, הצגת מרצים, משימות	1	עיוני
2	עקרונות האיתור בספורט - מיון ובחירת מתעמלות לענף ההתעמלות אמנותית (תורת האימון) התמקדות בפרופיל האיתור בענף ההתעמלות אמנותית: כיצד ממיינים ספורטאים בענף, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות.	2	עיוני
3	<b>בטיחות באימונים</b> דגשים לבטיחות המתעמלות בביצוע בתרגילים מעשיים תפקיד המאמנת בהבטחת הבטיחות באימונים ובתחרויות <u>דגשים לבטיחות המתקנים</u>	2	עיוני
4	<b>שלבי בניית המתעמלת/מתעמלות אמנותית:</b> בגיל הרך, גילאים 6-7, גילאים 8-10, גילאים 11-13, גיל +14 הרחבת הבסיס הקואורדינטיבי וחיזוק בסיס גופני	6	3 עיוני 3 מעשי
5	<b>חוקה בינלאומית וארצית בהתעמלות אומנותית</b>  • רקע כללי • מבנה צוותי שיפוט	35	25 עיוני 10 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיפוט אלמנטים של הגוף (BODY) ומכשירים (APPARATUS)</li> <li>מבחנים בשיפוט בהתאם לחוקה הבינלאומית (2 שעות תיאוריה, 14 שעות פרקטיקה באמצעות וידיאו: שעה שיפוט DA + DB אישי, 1 שעה שיפוט DB + DA קבוצתי, 1 שעה ארטיסטיקה, 1 שעה ביצוע) - <b>6 שעות</b></li> </ul>		
6	<p><b>תפקיד המאמנת:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>המאמנת כמסייעת לספורטאיות להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם</li> <li>פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>ניהול ספורטאי</li> </ul>	3	<p><b>עיוני</b></p> <p><a href="#">לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</a></p> <p><b>יש להתייחס ל:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן?</li> <li>מה פירוש להיות מאמן?</li> <li>אילו ערכים מנחים אותי?</li> <li>סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור</li> <li>סגנונות הדרכה</li> <li>שיחות עם ספורטאים מצבים שונים</li> </ul> <p>* מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
7	<p><b>תחרויות בגילאים הצעירים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הכנה מנטלית לקראת תחרויות- תרגול מצבי לחץ ושיפוט, מבדקים פנימיים.</li> <li>• ארגון תחרות</li> </ul>	4	עיוני
8	<p><b>טכניקה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות של עבודת גוף – קפיצות, סיבובים, מאוזנים, אלמנטים גמישות וגלים, אקרובטיקה</li> <li>• עקרונות של עבודת מכשיר: חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט</li> <li>• יסודות כוריאוגרפיה, מוזיקה וקומפוזיציה</li> </ul>	30	מעשי
9	<p><b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים והתחרות בענף ההתעמלות אמנותית:</b></p> <p>בקרה ישירה, בקרה תקופתית, בקרה רטרוספקטיבית.</p> <p>א. מבדקי יכולת במהלך האימונים – לדוגמה: גמישות, עבודת מכשיר, אלמנטים של גוף, כוח, קואורדינציה ואלמנטים אקרובטיים.</p> <p>ב. מבדקי יכולת באמצעות תחרויות פנימיות ותחרויות רשמיות .</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות שונות לניטור תהליך האימונים</li> <li>• הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות</li> <li>• מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו</li> </ul>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
			<ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים</li> </ul> <p><b>הערה:</b> יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>
10	מתודיקה (תורת האימון) ארגון האימון, בחירת סוג האימון, חלוקה לפי גיל ורמה	4	2 עיוני 2 מעשי
11	תכנון בענף ההתעמלות אמנותית : תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) תכנון ארוך טווח, תכנון שנתי, תקופות האימון, מחזורי ביניים, מחזור זוטא, האימון היומי ומחנות אימון. תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית	6	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד</li> <li>על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים</li> </ul> <p>* ניתן לשלב סדנה</p>
12	בנייה גופנית וכושר של מתעמלות אמנותית היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט	26	16 מעשי 10 עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף.</li> <li>אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף</li> <li>הכנה גופנית כללית (כוח, דינאמיות, קואורדינציה, סיבולת ועוד)</li> <li>הכנה גופנית ספציפית לענף (גמישות, שיווי משקל, זריזות ועוד)</li> <li>מומלץ שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים.</li> </ul>		<p>א. <b>עיוני:</b> ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט</p> <p>ב. <b>מעשי:</b> תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)</p> <p>ג. ניתוח תנועת תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף).</p> <p>ד. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים כמשתנה המהווה בסיס למשתנים הסובבים את הענף מבחינה תנועתית (שיפור הניתור, זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית). (ספציפי לפי ענף)</p> <p><b>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</b></p>
13	<p><b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף התעמלות אמנותית</b></p>	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם</li> <li>תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף התעמלות אמנותית</li> </ul>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
14	<p><b>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים - חייב להיות ספציפי לענף התעמלות אמנותית</b></p> <p>א. פציעות ספורט אופייניות לענף התעמלות אמנותית .                      ב. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט                      ג. פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי.                      ד. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה חשיבת אימוני כוח, שרירי ליבה</p>	6	<p>4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול..                      מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף התעמלות אמנותית</p>
15	<p><b>תזונה ייחודית</b></p> <p>לפני ואחרי האימון, לקראת תחרויות, בתחרויות, שמירת על משקל מיטבי בחיי היום יום.</p>	2	עיוני
16	<p><b>אלמנטים מתקדמים לספורטאיות בדרגת ג'וניור- סניור ברמת נבחרת:</b></p> <p>טכניקה                      הכנה ושיטות אימון לספורטאיות בוגרות ומתקדמות                      שלבי לימוד עזרה ושמירה באלמנטים מתקדמים                      התאמת שיטת האימון לדרישות גבוהות ממתעמלות בוגרות / מתקדמות</p>	30	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	תיקון שגיאות ודגש על מניעת פציעות. קפיצות, מאוזנים, סיבובים, חבל, חישוק, כדור, אלות, סרט <b>לספורטאיות בוגרות</b>		
<b>17</b>	<b>בניית תרגילים:</b> כריאוגרפיה, וקומפוזיציה. תרגילי אופי, בחירה והתאמת מוזיקה דגשים ומקצבים מוזיקאליים בתרגיל בהתאם למוזיקה ומכשיר שלמות ואחידות של קומפוזיציה מעברים לוגיים בין אלמנטים של הגוף ומכשיר עמידה בדרישות החוקה הבינלאומית בבניית התרגיל.	10	4 עיוני 6 מעשי
<b>18</b>	<b>מבחנים (הצגת עבודת גמר – 45 דקי לתלמידה)</b>	12	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
19	<p>סטאז':</p> <p>הסטודנט יידרש לבצע סטאז' בכפוף למאמנת הראשיים באולם.</p> <p>הסטודנט יגיש דוח שעות מסודר וחתום של הסטאז' ודוח צפייה בהתאם לנספח המצורף.</p>		<p>א. 30 שעות התנסות באגודת התעמלות אמנותית מוכרת באיגוד ההתעמלות.</p> <p>ב. 20 שעות צפייה בפעילות מאושרת (תחרות / אימון נבחרת) סה"כ 50 שעות</p>
	סה"כ	185	

1. Manning, Michelle Louise (2015), Biomechanics of technique selection in womens' artistic gymnastics  
<https://repository.cardiffmet.ac.uk/handle/10369/7568>
2. Oxford University Press at DSA (2021).  
<https://pages.oup.com/hums/1386343419062813034/dance>
3. Charassri, N. (2005) History of Western Dance. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
4. Fédération Internationale de Gymnastique. (2013) 2013-2016 Code of Points: Rhythmic Gymnastics. FIG Executive Committee, Switzerland.
5. Guest, A. (1995) Seven Basic Movements in Dancing. Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research 13(1): 7-20.
6. Worsley For the love of gymnastics Arlene Worsley (2007).  
<http://webopac.isn.gov.my:8080/webopac20/Record/0000018805>
7. Winning gymnastics for girls David Porter; foreword by David A. Feigley. (2004).  
<http://webopac.isn.gov.my:8080/webopac20/Record/0000013759>
8. Gymnastics : Sport and my body Catherine Veitch. (2009).  
<http://webopac.isn.gov.my:8080/webopac20/Record/0000020108>
9. 1.Caine DJ, Lindner KJ, Mandelbaum BR, et al. Gymnastics. In: Caine DJ, Caine CG, Lindner KJ, editors. Epidemiology of sports injuries. Champaign (IL): Human Kinetics, 1996: 213–46
10. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Gymnastics. Dr Malka's orthopaedic pages [online]. Available from URL: <http://www.orthohelp.com/gymnast.htm> [Accessed 2000 Oct 10]

11. National Collegiate Athletic Association. Women's gymnastics injuries decline, but severity is concern. The NCAA News 2000 Jul 31; 37 (16): 10–1
12. Baxter-Jones ADG, Maffulli N, Mirwald RL. Does elite competition inhibit growth and delay maturation in some gymnasts? Probably not. *Pediatr Exerc Sci.* 2003;15:373–82.
13. Caine DJ. Injury and growth. In: Sands WA, Caine DJ, Borms J, editors. *Scientific aspects of women's gymnastics. Medicine and Sport Science*, vol. 45. Basel: Karger; 2002. p. 46–71.
14. Gleim G, McHugh MP. Flexibility and its effects on sports injury and performance. *Sports Med.* 1997;24(5):289–99.
15. Malina RM, Baxter-Jones AD, Armstrong N, et al. Role of intensive training in the growth and maturation of artistic gymnasts. *Sports Med.* 2013;43(9):783–802. doi:10.1007/s40279-013-0058-5.
16. Sands WA. Talent identification in women's artistic gymnastics, the Talent Opportunity Program. In: Baker J, Cobley S, Schorer J, editors. *Talent identification and development in sport.* New York: Routledge; 2011. p. 83–94.

**נספח א:**

**דוח התנסות בסטאז' בקורס מאמנות התעמלות אומנותית**

יום פעילות אימון

שם הורס: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הקורס: \_\_\_\_\_

שם המוסד: \_\_\_\_\_ שם החניך: \_\_\_\_\_

תאריך תחילת סטאז': \_\_\_\_\_ תאריך סיום סטאז': \_\_\_\_\_

שם מאמן החניך: \_\_\_\_\_ שם האגודה/קבוצה/מחלקה: \_\_\_\_\_

מסי אימון	מקום אימון	נושא אימון	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן

משוב כללי

לחניך: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

חתימת המאמן מקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך

**נספח ב:**

**דוח צפייה בקורס מאמנות התעמלות אומנותית**

יום פעילות (תחרות / אימון נבחרת)

שם הקורס: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הקורס: \_\_\_\_\_

שם המוסד: \_\_\_\_\_ שם החניך: \_\_\_\_\_

שם מאמן החניך: \_\_\_\_\_ שם האגודה/קבוצה/מחלקה: \_\_\_\_\_

תאריך	פעילות (תחרות / אימון נבחרת)	שעות הפעילות	תיאור הפעילות	חתימת האחראי

חתימת האחראי