

## תכנית להכשרת מאמנים בטריאתלון

התכנית עדכנית לתאריך 20.4.2022

### 1. מטרת התוכנית:

- להקנות ידע מודרני באימון הטריאתלון כספורט הישגי.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון לבין תורת הענף.
- להקנות ידע, אמצעים והתנסות מעשית בכל שלבי התכנון בספורט ההישגי.
- להקנות ידע ומיומנות בתכנון כל שלבי ורבדי האימון, מתכנון לטווח ארוך ועד ליחידת האימון.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מאמנים 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 יקבל תעודת מאמן בטריאתלון.

### תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאג' יש לקיים לאחר סיום 2/3 מתכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.



## 5. תכנית הלימודים כוללת 325 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 243 שעות .
- סטאז' - 30 שעות

**סה"כ : כ- 325 שעות**

## 6. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .

**א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד**

**א.1. תורת האימון (20 שעות)**

**א.1.א. 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, מייד, 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 ארגוניים; 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: בשליטתי/לא בשליטתי; 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>		* מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
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 – 243 שעות**

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<b>שיחת פתיחה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד, אופן ניהול הקורס, תקנון</li> </ul>	1	עיוני
2	<b>תולדות הענף</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>סקירה היסטורית, התפתחות הטריאתלון בארץ ובחול"ל, התפתחות הישגית של הענף מענף עממי לענף אולימפי.</li> <li>איגוד הטריאתלון העולמי, תחרויות סבב בינלאומיות.</li> </ul>	2	עיוני
3	<b>ניתוח ענף הטריאתלון וגורמי ההישג</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>מרכיבי הכושר הגופני הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף, הנדרשים בכל שלב, טקטיקה, טכניקה, יכולת מנטלית.</li> <li>אנתרופומטריה</li> <li>נקודות קריטיות בתחרות דרפטינג.</li> <li>השוואת תחרות דרפטינג וללא דרפטינג, השפעת דרפטינג על כלל התחרות</li> </ul>	8	עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li><b>עיוני:</b> ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפחפיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הטריאתלון; נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הטריאתלון.</li> </ul>
4	<b>השחייה בטריאתלון</b>	20	13 עיוני 7 מעשי

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח קטע השחייה בטריאתלון: חשיבות השחייה להצלחה בתחרות, ניתוח דרישות פיזיולוגיות בתחרויות השונות. ניתוח גורמי ההישג והשפעתם על אופי האימונים.</li> <li>• סגנון החתירה (יסודות, שיטות לימוד והדרכה, איתור טעויות סגנון ותיקון).</li> <li>• התנסות מעשית בלימוד שחיה (אישי וקבוצתי)</li> <li>• היכרות עם סגנונות נוספים</li> <li>• שימוש נכון בציוד</li> <li>• שחיית מים פתוחים, סוגי זינקים, שחייה בחליפות, דרפטינג.</li> <li>• מרכיב השחייה בתוכנית האימונים, סוגי אימונים לפיתוח יכולות שונות. ויסות אימון השחייה – עומסים ותקנים.</li> <li>• טקטיקה בתחרויות</li> </ul>		
5	<p><b>הרכיבה בטריאתלון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות מקצוע האופניים בטריאתלון. ניתוח דרישות פיזיולוגיות בתחרות (עם ובלי דרפטינג) וכל גורמי ההישג.</li> <li>• סגנון רכיבה, טכניקה אישית וקבוצתית, אימון נגד השעון ואימון/תחרות בדרפטינג. מרכיב האופניים בתוכניות</li> </ul>	20	14 עיוני 6 מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p>האימונים. ויסות עומסים ותקנים, טקטיקה בתחרויות ואימונים.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת האופניים לרכב</li> <li>• תחזוקה ובדיקות שוטפות</li> <li>• שימוש בטריינר וחולר</li> <li>• עבודה עם מד וואטים</li> </ul>		
6	<p><b>הריצה בטריאתלון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות מקצה הריצה בטריאתלון.</li> <li>• ניתוח דרישות פיזיולוגיות בתחרות.</li> <li>• לימוד טכניקה, שיפור סגמן והתנסות באימון אחד על אחד ובקבוצה.</li> <li>• מרכיב הריצה בתוכנית השנתית. ויסות עומסים ותקנים.</li> <li>• עבודה עם מד דופק</li> <li>• אימונים מיוחדים לטריאתלון</li> <li>• אימונים פליומטריים</li> </ul>	20	<p>13 עיוני 7 מעשי</p>
7	<p><b>אימונים משולבים ואימוני החלפות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבות ההחלפות מבחינה טקטית.</li> <li>• חשיבות אימונים משולבים לסוגיהם</li> </ul>	8	<p>5 עיוני 3 מעשי</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>השתנות האימונים לפי תקופות מחזורי ביניים.</li> <li>השפעת גיל, אורך התחרות ואופייה, רמה הישגית של הספורטאי, קביעת עומסים ותקנים.</li> <li>שילוב חלקי ומלא, אימוני סימולציה תחרות</li> <li>עבודה ספציפית על החלפות</li> </ul>		
	<p><b>היבטים מדעיים יישומיים בענף הטריאתלון:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף טריאתלון.</li> <li>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)</li> <li>מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים).</li> </ul>	6	3 עיוני, 3 מעשי * בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הטריאתלון. <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות
8	<b>בנייה גופנית של רוכבים בוגרים, יש להתייחס:</b>		

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p>1. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הטריאתלון.</p> <p>א. הנחיות כלליות ובטיחות.</p> <p>ב. עבודה עם אמצעים שונים.</p> <p>תרגילים נבחרים.</p>	8	<p>4 עיוני</p> <p>4 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מעשי: תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב זאת עם קבוצת הדגמה)</li> </ul>
	<p><b>אימונים ייחודיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>אימוני כוח וחיזוק</u></li> <li>• מטרת אימוני הכוח בטריאתלון, יתרונות וחסרונות, דגשים ייחודיים.</li> <li>• חיזוקים ומניעת פציעות.</li> <li>• עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.</li> <li>• עקרונות לאימון כוח אפקטיבי, אימון פונקציונלי.</li> <li>• סוגי כוח באימון היבש, שיטות שונות לאימון והתאמת תרגילים לפי רמות, גיל ומרחק התחרות.</li> </ul> <p><b>(4 שעות)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>אימון הגמישות</u></li> <li>• חשיבות הגמישות, שיטות לאימון גמישות, מגוון תרגילים ייחודיים לטריאתלון.</li> </ul>	8	<p>5 עיוני</p> <p>3 מעשי</p>

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	(4 שעות)		
9	<p><b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים והתחרות - מבחני יכולת כלליים וייחודיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות לקיום מבחנים (טסטים)</li> <li>• היכרות עם מבחנים סטנדרטיים בכל ענף ומבחנים משולבים: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ מבחני מעבדה</li> <li>○ מבחני שדה</li> </ul> </li> <li>• עקרונות לתכנון טסט להערכת יכולת ספציפית</li> <li>• התנסות בארגון טסטים</li> <li>• אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד.</li> <li>• מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> </ul>	10	<p>8 עיוני</p> <p>2 מעשי/ התנסות מעשית/מעבדה</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 (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו</li> <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	<p><b>ציוד לטריאתלון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת הציוד לצרכים, קביעת סדרי עדיפויות על פי התקציב, תיאור הציוד הייחודי לכל מקצוע ולתחרויות.</li> </ul>	4	<p>3 עיוני</p> <p>1 מעשי</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>התייחסות לתחרות עם/בלי דרפטינג, השפעת מרחק התחרות על בחירת הציוד.</li> <li>חליפות תחרות/שני חלקים, חליפת שחיה, אופניים (כביש/נג"ש), איחבר, גלגלים, קסדה, קליטים ונעליים.</li> <li>ציוד מתאים לילדים ולנשים.</li> </ul>		
11	<p><b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) – 48 שעות עיוני + מעשי</b></p> <p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית- אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות .</p> <p>ניתן לשלב סדנא .</p>		
	<p><b>בקרה בתהליך האימון –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>שיטות מתקדמות להערכת וקביעת עומס האימון</li> <li>שיטות מתקדמות לבקרת עומס האימון, תגובת הספורטאי לאימון ורמת ההתאוששות.</li> <li>תכנון היררכי, קביעת מטרות</li> <li>בקרה, רישום, ומעקב</li> <li>משוב אימונים ותחרויות.</li> </ul>	6	5 עיוני 1 מעשי
	<b>תכנון ארוך טווח ובניית קריירה:</b>	6	6 עיוני

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	פילוסופיה של תכנון ארוך טווח, LTAD, מיון ילדים, סדנאות תכנון רב-שנתי		
	<b>תכנון לוח תחרויות שנתי:</b> סוגי תחרויות (ספרינט, אולימפי, מרחקים ארוכים). מטרת תחרות (בקרה, מבחן, מטרה). הכנה ספציפית על פי המסלול, ניתוח תוצאות תחרות	6	5 עיוני 1 מעשי
	<b>תכנון שנתי:</b> תכנון לטריאתלטים הישגיים, תכנון בקבוצות גיל. גישות שונות לתכנון שנתי, גישות קלאסיות ומודרניות. סדנאות תכנון שנתי (כולל לוח תחרויות)	6	5 עיוני 1 מעשי
	<b>תכנון מחזורי ביניים:</b> סוגי מחזורי ביניים ויישומם, אימונים אופייניים למחזורי ביניים בכל ענף/משולב, תכנון לפי גיל, רמה ואורך התחרות. סדנאות תכנון מחזורי ביניים (התנסות בכל סוג מחזור)	6	5 עיוני 1 מעשי
	<b>תכנון מחזורי מיקרו (זוטא):</b> סוגי מחזורי זוטא, שיטות שונות לתכנון מחזורי זוטא, אימונים בהתאמה לגיל, רמה ואורך תחרות.	4	3 עיוני 1 מעשי

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
		סדנאות תכנון מחזור זוטא. <b>4 שעות</b> (החב ניתן כבר בקורס מדריכים)	
4	3 עיוני 1 מעשי	<b>תכנון יחידת אימון:</b> סוגים, רמות, על פי התכנון השנתי. סדנאות תכנון יחידת אימון	
4	4 עיוני	<b>תכנון "טייפר" (חידוד):</b> הגדרות, השלכות פיזיולוגיות של תקופת החידוד. תכנון "טייפר" לפי גילאים, רמות, מרחק התחרות, "טייפר" ותזונה.	
6	5 עיוני 1 מעשי	<b>תכנון מחנה אימונים:</b> סוגי מחנות, תכנון לפי מטרה, תכנון מחנה לפי גילאים (ילדים/נוער/בוגרים), רמה (חובבנית-AG/הישגי/עילית), מרחק התחרות, בחירת מיקום המחנה. שיקולים בהתוויות עומס האימונים במחנה. סדנת תכנון מחנה אימונים. <b>6 שעות</b>	
15	14 עיוני 1 מעשי	<b>הכנה לתחרות מטרה</b> • ניתוח מאפייני תחרות המטרה	12

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>הכנה פיזית כללית וייחודית לתחרות, הכנה מנטלית ספציפית</li> <li>היערכות ובחירת ציוד בהתאם לתנאים צפויים ולתנאי מתחרים</li> <li>קביעת מטרת ותיאום ציפיות</li> <li>הטינת תחרות</li> <li>ניתוח תחרות ומשוב לאחר תחרות</li> <li>כולל התנסות מעשית בהכנת ספורטאי לתחרות ותפקוד המאמן בתחרות</li> </ul>		
13	<p><b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית - מנוחה והתאוששות בתהליך האימון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מנוחה והתאוששות כחלק מתוכנית האימונים, סוגי מנוחה ותקנים בתוך אימונים</li> <li>מנוחה כפויה ו detraining פגרות, פציעות, מחלות.</li> <li>תזונה משפרת התאוששות.</li> <li>טכניקות מתקדמות לשיפור ההתאוששות.</li> </ul>	6	<p>עיוני</p> <p>יישום נושאים זה <b>חייב</b> להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד</p> <p>תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונית ודוגמאות מסיטואציות ריאליות</p>
	<b>תפקיד המאמן:</b>	3	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם</li> <li>• פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>• ניהול ספורטאי</li> </ul>		<p><b>לינק:</b> <a href="#">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>• סגנונת הדרכה</li> <li>• שיחות עם ספורטאים מצבים שונים</li> <li>* מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</li> </ul>
	<p><b>פציעות ספורט אופייניות לטריאתלון – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</b></p> <p><b>א. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</b></p>	8	<p>5 עיוני, 3 מעשי: השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול.</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הטריאתלון</p>

מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>ב. <b>סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף:</b> אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).</p> <p>ג. <b>הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</b></p> <p>ד. <b>מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</b></p> <p>ה. <b>תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כח, שרירי ליבה).</b></p> <p>ו. <b>אימונים ותחרויות בתנאי קיצון.</b></p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	
עיוני	30	<p><b>נושאים ייחודיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>פסיכולוגיה/עבודה מנטלית:</li> </ul> <p>טריאתלון בשגרת ח"י היום יום, הכנה מנטלית להתמודדות עם מערכת תחרויות ואימונים, התגברות על כישלונות, התמודדות עם פציעות ומחלות, החלטה על פרישה. דיון בכיתה בנושא נבחר.</p>	14

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p><b>6 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>אימון נשים/נערות: היבטים פיזיולוגיים, מנטליים, פסיכולוגיים</li> </ul> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>תזונה ייחודית לטריאתלון: תזונה ייחודית באימונים ותחרויות בהתאם לסוג התחרות (ינתן ע"י תזונאי מומחה לתחום, לאחר קורס "תזונת ספורטאים" בחלק המדעי).</li> </ul> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>בטיחות: בטיחות באימונים ותחרויות</li> </ul> <p><b>4 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>אחריות והסמכה: חוק הספורט, ניהול קבוצה, פתיחת עמותה, ביטוחים, אישורים רפואיים</li> </ul> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מניעת סימום בספורט (יועבר ע"י חבר הועדה למניעת סימום בספורט/או רופא סגל אולימפי)</li> </ul>	

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>אתיקה מקצועית:</u> יחס המאמן ל: ספורטאים (המתאמנים תחת חסותו או תחת מאמן אחר), למאמנים אחרים, למעסיק/אגודה, הכרת הקוד האתי של איגוד הטריאתלון.</li> </ul> <p><b>2 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>הרצאות חניך:</u> מתן הרצאה הקשורה לאחד התחומים בטריאתלון (לבחירת או באישור רכז הקורס)</li> </ul> <p><b>10 שעות</b></p>		
	<p><b>עקרונות האיתור בענף הטריאתלון:</b> התמקדות בפרופיל האיתור בענף הטריאתלון: כיצד ממיינים ספורטאים בענף הטריאתלון, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות</p>	2	עיוני
	<p><b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הטריאתלון.</b></p>	2	<p>יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.</p>

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
15	12	מעשי
16	2	עיוני
סה"כ	243	

## מקורות לימוד מומלצים:

1. Millet GP et al, Physiological requirements in triathlon, J. Hum. Sport Exerc. Vol. 6, No. 2, 2011.
2. Hausswirth et al, Evidence of Disturbed Sleep and Increased Illness in Overreached Endurance Athletes, Medicine and science in sports and exercise · October 2013.
3. "Effect of swimming intensity on subsequent cycling and overall triathlon performance", Peeling PD, Bishop DJ, Landers GJ. British journal of Sports Medicine 2005.
4. "Positive swim pacing improves sprint triathlon performance in trained athletes", Sam S. X. Wu, Jeremiah J. Peiffer, Peter Peeling, Jeanick Brisswalter, Wing Y. Lau, Kazunori Nosaka, Chris R. Abbiss. International Journal of Sports Physiology and Performance 2016.
5. Bernard T. (2009): "Distribution of Power Output during the Cycling Stage of a Triathlon World Cup". Medicine and science in sports and exercise · June 2009.
6. Extebarria N. (2013): "Cycling Attributes That Enhance Running Performance After the Cycle Section in Triathlon". Int jour. Sports Physiology & Performance, 2013, 8, 502-509.
7. Suriano R. et al (2007): "Variable power output during cycling improves subsequent treadmill run time to exhaustion". Journal of Science and Medicine in Sport 10(4):244-51 · August 2007.
8. Bernard T. (2007): "Constant versus variable-intensity during cycling: effects on subsequent running performance". Eur J Appl Physiol (2007) 99:103–111.
9. Atkinson G (2000): "Pacing strategies during a cycling time trial with simulated headwinds and tailwinds". Ergonomics 43(10):1449-60 · October 2000.
10. Abbis C. et al (2006): "Dynamic Pacing Strategies during the Cycle Phase of an Ironman Triathlon". MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE, ACSM, 2006.
11. Ronnestad B. et al. "Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists", Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports · May 2012.

12. Performance Guidelines for Aspiring Athletes, Triathlon New Zealand.
13. Jones A. et al, The Effect of Endurance Training on Parameters of Aerobic Fitness, Sports Med 2000 Jun; 29 (6): 373-386
14. Mujika I, "Physiological differences between distances in triathlon", Lecture notes, wingate 2015.
15. "Training Load Monitorization", Lecture notes by Rocio Castells, 2016.
16. Tonnensen et al, "Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: the Role of Intensity and Duration in Endurance Training". Sports Science 13, 32-53, 2009

### **ג. נספח 1 - סטאז' - 30 שעות**

1. הסטאז' במסגרת הקורס יהיה בהיקף שך 30 שעות.
2. ניתן להתחיל את הסטאז' רק לאחר השלמת 2/3 מתוכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס (250 שעות לפחות).
3. הסטאז' יתקיים תחת פיקוח מאמן מוסמך ובעל ניסיון של לפחות 3 שנים כמאמן טריאתלון.