

תכנית להכשרת מאמנים בכדורעף

התכנית עדכנית לתאריך 21.6.2021

1. מטרת התוכנית:

- א. פיתוח יכולת לאמן טכניקה, טקטיקה אישית וקבוצתית וכושר גופני ספציפי של משחק הכדורעף.
- ב. פיתוח יכולת לאבחן ולהדריך שחקנים בביצועים טכניים וטקטיים.
- ג. פיתוח יכולת להעריך/לבדוק, לתכנן, ליישם ולבקר תכנית אמונים בהתאם למודלים שנלמדו, עבור אוכלוסייה מסוימת; ידע והבנה של גורמי תכנון המשולבים בתוכנית הרב שנתית והשנתית (כושר גופני, טכניקה, טקטיקה, הכנה מנטאלית).

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 בכדור עף.

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.



4. תכנית הלימודים כוללת 233 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי – 149 שעות
- חניכה/סטאז' – 32 שעות (ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מאמנים).

סה"כ : כ- 233 שעות

5. 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

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
- ב. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרות (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
- ג. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים מטה:

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

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

א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס' הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסי, פיצוי ייסי, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
		<p>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</p> <p>חזרה על -</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית
	2 עיוני	<p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>
		<p>המאמן בספורט ההישגי -</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי - מדעי - רפואי
2	9 עיוני	<p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגי- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p>
		<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפניי ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</p>		<p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p> <p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם.</p> <p>רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p>
	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 	3	<p>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה		
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 שעות	

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. מטרת התכנית

1. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
2. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון ייחודי לענף.
3. לחשוף את החניך לגרמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.2.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. מהירות</p> <p>4. כוח</p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
3	<p>אקלים וגובה -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p>לדוגמה - אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p>	2 עיוני	<p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסימולת ובענפי outdoor</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.		
4	<p>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</p> <p>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</p> <p>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</p> <p>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p>משק הנוזלים - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p>מאזן אנרגיה - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p>תוספים - הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</p>	4 שעות	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p> <p>שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית</p> <p>מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום</p> <p>/http://www.inado.org.il</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	17 שעות	

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.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
19. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
20. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

24. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

- א. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
- ב. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
- ג. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
- ד. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרות. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
- ה. להקנות ידע למאמנים למושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
- ו. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי ליצור תקשורת מיטבית עם הורי הספורטאים.
- ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
- ח. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- ט. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א.3.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים

א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט – סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p>	1 עיוני	
	<p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר. בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>	1 עיוני	<p>שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>
2	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p>	2 עיוני	<p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה המאמן כדמות משמעותית-מיומנויות בתקשורת בין-אישית: מה זה אומר להיות אמפטי ומכיל, שימוש בשיקוף והדרך להציב גבולות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לערר ולשמר מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד מכישלון. מהו מיצוי עצמי, גורמים המאפשרים מיצוי עצמי: מודעות, משוב, הצבת מטרות. כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (בנדורה), עקרונות להצבת מטרות: מטרות תוצאות לעומת מטרות מאמץ, מטרות אישיות לעומת קבוצתיות. העצמת ביצועים.</p>	2 עיוני	<p>עיון ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יציבות: יציב/לא יציב</p> <p>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עורות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט.</p> <p>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>	2 עיוני	<p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשיתי.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p> <p>מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2 עיוני	איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
4	<p>פציעות ספורט</p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1 עיוני	להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היה הספורטאי טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קוברל וחוס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.
5	<p>אימון ספורטאיות:</p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "יחודיים" לאימון ספורטאיות.</p>	2 עיוני	היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	15 שעות	

מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H,Alan.L. S,Thelma.S.H.Alan.L.S,(2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF".Human Kinetics
4. John.P.(2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T.(2010)"Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. 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 – 149 שעות

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות	
1	תפקיד המאמן:	פיתוח פילוסופיית אימון וניהול ספורטאי:	6			6	פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור	
		אמונות ועקרונות, יעדי האימון, סגנון האימון						
		סיוע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם						
		ניהול ספורטאי						
		שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות						
2	טכניקה וטקטיקה אישית ואימון צעירים	טכניקה ואימון צעירים - מסירה עלית לפנים ולאחור, קבלה תחתית, מכת פתיחה מכל הסוגים, הרצה והנחתה	2		16	18	על המרצה להיות מעודכן בטכניקות המקובלות בעולם בכל גיל	
							לימוד הטכניקה יעשה ע"פ מודל הכדורעף הישראלי ב5 שלבים שיפורט להלן:	

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		מכל העמדות וכל הקצביים, חסימה יחיד, זוגי, שלשה					<p>שלב 1 מקבע/פיקס - מפרק מיומנות ומקבע את העבודה על אלמנט אחד מתוך התנועה השלמה</p> <p>הסבר: תרגילים שמטרתם לקבע תנועות מסוימות, ללמד, לשפר או לתקן טכניקה במיומנות. בידוד של תנועה אחת במיומנות. לעיתים התרגילים יבוצעו ללא כדור, עם או בלי התנגדות. מספר חזרות גבוה.</p> <p>שלב 2 מבודד/אנליטי- ביצוע מלא של המיומנות אבל בצורה מבודדת ומבוקרת</p> <p>הסבר: תרגילים שבאים ליישם את התנועות שנלמדו בשלב המקבע. המיומנות תבוצע בשלמותה אבל עדיין לא ברצף משחק מלא. לרוב התרגילים יהיו "פשוטים" ויתמקדו בעבודה על מרכיב אחד או שניים. מספר חזרות גבוה.</p> <p>שלב 3 מורכב/סינטטי - המיומנות בתוך רצף של מהלך משחק</p> <p>הסבר: יישום ותרגול המיומנויות שנלמדו בשלבים הלמידה הקודמים. תרגילים מורכבים יותר שישלבו מספר מיומנויות. עדיין יהיה דגש על מיומנות מסוימת. מצבי משחק וקבלת החלטות ברמה מתקדמת יותר. תרגילים שיכללו מספר שחקנים.</p> <p>שלב 4 תרגילי משחק - עד X66 - תרגול המיומנות בתוך המשחק עם התערבויות מאמן בהקשר של נושא האימון/תרגיל</p>

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
							<p>הסבר: תרגול תהליכי משחק שלמים תוך כדי שימת דגש על מיומנות או רצף מיומנויות מסוים. מצבי משחק וקבלת החלטות יהיו ברמה מתקדמת בהתאמה לדרישות המשחק. שימוש בטכניקת אימון של הכנסת כדורים לתרגיל ע"י המאמן, במטרה לייצר קצב ואינטנסיביות מתאימים וכן ככלי ללימוד, אימון, והכוונה ע"י יצירת מצבים ו"בעיות" אותן השחקנים יצטרכו לפתור. במקרים רבים מתבצע מיקוד לתהליכי משחק ספציפיים בעזרת "בונסים" בספירת הנקודות בתרגיל.</p>
							<p>שלב 5 משחק - משחק אמיתי (משחק אימון) ללמוד את דרישות המשחק תוך משחק אמיתי</p>
							<p>הסבר: משחק רשמי, הכנה או אימון ככלי משמעותי ביותר לפיתוח השחקן ("המשחק הוא המאמן הטוב ביותר"). אצל מתחילים ניתן לקבוע חוקי עזר, כמות שונה של שחקנים בקבוצה וכן מימדי מגרש וגובה רשת לפי הרצוי.</p>
							<p>קצב ותדירות בתרגילים מסוג מבודד/אנליטי וסינטטי/מורכב על התרגול להיות בקצב טוב עם הפסקות למשוב לפי הצורך אך עם אפשרות לייצר שטף באימון. מצד שני יש לשים לב שלא מגיעים לאינטנסיביות גבוהה כדי לאפשר למידה. יש לכוון לקצב של כ 8 חזרות בדקה (בתרגיל מסוג מורכב) עד ל 12 חזרות בדקה (בתרגיל מסוג מבודד).</p>
							<p>הערה לימוד התנועה השלמה הינה דרך הלימוד הטובה ביותר ועל כן יש לקצר כמה שיותר את שלבים 1,2</p>

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
							המעבר בין השלבים
							דינמי-- העיקרון המנחה הוא ששלבי הלימוד הינם מאד דינמיים ומותאמים אישית לקצב ההתקדמות של כל שחקן בכל שלב
							אישי-- הלימוד הנכון מתבצע ברמה האישית תוך מעבר מהיר בין השלבים
							מחזורי -- כאשר בשלב מסוים נמצא כי השחקן לא מבצע כראוי את המיומנות יש להורידו לשלב נמוך יותר ולהתחיל את תהליך הלימוד באותו השלב שוב
							מטרה-- מומלץ להגיע כמה שיותר מהר לשלבים 3,4,5 ולבחון את ביצועי המיומנות במצבי משחק
		אמון תפקודי: מגיש, תוקפים/חוסמים , ליברו, קבלה			4	4	הדגשת חשיבות האימון התפקודי באימון הכדורעף המודרני. דוגמאות מעשיות
		קבלת מידע וקבלת החלטות במשחק	2	2	6	10	לקבוצות צעירות ולקבוצות הישג – בניית תרגילים שמטרתם לתרגל קבלת החלטות במשחק לתפקידי חסימה, הגנה, מסירה ולתיאום בין השחקנים
3	טקטיקה קבוצתית	הרכבים קבוצתיים – מספר מוסרים בקבוצה: 6/2, 5/1, 4/2, מצליב קבלן/לא קבלן, עמידה במגרש	2	2	2	20	על המרצה להיות מעודכן בטקטיקות המקובלות בעולם בקבוצות הישג ברמה הגבוהה ביותר ולהביאם בפני הקורס

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		מבנים, שיטות וטקטיקות – מבני קבלה, התקפה, חסימה, התאמת שיטות המשחק ליכולות הקבוצה וליריב, טקטיקה מתקדמת בחסימה, הגנה, מכת פתיחה והתקפה	2	3	3		
		אימון טקטי – אופן תרגול הקבוצה לתחרות ובכלל	1	2	3		
4	מתודיקה - הנושאים יותאמו לרמת החניכים בקורס ויטיחו לקבוצות צעירות וקבוצות הישג ולהבדלים ביניהם	עקרונות עבודה ומתודיקה באימון קבוצת כדורעף - תיאוריה	6			6	
		עקרונות עבודה ומתודיקה באימון קבוצת כדורעף - תרגול חניכים - מעשי			12	12	תרגול בפועל של החניכים כמאמנים תוך מתן משוב – תרגול בפועל של החניכים בקורס באימון קבוצות עבודה בגודל משתנה בתכנון וביצוע של תרגילים תוך מתן משוב של רכז המקצועי של הקורס
		תפקיד המאמן					הגדרה מראש של תפקיד המאמן בכל אימון בהתאם לנתונים בשטח (מטרות האימון, סוג התרגול, גודל הקבוצה, רמה, כמות העוזרים, ציוד וכו')
		עמדת המאמן					הדגשת חשיבותה של עמדת המאמן ברמה התיאורטית והפיזית – הלבוש, ההופעה, הדיוק, היכן הוא ממקום בכל שלב באימון, מול מי הוא מדבר, שפת הדיבור טכניקות של שליטה בקול ועוד
		אופן העברת החומר					בחירה מראש תכנון וביצוע של אופן העברת התרגול ודגשי העבודה לכל תרגול ע"פ מטרות

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		משוב אישי וקבוצתי					חשיבה ותכנון של אופן העברת המשוב האישי והקבוצתי, תדירות מתן המשוב, עצירה ואי עצירה של התרגול לצורך מתן משוב, התאמת המשוב לאופי השחקנים בקבוצה
		ניצול זמן האימון					תכנון וביצוע אפקטיבי של זמן האימון נטו של כל שחקן בהתחשב ברמת, אופי, כמות שחקנים, תנאים פיזיים וכו
		חלוקה לקבוצות עבודה					חלוקה הגיונית לקבוצות ע"פ שיקולי עבודה ומטרות, בחירת בניית הקבוצות ע"פ תכנון האימון (זוגות/שלוש וכו) ומיעוט ככל הניתן בשינוי מבנה הקבוצות לאורך האימון
		שליטה בקצב האימון					המאמן ילמד כיצד לשלוט בקצב האימון בצורה מיטבית בעצמו או ע"י שימוש בעוזרים או ע"י שימוש בשחקנים כמתרגלים. הכל בהתאם למטרות האימון
		אפקטיביות מקסימלית של כל תרגול					המאמן ילמד לתכנן ולבצע תרגול שיפיק את המקסימום מפרק הזמן המוקצב
		היחס בין עבודה למנוחה בתוך האימון					המאמן ילמד לתכנן מראש ולקחת בחשבון את חלוקת העומס באימון בהקשר של זמני העבודה מול זמני המנוחה בהתאם למטרות האימון
		קידום היחיד בתוך האימון הקבוצתי					הסתכלות לשיפור וקידום גם של הספורטאי הבודד. להתאים את הגירוי והאתגר לספורטאי בהתאם ליכולותיו האישיות. ההבנה כי ניתן לקדם ולשפר ספורטאי בכל גיל.

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		פיתוח יכולת גופנית מתאימה למשחק					להתייחס לדרישות הגופניות של המשחק בבניית האימון
		הצבת מטרות והצלחה בתרגול					הצבת מטרות לכל תרגיל תגדיל הצלחה. יש לבחון אפשרויות להוסיף ספירה לתרגול ולייצר תחרות בתרגול לעיתים קרובות
		עיקרון הספציפיות / מצבי משחק					האימון יהיה מבוסס על תרגול מצבי משחק בוריאציות שונות
							יש לצמצם למינימום את זמן התרגול שאיננו מדמה מצבי משחק
5	ניהול ובקרת האמון והתחרות	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל:	4	3	2	9	בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.
		דוגמאות לאופן בו ניתן לבצע בקרה על תהליכי האימון, סוגי מבדקים:					מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט, בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו,
		מבדקי יכולת בשדה – ספרינטים והתאוששות, מהירות ניתור, כח מתפרץ.					חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים
							הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרם, מאפייניהם והשימוש בהם

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		מבדקי יכולת במעבדה –בדיקה איזוקינטית, ניתור ונחיתה, זמן מגע ברצפה, ספרינט 5/10 מ'.					
		אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות – בקרת ניתור, סטטיסטיקה ועוד.					
		תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)	4			4	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 .
							ניתן לשלב סדנא .
		תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית	4			4	עיוני
							יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד
							תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונות ודוגמאות מסיטואציות ריאליות
6	אימון מנטלי	שיטות לשיפור ביצועים ברמה האישית והקבוצתית	8			8	אימון מנטלי ממוקד ביצועים
		יצירת אווירה מיטבית לביצוע					טכניקות של ריכוז והדמייה, סילוק מחשבות שליליות

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
							מודעות (מיינדפולנס) – תפקוד בצורה מיטבית ברגעי לחץ וחרדה, הכלת רגשות והתמודדות עם הרגע הפרדה בין הערך והדרך לביצוע לבין התוצאה
7	סטטיסטיקה בסיסית	ניתוח משחק, איסוף נתונים על היריב השימוש בסטטיסטיקה באימון	3		5	8	
8	פיתוח יכולת גופנית	היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט א. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף). ב. 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)	4			4	בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		ג. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף)					
		ד. שיעור מעשי – במעבדה לביומכניקה		2		2	
		ה. בנייה גופנית לשחקני כדורעף בוגרים	8		10	18	ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.
		מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף.					במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)
		אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף					
		לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף.					
		א. הנחיות כלליות ובטיחות					
		ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.					
		ג. עבודה עם אמצעים שונים.					
		תרגילים נבחרים					

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
8	פציעות ספורט	<p>זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- ספציפי לענף הכדורעף</p> <p>הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכוני.</p> <p>סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף, נקעים ושברים באצבעות הידיים וכו'), כרוניות (ברכיים, כתפיים, גב, שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס).</p> <p>הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p>	4	2		6	<p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>

מס	תחום	נושאי לימוד	הרצאות - מצגות וידאו	הדגמות מעשיות	תרגול מעשי	סה"כ שעות	הערות
		תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).					
9		עקרונות האיתור של שחקני כדורעף כיצד ממיינים ספורטאים בכדורעף, פרופיל אנטרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.	2			2	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
		הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט	2			2	יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.
10	מבחנים	בכתב, בעל פה 2 שעות עיוני + 4 שעות מעשי	2		4	6	
	סה"כ שעות		65	17	67	149	

ג. דרך ההוראה:

1. פרונטאלי.
2. הוראת עמית.
3. עבודה עצמית

ד. חובות החניכים:

במישור העיוני:

1. השתתפות פעילה בשיעורים.
2. קריאת חומר חובה; ניתוח אימונים ומשחקים.
3. צפייה ורישום.

במישור המעשי:

1. יכולת הדגמה של מיומנויות טכניות.
2. יכולת אבחון (Diagnose) של ביצוע מיומנויות טכניות ושל מצבי אמן ומשחק.

ה. מבחנים (ראה בשבוע 31-32 בתוכנית זו)

1. מבחן מעשי:

- הדגמת מיומנויות הדרכה, מיומנויות טכניות ואבחון מיומנויות מוטוריות
- ביצוע תרגיל משולב

2. מבחן עיוני

3. ניתוח ממוחשב של מיומנויות מוטוריות

ו. מרכיבי הציון בקורס:

40% - מעשי

40% - עיוני

20% - יכולת אבחון של מיומנויות מוטוריות

מבחנים מעשיים

כללי

המבחן המעשי כולל הדגמות, יכולת ביצוע טכני, מיומנויות הדרכה. המבחן כולל מספר מבחנים כאשר הנבחן מוערך לפי קריטריונים אובייקטיביים וסובייקטיביים. ההערכה תהיה כמותית ואיכותית.

הערכה

הנבחנים ייבחנו במספר הדגמות ותרגילים (כמפורט מטה) שיזכו בניקוד שונה:

תרגיל 1 : 20%

תרגיל 2 : 20%

תרגיל 3 : 10%

תרגיל 4 : 10%

תרגיל 5 : 10%

תרגיל 6 : 30%

בכול תרגיל הנבחנים יבחנו בביצוע מיומנויות הדרכה. הם יציגו את יכולתם בתחומים הבאים:

- א. ארגון התרגול: 40 נקודות
- רפלקציה ותגובה באמון - 20 נקודות
 - לאבטיח את בטיחות התרגול ועל ידי כך למנוע פציעות - 10 נקודות
 - לנהל את התרגול תוך גרימת מוטיבציה לפעילות - 10 נקודות
- ב. מיומנויות הדרכה: 60 נקודות
- יכולת מעשית גבוהה (דיוק ואיכות בביצוע) - 30 נקודות
 - משוב ותהרוך בביצוע - 30 נקודות

התרגילים לביצוע

תרגיל 1: הדגמה (יחידים) של טכניקה בסיסית: מסירה עלית, קבלה תחתית, מכת פתיחה, הנחתה. הנבדק יבצע וישאל לגבי מרכיבים קריטיים בביצוע ושלב הלימוד שלהם.

הערכה: הערכה סובייקטיבית לפי מרכיבים קריטיים בביצוע

תרגיל 2:

הוצאת מכת פתיחה מדויקת אל מלבנים מסומנים/מזרחנים בגדלים שונים

אופן ביצוע: הסטודנט יוציא 5 מכות פתיחה לכל מזרן.

ניקוד:

א. תוצאת הביצוע: 60%

פגיע ב 2 המזרחנים האחוריים - 3 נקודות

פגיעה ברבע - 1 נקודה

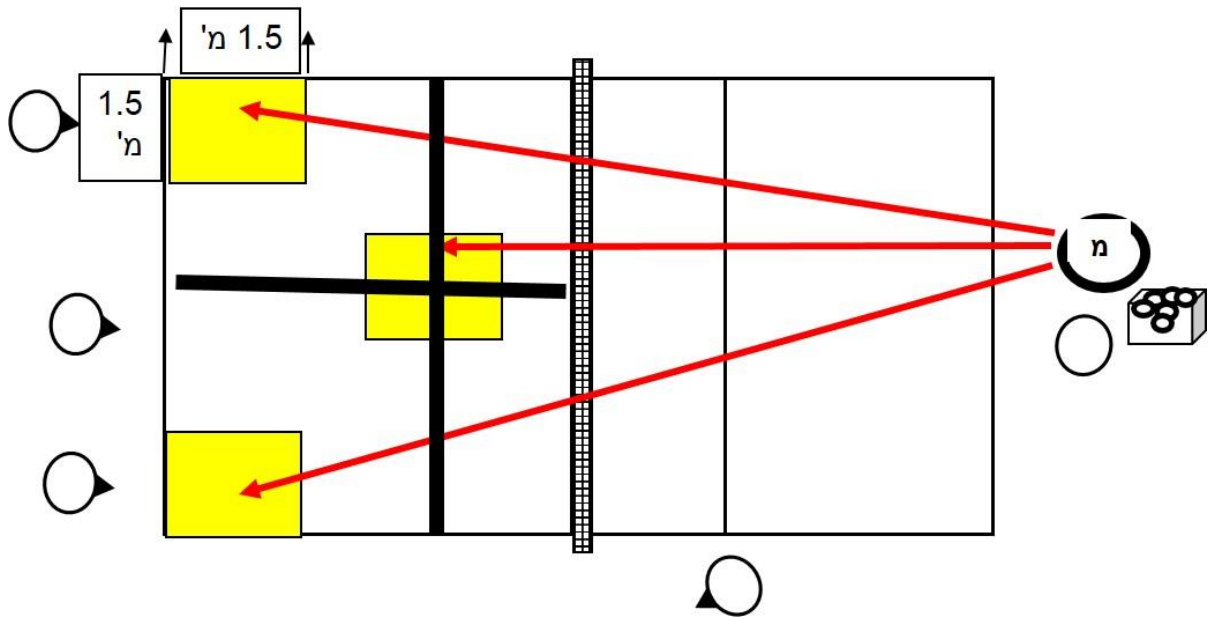
פגיעה במזרן האמצעי - 3 נקודות

מזרן	טוב	כמעט טוב	עובר	הערכה
50-60	40-50	30-40	20-30	מס' הנקודות

ב. אופן הביצוע: 40%

מזרן	טוב	כמעט טוב	עובר	קריטריונים
25-30	24-19	18-16	15-14	
10	10	8	3	- עמדת מוצא והגשת הכדור

קריטריונים	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
- מקום הפגיעה בכדור ומסלול הכדור	6	10	15	25
- תנועת ליווי	1	2	5	5
סה"כ	10	20	30	40



תרגיל 3

הנבחן יזחוק לחבריו 10 הגשות קצב 1 ו10 הגשות קצב 2

תרגיל 4

הנבחן ינהל הוצאת כדור ממרכז המגרש בסרב תחתית לתרגול קבלה והתקפה של פרי-בול

תרגיל 5

הנבחן ינהל תרגיל הגנה עם הכנסת כדור בהנחתה וזריקה על 3-4 שחקנים

תרגיל 6

הנבחן יתרגל 6X6. הסטודנט מקבל 20 כדורים 2 עגלות 12 שחקנים.

כל מבדק יערך 12 דקות.

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים

הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. כל חניך בקורס מאמנים יוצמד למאמן מוסמך (מאמן מוסמך, לא למדריך!!!) במחלקת נוער, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
2. החניך יחויב להשתתפות ב- 12 אימונים (2 שע' כל אימון) עם אותו מאמן חונך עם קבוצת/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות ועוד 4 אימוני נבחרת בוגרת בארץ או בחו"ל
3. הליך ההצמדה יתקיים החל ממצחיתו של הקורס ואילך. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
4. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
5. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
6. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
7. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
8. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעברו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
9. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
10. ניתן לאפשר לחניך בקורס מאמנים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
11. השלמת החניכה/סטאז' תבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים בכדורעף

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____
 שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____
 שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: _____

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

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך

רשימת מקורות:

1. גבע, י., (2018) כדורעף

2.L.T.A.D. – Volleyball Canada 2006

3.Top Volley Manual – FIVB 2019Coaches Manual (2011), FIVB

4. Study on efficiency of players in the volleyball world championship, Italy / Bulgaria 2018 Cojocar, A.-M., Cojocar, M.

Published in Journal of Sport and Kinetic Movement (2019)

8. Mini Coaching Handbook (2011), FIVB

5. American Volleyball Association (1997), Asher, K. S., (Ed), Best of

Coaching Volleyball:

- Book 1: The Basic Elements of the Game
- Book 2: The Advanced Elements of the Game
- Book 3: The Related Elements of the Game

6.Papageorgiou, A., Spitzley, W.,(2002), Volleyball – A Handbook for Coaches and Players, Meyer&Meyer Sport (UK) Ltd

7.Reeser,J., Bahr,R., (Ed.), (2003), Volleyball, Handbook of Sports Medicine and Science, An IOC Medical Commission Publication, Blackwell Publishing

8.Reynaud, C., (2011), Coaching Volleyball – Technical and Tactical Skills, Human Kinetics

9.U.S.A Volleyball (2009), Volleyball systems and strategies, Human Kinetics

10.Zelinger, A. (1986). Arie Selinger's Power Volleyball. St.Martin's Press, New York.

11. A case study of applying collective technical-tactical performance goals in elite men's volleyball team. Palao, J. M., Garcia-de-Alcaraz, A., Hernandez-Hernandez, E., Ortega, E, Published in International Journal of Applied Sports Sciences (2016)

12. Pittera, C., Pedata, P., Pasqualoni, P., (2010), **Pallavolo – dentro il movimento 2**, Federazione Italiana Pallavolo Via Vitorchiano, Roma
13. expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 91-105. doi: 10.1080/10413200252907761
14. Lee J. M., Vine, S. J., Freeman, P., & Wilson, M. R. (2013). Quiet eye training promotes challenge
15. Mack, D. E., et al. (2011). Well-being in volleyball players
16. Milavić, B., Grgantov, Z., & Milić, M. (2013). Relations between coping skills and situational efficacy in young female volleyball players. *Physical Education and Sport* 11, 165 – 175.
17. Nash, C. S., Sproule, J., and Horton, P. (2008) Sport Coaches' Perceived Role Frames and Philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 538--554.
18. Side-out success and ways that points are obtained in women's college volleyball , Palao, J. M. Published in Journal of Sports Analytics (2018)
19. Analysis of the differences between the volleyball teams and volleyball players by positions at the olympic qualification tournament
Bajric, O., Srdic, V., Pospisil, F., Mikic, B., Basinac, I., Bajric, S.
Published in XX Scientific Conference in physical education, sport and recreation - (Nis, Serbia, october 19-21st, 2017) - Book of Proceedings (2017)
20. Systemic mapping of high-level women' s volleyball using social network analysis: The case of attack coverage, freeball, and downball
Hurst, M., Loureiro, M., Valongo, B., Laporta, L., Nikolaidis, P., Afonso, J.
Published in Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine (2017)
22. FIVB (2016) Coaches Manual1
23. FIVB (2017) Coaches Manual 2
24. מודל הכדורעף הישראלי