

תכנית לימודים להכשרת מדריכים החלקה על קרח

התכנית מעדכנת לתאריך 25.7.2022

1. מטרת התוכנית:

- הכשרת מדריכים להדרכת ילדים ובני נוער בהחלקה על הקרח.
- הקניית מיומנויות והתנסויות בהדרכה.
- להכשיר מדריכים בתפיסות הדרכה ואימון חדשנית בענף החלקה על הקרח.
- להכשיר מדריכים עם אופק הישגי - בינלאומי

2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מנהל הספורט.

3. מבחני כניסה:

המועמדים ידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס ידרש 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 ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך החלקה על קרח.

תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת שעות 166 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 116 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : 116 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 בהיזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה.

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרת התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים.

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 בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

מס'	הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	תורת האימון – מבוא: • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון	2	עיוני מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים
2	גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוי וארוך • ארגון נכון של אימונים	3	עיוני • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח • ארגון נכון של האימון • גורמים המעודדים יעילות באימון
3	תהליך האימון והתחרות: • תהליך האימון ועקרונותיו • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית	4	עיוני • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון,

מס'	הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	• עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) • היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון		הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות
4	התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי • עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) • שלבים בקריירה של ספורטאי • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפוח ספורטאים צעירים	4	עיוני לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרומולוגי; דוגמאות מהשטח • הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרומולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן • המלצה: פירט של תכנית ה-LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי
5	אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית: • חשיבות היכולת הגופנית	5	עיוני • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.

מס'	הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות ✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון		- מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות) - שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים: - מבדקי יכולת בשדה - מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) - התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) בחלק המעשי: הדגמת המבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט	4	2 עיוני, 2 מעשי - עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה - חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) - כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם - אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) - הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	23	

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
5. Istvan Balyi , By (author) Richard Way , By (author) Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics.
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Boyle Michael.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor O. Bompa, Carlo Buzzichelli.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. Vladimir B Issurin. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. Vladimir B Issurin (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. Vladimir B Issurin (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V.K (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic Delavier. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic Delavier.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael P. Reiman. Robert C. Manske.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David H. Fukuda.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

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

2.א. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. מבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים, תוך התייחסות לגיל ולהתפתחות הספורטאי הצעיר
3. דרישות פיזיולוגיות שונות ויישומן בתהליך האימון בהתאם לענף הספורט
4. פציעות ספורט אופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי, טיפול, שיקום ותרגול; הפניה לגורם מוסמך
5. 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:

1. מרצה בתחומי הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
2. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנטלים חלק בתחרויות
4. חפא ספורט
5. חפא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מדעי הספורט – כללי: • מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים • שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה	1	עיוני הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס
2	אנטומיה כללית: מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה: • שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) • הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	6	עיוני. הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: - גיל כרנולוגי וגיל ביולוגי - התפתחות הספורטאים הצעירים - השוואה בין המינים הערה: במשא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני - המושגים גיל כרנולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים - איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות - תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני <u>התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים</u>		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצמותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני - דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביות		
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	שינה: - תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה - איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים.	1	עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים)
	היגיינה: - משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי - פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה		עיוני
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	14	

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 – כך 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'Dea , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For
Dummies". For Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תיאוריות בפסיכולוגיה, הקשר שלהן לספורט והשפעתן על ביצועים ספורטיביים
2. השפעה של גורמים פסיכולוגיים: היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומעורבותם בביצועים בספורט ובפעילות גופנית
3. עירור ושימור מוטיבציה (כלים ליצירת מוטיבציה) אצל ספורטאים
4. ההשפעה הפסיכולוגית על שלבי האימון בתהליך ההתבגרות של הספורטאי
5. עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות בתהליך האימון
6. חשיבות הנשא של "שמירה על הילד": כיצד יכול המדריך להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח
7. ערכי התנהגות, חינוך וחברה, הבאים לידי ביטוי בספורט, וכיצד להיעזר בספורט כדי לרכוש אותם.

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 ומדריכים 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 לקורס מדריכים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מבוא לפסיכולוגיה של הספורט: • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות	2	עיוני • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - חג'רס
2	יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?	1	עיוני • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו ובביצועיו. זאת כיוון שהם הדמויות הבולטות בחייו ובעלות הסמכות המשמעותית ביותר עבורו • חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
			הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי: - היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים - אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסי פונקציונליים - שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות - אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. - התמודדות מול כישלונות והצלחות	2	עיוני תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT אימון קוגניטיבי: - זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים - כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב - תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל') - האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים. אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	התפתחות של ספורטאים צעירים - צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים - אימון ילדים ומתבגרים - דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי:	2	עיוני מאפיינים ודגשים על-פי גיל

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים		
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט): • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
6	ערכים בספורט: • אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט • בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים: עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד	1	עיוני מאפיינים וכלים לפעילות
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	13	

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. Horn , Alan L. Smith (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John Perry.(2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas I. Karageorghis Peter Terry.T.(2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon Burton, Thomas D. Raedeke (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer Martens .(2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompaa, 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. Boris Blumenstein, Iris Orbach. (2012). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Nova Science Publishers
10. Boris Blumenstein, Iris Orbach. (2012). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
11. Boris Blumenstein. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts
12. Boris Blumenstein ,Ronnie Lidor ,Gershon Tenenbaum (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports
13. Boris Blumenstein, Iris Orbach, Ronen Aaron, Yitzhak Weinstein, Daniel Moran. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית- 116 שעות:

המאמנים המקצועיים בקורס יעמדו בכל הדרישות הבאות:

- עומד בכל הדרישות התבחינים של מנהל הספורט למדריכים מקצועיים בקורס.
- בעל וותק של לפחות 10 שנים בהן שימש כמאמן בענף החלקה על הקרח.

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	שיחת פתיחה , מבנה הענף: • תפקיד המועדון • חלוקה על פי גילאים של הספורטאים – הדרך הנכונה לחלק ספורטאים לפי גיל פיזיולוגי, לפי יכולת ביצוע תרגילים, דרישות תכנון תרגילים לפי קטגוריות תחרותיות. • מספר ילדים לפי גילאים בקבוצות שונות - מספר הילדים הרצוי בקבוצה, מ קבוצה מתחילים ועד קבוצה של ספורטאים הישגים. סטטיסטיקה של כמות ספורטאים בכל קבוצה. • שייכות להתאחדות לאומית ובינלאומית - מבנה ענף החלקה אומנותית. ○ התאחדות בינלאומית - קונגרסים, חוקה בענף. ○ התאחדות לאומיות- חוקה ודרישות פנימיות , מועדונים.	2	כיתה

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	○ מועדונים ○ חוקה התחלתית למדריך צעיר		
2	תולדות הענף • היסטוריה כללית של ענף • היסטוריה של טרמינולוגיה	2	כיתה
3	יסודות טכניים ומתודיקה • החלקה=20 שעות • צעדים בסיסיים וטרמינולוגיה (Basic Steps) • צעדים טכניים (Technical Steps) • ספיראלי (Spirals) • חימום=4 שעות • סוגי חימום, חימום לפני אימון כושר, חימום לפני אימון בקרח, חימום לפני תחרויות • ספינים=4 שעות • ספינים בסיס, קומבינציות, מצבים מורכבים בספינים • קפיצות=10 שעות • קבוצות של הקפיצות וטרמינולוגיה	52	מעשי \ כיתה

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	• <u>בניית סולואים=8 שעות</u> • הרכב טכני • הרכב מוזיקאלי • הרכב כוריאוגרפי • סוגים וחוקים בבניית סולו • <u>כוריאוגרפיה=4 שעות</u> • כוריאוגרפיה קלאסית, כוריאוגרפיה אופיינית, כוריאוגרפיה בסולואים • <u>תרגילי קישוט=2 שעות</u> • תרגילי קישוט בדרכי צעדים\הרכב מאוזנים\ספינים • שייכות לסולו ומוזיקה		
4	ציוד ואביזרים בענף • סכין ונעליים להחלקה • בגדי לאימונים \ תחרויות • השחזת נעליים • מגרש החלקה • ראטאטור \ חכה \ לודג'יה	2	כיתה

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	Blaze pod		
5	פדגוגיה ומתודיקה בענף החלקה על הקרח: - שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה - תכנון וכתביה של מערכי אימון - ארגון הפעילות באימון	6	עיוני * מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף החלקה על הקרח
	פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף החלקה על הקרח: - מאפיינים התפתחותיים של ילדים בגילאים הצעירים והצרכים הנובעים מכך. - מערכות פיזיולוגיות בתהליך התפתחות ספורטאי בהחלקה על הקרח = יכולת איחובית לא גבוהה - הדומיננטיות של כל מסלול אנרגטי בהתאם לאופי הפעילות בענף ההחלקה על הקרח. - עצמות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. - שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף החלקה על הקרח.	6	3 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף החלקה על הקרח בנושא זה יינתן דגש על אימון ילדים בענף החלקה על הקרח

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	* בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.		
	<u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף החלקה על הקרח -</u> נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף החלקה על הקרח ודרכים לשיפור המרכיבים. - מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף החלקה על הקרח. - שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף.	6	3 עיוני, 3 מעשי - הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט הספציפי, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis). - הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית בנושא זה יינתן דגש על אימון ילדים בענף החלקה על הקרח לדוגמא: - התפתחות ליניארית של הגוף ביחס לזמן. - עצמות אלסטיות יחסית = עמידות נמוכה - יחסית בעומס גבוה, גמישות יחסית טובה. - מסה שרירית ואחוז שומן לא גבוהים – גם אצל בנים וגם אצל בנות. * מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הרלוונטי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
6	אימון ילדים דרך המשחק • על הקרח \ לא במגרש ההחלקה (of ice \ on ice) • פיתוח ריכוז \ כוח \ זריזות	2	מעשי \ כיתה
6	שיפוט • הרכב צוות השופטים (שופט \ שופט טכני) • Executed Elements • Base Value • GOE • Program Components	8	כיתה
7	פציעות ספורט בענף החלקה על הקרח: • זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף החלקה על הקרח • זיהוי סיכונים/רגישות • הפניה לאבחון (במידת הצורך) • תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) • * במשא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.	3	עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
8	תזונת הענף	2	כיתה

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	• דרישות כלליות • נורמות תזונה • תזונת ילדים		
9	פסיכולוגיה של הענף • יסודות פסיכולוגיים הכשרה טכנית למחליק • הכנה פסיכולוגית לתחרויות	2	כיתה
10	בניית תכנית אימונים שנתית • שלבי הכנה • שלבי אימון • האינטנסיביות של כל שלב אימון של ספורטאי • חשיבות גיל בבניית תכנית	4	כיתה
11	תפקידי המדריך בענף החלקה על הקרח: • מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד • מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות • תקשורת עם ההורים	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף החלקה על הקרח

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
13	אימון המדריך – - התנסות בהעברת חימום (20 דק' לכל חניך/ה). - שתי התנסויות בלימוד ושמירה של מיומנות על המכשירים (20 דק' לכל חניך/ה 2 X) - מבחן אימון המדריך (20 דק' לכל חניך).	12	מעשי במהלך תכנית ההכשרה המעשית כל חניך יתנסה בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות לכל התנסות (סה"כ שעה לחניך במהלך הקורס). החניך יקבל משוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה. מספר השעות תלוי במספר החניכים בקורס
14	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף החלקה על הקרח - שימוש באתר הרשמי של ISU - שימוש נכון באתרים שונים של הענף	2	עיוני - הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים - מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף החלקה על הקרח
15	מבחנים	3	מעשי + כיתה
16	חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים		
17	שיחת סיכום	2	כיתה

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	סה"כ	116	

דגשים באימון ילדים

1. יש להתייחס לבשלות הנפשית של הילד.
2. בדיקה רפואית מוקדמת הכוללת גם בדיקה של אורתופד המתמחה בילדים – מומלצת.
3. בניית תכנית אימונים פרטנית הנה בהתאם למבנה הגוף. לצרכים וליכולות של הילד/מתבגר.
4. לימוד הטכניקה הנכונה בכל תרגיל – חשוב.
5. שילוב פעילות אירובית בתוכנית האימונים.
6. מספר הסטים המומלץ לכל תרגיל באימון 1 – 4 סטים.
7. החלפת תכניות אימונים תתבצע מדי 30-45 יום.
8. מומלצת התקדמות הדרגתית (העלאת מספר החזרות ורק לאחר מכן את המשקל).
9. להמליץ על פעילות גופנית לא פורמאלית.
10. למנוע שעמום הילד באימון.
11. אי הצלחה בביצוע מיומנויות מסוימות עשוי לגרום לאי סיפוק והפסקת הפעילות.
12. מקובל שבאימון לפיתוח כושר בענפי הספורט השונים יארוך אימון הכוח כחצי שעה.
13. חשוב להימנע ככל האפשר מכיווצים אקסצנטריים עם עומס גבוה.
14. חשוב להיות ערים לפתולוגיות שכיחות כגון: אסטמה, סוכרת וכן ליקויי יציבה.
15. במידה והילד/מתבגר עוסקים בספורט תחרותי חייבת להיות התאמה בין המסגרות השונות בהם הוא פעיל על מנת שלא לגרום לפציעות ובד בבד – שברי מאמץ.
16. תכנית האימונים תיבנה לפי הגיל הכרונולוגי ולא הגיל הפיזיולוגי, תוך פיקוח ובקרה.

1. תקנון של ההתאחדות הישראלית להחלקה על הקרח 2022
2. חוקה ושיפוט בענף החלקה אמנותית על הקרח 2022
3. pair skating and ice dance 2021, & technical rules single & Special regulation ISU
4. כללי אתיקה לספורט בישראל, כללי אתיקה של ההתאחדות הישראלית להחלקה על הקרח (ע"ר) כללי אתיקה של התאחדות עולמית להחלקה על הקרח (ISU), כינון מוסד שיפוט פנימי של ההתאחדות הישראלית להחלקה על הקרח. 2020
5. כללי תחרות 2022
6. תכנית לימודים בהחלקה על הקרח 2003
7. Прыжки в фигурном катании (Мишин А.Н).
8. Фигурное катание (Чайковская Е).
9. Фигурное катание на коньках (под редакцией Мишина А.Н).
10. Биомеханика движений фигуриста (Мишин А.Н).
11. Питание в системе подготовки спортсменов // Под ред. В.Л. Смольского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой.- К.: Олимпийская литература, 1996.- 222 с.
12. Медведева И. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 1. - С. 7-10

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו שיך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
13. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים החלקה על קרח

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				

משוב כללי לחניך :

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך