

## תכנית להכשרת מאמנים באתלטיקה

התכנית עדכנית לתאריך 18.4.2022

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר "מאמנים" באימון ענפי האתלטיקה.
- לימוד יסודות תורת הענף: מטרות, יעדים וייחודיות האימון בענף הא"ק.
- לימוד יסודות אימון בתקופת התהוות האתלט.
- רכישת דרכי הוראה של טכניקה בסיסית וכושר גופני יסודי במקצועות הא"ק.
- החניך ילמד לכבד את החוק האתי של התאחדות האתלטיקה הבינלאומית (WA) הנגעות לספורט הוגן, נקי (ANTI DOPING) ומכבד

### 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 באתלטיקה.

**5. תעודת ההסמכה תינתן:**

- לחניך שעמד בהצלחה בכל חובותיו הלימודיים הכוללים מבחני הסמכה ושהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאז' ניתן להתחיל לאחר למידת מחצית מתכנית הלימודים המעשית בקורס).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

**6. תכנית הלימודים כוללת 266 שעות כמפורט להלן:**

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 184 שעות
- סטאז' - 30 שעות – ממליץ להפחית שעות מהסטאז' ולקיים אימון "מדריך" שם יקבלו משוב מרכז הקורס

**סה"כ : כ- 266 שעות**

**7. 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<br>(עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|--|--------------------------|--|
| 1   | <b>חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט</li> <li>• פיצוי יסף באימון</li> <li>• עקרונות האימון ספורטיבי</li> </ul> | 2                        | עיוני<br>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) |
| 2   | <b>המאמן בספורט ההישגי:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סגנונות האימון השונים</li> <li>• הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי</li> </ul>   | 2                        | עיוני<br><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   | <b>תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפקט האימון וסוגי אפקטים</li> <li>• שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית)</li> </ul>                  | 9                        | עיוני<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מידי, מצטבר, מושהה, קבוע</li> </ul>   |

| מס' | הנושא  | מס' שעות<br>(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 ושלבי 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<br>(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.א. מרצים:**

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

- א. מרצה בתחום הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
- ב. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנטלים חלק בתחרויות
- ד. חפא ספורט
- ה. חפא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

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

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|--|----------|---|
| 1   | <p><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><u>יכולת איחובית</u>: 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<br>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:**

- א. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגלים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
- ב. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
- ג. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
- ד. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
- ה. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
- ו. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
- ז. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
- ח. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
- ט. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
- י. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- יא. 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:**

- א. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על-פי חוק הספורט
- ב. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
- ג. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

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

| מס' | נושאי הלימוד   | שעות | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|--|------|---|
| 1   | <p><b>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי.</li> <li>גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית</li> </ul>                                  | 1    | עיוני   |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער.</li> <li>פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים</li> </ul>  | 1    | <ul style="list-style-type: none"> <li>עיוני</li> <li>שלב התפתחות קוגניטיביים ורגשיים</li> <li>דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</li> </ul> |
| 2   | <p><b>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מצבים פסיכולוגיים בספורט</li> <li>הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות</li> </ul> | 2    | <p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>   |

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

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

| מס' | נושאי הלימוד  | שעות         | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|---|--------------|--|
| 5   | <b>אימון ספורטאיות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מיתוסים ודעות קדומות</li> <li>• היסטוריה של ספורט הנשים</li> <li>• מאפיינים "חודיים" באימון ספורטאיות</li> <li>• יחסי מאמן-ספורטאית</li> </ul> | 2            | עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם</li> <li>• היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים</li> <li>• דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות</li> <li>• ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים</li> <li>• נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)</li> <li>• תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים</li> </ul> |
| 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>* המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום</li> </ul>  |
| 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 - סה"כ 184 שעות לימוד**

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות   |
|-----|---|----------|---|
| 1   | <p><b>תורת הענף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מבוא וסקירה כללית לענף כולל התייחסות להתפתחות רב שנתית בתכנית האימונים החל ממשחקי אתלטיקה לילדים (אתלטיקט) ועד רמה הישגית בינלאומית בכלל מקצועות האתלטיקה.</li> <li>בטיחות באתלטיקה – אמצעי זהירות לכל מקצוע</li> <li>קוד מוסרי ואתיקה בעבודה עם מתאמנים/ות</li> <li>העשרה מקצועית ופיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>התייחסות המאמן לבנים ולבנות בגילאים השונים</li> <li>סקירה כללית חוקה ושיפוט במקצועות האתלטיקה</li> </ul> | 4        | עיוני   |
|     | <p><b>תפקיד המאמן:</b></p> <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>   | 3        | <p>עיוני</p> <p><a href="#">לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</a></p> <p><b>יש להתייחס ל:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>פיתוח פילוסופיית אימון - ביחור עצמי - למה אני מאמן?</li> <li>מה פירוש להיות מאמן?</li> </ul> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות  |
|-----|--|----------|--|
|     |  |          | <ul style="list-style-type: none"> <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>   |
| 2   | <p><b>תורת הענף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בנייה של מרכיבי כושר ספציפיים לענפי האתלטיקה</li> <li>• אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גפניות לספורטאים בענף</li> <li>• תרומת אימוני כוח כבסיס למרכיבי תנועה ספציפית בענף (ניתור, זריזות, כוח מתפרץ, מהירות מרבית) וכמסייע למניעת פציעות בשיפור כוח השריר</li> <li>• <b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</b> - תכנון עומסים הדרגתי ובניית תכנית שנתית כולל פריודיזציה ספציפית לכל מרכיב בכל ענף ומקצוע.</li> <li>• איתור ומיון כישחומת צעירים בענפי האתלטיקה - יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו</li> </ul> | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(מעבדה לביומכניקה)</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> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p> |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות  |
|-----|---|----------|--|
|     | <p>ענף ספורט, פחפיל אנתרופומטרי, פחפיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בגילאים השונים</li> <li>היבטים כלליים בחוקה ושיפוט במקצועות מסלול ושדה</li> </ul>   |          | <p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצת הדגמה)</p> |
| 3   | <p><b>לימוד יסודות הריצה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חימום כללי וספציפי לריצות</li> <li>הקניית יסודות ריצה נכונים, סנכרון מוטורי, יציבה</li> <li>לימוד חימום מסודר כולל מתיחות ותרגילי הכנה ספציפיים (סקפיניג נמוך, סקפיניג גבוה, הרמת עקבים לישבן, ברכיים לחזה, ריצה לאחור, וכו')</li> <li>ריצות מתגברות לשיפור יכולת ההאצה ושליטה בה</li> <li>ריצות על קו ישר, ריצות עקלתון (סלאלום), ריצות בעלייה, ריצות בירידה מתונה,</li> <li>אבחנה בין אימוני סבולת, אימוני מהירות ואימוני סבולת מהירות</li> </ul> | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(אצטדיון אתלטיקה)</p>                          |
| 4   | <p><b>ריצות בינוניות וארוכות - מסלול*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>שיטות אימון בריצות בינוניות וארוכות</li> </ul>   | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(אצטדיון אתלטיקה)</p>                          |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות  |
|-----|---|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>התייחסות פיסולוגית למאגרי אנרגיה נדרשים לביצוע פעילות אירובית/אנאירובית</li> <li>שיפור הזינוק הגבוה, לימוד טקטיקות זינוק וריצה</li> <li>תרגילים לפיתוח תחושת קצב ולימוד יכולת סיומת</li> <li>היבטים מתודיים ותרגילי ריצה מותאמים</li> <li>משחקי ריצה (הפוגות קל/עצים, פארטלק)</li> </ul> |          |  |
| 5   | <p><b>ריצות ארוכות והליכה ספורטיבית - כביש*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>התייחסות לעולם מחצי הכבישים במרחקים השונים בדגש על המרחק האולימפי - ריצת המרתון</li> <li>היבטים טכניים בהליכה תחרותית, תרגילי הכנה, וחיזוק שרירי כף רגל וליבה ספציפיים למקצוע</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה / שטח) |
| 6   | <p><b>ריצות בינוניות וארוכות – מכשולים ושדה*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ריצות שדה בגילאים השונים וכבסיס לפיתוח האתלט בעונת הסתיו כהכנה לעונת המסלול</li> <li>ריצה על מגוון משטחים (דשא/חול/כביש) ובזוויות שונות (עליות ירידות) בהכנה לעונת שדה</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה / שטח) |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות   |
|-----|---|----------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול עם משוכות ומכשולים בגבהים שונים להכנה קוארדינטיבית למקצוע המכשולים</li> <li>• התייחסות ספציפית לריצת המכשולים כולל היבטים של מעבר מכשולים עם / ללא דריכה</li> <li>• התייחסות לטכניקה במעבר בור המים</li> </ul>   |          |   |
| 7   | <p><b>ריצות קצרות – ספרינט קצר*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יסודות נכונים לצעד ריצה בספרינט, שמירה ושליטה במהירות מרבית כולל ריצה בקשת</li> <li>• פיתוח יכולת זמן תגובה קולי/חזותי במשחקים שונים</li> <li>• שליטה בזינוק גבוה וזינוק נמוך עם אדני זינוק</li> <li>• לימוד יכולת האצה למהירות מרבית, שמירת המהירות המרבית וסבלת מהירות</li> <li>• פיתוח עבודת כוח וכוח מתפרץ עם התנגדות (חולמים/גומיות/מזחלת/פרטנר)</li> <li>• שיפור מרכיבי המהירות (תדר/אורך צעד) בעבודה עם עזרים שונים (קונסים/משוכות/מדרגות)</li> </ul> | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(אצטדיון אתלטיקה)</p> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות   |
|-----|--|----------|---|
| 8   | <p><b>ריצות קצרות – ספרינט ארוך*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• המשך תרגול שליטה בטכניקת ריצה ויעילות מכנית</li> <li>• לימוד יכולת הזינוק וההאצה בקשת, שמירת המהירות המרבית ובדגש על סבולת מהירות</li> <li>• פיתוח עבודת סבולת מהירות בעזרת אמצעי עזר (עליות/ מדרגות/ גומיות כושר/ מזחלות)</li> <li>• שיפור מרכיבי המהירות בדגש על אורך צעד ויעילות מכנית בשליטה במהירות תת מרבית בעבודה עם עזרים שונים (קונוסים/משוכות/מדרגות)</li> <li>• חשיפה והתנסות באימוני חזרות רציפים</li> </ul> | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(אצטדיון אתלטיקה)</p> |
| 9   | <p><b>ריצות שליחים*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• היבט קבוצתי בספורט האישי, חימום ספציפי</li> <li>• סקירת מרחקי ריצה לגילאים השונים, שליחים שבדי</li> <li>• תרגילים לשיפור טכניקת העברת המקל לפי הסגנון (העברה עלית, תחתית, PUSH)</li> </ul>  | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(אצטדיון אתלטיקה)</p> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות                                  |
|-----|--|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>לימוד תפקידי מוסר/מקבל כולל סנכרון בין מוסר למקבל, סימן בקרה, אזורי החלפה, וכו'</li> <li>שיקולים מקצועיים בקביעת סדר הרצים והצבתם</li> </ul>  |          |  |
| 10  | <p><b>ריצות משוכות – קצר *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חימום ספציפי למשוכות עם ובלי משוכות, שליטה במקצב, תרגילי הסתגלות למכשולים שונים, לימוד תרגילים לרגל תוקפת ורגל נגררת</li> <li>משחקי תנועה ולימוד מעבר מעל מכשול/משוכה, הקניית ביטחון בהתקפה</li> <li>לימוד הזינוק והריצה למשוכה הראשונה</li> <li>טסטים בתרגול 6-8-10 משוכות</li> </ul> | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |
| 11  | <p><b>ריצות משוכות – ארוך *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חימום ספציפי למשוכות עם ובלי משוכות, שליטה במקצב, תרגילי הסתגלות למכשולים שונים, לימוד תרגילים לרגל תוקפת ורגל נגררת</li> <li>ריצת משוכות בקשת</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות                                  |
|-----|---|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>משחקי תנועה ולימוד מעבר מעל מכשול/משוכה, הקניית ביטחון בהתקפה</li> <li>טסטים למרחקי ביניים ב400 מ' משוכות</li> </ul>   |          |  |
| 12  | <p><b>לימוד יסודות הקפיצה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>לאחר שלב לימוד יסודות הריצה, הקניית יסודות מוטוריים לקפיצה נכונה כולל ביצירת מהירות יחסית גובהה לאחר קפיצת מהמקום ובהרצה קצרה.</li> <li>לימוד יכולת ניתור על רגל אחת, דילוגים, צעדי אילה, ניתורים מעל מכשולים מהמקום ועם הרצה, סנכרון מוטורי במעוף, נחיתה על שתי רגליים, תרגילים להקניית יכולת תזמון/טיימינג קורדינטיבי</li> <li>תכנון שנתי בהכנה לעונת קפיצת (פרוידזציה) ופיזור עומסים על משטחים שונים ובגילאים שונים</li> <li>בחינת האיזון בין הרגל החזקה והרגל החלשה</li> </ul> | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |
| 13  | <p><b>קפיצה למרחק *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>לימוד מרכיבי הקפיצה (הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה)</li> <li>לימוד הניתור ואמצעים לשיפור הניתור האופקי</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות                                  |
|-----|---|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול סגנון צעד עם צעד וחצי באוויר (סגנון מקרס) ובהמשך שיפור הסגנון לשני צעדים וחצי באוויר</li> <li>• שיפור יכולת השליטה על הגוף במעוף. סגנון הליכה ו/או מתוח</li> <li>• שיפור הנחיתה בבור החול ע"י שיפור מרכיבי זריזות וקוארדינציה</li> <li>• תרגול קפיצה מהמקום, עם הרצה קצרה ומלאה</li> <li>• סוסים מתאימים ואבחון מרכיבי הכושר</li> </ul>  |          |  |
| 14  | <p><b>קפיצה משולשת*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגילי הכנה ליצירת בסיס שרירי, מוטורי וקוארדינטיבי לביצוע קפיצות ברצף</li> <li>• שילוב משטחים מתאימים ליצירת עומס הדרגתי</li> <li>• לימוד חלקי הקפיצה: הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה מותאמים למרכיבי משולשת (דילוג-צעד-קפיצה)</li> <li>• משחקי קפיצה שונים כולל 3 מקלות כהכנה לקפיצה משולשת (דילוג, צעד, קפיצה)</li> <li>• תרגול קפיצה מהמקום, עם הרצה קצרה ומלאה</li> <li>• סוסים מתאימים ואבחון מרכיבי הכושר כולל בדיקת ההבדלים בין הרגל החזקה והחלשה ואיזון אם נדרש</li> </ul> | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות   |
|-----|--|----------|---|
| 15  | <p><b>קפיצה לגובה *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• התאמת החימום ותרגילי הכנה ספציפיים לקפיצות אנכיות</li> <li>• שיפור יכולת הניתור, והזריזות בדגש על הציר האנכי</li> <li>• לימוד טכניקת ניתור והרצה בקשת, לימוד קפיצה בהרצה קצרה/מלאה, בחירת רגל ניתור, זיהוי שגיאות ותיקונם.</li> <li>• לימוד טכניקת מעבר הרף ונחיתה בהתאם לסגנונות הקפיצה השונים (מספרת, גלילת בטן, פוסברי)</li> </ul> | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה)              |
| 16  | <p><b>קפיצה במוט *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד המורכבות הטכנית של הענף והקשר שלו למקצועות הקרב רב בפיתוח מוקדם של אתלט</li> <li>• תרגילים מקדימים לחשיפת אתלט לקפיצה במוט גם ללא מתקן ייעודי</li> <li>• לימוד האחיזה הנכונה, הסתגלות למוט, תרגילי אקרובטיקה מתאימים, והקניית מיומנויות ספציפיות באולם ההתעמלות</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה/אולם התעמלות) |
| 17  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד יסודות הזריקה</li> <li>• התייחסות ספציפית לנהלי בטיחות במקצועות הזריקה</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה)              |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות                                  |
|-----|--|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפיוני מקצועות הזריקה, הטכניקה של מקצועות הזריקה (הדיפה, הטלה, זריקה, ידוי)</li> <li>• פיתוח יכולת גפנית להכנה למקצועות הזריקה, לימוד המרה של כוחות מפלג גוף תחתון לפלג גוף עליון, בדגש על כוח מתפרץ בין מרכיבי הכושר</li> <li>• עומס ומכשירים מותאמים לגיל האתלט</li> <li>• מרכיבי הזריקה (מהירות התחלתית, זווית יציאה, גובה היציאה, התנגדות האוויר)</li> <li>• שלבי הזריקה כולל "הרצה" להשפעה על החפץ לפני שחרור, הקניית תחושת מקצב בביצועים</li> </ul> |          |  |
| 18  | <p><b>הטלת כידון*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפיון זריקת כדור הוקי כהכנה מקדימה עם אתלטים צעירים להטלת כידון</li> <li>• שיפור מרכיבי כושר הייחודיים לזריקות מסוג הטלה</li> <li>• לימוד אחיזת החפץ, זריקה מהמקום, זריקה עם הרצה קצרה והרצה מלאה,</li> </ul>   | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |
| 19  | <b>הדיפת כדור ברזל*</b>  | 7        | 4 עיוני                                |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הערות                                  |
|-----|---|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפיון מרכיבי ההדיפה ותרגילי הכנה ספציפיים, לימוד האחיזה,</li> <li>• הדיפה מהמקום, הדיפה מהליכה, הדיפה צדית בהליכה, הדיפה עם גלישה צדית (סגנון פוקס), הדיפה גבית עם צעדי רדיפה, הדיפה עם גלישה גבית (סגנון אובראיין), חשיפה לסגנון הדיפה בסיבוב</li> <li>• תרגילים לשיפור כוח מתפרץ</li> </ul>  |          | 3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה)            |
| 20  | <p><b>יידוי פטיש וזריקת דיסקוס *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סקירת התפתחות הענפים, משקלים לגילאים השונים, התייחסות מגדרית, בטיחות, חוקה</li> <li>• תרגילי הכנה, לימוד אחיזה, שיפור הדיוק והמקצב</li> <li>• זריקה/יידוי מהמקום ו/או עם תנועות סיבוביות</li> <li>• לימוד יסודות של זריקת דיסקוס ושל תנועת יידוי הפטיש (עם כדור תלי או ציוד מותאם)</li> </ul> | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |
| 21  | <p><b>קרברב</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יסודות קרברב בגילאים צעירים כבסיס רחב (אתלטיקט =&gt; גולדן ספייקט =&gt; קרברב)</li> <li>• בניית תכנית מסודרת לשילוב כל ענפי הקרברב בעומסים מתואמים ו</li> </ul>  | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(אצטדיון אתלטיקה) |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות  |
|-----|--|----------|--|
| 22  | <p><b>אימוני כוח וגמישות לאתלטיקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הנחיות כלליות לפעילות בטוחה בחדר כוח</li> <li>• עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות</li> <li>• אימוני התנגדות בשטח (מזחלות)</li> <li>• עבודה עם מכונת כוח</li> <li>• עזרים לאימוני גמישות באוריינטציה לאתלטיקה</li> <li>• תרגילים נבחרים באימוני כוח וגמישות</li> <li>• דגשים באימוני כוח, קואורדינציה וגמישות מותאמים לגיל ולמין הרלוונטי</li> </ul> | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(אצטדיון אתלטיקה / חדר כוח)</p>  |
| 23  | <p><b>אמצעי מעקב ובקרה טכנולוגיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ארגון סדר האימון ותכנית האימונים כולל שליטה בעומסים (צפיפות, תדירות, נפח, עצימות, משך) בהתייחסות לפריוודיציה שבועית, חודשית ושנתית</li> <li>• הקניית הרגלי משוב יומיים ע"י אפליקציות סקרים שמנהלות DATA בשוטף – RPE</li> </ul>  | 7        | <p>4 עיוני<br/>3 מעשי<br/>(מעבדה לפיסיולוגיה)</p> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות   |
|-----|--|----------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>מבדקי שדה / מעבדה פיזיולוגיים (VO2 Max, סח"ח, מבדקי יעילות, וכו') למסלולי אספקת האנרגיה השונים כולל התייחסות מגדרית.</li> <li>ניתוח נתוני שעוני דופק/GPS – נפח, דופק ממוצע, דופק מקסימלי, קצב צעדים (CADENCE), קילומטראז מצטבר, דופק מנוחה בשינה וכו'</li> <li>שימוש במערכת פוטופיניש למדידות מיאוצים קצרים עם ובל' זינוק</li> <li>שימוש במד וואטים על מוט אולימפי למעקב אחרי הספקים באימוני כוח (לחיצת חזה וסקוואטים)</li> </ul> |          | <p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצת הדגמה)</p>  |
| 24  | <p><b>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף האתלטיקה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף האתלטיקה – אקוטי וכרוני.</li> <li>סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף האתלטיקה: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף).</li> </ul>  | 7        | <p>4 עיוני, 3 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול.</p> <p>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף האתלטיקה הרלוונטי (אצטדיון אתלטיקה / חדר כוח / מכון פיסיותרפיה) <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות   |
|-----|--|----------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרוטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות)</li> <li>• מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</li> <li>• תרגילים למניעת פציעות, פחפריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה)</li> </ul>   |          |   |
| 25  | <p><b>חשיפה לספורט פראלימפי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עדכוני חוקה המאפיינים ייחודיות את האתלטיקה הפראלימפית (1)</li> <li>• מתודולוגיה: כתיבת תכנית אימונים מותאמת לקויות ומקצוע בענף כולל יכולת להדגים, להסביר, לנחת ולתקן טעויות (1)</li> <li>• היבטים רפואיים וביומכניים: היכרות עם פציעות אופייניות וויסות עומסים לאתלט פראלימפי בהתאם למגבלה שלו (1)</li> <li>• איתור ספורטאים פוטנציאליים: היכרות עם מבדקים הבוחנים יכולת ופוטנציאל ואבחון מקצוע מתאים עבור הנתונים הפיסיולוגיים בשילוב הלקות (1)</li> </ul> | 7        | 4 עיוני<br>3 מעשי<br>(שעה ריצות, שעה קפיצות, שעה זריקות באצטדיון אתלטיקה) |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הערות   |
|-----|--|----------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>לימוד מיומנויות: יכולת הדגמה, הסבר, ניתוח ותיקון טעויות בריצות, זריקות וקפיצות פראלימפי (3)</li> </ul>  |          |   |
|     | <p><b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-רפואי עם המאמן בהתאם לענף האתלטיקה</b></p>   | 2        | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם.</li> <li>תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף האתלטיקה.</li> </ul> |
| 26  | <p><b>מבחנים – מבחן הדרכה בו כל חניך ייבחן בהוראת אחת מהמיומנויות הנלמדות באופן מעשי במקצועות האתלטיקה.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ציון המבחן נקבע על בסיס הפרמטרים (לוגיקה, סדר, הדרגתיות, עצימות, הבנת הנושא, תיקון טעויות, בטיחות, הבדלי רמות ומין, מגוון, אמצעי עזר וכו')</li> </ul> | 7        |   |
|     |  | 184 שעות |   |
|     |  |          | סה"כ  |

\*בכל הנושאים בחלק העיוני תהיה התייחסות להתפתחות היסטורית בענף, בטיחות ספציפית למקצוע, נושאי חוקה ושיפוט, הבדלים מגדריים בין בנים ובנות וזיהוי שגיאות ותיקון.

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. איגוד האתלטיקה, "חוקת האתלטיקה הקלה", בתוקף.
2. בן-מלך, י. (1988). "תורת האימון והתחרויות". נתניה: מכון וינגייט.
3. בסוק, מ. (1992). "אולימפיאדה, תולדות המשחקים האולימפיים". מודן – הוצאה לאור.
4. גלעד, ע., שלו, ר. (1989). "אימון תחרותי". נתניה: ביה"ס למאמנים, מכון וינגייט.
5. דידוביץ, פ. (1993). "מחצי שליחים". עולם הריצה, גיליונות: 63-65.
6. דידוביץ, פ. (1992). "הקפיצה למרחק". עולם הריצה, עמ' 60-61.
7. דידוביץ, פ. (1991). "דרכים ללימוד מקצועות זריקה בביה"ס". עולם הריצה, עמ' 7-10.
8. דידוביץ, פ. (1991). "לימוד הדיפת כדור ברזל". עולם הריצה, עמ' 9-11.
9. דידוביץ, פ. (1991). "סוגי הדיפות כדור ברזל". עולם הריצה, עמ' 28-31.
10. דידוביץ, פ. (1991). "סוגי הדיפות כדור ברזל". עולם הריצה, עמ' 12-15.
11. דידוביץ, פ. (1989). "הריצה למרחקים קצרים (ג')- הסברים טכניים ותיקוני טעויות". עולם
12. 16-19. עמ' 41, הריצה. a
13. דידוביץ, פ. (1986). "מחצי שליחים". עולם הריצה, עמ' 24-25.
14. יונאט, א. (1970). "אימון מחזורי". נתניה: מכון וינגייט.
15. קוסטיל, ד. ל. (1985). "גישה מדעית לריצות ארוכות".
16. שפירא, ע. (1971). "אתלטיקה קלה בבתי ספר". נתניה: מכון וינגייט.
17. Carr, G. A. (1999). "Fundamentals of Track and Field". Champaign, IL, Leisure press.
18. Ecker, T. (1985). "Basic Track and Field Diomechanics". USA: California.
19. Schmolinsky, G. (1983). "Track and Field". Sportverlag, Berlin.
20. Bowerman, J.W., Freeman H. W., (1991) "High – Performance training for track and field", Leisure Press
21. Rogers, I. J., (2000), "USA Track & Field coaching manual", Human Kintetics
22. Thompson, J.P., (2009), "Introduction to Coaching", IAAF Coaches Education and Certification System
23. Muller, H., Ritzdorf, W., (2008), "Run! Jump! Throw!" the official IAAF Guide to Teaching Athletics.
24. Magness, S., (2014) "The Science of Running"

25. Fee, E., (2005) "The Complete Guide to Running"
26. Arcelli, E., Canova, R., (1999), "Marathon training: a scientific approach"  
International Athletic Foundation
27. Jarver, J., (2004) "The Hurdles: Contemporary Theory, Technique and Training",  
Tafnews Press
28. Van Nickerk, O., (2010), "Athletics Programmes and Programming", athletics  
training