

## תכנית להכשרת מאמנים בג'ו ג'יטסו

אוגוסט 2014

התכנית עדכנית לתאריך 28.6.2017

### 1. מטרת התכנית:

להכשיר כוח אדם מקצועי ומיומן להדרכה בענף הג'ו ג'יטסו הכללי והתחרותי .

### 2. תנאי קבלה לקורס:

- בעל תעודת מדריך בענף ג'ו ג'יטסו עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות של אימון במסגרת תחרותית.
- בעל דרגת חגורה שחורה , שנתנה ע"י איגוד הג'ו ג'יטסו בישראל המוכר ע"י מנהל הספורט או ע"י גוף אחר באישור איגוד הג'ו ג'יטסו בישראל בענף הג'ו ג'יטסו
- אישור רפואי.
- על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מאמנים של מינהל הספורט.

### 3. מבחני כניסה:

מבחן הכניסה המעשי יהיה מבחן מיומנויות אישי בהלימה לטכניקות הענף כמפורט :

- כישורי עמידה – סוגי בעיטות , סוגי אגרופים .
- כישורי הטלה – איפון סוויאנגה , טאי אוטושי , סומי גאשי .
- כישורי קרקע – ג'וג'י גאטמה מהגארד , סנקקו ג'ימה ובריחה מהסנקקו ליוקו שיהו } סייד { .
- כישורי הגנה עצמית – התגוננות ונטרול נגד סכין , התגוננות ונטרול נגד אלה .

### 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 בג'ו ג'יטסו.

### תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאג' 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.

### 5. תכנית הלימודים כוללת 405 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 155 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 180 שעות .
- ג. סטאז' - 70 שעות

### סה"כ : כ- 405 שעות

### 6. הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים).
2. 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 155 שעות לימוד**

**א'1 - אנטומיה (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבנה שלד הציר	1
2	מבנה שלד הגפיים	2
2	המשך + מבנה מפרק הכתף, ברך, קרסול	3
6	מערכת השרירים	4 – 6
2	מערכת העצבים	7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
3. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

**א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
4	הלב ומחזור הדם - תפקוד הלב (דופק, נפח פעימה, תפוקת הלב) במנוחה ובמאמץ. חלוקת הדם בגוף במנוחה ובמאמץ, מיצוי החמצן מהדם. יש לציין ולהדגיש את ההבדלים בין נשים לגברים.	1-2
4	מערכת הנשימה – מידות ונפחים (ERV, TV, RV, TLC), תפקוד המערכת (תדירות הנשימה, הנפח המתחלף, איורור הריאות) במנוחה ובמאמץ, מערכת הנשימה כגורם מגביל. יש לציין ולהדגיש את ההבדלים בין נשים לגברים.	3-4
2	מערכת השרירים – יחידה מוטורית ותפקוד השריר, טיפוס סיבים ופעילותם הפיזיולוגית, סוגי כיווץ השריר.	5
4	מערכת השרירים (המשך) הסתגלות לאימוני כוח, הסתגלות לאימוני סבולת, DOMS מנגנוני הגנה ותיעולם בספורט - כושר השריר, רפלקס המתיחה, איברון גולג'י.	6-7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. זהר, ע., שפירא, י., (1987). "הגוף ותפקודו - אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה". עם עובד, ת"א.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט-נתניה.
3. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה לקורסי המדריכים". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. Macardle, W. D., Katch, F. I. Katch, V. L. (1991). "Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance". Philadelphia: Lea and Febiger.
5. Wilmore, J. H., Costil, D. L. (1994). "Physiology of Sport and Exercise". Champaign: Human Kinetics.

**א'3- תורת האימון (30 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבוא: מהות תורת האימון ומטרותיה, תורת-אימון כללית וייחודית, מונחים ומושגים והגדרתם (ליצירת לשון משותפת): "אימון" (הבט מעמיק), "תכני אימון", "סוגי תרגילים", "אמצעי אימון", "מטרות אימון", "סוגי אימון"	1
2	גורמי ההישג הספורטיבי בענפים השונים: ניתוח ענף הספורט, סיווג ענפי, פרופיל דרישות גופניות, טכניות, טקטיות ומנטליות, דוגמאות ענפיות, "אפקט אימון" וסוגי אפקטים.	2
2	תהליך האימון: עקרונות, יחסי גומלין – מאמן/ספורטאי, קביעת מטרות, מטרות משנה ובקרת האימון. *דגש על ספורט הנשים והייחודיות שלו. אימון מהירות וגמישות (חזרה) .	3
4	אימון סבולת מתקדם: מבחני מעבדה ומבחני שדה, ויסות אימון הסבולת, תקני העמסה, התאמה לקבוצות יעד שונות. *דגש על ספורט הנשים וההבדלים.	4
4	אימון כוח מתקדם: היפרטרופיה, גיוס יחידות מוטוריות, אימון ריאקטיבי, אימון כוח מתפרץ, כוח מהיר, אימון סבולת כוח. *דגש על ספורט הנשים וההבדלים.	5
2	התכנון בספורט: מבוא, היררכיות התכנון, תכנון ארוך טווח, שלבי התכנון הרב-שנתי (יסודות, בניה, הצטרפות, הישגי/צמרת), תופעת ה- "S"	6
4	התכנון השנתי: משמעות הפריודיזציה בספורט, המודל של מטוייב, מחזורי התכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות שונות	7-8
1	מחזורי הביניים: הגדרה, אפיונים, התאמה לתקופות,	9

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
	עקרונות תכנון, שימושים מעשיים	
3	מחזור הזוטא: הגדרה, אפיונים, גל העומס, מחזורי-זוטא בהתאמה למחזורי ביניים ותקופות אימון, עקרונות תכנון, שימושים מעשיים	10-11
3	תכנון יחידת אימון: עקרונות מעשיים, דוגמאות	12
1	בקרת האימון: משוב, מבחנים, תחרויות (מהימנות, תקפות) ושילובם בתכנון האימון	13-14
3	מבחן מסכם	15

### מקורות לימוד מומלצים:

1. בן מלך, יצחק. (1994). "תורת האימון והתחרות". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע. שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן - מכון וינגייט, נתניה.
3. Ben – Melech, Y. "Training for Top Performance". Gariep Publishing Company.
4. Bompas, T. (1993). "Theory and Methodology of Coaching". Pelham Books, London.
5. Harre, D. (1982). "Principles of Sports Training". Sportverlag, Berlin.

**א'4 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	לחץ והתמודדות עם כשלון	1
4	לכידות קבוצתית ומנהיגות בספורט	2-3
2	אימון ספורטאיות	4
2	פציעות ספורט – היבטים פסיכולוגיים	5
4	התערבות פסיכולוגית בספורט – גישות בענף אישי וקבוצתי	6-7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. בר-אלי, מ., וינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – (חלק א'). מכון וינגייט, נתניה.
2. בר-אלי, מ., וינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – (חלק ב'). מכון וינגייט, נתניה.
3. קמפינסקי, ה. (1999). "פסיכולוגיה של הספורט – מקראה למאמנים". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. שדה, ש., בר-אלי, מ. (1996). "מדריך להכנה מנטלית בספורט תחרותי". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה והקשרה לעבודת המאמן". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
6. שדה, ש. (1986). "הקשר בין המרכיבים הקוגניטיביים והמוטוריים". אסיף, 3. בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לחומר הנלמד בכיתה.

**א'5 – פציעות ספורט (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
4	רפואת ספורט מהי? מערך רפואי בקבוצות ספורט / פעילות גופנית, גורמי פציעה	1-2
4	סוגי פציעות ופציעות שכיחות: חריפה, כרונית, עצמות, רקמות חיבור, מפרקים	3-4
2	הספורטאי הצעיר	5
2	גורמים החושפים לפציעה ומניעת פציעות	6
2	עקרונות הטיפול הראשוני בפציעות ספורט	7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". הוצאת מכון וינגייט. נתניה.



**6' – פיתוח כוח והפעלת חדר כוח (20 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס.
1	חדר כושר – הנחיות כלליות, ארגון, הפעלה, התנהגות ובטיחות	1
1	תרגילים נבחרים בחדר כוח (הרמה האולימפית)	2
2	תרגילי רגליים, ותרגילים לגב עם מכונות כוח ומשקולות חופשיות	3
2	תרגילי חזה וכתפיים עם משקולות חופשיות ומכונות כוח (המשך לימוד ברמה האולימפית)	4
2	תרגילים לידיים עם מכונות כוח ומשקולות חופשיות (המשך לימוד ברמה האולימפית)	5
2	תכנון שנתי – אימון כוח (אימון מחזורי ואימון פירמידה)	6
2	תכנון שנתי - אימון כוח (שיטות אימון לפיתוח כוח ייחודי)	7
2	אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – עיוני (וידאו)	8
2	אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – מעשי	9
4	מבחן מסכם	10

**הערה: יש להדגיש את דרך העבודה עם בנות .**

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1996). "הכנה גופנית למקצועות קרב". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1994). "אמצעי פיתוח כוח במקצועות קרב". "החינוך הגופני והספורט", מתוך סדרת המאמרים "סוגיות באימון כוח". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. בילקביץ, א., קאופמן, ל. (2003). "אימון כוח לשחייה הישג".
4. בן-מלך, י., סלע, א. (1996). "הכנה גופנית למשחקי כדור". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. שלו, ר. (1993). "סוגיות באימון כוח". סדרת מאמרים, "החינוך הגופני וספורט". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. קניץ, מ. (1988). "כוח הגוף". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

6. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
7. Frederic, D. (2002). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
8. Frederic D. (2002) "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.

**א'7 – תזונת ספורטאים (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	בקרת משקל וירידה נכונה במשקל להישגים ספורטיביים, בדיקת הרכב גוף	1
6	מטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים במאמץ גופני. אכילה לפני, במהלך ואחרי מאמץ גופני.	2
2	משק המים והאלקטרוליטים במנוחה ובמאמץ	3
2	הפרעות אכילה אצל ספורטאים	4
2	תוספי תזונה לאוכלוסיית היעד	5
1	מבחן מסכם	6

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. זולבר - רוזנברג, א. (1996). תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. "תזונת ספורט" (1986). היחידה לספורט הישגי, מכון וינגייט.

**א'8 - תורת התנועה (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מאפייני תנועת האדם, סימטריה, יציבות, מרכז כובד, קו כובד, בסיס ושיווי משקל	1
2	תכונות של רקמת שריר ורקמות חיבור שרירים ועצמות כמנופים	2
2	שרירים ועצמות כמנופים	3
2	כוח שרירי בהיבט קינזיולוגי	4
2	תנועתיות הגף העליונה	5
2	תנועתיות האגן והבטן	6
2	תנועתיות האגן והבטן - המשך	7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט.
2. Brunstrum, S. (1996). "Clinical Kinesiology". F.A. Daviscompany. Philadelphia.
3. Calais – Germain, B. (1993). "Anatomy of movement". Eastland press. Seattle, U.S.A.
4. Watkins, J. (1999). "Structure and function of the musculoskeletal system". Human Kinetics. U.S.A.

**9' – אימון ילדים (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבוא: הגדרות, בעיות באימון ילדים, הנחות יסוד, סרט מקצועי	1
2	שלבי ההתפתחות של ילדים, שלבים רגישים	2
2	מסקנות יישומיות לשלבי ההתפתחות - סדנא	3
2	אימון הסבולת אצל ילדים	4
2	אימון הכוח אצל ילדים	5
2	אימון המהירות והגמישות אצל ילדים	6
2	משמעות התחרות באימון ילדים, גישות באימון ילדים	7
1	מבחן מסכם	8

**הערה: יש להדגיש את ההבדלים אם יש, בין הבנים לבנות.**

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. גיליום, ב. צ'. (1979). "יסודות בחינוך לתנועה לילדים". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. דותן, ר., אורן, ד. (עורכים). (1991). "מבחני יכולת בספורט הישגי". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
4. טננבאום, ג. (עורך). (1992). "איתור ספורטאים צעירים וטיפוחם". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. לידור, ר. (1993). "התפתחות מוטורית בגיל הצעיר". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. רוטשטיין, א. (1992). "הביולוגיה והפיזיולוגיה של האדם". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. Berger, K.S. Ross, A. (1995). "The Developing Person Through Childhood and Adolescence". Worth Publishers.
8. Safrit, M,J. (1995). "Complete Guide to Youth Fitness Testing". Human Kinetics.

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 180 שעות**

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
1	<p><b>טכניקה ודידקטיקה ללימוד מיומנויות הטכניות</b></p> <p>בשיעורים אלה יתורגלו תרגילי יחיד או שילובי התקפות באופן מעשי הקשורים לקרב בענף תוך כדי שימת דגש על דרכי הוראה והוראה מתקנת, { חשוב לדעת שחניכי הקורס מדריכים בפועל ובעלי ניסיון בהדרכה } כמו כן, ישולבו אמצעי נשק קר הקיימים בענף { סכין ואלה }, כאמצעי המחשה באימונים בדגש לשיפור המיומנויות והכשירות בענף .</p>	כיתה+ מעשי
2	<p><b>מתודיקה ואימון המאמן</b></p> <p>באימון ספציפי זה, המאמן העתידי בוחר את נושא השיעור ואת מטרות האימון , { האימון יצולם בווידאו מוסתר } בקבוצה המודרכת ישנם חניכי קורס חלקם משמשים כצופים בפעילות ובמתן משוב על אופן האימון . לאחריו החניך צופה באימון המצולם וישתף את דעותיו והשגותיו מאופן העברת האימון .</p>	כיתה+ מעשי
3	<p><b>קורס שיפוט</b></p> <p>הקורס מיועד לחניכי הקורס במסגרת התאחדות הג'ו ג'יטסו מטרתו להעשיר את רמת הידע בשיפוט המקצועות השונים בענף וכן, בהכשרת המאמנים בהכנה טובה יותר את ספורטאי ההישג לתחרויות .</p>	כיתה+ מעשי
4	<p><b>אימונים מעשיים בקרב התחרותי FIGHTING_SYSTEM</b></p> <p><b>SHIME WAZA – NAGE WAZA – NE WAZA</b></p> <p><b>DUO SYSTEM - סדרות תרגילי הגנה עצמית</b></p> <p>במקצועות אלה יתורגלו אימוני סימולציות קרב במקצוע</p>	מעשי

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	הספציפי .	
5	<b>היסטוריה והתפתחות הענף</b>  היסטוריה מהתקופה הפיאודלית ביפן ועד היום בענף, התפתחות הענף איך לקדם לשפר וליעל את ספורטאי ההישג שלנו בעתיד, ע"י שיתוף חניכי הקורס ברעיונות שלהם ושלנו להגדיל את תפוסת המועדונים בארץ באוכלוסיות מגוונות, כגון: ילדים נוער ובוגרים.	כיתה
15	<b>אימון לפיתוח כוח ספציפי בענף</b>  בענפי הקרב ישנם תרגילים ייחודיים המשפרים טכניקות שונות מאחר וענף הג'ו ג'יטסו כולל מגוון רחב של ממדים כגון: כישורי עמידה { אגרופים ובעיטות }, כישורי הטלה { כמו בג'ודו }, כישורי קרקע { בריחים, חניקות וריתוקים } האימון יתבצע כאימון תחנות כאשר בכל תחנה יתבצע תרגיל ייחודי בכל ממד, הציוד גומיות כושר, משקולות רגליים, בובות הטלה במשקלים שונים, משקולות קטלבלס ועוד, במסגרת האימונים יתורגלו בנוסף אימוני גמישות.	מעשי
15	<b>תכנון (כולל כושר גופני ענפי)</b>  תכנון עבודה שנתי הכולל: תכנית אימונים מסודרת ומאורגנת לשנה לדוגמא מערכי אימון לחניכים מתחילים, מתקדמים וספורטאי הישג במועדון.  ההערכה ומדידה הכוללים: עמידה ביעדים ומטרות, עמידה בלוחות זמנים ואיכות כישורי הביצוע של תלמידיו.	כיתה+ מעשי
20	<b>בקרה, משוב ותורת התחרויות</b>  מבחני דרגה לחניכים במועדונים כבקרת התקדמות בגרף	כיתה+ מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	הדרגות , בדיקת הספורטאי המתחרה במועדון לאחר התחרות בסרטוני קרב כמי שעמד בציפיות של המאמן והספורטאי עצמו , מתן כלים להתמודדות עם קשיים באופן הביצוע או שיפור יכולת טקטית בקרב , שיפור יכולות כושר גופני כפרמטר משלים וכו' .		
9	<b>מאמנים אורחים / מרצים בענפי אומנויות לחימה</b>	15	כיתה+ מעשי
10	<b>מבחנים</b>	20	
	<b>סה"כ</b>	<b>180</b>	

### מקורות לימוד מומלצים:

1. התאחדות הג'ו ג'יטסו העולמית JJIF. " חוקת התחרות ."
2. סיליבוס התאחדות הג'ו ג'יטסו בישראל והתאחדות העולמית JJIF.
3. קלטת וידאו: טכניקות משולבות לקרב תחרותי .
4. קלטת וידאו: קטלוג תרגילי קרקע NE WAZA.
5. קלטת וידאו: תרגילי דואו מהסדרות תחרותיים DUO.

### 5.ג. הסטאג'

- מטרתו העיקרית של הסטאג' הינה בפרקטיקום שהמאמן רוכש .
- האחריות על המקום בוא יתבצע הסטאג' הינה על אחריות המאמן שסיים את הכשרתו כמאמן .
- על המאמן לידע את רכז הקורס והמאמן המקצועי בקורס על מיקום הסטאג' .
- מאמנים אשר יאמנו במועדונים שלהם בהם הדריכו שנים רבות כמדריכים יקבעו שלושה מועדים עם המאמן המקצועי על מנת לבצע תצפית ובסופם יינתן משוב למאמן ומסמך זה יעבור לתיק המאמן כהשלמה להכשרתו במוסד .



- מאמנים אשר מועסקים ע"י מאמנים במועדונים שונים יציגו בנוסף , לו"ז של שעות הדרכה החתומות ע"י הגורם המעסיק. על מאמנים אלה יתבצעו שלוש תצפיות במועדים שיקבעו מראש ובסופם יינתן משוב למאמן ומסמך זה יעבור לתיק המאמן כהשלמה להכשרתו .