

## תכנית להכשרת מאמנים בענף הכדורגל

התכנית עדכנית לתאריך 5.2.2018

### 1. מבוא:

הישגיות בספורט עומדת ביחס ישר לרמת האימון וההדרכה. המאמן מלווה את השחקנים בתהליך האימונים והמשחקים, ויש לו השפעה רבה מאד על אורח חייהם והתנהגותם.

כדי לפעול כראוי המאמן צריך להתברך ביכולות ובכישורים הבאים:

- בקיאות במקצועות הספורט.
- מיומנות בניהול ובניווט האימונים והמשחקים.
- יכולת לחנך, לייעץ ולארגן
- יכולות לעקוב אחר מצבו העדכני של השחקן
- יכולת אינטואיטיבית לאבחן יתרונות וחסרונות, חולשות ומצבים משתנים של השחקן והקבוצה.

מאמנים ואנשי מקצוע בספורט אינם יכולים לקפוא על השמרים, עליהם ללמוד ולהשתפר כל העת ובאותה מידה לדרוש שיפור משחקניהם.

הידע המקצועי – מדעי של מרבית אנשי המקצוע בארץ אינו רחב דיו להתמודדות מול הצמרת העולמית, חסך זה שנוצר במשך עשרות שנים, בא לידי ביטוי בהישגיהם הירודים של מרבית השחקנים בישראל.

הידע בהכשרת שחקנים מוגבל ואינו מאפשר קידום אופטימלי של כישרונות.

לדוגמא: הרמה המתודית של תכנון האימון ואבחון ההישג אינה ממלאת אחר תנאי היסוד הנדרש ממנה: תיעוד, סיכום, ניתוח פרשנות ומסקנות של תהליכים שהסתיימו.

העדר הכרה במתודיקה כחלק מרכזי ובלתי נפרד בתחום מדעי הכדורגל, פוגע מלכתחילה בסיכויי יישומה של הגישה המתודית הנדרשת.

שיטות ואמצעי האימון השתפרו והתעצמו מאד בשנים האחרונות שחקני צמרת זוכים לתמיכה וסיוע רפואי, מדעי, תזונתי וכן בליווי רפואי – בריאותי ושיקומי.

עקב סיבות אלה יש לבנות את תכנית הלימודים להסמכת מאמנים כך שניתן יהיה להכשיר להדרכה מקצועית, מודרנית ומובילה להישגים.

## **2. מטרת התוכנית:**

- הקניית מיומנויות באימון כדורגל, טקטיקה וניהול משחק.
- הכרת אנשי מקצוע בצורה המיטבית ביותר המותאמת לדרישות בשטח בנושאים.
- יסודות במשחק הגנה, במרכז שדה והתקפה קבוצתיים.

## **3. דרכי הלמידה:**

הקורס יילמד בשיעורים המשלבים לימוד פרונטלי, סדנאות, התנסויות, למידה פעילה.

## **4. תנאי קבלה לקורס:**

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

## **5. מבחני קבלה ומבנה הקורס:**

- המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי, מבחן עיוני ומבחן מעשי.
- יתקיימו במהלך הקורס לפחות שתי סדרות של ימים מרוכזים.
- במהלך הקורס יתקיימו לפחות ביקור אחד במועדון כדורגל.

## **6. מבחני גמר:**

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף).
- מבחן מעשי (אימון המאמן).
- ציון מעבר במבחן הענפי – 70.
- ציון מעבר במבחן המדעי – 66.

**בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן כדורגל עד ליגה הלאומית (במידה והמאמן פעיל במסגרת ההתאחדות לכדורגל – לא תהא תקפה התעודה לאימון נוער ונערים א בשתי הליגות הבכירות).**

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

**7. תכנית הלימודים כוללת 235 שעות כמפורט להלן (כוללת מטלות/בחינות):**

- מדעים / עיוני – 75 שעות
- מעשי / ענפי – 160 שעות.

**א. תכניות לימודים לחלק המדעי – סה"כ 75 שעות ( 71 שעות לימוד +4**

**שעות פרקטיקום)**

**1' – תורת האימון והכושר הגופני – סה"כ 27 שעות.**

**רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:**

- בוגר קורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- בעל תואר שני ב"חינוך גופני" או בספורט, או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בעבודה עם ספורטאים הישגיים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4 שעות	תכנון אימונים ומשחקים/ תחרויות – כולל תכניות ליחידת אימון, שבוע אימונים, תקופת אימונים, מחזור גדול ועונת פעילות.	1.
4 שעות	חלוקה תקופתית (פריודיזציה)	2.
6 שעות	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים/ תחרויות – מעשי ועיוני – כולל מבדקי יכולת בשדה ובמעבדה	3.
6 שעות	הכשרה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים (כולל עקרונות עומסים והתאוששות) – מעשי ועיוני	4.
6 שעות	תורת התנועה והביומכניקה	5.
1 שעות	מבחן מסכם	6.

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. דר. איציק בן מלך "תורת האימון והמשחק בכדורגל", (2005)
2. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' ". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.

3. דר. איציק בן מלך "תכנון מעקב ובקרה במשחקי כדור (2009)
4. " גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
5. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
6. "Periodization training for sport" (של בומפה)
7. "מבחני יכולת בספורט ההישגי" (1997) דותן, אורן, היחידה לספורט הישגי.
8. "ימים מרוכזים ומחנות אימונים בספורט ההישגי" (1992) בן מלך, ארבייט, גלעד

**א'2 – רפואת ספורט – סה"כ 27 שעות**

**רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:**

- בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה של המאמץ
- או בעל תואר אקדמי במדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים
- רופא ספורט או רופא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
2 שעות	חזרה מקיפה על עיקר החומר המדעי מקורס מדריכים.	1.
2 שעות	גדילה והתפתחות – אנתרופומטריה, כלים פשוטים בכדי לעקוב אחר התפתחות הספורטאים הצעירים..	2.
4 שעות	אנטומיה – שלד ושרירים, הכרה מעמיקה יותר של שרירי הגוף ותרגילים לחיזוקם.	3.
8 שעות.	פיזיולוגיה – צריכת חמצן מרבית וסגולית, סף הצטברות חומצת החלב, לב הספורטאי. מבדקי שדה להערכת מרכיבי הכושר. מעט על הורמונים והשפעתם, סכרת ומחלות.	4.
4 שעות	תזונה, תוספים וסמים בספורט	5.
4 שעות	פציעות ספורט – אם הדגש בקורס המדריכים היה מניעה, בקורס מאמנים הדגש יהיה שיקום.	6.
2 שעות	ביומכניקה	7.
1 שעות	מבחן מסכן	8.

**רפואת ספורט - מקורות**

- 1- "פעילות גופנית בילדים" (2008) פרופ' אלקיים , פרופ' נמט .
- 2- "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ" (1992) – ד"ר אריה רוטשטיין
- 3- "פציעות ספורט" (2001) – ד"ר ראובן מטרני
- 4- "תורת האימון והתחרות" – (1990) – מכון וינגייט ד"ר איציק בן מלך
- 5- "אורח חיים נכון של השחקן הצעיר (2008) מכבי ת"א , מחלקת נוער- ד"ר איציק בן מלך
- 6- "ערכם התזונתי של המזונות " (1994) – ד"ר יעקב אילני
- 7- "כושר גופני, רקע פיזיולוגי , שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2004) , מקל
- 8- "הפיזיולוגיה של המאמץ (2003) , נייס , שחר, ענבר
- 9- "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) , שגיב .מ.
- 10- "כושר וגוף" (2003) מיכה קניץ
- 11- "פסגות הישגיות של נשים בספורט (2015) , ד"ר איציק בן מלך .

**א'3 – פסיכולוגיה של הספורט – סה"כ 17 שעות.**

**מטרות יחידת הלימוד בפסיכולוגיה של הספורט:**

- להקנות ידע והבנה בפסיכולוגיית ספורט, הרלוונטי לעבודה עם ספורטאי נוער ובוגרים, וקבוצות ספורט של בני נוער ובוגרים.
- ללמד עקרונות בפסיכולוגיית ספורט, תוך שימת דגש על השילוב בין הפן התיאורטי והמעשי.
- להקנות יידע ליישום עקרונות תיאורטיים בפסיכולוגיה של הספורט, בעבודה עם ספורטאים ובספורט, תוך הכרת כלים וטכניקות מעשיות.

**רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:**

- בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט.
- בעל תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים הישגיים

שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
1 שעות	<b>מבוא לפסיכולוגיית ספורט –רקע, היסטוריה,</b>  סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.  פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער.  הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר.	1.
2 שעות+1 תרגול	<b>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט:</b>  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.	2.
4 שעות+1	<b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</b>  מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד	3.



שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
	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.	
2 שעות+1 תרגול	<b>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה:</b> מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט, כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.	4.
1 +2 תרגול	<b>תקשורת:</b> תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, <b>תקשורת מול ההורים, תקשורת מול השחקנים, מול הנהלה, מדיה וכד'.</b> כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. תקשורת מאמן-שחקן.	5
1	<b>פציעות ספורט:</b> הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר	6.
2 שעות	<b>הכרת מושג הקבוצה, תהליכים קבוצתיים ותפקידים:</b> לכידות וגיבוש קבוצתי, דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים. עבודה עם פרטים כחלק מקבוצה.	7.
1 שעות	<b>אימון ספורטאיות:</b> מדוע אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות	8.
1 שעות.	<b>קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט.</b>	9.
1 שעות	<b>מבחן מסכם</b>	10.

### מקורות לימוד מומלצים:

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. בר-אלי, מ. . ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. . ויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. " פרישת ספורטאים תחרותיים: "תהליך רב ממדי " (2013), ד"ר רועי סמואל
6. לינור ע. סלומון , מ. (1990) מבוא לפסיכולוגיה , יחידה 8 פסיכולוגיה התפתחותית , הוצאת האוניברסיטה הפתוחה

**ב. תכנית לימודים ענפית/ מעשית - 160**

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס' מספר שעות
1	כיתה	שיחת פתיחה הצגת התוכנית השנתית, סגל המרצים חובות התלמיד והדרישות הלימודיות	2
2	כיתה+ מעשי	תרגול אימון טכני ויישום העשרה טכנית בקבוצות	6
3	כיתה+ מעשי	התמצאות במרחב: עם כדור וללא כדור.	3
4	כיתה+ מעשי	מבוא לטקטיקה <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגיל שחקני הגנה – נסוגה ולוחצת= 4 שעות</li> <li>• תרגול שחקני קישור והתקפה =4 שעות</li> <li>• משחק אגפים=4 שעות</li> <li>• מצבים נייחים=4 שעות</li> <li>• יצירת שטח להנעת כדור = 4 שעות</li> <li>• משחק מסודר במשחק ההתקפה=4 שעות</li> <li>• אימון טקטי קבוצה שלמה=5 שעות</li> </ul>	29
5	כיתה+ מעשי	תורת הענף – עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח המשחק=2 שעות</li> <li>• הכנת קבוצה לפני משחק=2 שעות</li> <li>• מאפיינים גופניים וצרכים נפשיים של גילאי נערים ונוער= 2 שעות</li> <li>• תקשורת, מדיה=3 שעות</li> <li>• ניהול צוות, תהליך בניית קבוצה, שיחות קבוצתיות=6 שעות</li> <li>• סגנונות משחק=4 שעות</li> </ul>	19

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
6	<p><b>תורת הענף המעשי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות משחק=4 שעות</li> <li>• טקטיקה קבוצתית=4 שעות</li> <li>• אסטרטגיה קבוצתית – לחץ נסוג, הנעת כדור, התקפות מתפרצות=5 שעות</li> <li>• הגדרת המטרות לכל שחקן בתפקידו במגרש=2 שעות</li> <li>• תיקון תנועת השחקן ובמקביל של כל הקבוצה=2 שעות</li> <li>• קבלת החלטות במשחק ההתקפה=2 שעות</li> <li>• בניית קבוצה – תליד קבוצתי כאחת המטרות המרכזיות=4 שעות</li> <li>• האימון בלחץ, בתנאי משחק=2 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ הכנה ותרגילים</li> <li>✓ אבחון ותיקון טעויות</li> </ul> </li> <li>• סיבות להבקעת שערים=4 שעות</li> <li>• לחץ במשחק ההגנה=4 שעות</li> <li>• יסודות מפתח במשחק הגנה=4 שעות</li> <li>• יצירת שטח להנעת כדור בהתקפה=4 שעות</li> <li>• תמיכה של שחקנים בהתקפה=4 שעות</li> <li>• מצבים נייחים=3 שעות</li> <li>• המאמן וניהול משחק=5 שעות</li> <li>• ארגון קבוצה כולל משחק מסודר=4 שעות</li> </ul>	57	כיתה+ מעשי
7	<p><b>כושר גופני ייחודי לכדורגל</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• דיון פתוח בליווי מאמני כושר מהליגה הלאומית/נבחרות=2 שעות</li> </ul>	2	כיתה+ מעשי
8	<p><b>צפייה וניתוח תחרויות</b></p>	12	כיתה+ מעשי

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>מעקב וניתוח משחקי טורניר הנוער בדצמבר – מילוי דף בקרה=4 שעות</li> <li>ניתוח משחקי כדורגל בווידאו=4 שעות</li> <li>צפייה וניתוח משחקי כדורגל בינלאומיים=4 שעות</li> </ul>		
9	<p><b>שימוש בווידאו</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>שימוש בווידאו לניתוח יכולת טכנית של שחקן=2 שעות</li> <li>ניצול הצילום בווידאו בעבודת המאמן=2 שעות</li> <li>השימוש בניתוח משחק בווידאו: לימוד היריב, הקבוצה שלך=1 שעות</li> </ul>	5	כיתה+ מעשי
10	<p><b>ביקור במועדונים – צפייה וניתוח אימונים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מעקב אחר דרכי העבודה במועדון בצד הארגוני ובצד המעשי=5 שעות</li> <li>בקרת האימון=5 שעות</li> </ul>	10	מעשי
11	<b>אימון נשים</b>	3	כיתה+ מעשי
12	תקשורת עם המדיה, עם צוות המאמנים, עם ההנהלה, עם השחקנים, עם שופטים	3	כיתה
13	<p><b>הרצאות חניך</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניהול משחק</li> <li>תקשורת</li> <li>תכנית אימונים – מטרות תכנית</li> <li>נושאים של עבודות גמר</li> <li>שחקנים מחליפים</li> </ul>	3	כיתה
14	<b>מבחנים</b>	6	כיתה+ מעשי

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• מבחן עיוני</li> <li>• מבחן מעשי</li> </ul>	
	<b>160</b>	<b>סה"כ</b>	

### מקורות לימוד מומלצים:

1. וינטרבוטום, ו. (1996). "יסודות הכדורגל". התאחדות לכדורגל בישראל: תל – אביב.
2. יוז, צ'. (1978). "טקטיקה ומשחק צוות". רמדור: תל – אביב.
3. רז, א. (1991). "כדורגל: אימון במחלקת הנוער". מאור: תל – אביב.
4. שלו, ר. (1989 – 1991). "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט, נתניה.
5. שפר, ע. (1976). "יסודות הטכניקה של הכדורגל". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. Australian Sports Commission. (1991). "Better Coaching"
7. Australian Sports Commission. (1990). "Coach's Manual"
8. Auste, N., (1987). "Konditionstraining Fussball": rororo.
9. Bisanz, G. Gerisch, G. (1987). "Fussball": rororo.
10. Horst Wein, (2007), Developing Youth Football Players, Human Kinetics
11. Nelson McAvoy ,(1998), Teaching Soccer Fundamentals, Human Kinetics.
12. Timothy Mulqueen, Michael Woitalla, (2011), The Complete Soccer Goalkeeper, Human Kinetics
13. Michail Tsokaktsidis , (2017) COACHING TRANSITION PLAY - FULL SESSIONS FROM THE TACTICS OF SIMEONE, GUARDIOLA, KLOPP, MOURINHO & RANIERI, soccer tutor.com
14. Michail Tsokaktsidis (2014), Spain Attacking Sessions, soccer tutor.com
15. Michail Tsokaktsidis (2013), JOSE MOURINHO ATTACKING SESSIONS, soccer tutor.com
16. DUTCH ACADEMY FOOTBALL COACHING U14-15 - FUNCTIONAL TRAINING & TACTICAL PRACTICES FROM TOP DUTCH COACHES,(2017) soccer tutor.com