

## תכנית להכשרת מדריכים באתלטיקה קלה

התכנית מעודכנת לתאריך 27.2.2017

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר "מדריכים" באימון אתלטיקה.
- החניך ירחיב ידע והבנה בתחום מיומנויות ייחודיות לאתלטיקה קלה.
- החניך ילמד על האתלטיקט ועל הדרך להדריך ילדים בגילאים השונים.
- החניך ישפר את יכולתו האישית במקצועות האתלטיקה הקלה.
- החניך ילמד לאמן קבוצת ילדים- מתחילים (תלמידים) ברמה הבסיסית.
- החניך ידע דרכים יעילות לארגון פעילות האתלטיקה באימון מתחילים.
- החניך יקבל כלים בסיסיים בארגון ושיפוט תחרויות אתלטיקה.
- להקנות ידע בבניית תכניות אימון מותאמות לאימון מתחילים (תכנית שנתית, תקופתית, שבועית ויחידת אימון).
- החניך יקבל ידע בסיסי באתלטיקט
- החניך יתנסה באימון מתחילים ובארגון תחרויות.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים 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 ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך  
ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך אתלטיקה קלה.  
תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון  
למועד מתן תעודת ההסמכה .

## **5. תכנית הלימודים כוללת 235 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני – 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 175 שעות .

### **סה"כ : כ- 235 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 בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה

**א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 60 שעות לימוד**

**א'1 - אנטומיה (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
2	מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
2	המשך + טרמינולוגיה	3
2	מערכת המפרקים	4
2	מערכת הנשימה	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר כלליים	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. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

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

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטיין – פוספט	1
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	2
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	3
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	4
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	5
1	מבחן מסכם	6

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

### מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

### **א'3- תורת האימון - מבוא (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבוא לכושר גופני מרכיבי יכולת גופנית וקואורדינטיבית	1
2	כושר גופני וקואורדינציה (כלליים וייחודיים)	2
2	שיטות להקניית יכולת גופנית וקואורדינטיבית באימון	3
2	שיטות ואמצעים לפיתוח יכולת גופנית וקואורדינטיבית	4
2	החימום ויכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית	5
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	6
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	7
1	מבחן מסכם	8

\*יש להתייחס לנשים/ילדות במהלך הלימוד של נושאים אלו.

#### **מקורות לימוד מומלצים:**

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א'". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

### **א'4 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאית (עבודה של בנים עם בנות)	1
2	גישות ביהיוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	4
2	מעורבות הורים בספורט	5
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	6
1	מבחן מסכם	7

#### **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. וויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. וויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

## ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 175 שעות

### התכנית מבוססת על ארבעה תחומים:

- הרצאות עיוניות - 47 שעות
- מעשי ומתודיקה - 118 שעות
- התנסות בהדרכה, ארגון ואימון - משולב בשיעורים שיילמדו במהלך הקורס
- מבחנים - עיוני מעשי - 10 שעות

### סה"כ - 175 שעות

### אימון המקצועות השונים - מעשי ( שעות )

- החימום: שימוש בתרגילי חימום הכלליים והספציפיים.
- תרגילי אימון ספציפיים, משחקי הכנה ספציפיים.
- תרגול המיומנות הבסיסית; אבחון מוטורי
- לימוד תנועות וסגנונות שלא נלמדו בקורס הבסיסי. אבחון מוטורי
- כושר גופני ייחודי והמתודיקה בסיסית להקנייתו.
- אימון עמית: יחידת אימון ספציפית (תכנון והפקה מצולמת של יחידת אימון).
- מבדקים (טסטים) V.T.R
- ניתוח מיומנות דרך סרט מקצועי כמשימה אישית.
- תכנון....

### התנסות בהדרכה / אימון

- במהלך הקורס החניכים ינתחו מקצוע אתלטי נבחר; בחירת המקצוע בתאום עם המרצה.
- אימון עמית: החניך יתכן ויפיק יחידת הוראה (אימון) במקצוע שנבחר. צילום ה-V.T.R של יחידת האימון יוגש (עם ניתוח מקצועי) כשלושה שבועות אחרי לימוד הנושא.
- ביחידת האימון הנבחרת, הסטודנטים יוכיחו שליטה במגוון תרגילי הכנה ייחודיים, בתרגילי לימוד ושיפור ייחודיים (אמצעי אימון), במבדקים (טסטים) למטרות שונות, במיומנויות הוראה-אימון.

**ג. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 175 שעות**

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
18	<p><b>1. תורת הענף/ עיוני</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- דגם התפתחותי של ענף האתלטיקה</li> <li>- מבנה מקצועות האתלטיקה</li> <li>- המדריך: היבטים פילוסופיים</li> <li>- המאמן: מיומנויות הדרכה בתהליך האימון</li> <li>- האתלטיקט: אמצעי להקניית מיומנויות אתלטיקה</li> <li>- קוד מוסרי של המדריך</li> <li>- התכנון באימון מתחילים</li> <li>- אימון להישגים: פיתוח גישה נכונה לתחרויות</li> <li>- דרכים לשיפור היכולת האירובית</li> </ul>	הרצאות עיוניות
1 4	<p><b>2. יסודות ריצה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- שימוש בתרגילי הכנה ספציפיים למקצועות הריצה, ברמות אימון שונות (דגש על אימון מתחילים)</li> <li>- חימום כללי וספציפי לריצות</li> <li>- תרגילים ספציפיים לריצות והתאמתם למטרות השונות</li> <li>- משחקי הריצה והשימוש בהם התקופות האימון השונות</li> <li>- מודעות לסגנון הריצה; זיהוי ותיקון שגיאות בריצות</li> <li>- הקניית תחושת המקצב במהלך הריצה</li> <li>- ארגון יעיל של קבוצת הילדים</li> <li>- התאמת המשימות לרמת התלמידים ולתקופות האימון</li> </ul>	עיוני מעשי
2 10	<p><b>3. ריצות קצרות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הסברים עיוניים, מרכיבים טכניים, טסטים ייחודיים, סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים.</li> <li>- חימום כללי וספציפי: אפשרויות גיוון והתאמה</li> <li>- שיפור טכניקת הריצה: תרגילים לשיפור סגנון הריצה, אורך הצעד, תדירות הצעד, שטף ורצף של הריצה וכד'</li> <li>- שיפור טכניקת הזינוק הנמוך</li> <li>- הריצה בקשת: שיפור המיומנות</li> </ul>	עיוני מעשי



מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- שיפור סיבולת המהירות</li> <li>- מדידה והערכה</li> <li>- עמדת המדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הריצות הקצרות</li> </ul>		
4.	<p><b>ריצות בינוניות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הסברים מקצועיים, שיטות אימון בריצות בינוניות וארוכות באימון צעירים. סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים.</li> <li>- חימום כללי וספציפי: אפשרויות גיוון והתאמה</li> <li>- לימוד ותרגול טכניקת הריצה, לימוד הריצה בקבוצות לא מאורגנות; הערכת מקצב הריצה, שינוי מקצב הריצה וכד'</li> <li>- שיפור הזינוק הגבוהה; לימוד טקטיקות זינוק וריצה</li> <li>- לימוד ושיפור יכולת תרגול של קצבי ריצה לפי דופק</li> <li>- ריצות שדה, פארטלק,</li> <li>- שיפור סיבולת כללית וספציפית</li> <li>- מדידה והערכה</li> <li>- עמדת מדריך ושיפור תפקודו</li> <li>- אמצעים ושיטות אימון בסיסיים, דרכים בסיסיים לתכנון</li> </ul>	<p>2 עיוני</p> <p>8 מעשי</p>	
5.	<p><b>מרוצי שליחים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הסברים מקצועיים, דרכים לאימון מתחילים, מקומם של ריצות השליחים באימון צעירים; סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים.</li> <li>- התאמת החימום הכללי והספציפי</li> <li>- לימוד משחקי שליחים והתאמתם לרמת המתחילים ולתקופות האימון</li> <li>- לימוד ושיפור מיומנויות מסירת והקבלת המקל; לימוד ושיפור תזמון העברת המקל; קביעת סימני הביניים; לימוד ושיפור תפקודם של המוסרים והמקבלים בקבוצת שליחים; - לימוד מיומנויות הצפייה של המדריך; אבחון שגיאות אופייניות ותיקונן;</li> <li>- שיקולים בהרכבת קבוצת שליחים, אמצעים ושיטות אימון בסיסיים, עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול השליחים</li> </ul>	<p>2 עיוני</p> <p>10 מעשי</p>	
6.	<b>ריצת משוכות</b>		

מס'.	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- הסברים מקצועיים, דרכים לאימון מתחילים, מקומם של ריצת המשוכות באימון צעירים ובהקניית יסודות אתלטיקה; דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הייחודית. סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים.</li> <li>- אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; דרכים ללימוד תכנון בסיסי; עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הריצה מעל המשוכה.</li> <li>- הסתגלות ולימוד המקצב הנכון בריצה מעל מכשולים נמוכים ומשוכות בגובה מותאם לגילם ורמתם של המתחילים;</li> <li>- לימוד המעבר מעל המשוכה: תרגול מהמקום ומתנועה;</li> <li>- שיפור המקצב הנכון בריצה מעל המשוכות; ריצות עם מעבר מעל משוכות מוצבות במרחקים מגוונים.</li> <li>- לימוד הזינוק והריצה למשוכה ראשונה</li> <li>- שילוב המרכיבים שנלמדו. תרגול ריצות מעל 6 – 8 – 10 משוכות מונחות במרחקים מותאמים למטרות.</li> <li>- שיפור מהירות הביצוע; שיפור בסיבולת הייחודית.</li> </ul>	2 10	עיוני מעשי
7.	<p><b>יסודות הניתור</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- חימום כללי וספציפי לקפיצות</li> <li>- שימוש בתרגילי הכנה ספציפיים למקצועות הקפיצה, לימוד משחקי ניתורים מתאימים לרמות אימון ולתקופות אימון שונות (דגש על אימון מתחילים)</li> <li>- מודעות לביצועים נכונים בתחום הקפיצות; זיהוי ותיקון שגיאות אופייניות בניתורים</li> <li>- הקניית תחושת המקצב במהלך הכניסה לניתורים</li> <li>- ארגון יעיל של קבוצת הילדים</li> <li>- התאמת משימות אימון שונות מתאימות לרמת התלמידים ולתקופות האימון</li> </ul>	1 3	עיוני מעשי
8.	<p><b>קפיצה למרחק</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הסברים מקצועיים, דרכים לאימון מתחילים, מקומה של הקפיצה למרחק באימון צעירים ובהקניית יסודות אתלטיקה; סרטים</li> </ul>	2 10	עיוני מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p>מקצועיים ודגשים מקצועיים; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים; דרכים ללימוד תכנון בסיסי; עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הקפיצה למרחק</p> <p>- התאמת החימום, לימוד ושיפור תרגילים ייחודיים; דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הייחודית; הרחבת השליטה במשחקי תנועה ייחודיים.</p> <p>- לימוד הניתור; אמצעים לשיפור יכולת הניתור</p> <p>- תרגול סגנון צעד, שיפור הנחיתה; שיפור הזריזות והקואורדינציה</p> <p>- שיפור השליטה על מצב הגוף במעוף; לימוד סגנון הליכה ו/או מתוח.</p> <p>- לימוד והתאמה הדרגתית של ההרצה לרמתם ויכולתם של התלמידים</p> <p>- הערכה ומדידה</p>		
9.	<p><b>קפיצה לגובה</b></p> <p>- הסברים מקצועיים, דרכים לאימון מתחילים, מקומה של הקפיצה לגובה באימון צעירים ובהקניית יסודות אתלטיקה; סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים, ספציפיים; דרכים ללימוד תכנון בסיסי; עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הקפיצה לגובה</p> <p>- התאמת החימום, לימוד ושיפור תרגילים ייחודיים; דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הייחודית; הרחבת השליטה במשחקי תנועה ייחודיים.</p> <p>- שיפור יסודות הניתור, עם דגש על קפיצות אנכיות; אמצעים לשיפור יכולת הניתור; שיפור הגמישות והזריזות; שיפור יכולת הניתור, כולל לאחר הרצה בקשת; לימוד ושיפור סגנון פוסבורי.</p> <p>- הערכה ומדידה</p>	2 10	עיוני מעשי
10.	<p><b>קפיצה משולשת</b></p> <p>- הסברים מקצועיים, דרכים לאימון מתחילים, מקומה של הקפיצה המשולשת באימון צעירים ובהקניית יסודות אתלטיקה, עם</p>	2 8	עיוני מעשי

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>התאמה והגבלות לגילאים הצעירים; סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים, ספציפיים; דרכים ללימוד תכנון בסיסי; עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול הקפיצה המשולשת</p> <p>- התאמת החימום, לימוד ושיפור תרגילים ייחודיים; דרכים ואמצעים לשיפור היכולת הייחודית; הרחבת השליטה במשחקי תנועה ייחודיים; שיפור הכישורים הנדרשים בקפיצות אופקיות רצופות</p> <p>- לימוד מרכיבי המיומנות ויישומם בקפיצה עם הרצה קצרה</p> <p>- שיפור השליטה בטכניקת הקפיצה ושיפור יכולת הניתור</p> <p>- הערכה ומדידה</p>	
מעשי	4	<p><b>מבוא לקפיצה במוט</b></p> <p>- משחקי קפיצה ספציפיים</p> <p>- לימוד האחיזה הנכונה, הסתגלות למוט, תרגילי אקרובטיקה מתאימים; ניצול מכשירים האולם ההתעמלות להקניית מיומנויות ספציפיות; הרחבת הבסיס המוטורי של החניכים.</p>	11.
עיוני מעשי	2 4	<p><b>לימוד יסודות הזריקה</b></p> <p>- חימום כללי וספציפי לזריקות</p> <p>- שימוש בתרגילי הכנה ספציפיים למקצועות הזריקה, לימוד משחקי זריקות מתאימים לרמות אימון ולתקופות אימון שונות (דגש על אימון מתחילים)</p> <p>- מודעות לביצועים נכונים בתחום הזריקות; זיהוי ותיקון שגיאות אופייניות לזריקות</p> <p>- הקניית תחושת המקצב בביצועים בזריקות</p> <p>- ארגון יעיל של קבוצת הילדים, הקניית משמעת ושמירה על חוקי הבטיחות הנדרשים</p> <p>- התאמת משימות אימון שונות מתאימות לרמת התלמידים ולתקופות האימון</p>	12.
		<p><b>זריקת כדור קטן (הוקי) והטלת כידון</b></p> <p>- הסברים ודגשים בלימוד מתחילים; הדגשת הבטיחות; סרטים</p>	13.

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p>מקצועיים ודגשים מקצועיים; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים, ספציפיים; דרכים ללימוד תכנון בסיסי; עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול זריקות בכלל וזריקות מסוג הטלה בפרט</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- לימוד ותרגול חימום ספציפי ומשחקי תנועה ייחודיים.</li> <li>- שיפור יסודות הזריקה עם דגש על טווחי התנועה, דיוק ומקצב התנועה, בזריקות מסוג הטלה</li> <li>- שיפור מרכיבי הכושר הייחודיים לזריקות מסוג הטלה</li> <li>- לימוד ושיפור האחיזה של המכשירים (קודם כדור קטן, אחר כל כידון); הטלות מהמקום ועם הרצה קצרה (3 – 5 צעדים).</li> <li>- לימוד הטלה עם הרצה בינונית (7 – 9 צעדי הרצה)</li> <li>- מדידה והערכה</li> </ul>	<p>2</p> <p>6</p>	<p>עיוני</p> <p>מעשי</p>
14.	<p><b>הדיפת כדור ברזל</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- הסברים ודגשים בלימוד מתחילים; הדגשת הבטיחות; סרטים מקצועיים ודגשים מקצועיים; אמצעים ושיטות אימון בסיסיים, ספציפיים; דרכים ללימוד תכנון בסיסי; עמדת מדריך ושיפור תפקודו בזמן תרגול זריקות בכלל וזריקות מסוג הדיפה בפרט</li> <li>- לימוד ותרגול חימום ספציפי ומשחקי תנועה ייחודיים.</li> <li>- שיפור יסודות הזריקה עם דגש על טווחי התנועה, דיוק ומקצב התנועה, בזריקות מסוג הדיפה</li> <li>- תרגילי הסתגלות לכדור הברזל; התאמת גודל הכדור לגיל ולרמת החניכים; לימוד ושיפור האחיזה של הכדור; לימוד ושיפור ההדיפה מהמקום; לימוד ההדיפה עם גלישה גבית (אוברין)</li> <li>- מדידה והערכה</li> </ul>	<p>2</p> <p>10</p>	<p>עיוני</p> <p>מעשי</p>
15.	<p><b>העשרה ושיפור יכולת הזריקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- זריקות עם מכשירים שונים, לכיוונים שונים, שיפור כישורי הזריקה של החניכים.</li> <li>- לימוד הזריקות עם תנועות סיבוביות; שיפור הדיוק ומקצב הזריקות</li> <li>- לימוד יסודות של זריקת דיסקוס ושל תנועת יידוי הפטיש (עם כדור תלי או ציוד מותאם)</li> </ul>	<p>4</p>	<p>מעשי</p>

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<b>לימודי העשרה</b>	16
2 מעשי	2 עיוני	- האתלטיקט באימון מתחילים; ארגון והפקת תחרות להמחשה	
1 מעשי	3 עיוני	- ארגון והפקת תחרויות בכלל ולמתחילים בפרט	
2 מעשי		- אימון מחזור והתאמתו לאימון מתחילים	
2 מעשי		- א"ק באולם התעמלות; גיוון בתרגול, ניצול מכשירים לתרגול	
4 מעשי		- התאוששות, והרפיה בתהליך האימון	
מעשי	8	<b>אימון מדריך</b>	17
מעשי	10	- התנסות בהדרכה	
		- מבחן המדריך	
	2	<b>מבחן עיוני מסכם</b>	18
		• חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים	
<b>סה"כ:</b>	128 מעשי		
<b>175 שעות</b>	47 עיוני	<b>סך הכול שעות</b>	

## הערות

1. איתור שגיאות ותיקון יילמד בפרק של כל מקצוע באופן ייחודי.
  2. חוקת א"ק הקשורה למקצועות: א"ק באופן כללי וספציפי התלמידים ילמדו חומר רלוונטי כחלק בלתי נפרד מהנושא.
  3. פרקים העוסקים בתוכניות אימון יינתנו, ברמה בסיסית, במהלך הקורס, בכל מקצוע אתלטי שנלמד.
- \* דידקטיקה ומתודיקה בלימוד ובאימון.
- \* בניית תכניות בסיסיות לאימון במקצועות הספציפיים.
4. הרחבת התכנית ללימוד הנושאים הספציפיים תתבצע בקורס מאמנים.

## רשימת מקורות

1. איגוד האתלטיקה. (1994). חוקת האתלטיקה הקלה. קזן הפקות.
2. בסוק, מ., (1992). אולימפיאדה, תולדות המשחקים האולימפיים. מודן הוצאה לאור
3. קוסטיל, ד.ל. (1985). גישה מדעית לריצות ארוכות.

4. דותן, ר., (עורך), (1997). הכשרת ספורטאים צעירים לרמה הישגית גבוהה. מכון וינגייט
5. Bowerman, J.W., Freeman H. W., (1991) High – performance training for track and field, Leisure Press.
6. Schmolinsky, G (1983) Track and Field, Sportverlag Berlin.
7. Carr, G. A. (1991) Fundamentals of Track and Field. Champaign, IL, Leisure Press.
8. Ecker, T. (1985) Basic Track and Field Biomechanics. California.
9. Rogers, I. J., (2000), USA Track & Field coaching manual/ USA Track and Field, Human Kinetics.
10. Thompson, J. P. (2009), Introduction to Coaching, IAAF Coaches Education and Certification System
11. Muller, H., Ritzdorf, W., (2008), Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics

## **נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים**

### **הוראות התנסות בסטאז' 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 למאמן 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 במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו.** 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 לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
13. השלמת הסטאז' 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 באתלטיקה קלה**

**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 החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס