

## תכנית להכשרת מדריכים בטריאתלון

התוכנית מעודכנת לתאריך 7.11.2016

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ונוער.
- להקנות ידע מודרני בתחומי הוראת הטריאתלון – שחייה בדגש על שחיית מים פתוחים בטריאתלון, רכיבת אופניים בטריאתלון (עם ובלי דרפטינג) וריצה בטריאתלון. שיטות פדגוגיות, טכניקה וטקטיקה.
- להקנות ידע והתנסות בבניית כושר גופני כללי וייחודי לילדים ונוער.

### 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. על המבחן המעשי לכלול לפחות הוכחת יכולת שחיה מספקת בהיבט הבטיחותי.

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

**5. תכנית הלימודים כוללת 195 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני – 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 135 שעות .

**סה"כ : 195 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. תוכניות 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 הספורטאי/ת (עבודה של בניים 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 - 135 שעות**

מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
1	כיתה	<b>שיחת פתיחה</b> הכרות עם הצוות המקצועי, הצגת מטרות הקורס, מבנה הקורס, הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד	1
1	כיתה	<b>סקירה היסטורית</b> מספורט עממי לספורט תחרותי ולספורט אולימפי	2
1	כיתה	<b>מבנה איגוד הטריאתלון הישראלי</b> מטרות, ועדות, הנהלה, תפקידים, תקציב	3
4	כיתה	<b>מרכיבי הכושר הגופני וביטויים בטריאתלון</b> מנגנוני אנרגיה, כוח, מהירות, הספק וכו' – הגדרות ודוגמאות	4
4	כיתה	<b>ניתוח ענף הטריאתלון</b> ניתוח גורמי ההישג: יכולת פיזית, טכנית, טקטית, מנטלית נקודות קריטיות בתחרות דרפטינג המחשה בסרטונים השוואה בין תחרות דרפטינג וללא דרפטינג, בדגש על גורמי ההישג.	5
16	כיתה + מעשי (בריכה + ים)	<b>שחייה בטריאתלון</b> טכניקה אישית לימוד שחיית חתירה לילדים ונוער זיהוי שגיאות ותיקון שימוש בציוד אתיקה בבריכה משחקי מים מרכיבי העומס באימון, עבודה עם תקני העמסה לימוד סגנון שחיית מים פתוחים תרגילי מים פתוחים בבריכה (צפיפות, ניווט, מצוף, זינוקים, דרפטינג)	6

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>השוואה בין שחיית בריכה למים פתוחים בטריאתלון, ניתוח הענף ויכולות נדרשות</p> <p>אימוני ים, טקטיקה ייחודית (כניסות ויציאות מהים, סוגי זינוקים, שחיה בדרפטינג, תרגילי התמצאות), הכנת אימון מים פתוחים, התמודדות עם גלים וזרמים, בטיחות. התנסות מעשית</p>	
12	כיתה + מעשי	<p><b>אופניים בטריאתלון</b></p> <p>טכניקה אישית (דיווש, תנוחה, סל"ד והילוכים, שליטה) וקבוצתית (מבנים שונים).</p> <p>השוואה בין תחרות דרפטינג לבלי דרפטינג.</p> <p>טקטיקה ייחודית (פתיחת רכיבה, פריצות ובריחות מקבוצה במהלך תחרות), אימונים ספציפיים לתחרות דרפטינג/ללא, תרגילים ומשחקים</p> <p>התאמת אופניים לרכב, תחזוקת אופניים, כיוונים בסיסיים (הילוכים ומעצורים), התנסות מעשית</p>	7
12	כיתה + מעשי	<p><b>ריצה בטריאתלון</b></p> <p>טכניקה וסגנונות ריצה, ניתוח וידאו לימוד טכניקה בגיל הצעיר</p> <p>גורמי הישג בחלק הריצה</p> <p>אימונים ספציפיים לשיפור גורמי ההישג</p> <p>אימוני ריצה ייחודיים לטריאתלון, ריצה לאחר רכיבה, ריצת שטח, עליות, אימונים פליומטריים.</p> <p>התנסות מעשית</p>	8
6	כיתה + מעשי	<p><b>החלפות ואימונים משולבים</b></p> <p>חשיבות ההחלפה הראשונה (בדרפטינג)</p> <p>עליה וירידה מאופניים</p> <p>ארגון שטח ההחלפה, חוקה</p>	9



מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
		תרגול מעשי אימונים משולבים: שחיה ים (+ריצה להחלפה) + רכיבה אימונים משולבים: רכיבה + ריצה אימון טריאתלון שלם, סימולציה	
2	כיתה	<b>בטיחות באימונים</b> אימוני ים, תנאי קיצון, ניהול סיכונים	10
4	כיתה	<b>פגיעות ספורט ייחודיות</b> סוגי הפציעות האופייניות בטריאתלון ואופן הטיפול בהן. התייחסות מיוחדת לפגיעות ראש	11
10	כיתה	<b>תכנון אימונים</b> ניתוח מצב נוכחי, פערים לעומת הדרישות וגורמי ההישג, חוזקות וחולשות של הספורטאי. בניית האימון הבודד, מבנה האימון, בחירת תרגילים תכנון שבועי, כולל סדנת תכנון מעשית והצגה לכיתה, דיון	12
2	כיתה	<b>חוקה</b> דגשים ועקרונות, בדגש על ילדים ונוער	13
2	כיתה	<b>תזונה</b> באימונים ובתחרויות	14
10	כיתה + מעשי	<b>מתודיקה</b> עקרונות כלליים, שימוש בעזרים, עקרונות הדגמה ולימוד, התנסות מעשית בלימוד נושא (תרגיל תנועתי).	15
4	מעשי	<b>צפייה באימון</b> צפייה באימונים המודרכים על ידי מאמנים מוסמכים בטריאתלון (שאינם רכז הקורס/מדריך מקצועי בקורס)	16
2	כיתה	<b>התאוששות באמונים</b> התאוששות במהלך אימון ובין אימונים, התאוששות פסיבית ואקטיבית, שיטות התאוששות, השפעות ההתאוששות על בניית תכנית האימונים	17

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
15	כיתה +מעשי	<b>הכנה גופנית לילדים</b> מרכיבי היכולת הבסיסיים ודרך אימונם בגיל הילדות, כולל התנסות ואימוני כוח, מהירות, זריזות וכו' לילדים ונוער. מודל LTAD, אופי תחרויות והתייחסות בגיל הצעיר.	18
22	מעשי	<b>אימון המדריך - התנסות (כולל בוחן מדריך)</b> במסגרת שעות הקורס בלבד, תחת הנחיית רכז הקורס/מדריך מקצועי. כל חניך יתנסה לפחות פעמיים בהדרכת כל סוג אימון (שחיה/רכיבה/ריצה) וכן באימון משולב	19
2	כיתה/מעשי	<b>מבוא לאימון ספורטאים עם מוגבלויות</b> הכרות עם סוגי מוגבלויות, קטגוריות וסוגי מקצים דגשים לעבודה עם ילדים ונוער עם מוגבלויות (פיזיים, מנטליים, התאמת ציוד וכו')	20
2		<b>מבחן עיוני</b>	21
		• חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים	22
1		<b>שיחת סיכום</b>	21
135		<b>סה"כ שעות</b>	

#### מקורות לימוד מומלצים:

1. Balyi I. & Hamilton A. "Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity, Optimal Trainability", Scottish Strength and Conditioning Seminar, May 2003.
2. Dankers P. "Athlete Development Policy: Excellence of Effort", Speed Skating Canada, April 2003.
3. Gordon R. "A Shorter Guide to Long Term Athlete Development (LTAD)", Amateur Swimming Association.

4. "Youth Sports: Good Practice Guide", Dept. Sport & Recreation, Government of Western Australia.
5. Good Coaching practice, Positive Coaching Scotland initiative, SportScotland.
6. Planning a Practice: Planning for Safety, Coaching association of Canada.
7. Armstrong N., "Aerobic fitness of children and adolescents", Journal de Pediatria - Vol. 82, No.6, 2006

## **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 יצייד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
12. לא יוגש חניך למבחני סיום עד להשלמת החניכה.
13. **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**

**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