

תכנית להכשרת מדריכים בכדורעף

מעודכנת לתאריך 1.10.2017

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים שיתמחו בהדרכת ילדים ובני נוער בכדורעף.
- להקנות מיומנויות והתנסויות בהוראה והדרכה.

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

5. תכנית הלימודים כוללת 210 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 150 שעות .

סה"כ : כ- 210 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 הלימוד	נושאי הלימוד	שעור 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 לימוד	שיעור מס.
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – פוספט	1-2
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	3
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	4-5
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	6
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	7
1	מבחן מסכם	8

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 הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	א. מבוא ל"תורת האימון" ב. הגדרת מושגי יסוד: "ספורט", "אימון", "תרגול", "לימוד", גירוי אימון", "תרגילי אימון" ג. גורמי ההישג בספורט ד. כיצד בוחרים תרגיל באימון?	1
2	א. העומס באימון, תופעת "עומס היתר" ב. גירויי אימון ומיטובם ג. שיטות אימון ויישומם (מרכיבי הכושר הדינמיים) ד. עקרונות האימון	*2
2	א. "כושר גופני" – הגדרות ב. הגדרת מרכיבי הכושר הגופני ג. האימון המחזורי	*3
2	אימון הזריזות הספורטיבית (קואורדינציה)	*4
2	אימון הסבולת	5
2	אימון הכוח	6
2	א. אימון המהירות ב. אימון הגמישות	7
1	מבחן מסכם	8

*יש להתייחס לנשים/ילדות בהשוואה לגברים/ילדים.

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 הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאי/ת (עבודה של בנים עם בנות)	1
2	גישות ביהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3-4
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	5
2	מעורבות הורים בספורט	6
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	7
1	מבחן מסכם	8

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

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 150 שעות

קריאה חובה	יעדים מתודיים ספציפיים	נושא הלימוד	שעות הדרכה	שבוע
12 13	<p><u>החלק המכין</u></p> <p><u>ארגון הלומדים</u>: הסבר; הדגמה</p> <p><u>ארגון הלמידה</u>: הרכבי תרגול; צורות תרגול; תרגול "צפוי"; תרגול בלתי צפוי</p> <p>בטיחות בתרגול</p> <p>הבנה ויישום של כללי בטיחות בארגון הפעילות, בלימוד ותרגול מיומנויות: חסימת יחיד, חסימה זוגית והנחתה לסוגיה.</p>	<p>מודל חדש להוראת הכדורעף <u>שילוב החסימה במשחק</u></p> <p>אמון בסיסי עם חסימה בהרכבים קטנים 4X4 ; 3X3;2X2 : לימוד ואמון טכניקה: מסירה תחתית; מסירה עלית; הנחתה</p> <p>משחק 6X6 עם חסימת יחיד: <u>הרכב קבוצה : 4:2</u> מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה: - <u>קבלת מכת פתיחה</u> בהרכבים קטנים - קבלה ב W- - <u>הנחתה</u> ל 2 כיוונים - אבטחת מנחית</p>	18	1-3
	<p><u>שיטות תרגול בלימוד</u> <u>מיומנויות (טכניקה):</u></p> <p>- אמון בקבוצות תרגול - אמון מסלול (ביצוע רצף) - אמון תפקודי</p>	<p>מעבר להתקפה מהגנה בשיטות <u>הגנה: 1:1:4 ; חסימת יחיד</u></p> <p>- הגנת שטח חסימה ואבטחה - קבלה תחתית בהגנה בנפילה</p>	12	4-5
10	<p>פתרון מצבי משחק</p> <p>- פיתוח יכולת טקטית אישית בביצוע מיומנויות ופעולות משחק</p> <p>הערכת יכולת אישית וקבוצתית בניית פרופיל אישי וקבוצתי.</p>	<p>- עקרונות הגנה (2): הקשר בין הגנה בקו 1 לבין הגנה בקו 2.</p>	6	6

קריאה חובה	יעדים מתודיים ספציפיים	נושא הלימוד	שעות הדרכה	שבוע
	<p>שיפור מיומנויות הדרכה באמון הכדורעף.</p> <p>הדרכה בקבוצות קטנות. השימוש בהדגמה ובמשוב בהוראת מיומנויות מוטוריות וקוגניטיביות</p>	<p><u>משחק מעבר תוך תרגול פעולות משחק /קטעי משחק:</u></p> <p>- הנחתה + חסימה + אבטחת מנחית פעולות הגנה + פעולות התקפה</p> <p>אימון תפקודי: אימון בהתאם לתפקיד (מגיש, שחקן אמצע, שחקן קצה) מבחן מעשי 1 מבחן הדרכה 1</p>	18	7-9
2 3,4,5,6 7,8	<p>בניית יחידת אימון</p> <p>אבחון מצבי משחק באמון ובתחרות</p> <p>דיון בפתרונות אפשריים.</p>	<p>משחק 6x6 - עם חסימה זוגית:</p> <p><u>מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה:</u></p> <p>- הרכב קבוצה 4:2</p> <p>- קבלת מכת פתיחה בהרכבים שונים:</p> <p>- קבלה בהרכבים קטנים</p> <p>- קבלה בצורת W.</p> <p>- הגשה והנחתה קצב 2 לאחר הרצה ישרה ו"עגולה"</p> <p>- הנחתה קצב 2 בסיבוב</p> <p>- הוצאת כדור מחסימה (Block out)</p> <p>- הגשה והנחתה קצב 1</p> <p>- צירופים בסיסיים בהתקפה (כל אחד בעמדתו)</p> <p>- אבטחת מנחית</p>	30	10-15
2 3,4,5,6 7,8	<p>בניית יחידת אימון</p> <p>אבחון מצבי משחק באמון ובתחרות</p> <p>דיון בפתרונות אפשריים.</p>	<p><u>מעבר להתקפה מהגנה/משחק מעבר:</u></p> <p>- שיטות הגנה: 2:1:3 (חסימה זוגית)</p> <p>- הרכב קבוצה 4:2</p> <p>- לימוד ותרגול חסימה זוגית</p> <p>- אימון תפקודי: אימון מגיש; אימון שחקן אמצע - אימון שחקן חוץ.</p> <p>- אימון קו; אימון הרכב</p> <p>- קשר בין חוסמים לבין שחקני הגנת שטח</p>	18	16-18

שבוע	שעות הדרכה	נושא הלימוד	יעדים מתודיים ספציפיים	קריאה חובה
19-20	12	תכנון ארוך טווח התכנון השנתי (מחזור ביניים; מחזור זוטא; יחידת אמון) כושר גופני ספציפי ארגון טורניר ושיפוט	מודל הכדורעף איתור מיון וטיפוח ספורטאים צעירים מצטיינים	1 2 10 12
21-23	18	אמון ומבחן המדריך	פיתוח יכולת הדרכה - אבחון מוטורי - אבחון מצבי משחק	
23-25	18	מבחן גמר מעשי מבחן גמר עיוני		
		<ul style="list-style-type: none"> חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים 		

ג. דרך ההוראה:

1. פרונטאלי.
2. הוראת עמית.
3. ניתוח מיומנויות בקבוצות תרגול.
4. שימוש במולטימדיה בניתוח מצבי משחק.

ד. דרישות:

במישור המעשי:

1. יכולת הדגמה של מיומנויות מוטוריות.
2. יכולת אבחון של מיומנויות מוטוריות ושל מצבי משחק.
3. מיומנויות הוראה ספציפיות. (ארגון לומדים; ארגון למידה)

במישור האבחון:

1. ניתוח מיומנויות מוטוריות לפי מרכיבים קריטיים בביצוע.
2. הערכת מצבי אמון ומצבי משחק

במישור העיוני:

1. ידיעת חוקי המשחק ואפיוניו
2. ידע והבנה של פעולות מוטוריות, טקטיקה אישית וטקטיקה קבוצתית.
3. שלבים מתודיים באמון הכדורעף בגילאים צעירים.

ה. מבחנים:

1. מבחנים מעשיים: הדגמה; יכולת ביצוע, יכולת משחק.
2. מבחנים עיוניים.
3. אמון המדריך

ו. מרכיבי הציון:

1. מבחן מעשי - 40%
2. מבחני יכולת : ביצוע מיומנויות מוטוריות (אובייקטיבי/סובייקטיבי) - 30%
3. יכולת משחק (התמצאות במשחק- 6X6) - 10%
2. מבחן עיוני - 40%
3. יכולת הדרכה - 20%

ז. רשימת מקורות:

1. גבע, י., (2014), אמון הכושר הגופני במשחק הכדורעף, איגוד הכדורעף
2. גבע, י., (2011), גשר אל הכדורעף, איגוד הכדורעף
3. גבע, י., (2000), פרק הכדורעף מתוך: כדורעף, כדורגל, נושאים מתוך תוכניות לימודים בחינוך גופני לבתי הספר היסודיים והעל יסודיים, משרד החינוך – המנהל הפדגוגי – האגף לתוכניות לימודים.
4. מקסיק, ג. (2001) קט-עף כדורעף לילדים, מכון וינגייט.
5. FIVB (2002) Top Volley - Technical Booklet Men's Game, Technique and Tactics
6. FIVB (2008) Mini Volleyball Handbook
7. FIVB (2016) Coaches Manual1
8. FIVB (2017) Coaches Manual 2
9. Grozdanovic, S.J,Marinkovic,A.,M., Grozdanovic,L.,J (2003), Volleyball for boys & girls, Meyer & Meyer Sport, Aachen
10. Hebert,M.(2014), Thinking volleyball, Human Kinetics , USA
11. Oldenburg, S.,(2015), Complete conditioning for volleyball, Human Kinetics USA
12. Pittera, C., Pedata, P., Pasqualoni, P.,(2010), **Pallavolo – dentro il movimento 2**, Federazione Italiana Pallavolo Via Vitorchiano, (00189) 107-109Roma
13. Zelinger, A. (1986). Arie Selinger's Power Volleyball. St.Martin's Press, New York.

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' תבצע 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 בכדורעף

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				
7				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
8				
9				
10				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס