

תכנית להכשרת מאמנים בטאקוונדו

התכנית עדכנית לתאריך 17.11.2020

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים **בצהוב** ניתן ללמד בלימודים מקוונים,
את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר את החניכים להתמודד עם מכלול הנושאים העומדים בפני מאמן בכל הממדים הנלווים לעבודתם כמאמנים וכמחנכים.
- להעמיק את הידע מהמיומנויות של התלמידים בתחום גורמי הישג ואימונם.
- להבהיר לתלמידים משמעות ה"אתיקה של המאמן".

2. תנאי קבלה לקורס:

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

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בגור הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
 - מבחן מעשי (אימון המדריך).
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בגור קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בטאקוונדו.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאז' כמפורט בתוכנית הלימודים (את הסטאז' ניתן להתחיל לקיים לאחר השלמת שליש מתכנית ההכשרה העיונית והמעשית של הקורס).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.



5. תכנית הלימודים כוללת 316 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות
- מעשי/ענפי - 232 שעות
- סטאז' - 32 שעות (כמפורט בסעיף 11 בתכנית המעשית)

סה"כ : כ- 316 שעות

6. הערות:

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

א'1 - תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרת התכנית

א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.

ב. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרת (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).

ג. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

א.1.ב. בתכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים.

ב. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"

ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה

עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</p> <p>חזרה על -</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית 	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס י"ס, פיצוי י"ס, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
	<p>המאמן בספורט ההישגי -</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי - מדעי - רפואי 	2 עיוני	<p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>
2	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנת:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) 	9 עיוני	<p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגי- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולת וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים "חודיות"</p>		<p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p> <p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם.</p> <p>רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p>
	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 	3	<p>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה		
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 שעות	



מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
5. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael, B. (2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor, B. Carlo, B. (2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor, B, Carlo, B. (2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. 1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. 2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. 3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic, D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic, D. (2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael, R, Robert, M. (2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David, H.F. (2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
17. W Larry, K, Jack, W, David, L.C. (2019). "Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics

18. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א'2 – "מדעים ורפואת ספורט" (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

- ד. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
- ה. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון ייחודי לענף.
- ו. לחשוף את החניך לגורמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
- ז. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה - כללי</p> <p>1. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>2. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p>	4 עיוב	<p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <p>1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p>	3 עיוב 3 מעשי	<p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים</p>

הדגשים לנושאי הלימוד	מס' שעות	נושאי הלימוד	מס'
		<p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. מהירות</p> <p>4. כוח</p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	
<p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסימלת ובענפי outdoor</p>	<p>2 עיוני</p>	<p>אקלים וגובה -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p>לדוגמה - אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p>	<p>3</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.		
4	<p>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</p> <p>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</p> <p>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</p> <p>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p>משק הנוזלים - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p>מאזן אנרגיה - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p>תוספים - הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</p>	4 שעות	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p> <p>שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית</p> <p>מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום</p> <p>http://www.inado.org.il</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	17 שעות	



מקורות לימוד מומלצים:

6. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
7. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
8. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
9. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
10. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
11. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
12. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
13. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
14. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
15. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
16. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
17. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
18. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
19. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
20. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
21. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
22. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
23. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
24. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
25. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
26. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
27. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
28. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

29. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics

30. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

31. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

א'3 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

- א. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
- ב. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
- ג. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
- ד. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרות. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
- ה. להקנות ידע למאמנים למושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
- ו. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי לצור תקשורת מיטבית עם הורי הספורטאים.
- ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
- ח. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- ט. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט – סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגיים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p>	1 עיוני	
	<p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר. בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>	1 עיוני	<p>שלב התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>
2	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגיים בספורט כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגיים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p>	2 עיוני	<p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה המאמן כדמות משמעותית- מיומנויות בתקשורת בין-אישית: מה זה אומר להיות אמפטי ומכיל, שימוש בשיקוף והדרך להציב גבולות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לערר ולשמר</p> <p>מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד 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 ביצועיים.</p>	<p>2 עיוני</p>	<p>עירור ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יצבות: יציב/לא יציב</p> <p>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עורות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עורות לחץ וחרדה</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט.</p> <p>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>	<p>2 עיוני</p>	<p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשיתי.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p> <p>מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2 עיוני	<p>איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים</p>
4	<p>פציעות ספורט</p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1 עיוני	<p>להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היה הספורטאי טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קוברל וחס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.</p>
5	<p>אימון ספורטאיות:</p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "חודיים" לאימון ספורטאיות.</p>	2 עיוני	<p>היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל ב"יחוס סיבה נשי לעומת גברים</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	15 שעות	



מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H, Alan.L. S, Thelma.S.H. Alan.L.S, (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John.P. (2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T. (2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T., Blumenstein, B, Orbach, I., Howell, S., & Hoffman, J (2018,). In B. Blumenstein & I. Orbach. (Eds.). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer & Meyer Sports.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
10. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
11. Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts (128pp.) ISBN: 0-9817180-8-6.
12. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.) (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports (236 pp.) ISBN: 978-1-84126-202-4
13. Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy, 2(3), 00022. DOI:10.15406/mojypt.2017.02.00022

14. Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 232 שעות

(מתוכם 91 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	<p>שיחת פתיחה</p> <p>הצגת תכנית הלימודים, חובות הלימודים, אופן ניהול הקורס והתכנים המקצועיים. מסגרת קורס המאמנים לעומת קורס מדריכים, ל"ז השיעורים, דרישות תנאי ההשתתפות והמעבר ותקנון.</p>	1	עיוני
2	<p>תפקיד ומעמד המאמן</p> <p>א. כללי – מאמן מול מדריך: - 1 שעה</p> <p>התייחסות לנושאים חוקיים מי רשאי לאמן מי רשאי להדריך, דרישות סף, תכנים מקצועיים של מאמן לעומת מדריך.</p> <p>ב. תפקיד המאמן: 3 שעות</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפקיד המאמן; • תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם. • פיתוח פילוסופיית אימון 	7	<p>עיוני</p> <p>לינק - CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי.</p> <p>מאמן/מחנך/מנטור</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> ניהול ספורטאי שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות מוגנות בספורט והטרדות מיניות. ג. היבטים ארגוניים וניהוליים של עבודת המאמן. ניהול מועדון. – 3 שעות מיסים, עמותות, הנה"ח, תקציבים ותמיכות, ביטוחים. 		מומלץ לבצע בסדנאות
3	תולדות ענף הטאקוונדו בעולם ובישראל	1	עיוני
4	<p>מתודיקה</p> <p>דגשים מתודיים כלליים – 1 שעה</p> <p>מתודיקה באימון ילדים - 1 שעה</p> <p>מתודיקה באימון נשים - 1 שעה</p> <p>מתודיקה באימון הישגי תחרותי (אישי + נבחרת) - 1 שעה</p>	4	עיוני
5	<p>היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט</p> <p>1. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף).</p>	6	3 עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>2. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים כמשתנה המהווה בסיס למשתנים הסובבים את הענף מבחינה תנועתית (שיפור הניתור, זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית). (ספציפי לפי ענף)</p> <p>3. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף)</p> <p>4. שיעור מעשי – לדוגמה ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		<p>3 מעשי</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>
6	כושר גופני כללי + ספציפי לענף		
6א	<p>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס:</p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף.</p> <p>- חימום וסוגי חימום שונים. גישות חדשות בעולם. השוואה לענפי ספורט אחרים. 1 שעה</p> <p>- כשר גופני ספציפי לענף הטאקוונדו: כוח, סבלות, מהירות, זריזות, גמישות, קאורדינציה – בס' 8 שלהלן.</p> <p>2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף</p>	15	<p>7 עיוני</p> <p>7 מעשי</p> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף.</p> <p>א. הנחיות כלליות ובטיחות.</p> <p>ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.</p> <p>ג. עבודה עם אמצעים שונים.</p> <p>ד. תרגילים נבחרים.</p> <p>3. שילוב משחקי אימון</p> <p>- כללים וספציפיים לענף – 1 שעה</p>		<p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצת הדגמה)</p>
ב6	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p>	2	<p>עיוני</p> <p>ישנם נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד</p> <p>תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונית ודוגמאות מסיטואציות ריאליות</p>
ג6	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל:</p> <p>1. מבדקי יכולת רלבנטיים לענף – ספרינטים 5,10,20 מ'; קפיצה לגובה מהמקום; מספר ניתורים רציפים מהמקום (יכולת ריאקטיבית)- כל רגל</p>	3	<p>עיוני</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>בנפרד; כנ"ל עם 7 ניתורים; כנ"ל 15 שניות ניתורים; מבדק מעטפה ליכולת זריזות (Agility Zig Zag test); מבדק יויו סטט לבחינת יכולת אירובית (Intermittent Recovery Yo-Yo test – Level 1).</p> <p>2. מבדקי יכולת במעבדה - VO2max, סח"ח, בדיקה איזוקינטית ועוד.</p> <p>3. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p> <p>4. אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - ניתוח קרבות - בס' 18' להלן.</p>		<p>בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.</p> <p>מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט, בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידיאו,</p>
7	<p>שלבי האימון לפי גילאים (בהתאם לתכנית המקצועית מנהל הספורט לענף הטאקוונדו 2018)</p> <p>- שלב ההתחלה אקטיבית ושלב היסודות – 2 שעות</p> <p>- שלב למידת האימון – 2 שעות</p>	12	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> - שלב האימון – 2 שעות - שלב האימון לקראת התחרות – 2 שעות - שלב הלמידה לנצח ושלב האימון במטרה לנצח – 2 שעות - שלב הפעילות לחיים – 2 שעות 		
8	תורת האימון הענפי – טאקוונדו מעשי + עיוני		
8א	<p>כללי:</p> <p>א. טאקוונדו תחרותי לעומת טאקוונדו כדרך חיים (סוגים שונים של מתאמנים, של קבוצות, גילאים שונים). – 1 שעה</p> <p>ב. טאקוונדו תחרותי קרבי מול טאקוונדו תחרותי טכני. המצב בעולם ובישראל. היבטים חוקיים ותקציביים. 1 שעה</p> <p>ג. טאקוונדו תחרותי קרבי: ענף ספורטיבי אולימפי מול ענף שהוא גם אמנות לחימה. מאפיינים ודגשים שונים. 1 שעה</p>	4	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>ד. טאקוונדו כענף אישי?: היבטים ודגשים של אימונים ותחרויות בענף אישי לעומת ענף קבוצתי, והיישום בענף הטאקוונדו. אימון אישי מול אימון קבוצתי, נבחרת, מחנות אימונים ותחרויות. 1 שעה</p>		
8ב	<p>הכנת תכנית אימונים:</p> <p>תכנון ארוך טווח וטיפוח ספורטאי מגיל צעיר – 1 שעה</p> <p>הצגת תכנית מקצועית ענף הטאקוונדו, איתור ספורטאים בעלי פוטנציאל וטיפוחם.</p> <p>תכנון – בניית תכניות אימון בענף הטאקוונדו</p> <p>א. תכנון ארוך טווח, מחזור 4 שנתי – 2 שעות</p> <p>ב. תכנון שנתי – 2 שעות</p> <p>ג. תכנון תקופתי ומחזורי אימון (כולל מחנות אימונים) – 2 שעות</p> <p>ד. תכנון שבועי/יומי – 2 שעות</p>	11	<p>עיוני</p> <p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית-אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות.</p> <p>ניתן לשלב סדנא.</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	ה. תכנון מחנה אימונים מרכז – 1 שעה ו. בקרת תהליך האימון – 1 שעה		
	עקרונות האיתור בספורט יש להתמקד בפחפיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פחפיל אנתרופומטרי, פחפיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.	2 עיוני	
8ג	שיטות אימון: א. אימון אישי מול אימון קבוצתי – 2 שעות ב. אימון ילדים / נוער / בוגרים / נשים / מעורב - 1 שעה	3 עיוני	
8ד	העברת סוגי אימון שונים: א. אימוני טכניקה. - 5 שעות טכניקות מתקדמות; רצפים בהתקפה; רצפים בקאונטר; שינוי כיוון במהלך טכניקה או רצף טכניקות; צעדי קרב (סטפינג); חסימות והגנות; דחיפות.	42 מעשי	

הערות	שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>ב. אימוני כשר. - 5 שעות</p> <p>אימונים עם תרגילי כשר ספציפי לענף.</p> <p>ג. אימוני טיימינג (תזמון). - 3 שעות</p> <p>אימונים לשיפור יכולת התגובה של הספורטאים. עם פקודת מאמן / הוצאת יריב. בטכניקות שונות (התקפה / קאונטר / אגרוף וכו' / אחרי בעיטה).</p> <p>ד. אימוני קבלת החלטות. - 3 שעות</p> <p>תרגול קבלת החלטות בקרב בסוגים שונים של אימונים, עם פקודות מאמן שונות / הוצאות של היריב / עם אופציות מוגדרות / הכל פתוח וכו.</p> <p>ג. אימוני טקטיקה. - 6 שעות</p> <p>- תרגול מצבי קרב: פינה, קלינצים, דחיפות וכו'.</p> <p>- תרגול מול יריבים שונים בסגנון העבודה: יריב ימני, יריב שמאלי, יריב התקפי / הגנתי / יריב שחוסם הרבה ומפריע לעבודה, יריב גבוה ביוחד / סגנון עבודה של גבוה, יריב מהיר, יריב שעובד בעיקר לראש, יריב שחוסם טוב</p>	

הערות	שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>לבטן/לראש, יריב שעובד בקלינץ, יריב שעושה הרבה כניסות עם אגחפים ועוד.</p> <p>ד. אימוני תרגילי קרבות / תרגילים קרביים שונים. - 4 שעות</p> <p>ה. אימוני קרבות שונים. - 4 שעות</p> <p>- קרבות סטפינג ללא מגני גוף / עם מיגון חלקי.</p> <p>- קרבות מעורבים משקלים מינים וגילאים שונים.</p> <p>- קרבות ברמות שונות.</p> <p>- אימוני קרבות חופשיים.</p> <p>- אימוני קרבות עם מטרות מסוימות (פקודות ספציפיות לביצוע בקרבות / דגשים כלליים או מטרות כלליות).</p> <p>ו. אימונים עם עזרים שונים. - 6 שעות</p> <p>- אימון עם כריות / לאפות / רקטות.</p>	

הערות	שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>- אימון עם מגני גוף / מיגון מלא.</p> <p>- אימון ללא מגנים וללא עזרים.</p> <p>- אימון על שק.</p> <p>- אימון עם נודלים / רקטות לתרגול חסימות/הגנת ידיים.</p> <p>- אימון עם מיגון אלקטרוני.</p> <p>ז. אימוני לחץ / סימולציה / קרבות אימון עם שיפוט. - 4 שעות</p> <p>- אימון בתנאי לחץ שונים:</p> <p>סוף קרב / תוצאה של פיגור / פציעה המגבילה רגל מסוימת / בעיטות לראש / אחר; רעש מסביב / קריאות גנאי של קהל; הפרעת של יריב אגרסיבי; שופט עיין ועוד.</p> <p>- סימולציות קרב:</p> <p>תרגול ואימון מצב קרב שונים המדמים קרב תחרות. מתן הנחיות מדויק ליריבים ותרגול המצבים לרבות תנאים משתנים, שיפוט, סגנונות קרב וכו'.</p>	

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>- קרבות עם שיפוט:</p> <p>עם או בלי מערכת ניקוד אלקטרונית.</p> <p>ח. בטיחות באימונים ובתחרות – כללי. - 2 שעות</p>		
8ה	<p>הכנת ספורטאים/ים לתחרות</p> <p>הכנת ספורטאי לתחרויות</p> <p>א. הכנה אישית מול הכנה של קבוצה/נבחרת – 1 שעה</p> <p>ב. היבטים רפואיים ותזונתיים לתקופת ההכנה ולקראת התחרות – 1 שעה</p> <p>ג. קביעת ובדיקת משקל המטרה, שמירה והורדת משקל – 1 שעה</p> <p>ד. ליווי מנטלי ומוטיבציה לפני, במהלך ואחרי התחרות – 1 שעה</p> <p>ה. התמודדות עם נצחון והתמודדות עם הפסד: טכני ומנטלי – 1 שעה</p> <p>תפקיד המאמן ביום התחרות</p>	7	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>א. זכויות וחובות המאמן ביום התחרות. מול המארגנים, הקבוצה, הכנת הספורטאי, ניהול הקרב וכו'. לפני הקרב. בין הקרבות. לאחר יום התחרות. – 1 שעה</p> <p>ב. זכויות וחובות המאמן במהלך הקרב: מול השופטים, מול המתחרה, בתוך הסיבוב, בין הסיבובים. – 1 שעה</p>		
18	<p>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.</p>	2	<p>עיוני</p> <p>יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.</p>
28	<p>צפייה וניתוח קרבות</p> <p>מעקב וניתוח קרבות באמצעות דפי בקרה – 2 שעות</p> <p>ניתנים למילוי הן על ידי הספורטאי והן על ידי המאמן</p> <p>צפייה בהקלטות וניתוח קרבות / ביצועי הספורטאי – 2 שעות</p>	6	<p>עיוני</p>

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>צפייה בביצועי הספורטאי עצמו ללימוד ושיפור. צפייה בצילום אימונים או תחרויות.</p> <p>ניתוח קרבות של יריבים – 2 שעות</p> <p>ללימוד היריב ולימוד כללי של חסרונות ויתרונות בקרב</p>		
9	<p>שיפוט</p> <p>- ניתוח מצבי קרב מתקדמים או בעייתיים בשיפוט.</p> <p>- טעויות נפוצות וערעורים.</p>	3	עיוני + מעשי
10	<p>ארגון תחרויות ומערכת הניקוד האלקטרונית</p> <p>- ארגון תחרויות. – 1 שעה</p> <p>- מערכת הניקוד והשיפוט האלקטרונית. – 1 שעה</p>	2	עיוני
11	<p>סטאג'</p> <p>ביקור באימון נבחרת ישראל קדטים – 2 שעות</p>	32	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	<p>ביקור באימון נבחרת ישראל נוער – 2 שעות</p> <p>ביקור באימון נבחרת ישראל בוגרים – 4 שעות</p> <p>קוץ' בקרב – 4 שעות</p> <p>סטאג' במועדון - באימון קבוצה תחרותית / מתקדמת. תחת התנאים שבנספח א'. – 20 שעות</p>		
12	<p>תזונה ותרופות</p> <p>תזונה במהלך חיי הספורטאי התחרותי</p> <p>א. תזונה ביום יום, לפני ואחרי אימון</p> <p>ב. תזונה לפני תחרות והורדות משקל</p> <p>ג. תזונה במהלך יום התחרות</p> <p>ד. תזונה לאחר יום התחרות ובפגרה / התאוששות</p> <p>ליווי מקצועי לספורטאי בנושא התזונה</p>	5	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	תוספי מזון, תרופות וייעוץ מקצועי בנושא חומרים אסורים		
13	<p>פציעות ספורט</p> <p>פציעות ספורט בטאקוונדו - זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים</p> <p>1. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הטאקוונדו - אקוטי וכרני.</p> <p>2. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף הטאקוונדו: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, מתיחות), כרוניות (שברי מאמץ דלקות).</p> <p>3. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>4. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>5. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	6	<p>4 עיוני</p> <p>2 מעשי- כולל: הסבר ותרגול ע"י פיזיותרפיסט מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>
14	<p>טאקוונדו טכני</p> <p>הכנת לוחם למבחן חגורה שחורה – 4 שעות</p>	6	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	טאקוונדו כדרך חיים (מבוסס על תכנית מקצועית מנהל הספורט לענף הטאקוונדו 2018) – 2 שעות		
15	תכנית חשיפה לטאקוונדו פראלימפי	6	<p>5 עיוני</p> <p>1 מעשי</p> <p>כולל צפייה בסרטי וידאו של ספורטאים בקלאסים שונים</p> <p>מקור: WORLD TAEKWONDO PARA TAEKWONDO .COMPETITION RULES</p> <p>רגולציה לגבי ציוד מותאם - סעיף 4.7 Athlete Classification Rules דגש על שימוש בקסדה עם שומר פנים</p>
16	מבחני דרגה	2	מעשי

מס'	הנושא הנלמד	שעות	הערות
17	אימון מאמן התנסות בהעברת שיעורים בנושאי הלימוד המעשיים הנלמדים בקורס ובחינה בהדרכה	30	מעשי
18	מבחנים	12	עיוני + מעשי
	סה"כ	232	

מקורות לימוד

1. חוברת מקצועית טאקוונדו – מינהל הספורט – עו"ד נועה שמידע - 2018.
2. Taekwondo Textbook (Kukkiwon).
3. "הטאקוונדו" – מישל מדר – 1994
4. "פומסה" – ארייה בייגן - 2001
5. תרגום חוקת תחרויות הבינלאומית, כולל התאמות והנחיות לתחרויות בישראל. מהדורה עדכנית - רמי קליאט ויוסי שרר - 2019.
6. "תורת האימון והתחרות" מכון וינגייט, נתניה - בן מלך, י - 1990.
7. "הכנה גופנית במקצועות קרב", פרק 5 ("דוגמאות מערכי אימון ותכניות שבועיות") ע' 93-99 – היחידה לספורט הישגי, מכון וינגייט, נתניה – דרוקרמן, א - 1996.
8. "כיצד ניתן לאתר כשרונות צעירים בספורט" – מכון וינגייט, נתניה – ד"ר לידור ר., לוסטיג ג. – 1996.
9. "ביומכניקה של הספורט, חלק א" מכון וינגייט, נתניה – גלעד עמוס – 1995.
10. "הכנה גופנית במקצועות קרב" היחידה לספורט הישגי – ניטס דוד, אורנמן דוד – 1996.
11. "ימים מרוכזים ומחנות אימונים בספורט הישגי" - מכון וינגייט, נתניה – אימיק בון מלך, אקרס ארבייט, עמוס גלעד.
12. "אמון תכליתי, תורת האימון למאמן ולספורטאי" מכון וינגייט, נתניה - עמוס גילעד, שלו רובי.

אתרים

1. ההתאחדות העולמית לטאקוונדו (World Taekwondo)
[/ http://www.worldtaekwondo.org](http://www.worldtaekwondo.org)
2. האיגוד האירופאי לטאקוונדו (European Taekwondo Union)
[/https://www.taekwondoetu.org](https://www.taekwondoetu.org)
3. ההתאחדות הישראלית לטאקוונדו
[/http://www.isr-tkd.com](http://www.isr-tkd.com)

יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים

הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילות אימון BOOK LOG

סטאג' במסגרת פעילות נבחרות ישראל

1. בכל קורס מאמנים יתקיימו ביקורים משותפים באימוני נבחרת ישראל (נוער ובוגרים), כך שכל חניך יחויב להשתתף סה"כ ב 12 שעות אימון, מתוכם יתלווה למאמן נבחרת במשך 2 קרבות מלאים במסגרת תחרות:

מספר שעות	סטאז'
2	- אימון נבחרת ישראל קדטים
2	- אימון נבחרת ישראל נוער
4	- אימון נבחרת ישראל בוגרים
4	- קוויץ' בקרבות/תחרות

2. הביקור באימונים יכול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על תכנית האימונים של הנבחרת.
3. הביקורים באימונים יתקיימו במהלך הקורס, כשמטרת החניכה/הסטאז' היא לעמוד מקרב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
4. הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו.
5. על כל חניך חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילות אימון BOOK LOG.
6. בסיום הסטאז' יחתום מאמן הנבחרת על מסמך המאשר את פרטי הסטאז'.

סטאג' במסגרת פעילות מועדון

1. הסטאג' יתקיים תחת חניכה של מאמן מוסמך עם ותק של 5 שנים לפחות, הרשום ומאמן במועדון מוכר של ההתאחדות.
2. הסטאג' יכול התנסות מעשית בהעברת האימונים, בחניכת המאמן האחראי הנקוב בס' 1 לעיל. סה"כ הסטאג' במועדון יהיה לא פחות מ 20 שעות אימון, מתוכם לפחות 3 שעות בתחרות מוכרת על ידי ההתאחדות (אליפות ישראל / ליגה וכדומה).
3. ניתן להתלוות לסטאג' במועדונים שונים / תחת חניכת מאמנים שונים, ובלבד שהם עומדים בדרישות הנקבות בס' 1, 2 לעיל.
4. הליך הסטאג' יתקיים במהלך התקופה שבין השלמת שלישי מתכנית הקורס ועד סיומו או לאחר מכן.

5. על כל חניך חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילות אימון BOOK LOG.
6. בסיום הסטאז' יחתום המאמן המוסמך החונך על קיום הסטאז', על מסמך המאשר את פרטי הסטאז'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בטאקוונדו

יומן פעילות אימון BOOK LOG

שם הקורס _____

תאריך תחילת הקורס _____

שם המוסד _____

שם החניך _____

תאריך תחילת הסטאז' _____

תאריך סיום הסטאז' _____

שם המאמן החונך _____

חתימת המאמן החונך _____

מס' אימון	מקום האימון	נושא האימון	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן החונך
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20
				21
				22

				23
				24
				25
				26
				27
				28
				29
				30
				31
				32