

תכנית להכשרת מאמנים בשחייה

התכנית עדכנית לתאריך 15.12.2020

עודכנה ע"י

ד"ר לאוניד קאופמן, נצר שומר שלום

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:

- להקנות ידע מודרני, מתקדם, באימון שחייה בספורט ההישגי.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי האימון, תורת הענף והפרקטיקה של האימון.
- להבהיר את אפיוני ענף הספורט ברמתו הגבוהה ביותר.
- להקנות ידע מעמיק בתחום ההידרודינמיקה ואימון הטכניקה.

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. בעל תעודת מדריך שחייה על פי חוק הספורט.
- ב. ניסיון מוכח של שנתיים לפחות כמדריך שחייה לספורטאים פעילים באגודת שחייה רשמית. ניתן להתקבל לקורס עם שנת ניסיון אחת מוכחת אך תעודת ההסמכה תינתן רק לאחר הוכחה על השלמה של שנתיים בהדרכה/אימון של ספורטאים פעילים.
- ג. אישור אימות נכונות לפעילות אגודה מאיגוד השחייה.
- ד. אישור של מנהל האגודה או המאמן הראשי באגודה על משך העבודה.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי.

4. מבחני גמר/הסמכה:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- א. תכנון בענף השחייה
- ב. טכניקה
- ג. אימון תפקודי (העמסה)
- ד. האימון היבש

ה. לימוד חוקה

- מבחנים מעשיים (אימון המאמן)

1. אימון טכניקה

2. אימון תפקודי

3. אימון יבש

ציון מעבר במבחן המעשי - 70 לפחות.

ציון מעבר במבחן עיוניים כולל - 70 לפחות

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בשחייה.

תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאז' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאז' יש לקיים לאחר סיום תכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

4. תכנית הלימודים כוללת 429 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 302 שעות .
- סטאז'- 75 שעות (ראה נספחים 1-5)

סה"כ : כ- 429 שעות

5. 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 בהיזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .

תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

א'1 - תורת האימון (20 שעות)

א. מטרת התכנית

1. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
2. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרת (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
3. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

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

1. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים.
2. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס'	המסא	מס' שעות	הדגשים לנשאי 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, גרמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גוניות 	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסיף, פיצוי ייסיף, 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 ומובנות:</p> <p>1. אפקט אימון וסוגי אפקטים</p>	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 לנשאי הלימוד
	<p>2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)</p> <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 ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</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	

מס' המשא	מס' שעות	הדגשים למשאי הלימוד
ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)
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"
6. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael B. (2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor, B. Carlo, B. (2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor, B, Carlo, B. (2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
13. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
14. Frederic, D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
15. Frederic, D. (2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
16. Michael, R, Robert, M. (2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
17. David, H.F. (2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
20. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
21. 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. מטרות התכנית

4. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
5. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון "חודי לענף.
6. לחשוף את החניך לגרמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
7. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

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 תחרתיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרתיים.

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 (התנועת 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, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p>	4 עיוני	<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 עיוני 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:

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

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

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

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



א'3 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א. מטרת התכנית

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

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 תחתיים

ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס' נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	1 עיוני	<p>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט – סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: 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>
2	2 עיוני	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שיסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p>
		<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>	2 עיוני	<p>עיון ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' יחוס 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>	2 עיוני	<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 עשית.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.
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	איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
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	להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היא הספורטאי טחם 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.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	אימון ספורטאיות: אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "יחודיים" לאימון ספורטאיות.	2 עיוני	היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים 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).

א. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 302 שעות

(מתוכם 136 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	ניתוח ענפי <ul style="list-style-type: none"> היסטורית השחייה בעולם היסטורית השחייה בישראל ביקור בארכיון במכון יונגייט (*המלצה) 	4	עיוני
2	מבנה הענף בארץ <ul style="list-style-type: none"> מבנה התחרויות הארצי מבנה האגודות בארץ מבנה איגוד השחייה 	4	עיוני מומלץ לשלב בנושא זה מרצה חיצוני - נציג איגוד השחייה
3	טכניקה מתקדמת <ul style="list-style-type: none"> הידרו דינמיקה - 6 שעות (4 עיוני + 2 מעשי). סגנון החתירה - 10 שעות (6 עיוני + 4 מעשי) ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגנון. ✓ שלבי התפתחות הסגנון ✓ תרגילי סגנון ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. 	60	30 עיוני 30 מעשי

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • סגמן הגב - 8 שעות (5 עיוני + 3 מעשי) ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגמן. ✓ שלבי התפתחות הסגמן ✓ תרגילי סגמן ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. • סגמן החזה - 8 שעות. (5 עיוני + 3 מעשי) ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגמן. ✓ שלבי התפתחות הסגמן ✓ תרגילי סגמן ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. • סגמן הפרפר - 8 שעות. (5 עיוני + 3 מעשי) ✓ ניתוח הידרודינמי של הסגמן. ✓ שלבי התפתחות הסגמן ✓ תרגילי סגמן ייחודיים. ✓ לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות. • זינוקים , פניות ותנועה תת מימית - 8 שעות. (5 עיוני + 3 מעשי) 	

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	<p>לימוד ניתוח, איתור ותיקון טעויות</p> <ul style="list-style-type: none"> מבחן מסכם - 2 שעות. 	
4	<p>בנייה גופנית של שחינים / שחיניות נוער ובוגרים והאימון היבש, יש להתייחס:</p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף. 2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף.</p> <ul style="list-style-type: none"> סוגי אימון והתאמתם לצעירים, נוער בוגרים (הנחיות כלליות ובטיחות) - 2 שעות - עיוני. פיתוח כוח (חדר כוח, מכונות, קטבלס, משקלות חופשיים, מוט אולימפי) - 4 שעות - מעשי. "דריילנד" (כדורי כוח, משקוליות, התעמלות ואתלטיקה, גומיות ומשקל גוף) - 8 שעות - מעשי. אימון הגמישות - 6 שעות - 3 עיוני - 3 מעשי. תנועתיות ויציבות - 4 שעות - 2 עיוני - 2 מעשי. חיזוק מפרקים - 2 שעות - מעשי. 	<p>9 עיוני</p> <p>23 מעשי</p> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט. במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצת הדגמה)</p>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> אימון ילדים – 4 שעות – 2 עיוני – 2 מעשי. מהירות, גמישות, כוח וסבלת מבחן מסכם - 2 שעות 	
5	<p>מדעי ענפי - פסיכולוגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> תפקיד ומיקום המאמן בקבוצת אימון (צעירים ונוער) פיתוח פילוסופיית אימון ניהול ספורטאי אימון נשים מערכת יחסים הורה-מאמן מערכת יחסים הורה-מאמן-שחיין עיצוב מטרות קצרות מועד (עד חצי שנה) במחזור אימונים גדול. שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	<p>עיוני</p> <p>CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-ביחור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור</p> <p>עיצוב מטרות ודרך העברתם מיטבית ונכונה לשחיין שחינית</p> <p>מומלץ לבצע בסדנאות עם מרצה אורח (פסיכולוג ספורט שעובד עם שחינים)</p>

מס' 6	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
6	<p>היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט</p> <ul style="list-style-type: none"> - ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף). - 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) - הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף) - שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים. - בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות 	6	<p>3 עיוני</p> <p>3 מעשי</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
4	<p>תורת התנועה – קניזולוגיה</p> <ul style="list-style-type: none"> מאפייני תנועת האדם, סימטריה, יציבות, מרכז כובד, קו הכובד, בסיס ושיווי משקל. כוח שרירי בהיבט קניזולוגי תנועתיות הגוף העליונה תנועתיות האגן והבטן 	<p>עיוני</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>
6	<p>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</p> <ol style="list-style-type: none"> הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף). הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי). 	<p>4 עיוני</p> <p>2 מעשי- כולל: הסבר ותרגול ע"י פיזיותרפיסט.</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי (פיזיותרפיסט אשר עובד עם שחיינים הישגיים, במניעת פציעות)</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<p>4. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>5. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
9	<p>תכנון</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האיתור בספורט - איתור ומיון בשחייה, גנטיקה (תורשה) – 2 שעות • תכנון רב שנתי (קריירה של שחין , מחזור אולימפי) - 4 שעות. • תכנון שנתי - 4 שעות. (מחנות אימון, אורך פגרה ושגרת אימון לפי גילאים) • מחזור עונתי (גדול - מקרו סייקל) - 4 שעות. ✓ גילאי 10-14 ✓ גילאי נוער • מחזור חודשי (ביניים - מאזו סייקל) - 4 שעות ✓ גילאי 10-14 	28	<p>עיוני</p> <p>יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנתרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.</p>

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ גילאי נוער • מחזור שבעי (זוטא – מיקרו סייקל) - 4 שעות ✓ גילאי 14-10 ✓ גילאי נוער • האימון הבודד - 4 שעות ✓ גילאי 14-10 ✓ גילאי נוער • מבחן מסכם - 2 שעות. 		
10	<p>אימון תפקודי (העמסה בענף השחייה)</p> <ul style="list-style-type: none"> • תקני העמסה - 16 שעות. • אימון גילאים - (age group) - 4 שעות. • אימון נוער - 4 שעות. • חישוב תקנים - 4 שעות. • מבחן מסכם - 2 שעות 	30	עיוני

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
11	<p>לימוד חוקה</p> <ul style="list-style-type: none"> לימוד חוקת הענף - 5 שעות מבחן חוקה 1 שעה 	6	<p>עיוני</p> <p>מומלץ לשלב מרצה אורח לנושא חוקה – כגון - שופט מוסמך להעברת קורס שיפוט.</p>
12	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות – כולל:</p> <p>א. סוגים שונים של מבדקי יכולת (יכולת איחובית נרחבת, יכולת איחובית עצימה, יכולת צריכת חמצן מירבית (VO2max), יכולת אנאיחובית לאקטית (סבילות ללקטט), יכולת אנאיחובית אלקטי ספרינט טהור.</p> <p>ב. למידה של טכניקת לקיחת בדיקת דם מעצבה לצורך בדיקת רמת הריכוז החומציות בדם(לקטט)</p> <p>ג. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p> <p>ד. למידה של ניתוח תחרותי בפרמטרים שונים (חלוקת זמנים, תדירות תנועות בדקה, מעקב וספירת תנועות).</p> <p>סטטים ניתוח דיגיטלי והכנה לתחרות והתאוששות</p> <ul style="list-style-type: none"> מבדקי טכניקה, מהירות, סבולת איחובית, סבולת אנאיחובית (מחולקים לפי גילאים) - 6 שעות. 	30	<p>26 עיוני</p> <p>4 מעשי</p> <p>בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לבנית תרגילים באימונים 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>

הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
<p>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים</p> <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרתם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>		<ul style="list-style-type: none"> • סוגי תחרויות : הכנה, בקורת, מטרה - 4 שעות. • ניתוח ע"י צילום - 4 שעות ✓ איך מצלמים בצורה נכונה ✓ צילום מעל ומתחת למים ✓ שימוש באפליקציות שונות • ניתוח ביצועים תחרותיים - 4 שעות. • טייפר (חידוד) - 4 שעות • התאוששות - 6 שעות ✓ לאחר אימון ✓ במהלך התחרויות ✓ לאחר תחרות הכרת אמצעים : סאונה, ג'קוזי, י קרח, מסאג', אמבטיית קרח ועוד • מבחן מסכם - 2 שעות. 	

מס' 13	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
13	<p>מים פתוחים</p> <ul style="list-style-type: none"> • הכרת הים, האגם, הנחל - 2 שעות • הבדלים בטכניקה בין המים הפתוחים לבריכה - 2 שעות • מבנה התחרויות, חוקה - 2 שעות • אימון פונקציונלי למים פתוחים לפי גילאים ושילובם באגודות השחייה – 4 עיוני – 4 מעשי 	14	<p>10 עיוני</p> <p>4 מעשי</p> <p>מרצה חיצוני</p>
	<p>חשיפת מאמנים לשחייה לספורטאים פראלימפיים</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. עדכוני חוקה, חזרה על דגשים עיקריים במשאים כלליים לגבי היכרות עם הענף – 1 שעה (עיוני הצגת מצגת שיפוט) 2. דרכי הוראה ולימוד מיומנויות בהתאמה לקלאסים השונים (לליקויים שונים) – 4 שעות (מעשי) 3. מתודולוגיה: לימוד ותרגול הוצאה לפועל של מערך אימון מותאם – 2 שעות (מעשי) 	7	<p>1 עיוני</p> <p>6 מעשי</p> <p>רשאי ללמד את הנושא - מאמן שחייה עם ניסיון של 3 שנים באימון שחיינים פראלימפיים</p> <p>ניתן להיעזר בנושא דר' רון בולוטין</p>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי - מדעי - רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.	עיוני יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.
14	היבטים משפטיים - 2 שעות ✓ ביטוחים, יחסי עובד מעביד, זכויות וחובות	עיוני מרצה חיצוני - (עו"ד ספורט)
15	<ul style="list-style-type: none"> • הדרכה ואימון מתודיקה של תהליך האימון - 4 שעות. • התנסות בהדרכה - 40 שעות . • התנסות בתחרות - 20 שעות. ✓ שתי הצגות בתחרות עם שחיין ✓ שתי הצגות בתחרות עם מאמן	מעשי
	סה"כ	302

נספח 1- נוהל סטאז' קורס מאמני שחייה

- א. הסטאז' יתקיים באגודה רשמית המופיעה ברשימת האגודות באתר איגוד השחייה.
- ב. החניך בקורס יבצע את הסטאז' אצל המאמן הראשי באגודה הרשמית המוכרת ע"י איגוד השחייה או עם מאמן שעובד עם נבחרות צעירים (גילאים 10-14 שמשתתפות באליפות ישראל בשחייה)
- ג. תכנית הסטאז' תכלול :
 1. התנסות בשיפוט (שתי הצגות – לפחות) 10 שעות.
 2. צפייה באימונים (גילאי 9-14) 6 אימונים של שעה עד שעה וחצי, רצוי קבוצות שונות ברמות שונות – 10 שעות.
 3. צפייה במאמנים (2-4 מאמנים באימונים שונים) + מילוי טופס – 5 שעות.
 4. אימון קבוצת גילאים צעירים, גם אימון יבש וגם אימון במים (שימוש כעוזרי מאמנים במהלך האימון או עבודה עם שחיינים באופן אישי) מתוכם 2 אימונים המאמן יאמן ויקבל משוב ע"י המאמן הראשי – 50 שעות.

סך הכל – 75 שעות סטאז'

לתכנית זו מצורפים:

1. נספח 2 - שאלון התנסות בסטאז' – לקורס מאמנים בשחייה. פרטי המאמן/נת ופרטי האגודה בה יתקיים הסטאז'
2. נספח 3 - דו"ח צפייה באימון – המאמן/נת ימלא דו"ח זה לאחר צפייה באימונים באגודה בה הוא מקיים את הסטאז'
3. נספח 4 - טופס מעקב ובקרה אחר ביצוע סטאז' – דוח כללי על שעות ביצוע הסטאז', חייב להיחתם ע"י המאמן המורה של הסטאז'
4. נספח 5 - דוח תצפית של המאמנת/ן בסטודנט/ית – דו"ח שנכתב ע"י המאמן המורה על החניך/כה

נספח 2 - שאלון התנסות בסטאז' – לקורס מאמנים בשחייה

שנת התנסות: _____

שם פרטי: _____

שם משפחה: _____

כתובת: _____

טלפון: _____

שם האגודה: _____

טלפון אגודה: _____

כתובת המקום: _____

שם המאמן/ת הראשי/ת: _____

טלפון: _____

ימי התנסות בהם אהיה נוכח/ת: _____

שעות: _____

חתימה: _____

תאריך: _____

נספח 3 - דו"ח צפייה באימון לשנת: (סטאז' קורס מאמנים בשחייה)

שם ומשפחה: _____ שם החונכת/ך: _____ מקום אימון: _____

תאריך: _____ שעות: _____ מטרת האימון: _____

ניתוח הצפייה במהלך האימון:

מרכיבי אימון נצפים	טוב מאד	טוב	בינוני	חלש	הערות
מרכיבים ראשיים					
תפקוד המאמנת/ן	הופעת המאמנת/ן				
	שימוש בקול				
	שליטה בקבוצה				
	ניידות המאמנת/ן				
התנהגות המאמנת/ן					
מתודיקה באימון	מהלך האימון				
	תוכן האימון				
	ארגון האימון				

					שימוש באמצעי המחשה	
					חלוקה לרמות	
					התייחסות פרטנית	
					האם ניתן לשחיינית/ן משוב	
					מתודיקה יעילה	
					התנהגות השחייניות/ם ותפקודם	

נספח 4 - טופס מעקב ובקרה אחר ביצוע סטאז' קורס מאמנים בשחייה

שנת הלימודים: _____ שם הסטודנט: _____ ת.ז.: _____

1.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

2.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

3.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

4.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

5.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

6.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

7.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

8.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

9.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

10.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

11.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

12.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

13.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

14.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

15.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

16.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

17.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

18.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

19.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

20.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

21.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

22.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						

23.

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
24.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
25.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
26.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
27.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
28.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
29.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
30.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
31.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
32.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
33.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						
34.						

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						
אישור מאמן/ רכז:						

.35

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.36

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.37

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.38

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.39

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

.40

יום	תאריך	שעה	מקום	קבוצה	נושא האימון	מטרת האימון
הערות:						אישור מאמן/ רכז:

נספח 5 - דוח תצפית של המאמנת/ בסטודנט/ית – סטאז' קורס מאמנים בשחייה

שם ומשפחה: _____ שם החונכת/ך: _____
 תאריך: _____ מקום האימון: _____
 יום: _____ גילאי השחיינים/יות: _____ שעות: _____
 מטרת האימון: _____

ניתוח הצפייה במהלך האימון:

הערות	חלש	בינוני	טוב	טוב מאד	נצפים	מרכיבי אימון
						מרכיבים ראשיים
					הופעת המאמנת/ן	תפקוד המאמן
					שימוש בקול	
					שליטה בקבוצה	
					ניידות המאמנת/ן	
					התנהגות המאמנת/ן	
					מהלך האימון	מתודיקת האימון
					תוכן האימון	
					ארגון האימון	
					שימוש באמצעי המחשה	
					חלוקה לרמות	
					התייחסות פרטנית	
					האם ניתן לספורטאית/ת משוב	
					מתודיקה יעילה	
					התנהגות הספורטאים/יות ותפקודם	
					סיכום- האם הושגה מטרת האימון	

הערכה כללית:

סיכום הערכת יכולתו של המאמן (טוב מאד, טוב, בינוני, חייב להשתפר)
