

## תכנית להכשרת מדריכים בטאקוונדו

בעריכת ההתאחדות הישראלית לטאקוונדו (ע"ר) (מעודכן לדצמבר 2018)

מצורפת כאן תכנית קורס מדריכים בענף הטאקוונדו (מהדורה 2018) על כל מרכיביה ופרטיה המחייבת כל מוסד המכשיר מדריכים בענף הטאקוונדו על פי חוק הספורט.

### תוכן

הקדמה	2 דף
תכנית לימודים עיונית	5 דף
תכנית לימודים ענפית/מעשית	9 דף
שלבי האימון לפי גילאים	12 דף
קורס מדריכים טאקוונדו - מתודיקת ההדרכה	14 דף
חלוקת שעות (מעשי) קורס מדריכים	17 דף
הצעה לחלוקת שעות קורס מדריכים של קורס קיץ	65 דף
יומן התנסות בסטאג' לחניך בקורס מדריכים בענף הטאקוונדו.	69 דף

## הקדמה

תכנית קורס מדריכים בענף הטאקוונדו (מהדורה 2018) כוללת מספר עדכונים משמעותיים שנועדו להתאים את תכני הקורס לשינויים שעבר הענף בשנים האחרונות, וכן לתכנים מקצועיים חשובים ובסיסיים לענף ולעיסוק בספורט תחרותי בכלל.

התכנית המקצועית של הקורס נועדה בראש ובראשונה להכשיר מדריכים צעירים למקצוע ההדרכה בהתאם לחוק הספורט ולתנאים המפורטים בו, לשפר את יכולות ומקצוע ההדרכה בענף הטאקוונדו, ובכך להרחיב את מספר העוסקים בענף ואת איכות האימונים והחוגים המוצעים לציבור.

התכנית של הקורס מותאמת למהפכה שעבר ענף הטאקוונדו בשני העשורים האחרונים: מענף אומנות לחימה לענף ספורט תחרותי, וכן כוללת בתוכה את תכני החוברת המקצועית של מנהל הספורט לענף הטאקוונדו. בנוסף לתכנים המתודיים החשובים וההכרחיים של קורס המדריכים נוספו שעות לימוד של שיעורים מעשיים בתחום הטאקוונדו הקרבי תחרותי (כמובן בשים לב לגילאים ודגשים שונים, וליתר תכני הקורס).

תכנית קורס מדריכים 2018 נכתבה על ידי הצוות המקצועי של התאחדות הטאקוונדו בשיתוף עם מאמני נבחרות ישראל מתוך ראייה ארוכת טווח ורצון לשפר את איכות ההדרכה בתחום זה, על מנת להרחיב את מספר הספורטאים העוסקים בטאקוונדו תחרותי הישגי במדינת ישראל, ולשפר את רמת האימונים.

### **1. מטרת התוכנית:**

- להכשיר את התלמידים להתמודד עם מכלול הנושאים העומדים בפני מדריך.
- להקנות לתלמידים מיומנויות הוראה והדרכה לקהל יעד מגוון.
- להקנות לתלמידים בסיס ראשוני של ידע בהכנה תחרותית.

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

### **5. תכנית הלימודים כוללת 182 שעות כמפורט להלן:**

- א. מדעים / עיוני - 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 122 שעות .

### **סה"כ : כ- 182 שעות**

## **6. הערות:**

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה

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

**א'1 - אנטומיה (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
2	מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
2	המשך + טרמינולוגיה	3
2	מערכת המפרקים	4
2	מערכת הנשימה	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר כלליים	7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

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

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – 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 בנים עם בנות)	1
2	גישות בהביוריסטיות 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. ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ויינגרטן, 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 122 שעות**

להלן מסגרת תכנית הקורס.  
פירוט הנושאים הנלמדים בכל שיעור ניתן לראות מטה, בחוברת קורס מדריכי טאקוונדו עמ' 17.

שעות	הנושא הנלמד <u>בתוכנית החדשה</u>	מס' סעיף
<u>1</u>	- ענף הטאקוונדו - תפקיד המדריך אל מול המאמן	1
<u>2</u>	בטיחות באימונים	2
<u>2</u>	מתודיקת ההדרכה כולל אימון מדריך שלב לימודי	3
<u>15</u> 4 6 5	כושר גופני ומשחקי אימון - כללי - ספציפי לענף - משחקי אימון	4
<u>12</u> 1 2 4 3 1 1	טאקוונדו טכני - עמידות בסיס טכני ועמידות צעדים (הלוך חזור) - טכניקות ידיים (התקפות הגנות) - טכניקות רגליים - פומסה - תרגילים בזוגות - מבחני דרגות ושונות	5
<u>8</u> 2 6	שיפוט - חוקת שיפוט - תרגול מעשי	6
<u>31</u> 3 5 8 3 3	טאקוונדו קרבי - עמידות קרב ותזוזת קרב (סטפים): לימוד עמידות קרב ומרחק קרב, סוגי הסטפים ותרגולם. לימוד תרגילי משחק סטפים שונים בזוגות. - טכניקות התקפה: בעיטות בודדות, קומבינציות, בטן, ראש, אגרוף. - טכניקות נגד (קאונטרים): בעיטות בודדות, קומבינציות, בטן, ראש, אגרוף. - שילוב של סטפינג ובעיטות (מדגמי בלבד) - הגנות והתחמקויות בקרב: הגנות ידיים, התחמקויות בסטפינג ובתזוזת גוף.	7

שעות	הנושא הנלמד בתוכנית החדשה	מס' סעיף
4	- אימון עם עזרים שונים: לימוד אופן השימוש ברקטות, כריות מסוגים שונים ומגני גוף באימון קרבי.	
3	- תרגילי קרב וטקטיקה בסיסיים (תרגול תפקידי קרב בסיסיים).	
1	- קרבות ללא מגני גוף	
1	- קרבות עם מיגון מלא	
<b>6</b>	<b>שלבי האימון לפי גילאים</b>	<b>8</b>
1	- שלב ההתחלה אקטיבית ושלב היסודות	
1	- שלב למידת האימון	
1	- שלב האימון	
1	- שלב האימון לקראת התחרות	
1	- שלב הלמידה לנצח ושלב האימון במטרה לנצח	
1	- שלב הפעילות לחיים	
<b>30</b>	<b>אימון מדריך</b>	<b>9</b>
	התנסות בהעברת שיעורים בנושאי הלימוד המעשיים הנלמדים בקורס ובחינה בהדרכה	
4	- כושר גופני ומשחקי אימון	
8	- יסודות	
18	- טאקוונדו תחרותי	
<b>5</b>	<b>מבחנים</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	<b>סטאז'</b>	<b>11</b>
2	- אימון טכני של נבחרת ישראל בוגרים	
2	- אימון קרבי של נבחרת ישראל בוגרים	
4	- אימון נבחרת ישראל קדטים/נוער	
2	- קוויץ'	
<b>122</b>	<b>סה"כ . . .</b>	

### מקורות לימוד:

1. חוברת מקצועית טאקוונדו – מינהל הספורט – עו"ד נועה שמידע - 2018
2. Taekwondo Textbook (Kukkiwon)
3. "הטקוואנדו" – מישל מדר – 1994
4. "פומסה" – ארייה בייגן - 2001
5. חוקת השיפוט – ההתאחדות העולמית לטאקוונדו – רמי קליאוט ויוסי שרר - 2017

### אתרים



1. [ההתאחדות העולמית לטאקוונדו \(World Taekwondo\)](#)
2. [האיגוד האירופאי לטאקוונדו \(European Taekwondo Union\)](#)
3. [ההתאחדות הישראלית לטאקוונדו](#)

## חברת קורס מדריכי טאקוונדו

### א. שלבי האימון לפי גילאים

במסגרת קורס המדריכים יש חשיבות גדולה לחשיפה ולימוד של החוברת המקצועית של מנהל הספורט בענף הטאקוונדו (2018), אשר עוסקת בתכנים המומלצים המקצועיים לענף בהתאם לחלוקה לפי שלבי גילאים.

### רקע – חוברת מקצועית לענף הטאקוונדו, הוצאת מנהל הספורט 2018

- א. מטרת התכנית המקצועית הינה להנחות את כל המעורבים בענף הטאקוונדו לתכנית אחידה במטרה לשפר את התכנים המקצועיים הנלמדים ואת רמת ההישגיות של הענף ומספר המשתתפים בו.
- ב. תכנון מקצועי איכותי והוצאתו לפועל, מהווה מפתח מרכזי וחשוב בקידומו של הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים תוך מימוש פוטנציאל אישי מרבי.
- ג. התכנון מהווה בסיס עקבי מדורג אשר בעזרתו המאמן יכול לקדם את הספורטאי, תכנית זו פותחה תוך מתן תשומת לב להיבטים מקצועיים ומדעיים בראייה ארוכת טווח המעמידה את הספורטאי במרכז המערכת.
- ד. התכנית מיועדת לכל העוסקים בהכשרתו ובליויי הספורטאי הצעיר: מאמנים, הורים, מורים, ושאר הפעילים, ברמת הפעילות המקומית, האזורית והארצית.
- ה. התכנית מבוססת על תיאוריות מתקדמות בתחום הספורט העוסקות במיומנויות המתאימות והנדרשות בכל שלבי הגילאים של הספורטאי.

### לימוד התכנית המקצועית במסגרת קורס המדריכים

- א. התכניתה מקצועית מאפשרת למדריך לבסס את תכני הלימוד שלו על תכנית בורה ואחידה ארוכת טווח, ומהווה כלי עזר מקצועי עבורו לתכנון מסגרת האימונים בכל שלב, רמה וגיל. במסגרת הקורס יילמדו שלבים 1-4 שהם השלבים הרלבנטיים למדריכים, ושלבים 5-7 יוצגו בצורה כללית יותר:
  - שלב 1: שלב הפעילות האקטיבית (גילאים 3-5).
  - שלב 2: שלב היסודות (גילאים 6-9 בנים, 6-8 בנות).
  - שלב 3: שלב הלמידה כיצד להתאמן (גילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות).
  - שלב 4: שלב התרגול כיצד להתאמן (גילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות).
  - שלב 5: שלב האימון כיצד להתחרות (גילאי 16-23 גברים, 15-21 נשים).
  - שלב 6: שלב האימון כדי לנצח (גילאי 18 ומעלה גברים, 17 ומעלה נשים).
  - שלב 7: שלב הפעילות לחיים (כל הגילאים).

- ב. התכנית עוסקת בתכנים המקצועיים הרלבנטיים לענף הטאקוונדו, להבדיל ממתודיקת הדרכה.
- ג. במסגרת קורס המדריכים ישנן 6 שעות לימוד במסגרתן לומדים חניכי הקורס את תכני החוברת המקצועית הרלבנטיים, ובנוסף אליהן גם ביתר השיעורים המעשיים יהיה לימוד ותרגול של אותם התכנים. למשל, במסגרת אימון מדריך יתרגלו משתתפי הקורס את העברת האימונים בהתבסס על גיל הספורטאי והתכנים הנוספים הכלולים בחוברת המקצועית: אימון קרבי לגילאי 8-6 יכול תכנים אחרים מאשר אימון קרבי לגילאי 15.
- ד. גם במבחן המעשי ייבחנו חניכי הקורס על תכני החוברת המקצועית של ענף הטאקוונדו. למשל, מהן התחרויות המומלצות למתאמנים בגילאים צעירים מאוד לעומת גילאי נוער; מהן המיומנויות הנדרשות מספורטאי קדטים בגיל 13 ששואף להתחרות ברמה הישגית, וכדומה.

## ב. מתודיקת ההדרכה

1. קורס המדריכים נועד בראש ובראשונה ללמד את המשתתפים בו כיצד להדריך מתאמנים, וזאת לצד מעבר על מיומנויות ותכני האימונים המתאימים לסוגים שונים של מתאמנים (גיל, רמה, תנאי שטח וכדומה).

2. כל המיומנויות המקצועיות שיועברו במהלך הקורס יהיו תחת הדגש **כיצד ללמד את אותן המיומנויות את המתאמנים**, זאת להבדיל מדגש על כיצד לבצע כל טכניקה וטכניקה.

על כן, יש לעבור על דגשים רבים ככל הניתן המרכיבים את מתודיקת ההדרכה של אימון הטאקוונדו, וביניהן:

### הדגמות:

- חשיבות ההדגמות.
- כיצד לבצע הדגמה מול מתאמנים.
- הדגמה קצרה.
- הדגמה טובה מבחינה מקצועית – אחת איטית ואחת מלאה.
- קשב וריכוז.
- הסבר על ההדגמה.
- הדגמה בשלבים עם הסבר.
- הדגמה עם בן זוג (יידוע הבן זוג לפני הביצוע, הדגמה איטית בהתחלה ואח"כ מלאה). בחירת בן זוג מתאים לביצוע, שיקולים נוספים (לעודד ביטחון, מוטיבציה, שיתוף מתאמנים וכו').
- סידור המתאמנים בעת ההדגמה (צורת ח', חצי מעגל, 2 שורות, זיגזג).
- שימוש בהדגמת מראה (מול המתאמנים) ובהדגמת גב + התאמת הצדדים ימין/שמאל בהסבר.

### בטיחות באימונים:

- מטרת ההקפדה על הבטיחות: מניעת פציעות, הבטחת המוטיבציה ותחושת המתאמנים, כיוסי מפני תביעות וכו'.
- גורמי פציעה באימון בשר לבטיחות – מספר מתאמנים, תנאי האולם (מזרן, עמודים וכדומה), ציוד אימון לא מתאים, גיל המתאמנים, שעת האימון, התנהגות המתאמנים משמעת וכו.
- תשומת לב למניעת פציעות והגברת הבטיחות: תמיד לחשוב מה ניתן לשפר בבטיחות, תמיד לחשוב מה יכול לקרות מבחינת פציעות ותאונות. למשל מדרגות, חדרי רחצה רטובים וכו'.

- אמצעי כיבוי אש, עזרה ראשונה, טלפון, אישור רפואי של מתאמנים ובדיקות רפואיות, פוליסות ביטוח מתאימות למקום ולמתאמנים.
- בטיחות תוך כדי האימון (ציוד תקין, לבוד המתאמנים ומצבם למשל ציפורניים, תכשיטים, עגילים, זיעה, דיאודורנט וכוד).
- שמירה על כללי התנהגות באימונים (למשל, מרחק בין זוגות בקרבות ובתרגילים אחרים, הקפדה על מיגון הגוף וחבישת פציעות, אימון עם עזרים (אופן החזקת העזרים).

### פרוטוקול שיעור:

- בדיקת האולם לפני התחלת השיעור.
- שורה וקידה. משפט פתיחת השיעור.
- התייחסות למתאמנים, האם מרגישים טוב, נושאים שונים רלבנטיים (היעדרות מאימון קודם וכו'). התייחסות לשיעור קודם או לתרגילים שעשו בבית.
- חימום. הסבר על חשיבות החימום לפני האימון. חשיבות החימום הספציפי לעומת החימום הכללי. מתיחות וגמישות. חשיבות. סוגי חימום שונים. פרמטרים כמו טמפרטורה, גיל, שעה ביום.
- סוגים שונים של חימומים.

### מיומנות המדריך:

- חשיבות.
- שפת גוף.
- קוד לבוש.
- דיבור ברור, בקול רם, קשר עין, אוצר מילים, אינטונציה וכו'.
- **תרגול ואימון** – עקרון התרגול והחזרה על מנת להטמיע מיומנות.
- **פידבק ותיקון טעויות**
- חשיבות המשוב.
- אופן העברת המשוב:
  - תמיד להתחיל עם משהו חיובי ואח"כ תיקון.
  - על המדריך להיות נחמד בהעברת המשוב.
  - כל מתאמן צריך לקבל משוב לפחות פעם אחת בתוך 15 דקות אימון. חשיבות הדבר.
  - מגע / סימון / הסבר.

- ההבדל בין תוכן התיקון לאופן הצגתו.
  - תיקון טעויות:
    - הגדרת הטעות, הסבר איפה הטעות.
    - הסבר לסיבת הטעות.
    - מתן פתרון לשיפור/תיקון.
  - חשיבות בדיקת היישום לאחר מכן, בסמוך או בעתיד.
3. בכל שיעור מעשי והן באימוני המדריך, יש לשים דגש על מתודיקה לצד המיומנות אותה מבצעים באותו השיעור. תמיד הדגש צריך להיות איך מלמדים את התכנים הנכללים באותו השיעור. מהי המטרה של כל שיטת אימון, יתרונות וחסרונות, טעויות של מדריכים הקשורים באותם תכנים, וכדומה.
4. לכל תכן אימון שונה ישנם היבטים מתודיים הקשורים בהעברתו. למשל, אימון קרבי של טכניקות על עזרי אימון שונים חייב לכלול דגשים מתודיים בכל הקשור לבטיחות באימונים, הדגמות, עבודה בזוגות, בעיות של אי זוגי, פערי רמות וכדומה. לעומת זאת, בשיעור מעשי של אימון לפי גילאים יינתן דגש מתודי של כיצד מלמדים מתאמנים בגילאים שונים.
5. באופן זה יש להתאים את הדגשים המתודיים המתאימים לכל אחד מהשיעורים המעשיים. תוכן שעות הקורס כולל דגש מתודי לשיעורים המעשיים, אך כמובן שניתן להוסיף או להחליף דגשים.
6. בכל שיעור מעשי יש להסביר מהי מטרת השיעור, תכני השיעור, החשיבות באותו מרכיב מיומנות שנלמד. הדרכים המתאימות ביותר ללמד. הקשיים הקשורים לאותם תכנים, ודגשים שונים רלבנטיים.
7. למשל: שיעור "טאקוונדו קרבי" שהנושא שלו זה סטפים יפתח בהסבר על תוכן השיעור, החשיבות של המיומנות, ולאחר מכן יילמדו דרכי הלימוד והתרגול, ויוסברו יתרונות חסרונות של דרכי לימוד שונות, טעויות בביצוע ואופן התיקון ודגשים רלבנטיים שונים הקשורים לאופן האימון של מיומנות זו.



## ג. פירוט שעות (מעשי) בקורס מדריכים 120 שעות

### 1. ענף הטאקוונדו

הערה	זמן (דקות)	נושא
	5	הקדמה
	5	היסטוריה
	5	היסטוריה בישראל
	15	מדריך (+לעומת מאמן)
	5	קורס מדריכים (+לעומת קורס מאמנים)
	10	הנחיות
	45	סה"כ ...

### 2. בטיחות באימונים

הערה	זמן (דקות)	נושא
לא כולל קרבי/תחרותי	10	הקדמה
	10	בטיחות באימונים כללי
	10	בטיחות באימונים ילדים
	5	בטיחות באימונים במקומות שונים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 3. מתודיקת ההדרכה

הערה	זמן (דקות)	נושא
בהתאם לנספח מתודיקת ההדרכה	10	הקדמה – דמות המדריך ותפקידיו. חשיבות התפקיד והציפייה ממנו.
	35	<p>הצגת נושאים שונים במתודיקה שיילמדו ויתורגלו במהלך השיעורים המעשיים ולאורך הקורס כולו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מהות קורס המדריכים – איך ללמד לעומת מה ללמד. מהי מתודיקה.</li> <li>• דמות המדריך;</li> <li>• מיומנויות הוראה;</li> <li>• תכנון מערך שיעור;</li> <li>• ביצוע הדגמות;</li> <li>• תנועה ומרחב בסביבת האימון;</li> <li>• מיקום התלמידים במרחב בהתאם למטרות האימון;</li> <li>• שיטות הוראה שונות (למשל, הלוך חזור, אימון בקבוצות, בשורות, בזוגות);</li> <li>• משוב ותיקון טעויות;</li> <li>• טיפול בקשיים שונים במהלך האימון: תלמיד מפריע, מספר תלמידים לא זוגי, תלמיד שנפצע, הורה מתערב, פערי גיל / משקל / רמה, קשיים טכניים באולם, אימון משולב בנים ובנות, וכו'.</li> </ul>
	45	סה"כ ...

#### 4. כושר גופני (חימום)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	(מתודיקה: הדגמת המדריך + משוב ותיקון טעויות)
חימום כללי	15	ריצה ותרגילים בסיבוב / הלוך חזור
חימום כללי בזוגות	15	תרגילים ומשחקים
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 5. כושר גופני (מתיחות)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	(מתודיקה: הדגמת המדריך + משוב ותיקון טעויות)
מתיחות אחרי חימום, סטטי ודינאמי	10	
מתיחות בסוף אימון, סטטי ודינאמי	10	
מתיחות בזוגות (כללי)	10	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 6. טאקוונדו טכני

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה – תכנון מערך שיעור + הדגמת המדריך + משוב ותיקון טעויות	10	דגש מתודיקה: מיקום התלמידים באולם, ניצול המרחב
עמידות בסיס	10	
צעדים הלוך חזור	20	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 7. טאקוונדו קרבי (סטפים)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה: תכנון מערך שיעור + הדגמת המדריך + משוב ותיקון טעויות	10	דגש מתודיקה: עמידה במרחב האולם וניצולו. בטיחות באימון.
לימוד עמידת קרב ומרחק קרב	5	
לימוד צעדי קרב (סטפינג)	15	בשורות לפי פקודות: סטפ רגל אחורית – קדימה ואחורה; ספט רגל קדמית – קדימה ואחורה; סטפ רגל אחורית דרך הגב – קדימה ואחורה;
תרגול מרחק קרב וצעדי קרב אחד מול השני	10	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 8. מתודיקת ההדרכה

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	
מתודיקה של הוראה:	30	בהתאם לנספח מתודיקת ההדרכה
<ul style="list-style-type: none"> <li>• שימור מתאמנים;</li> <li>• התאמת צורות אימון לתלמידים שונים;</li> <li>• התאמת תכנים לרמת המתאמן הכיל והאופי שלו</li> </ul>		
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 9. כושר גופני (זריזות וקואורדינציה)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה – זריזות וקואורדינציה	5	דגש מתודיקה: תנועה ומרחב בסביבת האימון
תרגילי זוגות לשיפור זריזות וקואורדינציה	10	
תרגילי זריזות וקואורדינציה עם עזרים	15	סולם רצפה; קונוסים; משוכות; חישוקים; מדרגה; חבל קפיצה; כדורים
מסגרת ביצוע התרגילים	10	תחנות; תורות; תוך כדי ריצה בסיבוב/הלוך חזור
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 10. טאקוונדו קרבי (סטפים)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	5	דגש מתודיקה: שיטות הוראה שונות (למשל, שורות / מעגל / הלוך חזור / זוגות וכו').
סטפים הלוך חזור בשורות	10	הלוך סטפ בהתקדמות: רגל אחורית, רגל קדמית, גב, הצידה. חזור סטפ אחורה: כנ"ל
כנ"ל הלוך חזור בזוגות אחד מול השני	10	אחד סטפ קדימה והשני אחורה, כל הסוגים
הלוך חזור – רצפים של סטפים	10	
הלוך חזור סטפינג בזוגות	5	סטפ בודד + רצפים
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 11. טאקוונדו קרבי (סטפים)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: מיקום המתאמנים במרחב בהתאם למטרות האימון	10	הקדמה
ללא ברכיים או בעיטות	10	סטפים במרכז בזוגות, תזוזת קרב בלבד סיבובים לפי זמן
רק בכתפיים / רק בראש / רק בירך וכו'	10	סטפים בזוגות כולל "נגיעות ידיים"
רק בירכיים / רק בבטן	10	סטפים בזוגות כולל "נגיעות רגליים"
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 12. שלבי האימון לפי גילאים

הערה	זמן (דקות)	נושא
בהתאם לחוברת מקצועית ענף הטאקוונדו מנהל הספורט 2017.	10	עקרונות עבודה לאימון בגילאי שלב הפעילות האקטיבית (גילאי 3-5), והאימון בגילאי שלב היסודות (גילאי 6-8 בנות, ו9-6 בנים).
כנ"ל	35	בנית תכנית אימון שנתית לגילאים אלה + מיומנויות נדרשות
	45	סה"כ ...

### 13. טאקוונדו טכני

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: התאמת צורות אימון למתאמנים שונים.	10	הקדמה
	30	טכניקות ידיים – התקפות / פומסה
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**14. כושר גופני (תרגילי חיזוק ושיווי משקל)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
	5	הקדמה
	10	עבודה עם גומיות
	10	תרגילי כח חופשיים
פטריה; בוסו; פיתה	15	תרגילי שיווי משקל תרגילי שיווי משקל בזוגות
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

**15. טאקוונדו טכני**

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
דגש מתודיקה: התאמת תכנים לרמת המתאמן, הגיל וכו'.	30	טכניקות ידיים – טכניקות רגליים
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

**16. טאקוונדו קרבי (טכניקות התקפה)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	טכניקות התקפה לבטן – בעיטות בודדות באוויר בשורות
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	טכניקות התקפה לבטן – בעיטות בודדות באוויר הלך חזור
בעיטות בודדות בזוגות עם רקטות / כריות יד	10	טכניקות התקפה לבטן
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**17. טאקוונדו קרבי (טכניקות התקפה)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודי: הדגמת המדריך	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	טכניקות התקפה לראש – בעיטות בודדות באוויר בשורות
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	טכניקות התקפה לראש – בעיטות בודדות באוויר הלך חזור
בעיטות בודדות בזוגות עם רקטות / כריות יד	10	טכניקות התקפה לראש
	5	סיכום
	45	סה"כ ...



### 18. שלבי האימון לפי גילאים

נושא	זמן (דקות)	הערה
מתודיקה לגילאי שלב הפעילות האקטיבית, והאימון בגילאי שלב היסודות – דגשי מתודיקה מתאימים לגילאים אלה	15	בהתאם לחוברת מקצועית ענף הטאקוונדו מנהל הספורט 2017
מסגרת תחרויות מתאימה לגילאים אלה ודגשים כלליים	25	כנ"ל
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 19. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון טכניקה של נבחרת ישראל בוגרים	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

### 20. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון טכני של נבחרת ישראל בוגרים	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

## 21. כושר גופני (חימום דינאמי ספציפי לענף)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: ביצוע הדגמות + טיפול בקשיים שונים במהלך האימון (מתאמן מפריע/הפרעות לא צפויות מבחוח/פציעה/הורה מתערב וכו').	5	הקדמה
קפיצות עם רגל אחת באוויר; כנ"ל אחורה; החלפות רגליים מהירות במצב קרב; וכו'	12	תרגילי כשר/חימום ספציפיים לענף
קרב נגיעות ידיים, קרב נגיעות רגליים ושילובים	12	משחקי סטיפינג בזוגות
חימום, סימונים מול יריב	11	בעיטה בעיטה
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

## 22. טאקוונדו טכני

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: ביצוע הדגמות + טיפול בקשיים שונים במהלך האימון (מתאמן מפריע/הפרעות לא צפויות מבחוח/פציעה/הורה מתערב וכו').	10	הקדמה
בעיטות בסיסיות	30	טכניקות רגליים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 23. טאקוונדו קרבי (טכניקות התקפה)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: משוב ותיקון טעויות + ביצוע הדגמות.	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	15	טכניקות התקפה לבטן ולראש – קומבינציות הלוך חזור
הלוך חזור / במרכז	15	טכניקות התקפה לבטן – בודדות על מגני גוף בזוגות
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 24. טאקוונדו קרבי (טכניקות התקפה)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: הדגמה + משוב ותיקון טעויות.	5	הקדמה
בודדות על מגני ראש/רקטה בזוגות (הלוך חזור / במרכז	15	טכניקות התקפה לראש
באוויר בשורות	10	התקפה של אגרוף לבטן
כניסה של המחזיק	10	התקפה אגרוף קרבי לבטן – על מגן גוף
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 25. שלבי האימון לפי גילאים

נושא	זמן (דקות)	הערה
עקרונות עבודה לאימון בגילאי שלב הלמידה כיצד להתאמן (גילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות)	10	בהתאם לחוברת מקצועית ענף הטאקוונדו מנהל הספורט 2017.
בנית תכנית אימון שנתית לגילאים אלה + מיומנויות נדרשות	35	כנ"ל
סה"כ ...	45	

### 26. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 3-5.
טאקוונדו טכני	15	
טאקוונדו קרבי	15	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 27. כושר גופני (תרגילי זריזות וקואורדינציה ספציפיים לענף)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	5	
תרגילי זריזות וקואורדינציה ספציפיים לענף עם עזרים	30	רגל למעלה, החלפות ברכיים תוך כדי סלאום/חישוקים/סולמות / שילוב בעיטות על מדרגה / על משוכות וכו'
מסגרת ביצוע התרגילים	5	תחנות; תורות; תוך כדי ריצה בסיבוב/הלוך חזור
סיכום	5	
סה"כ ...	45	



**משרד  
התרבות  
והספורט**



מנהל האגף להכשרת מאמנים

### 28. טאקוונדו קרבי (טכניקות התקפה)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: הדגמה + משוב ותיקון טעויות	10	הקדמה
	10	קומבינציות התקפה בטן + בטן על מגן גוף
	10	קומבינציות התקפה בטן + ראש על מגן גוף
	10	קומבינציות התקפה בעיטה + אגרוף על מגני גוף
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 29. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	בעיטת נגד (קאונטר) לבטן – בעיטות בודדות באויר בשורות
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	קאונטר לבטן – בעיטות בודדות באויר הלוך חזור
בעיטות בודדות בזוגות עם רקטות / כריות יד	10	קאונטר לבטן
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 30. שלבי האימון לפי גילאים

נושא	זמן (דקות)	הערה
מתודיקה לגילאי שלב הלמידה כיצד להתאמן (גילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות) - דגשי מתודיקה מתאימים לגילאים אלה	15	בהתאם לחוברת מקצועית ענף הטאקוונדו מנהל הספורט 2017.
מסגרת תחרויות מתאימה לגילאים אלה ודגשים כלליים	25	כנ"ל
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 31. טאקוונדו טכני

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: תכנון מערך שיעור ומיומנויות הוראה
טכניקות ידיים – הלוך חזור / פומסה	15	
טכניקות רגליים בסיסיות – הלוך חזור	15	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 32. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: טיפול בקשיים שונים ומגוונים במהלך האימון.
כושר גופני	10	
טאקוונדו טכני	20	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 33. כושר גופני (תרגילי חיזוק ושיווי משקל ספציפיים לענף)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	
עבודה עם גומיות	15	סטפינג
עבודה עם גומיות	15	אגרופים ובעיטות
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 34. טאקוונדו טכני

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: התאמת תכנים לרמת המתאמן, הגיל.
טכניקות רגליים בסיסיות / פומסה	15	
שילובים ידיים רגליים – הלוך חזור / במקום	15	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	



### 35. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: שיטות הוראה שונות.	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	בעיטת נגד (קאונטר) לבטן – בעיטות בודדות באויר בשורות
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	קאונטר לבטן – בעיטות בודדות באויר הלוך חזור
בעיטות בודדות בזוגות עם רקטות / כריות יד	10	קאונטר לבטן
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 36. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: ביצוע הדגמה + משוב ותיקטו טעויות.	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	קאונטר לראש – בעיטות בודדות באויר בשורות
יציאה וחזרה לעמידת קרב	10	קאונטר לראש – בעיטות בודדות באויר הלוך חזור
	10	קאונטר לראש – בעיטות בודדות בזוגות עם רקטות
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 37. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: טיפול בקשיים שונים ומגוונים במהלך האימון.	10	הקדמה
	15	כשר גופני
	15	טאקוונדו טכני
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 38. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: שיטות הוראה שונות.	10	הקדמה
	30	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 39. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: תכנון מערך שיעור + מיומנות הוראה.	10	הקדמה
יציאה וחזרה לעמידת קרב	15	קאונטרים לבטן ולראש – קומבינציות הלוך חזור
סימון לגוף היריב	15	קאונטרים לבטן ולראש – קומבינציות הלוך חזור בזוגות
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

#### 40. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)

הערה	זמן (דקות)	נושא
הקדמה	10	דגש מתודיקה: תנועה ומרחב בסביבת האימון.
	15	קאונטרים לבטן – בעיטות בודדות על מגני גוף בזוגות
	15	קאונטרים לבטן – בעיטות בודדות מגני גוף הלוך חזור
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

#### 41. שלבי האימון לפי גילאים

הערה	זמן (דקות)	נושא
בהתאם לחוברת מקצועית ענף הטאקוונדו מנהל הספורט 2017.	10	עקרונות עבודה לאימון בגילאי שלב התרגול כיצד להתאמן (גילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות)
כנ"ל	25	בנית תכנית אימון שנתית לגילאים אלה + מיומנויות נדרשות
כנ"ל	10	מסגרת תחרויות מתאימה לגילאים אלה ודגשים כלליים
	45	סה"כ ...

#### 42. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 3-5.
טאקוונדו טכני	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 43. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 6-8 בנות, 6-9 בנים.
טאקוונדו קרבי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 44. כושר גופני (תרגילי חיזוק ושיווי משקל ספציפיים לענף)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: הגדמות + משוב ותיקון טעויות.
תרגילי שיווי משקל ספציפיים לענף	15	עמידות טכני/קרבי ואגרופים ובעיטות על פטריה; בוסו; פיתה
תרגילי שיווי משקל בזוגות בשילוב אלמנטים של הענף	15	אגרופים / בעיטות
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 45. שלבי האימון לפי גילאים

נושא	זמן (דקות)	הערה
הצגת שלב 5-6 (גילאי 15/16 ומעלה) המתאימים לקורס מאמנים.	10	בהתאם לחוברת מקצועית ענף הטאקוונדו מנהל הספורט 2017.
הצגת שלב 7 - שלב הפעילות לחיים – בדגש על התכנים הרלוונטיים למדריך בלבד: <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות עבודה</li> <li>• כללי + תחרויות</li> <li>• תכנית אימונים שנתית</li> <li>• מיומנויות</li> </ul>	30	כנ"ל
סיכום	5	

#### 46. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: מיקום המתאמנים במרחב בהתאם למטרות האימון.
קאונטרים לראש – בעיטות בודדות על מגני ראש/רקטה בזוגות	15	הלוך חזור / במרכז
אגרוף כטכניקת נגד – תרגול באוויר	10	
אגרוף כטכניקת נגד – על מגן גוף	10	כניסה של המחזיק
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**47. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: מספר לא זוגי של מתאמנים, הפרעות של הורים, פערי משקלים וגבהים.	5	הקדמה
	10	קומבינציות קאונטרים בטן + בטן על מגן גוף
	10	קומבינציות קאונטרים בטן + ראש על מגן גוף
	10	קומבינציות קאונטרים בעיטה + אגרוף על מגני גוף
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**48. אימון מדריך**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: דמות המדריך + מיומנות ההוראה.	10	הקדמה
	15	טאקוונדו קרבי
	15	טאקוונדו טכני
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**49. סטאז'**

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון קרבי של נבחרת ישראל בוגרים	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

**50. סטאז'**

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון קרבי של נבחרת ישראל בוגרים	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

**51. כושר גופני (מהירות תגובה כללי + ספציפי לענף)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: תכנן מערך שיעור
תרגילי מהירות תגובה כלליים	10	
תרגילי מהירות תגובה ספציפיים לענף	10	תגובה של סטפים / ברכיים / אגרופים / בעיטות
משחקי תחרות תגובה כלליים/ספציפיים	10	בזוגות / קבוצות
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**52. טאקוונדו קרבי (טכניקות נגד)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
גדש מתודיקה: שיטות אימון שונות.	5	הקדמה
	10	קומבינציות קאונטרים בטן + בטן על מגן גוף
	10	קומבינציות קאונטרים בטן + ראש על מגן גוף
	10	קומבינציות קאונטרים בעיטה + אגרוף על מגני גוף
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**53. טאקוונדו טכני**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: שיטות אימון שונות דגשי הדגמה (הדגמה של מתאמנים, הדגמה של טעויות וכו').	10	הקדמה
	30	לימוד ותרגול / פומסה
	5	סיכום
	45	סה"כ ...



#### 54. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: תלמיד מפריע, הורה מתערב, פציעת מתאמן.	10	הקדמה
	10	כשר גופני
	20	טאקוונדו טכני
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

#### 55. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש באימון: אימון לגילאי 6-8 בנות, 6-9 בנים.	10	הקדמה
	30	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

#### 56. בטיחות באימונים

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
	30	בטיחות באימונים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**57. כושר גופני (אימון כח ספציפי)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: הדגמה + תיקון ומשוב.
עבודה על שק אגרוף	10	יחיד / זוגות / קבוצה
עבודה על פד / כרית כח	10	זוגות / קבוצות
עבודה על מזרן גבינה	10	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**58. טאקוונדו טכני**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: שיטות הוראה שונות (הפרדת טכניקות / תרגול בזוגות / עם עזרים / עיניים עצומות וכו').
לימוד ותרגול / פומסה	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**59. טאקוונדו קרבי (שילוב בעיטות + סטפים)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: שיטות אימון שונות (לפי פקודה של המאמן, לפי זמן, לפי יציאה של הבן זוג, עבודה בזוגות, בשלשות, ברביעיות וכו').	10	הקדמה
סיבובים לפי זמן / אחר	15	התקפות וקאונטרים על מגני גוף לפי תזוזה של היריב – בטן
סיבובים לפי זמן / אחר	15	התקפות וקאונטרים על מגני גוף לפי תזוזה של היריב - בטן + ראש
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**60. טאקוונדו קרבי (שילוב בעיטות + סטפים)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: הדגמות (של מאמן / של חניך מצטיין / של טעויות וכו').	5	הקדמה – שילוב סטפים לפני בעיטות
באוויר / על בן זוג בסימון	10	סטפ קדימה + התקפה – הלוך חזור
באוויר / על בן זוג בסימון	5	סטפ קדימה + קאונטר – הלוך חזור
	10	סטפ אחורה + התקפה – הלוך חזור (באוויר / על בן זוג בסימון).
באוויר / על בן זוג בסימון	10	סטפ אחורה + קאונטר – הלוך חזור
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 61. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: בעיות בטיחות באימון.
טאקוונדו טכני	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 62. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 6-8 בנות, 6-9 בנים.
טאקוונדו קרבי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 63. שיפוט

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	
חוקת שיפוט	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 64. שיפוט

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	
חוקת שיפוט	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 65. שיפוט

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	
תרגול מעשי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 66. שיפוט

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	
תרגול מעשי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 67. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 6-8 בנות, 6-9 בנים.
כושר גופני	10	
טאקוונדו קרבי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 68. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
אימון לגילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות	10	הקדמה
	10	כושר גופני
	30	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 69. כושר גופני (אימון מהירות ספציפי)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: תכנון מערך שיעור	10	הקדמה
	10	תרגילי מהירות סטפינג
	10	תרגילי מהירות בעיטות/אגרוף
סטפ + בעיטה/אגרוף	10	תרגיל מהירות משולבים
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 70. טאקוונדו קרבי (שילוב בעיטות + סטפים)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: תכנון מערך שיעור וביצוע הדגמות	5	הקדמה – שילוב סטפים לפני בעיטות
על רקטות / מגף גוף	10	סטפ קדימה + התקפה
על רקטות / מגף גוף	5	סטפ קדימה + קאוונטר
על רקטות / מגף גוף	10	סטפ אחורה + התקפה
על רקטות / מגף גוף	10	סטפ אחורה + קאוונטר
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 71. טאקוונדו קרבי (הגנות ידיים והתחמקויות)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה – הגנות והתחמקויות בקרב	10	דגש מתודיקה: תנועה ומרחב בסיבת האימון
הגנות ידיים מבעיטות לבטן ולראש	10	לימוד + תרגול
הגנות ידיים תוך כדי בעיטה	10	לימוד + תרגול
הגנות עם התחמקות גוף	10	רק גוף / עם סטפ אחורה/קדימה/הצידה - לימוד + תרגול
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

## 72. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	אימון לגילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות
טאקוונדו טכני	15	
טאקוונדו קרבי	15	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

## 73. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	אימון לגילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות
כשר גופני	10	
טאקוונדו קרבי	20	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

## 74. כושר גופני (משחקי אימון כלליים - כדור/קבוצות)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	ניצול ושימוש במרחב האימון ומיקום המתאמנים באולם בהתאם למטרות האימון + בטיחות
משחקי מקור כדור	20	כדורגל/כדורסל/כדורשת/פוטבול טאצ' וכו'
משחקי מקור בתוספת אלמנטים ענפיים	10	תופסת נגיעה / תופסת נגיעה בעיטות / תופת רגל אחת וכו'
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 75. טאקוונדו קרבי (הגנות ידיים והתחמקויות)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הגנות ידיים לבטן ולראש בקליניץ	10	דגש מתודיקה: עבודה בין משקלים וגבהים שונים, שימוש במיגון, פציעות במהלך אימון
הגנות/התחמקות אחרי התקפה	15	
הגנות/התחמקות אחרי קאוונטר	15	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	



### 76. טאקוונדו קרבי (הגנות ידיים והתחמקויות)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: זמני מנוחה והתאוששות, שתיה במהלך אימון, פידבק בין התרגילים	10	הקדמה
	15	הגנות ידיים מבעיטה ומיד אח"כ התקפה
רגל אחורית/קדמית/הצידה	15	התחמקות מבעיטה עם סטפ אחורה ומיד אח"כ התקפה
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 77. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
אימון לגילאי 10-12 בנים, 9-11 בנות	10	הקדמה
	10	כשר גופני
	20	טאקוונדו טכני
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 78. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: התאמת האימון למתאמנים שונים (הבדלי גיל / רמות / משקל וגובה).	10	הקדמה
	30	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 79. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון נבחרת ישראל קדטים/נוער	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

### 80. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון נבחרת ישראל קדטים/נוער	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

### 81. כושר גופני (משחקי אימון ענפי/קרבי)

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	בטיחות באימון + התאמת האימון לגילאים שונים
משחקי תחרות כח	15	"תרנגולת רגל אחת", יציאה ממעגל וכו'
משחקי קרבות	15	משחק קרב/סטפינג מעגל ואחד באמצע / שניים/שלושה על אחד; קרבות ידיים וכו'
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 82. טאקוונדו קרבי (אימון עם עזרים שונים)

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: הסבר והדגמות העזרים	10	הקדמה – סוגי העזרים השונים לאימון
כיצד להחזיק, כיצד להוציא רקטה ליריב להתקפה, ולקאונטר	10	עבודה עם רקטה – מחזיק הרקטה
איפה פוגעים, עוצמה כיצד מסיימים את הבעיטה בעמידת קרב	10	עבודה עם רקטה – בעיטות על רקטה
	10	תרגול שני התפקידים בזוגות עם בעיטות בודדות ורצפים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 83. טאקוונדו קרבי (אימון עם עזרים שונים)

הערה	זמן (דקות)	נושא
כיצד להחזיק, כיצד להוציא ליריב להתקפה, ולקאונטר	5	עבודה עם כריות פוקוס (לאפה)
איפה פוגעים, עוצמה, כיצד מסיימים את הבעיטה בעמידת קרב	5	עבודה עם כרית פוקוס (לאפה)
	10	תרגול עבודה על לאפות בזוגות. בעיטות ורצפים.
כיצד להחזיק, כיצד להוציא ליריב להתקפה / לקאונטר. כיצד לפגוע ולסיים את הבעיטה	10	עבודה עם כרית כוח גדולה
	10	תרגול עבודה עם כרית כוח גדולה בזוגות. בעיטות ורצפים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 84. טאקוונדו טכני

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: תכנון מערך שיעור ותנועה ומרחב בסביבת האימון
תרגילים בזוגות	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 85. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	אימון לגילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות
כשר גופני	10	
טאקוונדו טכני	20	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 86. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
קוויץ' – תכנים רלבנטיים לתפקיד הקוויץ' בקרבות:	45	מועבר ע"י מאמני נבחרת ישראל
<ul style="list-style-type: none"> <li>• במהלך הקרב</li> <li>• הכנה לקרב, לאחר הקרב, בין הקרבות</li> </ul>		
סה"כ ...	45	

**87. כושר גופני (משחקי אימון כלליים)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: התאמן האימון לגיל המתאמן, התמודדות עם קשיים שונים במהלך האימון
משחקי אימון וחימום מגוונים	30	קרבות על מצב 2 להפיל לגנוב גרב מהמכנס תופסת שלישיות סומו נגיעות ברכיים / כתף / מרפק משחק דגל / חגורה / כדור מלך הזירה
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**88. טאקוונדו קרבי (אימון עם עזרים שונים)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	5	דגש מתודיקה: מיומנות הוראה
עבודה עם מגן גוף – כיצד להחזיק להתקפות, לקאונטרים	5	
עבודה עם מגן גוף – כיצד לפגוע ולסיים את הבעיטה	5	עמידת קרב
תרגול עבודה עם מגני גוף בזוגות	10	
עבודה על מזרן נחיתה גדול המוצמד לקיר	10	טיט צ'אגי, אגרופים, בעיטת דחיפה
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**89. טאקוונדו קרבי (אימון עם עזרים שונים)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
		דגש מתודיקה: שיטות אימון שונות (עם עזרים)
תרגול עבודה בזוגות עם רקטות – בעיטות / אגרופים לפי הוצאה של היריב	10	בין לבין תזוזת קרב, סטפיינג
תרגול עבודה בזוגות עם לאפות - בעיטות / אגרופים לפי הוצאה של היריב	10	בין לבין תזוזת קרב, סטפיינג
תרגול עבודה בזוגות עם כריות כח - בעיטות / אגרופים לפי הוצאה של היריב	10	בין לבין תזוזת קרב, סטפיינג
תרגול עבודה בזוגות עם מגני גוף - בעיטות / אגרופים לפי הוצאה של היריב	10	בין לבין תזוזת קרב, סטפיינג
סיכום	5	
<b>סה"כ ...</b>	<b>45</b>	

### 90. טאקוונדו טכני

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	5	דגש מתודיקה: תכנון ואופן העברת מבחני הדרגה
מבחני דרגה ושונות	35	
סיכום	5	
<b>סה"כ ...</b>	<b>45</b>	

### 91. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
גילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות	5	הקדמה
	10	כשר גופני
	25	טאקוונדו טכני
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 92. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
גילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות	5	הקדמה
	10	כשר גופני
	25	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 93. שיפוט

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
	30	תרגול מעשי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 94. שיפוט

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
	30	תרגול מעשי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 95. שיפוט

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
	30	תרגול מעשי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>

### 96. שיפוט

הערה	זמן (דקות)	נושא
	10	הקדמה
	30	תרגול מעשי
	5	סיכום
	<b>45</b>	<b>סה"כ ...</b>



**97. טאקוונדו קרבי (תרגילי קרב וטקטיקה בסיסיים)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: בטיחות בקרבות (מיגון, מיקום המתאמנים, ערנות המדריך ושמירה על המתאמנים וחוקת הענף).
תרגילי קרב מיגון מלא - אחד התקפות השני קאונטרים	10	סיבובים חופשיים / הלוך חזור
תרגילי קרב מיגון מלא - אחד רק בטן השני רק ראש	10	סיבובים חופשיים / הלוך חזור
תרגילי קרב מיגון מלא - אחד רק ימין והשני רק שמאל	10	סיבובים חופשיים / הלוך חזור
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**98. אימון מדריך**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	5	גילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות
כשר גופני	10	
טאקוונדו טכני	25	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**99. כושר גופני (משחקי אימון כלליים)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: התאמן האימון לפי גיל + בטיחות באימון.	10	הקדמה
קרבות על מצב 2 להפיל לגנוב גרב מהמכנס תופסת שלישיות סומו נגיעות ברכיים / כתף / מרפק משחק דגל / חגורה / כדור מלך הזירה	30	משחקי אימון וחימום מגוונים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**100. טאקוונדו קרבי (תרגילי קרב וטקטיקה בסיסיים)**

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: שיטות הוראה שונות + התמודדות עם פערי גובה / גיל / משקל	10	הקדמה
הלוך חזור	15	תרגילי קרב מיגון מלא - אחד עובד חופשי והשני רק מתחמק/מגן/אגרופים
סיבובים לפי זמן	15	תרגילי קרב מיגון מלא - אחד עובד חופשי והשני רק מתחמק/מגן/אגרופים
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

**101. טאקוונדו קרבי (תרגילי קרב וטקטיקה בסיסיים)**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: בטיחות באימון (מיגון וסביבת האימון, מזרן מתאים וכו').
קרבות הלוך חזור חופשיים מיגון מלא ללא מגן גוף	15	
קרבות סיבובים חופשיים מיגון מלא ללא מגן גוף	15	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

**102. אימון מדריך**

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	5	אימון לכל הגילאים (שלב 7 חוברת מקצועית מנהל הספורט – טאקוונדו כדרך חיים)
כשר גופני	10	
טאקוונדו טכני	25	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 103. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
אימון לכל הגילאים (שלב 7 חוברת מקצועית מנהל הספורט – טאקוונדו כדרך חיים)	5	הקדמה
	10	כשר גופני
	25	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 104. טאקוונדו קרבי

הערה	זמן (דקות)	נושא
אימון לגילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות	10	הקדמה
	15	קרבות הלוך חזור חופשיים מיגון מלא ללא מגן גוף
	15	קרבות סיבובים חופשיים מיגון מלא ללא מגן גוף
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 105. טאקוונדו טכני

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש מתודיקה: שיטות הוראה שונות + גילאים שונים	10	הקדמה
	30	לימוד ותרגול / פומסה
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 106. טאקוונדו טכני

הערה	זמן (דקות)	נושא
הקדמה	10	דגש מתודיקה: פערי רמות בין המתאמנים (מתחילים ומתקדמים מתאמנים ביחד)
	30	לימוד ותרגול / פומסה
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 107. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
הקדמה	10	דגש מתודיקה: אימון לגילאים מעורבים / פערי רמות משמעותיים
	30	כושר גופני
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 108. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
הקדמה	10	דגש מתודיקה: אימון לגילאים מעורבים / פערי רמות משמעותיים
	30	טאקוונדו טכני
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 109. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: אימון לגילאים מעורבים / פערי רמות משמעותיים
טאקוונדו קרבי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 110. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון נבחרת ישראל קדטים/נוער	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

### 111. סטאז'

נושא	זמן (דקות)	הערה
אימון נבחרת ישראל קדטים/נוער	45	משתתפי הקורס יצפו באימון הנבחרת
סה"כ ...	45	

### 112. טאקוונדו קרבי

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש מתודיקה: פערי רמות / פערי משקל וגובה. שיטות אימון (אופן העבודה בזוגות, הלוך חזור וכו').
קרבות מיגון מלא – הלוך חזור	10	
קרבות חופשיים לפי סיבובי זמן	20	דגש מתודיקה: פציעה של מתאמן. מספר לא זוגי של מתאמנים.
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 113. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	אימון לכל הגילאים (שלב 7 חוברת מקצועית מנהל הספורט – טאקוונדו כדרך חיים)
כשר גופני	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 114. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 6-8 בנים, 6-9 בנות.
טאקוונדו טכני	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

#### 115. אימון מדריך

נושא	זמן (דקות)	הערה
הקדמה	10	דגש באימון: אימון לגילאי 12-16 בנים, 11-15 בנות
טאקוונדו קרבי	30	
סיכום	5	
סה"כ ...	45	

### 116. אימון מדריך

הערה	זמן (דקות)	נושא
דגש באימון: אימון לכל הגילאים (שלב 7 חוברת מקצועית מנהל הספורט)	10	הקדמה
	30	טאקוונדו קרבי
	5	סיכום
	45	סה"כ ...

### 110. סטאז'

הערה	זמן (דקות)	נושא
מאמני נבחרת ישראל	45	קוויץ' – חניכה בצמוד למאמן נבחרת ישראל במהלך קרב תחרות.
	45	סה"כ ...

### 118-122. מבחנים

הערה	זמן (דקות)	נושא
	45	מבחנים
	45	מבחנים
	45	מבחנים
	45	מבחנים
	45	מבחנים
	225	סה"כ ...



## הצעה לחלוקת שעות קורס מדריכים של קורס קיץ

לו"ז ניתן לשינויים בהתאם לצורך

### שבוע 1

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
1. ענף הטאקוונדו	7. טאקוונדו קרבי	13. טאקוונדו טכני	21. כושר גופני	27. כושר גופני	1.9. עיוני
2. בטיחות באימונים	8. מתודיקת ההדרכה	14. כושר גופני	22. טאקוונדו טכני	28. טאקוונדו קרבי	1.10. עיוני
3. מתודיקת ההדרכה	9. כושר גופני	15. טאקוונדו טכני	23. טאקוונדו קרבי	29. טאקוונדו קרבי	1.11. עיוני
4. כושר גופני	10. טאקוונדו קרבי	16. טאקוונדו קרבי	24. טאקוונדו קרבי	30. שלבי אימון-גילאים	1.12. עיוני
5. כושר גופני	11. טאקוונדו קרבי	17. טאקוונדו קרבי	25. שלבי אימון-גילאים	31. טאקוונדו טכני	1.13. עיוני
6. טאקוונדו טכני	12. שלבי אימון-גילאים	18. שלבי אימון-גילאים	26. אימון מדריך	32. אימון מדריך	1.14. עיוני
1.1. עיוני	1.3. עיוני	19. סטאז'	1.5. עיוני	1.7. עיוני	1.15. עיוני
1.2. עיוני	1.4. עיוני	20. סטאז'	1.6. עיוני	1.8. עיוני	

## שבוע 2

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
33. כושר גופני	39. טאקוונדו קרבי	44. כושר גופני	51. כושר גופני	57. כושר גופני	1.24. עיוני
34. טאקוונדו טכני	40. טאקוונדו קרבי	45. שלבי אימון- גילאים	52. טאקוונדו קרבי	58. טאקוונדו טכני	1.25. עיוני
35. טאקוונדו קרבי	41. שלבי אימון- גילאים	46. טאקוונדו קרבי	53. טאקוונדו טכני	59. טאקוונדו קרבי	1.26. עיוני
36. טאקוונדו קרבי	42. אימון מדריך	47. טאקוונדו קרבי	54. אימון מדריך	60. טאקוונדו קרבי	1.27. עיוני
37. אימון מדריך	43. אימון מדריך	48. אימון מדריך	55. אימון מדריך	61. אימון מדריך	1.28. עיוני
38. אימון מדריך	1.18. עיוני	49. סטאז'	56. בטיחות באימונים	62. אימון מדריך	1.29. עיוני
1.16. עיוני	1.19. עיוני	50. סטאז'	1.20. עיוני	1.22. עיוני	1.30. עיוני
1.17. עיוני			1.21. עיוני	1.23. עיוני	

## שבוע 3

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
63. שיפוט	69. כושר גופני	74. כושר גופני	81. כושר גופני	87. כושר גופני	1.39. עיוני
64. שיפוט	70. טאקוונדו קרבי	75. טאקוונדו קרבי	82. טאקוונדו קרבי	88. טאקוונדו קרבי	1.40. עיוני
65. שיפוט	71. טאקוונדו קרבי	76. טאקוונדו קרבי	83. טאקוונדו קרבי	89. טאקוונדו קרבי	1.41. עיוני
66. שיפוט	72. אימון מדריך	77. אימון מדריך	84. טאקוונדו טכני	90. טאקוונדו טכני	1.42. עיוני
67. אימון מדריך	73. אימון מדריך	78. אימון מדריך	85. אימון מדריך	91. אימון מדריך	1.43. עיוני
68. אימון מדריך	1.33. עיוני	79. סטאז'	1.35. עיוני	92. אימון מדריך	1.44. עיוני
1.31. עיוני	1.34. עיוני	80. סטאז'	1.36. עיוני	1.37. עיוני	1.45. עיוני
1.32. עיוני			86. סטאז'	1.38. עיוני	

## שבוע 4

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
.93 שיפוט	.99 כושר גופני	.104 טאקוונדו קרבי	.112 טאקוונדו קרבי	.154 עיוני	.118 מבחנים
.94 שיפוט	.100 טאקוונדו קרבי	.105 טאקוונדו טכני	.113 אימון מדריך	.155 עיוני	.119 מבחנים
.95 שיפוט	.101 טאקוונדו קרבי	.106 טאקוונדו טכני	.114 אימון מדריך	.156 עיוני	.120 מבחנים
.96 שיפוט	.102 אימון מדריך	.107 אימון מדריך	.115 אימון מדריך	.157 עיוני	.121 מבחנים
.97 טאקוונדו קרבי	.103 אימון מדריך	.108 אימון מדריך	.116 אימון מדריך	.158 עיוני	.122 מבחנים
.98 אימון מדריך	.148 עיוני	.109 אימון מדריך	.151 עיוני	.159 עיוני	
.146 עיוני	.149 עיוני	.110 סטאז'	1.52 עיוני	.160 עיוני	
.147 עיוני	.150 עיוני	.111 סטאז'	.153 עיוני	.117 סטאז'	

## סיכומים

נושא	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4	סה"כ
אימון מדריך	2	9	9	10	30
בטיחות באימונים	1	1			2
טאקוונדו טכני	5	3	2	2	12
טאקוונדו קרבי	9	9	8	5	31
כושר גופני	6	4	4	1	15
מבחנים				5	5
מתודיקת ההדרכה	2				2
סטאז'	2	2	3	3	10
ענף הטאקוונדו	1				1
שיפוט			4	4	8
שלבי אימון	4	2			6
סה"כ מעשי	32	30	29	29	122
סה"כ עיוני	15	15	15	15	60
סה"כ מעשי + עיוני	47	45	44	44	182

## יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

### הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילות אימון BOOK LOG

1. בכל קורס מדריכים יתקיימו ביקורים משותפים באימוני נבחרת ישראל (נוער ובוגרים), כך שכל חניך יחויב להשתתף סה"כ ב 10 שעות אימון, מתוכם יתלווה למאמן נבחרת במשך 2 קרבות מלאים במסגרת תחרות:

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

2. הביקור באימונים יכלול: 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 מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.

4. הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו. החרגה לתנאי זה תתקיים במפעלי הקיץ בהתאם ללוח המומלץ בתכנית הקורס.

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'.

## 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 \_\_\_\_\_

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