

תכנית להכשרת מדריכים בכדוריד

תכנית מעודכנת לתאריך 12.3.2017

1. מטרת התוכנית:

- להקנות ידע בשיטות אימון מודרניות בכדוריד.
- להקנות ידע בלימוד ושיפור טכניקה וטקטיקה אישית.
- להקנות ידע ביסודות הכושר הגופני הכללי והייחודי לענף.
- להקנות מיומנויות אימון.
- להקנות יכולת לנתח את דרישות הענף ומגמות התפתחותו מההיבטים של גורמי ההישג.

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 כדוריד.

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

5. תכנית הלימודים כוללת שעות 200 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי –140 שעות .

סה"כ : כ- 200 שעות .

6. הערות:

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

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

א'1 - אנטומיה (15 שעות)

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

מקורות לימוד מומלצים:

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

א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)

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

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

א'3- תורת האימון - מבוא (15 שעות)

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

*יש להתייחס לנשים/ילדות בהשוואה לגברים/ילדים.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' ". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.

4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

א'6 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

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

מקורות לימוד מומלצים:

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. בר-אלי, מ. וויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. וויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית –140 שעות

מס' מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס' מס'
מעשי	17	<p>הגנה</p> <ul style="list-style-type: none"> • עמדת מוצא, תנועה בהגנה, תנועה בשילוב קבלת החלטות, קבלת שחקן, העברת שחקן, סגירת קווי מסירה = 1 שעה • יציאה לשחקן (מול שחקן זורק), יציאה וסגירה, יציאה וקבלת החלטות=2 שעות • חטיפת כדור, חטיפה מתוכננת= 1 שעה • חסימת כדור=2 שעות • התגוננות נגד הטעייה, קבלת החלטות, סחיטת והעברת תוקף=2 שעות • התגוננות כנגד חסימה= 1 שעה • חילוף חלון, קבלת החלטות=2 שעות • התגוננות נגד חסימה ויציאה=2 שעות • תאום הגנת שוער=1 שעות • הגנות אישיות, אישיות וחילופים 5+1:2:3,1:3:3 (פיבות אישית)=3 שעות 	1
מעשי	42	<p>התקפה</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפיסת כדור=2 שעות • מסירת כתף, ניתור, מתן תחתית, מסירות מיוחדות=5 שעות • תפיסה, מסירה ותרגילי חשיבה=2 שעות • תפיסה, מסירה וקבלת החלטות=2 שעות • משחקים קטנים (תפיסה ומסירה וקבלת החלטות)=1 שעה • זריקה בעמידה=2 שעות • זריקה בניתור=2 שעות 	2

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • זריקה בהטעיה=2 שעות • זריקות מיוחדות=1 שעה • זריקות וקבלת החלטות=1 שעה • משחקי תנאי (זריקות וקבלת החלטות)=1 שעה • הנעת כדור וקבלת החלטות=3 שעות • הטעיות ללא כדור=1 שעה • הטעיות זריקה=2 שעות • הטעיות מסירה=1 שעה • הטעיות גוף=2 שעות • חסימה=1 שעה • חסימה ויציאה מחסימה=1 שעה • הטעיות וקבלת החלטות=1 שעה • הטעיות, חסימה וקבלת החלטות=1 שעה • תנועה ללא כדור (כולל מעבר ל-2 פיבטים ויציאה חזרה לפיבט אחד)=2 שעות • תפיסת עמדות במגרש=1 שעה • שילובים בסיסיים=2 שעות • שילובים מיוחדים=1 שעה • לימוד משחק בתפקידים (פינות, קו אחורי, פיבט), זריקות מעמדות=2 שעות 	
מעשי	5	מתפרצת / מעבר <ul style="list-style-type: none"> • גל 1 • גל 2 • גל 3 	3
מעשי	2	חזרה להגנה והתארגנות	4
כיתה+ מעשי	10	יכולת גופנית <ul style="list-style-type: none"> • כוח (דגש על עוצמת זריקה, יכולת ניתור ויציאה 	5

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מהמקום) מהירות (עם כדור, בתנועה לכדור, ללא כדור) זריזות ייחודית – יכולת תיאומית (עם וללא כדור): תרגילי אומץ (הגנה להתקפה) 		
6	אימון המשלב כושר גופני, טכניקה וטקטיקה	6	מעשי
7	הכנה גופנית לילדים	15	כיתה+ מעשי
8	שיפוט וחוקה	8	כיתה
9	תורת הענף (כולל איתור ומיון)	10	כיתה
10	אימון המדריך	20	מעשי
11	מבחנים עיוניים+מעשיים	5	כיתה+ מעשי
	<ul style="list-style-type: none"> חניכה/סטאז'- ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים 		
	סה"כ	140	

מקורות לימוד מומלצים:

- Schubert & Others. (1990). "Handball Handbuch 1". Philipplka – Verlag. Munster.
- Sichelschmidt, P. & Others. (1988). "Handball Spezial 2". Philipplka – Verlag. Munster.
- Singer, E. (1979). "Hallen Handball". CD – Verlagsgesellschaft. Stuttgart.
- Spate, Wilke, G. (1989). "Handball Spezial 1". Philipplka – Verlag. Munster.
- Thiel, A. Hecker, S. (1989). "Hallten Wie Wir". Philipplka – Verlag. Munster.

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למאמן מוסמך (לא למדריך!!!) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
13. השלמת הסטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בכדוריד

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____

שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____

שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: _____

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
1				
2				
3				
4				
5				
6				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
7				
8				
9				
10				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס