

תכנית להכשרת מדריכים בקארטה

תכנית מעודכנת לתאריך 12.3.2017

1. מטרת התוכנית:

להכשיר כוח אדם מקצועי להדרכה בענף הקראטה .

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 קארטה.

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

5. תכנית הלימודים כוללת 190 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 130 שעות .

סה"כ : כ- 190 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, קריאטיין – 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 בניים עם בנות)	1
2	גישות ביהביוריסטיות 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. 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 - 130 שעות

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
כיתה	6	דמות המאמן והמדריך תפקיד, התנהגות, דמות מחנכת, מוסר, אתיקה, יחסי גומלין מאמן/מדריך/חניך	1
מעשי	68	הכנה לאימון המדריך	2
4 שעות מעשי		<u>הכנה ותכנון השיעור</u> - חלוקת זמנים נכונה של נושא השיעור הספציפי, חימום, אימון בסיס, חזרות, השגת יעדים	2.1
5 שעות מעשי		<u>התייחסות לרמות ושיטות שונות</u> – מתחילים, בינוניים, מתקדמים. ההבדלים העיקריים בגישה להכנת תכנית אימונים מבין 4 בשיטות העיקריות	2.2
10 שעות מעשי		<u>חימום</u> – תכנון החימום המבוקר, שלבי חימום השרירים באופן מבוקר, בחירת תרגילי החימום בהתאם ליעד השיעור ואוכלוסיית המשתתפים (ילדים, נערים), לאיזה רמת מאמץ להגיע, משך החימום, הפסקות באימון, כושר גופני כללי וייחודי, התייחסות ליכולת אישית/פרטנית	2.3
8 שעות מעשי		<u>טכניקות בסיסיות ומתקדמות</u> – בהתאם למטרות השיעור, עבודת ידיים, רגליים, עמידות, בתנוחה ובתנועה, שילובים.	2.4
4 שעות מעשי		<u>עבודת יחיד</u> – לימוד תרגול וחזרות, הכרת יכולת ופיתוח יכולת	2.5
5 שעות מעשי		<u>עבודה בזוגות וצוותים</u> – הכרת יכולת בן הזוג, תרגול עבודה בזוגות או צוות, תזמון ודיוק בתרגול, ריכוז ומיקוד תשומת הלב	2.6
5 שעות מעשי		<u>קאטות</u> – הדגשים בביצוע הקאטות, סדר תנועות נכון, עמידות, קצב, עוצמה, דיוק, נשימה, כוונה, בונקאי.	2.7
5 שעות מעשי		<u>קרבות</u> – מטרות, טכניקות מתקדמות, שילובי תנועות, טקטיקה, שימוש במשטח התחרות, הטעיות.	2.8
2 שעות מעשי		<u>חלוקת מאמצים</u> – חימום במינון נכון, תרגילי טכניקות במחזוריות ותדירות משתנים, תרגול איטי, תרגול במהירות בינונית ומהירה, עיקרון שמירת כוח ומניעת בזבז אנרגיה.	2.9

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
2.10	<u>בטיחות ומשמעת באימונים</u> – הקפדה על בקרת תנועות בעיקר של התקפות בידיים וברגליים, מילוי הוראות המדריך/המאמן, הקפדה על תקיפה לאזורים ואברים רגישים: פנים, גרון, מפרקים, אשכים וכד'.	4 שעות	4 שעות מעשי
2.11	<u>הכנה לתחרויות</u> – שימוש בטכניקות ובטקטיקות נכונות בכל אחד משלבי הקרב, שמירת כוחות ונשימה נכונה, תנועה על כל משטח התחרות, ניצול נכון של החוקה והתקנון, חשיבות ההכנה המנטאלית	4 שעות	4 שעות מעשי
2.12	<u>אביזרים באימונים ובתחרויות</u> – המזרן, שקי חבטה, כריות, מקאוורה, כדורי כוח, דגלים, מגני ידיים [שוקיים, שיניים, חזה, אשכים, מגני ראש (לילדים)], כלי נשק.	4 שעות	4 שעות מעשי
2.13	<u>בקורת ובקרה</u> – בניית שיטות לביקורת השגת היעדים: לימוד וידיעת מספר התרגילים ואיכותם, כנ"ל קאטות, טכניקות וכד'.	3 שעות	3 שעות מעשי
2.14	<u>מניעת פגיעות ופציעות</u> – הן באימונים והן בתחרויות, מילוי הוראות מדויק, הקפדה על שימוש באמצעי זהירות ואביזרי בטיחות (אימון על מזרן מתאים, שימוש במגנים בהתאם לאופי השיעור, משמעת, לא לענוד תכשיטים שעונים וכד'), הקפדה על בקרה עצמית נכונה של תנועות, עצירת אימון בעת סכנה או חשש לפגיעה)	3 שעות	3 שעות מעשי
2.15	<u>חזרות והדגשים</u> – יצירת כלי לבקרת איכות להשגת יעדים, שיטות בקרה תוך כדי תהליך הלימוד, ווידוי השגת היעדים ובחירת הדרך הנכונה לחזרה במקרים של חוסר השגת היעד למשל, לא הושלם לימוד קאטה מסוימת במסגרת הזמן שהוקצב ללימודה	2 שעות	2 שעות מעשי
3	ההיסטוריה של אומנויות הלחימה סקירת אומנויות הלחימה העיקריים, הדגשה על הקראטה במיוחד 4 השיטות המוכרות – השונה והדומה	4	כיתה

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
10	כיתה	עולם הקראטה מאפיינים, בחינות ודירוג מקצועי, ייעוד מקורי, התפתחות וכוון בעולם המודרני, מבנה והכרת ארגוני הקראטה הבינלאומיים המוכרים: ארגון הקראטה העולמי, ארגוני הקראטה של כל יבשת (אירופה, אפריקה וכד'), התאחדות הקראטה בישראל, הועד האולימפי הלאומי והבינלאומי, מוסדות הספורט בישראל, מנהל הספורט וכד'	4
18	כיתה+מעשי	חוקה, שיפוט וארגון תחרויות יצירת ובדיקת התנאים המתאימים לארגון תחרות, בעלי התפקידים- שופטים מזכירות, אופן רישום תוצאות, יסודות ועקרונות השיפוט, תפקיד המאמן והמדריך, בטיחות בתחרויות	5
14	מעשי	הדרכת ילדים יישום של כל הקשור בהדרכת ילדים לאימון, הדגשת הכנה מנטלית ופיסית, כלים ואמצעים לבקרה, בטיחות בעבודה עם ילדים	6
10		מבחנים עיוניים ומעשיים, חלקם של המבחנים המעשיים ניתן לשלב לקיים ו/או לאבחן במהלך השיעורים	7
		• חניכה/סטאז'- ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים	
130		סה"כ שעות	

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 בקארטה

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				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
6				
7				
8				
9				
10				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס