

תכנית להכשרת מדריכים ברכיבת אופניים

התכנית עדכנית לתקופת הקורונה

הערה:

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

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים ומתבגרים בתחום הספורט ההישגי ועם קבוצות גיל מגוונות בתחום הפנאי.
- להקנות ידע מקיף של היבטים טכניים – מכניים הקשורים לאופניים והיבטים טכניים – מקצועיים
- להשגת המיומנויות השונות.
- להקנות בסיס ראשוני לתכנון אימונים.

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מנהל הספורט.
- ב. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הטריאתלון (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הטריאתלון).

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

5. תכנית הלימודים כוללת שעות 183 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 123 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 183 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. צות 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 לימוד	שיעור מ.ס.
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוס מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – פוספט	1-2
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינני חומצת חלב	3
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	4-5
2	תהליכים אינרטיים – התהליך האינרטי, 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. רוסטטין, 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	א. מבוא ל"תורת האימון" ב. הגדרת מושגי יסוד: "ספורט", "אימון", "תרגול", "לימוד", גירוי אימון", "תרגילי אימון" ג. גורמי ההישג בספורט ד. כיצד בוחרים תרגיל באימון?	1
2	א. העומס באימון, תופעת "עומס היתר" ב. גירוי אימון ומיטובם ג. שיטות אימון ויישומם (מרכיבי הכושר הדינמיים) ד. עקרונות האימון	*2
2	א. "כושר גופני" – הגדרות ב. הגדרת מרכיבי הכושר הגופני ג. האימון המחזורי	*3
2	אימון הזריזות הספורטיבית (קואורדינציה)	*4
2	אימון הסבולת	5
2	אימון הכוח	6
2	א. אימון המהירות ב. אימון הגמישות	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 בהביוריסטיות 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. וייגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. וייגרטן, 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 – 123 שעות

(מתוכם 45 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	שיחת פתיחה הצגת חובות וזכויות התלמידים, צוות ההוראה, מבנה ביה"ס, תכנית הלימודים ותנאי המעבר לקורס מאמנים	2	עיוני
2	חוק הספורט	1	עיוני
3	מבוא לענף האופניים - כביש - הרים - מסלול - אחרים	2	עיוני
4	חוקי UCI - כללי= 1 שעה - כביש= 4 שעות - הרים= 4 שעות - מבחן= 1 שעה	10	עיוני
6	פעילות לרוכבים חדשים - הקמת קבוצת ילדים – 1 עיוני - ליגה לבתי ספר – 1 עיוני - טיולים - 1 עיוני, 1 מעשי - ניוטים - 1 עיוני, 1 מעשי	6	4 עיוני 2 מעשי
7	מתודולוגיה של ההדרכה - מתודיקה= 4 שעות - הוראה, איתור ותיקון טעויות= 8 שעות	12	4 עיוני 8 מעשי
8	תורת האימון של האופניים - טכניקת אופני הרים= 34 שעות - מבחן= 2 שעה	36	מעשי
9	הכנה גופנית לילדים	15	5 עיוני

מס' מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד
10 מעשי		
עיוני	3	מרכיבים טקטיים פשוטים - כללי - הרים - כביש
עיוני	6	היבטים תזונתיים לרוכבי אופניים
עיוני	6	רפואת ספורט - פציעות ספורט - סימום - אימון יתר
מעשי	15	אימון + בוחן המדריך
2 עיוני 4 מעשי		תחזוקה וציוד - פירוק והרכבת אופני כביש והרים 1 עיוני, 2 מעשי - אחזקת אופניים 1 עיוני, 2 מעשי
כיתה+ מעשי	3	מבחן מסכם
		חניכה/סטאז' - ראה נספח 1- יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים
	123	סה"כ

מקורות לימוד מומלצים:

1. Burket, L. & Darst, P. (1987). "Cycling". Scott, Foresman.
2. Faria, I, E. & Cavanach, P, R. (1978). "The Physiology and Biomchanics of Cycling". J. Wile.
3. Laget, S. (1978). "Le Cyclisme". Librairie Larousse

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף, הביקור המשותף יתקיים במועדון רכיבה על אופניים אשר הומלץ על ידי האיגוד, מוצע שיתקיים במועדון "יחודי" (לא סטנדרטי), למשל: מועדון עם פעילות "יחודית" לילדים קטנים, או לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, או שיש בו מתחמים לאימונים "יחודיים", או שיש בו ציוד או חידושים טכנולוגיים מעניינים וזאת על מנת לאפשר לחניכים לראות התנהלות מועדון שונה וברמה גבוהה. בביקור המשותף יש להתמקד בין היתר גם בנושאים הבאים:

- הפעילות הייחודית במועדון.
 - ניהול מועדון בהיבט הארגוני (רישיונות, ביטוחים, עבודה מול הרשות המקומית, רישומי חניכים, גבייה, מבצעים וכד'...).
 - ניהול מועדון בהיבט הניהולי (גיוס מדריכים/מאמנים, תחזוקה, וכד').
 - ניהול מועדון בהיבט המקצועי (מעקב אחר חידושים, הכנסת שיטות עבודה חדשות, השתלמויות צוות, שימור ופיתוח מקצועי של המדריכים, דרך עבודת המדריכים וכד').
2. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למאמן מוסמך (לא למדריך!!!) במועדון רכיבה על אופניים, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
3. החניך יוכל לבצע את הסטאז'/חניכה אצל אחד המאמנים במועדון אליו שייר החניך ובכל מקרה לא יוכל לבצע חניכה אצל המאמן המקצועי של הקורס.
4. **החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים** של אותו מאמן חונך עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן חונך בקבוצה תחרותית.
6. במהלך החניכה/סטאז' על החניך להתמקד ב:
- התנהלות המדריך במהלך האימון (עמידה מול חניכים, שימוש בקול, משוב לחניך, שימוש בעזרים במהלך האימון, יצירת גיוון ועניין למתאמן, וכד').
 - האם המדריך ניגש לסייע ולתקן חניכים באימון במהלך פעילותם?
 - האם המדריך מדגים לחניך כיצד יש לבצע התרגיל?
 - כיצד מתמודדים עם סוגים שונים של אוכלוסיות?
 - האם התרגילים מותאמים לאפיוני המתאמן?

7. היחס בין מאמן חונך לחניך בתקופת החניכה/סטאז' לא יעלה על 3 חניכים למאמן חונך במפגש אחד. אותו מדריך יכול לקלוט כל שעה וחצי 3 חניכים חדשים.
8. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
9. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
10. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
11. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
12. החניך יצייד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
13. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
14. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
15. **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 ברכיבת אופניים

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 המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך