



## תוכנית להכשרת מדריכי כדורגל

1. **מטרת התוכנית:**
  - להכשיר מדריכים בתחום הכדורגל.
  - לשפר מיומנויות הוראה.
  - להקנות מיומנויות יסוד בתחום הטכניקה, הטקטיקה, הכושר הגופני וההכנה המנטאלית בהדרכה ואימון של ילדים ובני נוער עד גיל 16.
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 = 65 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מדריך.

התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.
5. **תוכנית הלימודים כוללת 228 שעות כמפורט להלן:**

א.	מדעים / עיוני - 60 שעות .
ב.	מעשי/ענפי - 140 שעות .
ג.	עזרה ראשונה - 28 שעות.

### סה"כ : כ-228 שעות .

### הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
2. 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. תוכניות 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 )

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור מס.
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	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. גירויי 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 בניים 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. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ייתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

**ב. תוכנית לימודים ענפית/מעשית –140 שעות**

מס' מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס' מס'
	18	<p><b>ידע בכדורגל</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סימנים מוסכמים=1 שעה</li> <li>• שיטת משחק, סגנון=1 שעה</li> <li>• תולדות הכדורגל (היסטוריה)=1 שעה</li> <li>• כיצד לקרוא משחק=1 שעה</li> <li>• עקרונות ניתוח משחק=1 שעה</li> <li>• עקרונות כלליים במשחק (עומק, רוחב)=1 שעה</li> <li>• טכניקה, טקטיקה, מצבים בסיסיים=2 שעות</li> <li>• שלבים בפיתוח שחקן=3 שעות</li> <li>• הנושאים לפי שכבות גיל=2 שעות</li> <li>• אימון ילדים ונערים(כושר גופני, קואורדינציה)=5 שעות</li> </ul>	1
	9	<p><b>מנהיגות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקוד המדריך=2 שעות</li> <li>• עקרונות מנהיגות=2 שעות</li> <li>• תכנון יחידת אימון, תכנון שבועי, שנתית=2 שעות</li> <li>• יסודות בניית קבוצה(ילדים, נערים)=2 שעות</li> <li>• שימוש בעזרים=1 שעה</li> </ul>	2
	7	<p><b>שיטות לימוד</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות לימוד הקדמה, הדגמה, הסבר, תרגול ובקרה=2 שעות</li> <li>• ארגון אימונים ומשחקים=2 שעות</li> <li>• סגנוני הדרכה(דגש לצעירים)=2 שעות</li> <li>• עשה ואל תעשה באימון=1 שעה</li> </ul>	3

	4	<p align="center"><b>חוקי המשחק</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקיד השופט</li> <li>• 17 החוקים</li> <li>• עקרונות המשחק ההוגן</li> </ul>	4
	45	<p align="center"><b>טכניקה/ טקטיקה (לימוד ותרגול)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• המסירה=2 שעות</li> <li>• הבעיטה=3 שעות</li> <li>• הנגיחה=2 שעות</li> <li>• עצירות= 2 שעות</li> <li>• כדרור=3 שעות</li> <li>• תשלובת(זוגות, שלשות)=2 שעות</li> <li>• ארגון קבוצה(משחקונים)=4 שעות</li> <li>• אימון לפי תפקידים (מגן, בלם, קשר, חלוץ)= 6 שעות</li> <li>• עקרונות עמידה בשער= 2 שעות</li> <li>• מיומנות אישית=2 שעות</li> <li>• טקטיקה קבוצתית (חיפוי, כיסוי)= 2 שעות</li> <li>• הוצאת חוץ/ קרן/ בעיטה חופשית/ פתיחת משחק=3 שעות</li> <li>• אימון המדריך=12 שעות</li> </ul>	5
	15	<p align="center"><b>כושר גופני</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום/הרפיה=2 שעות</li> <li>• מהירות,גמישות, כוח, קואורדינציה, התאוששות (לילדים/נערים)= 10 שעות</li> <li>• קואורדינציה עם כדור=1 שעה</li> <li>• משחקי שעשוע עם/בלי כדור=2 שעות</li> </ul>	6
	36	<p align="center"><b>לימוד מעשי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הדרכה במשחקונים=8 שעות</li> <li>• הדרכה במשחק רגיל=2 שעות</li> <li>• הדרכה לצוותות(התקפה, הגנה)= 4 שעות</li> <li>• תרגול טכני טקטי=3 שעות</li> <li>• 7X7, 5X5, 4X4, 4X2, 2X1, 1X1</li> <li>• 11X11 = 12 שעות</li> <li>• תרגולים שומם! בעיטות לשער, משולב</li> <li>• כדרור ומסירה וכדומה= 10 שעות</li> </ul>	7

	6	<b>הערכת החניך</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• משימת אימון מעשי</li> <li>• מבחן בנושאים המדעיים</li> <li>• מבחן בתורת הענף</li> <li>• יכולת אישית-לפי ההשתתפות בקורס</li> <li>• יומן פעילויות אימון LOG BOOK (שנת התנסות)</li> </ul>	8
	140	סה"כ	

מקורות לימוד מומלצים:

1. יסודות הכדורגל, עמנואל שפר
2. טקטיקה ומשחקי צוות, ציארלס עז
3. אימון במחלקת הנוער, אממן רז
4. אימון לצעירים, אמנון רז
5. אימון כדורגל, אמנע רז
6. 5x5, אמנון רז
7. חוברות "בטאון המאמן", איגוד המאמנים
8. מדעי האימון, ד"ר רובי שלו
9. אימון גופני לילדים, דייר רובי שלו
10. ספר קורס מדריכים בכדורגל, מכון וינגייט
11. שיפור יכולת גופנית ותכנון אימונים, בן סלד מכון וינגייט
12. חוקי המשחק המדריך למאמן הכדורגל-אימון לשחקן העתיד, יוסי דגן ההתאחדות לכדורגל, איגוד המאמנים אמנון רז
13. סדרת אימון ילדים – COURVER
14. סדרת אימון מהאקדמיה בצרפת
15. האימון כמשחק - ההתאחדות הסקוטית
16. אימון כדורגל - טכני, טקטי של איגוד המאמנים
17. אימון לילדים - ההתאחדות הסקוטית
18. אימון קואורדינציה עם כדור - איגוד המאמנים



## ג. קורס עזרה ראשונה - 28 שעות

להלן תוכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות.

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך.

\*\* מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 ש' מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס)

מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים, בעת תחרויות גדולות בהם מס' המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 ש', שימוש ותפעול על מכשיר ההחייאה.

אין בתוכנית זו וההוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

### מטרת הקורס

רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר, החניך יהיה מסוגל להגיש ע"ר, לבצע סעד חיים בסיסי וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי. עמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

### משך הקורס

28 שעות – 3-4 ימים.

### קהל היעד

מאמני ומדריכי ספורט

### קריטריונים לקבלה לקורס

- הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
- חומר לימוד בקורס: ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.

### תוכנית הקורס

הנושא	תיאור נושאי משנה עיקריים	סה"כ שעות	אמצעי עזר נדרשים
קליטה	קליטה רישום ושיחת פתיחה	0.5 שע'	טפסי רישום
החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שע'	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שע'	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שע'	דגם ראש, בובות תרגול
החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שע'	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שע'	בלון חמצן, סרט+וידאו
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שע'	
מחזור הדם	אנטומיה של מחזור הדם	1.5 שע'	מפה אנטומית, סרט

מפרת הנשימה	1 שעה	מפרת הנשימה של מחזור הנשימה	מפרת הנשימה, סרט
התקפי לב	1.5 שעה	אוסם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	דגם לב
הלם לסוגיו	1 שעה	הכרת מצב הלם, כולל סוגים	
עצירת שטפי דם	1.5 שעה	הדגמה ותרגול מעשי	חומרי חבישה שקיות קירור, אברים
מידת לחץ דם	1 שעה	מידת לחץ דם עיוני+מעשי מידת דופק+נשימה	מדי לחץ דם
מפרת העצבים	1- שעה	מפרת הנשימה של מפרת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	מפרת הנשימה
פגיעות חזה	1.5 שעה	מפרת הנשימה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	מפרת הנשימה
פגיעות בטן	1.5 שעה	מפרת הנשימה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	מפרת הנשימה, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה
פצעים וכוויות	1.5 שעה	מבנה העור, עקרונות חבישה	חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט
מפרת התנועה	2 שעה	מפרת הנשימה של מפרת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	מפרת הנשימה, שלד חומרי חבישה
פגיעות מעיכה והדף	0.5 שעה	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	סד תומס
לוחות גב	1 שעה	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	לוחות גב, קסדה
פגיעות מבע"ח	0.5 שעה	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	
קבלת מידע	0.5 שעה	תחקור חולה וקבלת מידע מחולה/נפגע	
חזרות בע"ר	1.5 שעה	חזרות בע"ר כולל סימולציה	חומרי חבישה,
מבחנים מסכמים	2 שעה	מבחנים עיונים ומעשיים	טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים
<b>סה"כ שעות 28 שעות</b>			