

# איגוד האופניים בישראל



אופני כביש ומסלול



אופני הרים ושטח

## תוכנית הלימודים להכשרת מדריכים מוסמכים ברכיבת אופניים

200 שעות

### 1. כללי

הקורס מיועד לאלו המעוניינים להתמחות בהדרכת ספורטאים עד גיל 16.

### 2. מטרת הקורס

- הקניית פילוסופיית הדרכת האופניים המודרנית.
- הקניית כלים להדרכת יסודות רכיבת האופניים לילדים.
  1. מיומנויות השליטה והטכניקה.
  2. בטיחות ברכיבה.
  3. כושר גופני.
- הקניית הקשרים חיוביים לענף רכיבת האופניים.
- פיתוח יכולות פיזיולוגיות ומנטאליות בסיסיות.
- הכרת תתי הענפים, חוקים ואירועים.

### 3. תכנים מדעיים

- פיזיולוגיה – 15 שעות.
- אנטומיה – 15 שעות.
- פסיכולוגיה התפתחותית – 15 שעות.
- תורת האימון – 15 שעות.

### 4. תכנים ענפיים

1. שיחת פתיחה - 2 שעות.
  - הצגת חובות וזכויות התלמידים, צוות ההוראה, מיבנה בית הספר, תוכנית הלימודים ותנאי המעבר לקורס מאמנים.
2. חוק הספורט – 1 שעה.
3. דמות המאמן – 4 שעות.
  - נתיב הרוכב
  - נתיב המאמן
4. מבוא לענף האופניים – 4 שעות.
  - כביש
  - הרים
  - מסלול
  - אחרים

5. חוקה - 4 שעות
  - חוקי UCI כלליים
  - חוקי הספורט
6. מרכיבים טקטיים פשוטים – 4 שעות
  - כללי
  - הרים
  - כביש
7. תורת האימון של האופניים – 24 שעות
  - אימון ילדים (12 שעות)
    - i. תורת האימון
    - ii. משחקים
  - מבוא לאימון מתקדם (12 שעות)
    - i. סוגי אימונים
    - ii. מבחני כושר
    - iii. תקופות אימון
    - iv. שיטות אימון מבוססות דופק
    - v. שיטות אימון מבוססות הספק
    - vi. תכנון שנתי
8. מתודולוגיה של ההדרכה – 14 שעות
  - מתודיקה
  - הוראה, איתור ותיקון טעויות
  - משחקי אימון לילדים
9. בטיחות – 8 שעות
  - בטיחות ברכיבה
  - התאמת אופניים לרוכב
  - תחזוקת אופניים בסיסית
10. הקמת מועדון רכיבה – 4 שעות
  - מינהלה
  - אימון
11. רפואת ספורט – 4 שעות
  - פציעות ספורט
  - סימום
  - אימון יתר
12. סדנת תקשורת – 9 שעות
13. היבטים תזונתיים לרוכבי אופניים – 6 שעות
14. התנסות מעשית – 10 שעות
  - השתתפות בארגון מרוץ כביש
  - השתתפות בארגון מרוץ שטח
15. בוחן המדריך – 24 שעות.
16. מבחנים – 10 שעות.
17. סיכום קורס – 2 שעות.

סה"כ 140 שעות ענפיות ו- 60 שעות מדעים

#### 5. חובות התלמיד

- השתתפות בהרצאות ובשעורים המעשיים.
- מעבר מבחנים (עיוניים ומעשיים).
- חובת נוכחות 80% בכל אחד מהקורסים.

#### 6. דרכי הוראה

- הרצאות פרונטאליות.
- התנסות מעשית.
- סרטי וידאו.
- עבודות תלמידים.

#### 7. אופן הערכת התלמיד

- מיומנות אישית 25%
- מבחן מסכם \ פרויקט גמר 25%
- מבחנים עיוניים 25%
- הערכת הרכז 25%

#### 8. יש להוסיף קורס עזרה ראשונה בהיקף 20 שעות.

#### 9. תנאי קבלה לקורס:

1. 12 שנות לימוד
2. נסיון ברכיבת אופניים
3. רצון להפיק תועלת מהקורס לצורך קידום הדרכה ופעילות רכיבת האופניים.

בברכה,  
נמרוד דובינסקי  
אחראי פיתוח הדרכה,  
איגוד האופניים בישראל.  
0547259330