



## תוכנית להכשרת מאמני שחייה

### 1. מטרת התוכנית:

- להקנות ידע מודרני, מתקדם, באימון שחייה בספורט ההישגי.
- ליצור בסיס רחב להבנת הקשר בין מדעי – האימון ותורת הענף.
- להבהיר את אפיוני ענף הספורט ברמתו הגבוהה ביותר.
- להקנות ידע מעמיק בתחום ההידרודינמיקה ואימון הטכניקה.

### 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 מאמן שחייה.  
 התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ובידו תעודת מגיש עזרה ראשונה ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה וכן סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5) את הסטאג' יש לקיים לאחר סיום תוכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.

### 5. תוכנית הלימודים כוללת 527 שעות כמפורט להלן:

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| א. | מדעים / עיוני - 155 שעות . |
| ב. | מעשי/ענפי – 244 שעות .     |
| ג. | סטאג' - 100 שעות           |
| ד. | עזרה ראשונה – 28 שעות.     |

### סה"כ : כ-527 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 155 שעות לימוד**

**א'1 - אנטומיה (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבנה שלד הציר	1
2	מבנה שלד הגפיים	2
2	המשך + מבנה מפרק הכתף, ברך, קרסול	3
6	מערכת השרירים	4 – 6
2	מערכת העצבים	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. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
3. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

## א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ ( 15 שעות )

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
4	הלב ומחזור הדם - תפקוד הלב (דופק, נפח פעימה, תפוקת הלב) במנוחה ובמאמץ. חלוקת הדם בגוף במנוחה ובמאמץ, מיצוי החמצן מהדם. יש לציין ולהדגיש את ההבדלים בין נשים לגברים.	1-2
4	מערכת הנשימה – מידות ונפחים (ERV, TV, RV, TLC, IRV) תפקוד המערכת (תדירות הנשימה, הנפח המתחלף, איוורור הריאות) במנוחה ובמאמץ, מערכת הנשימה כגורם מגביל. יש לציין ולהדגיש את ההבדלים בין נשים לגברים.	3-4
2	מערכת השרירים – יחידה מוטורית ותפקוד השריר, טיפוסי סיבים ופעילותם הפיזיולוגית, סוגי כיווץ השריר.	5
4	מערכת השרירים (המשך) הסתגלות לאימוני כוח, הסתגלות לאימוני סבולת, DOMS מנגנוני הגנה ותיעולם בספורט - כושר השריר, רפלקס המתיחה, איברון גולג'י.	6-7
1	מבחן מסכם	8

### מקורות לימוד מומלצים:

1. זהר, ע., שפירא, י., (1987). "הגוף ותפקודו - אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה". עם עובד, ת"א.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט-נתניה.
3. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה לקורסי המדריכים". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. Macardle, W. D., Katch, F. I. Katch, V. L. (1991). "Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance". Philadelphia: Lea and Febiger.
5. Wilmore, J. H., Costil, D. L. (1994). "Physiology of Sport and Exercise". Champaign: Human Kinetics.

### א'3- תורת האימון ( 30 שעות )

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבוא: מהות תורת האימון ומטרותיה, תורת-אימון כללית ויחודית, מונחים ומושגים והגדרתם (ליצירת לשון משותפת): "אימון" (הבט מעמיק), "תכני אימון", "סוגי תרגילים", "אמצעי אימון", "מטרות אימון", "סוגי אימון"	1
2	גורמי ההישג הספורטיבי בענפים השונים: ניתוח ענף הספורט, סיווג ענפי, פרופיל דרישות גופניות, טכניות, טקטיות ומנטליות, דוגמאות ענפיות, "אפקט אימון" וסוגי אפקטים.	2
2	תהליך האימון: עקרונות, יחסי גומלין – מאמן/ספורטאי, קביעת מטרות, מטרות משנה ובקרת האימון. *דגש על ספורט הנשים והייחודיות שלו. אימון מהירות וגמישות (חזרה) .	3
4	אימון סבולת מתקדם: מבחני מעבדה ומבחני שדה, ויסות אימון הסבולת, תקני העמסה, התאמה לקבוצות יעד שונות. *דגש על ספורט הנשים וההבדלים.	4
4	אימון כוח מתקדם: היפרטרופיה, גיוס יחידות מוטוריות, אימון ריאקטיבי, אימון כוח מתפרץ, כוח מהיר, אימון סבולת כוח. *דגש על ספורט הנשים וההבדלים.	5
2	התכנון בספורט: מבוא, היררכיות התכנון, תכנון ארוך טווח, שלבי התכנון הרב-שנתי (יסודות, בניה, הצטרפות, הישגי/צמרת), תופעת ה- "S"	6
4	התכנון השנתי: משמעות הפריודיזציה בספורט, המודל של מטוייב, מחזורי התכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות שונות	7-8
1	מחזורי הביניים: הגדרה, אפיונים, התאמה לתקופות, עקרונות תכנון, שימושים מעשיים	9
3	מחזור הזוטא: הגדרה, אפיונים, גל העומס, מחזורי-זוטא בהתאמה למחזורי ביניים ותקופות אימון, עקרונות תכנון, שימושים מעשיים	10-11
3	תכנון יחידת אימון: עקרונות מעשיים, דוגמאות	12
1	בקרת האימון: משוב, מבחנים, תחרויות (מהימנות, תקפות) ושילובם בתכנון האימון	13-14
3	מבחן מסכם	15

מקורות לימוד מומלצים:

1. בן מלך, יצחק. (1994). "תורת האימון והתחרות". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע. שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן - מכון וינגייט, נתניה.
3. Ben – Melech, Y. "Training for Top Performance". Garipe Publishing Company.
4. Bompa, T. (1993). "Theory and Methodology of Coaching". Pelham Books, London.
5. Harre, D. (1982). "Principles of Sports Training". Sportverlag, Berlin.

## א'4 – פסיכולוגיה של הספורט ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	לחץ והתמודדות עם כשלון	1
4	לכידות קבוצתית ומנהיגות בספורט	2-3
2	אימון ספורטאיות	4
2	פציעות ספורט – היבטים פסיכולוגיים	5
4	התערבות פסיכולוגית בספורט – גישות בענף אישי וקבוצתי	6-7
1	מבחן מסכם	8

### מקורות לימוד מומלצים:

1. בר-אלי, מ. , וינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – (חלק א'). מכון וינגייט, נתניה.
2. בר-אלי, מ. , וינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – (חלק ב'). מכון וינגייט, נתניה.
3. קמפינסקי, ה. (1999). "פסיכולוגיה של הספורט – מקראה למאמנים". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. שדה, ש., בר-אלי, מ. (1996). "מדריך להכנה מנטלית בספורט תחרותי". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה והקשרה לעבודת המאמן". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
6. שדה, ש. (1986). "הקשר בין המרכיבים הקוגניטיביים והמוטוריים". אסיף , 3 . בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לחומר הנלמד בכיתה.

## א'5 - פציעות ספורט ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
4	רפואת ספורט מהי ? מערך רפואי בקבוצות ספורט / פעילות גופנית, גורמי פציעה	1-2
4	סוגי פציעות ופציעות שכיחות: חריפה, כרונית, עצמות, רקמות חיבור, מפרקים	3-4
2	הספורטאי הצעיר	5
2	גורמים החושפים לפציעה ומניעת פציעות	6
2	עקרונות הטיפול הראשוני בפציעות ספורט	7
1	מבחן מסכם	8

מקורות לימוד מומלצים:

מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". הוצאת מכון וינגייט. נתניה.

## א'6 – פיתוח כוח והפעלת חדר כוח ( 20 שעות )

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס.
1	חדר כושר – הנחיות כלליות, ארגון, הפעלה, התנהגות ובטיחות	1
1	תרגילים נבחרים בחדר כוח (הרמה האולימפית)	2
2	תרגילי רגליים, ותרגילים לגב עם מכונות כוח ומשקולות חופשיות	3
2	תרגילי חזה וכתפיים עם משקולות חופשיות ומכונות כוח (המשך לימוד ברמה האולימפית)	4
2	תרגילים לידיים עם מכונות כוח ומשקולות חופשיות (המשך לימוד ברמה האולימפית)	5
2	תכנון שנתי – אימון כוח (אימון מחזורי ואימון פירמידה)	6
2	תכנון שנתי - אימון כוח (שיטות אימון לפיתוח כוח ייחודי)	7
2	אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – עיוני (וידאו)	8
2	אימון כוח ענפי – תרגילים ייחודיים – מעשי	9
4	מבחן מסכם	10

**הערה: יש להדגיש את דרך העבודה עם בנות .**

### מקורות לימוד מומלצים:

1. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1996). "הכנה גופנית למקצועות קרב". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. אורנמן, ד., נטיס, ד. (1994). "אמצעי פיתוח כוח במקצועות קרב". "החינוך הגופני והספורט", מתוך סדרת המאמרים "סוגיות באימון כוח". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. בילקביץ, א., קאופמן, ל. (2003). "אימון כוח לשחייני הישג".
4. בן-מלך, י., סלע, א. (1996). "הכנה גופנית למשחקי כדור". בהוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. שלו, ר. (1993). "סוגיות באימון כוח". סדרת מאמרים, "החינוך הגופני וספורט". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. קניץ, מ. (1988). "כוח הגוף". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
7. Frederic, D. (2002). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
8. Frederic D. (2002) "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.

## א'7 - תזונת ספורטאים ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	בקרת משקל וירידה נכונה במשקל להישגים ספורטיביים, בדיקת הרכב גוף	1
6	מטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים במאמץ גופני. אכילה לפני, במהלך ואחרי מאמץ גופני.	2
2	משק המים והאלקטרוליטים במנוחה ובמאמץ	3
2	הפרעות אכילה אצל ספורטאים	4
2	תוספי תזונה לאוכלוסיית היעד	5
1	מבחן מסכם	6

### מקורות לימוד מומלצים:

1. זולבר - רוזנברג, א. (1996). תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. "תזונת ספורט" (1986). היחידה לספורט הישגי, מכון וינגייט.

## א'8 - תורת התנועה ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מאפייני תנועת האדם, סימטריה, יציבות, מרכז כובד, קו כובד, בסיס ושיווי משקל	1
2	תכונות של רקמת שריר ורקמות חיבור שרירים ועצמות כמנופים	2
2	שרירים ועצמות כמנופים	3
2	כוח שרירי בהיבט קינזיולוגי	4
2	תנועתיות הגף העליונה	5
2	תנועתיות האגן והבטן	6
2	תנועתיות האגן והבטן - המשך	7
1	מבחן מסכם	8

### מקורות לימוד מומלצים:

1. מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט.
2. Brunstrum, S. (1996). "Clinical Kinesiology". F.A. Daviscompany. Philadelphia.
3. Calais – Germain, B. (1993). "Anatomy of movement". Eastland press. Seattle, U.S.A.
4. Watkins, J. (1999). "Structure and function of the musculoskeletal system". Human Kinetics. U.S.A.



## א'9 – אימון ילדים ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבוא: הגדרות, בעיות באימון ילדים, הנחות יסוד, סרט מקצועי	1
2	שלבי ההתפתחות של ילדים, שלבים רגישים	2
2	מסקנות יישומיות לשלבי ההתפתחות - סדנא	3
2	אימון הסבולת אצל ילדים	4
2	אימון הכוח אצל ילדים	5
2	אימון המהירות והגמישות אצל ילדים	6
2	משמעות התחרות באימון ילדים, גישות באימון ילדים	7
1	מבחן מסכם	8

**הערה:יש להדגיש את ההבדלים אם יש, בין הבנים לבנות.**

### מקורות לימוד מומלצים:

1. גיליום, ב. צ' (1979). "יסודות בחינוך לתנועה לילדים". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. דותן, ר., אורן, ד. (עורכים). (1991). "מבחני יכולת בספורט ההישגי". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
4. טננבאום, ג. (עורך). (1992). "איתור ספורטאים צעירים וטיפוחם". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. לידור ר. (1993). "התפתחות מוטורית בגיל הצעיר". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. רוטשטיין, א. (1992). "הביולוגיה והפיזיולוגיה של האדם". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
7. Berger, K,S. Ross, A. (1995). "The Developing Person Through Childhood and Adolescence". Worth Publishers.
8. Safrit, M,J. (1995). "Complete Guide to Youth Fitness Testing". Human Kinetics.

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 244 שעות**

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<b>שיחת פתיחה</b> הצגת תוכנית הלימודים, חובות התלמידים, אופן ניהול הקורס, תקנון בית הספר, הרצאות חניך, התנסות וצפייה באימון, צפייה באימון, מבחנים.	2	כיתה
2	<b>תולדות הענף</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תולדות הענף בעולם, מימי קדם עד ימינו.</li> <li>• תולדות הענף בארץ.</li> </ul>	4	כיתה
3	<b>חוקה ושיפוט</b> תלמיד שסיים מקצוע זה בציון 75% ומעלה, והתנסה בשיפוט יקבל תעודת "שופט מוסמך" מאיגוד השחייה ובתנאי שהקורס יתואם ויועבר על ידי נציג איגוד השחייה שאושר על ידי האיגוד.	8	כיתה+ מעשי
4	<b>ניתוח ענף השחייה ההישגי</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חשיבותם היחסית של גורמי ההישג במשחים השונים.</li> <li>• ניתוח הדרישות הפיזיולוגיות בתחרויות – במרחקים ובסגנונות שונים.</li> <li>• השוואה בין שיאי אירופה והעולם לשיאי ישראל.</li> <li>• טכניקה וטקטיקה בתחרויות שחייה.</li> </ul>	4	כיתה
5	<b>טכניקה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הידרודינמיקה ואימון הטכניקה = <b>10 שעות</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ עקרונות ההתקדמות במים (עקרון ברנולי, החוק השלישי של ניוטון, עקרון השוט).</li> <li>✓ "זווית תקיפה", "מים שקטים", "קו זרימה", "מדחפיות", עקרון ה"קיאק".</li> <li>✓ אימון הטכניקה – סוגי הטכניקה,</li> </ul> </li> </ul>	48	כיתה+ מעשי

		<p>שלבי אימון.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח ביומכני של סגנונות השחייה התחרותיים = <b>28 שעות</b></li> <li>✓ ניתוח סגנון החתירה, הגב, החזה, הפרפר והמעורב האישי, זינוקים, פניות ונגיעה מסיימת.</li> <li>✓ איתור</li> <li>✓ איתור ותיקון טעויות טכניות.</li> <li>✓ סגנון "החזה המתגלגל" (הונגרי).</li> <li>✓ הוראה ותיקון טכניקה מתקדמת.</li> <li>• ויסות אימון הסבולת בשחייה – שלב א' = <b>10 שעות</b></li> <li>✓ משמעות ה"סבולת" בשחייה ההישגית, בהיבט הרב שנתי.</li> <li>✓ ויסות אימון הסבולת באמצעים פשוטים.</li> <li>✓ ויסות אימון הסבולת על פי תוצאות תחרויות.</li> <li>✓ "תקני העמסה" – על פי פיתוח ד"ר רובי שלו.</li> </ul>	
כיתה+ מעשי	12	<p><b>טכניקה מתקדמת</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• היבטים מודרניים ביישום טכניקות השחייה התחרותיות.</li> <li>• תרגילי סגנון ייחודיים, מתודיקת לימוד.</li> <li>• טווח גריפה, תדירות תנועה ויעילות תנועה.</li> <li>• התנסות במים.</li> </ul>	6
כיתה+ מעשי	52	<p><b>מרכיבי הכושר הגופני בשחייה ודרך אימונם</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אימון סבולת= <b>20 שעות</b></li> <li>• "תקני העמסה ממוחשבים" (על פי ג. פטרוביץ), השוואה ל"תקני שלו", בניית מודלים פרטנית, התנסות במים, סדנת תכנון תקנים, אימון סבולת בהיבט שנתי</li> </ul>	7

ורב שנת.

• "האימון היבש" של השחיין = 6 שעות

✓ היבטים רב שנתיים ושנתיים

✓ התנסות מעשית

• אימון הכוח של השחיין – 10 ש'

✓ אימון כוח מרבי, סוגי כוח באימון יבש.

✓ אימון כוח במים.

✓ שיטות האימון והתאמת תרגילים

לרמות ולגילים שונים.

✓ התנסות מעשית באימון כוח "יבש"

ו"רטוב".

• אימון סבולת המהירות של השחיין=4

שעות

✓ משמעות "סבולת המהירות" באימון

שחייה.

✓ סוגי סבולת המהירות, שיטות אימון

והתאמת התרגילים לתקופת האימון

ולרמת השחיינים.

✓ סבולת מהירות בתכנון ארוך טווח

ובתכנון השנתי.

• אימון המהירות של השחיין= 4 שעות

✓ סוגי המהירות הרלוונטיים לשחיין:

תגובה, פעולה, תנועה. שיטות

אימון ותרגילים לשיפור.

✓ טווח גריפה ותדירות גריפה כחלק

מאימון המהירות.

✓ אימון המהירות בהיבט של תכנון ארוך

טווח ותכנון שנתי.

• אימון הגמישות של השחיין=4 שעות

✓ משמעות הגמישות באימון השחייה.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ יישום שיטות הגמישות – מגוון תרגילים.</li> <li>• מבחני יכולת כלליים וייחודיים=4 שעות</li> <li>✓ עקרונות של קיום מבחנים (מהימנות, תקפות וארגון).</li> <li>✓ מגוון מבחני יכולת תלוי גיל ורמה.</li> <li>✓ התנסות מעשית.</li> </ul>	
כיתה+ מעשי	50	<p style="text-align: center;"><b>התכנון בתהליך האימון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון ארוך טווח=8 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ פילוסופיה של תכנון ארוך טווח.</li> <li>✓ מיון ילדים לשחייה.</li> <li>✓ שלבי האימון ארוך הטווח (יסודות, בנייה, התמחות, הישגי) על תכניהם השונים.</li> <li>✓ סדנאות תכנון.</li> </ul> </li> <li>• תכנון שנתי = 10 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ תכנון לשחייני גילאים.</li> <li>✓ תכנון לשחיינים הישגיים.</li> <li>✓ סדנאות תכנון.</li> </ul> </li> <li>• תכנון מחזורי ביניים =6 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ סוגי מחזורי בינים ויישומם.</li> <li>✓ תרגילים אופייניים למחזורי הביניים בענף השחייה. התאמה לגילים ולרמות שחייה שונים.</li> <li>✓ סדנת תכנון.</li> </ul> </li> <li>• תכנון מחזורי זוטא = 6 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ סוגי מחזור זוטא.</li> <li>✓ סדנת תכנון.</li> </ul> </li> </ul>	8

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון יחידת האימון הבודד = 10 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ עקרונות מתודיים.</li> <li>✓ סוגי יחידות אימון. דוגמאות של תרגילים תלוי רמה וגיל.</li> <li>✓ סדנאות תכנון.</li> </ul> </li> <li>ה"טייפר" (חידוד) באימון השחייה = 6 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ הגדרות: טייפר, חידוד, הכנה בלתי אמצעית, "פורמה ספורטיבית".</li> <li>✓ השלכות פיזיולוגיות של הטייפר.</li> <li>✓ דוגמאות של טייפר – שחייני צמרת.</li> <li>✓ תכנון טייפר לגילאים ורמות אימון שונים.</li> <li>✓ טייפר ותזונה.</li> <li>✓ טייפר והכנה מנטלית.</li> </ul> </li> <li>תכנון מחנות אימון = 4 שעות <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ סוגי מחנות אימון.</li> <li>✓ תכנון לגילאים ורמות שונות.</li> </ul> </li> </ul>	
כיתה+ מעשי	34	<p style="text-align: center;"><b>נושאים ייחודיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פגיעות ספורט אופייניות לענף = 2 שעות</li> <li>• ביקור באגודות שחייה (מבנה מקצועי של אגודה, מבנה ארגוני, צפייה וניתוח אימון)=8 שעות</li> <li>• תקשורת בספורט=4 שעות</li> <li>• סדנת פסיכולוגיה – מנטלית=8 שעות</li> <li>• פילוסופיית אימון=4 שעות</li> <li>• צפייה וניתוח תחרויות שחייה=8 שעות</li> </ul>	9
מעשי	10	הרצאות חניך	10
מעשי	12	בוחר המאמן	11
כיתה+ מעשי	5	מבחנים	12

כיתה	3	שיחת סיכום	13
	244	סה"כ	

מקורות לימוד מומלצים:

1. וילקה, ק. (1993). "אימון הטכניקה (תקציר הרצאות)". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
  2. בילקביץ', א. קאופמן, ל. (1997). "האימון היבש – חלק א". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
  3. בילקביץ', א. קאופמן, ל. שלו, ר. (1999). "האימון היבש – חלק ב". ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
  4. שלו, ר. (1994). "אימון הכוח של השחיין". (מתוך סדרת המאמרים: "סוגיות באימון כוח"), החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
  5. שלו, ר. (1992). "תקני העמסה בשחייה" מתוך: "אסיף – שנתון מדעי" מס. 5. (עמ' 157-169). הוצאת גיל, מכון וינגייט, נתניה.
6. Colwin, M, C. (1992). "Swimming Into the 21st Century". Human Kinetics.
  7. Counsilman, G, E. (1977). "Competitive Swimming Manual". Counsilman Co. INC.
  8. Bloomington Indiana.
  9. Hannula, D.(1995). "Coaching Swimming Successfully". Human Kinetics.
  10. Maglischo, E, W. (1982). "Swimming Faster". Mayfield Publishing Company.
  11. Maglischo, E, W. (1993). "Swimming Even Faster". Mayfield Publishing Company.
  12. Wilke, K. Madsen, O. (1986). "Coaching the Young Swimmer". Pelham Books.

## ד. 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

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

**סה"כ שעות 28 שעות**