

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

קורס מדריכי התעמלות

ענף התעמלות המכשירים הינו ענף ספורט ייחודי משום שהוא משלב את הדרישה לשליטה בכל מרכיבי הכושר בצורה מושלמת אך עם זאת כל התנועות יש לעשות בצורה אלגנטית, אסתטית ומסונכרנת. מתעמלים ברמה הגבוהה ביותר, ראה ערך, אולימפיאדה ואליפויות עולם, נדרשים להציג יכולות מדוייקות מאוד על מכשירי התעמלות שונים תוך שימוש בכלל היכולות הגופניות שלהן כמעט בכל תרגיל.

התעמלות המכשירים כוללת את הדרישה לכוח, מהירות, דיוק, קוארדינציה, שיווי משקל, סיבולת לב ריאה ועוד ברמה גבוהה תוך שמירה על אלגנטיות התנועה וחינניות המופיעה. מכשירי ההתעמלות אשר לוקחים חלק בענף הינם מקבילים, חמור, טבעות, קורה וכן תרגילי קרקע וקפיצות שונות

בישראל, כחלק מהתעוררות תחום חינוך גופני, כבר בגיל הכיתות הנמוכות וגני הילדים ניתן למצוא כמעט בכל עיר חוגי התעמלות כלליים והתעמלות מכשירים בהם מלמדים ומחזקים את היכולות הגופניות השונות של הילדים בהתאם לגיל. כמו כן הם נחשפים למכשירי ההתעמלות השונים ויש שמתחילים להתחרות בליגות ילדים. בהמשך, יש שימשיכו להתאמן ולהצטרף לקבוצות תחרותיות שונות ואולי אף יגיעו לבחירת ישראל המייצגת אותנו בתחרויות שונות בעולם.

היתרונות של חוג התעמלות מכשירים לילדים בגיל הצעיר הן רבות. מבחינה פיזיולוגית, חוג התעמלות מחזק את השלד, היציבה מפתח את מרכיבי הכושר הגופני. מבחינה קוגניטיבית החוג תורם להכרת והבנת חוקי ענף ספורט חדש, תרגול הזיכרון על גווניו. מבחינה רגשית החוג גורם להנאה מרובה, תורם ללמידת שיתוף פעולה בקבוצות שונות, תחושת הצלחה וכישלון, הכרת הגוף ויכולתו. החוג נותן מסגרת חברתית לילדים אחר הצהריים עם קבוצת ילדים בטווח הגילאים שלהם, פורקן אנרגיה ולימודים בצורה חוויתית.

עד גיל 16, הילדים והילדות מונחים על ידי מדריכי ומדריכות התעמלות. על מנת להפוך למדריך התעמלות, יש לעבור קורס מדריכי התעמלות באחד מבתי הספר ללחינוך גופני כדוגמת בית הספר להסמכת מדריכים ומאמנים במכללה האקדמית בוינגייט. שם תכנית הלימודים כוללת לימודים עיוניים של אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה התפתחותית ותורת האימון, סה"כ בסך 60 שעות ולימודים מעשיים בסך 140 שעות הכוללים מיומנות אישית, הכנה גופנית לילדים, הדרכה ואימון, חוקה ושיפוט ותורת הענף. כמובן שעל מנת להתקבל לקורס מדריכי התעמלות יש צורך ברקע בתחום הן בפן המעשי בתחומי הקרקע, מקבילים, קורה וקפיצות והן מבחינת רקע ספורטיבי והכרת הענף.

קורס מדריכי התעמלות מעניק לבוגריו את הידע העיוני וכן הכלים המעשיים לפעול בשטח ולהדריך וללמד ילדים את תחומי הידע בהתעמלות. בוגרי הקורס יוכלו למצוא עבודה במסגרות הפנאי השונות וכן התחרותיות. בהמשך במידה וירצו להתמקצע יכלו להמשיך ולבצע קורס מאמני התעמלות בהתמחויות שונות: מכשירים, טרמפולינה, אקרובטיקה.