

תכנית להכשרת מדריכים בהתעמלות מכשירים לבנות

התכנית נכתבה ביוני 2013
התכנית מעודכנת לתאריך 8.3.2017

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים שיתמחו בהדרכת ילדות ונערות בהתעמלות מכשירים עממית ועד לדרגה ה' (בהתאם לחוק הספורט).
- עקרונות הכנת תכנית אימונים לקבוצות אלו.
- הקניית מיומנויות והתנסויות בהוראה והדרכה כולל רכישת ידע בשלבי הלימוד, זיהוי שגיאות ותיקון.
- הקניית הבנה בסיסית בעקרונות הערכה ושיפוט, ביסוס היכולת המעשית בשיפוט הדרגות הנמוכות.
- התמקדות בשלבי הבנייה של המתעמלת מהגיל הרך ועד לדרגות תחרות ראשונות, תוך דגש על שמירה ועזרה, פיתוח מרכיבי הכושר הגופני תוך שילוב משחקים ותחרויות.
- שיפור היכולת האישית תוך לימוד מיומנויות מורכבות.

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 = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך התעמלות מכשירים לבנות. תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 210 שעות כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני - 60 שעות .

ב. מעשי/ענפי – 150 שעות .

סה"כ : כ- 210 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 לימוד	נושאי הלימוד	שיעור 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 הלימוד	שיעור מס'
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוס מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – פוספט	1
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	2
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	3
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	4
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	5
1	מבחן מסכם	6

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.

א' 3 – תורת האימון - מבוא (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבוא לכושר גופני מרכיבי יכולת גופנית וקואורדינטיבית	1
2	כושר גופני וקואורדינציה (כלליים וייחודיים)	2
2	שיטות להקניית יכולת גופנית וקואורדינטיבית באימון	3
2	שיטות ואמצעים לפיתוח יכולת גופנית וקואורדינטיבית	4
2	החימום ויכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית	5
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	6
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	7
1	מבחן מסכם	8

*יש להתייחס לנשים/ילדות במהלך הלימוד של נושאים אלו.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א'". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גלעד, 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'4 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאי/ת (עבודה של בנים עם בנות)	1
2	גישות ביהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	4
2	מעורבות הורים בספורט	5
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	6
1	מבחן מסכם	7

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. וויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. וויינגרטן, 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 - 150 שעות

מס'1	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	תורת הענף • תולדות ההתעמלות - 2 ש'ע' • איתור ומיון של מתעמלות – הרצאה - 2 ש'ע' • איתור ומיון ראשוני של מתעמלות – מעשי- 1 ש'ע' • הפחד, החרדה והבטיחות בהתעמלות – הרצאה - 2 ש'ע' • הכרת מונחי היסוד והשימוש בהם בהתעמלות- 1 ש'ע'+מבחן • חוקה ושיפוט כלליים- 3 ש'ע'	11	כיתה+ מעשי
2	עקרונות "הדרכה נכונה" והתנסות בהדרכה • עקרונות השמירה הנכונה- 1 ש'ע' • עקרונות החימום + הדרכה נכונה – הרצאה- 2 ש'ע' • סוגי החימום וחשיבותם – מעשי התנסות בהעברת חימום- 3 ש'ע' • התנסות בהעברת חימום- 20 ש'ע'+ מבחן. • התנסות בהעברת מיומנויות - 20 ש'ע'+ מבחן.	46	מעשי
3	הוראה ותהליכי למידת הטכניקה הענפית. עקרונות דידקטיים • כללים ללימוד אלמנט – הרצאה - 1 ש'ע' • הכרת אפיוני המכשירים השונים – עיוני- 2 ש'ע' • קפיצות - 9 ש'ע' • משחקי ריצה, לימוד ניתור ונחיתה, משחקים להכרת המכשיר כנחלק לקפיצות השונות, לימוד הדחיפה, קפיצת מקרס למפשק, לימוד דרגות ו, ה, ד +תיקון טעויות טכניות • לימוד מעוף שני קפיצת ידיים – דרוש בור נחיתה (2 שעות מתוך ה-9 שעות בנושא קפיצות) • מקבילים - 16 ש'ע' • מצבי תלייה, מצבי סמיכה, מעברים מסמיכה לתלייה,	58	כיתה+ מעשי

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	מעברים מתלייה לסמיכה, תנופות בסמיכה, תנופות בתלייה, סבב בטן פסיבי / אקטיבי, סוגי ירידות (פיורטו, תנופות, פניות), ללמיד הירידות דרוש בור נחיתה. (3 שעות מתוך 16 השעות למקבילים) לימוד תרגילי דרגות ו, ה, ד + תהליך תיקון טעויות טכניות קורה – 13 שע' תרגילי התקדמות בסיסיים, תרגילי הכנה לסיבובים וקפיצות, אלמנטים אקרובטיים דרגות ו, ה, ד אלמנטים תנועתיים MIX (דרגות ו,ה,ד), סוגי עליות, ירידות - לימוד הירידות דרגות ה' ד' ייעשה עם בור נחיתה (2 שעות מתוך 13 השעות של קורה) חיבור תרגיל קורה דרגה ה' על ידי החניך. לימוד תרגילי דרגות ו, ה, ד + תהליך תיקון טעויות טכניות. קרקע – 11 שע' אלמנטים אקרובטיים עם סמיכת ידיים, גלגולים, גלגונים, עמידת ידיים, גשרים. אלמנטים אקרובטיים עם מעוף (כולל פליק-פלאק) לאלמנטים האקרובטיים עם מעוף דרוש בור נחיתה (3 שעות מתוך 11 שעות לקרקע) גלגלון עם דחיפה / רחיפה, ערבית. חיבור תרגיל דרגה ה' ע"י החניך. לימוד התרגילים דרגות ו, ה, ד + תהליך תיקון טעויות טכניות בלט (מותאם לענף ההתעמלות) - 6 שע' תרגולים בסיסיים		

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	מול בר / סולם (פלייה, גלים, ניתורים, טונדו, פונדו, תרגולים בסיסיים במרכז, (התקדמות ללא בר), אלמנטים תנועתיים בסיסיים (ג'טה, סיסון, שסה, פירואטים)		
4	כושר גופני כללי וייחודי לילדים - הכנה גופנית לילדים- 15 ש' - כושר גופני ייחודי – 10 ש' - מבחנים- 10 ש'	35	מעשי
	חניכה/סטאז'- ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים		
	סה"כ שעות	150	

- מצ"ב קישור לחוברת תרגילים בהתעמלות מכשירים לבנות כפי שאושרה על ידי הוועדה המקצועית באיגוד ההתעמלות - חוברת תכנית מקצועית התעמלות מכשירים בנות 2018-2019.**

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למאמן מוסמך (לא למדריך!!!) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה לא יכול להתקיים במועדון אליה שייך החניך.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
13. השלמת הסטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **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 בהתעמלות מכשירים לבנות

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 החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס