

## תכנית להכשרת מדריכי שחייה - לימוד

איגוד השחייה : ד"ר לאוניד קאופמן, חנן גלעד, ענת פרקש, מורן רבינוביץ

יוני 2014

### 1. מטרת התכנית

להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים ללימוד שחייה בסיסית למען שיפור באיכות החיים של כלל האוכלוסייה, תוך הבנת השונות בין השוחים ומתן מענה בבחירת התכנים ודרכי ההוראה בהתאם.

לתכנית הענפית 6 נושאים כשהעיקרי מבניהם הוא פרק הוראת סגנונות השחייה המובנים.

- א. היבטים מתודיים ובטיחותיים בהוראת השחייה.
- ב. טרום שחייה לגילאי 4-6.
- ג. הוראת סגנונות השחייה המובנים לילדים ולמבוגרים.
- ד. שחייה לגיל השלישי.
- ה. עקרונות באיתור שגיאות ושיפור הסגנון הבסיסי למתחילים.
- ו. עקרונות בבניית תכנית אימון אישית לשיפור הכושר הגופני הכללי באמצעות השחייה.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

לקורס מדריכי שחייה לימוד יתקבלו מועמדים אשר עומדים בכל התנאים המפורטים:

2.1. המועמד הינו מי שסיים לימודיו בכיתה י"א (ויציג אישור מתאים מבית ספרו).

2.2. המועמד עמד בהצלחה במבחני הכניסה כפי שמפורטים בסעיף מטה.

**תעודת סיום הקורס תוענק לחניך ביום הגיעו לגיל 17.**

2.3. מבחני הכניסה ייערכו באחריות המוסד המכשיר ויכללו :

א. שחייה למרחק 200 מטר תוך שילוב של 2 סגנונות שחייה לפחות.

ב. ראיון אישי.

### 3. מבחני גמר/הסמכה

**בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר שיכללו :**

- מבחנים עיוניים - לימודי המדעים – בציון מעבר 60 לפחות

מבחן עיוני ענפי- בציון מעבר 70 לפחות

- מבחן מעשי - (אימון המדריך והדגמות) ציון עובר במעשי/ענפי - 70 לפחות.

**בבחינה של אימון המדריך ייבחן החניך על :**

1. הגשת מערך שיעור בהתאם לפרמטרים המפורטים בפרק המתודיקה.

2. יכולת הדגמה נאותה בכל אחד מהסגנונות שנלמדו בקורס. (יבש ורטוב)
  3. יכולת הדרכה בפועל כולל משובים מקצועיים ובקיאות בנושא הנלמד.
  4. מבחן יכולת אישית שחייה למרחק 400 מ' (שחייה רצופה ללא הגבלת זמן, ניתן לשלב יותר מסגנון אחד).
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר וציוונו המשוקלל יהיה 70 לפחות (והגיע לגיל 17 לפחות) ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך שחייה לימוד.
- תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .**

#### **4. תכנית הלימודים כוללת 200 שעות כמפורט להלן:**

א. מדעים/ עיוני - 46 שעות

ב. מעשי/ ענפי - 154 שעות

**סה"כ : 200 שעות**

#### **5. 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 בהוראה של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה.

## 6. תכניות לימודים עיוניות - סה"כ 46 שעות לימוד

### א. אנטומיה של מערכת התנועה (16 שעות)

#### מטרות הקורס:

1. הקניית ידע בסיסי עיוני על מבנה גוף האדם.
2. הכרה יסודית של מבנה מערכת התנועה.
3. הכרת המערכת הקרדיווסקולרית ומערכת הנשימה.
4. יצירת תשתית לקראת לימודי הפיסיולוגיה, תורת התנועה וביומכניקה.

### רשאי ללמד אנטומיה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

מי שלמד בבית ספר אקדמי קורס אנטומיה בהיקף של 210 שעות לפחות או בעל תעודת בוגר לימודי רפואה ו/או פיזיותרפיה מבית ספר מוכר להשכלה גבוהה. או מי שהינו בעל תואר שני במדעי החינוך הגופני.

#### הנושאים הנלמדים:

שעות לימוד	מה מצופה מהחניך ברמת הידע בנושא ?	נושאי הלימוד	שיעור מס'
1	תא, רקמה, איבר, מערכת	מבוא לארגון גוף האדם	1
1	רקמות חיבור רכות (רצועה וגיד) רקמות חיבור שלדיות (סחוס, עצם), רקמת שריר, רקמת עצבים.	מבנה ותכונות רקמות	2
1	מינוח, מישורי גוף, תנועות, מבוא למפרקים, מבנה כללי של השלד.	מבוא למערכת התנועה	3
2	עמוד השדרה: מבנה ותנועות, כלוב בית החזה, אגן הירכיים, שרירי שלד הציר.	ציר הגוף	4
3	שלד הגף העליון, מפרקי הגף העליון, שרירי הגף העליון	הגף העליון	5

שעות לימוד	מה מצופה מהחניך ברמת הידע בנושא ?	נושאי הלימוד	שיעור מס'
3	שלד הגף התחתון, מפרקי הגף התחתון, שרירי הגף התחתון	הגף התחתון	6
2	מבנה כללי של עורקים, ורידים ונימים, מחזור דם סיסטמי ופולמוני – עקרונות, מבנה הלב.	המערכת הקרדיווסקולרית	7
2	דרכי האוויר, מבנה הריאות, מבנה המגנון המכני של הנשימה.	מערכת הנשימה	8
1		מבחן מסכם	9

#### 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.
5. Clemente, Carmine, D. (1997). Anatomy. A Regional Atlas of the Human Body 4<sup>th</sup> ed.. Baltimore: Williams and Wilkins.
6. McMinn, R.M.H; (1995) Gaddum-Rosse, P; Hutchings, R.T; Logan, B.M. Functional Clinical Anatomy, London. Mosby.

**ב. פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)**

**מטרות הקורס:**

1. לימוד פעולת מערכות התנועה של הגוף במנוחה ובמאמץ תוך שימת דגש על המערכות העיקריות בזמן פעילות גופנית בקבוצות הגיל הרלוונטיות אשר יילמדו בקורס.
2. לימוד והכרת מסלולים מטבוליים (אירוביים ואנארוביים) תוך שימת דגש על קבוצות הגיל השונות- הגיל הרך, גיל ההתבגרות, הגיל הבוגר, הגיל השלישי.

**רשאי ללמד פרק זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:**

בעל תעודת בוגר לימודי פיזיולוגיה ו/או מדעי הרפואה ו/או פיזיותרפיה מבית ספר מוכר להשכלה גבוהה. או מי שהינו בעל תואר שני במדעי החינוך הגופני.

**הנושאים הנלמדים**

שעות לימוד	מה מצופה מהחניך ברמת הידע בנושא ?	נושאי הלימוד	שיעור מס'
1	<p><u>עקרון ההומיאוסטזיס</u> שמירה על סביבת גוף קבועה בתנאים חיצוניים משתנים. <u>מערכות הגוף השונות</u></p>	פיזיולוגיה כללית	1
5	<p><u>מקורות האנרגיה בשריר</u> מסלול הגלוקוז, ספיגת גלוקוז, פירוק הגלוקוז בגוף. <u>מטבוליזם של פחמימות</u> גליקוליזה - מסלול אנאירובי, חומצת חלב, הפקת אנרגיה, נשימה אירובית- מיטוכונדריה, נשימה חמצונית, הפקת אנרגיה, מטבע האנרגיה של הגוף, ATP <u>מנגנון כיווץ השריר</u> עומס- מתח, כיווץ הסיב הבודד <u>מטבוליזם של שומן</u> חמצון חומצות שומן</p>	פיזיולוגיה של המאמץ	2

שעות לימוד	מה מצופה מהחניך ברמת הידע בנושא ?	נושאי הלימוד	שיעור מס'
	צריכת חמצן במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן		
2	<u>פיזיולוגיה של הילד:</u> מאזן המים והחום אצל ילדים מערכות פיזיולוגיות בגיל הצעיר (תפוקת הלב, נפח פעימה)	<b>דגשים פיזיולוגיים לגילאים השונים:</b>	3
2	<u>פיזיולוגיה של המתבגר</u> מערכות הגוף בגיל ההתבגרות שינויים הורמונליים והשפעתם פציעות פיזיולוגיות התפתחות מסת שריר בגיל ההתבגרות		4
2	<u>פיזיולוגיה של הבוגר:</u> מסת שריר, מאמץ אירובי לעומת מאמץ אנאירובי		5
2	<u>פיזיולוגיה של הגיל השלישי</u> שינויים במסת שריר ובחוזק עצם בגיל השלישי יתרונות פעילות גופנית בסביבה המימית (אוסטאופורוזיס, מפרקים)		6
1		<b>מבחן מסכם</b>	7

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

#### מקורות לימוד מומלצים:

1. אלייקים, א., נמט, ד. (2008). פעילות גופנית בילדים בבריאות ובחולי. הוצאת המחברים.
2. שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
4. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

**ג. היבטים פסיכולוגיים בהוראת השחייה (15 שעות)**

**רשאי ללמד מי שעומד באחד מתנאים הבאים:**

בוגר/ת תואר בפסיכולוגיה, רצוי עם זיקה לחינוך גופני וספורט.

**הנושאים הנלמדים**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4	תאוריות בהקשר לפעילות גופנית: מסוגלות עצמית, רגשות ומוטיבציה. המודל של בנדורה- יעילות עצמית, מודל מוטיבציית המסוגלות של וייס	1
4	דרכים ליצירת מוטיבציה ללמידה בקרב מתלמידים בקבוצות הגיל השונות: ילדים, מתבגרים, מבוגרים והגיל השלישי	2
4	מיומנויות קשב וריכוז ו-ADHD, התמודדות דרך הפעילות הגופנית	3
2	התמודדות עם חרדה ופוביית מים	4
1	מבחן מסכם	5

**מקורות לימוד:**

1. סימה, ז. (200). עיונים בפסיכולוגיה של הספורט. הוצאת אסיף.
2. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
3. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" - חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
4. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" - חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
5. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה יינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
6. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

## 7. תכנית לימודים ענפית מעשית – 154 שעות

### מאמן מקצועי הרשאי ללמד את תכנית הלימודים הענפית יהיה מי שעומד בכל התנאים

#### הבאים:

1. בעל תעודת תואר אקדמי ראשון לפחות באחד מתחומי החינוך (רצוי בחינוך גופני).
2. בעל תעודת מאמן בענף השחייה.
3. בעל אישורי ניסיון של 5 שנים לפחות בהדרכה ואימון ספורטאים בענף השחייה מתוכן 3 שנים לפחות בהוראת שחייה בעל רקע עשיר ומגוון בהוראת שחייה במסגרות שונות.

#### הנושאים הנלמדים:

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
1	שיחת פתיחה היכרות, הצגת התכנית ודרישות הקורס.		2	עיוני	
2	הרצאת פתיחה : השחייה במעגל החיים ובשלושת העולמות: הספורט, החינוך הגופני והבריאות.	השחייה הספורטיבית, העממית והבריאותית. רקע וסקירת מטרות ומסגרות בגילאים ובאוכלוסיות השונות מגיל ינקות ועד זקנה.	2	עיוני	
3	מבוא להידרודינמיקה הציפה, כוחות מקדמים וכוחות מתנגדים לתנועת האדם במים. אפיוני התנועות המקדמות, העוצרות והניטרליות ושיוכן לסגנונות השחייה שילמדו בקורס.	שיעורים אלו יומחשו ויושמו גם במים בשיעור המעשי	4	3 שעות עיוני + 1 שעה מעשי	יסודות השחייה, עמית נתני ואדווה לנדסמן, בהוצאת מכון וינגייט. 2000. פרק ב1.
4	הייחודיות והיתרונות	היבטים אנטומיים,	2	עיוני	Swimming



מס'	הנושא הנלמד	הדגשים /הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	של השחייה - כענף ספורט וככלי בריאותי לשיפור איכות החיים של כלל האוכלוסייה מינקות -זקנה.	פיזיולוגים, קינזיולוגיים ונפשיים בשחייה במעגל החיים			Anatomy. Ian Mcleod. Human Kinetics, 2010.
5	<b>כללי בטיחות בהוראת השחייה</b> עשה ואל תעשה (יש להדגיש את : "אוורור יתר" - איסור עצירת נשימה מעבר ל-10 שניות, התנהגות בשטח הבריכה (כניסה ויציאה מסודרים, איסור ריצה ,קפיצה וכד') עקרונות בסיסיים בהצלה.	השיעור דרך "משקפי הבטיחות" בבריכת השחייה	2	עיוני	חוזר מנכל, משרד החינוך <b>לינק למאמר - מה שעלול לקרות לילדים שעוצרים נשימה מתחת למים</b>
6	<b>היבטים מתודיים בהוראת השחייה:</b> מילון מונחי יסוד בהוראת השחייה, יצירת מסגרת ותרבות שיעור בגיל הצעיר והמבוגר. ממדי התפקוד והלמידה: הקוגניטיבי, המוטורי, החברתי והרגשי.	העקרונות המתודיים יילמדו וישולבו תוך כדי הקורס כאשר יודגשו גם בהרצאות העיוניות וגם דרך השיעורים המעשיים שם תהיה התייחסות ספציפית אל כל נושא דרך הוראת המיומנויות השונות של הקורס . <b>מערך השיעור ילמד כחלק מיחידת הוראה. בכל מערך</b>	12	8 עיוני 4 מעשי	אלדר א. 1997. הוראה יעילה בחינוך הגופנית , נתניה , הוצאת תמוז.

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	<p>הכרת וסיווג הלומדים, עיקרון ההדרגה, מיקום המדריך, סוגי תקשורת ויחסי מדריך-לומדים בגילאים השונים, ההדגמה היבשה לעומת זו הרטובה. תפוקת קול ותקשורת בתנאים אקוסטיים קשים, סוגי משוב ועקרונות למתן המשוב. השימוש בעזרים. עקרונות בתכנון, מערך השיעור, היבטים הנעתיים בהוראת שחייה, מניעה והתמודדות עם בעיות משמעת, הערכה.</p>	<p>שיעור או תכנית עבודה תהיה התייחסות לאוכלוסיית היעד לאפיוניה ומטרותיה הספציפיות. תוך התחשבות במשאבים: תנאי הסביבה, הזמן ומספר השיעורים שיוקדשו לנושא או לסגנון. בכל מערך תהיה התייחסות למצב הכניסה, לתנאים המוקדמים, לקשיים האופייניים ולשגיאות האופייניות בביצוע התוכן הנלמד.</p>			
7	<p><b>תהליך ההסתגלות למים:</b> הנשימה, הכנסת הראש למים, הציפה על הבטן, הקימה, תרגילים לשיפור תחושת המים למתחילים, צורות התקדמות בסיסיות במים, הצלילה</p>	<p>עיוני ויישום מעשי כאחד, כולל הוראת עמיתים והוראת ילדים במסגרת הקורס בימי החופשה מבתי הספר אם מתאפשר. יישום במסגרת ההתנסות. - מצבי חץ למתחילים ולמתקדמים - חץ על הבטן וחץ על הגב</p>	10	5 עיוני 5 + מעשי	<p>שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים. פרק 2,3 ברגמן א. הוצר 1995, בהוצאת מכללת</p>

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	<p>הבסיסית, התייחסות בסיסית לציפה ולקימה מן הגב. המעברים מציפה על הבטן לציפה על הגב והפוך. - לימוד תרגיל החץ. -התמודדות עם פחד מים בילדות ובבגרות. - המעבר ממים רדודים לעמוקים- תרגילים נותני בטחון כהכנה לשחייה במים העמוקים.</p>	- מצבי חץ שונים			<p>וינגייט-שיקום במים . פרק ד</p> <p>AKOS TOTH, The 2006, Metology of teaching swimming. בהוצאה עצמית , בית בספר לחינוך גופני אוניברסיטת סמלוייס בודפשט. פרקים 2,3,4</p>
8	<p><b>טרום שחייה לגילאי 4-6.</b></p> <p>- אפיוני הגיל בארבעת הממדים.</p> <p>- גיל כרונולוגי לעומת גיל התפתחותי.</p> <p>- משמעויות בהוראת השחייה.</p> <p>- סגנון טבעי לעומת סגנון מובנה.</p> <p>- תרגילי הישרדות במים רדודים ועמוקים.</p> <p>- חינוך לבטיחות בגיל</p>	<p>גיל 4 כגיל של התחלת הנפרדות מן ההורה והמעבר לסמכותו של המדריך.</p> <p>גילאי 4-6 הם גילאים שבהם האפשרות לדיוק בסגנון השחייה מוכתבת מרמת ההתפתחות והקשב. לכן נדרשות התאמות מיוחדות בתנאים ובתכנים.</p>	6	<p>4 עיוני+ 2 מעשי רצוי בשילוב שיעור הדגמה עם בני 4</p>	<p>תכנית הלימודים בחינוך הגופני , לגן הילדים , ירושלים 2007, משרד החינוך.</p> <p>AKOS TOTH, The 2006, Metology of teaching swimming. בהוצאה עצמית , בית בספר</p>

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	<p>הצעיר.</p> <p>- מטרות, תכנים, מתודולוגיה ודרכי הערכה.</p> <p>- משחקים בתהליך הוראת השחייה בגיל הרך.</p>				<p>לחינוך גופני אוניברסיטת סמלוייס בודפשט 5-26</p>
9	<b><u>הוראת סגנונות השחייה המובנים:</u></b>				
9.1	<p><b>סגנון החתירה:</b></p> <p>-אפיונים ויתרונות הסגנון כסגנון לשיפור הכושר הגופני להמונים. -קביעת תכנים בהתייחסות לאפיוני לומדים שונים, לקבוצות גיל שונות ולמטרות שונות.</p> <p>- ניתוח טכני, עקרונות בסיווג תנועות, זיהוי השגיאות האופייניות, דרכי הוראה והערכה.</p>	<p>פרק זה עוסק בעיקרי התכנים של הוראת השחייה. הסגנונות השונים ילמדו בהתאמה לאפיונים של קבוצות הגיל השונות: ילדי בית הספר יסודי, מתבגרים ומבוגרים תוך כדי, יישום גם העקרונות המתודיים בתרגילים יזומים בקבוצות קטנות ובמסגרת אימוני המדריך.</p>	14	7 עיוני+ 7 מעשי	<p>נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.</p>
9.2	<p><b>סגנון הגב-חתירה:</b></p> <p>- שניים במחיר אחד- הגב והחתירה כשני צדדים של אותו מטבע.</p> <p>- היבטים בריאותיים</p>	<p>תכנים חופפים על הבטן ועל הגב. השונה והדומה במרכיבי החתירה על הבטן ועל הגב.</p> <p>תזמון בסיסי ותזמון מתקדם</p>	10	5 עיוני+ 5 מעשי	<p>נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005</p>

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	<p>בשחייה על הגב</p> <p>- ההסתגלות למים על הגב.</p> <p>- גב חתירה לילדים, ומבוגרים, מטרות, ניתוח טכני,</p> <p>- הבנת השגיאות האופייניות, דרכי הוראה והערכה.</p>	בסגנון הגב			<p>אמנות השחייה</p> <p>הוצאת דני ספרים</p>
9.3	<p><b>סגנון החזה:</b></p> <p>- היתרונות והחסרונות של סגנון החזה למתחילים וככלי לשיפור הכושר הגופני.</p> <p>-סגנון חזה עממי לעומת התחרותי.</p> <p>-מטרות בקבוצות הגיל השונות,</p> <p>-ניתוח טכני, זיהוי השגיאות האופייניות, הסיבות והתוצאות בהקשר לתנועות עוצרות ומקדמות בסגנון.</p> <p>-עיקרון ההדרגה ויישומו בהוראת סגנון החזה למתחילים.</p> <p>-שלבי לימוד</p>	<p>הבנת המורכבות של התנועות העוצרות הסגנון החזה בהתייחס למרכיבי הסגנון, מנח הגוף, והקואורדינציה.</p> <p>מעשי – שיעור הדגמה על תלמידים, (רצוי עם חניכים חיצוניים).</p>	14	7 עיוני+ 7 מעשי	<p>נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.</p>

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	ומשמעותם בהוראת סגנון החזה. שיעור לדוגמא: לימוד תנועת הרגליים בסגנון החזה. - ויסות כוח ושיפור במרכיבי הכש"ג באמצעות תרגילי ספירת תנועות בסגנון החזה				
9.4	<b>סגנון הגב הקלאסי:</b> חזה וגב קלאסי-שני צדדים לאותו מטבע. עלות תועלת - הגב הקלאסי הפשוט כסגנון קליט ומועיל להמונים	-לימוד שלושת תצורות הסגנון: בסיסי, בינוני ומתקדם ושיוכן לטיפוסי לומדים שונים.	4	2 עיוני+ 2 מעשי	
10	<b>לימוד הפניות הבסיסיות בשחייה:</b>	- בסגנונות על הבטן - בסגנונות על הגב - במעברים מגב לבטן - במעברים מבטן לגב	2	1 עיוני+ 1 מעשי	נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.
11	<b>לימוד הקפיצות הבסיסיות למים:</b>	-קפיצת נר -קפיצת ראש	2	1 עיוני+ 1 מעשי	נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה.

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים / הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
					שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.
12	<b>- תכנים ייחודיים לגיל השלישי:</b> - הוראת השחייה בגיל מבוגר-מתודולוגיה -הבנת העקרונות של סגנונות שחייה מותאמים על סמך הידע שנצבר בקורס על הסגנונות המובנים. - התנסות מעשית בתכנים.	היבטים פיזיולוגיים קינזיולוגיים ונפשיים של פעילות גופנית בגיל הזקנה. * *(מומלץ להביא מרצה אורח מומחה בתחום) - סגנון הגב הקלאסי, הגב חתירה, החתירה והחזה בגיל הזקנה.	4	3 עיוני 1 מעשי	
13	<b>עקרונות בשיפור סגנון השחייה</b>				
13.1	<b>עקרונות בהערכת ביצוע של סגנון שחייה שלם.</b> מהו סגנון טוב ולמי? הגדרות: וריאציה, שגיאה משנית, שגיאה קריטית.	עיוני איתור והבנת הגורמים לשגיאות הקריטיות בסגנונות השחייה השונים שיילמדו בקורס.	3	עיוני	נתני עמית. לנדסמן אדוה- יסודות השחייה.
13.2	<b>שינוי דפוסי תנועה במים, כיצד?</b> מתודולוגיה של תיקון שגיאות עיקריות	טכניקות לשינוי הדפוס התנועתי דרך השלם ודרך פירוק התנועות לחלקי הסגנון. תיקון יתר. עקרונות	3	3 מעשי-	צפייה בשוחים בבריכה או בחניכי הקורס תוך איתור, תיקון ושיפור הסגנון

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים / הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	בשחייה בקרב האוכלוסייה הממוצעת.	במתן משוב ספציפי משקף, מתקן והולם.			
14	<b>מבוא לכושר גופני ובריאות</b>				
14.1	<b>מבוא לכושר גופני כחלק מאורח חיים בריא. מרכיבי יכולת גופנית כלליים תוך התייחסות ספציפית לשיפור היכולת הגופניות דרך המים</b>	השחייה ככלי משמעותי לאורח חיים בריא במעגל החיים, - היבטים ומטרות במעגל החיים בהתאמה לקבוצות הגיל שיידונו בקורס: ילדים, מתבגרים, מבוגרים וזקנים תוך התייחסות גם למגדר.	4	4 עיוני	
14.2	<b>תרגילי סגנון לשיפור הקואורדינציה הקשב והריכוז</b>	תרגילי ספירת תנועות, תרגילים המשלבים חלקי סגנונות שונים, עבודה עם הפרדה בין צד ימין לצד שמאל בנשימה ובעבודת הגפיים, מקצבי נשימה לפי מספר תנועות בחתירה ובחזה.	3	3 מעשי	
14.3	<b>תרגילי סגנון לשיפור הכש"ג + שימוש בעזרים</b>	סנפירים, קרש, פולי התייחסות לילדים ומבוגרים ברמה בסיסית ומתקדמת	3	3 מעשי	
14.4	<b>חלק מכין (יבש) לשיעור שחייה</b>	תרגילי הכנה בסיסיים לשחייה.	2	מעשי ביבש לא נדרשת בריכה	



מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
14.5	<b>המעבר מלומד לשוחה</b> <b>מיומן-עקרונות בבניית</b> <b>תכנית אימונים</b> <b>בשחייה לשיפור</b> <b>היכולות הגופניות,</b> <b>ואיכות החיים</b> <b>היבטים חברתיים</b> <b>בשיעורי וחוגי שחייה</b>	בניית תכנית אישית תקופתית לשחיין העממי. בניית תכנית שנתית לחוג השחייה התייחסות לילדים ומבוגרים. התייחסות למגדר	4	4 עיוני	
15	<b>אימון המדריך:</b> מלווה בהגשת מערכי שיעור. לפי הפרמטרים המצוינים בפרק המתודיקה.	כל משתתף יידרש לשלושה אימוני מדריך בנושאים שונים בציון 70 לפחות. מרכיבי הציון יתייחסו לתכנון לידע בנושא ולביצוע בפועל. בנוסף יידרש כל חניך לצפייה בשיעורי שחייה למתחילים בהיקף שייקבע ע"י רכז הקורס	26	26 מעשי	
16	<b>משחקי מים</b>	ניתן ורצוי לשלב במהלך הקורס ע"י הרכז ולאחר מכן ע"י משתתפי הקורס.	4	1 עיוני 3 מעשי	
17;	<b>הכנה וחזרה למבחן</b> <b>הסיום</b> התייחסות לעקרונות המרכזיים שנלמדו בקורס. עקרונות בבחירת סגנון השחייה הראשון ללימוד. עקרונות		3	3 עיוני	

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
	התאמת הסגנונות לסוגי הלומדים והמתאמנים השונים.				
18.	<b>מבחן עיוני</b>		2.5	2.5 עיוני	על המבחן העיוני לשקף את כל הפרקים שילמדו בקורס בהתאם למשקלם היחסי. הוא יכלול שאלות פתוחות שיביאו לידי ביטוי תהליכי חשיבה פדגוגיים.
19.	<b>מבחן מעשי</b>	400 מ' רצוף, הדגמת 3 סגנונות במים וביבש	2.5	2.5 מעשי	הדגמת הסגנון אמורה לתת ביצוע הולם כהדגמה מול קבוצת לומדים במסגרת של לימוד שחיה.
20.	<b>שיחת סיכום ומשוב</b>		2 עיוני		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>חניכה/סטאג' - ראה נספח 2 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים</li> </ul>			
	<b>סה"כ שעות ענפיות/מעשי</b>		<b>154</b>		

### מקורות לימוד מומלצים:

- עמית נתני, אדוה לנדסמן, "מקראה לקורס מדריכי שחיה". (2002). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון-וינגייט, נתניה.
- Mcleod. I. (2010). Swimming Anatomy: Human Kinetics
- Shaw. S. & D'Angour .A. (1996). The Art of swimming-a new direction using Alexander Technique , Ashgrove Publishing London & Bath

## 8. נספח 1

### התנהגויות מצופות מבוגר קורס מדריכי שחיה לימוד

1. הבנה של ייחודיותו וחשיבותו של ענף השחייה במעגל החיים.
2. ידע והבנה נאותים המתבטאים ביכולת תכנון של תכנית לימוד במגוון סגנונות השחייה שנלמדו בקורס מתוך הבנת האפיונים והצרכים של כל קבוצת גיל .
3. ידע והבנה נאותים בבניית תכנית אימון אישית לשחיין העממי לשיפור הכושר הגופני בשילוב הידע המדעי שילמד בקורס.
4. ידע והבנה של עקרונות מתודיים ובטיחותיים בהוראת השחייה.
5. שליטה מעשית טובה במיומנויות ההדרכה לפי העקרונות שנלמדו בקורס כולל הדגמות נאותות במים וביבשה ויכולות תדרוך ומישוב מגוונות לקבוצות הגיל השונות.
6. יכולת נאותה בהערכת סגנון שחיה, זיהו שגיאות קריטיות והבנת סיבותיהן כחלק מתכנית לשיפור סגנון שחייה.
7. יכולת מעשית: שחייה רצופה למרחק 400 מ', יכולת הדגמה נאותה בכל סגנונות השחייה שנלמדו בקורס כולל הדגמות יבשות.
8. התנהגות מדריך הולמת תוך שמירה על שפה ותרבות שיעור נאותים מתוך ההכרה במנהיגות שבעצם ההובלה של קבוצת לומדים באשר היא.

## 9. נספח 2 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים שחייה - לימוד

### א. הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. היקף ההתנסות בסטאז' של כל חניך בקורס תהיה בהיקף של 10 מפגשים (9 מפגשים אישיים + מפגש/ביקור קבוצתי).
2. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף בביה"ס לשחייה שמנוהל ע"י תאגיד רשמי ושאינו המתקן (ברירת שחייה) הנמצא בקמפוס המוסד המקיים את הקורס.
3. הביקור בביה"ס לשחייה יכלול: צפייה בפעילות הכללית של בביה"ס לשחייה, סקירה מקצועית של הצוות המקצועי, הרצאה על בביה"ס לשחייה להכרת הפעילות מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של בביה"ס לשחייה .
4. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לתקופת התנסות (סטאז') בת 9 מפגשים למנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי (מוסמך עפ"י חוק הספורט), באחד מבתי הספר לשחייה שיאושר ע"י המאמן המקצועי של הקורס.
5. החניך יחויב כאמור להשתתפות ב - 9 ביקורים בביה"ס לשחייה שמנוהל ע"י תאגיד רשמי ויבצע התנסות (סטאז') בפועל ורכישת ידע מעשי בהדרכה וליווי חניכים.
6. **הליך ההצמדה יכול להתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של הקורס ועד סיומו או לאחר סיום הקורס. בכל מקרה חניך לא יוכל לגשת למבחן הסמכה לפני שהשלים את הליך החניכה/סטאז'.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המדריך החונך עם החניכים בביה"ס לשחייה.
7. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
8. חלה חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
9. בסיום כל ביקור/מפגש במהלך ההצמדה יחתום המנהל המקצועי/מדריך שחייה ראשי/החונך על LOG BOOK. המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי חונך קולט לכל חניך בקורס.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי החונך ולביה"ס לשחייה, 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 בביה"ס לשחייה כאמור לעיל ביה"ס לשחייה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל בנושא , גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.
- למען הסר ספק** ביה"ס לשחייה שפועל ללא בעלי התפקידים מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי (בעלי תעודת מדריך שחייה לימוד) לא ניתן לקיים בו פעילות חניכה או סטאז'.

**10. דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בענף "שחייה לימוד"**

**LOG BOOK יומן פעילויות אימון**

שם הקורס: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הקורס: \_\_\_\_\_ שם המוסד: \_\_\_\_\_

שם החניך: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת סטאז': \_\_\_\_\_ תאריך סיום סטאז': \_\_\_\_\_

שם מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי החונך: \_\_\_\_\_ שם ביה"ס לשחייה: \_\_\_\_\_

ביקור מס'	נושאי שיעור השחייה	משוב מנהל מקצועי או מדריך שחייה ראשי החונך על תוכן הביקור	חתימת מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי
1			
2			
3			
4			
5			

חתימת מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי	משוב מנהל מקצועי או מדריך שחייה ראשי החונך על תוכן הביקור	נושאי שיעור השחייה	ביקור מס'
			6
			7
			8
			9
			10

**משוב כללי לחניך:**

---



---



---

חתימת מנהל מקצועי או מדריך ראשי החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס