



## תוכנית להכשרת מדריכים בהתעמלות מכשירים לבנות

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים שיתמחו בהדרכת ילדות ונערות בהתעמלות מכשירים עממית ועד לדרגה ה' (בהתאם לחוק הספורט).
- עקרונות הכנת תוכנית אימונים לקבוצות אלו.
- הקניית מיומנויות והתנסויות בהוראה והדרכה כולל רכישת ידע בשלבי הלימוד, זיהוי שגיאות ותיקונן.
- 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 = 65 לפחות.  
 בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מדריך.  
 התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

### 5. תוכנית הלימודים כוללת 238 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 60 שעות.
- מעשי/ענפי - 150 שעות.
- עזרה ראשונה - 28 שעות.

### סה"כ: כ- 238 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 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 – טיפוסי 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 בהביוריסטיות 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. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ווינגרטן, 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. תוכנית לימודים ענפית/מעשית - 150 שעות**

מס' מספר שעות	הערות	הנושא הנלמד	מס'
11	כיתה+ מעשי	<p><b>תורת הענף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תולדות ההתעמלות - 2 שע'</li> <li>• איתור ומיון של מתעמלות – הרצאה - 2 שע'</li> <li>• איתור ומיון ראשוני של מתעמלות – מעשי- 1 שע'</li> <li>• הפחד, החרדה והבטיחות בהתעמלות – הרצאה- 2 שע'</li> <li>• הכרת מונחי היסוד והשימוש בהם בהתעמלות - 1 שע'+מבחן</li> <li>• חוקה ושיפוט כלליים- 3 שע'</li> </ul>	1
46	מעשי	<p><b>עקרונות "הדרכה נכונה" והתנסות בהדרכה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות השמירה הנכונה- 1 שע'</li> <li>• עקרונות החימום + הדרכה נכונה – הרצאה- 2 שע'</li> <li>• סוגי החימום וחשיבותם – מעשי התנסות בהעברת חימום- 3 שע'</li> <li>• התנסות בהעברת חימום- 20 שע'+ מבחן.</li> <li>• התנסות בהעברת מיומנויות - 20 שע'+ מבחן.</li> </ul>	2
58	כיתה+ מעשי	<p><b>הוראה ותהליכי למידת הטכניקה הענפית. עקרונות דידקטיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כללים ללימוד אלמנט – הרצאה - 1 שע'</li> <li>• הכרת אפיוני המכשירים השונים – עיוני- 2 שע'</li> <li>• <u>קפיצות</u> -9 שע' משחקי ריצה, לימוד ניתור ונחיתה, משחקים להכרת המכשיר – הכנה לקפיצות השונות, לימוד הדחיפה, קפיצת מקרס למפסק, תרגילי ליגה 1,2,3</li> <li>• <u>מקבילים</u> - 16 שע' מצבי תלייה, מצבי סמיכה, מעברים מסמיכה לתלייה, מעברים מתלייה לסמיכה, תנופות בסמיכה, תנופות בתלייה, סבב בטן פסיבי / אקטיבי, סוגי ירידות (פיורטו, תנופות, פניות), תרגילי ליגה 1,2,3 + תהליך תיקון טעויות טכניות</li> <li>• <u>קורה</u> – 13 שע' תרגילי התקדמות בסיסיים, תרגילי הכנה לסיבובים וקפיצות, אלמנטים אקרובטיים</li> </ul>	3

		<p>(תרגילי ליגה), אלמנטים גימנסטיים, MIX (מתרגילי הליגה), סוגי עליות וירידות, לימוד תרגילי ליגה 2,3 + תהליך תיקון טעויות טכניות, חיבור תרגילי קורה דרגה ה'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>קרקע</u> – 11 שעי' אלמנטים אקרובטיים עם סמיכת ידיים, גלגולים, גלגלונים, עמידת ידיים, גשרים, אלמנטים אקרובטיים עם סמיכת ידיים ומעוף, גלגלון עם דחיפה / רחיפה, ערבית, פליק פלק, גלגול ברחיפה, תרגילי ליגה 1,2,3</li> <li>• <u>בלט (בשירות ההתעמלות)</u> 6 שעי' תרגולים בסיסיים מול בר / סולם (פלייה, גלים, ניתורים, טונדו, פונדו, תרגולים בסיסיים במרכז (התקדמות ללא בר), אלמנטים גימנסטיים בסיסיים (ג'טה, סיסון, שסה, טור)</li> </ul>	
מעשי	35	<p><b>כושר גופני כללי וייחודי לילדים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הכנה גופנית לילדים- 15 שעי'</li> <li>• כושר גופני ייחודי – 10 שעי'</li> <li>• מבחנים- 10 שעי'</li> </ul>	4
	<b>150</b>	<b>סה"כ שעות</b>	

## ג. 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 והוראות 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

- הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
- 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 שעה	מפה אנטומית, סרט
מערכת הנשימה	אנטומיה של מחזור הנשימה	1 שעה	מפה אנטומית, סרט
התקפי לב	אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	1.5 שעה	דגם לב
הלם לסוגיו	הכרת מצב הלם, כולל סוגים	1 שעה	
עצירת שטפי דם	הדגמה ותרגול מעשי	1.5 שעה	חומרי חבישה שקיות קירור, אברים
מדידת לחץ דם	מדידת לחץ דם עיוני+מעשי מדידת דופק+נשימה	1 שעה	מדי לחץ דם
מערכת העצבים	אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	1- שעה	מפה אנטומית
פגיעות חזה	אנטומיה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	1.5 שעה	מפה אנטומית
פגיעות בטן	אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	1.5 שעה	מפה אנטומית, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה
פצעים וכוויות	מבנה העור, עקרונות חבישה	1.5 שעה	חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט
מערכת התנועה	אנטומיה של מערכת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	2 שעה	מפה אנטומית, שלד חומרי חבישה
פגיעות מעיכה והדף	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	0.5 שעה	סד תומס
לוחות גב	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	1 שעה	לוחות גב, קסדה
פגיעות מבע"ח	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	0.5 שעה	
קבלת מידע	תחקור חולה וקבלת מידה מחולה/נפגע	0.5 שעה	
חזרות בע"ר	חזרות בע"ר כולל סימולציה	1.5 שעה	חומרי חבישה,
מבחנים מסכמים	מבחנים עיונים ומעשיים	2 שעה	טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים
סה"כ שעות 28 שעות			