



תוכנית להכשרת מדריכים בג'ו ג'יטסו

1. מטרת התוכנית:

- הכשרת מדריכים מיומנים לעבודה עם ילדים ונערים להדרכת ג'ו-ג'יטסו.
- שליטה במיומנויות הג'ו-ג'יטסו.
- הרחבת הידע התיאורטי והמעשי.

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 170 שעות כמפורט להלן:

- | | |
|--------------------|-----------|
| א. מדעים / עיוני – | 60 שעות . |
| ב. מעשי/ענפי – | 82 שעות . |
| ג. עזרה ראשונה – | 28 שעות . |

סה"כ: כ-170 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 – טיפוסים 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. Oxford.

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. גילעד, 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. ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט, נתניה.
3. בר-אלי, מ. ויינגרטן, 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 - 82 שעות

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
	1	שיחת פתיחה, יסודות החימום ושיטות חימום.	1
	1	נפילות בסיסיות	2
	4	הטלות בסיסיות	3
	1	טכניקות קרקע – בסיס	4
	1	טכניקות ידיים, רגליים.	5
	1	המשך טכניקות הטלה בסיסיות.	6
	2	שחרורים מחניקות	7
	1	חזרות והמשך טכניקות ידיים ורגליים	8
	1	שילובי הטלות	9
	2	חביקות גוף	10
	1	יסודות קרב	11
	2	תפיסות ידיים, בגד	12
	1	טכניקות קרקע - המשך	13
	1	הטלות בתנועה - שיפור סגנון	14
	1	סגנון קרב בעמידה	15
	1	קאטות בג'ו-ג'יטסו	16
	2	אימון ילדים - עקרונות	17
	2	הטלות ובריחים - סגנון ודגשים	18
	2	קובודו; כלי נשק - בסיס	19
	1	טכניקות קרב	20
	2	תוכנית אימון ילדים	21
	1	קובודו; כלי נשק - המשך	22
	1	שילובי ידיים - סדרות בריחים	23
	1	שילובי הטלות ובריחים	24
	1	עבודת קרקע - המשך	25
	1	קרבות ילדים - סגנון + חוקה	26

	1	רנדורי - 1*4, 1*2, 1*1	27
	1	עבודת קרקע המשך	28
	1	טכניקות ג'ו-ג'יטסו למקל קצר וארוך	29
	1	סדרות בריחים - סילבוס	30
	2	קאטות - זוגות	31
	1	שילוב ההטלות בקרב	32
	2	סכין יסודות + מקל חזרות	33
	2	שחרורים מחניקות + חביקות	34
	1	חזרות טכניקות ידיים ורגליים	35
	1	קרבות בשילוב הטלות וקרקע	36
	2	קובודו; כלי נשק – קאטות	37
	1	קרבות + רנדורי	38
	1	קרקע מתקדם	39
	2	אימון מדריך	40
	2	מבחן עיוני + מעשי	41
	1	טכניקות ג'ו-ג'יטסו למקל קצר וארוך	42
	2	סדרות בריחים - סילבוס	43
	10	תרגול אימון המדריך	44
	12	מבחנים עיוניים ומעשיים	45
	82	סה"כ שעות	

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 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 שעה	טפסי רישום
החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שעה	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שעה	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שעה	דגם ראש, בובות תרגול
החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שעה	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שעה	בלון חמצן, סרט+וידאו

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