



תוכנית להכשרת מדריכי כדוריד

1. מטרת התוכנית:

- להקנות ידע בשיטות אימון מודרניות בכדוריד.
- להקנות ידע בלימוד ושיפור טכניקה וטקטיקה אישית.
- להקנות ידע ביסודות הכושר הגופני הכללי והייחודי לענף.
- להקנות מיומנויות אימון.
- להקנות יכולת לנתח את דרישות הענף ומגמות התפתחותו מההיבטים של גורמי ההישג.

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 שעות 228 כמפורט להלן:

- | | |
|----|---------------------------|
| א. | מדעים / עיוני - 60 שעות . |
| ב. | מעשי/ענפי -140 שעות . |
| ג. | עזרה ראשונה -28 שעות. |

סה"כ : כ-228שעות .

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 הלימוד	נושאי הלימוד	שעור 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 לימוד	שיעור מס.
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – פוספט	1-2
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	3
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	4-5
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	6
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	7
1	מבחן מסכם	8

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 הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	א. מבוא ל"תורת האימון" ב. הגדרת מושגי יסוד: "ספורט", "אימון", "תרגול", "לימוד", גירוי אימון", "תרגילי אימון" ג. גורמי ההישג בספורט ד. כיצד בוחרים תרגיל באימון?	1
2	א. העומס באימון, תופעת "עומס היתר" ב. גירויי אימון ומיטובם ג. שיטות אימון ויישומם (מרכיבי הכושר הדינמיים) ד. עקרונות האימון	*2
2	א. "כושר גופני" – הגדרות ב. הגדרת מרכיבי הכושר הגופני ג. האימון המחזורי	*3
2	אימון הזריזות הספורטיבית (קואורדינציה)	*4
2	אימון הסבולת	5
2	אימון הכוח	6
2	א. אימון המהירות ב. אימון הגמישות	7
1	מבחן מסכם	8

*יש להתייחס לנשים/ילדות בהשוואה לגברים/ילדים.

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'6 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור 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	3-4
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	5
2	מעורבות הורים בספורט	6
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	7
1	מבחן מסכם	8

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 – 140 שעות

מס' מס'1	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<p>הגנה</p> <ul style="list-style-type: none"> • עמדת מוצא, תנועה בהגנה, תנועה בשילוב קבלת החלטות, קבלת שחקן, העברת שחקן, סגירת קווי מסירה = 1 שעה • יציאה לשחקן (מול שחקן זורק), יציאה וסגירה, יציאה וקבלת החלטות = 2 שעות • חטיפת כדור, חטיפה מתוכננת = 1 שעה • חסימת כדור = 2 שעות • התגוננות נגד הטעייה, קבלת החלטות, סחיטת והעברת תוקף = 2 שעות • התגוננות כנגד חסימה = 1 שעה • חילוף חלון, קבלת החלטות = 2 שעות • התגוננות נגד חסימה ויציאה = 2 שעות • תאום הגנת שוער = 1 שעות • הגנות אישיות, אישיות וחילופים <p>3:3, 1:2:3, 1+5 (פיבות אישית) = 3 שעות</p>	17	מעשי
2	<p>התקפה</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפיסת כדור = 2 שעות • מסירת כתף, ניתור, מתן תחתית, מסירות מיוחדות = 5 שעות • תפיסה, מסירה ותרגילי חשיבה = 2 שעות • תפיסה, מסירה וקבלת החלטות = 2 שעות • משחקים קטנים (תפיסה ומסירה וקבלת החלטות) = 1 שעה • זריקה בעמידה = 2 שעות • זריקה בניתור = 2 שעות • זריקה בהטעייה = 2 שעות • זריקות מיוחדות = 1 שעה • זריקות וקבלת החלטות = 1 שעה • משחקי תנאי (זריקות וקבלת החלטות) = 1 שעה 	42	מעשי

		<ul style="list-style-type: none"> • הנעת כדור וקבלת החלטות=3 שעות • הטעיות ללא כדור=1 שעה • הטעיות זריקה=2 שעות • הטעיות מסירה=1 שעה • הטעיות גוף=2 שעות • חסימה=1 שעה • חסימה ויציאה מחסימה=1 שעה • הטעיות וקבלת החלטות=1 שעה • הטעיות, חסימה וקבלת החלטות=1 שעה • תנועה ללא כדור (כולל מעבר ל-2 פיבוסים ויציאה חזרה לפיבוט אחד)=2 שעות • תפיסת עמדות במגרש=1 שעה • שילובים בסיסיים=2 שעות • שילובים מיוחדים=1 שעה • לימוד משחק בתפקידים (פינות, קו אחורי, פיבוט), זריקות מעמדות=2 שעות 	
מעשי	5	מתפרצת / מעבר	3
		<ul style="list-style-type: none"> • גל 1 • גל 2 • גל 3 	
מעשי	2	חזרה להגנה והתארגנות	4
כיתה+ מעשי	10	יכולת גופנית	5
		<ul style="list-style-type: none"> • כוח (דגש על עוצמת זריקה, יכולת ניתור ויציאה מהמקום) • מהירות (עם כדור, בתנועה לכדור, ללא כדור) • זריזות ייחודית – יכולת תיאומית (עם וללא כדור): תרגילי אומץ (הגנה להתקפה) 	
מעשי	6	אימון המשלב כושר גופני, טכניקה וטקטיקה	6
כיתה+ מעשי	15	הכנה גופנית לילדים	7
כיתה	8	שיפוט וחוקה	8

כיתה	10	תורת הענף (כולל איתור ומיון)	9
מעשי	20	אימון המדריך	10
כיתה+ מעשי	5	מבחנים עיוניים+מעשיים	11
	140	סה"כ	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Schubert & Others. (1990). "Handball Handbuch 1". Philipplka – Verlag. Munster.
2. Sichelschmidt, P. & Others. (1988). "Handball Spezial 2". Philipplka – Verlag. Munster.
3. Singer, E. (1979). "Hallen Handball". CD – Verlagsgesellschaft. Stuttgart.
4. Spate, Wilke, G. (1989). "Handball Spezial 1". Philipplka – Verlag. Munster.
5. Thiel, A. Hecker, S. (1989). "Hallten Wie Wir". Philipplka – Verlag. Munster.

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

- 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 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
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שעה	
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 מידע 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			