



## תוכנית להכשרת מדריכים בקארטה

### 1. מטרת התוכנית:

\* להכשיר כוח אדם מקצועי להדרכה בענף הקארטה .

### 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 218 שעות כמפורט להלן:

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| א. | מדעים / עיוני – 60 שעות . |
| ב. | מעשי/ענפי – 130 שעות .    |
| ג. | עזרה ראשונה – 28 שעות.    |

### סה"כ : כ- 218 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, קריאטיין – 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 הספורטאית (עבודה של בניים 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 - 130 שעות**

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
1	<b>דמות המאמן והמדריך</b> תפקיד, התנהגות, דמות מחנכת, מוסר, אתיקה, יחסי גומלין מאמן/מדריך/חניך	כיתה
2	<b>הכנה לאימון המדריך</b>	מעשי
2.1	<u>הכנה ותכנון השיעור</u> - חלוקת זמנים נכונה של נושא השיעור הספציפי, חימום, אימון בסיס, חזרות, השגת יעדים	4 שעה מעשי
2.2	<u>התייחסות לרמות ושיטות שונות</u> – מתחילים, בינוניים, מתקדמים. ההבדלים העיקריים בגישה להכנת תוכנית אימונים מבין 4 בשיטות העיקריות	5 שעה מעשי
2.3	<u>חימום</u> – תכנון החימום המבוקר, שלבי חימום השרירים באופן מבוקר, בחירת תרגילי החימום בהתאם ליעד השיעור ואוכלוסיית המשתתפים (ילדים, נערים), לאיזה רמת מאמץ להגיע, משך החימום, הפסקות באימון, כושר גופני כללי וייחודי, התייחסות ליכולת אישית/פרטנית	10 שעה מעשי.
2.4	<u>טכניקות בסיסיות ומתקדמות</u> – בהתאם למטרות השיעור, עבודת ידיים, רגליים, עמידות, בתנוחה ובתנועה, שילובים.	8 שעה מעשי
2.5	<u>עבודת יחיד</u> – לימוד תרגול וחזרות, הכרת יכולת ופיתוח יכולת	4 שעה מעשי
2.6	<u>עבודה בזוגות וצוותים</u> – הכרת יכולת בן הזוג, תרגול עבודה בזוגות או צוות, תזמון ודיוק בתרגול, ריכוז ומיקוד תשומת הלב	5 שעה מעשי
2.7	<u>קאטות</u> – הדגשים בביצוע הקאטות, סדר תנועות נכון, עמידות, קצב, עוצמה, דיוק, נשימה, כוונה, בונקאי.	5 שעה מעשי
2.8	<u>קרבות</u> – מטרות, טכניקות מתקדמות, שילובי תנועות, טאקטיקה, שימוש במשטח התחרות, הטעיות.	5 שעה מעשי
2.9	<u>חלוקת מאמצים</u> – חימום במינון נכון, תרגילי טכניקות במחזוריות ותדירות משתנים, תרגול איטי, תרגול במהירות בינונית ומהירה, עיקרון שמירת כוח ומניעת בזבז אנרגיה.	2 שעה מעשי
2.10	<u>בטיחות ומשמעת באימונים</u> – הקפדה על בקרת תנועות בעיקר של התקפות בידיים וברגליים, מילוי הוראות המדריך/המאמן, הקפדה על תקיפה לאזורים ואברים רגישים: פנים, גרון, מפרקים, אשכים וכד'.	4 שעה מעשי

4 ש' מעשי		2.11	<u>הכנה לתחרויות</u> – שימוש בטכניקות ובטקטיקות נכונות בכל אחד משלבי הקרב, שמירת כוחות ונשימה נכונה, תנועה על כל משטח התחרות, ניצול נכון של החוקה והתקנון, חשיבות ההכנה המנטאלית
4 ש' מעשי		2.12	<u>אביזרים באימונים ובתחרויות</u> – המזרן, שקי חבטה, כריות, מקאוורה, כדורי כוח, דגלים, מגני ידיים] שוקיים, שיניים, חזה, אשכים, מגני ראש (לילדים), כלי נשק.
3 ש' מעשי		2.13	<u>בקורת ובקרה</u> - בניית שיטות לביקורת השגת היעדים: לימוד וידיעת מספר התרגילים ואיכותם, כנ"ל קאטות, טכניקות וכד'.
3 ש' מעשי		2.14	<u>מניעת פגיעות ופציעות</u> – הן באימונים והן בתחרויות, מילוי הוראות מדויק, הקפדה על שימוש באמצעי זהירות ואביזרי בטיחות (אימון על מזרן מתאים, שימוש במגנים בהתאם לאופי השיעור, משמעת, לא לענוד תכשיטים שעונים וכד', הקפדה על בקרה עצמית נכונה של תנועות, עצירת אימון בעת סכנה או חשש לפגיעה)
2 ש' מעשי		2.15	<u>חזרות והדגשים</u> – יצירת כלי לבקרת איכות להשגת יעדים, שיטות בקרה תוך כדי תהליך הלימוד, ויודי השגת היעדים ובחירת הדרך הנכונה לחזרה במקרים של חוסר השגת היעד למשל, לא הושלם לימוד קאטה מסוימת במסגרת הזמן שהוקצב ללימודה
כיתה	4	3	<b>ההיסטוריה של אומנויות הלחימה</b> סקירת אומנויות הלחימה העיקריים, הדגשה על הקראטה במיוחד 4 השיטות המוכרות – השונה והדומה
כיתה	10	4	<b>עולם הקראטה</b> מאפיינים, בחינות ודירוג מקצועי, ייעוד מקורי, התפתחות וכוון בעולם המודרני, מבנה והכרת ארגוני הקראטה הבינלאומיים המוכרים: ארגון הקראטה העולמי, ארגוני הקראטה של כל יבשת (אירופה, אפריקה וכד'), התאחדות הקראטה בישראל, הועד האולימפי הלאומי והבינלאומי, מוסדות הספורט בישראל, מנהל הספורט וכד'
כיתה+מעשי	18	5	<b>חוקה, שיפוט וארגון</b> תחרויות יצירת ובדיקת התנאים המתאימים לארגון תחרות, בעלי התפקידים- שופטים מזכירויות, אופן רישום תוצאות, יסודות ועקרונות השיפוט, תפקיד המאמן והמדריך, בטיחות בתחרויות
מעשי	14	6	<b>הדרכת ילדים</b> יישום של כל הקשור בהדרכת ילדים לאימון, הדגשת הכנה מנטלית ופיסית, כלים ואמצעים לבקרה, בטיחות בעבודה עם ילדים

	10	<b>מבחנים</b> עיוניים ומעשיים, חלקם של המבחנים המעשיים ניתן לשלב לקיים ו/או לאבחן במהלך השיעורים	7
	130	<b>סה"כ שעות</b>	

מקורות לימוד מומלצים:

## 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 וההוראות 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 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 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
<b>סה"כ שעות 28 שעות</b>			