



## תוכנית להכשרת מדריכים במחול אירובי (התעמלות אירובית)

### 1. מטרת התוכנית:

- להתנסות מקיפה, העשרה והקניית כלים עדכניים להדרכה.
- לשיפור השליטה והביצוע הגופני בסגנון המחול והתעמלות האירובית על נושאים.
- להקנות ידע מן המדעים ויישומם בהדרכה.

### 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 283 שעות כמפורט להלן:

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| א. | מדעים / עיוני - 105 שעות. |
| ב. | מעשי/ענפי - 150 שעות.     |
| ג. | עזרה ראשונה - 28 שעות.    |

### סה"כ: כ- 283 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 105 שעות לימוד**

**א'1 - אנטומיה (30 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
1.5	שיחת פתיחה, מבנה גוף האדם – תאים, רקמות ומערכות	1
3	מבנה ותכונות הרקמות – סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה, גיד	2
3	המשך רקמות	3
3	טרמינולוגיה של תנועות ומונחי ייחוס	4
3	מבנה השלד – שלד הציר	5
3	שלד הגפיים	6
3	מערכת השרירים	7
3	מערכת השרירים	8
3	מערכת השרירים ומערכת הנשימה	9
3	מערכת לב וכלי דם ומערכת העצבים	10
1.5	מבחן מסכם	11

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. כרמלי, א. (1993). "האנטומיה של מערכת התנועה". הוצאת א. כרמלי, אהלו.

2. קורל, ע., מזריץ, מ. (1987). "שרירי השלד באדם". הוצאת משוב.

3. "מדעי האימון". (1998). מקראה לקורסי המדריכים שנה א'. בהוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

4. Rohen, J.W. (1988). "Color Atlas of Anatomy". New York, Tokyo.

## א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ ( 30 שעות )

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
3	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדונזין טריפוספט, קריאטין פוספט	1
3	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה כגורם מגביל והתאוששות ממאמצים עצימים	2
3	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, גליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	3
3	הלב ומחזור הדם – תפקוד הלב (דופק, נפח פעימה, תפוקת הלב) במנוחה ובמאמץ	4
3	מערכת הנשימה – תפקוד המערכת (תדירות הנשימה, הנפח המתחלף, איורור הריאות) במנוחה ובמאמץ	5
3	מערכת השרירים – יחידה מוטורית תפקוד השריר. טיפוסים סיבים ופעילותם הפיזיולוגית, סיגני כיווץ השריר	6
4	פיזיולוגיית המאמץ של האישה – מחזור חודשי	7
3	פיזיולוגיית המאמץ של האישה – הריון ולידה	8
3	פיזיולוגיית המאמץ של האישה – גיל המעבר	9

### מקורות לימוד מומלצים:

1. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט - נתניה.
2. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. Macardle, W.D. Katch, F. I. Katch, V.L. (1991). "Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance". Lea and Febiger.
4. Wilmore, J. H. Costil, D. L. (1994). "Physiology of Sport and Exercise". Champaign: Human Kinetics.

### א'3 – תורת האימון - מבוא ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
3	מבוא והגדרת מושגי יסוד: אימון, תרגול, למידה בספורט, העמסה והתאוששות	1
3	עקרונות האימון, שיטות אימון. מבוא ליכולת גופנית - כושר גופני כללי וייחודי.	*2
3	אימון גמישות ואימון הסבולת - תיאוריה ומעשה	*3
3	אימון הכוח - תיאוריה ומעשה, אימון קואורדינציה	*4
2	עקרונות בסיסיים בתכנון שנתי, תכנון שבועי, יחידת האימון הבודד	5
1	מבחן מסכם	6

\*יש להתייחס לנשים/ילדות בהשוואה לגברים/ילדים.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים" רמה א'. (1998) הוצאת 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. ד"ר שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

### א'4 – פציעות ספורט ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
4	רפואת ספורט מהי? מערך רפואי בקבוצות ספורט / פעילות גופנית, גורמי פציעה	1-2
4	סוגי פציעות ופציעות שכיחות: חריפה, כרונית, עצמות, רקמות חיבור, מפרקים	3-4
2	הספורטאי הצעיר	5
2	גורמים החושפים לפציעה ומניעת פציעות	6
2	עקרונות הטיפול הראשוני בפציעות ספורט	7
1	מבחן מסכם	8

מקורות לימוד מומלצים:

מטרני, ר. (1993). "פציעות ספורט". הוצאת מכון וינגייט. נתניה.

**א'5 – תזונת ספורט ( 15 שעות )**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
3	פחמימות, מטבוליזם, הרכב, מזונות, סיבים תזונתיים, צרכים לספורטאים, משקאות ספורט, העמסת פחמימות.	1
2	חלבונים, מטבוליזם, הרכב, מזונות, צרכים לאוכלוסיות שונות, תוספי חלבון – אבקות, חטיפים, BCAA.	2
2	שומנים הרכב, מזונות, צרכים, מחלות לב וכלי דם.	3
3	אנרגטיקה, מרכיבי הוצאת האנרגיה, הרכב גוף, מקורות אנרגיה, פיזיולוגיה של השמנה, בקרת משקל, סדרת דיאטות "אופנתיות".	4
3	בניית תרגיל אישי ע"פ קבוצות מזון, סקירת משק נוזלים, סקירת משק המינרלים, דגש על סידן וברזל, אנטי אוקסידנטים, צרכי ילדים.	5
1	סקירת תוספי תזונה קריאטין, HMB, קארנטיין, כרומיום, תוספי תזונה אחרים הרלוונטים לאוכלוסיות היעד.	6
1	מבחן מסכם	7

מקורות לימוד מומלצים:

1. זולבר - רוזנברג, א. (1996). "תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. להבי, י. (2005). "תזונה ופעילות גופנית". הוצאת ביה"ס למאמנים. (חוברת הקורס)

**ב. תוכנית לימודים ענפית/מעשית - 150 שעות**

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
	28	<p><b>אירוביקה קלאסית הבסיס הפיזיולוגי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מחול אירובי קלאסי – התנסות</li> <li>• מונחים בסיסיים - טרמינולוגיה</li> <li>• לימוד מבנה השיעור</li> <li>• בניית חימום</li> <li>• סוגי החימום במחול אירובי</li> <li>• שיעור מחול אירובי לפי עקומת המאמץ</li> <li>• מבנה שיעור- <ul style="list-style-type: none"> <li>• החימום -&gt; העלאת הדופק -&gt; פעילות קדם אירובית -&gt; שהייה ב- Steady State</li> <li>• State -&gt; פעילות פוסט</li> <li>• אירובית (הורדת הדופק) -&gt; רגיעה</li> <li>• מדידת הדופק, איך ומתי - התנסות ותרגול</li> <li>• התנסות בהתאמת המאמץ לדופק המטרה</li> </ul> </li> <li>• מחול אירובי High Impact לעומת Low Impact והשילוב ביניהם</li> </ul>	1

	24	<p><b>כוריאוגרפיה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כוריאוגרפיה בסיסית ב- High Impact</li> <li>• כוריאוגרפיה בסיסית ב- Low Impact</li> <li>• שילוב בין High + Low ("Combo")</li> <li>• כוריאוגרפית צעדים בסיסית (שילוב)</li> <li>• כוריאוגרפיה בתנועות רגליים וידיים סביב הגוף וברמות גובה (Low, Med, High)</li> <li>• כוריאוגרפיה במסלולי ריצפה (Floor Patterns)</li> <li>• צעדים מתפתחים ממוטיב</li> <li>• בהוספה מתמדת "Add on"</li> <li>• כוריאוגרפיה בסגנון ריקודי רחוב (Funk, Hip Hop etc.,)</li> </ul>	2
	8	<p><b>מוסיקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• לימוד ה- B.P.M</li> <li>• התאמת ה- B.P.M לסוגי השיעור</li> <li>• סגנונות מוסיקה במחול אירובי</li> </ul>	3
	24	<p><b>חיזוק השרירים ועיצוב הגוף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עבודה כנגד כובד אברי הגוף</li> <li>• עבודה כנגד משקל הגוף</li> <li>• עבודה בהתנגדות ותוספת עומס</li> <li>• היכרות ו"בנק" תרגילים במשקולות יד</li> <li>• היכרות ו"בנק" תרגילים בגומיות כושר על סוגיהן</li> <li>• היכרות ו"בנק" תרגילים עם מוט כושר</li> <li>• עבודת ריצפה (Floor Work) על מזרונים ומזרונות שיפוע</li> </ul>	4
	20	<p><b>שיטות אימון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חזרה על על אימוני High – Low</li> <li>• High Impact – Low Intensity</li> <li>• Low Impact – High Intensity</li> <li>• פעילות אירובית בתוספת משקולות יד</li> <li>• אימון אינטרוולים (משקולות, מוטות או גומיות)</li> <li>• אימון אירובי משולב – Cross Training</li> <li>• אימון על מחזורי Super Circuit</li> <li>• Dance Exercise</li> <li>• מפגש עם הספינינג (היכרות)</li> <li>• "קיק-בוקס" (היכרות)</li> </ul>	5
	18	<p><b>מדרגה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• צעדים בסיסיים על מדרגה – טרמינולוגיה</li> <li>• מבנה השיעור במדרגה אירובית</li> <li>• כוריאוגרפיה בסיסית למדרגה אירובית</li> <li>• כוריאוגרפיה מורכבת למדרגה אירובית</li> <li>• Power Step</li> <li>• אימון אינטרוולים על מדרגה</li> <li>• שימוש במדרגה לעיצוב הגוף</li> </ul>	6

	10	<b>תרגילי הדרכה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "פירוק והרכבה"  "Building Blocks" בנושאים שנלמדו  Low Impact + High Impact (אירובי)  מדרגה "Cueing" – הסימון ("תמרור")  לכיווני תנועה, צעדים והתקדמויות.</li> </ul>	7
	8	<b>מתיחות</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מתיחות דינאמיות</li> <li>• מתיחות סטאטיות</li> <li>• שיעור מתיחות קלאסי</li> <li>• מתיחות ספציפיות לאחר תרגול</li> </ul>	8
	5	<b>אימון המדריך</b>	9
	5	<b>מבחנים</b>	10
	<b>150</b>	<b>סה"כ שעות</b>	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Richard, T. C. & Robert, L. G. (1993). American council on exercise. San Diego California. Boston Mass.
2. Peg, J. (1993). Fitness Theory & Practice. Aerobic & Fitness Association of America. Sherman oak calif.
3. שינפלד, ב. (2000) עיצוב מושלם לגופך. ר"ג: פוקס.
4. אלטר, מ. (2000) להיות גמיש. ר"ג: פוקס.
5. הלפרין, ח. (אפריל, 2002). שיטת הפילאטיס. החינוך הגופני והספורט. כ"ז (3).
6. הלפרין, ח. (אוקטובר, 1999). עיצוב הגוף בשווי משקל. החינוך הגופני והספורט. נ"ה (1).
7. הלפרין, ח. (אפריל, 2002). ייצוב לפני עיצוב. החינוך הגופני והספורט. כ"ז (4).
8. הלפרין, ח., לויתן, י. (יוני 1992). לאזן במתיחה. החינוך הגופני והספורט. מ"ז (5).

## 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 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
<b>סה"כ שעות 28 שעות</b>			