

תכנית "מכינה" לקורס מדריכים בהתעמלות

התכנית עדכנית לתאריך 27.8.2019

1. מטרת התוכנית:

תכניות ה"מכינה" מיועדות למי שמועמד לקורס מדריכים באחד מענפי ההתעמלות הבאים: התעמלות מכשירים גברים ונשים, בהתעמלות אירובטית, ובהתעמלות טרמפולינות, ואשר אינו עומד בדרישות הקבלה של ניסיון תחרותי בענף כנדרש בתבחינים (לא היה בעברו מתעמל תחרותי/ספורטאי פעיל).

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. ריאיון אישי
- ב. מבדקי יכולת אישית בסיסית שיכללו:
 - תרגיל קרקע: תרגיל רשות בליווי מוזיקה באורך של 1:20-1:50 דק' הכולל בתוכו:
 - א. פוזת פתיחה וסיום
 - ב. 2 שרשראות אלמנטים אקרובטיות
 - ג. שרשרת קפיצות
 - ד. מאוזן
 - ה. קטע תנועתי קרוב לקרקע

3. חובות התלמיד:

- מעבר בחינות כניסה לקורס ההכנה.
- השתתפות מלאה בקורס ההכנה.
- בסיום קורס ההכנה ייבחנו החניכים על ידי בוחן חיצוני, מטעם איגוד ההתעמלות ובתיאום מול האגף להכשרת מאמנים במנהל הספורט.
- מועמד שיעבור בהצלחה את הבחינות בתום קורס ההכנה יוכל להשתתף בקורס המדריכים בענף הרלוונטי.
- מועמד שלא עבר בהצלחה את המבחנים לא יוכל ליטול חלק בקורס המדריכים.

4. הערות:

- א. קורס ההכנה יתקיים מבעוד מועד, טרם פתיחת הקורס .
- ב. קורס ההכנה יועבר על ידי מאמן המקצועי של המוסד שאושר להכשיר מדריכים בענף הרלוונטי.
- ג. **מוסד הבוחר לקיים קורס הכנה , מחויב להבהיר ולהסביר לתלמידיו את התהליך וחובותיהם טרם השתתפותם בקורס ההכנה.**
- ד. יודגש כי אישור לקיים קורסי הכנה תקף עד לאישור התיקון לחוק הספורט והמעבר ל-4 דרגות הסמכה.
- ה. את האישורים המעידים על השתתפות החניכים בקורס הכנה ואת המסמכים המעידים על מבחני הסיום של קורס ההכנה שבגינם התקבל לקורס ישמור המוסד ויציגם בכל עת שיידרש על ידי מנהל הספורט.
- ו. שעות הבחינות אינן נכללות בתוכנית המפורטת ויש להוסיפן למסגרת השעות של קורס ההכנה.
- ז. מוסד ידווח לאגף להכשרת מאמנים על פתיחת קורס ועל סיום קורס על פי הנוהל הרגיל לקורסי מדריכים.
- ח. המוסד ינהל יומן קורס לקורס הכנה, על פי הנהלים המחייבים בקורס רגיל.

5. פרוט תכניות הלימודים:

א. תכנית מכינה להתעמלות מכשירים נשים וגברים

שעות לימוד	הנושא הנלמד
1	עקרונות בטיחות באימון התעמלות מכשירים
2	ארגון מכשירים, ארגון אימון וארגון תחרות בהתעמלות מכשירים
2	כושר וגמישות ואלמנטים תנועתיים בסיסיים
9	תרגילי הכנה לאלמנטים בסיסיים על המכשירים קפיצות, מקבילים, מתח, קורה, טבעות, וקרקע.
14	סה"כ שעות

ב. תכנית מכינה להתעמלות אקרובטית

שעות לימוד	הנושא הנלמד
2	עקרונות בטיחות באימון התעמלות אקרובטית
4	ארגון אימון וארגון תחרות בהתעמלות אקרובטית
2	אחיזות באקרובטיקה, תרגילי שיתוף פעולה
4	פירמידות לגיל הרך, תרגילי הכנה לפירמידות ולהקפצות יסודיות
12	סה"כ שעות

ג. תכנית מכינה להתעמלות טרמפולינות

שעות לימוד	הנושא הנלמד
1	עקרונות ונהלי בטיחות באימון ותחרות טרמפולינות, מניעת פציעות
4	הכרת הטרמפולינה, הנחיות בטיחות טרם פעילות על טרמפולינה פתיחה וסגירה תקנית של הטרמפולינה, ארגון ומשמעת בזמן פעילות על טרמפולינה
1	התחושה בקפיצות על טרמפולינה
4	השוני בין טרמפולינה לקפיצת, הכנת הגוף לקראת קפיצה על טרמפולינה מרכיבי יסוד בקפיצות על טרמפולינה
10	סה"כ שעות