

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

קורס מדריכי שחיה

שחיה הינה פעולה גופנית שנתפסה גם כפעולת פנאי בעיני רבים אשר מעדיפים ליהנות מהקריירות של המים או מאיך מהחמימות שלהם ולשחרר את האיברים לאחר פעילות ספורטיבית או סתם בכדי להירגע. השחייה יעילה לפיתוח כל שרירי הגוף וכן נראה שהיא מאוד יעילה לביטחון העצמי של הילדים אשר לומדים כיצד להרגיש בטוחים בתוך המים. שחיה היא גם קרקע פורה לפיתוח מיומנות מקצועית כאשר היא הופכת להיות תחרותית ומצריכה שעות אימון רבות במשך שנים בכדי להגיע אל האולימפיאדה. כיום נראה כי פעילות במים גם מאוד אפקטיבית עבור הגיל השלישי, שבאמצעות התעמלות בתוך המים יכול לשפר את התנועות היומיומיות שלו ולהקל על המפרקים ועל השרירים.

תכנית הלימודים

המכללה האקדמית בוינגייט מלמדת **קורס מדריכי שחיה** ובאמצעותו מקנה לסטודנטים טכניקה אישית וטקטיקות בכדי שיהיו כשירים להדריך ילדים עד גיל 16. היקף הלימודים כולל 228 שעות לימוד שכוללות הן לימודים עיוניים והן לימודים מעשיים בענף השחייה. תכנית הלימודים היא רחבת היקפים והיא כוללת נושאים הקשורים למבנה האנטומי של גוף האדם ושל תכונות הרקמות, מערכת המפרקים, מערכת הנשימה ועוד. בסיום כל נושא, הסטודנט יתבקש לעבור מבחן שיוודא את הידע שלו בתחום. כמו כן נושא נוסף שיהיה על הסטודנט ללמוד הוא פיזיולוגיה, שם ילמד על אספקת האנרגיה לפעילות גופנית, על תהליכים אירוביים, צריכת חמצן ועוד. לאחר הלימודים על גוף האדם ועל תכונותיו, הסטודנט ילמד את תורת האימון, כלומר שיטות שונות לפיתוח יכולת גופנית ואמצעים לשיפור. בנוסף, ילמד גם פסיכולוגיה, במיוחד כאשר מדובר באימון קטינים ומתבגרים. תכנית הלימודים המעשית היא יותר מגוונות ומכילה סגנונות שחייה שונים, תיאוריות, טקטיקות, משחקי מים, הכנה גופנית לילדים, אימון ועוד.

קורס עזרה ראשונה

כמו כל הקורסים הנוגעים בספורט במכללה האקדמית בוינגייט, גם **קורס מדריכי שחיה** מצריך הכשרה של קורס עזרה ראשונה במשך 28 שעות לימוד. בקורס, הסטודנט רוכש ידע בסיסי עד להגעת רופא בכיר, עליו ללמוד כיצד לבצע החייה וכיצד לטפל במצבי חירום שונים. במיוחד כאשר מדובר בקורס שחיה, על הסטודנט להיות מוכן מראש לכל מצב ולהיות בעל ביטחון במהלך הקורס מאחר כי הוא מציל חיים. חשוב לעבור את הקורס בציון עובר של לפחות 80 וכן לעמוד בהצלחה בכל שאר המבחנים בכדי לקבל הסמכה להדרכה. בסיום **קורס מדריכי שחיה**, כל בוגר מצליח יוכל לעבור גם קורס מאמנים בשחייה ולקבל בסיום תעודת מאמן שחייה מטעם המכללה ולאמן גם באופן תחרותי.