

תכנית להכשרת מדריכים בשחייה

התכנית מעודכנת לתאריך 29.8.2019

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים מתבגרים.
- להקנות ידע מודרני בתחומי הוראת השחייה, תיקון טעויות טכניות ושליטה בשלבי אימון הטכניקה הגסה והנקייה.
- להקנות ידע והתנסות בבניית כושר גופני כללי וייחודי לילדים מתבגרים.

2. תנאי קבלה לקורס:

- א. על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט.
- ב. שעומד באחד התנאים של רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד:
- מועמדים עם ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הספורט התחרותי הנלמד (באישור ניסיון מוכח מאיגוד השחייה).
 - מועמדים עם ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הטריאתלון (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הטריאתלון).
 - מועמדים עם ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הכדורמים (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הכדורמים).

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 = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך שחייה.
תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 200 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 140 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 200 שעות

6. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
- ב. 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

תכניות 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 וגייד	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 – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – 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 הספורטאי/ת (עבודה של בנים 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. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה יתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

תכנית לימודים ענפית/מעשית - 140 שעות

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
כיתה	2	שיחת פתיחה מבנה שנת הלימודים, הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד, אפשרויות המעבר לקורס המאמנים, הכרות עם הצוות המקצועי.	1
ברכה +כיתה	8	הידרודינמיקה – מבוא מצב הגוף במים, כוחות התנגדות, הסתגלות למים, שליטה בסביבה המימית, התנסות במים.	2
כיתה	8	מתודיקה כללית הגדרות – "מתודיקה", "דידקטיקה", עקרונות דידקטיים, הלמידה בספורט, טכניקות מסירת מידע (הוראה נכונה), שלבים וצעדים מתודיים, תיקון טעויות טכניות, טיפול בבעיות משמעת.	3
	50	טכניקה	4
		סגנון החתירה- 10 שעי'	4.1
		<ul style="list-style-type: none"> • תאור הסגנון הגס והנקי, התאמתם לרמות שונות של שחיינים. התנסות במים. • שלבי לימוד סגנון החתירה. • איתור ותיקון טעויות. התנסות במים. • תרגילי סגנון בחתירה. התנסות במים. 	
		סגנון הגב- 10 שעי'	4.2
		<ul style="list-style-type: none"> • תאור הסגנון הגס והנקי, התאמתם לרמות שונות של שחיינים. התנסות במים • שלבי לימוד סגנון הגב. • איתור ותיקון טעויות. התנסות במים. • תרגילי סגנון בגב. התנסות במים. 	

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<p>סגנון החזה- 10 שעי</p> <ul style="list-style-type: none"> • תאור הסגנון הנקי, התאמתם לרמות של שחיינים. התנסות במים. • שלבי לימוד סגנון החזה. • איתור ותיקון טעויות. התנסות במים. • תרגילי סגנון בחזה. התנסות במים 	4.3
		<p>סגנון הפרפר- 10 שעי</p> <ul style="list-style-type: none"> • תאור הסגנון הגס והנקי, התאמתם לרמות שונות של שחיינים. התנסות במים. • שלבי לימוד סגנון הפרפר. • איתור ותיקון טעויות. • התנסות במים. • תרגילי סגנון בפרפר. • התנסות במים. 	4.4
		<p>זינוקים, פניות ונגיעות מסיימות- 5 שעי</p> <p>עקרונות, איתור ותיקון טעויות בכל הסגנונות. התנסות במים.</p>	4.5
		<p>סגנון המעורב-אישי- 5 שעי</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפיוני הסגנון, חשיבותו לשלב אימון היסודות. • פניות מסגנון לסגנון, התנסות במים. 	4.6
	2	<p>ניתוח ענף הספורט</p> <p>ניתוח פשוט של ענף השחייה: הדרישות התחרותיות, התאמתם לגילאים ורמות, והקרנת אופי התחרות על תהליך האימון.</p>	5
	4	<p>משחקי-מים</p>	6

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	הגדרה, חשיבותם בתהליך האימון: להסתגלות, לשליטה במים, לאימון מרכיבי היכולת השונים, לגיוון קבוצות הגיל השונות. התנסות במים.	
7	אימון מרכיבי הכושר הגופני <ul style="list-style-type: none"> אימון הסבולת בקבוצות גיל צעירות ומתבגרים. אימון הכוח – אצל ילדים. אימון המהירות בשחייה. אימון הגמישות. הערה: התנסות מעשית לכל מרכיב.	8
8	התכנון באימון בניית תכנית אימון יומית + שבועית.	8
9	אימון המדריך <ul style="list-style-type: none"> הדרכה נכונה, התנסות בהדרכה. הדגמה, שליטה בקבוצה, מקום המדריך, אמצעי עזר והמחשה, התנסות אחד על אחד והתנסות בקבוצת אימון. 	24
10	הכנה גופנית לילדים מרכיבי היכולת הכלליים ודרך אימונם בגיל ילדות. כולל התנסות.	15
11	צפייה באימונים – בשטח	5
12	מבחנים <ul style="list-style-type: none"> חזרה למבחן עיוני – 2 שעות מבחן עיוני – 2 שעות. 	4
13	שיחת סיכום	2
	<ul style="list-style-type: none"> חניכה/סטאז' - ראה נספח 1- <u>יומן והוראות התנסות</u> <u>בסטאז' לחניך בקורס מדריכים</u> 	
	סה"כ שעות	140

מקורות לימוד מומלצים:

- א. "מקראה במדעי האימון לקורסי מדריכים רמה א'". (1988). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון-וינגייט, נתניה.
- ב. "מקראה לקורס מדריכי שחייה". (2002). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון-וינגייט, נתניה.
- ג. "אימון הטכניקה". (1993). (תקציר הרצאותיו של פרופסור קורט וילקה). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון-וינגייט, נתניה.
- ד. Maglisco, W, E. (1993). "Swimming Even Faster". Mayfield P.C..

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים

הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממחציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
13. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'..

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בשחייה

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____

שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____

שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: _____

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
1				
2				
3				
4				
5				
6				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
7				
8				
9				
10				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך