

תכנית להכשרת מדריכים בענפים:

שחייה + שחייה לימוד

התוכנית מעודכנת לתאריך 18.3.2022

1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים לעבודה עם ילדים מתבגרים.
- להקנות ידע עדכני בתחומי הוראת השחייה, תיקון טעויות טכניות ושליטה בשלבי אימון הטכניקה הגסה והנקייה.
- להקנות ידע והתנסות בבניית כושר גופני כללי וייחודי לילדים מתבגרים.
- התכנית נועדה להכשיר חניכים/ספורטאים בעלי רק תחרותי כמדריכי שחייה (לספורטאים עד גיל 16) וכן כמדריכי שחייה לימוד (לספורטאים חובבים בכל הגילאים) כהגדרתם בתקנות הספורט חיוב בתעודת הסמכה.

2. תנאי קבלה לקורס:

לקורס זה יתקבל מי שיעמוד באחד מהסעיפים הבאים (א', ב', ג' + סעיפים ד-ה) :

א. על פי תנאי הקבלה הבאים:

- א1. המועמד הינו בוגר כיתה י' (ויציג אישור בהתאם מבית ספרו)
- א2. בעל רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד שהשתתף במשך 3 שנים לפחות בפעילות תחרותית במסגרת אגודה/איגוד/התאחדות בענף הספורט התחרותי הנלמד (ויציג אישור בהתאם מהאגודה/מועדון).
- א3. מועמדים לקורס מדריכים בשחייה שעומדים בכל דרישות התבחינים המפורטות למעט סעיף (א2) דרישת ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאי פעיל בענף ועברו בהצלחה קורס מכינה בענף השחייה (כתחליף לדרישת הניסיון).

ב. מועמדים לקורס מדריכים בשחייה שעומדים בדרישות בסעיפים א'1, ד,ה ובעלי ניסיון מוכח

באחד מהענפים הבאים:

- ב1. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הטריאתלון (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הטריאתלון).

- ב. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הכדור מים (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הכדור מים).
- ג. על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות.
- ד. בעלי אישור רפואי.
- ה. לקורס זה לא ניתן לקבל חריגים מעבר למפורט בסעיף 2 תנאי קבלה.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים - לימודי המדעים – בציון מעבר 70 לפחות מבחן עיוני ענפי- בציון מעבר 70 לפחות
- מבחן מעשי - (אימון המדריך והדגמות) ציון עובר במעשי/ענפי - 70 לפחות.

- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע התנסות מעשית מודרכת כמפורט בתכנית הענפית (נספחים 4-1), יקבל תעודת מדריך שחייה.
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע התנסות מעשית מודרכת כמפורט בתכנית הענפית (נספחים 5,6,8), יהיה זכאי לקבל תעודת מדריך שחייה – לימוד בהגיעו לגיל 17 בלבד (או שיסיים לימודיו בכיתה י"א)

תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .

5. תכנית הלימודים כוללת 219 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 169 שעות .
- ג. התנסות מעשית מודרכת – ראה נספחים 6,8-1 (הנחיות לביצוע התנסות מעשית , רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת, דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים).



סה"כ : כ- 219 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
-

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפוח ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים.

א.1.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום תורת האימון, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>תורת האימון – מבוא:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון 	2	<p>עיוני</p> <p>מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים</p>
	<p>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) – או תכנית דומה • שלבי התפתחות של ספורטאי • המטרות העיקריות של המודל: פיתוח אוריינות גופנית, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי • גורמי המפתח בהתפתחות ספורטאי: <ul style="list-style-type: none"> ○ אוריינות גופנית 	4	<p>עיוני</p> <p>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <ul style="list-style-type: none"> • בפירוט של תכנית ה- LTAD לתת דגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הרלוונטיים לקורס • הבנת דפוסי קצב הגדילה עבור בנות ובנים (PHV) • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים • התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בשלבים השונים.

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> ○ דגימה והתמחות - התפתחות מוקדמת ומאחרת ○ גיל – כרונולוגי, ביולוגי, יחסי - התפתחות מוקדמת ומאחרת. ○ חלון הזדמנויות- יכולות אימון והענות לגירויים ○ התפתחות אינטלקטואלית, רגשית ומוסרית ○ מצוינות לוקחת זמן ○ תחרות ○ פרישה מוקדמת 		
2	<p>גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה ככלל ובהדרכת ילדים בפרט:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD). ● ארגון נכון של אימונים 	3	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ● דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית והתפתחותית של הספורטאי ● דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים ● גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	<p>תהליך האימון והתחרות:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תהליך האימון ועקרונותיו • תחרות - יחס אימון לתחרות עפ"י עקרונות LTAD בגילאים השונים • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) 	4	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות • היחסיות שבין פיתוח ארוך טווח לניצחון כמטרה
5	<p>אמצעים ודרכים לבנייה ושיפור היכולת הגופנית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • בניית היכולת הגופנית בכל אחד משלבי ההתפתחות של הספורטאי הצעיר. • חלונות הזדמנות לפיתוח מרכיבי היכולת הגופנית - תקופות רגישות/קריטיות שבהן לאימונים יש השפעות אופטימליות על פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> ○ מרכיבי היכולת הגופנית: <ul style="list-style-type: none"> ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות 	5	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות האוריינות הגופנית כבסיס להמשך פיתוח יכולות גופניות בשלבים מתקדמים בפיתוח הספורטאי. • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. • מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון 		
6	<p>ניטור צמיחה, מעקב ובקרה במהלך השלבים השונים</p> <ul style="list-style-type: none"> • מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) – ניטור (מעקב) אחר תהליך צמיחת הספורטאי - זיהוי מתבגרים מוקדמים ומאחרים • טכניקות לניטור ומדידת ספורטאים – תזמון, סוגי מדידות • מבדקי יכולת בשדה • התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) <p>בחלק המעשי: הדגמת מדידות ומבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניטור וזיהוי רמת הבשלות של ספורטאים, כך שתוכניות אימונים, תחרות והתאוששות יתבססו על גיל התפתחותי ולא על גיל כרונולוגי • זיהוי PHV ואת עקומת PHV עבור כל ספורטאי. • עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה • חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) • כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם • אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) • הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	23	

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
5. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
- 11.Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008) .Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- 12.Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 13.Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
- 14.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 15.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 16.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 17.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.

18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition".
Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd
Edition
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests
for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. מבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים, תוך התייחסות לגיל ולהתפתחות הספורטאי הצעיר
3. דרישות פיזיולוגיות שונות ויישומן בתהליך האימון בהתאם לענף הספורט
4. פציעות ספורט אופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי, טיפול, שיקום ותרגול; הפניה לגורם מוסמך
5. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחומי הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
2. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנוטלים חלק בתחרויות
4. רופא ספורט
5. רופא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>מדעי הספורט – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים • שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה 	1	<p>עיוני</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס</p>
2	<p>אנטומיה כללית:</p> <p>מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) • הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: <ul style="list-style-type: none"> ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. <p><u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות</p>	6	<p>עיוני.</p> <p>הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: <ul style="list-style-type: none"> גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי התפתחות הספורטאים הצעירים – תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה. השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים סימני התפתחות ביולוגים והשפעתם על הסתגלות מואצת לאימונים. איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		
	שינה: <ul style="list-style-type: none"> תפקידיה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים. 	1	עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים)
	היגיינה: <ul style="list-style-type: none"> משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה 		עיוני
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	14	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
16. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תיאוריות בפסיכולוגיה, הקשר שלהן לספורט והשפעתן על ביצועים ספורטיביים
2. השפעה של גורמים פסיכולוגיים: היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומעורבותם בביצועים בספורט ובפעילות גופנית
3. עירור ושימור מוטיבציה (כלים ליצירת מוטיבציה) אצל ספורטאים
4. ההשפעה הפסיכולוגית על שלבי האימון בתהליך ההתבגרות של הספורטאי
5. עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות בתהליך האימון
6. חשיבות הנושא של "שמירה על הילד": כיצד יכול המדריך להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח
7. ערכי התנהגות, חינוך וחברה, הבאים לידי ביטוי בספורט, וכיצד להיעזר בספורט כדי לרכוש אותם.

א.3.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על-פי חוק הספורט
2. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיה של הספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: <ul style="list-style-type: none"> ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס
2	<p>יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? לכוון את ההורים לתמיכה בתהליך ארוך טווח – מצוינות לוקחת זמן. • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת? 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו ובביצועיו. זאת כיוון שהם הדמויות הבולטות בחייו ובעלות הסמכות המשמעותית ביותר עבורו - איך להעביר מסרים להורים • חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות • הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	<p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:</p>	2	<p>עיוני</p>

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים • אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים • שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות • אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. • התמודדות מול כישלונות והצלחות 		<p>תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT</p> <ul style="list-style-type: none"> • אימון קוגניטיבי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים ✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב ✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל') ✓ האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוסי חשיבה יעילים. • אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	<p>התפתחות של ספורטאים צעירים</p> <ul style="list-style-type: none"> • צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים - רמות ההתפתחות הנפשית, הרגשית והמוסרית של ילדים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: <ul style="list-style-type: none"> ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים/אינטלקטואליים/מוסריים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • מאפיינים ודגשים על-פי גיל בהתאם לשלבי LTAD

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט): <ul style="list-style-type: none"> • מה זו פגיעה/התעללות? • אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? • הטרדות מיניות • מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים 	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
6	ערכים בספורט: <ul style="list-style-type: none"> • אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט • בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט 	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים: עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד	1	עיוני מאפיינים וכלים לפעילות
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	13	

מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה- מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H,Alan.L. S,Thelma.S.H.Alan.L.S,(2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John.P.(2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T.(2010)"Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer.M.(2012)"Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T. (2018,). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer& Meyer Sports.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
10. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
11. Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts (128pp.) ISBN: 0-9817180-8-6.
12. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.) (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports (236 pp.) ISBN: 978-1-84126-202-4
13. Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy, 2(3), 00022. DOI:10.15406/mojypt.2017.02.00022
14. Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 169 שעות

מס'	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	שיחת פתיחה מבנה שנת הלימודים, הצגת תכנית הלימודים, חובות וזכויות התלמיד, אפשרויות המעבר לקורס המאמנים, הכרות עם הצוות המקצועי.	2	עיוני נספח 3
2	ניתוח ענף השחייה ניתוח פשוט של ענף השחייה: הדרישות התחרותיות, התאמתם לגילאים ורמות, והקרנת אופי התחרות על תהליך האימון.	2	עיוני
2.2	פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף השחייה: <ul style="list-style-type: none"> • הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף השחייה • עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. • שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף השחייה * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.	5	2 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה
3	הידרודינמיקה – מבוא	6	4 עיוני 2 מעשי

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	מצב הגוף במים, כוחות התנגדות, הסתגלות למים, שליטה בסביבה המימית, התנסות במים.	
4	פדגוגיה ומתודיקה בספורט: הגדרות – "מתודיקה", "דידקטיקה", עקרונות דידקטיים, הלמידה בספורט, טכניקות מסירת מידע (הוראה נכונה), שלבים וצעדים מתודיים, תיקון טעויות טכניות, טיפול בבעיות משמעת.	עיוני
3	תפקיד מדריך: <ul style="list-style-type: none"> • מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. • תקשורת עם ההורים. 	<p>עיוני</p> <p>לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית</p> <p>שילוב היבטים חינוכיים</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>- מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף השחייה</p>
5	כללי בטיחות בטיחות במים ובסביבת הבריכה, העברת המידע לילדים ולהורים מאזן המים והחום אצל ילדים	עיוני ראה נספח מספר 4
6	הסתגלות הרגלי מים, ביטחון במים, מיומנויות במים.	4 עיוני 6 בריכה

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
התמודדות עם פחד מים, מיון לחוגים ולקורסים		
7 טכניקה	38	
7.1 סגנון החתירה- 10 שע'		4 עיוני 6 בריכה
<ul style="list-style-type: none"> • תיאור הסגנון הגס והנקי, התאמתם לרמות שונות של שחיינים. התנסות במים. • שלבי לימוד סגנון החתירה. • איתור ותיקון טעויות. התנסות במים. • תרגילי סגנון בחתירה. התנסות במים. 		
7.2 סגנון הגב- 6 שע'		2 עיוני 4 בריכה
<ul style="list-style-type: none"> • תיאור הסגנון הגס והנקי, התאמתם לרמות שונות של שחיינים. התנסות במים • שלבי לימוד סגנון הגב. • גב קלאסי • איתור ותיקון טעויות. התנסות במים. • תרגילי סגנון בגב. התנסות במים. 		
7.3 סגנון החזה- 10 שע'		4 עיוני 6 בריכה

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<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 	
2 עיוני 4 בריכה		<p>סגנון הפרפר- 6 שע'</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. 	7.4
2 בריכה		זינוק (לא תחרותי) ופניות – 2 שעות	7.5
2 עיוני 2 בריכה		זינוק (תחרותי), נגיעות מסיימות, יציאה תת מיימית ומא – 4 שעות	7.6

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
עקרונות, איתור ותיקון טעויות בכל הסגנונות. התנסות במים.		
8 טרום שחייה (גילאי 4-6) אפיוני הגיל, המשמעויות בהוראת השחייה בגיל זה, תרגילי הסתגלות והישרדות, משחקי מים בגיל הרך.	6	עיוני 3 בריכה 3 התייחסות לאפיוני הגיל. בחירת סגנון לימוד ראשון לבטיחות בגיל הצעיר. משחקים בתהליך הוראת השחייה בגיל הרך.
9 הגיל השלישי סגנונות שחייה מותאמים לגיל, הבנת עקרונות השיפור / לימוד שחייה בגיל השלישי (מניעת פציעות שימוש יתר).	4	עיוני 4 התייחסות להיבטים פיזיולוגיים קינזיולוגיים ונפשיים של פעילות גופנית בגיל הזקנה. מומלץ אורח מומחה בשחייה וגרנטולוגיה. - סגנונות: גב הקלאסי, גב, חתירה וחזה בגיל הזקנה.
10 משחקי-מים הגדרה, חשיבותם בתהליך האימון: להסתגלות, לשליטה במים, לאימון מרכיבי היכולת השונים, לגיוון קבוצות הגיל השונות. התנסות במים.	2	בריכה
11 חוקה	2	עיוני
12 <u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף -</u>	8	3 עיוני, 4 מעשי (אולם)

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	<p>נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף השחייה ודרכים לשיפור המרכיבים.</p> <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף השחייה. שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף השחייה <p>הערה: התנסות מעשית לכל מרכיב הכושר הגופני.</p>	<ul style="list-style-type: none"> הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף השחייה, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית * מומלץ מרצה מומחה בענף הספורט הרלוונטי
13	<p>תכנון באימון פדגוגיה ומתודיקה שענף השחייה</p> <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. תכנון וכתירת מערך אימון. בניית תכנית אימון יומית + שבועית. ארגון פעילות באימון. 	<p>עיוני מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>
14	<p>אימון המדריך</p> <ul style="list-style-type: none"> הדרכה נכונה, התנסות בהדרכה. הדגמה, שליטה בקבוצה, מקום המדריך, אמצעי עזר והמחשה, 	<p>מעשי</p> <p>כל משתתף יידרש לשלושה אימוני מדריך בנושאים שונים מרכיבי הציון יתייחסו לתכנון, לידע בנושא ולביצוע בפועל.</p>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • התנסות אחד על אחד והתנסות בקבוצת שיעור/אימון. • קבלת משוב – ארגוני ומקצועי 	
15	הכנה גופנית לילדים מרכיבי היכולת הכלליים ודרך אימונם בגיל ילדות. כולל התנסות.	2 עיוני 6 אולם הרחבה בנושא תורת האימון ענפי
16	פציעות ספורט (ידע כללי): <ul style="list-style-type: none"> • זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף השחייה • זיהוי סיכונים/רגישות • הפניה לאבחון (במידת הצורך) • תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	3 עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה
17	חשיפה להיכרות עם שחייה לספורטאים פראלימפיים: <ul style="list-style-type: none"> • מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, קלסיפיקציה (עיוני, כולל צפייה בסרטי וידאו של כל הסגנונות והקלאסים השונים) – (2 ש') • התנסות בשחייה בתנאי מגבלה להדמות נכויות שונות (2 ש' מעשי) 	3 עיוני 3 מעשי רשאי ללמד את הנושא - מאמן שחייה עם ניסיון של 3 שנים באימון שחיינים פראלימפיים

מס' מ	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • צפייה באימון וכתובת דוח תצפית (1 ש' מעשי) • סיפורו של שחיין פראלימפי (מפגש עם שחיין/שחינית אורח/ת) (1 ש') 		ניתן להיעזר בנושא דר' רון בולוטין
	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף השחייה	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים <p>* מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה</p>
18	העשרה	2	עיוני
19	מבחנים	<p>2</p> <p>12</p>	<p>2 עיוני</p> <p>6 שעות מבחן אימון המדריך לשחייה</p> <p>6 שעות מבחן אימון המדריך לשחייה לימוד</p> <p>מספר השעות לכל בחינה מעשית ייקבע על פי מספר החניכים בקורס. יש להקצות לבחינת כל חניך לפחות 20 דק' בכל אחד מ-2 הבחינות, במידה ויידרשו שעות נוספות יש לבחינות על המוסד להוסיף את השעות הנדרשות.</p>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
20	<p>חניכה/סטאז'</p> <ul style="list-style-type: none"> • התנסות מעשית מודרכת לחניך לחניך בקורס מדריכים שחייה - ראה נספחים 1-4. • יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים שחייה – לימוד - ראה נספחים 5-6. • דו"ח צפייה לחניך בקורס מדריכים שחייה – לימוד - ראה נספח 8. 	<p>התנסות מעשית מודרכת - ראה נספחים 1-4 יומן והוראות התנסות לחניכה מעשית לחניך בקורס מדריכים</p>
21	שיחת סיכום	עיוני
	סה"כ שעות	169

מקורות לימוד מומלצים:

1. אשד, ת., צ'יש, ב. (1997). סגנונות השחייה - טכניקות ושיטות הוראה. הוצאת: המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט.
2. נתני, ע. לנדסמן, א. (ח.ש). יסודות השחייה. מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. נתניה.
3. פליישר, א. איסורין, ו. (2000). הוראת שחייה בבתי הספר.
4. Ceeil M.Colwin. (2002). Breakthrough Swimming. Human Kinetics.
5. Colwin, C. (1998). Swimming Dynamics. Master Press Leeinois.
6. Colwin, C. (1992). Swimming into the 21st Century. Leisure Press. Champaign.
7. Counsilman. J. (1994). The New Science of Swimming. Englewod Cliffs, N.J: Prentice Hall.
8. Ian. M. (2010). Swimming Anatomy. Champaign: Human Kinetics.
9. Ludovic. S. Didier. C.Inigo. M. (2011). World of Swimming. Nova.
10. Maglischo E. (2003). Swimming Fastest. Champaign: Human Kinetics
11. Ruben. J. (1998). Swimming Drills for Every Stroke. Human Kinetics.
12. Blythe. L. (2007). The 100 Best Swimming Drills. Meyer & Meyer Sports.
13. Terri. S. (2017). Swimmer's Workout Handbook. Hatherleigh Press.
14. Scott.R. Scott.R. (2015). Science of Swimming Faster. Human Kinetics.
15. Sheila. T. (2014). Swim Speed Stroke For Swimmers and Triathletes. Velopress.

נספח 1 - התנסות מעשית מודרכת לחניך בקורס מדריכים

מבוא: התנסות מעשית הינו שלב חשוב בתהליך ההכשרה בו החניך יתנסה וירכוש מיומנויות הדרכה, יצפה במאמן מנוסה, יתרגל תכני אימון ולימוד וכמו כן יקבל משוב על עבודתו בטרם יכנס לתהליך האימון. למאמן החונך יש תפקיד מרכזי בהצלחת ההתנסות המעשית וככל שיבין את חשיבותה, ישקיע בתהליך החניכה וישמש מודל לחיקוי כך ישלים החניך את ההכשרה ויתחיל את צעדיו הראשונים עם סיכויי הצלחה גבוהים.

הוראות לביצוע ההתנסות המעשית :

1. עם הרישום לקורס המדריכים מומלץ כי החניך יגיע עם שם של מאמן חונך להתנסות המעשית.
2. באחריות המוסד לחניכים ללא מאמן חונך, לשבץ מאמן חונך.
3. התנסות המעשית יכולה להתקיים במועדון ממנו הגיע החניך או במועדון בו נמצא מאמן חונך.
4. החונך חייב להיות מאמן מוסמך המאמן במחלקת נוער.
5. במקרים חריגים אישור מאמן חונך יתבצע ע"י המנהל המקצועי של הקורס כמתאים לשמש כחונך.
6. שיחת תאום ציפיות": יש לבצע שיחת תאום ציפיות לפני תחילת ההתנסות עם כל המאמנים החונכים.
7. יש להנחות את החניכים ולהדגיש את חשיבות ההתנסות
8. החניך מחויב להשתתף ב- 8 מפגשי אימונים ו- 2 משחקים/תחרויות של אותו חונך עם קבוצתו/ספורטאים.
9. משך כל מפגש התנסות - שעתיים
10. במהלך ההתנסות מומלץ לקיים שיחה עם החניך לפני האימון ובסיומו.
11. מומלץ להתחיל את ההתנסות מעשית המודרכת החל ממחציתו של הקורס ואילך.
12. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן הפעילויות ראה נספח 4.
13. באחריות המוסד ההכשרה לוודא כי תתבצע שיחת דיווח עם המאמנים החונכים לפחות פעם אחת במהלך תהליך ההתנסות.
14. בסיום ההתנסות יחתמו המאמן המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה המפורטים בנספח 4.
15. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-שנה ממועד סיום הקורס.

נספח 2 – דף לחניך

הנחיות לביצוע התנסות מעשית

במסגרת התוכנית הענפית בקורס מדריכים הנך נדרש/ת לבצע התנסות מעשית בהדרכה . מפגשי ההתנסות הינם חובה בתהליך ההסמכה בו תמשיך לרכוש כלי הדרכה ואימון וידע מקצועי ממאמן מוביל באגודה.

ובמהלך ההתנסות יש לבצע את המשימות הבאות:

1. מפגשי התנסות - סה"כ 10 מפגשים הכוללים: 8 אימונים של 2 שעות ו- 2 מפגשי משחק/תחרות עם המאמן חונך וקבוצתו/ספורטאים.
2. במהלך אימון עלייך להתנסות בהדרכה מעשית לצד המאמן החונך, צפייה ותייעוד של שלבים נוספים באימון.
3. נושאים מרכזיים המומלצים לתרגול וצפייה מצורפים בנספח 3
4. יש להעביר לרכז המקצועי בקורס את המועדים המתוכננים לביצוע ההתנסות המעשית המודרכת ומקום המפגשים.

הגשת דוח התנסות וסיכום: (ראה נספח 4)

- דיווח בכתב על הנושאים עליהם ניתן דגש בכל אחד מהאימונים ותובנות מכל מפגש.
- סיכום אישי של החניך בו יש לפרט על החוויה האישית תובנות לעתיד .
- חתימה ידנית של המאמן/נת החונך על טבלת המפגשים.
- הדוח יוגש על גבי הטבלה (נספח 4) יש להדפיס(לא ידני) באופן מסודר ועל פי הסעיפים הנדרשים.
- מועד הגשה בתיאום ואישור מול המאמן המקצועי בקורס.

נספח 3 - רשימת הנושאים להתנסות המעשית המודרכת

המאמן/נת החונך בהתנסות המעשית המודרכת יחשוף את החניך שתחת הדרכתו המקצועית לנושאים המפורטים מטה בתהליך ההתנסות המעשית:

1. תפקידי המדריך:

- מודל לחיקוי, מנהיג, יצירת מוטיבציה.
 - תקשורת עם ההורים - הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד
 - התמודדות עם כישלונות והצלחות
 - התמודדות עם בעיות משמעת
 - בניית תקשורת חיובית עם הספורטאים
 - מניעת נשירת ספורטאים מוקדמת
2. תכנון וכתובה של מערך אימון
3. ארגון המבנה והפעילות באימון
4. אמצעים ודרכים לפיתוח ושיפור יכולת גופנית ספציפי בענף בהתאם לאפיוני הגיל ושלב התפתחות הספורטאי.
5. אורח חיים נכון לספורטאים צעירים (תזונה, נוזלים, שינה)



נספח 4 - דו"ח התנסות מעשית לחניך בקורס מדריכים

ענף: _____ שם המוסד: _____

שם ומשפחה החניך: _____ תאריך תחילת התנסות: _____ תאריך סיום התנסות: _____

שם המאמן החונך: _____ מס': _____ נייד _____ מייל: _____

שם האגודה/הקבוצה/המחלקה בה מתבצעת ההתנסות: _____

תאריך	מקום האימון	שעה	נושאים שנצפו/ עלו לדין מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

משרד התרבות והספורט



מנהל האגף להכשרת מאמנים

תאריך	מקום האימון	שעה	נושאים שנצפו/ עלו לדיון מתוך רשימת הנושאים	סיכום הפעילות (אימון/משחק/אחר)	חתימת המאמן חונך

הערות:

נספח 5 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים "שחייה

לימוד"

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

1. היקף ההתנסות בסטאז' של כל חניך בקורס תהיה בהיקף של 10 שיעורים של 45 דקות (2-4 שיעורים רצופים במפגש אחד, כמפורט:
 - 5 שיעורים כעוזר מדריך בתוך המים.
 - 5 שיעורים כצפייה עם דוח צפייה בשיעור, ראה נספח 4 (החניך/המדריך יהיה במים לצד המדריך הקבוע של הקבוצה).
 2. הסטאז' יתקיים בבית ספר לשחייה המאושר ע"י איגוד השחייה, רכז הקורס יהיה נוכח בכל הביקורים במהלך הסטאז'.
 3. הליך ההצמדה יכול להתקיים רק לאחר סיום הקורס. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המדריך החונך עם החניכים בביה"ס לשחייה.
 4. חלה חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
 5. בסיום כל ביקור/מפגש במהלך ההצמדה יחתום המנהל המקצועי/מדריך שחייה ראשי/החונך על LOG BOOK. המאשר פרטי ההצמדה.
 6. באחריות המוסד המכשיר, איתור מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי חונך קולט לכל חניך בקורס (באישור איגוד השחייה).
 7. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
 8. השלמת הסטאז' תבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.
 9. במפעלי קיץ/ואו קורסים מרוכזים יחויבו בביקור משותף בפעילות בביה"ס לשחייה כאמור לעיל ביה"ס לשחייה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל בנושא, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.
- למען הסר ספק ביה"ס לשחייה שפועל ללא בעלי התפקידים מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי (בעלי תעודת מדריך שחייה לימוד) לא ניתן לקיים בו פעילות חניכה/סטאז'.

נספח 6 - דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בענף "שחייה לימוד"

יומן פעילויות אימון LOG BOOK

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

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

שם מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי החונך: _____ שם ביה"ס לשחייה: _____

ביקור מס'	נושאי שיעור השחייה	משוב מנהל מקצועי או מדריך שחייה ראשי החונך על תוכן הביקור	חתימת מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי
1			
2			
3			
4			

חתימת מנהל מקצועי/מדריך שחייה ראשי	משוב מנהל מקצועי או מדריך שחייה ראשי החונך על תוכן הביקור	נושאי שיעור השחייה	ביקור מס'
			5
			6
			7
			8
			9
			10

משוב כללי לחניך:

חתימת מנהל מקצועי או מדריך ראשי החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס

נספח 7 - התנהגויות מצופות מבוגר קורס מדריכי שחיה לימוד

- א. הבנה של ייחודיותו וחשיבותו של ענף השחייה במעגל החיים.
- ב. ידע והבנה נאותים המתבטאים ביכולת תכנון של תכנית לימוד במגוון סגנונות השחייה שנלמדו בקורס מתוך הבנת האפיונים והצרכים של כל קבוצת גיל .
- ג. ידע והבנה נאותים בבניית תכנית אימון אישית לשחיין העממי לשיפור הכושר הגופני בשילוב הידע המדעי שילמד בקורס.
- ד. ידע והבנה של עקרונות מתודיים ובטיחותיים בהוראת השחייה.
- ה. שליטה מעשית טובה במיומנויות ההדרכה לפי העקרונות שנלמדו בקורס כולל הדגמות נאותות במים וביבשה ויכולות תדרוך ומישוב מגוונות לקבוצות הגיל השונות.
- ו. יכולת נאותה בהערכת סגנון שחיה, זיהו שגיאות קריטיות והבנת סיבותיהן כחלק מתכנית לשיפור סגנון שחייה.
- ז. יכולת מעשית: שחייה רצופה למרחק 200 מ', יכולת הדגמה נאותה בכל סגנונות השחייה שנלמדו בקורס כולל הדגמות יבשות.
- ח. התנהגות מדריך הולמת תוך שמירה על שפה ותרבות שיעור נאותים מתוך ההכרה במנהיגות שבעצם ההובלה של קבוצת לומדים באשר היא.

נספח 8 - דו"ח צפייה חניך בשיעור לשנת: _____ (חניכה מעשית)

מודרכת קורס מדריכים בשחייה לימוד

שם ומשפחה: _____ שם החונכת/ך: _____ מקום אימון: _____

תאריך: _____ שעות: _____ מטרת האימון: _____

ניתוח הצפייה במהלך האימון:

מרכיבי שיעור נצפים	טוב מאד	טוב	בינוני	חלש	הערות
מרכיבים ראשיים					
תפקוד המדריך/ה	הופעת המדריך/ה				
	שימוש בקול				
	שליטה בקבוצה				
	ניידות המדריך/ה				
התנהגות המדריך/ה					
מתודיקה בשיעור	מהלך השיעור				
תוכן השיעור					

הערות	חלש	בינוני	טוב	טוב מאד	מרכיבי שיעור נצפים	
					ארגון השיעור	
					שימוש באמצעי המחשה	
					חלוקה לרמות	
					התייחסות פרטנית	
					האם ניתן לשחיינית/ן משוב	
					מתודיקה יעילה	
					התנהגות השחייניות/ם ותפקודם	


נספח 9 – מאמר מה שעלול לקרות לילדים שעוצרים נשימה מתחת

חדשות בריאות

מה שעלול לקרות לילדים שעוצרים נשימה מתחת למים








זה מתחיל באימון שחייה שגרתו ועלול להיגמר באסון. "עילפון מים רדודים" הוא תופעה שנגרמת לאחר לקיחת כמה שאיפות ונשיפות מהירות לפני צלילה, ולאחריה, מתחת למים, עצירת הנשימה לזמן ממושך. ילדים שחצים לנצח בתחרויות שחייה הם העיקריים שנמצאים בסיכון, וכיום כמעט אין גורם מוסמך שיתרע מפני הסכנה

08:07 | 13.07.2014 | נרית גרונאו

1   Recommend  Share 3 people recommend this. Sign Up to see what your friends recommend.

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ android

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ iPhone

-  לתגובות
-  הדפס
-  שלח לחבר
-  שתף בטוויטר
-  שתף בפייסבוק
-  שתף
-  הוסף לרשימת קריאה

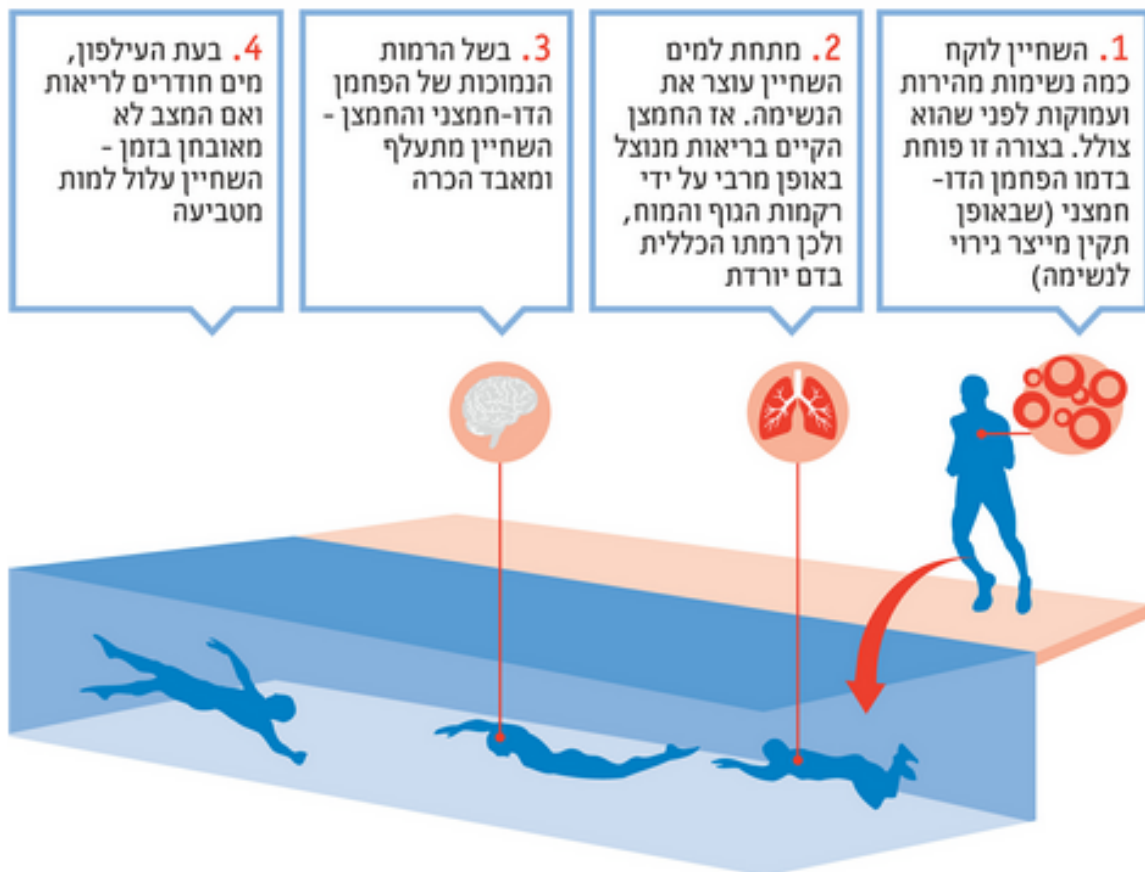


זה התחיל באימון שחייה שגרתו וכמעט נגמר באסון. אחת לשבוע מתאמנת בתי בת השמונה עם קבוצת ילדים בשחייה מאומצת משך כ-40 דקות. בדקות האחרונות של האימון מגיע החלק המהנה ביותר, החלק שלו מחכים ומצפים הילדים, שבו הם מקיימים תחרות שחייה תוך כדי החזקת הראש מתחת למים ועוצרים את הנשימה זמן רב ככל האפשר. באחת הפעמים, לפני הזינוק, לקחה בתי כמה נשימות עמוקות ויצאה לדרך. כאשר הגיעה לאורך שני שלישי הבריכה - נעצרה. היה נדמה שבזאת סיימה את הצלילה, אך אז החלה לשקוע אל עבר קרקעית הבריכה. ילדים שהיו בקרבתה סברו שהיא ממשיכה לצלול כחלק מהתחרות, ולא הבחינו שהיא למעשה טובעת. עברו אי אלו שניות עד שאחת הילדות הבינה שמשוה אינו כשורה וצללה לעומק הבריכה כדי למשות אותה אל פני המים. היא איבדה את ההכרה. לאחר החייאה שביצעו בה המדריכים, הובלה במצב קשה לבית חולים, שם טופלה במחלקת טיפול נמרץ. למרבה המזל, אחרי למעלה מ-12 שעות שבהן היתה מורדמת ומונשמת, התעוררה והחלה להתאושש.

בימים שלאחר הטביעה (מקרה אשר הוגדר רפואית "Near Drowning"), שאלת נסיבות הטביעה לא הפסיקה להטריד אותי: כיצד קרה שילדה ששוחה ומתאמנת כמה שנים טובעת לפתע בבריכה? מה קרה באותה צלילה, ומדוע לא הוציאה בתי את ראשה כדי לשאוף אוויר? מה התגבר או השתלט על הדחף הבסיסי לסיים את הצלילה ולנשום? התשובה טמונה כנראה בתופעה פיזיולוגית אשר סיבותיה ידועות שנים רבות אך המודעות לה, למרבה הצער, נמוכה למדי.

"עילפון מים רדודים" (Shallow Water Blackout - SWB) היא תופעה שמאפיינת שחיינים חובבניים ומקצועניים כאחד, וגם צוללנים העוסקים בצלילה חופשית (ללא ציוד צלילה ומכלי אוויר). מדובר בעילפון שנגרם לאחר לקיחת מספר רב של שאיפות ונשיפות מהירות ו/או עמוקות לפני הצלילה, ולאחריה, מתחת לפני המים, עצירת הנשימה לזמן ממושך (מעל דקה-שתיים אצל אדם ממוצע), לרוב לאחר מאמץ גופני (שבו הגוף דורש יותר חמצן).

עילפון מים רדודים - כיצד זה קורה



מקור: המגזין Aquatics International, 2011

במצב רגיל של נשימה ספונטנית, צריכת החמצן בתהליך המטבוליזם בגוף יוצרת פחמן דו-חמצני (CO₂). גירוי מרכז הנשימה בגזע המוח להפעלת שרירי הנשימה נוצר כתוצאה מעליית רמת ה-CO₂ בדם העורקי. כלומר, רמת CO₂ הגבוהה מערך מסוים בדם העורקי היא הטריגר שמפעיל את מרכז הנשימה. אך אם אדם לוקח מספר נשימות עמוקות מאוד - שאיפה-נשיפה מעל 4-5 פעמים ובמהירות (פעולה הגורמת לאוורור יתר של הריאות) - בכל מעגל כזה ה-CO₂ נשטף מהר יותר מהדם דרך הריאות החוצה לסביבה וכתוצאה מכך כמותו בדם העורקי פוחתת.

בעת עצירת נשימה לאחר פעולת אוורור יתר, רמת ה-CO₂ הנמוכה מלכתחילה אינה מגיעה לרמה המספקת לגירוי נשימה. בינתיים רקמות הגוף, ובעיקר המוח, ממשיכות לצרוך את שארית החמצן שבראות ורמתו בדם ובמוח יורדת עד כדי היפוקסיה (רמת חמצן נמוכה) - מצב הגורם לעילפון.

באופן תקין, הדחף לחידוש פעולת הנשימה נוצר במרכז הנשימה במוח כתוצאה מגירוי חיישנים (כימו-רצפטורים) המצויים בעורקי הצוואר. חיישנים אלה רגישים בעיקר לרמות ה-CO₂ בדם העורקי, ולכן, כאשר אין מספיק CO₂, לאחר פעולה של אוורור יתר ועצירת נשימה, הם אינם מגרים את מרכז הנשימה, האדם אינו מרגיש בצורך לנשום ועלול להתעלף כתוצאה מחוסר חמצן.



צילום: ניר כפרי

בעוד עילפון ביבשה בעת עצירת נשימה עשוי להיות מנגנון הגנה שבו הלב ממשיך לעבוד והרקמות ממשיכות לצרוך חמצן - וכך ה-CO₂ עולה ומצטבר בדם העורקי ויכול להגיע לרמת גירו כימו-רצפטורים שיכולה לגרום למרכז הנשימה להפעיל את רפלקס הנשימה ולהזרים חמצן חדש למוח - עילפון המתרחש מתחת לפני המים עלול להיגרם באסון: שאיפת מים לא רצונית לריאות ומוות מטביעה. יתרה על כך, בניגוד למצב טביעה רגיל שבו אדם יכול לשהות דקות לא מועטות מתחת למים בטרם נגרם נזק מוחי ארוך-טווח בשל המחסור בחמצן, בעילפון מים רדודים הנזק המוחי עלול להיגרם הרבה יותר מהר (יש הטוענים שבתוך 2-3 דקות). זאת מאחר שמאגרי החמצן במוח מדוללים ממילא כתוצאה מעצירת הנשימה הרצונית והפעילות הגופנית. בנוסף, העילפון מתפרש פעמים רבות על ידי הסובבים כהמשך טבעי לצלילה של השחיין, ועל כן עלול לעבור זמן רב יחסית עד שיבחינו בטביעה.

עם זאת, יש להבחין בין צלילה "רגעית" לקרקעית הבריכה (למשל לצורך הרמת חפץ, גלגול מתחת לפני המים, או כל תרגיל אחר שאינו כולל עצירת נשימה לזמן רב), ובין **תחרויות צלילה** המערבות בהגדרתן עצירת נשימה לזמן ממושך בניסיון לגמוע מרחק רב ככל האפשר מתחת למים. תחרויות שכאלה נפוצות למדי בקרב ילדים ואף בקרב שחיינים מקצוענים, והן אף חלק אינטגרלי מאימוני שחייה רבים. מאמני שחייה לא מעטים, שאינם מודעים לתופעת עילפון המים הרדודים, אף ממריצים ומעודדים את המתאמנים לקחת כמה נשימות גדולות מיד לפני הצלילה מתוך אמונה כי הדבר יגדיל את מאגרי החמצן בגוף וישפר את יכולת הצלילה למרחק. אך פה טמון שורש הסיכון שבגיני דווקא אותם שחיינים, ובפרט ילדים ומבוגרים בעלי מוטיבציה גבוהה לנצח, חשופים ביותר לעילפון ולאובדן הכרה.

קשה למצוא סטטיסטיקות מדויקות לגבי שכיחותה של תופעת עילפון המים הרדודים, אך סקר שערכה בארה"ב ב-2006-2007 ה-Aquatic Safety Research Group (קבוצת מחקר בטיחות במים בארה"ב), בקרב כ-300 בריכות המשמשות לאימוני שחייה, נמצא כי התרחשו 33 אירועי עילפון מים רדודים כתוצאה מתחרויות החזקת נשימה לאורך זמן. מתוך אותם מקרים, 11 הסתיימו במוות. משיחות שקיימתי בסביבתי הקרובה וגם עם כמה אנשי מקצוע, נודע לי על מקרים נוספים - לפחות חמישה - שהיו דומים מאוד למקרה הטביעה של בתי, אשר התרחשו במרכז הארץ בשנים האחרונות. אחד המקרים הסתיים במוותו של השחיין.

חיפוש ברשת מעלה אין-ספור אתרים שעוסקים בתופעה, חלקם לזכר שחיינים מכלל שכבות הגיל שמתו בבריכות שחייה פרטיות וציבוריות ברחבי העולם בשל תחרויות צלילה. כמה ארגונים עולמיים (כגון Shallow water blackout prevention) הוקמו בשנים האחרונות כדי להעלות את המודעות לתופעה בקרב שחיינים ובקרב הציבור הכללי. בארץ, לעומת זאת, המודעות לנושא נמוכה מאוד, וכמעט אין גורם מוסמך שיתרע מפני התופעה. בנוסף, הנושא אינו נלמד במסגרת מסלולי ההכשרה למאמני ומדריכי שחייה.

בעקבות פנייתי למכון וינגייט, לאיגוד השחייה בישראל ולמינהל הספורט במשרד התרבות והספורט, הוחלט כי הנושא יקבל התייחסות ראויה בהכשרות מדריכי ומאמני שחייה. אך בכך לא די. גם על מנהלי בריכות ומצילים להיות מודעים לתופעה המסוכנת ולאסור תחרויות צלילה ממושכות שכוללות עצירת נשימה לאחר פעולת אוורור יתר. בבריכות מסוימות בארה"ב ובאנגליה, למשל, הוכנסו שלטים האוסרים תחרויות כאלו, ובחלק מהמקומות אף הותקנו מערכות צילום בקרקעית הבריכה אשר נועדו לאתר טביעות שנגרמות מעילפון מים רדודים. כולי תקווה שהגורמים האחראים לבטיחות בבריכות ובאימוני שחייה בישראל ינקטו אמצעים דומים. כמובן שגם עלינו ההורים מוטלת האחריות לידע את ילדינו ואת סובבינו על הסכנה שטמונה בצלילה ממושכת, ביחוד כעת, בימי הקיץ והחופש הגדול, שבהם ילדים רבים פוקדים את הבריכה.

**ד"ר נורית גרונאו היא פסיכולוגית קוגניטיבית ונורופסיכולוגית, מרצה בכירה
במחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה של האוניברסיטה הפתוחה**

**סייע בהכנת הכתבה: ד"ר יהודה מלמד, מנהל המרכז לרפואה היפרברית וצלילה
(תא לחץ) של בתי החולים אלישע ורמב"ם בחיפה**