

התוכנית להכשרת מדריך פעילות גופנית לגיל הזהב

ראש תחום: שרון ירדן M.P.E.

Sharony@wingate.org.il

3 תעודות:

מדריך פעילות גופנית לגיל הזהב
מדריך רצועות תלייה מותאם לגיל הזהב
מדריך התעמלות בונה עצם

מטרת התוכנית

להכשיר מדריכים לפעילות גופנית לאוכלוסיית גיל הזהב, להקנות לסטודנטים ידע והבנה בעקרונות אימון לאוכלוסיית גיל הזהב, בניית תוכנית אימונים והתאמתה לרמות השונות (מתאמנים פעילים, העברת פעילות גופנית בישיבה למתאמנים שלא יכולים לעמוד), לימוד שיטות אימון שונות והשפעתן על אוכלוסיית גיל הזהב.

יעדים

1. רכישת ידע ומיומנות להעברת אימונים
2. רכישת ידע והבנת מרכיבי הכושר הגופני ויישומם באימונים
3. רכישת ידע והבנה בתכנון אימון

תנאי הקבלה לקורס

- גיל 17 ומעלה
- שנת ניסיון באימון סטודיו או בחדר הכושר
- אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה ועל כשירות לעסוק בפעילות גופנית

מבחני כניסה

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי

מבחני גמר

- בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני הגמר הבאים:
1. מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ותורת הענף)

~ 1 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

2. מבחן מעשי (אימון המדריך)
3. מבחן עזרה ראשונה
- ציון מעבר במבחן העיוני - 60
- ציון מעבר במבחן המעשי - 70
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה בכל מבחני הגמר במקצועות הלימוד השונים יהיה זכאי לתעודת מדריך פעילות גופנית לגיל הזהב.

תוכנית הלימודים לקורס כוללת 245 שעות כמפורט להלן:

- מדעים, עיוני - 124 שעות

- תורת הענף - 121 שעות

סך הכול: 245 שעות (כולל עזרה ראשונה)

למסיימים את הקורס בהצלחה יינתנו 3 תעודות:

1. מדריך פעילות גופנית לגיל הזהב
 2. מדריך רצועות תלייה מותאם לגיל הזהב
 3. מדריך פעילות גופנית להתעמלות בונה עצם
- הזכאות לתעודות הנ"ל מותנית בעמידה בכל הדרישות הלימודיות בפרק העיוני ובפרק המעשי.

****הסילבוס ניתן לשינוי בהתאם להחלטת בית הספר****

~ 2 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

תוכנית לימודים עיונית - 124 שעות לימוד (לא כולל עזרה ראשונה)

מספר	נושא	סך שעות לימוד	עמוד
1	אנטומיה	30	5-4
2	פיזיולוגיה ומחלות כרוניות	30	7-6
3	תזונה בגיל השלישי	13	8
4	פציעות ופתולוגיות בגיל השלישי	14	9
5	תורת הכושר הגופני	20	10
6	עקרונות בניתוח תנועה	16	12-11
7	עזרה ראשונה	28 (הגעה בפועל ל-7 שעות)	14-13

תוכנית לימודים ענפית- 121 שעות לימוד

מספר	נושא	סך שעות לימוד	עמוד
1	תכנון אימון	8	15
2	אימון יציבה	3	16
3	אימון מחזורי ועל מחזורי	3	17
4	רצועות תלייה	14	18
5	אימון התנגדות ושיעורי התעמלות (עם אביזרים, ללא אביזרים, התעמלות על כיסאות)	40	19
6	יציבות, שיווי משקל, רצפת אגן וקואורדינציה	8	20
7	אימון אישי לגיל המבוגר	6	21
8	תנועתיות וגמישות	9	22
9	פסיכולוגיה לגיל השלישי (העשרה)	3	23
10	התעמלות במים (העשרה)	3	24
11	ביטוח ואחריות מקצועית	2	25
12	שיווק וניהול אישי	2	26
13	התנסות בהדרכה ומבחן הדרכה - אימון המדריך	14	27

~ 3 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

תוכנית לימודים עיונית - 124 שעות לימוד

1. אנטומיה של גוף האדם - 30 שעות

מטרות מקצוע הלימוד:

1. להכיר את המבנה האנטומי הגס והעדין של מערכת השלד-שריר ומערכת העצבים
2. להכיר את המבנה הגס של מערכות הלב וכלי דם ומערכת הנשימה
3. להכיר את ההבדלים האנטומיים בין קטינים לבין מבוגרים וקשישים

תיאור מקצוע הלימוד:

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את מערכת השלד והשרירים, הלב והנשימה בדגש על מבנה עמוד השדרה ותפקודו.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים
- ציון עובר של 60 במבחן רב ברירתי

ביבליוגרפיה:

חוברת הקורס הנמצאת באתר מכון וינגייט

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבנה גוף האדם: תאים, רקמות ומערכות • מבנה הרקמות ותכונותיהם: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה, גיד, קפסולה 	1
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבנה השלד: שלד הציר, עמוד השדרה, מבנה החוליות ועקומות עמוד השדרה 	2
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבנה בית החזה וחגורת האגן 	3

~ 4 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

4	<ul style="list-style-type: none"> מערכת השרירים של שלד הציר : שרירי הבטן, זוקפי הגב, קרקעית האגן וסרעפת - ליקויים אופייניים של עמוד השדרה 	4
4	<ul style="list-style-type: none"> מערכת השלד - תוספת עליונה ותוספת תחתונה 	5
4	<ul style="list-style-type: none"> מבנה ותפקוד חגורת הכתפיים - מפרקי חגורת הכתפיים. מערכת הנשימה - צינורות ההובלה ופתחיהן 	6
4	<ul style="list-style-type: none"> מבנה הריאה ומנגנון ההפעלה מערכת לב וכלי דם : מבנה הלב, מבנה כלי הדם, מחזור הדם 	7
2	<ul style="list-style-type: none"> מבחן 	8

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 בית ספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
4. Ronen, J.W. (1988). "Color Atlas Of Anatomy". New York, Tokyo.

2. פיזיולוגיה ומחלות כרוניות - 30 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להקנות ידע והבנה של אופן תפקודן הבסיסי במנוחה של מערכות התנועה, העצבים, ההובלה והנשימה.
2. להבין את התהליכים והמנגנונים הפיזיולוגיים העיקריים הפועלים בגוף האדם במאמצים חד פעמיים ובתגובה לאימון בדגש על אוכלוסיית הגיל השלישי.
3. להכיר את ההבדלים בתגובות הפיזיולוגיות במאמץ גופני אצל קשישים
4. להכיר את הפתולוגיות השכיחות ביותר של הגיל השלישי וכיצד פעילות גופנית יכולה לטפח את המחלה ולשפר את הסימפטומים שלה.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את המערכות האנרגטיות ואת הפתולוגיות הקשורות לכל מערכת

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות

דרישות הקורס

- נוכחות ב-80% מהשיעורים
- ציון עובר של 60 במבחן רב ברירתי

ביבליוגרפיה

חוברת הקורס הנמצאת באתר מכון וינגייט

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבוא לפיזיולוגיה: תפקוד האדם כחלק ממעגל האנרגייה בטבע, הומיאוסטזיס ותהליכי ויסות • מאפייני התפקוד הבסיסיים של אברוני התא: חילוף חומרים ומעבר נוזלים וגזים דרך הקרומים • מאפייני התפקוד הבסיסיים של המערכות בגוף השלם: תהליכי ויסות לעומת תהליכי הסתגלות, אנבוליזם וקטבוליזם • תגובת התא החי לאימון גופני אקוטי וכרוני • הבדלים בהתנהגות הפיזיולוגית בין גברים לנשים בגיל השלישי 	1

4	<ul style="list-style-type: none"> ● שלבי התכווצות תא שריר : סוגים של סיבי שריר שלד, אופני ההתכווצות של שריר שלד (סטטי ודינמי), הרכב הסיבים באוכלוסיית הגיל השלישי. 	2
4	<ul style="list-style-type: none"> ● מטבוליזם אנאירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ : מאזנים אנרגטיים בגוף, הספקים אנאירוביים תת מרביים ומרביים, עייפות שרירים ● הבדלים פיזיולוגיים באוכלוסיית הגיל השלישי ● מטבוליזם אירובי של שרירי השלד במנוחה ובמאמץ : צריכת החמצן במנוחה ובמאמץ, הספקים אירוביים תת מרביים ומרביים, עייפות גופנית כללית ● הבדלים פיזיולוגיים בהספק האירובי באוכלוסיית הגיל השלישי 	3
4	<ul style="list-style-type: none"> ● המאזן הקלורי והשינויים בהרכב הגוף - היבטים פיזיולוגיים של השמנה. ● הסתגלות מערכות השרירים והשלד לאימון גופני - הבדלים בהסתגלות באוכלוסיית הגיל השלישי. 	4
4	<ul style="list-style-type: none"> ● התפקוד העצבי שרירי : טונוס שרירים והרפיה שרירית, חשיבות המערכת האוטונומית במנוחה ובמאמץ גופני, השינויים שחלים בגיל השלישי ונוסחאות חיזוי לגיל זה. 	5
4	<ul style="list-style-type: none"> ● אופן הפעולה של הלב במנוחה ובמאמץ : קצב הלב, נפח הפעימה, תפוקת הלב, לחץ הדם וויסות זרימת הדם במנוחה ובמאמץ. ● תגובת מערכת הלב וכלי הדם לאימון גופני אקוטי וכרוני - הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של המערכת הקרדיו וסקולרית באוכלוסיית הגיל השלישי, מחלות נוירולוגיות (פרקינסון, אלצהיימר ושיתוק)- הנחיות לפעילות גופנית. 	6
4	<ul style="list-style-type: none"> ● פתולוגיות של מחלות לב ויתר לחץ דם, הנחיות לפעילות גופנית לחולי סוכרת 	7
4	<ul style="list-style-type: none"> ● מערכת הנשימה במאמץ ובמנוחה : השרירים הפועלים, תדירות הנשימה, הנפח המתחלף ואורור הריאות, ויסות הנשימה, תגובת מערכת הנשימה לאימון גופני אקוטי, עצירת נשימה ותופעת ה-Valsalva. 	8

	<ul style="list-style-type: none"> • תהליכי התאוששות ממאמצים אירוביים ואנאירוביים, תגובות ההסתגלות הכרוניות במערכת הנשימה למאמצים אנאירוביים ואירוביים. • הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של מערכת הנשימה באוכלוסיית הגיל השלישי. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבנה המערכת ההורמונלית ותפקידי הבלוטות: תפקוד המערכת ההורמונלית במנוחה ובמאמץ, אופן הפעולה הבסיסי של המערכת ההורמונלית, משוב שלילי וחיובי, מעגל הבקרה העצבי-הורמונלי. • תגובת המערכת ההורמונלית לאימון גופני אקוטי וכרוני, הבדלי גיל ומגדר בתגובות המערכת ההורמונלית למאמץ גופני, שינויים של מנופאוזה (בלות) בגיל השלישי. 	9
4	<ul style="list-style-type: none"> • מאמץ גופני וכושר גופני בהיבט הבריאותי מינון תגובה לעצימות המאמץ, אימון יתר 	10
3	<ul style="list-style-type: none"> • עצם ואוסטאופורוזיס: פתולוגיה שכיחה בקרב הגיל השלישי, אימון לשימור, שיפור ומניעה. הנחיות לפעילות גופנית לסובלים מאוסטאופורוזיס 	11
2	<ul style="list-style-type: none"> • מבחן 	12

מקורות לימוד מומלצים:

1. Wilmore, J. H. Costil, D. L. (1994). "Physiology of Sport and Exercise". Champaign: Human Kinetics.

3. תזונה בגיל השלישי - 13 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להכיר את אבות המזון ותפקידם בתחזוקת גוף בריא
2. להכיר את מרכיבי המזון ותפקידם במאמץ ובאימון גופני
3. להציג את הקשר בין תזונה לבין מאמץ גופני
4. להכיר את ההבדלים בתזונה במאמץ גופני בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את אבות המזון וחשיבותם בתחזוקת גוף בריא

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות

~ 8 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

דרישות הקורס

- נוכחות ב-80% מהשיעורים
- ציון עובר של 60 במבחן רב ברירתי

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבוא ומושגי יסוד, דגשים תזונתיים לגיל השלישי, סיכון תזונתי, פירמידת המזון לקשישים, סימון תזונתי 	1
4	<ul style="list-style-type: none"> • מטבוליזם של פחמימות: תפקידים וצרכים, סיבים תזונתיים, ממתקים מלאכותיים, צריכת אלכוהול, האינדקס הגליקמי, העמסת פחמימות, מקומן של הפחמימות במאמצים גופניים שונים 	2
4	<ul style="list-style-type: none"> • מטבוליזם של חלבונים: תפקידים וצרכים, חומצות אמינו ומאמץ גופני אקוטי וכרוני, תוספים ארגוניים 	3
4	<ul style="list-style-type: none"> • מטבוליזם של שומנים: תפקידים, צרכים, שומני טרנס, אומגה 3, צריכת שומנים והתפתחות מחלת טרשת העורקים 	4
4	<ul style="list-style-type: none"> • מבוא לאנרגטיקה: מושגי יסוד, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגיה 	5
4	<ul style="list-style-type: none"> • סקירת משק הנוזלים, סקירת משק המינרלים, דגש על סידן וברזל, אנטי אוקסידנטים • צורכי ילדים 	6
4	<ul style="list-style-type: none"> • סקירת תוספי תזונה קריאטין, HMB, קרנטין, כרומיום • תוספי תזונה אחרים הרלוונטיים לאוכלוסיות היעד 	7
2	<ul style="list-style-type: none"> • מבחן 	8

מקורות לימוד מומלצים:

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

4. פציעות ופתולוגיות בגיל השלישי - 14 שעות

~ 9 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

מטרות מקצוע הלימוד

1. להכיר את הפגיעות הגופניות השכיחות בחלקי מערכת התנועה השונים הקשורים לפעילות גופנית בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי.
2. להבין את חשיבות הנושא ואפשרויות המניעה בפעילות גופנית.
3. להכיר דרכי התמודדויות עם פציעות שכיחות בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי במהלך פעילות גופנית, כיצד להתאים תרגיל לפציעה.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את הפציעות השכיחות בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי ודרכים להתמודדות עימן במהלך פעילות גופנית.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות.

דרישות הקורס

- נוכחות ב-80% מהשיעורים
- ציון עובר של 60 במבחן רב ברירתי

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • פתופיזיולוגיה עמוד שדרה ומערכת העצבים, שבץ-CVA. • כאב גב תחתון, פריצת דיסק, בלט דיסק. • שיווי משקל ומהירות תגובה. 	1
4	<ul style="list-style-type: none"> • פתופיזיולוגיה של תסמונות גפיים עליונות: קרע ב-Rotator cuff, קרע ב-Labrum של מפרק הכתף, כתף קפואה, Trigger points. 	2
3	<ul style="list-style-type: none"> • פתופיזיולוגיה של תסמונות גפיים תחתונות. • OA. 	3
2	<ul style="list-style-type: none"> • קרע במיניסקוס, sciatic nerve, planter fasciopathy. 	4
1	<ul style="list-style-type: none"> • מבחן. 	6

~ 10 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

מקורות לימוד מומלצים

1. מיטרני, ר. 2010. פציעות ספורט (הוצאה מחודשת). הוצאת מיל.
2. תמיר, ע. 2002. אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. ישראל: ערך תמיר.

5. תורת הכושר הגופני ותכנון אימון - 30 שעות (תורת הכושר הגופני - 20 שעות)

מטרת מקצוע הלימוד

להקנות לתלמידים ידע במרכיבי הכושר הגופני ושילובם בשיעורי הסטודיו.

תיאור מקצוע הלימוד

להקנות ידע לתלמידים במרכיבי הכושר הגופני ושילובם בשיעורי הסטודיו.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ושיעורים מעשיים.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים
- ציון עובר של 60 במבחן רב ברירתי

ביבליוגרפיה:

חוברת הקורס הנמצאת באתר מכון וינגייט

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	מבוא והגדרת מושגי יסוד: אימון, תרגול, למידה בספורט, העמסה והתאוששות	1
4	הגדרות מרכיבי הכושר הגופני	2
4	עקרונות האימון, שיטות אימון	3
4	מבוא ליכולת גופנית: כושר גופני כללי וייחודי	4
4	אימון גמישות ואימון סיבולת - תיאוריה ומעשה	5

~ 11 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

4	<ul style="list-style-type: none"> • אימון הכוח - תיאוריה ומעשה. • אימון קואורדינאציה 	6
4	<ul style="list-style-type: none"> • אימון באוכלוסיית הגיל השלישי 	7
2	<ul style="list-style-type: none"> • מבחן 	8

מקורות לימוד מומלצים

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים" רמה א'. (1998). הוצאת בית הספר למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.

6. עקרונות בניית תנועה - 16 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להכיר את אפיוני התנועה הבסיסיים במפרקי הגוף.
2. להבין את הקשרים התנועתיים בין חלקי מערכת התנועה השונים.
3. ללמוד על הקשר בין תנועות הגוף והיציבה התקינה.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יבינו התלמידים את אפיוני התנועה הבסיסיים במפרקי הגוף וניתוח תנועתם בעת ביצוע תרגילים בשיעורי סטודיו

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ומשיעור מעשי

דרישות הקורס

נוכחות ב-80% מהשיעורים וציון עובר של 60 במבחן רב ברירת

ביבליוגרפיה

מסמך הנמצא באתר מכון וינגייט

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר

3	<ul style="list-style-type: none"> ● הצגת תחומי הקינזיולוגיה והביומכניקה. ● מושגי יסוד בקינזיולוגיה : מנח אנטומי ופיזיולוגי, סוגי מפרקים, צירי תנועה, מישורי תנועה, הגורמים המשפיעים על דפוסי התנועה האנושית. ● אפשרויות התנועה במפרקי הגוף : כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב. ● מושגי יסוד בביומכניקה : מסה, משקל ומרכז הכובד, בסיס, שיווי משקל, תפקוד רקמת השריר - התכווצות בתגובה לגירוי חשמלי ואלסטיות. ● הגורמים המשפיעים על התנועה הגופנית, תכונות רקמות החיבור-גיד, רצועה וקפסולה. 	1
3	<ul style="list-style-type: none"> ● תפקידי השרירים : אגוניסט, סינרגיסט, אנטגוניסט, מנטרל, מייצב, "צמד כוחות", "כיווץ הדדי". ● סוגי כיווץ : אי ספיקה אקטיבי ופסיבי, ארכיטקטורה שרירית - תכונות של שריר מקביל ושריר נוצתי. 	2
2	<ul style="list-style-type: none"> ● גורמים המשפיעים על פיתוח הכוח : סוג כיווץ, יחסי אורך מתח, יחסי מהירות מתח. ● סוגי מנופים במערכת התנועה ותכונותיהם : חלקי המנוף, מיקום המנופים בגוף האדם. 	3
2	<ul style="list-style-type: none"> ● מומנט התנגדות, מומנט שרירי, זווית היישום של השריר, זווית היישום של ההתנגדות. ● תנועתיות האגן והירך (Lumbopelvic rhythm). ● סיבובי אגן והשפעתם על עמוד השדרה. 	4
2	<ul style="list-style-type: none"> ● תנועת הברך : תנועת Patellofemoral joint, תנועת Tibiofemoral joint, לחץ בברך בשעת ביצוע תרגילים כנגד התנגדות. ● תנועתיות הגף העליונה : Scapulothoracic rhythm. 	5
2	<ul style="list-style-type: none"> ● תנועתיות עמוד השדרה : עקרונות ההרמה הנכונה, לחץ תוך דיסקלי בתנוחות גוף שונות. 	6

	<ul style="list-style-type: none"> • היבטים בריאותיים ואסתטיים ביציבה, היציבה התקינה בתנוחות היסוד - שכיבה, ישיבה ועמידה. היציבה התקינה בזמן הליכה, ריצה וביצוע תרגילי כושר שונים. • ליקויי יציבה נפוצים והשפעתם על הביצוע הגופני. • עקרונות הניתוח התנועתי בתנוחות סטטיות ובתנועות דינמיות. • ניתוח תנועות אופייניות בעת ביצוע תרגילים. 	
1	מבחן	7

מקורות לימוד מומלצים:

1. מיטרני, ר. 2010. פציעות ספורט (הוצאה מחודשת). הוצאת מיל.
2. תמיר, ע. 2002. אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. ישראל: ערן תמיר.

7. עזרה ראשונה - 28 שעות

להלן תוכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות:

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך (לימוד תכני הקורס יהיו באופן עצמאי באתר באופן מתוקשב, הגעה בפועל ל-7 שעות לימוד מרוכזות מתוכן שעה ראשונה מוקדשת למבחן עיוני).

- מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור ריענון חד יומי בן 6 שעות מדי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס).
- מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים בעת תחרויות גדולות בהם מספר המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 שעות בשימוש במכשיר החיאה.
- אין בתוכנית זו ובהוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

מטרות הקורס

1. רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעתן של דרג רפואי בכיר
2. החניך יהיה מסוגל להגיש עזרה ראשונה, לבצע סעד חיים בסיסי ולטפל במצבי חירום ובטראומה באופן בסיסי

משך הקורס:

~ 14 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

לימוד תכני הקורס יהיו באופן עצמאי באתר באופן מתוקשב, הגעה בפועל ל-7 שעות לימוד מרוכזות מתוכן שעה ראשונה מוקדשת למבחן עיוני.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מלימוד עצמאי בקורס מתוקשב ומשיעורים מעשיים.

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים ועמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
0.5	• קליטה- רישום ושיחת פתיחה	1
1.5	• החיאה - מצבים הדורשים החיאה לחולה • משולש החיים • סכמת הישרדות	2
1.5	• החיאת תרגול - תרגול החיאה- מבוגר בודד	3
1	• החיאת זוגות - תינוק וילד • הוצאת גוף זר	4
1	• החיאה עם מכשיר	5
1	• חמצן סרט - הכרת בלון חמצן+ מינונים ותרגול	6
1.5	• חוסר הכרה - מצבי חוסר הכרה עם נשימה • הכרת מחלות	7
1.5	• מחזור הדם - אנטומיה של מחזור הדם	8
1.5	• מערכת הנשימה - אנטומיה של מערכת הנשימה	9
1.5	• התקפי לב: אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה LP 250	10
1	• הלם לסוגיו - הכרת מצב הלם • סוגי הלם	11
1.5	• עצירת שטפי דם - הדגמה ותרגול מעשי	12

~ 15 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

1	<ul style="list-style-type: none"> • מדידת לחץ דם - עיוני ומעשי • מדידת דופק ונשימה 	13
1	<ul style="list-style-type: none"> • מערכת העצבים - אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש + חבלות ותרגול 	14
1.5	<ul style="list-style-type: none"> • פגיעות חזה - אנטומיה של בית החזה, כולל פגיעות חזה פתוחות וסגורות 	15
1.5	<ul style="list-style-type: none"> • פגיעות בטן : אנטומיה של איברי הבטן, פגיעות בטן ואגן וטיפול בפגיעות בטן 	16
1.5	<ul style="list-style-type: none"> • פצעים וכוויות : מבנה העור, עקרונות חבישה 	17
2	<ul style="list-style-type: none"> • מערכת התנועה : אנטומיה של מערכת התנועה. • הכרת השלד, שברים (כולל קיבוע ושברים מיוחדים) 	18
0.5	<ul style="list-style-type: none"> • פגיעות מעיכה והדף - כולל "סד תומס" 	19
1	<ul style="list-style-type: none"> • לוחות גב - חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב כולל "צווארון פילדלפיה" • כללי בטיחות בהרמת נפגעים ונשיאתם. • 	20
0.5	<ul style="list-style-type: none"> • פגיעות מבעלי חיים : הכשות נחש, כלבת ועקיצות עקרב • 	21
0.5	<ul style="list-style-type: none"> • קבלת מידע - תחקור חולה וקבלת מידע מחולה או מנפגע 	22
1.5	<ul style="list-style-type: none"> • חזרות בעזרה ראשונה - כולל סימולציה 	23
2	<ul style="list-style-type: none"> • מבחנים מסכמים - עיוניים ומעשיים 	24

מקורות לימוד מומלצים

ספר עזרה ראשונה במצבי חירום

~ 16 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

תוכנית הלימודים הענפית למדריכי פעילות גופנית לגיל הזהב - 121 שעות לימוד

1. תכנון אימון - 8 שעות (המשך לימוד לאחר סיום תורת הכושר הגופני)

מטרת מקצוע הלימוד

להקנות ידע לתלמידים בתכנון מגוון אימונים באופן יעיל ומבוקר.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את שיטות האימון השונות, דרכי בנייתם ובקרה.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים
- ציון עובר של 60 במבחן רב ברירתי

ביבליוגרפיה:

חוברת הקורס הנמצאת באתר מכון וינגייט

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
5	<ul style="list-style-type: none"> • הסבר על מבנה השיעור- חלוקה וזמנים (חימום, חלק עיקרי, cool down, מתיחות). • סוגי אימונים: אירובי, אנאירובי. • צורות אימון: אירובי, חיזוק, מחזורי, על מחזורי, תחנות, פונקציונלי, פליאומטרי. 	1
4	<ul style="list-style-type: none"> • עמדת מדריך: הנחייה ועקרונות מתודיים (cueing ויזואלי ומילולי) • עמדת המתאמנים: מבנים אפשריים (יחיד, זוגות, קבוצות). 	2
4	<ul style="list-style-type: none"> • בניית מערך שיעור 	3
1	<ul style="list-style-type: none"> • מבחן 	4

~ 17 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

2. אימון יציבה - 3 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להבין כיצד מעורבים שרירי היציבה והשרירים העמוקים במהלך ביצוע תרגילים
2. להבין את הקשרים התנועתיים בין חלקי הגוף השונים והשפעתם על השרירים העמוקים
3. ללמוד על הקשר בין תנועתיות הגוף, היציבה והשרירים העמוקים

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יבינו התלמידים את משמעות היציבה והשרירים העמוקים בעת שינוי מנחי גוף במהלך ביצוע תרגילים.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
2	<ul style="list-style-type: none"> • דגשים בהחזקת גוף במנחים שונים: עמידה, ישיבה, עמידת 6, עמידת 2, שכיבה על הצד, שכיבה על הגב • מתן דגשים באופני הקלה בהחזקת הגוף במנחים ובמישורים שונים. • דגשים בהחזקת גוף בעת מעבר ממנחי גוף שנים ברצף, דגשים בהמשכיות בתנועה תוך שמירה על מנח גוף נכון. 	1
1	<ul style="list-style-type: none"> • תרגול מעשי - ביצוע תרגילים תוך הקפדה על דגשי החזקת הגוף • תרגול בזוגות - האחד מבצע והאחר מתקן 	2

3. אימון מחזורי ועל מחזורי - 3 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להכיר את שיטת האימון המחזורי
2. להבין כיצד לבנות מערך שיעור לאימון מחזורי

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יבינו התלמידים כיצד יש להעביר שיעור סטודיו בשיטת אימון מחזורי

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים

ביבליוגרפיה:

מסמך הנמצא באתר מכון וינגייט

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
2	<ul style="list-style-type: none"> • תיאור אימון מחזורי: הסבר על שיטת האימון ומבנה האימון, יתרונות וחסרונות, אוכלוסיית יעד לאימון מסוג זה. • שיעור באורך של 15 דקות. • שיעור באורך של 45 דקות בעצימות בינונית. • לימוד על חשיבות בחירת סדר התרגילים באימון. 	1
2	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד תרגילים באביזרים מגוונים שלא נלמדו בקורס אביזרים נרחב. • שיעור באורך של 45 דקות בעצימות גבוהה. 	2

4. רצועות תלייה - 14 שעות

מטרות הקורס

1. להכיר את התרגילים השונים באימון רצועות התנגדות המתאימים לאוכלוסיית הגיל השלישי.
2. להכיר את המודיפיקציות השונות לתרגילים במתן הקלה או העלאת קושי לכל תרגיל.
3. להבין כיצד לבנות מערך שיעור באימון רצועות

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יבינו התלמידים כיצד יש להעביר אימון תוך שימוש ברצועות תלייה.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים.

דרישות הקורס

- נוכחות ב-100% מהשיעורים.
- ציון עובר של 70 במבחן ידע מעשי.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • הכרת אמצעי האימון - רצועות תלייה : כיצד נוצר, עבור מה מיועד, כיצד בנויות רצועות התלייה, אופן השימוש ברצועות התלייה, לאילו סוגי אימונים הרצועות מתאימות, לאילו סוגי אוכלוסיה מתאימות הרצועות. • לימוד תרגילי רגליים 	1
3	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד תרגילי חזה. • לימוד תרגילי גב ומקרבי שכמות. • התנסות באימון 30 דקות בעצימות בינונית. 	2
4	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד תרגילי זרוע אחורית. • לימוד תרגילי זרוע קדמית. 	3
3	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד תרגילי כתפיים. 	4

~ 20 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

	<ul style="list-style-type: none">• לימוד תרגילי בטן.• התנסות באימון 30 דקות בעצימות גבוהה.• תרגול מעשי בזוגות - האחד מבצע תרגיל (1 מכל שריר שתורגל בשיעור) והאחר בודק ומתקן.	
--	---	--

5. אימון התנגדות ושיעורי התעמלות (עם אביזרים, ללא אביזרים, התעמלות על כיסאות) -

40 שעות

מטרות הקורס

1. להכיר את התרגילים השונים תוך שימוש באביזרים במהלך אימון וכן את התרגילים השונים ללא שימוש באביזרים.
2. להבין כיצד לבנות מערך שיעור באימון (עם אביזרים ובלעדיהם).
3. התנסות מעשית בלימוד תרגילים.

תיאור הקורס

במסגרת המקצוע יבינו התלמידים כיצד יש להעביר אימונים באופנים שונים.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים.

דרישות הקורס

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • <u>לימוד התרגילים:</u> • Squat (High bar, Low bar, Front bar). • Deadlift (קלאסי, סומו, Romanian deadlift, Stiff deadlift). • Press (לחיצות) bench press, strict press. • Bent over row (חתירה בהטיית גו לפנים). 	1
3	<p>מפגשי לימוד האביזרים:</p> <p>45 דקות התנסות הדרכה (אימון המדריך) - ארבעה תלמידים ייבחנו באופן אקראי על האביזר הנלמד מהשיעור הקודם לו.</p> <p>45 דקות שיעור - היכרות עם האביזר.</p> <p>ניתוח השיעור ולימוד תרגילים נרחב (לכל קבוצת שריר ורצפי תרגילים).</p> <ul style="list-style-type: none"> • להלן סדר האביזרים שיילמדו: • אביזר 1- over ball (כדור קטן) 	2
3	<ul style="list-style-type: none"> • אביזר 2- פיטבול (כדור גדול) 	3
3	<ul style="list-style-type: none"> • אביזר 3- משקוליות יד 	4
3	<ul style="list-style-type: none"> • אביזר 4- גליל פילאטיס. 	5
3	<ul style="list-style-type: none"> • אביזר 5- בודי בר 	6

~ 22 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

3	• אביזר 6 - פיתה	7
3	• אימון התנגדות ללא אביזרים	8
3	• אימון התנגדות ללא אביזרים	9
3	• אימון התנגדות ללא אביזרים	10
4	• התעמלות על כיסאות	11
4	• התעמלות על כיסאות	12

6. יציבות, שיווי משקל, רצפת אגן וקואורדינציה: 8 שעות

מטרת מקצוע הלימוד

להכיר את מגוון התרגילים המתאימים לשיפור היציבות, שיווי המשקל, הקואורדינציה וחיזוק רצפת האגן.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת המקצוע יבינו התלמידים כיצד יש להתאים תרגילים ספציפיים לשיפור מרכיב מסוים

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים

דרישות הקורס

- נוכחות ב-100% מהשיעורים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
4	<ul style="list-style-type: none"> • חשיבות התרגילים ומדוע יש לבצעם בקרב אוכלוסיית הגיל השלישי במיוחד. • לימוד מגוון תרגילים לשיפור היציבות, שיווי המשקל והקואורדינציה. • לימוד מגוון תרגילים לחיזוק רצפת האגן. • התנסות ותרגול. 	1
4	<ul style="list-style-type: none"> • המשך לימוד והעלאת דרגת קושי התרגילים. 	2

7. אימון אישי לגיל המבוגר: 6 שעות

מטרת מקצוע הלימוד

להבין כיצד יש לבנות שיעור התעמלות פרטני למתאמן אישי

תיאור מקצוע הלימוד

התלמידים יבינו כיצד יש להתאים תרגילים ספציפיים לשיפור מרכיב מסוים.

אופן הלימוד

שיעורים מעשיים

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
6	<ul style="list-style-type: none"> • אימון אישי - יתרונות, חסרונות. • חלוקת זמני האימון. • תכנון מטרות לשיפור יעדים: כיצד בוחרים ממה להתחיל בהתאם לרמת המתאמן. • התאמת דרגת הקושי לכל תרגיל ותרגיל. 	1

8. תנועתיות וגמישות - 9 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להכיר את סוגי המתיחות הקיימות.
2. להבין כיצד ללמד מתיחות למתאמנים.
3. להבין כיצד יש לבנות מערך שיעור בנושא מתיחות.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יבינו התלמידים את תועלות הגמישות, ההבדלים בין סוגי המתיחות השונות, מתי יש להשתמש במתיחות במהלך אימון ובאיזה שלב של האימון יש למקם את המתיחות.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים.

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
3	<ul style="list-style-type: none"> • תנועתיות (mobility) כהכנה לעבודה. • חשיבות התנועה כהכנת הגוף לקראת ביצועים מקסימליים ומניעת פציעות. 	1
3	<ul style="list-style-type: none"> • פיתוח גמישות וטווחי תנועה. • חשיבות הגמישות כמרכיב כושר משפר ביצועים. • הסבר על ההבדלים בין גמישות למתיחות, וכן הסבר מתי רצוי לבצע מה. • הסבר על סוגי המתיחות: אקטיביות, פסיביות ו-PNF. • שיעור באורך של 45 דקות בנושא מתיחות תוך שימוש באביזרים ובלעדיהם. • תרגול מעשי. 	2
3	<ul style="list-style-type: none"> • שיעור באורך של 45 דקות בשיטת PNF. • הסבר לבניית מערך שיעור מתיחות, דגשים ועקרונות. • תרגול. 	3

~ 25 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד 500502000 | *3063 | www.wingate.org.il

9. פסיכולוגיה לגיל השלישי (העשרה) - 3 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. היכרות עם עולם הפסיכולוגיה והפסיכולוגיה של הספורט בפרט.
2. הבנת הקשר בין פעילות גופנית לבין הבריאות הנפשית של המתעמל בגיל השלישי.
3. כלים לעבודה מיטבית עם מתעמלים בגיל השלישי בפן המנטלי והפסיכולוגי.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס יבינו התלמידים מהו עולם הפסיכולוגיה לרבות היכרות מעמיקה יותר עם הפסיכולוגיה של הספורט. בנוסף, יבינו מהי ההשפעה של הפעילות הגופנית על הבריאות הנפשית, בדגש על מאפייני הגיל השלישי והייחודיות שבו. לבסוף, יקבלו הסטודנטים כלים מעשיים לעבודה עם אוכלוסיית הגיל השלישי המבצעים פעילות גופנית על מנת לתת מענה בפן הפסיכולוגי והמנטלי.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים משיעורים פרונטליים.

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
3	<ul style="list-style-type: none"> • מהי פסיכולוגיה? כיצד בא לידי ביטוי עולם הפסיכולוגיה בספורט? • הקשר בין פעילות גופנית לבין הבריאות הנפשית של מתעמל בגיל השלישי. • כלים מעשיים לעבודה עם מתעמלים בגיל השלישי - תיאוריית הייחוס. 	1

10. התעמלות במים (העשרה) - 3 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

להיחשף לשיעורי התעמלות במים המתאימים לאוכלוסיית הגיל השלישי והתורמים להם רבות.

תיאור מקצוע הלימוד:

במסגרת הקורס יכירו התלמידים מגוון תרגילים אשר ניתן לתרגל במים עם אוכלוסייה הגיל השלישי.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים משיעורים מעשיים.

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
3	<ul style="list-style-type: none"> • שיעור התעמלות במים - תרגול היכרות. • לימוד תרגילים. • יתרונות אימון התעמלות במים - בפרט לאוכלוסיית הגיל השלישי. 	1

11. ביטוח ואחריות מקצועית - 2 שעות

מטרות מקצוע הלימוד

1. להבין את משמעותו של ביטוח אחריות מקצועית.
2. להבין מה הביטוח מכסה על המאמן במסגרת מקום עבודה או כעובד עצמאי.

תיאור מקצוע הלימוד:

במסגרת הקורס יבינו התלמידים מתי עליהם לדאוג לביטוח ומהי אחריות מקצועית.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים משיעורים עיוניים.

ביבליוגרפיה:

מסמך הנמצא באתר מכון וינגייט.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
2	<ul style="list-style-type: none"> • חשיבות ביטוח אחריות מקצועית ומשמעותו. • משמעות ביטוח ואחריות מקצועית במקום עבודה - מה הביטוח מטעם העבודה מכסה ומה לא. • משמעות ביטוח ואחריות מקצועית כעובד עצמאי - מה על המאמן לדאוג שיהיה בפוליסת הביטוח. • מקרי תביעות של לקוחות. 	1

12. שיווק וניהול אישי - 2 שעות

מטרת מקצוע הלימוד

הכרת כלים המסייעים בניהול אישי ומקצועי.

תיאור מקצוע הלימוד

במסגרת הקורס התלמידים יקבלו כלים בסיסיים כיצד להתחיל לעבור בעולם הכושר הגופני. כיצד להתנהל באופן אישי מבחינת הכנסות, הגדרת יעדים ומטרות אישיות.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים משיעורים עיוניים.

ביבליוגרפיה:

מסמך הנמצא באתר מכון וינגייט.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
2	<ul style="list-style-type: none"> • חשיבות ניהול אישי מתוכנן ומשמעותו. • טיפים לארגון אישי. • יעדים ומטרות אישיות (הכנסה, כמות שיעורים, כמות אימונים אישיים ועוד). • כתיבת קורות חיים ותוכן רלוונטי. • מתן הסבר על עוסק פטור, עוסק מורשה, חברה. 	1

13. מבחן הדרכה - אימון מדריך - 7 שעות

- במהלך הקורס יוקדשו 7 שעות עבור התנסות במבחן הדרכה (בנוסף להתנסות האישית במהלך מקצועות הלימוד השונים).

תיאור מבנה המבחן

- על כל תלמיד להעביר 7 דקות כחלק משיעור.
- על התלמיד להגיש ביום הבחינה מערך שיעור באורך של 60 דקות (עליו ייבחן 7 דקות בחלק מזמן השיעור).
- כל תלמיד ייבחן על פי הקריטריונים הבאים: עמדת מדריך, תכנון אימון והערכה כללית.

אופן מתן הערכת ציון לתלמיד יהיה על פי הטבלה הבאה:

ממוצע ציון	קריטריונים	אחוז מהציון	נושא
	מתן ציון מ-1 עד 5	50%	עמדת מדריך
	עמידה ומיקום לפי הקבוצה		
	שימוש בקול		
	שליטה בקבוצה (ביטחון עצמי)		
	הנחיית תרגילים (באופן ברור ומובן למתאמנים)		
	יכולת הדגמה (מיומנות אישית)		
	מתן הסברים למטרת התרגילים		
	תיקון שגיאות		
	מתן מודיפיקציה (הקלה או העלאת רמת הקושי)		
	בטיחות ואחריות בהדרכה (מרווחים בין המתאמנים, ציוד במקומו ועוד)		
	הנחיית מדריך (Queing)		
	מתן ציון מ1 עד 7	35%	תכנון אימון
	ארגון השיעור (ציוד, מתקן)		
	וויסות עצימות אימון		
	התאמת התרגילים לרמת החניכים		
	השגת מטרת השיעור		
	רצף וזרימה בין התרגילים		
	מתן ציון מ1 עד 3		
	אנרגיות המדריך		
	חויית המתאמנים		

~ 30 ~

בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן

		שליטה במערך השיעור	15%	הערכה כללית
		הגשת משימות במהלך הקורס ומערך שיעור שהוגש לבחינה		
		הדרכות קודמות במהלך השיעורים		
		סך כל הציון:		

- הערה: הנחייה שגויה ומתן הסבר שגוי על השריר הפועל בתרגיל - יגרום להפסקת המבחן ופסילתו.