

קורס הידרותרפיה

בשיתוף המרכז הרפואי ע"ש שיבא תל השומר

ראשת התחום : דפנה בנבנישתי B.P.T, M.Occ.H, HT

תיאור כללי

קורס ייחודי זה מכשיר את תלמידיו לשמש כמטפלים בבריכות טיפוליות. בוגרי הקורס משתלבים כמטפלים במרכזים רפואיים שונים בהם קיים שירותים של רפואה שיקומית. הקורס מעניק ידע מעשי ועיוני לאלו המעוניינים לטפל באוכלוסיות שונות הסובלות מליקויים אורתופדיים, נוירולוגיים והתפתחותיים. הקורס נותן מענה לטיפול באדם הבוגר ובילדים.

הקורס מורכב משלב עיוני ומעשי :

בשלב העיוני יילמדו מגוון מקצועות במדעי יסוד בתחום הרפואי כגון : אנטומיה (קורס מורחב), פיזיולוגיה כללית, נוירואנטומיה, נוירולוגיה, אורתופדיה, פתולוגיה, יסודות השיקום, פסיכולוגיה שיקומית וקורסים מעשיים כגון תנועות פסיביות ומבחני שרירים, מדריך שחייה לימוד וקורס מגיש עזרה ראשונה. השלב המעשי יתקיים בבריכה השיקומית במרכז הרפואי ע"ש שיבא בתל-השומר. בשלב זה יילמדו מקצועות שונים בתחום המים באופן פרונטלי ומעשי : מבוא להידרותרפיה, שחייה טיפולית, ווטסו 1, שיטת באד-ראגז, פילאטיס מים, אקוה-סטרץ, אתיקה מקצועית, רשומות ותיעוד רפואי. הקורס כולל תקופת התמחות (סטאז'). בתקופה זו התלמידים יטפלו באופן מעשי בחולים שונים תחת הדרכה צמודה ובאחריות צוות טיפולי ייעודי.

דרישות קדם

12 שנות לימוד

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא ללמד את מקצוע ההידרותרפיה. מקצוע זה כולל אבחון, טיפול ושיקום באוכלוסיות מיוחדות הסובלות מליקויים במערכת השריר-שלד, עצב וכו' וכן רכישת ידע בתחום הטיפול בליקויים בעלי מרכיב נפשי ו/או שכלי.

מבנה תוכנית הלימודים

הלימודים מתקיימים בשני שלבים :

שלב א' בבית הספר למאמנים במכון וינגייט

שלב זה כולל לימודים עיוניים במקצועות הבסיס בתחום הרפואי והטיפול וקורסים מעשיים.

שלב ב' בבריכה השיקומית במרכז הרפואי ע"ש שיבא בתל-השומר.

בשלב זה יילמדו מקצועות שונים בתחום המים באופן פרונטלי ומעשי. חלקו האחרון של שלב זה יכלול התנסות מעשית (סטאז') של 80 שעות בהן התלמידים יטפלו באופן מעשי בחולים הסובלים מליקויים שונים, תחת הדרכה והנחייה של הצוות הטיפולי בבית החולים.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ומעשיות. כמקובל, במהלך השיעורים המעשיים חלה חובה לחשוף את איברי גוף הרלוונטיים לצורך התרגול. רוב רובם של המרצים הינם פיזיותרפיסטים והידרותרפיסטים מוסמכים העובדים בתחום השיקום האמבולטורי.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

בסיום כל קורס יתבצע מבחן מסכם. ציון עובר במבחנים העיוניים והמעשיים : 60.

תעודות סיום

1. הידרותרפיסט מוסמך.
2. מטפל בשיטת ווטסו – דרגה 1.
3. מדריך שחייה לימוד.
4. מגיש עזרה ראשונה – 28 ש"ש.

רשימת מקצועות הלימוד

שעות הוראה (ש"ס)	מקצוע לימוד
60	אנטומיה.
30	פיזיולוגיה כללית.
30	תנועות פסיביות.
30	מבחני שרירים.
30	אורתופדיה.
60	נוירואנטומיה ונוירולוגיה.
15	פתולוגיה.
50	שיטת ווטסו.
30	שחייה טיפולית.
50	מקצועות מים טיפוליים.
12	שיטת אקווה סטרץ.
80	סטאז'.
20	יסודות השיקום.
15	פסיכולוגיה שיקומית.
154	מדריך שחייה לימוד.
28	עזרה ראשונה.

ש"ס – שעות סימסטריאליות.

קורס הידרותרפיה - תוכניות הלימודים

אנטומיה כללית ואנטומיה של מערכת השריר שלד - 4 נ"ז

מטרת הקורס

הכרת מערכות הגוף ומערכת השלד שריר של גוף האדם והשלכת ידע זה על התנועה.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

1. מושגי יסוד בסיסיים באנטומיה, הכרת מערכות הגוף, מישורי תנועה.
2. רקמות חיבור- מבנה העצם, סחוס, מפרק.
3. שריר – מבנה, פעילות, מושגי תנועה בסיסיים.
4. מבנה עמוד השדרה – חוליות, רצועות, שרירים.
5. בטן – מבנה וארגון שרירי הבטן.
6. אגן – עצמות, רצועות.
7. בית חזה- צלעות, עצם בית החזה, סרעפת.
8. גף עליון – עצמות, מפרק כתף, מפרק, שורש כף יד, שרירים, עצבוב.
9. גף תחתון – עצמות, ירך, ברך, קרסול, שרירים, עצבוב.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

יתקיימו שני מבחנים רב-ברירתיים: המבחן הראשון יתקיים במחצית הקורס. מבחן זה יכלול את חומר הנלמד בחציו הראשון של הקורס. המבחן השני יתקיים בסיום הקורס. המבחן יכלול את החומר הנלמד בחציו השני של הקורס.
ציון סופי יינתן כממוצע של שני המבחנים. תנאי בסיסי - ציון 60 לכל הפחות בכל אחד מן המבחנים. תלמיד שיכשל באחד המבחנים יוכל להבחן שנית באותו המבחן שבו נכשל.
בנוסף, בכל חלק מקורסי האנטומיה יתקיים בוחן שיהווה 20% מציון כל קורס.

ביבליוגרפיה

1. Moore, Dalley. Clinically oriented anatomy, 5th ed, Lippincott Williams & Wilkins.
2. Netter, Frank. Atlas of human anatomy
3. Games E. Anderson. Grant's atlas of anatomy
4. Platzer, W., Leonhardt, H., Kahle, W. Color atlas and textbook of human anatomy.
5. Snell, Richard s., Clinical anatomy for medical students, Little, Brown and company.

אתרי אינטרנט מומלצים:

<http://www.eorthopod.com/public>

<http://www.med.mun.ca/anatomyts/msk/msktut.htm>

http://www.daviddarling.info/encyclopedia/A/anatomy_and_physiology.html

נושאי השיעורים

מקורות	שעות הלימוד	נושא לימוד	יחידת לימוד
מקור 1-2-12	4	מושגי יסוד – הכרת מערכות גוף האדם, מישורי תנועה, מושגי כיוון.	1
מקור 1-18-30	4	הכרת רקמות חיבור – היסטולוגיה, עצמות, מפרקים, סחוס.	2
מקור 1-30-37	4	רקמת שריר – היסטולוגיה של שריר השלד, גיד, מאגרי אנרגיה של השריר.	3
מקור 1-478-534	4	מבנה עמוד השדרה – עקומות עמוד השדרה, מבנה ותיאור החוליות, רצועות ושרירים.	4
מקור 1-77-90	4	בית חזה - צלעות, עצם בית החזה, סרעפת. פעולות השרירים בהקשר למערכת הנשימה.	5
מקור 1-196-206-358-364	4	בטן ואגן – מבנה וארגון שרירי הבטן. הכרת עצמות האגן, מפרקי האגן, הכרת שרירי קרקעית האגן.	6
מקור 1-886-901	4	ראש צוואר – מבנה הגולגולת, שרירי פנים, מפרק הלסת, שרירי צוואר קדמיים.	7
	2	מבחן – אנטומיה א	8
מקור 1-555-634	4	ירך – תיאור המפרק, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	9
	4	ברך – תיאור המפרק, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	10
	4	קרסול וכף רגל – תיאור המפרקים, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	11
מקור 1-726-795	4	כתף – תיאור המפרק, עצמות, שרירים השכמה (כולל עצבוב) רצועות.	12
	4	המשך כתף – שרירים המניעים את הזרוע.	13
	4	מרפק, אמה – תיאור המפרקים, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	14



15	כף יד – תיאור המפרקים, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות. חזרה כללית.	4	
16	מבחן – אנטומיה ב'	2	

הכשרת מאמנים ומדריכים

פיזיולוגיה של מערכות גוף האדם - 2 נ"ז

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות ידע לתלמידים בנושא עקרונות התפקוד של מערכות גוף האדם הבריא והחולה.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את תפקודן של מערכות הגוף השונות, בהתמקדות על ההיבט הקליני של כל מערכת.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות:

1. תמיר, ע' (1997). אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. הוצאת המחבר.
2. זוהר, ע' שפירא, י' (1987). הגוף ותפקודו – אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה. תל אביב: עם עובד.
3. Bruce, M.K, Bruce A.S. (1998). Physiology, Fourth Edition, Mosby
4. Guyton, A. C. (1986). Medical Physiology. Philadelphia: W. B. Saunders.
5. Thibodeau, G. A. Patton, K. T. (1999). Anatomy & Physiology, Fourth Edition, Mosby.

נושאי השיעורים

יחידת לימוד	נושא הלימוד	מספר שעות	
1	מבוא - יסודות כימיים וביוכימיים, תא, רקמה, איבר.	2	מקור 5, יחידה 1 עמודים 1-124
2	מערכת הדם - רכיבי הדם, תאי הדם.	2	מקור 5, יחידה 4 עמודים 527-545
3	מערכת הנשימה - איברי הנשימה, רגולציה של נשימה.	3	מקור 5, יחידה 5 עמודים 680-727
4	מערכת הלב וכלי הדם - כלי הדם, הלב, לחץ דם.	3	מקור 5, יחידה 4 עמודים 552-598
5	אלקטרופיזיולוגיה - פעילות קוצב הלב.	2	
6	מערכת הלימפה והחיסון - מבנה ותפקוד לימפטיים, כלי לימפה, קשריות לימפה, טחול, תימוס, הלויקוציטים, תהליכים חיסוניים, גוגדנים, אלרגיה	3	מקור 5, יחידה 4 עמודים 626-657
7	מערכת השלד והשריר - מבנה תא עצם, ושריר, פעילות תא שריר.	2	מקור 5, יחידה 2 עמודים 188-196 עמודים 314-334
8	מערכת העיכול - אברי מערכת העיכול, תהליכי העיכול	3	מקור 5, יחידה 5 עמודים 762-782
9	מערכת ההפרשה - מבנה ותפקוד	2	מקור 5, יחידה 5 עמודים 822-843
10	אספקת האנרגיה לגוף החי - מטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים.	3	מקור 5, יחידה 5 עמודים 789-807
11	המערכת האנדוקרינית - מבנה ותפקוד	2	מקור 5, יחידה 4 עמודים 480-516
12	מבחן מסכם	2	

תנועות פסיביות - 2 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה של מערכת השלד שריר.

מטרת הקורס

בסיום הקורס הסטודנט ידע להגדיר מהי תנועה פסיבית, יכיר את התנועות הפסיביות הקיימות בכל מפרק, ידע את העקרונות בהנעת המפרקים. כמו כן ידע שימושים ואיסורים של ביצוע תנועות פסיביות.

תיאור הקורס

הקורס יתמקד בהנעת מפרקים באופן פסיבי במפרקים הבאים: כתף, שכמה, מרפק, כף יד, ירך, ברך, קרסול וגו.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות. יש להופיע לשיעורים בביגוד המתאים – ללא ביגוד מתאים לא תורשה השתתפות בשיעור.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי על כלל נושאי הנלמד בציון 60 לכל הפחות.

מקורות:

1. Peterson CH, Foley RA. Active and passive movement testing 2002; Mc-Graw Hill, USA.

שעות לימוד	נושא הלימוד	יחידת לימוד
3	מבוא – הגדרת מאפייני מפרק, סוגי מפרקים, מישורים וסוגי תנועות	1
5	מפרק הירך – תנועות הרחקה, פשיטה, כפיפה, סיבוב חיצוני, סיבוב פנימי, קירוב והרחקה.	2
3	מפרק הברך – תנועת כיפוף ופשיטה.	3
2	מפרק קרסול – תנועת כיפוף גבי, כיפוף כפי, הטיה פנימית (Inversion), הטיה חיצונית (Eversion).	4
5	מפרק השכמה – תנועת הסעה קדמית (Protraction), הסעה אחורית (Retraction), הרמה, הורדה, סיבוב עליון, סיבוב תחתון	5
4	מפרק הכתף – תנועת כפיפה, פשיטה, הרחקה, קירוב, סיבוב פנימי, סיבוב חיצוני.	6
3	מפרק המרפק ואמה – תנועת פשיטה, כפיפה, הטיה כלפי מעלה (Supination), הטיה כלפי מטה (Pronation).	7
3	מפרק שורש כף היד - תנועת כפיפה כפית, כפיפה גבית, הטיה צידית (Ulnar and radial deviation).	8
3	מבחן מסכם	9

מבחני שרירים - 2 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה של מערכת השלד שריר.

קהל היעד

תלמידים בקורס הידרותרפיה.

מטרת הקורס

לימוד שיטות הדירוג והקריטריונים להערכת כוח שרירים ויישומן.
בסיום הקורס הסטודנט ידע לבצע את הטכניקות להערכת כוח השרירים לכל אזורי הגוף שנלמדו.

תיאור הקורס

הקורס יתמקד בהערכת כוח השרירים המניעים את המפרקים הבאים: כתף, שכמה, מרפק, כף יד, ירך, ברך, קרסול וגו.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות. יש להופיע לשיעורים בביגוד המתאים – ללא ביגוד מתאים לא תורשה השתתפות בשיעור.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי על כלל נושאי הנלמד בציון של 60 לפחות

מקורות:

1. Daniels and Worthingham's Muscle Testing: Techniques of Manual Examination, 8th edition.

מקור 1 עמודים	שעות לימוד	נושא הלימוד	יחידת לימוד
1-6	4	מבוא – הגדרת מאפייני השריר, סוגי כיווצים, סקלת ודירוג חוזק שרירי, יתרונות ומגבלות המדידה.	1
168-198	5	מפרק הירך – מבחנים לבדיקת תנועת הרחקה, פשיטה, כפיפה, סיבוב חיצוני, סיבוב פנימי, קירוב והרחקה.	2
202-207	3	מפרק הברך – מבחנים לבדיקת תנועת כיפוף ופשיטה.	3
211-224	3	מפרק קרסול – מבחנים לבדיקת תנועת כיפוף גבי, כיפוף כפי, הטיה פנימית (Inversion), הטיה חיצונית (Eversion).	4
58-76	4	מפרק השכמה – מבחנים לבדיקת תנועת הסעה קדמית (Protraction), הסעה אחורית (Retraction), הרמה, הורדה, סיבוב עליון, סיבוב תחתון	5
81-105	4	מפרק הכתף – מבחנים לבדיקת תנועת כפיפה, פשיטה, הרחקה, קירוב, סיבוב פנימי, סיבוב חיצוני.	6
108-121	3	מפרק המרפק ואמה – מבחנים לבדיקת תנועת פשיטה, כפיפה, הטיה כלפי מעלה (Supination), הטיה כלפי מטה (Pronation).	7
124-128	2	מפרק שורש כף היד - מבחנים לבדיקת תנועת כפיפה כפית, כפיפה גבית, הטיה צידית (Ulnar and radial deviation).	8
	3	מבחן מסכם.	10

יסודות הפתולוגיה והפרמקולוגיה - 1 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה, פיזיולוגיה.

מטרת הקורס

- 1) להבהיר את חשיבות הנושא ואפשרויות המניעה באימון הספורטיבי.
- 2) להקנות ידע באיתור מחלות, סיבותיהן ועקרונות הטיפול.

תיאור הקורס

מהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

- 1) שיטות העבודה בפתולוגיה.
- 2) סוגי מחלות - עצמות, מפרקים, רצועות, שרירים וגידים.
- 3) דלקת, אוטם, ריפוי.
- 4) סוכרת, מחלות לב.
- 5) פרמקו-דינמיקה, פרמקו-קינטיקה.
- 6) תרופות נוגדות דלקת, אספירין/קומדין.
- 7) שימוש לרעה בתרופות בספורט.
- 8) אנטיביוטיקה ותרופות משנות מצבי רוח.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות

- 1) עדנה אופנהיימר "פרמקולוגיה קלינית" הוצאה אחרונה 2007.
- 2) Peterson L, Renstrom P. Sports Injuries – Their prevention and treatment. 2001, Ciba Geiga
- 3) Bruckner P, Khan K. Clinical Sports Medicine. 2006, McGraw-Hill, Australia, Third edition.

אתר אינטרנט מומלץ:

<http://www.clinicalpharmacology.com>

נושאי השיעורים

מקורות	שעות הלימוד	נושאי לימוד	יחידת לימוד
מקור מספר 1,2,3	3	שיטות העבודה בפתולוגיה	1
מקור מספר 1,2,3	5	סוגי מחלות : עצמות, מפרקים, רצועות, שרירים וגידים. דלקת, אוטם, ריפוי סוכרת, מחלות לב.	2
מקור מספר 1,2,3	5	פרמקו-דינמיקה, פרמקו-קינטיקה. תרופות נוגדות דלקת, אספירין/קומדין. שימוש לרעה בתרופות בספורט אנטיביוטיקה ותרופות משנות מצבי רוח	3
	2	מבחן מסכם	4

נוירו אנטומיה ונוירו פיזיולוגיה, 2 נ"ז

מטרת הקורס

הכרת הנוירואנטומיה והנוירופיזיולוגיה של מערכת העצבים המרכזית והפריפריית.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

- חלוקה כללית של מערכת העצבים.
- הכרת מבנה הנוירון – אקסון, דנדריט, גוף תא.
- פיזיולוגיה של העברת פולס חשמלי, סינפסה.
- מערכת העצבים הסומטית, קשר עצב – שריר.
- מערכת העצבים האוטונומית – הסימפטטית והפרא-סימפטטית.
- מערכת העצבים ההיקפית – מקלעת ועצבים פריפריים.
- מבנה מערכת העצבים המרכזית – מוח, חוט שדרה.
- מוח – חלוקה על-פי תפקוד.
- דרמטום, מיוטום.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

ביבליוגרפיה

1. Moore, Dalley. Clinicaly oriented anatomy, 5th ed, Lippincott Williams & Wilkins.
2. Netter, Frank. Atlas of human anatomy
3. Games E. Anderson. Grant`s atlas of anatomy
4. Platzer, W., Leonhardt, H., Kahle, W. Color atlas and textbook of human anatomy.
5. Snell, Richard s., Clinical anatomy for medical students, Little, Brown and_company.

נוירולוגיה למטפלים - 2 נ"ז

מטרת הקורס

הכרת פתולוגיות נוירולוגיות שכיחות ועקרונות הטיפול בהן.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

הכרת גורמי סיכון, פתופיזיולוגיה, סימנים, טיפול וטכניקות שיקום של הפגיעות הבאות:

- אירועים מוחיים.
- פגיעות ראש טראומטיות.
- פגיעות חוט שדרה.
- שיתוק מוחין.
- פגיעות במערכת האקסטראפירימדלית.
- טרשת נפוצה.
- פגיעות במערכת העצבים הפריפרית.
- ALS.
- גיליאן ברה.
- פיברומיאלגיה.

כמו כן יילמדו נושאים הנוגעים להתאמת מכשירים, סדים ואביזרי עזר בשיקום לאחר פגיעות נוירולוגיות.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה. הגשת עבודה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי, בציון 60 לפחות.

ביבליוגרפיה

- 1) Kandel E.R., Schwartz, J.H., Jessell, T.M. 2000. Principles of Neural Science, 4th ed., McGraw-Hill, New York.
- 2) Adams R.D. 2009. Principles of Neurology, 9th ed, McGraw-Hill, New York.

אורתופדיה למטפלים - 2 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה של מערכת השריר שלד.

קהל היעד

תלמידים בקורס הידרותרפיה.

מטרת הקורס

הקורס מיועד להקניית ידע בסיסי בפתולוגיות מרכזיות במערכת השריר ושלד. במסגרת מטרה זו:

1. הסטודנט ידע את הבסיס האנטומי, הפיזיולוגי והתנועתי לפגיעות אורתופדיות.
2. הסטודנט ידע את התבניות הקליניות של הפגיעות אורתופדיות שכיחות במפרקים הפריפריים ובעמוד השדרה.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו פתולוגיות אורתופדיות שכיחות במפרקים הבאים: כתף, שכמה, מרפק, שורש כף יד, גב, ברך, ירך, קרסול וכף הרגל.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות

1. Hoppenfeld S. Physical examination of the spine and extremities. New York, USA, Appleton-Century-Crofts, 1976.
2. Magee DJ. Orthopedic physical assessment. Philadelphia, Pennsylvania, USA, Saunders, 5th edition, 2009.
3. Bruckner P, Khan K. Clinical sports medicine. Australia, Mc Graw Hill, 2007.

נושאי השיעורים

יחידת לימוד	נושאי לימוד
1.	אספקטים ביומכניים ופיזיולוגיים באורתופדיה: סיווג שברים, תהליכי ריפוי עצם, שיטות קיבוע נזקי רקמה רכה, תהליכי ריפוי, היבטים טיפוליים.
2.	מחלות מפרקים: מחלות פרקים ניווניות, מחלות פרקים דלקתיות, מחלות עצם מטבוליות.
3.	פרקי הכתף: ניתוחים לתיקון אי יציבות, שברים באזור פרק הכתף, קלוויקולה, גבשושית גדולה, תת ראשי. פריקות באזור הכתף: פרק אקרומיוקלוויקולרי.
4.	מרפק, אמה, שורש כף יד ואצבעות: שברים באזור המרפק, פריקת המרפק, שברים באזור שורש כף היד וכף היד.
5.	פרק הירך: שברי צוואר הירך, שבר האצטבולום, שברים של האגן, שבר עצם הפמור.
6.	פרק הברך: שברים באזור הברך, שיחזור רצועות צולבות קדמית ואחורית, ניתוחי מניסקוס, פגיעות בפיקת הברך ובמנגנון היישור.
7.	פרק הקרסול: שברים, ניתוחי חוסר יציבות של הקרסול, ניתוחי גיד אכילס, תסמונת לחץ תוך מדורי מוגבר, שברים באזור כף הרגל.
8.	עמוד השדרה: יציבות סיגמנטלית, פריצת דיסק, מצבי חוסר יציבות, היצרות התעלה הספינלית וסקוליוזיס.

יסודות השיקום - 1 נ"ז

דרישות קדם

אורתופדיה למטפלים, נוירולוגיה למטפלים.

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות ידע לתלמידים בנושא סנסו-מוטוריקה ומונחים מתחום השיקום.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יכירו התלמידים מונחים מקצועיים המתייחסים לתחום החושים אשר יהוו בסיס לנושא של יסודות השיקום, ילמדו ותנסו בבניית תוכניות טיפול ייעודיות להידרותרפיה.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות:

אוליבר סאקס. 1938, **האיש שחשב שאישתו היא כובע**.

אלן סרוף, רוברט קופר וגאני דהארט. 1996. מהדורה שלישית. **התפתחות הילד טבעה ומהלכה כרך ב**.

ג'רי האן מרקוביץ'. 1993. **ילד מה הוא צריך**. ריפוי בעיסוק לפי גישת האינטגרציה הסנסורית.

אתר משרד הבריאות. <http://www.health.gov.il/UnitsOffice/Pages/UnitsList.aspx>

אתר ארגון הבריאות העולמי. <http://www.who.int/en/>

אתר העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק. <http://www.isot.org.il/emap/shopHome.asp?sc=1872>

אתר העמותה הישראלית לקידום הפיזיותרפיה. <http://www.ipts.org.il/>



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

נושאי השיעורים

מספר שעות	נושא הלימוד	יחידת לימוד
2	סנסו-מוטוריקה.	1
2	התפתחות הילד, ליקויים.	2
2	מונחים בסיסיים בתחום הטיפול ומבדקים.	3
2	יסודות השיקום.	4
2	הגדרות בתחום הבריאות והחולי.	5
2	תהליך השיקום, ההערכה וכלי אבחון.	6
2	מטרות טיפול לטווח קצר וארוך.	7
1	בניית תוכנית טיפול בהתאם למטרות.	8

היבטים פסיכולוגיים בהוראת השחייה - 1 נ"ז

קהל היעד

תלמידים בקורס מדריך שחייה לימוד.

מטרת הקורס

1. הכרת תאוריות פסיכולוגיות הקשורות לפעילות גופנית.
2. הכרת דרכים ליצירת מוטיבציה בקרב מתלמידים בקבוצות גיל שונות.
3. התמודדות דרך פעילות במים בקרב בעלי בעיות קשב ו-ADHD.
4. התמודדות עם חרדה ופוביית מים.

תיאור נושאי הקורס

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
4	תאוריות בהקשר לפעילות גופנית: מסוגלות עצמית, רגשות ומוטיבציה. המודל של בנדורה - יעילות עצמית, מודל מוטיבציית המסוגלות של וייס.	1
4	דרכים ליצירת מוטיבציה ללמידה בקרב מתלמידים בקבוצות הגיל השונות: ילדים, מתבגרים, מבוגרים והגיל השלישי.	2
4	מיומנויות קשב וריכוז ו ADHD - התמודדות דרך הפעילות הגופנית.	3
2	התמודדות עם חרדה ופוביית מים.	4
1	מבחן מסכם.	5

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות:

1. סימה, ז. (2010). עיונים בפסיכולוגיה של הספורט. הוצאת אסיף.
2. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה).
3. בר-אלי, מ. ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
4. בר-אלי, מ. ויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
5. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה יינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
6. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

מדריך שחייה לימוד, 10 נ"ז

א. המטרות:

להכשיר מדריכים מיומנים ומקצועיים ללימוד שחייה בסיסית למען שיפור איכות החיים של כלל האוכלוסייה, תוך הבנת השונות בין השוחים ומתן מענה בבחירת התכנים ודרכי ההוראה בהתאם.

ב. דרך הלימודים:

- הרצאות פרונטליות.
- התנסות מעשית במים.
- השתתפות פעילה בשיעורים במים.
- אימון המדריך.

חובות התלמיד:

1. השתתפות פעילה בשיעורים המעשיים, בהרצאות ובדיונים.
2. עמידה בדרישות ובמבחנים.

מרכיבי הציון:

מבחנים עיוניים - לימודי המדעים – בציון מעבר 60 לפחות
מבחן עיוני ענפי - בציון מעבר 70 לפחות
מבחן מעשי – (אימון המדריך והדגמות) ציון עובר במעשי/ענפי - 70 לפחות

מס'	הנושא הנלמד	הדגשים/הערות	שעות	דרך הוראה	מקורות
1	שיחת פתיחה היכרות, הצגת התוכנית ודרישות הקורס.		2	עיוני	
2	הרצאת פתיחה : השחייה במעגל החיים ובשלוש העולמות : הספורט, החינוך הגופני והבריאות.	השחייה הספורטיבית, העממית והבריאותית. רקע וסקירת מטרות ומסגרות בגילאים ובאוכלוסיות השונות מגיל ינקות ועד זקנה.	2	עיוני	
3	מבוא להידרודינמיקה הציפה, כוחות מקדמים וכוחות מתנגדים לתנועת האדם במים. אפיוני התנועות המקדמות, העוצרות והניטרליות ושיוכן לסגנונות השחייה שילמדו בקורס.	שיעורים אלו יומחשו ויושמו גם במים בשיעור המעשי.	4	3 שעות עיוני + 1 שעה מעשי	יסודות השחייה, עמית נתני ואדווה לנדסמן, בהוצאת מכון וינגייט. 2000. פרק ב 1.
4	הייחודיות והיתרונות של השחייה - כענף ספורט וככלי בריאותי לשיפור איכות החיים של כלל האוכלוסייה מינקות - זקנה.	היבטים אנטומיים, פיזיולוגיים, קינזיולוגיים ונפשיים בשחייה במעגל החיים.	2	עיוני	Swimming Anatomy. Ian Mcleod. Human Kinetics, 2010.
5	כללי בטיחות בהוראת השחייה עשה ואל תעשה (יש	השיעור דרך "משקפי הבטיחות" בבריכת השחייה 2.	2	עיוני	ראה במקורות לימוד מומלצים לינק לחוזר מנכ"ל משרד החינוך.

ראה נספח 3 מאמר - מה שעלול לקרות לילדים שעוצרים נשימה מתחת למים.				להדגיש את : "אוורור יתר" - איסור עצירת נשימה מעבר ל- 10 שניות, התנהגות בשטח הבריכה (כניסה ויציאה מסודרים, איסור ריצה, קפיצה וכד') עקרונות בסיסיים בהצלה.
אלדר א. 1997. הוראה יעילה בחינוך הגופנית ,נתניה, הוצאת תמוז	8 עיוני 4 מעשי	12	העקרונות המתודיים יילמדו וישולבו תוך כדי הקורס כאשר יודגשו גם בהרצאות העיוניות וגם דרך השיעורים המעשיים שם תהיה התייחסות ספציפית אל כל נושא דרך הוראת המיומנויות השונות של הקורס. מערך השיעור ילמד כחלק מיחידת הוראה. בכל מערך שיעור או תוכנית עבודה תהיה התייחסות לאוכלוסיית היעד לאפיונה ומטרותיה הספציפיות. תוך התחשבות במשאבים : תנאי הסביבה, הזמן ומספר השיעורים שיוקדשו לנושא או לסגנון. בכל מערך תהיה התייחסות למצב הכניסה, לתנאים המוקדמים, לקשיים האופייניים ולשגיאות האופייניות בביצוע התוכן הנלמד.	6 היבטים מתודיים בהוראת השחייה : מילון מונחי יסוד בהוראת השחייה, יצירת מסגרת ותרבות שיעור בגיל הצעיר והמבוגר. ממדי התפקוד והלמידה : הקוגניטיבי המוטורי, החברתי והרגשי. הכרת וסיווג הלומדים, עיקרון ההדרגה, מיקום המדריך, סוגי תקשורת ויחסי מדריך -לומדים בגילים השונים, ההדגמה היבשה לעומת זו הרטובה. תפוקת קול ותקשורת בתנאים אקוסטיים קשים, סוגי משוב ועקרונות למתן המשוב השימוש בעזרים. עקרונות בתכנון, מעריך השיעור, היבטים הנעתיים בהוראת שחייה, מניעה והתמודדות עם בעיות משמעת, הערכה.

7	תהליך ההסתגלות למים: הנשימה, הכנסת הראש למים, הציפה על הבטן, הקימה, תרגילים לשיפור תחושת המים למתחילים, צורות התקדמות בסיסיות במים, הצלילה הבסיסית, התייחסות בסיסית לציפה ולקימה מן הגב. המעברים מציפה על הבטן לציפה על הגב והפוך. לימוד תרגיל החץ. התמודדות עם פחד מים בילדות ובבגרות. המעבר ממים רדודים לעמוקים- תרגילים נותני ביטחון כהכנה לשחייה במים העמוקים.	עיוני ויישום מעשי כאחד כולל תורת עמיתים והוראת נדרים במסגרת הקורס בימי החופשה מבתי הספר אם מתאפשר. יישום במסגרת ההתנסות. מצבי חץ למתחילים ולמתקדמים - חץ על הבטן וחץ על הגב - מצבי חץ שונים	10	5 עיוני+ 5 מעשי	שאו סי' ודה אנגור א', 2005 השחייה הוצאת דני ספרים. פרק 2,3. ברגמן א. הוצלר י. 1995, בהוצאת מכללת וינגייט-שיקום במים. פרק ד AKOS TOTH, 2006, The Metology of teaching swimming. בהוצאה עצמית בית בספר לחינוך גופני אוניברסיטת סמלויס בודפשט. פרקים 2,3,4
8	טרום שחייה לגילאי 4-6. -אפיוני הגיל בארבעת הממדים. -גיל כרונולוגי לעומת גיל התפתחותי. -משמעויות בהוראת השחייה. -סגנון טבעי לעומת סגנון מובנה. -תרגילי הישרדות במים רדודים ועמוקים. -חינוך לבטיחות בגיל הצעיר.	גיל 4 כגיל של התחלת הנפרדות מן ההורה והמעבר לסמכותו של המדריך. גילאי 4-6 הם גילאים שבהם האפשרות לדיוק בסגנון השחייה מוכתבת מרמת ההתפתחות והקשב. לכן נדרשות התאמות מיוחדות בתנאים ובתכנים	6	4 עיוני+ 2 מעשי רצוי בשילוב שיעור הדגמה עם בני 4	תכנית הלימודים בחינוך הגופני לגן הילדים, ירושלים 2007, משרד החינוך. AKOS TOTH, The 2006 Metology of teaching swimming. בהוצאה עצמית בית בספר לחינוך גופני אוניברסיטת סמלויס בודפשט 5-26

				מטרות, תכנים, מתודולוגיה ודרכי הערכה. משחקים בתהליך הוראת השחייה בגיל הרך.	
הוראת סגנונות השחייה המובנים:					9
9.1	סגנון החתירה: -אפיונים ויתרונות הסגנון כסגנון לשיפור הכושר הגופני להמונים. -קביעת תכנים בהתייחסות לאפיוני לומדים שונים, לקבוצות גיל שונות ולמטרות שונות. -ניתוח טכני, עקרונות בסיווג תנועות, זיהוי השגיאות האופייניות, דרכי הוראה והערכה	14	פרק זה עוסק בעיקרי התכנים של הוראת השחייה. הסגנונות השונים ילמדו בהתאמה לאפיונים של קבוצות הגיל השונות ילדי בית הספר יסודי, מתבגרים ומבוגרים תוך כדי, ייושמו גם העקרונות המתודיים בתרגילים יזומים בקבוצות קטנות ובמסגרת אימוני המדריך 14.	7 עיוני+ 7 מעשי	נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אומנות השחייה הוצאת דני ספרים.
9.2	סגנון הגב- חתירה: -שניים במחיר אחד- הגב והחתירה כשני צדדים של אותו מטבע. -היבטים בריאותיים בשחייה על הגב -ההסתגלות למים על הגב. -גב חתירה לילדים, ומבוגרים, מטרות, ניתוח טכני, הבנת השגיאות האופייניות, דרכי הוראה והערכה.	10	תכנים חופפים על הבטן ועל הגב. השונה והדומה במרכיבי החתירה על הבטן ועל הגב. תזמון בסיסי ותזמון מתקדם בסגנון הגב	5 עיוני+ 5 מעשי	נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אומנות השחייה הוצאת דני ספרים.
9.3	סגנון החזה: -היתרונות והחסרונות של סגנון החזה למתחילים וככלי	14	הבנת המורכבות של התנועות העוצרות הסגנון החזה בהתייחס למרכיבי	7 עיוני+ 7 מעשי	נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א',

2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.			הסגנון, מנח הגוף, והקואורדינציה מעשי – שיעור הדגמה על תלמידים, והצגת חניכים (הכשרת מאמנים ומדריכים) חיצוניים)	לשיפור הכושר הגופני. -סגנון חזה עממי לעומת התחרותי. -מטרות בקבוצות הגיל השונות, -ניתוח טכני, -זיהוי השגיאות האופייניות, הסיבות והתוצאות בהקשר לתנועות עוצרות ומקדמות בסגנון. -עיקרון ההדרגה ויישומו בהוראת סגנון החזה למתחילים. -שלבי לימוד ומשמעותם בהוראת סגנון החזה. -שיעור לדוגמה: לימוד תנועת הרגליים בסגנון החזה. -ויסות כוח ושיפור במרכיבי הכש"ג באמצעות תרגילי ספירת תנועות בסגנון החזה.	
	2 עיוני+ 2 מעשי	4	-לימוד שלושת תצורות הסגנון: בסיסי, בינוני ומתקדם ושיוכן לטיפוסי לומדים שונים.	סגנון הגב הקלאסי: -חזה וגב קלאסי-שני צדדים לאותו מטבע. עלות תועלת -הגב הקלאסי הפשוט כסגנון קליט ומועיל להמונים	9.4
נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה. שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.	1 עיוני+ 1 מעשי	2	-בסגנונות על הבטן -בסגנונות על הגב -במעברים מגב לבטן -במעברים מבטן לגב	לימוד הפניות הבסיסיות בשחייה:	10
נתני ע. לנדסמן א. 2005, יסודות השחייה.	1 עיוני+ 1 מעשי	2	-קפיצת נר -קפיצת ראש	לימוד הקפיצות הבסיסיות למים:	11



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

שאו ס' ודה אנגור א', 2005 אמנות השחייה הוצאת דני ספרים.					
	3 עיוני+ 1 מעשי	4	היבטים קינזיולוגיים ונפשיים של פעילות גופנית בגיל הזקנה*. (*) מומלץ להביא מרצה אורח מומחה בתחום) -סגנון הגב הקלאסי, הגב חתירה, החתירה והחזה בגיל הזקנה.	תכנים ייחודיים לגיל השלישי: -הוראת השחייה בגיל מבוגר- מתודולוגיה -הבנת העקרונות של סגנונות שחייה מותאמים על סמך הידע שנצבר בקורס על הסגנונות המובנים. -התנסות מעשית בתכנים.	12
עקרונות בשיפור סגנון השחייה					13
נתני עמית. לנדסמן אדוה- יסודות השחייה.	עיוני	3	עיוני איתור והבנת הגורמים לשגיאות הקריטיות בסגנונות השחייה השונים שיילמדו בקורס.	13.1 עקרונות בהערכת ביצוע של סגנון שחייה שלם. מהו סגנון טוב ולמי? הגדרות : וריאציה, שגיאה משנית, שגיאה קריטית.	13.1
מעשי- צפייה בשוחים בבריכה או בחניכי הקורס תוך איתור, תיקון ושיפור הסגנון		3	טכניקות לשינוי הדפוס התנועתי דרך השלם ודרך פירוק התנועות לחלקי הסגנון. תיקון יתר. עקרונות במתן משות ספציפי משקף, מתקן והולם.	13.2 שינוי דפוסי תנועה במים, כיצד? מתודולוגיה של תיקון שגיאות עיקריות בשחייה בקרב האוכלוסייה הממוצעת.	13.2
מבוא לכושר גופני ובריאות					14
	4 עיוני	4	השחייה ככלי משמעותי לאורח חיים בריא במעגל החיים, -היבטים ומטרות במעגל החיים בהתאמה לקבוצות הגיל שיידונו בקורס : ילדים, מתבגרים, מבוגרים וזקנים.	14.1 מבוא לכושר גופני כחלק מאורח חיים בריא. מרכיבי יכולת גופנית כלליים תוך התייחסות ספציפית לשיפור היכולת הגופניות דרך המים	14.1



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
מכון לאמנויות ומדעים
הכשרת מאמנים ומדריכים

			תוך התייחסות גם למגדר		
14.2	תרגילי סגנון לשיפור הקואורדינציה הקשב והריכוז	3 מעשי	תרגילי סגנון תנועות תרגילי סגנון חלקי סגנונות שונים, עבודה עם הפרדה בין צד ימין לצד שמאל בנשימה ובעבודת הגפיים, מקצבי נשימה לפי מספר תנועות בחתירה ובחזה.	3 מעשי	
14.3	תרגילי סגנון לשיפור הכש"ג + שימוש בעזרים	3 מעשי	סנפירים, קרש, פולי התייחסות לילדים ומבוגרים ברמה בסיסית ומתקדמת	3 מעשי	
14.4	חלק מכין (יבש) לשיעור שחייה.	מעשי ביבשה לא נדרשת בריכה	תרגילי הכנה בסיסיים לשחייה.	2	
14.5	המעבר מלומד לשוחה מיומן- עקרונות בבניית תוכנית אימונים בשחייה לשיפור היכולות הגופניות, ואיכות החיים היבטים חברתיים בשיעורי וחוגי שחייה.	4 עיוני	בניית תוכנית אישית תקופתית לשחיין העממי. בניית תוכנית שנתית לחוג השחייה התייחסות לילדים ומבוגרים. התייחסות למגדר	4	
15	אימון המדריך: מלווה בהגשת מערכי שיעור. לפי הפרמטרים המצוינים בפרק המתודיקה.	26 מעשי	כל משתתף יידרש לשלושה אימוני מדריך בנושאים שונים בציון 70 לפחות. מרכיבי הציון יתייחסו לתכנון, לידע בנושא ולביצוע בפועל. בנוסף יידרש כל חניך לצפייה בשיעורי שחייה למתחילים בהיקף שיקבע על-ידי רכז הקורס	26	
16	משחקי מים	1 עיוני + 3 מעשי	ניתן ורצוי לשלב במהלך	4	

		הקורס על-ידי הרכין ולאחר מכן על ידי משתתפי הקורס		
17	הכנה וחזרה למבחן הסיום התייחסות לעקרונות המרכזיים שנלמדו בקורס. עקרונות בבחירת סגנון השחייה הראשון ללימוד. עקרונות התאמת הסגנונות לסוגי הלומדים והמתאמנים השונים.	3 עיוני		
18	מבחן עיוני	2.5	על המבחן העיוני לשקף את כל הפרקים שילמדו בקורס בהתאם למשקלם היחסי. הוא יכלול שאלות פתוחות שיביאו לידי ביטוי תהליכי חשיבה פדגוגיים	2.5 עיוני
19	מבחן מעשי	400 מ' רצוף, 3 הדגמות סגנונות במים וביבש.	2.5 מעשי הדגמת הסגנון אמורה לתת ביצוע הולם כהדגמה מול קבוצת לומדים במסגרת של לימוד שחיה	2.5 מעשי
20	שיחת סיכום ומשוב		2 עיוני	
	חניכה/סטאז' - ראה נספח 2 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים			
	סה"כ שעות ענפיות/מעשי	154		

מקורות לימוד מומלצים:

1. לינק לחוזר מנכ"ל, משרד החינוך - פעילויות חוץ בית ספריות – הבטחת הבטיחות בפעילויות המתקיימות מחוץ למוסד החינוכי: סיורים, פעילויות שדה ושטח ופעילויות מים.
2. עמית נתני, אדוה לנדסמן, "מקראה לקורס מדריכי שחייה". (2002). ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון-וינגייט, נתניה.
3. Mcleod. I. (2010). Swimming Anatomy: Human Kinetics .
4. Shaw. S. & D'Angour .A. (1996). The Art of swimming-a new direction using Alexander Technique, Ashgrove Publishing London & Bath.

לימוד מקצועות המים הטיפוליים

מרצים: קרולין ברמץ וצוות בכיר – בריכה שיקומית תל השומר.

מטרת הקורס

הקניית טכניקות בסיסיות ומורכבות לעבודה בהידרותרפיה.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים: שחייה טיפולית, שיטת באד-ראגז, ווטסו, פילאטיס מים ואקוה-סטרץ. כמו כן יתקיימו סדנאות בנושא של שיקום גף עליון ותחתון, שיקום עמוד השדרה, טיפול בליקויי הליכה ושווי משקל וסדנת טיפול בילדים.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ומעשיות בבריכה הטיפולית.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מבחן רב-ברירתי מסכם – מעבר בציון 60 לפחות.
מבחן מעשי כללי - מעבר בציון 60 לפחות.
מבחן מעשי ווטסו- לקבלת תעודת וואטסו 1-מעבר בציון 80 לפחות.

התמחות מעשית

על התלמיד לעבור התמחות מעשית (סטאז') בהיקף 80 שעות אקדמיות שיחולקו ל-15 מפגשים שבועיים בבריכה בתל השומר. בסיום הסטאז' יש להגיש תיאור מקרה עליו יתבסס ציון ההתמחות.

מס	תכני מפגש
1	שחייה טיפולית עיוני הרצאה – מבוא להידרותרפיה. היסטוריה/יתרונות/חסרונות של טיפולי הידרותרפיה. אינדיקציות/התוויות נגד הידרותרפיה. מעשי כניסות למים/ הסתגלות.
2	שחייה טיפולית עיוני הידרוסטטיקה/הידרודינמיקה – חוקי המים. מעשי מעמדה לציפה. שינויי תנוחה במים. תמיכות/אחיזות – מטפל : מטופל.
3	שחייה טיפולית עיוני הצגת מקרים אורתופדיה/נוירולוגיה/פדיאטריה. מעשי תרגילי הליכה, שיווי משקל וקואורדינציה במים. תרגילים אקטיביים.
4	שחייה טיפולית עיוני תכונות המים ושילובם בבניית תכנית טיפול נויורולוגיה. טיפול פרטני/קבוצה. מעשי התאמת סגנונות שחייה לאוכלוסיות שונות.
5	פילאטיס עיוני עקרונות העבודה על פי שיטת פילאטיס במים. מעשי



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

שיטת פילטיס במים

תרגילים על פי שיטת פילטיס ודיון	
פילאטיס עיוני 6 עקרונות העבודה על פי שיטת פילאטיס במים. מעשי תרגילים על פי שיטת פילטיס במים.	
באד ראגז עיוני שיטת באד ראגז. מעשי 7 תרגול מעשי יבשה תבניות PNF. מעשי תבניות BRRM לגפה עליונה/תחתונה/גו.	
אקווה סטרץ עיוני שיטת אקווה-סטרץ שחרור מיופאציאלי. מעשי 8 שחרור מיו-פציאלי (myofascial release).	
אקווה סטרץ עיוני שיטת אקווה-סטרץ שחרור מיופאציאלי. מעשי 9 שחרור מיו-פציאלי (myofascial release).	
סדנת גף תחתון וגף תחתון עיוני 10 הרצאה - גף תחתון – אורתופדיה ונוירולוגיה – מי מופנה לטיפול HT מעשי תכנון תרגילים לגף עליון ולגף תחתון.	
סדנת עמוד שדרה עיוני 11 תיאוריה – טיפול בבעיות גב, טיפולים ראומטולוגיים, פיברומיאלגיה, כאב כרוני. מעשי התאמת תרגילים למטופלים.	
סדנת ילדים עיוני 12	



תיאוריה - פתולוגיות אופייניות לילדים דגש על בעיות קשב וריכוז, הקשת

מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

מעשי

תכנון תרגילים לילדים.

תרגול במים – אוטיזם, PDD, ADHD

תרגול במים – CP, MR

13	ווטסו עיוני ומעשי.
14	ווטסו עיוני ומעשי.
15	ווטסו עיוני ומעשי.
16	ווטסו עיוני ומעשי.
17	ווטסו עיוני ומעשי.
18	מבחן סיום מעשי ווטסו.

בהצלחה!

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200