

תכנית להכשרת מדריכים בענפים:

שחייה + שחייה לימוד

התוכנית מעודכנת לתאריך 8.4.2021

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים **בצהוב** ניתן ללמד בלימודים מקוונים,
את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

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 יתקבל מי שיעמוד באחד מהסעיפים הבאים (א', ב', ג'):

א. על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט.

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. על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות.

א4. בעלי אישור רפואי.

- ב. מועמדים לקורס מדריכים בשחייה שעומדים בדרישות בסעיפים א'1, א'3, א'4 ובעלי ניסיון מוכח באחד מהענפים הבאים:
- ב1. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הטריאתלון (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הטריאתלון).
- ב2. ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאים מתחרים בענף הכדור מים (באישור ניסיון מוכח מאיגוד הכדור מים).
- ג. מועמדים לקורס מדריכים בשחייה שעומדים בכל דרישות התבחינים למעט דרישת ניסיון של 3 שנים לפחות כספורטאי פעיל בענף ועברו בהצלחה קורס מכינה בענף השחייה (כתחליף לדרישת הניסיון).
- 3. מבחני כניסה:**
המועמדים ידרשו 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 בכל מבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בנספח 1, יקבל תעודת מדריך שחייה.
 - בוגר קורס שיעמוד בהצלחה בכל מבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בנספח 2, 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 213 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 163 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 + נספח 2 - יומני התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 213 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 בהיזכה 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

1. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כורמי ההישג.
2. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידיקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
3. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גורמי ההישג.
4. לחשוף את החניך לאמצעים והדרכים לשיפור יכולת גופנית .
5. להקנות ידע והבנה לשלבי תכנון האימון, מהם עקרונות העמסה והתאוששות .
6. להקנות ידע והבנה מהי התפתחות ביולוגית של ילד/נער ומהם הדרכים ואמצעים לפיתוח וטיפוח ספורטאים צעירים.
7. לחשוף את החניך לאמצעים בסיסים של מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים.

א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים:

1. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים.
2. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצת תחרותיות.

א.1.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.

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

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>מבוא בתורת האימון הכללי</p> <ul style="list-style-type: none"> חשיבות הספורט והפעילות הגופנית סוגי הספורט והפעילות הגופנית אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון הגורמים החשובים באימון ספורטיבי מרכיבי ההישג היבטים בולטים בתורת האימון 	2 עיוני	<p>בסעיף 1 בתוכנית המרצה יגדיר ויקיים דיון עם הסטודנטים לגבי מהו אימון ספורטיבי בהתאם לגילאים השונים ובהתאם לעקרון התקופתיות (יש אימונים מפתחים, אימונים משמרים, אימונים מאוששים. הכל תלוי בגיל ובתוכנית האימונים הכללית.</p>
2	<p>גישות והיבטים מתודיים דידיקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.</p> <p>1. יעילות תהליך ההדרכה – תכנון מטרות לטווח קצר וארוך.</p> <p>2. ארגון נכון של אימונים</p> <p>3. יעילות בלימוד</p>	3 עיוני	<p>יש לתת דגשים בדרכי וסגנונות הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים. צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות, דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות.</p>
3	<p>תהליך אימון והתחרות-</p> <ul style="list-style-type: none"> מהו תהליך ועקרונות אימון. תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית מרכיבים ועקרונות העמסים 	4 עיוני	<p>יש ללמד את מרכיבי העמסים: היקף, עצימות, תדירות, משך, צפיפות</p> <p>יש ללמד את העקרונות הבאים:</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון 		<p>עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, ההשפעה המעוכבת, התמורה הפוחתת, הפיכות</p>
4	<p>התפתחות ביולוגית של ילד/נער והשלכות לספורט התחרותי (לדוגמא: עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי - LTAD).</p> <ul style="list-style-type: none"> התפתחות ביולוגית של הילד/ה ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית שלבים בקריירה של ספורטאי/ת דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים 	4 עיוני	<p>לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <p>יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרונולוגי במיוחד בגיל ההתבגרות, כיצד זה משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן.</p> <p>LTAD מומלץ מאוד לפרט את תכנית ה -</p> <p>ולתת את הדגשים העומדים מאחורי כל שלב ושלב</p> <p>LTAD רצוי לבחור תכנית - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי</p>
5	<p>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית -</p> <ul style="list-style-type: none"> חשיבות היכולת הגופנית מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית. <p>א. חימום</p>	5 עיוני	<p>יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.</p> <p>אם אפשרי מומלץ לקשר את מרכיבי הכושר לאותם ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>ב. אימון הסבלת</p> <p>ג. אימון הכוח</p> <p>ד. אימון המהירות</p> <p>ה. אימון הקואורדינציה</p> <p>ו. אימון הגמישות</p> <p>ז. שיטות ואמצעי אימון</p>		<p>לדוגמא- בענפי קרב: שמלמדים את מרכיב המהירות</p> <p>יש לעשות את הקשר לענף ספציפי. גם שמלמדים את נושא הסיבולת, כדאי מאוד לחבר את משמעות הסיבולת בענפי הקרב (להאצת התאוששות) שיטות ואמצעי אימון י"למדו בכל מרכיב ומרכיב</p>
6	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים –</p> <p>מבדקי יכולת בשדה</p> <p>דגש על מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)</p>	<p>2 עיוני</p> <p>2 מעשי</p>	<p>יש להדגיש את העקרונות הבולטים בתהליך המעקב והבקרה, על מה לשים את הדגשים, חשיבות המבדקים, כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, האם ניתן להשתמש בהם לצרכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח הנתונים.</p> <p>בחלק המעשי – יודגמו המבדקים ויוצג המכשור האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות</p>
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	23 שעות	

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.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 12.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 13.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 14.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
- 15.W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
- 16.Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
- 17.Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches

18. 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

1. להקנות ידע והבנה בסיסיים בתחומים מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. להקנות ידע והבנה בסיסיים במבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים בהקשר לגיל והתפתחות הספורטאי הצעיר.
3. לחשוף את החניך לדרישות הפיזיולוגיות השונות ויישומן בתהליך האימון, ייחודי לענף.
4. לחשוף את החניך לפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה והפנייה לגורם מוסמך.

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

א.2.ב.1. מי שעמד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה, בקינזיולוגיה בפיזיותרפיה.
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

א.2.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.

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

מס' שעות	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1 עיוני	<p>מבוא – רקע כללי מדעים בספורט</p> <p>שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביו-כימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה.</p> <p>מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות.</p>	1	המרצה יתאר את תחומי העניין השונים והקשר לביצועים ספורטיביים.
6 עיוני	<p>א. מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>ב. מסלולי אספקת האנרגיה</p> <p>1. לימוד שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאיחבי א-לאקטי, אנאיחבי לאקטי, איחבי).</p> <p>2. לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי</p> <p>יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמא:</p> <ul style="list-style-type: none"> את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי. 	6	הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה איחבית. <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בניים ובנות</p>		
3	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרנולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בניים ובנות</p>	2 עיוני	<p>פירט המושגים- גיל כרנולוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בניים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.</p>
4	<p>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים – 4 שעות עיוני - יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים</p>		
	<p><u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - food</u>: first approach עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)</p> <p><u>משק הנוזלים</u> - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><u>מאזן אנרגיה</u> - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביים</p> <p><u>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים בספורטאים צעירים</u> - ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D</p>	3 עיוני	<p><u>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</u></p> <p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת הנוזלים פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>

הדגשים לנושאי הלימוד	מס' שעות	נושאי הלימוד	מס'
<p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p> <p>היגיינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגיינה, מה משמעותה.</p>	1 עיוני	<p>שינה - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאים ילדים ומתבגרים.</p> <p>היגיינה – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.</p>	
	1 שעות	מבחן מסכם	5
	14 שעות	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' 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

25. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For
Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרת התכנית

1. לחשוף את החניך לתיאוריות בפסיכולוגיה והקשר לספורט והשפעתם על ביצועים ספורטיביים.
2. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומערבותם בביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
3. להקנות ידע והבנה בנושא של עיחור, שימור וכלים ליצירת מוטיבציה אצל הספורטאים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה הפסיכולוגית בתהליך התבגרות הספורטאי על שלבי האימון.
5. להקנות ידע והבנה של עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות לתהליך האימון.
6. להקנות ידע והבנה בחשיבות הנושא "שמירה על הילד" איך אנו כמדריכים יכול להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח.
7. להקנות ידע והבנה מהם ערכים בספורט ואילו ערכים ניתן ללמוד באמצעות הספורט.

א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א.3.ב.1. מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט : רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשן לספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאוריות דינאמיות • תיאוריות התנהגותיות • תיאוריות הומניסטיות 	2 עיוב	<p>מטריפלט (1989) ועד היום.</p> <p>דינאמי-פרייד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)</p> <p>התנהגותי-סקינר ופאבלוב</p> <p>קוגניטיבי התנהגותי-אלברט אליס</p> <p>הומניסטי-קארל רוג'רס</p>
2	<p>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</p> <p>▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילד?</p> <p>▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד</p> <p>▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר?</p>	1 עיוב	<p>○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים.</p> <p>○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים.</p> <p>○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי:</p> <p>היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים.</p> <p>אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים</p> <p>שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרת</p> <p>אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים – כולל תרגול מעשי.</p> <p>התמודדות מול כישלונת והצלחות</p>	2 עיוני	<p>שימוש של כלים מתחום ה-CBT</p> <p>קוגניטיבי:</p> <p>זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי כמה הספורטאי מאמין שהוא יכול להתמודד בהצלחה עם אתגרים</p> <p>איך הוא מתייחס לקושי/כאב</p> <p>תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם (אני חייב תמיד להצליח, אסור לי אף פעם להיכשל). בדיקה האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי, החלפה בדפוסי חשיבה פונקציונליים.</p> <p>אימון התנהגותי: חשיפות וסימולציות למצבים מעוררי חרדה</p>
4	<p>קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים, דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים.</p>	2 עיוני	<p>מאפיינים ודגשים לכל גיל</p>
5	<p>הגנה על הילד/ספורטאי/ת:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. • מה זו פגיעה/התעללות. • סכנות בעולם הספורט. • הטרדות מיניות. 	2 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
6	ערכים בספורט: אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלומות בספורט	2 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	אימון ילדים: ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD, ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'.	1 שעות	מאפייני הפרעה, וכלים לעבודה
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ <u>נושא ליבה חובה</u> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	13 שעות	

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 - 163 שעות

(מתוכם 60 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

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 הענפים השונים: א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים. ב. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון – התייחסות לצפיפות, תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה הדומיננטיים בייצור אנרגיה בפעולות השונות של הענף.	5	2 עיוני 3 מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		
3	הידרודינמיקה – מבוא מצב הגוף במים, כוחות התנגדות, הסתגלות למים, שליטה בסביבה המימית, התנסות במים.	6	4 עיוני 2 מעשי
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.	4	עיוני
	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 יחסים עם ההורים. 	3	עיוני <u>CHAPTER 1: THE ROLE OF THE CHILDREN'S COACH</u> שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
5	כללי בטיחות בטיחות במים ובסביבת הבריכה, העברת המידע לילדים ולהורים	2	עיוני ראה נספח מספר 4

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות	מס'
מאזן המים והחום אצל ילדים			
הסתגלות הרגלי מים, ביטחון במים, מיומנויות במים. התמודדות עם פחד מים, מיון לחוגים ולקורסים	10	4 עיוני 6 בריכה	6
טכניקה	38		7
סגנון החתירה- 10 שע' <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. 		4 עיוני 6 בריכה	7.1
סגנון הגב- 6 שע' <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. 		2 עיוני 4 בריכה	7.2

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> • תרגילי סגנון בגב. התנסות במים. 	
4 עיוני 6 בריכה		סגנון החזה- 10 שע' <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 	7.3
2 עיוני 4 בריכה		סגנון הפרפר- 6 שע' <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
בריכה	2	זינוק (לא תחרותי) ופניות	7.5

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
7.6 זינוק (תחרותי), נגיעות מסיימות, יציאה תת מיימית ומא - - עקרונות, איתור ותיקון טעויות בכל הסגנונות. התנסות במים.	4	2 עיוני 2 בריכה
8 טרום שחייה (גילאי 4-6) אפיוני הגיל, המשמעויות בהוראת השחייה בגיל זה, תרגילי הסתגלות והישרדות, משחקי מים בגיל הרך.	6	3 עיוני 3 בריכה 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	4 עיוני 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 קבוצת הגיל השונות. התנסות במים.	2	בריכה
11 חוקה	2	עיוני
12 אימון מרכיבי הכושר הגופני	8	4 עיוני

מס' מס	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • חשיבות היכולת הגופנית • מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: • אימון הסבולת בקבוצות גיל צעירות ומתבגרים. • אימון הכוח – אצל ילדים. • אימון המהירות בשחייה. • אימון הגמישות. • אימון הקואורדינציה • שיטות ואמצעי אימון <p>הערה: התנסות מעשית לכל מרכיב.</p>		<p>4 אולם</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p> <p>המרצה נדרש להתייחס למרכיבי הכושר הגופני בהקשר של אותו ענף ספורט, דרכים לשיפור המרכיבים וכיצד הם באים לידי ביטוי בענף הספורט הספציפי. יש להציג לסטודנטים את הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף הספורט המסוים, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (motion analysis)</p> <p>להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית</p>
13	<p>התכנון באימון</p> <p>פדגוגיה ומתודיקה בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. • תכנון וקתיבת מערך אימון. 	8	<p>עיוני</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> בניית תכנית אימון יומית + שבועית. ארגון פעילות באימון. 		
14	אימון המדריך <ul style="list-style-type: none"> הדרכה נכונה, התנסות בהדרכה. הדגמה, שליטה בקבוצה, מקום המדריך, אמצעי עזר והמחשה, התנסות אחד על אחד והתנסות בקבוצת שיעור/אימון. קבלת משוב – ארגוני ומקצועי 	30	מעשי כל משתתף יידרש לשלושה אימוני מדריך בנושאים שונים מרכיבי הציון יתייחסו לתכנון, לידע בנושא ולביצוע בפועל.
15	הכנה גופנית לילדים מרכיבי היכולת הכלליים ודרך אימונם בגיל ילדות. כולל התנסות.	8	2 עיוני 6 אולם הרחבה בנושא תורת האימון ענפי
16	פציעות ספורט ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה: 1. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף. 2. זיהוי סיכונים/רגישות. 3. הפנייה נכונה לאבחון. 4. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות).	3	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות		
17	6	<p>3 עיוני 3 מעשי</p> <p>רשאי ללמד את הנושא - מאמן שחייה עם ניסיון של 3 שנים באימון שחיינים פראלימפיים ניתן להיעזר בנושא דר' רון בולוטין</p>
דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים	2	עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
18	2	עיוני

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
19 מבחנים <ul style="list-style-type: none"> מבחן עיוני – 2 שעות מבחנים מעשיים – אימון המדריך (כל חניך יבחן ב-2 בחינות מעשיות באימון המדריך: מבחן למדריך שחייה לימוד ומבחן למדריך שחייה (תחרותית)) 	2 12	6 שעות מבחן אימון המדריך לשחייה 6 שעות מבחן אימון המדריך לשחייה לימוד 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.
	10	
20 חניכה/סטאז' <ul style="list-style-type: none"> ראה נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים שחייה. ראה נספח 2 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים שחייה – לימוד. ראה נספח 4 – דו"ח צפייה לחניך בקורס מדריכים שחייה – לימוד. 		
21	2	עיוני
סה"כ שעות	163	

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.

יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים בשחייה

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

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

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

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בשחייה

ג. יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____
 שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____
 שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: _____

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

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

משוב כללי לחניך :

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך

נספח 2 –

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 ו/או 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'.

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

LOG BOOK יומן פעילויות אימון

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			

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

משוב כללי לחניך :

חתימת מנהל מקצועי או מדריך ראשי החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס

נספח 3 - 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 תדריך ומישוב מגוונות לקבוצת 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 4 - דו"ח צפייה חניך בשיעור לשנת: _____ (סטאז' קורס מדריכים בשחייה לימוד)

שם ומשפחה: _____ שם החונכת/ר: _____ 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				
	ארגון השיעור				

					שימוש באמצעי המחשה	
					חלוקה לרמות	
					התייחסות פרטנית	
					האם ניתן לשחיינית/ן משוב	
					מתודיקה יעילה	
					התנהגות השחייניות/ם ותפקודם	

נספח 5 – מאמר מה שעלול לקרות לילדים שעוצרים נשימה מתחת למים.


חדשות בריאות


מה שעלול לקרות לילדים שעוצרים נשימה מתחת למים


זה מתחיל באימון שחייה שגרתי 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 בתחזיות שחייה הם העיקריים שנמצאים בסיכון, וכיום כמעט אין גורם מוסמך שיתרע מפני הסכנה


נורית גרונאו | 13.07.2014 | 08:07


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

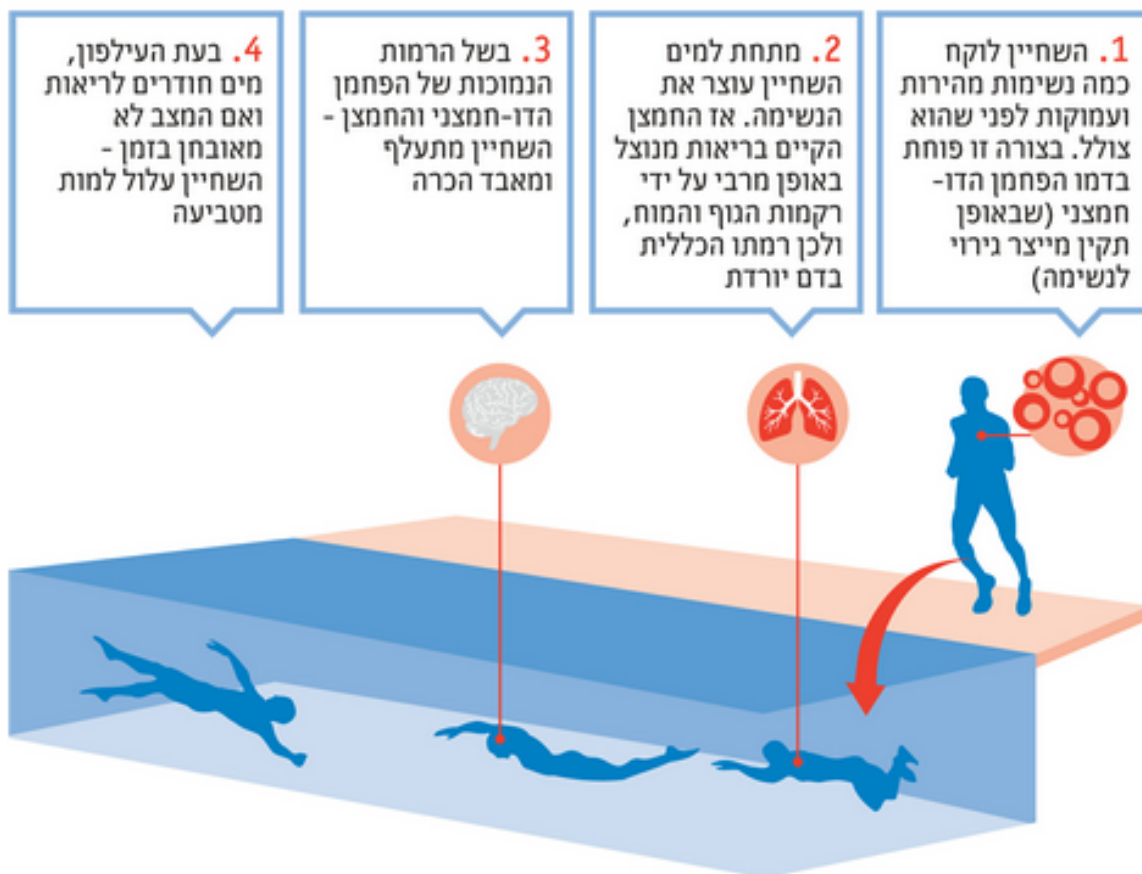


זה התחיל באימון שחייה שגרתי וכמעט נגמר באסון. אחת לשבוע מתאמנת בתי בת השמונה עם קבוצת ילדים בשחייה מאומצת משך כ-40 דקות. בדקות האחרונות של האימון מגיע החלק המהנה ביותר, החלק שלו מחכים ומצפים הילדים, שבו הם מקיימים תחרות שחייה תוך כדי החזקת הראש מתחת למים ועוצרים את הנשימה זמן רב ככל האפשר. באחת הפעמים, 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 שמשהו 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 שבריאות 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 נגזר 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 שבגינן 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 במוות 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 שיתריע 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, בייחוד 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