

תכנית השלמה למדריכי שחייה לימוד להכשרתם כמדריכים בשחייה

התוכנית מעודכנת לתאריך 5.2.2022

1. מטרת התוכנית:

- השלמה לבעלי תעודת מדריך שחייה לימוד למדריך שחייה
- 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 כהגדרתם בתקנות הספורט חיוב בתעודת הסמכה.

2. תנאי קבלה לקורס:

לקורס זה יתקבל מי שיעמוד באחד מהסעיפים הבאים:

א. בעלי תעודת מדריך שחייה לימוד עם וותק של שנה כמדריך שחייה לימוד.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים - לימודי המדעים – בציון מעבר 70 לפחות

מבחן עיוני ענפי- בציון מעבר 70 לפחות

- מבחן מעשי - (אימון המדריך והדגמות) ציון עובר במעשי/ענפי - 70 לפחות.

- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה בכל מבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בנספח 1, יקבל תעודת מדריך שחייה.

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

5. תכנית הלימודים כוללת 84 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 23 שעות .
- ב. מעשי/ענפי – 61 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' – ראה נספח 1 - יומני התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 84 שעות

6. הערות:

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

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 23 שעות לימוד

1.1. תורת האימון (23 שעות)

1.1.1. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

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

1.1.1. מרצים:

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

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

1.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

מס'	הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	תורת האימון – מבוא: <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון 	2	עיוני מהו אימון ספורטיבי: בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים
2	גישות והיבטים מתודיים, דידיקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: <ul style="list-style-type: none"> • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך • ארגון נכון של אימונים 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח • ארגון נכון של האימון • גורמים המעודדים יעילות באימון
3	תהליך האימון והתחרות: <ul style="list-style-type: none"> • תהליך האימון ועקרונותיו • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית 	4	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון,

מס'	הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים) • היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון, מבנה אימון 		הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות
4	<p>התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) • שלבים בקריירה של ספורטאי • דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים 	4	<p>עיוני</p> <p><u>לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework</u></p> <p>הבחנה בין גיל ביולוגי לגיל כרונולוגי; דוגמאות מהשטח</p> <ul style="list-style-type: none"> • הסיבות לצורך של מאמנים לדעת להבחין בין גיל ביולוגי לכרונולוגי, במיוחד בגיל ההתבגרות, וכיצד הדבר משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן • המלצה: פירוט של תכנית ה- LTAD ודגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הספציפי
5	<p>אמצעים ודרכים לשיפור היכולת הגופנית:</p> <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות היכולת הגופנית 	5	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב.

מס'	הנושא	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות ✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון 		<ul style="list-style-type: none"> מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. לדוגמה: בלימוד מרכיב המהירות בענפי קרב יש לקשר לענף הספציפי. כנ"ל בלימוד מרכיב הסבולת (משמעותה להאצת ההתאוששות) שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מבדקי יכולת בשדה מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) <p>בחלק המעשי: הדגמת המבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט</p>	4	<p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	23	

מקורות לימוד מומלצים:

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

17. David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback"
Human Kinetics.
18. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition".
Human Kinetics
19. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd
Edition
20. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
21. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests
for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 61 שעות

מס' מספר שעות	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.	1	עיוני נספח 3
3	פיזיולוגיה מעשית ניתוח ספציפי של ענף השחייה: דומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף השחייה. א. 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 ענף השחייה. בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות	5	2 עיוני 3 מעשי מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה
4	תפקיד מדריך: <ul style="list-style-type: none"> • מודל לחיקוי, מנהיג, יועץ, תומך, חבר, חונך, מנחה, מעודד • מוטיבציה, מארגן, מתכנן, מעריך יכולות • תקשורת עם ההורים 	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
		מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה
5	2	עיוני ראה נספח מספר 4
7	6	2 עיוני 4 בריכה
8	2	2 בריכה
9	2	עיוני

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	הערות
10	<p>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף השחייה -</p> <p>נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף השחייה ודרכים לשיפור המרכיבים.</p> <ul style="list-style-type: none"> • מרכיבי היכולת הגופנית - הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף השחייה. • הכנה גופנית לילדים - מרכיבי היכולת הכלליים ודרך אימונם בגיל ילדות. כולל התנסות. • שיטות ואמצעי האימון - הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות ספציפי לשחייה. 	<p>6 עיוני, 6 מעשי</p> <p>יש להציג לסטודנטים את הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף השחייה, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (motion analysis) להציג את הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה</p>
11	<p>התכנון באימון</p> <p>פדגוגיה ומתודיקה בספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. • תכנון וכתובת מערך אימון. • בניית תכנית אימון יומית + שבועית. • ארגון פעילות באימון. 	<p>עיוני</p> <p>מומלץ עבודה בסדנאות</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף השחייה</p>
10	אימון המדריך	מעשי

מס' הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
הדרכה נכונה, התנסות בהדרכה. הדגמה, שליטה בקבוצה, מקום המדריך, אמצעי עזר והמחשה. <ul style="list-style-type: none"> התנסות אחד על אחד והתנסות בקבוצת אימון קבלת משוב – ארגוני ומקצועי 		כל משתתף יידרש לשני אימוני מדריך בנושאים שונים מרכיבי הציון יתייחסו לתכנון, לידע בנושא ולביצוע בפועל.
12 מבחנים <ul style="list-style-type: none"> מבחן עיוני – 2 שעות מבחנים מעשיים – אימון המדריך (כל חניך ייבחן בבחינת מעשית באימון המדריך, 20 דקות לחניך, - למדריך שחייה (תחרותית) 	8	2 עיוני 6 שעות מבחן אימון המדריך לשחייה דגש מבחן 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
13 חניכה/סטאז' <ul style="list-style-type: none"> ראה נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים שחייה. 		
סה"כ שעות	61	

מקורות לימוד מומלצים:

1. אשד, ת., צ'יש, ב. (1997). סגנונות השחייה - טכניקות ושיטות הוראה. הוצאת: המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימן 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. Englewood 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

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