



## תוכנית להכשרת מדריכי התעמלות אומנותית

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר מדריכות להתעמלות אומנותית.
- לשפר מיומנויות הוראה.
- להכיר את הענף בארץ ובעולם.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

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

### 3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

### 4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:  
 - מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)  
 - מבחן מעשי (אימון המדריך).  
 ציון מעבר במבחן המעשי = 65 לפחות.  
 בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מדריך.  
 התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

### 5. תוכנית הלימודים כוללת שעות 248 כמפורט להלן:

- |    |                          |
|----|--------------------------|
| א. | מדעים / עיוני - 60 שעות. |
| ב. | מעשי/ענפי - 155 שעות.    |
| ג. | עזרה ראשונה - 28 שעות.   |

### סה"כ: כ-248 שעות.

## הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
2. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה

### א. תוכניות לימודים עיונית - סה"כ 60 שעות לימוד

#### א'1 - אנטומיה (15 שעות)

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
2	מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
2	המשך + טרמינולוגיה	3
2	מערכת המפרקים	4
2	מערכת הנשימה	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר כלליים	7
1	מבחן מסכם	8

#### מקורות לימוד מומלצים:

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

## א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ ( 15 שעות )

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור מס.
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – פוספט	1-2
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	3
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	4-5
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	6
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	7
1	מבחן מסכם	8

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

### מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

**א'3- תורת האימון - מבוא ( 15 שעות )**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	א. מבוא ל"תורת האימון" ב. הגדרת מושגי יסוד: "ספורט", "אימון", "תרגול", "לימוד", גירוי אימון", "תרגילי אימון" ג. גורמי ההישג בספורט ד. כיצד בוחרים תרגיל באימון?	1
2	א. העומס באימון, תופעת "עומס היתר" ב. גירוי אימון ומיטובם ג. שיטות אימון ויישומם (מרכיבי הכושר הדינמיים) ד. עקרונות האימון	*2
2	א. "כושר גופני" – הגדרות ב. הגדרת מרכיבי הכושר הגופני ג. האימון המחזורי	*3
2	אימון הזריזות הספורטיבית (קואורדינציה)	*4
2	אימון הסבולת	5
2	אימון הכוח	6
2	א. אימון המהירות ב. אימון הגמישות	7
1	מבחן מסכם	8

\*יש להתייחס לנשים/ילדות בהשוואה לגברים/ילדים.

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' ". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

## א'6 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט ( 15 שעות )

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאי/ת (עבודה של בנים עם בנות)	1
2	גישות בהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3-4
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	5
2	מעורבות הורים בספורט	6
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	7
1	מבחן מסכם	8

### מקורות לימוד מומלצים:

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

**ב. תוכנית לימודים ענפית/מעשית –155 שעות**

מס' מס'1	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<p><b>חימום</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום כללי, יסודות=4 שעות</li> <li>• חימום עם מכשור יד=4 שעות</li> <li>• חימום ייחודי, שילוב משחקים, מוסיקה=2 שעות</li> </ul>	10	מעשי
2	<p><b>בלט</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יסודות למתחילות=4 שעות</li> <li>• בלט אמריקאי, בסיס=2 שעות</li> <li>• בלט אמריקאי מתקדם=2 שעות</li> <li>• בלט בר, מתקדמות (הכנה 1, 2)=4 שעות</li> <li>• ריקודי אופי=4 שעות</li> </ul>	16	מעשי
3	<p><b>מוסיקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יסודות, הקשבה למוסיקה, ספירת מוסיקה, סוגי מוסיקה=2 שעות</li> <li>• בחירת מוסיקה לתרגיל אישי=1 שעה</li> <li>• בחירת מוסיקה לתרגיל קבוצתי=1 שעה</li> <li>• חימום עם מוסיקה=4 שעות</li> <li>• בלט עם מוסיקה=4 שעות</li> </ul>	12	מעשי
4	<p><b>מכשירי יד</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חבל = 6 שעות</li> </ul> <p>אחיזה, משחקים, סיבובים קטנים, זריקות ללא עבודת גוף, קפיצות במישורים השונים, מניפולציה, קשרים. שילוב האלמנטים של המכשיר עם אלמנטים A של הגוף.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חישוק= 6 שעות</li> </ul> <p>אחיזה נכונה, משחקים, סיבובים על היד, עבודה על מישורי תנועה, גלגול על הגוף והרצפה, זריקות. שילוב האלמנטים של המכשיר עם האלמנטים A של הגוף.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כדור=6 שעות</li> </ul> <p>אחיזה, משחקים, שמיניות, גלגול על הגוף, על הקרקע, זריקות. שילוב אלמנטים של המכשיר עם האלמנטים A של הגוף.</p>	30	מעשי

		<ul style="list-style-type: none"> <li>אלות=6 שעות</li> </ul> <p>אחיזה, משחקים, סיבובים גדולים, סיבובים קטנים, זריקות קטנות, זריקות גדולות. שילוב אלמנטים של המכשיר עם אלמנטים A של הגוף.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סרט =6 שעות</li> </ul> <p>אחיזה, משחקים, נחשים, הנפות, סיבובים גדולים, ספירלות, שמיניות, זריקות מקל, זריקות סרט. שילוב אלמנטים של המכשיר עם אלמנטים A של הגוף.</p>	
מעשי	20	<p><b>כושר גופני</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הכנה גופנית לילדים (כללי)=15 שעות</li> <li>כושר גופני עם מכשירים=5 שעות</li> </ul>	5
מעשי	2	<b>אקרובטיקה ופר-אקרובטיקה</b>	6
מעשי	30	<p><b>אימון מדריך</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חימום כללי=10 שעות</li> <li>מכשירי יד – מיומנויות=20 שעות</li> </ul>	7
כיתה	2	<p><b>תולדות הענף</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>היסטוריה</li> <li>מבנה הענף כיום, תוכנית תחרויות</li> </ul>	8
כיתה	10	<p><b>חוקה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>בארץ=2 שעות</li> <li>בעולם=8 שעות</li> </ul>	9
מעשי	4	<p><b>קבוצתי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הכנה 1, הכנה 2=2 שעות</li> <li>ג'וניר וסניור=2 שעות</li> </ul>	10
מעשי	8	<b>אימון המדריך</b>	11
כיתה + מעשי	11	<p><b>מבחנים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מעשי=9 שעות</li> <li>עיוני=2 שעות</li> </ul>	12
	<b>155</b>	<b>סה"כ</b>	

## ג. קורס עזרה ראשונה - 28 שעות

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

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך.

\*\* מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 ש' מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס) מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים, בעת תחרויות גדולות בהם מס' המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 ש', שימוש ותפעול על מכשיר ההחייאה.  
אין בתוכנית זו וההוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

### מטרת הקורס

רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר, החניך יהיה מסוגל להגיש ע"ר, לבצע סעד חיים וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי. עמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

### משך הקורס

28 שעות – 3-4 ימים.

### קהל היעד

מאמני ומדריכי ספורט

### קריטריונים לקבלה לקורס

1. הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
2. חומר לימוד בקורס: ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.



## תוכנית הקורס

הנושא	תיאור נושאי משנה עיקריים	סה"כ שעות	אמצעי עזר נדרשים
קליטה	קליטה רישום ושיחת פתיחה	0.5 שעה	טפסי רישום
החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שעה	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שעה	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שעה	דגם ראש, בובות תרגול
החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שעה	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שעה	בלון חמצן, סרט+וידאו
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שעה	
מחזור הדם	אנטומיה של מחזור הדם	1.5 שעה	מפה אנטומית, סרט
מערכת הנשימה	אנטומיה של מחזור הנשימה	1 שעה	מפה אנטומית, סרט
התקפי לב	אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	1.5 שעה	דגם לב
הלם לסוגיו	הכרת מצב הלם, כולל סוגים	1 שעה	
עצירת שטפי דם	הדגמה ותרגול מעשי	1.5 שעה	חומרי חבישה שקיות קירור, אברים
מדידת לחץ דם	מדידת לחץ דם עיוני+מעשי מדידת דופק+נשימה	1 שעה	מדי לחץ דם
מערכת העצבים	אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	-1 שעה	מפה אנטומית
פגיעות חזה	אנטומיה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	1.5 שעה	מפה אנטומית
פגיעות בטן	אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	1.5 שעה	מפה אנטומית, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה
פצעים וכוויות	מבנה העור, עקרונות חבישה	1.5 שעה	חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט
מערכת התנועה	אנטומיה של מערכת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	2 שעה	מפה אנטומית, שלד חומרי חבישה
פגיעות מעיכה והדף	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	0.5 שעה	סד תומס
לוחות גב	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	1 שעה	לוחות גב, קסדה
פגיעות מבע"ח	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	0.5 שעה	
קבלת מידע	תחקור חולה וקבלת מידע מחולה/נפגע	0.5 שעה	
חזרות בע"ר	חזרות בע"ר כולל סימולציה	1.5 שעה	חומרי חבישה,
מבחנים מסכמים	מבחנים עיונים ומעשיים	2 שעה	טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים

**סה"כ שעות 28 שעות**