

## תכנית לימודים ענפית - קורס מדריכים 2021/22

תאריך	הנושא הנלמד	שעות/יום	הערות
4/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיחת פתיחה מיון – הכרות, הצגת הרכזים, תכניות לימודים, מטרות, מטלות נהלים מבדקי יכולת והתאמה.</li> </ul>	5 – יום ב'	עיוני - עדי יוני
11/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>נהלים לפעילויות גלישה מודרכות</li> <li>תולדות ענף הגלישה</li> <li>ציוד גלישה – התפתחות היסטורית וטכנולוגית</li> </ul>	5 - יום ב'	עיוני - יוני
13/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>תפקיד מדריך/מאמן עם התיחסות לחובבנים</li> <li>וספורטאי הישג:</li> <li>ימאות חוף</li> </ul>	5 - יום ד'	עיוני - יורם מנחם יוני
18/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</li> <li>אתיקה בגלישה</li> </ul>	5 – יום ב'	עיוני – נמרוד ניר יוני
20/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>פציעות ספורט – ניהול פציעות לחובבנים ומקצוענים</li> <li>פדגוגיה ומתודיקה בהדרכה</li> </ul>	5 – יום ד'	עיוני - עדי יוני
25/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>תזונה ייעודית לגלישת גלים</li> <li>עקרונות האיתור בספורט</li> <li>דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הגלישה</li> </ul>	5 – יום ב'	עיוני – ענבל דרוקר נטלי שונוי
27/10/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>פסיכולוגיה של הספורט</li> <li>מבוא לאוכלוסיות מיוחדות</li> </ul>	5 - יום ד'	עיוני – אופיר רם ישראל אלטמן
1/11/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>טכניקה ובטיחות (מעשי) למתחילים:</li> <li>יסודות גלישה בסיסיים</li> </ul>	5 - יום ב'	מעשי – יוני + יוני
3/11/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>טכניקה ובטיחות (מעשי) למתחילים:</li> <li>נהל קבלת קבוצה, תדריך בטיחות לאימון, הכרת הציוד והתאמתו לחניכים, סוגי חימום והכנה לפעילות, התנהלות נכונה ובטוחה עם הגלשן בחוף ובמים</li> </ul>	5 – יום ד'	מעשי – יוני + יוני
8/11/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>תחרויות ושיפוט</li> <li>ניתוח תנועות הגולש בוידאו</li> </ul>	5 - יום ב'	עיוני – שגי אפשטיין יוני
10/11/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>טכניקה ובטיחות (מעשי):</li> <li>מעבר גלים, תפיסת גל בעזרת מדריך (בטיחות למדריך), תפיסת גל באופן עצמאי (הדרכה וורבאלית), עמידה נכונה, סגנון, פניות, זרימה בגל.</li> </ul>	5 - יום ד'	מעשי - יוני + נמרוד
15/11/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>אימון המדריך- התנסויות מעשיות:</li> <li>תרגול הדרכת יסודות + פידבק</li> </ul>	5 – יום ב'	מעשי - יוני + נמרוד
17/11/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית</li> <li>ספציפי לענף</li> </ul>	5 – יום ד'	עיוני + מעשי - עדי נטלי שונוי

22/11/21	• הדרכת סאפ מבואות	5 - יום ב'	עיוני + מעשי - נמרוד ניר + יוני
24/11/21	בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים צעירים ובוגרים, הישגיים + פיזיולוגיה מעשית	5 - יום ד'	עיוני + מעשי - עדי נטלי שונוי
8/12/21	• הצלה בים לגולשים - מקרים ותגובות בים	5 - יום ד'	עיוני + מעשי - אורון מעין יוסי ברגר
13/12/21	• אימון המדריך- התנסויות מעשיות: • מיומניות, חימום, שחרור + פידבק	5 - יום ב'	מעשי - עדי + יוני
15/12/21	• אימון המדריך- התנסויות מעשיות: • ניהול פעילות גולשים + פידבק	5 - יום ד'	מעשי - יוני + נמרוד
20/12/21	• הדרכת סאפ תרגול	5 - יום ב'	עיוני + מעשי - נמרוד ניר + יוני
22/12/21	• אימון המדריך- התנסויות מעשיות: • תרגול הדרכת יסודות + פידבק	5 - יום ד'	מעשי - יוני + רכז
27/11/21	• הכנה למבחן	2 - יום ב'	זום
29/12/21	• בחינה עיוני ומעשי	5 - יום ד'	עיוני + מעשי - עדי ויוני + 3 רכזים
	סטאז'		10 אימונים
9/1/22	• בחינה עיוני ומעשי - מועד ב'	יום א'	עיוני + מעשי

- שעות וימי הקורס הענפי: ב', ד', 14:00-18:15
- אלא אם צוין אחרת בטבלה.
- יתכנו שינויים בלו"ז בהתאם לתנאי הים והנחיות משרד הבריאות.
- את הסטאז' יש לבצע עם מדריך מוסמך שאינו ממועדון/בית ספר/עמותת הבית.
- חובת נוכחות בלפחות 80% משעות הקורס.
- חובת נוכחות מלאה בשיעור הצלה בים לגולשים - מקרים ותגובות.