



תוכנית להכשרת מאמנים ברכיבה מערבית

דצמבר 2013

1. מטרת התוכנית:

הכשרת מאמנים לרכיבה מערבית אשר מעוניינים להתמחות באימון ספורט השיגי.

2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט וכן:
 - גיל כניסה לקורס 21 לפחות
 - מבחן רכיבה + בחינת לונג'.
 - המלצות .

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) ובידו תעודת מגיש עזרה ראשונה ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה וכן סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5) את הסטאג' יש לקיים לאחר סיום תוכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס.

5. תוכנית הלימודים כוללת 593 שעות כמפורט להלן:

| | |
|----|---------------------------|
| א. | מדעים / עיוני - 20 שעות . |
| ב. | מעשי/ענפי - 345 שעות . |
| ג. | סטאג' - 200 שעות. |
| ד. | עזרה ראשונה - 28 שעות. |

סה"כ : כ-593 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 20 שעות לימוד

א'1 - אנטומיה (4 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|-----------------|----------|
| 2 | מבנה שלד הציר | 1 |
| 2 | מבנה שלד הגפיים | 2 |

א'2 – תורת האימון (4 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|------------|---|----------|
| 2 | מבוא: מהות תורת האימון ומטרותיה, תורת האימון כללית ויחודית, מונחים ומושגים והגדרתם | 1 |
| 2 | תהליך האימון: עקרונות, יחסי גומלין – מאמן/ספורטאי, קביעת מטרות, מטרות משנה ובקרת האימון | 2 |

א'3 – אנטומיה ופיזיולוגיה של המאמץ לרוכב (4 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|------------|---------------|----------|
| 4 | מערכת השרירים | 1 |

א'4 – פסיכולוגיה של הספורט (4 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|-----------------------------------|----------|
| 2 | לחץ והתמודדות עם כשלון | 1 |
| 2 | פציעות ספורט – היבטים פסיכולוגיים | 2 |

א'5 – פציעות ספורט (2 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|---|----------|
| 2 | סוגי פציעות ופציעות שכיחות: חריפה, כרונית, עצמות, רקמות חיבור, מפרקים | 3-4 |

א'6 – תזונה (2 שעות)

| שעות הלימוד | נושאי הלימוד | שעור מס. |
|-------------|---|----------|
| 2 | בקרת משקל וירידה נכונה במשקל להישגים ספורטיביים, בדיקת הרכב גוף | 1 |

ב. תוכנית לימודים ענפית/מעשית – 345 שעות

| מס' | הנושא הנלמד | מספר שעות | הערות |
|-----|--|-----------|------------|
| 1 | שיחת פתיחה | 2 | כיתה |
| 2 | מבנה ותפקוד הסוס- אנטומיה, היסטולוגיה, פיזיולוגיה | 20 | כיתה |
| 3 | מבנה ותפקוד הסוס -ביו מכניקה, מבנה נכון ובעייתי, בחירת סוס | 8 | כיתה+ מעשי |
| 4 | הזנת סוסי ספורט עיכול, גידולי שדה, מרוכז, תוספות, סוגי המזון השונים, איכותם, אחסנתם, עקרונות הזנה לסוס בריא עפ"י פעילותו, סוס חולה, סייח, זקן, ספורט | 12 | כיתה+ מעשי |
| 5 | פתולוגיה כללית- תהליכים ודוגמאות | 3 | כיתה |
| 6 | וטרנריה <ul style="list-style-type: none"> • תרופות, רפואה מונעת, שיקום, צליעות, בדיקת קניה ובדיקות עזר = 8 שעות • פיזיולוגיה של המאמץ לסוס=4 שעות. • פתולוגיות סוסים ספורט=4 שעות • מקרי חירום- 8 שעות | 24 | כיתה+ מעשי |
| 7 | רפואה אלטרנטיבית <ul style="list-style-type: none"> • הומאופטיה=2 שעות • דיקור=2 שעות • כירופרקטיקה=2 שעות | 6 | כיתה+ מעשי |
| 8 | התנהגות הסוס בעיות התנהגותיות של הסוס- האם נובע מבעית אימון או בעיה וטרנרית | 4 | כיתה+ מעשי |
| 9 | גידול גנטיקה, פורית ורבייה, זכר, נקבה, הזרעה מלאכותית, העברת עוברים, גידול סוסים, הריון, המלטה, סיחים. | 6 | כיתה+ מעשי |
| 10 | אירגונים ומנהל הספורט התאחדות הרכיבה, חוק הספורט | 2 | כיתה |
| 11 | הגנת הסוס- העמותה להגנת הסוס, המתת חסד ואתיקה מקצועית | 2 | כיתה |

| | | | |
|----|---|-----|------------|
| 12 | יבוא/יצוא סוסים- מנהלתית וחוקית | 2 | כיתה |
| 13 | רישיון עסק רשויות | 2 | כיתה |
| 14 | נוהלי רישום וזיהוי הסוס | 2 | כיתה |
| 15 | פרסה טיפול טילוף, פירזול (6 שעות תיאוריה 2 שעות מעשי) | 8 | כיתה +מעשי |
| 16 | מתקנים בניית אורווה ומתקנים, חומרים, תשתיות, עלויות, אישורי בניה, מגרשי רכיבה | 4 | כיתה |
| 17 | בטיחות באורווה באורווה, במתקנים עם הסוסים, פגיעות ספורט באנשים | 2 | כיתה +מעשי |
| 18 | הובלת סוסים קרן, משאית, רישוי, משקל בטיחות | 2 | כיתה +מעשי |
| 19 | רכיבה מערבית <ul style="list-style-type: none"> • יישור קו במקצועות הרכיבה- ריינינג, קאטינג, אולאראונד (פלג'ר, טרייל, הורס-מן-שיפ, שואו מן שיפ, הנטר אנדר סדל, הנט סיט אקיטיישן, ווסטרן ריידינג, וורקינג קאו הורס)= 18 שעות (מעשי) . • ציוד מיוחד-סוגים מתגים ואוכפים והתאמתם לסוס וסגנון הרכיבה- 2 שעות תיאורטי. אימון בהעברת מקצועיות הרכיבה ואימון הסוס בחלוקה לשלושה חלקים- ריינינג, עבודת בקר ואולאראונד -66 שעות • אימון סוס צעיר למשימות שונות כולל תרגילים=16 שעות • אימון סיבולת שריר- שלד=2 שעות • אימון סיבולת לב- ריאה=2 שעות • אימון מנטלי בסוס=2 שעות • השילוב בין אימון מנטאלי לפיזי=2 שעות • איתור בעיות אצל רוכב מתקדם ושיפורן (מעשי)=8 שעות • איתור בעיות אצל סוס בוגר/צעיר ושיפורן (מעשי)=8 שעות • בחירת סוס למשימות השונות- יתרונות | 152 | מעשי |

| | | | |
|------|----|---|----|
| | | <p>וחסרונות=1 שעה</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוס זכר וסוס הרבעה בפעילות • הספורטיבית=1 שעה • הכנת סוס לפני אירוע (מעשי)=4 שעות • הצגת סוס בתחרות (מעשי)=4 שעות • התנהגות סוס בתחרות=2 שעות • הסוס לאחר אירוע- חזרה לשיגרה=2 שעות • שיפוט ריינגג=2 שעות • שיפוט מקצועות בקר=2 שעות • שיפוט אולאראונד=2 שעות • בניית תוכנית אימון לסוס ואימון יתר=2 שעות • תדריך, תחקיר וניתוח האירוע (חי/ווידאו)=4 שעות. | |
| כיתה | 36 | <p>ניהול אורווה</p> <ul style="list-style-type: none"> • תפקיד המנהל=2 שעות • יעילות ואפקטיביות בניהול אורווה=2 שעות • תקשורת בין אישית ואירגונית=2 שעות • ניהול ומנהיגות, הקניית מוטיבציה=2 שעות • בחירת עובדים ובעלי מקצוע=2 שעות • שיווק ופרסום=2 שעות • מכירות ושירות לקוחות=2 שעות • יוזמה עסקית=2 שעות • תוכנית עסקית=2 שעות • כישלונות אופייניים ודרכי מניעה=2 שעות • ביטוח- עובדים, רוכבים, צד ג', סוסים, ציוד, תקדימים משפטיים=2 שעות. • חוזים=1 שעות • אתרי אינטרנט ותוכנת ניהול חוות סוסים=1 שעות • סיכום החלק הניהולי – אורוות סוסים כעסק מכניס=4 שעות • הצגת פרוייקט אורווה (עבודה עצמית- 20 שעות)=8 שעות | 20 |

| | | | |
|-------------|------------|---|-----------|
| מעשי | 4 | כושר גופני לרוכב ויציבת הרוכב שיווי משקל ויציבה נכונה תוך כדי תנועה | 21 |
| כיתה + מעשי | 22 | המאמן <ul style="list-style-type: none"> • תפקידי המאמן=2 שעות • בניית תוכניות ואימון לרוכב (עיוני + מעשי)= 6 שעות • ארגון תחרות והחוקים= 2 שעות • חוקי תחרויות, • • חוקי תחרויות, אנטי דופינג, תקדימים משפטיים=2 שעות • מתודיקה=4 שעות • דידקטיקה=4 שעות • הצגת פרויקט סיכום אימון סוס ורוכב (מה שנעשה בסטאז')=2 שעות | 22 |
| כיתה + מעשי | 18 | מבחנים, הכנה וסיכום | 23 |
| | 345 | סה"כ | |

מקורות לימוד מומלצים:

1. Western Horse Behavior and Training by Dr. Robert W. Miller
2. Understanding Fitness and Training By David Hamer
3. AQHA, NRHA, NCHA, NRCHA – תקנונים (2003) – כולל (2003) – תקנונים – המערבית). הרכיבה ענף – הרכיבה הלאומית לספורט
4. President of the American- Teaching Safe Horsemanship by Prof. Jan Dawson Association for Horsemanship Safety
5. Lameness by Richard Mansmann - PHD VMD
6. Veterinary Anatomy by Raymond R. Ashdown PhD & Stanley H. Done PhD
7. A Bit of Information by Greg Darnall
8. The British Horse Society – The Manual of Horsemanship
9. The Horse and Pony Directory by Robert Owen

ג. סטאז' - 200 שעות

1. רכיבה ואימון סוס- 24 שעות לפי הפירוט הבא :
 - אימון ריינינג - 16 שעות
 - אימון מקצועות בקר - 16 שעות
 - אימון אולאראונד- 16 שעות
2. הצטרפות למאמן בתחרויות- 60 שעות
3. תכנון פעילות ביה"ס – 6 שעות
4. תכנון פעילות סוס ספורט, גרף אימונים- 6 שעות
5. אימון רוכב וסוס לאורך הסמסטר תוך מעקב תקופתי- 60 שעות
6. פרויקט תכנון הקמת חוות סוסים- ביה"ס לרכיבה מערבית- 20 שעות

ד. 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 בסיסי 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

- הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
- 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 סקסן, 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 החיאה, חומרי חבישה וקיבועים |
| סה"כ שעות 28 שעות | | | |