



## תכנית להכשרת מאמנים לרכיבה על סוסים בסגנון אולימפי

(אנגלי)

דצמבר 2012

### 1. מטרת התוכנית:

הכשרת מאמנים לרכיבה אולימפית אשר מעוניינים להתמחות באימון סוסים ורוכבים לספורט השיגי: אימון סוסי בית ספר ושימור רמה וצעד בדרסז', קפיצות ברמה 1.10, פיתוח ושימור כושר לסוסים מתחרים ובניית תוכנית לצוות ולתלמידים.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים של מינהל הספורט וכן:  
- גיל מינימום לכניסה לקורס – 21 שנה.  
- מבחן רכיבה נדרש רמת רכיבה ב' בדרסאג' ובקפיצות +בחנית 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 מאמן רכיבה אולימפית (אנגלית).  
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 483 שעות כמפורט להלן:

א.	מדעים / עיוני - 20 שעות .
ב.	מעשי/ענפי – 343 שעות .
ג.	סטאג' - 200 שעות
ד.	עזרה ראשונה – 28 שעות.

### סה"כ : כ-591 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,	1

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 343 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
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	וטרינריה <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרופות, רפואה מונעת, שיקום, צליעות, בדיקת קניה ובדיקות עזר = 8 שעות</li> <li>• פיזיולוגיה של המאמץ לסוס=4 שעות.</li> <li>• פתולוגיות סוסים ספורט=4 שעות</li> <li>• מקרי חירום- 8 שעות</li> </ul>	24	כיתה
7	רפואה אלטרנטיבית <ul style="list-style-type: none"> <li>• הומאופטיה=2 שעות</li> <li>• דיקור=2 שעות</li> <li>• כירופרקטיקה=2 שעות</li> </ul>	6	כיתה
8	התנהגות הסוס בעיות התנהגותיות של הסוס- האם נובע מבעית אימון או בעיה וטרינרית	4	מעשי
9	גידול גנטיקה, פוריות 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	2	כיתה

		ואתיקה מקצועית	
כיתה	2	<b>יבוא/יצוא סוסים- מנהלתית וחוקית</b>	<b>12</b>
כיתה	2	<b>רישיון עסק</b> רשויות	<b>13</b>
כיתה	2	<b>נוהלי רישום זיהוי הסוס</b>	<b>14</b>
כיתה + מעשי	8	<b>פרסה</b> טיפול טילוף , פירזול (6 שעות תיאוריה 2 שעות מעשי)	<b>15</b>
כיתה + מעשי	4	<b>מתקנים</b> בניית אורווה ומתקנים, חומרים, תשתיות, עלויות, אישורי בניה, מגרשי רכיבה	<b>16</b>
כיתה + מעשי	2	<b>בטיחות באורווה</b> באורווה, במתקנים עם הסוסים, פגיעות ספורט באנשים	<b>17</b>
כיתה + מעשי	2	<b>הובלת סוסים</b> קרן, משאית, רישוי, משקל בטיחות	<b>18</b>
מעשי	144	<b>רכיבה אולימפית</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יישור קו במקצועות הרכיבה- (מעשי) =12 <b>שעות</b></li> <li>• אימון סוס קפיצות (מעשי) =7 <b>שעות</b></li> <li>• אימון סוס דרסז' (מעשי) =7 <b>שעות</b></li> <li>• גזעי קפיצות ודרסז': וורם בלאד, טרוברד ואחרים, ספר העדר, קונפורמישן, ברמת מאמן לשפוט על סוס מהקרקע לפני שרוכב= <b>3 שעות</b>.</li> <li>• בחירת סוס למשימות השונות- יתרונות וחסרונות =2 <b>שעות</b>.</li> <li>• סוס זכר וסוס הרבעה בפעילות הספורט =1 <b>שעה</b></li> <li>• אימון סוס קפיצות ודרסז' מהקרקע=2 <b>שעות</b></li> <li>• סדר יום של מאמן וציוותו בשגרת אורווה=1 <b>שעה</b></li> <li>• תוכנית פעילות יומית, שבועית וחודשית=1 <b>שעה</b></li> <li>• זיהוי נקודות תורפה ושיפור תנועה בסוס מעל</li> </ul>	<b>19</b>

		<p style="text-align: center;"><b>גבו=4 שעות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בניית תוכנית ואימון בפועל ל 4 חודשים עבור רוכב וסוס=54 שעות</li> <li>• אימון סוס צעיר למשימות שונות כולל תרגילי קפיצות=16 שעות</li> <li>• אימון סיבולת שריר- שלד=2 שעות</li> <li>• אימון סיבולת לב- ריאה=2 שעות</li> <li>• אימון מנטלי בסוס=2 שעות</li> <li>• השילוב בין אימון מנטאלי לפיזי=2 שעות</li> <li>• איתור בעיות אצל רוכב מתקדם ושיפורן (מעשי)=8 שעות</li> <li>• איתור בעיות אצל סוס בוגר/צעיר ושיפורן (מעשי)=8 שעות</li> <li>• שיטות אימון מקובלות בעולם=4 שעות</li> <li>• בניית תוכנית אימון לסוס ואימון יתר=2 שעות</li> <li>• תדריך, תחקיר וניתוח האירוע (חי/ווידאו=4 שעות).</li> </ul>	
כיתה + מעשי	36	<p style="text-align: center;"><b>ניהול ארווה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקיד המנהל=2 שעות</li> <li>• יעילות ואפקטיביות בניהול ארווה=2 שעות</li> <li>• תקשורת בין אישית ואירגונית=2 שעות</li> <li>• ניהול ומנהיגות, הקניית מוטיבציה=2 שעות</li> <li>• בחירת עובדים ובעלי מקצוע=2 שעות</li> <li>• שיווק ופרסום=2 שעות</li> <li>• מכירות ושירות לקוחות=2 שעות</li> <li>• יוזמה עסקית=2 שעות</li> <li>• תוכנית עסקית=2 שעות</li> <li>• כישלונות אופייניים ודרכי מניעה=2 שעות</li> <li>• ביטוח- עובדים, רוכבים, צד ג', סוסים, ציוד, תקדימים משפטיים=2 שעות.</li> <li>• חוזים=1 שעות</li> <li>• אתרי אינטרנט ותוכנת ניהול חוות סוסים=1 שעות</li> </ul>	20

		<ul style="list-style-type: none"> <li>סיכום החלק הניהולי – אורות סוסים כעסק מכניס=4 שעות</li> <li>הצגת פרויקט ארווה (עבודה עצמית- 20 שעות)= 8 שעות</li> </ul>	
מעשי	4	<b>כושר גופני לרוכב ויציבת הרוכב</b> שיווי משקל ויציבה נכונה תוך כדי תנועה	21
כיתה + מעשי	28	<b>המאמן</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>תפקידי המאמן=2 שעות</li> <li>בניית תוכניות ואימון לרוכב (עיוני +מעשי)= 6 שעות</li> <li>ארגון תחרות והחוקים= 2 שעות</li> <li>בניית מסלול (עיוני+ מעשי)=3 שעות</li> <li>שיפוט דרסד' (עיוני +מעשי)=3 שעות</li> <li>חוקי תחרויות, אנטי דופינג, תקדימים משפטיים=2 שעות</li> <li>מתודיקה=4 שעות</li> <li>דידקטיקה=4 שעות</li> <li>הצגת פרויקט סיכום אימון סוס ורוכב (מה שנעשה בסטאז')=2 שעות</li> </ul>	22
כיתה	18	מבחנים, הכנה וסיכום	23
כיתה	2	שיחת סיכום	24
	<b>343</b>	<b>סה"כ</b>	

מקורות לימוד מומלצים:

1. Principles of Riding- The German Federation
2. The BHS Instructor's manual for Teaching Riding
3. The BHS Instructor's manual for Coaching Skills
4. The BHS manual for Stable management
5. The BHS Veterinary Manual
6. Balance in Movement: How to achieve the perfect seat/ Susanne Von Dietze

## ג. סטאז' - 200 שעות

1. רכיבה ואימון סוס- 24 שעות לפי הפירוט הבא:
  - אימון סוס דרסז' - 24 שעות
  - אימון סוס קפיצות - 24 שעות
2. הצטרפות למאמן בתחרויות - 60 שעות\*\*
3. תיכנון 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 חוות סוסים - ביה"ס לרכיבה אולימפית - 20 שעות

\*\*מדריך שאימן רוכבים ברמה ד' ומעלה פטור מהצטרפות למאמן בתחרויות בענף המדובר.

### מבחני סיום מעשיים לפי הפירוט הבא:

#### מבחן דרסז'

רכיבה על שני סוסים והדגמת היכולות הבאות:

- ישיבה מאוזנת, מבוססת, בטוחה, גמישה ואפקטיבית בשלושת המקצבים.
- יכולת לרכוב עם ידע ורגש על מנת להעריך את יכולת הסוסים ובניית תוכנית המתאימה להם.
- יכולת וביטחון בשיפור היבטים שונים בעבודתו של הסוס.
- הדגמת הארכת צעד, קיצור צעד ומעברים בכל שלושת המקצבים, תנועות הצדה כולל כתף פנימה (shoulder in). הדגמת קנטר הפוך (counter canter), החלפות פשוטות ופירוט (pirouette) בהליכה.
- הבנה בסולם האימון (training scale) - יכולת לדון בביצועיו של הסוס, יכולותיו ומגבלותיו.

#### מבחן קפיצות

רכיבת מסלול קפיצות על שני סוסים והדגמת היכולות הבאות:

- יכולת לרכב בשיווי משקל ובאפקטיביות מעל המכשולים.
- יכולת לראות צעד ומרחק.
- יכולת לפתור בעיות שיכולות לצוץ במהלך הרכיבה.
- הבנה של עקרונות האימון הנכונות בקפיצות ראווה.

#### מבחן ניהול אורווה

המועמד ידגים במשימות מעשיות ובבחינת בעל פה (הרצאה קצרה) את היכולות הבאות:

#### בחינה מעשית

- התאמת ציוד רכיבה להיבטים שונים בתחרויות.
- הדגמת חבישה לעבודה ולפציעה.
- הערכת קונפורמציה של סוס.
- הערכת בריאות ותקינות (soundness) של סוס.

➤ הערכת הבטים חיוביים ושליילים בעיצוב החווה.

### **בחינה בעל פה – הרצאה**

- שמירה על כושר של סוסים: סוסי בית ספר, סיבולת ותחרויות.
- טיפול במרעה וטיפוח מרעה.
- סוסים ורבייה.
- פיזיולוגיה של הסוס, כולל טיפול בבעיות בריאות.
- ארגון החווה ועמיתים נוספים בעבודה.

### **מבחן הדרכה**

על המועמד להראות יכולת ללמד יחידים או קבוצות רוכבים לרמת היסוד של אימון דרסז' וקפיצות, כולל:

- כל הקריטריונים שנכללו ברמה 1 .
- לימוד יחידים או קבוצות לרמת היסוד של הדרסז'.
- עבודה לקראת תנועות צדיות, כולל כתף פנימה (shoulder in).
- עבודה לקראת קנטר הפוך (counter canter) והחלפה פשוטה.
- עבודה לקראת פירואט (pirouette) בהליכה והארכת צעד וקיצור צעד.
- על המועמדים להראות ביטחון וידע בקפיצות (עד למטר ועשרה) וידע במרחקים בין המכשולים.
- על המועמדים להראות ידע והבנה של שינוי במרחקים בין מכשולים והשימוש בכך לטובת שיפור הסוס והרוכב.
- על המועמדים להיות מסוגלים לדון בהבטים של מתודיקת הוראה, כולל התמודדות עם בעיות בדרסז' ובקפיצות.
- על המועמדים להיות מסוגלים לתכנן ולבצע תכנית לרוכבים, ולאחר מכן לבחון, להעריך ולפתח את יעדים ומטרות מתאימים ומתן משוב.



## 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.

### תכנית 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 מידה 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
<b>סה"כ שעות 28 שעות</b>			