



# קורס מדריכים לריצות ארוכות 'מהתיכון לאקדמיה'

משרד החינוך השיק את תוכנית "סמסטר ראשון כבר בתיכון", שמשלבת לימודים אקדמיים במסגרת כיתתית, ומאפשרת לתלמידי התיכונים להמיר את בחינות הבגרות בקורסים אקדמיים, ולצבור נקודות זכות באקדמיה. שיתוף הפעולה בין המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט למפמ"ר לחינוך גופני ולממונה הארצית בפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך אפשר להפעיל את התוכנית במסגרת מגמות הבגרות בחינוך גופני כך שהלומדים במגמות יוכלו ללמוד בקורס ולקבל תעודת מדריך ריצות ארוכות כחלק מלימודי המגמה ובמימון משרד החינוך. ההכרה בלימודים אלו בהמשך היא על פי שיקול דעתו של המוסד המקבל את הלומדים כסטודנטים לתואר ובהתאם למאפיינים של תוכנית הלימודים האקדמית שאליה נרשם הסטודנט.



## סגל

רכז הקורס מדריכים לריצות ארוכות – ניר בדולח, מוסמך תואר שני במדעי הספורט מהמכללה האקדמית בוינגייט, מרצה לכושר גופני ופיזיולוגיה של המאמץ במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, בעלים שותף באגודה לאימון ספורטאי סיבולת וחוקר אימוני סיבולת במסגרת צוות מחקר של המרכז הרפואי באיכילוב תל-אביב. צוות מרצים בתחום ריצות ארוכות, מורי בית הספר המלמדים במסגרת מגמות הבגרות בחינוך גופני.

## קהל היעד

- תלמידות ותלמידי תיכון הלומדים במגמת הבגרות בחינוך גופני (מקצוע מוגבר)
- רצים חובבים אשר מעוניינים להרחיב את ידיעותיהם בנושא ריצות ארוכות

## תנאי הקבלה

- ניסיון כמתאמנים פעילים בריצות ארוכות ומסוגלים לרוץ בצורה רצופה למרחק של 5 ק"מ לפחות
- על המועמדים להיות מעל גיל 17
- על המועמדים לעבור בהצלחה ריאיון אישי עם מרכז המגמה לבגרות בחינוך גופני
- על המועמדים לעבור בירור רפואי המתאים לדרישות הקורס ולהמציא לאחריי אישור רפואי שמצבם מאפשר להם להשתתף בקורס
- על המועמדים להציג ציון 70 במבחני מגמת הבגרות או לחילופין להציג ציון 70 במבחן פנימי בתחום מדעי החינוך הגופני מטעם המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

## תוכנית הלימודים

- פרק מדעי החינוך הגופני  
אנטומיה של גוף האדם, פיזיולוגיה של גוף האדם במנוחה ובמאמץ ותורת התנועה, תורת האימון, פסיכולוגיה של הספורט. לימודים אלו הם נושאי לימוד שנלמדים במסגרת מגמת הבגרות בחינוך גופני.
- פרק תורת הענף (90 שעות)  
אנטומיה, פיזיולוגיה, קינזיולוגיה וביומכניקה של הריצה, תורת האימון לרצים, אמצעי ניטור ובקרה בריצות, התנסות במעבדות פיזיולוגיה, טכניקת ריצה, עקרונות בתכנון אימונים, תזונה לריצות ארוכות, אימוני גמישות לרצים, בניית תוכניות אימון, מבדקים בריצות ארוכות, עקרונות במתודיקה והדרכת אימון לקבוצה, אימוני כוח לרצים, בטיחות בריצות בקבוצה וכיחיד, פציעות ספורט שכיחות בריצה ותרגילים למניעתם, היכרות עם ציוד ריצה ובחירתו, מפגשים עם ספורטאים ומאמנים מקצועיים בתחום הריצה ואימונים מעשיים – הפוגות, עליות, שטח, ים, פארטלק, טמפון, תרגילי טכניקה ועוד.
- קורס מגיש עזרה ראשונה (28 שעות)

## דרכי הוראה ולמידה

- הפרק התיאורטי  
יילמד בלמידה מרחוק אסינכרונית במערכת המודל באמצעות הרצאות, מצגות וקריאת חומרי למידה ומענה לשאלות הקשורות לפרקים אלו.
- הפרק הפרונטלי  
שיילמד על ידי מורי בית הספר יעסוק באימוני ריצה, בכתיבת תוכניות אימון, בדרכי הוראה ותרגול הדרכת עמיתים באימוני ריצה.
- הפרק הפרונטלי  
שיילמד על ידי מרצים מומחים בתחום אימוני ריצה יכלול שיעורים מעשיים ושיעורים עיוניים המתבססים על הפרק שנלמד באופן אסינכרוני. פרק זה יכלול שישה מפגשים בבית הספר וייתכן שישלב ימי שיא בקמפוס וינגייט.

## היקף הלימודים

90 שעות

## תעודה

לעומדים בדרישות הקורס, הכוללות נוכחות על פי הנהלים, השלמת כל המטלות האסינכרוניות במודל, הגשת מטלות, עמידה במבחנים עיוניים ומעשיים בציון 70 לפחות, הצגת תעודת מגיש עזרה ראשונה בהיקף 28 שעות בתוקף, תוענק תעודת "מדריך ריצות ארוכות" מטעם המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט.

\* התעודה היא תעודה פנימית של המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט ואינה כפופה לחוק הספורט.