



חוברת קורס חונכים

מטרות

על מנת להבטיח רמת בטיחות טובה ורמת צניחה מינימלית לצנחנים בעלי רישיון A, נדרש הסטודנט לבצע לפחות 3 קפיצות עם חונך באויר לפני קבלת הרישיון. מטרת הקורס להכשיר צנחנים בעלי ניסיון ב RW או צנחנים בעלי פוטנציאל להשתתפות בקורס מדריכי AFF לביצוע הדרכות RW לצנחנים צעירים.

אחריות

אחריות על עדכון מסמך זה והסמכת בוחנים חלה על אחראי תחום RW / מדריך ראשי באיגוד הצניחה. אחריות על הסמכת חונכים וריכוז חונכים חלה על הבוחן המוסמך במועדון הצניחה.

מי מוסמך להעביר קורס חונכים?

מדריך בוחן המוסמך מטעם האיגוד:

- רישיון D
- מדריך AFF מוסמך שביצע לפחות 200 קפיצות עם חניכים (AFF וקפיצות חונך)
- סייע בהעברת שני קורסים חונכים לפחות
- בעל ידע נרחב ב RW
- העביר לפחות 15 קורסי קרקע לחניכים חדשים
- ביצע לפחות 15 קפיצות מבחן במסגרת קורס חונכים תחת השגחה של בוחן מוסמך
- הוסמך בכתב ע"י איגוד הצניחה הישראלי

באחריות המדריך הבוחן:

- ❖ להיות בקיא בחומר הנלמד.
- ❖ להעביר את הקורס על פי הסדר והנושאים.
- ❖ לוודא קיום דרישות קדם של המשתתפים



- ❖ לתאם מועדי קורס עם האיגוד הישראלי לצניחה חופשית ולפרסם את הקורס בהתאם.
- ❖ להפיק את החומר הלימודי.
- ❖ לדאוג למקום מתאים להעברת הקורס.
- ❖ לגבות מהמדריכים החדשים את דמי ההסמכה ולהעבירם לאיגוד.
- ❖ להעביר דוח סיום קורס כולל כל כרטיסי המטלות והניירת למזכירות האיגוד.

מי מוסמך לבחון בקורס חונכים?

מדריך שנבחר ע"י הבוחן המוסמך מטעם האיגוד המעביר את הקורס:

- רישיון D
- מדריך AFF מוסמך שביצע לפחות 200 קפיצות עם חניכים (AFF וקפיצות חונך)
- בעל ידע נרחב ב RW
- אושר בכתב ע"י האיגוד הישראלי לצניחה חופשית

מה נדרש בכדי לעבור את הקורס?

צנחן המבקש לקבל הסמכה כחונך חייב:

- להיות בעל רישיון B ולפחות 150 צניחות.
- להיות נוכח באופן מלא בקורס הסמכה זה.
- לבצע בהצלחה (מתדריך ועד תחקיר) לפחות שתי קפיצות מבחן עם מדריך בוחן.
- להעביר בהצלחה לפחות שתי הדרכות קרקע במסגרת הקורס.
- להעביר בהצלחה אמון רתמה לחניך תחת פיקוח
- לעבור בהצלחה מבחן עיוני.
- הכרה בסיסית והבנה של חוקי המועדון (בטיחות ותפעול)
- הדרכה בנושא ציוד הצניחה בשימוש המועדון.



מה נדרש בכדי לשמור על ההסמכה?

צנחן שהוסמך כחונך חייב לבצע צניחת חונך לפחות אחת לחודשיים, ולפחות 5 בחצי שנה. צנחן שלא עמד בדרישה יוכל לחזור ולקבל את ההסמכה לאחר רענון אצל אחראי תחום RW או מדריך ראשי.

למה כדאי לעבור את הקורס?

התקדמות ושיפור יכולות אישיות דרך ההדרכה ובפיקוח מקצועי של המועדון. התקשרות לצנחנים הצעירים, שיפור יכולת הדרכה ובהמשך יצירת קהל לקוחות פוטנציאלי לקפיצות הדרכה. הסמכה כ"חונך באויר" מהווה דרישה מקדימה להצטרפות קורס להסמכת מדריך AFF או מדריך טנדם.

הגדרות

חניך – צנחן צעיר לפני רישיון A או כל צנחן צעיר המבקש הדרכת RW. חונך – מי שעבר קורס "חונך באויר" ועמד בכל הדרישות. משלח – מי שעבר הסמכה למשלח ע"י המועדון והוגדר כמשלח ליעף ספציפי. מסמכי חניך – Logbook אישי של החניך מסמכי מועדון:

- לצנחנים ללא רישיון A – כרטיס התקדמות לרישיון A.
- לצנחנים בעלי רישיון – תוכנית עבודה אישית.

שיטה

במסגרת הכשרת צנחן צעיר לקבלת רישיון A, נכללות 3 קפיצות חובה עם חונך. מטרת הקפיצות ללמד את הצנחן הצעיר יסודות בעבודה יחסית, קשר עין, עירנות למד גובה, כללי הפרדות וניהוג חופה כשמסביב חופות אחרות באותו גובה.

קפיצת חונך ראשונה תבוצע לאחר שהחניך סיים קורס AFF וביצע לפחות 3 קפיצות סולו.

מומלץ לשבץ צניחות סולו לתרגול בין קפיצות החונכות השונות.

כל תרגול עם חונך יכלול את הנושאים הבאים:

1. אימון רתמה (אם צריך)

2. תדריך מלא



3. בדיקת ציוד הדדית
4. תדריך נחיתה (בדר"כ מבוצע ע"י בקר קרקע)
5. ביצוע קפיצה
6. נחיתה עצמאית עד כמה שניתן ע"י הצנחן, עם סיוע קשר מינימלי על פי הצורך.
7. תחקיר
8. מילוי מסמכי חניך ומסמכי מועדון

תוכן קורס חונכים

במסגרת הקורס ילמד החונך:

- א. מבנה ארגוני של המועדון וחלוקת אחריות (מיקום החונך בארגון) ואחריות החונך.
- ב. יסודות ההדרכה:
 - למה אנשים צונחים? הבנת המוטיבציה של החניכים והתאמת אופי ההדרכה לאופי החניך.
 - מה מאפיין מדריך טוב?
 - פסיכולוגיה של הספורט (בקורת עצמית של החניך, גישה חיובית לביצועי החניך, הצבת יעדים ומטרות לחניך, הצגת החומר הנלמד בצורה אפקטיבית)
 - תהליך הלמידה
- ג. שלבי ביצוע – קפיצת חונך
- ד. הטמעת בטיחות בכל המישורים
- ה. ביצוע תדריך מעשי נכון ואפקטיבי
 - סוגי יציאות: dive, front float, rear float, camera step, linked exits
 - אופן לימוד מצבי גוף ותנועה בשמיים בעבודה יחסית
 - טרק שטוח וישר
 - תנועה קדימה
 - הצפות ושקיעות
 - סיבוב 360



- סיבוב 90 ו 180
- החלקות הצידה
- תנועה נכונה אחורה (לא ללימוד חניכים אלא לשימוש החונכים)
- Super position : למעלה וקדימה, למטה וקדימה, הצידה + סיבוב וכד'.
- עזרי אימון
- תקשורת באויר – סימנים, קשר עין, עירנות מד גובה, סיום עבודה

ו. ביצוע תחקיר מסודר

ז. מילוי Logbook חניך וניירת מועדון.

א. מבנה ארגוני ואחריות החונך

החונך כפוף למנהל תחום RW ובהעדרו למדריך ראשי. מכיוון שלחונך אין רישיון כמדריך AFF, הוא אינו יכול להדריך חניכים שטרם סיימו שלב אחרון בקורס AFF (Pac 8) וטרם קבלו אישור לצנוח לבד. אופן ביצוע קפיצות החונכות המתואר להלן מותאם להגבלה זו!

חונך המוצמד לצנחן צעיר אחראי על הנושאים הבאים:

- מוודא ביצוע או מבצע אמון רתמה
- רישום ליעף
- ציוד החניך (מציאת ריג מתאים, בדיקה וכו')
- ביצוע הקפיצה מתדריך ועד תחקיר כמפורט בהמשך
- מילוי מסמכי חניך ומסמכי מועדון.
- החונך אינו רשאי לנסות ולייצב חניך שאינו יציב באויר!
- החונך אינו אמור לגעת בחניך באויר למעט ביצוע התרגיל המתוכנן. (במקרה של יציאה מחוברת לא יציבה, יש לעזוב את החניך, לתת לו להתייצב ולהמשיך בביצוע התרגיל).
- החונך לא יתערב בתהליך פתיחת מצנח החניך!
- לחונך אין אחריות במקרה של חירום במטוס. במקרה חרום יש להשמע למשלח במטוס ולטייס.



חונך שים לב!

ההגבלות לא נועדו לטעון כי רמתך אינה גבוהה אלא בעיקר להגן על בטיחותך ובטיחות החניך.

ב. יסודות ההדרכה

למה אנשים צונחים?

כדי ליצור קשר נכון עם החניך ולהתאים לו את סגנון ההדרכה, על החונך להבין מה מניע את החניך.

מדוע אדם רוצה לצנוח?

לכל אחד מוטיבציה ומניעים משלו להצטרף לספורט הצניחה. דוגמאות:

- מימוש חלום (אולי יקפצו פעם אחת ודי או שיתמכרו לגמרי ויהיו מאד שאפתניים)
- רצון להשתייך לחברה מסויימת (כל החברה צונחים אז גם אני) (אולי פחות ביצועיסט)
- רצון להיות cool (אגו) (הטיפוס המסוכן – דגש בטיחות מורחב!)
- רצון להתגבר על מחסומים אישיים (פחד למשל - דגש על הרגעה בכל שלבי הצניחה)
- תחרותיות (פרפקציוניזם?)

מדוע החניך רוצה ללמוד?

- זהו ספורט יקר:
 - הצנחן מבין שלקפוץ לבד אולי יעלה בסופו של דבר יותר בכדי להגיע לאותה מטרה.
 - קפיצת הדרכה היא יקרה, יש להוציא ממנה את המיטב.
 - כשלון בקפיצות הדרכה יוביל לקפיצה חוזרת ותשלום נוסף.
- זמן: לפעמים ניתן לבצע רק צניחה אחת או שתיים ביום. רוצים להפיק את המכסימום מכל צניחה.
- כשלון בספורט מסוג זה מסוכן פיזית! התנגשות באויר או נחיתה לא טובה עלולים להסתיים באסון!
- הצלחה בקפיצה מודרכת היא קפיצת מדרגה מבחינת החניך – מימוש עצמי. תחושת הצלחה.



מה מאפיין מדריך טוב?

- בראש ובראשונה מדריך מהמניעים הנכונים – רוצה ללמד! מבחינתו החניך במרכז ולא הוא עצמו.
- חיובי – מדגיש את הטוב ולא את הרע!
- יודע להעריך נכון ולהגדיר נכון את נקודת ההתחלה של החניך ומציב מטרות בהתאם.
- מוודא ומדגיש שיש למידה בכל מצב (גם אם הקפיצה "לא הצליחה" עדיין היתה למידה).
- יודע להשוות את המטרות והתכנון לביצוע ולהפיק מסקנות נכונות
- נותן דוגמא טובה כל הזמן, גם כשאינו בתפקיד.
- מקצוען! (שגם יודע להגיד במידה "לא יודע" / "אני אבדוק" ולברר את הנקודה במקום להמציא שטויות)
- דמות מדרבנת שמעודדת את החניך להצליח ולשאוף ליותר.

פסיכולוגיה של הספורט

הדימוי העצמי של החניך

נושאים לדיון:

- מהו דימוי עצמי
- כיצד משפיע דימוי עצמי גבוה או נמוך על ביצועי החניך?
- כיצד משפיע דימוי עצמי גבוה או נמוך על הערכת החניך את עצמו? (ביצוע תחקיר)
- כיצד יכול החונך / המדריך להשפיע על הדימוי העצמי?
 - מחמאות (דוגמאות)
 - לעג (דוגמאות)

הצבת מטרות – ספציפיות, מדידות, ניתנות להשגה, רלוונטיות, ניתנות למעקב. (לדיון):

- הצבת מטרות ישימות והגיוניות יאפשרו לחניך להבחין בהתקדמות ויסיעו בחיזוק הדימוי העצמי שלו.
- מטרות קצרות טווח מול מטרות ארוכות טווח.

בצניחה אין "אני אנסה" – או שעושים או שלא! הצבת מטרה מתאימה לרמת החניך תעודד אותו להשתפר ולהגיע למצב בו הוא מבצע את המטלה.



חונך זכור! יש לכבד את החניך, מניעיו ומטרותיו ולהתאים את אופן ההדרכה לאדם הספציפי. אל תבקר חניך בפני אחרים ואל תזלזל בו. חניך פגוע לא יתפקד במיטבו, ביצועיו יכולים לסגת ובמקרה הקיצוני יעזוב את הספורט. לא זו מטרת הקפיצה!

הדגמה נכונה ! (muscle memory)

- הדגמת המדריך חייבת להיות מדוייקת ונכונה. אם המדריך טועה בהדגמה, שלא יבוא בטענות לחניך לאחר מכן!
- בכל הדרכה יש להסביר "מה לעשות" ואיך לעשות נכון, ולא "מה לא לעשות". צניחה הוא ספורט של "זכרון שרירים". אם הסברנו והדגמנו על החניך מה לא לעשות, זה מה שיזכור באויר.
- טעויות יש לתקן מיידית. לא לפחד לגעת בחניך תוך כדי אימון. לא תמיד צריך לתקן מילולית..
- יש לקשר בין סימנים מוסכמים למילה ספציפית ולפעולה הנדרשת תוך תרגול חוזר ונשנה (לדוגמא: רגליים החוצה, להמתח, קשר עין, מד גובה)
- בתחקיר יש להדגיש ולהזכיר את הטוב ואת הטעון שיפור. אין להדגיש את "הרע". אנו רוצים שהחניך ישכח מה ביצע רע ויחזק את מה שביצע טוב!

תהליך הלמידה

לדיון והדגמה:

- סדר מצגת יעיל (Primacy – Recency Curve)
 - חניכים זוכרים טוב יותר מה שנלמד בתחילת השיעור ובסופו
 - נתחיל עם הדברים החשובים ביותר (מה חדש) ונסיים בדגשים (למשל בטיחות)
 - ניתן לשנות את ההנחה הקודמת עם "עוגנים" המתווספים לשיעור.
 - רב המבוגרים נוטים לזכור כשבע נקודות חדשות. לא להעמיס
- עקרונות למידה מוטורית – שלושת השלבים:
 - יש לזכור כי הרצאה היא הפחות אפקטיבית כשמנסים ללמד משהו מוטורי. החלוקה המומלצת היא 20% דיבורים. 80% תרגול!



השלב הקוגניטיבי - החלק המנטלי, החשיבה (ההסבר) (מח שמאלי)
 בחלק זה קל מאד להעמיס על החניך יותר מידי. יש לזכור לחלק את ההדרכה על מנת להקל על התפיסה. יש להסביר לאט ולהדגים! החניך ישקיע מאמץ רב בניסיון לזכור מה עליו לבצע – לתרגל!!

השלב המעשי – (למידה) (מח ימני)
 הדגמה מקדימה של המדריך. תרגול ראשוני של החניך בפיקוח צמוד ותיקון בו במקום של טעויות, תיקון מעשי ולא מילולי. הדגש על משוב חיובי (כאמור – "עשה" ולא "אל תעשה")

השלב המעשי – (תרגול) (מח ימני)
 תרגול חוזר ונשנה עד למצב "אוטומאטי" של החניך. מכיוון שהמח השמאלי כבר לא כל כך עוסק בחשיבה, הוא עובר למצב של ניתוח ובקרה עצמית. יש להקפיד שהחניך יעסוק בתרגול מעשי ולא בניתוח מילולי

ג. שלבי ביצוע – קפיצת חונך

1. אימון רתמה
 בהתאם לנוהל אמון רתמה של המועדון.
2. רישום ליעף
 יש לוודא שיש מספיק זמן עד ליעף בכדי לבצע תדריך מלא ואפקטיבי! לתת לחניך זמן להחגר. אם החניך נלחץ ומרגיש שלא התכונן כראוי, הביצועים ירדו. (זכור – החניך משלם ביוקר על הקפיצה הזו)

3. שלבי התדריך

- החונך יתאר בקצרה את מהלך ההדרכה מתדריך ועד תחקיר
- החונך יסביר את התרגיל הנדרש (ראה פירוט קפיצות בהמשך)
- תרגול על השטיח
- תרגול על העגלות
- תדרוך ביצוע טרק שטוח
- תרגול יציאה (שימוש בדגם דלת המטוס)



דגשי בטיחות: בכל תדריך יושם דגש על בטיחות והבנת חוקי הבטיחות (מי שמבין גם זוכר!)

- קשר עין, מד גובה, סיום עבודה, יציבות, ניהוג חופה בעת ריבוי חופות סביב.
- ביצוע בדיקת ציוד לפני החגרות, לפני עליה למטוס ובמטוס.
- תכנון נכון של קפיצה כולל תוכניות "מה קורה אם..." (יציאה, תרגיל, הפרדות)

פירוט הקפיצות הנדרשות:

1. יציאה לא מחוברת, נפילה נקודתית לפני תחילת עבודה, עבודה על תנועה קדימה, הפרדות בגובה 5500 וביצוע טרק ישר ושטוח עד לפתיחה בגובה 4000.
2. יציאה (מחוברת או לא לשיקול החונך), נפילה נקודתית לפני תחילת עבודה, עבודה על הצפות ושקיעות, הפרדות בגובה 5500 וביצוע טרק ישר ושטוח עד לפתיחה בגובה 4000.
3. יציאה מחוברת, נפילה נקודתית לפני תחילת עבודה, עבודה על סיבובים, הפרדות בגובה 5500 וביצוע טרק ישר ושטוח עד לפתיחה בגובה 4000.

4. הכנה ליעף

- החניך יבצע בדיקת ציוד ראשונית בהשגחת החונך לפני היחגרות.
- החניך והחונך ייחגרו ויבצעו בדיקת ציוד הדדית.
- יש להקפיד על בדיקת ציוד שיטתית (מלמעלה למטה, לפנים ואחר כך מאחור, לבדוק שהכל תקין ולא לחפש טעויות). יש לכלול בדיקת מד גובה, קשר, משקפיים, חליפה ונעליים.

תדרוך נחיתה – אם מבוצע ע"י בקר קרקע, חובה על החניך והחונך להאזין. אחרת יעביר החונך את התדריך.

5. במטוס

- החונך יסביר לחניך כיצד לעבור על פרטי הצניחה בדרך לגובה.
- באחריות החונך לעבור על פרטי הצניחה ולבצע בדיקת ציוד לחניך לפני יציאה.



- כשתי דקות לפני הגעה לגובה יעברו החונך והחניך לישיבה על הברכיים, על מנת לוודא שכל הרצועות מחוזקות כראוי והידיות במקום.
- יש להשמע להוראות המשלח והוראות הטייס!

6. ביצוע הקפיצה על פי התדריך

משלב היציאה ועד הנחיתה. על החונך לצפות בניהוג החופה והנחיתה של החניך ככל יכולתו על מנת לתת משוב מלא. לאחר שהחניך נחת, יעבור החונך אצל בקר הקרקע על מנת לבדוק אם יש דגשים מיוחדים בנוגע לתחקיר נחיתה.

7. תחקיר

החונך יתן לחניך זמן להניח את הציוד, להתאושש (לשתות אם צריך) ולהגיע לתחקיר. החונך יבקש מהחניך לספר את כל הזכור לו מרגע היציאה ועד הנחיתה. ניתן לסייע בשאלות מנחות (לגבי סימנים, קשר עין, מד גובה). החונך יבקש מהחניך למנות שני דברים שעשה ממש טוב. החונך יבקש מהחניך למנות שני דברים שעליו לשפר. החונך יסביר מה קרה בקפיצה מנקודת מבטו.

תחקיר עם וידאו

בעקרון עדיף וידאו חיצוני אם ניתן, על פני וידאו שנושא החונך. כך החונך יוכל להתרכז בהדרכה ולא בביצוע צילום טוב. בכל מקרה, תחקיר עם וידאו יבוצע רק לאחר התחקיר הרגיל!

יש לראות את הוידאו פעם אחת מתחילתו ועד סופו ללא הפרעות. יש להדגיש את הנקודות הטובות שהצנחן רוצה לזכור ולקחת עימו לצניחה הבאה. יש לראות את הוידאו שוב ולעצור עד שלוש פעמים להדגשת נקודות חשובות הדורשות שיפור. אין לפרק את הוידאו לגורמים ולעצור על כל פריים בו מצב הגוף אינו מושלם – זה לא יעזור לצנחן בעתיד!!

חונך יכול להמליץ על ביצוע קפיצה חוזרת באם החניך לא ביצע את המטלות הנדרשות בקפיצה. יש לקבל אישור מנהל תחום או מדריך ראשי לביצוע קפיצה חוזרת (בתשלום).



8. מילוי מסמכים

באחריות החונך למלא את מסמכי החניך ומסמכי מועדון בהתייחסות לפרטים הבאים:
צורת יציאה, מצב גוף, ביצוע התרגיל, עירנות למד גובה, קשר עין, אופן ביצוע טרק, הערות כלליות
(בונות!) הערות על ניהוג חופה ונחיתה.