



ISRAT – מבחן ההסמכה

מדריך למבחן ההסמכה וחלקי המבחן בחלוקה לתחומי ידע



**Certified Sport
Rehabilitation Therapist**



**Certified
Athletic Therapist**

מדריך זה נועד לספק לנבחנים סקירה כללית אודות בחינת ההסמכה

של העמותה לספורטתרפיה הישראלית.

הבחינה מבוססת על תכני הקורסים הנלמדים במסגרת תואר ראשון בישראל,

ונערכה בהתאם לסטנדרטים מקצועיים בינלאומיים.

העמותה לספורטתרפיה הישראלית שומרת לעצמה את הזכות לעדכן

ולשנות את מבנה הבחינה ותכניה מעת לעת,

בהתאם לסטנדרטים מקצועיים לאומיים ובין לאומיים.

מבחן הסמכה - סיום תואר ספורטתרפיה

מספר שאלות: 100

סוג השאלות: שאלות רבות-ברירה 5- מסיחים לכל שאלה

ציון עובר: 70 ומעלה

משך הבחינה: 3 שעות

מספר מועדים: 2 מועדים לבחירה

מיקום הבחינה: מרכז הבחינות, הקריה האקדמית אונו

תאריכי הבחינה:

כל נבחן יוכל לבחור את מועד א' ואת מועד ב' מתוך רשימת מועדים שתפורסם מראש.

יש לשמור על מרווח של לפחות 3 ימים בין המועדים.

מועד הבחינה: הבחינה תיערך במהלך חודש ספטמבר. פירוט מלא של התאריכים וכלל המידע הרלוונטי

יישלח בהמשך.

קורס הכנה לבחינה:

בחודש אוגוסט יתקיים קורס הכנה בן 3 ימים, שמטרתו לסייע לכם בהיערכות מיטבית לבחינה.

הקורס אינו חובה, אך מומלץ בחום – והעמותה תסבסד לשנת 2025 בלבד את מלוא עלותו.

התאמות: נבחנים זכאים לקבל את כל ההתאמות וההקלות שניתנו להם במהלך לימודיהם לתואר,

בהתאם לאישורים הקיימים.

זכאות לערעור: נבחנים שקיבלו ציון בטווח שבין 60 ל-69 יוכלו להגיש בקשת ערעור.

עזרים בבחינה: אין להשתמש בעזרים מכל סוג שהוא במהלך הבחינה.

חלקי המבחן לפי תחומי ידע שנת 2025	
חלוקת אחוזים	נושא
25	הערכה ואבחון
30	התערבות טיפולית
20	מניעה
10	אחריות מקצועית וניהול מטופלים
15	ניהול אירועי חירום
100%	

הערכה ואבחון

חלק זה כולל את תהליך זיהוי, הערכה ואבחון של מצבים רפואיים ופציעות שלד-שריר. חלק זה יכול גם שימוש בשיטות מבוססות מחקר וניתוח הממצאים לקבלת החלטות טיפוליות לאחר אבחון. הנבחן יפגין בקיאות באיסוף היסטוריה רפואית; זיהוי מבנים אנטומיים בהסתכלות ובמישור; בחירה וניתוח בדיקות גופניות; השפעת מחלות על מערכות הגוף ואורח חיים.

ידע נדרש:

- הכרת מונחים רפואיים וקיצורים מקובלים.
- אנטומיה של מערכת השריר-שלד.
- איסוף וניתוח היסטוריה רפואית והערכת מדדים קליניים וזיהוי מצבים רפואיים נפוצים.
- פתופיזיולוגיה של מצבים נוירומוסקולוסקלטליים נפוצים.
- הערכה קלינית, הצבת מטרות ופתרון בעיות באמצעות שיקום פרטני וקבוצתי.
- זיהוי תנאים רפואיים מסכני חיים ו"דגלים אדומים"
- זיהוי פציעות וירידה פונקציונאלית במערכת שלד שריר תוך שימוש במבחנים קליניים בדיקות מעבדה וידע בעקרונות הבדיקה הנירולוגית.
- קביעת אבחנה ואבחנה מבדלת.
- ניתוח ביצועים ביומכניים וניתוח מבדקי מאמץ לאחר מבדקי מעבדה.
- התפתחות סנסומוטורית תקינה.
- שימוש בתרופות והשפעתן על תפקוד.
- חומרים אסורים לספורטאים.
- הערכת גורמי אורח חיים והשפעתם על מצב גופני.
- עקרונות בהדמייה רפואית הכוללים: יתרונות של אמצעי הדמייה וקריאת פענוח מקצועי.

אחוזים מסך הבחינה: 25%

התערבות טיפולית

חלק זה יכלול את הידע הדרוש לניהול ותכנון תוכניות שיקום, טיפול, פתוח יכולות גופניות וספורטיביות לאוכלוסיות שונות כגון ספורטאים תחרותיים, ספורטאים חובבנים, אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים והגיל השלישי- לשיפור תפקוד יום יומי וספורטיבי.

בנוסף על הנבחן להפגין ידע בגורמים המשפיעים על ביצועים והתאוששות לאחר פציעה כגון עקרונות תזונתיים, גורמים סביבתיים, פרמקולוגיים, פסיכו-חברתיים, פיזיולוגיים וביומכניים.

חלק זה מדגיש את תפקיד הספורטתרפיסט בתהליך שיקום לאחר פציעה תוך שימוש בפעילות גופנית טיפולית במשטחי אימון סטנדרטים ובתוך בריכה טיפולית. בנוסף שימוש במכשירים ייעודיים, טיפולים מנואלים, שיטות טיפול מתוך עולם ההידרותרפיה ושיטות טיפול שונות במצבים בריאותיים שונים.

את תפקיד הספורטתרפיסט בפיתוח יכולות גופניות לספורטאים יחד עם התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות בסיכון, תוך ניטור מצב הספורטאי/מטופל במהלך התכנית.

ידע נדרש:

- פיזיולוגיה של מערכות הגוף.
- התאוששות מיטבית.
- השפעת התערבויות טיפוליות שונות על הפתופיזיולוגיה של גוף האדם.
- שיפור יכולות גופניות שונות על ידי אימון מתאים והבנת השפעתו על מבנה ותפקוד מערכות הגוף.
- עקרונות התרגול הפרופריוספטיבי ובקרה עצבית-שרירית ליציבות מפרקית.
- יישום טכניקות ספציפיות לשיפור גמישות והארכת רקמות.
- תכנון ויישום תרגילים לשיפור מהירות, ביצועים שריריים (כוח מקסימלי, כוח מתפרץ, סבולת שריר, קואורדינציה) ותפקוד מערכת לב-ריאה כחלק מתהליך השיקום.
- שילוב משימות פונקציונליות בתהליכי השיקום.
- הנחיות קליניות עדכניות, התוויות והתוויות נגד ביישום התערבויות טיפוליות.
- בקיאות בהנחיות קליניות מבוססות מחקר לניהול מצבים רפואיים, ותכנון אסטרטגיית טיפול ושיקום.
- בקיאות בשימוש באמצעים טיפוליים כגון: אמצעים תרמיים (קור וחום), מכשירי אלקטרותרפיה, התערבויות מנואליות מקבעים, חבישות, קינזיוטיפינג, וטכניקות קיבוע אחרות ושימוש בהידרותרפיה להתאוששות ושיקום תפקודי.
- בקיאות בעקרונות האימון כגון עומס יסף, פיצוי יסף, הדרגתיות, ספציפיות, הפיכות וגיוון. בנוסף הבנת מושגים כמו השפעה מעוכבת, התמורה הפוחתת ואימון יתר.
- הערכת דרישות ביומכניות ופיזיולוגיות בספורט תחרותי בענפי ספורט שונים, ובקיאות בקריטריונים לחזרה לפעילות.
- שיטות אימון מקובלות לפיתוח ביצועים שריריים והתאמתן לתהליך ההתערבות.
- משתני עומס באימון כוח: עצימות, נפח, חזרות, סטים, קצב ומנוחה.
- עקרונות תזונתיים הקשורים לדרישות תזונתיות של אנשים פעילים גופנית.
- תגובות פיזיולוגיות לגורמים סביבתיים כמו אקלים וגובה.
- ניתוח מדדי הערכה סובייקטיביים ואובייקטיביים רלוונטיים.
- זיהוי סיכונים הקשורים להתערבויות פרמקולוגיות.

אחוזים מסך הבחינה - 30%

מניעת פציעות

הנבחן יפגין הבנה בזיהוי של גורמי הסיכון לפציעה, הערכת סיכונים נפוצים בסביבת הספורט ובקליניקה וידע איך ליישם אסטרטגיות מתאימות להורדת/הפחתת גורמי הסיכון. חלק זה כולל איסוף ויישום מידע ממבדקים גופניים (בשטח ובקליניקה), יישום אמצעי מניעה מתאימים באמצעות מוצרים, דאגה לבטיחות ע"י זיהוי בסביבת הספורטאי/המטופל ונקיטת צעדים למניעתם.

חלק זה מדגיש את תפקיד הספורטתרפיסט להעריך מראש את הסיכונים הקשורים לפעילות יומיומית וספורטיבית תחרותיות במגוון ענפי ספורט, כמו גם את הסיכונים הנשקפים ממחלות מערכתיות, מצב בריאותי ואורח חיים. ביצוע התערבויות להורדת החשיפה לפציעה על בסיס ההערכה.

ידע נדרש:

- זיהוי גורמים משניים שעשויים להגביר את הסיכון לפציעה בפעילויות ספורט כגון מצב בריאותי כללי, כושר גופני, מצבים רפואיים קודמים וגורמי אורח חיים.
- דרכי השפעת גורמי הסיכון להתפתחות לפציעה או מחלה.
- זיהוי וניהול השפעות סביבתיות על הביצועים והתפקוד.
- זיהוי סיכונים נפוצים בפעילויות ספורט ושיוך לענפי ספורט ספציפיים.
- בדיקות מקדימות להשתתפות בפעילות גופנית.
- מצבים מסכני חיים העלולים להתרחש בפעילות גופנית ובענפי ספורט שונים.
- טכניקות לניטור משתתפים, וזיהוי תנאים שעלולים להגביל השתתפות.
- השפעת הגיל על מערכות פיזיולוגיות של הגוף ומשמעותן על פציעות ומחלות.
- ביומכניקה של מערכת השריר-שלד והשפעת כוחות על רקמות הגוף.
- התערבויות מתאימות לפני פעילות ספורטיבית כדי לצמצם את הסיכון לפציעה כגון: אמצעי מניעה מותאמים אישית (חבישה/ טייפינג), טיפולים לפני פעילויות ספורט, ומכשור מותאם.

אחוזים מסך הבחינה - 20%

אחראיות מקצועית וניהול מטופלים

חלק זה כולל חוקי אתיקה, והתנהלות מקצועית. הנבחן יפגין בקיאות בתיעוד ורישום רפואי, הבנת גבולות תחום העיסוק ויפגין דרכי שיתוף עבודה כמטפל בצוות רפואי רב תחומי בשביל המשכיות טיפול מתאימה. חלק זה מדגיש את תפקיד הספורטתרפיסט כבעל מקצוע רפואי כחלק מצוות שירותי בריאות בינתחומיים, המטפל בסטנדרטים אישיים ובין-אישיים גבוהים.

ידע נדרש:

- תיעוד וניהול רשומות רפואיות בצורה מקצועית.
- גבולות תחום העיסוק, חובת זהירות מקצועית ומקרים המצריכים הפנייה למטפלים נוספים.
- סוגיות התנהגות מקצועיות כולל הסכמה מדעת, חובת זהירות, סודיות מטופל ודיווח על עבירות.
- ניהול מקצועי של טיפול הכולל: הצגה עצמית, ראיון, הסכמה לטיפול, בדיקה, שמירה על צנעת הפרט, הצגת המצב הרפואי למטופל והצגת המלצות מקצועיות.
- בקיאות בקוד האתי של עמותת הספורטתרפיה הישראלית.

אחוזים מסך הבחינה: 10%

ניהול אירועי חירום

חלק זה יכלול הערכה, אבחון וטיפול ראשוני במקרי חירום של פציעות ומחלות אקוטיות. הנבחן יפגין ידע ומיומנויות מתאימות בניהול מצבי חירום לרבות: הערכה, יישום טכניקות טיפול ראשוניות, שימוש בפרוטוקולים מוכרים, הפניית מטופלים לאנשי מקצוע רפואיים נוספים בעת הצורך וקבלת החלטה להחזרת/ אי החזרת ספורטאי לפעילות.

חלק זה מדגיש את תפקיד הספורטתרפיסט בפיתוח תוכניות חירום, יכולת לערוך הערכה מקיפה של משטח העבודה, יכולת בדיקה יסודית של תפקוד שריר- שלד ומצבים רפואיים/בריאותיים כלליים, יכולת ליישם נהלי תגובה חירום מבוססי ראיות מתאימים.

ידע נדרש:

- זיהוי והערכת מצבי חירום, וגיבוש פרוטוקול ניהול באירועי חירום כגון:
 - טראומה אורתופדית חמורה (שברים, נקעים).
 - אירועים קרדיווסקולריים (דום לב, שבץ).
 - ניהול פגיעות סביבתיות (התייבשות, מכת חום, היפותרמיה).
- פגיעות ראש וזעזוע מוח.
- יישום טכניקות טיפול ראשוני בסיסיות.
- יישום טכניקות קיבוע והעברה רלוונטיות, כולל טיפול בפציעות עמוד השדרה.
- ניהול של מצבי חירום רפואיים נפוצים.
- הבנת מצבים הדורשים הפנית מטופלים לגורמים רפואיים נוספים.
- הבנת פתופיזיולוגיה של פציעות חריפות ומחלות שכיחות.
- אינדיקציות והתוויות נגד לחזרה לפעילות.
- הנחיות לאומיות ונהלים מקומיים לטיפול חירום.

אחוזים מסך הבחינה: 15%