

## תכנית להכשרת מאמנים בטניס שולחן

התכנית עדכנית לתאריך 21.6.2021.

### 1. מטרת התוכנית:

- להכשיר כוח אדם מקצועי לאימון טניס שולחן: צעירים ובוגרים בכל הרמות
- לימוד יסודות טכניים מתקדמים במשחק.
- לימוד היבטים טקטיים ואסטרטגיים במשחק.
- שילוב המרכיבים הפיזיים במשחק.
- הכנה מנטאלית כללית לפני במהלך ואחרי המשחק.
- תכנון האימון הבודד, השבועי, חודשי שנתי ורב שנתי.
- שיטות הדרכה באימון ובמשחק.

### 2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מאמנים של מנהל הספורט.

- א. המועמד סיים לימודיו על פי חוק לימוד חובה.
- ב. המועמד הינו בעל תעודת מדריך בהתאם לתקנות הספורט (חיוב בתעודת הסמכה), תשנ"ז-1997 (להלן- תקנות ההסמכה) בענף הנלמד (או בענף שייקבע בתוכנית ההכשרה)
- ג. בעל ניסיון מוכח של לפחות שנתיים באימון במסגרות תחרותיות בענף הרלוונטי (איגוד/אגודה) ויציג אישור רשמי בהתאם (מפורט וחתום על ידי המועדון/אגודה).
- ד. על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות.
- ה. המועמד בעל אישור רפואי.

### 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 = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מאמן בטניס שולחן.

### תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים.
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

### 5. תכנית הלימודים כוללת 241 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי - 149 שעות
- סטאז' - 40 שעות

סה"כ : כ- 241 שעות

### 6. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים) .
- ב. 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 .

ג.

## א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

### א.1. תורת האימון (20 שעות)

#### א.1.א. מטרות התכנית

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
- ב. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרות (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
- ג. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

### א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

#### א.1.א.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים מטה:

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים.
- ב. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

### א.1.א.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.

**א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים**

| מס' | הנושא   | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד   |
|-----|---|----------|--|
| 1   | <p><b>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</b></p> <p><b>חזרה על -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט.</li> <li>• עקרון של פיצוי יתר באימון</li> <li>• עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גוניות</li> </ul> | 2 עיוני  | <p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס י"ס, פיצוי י"ס, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p> |
|     | <p><b>המאמן בספורט ההישגי -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה</li> <li>• הגדרות ודרישות תפקיד</li> <li>• צוות מקצועי - מדעי - רפואי</li> </ul>   | 2 עיוני  | <p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>   |
| 2   | <p><b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</b></p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <p>א. אפקט אימון וסוגי אפקטים</p> <p>ב. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)</p>  | 9 עיוני  | <p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגי- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p>  |

| מס' | הנושא  | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד   |
|-----|--|----------|--|
|     | <p>ג. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>ד. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולת וצרכי הספורטאי).</p> <p>ה. אמצעים ותכניות אימונים "חודיות"</p> |          | <p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p> <p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם.</p> <p>רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p> |
|     | <p><b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות.</li> <li>• תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר</li> </ul>                           | 3        |  |
|     | <p><b>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> </ul>                        | 3        | <p>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</p>  |

| מס' | הנושא   | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד |
|-----|---|----------|----------------------|
|     | • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה                        |          |                      |
|     | מבחן מסכם עיוני   | 1        |                      |
|     | סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים | 20 שעות  |                      |

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
5. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael, B. (2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor, B. Carlo, B. (2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor, B, Carlo, B. (2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. 1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. 2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. 3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic, D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic, D. (2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael, R, Robert, M. (2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David, H.F. (2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
17. W Larry, K, Jack, W, David, L.C. (2019). "Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics

18. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics



**א.2. מדעים ורפואת ספורט (17 שעות)**

**א.2.א. מטרות התכנית**

1. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
2. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון ייחודי לענף.
3. לחשוף את החניך לגרמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

**א.2.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:**

**א.2.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:**

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

**א.2.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.**

**א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:**

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות             | הדגשים לנושאי הלימוד   |
|-----|--|----------------------|--|
| 1   | <p><b>אנטומיה וביומכניקה - כללי</b></p> <p>א. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>ב. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>ג. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>ד. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>ה. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p> | 4 עיוב               | <p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>                     |
| 2   | <p><b>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</b></p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <p>א. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p>  | 3 עיוב<br><br>3 מעשי | <p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים</p> |

| הדגשים לנושאי הלימוד                                      | מס' שעות       | נושאי הלימוד  | מס'      |
|---|----------------|---|----------|
|   |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</li> <li>• סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</li> <li>ב. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</li> <li>ג. מהירות</li> <li>ד. כוח</li> <li>- דגש על ספציפיות בענף.</li> <li>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul> |          |
| <p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסיבולת ובענפי outdoor</p> | <p>2 עיוני</p> | <p><b>אקלים וגובה -</b></p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p><b>לדוגמה -</b> אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p>  | <p>3</p> |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד  |
|-----|---|----------|---|
|     | הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.  |          |   |
| 4   | <p><b>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</b></p> <p><b>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</b></p> <p><b>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</b> - food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p><b>משק הנוזלים -</b> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><b>מאזן אנרגיה -</b> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p><b>תוספים -</b> הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</p> | 4 שעות   | <p><b>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</b></p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p> <p>שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית</p> <p>מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום</p> <p><a href="http://www.inado.org.il">/http://www.inado.org.il</a></p> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד |
|-----|--|----------|----------------------|
| 5   | מבחן מסכם עיוני  | 1        |                      |
|     | סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים | 17 שעות  |                      |

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
19. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
20. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

24. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

**א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

**א.3.א. מטרות התכנית**

- א. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
- ב. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
- ג. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
- ד. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרות. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
- ה. להקנות ידע למאמנים למושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
- ו. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי ליצור תקשורת מיטבית עם הורי הספורטאים.
- ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
- ח. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- ט. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

**א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים**

**א.3.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:**

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים

**א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.**



**א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:**

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד   |
|-----|--|----------|--|
| 1   | <p><b>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט –</b><br/>סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי.<br/>גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p>                                     | 1 עיוני  |  |
|     | <p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר.<br/>בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>   | 1 עיוני  | <p>שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים<br/>דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>  |
| 2   | <p><b>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט</b><br/>כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.</p> | 2 עיוני  | <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה<br/>המאמן כדמות משמעותית- מיומנויות בתקשורת בין-אישית: מה זה אומר להיות אמפטי ומכיל, שימוש בשיקוף והדרך להציב גבולות.</p> |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד  |
|-----|--|----------|---|
|     | <p><b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</b></p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לערר ולשמר</p> <p>מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד מכישלון. מהו מיצוי עצמי, גורמים המאפשרים מיצוי עצמי: מודעות, משוב, הצבת מטרות. כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (בנדורה), עקרונות להצבת מטרות: מטרות תוצאות לעומת מטרות מאמץ, מטרות אישיות לעומת קבוצתיות. העצמת ביצועיים.</p> | 2 עיוני  | <p>עיון ושימור <b>מוטיבציה</b>: מטרת תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יצבות: יציב/לא יציב</p> <p><b>בנדורה-תחושת מסוגלות:</b></p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עורות רגשית ופיזיולוגית</p> <p><b>מטרות:</b> מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p> |
|     | <p><b>ניהול רגשות, עורות לחץ וחרדה</b></p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה U ההפוך בספורט.</p> <p>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>  | 2 עיוני  | <p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשיתי.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p> <p>מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.</p>  |

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד   |
|-----|--|----------|--|
| 3   | <p><b>תקשורת:</b> תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים.</li> <li>• תקשורת מאמן-ספורטאית.</li> <li>• יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>• דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>• שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</li> </ul> | 2 עיוני  | <p>איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים</p>  |
| 4   | <p><b>פציעות ספורט</b></p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>  | 1 עיוני  | <p>להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היה הספורטאי טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קוברל וחס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.</p> |
| 5   | <p><b>אימון ספורטאיות:</b></p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "חודיים" לאימון ספורטאיות.</p>  | 2 עיוני  | <p>היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל ב"יחוס סיבה נשי לעומת גברים</p>  |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | הדגשים לנושאי הלימוד  |
|-----|---|----------|---|
|     |   |          | נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)<br>תקשורת מול ספורטאיות-דגשים |
| 6   | קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות,<br>ערכים בספורט        | 1 עיוני  | מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום   |
| 7   | מבחן מסכם   | 1        |   |
|     | סה"כ <b>נושא ליבה חובה</b> לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד<br>יחד כל הענפים | 15 שעות  |   |

**מקורות לימוד מומלצים**

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H, Alan.L. S, Thelma.S.H. Alan.L.S, (2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF". Human Kinetics
4. John.P. (2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T. (2010) "Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T., Blumenstein, B, Orbach, I., Howell, S., & Hoffman, J (2018,). In B. Blumenstein & I. Orbach. (Eds.). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer & Meyer Sports.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
10. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
11. Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts (128pp.) ISBN: 0-9817180-8-6.
12. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.) (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports (236 pp.) ISBN: 978-1-84126-202-4
13. Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy, 2(3), 00022. DOI:10.15406/mojypt.2017.02.00022

Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

## ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית: 141 שעות לימוד

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות   |
|-----|---|------|---|
|     | <b>שיחת פתיחה</b><br>מבנה הקורס וחובות התלמידים   | 1    | עיוני   |
| 1   | תורת האימון ענפית - 30 שעות   |      |   |
| 1.1 | <b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה):</b><br><br>הצגת תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית- אופטימלית Gold Standard בשילוב סיטואציות שונות | 4    | עיוני<br><br>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית-אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות.<br><br>ניתן לשלב סדנא. |
| 1.2 | <b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</b><br><br>תכנון היקף, עצמות, תדירות הפסקות-עקרונית ודוגמאות מסיטואציות ריאליות.  | 4    | עיוני<br><br>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד<br><br>תכנון היקף, עצמות, תדירות הפסקות-עקרונית ודוגמאות מסיטואציות ריאליות  |

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות | הערות  |
|-----|--|------|--|
| 1.3 | <p><b>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים:</b></p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את טניס השולחן – 2 שעות עיוני.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כח מתפרץ</li> <li>• מהירות תגובה</li> <li>• קואורדינציה</li> <li>• מרכיבים איחוביים בטניס שולחן</li> <li>• הכנה גופנית ספציפית לטניס שולחן בתקופות שונות: הכנה, תחרויות, ופגרה אקטיבית.</li> </ul> <p>2. חשיבות החימום וחיזוקים לפני ואחרי אימון ולא משחק.</p> <p>3. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף טניס השולחן.</p> <p>א. ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף טניס השולחן, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף.</p> <p>ב. הנחיות כלליות ובטיחות.</p> <p>ג. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.</p> | 14   | <p><b>7 עיוני</b></p> <p>7 מעשי</p> <p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p> <p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)</p> |



| מס' | הנושא הנלמד  | שעות | הערות   |
|-----|--|------|---|
|     | <p>ד. עבודה עם אמצעים שונים.</p> <p>4. הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים.</p>  |      |   |
| 1.4 | <p><b>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים:</b></p> <p>א. מבדקי יכולת שדה ספציפיים לטנ"ש – ביפים, מהירות וזריזות באמצעים שונים, סיבלת, פלטת כוח, Sit And Reach מבחן גמישות. שיטות שונות ניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה ייחודי לטנ"ש בנוסף לכללי – לדוגמה: סח"ח לנוער ובוגרים, בדיקה איזוקינטית – ענף אסימטרי, מבדקי תגובה.</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות – וידאו, סטטיסטיקה ועוד.</p> <p>ד. מכשיר אינפרא אדום לביצועים טכניים.</p> <p>• מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט,</p> | 4    | <p><b>2 עיוני</b></p> <p>2 מעשי</p> <p>במשא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות</p> |

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות             |
|-----|---|------|-------------------|
|     | <p>בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידיאו.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנת לתהליך האימונים.</li> </ul> <p>ה. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה.</p> |      |                   |
| 1.5 | <p><b>עקרונות האיתור בספורט:</b></p> <p>התמקדות בפרופיל האיתור בענף טניס השולחן, כיצד ממיינים ספורטאים, פרופיל אנתרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.</p>  | 2    | עיוני             |
| 1.6 | <p><b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי/מדעירפואי עם המאמן בטניס שולחן.</b></p> <p>יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.</p>  | 2    | עיוני             |
| 2   | <p><b>היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט</b></p>  | 6    | 3 עיוני<br>3 מעשי |

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות | הערות  |
|-----|--|------|--|
|     | <p>א. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף).</p> <p>ב. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים כמשתנה המהווה בסיס למשתנים הסובבים את הענף מבחינה תנועתית (שיפור הניתור, זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית). (ספציפי לפי ענף)</p> <p>ג. הבנת תחומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף)</p> <p>ד. שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים.</p> <p><b>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</b></p> |      | <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>   |
| 3   | <p><b>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</b></p> <p>א. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</p> <p>ב. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף</p>  | 6    | <p><b>4 עיובי</b></p> <p>2 מעשי- כולל:<br/>הסבר ותרגול.</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p> |

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות  | הערות |
|-----|--|---|-------|
|     | <p>וכו' תלוי בענף), כרונות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).</p> <p>ג. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגרמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>ד. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p> <p>ה. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה).</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p> |   |       |
| 4   | פסיכולוגיה בספורט – ענפי - 11 שעות   |   |       |
| 4.1 | <p><b>תפקיד המאמן:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם.</li> <li>• פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>• ניהול ספורטאי</li> </ul> <p>שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות</p>  | <p>עיוני</p> <p>לינק - <b>CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</b></p> |       |

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות   |
|-----|---|------|---|
|     |   |      | <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור</p> <p><b>מומלץ לבצע בסדנאות</b></p> |
| 4.2 | <p><b>הכנה מנטאלית ספציפית לטניס שולחן:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מצבים פסיכולוגיים במשחק</li> <li>• הבדלים בין משחקים אישיים לקבוצתיים</li> <li>• פיתוח יכולת מנטאלית לקראת ואחרי אימון ולאזן משחק</li> <li>• הכנה לקראת תחרות מטרה</li> <li>• <b>ANTICIPATION</b></li> </ul> | 8    | עיוני   |
| 5   | <b>כלי אימון מתקדמים – 22 שעות</b>  |      |   |
| 5.1 | <p><b>טכניקה מתקדמת:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ההגשה, החזר ההגשה וספין ראשון.</li> <li>• משמעויות האחיזה, העמידה והתנועה: עוצמת האחיזה, הזזת אצבעות.</li> <li>• שימוש בכלל אברי הגוף בכל תנועה.</li> </ul>   | 12   | מעשי  |

| מס' | הנושא הנלמד  | שעות    | הערות     |
|-----|--|---------|-----------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>שילוב אלמנט המהירות בתנועה והשפעתו על הטכניקה: מעבר בין חזק לחלש, עמוק וקצר, מסובב או ריק, שינוי קצב.</li> <li>מיקום השחקן יחסית לשולחן והשפעתו של המיקום על ביצוע החבטה: קרוב, רחוק, ימין, שמאל, גבוהה, נמוך.</li> </ul>   |         |           |
| 5.2 | <b>טקטיקה ואסטרטגיה:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>לפני המשחק – התבוננות ביריב.</li> <li>בזמן החימום.</li> <li>זיהוי טקטיקה מתאימה למשחק/יריב ספציפי.</li> <li>מעבר חד בין סגנונות ממשחק למשחק באותו יום.</li> <li>טקטיקה במשחק זוגות, זוגות מעורבים, צעיר ומנוסה.</li> <li>טקטיקה של הספין הראשון.</li> <li>טקטיקה בסיומת משחק.</li> </ul> | 10 שעות | עיון\מעשי |
| 6   | <b>ניתוח משחקים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניתוח המשחק לצורך האימון עתידי.</li> <li>תיקון\ניצול נקודות תורפה\חוזקה.</li> <li>גיבוש סגנון משחק ובקרה.</li> <li>צפיה במשחק חי והקלטתו + עבודה להגשה.</li> </ul>  | 14      | מעשי      |

| מס' | הנושא הנלמד   | שעות | הערות   |
|-----|---|------|---|
| 7   | כלים מקצועיים למאמן – 7 שעות  |      |   |
| 7.1 | <b>ציוד עכשווי</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הבדלים בין כדור ישן וחדש.</li> <li>• גומיות.</li> <li>• עצים וכו'</li> </ul>  | 2    | עיוני   |
| 7.2 | <b>ניהול ספורט וניהול קריירה</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בניה וניהול אגודה תקציבית ומקצועית.</li> <li>• בניית קריירת שחקן.</li> <li>• מבנה תחרויות בחו"ל.</li> <li>• חשיבות וארגון מחנות אימונים.</li> <li>• מתי ואיך לשחרר הלאה (לפנימיה או חו"ל).</li> </ul> | 5    | עיוני   |
| 8   | אימון המאמן   | 10   | מעשי<br>בנוסף ישנם עוד 10 שעות הדרכה בנושאי הלימוד השונים |
| 9   | <b>מבחנים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עיוני - 2</li> <li>• מעשי - 2</li> </ul>   | 4    | עיוני<br>מעשי   |
| 10  | סטאז' מעשי  | 40   | מעשי  |
|     | <b>סה"כ שעות</b>  | 141  |   |

**מקורות לימוד מומלצים**

1. "תוכנית מקצועית טניס שולחן" (2020), כהן, י, בייצ'ר, ש, שחן, י, רז, צ, סרף, ג, ליסובצב, פ.
2. ITTF-PTT Level 1 Coaching Manual, Glenn Tepper, ITTF Development Manager, 2007 International Table Tennis Federation (ITTF)
3. Advanced Coaching Manual, Philippe Molodzoff, FTTT National Coach, 2008 International Table Tennis Federation (ITTF)