

תכנית להכשרת מדריכים בטניס שולחן

התכנית מעודכנת לתאריך 24.5.2026

1. מטרת התוכנית:

- א. ללמד יסודות טכניים של המשחק.
- ב. ללמד יסודות בטקטיקה אישית וקבוצתית.
- ג. להקנות מיומנויות בסיסיות בתכנון האימון.

2. תנאי קבלה לקורס:

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

- א. המועמד הינו בוגר כיתה י' (ויציג אישור בהתאם מבית ספרו
- ב. בעל רקע וניסיון מוכח בענף הנלמד שהשתתף במשך 3 שנים לפחות בפעילות תחרותית במסגרת אגודה/איגוד/התאחדות בענף הספורט התחרותי הנלמד (ויציג אישור בהתאם מהאגודה/מועדון).
- ג. על המועמד לעמוד בהצלחה בבחינות מיון עיוניות ומעשיות .
- ד. בעלי 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 במבחנים העיוני והמעשי = 70 לפחות.
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את כל מחויבותו, יקבל תעודת מדריך טניס שולחן.
- תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה .**

5. תכנית הלימודים כוללת שעות 158 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 50 שעות .
- ב. מעשי/ענפי -108 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. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לקיים לכל חניך 2 סדנאות צפייה מודרכות בנות 2.5 שעות כל אחת, הכוללות צפייה באימון המועבר על-ידי מאמן מוסמך בענף. במסגרת הסדנאות יתקיים ניתוח מקצועי ושיח בהנחיית הצוות המקצועי, לצורך חיזוק החיבור בין הידע הנלמד בקורס לבין היישום המעשי בשטח

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 50 שעות לימוד

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית; מהו אימון ומהם גורמי הישג
2. גישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות באימון ספורטיבי
3. אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית
4. שלבים בתכנון האימון
5. עקרונות העמסה והתאוששות
6. התפתחות ביולוגית ודרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים
7. מעקב ובקרה בתהליך אימונים ותחרויות/משחקים.

א.1.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום תורת האימון, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	תורת האימון – מבוא: - חשיבות הספורט והפעילות הגופנית - סוגי הספורט והפעילות הגופנית - הגדרה של אימון ספורטיבי והגורמים החשובים בו - מרכיבי ההישג - היבטים בולטים בתורת האימון	2	עיוני מהו אימון ספורטיבי? בהתאם לסוג ולאופי האימון, הגיל, עקרון התקופתיות והצרכים הספורטיביים
	התפתחות ביולוגית של הצעיר (ילד, נער) והשלכותיה על ספורט תחרותי - עקרונות של התפתחות ארוכת-טווח לפיתוח הספורטאי (LTAD) – או תכנית דומה - שלבי התפתחות של ספורטאי - המטרות העיקריות של המודל: פיתוח אוריינות גופנית, שיפור ביצועי ספורט והגברת רמות הפעילות הגופנית. והתאמתן לשלב ההתפתחות הביולוגי הרלוונטי - גורמי המפתח בהתפתחות ספורטאי: - אוריינות גופנית	4	עיוני לינק: Canadian Long-Term Athlete Development Framework - בפירוט של תכנית ה- LTAD לתת דגשים העומדים מאחורי כל שלב בתכנית ובחירת תכנית המותאמת לענף הספורט הרלוונטיים לקורס - הבנת דפוסי קצב הגדילה עבור בנות ובנים (PHV) - דרכים ואמצעים לפיתוח ולטיפול ספורטאים צעירים - התייחסות להבדלים בין בנים לבנות בשלבים השונים.

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	○ דגימה והתמחות - התפתחות מוקדמת ומאחרת ○ גיל – כרונולוגי, ביולוגי, יחסי - התפתחות מוקדמת ומאחרת. ○ חלון הזדמנויות- יכולות אימון והענות לגירויים ○ התפתחות אינטלקטואלית, רגשית ומוסרית ○ מצוינות לוקחת זמן ○ תחרות ○ פרישה מוקדמת		
2	גישות והיבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה בכלל ובהדרכת ילדים בפרט: • יעילות תהליך ההדרכה: תכנון מטרות לטווח קצר, בינוני וארוך עפ"י עקרונות פיתוח ספורטאים בטווח הארוך (LTAD). • ארגון נכון של אימונים	3	עיוני • דרכים וסגנונות הוראה בהתאם לגיל וליכולת הגופנית, הקוגניטיבית וההתפתחותית של הספורטאי • דוגמאות של מטרות קצרות וארוכות-טווח בכל אחד מהשלבים לפיתוח ספורטאים • גורמים המעודדים יעילות באימון בהתאם לשלבי ההתפתחות השונים

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	תהליך האימון והתחרות: • תהליך האימון ועקרונותיו • תחרות - יחס אימון לתחרות עפ"י עקרונות LTAD בגילאים השונים • היבטים מתודיים של יחידת אימון ותכנונה • תהליכים ועקרונות של העמסה והסתגלות ביולוגית • עקרונות החימום כהכנה לאימון ולתחרות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש (אורח חיים)	4	עיוני • מרכיבי העומסים: היקף, עצימות, תדירות, משך • עקרונות האימון: עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, השפעה מעוכבת, תמורה פוחתת, הפיכות • היחסיות שבין פיתוח ארוך טווח לניצחון כמטרה
5	אמצעים ודרכים לבנייה ושיפור היכולת הגופנית: • בניית היכולת הגופנית בכל אחד משלבי ההתפתחות של הספורטאי הצעיר. • חלונות הזדמנות לפיתוח מרכיבי היכולת הגופנית - תקופות רגישות/קריטיות שבהן לאימונים יש השפעות אופטימליות על פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית: ○ מרכיבי היכולת הגופנית: ✓ אימון סבולת ✓ אימון כוח ✓ אימון מהירות	5	עיוני • חשיבות האוריינות הגופנית כבסיס להמשך פיתוח יכולות גופניות בשלבים מתקדמים בפיתוח הספורטאי. • יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. • מומלץ (במידת האפשר) לקשר בין מרכיבי הכושר לענפי ספורט המיוצגים בקורס. שיטות ואמצעי אימון שיילמדו בכל מרכיב ומרכיב

מס'	הנושא	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	✓ אימון קואורדינציה ✓ אימון גמישות ✓ שיטות ואמצעי אימון		
6	ניטור צמיחה, מעקב ובקרה במהלך השלבים השונים • מעקב אנתרופומטרי וגופני (כללי) – ניטור (מעקב) אחר תהליך צמיחת הספורטאי - זיהוי מתבגרים מוקדמים ומאחרים • טכניקות לניטור ומדידת ספורטאים – תזמון, סוגי מדידות • מבדקי יכולת בשדה • התפתחות ההעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות) בחלק המעשי: הדגמת מדידות ומבדקים והצגת המכשור העדכני והמתקדם למדידה + התייחסות למכשור ולאמצעים הקיימים באגודות הספורט	4	2 עיוני, 2 מעשי • ניטור וזיהוי רמת הבשלות של ספורטאים, כך שתוכניות אימונים, תחרות והתאוששות יתבססו על גיל התפתחותי ולא על גיל כרונולוגי • זיהוי PHV ואת עקומת PHV עבור כל ספורטאי. • עקרונות מרכזיים בתהליך המעקב והבקרה • חשיבות המבדקים (על מה לשים את הדגשים) • כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, דרכי עיבודם וניתוחם • אופן השימוש בנתונים ולמה נועדו (לדוגמה: האם גם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?) • הצגת המבדקים
7	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	23	

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. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
11. Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
12. Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
13. Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
14. David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
15. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
16. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
17. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. מבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים, תוך התייחסות לגיל ולהתפתחות הספורטאי הצעיר
3. דרישות פיזיולוגיות שונות ויישומן בתהליך האימון בהתאם לענף הספורט
4. פציעות ספורט אופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי, טיפול, שיקום ותרגול; הפניה לגורם מוסמך
5. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

א.2.ב. מרצים:

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחומי הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
2. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנוטלים חלק בתחרויות
4. רופא ספורט
5. רופא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט לקורס מדריכים :

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מדעי הספורט – כללי: • מדעי הספורט כגון אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביוכימיה, שנועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור של ביצועים ספורטיביים • שילוב של מדעי הספורט וטכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה	1	עיוני הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענף הספורט המיוצג בקורס
2	אנטומיה כללית: מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. פיזיולוגיה: מסלולי אספקת האנרגיה: • שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי אלקטי, אנאירובי/אירובי לקטי) • הבדלים בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי. יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמה: ▪ את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר הלב ניתן ללמד עם מסלול אספקת האנרגיה אירובית. <u>הערה:</u> בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	6	עיוני. הקשר בין החומר הנלמד לבין ענף הספורט הספציפי המיוצג בקורס

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
3	גדילה והתפתחות: - גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי - התפתחות הספורטאים הצעירים – תקופות רגישות בשלבי האימון, עקומת גדילה. - השוואה בין המינים הערה: בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות	2	עיוני - המושגים גיל כרונולוגי וגיל ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים - סימני התפתחות ביולוגים והשפעתם על הסתגלות מואצת לאימונים. - איתור ומיון ספורטאים תוך התייחסות להבדלים בין בנים לבנות - תיאום בין המרצה לרכז המקצועי של הקורס
4	אורח חיים נכון לספורטאים צעירים - 4 ש', עיוני התייחסות ספציפית לספורטאים צעירים		
	תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - Food First Approach. עקרונות של התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים ותחרויות (גדילה, סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)	3	עיוני דרישות תזונתיות והמלצות לצריכת נוזלים על-פי ענפי ספורט (משפחות ענפים) * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום תזונה לספורטאים
	משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית		
	מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצורכי גדילה והתפתחות מיטביות		

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים (ויטמינים ומינרלים) בקרב ספורטאים צעירים: ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D		
	שינה: - תפקידה בכלל ובביצועים אתלטיים בפרט, השפעותיה ותרומתה בביצועים אלה - איכות ומשך זמן השינה של ספורטאים צעירים - ילדים ומתבגרים.	1	עיוני דרישות והמלצות שינה על-פי ענפי הספורט (משפחות ענפים)
	היגיינה: - משמעותה והשפעותיה על הבריאות ואורח החיים של הספורטאי - פירוט הפעולות שמבצע הספורטאי כדי לשמור על היגיינה		עיוני
	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	14	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' 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 ופתולוגיה" 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) – נייס, 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 נייס, 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. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd". Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תיאוריות בפסיכולוגיה, הקשר שלהן לספורט והשפעתן על ביצועים ספורטיביים
2. השפעה של גורמים פסיכולוגיים: היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומעורבותם בביצועים בספורט ובפעילות גופנית
3. עירור ושימור מוטיבציה (כלים ליצירת מוטיבציה) אצל ספורטאים
4. ההשפעה הפסיכולוגית על שלבי האימון בתהליך ההתבגרות של הספורטאי
5. עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות בתהליך האימון
6. חשיבות הנושא של "שמירה על הילד": כיצד יכול המדריך להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח
7. ערכי התנהגות, חינוך וחברה, הבאים לידי ביטוי בספורט, וכיצד להיעזר בספורט כדי לרכוש אותם.

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

מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים על-פי חוק הספורט
2. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.

א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	מבוא לפסיכולוגיה של הספורט: • רקע, היסטוריה, גישות שונות • תיאוריות בפסיכולוגיה והקשר שלהן לספורט: ✓ תיאוריות דינמיות ✓ תיאוריות התנהגותיות ✓ תיאוריות הומניסטיות	2	עיוני • אפקט התחרות אל מול התוצאה - מטריפלט (1989) ועד היום • תיאוריות בפסיכולוגיה: ✓ דינמית - פרויד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני) ✓ התנהגותית - סקינר ופבלוב ✓ קוגניטיבית התנהגותית - אליס ✓ הומניסטית - רוג'רס
2	יחסי גומלין: מאמן-ילדים-הורים • כיצד משפיע ההורה על פעילות ילדו? • הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד • כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת?	1	עיוני • הימנעות מהנחיות וממסרים סותרים על-ידי המאמן וההורים, המקשים על הילד ופוגעים ביכולת הריכוז שלו ובביצועיו. זאת כיוון שהם הדמויות הבולטות בחייו ובעלות הסמכות המשמעותית ביותר עבורו • חלוקת תפקידים נכונה בין מאמנים להורים. מדובר באינטרס משותף וחשוב ביותר, המאפשר לספורטאי להתרכז באימון/תחרות • הימנעות מציפיות גבוהות של ההורים, המגבירות את הלחץ על הילד ועלולות לפגוע בתפקודו ובביצועיו, ותפקיד המאמן בהקשר זה
3	שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטאלי:	2	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	• היבטים קוגניטיביים בספורט וזיהוי דפוס חשיבה קוגניטיביים • אימון בזיהוי דפוס חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים • שליטה בעוררות באמצעות טכניקות ויסות רגשיות; דימוי חזותי; הצבת מטרות • אימון התנהגותי לשינוי דפוס התנהגות דיספונקציונליים, כולל תרגול מעשי. • התמודדות מול כישלונות והצלחות		תיאוריה קוגניטיבית והתנהגותית ולמידת כלים מתחום ה-CBT • אימון קוגניטיבי: ✓ זיהוי אמונות יסוד של הספורטאי – באיזו מידה הוא מאמין ביכולתו להתמודד בהצלחה עם אתגרים ✓ כיצד הוא מתייחס לקושי ו/או לכאב ✓ תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם ('אני תמיד חייב להצליח'; 'אסור לי אף פעם להיכשל') ✓ האם דפוס החשיבה מקדמים את הספורטאי? החלפתם בדפוס חשיבה יעילים. • אימון התנהגותי: חשיפה למצבים ולסימולציות מעוררי חרדה
4	התפתחות של ספורטאים צעירים • צמיחה והתפתחות של ספורטאים צעירים • אימון ילדים ומתבגרים • דגשים באימון ילדים ובני נוער על-פי: ✓ שלבי התפתחות רגשיים/קוגניטיביים ✓ אפיוני הגיל והתאמתם לענפי ספורט השונים	2	עיוני מאפיינים ודגשים על-פי גיל
5	הגנה על הספורטאי הצעיר (התמקדות בהיבטים פסיכולוגיים של פגיעות בספורט):	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	- מה זו פגיעה/התעללות? - אילו סכנות קיימות בעולם הספורט? - הטרדות מיניות - מקומם של המאמנים והמדריכים בהגנה על ילדים		
6	ערכים בספורט: - אתיקה וערכים המוקנים על-ידי הספורט - בניית קוד אתי לגבי אלימות בספורט	2	עיוני המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	אימון ילדים בעלי צרכים מיוחדים: עודף משקל, הפרעות אכילה, דימוי עצמי נמוך, בעיות קשב וריכוז, ADHD ועוד	1	עיוני מאפיינים וכלים לפעילות
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	13	

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. (2018,). 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
14. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64. (Hebrew).

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 114 שעות

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
1	תפקיד מדריך: - מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. - תקשורת עם ההורים. - פסיכולוגיה קבוצתית - איך לגרום לשיתוף פעולה מצד הילדים.	3	עיוני לינק - פרק 1 - תפקידו של מאמן ילדים - ick - תרגום לעברית שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף טניס שולחן
2	פדגוגיה ומתודיקה בספורט: - שליטה בטכניקות/מיומנויות של הוראה/הדרכה - תכנון וכתובה של מערכי אימון - ארגון הפעילות באימון	3	עיוני * מומלץ: - עבודה במסגרת סדנאות - מרצה מומחה בתחום הנלמד בענף טניס שולחן
3	<u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפי לענף טניס שולחן -</u> נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף טניס שולחן ודרכים לשיפור המרכיבים.	6	3 עיוני, 3 מעשי - הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי בענף טניס שולחן, דיון בנושא והתייחסות לניתוחי תנועה שונים (Motion Analysis) - הצגת הנתונים המדעיים הקיימים בספרות המקצועית

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	- מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והדומיננטיים בענף הטניס שולחן. - שיטות ואמצעי האימון הרלוונטיים לפיתוח יכולות גופניות בענף טניס שולחן (אימון קואורדינציה מוגבר).		* מומלץ מרצה מומחה בענף טניס שולחן
4	מדעים ורפואת ספורט – טניס שולחן – 10 שעות		
4.1	פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף טניס שולחן: - הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף טניס שולחן - עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. - שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף טניס שולחן * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות.	5	2 עיוני, 3 מעשי * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף טניס שולחן
4.2	פציעות ספורט (ידע כללי): - זיהוי של פציעות ספורט שכיחות בענף טניס שולחן - זיהוי סיכונים/רגישות	3	עיוני * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף טניס שולחן

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	- הפניה לאבחון (במידת הצורך) - תרגול מניעה, המסייע להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבותה של תכנית למניעת פציעות) * בנושא זה יש להתייחס להבדלים בין בנים ובנות		
4.3	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף טניס שולחן	2	עיוני - הדגשת חשיבותה של ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים * מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף טניס שולחן
5	תורת הענף – אימון מתחילים - מבוא לקורס\ענף טניס שולחן – 1 עיוני - אחיזה - דגשים ותיקון טעויות – 1 עיוני - עמידת מוצא ותנועת רגליים – 1 עיוני - לימוד יסודות - 6 סוגי החבטה הבסיסיים – 3 עיוני - דחיפה (כף יד, גב יד) - צ'ופ (כף יד, גב יד) - קונטרה (כף יד, גב יד) - לימוד יסודות – שלבי הגשה בסיסית – 1 עיוני	16	11 עיוני, 5 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	6. הכרת הכדור, עצים וגומיות וסוגי המחבטים השונים והשפעתם על מהירות וסיבוביות הכדור – 2 עיוני 7. תרגול מעשי – לימוד מיומנויות בסיסיות (4.2-4.6) ושליטה בכדור כולל תרגילים על ומחוץ לשולחן – 5 מעשי 8. דגשים לגיוס ילדים וניהול חוג מוצלח – 2 עיוני		
6	תורת הענף – אימון מתקדמים 1. אימון הישגי לעומת אימון חוגים – עיוני 1 2. חבטות מתקדמות – 3 מעשי • ספין – בלוק • לופ – הנחתה • צ'ופ מרחוק • פליפ 3. הגשות והחזר הגשות למתקדמים - 5 מעשי 4. התאמת מחבט וסגנון משחק למאפייני השחקן – 2 עיוני 5. תנועת רגליים ותרגילי משחק מתקדמים – 2 מעשי 6. תרגילי מולטיבול עיוני ומעשי – 4 מעשי 7. שימוש ברובוט, לוח מחזיר, גלגל ספין ועזרים נוספים – 2 מעשי	24	4 עיוני 20 מעשי

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	8. טקטיקה בסיסית (מהלך ראשון, סגנונות, קוצים) – 2 מעשי 9. טקטיקה מתקדמת (ניתוח משחקים בתחרות/וידאו) – 2 מעשי 10. משחק זוגות – 1 עיוני		
7	אימון המדריך תרגול אימונים לדוגמא + משוב – 3 לכל חניך (ציון מעשי לאימון המדריך בקורס – משוקלל בין 3 אימונים)	20	מעשי
8	תורת הענף – כלים מקצועיים 1. בניית מערכי אימון – 2 עיוני 2. מבוא לתכנון עונה – Periodization – 2 עיוני. 3. חוקה ושיפוט וארגון תחרויות – (יש ללמוד מרחוק Online) את החומר המצורף בלינק כהכנה לשיעורים העיוניים בכיתה) – 2 עיוני 4. מבנה הספורט בישראל, מנהל הספורט, איגוד, אגודות, רשויות מקומיות וועד האולימפי – 2 עיוני 5. עבודה עם אוכלוסיות מיוחדות - 2 עיוני – הרצאה של ספשייל אולימפיקס: רמות תפקוד, דרכי גישה, כלים.	10	עיוני לינק לנושאים - חוקה ושיפוט/שופטים
9	<u>חשיפת מדריכים לטניס שולחן פראלימפי</u>	5	2 עיוני

מס	הנושא הנלמד	שעות	הערות
	א. מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, דרגות ליקויים קלסיפיקציה (רמות נכות על פי ITTF), חוקה ושיפוט, היכן משחקים בארץ (1 עיוני + צפייה בסרטים) ב. לימוד מיומנויות – טכניקה אישית על פי רמת ליקוי וסוגי נכויות, סוגי אחיזות ומכות – יד קשורה/יד חופשית (3 מעשי). ג. סיפורו של שחקן טנ"ש פראלימפי - מפגש עם שחקן פראלימפי (1 עיוני)		3 מעשי התנסות מעשית בתנאי מגבלה (יד קשורה, עמידה במקום ללא תזוזה, ישיבה בכיסא גלגלים)
	סדנת צפייה – ראה נספחים 1 ו- 2: - נספח 1 – הנחיות לסדנת צפייה באימון - נספח 2 - דף צפייה – סדנת צפייה באימון	5	מעשי - עפ"י הנוהל המפורט בנספחים 1 ו- 2 - בקורס המדריכים יתקיימו 2 סדנאות צפייה 2.5 שעות לכל סדנה
10	מבחנים: מבחן עיוני ענפי – 1 מבחן מעשי - 10	6	
	סה"כ שעות	108	

מקורות לימוד מומלצים:

(1) "תוכנית מקצועית טניס שולחן" (2020), כהן, י, בייצ'ר, ש, שרון, י, רז, צ, סרף, ג, ליסובצב, פ.

(2) איגוד טניס שולחן - [שופטים](#)

- 3) ITTF-PTT Level 1 Coaching Manual, Glenn Tepper, ITTF Development Manager, 2007 International Table Tennis Federation (ITTF)
- 4) Advanced Coaching Manual, Philippe Molodzoff, FFTT National Coach, 2008 International Table Tennis Federation (ITTF)
- 5) Table Tennis Steps to Success, Richard McAfee, 2009

נספח 1 - סדנת צפייה באימון - קורס מדריכים בספורט תחרותי

1. סדנת הצפייה בתהליך ההכשרה

סדנת הצפייה מהווה מרכיב משמעותי בתהליך ההכשרה של קורס מדריכים בענפי הספורט התחרותיים ונועדה לחזק את החיבור בין הידע הנרכש בקורס לבין היישום המעשי בשטח, כחלק מתהליך להכשרת מדריכים מקצועיים, אחראיים ובטוחים בעבודתם.

2. מטרת הסדנה

מטרת סדנת הצפייה, לאפשר לחניכי קורס המדריכים צפייה מודרכת באימון המועבר על-ידי מדריך/מאמן מוסמך, לצורך התרשמות וניתוח מקצועי של תהליכי אימון מתודיים ותהליכים מעשיים מקצועיים, בהתאם לסטנדרטים של ענף הספורט. כמו כן הסדנה תעודד חשיבה ביקורתית ושיח מקצועי על דמות ותפקיד המאמן ותסייע למדריך לקבל ולגבש כלי הדרכה שיתרמו להצלחתו כמדריך.

3. אופן ביצוע:

בקורס המדריכים יתקיימו 2 סדנאות צפייה הכוללים ארבעה חלקים כ"א.
חלק ראשון – מפגש מקדים עם המאמן בה יוצגו נושא ומטרות האימון וסיבה לבחירתן ומאפייני הקבוצה.
חלק שני – צפייה באימון למשך 60-75 דק. במהלך הצפייה ימלאו החניכים דו"ח צפיה מובנה. חלק שלישי – בתום הצפייה תתקיים שיחה פתוחה עם המאמן הקבוצה בה יציג סיכום האימון ויענה על שאלות החניכים.

חלק רביעי – דיון פתוח עם המאמן המקצועי של הקורס המתבסס על דף הצפייה בהתייחס לשני המרכיבים העיקריים של הצפייה: המתודיקה- ניהול האימון והמקצועיות - הצד המקצועי של האימון.

- הערה: הסדנה אינה מהווה הערכה אישית של המאמן הנצפה, אלא כלי למידה והכשרה עבור חניכי הקורס, תוך שמירה על שיח מקצועי, מכבד.

4. הנחיות לחניכים: החניכים יתמקדו בצפייה בהיבטים המפורטים:

א. ניהול האימון

- התקשורת של המאמן
- שימוש בחיזוקים.
- שמירה על בטיחות באימון
- ארגון האימון ואופן הדרכה
- שפה מתודית
- שפה ושמירה על מוגנות החניכים

ב. מקצועיות

- ניצול זמן האימון – זמן פעילות
- התאמת האימון לרמת הספורטאים
- גיוון ויצירת עניין
- משוב ותיקון שגיאות
- שימוש בשפה מקצועית

ג. הערות להתנהלות בזמן הסדנא

- החניכים יהיו קרובים בטווח שמיעה למאמן המדגים.
- יש להחזיק את דף הצפייה "בפולדר" כדי שניתן יהיה לרשום הערות.
- יש לשמור זמן משמעותי של לפחות חצי שעה לחלק הרביעי – דיון עם המאמן המקצועי.

5. הנחיות למאמן המקצועי

סדנת הצפייה היא חלק מתהליך ההכשרה שמתחיל כבר מהיום הראשון של הקורס. הסדנא תתבצע לאחר שהחניכים התנסו באימוני מדריך בקבלת משוב מקצועי ומתן משוב עמיתים. הערות:

- בחירת המאמנים המדגמים: מאמנים מעוררי השראה בעלי תקשורת חיובית ויכולת אימון גבוהה אשר מבינים ומחויבים לתהליך.
- המאמנים המדגמים יקפידו לפתוח את האימון בשיחה, להבליט מתודיקת אימון ברורה (הכוללת בין השאר הדגמות ומשובים) איכות מקצועית (הכוללת שימוש במונחים) ולזמן לחניכים הזדמנויות צפייה משמעותיות של מהלכי אימון חשובים ורלוונטים לתהליך ההכשרה.
- בחירת קבוצת ההדגמה – גיל ורמה מקצועית רלוונטיים להרשאות דרגת המדריך. מספר חניכים אופייני לענף.
- נושאי האימון הנבחר: יש לבחור נושא המאפשר הזדמנויות צפייה בהם יוכל החניך לממש את הנדרש בדף הצפייה המפורטים בסעיף 4 (א-ב)
- הנחיות לדיון וסיכום הצפייה (ראו סעיף 3 חלק שלישי ורביעי) – יש לאפשר שיחה פתוחה ולעודד את החניכים לשאול שאלות ולהביא לדיון הערות שעלו במהלך הצפייה.

6. תוצרי למידה ומיומנויות נרכשות

- החניך יזהה את גישת המאמן והתקשורת שלו בניהול האימון.
- החניך ידע לזהות את מידת מוגנות הספורטאים באימון.
- החניך יזהה כלים מתודיים (שיטות ואמצעי הדרכה) לארגון האימון בהם השתמש המאמן
- החניך ייחשף לשפה מקצועית ושימוש במונחים מקצועיים.

- החנך יזהה את מרכיבי האימון (נושאים) וידע לקשר בין מטרות האימון, מערך האימון והביצוע בפועל בהתאם לצרכי הקבוצה כפי שהוצגו.
- החניך יטפח חשיבה רפלקטיבית וביקורת מקצועית בונה, כחלק מתהליך הלמידה וההתפתחות המקצועית.
- החניך יפיק תובנות יישומיות לעבודתו העתידית כמדריך.

נספח 2 - דף צפייה – סדנת צפייה באימון

קורס הכשרת מדריכים בענף ספורט תחרותי

1. פרטי הסדנה

שם ומשפחה חניך/ה	תאריך	שעה
מוסד ההכשרה	ענף ספורט	מסגרת האימון (מועדון/נבחרת/חוג)
מקום האימון	מתקן האימון	שם המאמן/ת הנצפה
גיל המתאמנים	מספר המתאמנים באימון	רמת הספורטאים: ישגי/נבחרת/חוג עממי

נושא האימון: _____

מטרות האימון:

א. _____

ב. _____

ג. _____

2. תכנון האימון ומטרותיו

סמן/י והתייחס/י בקצרה:

- האם מטרות האימון הוצגו באופן ברור: כן ☐ חלקית ☐ לא ☐
- התאמת רמת האימון לשלב ההכשרה ולרמת המתאמנים: כן ☐ חלקית ☐ לא ☐
- רשום התרשמותך: _____

3. מבנה, רצף וניהול האימון

- שיחת פתיחה: ☐ כן ☐ לא
- חימום: ☐ כן ☐ לא
- רצף תרגילים הגיוני ומדורג: ☐ כן ☐ לא
- ניהול זמן: ☐ טוב ☐ סביר
- רשום הערות לגבי ארגון האימון וארגון הציוד:

4. אופן הביצוע, ההדרכה והמשוב

- הסברים ברורים: ☐ כן ☐ לא
- שימוש בהדגמות: ☐ כן ☐ לא
- שימוש בשפה מקצועית: ☐ כן ☐ לא
- תיקון טעויות ומתן משוב מקצועי: ☐ יעיל
- רשום תובנות והערות נוספות:

5. תקשורת מאמן-מתאמן וניהול הקבוצה

- שיח מכבד ומקצועי: ☐ כן ☐ לא
- שימוש בחיזוקים חיוביים: ☐ כן ☐ לא
- ניהול משמעת וסדר: ☐ יעיל ☐ סביר
- רשום התרשמותך מהאווירה באימון בכל הקשור לעידוד, הגברת מוטיבציה:

6. בטיחות, מוגנות וסביבה אימונית

- האם ניתנו כללי בטיחות במהלך האימון: כן ☐ לא ☐
- הקפדה על כללי בטיחות באימון: כן ☐ לא ☐
- רשום התרשמותך:

7. מוגנות הספורטאי

- שמירה על מוגנות הספורטאי: כן ☐ לא ☐
- רשום התרשמותך:

8. התרשמות מקצועית מסכמת (רפלקציה)

תובנות יישומיות לעבודתי כמדריך/ה:

שם החניך/ה _____ חתימה _____ תאריך: _____

שם המאמן המקצועי _____ חתימה _____ תאריך: _____