

תכנית להכשרת מאמנים בטניס

התכנית עדכנית לתאריך 10.12.2020

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים **בצהוב** ניתן ללמד בלימודים מקוונים,
את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

1. מטרת התוכנית:

- להקנות אהבה ורצון עז לענף... ובקרב שחקניו
- הכשרת המאמן לעבודה עם ספורטאים הישגיים בכל הגילאים ובפרט:
- הקניית הידע התיאורטי והמקצועי לאימון מתקדם בטניס
- מתן כלים לאימון שחקנים וקבוצות בספורט התחרותי
- מתן כלים מקצועיים למאמן לבניית חזון/פילוסופיית אימון
- פיתוח הבנת המשחק ודרכי התמודדות עם אתגרים
- הכשרת המאמנים להיות דמויות משמעותיות חיוביות במגרשים

2. תנאי קבלה לקורס:

- יכולים להתקבל לקורס מאמני טניס מועמדים בכל הסעיפים הנ"ל:
- א. בעלי תעודת מדריך טניס עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות באימון קבוצות במסגרת מועדון הטניס המוכר ע"י איגוד הטניס
 - ב. אישור רפואי
 - ג. יוכלו להתקבל לקורס מאמנים שחקני עבר מקצועניים בטניס שאין בידם תעודת מדריך אם הוכיחו אחד מהנ"ל:
- חמש שנות ניסיון כשחקן בסבב המקצועני בטניס (סבבי WTA ITP ITF).
 - שחקן נבחרת גביע דיוויס, גביע הפדרציה.

3. מבחני כניסה:

- מילוי שאלון אישי וראיון קבלה אישי (נספח א' לתכנית זו).
- המלצה כתובה ע"י מנהל מקצועי במועדון בו הוא מאמן.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר ומטלות:

- א. מבחנים עיוניים בלימודי המדעים ציון מעבר 70
- ב. מבחנים עיוניים בתורת הענף ציון מעבר 70
- ג. מבחנים מעשיים-אימון, המאמן, בהתאם למערכים שהוכנו בעבודת הגמר. ציון מעבר 70
- ד. כל חניך יידרש להגיש במהלך הקורס תכנית עבודה רבעונית מפורטת הכוללת את המרכיבים הבאים:

- בניית תכנית רבעונית בחלוקה לתקופות העבודה
- הכנת פרופיל שחקן תחרותי
- הכנת פרופיל ביצועי לשחקן תחרותי
- הכנת פרופיל לקבוצה תחרותית
- בניית ארבעה מערכים חודשיים, אחד לכל חודש
- פירוט העבודה במערך יומי, לאימון קבוצה, 4 מערכים לכל חודש, סה"כ 16 מערכים יומיים
- 4 מערכי אימון לאימון אישי לשחקן תחרותי-בהתאם למטרות המופיעות בפרופיל הביצוע
- הצבת מטרות לכל אימון ותקופה כולל שיטות אימון (מקורות אנרגיה)

5. תעודת ההסמכה תינתן:

- לחניך שעמד בהצלחה בכל חובותיו הלימודיים הכוללים מבחני הסמכה ושהשלים סטאג' כמפורט בתוכנית הלימודים (סעיף 5, את הסטאג' יש לקיים לאחר סיום תכנית הלימודים העיונית והמעשית בקורס).
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.



6. תכנית הלימודים כוללת 245 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות .
- מעשי/ענפי – 173 שעות
- סטאז' - 20 שעות

סה"כ : כ- 245 שעות

7. 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 .

8. נספחים:

לתכנית הפעילות הענפית מצורפים נספחים: א', ב', ג', ד', ה', ו', ז'.

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

א'1 - תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרת 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 מטרת (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>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</p> <p>חזרה על -</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גונית 	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>המאמן בספורט ההישגי -</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי - מדעי - רפואי 	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>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) 	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>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולת וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. 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>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 	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 לגורמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

א.2.א. 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.3.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה - כללי</p> <p>1. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>2. הבנת מישורי תנועה (התנועות המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. 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>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <p>1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p>	3 עיוב 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'
		<p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. מהירות</p> <p>4. כוח</p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	
<p>משא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסימלת ובענפי outdoor</p>	<p>2 עיוני</p>	<p>אקלים וגובה -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p>לדוגמה - 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>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</p> <p>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</p> <p>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים - food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p>משק הנוזלים - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p>מאזן אנרגיה - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p>תוספים - הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</p>	4 שעות	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</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>/http://www.inado.org.il</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה 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 שאושח 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>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט – סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגיים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. 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. בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>	1 עיוני	<p>שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>
2	<p>המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגיים בספורט כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגיים 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 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>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</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 מוטיבציה: 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>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עורות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרת לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עורות לחץ וחרדה</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>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2 עיוני	<p>איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים</p>
4	<p>פציעות ספורט</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>אימון ספורטאיות:</p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "חודיים" לאימון ספורטאיות.</p>	2 עיוני	<p>היסטוריה-מית' 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) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד 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. RainerM.(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

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 - סה"כ 170 שעות לימוד

(מתוכם 74 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

ב.1. חלק א

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
מדעי הענף	שיחת פתיחה: <ul style="list-style-type: none"> היכרות חניכים, הצגת התכנית השנתית, דרישות/חובות התלמיד, מבדק ידע. 	2	-	
	מרכיבי חבטה ושליטה	2	2	
	אחיזות			
	שחק ותישאר + עשרת השלבים	1	1	P&S שחק ותישאר, עשרת השלבים
	[סטטיסטיקה – ניתוח משחק	1	2	
	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל: <ul style="list-style-type: none"> מבדקי יכולת בשדה – לדוגמה: ביפים, מהירות זריזות באמצעים שונים פלטת כוח, Sit And Reach מבחן גמישות. 	2	2	בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> • מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, סו"ח, בדיקה איזוקינטית. • אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד. • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 			<p>מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט, בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו, חשיבת בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים</p> <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרתם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>
	GBA - גישה מבוססת משחק - ג.מ.מ, סגנונות למידה	2	2	נספח ב'- מערך ג.מ.מ
	<p>חלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) 	6	2	<p>יישום נושאים זה <u>חייב</u> להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבעיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית-אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות. ניתן לשלב סדנא.</p>

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	<p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפניי ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות.</p>			
	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)	4		<p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד</p> <p>תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונית ודוגמאות מסיטואציות ריאליות</p>
	היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט	3	3	<p>ממלך מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>
	<p>1. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף).</p>			

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	<p>2. 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>3. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף)</p> <p>4. שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>			
	ניתוח חבטות	2	2	
	גורמים פיזיים	2	1	
	<p>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס:</p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף.</p> <p>2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף.</p> <p>א. הנחיות כלליות ובטיחות.</p>	7	7	<p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/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>

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	<p>ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.</p> <p>ג. עבודה עם אמצעים שונים.</p> <p>3. תרגילים נבחרים.</p>			
	<p>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</p> <p>1. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</p> <p>2. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצלבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).</p> <p>3. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>4. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p>	4	2	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	5. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה). בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות			
	יעילות ביצוע/תוצאה	2	2	
	מחזור החבטה	2	2	נספח ו'-מערך אימון ומהלך הפעילות
	מערכי אימון חניכים מגישים ומעבירים	2	-	נספח ב'-ג'-מערכי אימון ומטרות
	מבחן עיוני מדעי הענף	2	-	
	סה"כ חלק א'	43	33	76

ב.2. חלק ב

חלק	הנושא הנלמד	שעות כיתה	שעות מגרש	הערות
שליח תומכת	קווים מנחים גילאי 10-12-14 בשיתוף ילדי מועדון	1	4	נספח ד'-קווים מנחים מערכי עבודה בהתאם
	אסטרטגיה וטקטיקה	2	4	
	מהלכים טקטיים	2	2	
	טניס בכיסאות גלגלים-פראולימפיים	5	7	תאום מרצה אורח מול הוועד הפראולימפי

			<ul style="list-style-type: none"> • עדכוני חוקה, חזרה על דגשים עיקריים בנושאים כלליים לגבי היכרות עם הענף. • חזרה על סוגי אחיזות וחבטות - המאמן ידע ללמד אחיזות והדגמה על כיסא הגלגלים וכן הדגמה של סוגי החבטות ושליטה בכיסא – 2 שעות עיוני. • טקטיקה מתקדמת (סגנונות משחק, הבדלים טקטיים בין שחקן ושחקנית – 1 שעה מעשי. • טקטיקה בהתאם למשטחים מגרש שונים, טקטיקת היחיד וטקטיקה בזוגות) – 2 שעות עיוני+מעשי. • כושר גופני והיבטים פיזיולוגיים ספציפיים לטניס בכיסאות גלגלים – 1 שעה מעשי. • היבטים ביומכניים (מבוא לביומכניקה בטניס בכיס"ג, פיתוח מהירות החבטה, שימוש במחבטים שונים, שימוש בכוח, סבלות, כוח מתפרץ ועוד) – 2 שעות עיוני + מעשי. • היבטים רפואיים - מניעת פציעות האופייניות לענף – 1 שעה - עיוני. 	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> מתחולגיה: לימוד ויישום של תרגילים בנושאי הלימוד השונים, תכנון והוצאה לפועל של מערכי אימון מתקדמים – 3 שעות מעשי.
	2	2	מהלכים טקטיים ב 5 הסיטואציות של המשחק
	3	3	<p>תפקיד המאמן (אימון מנטלי):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. כיצד מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם. 2. פיתוח פילוסופית אימון 3. ניהול ספורטאי 4. <u>אימון מנטלי לשלב התחרותי:</u> <ul style="list-style-type: none"> • מנטלי-4 השלבים, המעגלים
	4	2	<p>פיתוח שחקן</p> <p>אימונים תחרותיים ותרגילים</p>
		2	<p>עקרונות האיתור בספורט</p> <p>יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנטרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.</p>

יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.		2	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.
נספח ה'ז'-בהתאם לתכנית עבודה עם שחקנים צעירים תחרותיים	4	-	ביקור במועדון ועבודה עם הקבוצות התחרותיות
בשיתוף מרצה אורח	2	2	זוגות
נספח ב'ג'-מערכי אימון ומטרות	4	-	מערכי אימון חניכים מגישים ומעבירים
	-	2	מבחן עיוני חלק ב'
61	36	25	סה"כ חלק ב'

ב.3. חלק ג

חלק	הנושא הנלמד	מס' שעות	
		מגרש	כיתה
שנת התחזית	חוקה ושיפוט	-	4
	דמות המאמן	-	1
	מבדק ITN	4	1

אימון המאמן – אימון אישי	-	10	בהתאם למערכי עבודה-מעבודת הגמר
אימון המאמן – אימון קבוצה	-	16	בהתאם למערכי עבודה-מעבודת הגמר
סה"כ חלק ג'	6	30	36
סה"כ שנתי	74	99	173
סטאד'			יתבצע ע"י חונך: מאמן מוסמך, שמאמן במסגרת תחרותית הישגית, עם שחקנים תחרותיים הישגיים, מוכר ע"י איגוד הטניס.

מקורות לימוד מומלצים:

1. PLAY & STAY , Play tennis manual – ITF (2007)
2. ADVANCED COACHES MANUAL – BY Miguel Crespo and Dave Miley – ITF (2002)
3. BIOMECHANICS OF ADVANCED TENNIS – BY Bruce Elliot, Machar reid, Miguel Crespo – ITF (2003)
4. DEVELOPING YOUNG TENNIS PLAYERS – Written by Miguel Crespo, Dave Miley and Gustavo Granitto – ITF (2002)
5. 21st Century Tennis Coaching ACE Wayne Elderton FOR The Game Based Approach (2006)
6. תכנית העבודה לגיל הצעיר בחלוקה לשנת העבודה גילאי 6-8 , 9-10. הוצאה עצמית משה בוגו ואקנין (2007)
7. Complete Conditioning for Tennis-USTA, Homan kinetic (2016) second Edition- Kovacs, Roeter t, Ellenbecker (2016)
8. TENNIS StorkeS and TACTICS John Littleford & Andrew Magrath (2009)

נספח א – שאלון מקדים מועמד קורס מאמני טניס

פרטים אישיים:

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____ מצב משפחתי: _____ גיל: _____
מקום מגורים: _____ מס' פלפון: _____
כתובת מייל: _____ עיסוק: _____

האם הינך פעיל בתחרויות: (סמן בעיגול) בינלאומיות, לאומיות, סיניורים, ליגה.

אחר פרט _____

באיזה תדירות הינך עושה פעילות גופנית באופן שוטף ק / לא במידה וכן פרט:

ניסיון מקצועי ורקע:

1. ציין באילו תחרויות נוער (כולל בינלאומיות) שיחקת כנער? כמה שנים?

2. האם ביצעת שירות צבאי/לאומי? ק / לא במידה וכן היק?

3. באיזה שנה סיימת קורס מדריכים? שם המוסד? ממוצע ציונים:

4. מועדון נכחי בו אתה מאמן כיום? _____

אילו גילאים: _____

5. האם הינך עובד עם תכנית עבודה מסודרת? ק / לא, מערך אימון? ק / לא

6. מדוע אתה מעונין לעשות קורס מאמנים:

7. מהן שאיפותיך כמאמן?

8. ציין 5 מרכיבי חבטה:

9. ציין 5 מרכיבי שליטה:

10. ציין עקרון שמנחה אותך בעבודה עם צעירים:

11. לסיום, האם יש משהו חשוב שנדע עליך שעשוי להשפיע עליך במהלך קורס המאמנים?

נספח ב' לתכנית הענפית

מהלך אימון קבוצתי/אישי

יום/תאריך: _____ שעות: _____ מאמנים: _____
מועדון/מרכז: _____

שמות השחקנים: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

תקופה: טייפר מס' שבוע: 25 תח' מטרה: ארצית קיץ 1

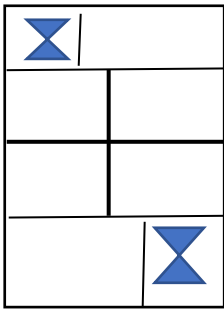
מטרות האימון: חידוד חבטות, שימוש בנשק-הגברת תחושת הבטחון והאימון ביכולת

יעדים לאימון זה: בשלב ב' שחקן חובט כ-60 הצלחה של 70%

מצב משחק/סיטואציית משחק: מאחור – B/B

א' חימום ספציפי: מובנה עם דגשים של המאמן הצופה בנעשה לאורך החימום, תמיד יתחילו ב-S

הערכת עוצמה/קצב/רגלול/אחיזת המחבט: 1-חלש מאוד 2-חלש 3-בינוני 4-חזק 5-יותר חזק 6-הכי חזק

תנועתיות, גומיה, דלגית, כח+שיווי משקל, משחק רחוב	חימום פיזי דק' _____	א'-חימום חבטות-הבחנה
1. חימום ספציפי כל החבטות-הבחנה	א'. חלק עיקרי	ב'-סגור סל
מאמן מזין מסל/יד אל צד גב היד ועל השחקן להתמקם לביצוע FZ אל מטרות, כנ"ל FZI, בכדור נמוך וקשה לחבט B לחילופין לחבט BC	ב'. סגור דק' _____	
רצף נרחב	שיטת אימון	s'- פתוח, סיטואציות משחק
יש יתרון לברוח מה-B ?	תחקיר אמצע	
1. חלופי מסירות עם מאמן/שחקן אל אזור מוגדר לביצוע FZ אין לחבט לאזור ה-X 2. חלופי מסירות עם מאמן/שחקן אל אזור מוגדר לביצוע FZ FZI בביצוע FZI יש לחבט לאזור ה-X	ג'. חצי פתוח דק' _____	
פרטלק	שיטת אימון	ג'- 1/2 פתוח סיטואציית משחק
איך תדאג לקבל יתרון על מנת לקבל פיקוד ?	תחקיר אמצע	
10*s מול R וחילוף	S-R דק' _____	
נק' פתוח כל מצבי המשחק נק' על זכיה בנשק FZ FI ב'סגור	ד'. פתוח דק' _____	
ג' חצי פתוח	שיטת אימון	
מאחור מצד לצד 3*8 (שיטת אימון-חזרות)	דרייל אינטנסיבי דק' _____ חזרות	
להדגיש נק' שהושגו ונק' לחשיבה/להשגה, אימון עובדים על לתקוף כדור נוח	תחקיר סוף/סיכום	
רשת שחרור, מתיחות	חלק מסיים	
אופרטיבי: מאמן שואל ומסביר ומנחה למהלך הבא	תחקיר אמצע	
הבהרות לשיטות אימון-מקורות אנרגיה: רצף-לא לעבור את הסף האנאירובי, הפוגות-יתקיים מעל לסף. חזרות-קצב מירבי 100% מאמץ		

מה היה: _____
למה היה: _____
איך נשפר: _____

תחקיר מאמן-אישי
מה היה: קצר וממצא
למה היה: מנה לפחות 2 סיבות
איך נשפר: בהתייחס לנושאים
של למה היה

הערכת שחקן (כל שחקן נותן את הערכתו לגבי ההשקעה באימון) בין 1 ל 6:

הערכת מאמן בין 1 ל 6:

מאמן-דגשים לאימון הבא:

נספח ג' לתכנית הענפית - יעילות ביצוע/תוצאה

מהלך אימון קבוצתי/אישי

יום/תאריך: _____ שעות: _____ מאמנים: _____ מועדון/מרכז: _____

שמות השחקנים: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

תקופה: המרה מס' שבוע: 39 תח' מטרה: סוכות אליפות ישראל

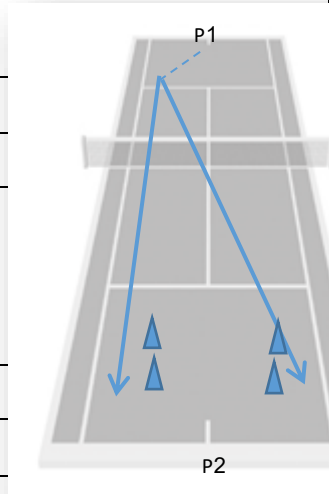
מטרות האימון: יעילות ביצוע מל יעילות תוצאה בסיטואציה של 2 מאחור-יומה ונטילת פיקוד-מרכיב שליטה - **כיוונים**

יעדים לאימון זה: לסירוגין כל שחקן יחבט כ- 50-60 ברמת ביצוע של 70%

מצב משחק/סיטואציית משחק: _____

א' חימום ספציפי: מובנה עם דגשים של המאמן הצופה בנעשה לאורך החימום, תמיד יתחילו ב-S

הערכת עוצמה/קצב/רגלול/אחיזת המחבט: 1-חלש מאוד 2-חלש 3-בינוני 4-חזק 5-יותר חזק 6-הכי חזק

תנועתיות, גומיה, דלגית, כח+שיווי משקל, משחק רחוב	חימום פיזי ____ דק'	
1. חימום ספציפי כל החבטות-הבחנה	א'. חלק עיקרי	
2. דגשים: 1. כיפוף ברכיים. 2. מהירות ראש מחבט- ביצוע 180° מהלך קצר להבנה: הזנה מסל ל P1 כף יד באלכסון *3 לאורך הקו *1 כנ"ל לגב היד, כמו 1 דגש על 180°	ב'. סגור ____ דק'	
רצף נרחב	שיטת אימון	
לחבט לאורך הקו יתרון?	תחקיר אמצע	
דגש: הבנת הקשר בין ביצוע יעיל לתוצאה חיובית. מאחור מאמן מזין כדור לחניך ועליו לחבט קרוס בין הכיפות לקו היחידים ומפה ממשיכה הנק' ביניהם, לאחר חבטה זו היתרון הוא שלו-יש לקבל תוצאה חיובית.	ג'. חצי פתוח ____ דק'	
פרטלק	שיטת אימון	
איך תדאג לקבל יתרון על מנת לייצר תוצאה חיובית?	תחקיר אמצע	
10*S מול R וחילוף	דק'-S-____	
דגש: להביא לידי ביטוי מהלך של ביצוע יעיל מול תוצאה חיובית. פתוח כל מצבי המשחק ביצוע נכון מקנה 2 נק'	ד'. פתוח ____ דק'	
הפוגות נרחבות	שיטת אימון	
מאחור מצד לצד 3*8 (שיטת אימון-חזרות)	דריל אינטנסיבי	

	דק' חזרות	
להדגיש נק' שהושגו ונק' לחשיבה/להשגה, אימון הבא עובדים על מעבר מהגנה לנטרלי	תחקיר סוף/סיכום	
רשת שחרור, מתיחות	חלק מסיים	
אופרטיבי: מאמן שואל ומסביר ומנחה למהלך הבא	תחקיר אמצע	
הבהרות לשיטות אימון-מקורות אנרגיה: רצף-לא לעבור את הסף האנאירובי, הפוגות-יתקיים מעל לסף. חזרות-קצב מירבי 100% מאמץ		

מה היה: _____

למה היה: _____

איך נשפר: _____

תחקיר מאמן-אישי

מה היה: קצר וממצא

למה היה: מנה לפחות 2 סיבות

איך נשפר: בהתייחס לנושאים של למה היה

הערכת שחקן(כל שחקן נותן את הערכתו לגבי ההשקעה באימון) בין 1 ל 6:

הערכת מאמן בין 1 ל 6:

מאמן-דגשים לאימון הבא:

נספח ד' לתכנית הענפית - בהתאם: לקווים מנחים גיל 10

מהלך אימון קבוצתי/אישי

יום/תאריך: _____ שעות: _____ מאמנים: _____ מועדון/מרכז: _____

שמות השחקנים: 1. _____
2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

תקופה: צבירה מס' שבוע: 9 תח' מטרה: פסח

מטרות האימון: S - יציבות שליטה בכיוונים. R - שליטה בהחזר לכיוונים שונים. מנטלי 100% מאמץ, רוטינות

יעדים לאימון זה: בתכנים ב', ג' לחבוט כ- 100 חבטות איכות/הצלחה של 70%

מצב משחק/סיטואציית משחק: R-S

א' חימום ספציפי: מובנה עם דגשים של המאמן הצופה בנעשה לאורך החימום, תמיד יתחילו ב-S

הערכת עוצמה/קצב/רגלול/אחיזת המחבט: 1-חלש מאוד 2-חלש 3-בינוני 4-חזק 5-יותר חזק 6-הכי חזק

תנועתיות, גומיה, דלגית, כח+שיווי משקל, משחק רחוב	חימום פיזי דק' _____	
1. חימום ספציפי כל החבטות-הבחנה	א'. חלק עיקרי	
S1-שליטה בכיוונים למלבן ימין שמאל, R-שליטה בהחזר לכל צד של בן הזוג, מאמן-ראה סעיפים 1.6, 2.1 בדף נלווה לקווים מנחים גילאי 10	ב'. סגור דק' _____	2-סגור 3-חצי פתוח
רצף נרחב	שיטת אימון	
חשבת על כיוון לפני ההגשה?	תחקיר אמצע	
מגיש ל-1 מחזיר ל- B, מגיש ל-5,6 מחזיר ל-B, מגיש ל-2 מחזיר ל-F, לאחר כל החזר ממשיך בראלי ללא נק', החלפת תפקידים	ג'. חצי פתוח דק' _____	
פרטלק	שיטת אימון	
בהגשה האם זיהתה צד חלש?	תחקיר אמצע	
	S-R דק' _____	
נקודות-מגיש זכה בנק' ה-3 נק' כפול, המחזיר זכה על S2 נק' כפול	ד'. פתוח דק' _____	
הפוגות נרחבות	שיטת אימון	
מיעף מצד לצד 3*8 (שיטת אימון-חזרות)	דריל אינטנסיבי דק' _____ חזרות	
להדגיש נק' שהושגו ונק' לחשיבה/להשגה, אימון הבא עובדים על מעבר מהגנה לנטרלי	תחקיר סוף/סיכום	
רשת שחרור, מתיחות	חלק מסיים	
אופרטיבי: מאמן שואל ומסביר ומנחה למהלך הבא	תחקיר אמצע	
הבהרות לשיטות אימון-מקורות אנרגיה: רצף-לא לעבור את הסף האנאירובי, הפוגות-יתקיים מעל לסף. חזרות-קצב מירבי 100% מאמץ		



מה היה: _____
למה היה: _____
איך נשפר: _____

תחקיר מאמן-אישי
מה היה: קצר וממצא
למה היה: מנה לפחות 2 סיבות
איך נשפר: בהתייחס לנושאים
של למה היה

הערכת שחקן (כל שחקן נותן את הערכתו לגבי ההשקעה באימון) בין 1 ל 6:

הערכת מאמן בין 1 ל 6:

מאמן-דגשים לאימון הבא:

**נספח ה' לתכנית הענפית - מטרות למערכי עבודה למילוי/להכנה ע"י החניכים
להדרכה**

מטרה מס' 1 : שיווי משקל							
מס'	שם החניך	2 מאחור הערכה	אישי קבוצתי	S-R הערכה	אישי קבוצתי	AP-PS הערכה	אישי קבוצתי
מצ' 16 ביומכניקה הערות							
1			קב'	-		-	-
2			אישי	-		-	-
3			קב'	-		-	-
4			-		אישי	-	-
5			-		קב'	-	-
6			-		קב'	-	-
7			-		-	אישי	-
8			-		-	קב'	-
9			-		-	קב'	-
10			-		-	-	-

חובה לציין שיטות אימון-מקורות אנרגיה-במערכי העבודה

מטרה מס' 2 : כח נגדי/פעולה תגובה							
מס'	שם החניך	2 מאחור הערכה	אישי קבוצתי	S-R הערכה	אישי קבוצתי	AP-PS הערכה	אישי קבוצתי
מצ' 16 ביומכניקה הערות							
1			-	-	-	-	קב'
2			-	-	-	-	אישי
3			-	-	-	-	קב'
4			-	-	אישי	-	-
5			-	-	קב'	-	-
6			-	-	אישי	-	-
7			-	-	-	-	קב'
8			-	-	-	-	אישי
9			-	-	-	-	קב'
10			-	-	-	-	-

חובה לציין שיטות אימון-מקורות אנרגיה-במערכי העבודה

מטרה מס' 3 : העברת משקל, מומנטום קווי							
מס'	שם החניך	2 מאחור הערכה	אישי קבוצתי	S-R הערכה	אישי קבוצתי	AP-PS הערכה	אישי קבוצתי
מצ' 16 ביומכניקה הערות							
1			-	-	-	-	קב'
2			-	-	-	-	אישי
3			-	-	-	-	קב'
4			-	-	אישי	-	-
5			-	-	קב'	-	-
6			-	-	אישי	-	-
7			-	-	-	-	קב'
8			-	-	-	-	אישי
9			-	-	-	-	קב'

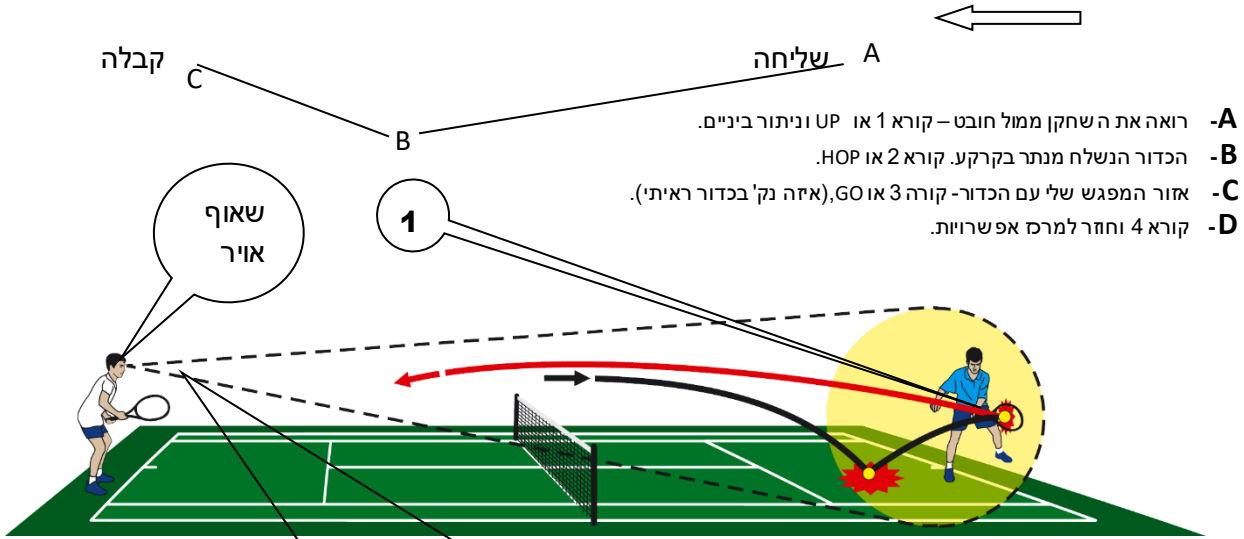
								10
חובה לציין שיטות אימון-מקורות אנרגיה-במערכי העבודה								

יש להעביר למרצה 3 מערכי אימון מלאים למרצה

נפח האימון כ 45 דק'

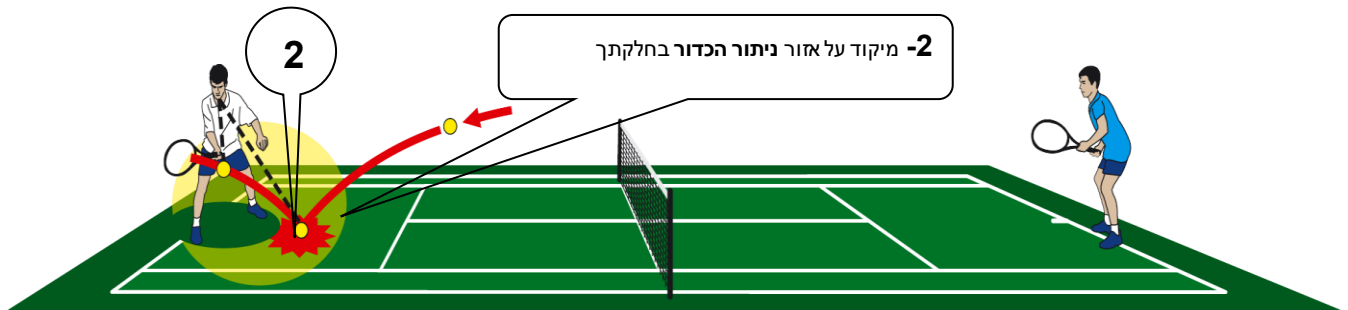
נספח ו - לתכנית הענפית מחזור חבטה

שלושת נק' המגע – מחזור החבטה, המשחק הפנימי

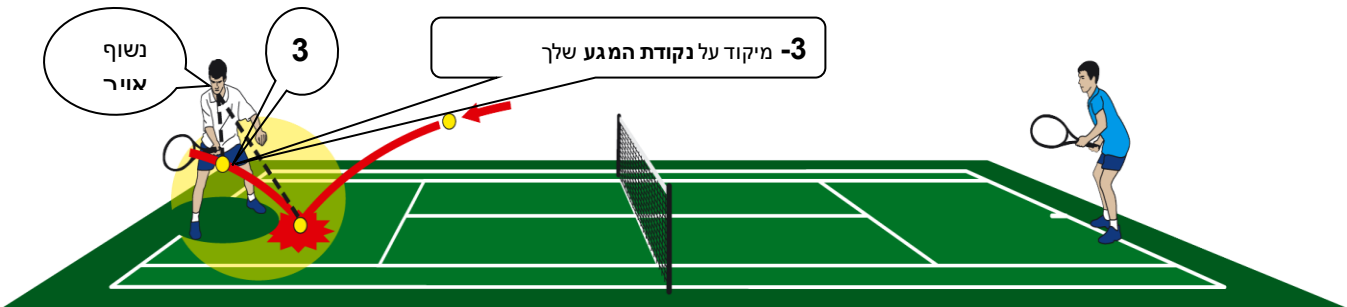


- A רואה את השחקן ממול חובט – קורא 1 או UP וניתור ביניים.
- B הכדור הנשלח מנתר בקרקע. קורא 2 או HOP.
- C אזור המפגש שלי עם הכדור- קורה 3 או GO, (איזה נק' בכדור ראיתי).
- D קורא 4 וחוזר למרכז אפשרויות.

1- מיקוד על ניתור הכדור בחלקת היריב וביצוע ספליט



2- מיקוד על אזור ניתור הכדור בחלקתך



3- מיקוד על נקודת המגע שלך



פעילות במגרש:

מטרה: שימוש במשחק הפנימי

המיקוד- עם מיקוד כל שחקן יכול להתקדם, מכנה משותף לכל השחקנים הגדולים זה **המיקוד**
חשוב "פשוט" בטניס 3 מצבי יסוד-הכדור מגיע אליך-אתה חובט בו-הכדור בדרך חזרה
האימונים חייבים להכיל מודעות למה שקורה ולא פשוט לחבט.

למאמן: תהליך הגעה לשלמות בביצוע:

1. תהליך למידה – נשימות(שאיפה ונשיפה-בקצב נכון), שווי משקל פסיבי ודינמי, בהתאם למעריך 6.
2. תהליך ההפנמה
3. תהליך תרגול – נשימות(שאיפה ונשיפה-בקצב נכון), שווי משקל פסיבי ודינמי, מעריך 6.
4. תהליך נקודות – מיקום הגוף/רגליים לניתור הכדור אצלך, מעריך מס' 7, (מערכים 6+7 מצורפים)
5. תהליך היישום

במגרש:

א. תהליכים 1-3-4

- ב. תרגילים לתפיסת מצב, קבלת החלטה, ביצוע ומשוב, מרכיבי שליטה (משוב- ע"י שאלות פתוחות)
2. תרגיל הפחתת טעויות חבטות קרקע – תהליך מתמשך:
 - *1. FX ל FX זמן 5 דק' – סופרים את מס' ההחטאות במהלך ה 5 דק' (מטרה-אימון הבא מפחיתים).
 - *2. BX ל BX זמן 5 דק' - סופרים את מס' ההחטאות במהלך ה 5 דק' (מטרה-אימון הבא מפחיתים).
3. מאחור תרגיל יובל# - רגיל ומשופר

- ❖ דגש על מרחק קבוע בין ניתור הכדור למיקום הרגליים-לפי מעריך מס' 7
- ❖ דגש על נשימות (1-3-4)- בהכנה שאוף אויר בחבטה נשוף החוצה (העזר במשוקית)-לפי מעריך מס' 6

מהלך אימון יומי -

יש לחזור על אימון זה מס' פעמים בהתאם לדגשים-נק' מגע, נשימות, מרחק שווה, הפחתת טעויות, תפיסת מצב.

תאריך: _____ ביום: _____ משעה: _____ עד: _____ מועדון/מרכז: _____
מאמן: _____ תקופה: _____ שבוע: _____ תח' מטרה: _____

מטרת האימון: מיקוד במחזור של חבטה-

4 נק' המגע-טקטי/טכני, המשחק הפנימי, מיקוד-מנטלי, ספליט-פיזי

יעדים: שחקן יחבט בין 200 ל 400 חבטות (במהלך אימון של 120 דק')

חימום פיזי: 15 דק', תנועתיות, גומייה, ציר מפרקי

חימום ספציפי: 15 דק', כל סוגי החבטות-הבחנה של מאמן לגבי תזמון ספליט, הנפה, נק' מגע....

לימוד-מצב סגור: נק' 1+2+3+4 - 30 דק'

נק' 1 (ראה איור): כדור נוחת אצל היריב אני מבצע ספליט, מתחיל עם שאיפת אויר, ומתחיל את התפנית וההנפה לאחור...

נק' 2 (ראה איור): כדור מגיע אלי עם נגיעתו בקרקע סיימתי את ההנפה לאחור(אני נמצא בקטע העיקרי).

נק' 3 (ראה איור): חובט בכדור עם הוצאת אויר...

נק' 4 (ראה איור): חזרה למרכז אפשרויות...

מהלך: (הדגמה של מאמן עם חניך) מאמן עובד עם סל- מסירת הכדור לאחר ניתור מהקרקע... ועל החניך לומר בקול את מס' הנק'-חובה

קצב המהלך הינו איטי (רצף נרחב)

תחקיר אמצע אופרטיבי: מה היה עם החניכים להבנה

תרגול-חצי פתוח: נק' 1+2+3+4 - 30 דק'

מהלך: מול מאמן, שחקן מול שחקן וחילוף מול מאמן....

לשלב כיוונים ועומקים כאשר חניך P1 מתמקד על נק' 1, חניך P2 על נק' 3, חניך P3 על נק' 2, חניך P4 על נק' 4, כל חניך קורא בקול את הנק' שלו. רצוי להחליף בין החניכים מידי פעם את מס' נק' המגע.

לבצע תרגילים של הפחתת טעויות (הסבר מצורף*)

תחקיר אמצע אופרטיבי: מה היה עם החניכים להבנה

קצב התרגול מתוגבר (הפוגות)

מאמן תשומת לב על שאיפה ונשיפה: השחקן/ית יקשיב היטב ויחוש את נשימותיו (להתחיל לדבר על זה, בשיעורים הקרובים יושם דגש על הנשא. נשימה נכונה במהלך כל חבטה).

יישום-סיטואציות של 3 מצבי המשחק עם נק' – 30 דק'

שחקנים מנהלים משחק עם נק' (כל התחלת נק' יש להגיש S)

דגשים ברורים על 4 הנק'

קצב מתוגבר כמו במשחק

תחקיר סוף אופרטיבי: של המאמן המנתח את האימון בעזרת:

מה היה:

למה היה:

איך נשפר:

❖ למאמן בשיעורים הבאים יושם דגש על **מרחק קבוע בין ניתור הכדור למיקום הרגליים, הסדרת הנשימות**

❖ **בהתאם למערכי עבודה: מערך 6 ומערך 7.**

✓ #תרגיל "יובל"-2 מאחור: 2=נק', כדור ברשת 2- נק' (מינוס 2 נק') ונק' 1 ליריב הראשון ל 10 נק'.

✓ משופר- כמו תרגיל יובל: כדור נגע באזור 3 אני חובט בו מאזור 4, כדור באזור 2 אני חובט בו מאזור 3 וכן הלאה, כדור נחת באזור 4 אני אחבט מאזור 5 (אזור 5 כ 3 מ' מקו הבסיס אחורנית), הנק' כמו בתרגיל יובל, כללי הנק' כמו "תרגיל יובל"



נספח ז' לתכנית הענפית - פעילות עם שחקנים צעירים תחרותיים

עבודה עם שחקנים צעירים-תחרותיים

גילאי 11-14 תקופת בניה וקידום

בניית שחקן מבחינה טקטית, כאשר הטכניקה יושבת אצלו טוב.

מדובר ב- 4 שיאים בשנה מבחינת תחרויות המתוכננות בארץ בד"כ, לכן תקופת בניה תמשך מחודש וחצי ועד ל- 3 חודשים.

רצוי מאוד בתקופה זו-בניה לעבוד לפי נושאים שבועיים או דו שבועי.

כללים לעבודה:

1. כמה חזק/לופט אני מחזיק בידי המבט מ 1 עד 6
2. *מדד עוצמה/קצב בחבטה מ 1 עד 6
3. כמה חזק/מהר אני עובד עם הרגליים(עמידת מוצא ובין החבטות) מ 1 עד 6
לוודא/להבהיר לשחקנים בתחילת העבודה/במהלך העבודה

***מדד/קצב/עוצמה: 1-חלש מאוד, 2-חלש, 3-בינוני, 4-חזק/טוב/מהר, 5-חזק**

מאוד/טוב מאוד/מהר מאוד, 6-מצוין/הכי חזק/הכי מהר.

חלקים א'-ו' – משחק מאחור B-B

תרגילים(מפתח)עם השחקנים

- א. מקו אחורי** נעבוד איתם קודם כל על יציבות, דבר שיבטיח להם בטחון וסבלנות.
1. שחקן מול שחקן (B^A) חילופי מסיחות (RA' ראלי) כל שחקן שמחטיא פעמיים מתחלף עם שחקן הממתין בחוץ.
 2. מגדילים רמת קושי ולכן כל חבטה תהיה מעבר לקו הגשה, כלומר **עומק +יציבות**, אסור לשחקן לחבט פעמיים רצף קצר אם כן זו שגיאה (או שהוא מתחלף, או סופרים נקודות, או סופרים ניקוד כפול).
 3. מגדילים רמת קושי(למתקדמים) לגבוהה יותר-חבטות ממש לכיוון $\frac{3}{4}$ מגרש המסומן ע"י קו חוב בגיר או בסרט-שחקן המצליח לחבט לאזור המסומן זוכה בנק'. עדיין ממשיכים במגמת יציבות +עומק.

4. חובטים ברצף מאחור במהלך 10 דק' וסופרים רק שגיאות, בגמר 10 דק' הפסקה קלה (אותה מנצל המאמן להסבר) ושוב עוד 10 דק' כאשר המטרה היא להפחית את מס' השגיאות.

ב. עוצמה - נדרג עוצמה מ 1 ל 6 (לפי כללי עבודה)

מאמן מדבר עם השחקנים לפי מספר ואומר להם 3,4 וכו' והכוונה הנה לעוצמה/קצב החבטה.

עוצמה = מהירות היד החובטת, מהירות של היד לקראת החבטה,

וכך יש להסביר/לומר לשחקן בכדי לקבל עוצמה ולא להלאות אותו בדברים אחרים, (הסבר קצר ומיד תרגול להמחשה).

1. $A \wedge B$, A מכה עוצמה 4, B מגן עוצמה 3.

2. $A \wedge B$, בקצר חובטים עוצמה 4-5, מאחור עוצמה 2-3.

3. $A \wedge B$, יותר מתקדם כדור בריבוע חובה לחבט 5-6, כאשר עומק חובטים 3-4.

נושא טקטי X או _____ מה עדיף על מה (X - קרוס, - לונג ליין).

• יסודות חשיבה טקטיים, חבטות בשלב חילופי מסירות (ניטרלי) עדיפות לחבטות אלכסוניות-X

קרוס בשל:

✓ גובה הרשת במרכז.

✓ סיכוי קטן לכדור חוץ מעבר לקו הבסיס.

✓ מיקום לעומת חבטות לונג ליין .

✓ הקטנת הסכנה של טעות בלתי הכרחית.

✓ עומק.

✓ אפשרות לזמן התאוששות (RECOVER) גבוה יותר .

✓ בשלב הגנתי שחקן גבוה עמוק ובאלכסון, להגדלת הסיכוי להתאוששות פיסית וטקטית.

ג. תרגול – מרכז האפשרויות (ראה דף הסבר)

לסמן קוים במגרש שאליהם צריכים השחקנים לחזור לאחר החבטה.

תרגול חבטות X דבר שהוא בסיסי, אבל חובה וזהו ערך ממשי ורצי, אחרי חבטה לחזור למיקום הנכון, אפשר לשלב משחק עם נקודות תרגול X יחד עם .

להמחיש לשחקנים חבטה X לעומת ותרגל אותם למצבים אלו.

1. B^A , חבטות FX (כף יד קרוס) לדאוג לחזרה נכונה עם רגלול נכון, עבודת רגליים חשובה מאוד, החזרה היא עד 1 מ' מאמצע קו הבסיס לערך.
2. B^A , חבטות BX (גב יד קרוס) כמו תרגיל 1.
3. B^A , חבטות F (כף יד לאורך הקו-לונג ליין) חזרה לאמצע.
4. B^A , חבטות B וחזרה לאמצע.
5. B^A , שמיניה, שמירת כדור יציבות, A חובט X, B לאחר מס' דקות מחליפים תפקידים.
6. B^A , שמיניה, משחק על הנק', A חובט 2 חבטות X, B חובט 2 חבטות ואז מתחילים לספור נק', אפשר באמצע להחליף תפקידים.

❖ לקראת סוף האימון כדאי **לעבוד מנטלית** עם השחקנים ואז להעביד אותם קשה מבחינת קושי של דריל-לרוץ מצד לצד ולחבט בכדור(דריל שהוא מיועד לפיתוח סיבולת אנאירובי), כאשר המאמן מוסר כדורים מתוך הסל. (זהו תרגיל לדוגמא, אך המאמן יכול לבצע כל תרגיל (לחץ) בהתאם לתקופת העבודה).

ד. הוצאת שחקן משווי משקל

חובה להחדיר לשחקנים שיש ליזום לקחת סיכונים ולכן נחבט חזק בעוצמה, לחבט כדור בעלייה, לחבט עמוק והצידה, לחבט חבטות זוויתיות, כאשר נבצע דברים אלו נוכל לקבל מצב שבו נוכל להוציא את היריב משווי משקל ועל ידי כך נקבל ממנו כדורים קלים ונוחים שאיתם נוכל לסיים את הנק' או לחבט בכדור מוקדם מאוד בעלייה.

תרגול

1. B^A , מנסים לאלץ (כל אחד מנסה ללחוץ), לעמוד מעט מאחורי קו הבסיס בהתחלה ובהמשך להשתדל להיכנס פנימה.
 2. כמו 1 אך A מאלץ את B (מעין תוקף מול מגן), לאחר מספר נק' מחליפים תפקידים.
 3. כמו 1 שניהם מאלצים, חובה להזיז שחקן מחוץ למגרש ע"י חבטות זוויתיות.
- ❖ תופעה בולטת שאנו רואים אצל שחקנים צעירים ששחקן לוחץ ולוחץ וירבו מגן ולפתע התוקף מרפה מהלחץ, דבר שהוא לא נכון לעשות, אלא יש להמשיך ללחוץ ליזום לתקוף על מנת לסיים את הנק'. יש לשים דגש כאשר שחקן מצליח לאלץ את יריבו הוא חייב לעלות לכיוון הרשת ושם לסיים את הנק'.

❖ בתרגילים 1-2-3 אפשר לומר לשחקנים לנסות לחבט בעוצמה גבוהה 6-7-8 עם שימת דגש, כאשר מתקיים אילוץ של שחקן תוקף הוא חייב לעלות לרשת לסיים את הנק'.

ה. עבודה על יציבות ופיתוח המחשבה

תרגול

1. חילופי מסירות בין שני שחקנים לאחר 4 חילופי מסירות המשחק פתוח ליוזמות מצד שניהם, אפשר גם לאחר 6 חילופי מסירות, או כל כמות שהמאמן חושב לנכון.
2. חילופי מסירות בין שני שחקנים רק FX לאחר 4 חילופי מסירות התרגיל פתוח ליוזמות.
3. כמו 2 רק B.
4. כמו 2 אך עולים למעלה רק אם כדור נגע באמצע המגרש ואז חובה לבצע התקרבות ב .
5. כמו 4 רק B.
6. כמו 2 רק F , כמו 3 רק B.
7. כמו 6 רק F , בכדור קצר חובה לעלות בחבטה זוויתית.
8. כמו 6 רק B , בכדור קצר חובה לעלות בחבטה זוויתית.

ו. תרגול חבטות ווינר

לגבי חבטה מסיימת (ווינר) זהו כדור שמגיע לאמצע המגרש, בד"כ, והוא איטי ולא ממהר לרדת, בלשון מקצועית SITER- יושב, וכל אחד יכול לחבט אותו בחבטה הדומיננטית שלו.

תרגול

מאמן מגיש כדורים מתוך הסל (מצב סגור) נוחים מאוד, השחקן מבצע מעיין בריחה מחבטת גב יד וחובט בכף יד - INSIDE OUT- קרס הפוך, סביר להניח שזו החבטה הדומיננטית בד"כ, כך שהשחקן בטוח שסיים בחבטת ווינר- יש לתרגל זאת עד למצב שיהפוך לחבטה טבעית שהשחקן יאמין בה, שתהפוך להרגל.

למעשה השחקן חייב לחבט בכדור זה מוקדם ובגובה הכתף, השחקן נכנס פנימה וחובט, מדובר בחבטה התקפית-ווינר שאותה חייבים לסיים וזו בהחלט לא חבטת התקרבות.

חלקים ז'-ט' מתקרב ומעביר AP-PS

ז. עליה לרשת

1. יציבות ביעף (V) על מנת להעניק להם תחושה.
 2. שני שחקנים בעמדת V מול שחקן מאחור החובט פעם לכף יד ופעם לגב יד (של המיעפים), פה המקום להערות טכניות.
 3. שחקן בעמדת V מול שחקן מאחור החובט למיעף לסירוגין לכף יד ולגב יד. השחקן שבעמדת V סופר לעצמו 100 חבטות V מוצלחות ואז הוא מתחלף.
- ❖ **טכניקה כדאי מאוד באופן אישי (טכני אישי) עם שחקן - ואת זה רצוי מאוד להקדיש בשבועיים הראשונות של תקופת ההכנה/בניה.**
- ❖ **כאשר שחקן נמצא בעמדת יעף הוא חייב לסיים את הנק' "אחרת מה הוא עושה בעמדה זו", תמיד ורצוי מאוד להיות בתנועה קדימה.**

תרגול מתקדם

A עומד מאחורי קו ההגשה כמטר פנימה (עמדת יעף 1) ומתרגל עם שחקן B העומד בקו הבסיס, A מבצע 5 כדורי יעף, תוך כדי הוא נכנס פנימה ואז הוא מסיים את הנק'. חשוב מאוד לתרגל את המעבר לכניסה פנימה, המעבר חייב להיות חד ומהיר, אלמנט המעבר הוא חשוב מאוד, כי בזכותו אתה מצליח טוב יותר ביעף- לכן את מצב זה יש לתרגל רבות. ניתן לתרגל גם לאחר 2-3 חבטות יעף וכד'. (רצוי מאוד להביא את השחקן לעמדת יעף 1 עם חבטת התקרבות, תרגול של מצב טבעי כמו במשחק, אך הדגש היינו על היעפים).

ח. סיום הנק' ביעף

הסבר על מרכז האפשרויות במצב של שחקן מתקרב (מצורף דף הסבר ומהלך הלימוד, תרגול

ויישום)

לאחר הגשה S, או התקרבות AP. אנו מתחילים עם יעף 1 - V1, שחייב להיות עמוק שטוח וממוקם טוב, במצב אמיתי חובה לסיים לאחר 2 חבטות V אם לא אז נקלעים לצרה.

תרגול

1. B^A , מאחור בקצר של אחד מהם חובה לעלות ב AP (התקרבות) ולנסות לסיים או ב V1 או V2.
- ❖ **מתי עולים לרשת, זו תחושה של שחקן - בעיקרון עולים על כדור שנח לתקוף אותו, או לבנות כהתקפה.**

- ❖ AP זוהי חבטה שצריכה להיות שטוחה עמוקה וממוקמת היטב, אם לא המצבי יכול להיות "במרנג".
 - ❖ בעליה לרשת חובה לחבט בכדור בעליה, (גם טוב מאוד בכל מצב).
 - ❖ מבחינה טקטית סגירת המקום שאליו אתה חובט, בעליה קדימה, אם חבטת לכיוון גב יד של יריבך סגור מעט את כיוון הגב יד של יריבך, באם חבטת לכיוון כף יד של יריבך סגור מעט כיוון זה.
 - ❖ AP לחבט לכיוון החלש של יריבך.
2. B^A , שמירת כדור לאחר 4 חילופי מסירות A מכה חלש יוצר ל B הזדמנות ל AP, B מבצע AP ומסיים ביעף.

ט. כדורי העברה- PS

זוהי חבטה תוקפנית, ישנו מצב שכאשר תוקפים, השחקן (המותקף) נכנס (בראש שלו) למצב הגנה ולכן צריך לחבט PS עם כניסה פנימה בחבטה, על הכדור, שנחבט, שיהיה עם עוצמה שטוח ובד"כ בגלל שהוא מהיר יותר.

לחבט מוקדם עם כניסה פנימה בחבטה וללכת על בטוח וכל זה בכדי ליצור מצב של לחץ ממשי על השחקן שתוקף.

תרגול

1. בין שני שחקנים B^A , המנסים אחד לאלץ את השני לבצע AP ולבוא קדימה, והשני מנסה לבצע PS - ניתן לחלק ניקוד כפול על ביצוע מוצלח ב V או בסיום מוצלח של PS.

חלקים י' – יא' מגיש ומחזיר

י. הגשות והחזר הגשה S+R.

חבטות חשובות מאוד במגרשים מהירים, בגיל זה 11-12 אין טעם לעבוד על 1S (הגשה 1) חזק, אלא להתמקד ב 2S (הגשה 2) מסוגים של חיתוך-סלייס, קיק- מעט הצידה ומעט למעלה, סחרור עילי.

נתרכז בהחזר-R

נבדיל ב R1, וב R2.

ב R כאשר השחקן המגיש נשאר מאחור או בא קדימה, חובה על המחזיר להיות דרוך מאוד, עמידה קפיצית ומרכז בנעשה, רצוי מאוד לאחוז באחיזת ביניים עם קיצור בתנועה (בהנפה לאחור) בכדי לענות מוקדם - זהו המצב R ל 1S.
R ל 2S עמידה קפיצית ומרכז בנעשה, חשיבה חיובית עם מגמה התקפית לתקיפת ה 2S עם החבטה הדומיננטית שלי, למתקדמים לנסות לתקוף עם מגמה להגיע פנימה ליעף (CHIP & CHARG).

תרגול

תרגול R2 כאשר ה R תוקף את ה 2S בחבטת F ולכיוון ה X ואף יזוז בכדי לחבט את ה F (עבודת רגליים חשובה מאוד) יבצע הכנה מוקדמת (גם בחשיבה).
לשחקן המגיש ונשאר מאחור, כדאי לחבט RX (החזר אלכסון).
לשחקן המגיש ורץ לרשת כדאי לחבט חבטה זוויתית קצרה או חבטת או לכיוון הרגליים, לנסות אף לחבט למרכז גופו של המגיש המנסה להגיע כמה שיותר מהר לכיוון הרשת.

יא. שבועיים לפני תקופת התחרויות לעשות הרבה סטים, סטים עם משימות או על נושא מיוחד שתורגל קודם לכן באימונים- סטים עם משימות, סטים לפי מודל-סגנון משחק.