

## תכנית להכשרת מדריכים בטניס שולחן

התכנית מעודכנת לתאריך 27.2.2019

### 1. מטרת התוכנית:

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

### 2. תנאי קבלה לקורס:

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

### 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 ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בתכנית הענפית, 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 201 כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני - 60 שעות .
- ב. מעשי/ענפי - 141 שעות .
- ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

## סה"כ : כ- 201 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

**א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 60 שעות לימוד**

**א'1 - אנטומיה (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות	1
2	מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד	2
2	המשך + טרמינולוגיה	3
2	מערכת המפרקים	4
2	מערכת הנשימה	5
2	מערכת לב וכלי דם	6
2	סקירת שלד ושריר כלליים	7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

**א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)**

<u>שעות לימוד</u>	<u>נושאי לימוד</u>	<u>שיעור מס.</u>
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטין – פוספט	1-2
2	גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב	3
4	גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים	4-5
2	תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה	6
2	צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן	7
1	מבחן מסכם	8

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

**א'3- תורת האימון - מבוא (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	א. מבוא ל"תורת האימון" ב. הגדרת מושגי יסוד: "ספורט", "אימון", "תרגול", "לימוד", גירוי אימון, "תרגילי אימון" ג. גורמי ההישג בספורט ד. כיצד בוחרים תרגיל באימון?	1
2	א. העומס באימון, תופעת "עומס היתר" ב. גירוי אימון ומיטובם ג. שיטות אימון ויישומם (מרכיבי הכושר הדינמיים) ד. עקרונות האימון	*2
2	א. "כושר גופני" – הגדרות ב. הגדרת מרכיבי הכושר הגופני ג. האימון המחזורי	*3
2	אימון הזריזות הספורטיבית (קואורדינציה)	*4
2	אימון הסבולת	5
2	אימון הכוח	6
2	א. אימון המהירות ב. אימון הגמישות	7
1	מבחן מסכם	8

\*יש להתייחס לנשים/ילדות בהשוואה לגברים/ילדים.

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' ". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

**א'6 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס.
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאי/ת (עבודה של בנים עם בנות)	1
2	גישות ביהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3-4
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	5
2	מעורבות הורים בספורט	6
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות)	7
1	מבחן מסכם	8

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט. נתניה.
3. בר-אלי, מ. ווינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט. נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ייתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 141 שעות**

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
כיתה	5	<p><b>המדריך ותכונותיו</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מאפיינים ותכונות המדריך = 2 שעות</li> <li>• מעמד המדריך, "ערכה למדריך" = 2 שעות</li> <li>• אמצעי שליטה בקבוצה = 1 שעה</li> </ul>	1
מעשי	25	<p><b>תורת הענף – הרצאות עיוניות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אימון מתחילים – דגשים = 2 שעות</li> <li>• עקרונות החימום = 1 שעה</li> <li>• תכנון עונה ראשונה = 2 שעות</li> <li>• עקרונות לימוד החבטה = 2 שעות</li> <li>• מרכיבי החבטה = 2 שעות</li> <li>• הטמעת מיומנות = 2 שעות</li> <li>• סיווג שחקן לסגנון משחק = 1 שעה</li> <li>• הכרת סיבובי הכדור = 2 שעות</li> <li>• שיטות משחקים וארגון תחרויות = 2 שעות</li> <li>• טקטיקה כללית ואישית = 2 שעות</li> <li>• מבנה מערך אימון = 2 שעות</li> <li>• עזרי אימון ורישום = 1 שעה</li> <li>• מבנה אגודה = 1 שעה</li> <li>• איתור כישרונות צעירים = 2 שעות</li> <li>• כללים לאימון המדריך = 1 שעה</li> </ul>	2
מעשי	2	<p><b>חימום</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חימום למתחילים = 1 שעה</li> <li>• חימום למתקדמים = 1 שעה</li> </ul>	3
מעשי	11.5	<p><b>אימון מתחילים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אחיזת המחבט = 2 שעות</li> </ul>	4

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	מס' הערות
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• עמדת מוצא = 2 שעות</li> <li>• תרגילי שליטה ורגש עם הכדור = 2 שעות</li> <li>• תרגילי שליטה ורגש עם מחבט וכדור = 2 שעות</li> <li>• תרגילי שליטה ורגש עם ציוד עזר = 1 שעה</li> <li>• תרגילי שליטה ורגש על שולחן = 1.5 שעות</li> <li>• אימון תחנות = 1 שעה</li> </ul>	
מעשי	<p><b>משחקי הנאה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות הלימוד וההדגמה = 1 שעה</li> <li>• לימוד ותרגול המשחקים = 4 שעות</li> </ul>	5
מעשי	<p><b>חבטות יסוד</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• דחיפת בקהנד = 2 שעות</li> <li>• דחיפת פורהנד = 2 שעות</li> <li>• צ'ופ בקהנד = 2 שעות</li> <li>• צ'ופ פורהנד = 2 שעות</li> <li>• קונטרה בקהנד = 2 שעות</li> <li>• קונטרה פורהנד = 2 שעות</li> <li>• תרגילי אימון משולבים = 2 שעות</li> <li>• מבדקי יכולת = 2 שעות</li> </ul>	16
מעשי	<p><b>חבטות מתקדמות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הנחתה + לופ = 1 שעה</li> <li>• ספין פורהנד + בלוק פורהנד = 1 שעה</li> <li>• ספין בקהנד + בלוק בקהנד = 1 שעה</li> <li>• פליפ = 1 שעה</li> <li>• החזרת כדור קצר = 1 שעה</li> <li>• תרגילי אימון = 1.5 שעות</li> </ul>	6.5
מעשי	<p><b>חבטות הגשה וקבלה</b></p>	4



מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• חוקי ההגשה = 1 שעה</li> <li>• חבטות הגשה מהפורהנד = 1 שעה</li> <li>• חבטות הגשה מהבקהנד = 1 שעה</li> <li>• קבלת הגשה – דרכי החזרה = 1 שעה</li> </ul>	
מעשי	3	<p><b>משחק הזוגות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חוקי משחק הזוגות = 1 שעה</li> <li>• אימון ותרגול = 2 שעות</li> </ul>	10
מעשי	3	<p><b>כושר גופני – מעשי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כושר גופני כללי = 1.5 שעות</li> <li>• כושר גופני ייחודי = 1.5 שעות</li> </ul>	11
מעשי	4	<p><b>משחקים פנימיים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• טורניר זוגות = 1 שעה</li> <li>• טורניר אישי מסכם = 3 שעות</li> </ul>	12
כיתה+ מעשי	6	<p><b>חוקה ושיפוט</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חוקה = 4 שעות</li> <li>• שיפוט = 2 שעות</li> </ul>	12
מעשי	30	<p><b>אימון המדריך</b></p>	13
כיתה+ מעשי	15	<p><b>הכנה גופנית לילדים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מניעים לפעילות גופנית תחרותית = 3 שעות</li> <li>• דגשים באימון ילדים – עיוני = 3 שעות</li> <li>• דגשים באימון ילדים – מעשי = 3 שעות</li> <li>• מאפייני התפתחות – גדילה, מוטוריקה, חברתית/רגשית</li> <li>= 3 שעות</li> <li>• הכנה גופנית לילדים על פי מרכיבי הכושר הגופני (זריזות, מהירות, גמישות, סבולת וכיו"ב) = 3 שעות</li> </ul>	14

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	מס' הערות
5	<b>מבחנים</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בחנים = 2 שעות</li> <li>• מבחן מסכם = 3 שעות</li> </ul>	כיתה+ מעשי
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• חניכה/סטאז'- ראה נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים</li> </ul>	
141	סה"כ	

### מקורות לימוד מומלצים:

1. רז, צ. (1988). "טניס שולחן". הוצאת מכון וינגייט.
2. הודג'ס, ל. (2000). "טניס שולחן – צעדים להצלחה". הוצאת פוקוס

## נספח 1 - יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים

### הוראות התנסות בסטאז'/חניכה ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד.
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד לחונך (מאמן מוסמך, **לא למדריך!!!**) במחלקת נוער, שיאושר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב-2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים החל ממציתו של הקורס ואילך.** מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה/סטאז' לא יכול להתקיים במועדון אליו שייך החניך. חניך בקורס יכול להציע חונך בעבורו ובתנאי שהמאמן המקצועי של הקורס במוסד ההכשרה יאשר אותו.
11. החניך יצויד בכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה/סטאז', והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את החניכה/סטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה החניכה/סטאז'.
13. השלמת החניכה/סטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

**דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בטניס שולחן**

**יומן פעילויות אימון LOG BOOK**

שם הקורס: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת הקורס: \_\_\_\_\_ שם המוסד: \_\_\_\_\_

שם החניך: \_\_\_\_\_ תאריך תחילת סטאז': \_\_\_\_\_ תאריך סיום סטאז': \_\_\_\_\_

שם המאמן החונך: \_\_\_\_\_ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: \_\_\_\_\_

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
1				
2				
3				
4				
5				
6				

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
7				
8				
9				
10				

**משוב כללי לחניך :**

---



---



---



---

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך