

## תכנית להכשרת מדריכים בטניס

התוכנית מעודכנת לתאריך 27.2.2019

### 1. מטרת התוכנית:

להכשיר כוח אדם מקצועי להוראת ולהדרכת טניס על פי חוק הספורט..

### 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.

התעודה תינתן רק לאחר שהחניך הציג תעודת מגיש עזרה ראשונה בתוקף נכון למועד

מתן תעודת ההסמכה

### 5. תכנית הלימודים כוללת שעות 215 כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני - 60 שעות .

ב. מעשי/ענפי - 155 שעות .

ג. חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 יומן התנסות בסטאז'/חניכה לחניך בקורס מדריכים.

סה"כ : כ- 215 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. תוכניות לימודים עיונית - סה"כ 60 שעות לימוד**

**א'1 - אנטומיה (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור 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)**

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

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 לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	מבוא לכושר גופני מרכיבי יכולת גופנית וקואורדינטיבית	1
2	כושר גופני וקואורדינציה (כלליים וייחודיים)	2
2	שיטות להקניית יכולת גופנית וקואורדינטיבית באימון	3
2	שיטות ואמצעים לפיתוח יכולת גופנית וקואורדינטיבית	4
2	החימום ויכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית	5
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	6
2	אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית	7
1	מבחן מסכם	8

**\*יש להתייחס לנשים/ילדות במהלך הלימוד של נושאים אלו.**

**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'4 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

שעות לימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
2	על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאית (עבודה של בניים עם בנות)	1
2	גישות ביהביוריסטיות והקשרן לספורט	2
4	גישות דינמיות והקשרן לספורט	3
2	מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה	4
2	מעורבות הורים בספורט	5
2	הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בניים/בנות)	6
1	מבחן מסכם	7

**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 יתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

**ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית - 155 שעות**

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
כיתה	2	שיחת פתיחה הצגת הרכזים, תכניות הלימודים, מטרות, מטלות, נהלים ומבחנים	1
כיתה	2	תולדות הענף	2
כיתה	2	ניתוח ענף הספורט הגדרת ענף הטניס, היבטים פיזיולוגיים וטכניים – טקטיים, כלים, תנאים, סוג המיומנות	3
מעשי	50	טכניקה <ul style="list-style-type: none"> <li>• אחיזות = 6 שעות</li> <li>• מרכיבי חבטה = 8 שעות</li> <li>• מרכיבי שליטה = 12 שעות</li> <li>• שיטת הטווחים = 20 שעות</li> <li>• צילומי וידאו וניתוחם = 4 שעות</li> </ul>	4
מעשי	15	הכנה גופנית לילדים	5
מעשי	32	טקטיקה <ul style="list-style-type: none"> <li>• טקטיקה בסיסית – תיאוריה = 4 שעות</li> <li>• חוקה טקטית של המגרש = 4 שעות</li> <li>• שניים מאחור = 4 שעות</li> <li>• אחד מתקרב = 4 שעות</li> <li>• העברות מול מתקרב = 4 שעות</li> <li>• חבטות הגשה = 4 שעות</li> <li>• החזר הגשה = 4 שעות</li> <li>• מסירות המאמן = 4 שעות</li> </ul>	6
כיתה+ מעשי	34	מתודיקה <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות ההוראה – תיאוריה = 2 שעות</li> <li>• לימוד – תרגול – יישום = 4 שעות</li> <li>• תפקוד המדריך = 2 שעות</li> </ul>	7

מס' הערות	מספר שעות	הנושא הנלמד	מס'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• בוחן המדריך = 16 שעות</li> <li>• בדיקת יעילות אימון – עיוני = 2 שעות</li> <li>• בדיקת יעילות אימון – מעשי = 4 שעות</li> <li>• חוקה, שיפוט וניהול תחרויות = 4 שעות</li> </ul>	
כיתה+ מעשי	18	<b>מבחנים</b>	<b>8</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• חניכה/סטאז'-ראה נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים</li> </ul>	
	<b>155</b>	<b>סה"כ</b>	

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. Schonborn, R. (2000). "Tennis Training".
2. Groppe, T. (1992). "High Tech Tennis". Leisure Press. Ill. U.S.
3. Tennis Canada.



## 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, שיאשר 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 במכתב 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**

**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				

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

**משוב כללי לחניך :**

---



---



---



---

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך