

תכנית להכשרת מאמנים בטניס

התכנית עדכנית לתאריך 20.4.2022

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 פרוטיל שחקן תחרותי
- הכנת פרוטיל ביצועי לשחקן תחרותי
- הכנת פרוטיל 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 בפרוטיל 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. לתכנית 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. מטרות התכנית

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
2. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרון התקופתיות (פריודיזציה) .
3. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

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 במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

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

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
1	חזרה: ידע כללי – עקרונות בתכנון אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון וגורמי הישג בספורט • פיצוי יסף באימון • עקרונות האימון ספורטיבי 	2	עיוני בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבעיות וזמיות)
2	המאמן בספורט ההישגי: <ul style="list-style-type: none"> • סגנונות האימון השונים • הרכב המעטפת: צוות מקצועי, מדעי, רפואי 	2	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם • מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים
3	תכנון אימונים וחלוקה תקופתית (פריודיזציה): <ul style="list-style-type: none"> • אפקט האימון וסוגי אפקטים • שלבי התכנון הרב-שנתי (מטרות, תכנון, בנייה, חלוקה תקופתית) 	9	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מידי, מצטבר, מושהה, קבוע

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון שלים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו) תכניות אימונים "חודיות" 		<ul style="list-style-type: none"> תקופות ושלב אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים
4	<p>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</p> <ul style="list-style-type: none"> תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות עומס יתר תהליכי התאוששות ובנייה מחדש 	3	עיוני

מס'	הנושא	מס' שעות (עיוני/מעשי)	דגשים בנושאי הלימוד
5	ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים: <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה • סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה 	3	עיוני <ul style="list-style-type: none"> • הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים • הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)
	מבחן מסכם	1	עיוני
	סה"כ שעות לימוד	20	

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

הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

- א. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
- ב. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
- ג. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפצעה, טיפול, שיקום ותרגול
- ד. 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:

- א. מרצה בתחום הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
- ב. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנטלים חלק בתחרויות
- ד. חפא ספורט
- ה. חפא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

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

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</p> <ul style="list-style-type: none"> מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה) נקודות אחז ותחל (Origion & insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה) פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים) 	4	<p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <ul style="list-style-type: none"> יכולת איחובית: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכה של: 	6	<p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> - צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה - סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה • <u>מהירות</u> • <u>כוח</u>: - דגש על ספציפיות בענף - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות 		
3	אקלים וגובה : תנאים סביבתיים והשפעתם על האימון והתחרות: מזג אוויר (תנאי קיצון), תנאי גובה (גובה מעל/מתחת פני הים). רמת האקלום של הספורטאי.	2	עיוני הדגשה של ענפי הסבולת, בעיקר ענפי החוץ (Outdoor)
4	תזונה, תוספים וסמים בספורט :	4	עיוני

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> • עקרונות של תזונה נכונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים (Food First Approach): התאמת תפריט לספורטאים בהתאם למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר) 		<ul style="list-style-type: none"> • התייחסות לספורטאים בוגרים • היבטים תחרותיים • התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים • מרצים מומחים בתחומים אלה
	<ul style="list-style-type: none"> • משק הנוזלים: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית 		
	<ul style="list-style-type: none"> • מאזן האנרגיה: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • תוספים: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוגניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט 		<ul style="list-style-type: none"> • שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית • מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע • רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט <p>http://www.inado.org.il</p>
5	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	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 Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development"
Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation,
and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E. Milner.. (2019)."FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND
EXERCISE : 2ND EDITIO" Routledge
19. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's
Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer Health
20. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport
and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human
Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics

23. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
24. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin Ody , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
10. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
11. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

א.3.ב. מרצים:

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

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים 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 בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
1	חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט: <ul style="list-style-type: none"> סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית 	1	עיוני
	<ul style="list-style-type: none"> פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים 	1	עיוני <ul style="list-style-type: none"> שלב התפתחות קוגניטיביים ורגשיים דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.
2	מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט: <ul style="list-style-type: none"> מצבים פסיכולוגיים בספורט הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות 	2	עיוני מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</p> <ul style="list-style-type: none"> מוטיבציה פנימית וחיצונית דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרת) כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה) עקרונות של הצבת מטרת: תוצאות לעומת "מטרת מאמץ"; מטרת אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים". 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> עירור ושימור מוטיבציה: מטרת תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב תחושת מסוגלות (בנדורה); ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית מטרות: מודל SMART, מטרת לטווחי זמן שונים
	<p>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</p> <ul style="list-style-type: none"> מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה)

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> מודל ה-U הפוך בספורט 		* מומלץ לעבוד במסגרת סדנה
3	<p>תקשורת:</p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> דרכים להעברת מסרים תקשורת מאמן-ספורטאית יחסי גומלין עם מנהל מקצועי דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים" שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות 	2	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות
4	<p>פציעות ספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה 	1	<p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר ורוס - U, שלב "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה תופעת אימון יתר

מס'	נושאי הלימוד	שעות	דגשים בנושאי הלימוד
5	אימון ספורטאיות: <ul style="list-style-type: none"> • מיתוסים ודעות קדומות • היסטוריה של ספורט הנשים • מאפיינים "חודיים" באימון ספורטאיות • יחסי מאמן-ספורטאית 	2	עיוני ב. שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם ג. היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים ד. דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ה. ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) ז. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים
6	קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט: <ul style="list-style-type: none"> • הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות • דרכים לקניית ערכים בספורט 	1	עיוני * המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ שעות לימוד	15 ש'	

מקורות לימוד מומלצים

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

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

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 האימונים והתחרויות/משחקים בענף הטניס: <ul style="list-style-type: none"> מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מהירות וזריזות (תוך שימוש באמצעים שונים), פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach" 	2	2	<ul style="list-style-type: none"> שיטות שונות לניטור תהליך האימונים הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנסף

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	<ul style="list-style-type: none"> מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), סח"ח, בדיקה איזוקינטית אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - GPS, סטטיסטיקה ועוד מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 			<ul style="list-style-type: none"> לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים <p>הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p>
	GBA - גישה מבוססת משחק - ג.מ.מ, סגנונות למידה	2	2	נספח ב'- מערך ג.מ.מ
	<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הטניס</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> אפקט אימון וסוגי אפקטים שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית) לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון 	6	2	<ul style="list-style-type: none"> יישום נושאים זה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הטניס על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית (Gold "Standard") בשילוב מצבים שונים <p>* ניתן לשלב סדנה.</p>

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	<p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבוע האימונים והזמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות.</p>			
	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הטניס</p>	4		<ul style="list-style-type: none"> • יישום נושאים אלה חייב להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הטניס • תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים
	<p>היבטים מדעיים יישומיים בענף הטניס:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצת השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הטניס. • הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית 	3	3	<p>בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הטניס. <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p>

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	(זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) (ספציפי לענף) <ul style="list-style-type: none"> מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים). 			
	ניתוח חבטות	2	2	
	גורמים פיזיים	1	2	
	בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף הטניס תוך התייחסות לגורמים הבאים: <ul style="list-style-type: none"> מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף הטניס. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף הטניס. לדוגמה - פיתוח כוח: <ul style="list-style-type: none"> ✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות ✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות ✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים 	7	7	ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הטניס, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הטניס. במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	1. תרגילים נבחרים			
	<p>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הטניס:</p> <ul style="list-style-type: none"> • הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הטניס – אקוטי וכרוני. • סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף). • הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרוטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות) • מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות • תרגילים למניעת פציעות, פרוטוקול פציעה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) 	4	2	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי <u>הערה:</u> בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות
	יעילות ביצוע/תוצאה	2	2	
	מחזור החבטה	2	2	נספח ו'- מערך אימון ומהלך הפעילות

חלק	הנושא הנלמד	שעות עיוני	שעות מעשי	הערות
	מערכי אימון חניכים מגישים ומעבירים	-	2	נספח ב'-ג'-מערכי אימון ומטוחת
	מבחן עיוני מדעי הענף	2	-	
	סה"כ חלק א'	43	33	76

ב.2. חלק ב

חלק	הנושא הנלמד	שעות כיתה	שעות מגרש	הערות
שלבי התפתחות	· 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 הפראלימפי
	• עדכוני חוקה, חזרה על דגשים עיקריים בנושאים כלליים לגבי היכרות עם הענף.			

			<ul style="list-style-type: none"> 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, סבולת, כוח מתפרץ ועוד) – 2 שעות עיוני + מעשי. היבטים רפואיים - מניעת פציעות האופייניות לענף – 1 שעה - עיוני. מתודולוגיה: 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
עיוני	3	3	תפקיד המאמן:

<p>לינק: CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</p> <p>יש להתייחס ל:</p> <ul style="list-style-type: none"> • פיתוח פילוסופיית אימון - בחר עצמי - למה אני מאמן? • מה פירוש להיות מאמן? • אילו ערכים מנחים אותי? • סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור • סגנונת הדרכה • שיחות עם ספורטאים מצבים שונים 			<p>1. המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם</p> <p>2. פיתוח פילוסופיית אימון</p> <p>3. ניהול ספורטאי</p> <p>4. <u>אימון מנטלי לשלב התחרותי:</u> מנטלי-4 השלבים, המעגלים</p>
	4	2	<p>פיתוח שחקן</p> <p>אימונים תחרויות ותרגילים</p>
		2	<p>עקרונות האיתור בענף הטניס:</p> <p>התמקדות בפרפיל האיתור בענף הטניס: כיצד מיינים ספורטאים בענף הטניס, פרפיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, דרישות ענפיות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם 		2	<p>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הטניס.</p>

• תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף הטניס			
נספח ה'ז'-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
טווחי עמדה	חוקה ושיפוט	-	4
	דמות המאמן	-	1
	מבדק ITN	4	1
	אימון המאמן – אימון אישי	10	-
	אימון המאמן – אימון קבוצה	16	-

36	30	6	סה"כ חלק ג'	
173	99	74	סה"כ שנתי	
יתבצע ע"י חונך: מאמן מוסמך, שמאמן במסגרת תחרותית הישגית, עם שחקנים תחרותיים הישגיים, מוכר ע"י איגוד הטניס.			סטאז'	

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 נער (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: טיפּר מס' שבוע: 25 תח' מטרה: ארצית קיץ 1

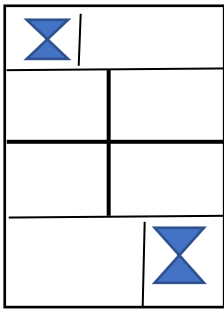
מטרות האימון: חידוד חבטות, שימוש בנשק-הגברת תחושת הבטחון והאימון ביכולת

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	ג'-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		



תחקיר מאמן-אישי

מה היה: קצר וממצא

למה היה: מנה לפחות 2 סיבות

איך נשפר: בהתייחס לנושאים
של למה היה

מה היה:

למה היה:

איך נשפר:

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

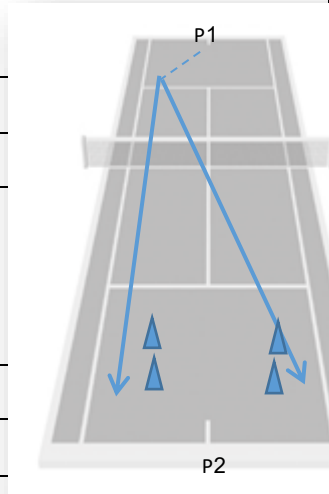
מטרות האימון: יעילות ביצוע מל יעילות תוצאה בסיטואציה של 2 מאחור-יומה ונטילת פיקוד-מרכיב שליטה - **כיוונים**

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	 <p>ב- סגור ג-חצי פתוח</p>
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	

תנועתיות, גומיה, דלגית, כח+שיווי משקל, משחק רחוב	חימום פיזי ____ דק'	
	____ 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'

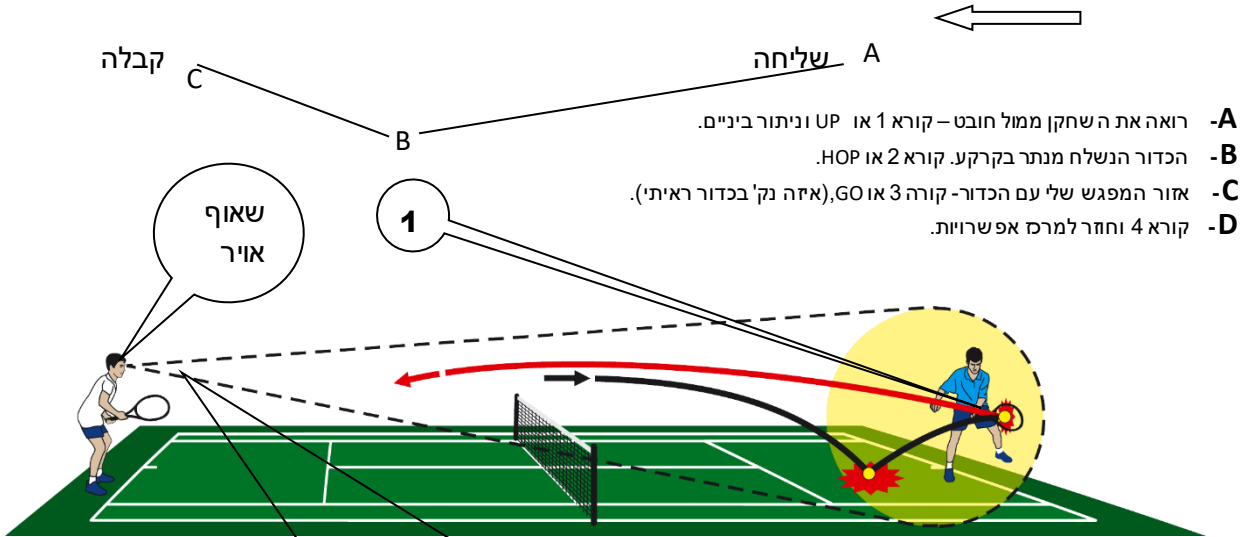
מטרה מס' 3 : העברת משקל, מומנטום קווי							
							10
חובה לציין שיטות אימון-מקורות אנרגיה-במערכי העבודה							

יש להעביר למרצה 3 מערכי אימון מלאים למרצה

נפח האימון כ 45 דק'

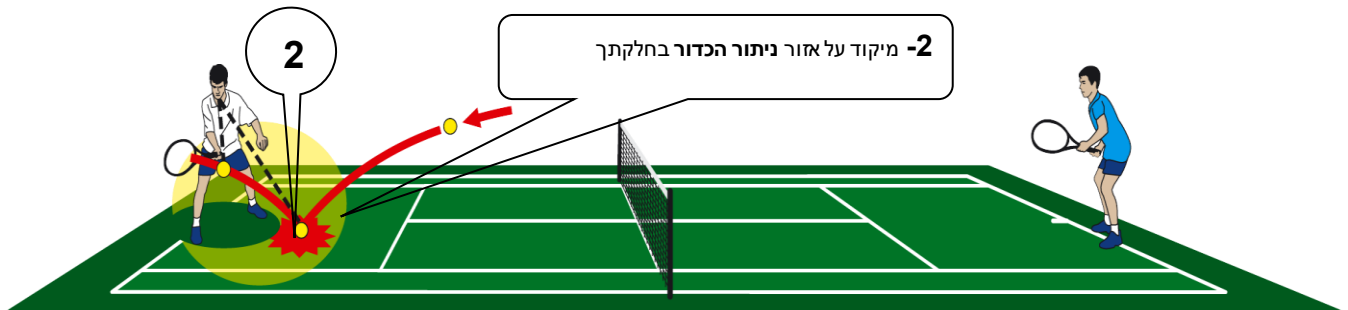
נספח ו - לתכנית הענפית מחזור חבטה

שלושת נק' המגע – מחזור החבטה, המשחק הפנימי

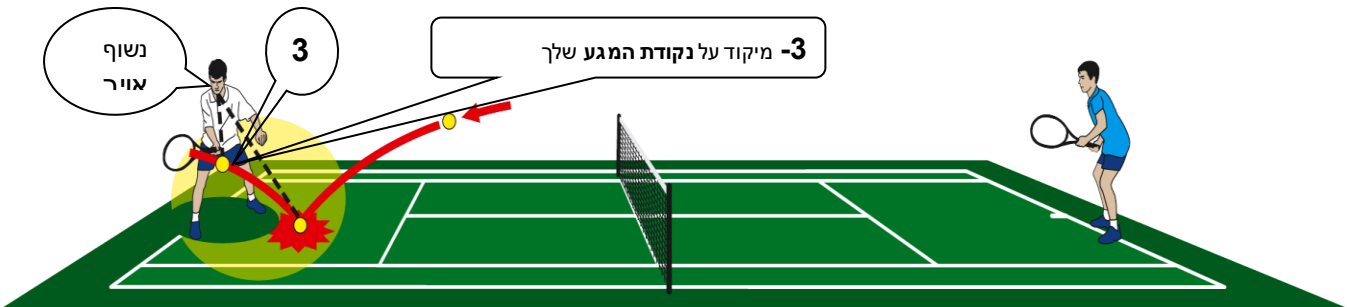


- A רואה את השחקן ממול חובט – קורא 1 או UP וניתור ביניים.
- B הכדור הנשלח מנתר בקרקע. קורא 2 או HOP.
- C אזור המפגש שלי עם הכדור- קורה 3 או GO, (איזה נק' בכדור ראיתי).
- D קורא 4 וחוזר למרכז אפשרויות.

1- מיקוד על ניתור הכדור בחלקת היריב וביצוע ספליט



2- מיקוד על אזור ניתור הכדור בחלקתך



3- מיקוד על נקודת המגע שלך

4 חזרה למרכז האפשרויות-חובה

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. $B \wedge A$, 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. $B \wedge A$, חבטות BX (גב יד קרוס) כמו תרגיל 1.
3. $B \wedge A$, חבטות F (כף יד לאורך הקו-לונג ליין) חזרה לאמצע.
4. $B \wedge A$, חבטות B וחזרה לאמצע.
5. $B \wedge A$, שמיניה, שמירת כדור יציבות, A חובט X, B לאחר מס' דקות מחליפים תפקידים.
6. $B \wedge A$, 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 לדוגמה, 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. $B \wedge A$, 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.