



## תוכנית להכשרת מדריכי טניס מרץ 2015

### 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 = 65 לפחות.  
 בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מדריך.  
 התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

### 5. תוכנית הלימודים כוללת שעות 208 כמפורט להלן:

- |                              |    |
|------------------------------|----|
| א. מדעים / עיוני - 60 שעות . | א. |
| ב. מעשי/ענפי -120 שעות .     | ב. |
| ג. עזרה ראשונה -28 שעות.     | ג. |

### סה"כ : כ- 208 שעות .

### הערות:

1. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
2. 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 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 )

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור מס.
4	אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוס 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. גרמי 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 ג.	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 בניים עם בנות)	1
2	גישות בהביוריסטיות 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 ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

**ב. תוכניות לימודים ענפית - סה"כ 120 שעות לימוד**

חלק	הנושא הנלמד	מס' שעות כיתה	מס' שעות מגרש	הערות	
חלק א'	• שיחת פתיחה: • היכרות חניכים, הצגת התכנית השנתית, דרישות/חובות התלמיד, מבדק ידע.	4	2		
	• מבנה הקורס – גישת המשחק	2			
	• 10 השלבים-תשתית ויסודות	-	4		
	• מרכיבי חבטה ושליטה	2	2		
	• חימום פיזי – משחקי רחוב	-	2		
	• גישת השלם • בניית בערכי אימון, מטרות למערכי האימון • משחקי זוגות	2 2 -	- - 2		
	• טכניקה טקטיקה, 3 מצבי המשחק • אחיזות	2 2	- 2		
	• תיקוני שגיאות, עבודה עם סל	2	2		
	• מבדקי אחיזות	-	2		
	<b>סה"כ חלק א'</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
	חלק ב'	<b>חלק ב'</b>			
		• מבחן ענפי	2	-	
		• אימון לדוגמא 1/4 מגרש	-	4	
		• אימון לדוגמא 1/2 מגרש	-	6	
• אימון לדוגמא 3/4 מגרש		-	6		
• אימון לדוגמא מגרש מלא		-	6		
• סיכום גישת השלם-אימונים לדוגמא		2	-		
• הכנה גופנית		-	8		
• היסטוריה של הטניס בארץ ובעולם		2	-		
• אימוני המדריך 1/2 מגרש		-	12		
• אימוני המדריך 3/4 מגרש		-	12		
• אימוני המדריך מגרש מלא		-	12		
• מבחני הדרכה		-	12		
<b>סה"כ חלק ב'</b>			<b>6</b>	<b>74</b>	
<b>סה"כ שעות לימוד עיוני ומעשי</b>			<b>24</b>	<b>96</b>	<b>120</b>

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. PLAY & STAY , Play tennis manual – ITF
2. Coaches manual - ITF
3. DEVELOPING YOUNG TENNIS PLAYERS – Written by Miguel Crespo, Dave Miley and Gustavo Granitto – ITF
4. תכנית העבודה לגיל הצעיר בחלוקה לשנת העבודה גילאי 6-8 , 9-10. הוצאה עצמית משה בוגו ואקנין

## ג. קורס עזרה ראשונה - 28 שעות

להלן תוכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות.

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך.

\*\* מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 ש' מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס) מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים, בעת תחרויות גדולות בהם מס' המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 ש', שימוש ותפעול על מכשיר החייה. אין בתוכנית זו והוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

### מטרת הקורס

רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר, החניך יהיה מסוגל להגיש ע"ר, לבצע סעד חיים בסיסי וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי. עמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

### משך הקורס

28 שעות – 3-4 ימים.

### קהל היעד

מאמני ומדריכי ספורט

### קריטריונים לקבלה לקורס

1. הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
2. חומר לימוד בקורס: ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.

### תוכנית הקורס

הנושא	תיאור נושאי משנה עיקריים	סה"כ שעות	אמצעי עזר נדרשים
קליטה	קליטה רישום ושיחת פתיחה	0.5 שע'	טפסי רישום
החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שע'	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שע'	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שע'	דגם ראש, בובות תרגול
החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שע'	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שע'	בלון חמצן, סרט+וידאו
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שע'	
מחזור הדם	אנטומיה של מחזור הדם	1.5 שע'	מפה אנטומית, סרט
מערכת הנשימה	אנטומיה של מחזור הנשימה	1 שע'	מפה אנטומית, סרט
התקפי לב	אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	1.5 שע'	דגם לב

	1 שעה	הכרת מצב הלב, כולל סוגים	הלב לסוגיו
חומרי חבישה שקיות קירור, אברים	1.5 שעה	הדגמה ותרגול מעשי	עצירת שטפי דם
מדי לחץ דם	1 שעה	מדידת לחץ דם עיוני+מעשי מדידת דופק+נשימה	מדידת לחץ דם
מפה אנטומית	1- שעה	אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	מערכת העצבים
מפה אנטומית	1.5 שעה	אנטומיה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	פגיעות חזה
מפה אנטומית, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה	1.5 שעה	אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	פגיעות בטן
חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט	1.5 שעה	מבנה העור, עקרונות חבישה	פצעים וכוויות
מפה אנטומית, שלד חומרי חבישה	2 שעה	אנטומיה של מערכת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	מערכת התנועה
סד תומס	0.5 שעה	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	פגיעות מעיכה והדף
לוחות גב, קסדה	1 שעה	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	לוחות גב
	0.5 שעה	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	פגיעות מבע"ח
	0.5 שעה	תחקור חולה וקבלת מידה מחולה/נפגע	קבלת מידע
חומרי חבישה,	1.5 שעה	חזרות בע"ר כולל סימולציה	חזרות בע"ר
טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים	2 שעה	מבחנים עיונים ומעשיים	מבחנים מסכמים
<b>סה"כ שעות 28 שעות</b>			