

תוכנית קורס מדריכים טניס

פבר-25

הקורס יתקיים בימי שלישי בין השעות 16:00-21:00 במועדון הטניס קאנטרי קלאב כפר סבא.
חלק מהשיעורים יתקיימו בזום.

יתכנו שינויים

תאריך	יום	נושא	מרצה	מקום	שעה
4.2	שלישי	שיחת פתיחה הצגת הרכזים, תכניות הלימודים, מטרות, מטלות, נהלים ומבחנים.	דני מזרחי	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00
		תולדות הענף			
		ניתוח ענף הספורט • הגדרת ענף הטניס • היבטים טכניים טקטיים, כלים, תנאים, סוג המיומנות			
11.2	שלישי	פציעות ספורט:	יוסי בלייר	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00
14.2	שישי	פיזיולוגיה מעשית - ניתוח ספציפי של ענף הטניס: • הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות בענף הטניס • עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון: התייחסות תדירות, משך, נפח ועצימות. • שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה דומיננטיים בכל הקשור לייצור אנרגיה במהלך הפעילות השוטפת בענף הטניס.	דני מזרחי	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00
18.2	שלישי	אחיזות, מרכיבי חבטה, מרכיבי שליטה	דני מזרחי	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00
25.2	שלישי	המשך- שיטת הטווחים לפי שיטת ITF - STAY&P	דני מזרחי	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00
4.3	שלישי	ניתוח חבטה בעזרת וידאו צילומי וידאו וניתוחם *מבחן סיכום נושא	דני מזרחי	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00
7.3		הכנה גופנית לילדים – כאמצעי לשיפור יכולת	דני מזרחי	קאנטרי קלאב כפר סבא	16:00-21:00

-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא	דני מזרחי	גופנית ספציפי לענף טניס - נושא זה מתייחס למרכיבי הכושר הגופני בדרך הביטוי שלהם בענף טניס ודברים לשיפור המרכיבים • מרכיבי	שלישי	11.3
-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא	דני מזרחי	טקטיקה- טקטיקה בסיסית תיאוריה, חוקה טקטית של המגרש, טקטיקה שניים מאחור אחד מתקרב.	שלישי	18.3
-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא	דני מזרחי	טקטיקה, החזר הגשה, מסירות מאמן	שלישי	25.3
-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא	דני מזרחי	אימון מדריך	שלישי	

-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא	דני מזרחי	העברות מול מתקרב, חבטות הגשה +אימוני מדריך	שישי	28.3
-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא		פדגוגיה ומתודיקה בטניס-	שלישי	1.4
			שיטות ההוראה, שליטה בטכניקות – תיאוריה		
			מערכי אימון – תכנון וכתיבת מערכים, ולימוד ארגון האימון		
			אימוני מדריך		
-8:00 15:00	זום	בוריס בלומנש טיין	פסיכלוגיה של הספורט	שישי	4.4
			ערכים בספורט: אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלימות בספורט		
-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא		מדא	שלישי	8.4

11.4	שישי	פסיכולוגיה של הספורט המשך	בוריס בלומנש טיין	זום	-8:00 15:00
14.4	שני	תורת האימון- מבוא	יניב אשכנזי	זום	-8:00 15:00
15.4	שלישי	תורת האימון- תורת האימון גישות והיבטים מתודיים דידקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.	יניב אשכנזי	זום	-8:00 15:00
		תהליך אימון והתחרות+אימוני מדריך			
16.4	רביעי	חשיפה – הטניס בכיסאות גלגלים- פראולימפיים + תפקידי מדריך- מודל ליקוי מנהיג יועץ תומך..	לתאם מול מרצה	קאנטרי קלאב כפר סבא	-16:00 21:00
17.4	חמישי	תורת האימון תורת האימון התפתחות ביולוגית של ילד/נער והשלכות לספורט התחרותי	יניב אשכנזי	זום	-8:00 14:00
		אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית			

-9:00 14:00	זום	משה שחר	מדעים ורפואת ספורט- מבוא – רקע כללי מדעים בספורט	שישי	18.4
-16:00 21:00	זום	משה שחר	מדעים ורפואת ספורט - מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות. מסלולי אספקת האנרגיה	שלישי	22.4
-16:00 21:00	*מבחן תורת האימון	דני מזרחי	בדיקת יעילות אימון - בהיבטים פיזיולוגיים- עיוני	שלישי	25.4
	קאנטרי קלאב כפר סבא		בדיקת יעילות אימון- מעשי		
			דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הנונים		
			אימוני מדריך		
			חוקה, שיפוט וניהול תחרויות		
-16:00 21:00	קאנטרי קלאב כפר סבא	דני מזרחי	מבחן סיום +השלמות	שלישי	29.4
			מבחן רפואת ספורט		