

תכנית מקצועית



טניס

תל-אביב
תשפ"ד 2024

חלק א' - עקרונות מקצועיים

4	1. חזון ומטרות
	2. רקע מקצועי
4	2.1 מבוא
4	2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית
5	2.2.1 שנות טיפוח
6	2.2.2 תכנון
6	2.2.3 גיל ביולוגי- גיל כרונולוגי
6	2.2.4 יסודות
7	2.2.5 התמחות
7	2.2.6 יכולת אימון
8	2.2.7 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית
9	2.2.8 תכנון ארוך טווח של תחרויות
9	2.2.9 אינטגרציה בין מסגרות ספורט
9	2.2.10 המשכיות- רצף
9	2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם
13	3. מודל- טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)
13	3.1 רקע
13	3.2 פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב
13	3.2.1 התחלת הפעילות גילאי 0-6 בנים ובנות
15	3.2.2 יסודות: בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8
16	3.2.3 למדו כיצד להתאמן : בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11
17	3.2.4 תרגלו כיצד להתאמן: בנים גילאי 12-16 ובנות גילאי 11-15
18	3.2.5 התאמנו כיצד להתחרות: בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 15-21
19	3.2.6 התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי 19+ ובנות גילאי 18+
19	3.2.7 פעילות לחיים
20	3.3 דוגמא למודל - טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

חלק ב' - תכנית אימונים: טניס

- | | |
|-------|---|
| 23-24 | 1. רקע לתכנית העבודה |
| 24-28 | 2. תכנון שנתי לגיל 6-10 שלב התשתיות והיסודות |
| 29-32 | 3. תכנון שנתי לגיל 10-12 שלב התשתיות והיסודות |
| 34 | 4. מאפייני גיל וההשלכות לטניס |
| 35-47 | 5. בניית תכנית אימונים שנתית |

48-50 חלק ג': קוד אתי

חלק א': עקרונות מקצועיים

1. חזון ומטרות

"בניית תכנית מקצועית המנחה את כל המעורבים בענף הטניס, לתכנית אחידה המציעה את מדינת ישראל להישגים ברמה הלאומית והבינלאומית"

2. רקע מקצועי

2.1 מבוא

תכנון מקצועי איכותי והוצאתו לפועל, מהווה מפתח מרכזי וחשוב בקידומו של הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים תוך מימוש פוטנציאל אישי מרבי. התכנון מהווה בסיס עקבי מדורג אשר בעזרתו המאמן יכול לקדם את הספורטאי, תכנית זו פותחה תוך מתן תשומת לב להיבטים מקצועיים ומדעיים בראייה ארוכת טווח המעמידה את הספורטאי במרכז המערכת. התכנית מיועדת לכל העוסקים בהכשרתו ובליווי הספורטאי הצעיר: מאמנים, הורים, מורים, ושאר הפעילים, ברמת הפעילות המקומית, האזורית והארצית. התכנית תסייע למאמנים והמדריכים להבין את חשיבות והבנת הלימוד של מרכיבי הענף על פי ועל פני שנות הגדילה מגיל 6 עד גיל 15/16. התקווה היא כי עם הגישה המתוכננת של אימון המיומנויות טכניות וטקטיקות, יכולות גופניות, ויכולות מנטאליות, יביאו בסופו של תהליך את הצעירים בני ה-15/16 לפתח תהליך האימון לתחרות ולניצחונות, עם בסיס אופטימאלי המביא לידי ביטוי את מירב הפוטנציאל האישי. התכנון המקצועי לא יבוא על חשבון היכולת של המאמן לחנך תוך מתן כבוד לצרכים של הספורטאים ולפיתוחם האישי.

2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית

התכנית המקצועית המופיעה בהמשך הינה צורך מקצועי הנובע לרוב ממצב קיים בעייתי כפי המפורט:

- ברוב המקרים, הפעילות הרווחת כיום כוללת את המרכיבים הבאים (או את חלקם):
- מספר רב של משחקים/תחרויות ביחס למספר האימונים
- מיעוט ידע, עובדה הגורמת למאמנים ולמדריכים לאמן ילדים בדרכים ובשיטות של אימון בוגרים
- שיטות אימון ותחרות המיועדות לגברים ולנערים והמיושמות אצל בנות/נשים
- הכנה לטווח קצר במטרה לנצח ולא להנאה ולבניית תהליכים ארוכי טווח

- גיל כרונולוגי, המהווה גורם מרכזי בתכנון האימון, במקום גיל ביולוגי
- העדפה של ספורטאים המתפתחים מוקדם על פני ספורטאים המאחרים להתפתח
- חוסר מודעות לשלבים 'קריטיים' ו'רגישים' ללימוד ולקליטת מיומנויות ויכולות גופניות
- התמחות מוקדמת בענפי ספורט ספציפיים, במטרה למשוך את הילדים ולגרום להם להעדיף ענף ספורט אחד על משנהו
- התייחסות ל-מה שטוב למפעיל/אגודה ולא ל-מה שטוב לילד
- חוסר מודעות של ההורים
- העדר שיטה אחידה בין המסגרות השונות, הרואה את טובת הילד.

בעקבות גורמים אלו ואחרים נוצרים אצל הספורטאי הצעיר חסכים רבים, הבאים לידי ביטוי בטווח הקצר והארוך בתחומים הבאים:

- העדר מיצוי היכולת בגיל הבוגר
 - פגיעה ביכולת התנועה
 - פיתוח לקוי של מיומנויות
 - הטמעת טעויות טכניות
 - הנאה פחותה מספורט בגיל המבוגר
 - פציעות מרובות יותר
 - הגעה לשיא היכולת בגיל צעיר מדי
 - קריירה ספורטיבית קצרה יותר
- ועוד.

הנתונים הנ"ל בתוספת הנקודות המפורטות הן הבסיס המקצועי מדעי עליו נבנתה התכנית.

2.2.1 עשר שנות טיפוח

הרברט סימון, חתן פרס נובל לכלכלה בתחום של כלכלה התנהגותית ותהליך קבלת החלטות של גופים עסקיים, צוטט כמי שאמר: "אימון מתוכנן נמשך 10 שנים כדי להצטיין בכל תחום שהוא". גם החוקרים בלום (1985) ואריקסון (1993) טענו כי נדרשות בין 8 ל-12 שנות אימון כדי שהספורטאי הצעיר יהפוך לספורטאי עילית.

מקובל להגדיר את הנכתב מעלה כ"חוק 10 השנים" או כ"חוק 10,000 השעות" (אין זה משנה עם ההכשרה לוקחת פחות זמן, כ-8000 שעות, או יותר זמן העיקרון נשאר אותו דבר). משמעות הדבר היא כי הפיתוח של הילד והפיכתו לספורטאי עילית הוא תהליך ארוך, המצריך סבלנות, זהירות ותכנון מעמיק ונכון של תהליך האימון, התחרות וההתאוששות. אין קיצורי דרך להצלחה. האצת תהליכים וריבוי תחרויות יגרמו לאי מיצוי מלא של היכולת הגופנית, הטכנית והמנטאלית.

2.2.2 תכנון

תכנון רב-שנתי (פריודיזציה) מהווה מסגרת לארגון מערך ההתפתחות של הספורטאי בכל הקשור לאימונים, לתחרויות ולהתאוששות. מערך זה בנוי באופן הגיוני ומבוסס על היבטים מדעיים, במטרה להגיע למיצוי מרבי של הפוטנציאל בזמן המתאים. תכנון ארוך טווח מביא בחשבון מרכיבים כגון גדילה, התבגרות, יכולת אימון, התפתחות מנטאלית וכי"ב, וחייב להיות מותאם לגיל הביולוגי של הספורטאי.

הפריודיזציה הרב-שנתית מחולקת ל- 6-7 תקופות (על-פי המודל המוצע - ראה טבלת 2 בהמשך)

2.2.3 גיל ביולוגי - גיל כרונולוגי

גיל כרונולוגי משקף את הגיל האמתי, דהיינו מספר השנים, החודשים והימים שעברו מרגע הלידה עד ליום הספירה. לעומת זאת, גיל ביולוגי משקף את מידת ההתפתחות בתחום הפיזי, התנועתי, הקוגניטיבי, המנטאלי ועוד (התפתחות כרונולוגית אינה תואמת בהכרח לגיל הביולוגי).

שלבי האימון בספורט צריכים להיות מבוססים על התפתחות ביולוגית (גיל ביולוגי) ולא על גיל כרונולוגי. כולם גדלים בסופו של דבר, אבל עיתוי הצמיחה וקצבה ושיעור הגדילה מבדילים בין הפרטים עד כדי פער של שנים עבור ילדים שנולדו באותו זמן בערך. בתכנון האימונים יש להביא בחשבון עובדה זו ולהתאים את תהליך האימון לגיל הביולוגי.

חשוב מאוד לא להעדיף, באופן גורף, ילדים שהתפתחו מוקדם יחסית, על פני אלו המאחרים להתפתח. תופעה זו באה לידי ביטוי גם בהעדפתם (באופן טבעי) של אלו שנולדו בחודשים הראשונים של השנה על פני אלו שנולדו בחודשים המאוחרים שלה ושבדרך כלל התפתחו קודם. העדפה קיימת גם לגבי אלו שבגלל צמיחה מוקדמת נראים חזקים וגבוהים יותר (בדרך כלל היתרון הוא זמני).

2.2.4 יסודות

כל הספורטאים חייבים לרכוש יכולת אתלטית בסיסית בגיל המתאים (בדרך כלל בגיל צעיר), היות ומערכת העצבים של הילדים מתפתחת במהירות, יש לדאוג (לפני תקופת הגדילה המואצת) שפעולות הקשורות למערכת זו יפעלו רבות. פעילות זו כוללת את מרכיבים הבאים: זריזות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות. סביר להניח כי מי שלא יפעל על-פי עיקרון זה לא יגיע בסופו של דבר למיצוי מרבי של יכולותיו.

שלב היסודות, או באנגלית Fundamentals, מכיל בתוכו את המילה FUN (הנאה), שהיא המפתח לשיטת הלימוד/אימון של יסודות.

במקביל ליסודות הגופניים, בתקופה של טרום ההתפתחות המואצת, הגוף נמצא במצב מצוין לקליטת מיומנויות טכניות בסיסיות במגוון רחב של ענפי ספורט.

בגיל הצעיר, ככל שהמגוון יהיה רחב יותר כך יהיה קל יותר להניח עליו, בשלב מאוחר יותר, את היכולות הספציפיות בדרגה גבוהה בענף הספורט הנבחר.

2.2.5 התמחות

התמחות היא תהליך שבו השעות המוקדשות לענף הספציפי הולכות וגדלות ביחס ליתר מרכיבי האימון. נהוג לחשוב כי בענפי ספורט בעלי התפתחות מאוחרת (ענפי כדור, ענפי קרב, מקצועות מסוימים באתלטיקה ועוד) יש להתחיל את תהליך ההתמחות בהדרגה - מגיל 10 ואילך, וגם בשלב זה יש להתרכז ביסודות הענפיים. חשוב להדגיש: התמחות מוקדמת גוררת בעקבותיה חד-ממדיות, חסר ביכולת תנועתית בסיסית, נטיית יתר להיפצע, 'שריפה' ופרישה מוקדמת מעיסוק בספורט תחרותי.

בהתחשב בסעיפים הקודמים באשר למשך הזמן הנדרש לבניית תהליך אימון הדרגתי בענף הספורט במשך 10 שנים, הרי גיל התחלת ההתמחות שונה מענף אחד למשנהו ונגזר מגיל ההגעה להישג.

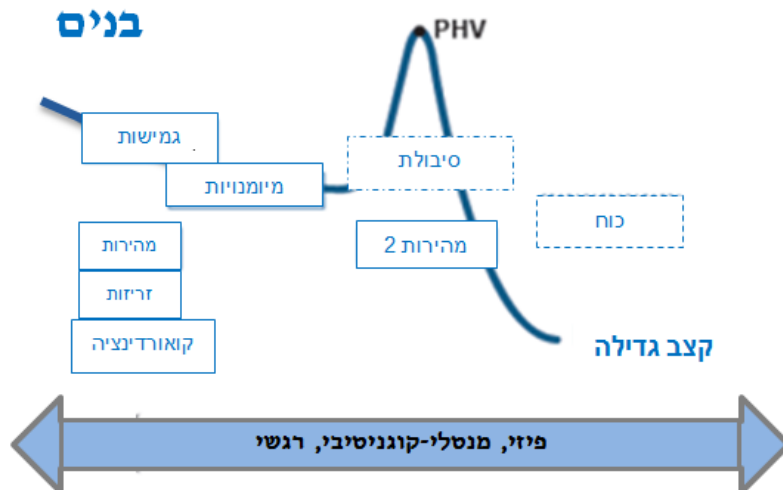
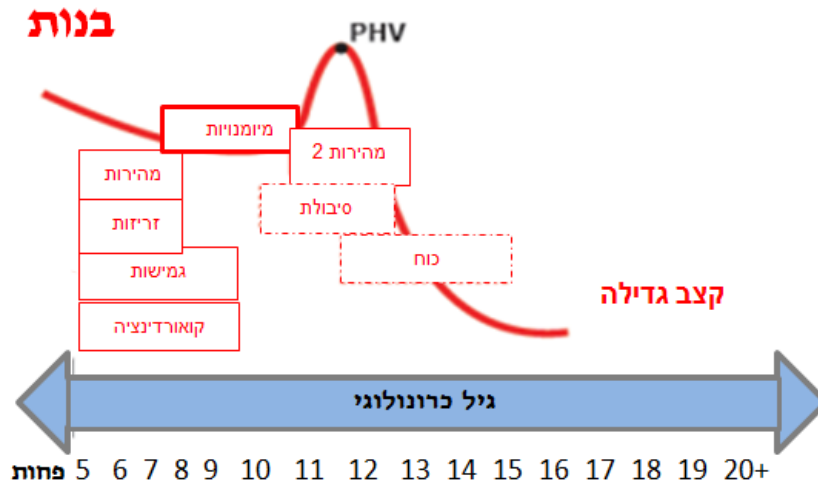
2.2.6 יכולת אימון

יכולת האימון היא התגובה של הספורטאי לגירויים כתוצאה מאימונים (שהם מגוונים בשלבי ההתפתחות והגדילה השונים). חשוב מאוד להיות ערניים לצרכים השונים של הילדים על-פי שלב ההתפתחות הביולוגי שלהם. כפי שצוין מקודם, פרקי זמן שונים מהווים "חלון הזדמנויות", דהיינו, שלבים קריטיים שבהם הגוף בשל לקלוט מרכיבים שונים של יכולות גופניות וטכניות יותר מאשר בשלבים אחרים. בתקופות אלו, חלון ההזדמנויות מזמן לנו תקופה רגישה להענקת אותם תחומים, לדוגמה:

- התקופה הרגישה לשיפור ביכולת של מהירות וכוח הוא 7-9 ו 13-16 אצל בנים, 6-8 ו- 11-13 אצל בנות.
- התקופה הרגישה ביותר לקליטת מיומנויות טכניות היא לפני התחלת הצמיחה המואצת, בין הגילים 9-12 אצל בנים ו- 8-11 בבנות.

גרף 1

הגרף הבא מציג את חלונות ההזדמנויות הבא לידיי ביטוי אצל בנים ואצל בנות:



PHV^{**} = Peak Height Velocity - שיא מהירות הצמיחה.

2.2.7 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית

אין די בפיתוח יכולות גופניות וטכניות לבניית ספורטאי מושלם. יש חובה לכלול גם את כל ההיבטים הקוגניטיביים, המנטאליים והרגשיים של הספורטאי, בשלבי התפתחותו השונים, בכל אחד מהתחומים הבאים: אימונים, תחרויות והתאוששות. היבטים אלה כוללים, בין היתר, הנאה, יכולת קבלת החלטות, מוטיבציה, ערכי חינוך והתנהגות ואופי ספורטיבי. הפעילות צריכה להתאים למוכנות הקוגניטיבית והרגשית של המתאמן.

2.2.8 תכנון ארוך טווח של תחרויות

תכנון נכון של תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא מרכיב חשוב בהתפתחותו הנכונה (או השגויה). הנוהג הרווח בספורט - להעתיק דגמי תחרויות של בוגרים לצעירים, טומן בחובו בעיות רבות: ריבוי תחרויות הגורר פחות זמן לאימון, מיקוד יתר בהכנה לתחרות במקום באימוני יסודות וטכניקה, סיכוי רב יותר ל'שריפה' של הספורטאי ולפרישתו המוקדמת ושיתוף של ספורטאים בולטים בשלב זה של ההתפתחות ולא של כלל הספורטאים ובעיקר של המאחרים להתפתח - במטרה לנצח (בדרך כלל במשחקי כדור). במצב כזה, ייתכן שלדעת המאמנים הקבוצה משתפרת, אבל לא כך הם פני הדברים עבור הספורטאי הבודד. תכנון ארוך טווח של תחרויות צריך לכלול מינון נכון של תחרויות, חידוד אלמנט ההנאה, דגש על כמות המשתתפים ולא על ההישג, התאמת חוקי עזר לגיל המשתתפים והצבת מטרות נכונות (עד גיל 15 - לא הניצחון הוא החשוב ביותר). תכנון ויישום אופטימאלי של מערך תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא אתגר חשוב ומכריע בבנייתו.

2.2.9 אינטגרציה בין מסגרות ספורט

חשוב לציין כי לכל פעילות גופנית שמבצע הספורטאי בכל אחד משלבי ההתפתחות שלו יש השפעה על התוצר הסופי. אי לכך, שיעורי החינוך הגופני, פעילות חופשית, אימונים במסגרת מסודרת ועוד - כולם יחד צריכים להיות מסונכרנים להתפתחות תקינה ונכונה של הספורטאי. בהתאם לכך צריכים לנהוג גם כל המלווים את הספורטאי לאורך הדרך: מורים, מאמנים, מדריכים ואף הורים, בכל המסגרות הקיימות.

2.2.10 המשכיות - רצף

השלבים השונים של התפתחות הספורטאי בנויים זה על גבי זה ולא ניתנים להפרדה. רצף מתואם ונכון עשוי להביא למיצוי מרבי של היכולות ומצד שני, הקדמת תהליכים ו/או דילוג על שלבים עשויים בסופו של דבר לגרום למיצוי חלקי בלבד של הפוטנציאל.

2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם

כדי לפתח את יכולותיו המוטוריות והתנועתיות של הספורטאי יש להכיר את מאפייני הגדילה הגופנית, ההתפתחות המוטורית, הרגשית-חברתית, וכפועל יוצא מכך את הצרכים הנובעים ממאפיינים אלו.

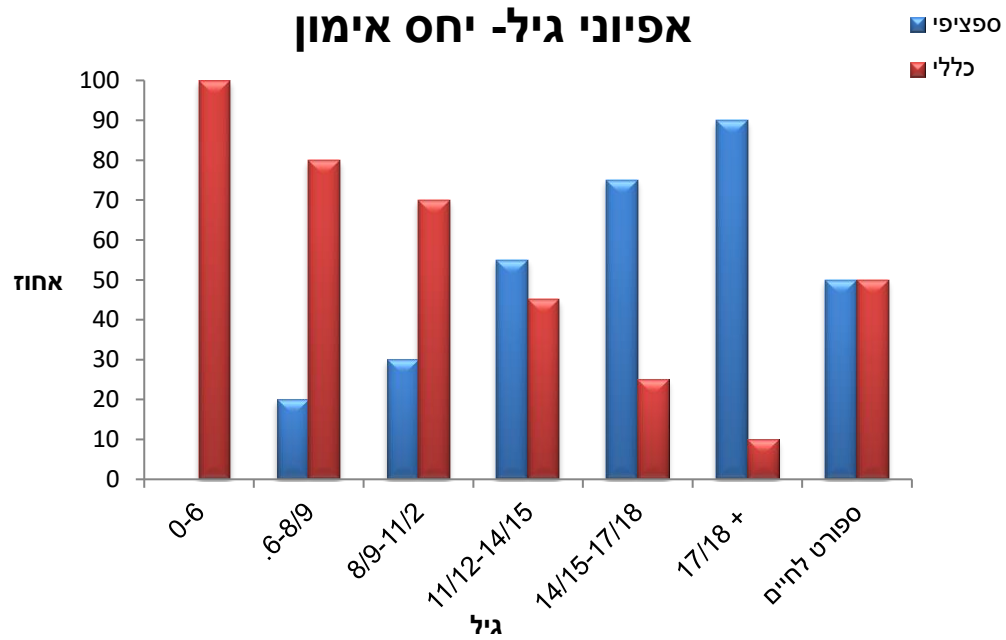
גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
6-0	הנאה של הילד מרכישת מספר גדול של פעילויות פיזיות המפתחות אתלטיות.	פעילות מוקדמת תורמת לחיזוק ביטחון העצמי והדימוי העצמי מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי מוטוריקה גסה, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה.	פעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף, מסייעת בבניית עצמות ושרירים חזקים, בפיתוח יציבה, קואורדינציה, שיווי משקל ותנועה נכונה ויעילה	למידה של <ul style="list-style-type: none"> • חוקי המשחק. • התמצאות במרחב. 	ריצה עם יציאה, עצירה ושינוי כיוון (תופסות, מרוצי שליחים). עבודה על חגורת כתפיים קריטית בגילאים אלו – זחילה, גרירה, משיכה וכו'. משחקי כדור (רד) במגוון רחב של צורות/גדלים. משחקי זריקות כדור עם יד ימין ושמאל. יצירת משחקי כיף המשלבים: קפיצה בשתי רגליים, ברגל אחת, קפיצה לצדדים, קפיצה למרחק וכו'.
בנים בנות 5-6	התנסות בתנועות בסיסיות ויישומן במשחקים שונים. דגש על הנאה וכיף מהפעילות.	הילדים הצעירים צריכים שהמאמן יוביל אותם. למידה על התנהלות וערכים של ספורטאי. הילדים ילמדו איך מתרכזים במשימה, איך לשלוט ברגשות. במהלך האימון הילדים לא יכולים לשבת ולהקשיב דקות רבות.	התנסות במיומנויות שונות תוך כדי תנועה: תרגילי תנועה כלליים (הרמות ברכיים, ניתורים, זריזות, גלגולים/גלגולן) קאורידנאציה יד ועין, התמצאות במרחב. שיווי משקל (איזון), שליטה בגוף, מודעות (לגוף)	למידה של <ul style="list-style-type: none"> • חוקי המשחק. • להיכן צריך לרוץ (רמה קלה/בינונית) • כיצד היריב פועל. 	היכולות הטכניות שניתנות בקטגוריה זו חייבות לתמוך בצורה יעילה בהמלצות הטקטיות. חיקוי (המאמן מדגים) יסודות בסיסיים הקשורים לענף הספציפי.
בנים בנות 6-9 6-8	למידה של כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית. חלון הזדמנויות ליכולות גופניות: גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.	הילד נוטה להתכנס בתוך עצמו – הוא חייב לקבל עידוד כדי למצוא בהדרגה את מקומו בקבוצה. המאמן יעודד, יחזק, ויצור הנאה וכיף מהמשחק. המאמן ידגיש מאמץ לעומת תוצאה. הילדים חייבים להיות פעילים כיוון שיכולת הקשב בד"כ קצרה. ילדים יש יכולת חשיבה מוגבלת, עליהם לחזור על פעולה/מיומנות הרבה פעמים. ילדים צריכים להיות מסוגלים להתנסות וליצור בעצמם.	התמצאות במרחב, שיווי משקל, מהירות, זריזות, כוח, משיכה, ניתור ונחיתה. משחק פיזי בלתי מובנה. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות מסירה ותפיסה, ריצות, שיווי כיוון. תרגילים עם התנגדות (משחקי ריצה, זריקה, בעיטה).	לימוד הספורטאי: <ul style="list-style-type: none"> • לפעול עם עיניים למעלה בזמן פעולה. • לשלוט בתנועות הגוף. • לזהות מתי הוא בהתקפה ומתי בהגנה. • לזהות על מי הוא צריך לשמור. • היכולת לקרוא מצבים (למשל - ריווח משחק). 	חשיבות רבה לילדים שרק התחילו לשחק ללמוד לבצע את המשימה בדפוס התנועה הנכון. לימוד: <ul style="list-style-type: none"> • טכניקת ריצה נכונה (עם ובלי כדור). • טכניקת ניתור ונחיתה. • התחלת ריצה ועצירה. • מיומנות ספציפית (אחיזה, קליעה, בעיטה, מסירה וכו').
גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
בנים 9-12	ללמוד ולתרגל מיומנויות	בגילאים אלו לספורטאי יש את היכולת להשתמש בידע, לפרש ולהסיק מסקנות; ובנוסף את היכולת להיזכר	פיתוח יכולות קואורדינטיביות, מהירות וזריזות	לימוד משחק חכם ויעיל. משחקים עם ניקוד. תנועות	דגש על פיתוח הדרגתי של יכולות המשחק.

<p>לימוד מיומנויות אימון בסיסיות.</p>	<p>(התקפה/הגנה) בסיסיות. קריאת מצבים פשוטים (הגנה/התקפה). ללמד את המתאמן להסתכל על חולשות היריב ולפעול על פי זה. למידה להתאמן באופן עקבי באמצעות מטרות שניתנו.</p>	<p>בסיסיות + קשורות לענף. פיתוח קבלת החלטות. תרגילי סיבולת כוח ללא משקל נוסף. עבודה על שרירי הליבה. לימוד משחקי ספורט שונים שיפתחו ושיפרו יכולת מהירות, זריזות, קואורדינאציה ושיווי משקל.</p>	<p>במידע ספציפי (תנועת, קוגניטיבי) ולהשתמש בו. על הממאן לדרוש דרגה גבוהה יותר של ריכוז ומעורבות באימון. הבנה ופיתוח היכולת להתחרות. לימוד התמודדויות עם טעויות בצורה יעילה וחיובית. יצירת מוסר עבודה שיטתי ויכולת להיות מחויב לשיפור. פיתוח היכולת לניהול עצמי ואחריות. טיפוח הכבוד למאמן, לשחקנים ולשופטים. שחקנים לא יכולים לפחד לעשות טעויות.</p>	<p>ספורט ספציפיות.</p>	<p>בנות 8-11</p>
<p>להתמקד בשיפור ואימון המיומנויות. לימוד ותרגול מיומנויות מורכבות.</p>	<p>לימוד קריאת מצבי תחרות מורכבים יותר. קבלת החלטות איכותית תחת לחץ. שיתוף פעולה ע"י זיהוי החסרונות והיתרונות של היריב.</p>	<p>**מועד בו מתקיים שיא מהירות הצמיחה. יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות. הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות וקואורדינאציה.</p>	<p>לימוד הספורטאי להתמודד עם אתגרים נפשיים של תחרות. יש לאמנם במצבים תחרותיים באמצעות תרגילי אימון או תרגילים תחרותיים. שמירה על התלהבות והנאה למרות "העליות והירידות" בתקופה זו. פיתוח זהות הספורטאי (מוסר עבודה, יכולת להתחרות). למידה על התמודדות תחת לחץ. מודעות של הסיטואציה וכיצד להתמודד.</p>	<p>תרגלו כיצד להתאמן – האימון עומד במרכז.</p>	<p>בנים: 16/15-12 בנות 15/14-11</p>

להלן המאפיינים והצרכים בקבוצת הגיל השונות

גרף 2

הגרף הבא מסכם את יחס האימון לאורך החיים, ספציפי (ענפי) מול כללי.



3. מודל- טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

3.1 רקע

המודל לטיפוח ארוך טווח של ספורטאים פותח בקנדה ובא כצורך בסיסי לספורט, לאור השינויים בצריכת פעילויות שונות בשלבי החיים השונים, בעיקר עם ריבוי הגירויים שאינם דורשים פעילות גופנית. בגלל העדר פעילות מספקת ומכוונת בגילים צעירים נוצרים חסכים שאינם מושלמים עם השנים. חוסר כישורים מוטוריים בסיסיים עשוי להיות ההבדל בין ביצועים המזכים את הספורטאי במדליה אולימפית ובין מקום 16 במשחקים. הקמת מערך ליבה של מיומנויות מוטוריות בגיל הצעיר מאפשרת לילדים לזכות בתחושה של הישג וליצור מערכת יחסים חיובית עם הספורט והפעילות הגופנית. חוויות מוצלחות בספורט בגיל צעיר, בשילוב עם רכישת מיומנויות ספורט רבגוניות, יאפשרו לילדים להכיר את הפעילות בכמה ענפי ספורט ולהשתלב בהן ויגדילו את הסיכוי להשתתף בקביעות בפעילות גופנית גם בעתיד. מסגרת ה-L.T.A.D שואפת, בסופו של דבר, לייצר ספורטאי עילית יציבים, ובד בבד מבקשת לספק הזדמנות לכל הילדים לגדול לתוך בגרות בטוחה ובריאה.

המודל כולל שבעה שלבים:

1. פעילות אקטיבית
2. יסודות
3. ללמוד כיצד להתאמן
4. לתרגל כיצד להתאמן
5. להתאמן כיצד להתחרות
6. להתאמן כיצד לנצח
7. פעילות לחיים

ניתן לחלק את השלבים הנ"ל לשלוש קבוצות עיקריות:

- שלושת השלבים הראשונים (1-3) מעודדים לימוד של בסיס תנועתי (שלבים 1-2) ויסודות ספורטיביים ענפיים (שלב 3).
- שלושת השלבים הבאים (4-6) מתרכזים במצוינות.
- השלב האחרון (7) כולל פעילות גופנית לחיים.

3.2 פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב

3.2.1 התחלת הפעילות: גילאי 0-6 בנים ובנות

בגילים 0-6 שנים, הילדים צריכים להיחשף לפעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף. המטרה: ללמוד תנועות בסיסיות וליישמן

במשחק. לפעילות מוקדמת ישנם יתרונות רבים: היא מסייעת בבניית עצמות ושרירים חזקים, בפיתוח היציבה, הקואורדינציה, שיווי המשקל ותנועה נכונה ויעילה ובחיזוק הביטחון העצמי והדימוי העצמי. היא מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי מוטוריקה גסים, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה מלהיות פעיל. היא תורמת להשגת משקל תקין, להפחתת לחצים ולשיפור השינה ועוד.

פעילות גופנית חיונית להתפתחות בריאה של הילד בשש השנים הראשונות הקריטיות של חייו. היא משמעותית במיוחד בשלוש השנים הראשונות, בזמן הגדילה המהירה של המוח. הלמידה בשלב זה, יותר מאשר בשנים הבאות, יוצרת קשרים רבים יותר בין תאי המוח (Gruhn, 2002).

המלצות לפעילות:

- בגיל זה, הפעילות הגופנית צריכה תמיד לגרום להנאה ולכיף ולהוות חלק מחיי היום-יום של הילד. משחק פעיל בסביבה בטוחה ומאתגרת הוא הדרך הטובה ביותר לשמור שהילדים יהיו תמיד פעילים.
- מומלץ לגרום לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות:
 - לעודד את הילד לרוץ ולא רק בקו ישר. הריצה צריכה לכלול עצירות ושינויי כיוון, ומשחקי תופסת לסוגיהם מתאימים בהחלט לכך.
 - להשתמש במיומנויות של זריקה ותפיסה במגוון רחב של חפצים רכים וכדורים בגדלים שונים. ניתן להתחיל בתפיסת כדור גדול בשתי ידיים, להתקדם לכדורים קטנים יותר ולהגיע בסופו של דבר לתפיסה ביד אחת. חשוב להתאים את האביזרים לגיל הילד וליכולותיו. בשלב הלמידה עדיפים כדורים שאינם קופצים יותר מדי או שקיות שעועית. לגבי זריקות, ניתן להתחיל בניסיון לכוון למטרה מסוימת חפץ שהילד מסוגל לאחוז בשתי הידיים ובשלב מסוים להגביר את עוצמת הזריקה תוך שימוש ביד ימין ושמאל.
 - לפעול באופן משחקי תוך שינוי צורות של הגוף: לזחול, להתגלגל במישור או במדרון, מצד לצד וכו'.
 - לשחק במשחקי שיווי משקל: לעמוד על רגל אחת, ללכת על קו המסומן על הקרקע ו/או על קורת שווי משקל נמוכה ולאחר מכן לנסות להתאזן על חלקי גוף שונים.
 - לקפוץ תוך שינוי צורות של הגוף באוויר; לקפוץ לגובה ולבדוק עד לאיזה גובה הילד יכול להגיע וכנ"ל לרוחק; לדמות נחל שהילד צריך לעבור בקפיצה, לקפוץ מרגל לרגל וכיו"ב.
 - לחשוף את הילדים לפעילויות מים בכלל וללימוד שחייה בפרט.

- לחשוף אותם לפעילויות מיוחדות כמו גלגליות, מגלשים, החלקה על הקרח וגם רכיבת אופניים (עם או בלי גלגלי עזר) ועוד.

3.2.2 יסודות: בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8

- בגילים אלו, על הילדים והילדות להשתתף במגוון פעילויות מובנות במטרה לפתח כישורים בסיסיים. הפעילויות צריכות להתבסס על הנאה וכיף ועל מינימום של פעילות תחרותית. המטרה: ללמוד את כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית.
- זהו שלב קריטי להתפתחות של תנועתיות בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות. כפי שצוין לעיל, זהו שלב שבו קיים "חלון הזדמנויות" בכל הקשור ליכולות גופניות אלמנטריות: שיווי משקל, גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.
- לימוד ותרגול של מיומנויות לילדים בגילים אלה מושגים בצורה הטובה ביותר באמצעות שילוב של משחקים לא מובנים בסביבה בטוחה ומאתגרת, תוך הובלה נכונה של מורים, מאמנים ומדריכים בעלי ידע בפעילויות פנאי במסגרת החינוך הפורמלי והלא פורמלי.
- פיתוח המיומנויות צריך להיות מהנה ובנוי היטב, תוך הצבת מטרות ואתגרים ישימים המבטיחים הצלחה ומצד שני - לא קלים מדי.
- קבוצת גיל זו מתאימה ביותר לפעול במגוון רחב של ענפי ספורט, תוך למידה של מיומנויות תנועה בסיסיות.
- פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית כפי שפורט מעלה (נקודה ראשונה), יעשה באמצעות משחקים ופעילויות מהנות ולא במשטר אימונים קשוח.
- יש לעודד את הילדים ליטול חלק בפעילויות המבוססות על ניגודים או השלמות: מים מול יבשה, מיומנויות בענף אישי מול ענף קבוצתי וכ"ב.
- בקבוצת גיל זו יש ללמד את הילדים להתחיל לפתח את ההיבט הקוגניטיבי, דהיינו, 'לקרוא' את התנועות המבוצעות סביבם ולקבל החלטות במהלך משחק. חשוב ביותר לעודד פתרון בעיות באופן עצמאי בהנחיה מינימלית, כדי לפתח את החשיבה האסטרטגית-תנועתית של הילד.

נקודות למחשבה:

- ילדים בקבוצת גיל זו אינם צריכים להתמחות בענף ספורט אחד. גם אם יש להם ענף מועדף שבו הם פועלים פעמיים בשבוע, הם צריכים ליטול חלק בסוגי ספורט אחרים 3 עד 4 פעמים בשבוע לפחות.

- שימוש בציוד המותאם לגיל מבחינת הצורה, הגודל והמשקל הופך את פעילויות הלמידה להרבה יותר מהנות, יעילות ובטוחות. לעתים ניתן לשכור ציוד, למשל עבור ילדים עם מוגבלויות הזקוקים לציוד ספורט מקצועי.

פעילויות תנועה בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות:

- יש לעודד את הילדים לעסוק מדי יום במשחק פיזי בלתי מובנה, ללא קשר למזג האוויר. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות של מסירה ותפיסה, ריצות, שינויי כיוון ועוד; ואף משחקים תובעניים מבחינה פיזית, בהשתתפות בנים ובנות כאחד.
- על המורים וההורים (בתיאום עם המורים/מאמנים) ליצור הזדמנויות איכותיות במסגרת שעות הלימודים, כך שהפעילות תתקיים במשך כ-150 דקות בשבוע בחלוקה ל-5 ימי פעילות בני 30 ד' (אפשר יותר).
- אין צורך להיות מודאגים מהתוצאה. בגיל זה, תכניות הפעילות אינן כוללות תחרויות שבסופן נרשם ציון או תוצאה. המוקד הוא למידה והנאה ולא ניצחון או השגת תוצאה מסוימת.
- אין להאמין למיתוס שלפיו התמחות מוקדמת בענפי ספורט כמו כדורגל או כדורסל תוביל לביצועים טובים יותר בהמשך הקריירה הספורטיבית. פיתוח כללי של היכולת האתלטית בגיל זה מועיל הרבה יותר בעתיד. עם זאת, ישנם ענפי ספורט, כמו התעמלות, החלקה אמנותית על קרח ועוד, המחייבים התמחות מוקדמת.

3.2.3 למדו כיצד להתאמן: בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11

- בקבוצות גיל אלו, בתחילתו של תהליך הגדילה (בדרך כלל סביב גילאי 12-11), הילדים מוכנים להתחיל באימונים שיטתיים יותר, אבל הדגש צריך להיות עדיין על מיומנויות ספורט כלליות. לעתים קרובות, כבר בגיל הזה ישנם ילדים המקדימים להתפתח ומאמנים הנוטים להכשיר אותם באופן מוגזם לענף ספורט בודד (כמו גם מיצוב מוקדם בספורט קבוצתי). כפי שכבר צוין, הדבר עלול להזיק מאוד לא רק בהיבט הספורטיבי אלא גם להתפתחות תקינה ואף להגדיל את הסיכוי לפציעה ולשחיקה.
- מעבר לכך, ילדים רבים בגיל הזה מפתחים העדפה לענף ספורט מסוים, אבל זהו שלב מוקדם מדי להתמחות בענפי ספורט בעלי התמחות מאוחרת. על הילדים לעסוק עדיין במגוון רחב של פעילויות, ב-2-3 ענפי ספורט שונים לפחות. המטרה: ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט כלליות.
- בצד שיפור המיומנויות הבסיסיות, זהו שלב חשוב ביותר להתחלה של פיתוח מיומנויות ספורט ספציפיות ופיתוח מואץ של קואורדינציה ומוטוריקה עדינה. זהו גם הזמן שבו הילדים נהנים מעצם תהליך ההתקדמות אצלם ושיפור המיומנויות במהלך האימונים.

- התחרות הופכת להיות חשובה, והילד צריך ללמוד להתחרות, אבל המיקוד איננו בניצחון אלא בקבלת התוצאות הטובות ביותר לטווח ארוך. חלוקת הזמן בין אימון לתחרות צריכה להיות: 70% אימונים מעשיים ורק 30% תחרות.
- זוהי תקופה חשובה לעבודה על גמישות.

נקודות למחשבה:

- זהו הזמן לפתח ולשכלל את כל כישורי התנועה הבסיסיים וללמוד את מיומנויות הספורט בכללותן. גודלו של המוח מתקרב לזה של מבוגר, והילד מסוגל לבצע מיומנות מורכבות יותר המצריכות תנועות חדות. אצל אלו המתפתחים מאוחר (מבחינת הבגרות המינית) יחסית לבני גילם, שלב למידה זה נמשך זמן רב יותר, עובדה המהווה יתרון עבורם.
- בגיל זה, הילדים מפתחים רעיונות ברורים לגבי הספורט שהם אוהבים, ובו הם מרגישים שיש להם סיכוי טוב להצליח. צריך לעודד זאת, על-אף שכפי שצוין, אין להתמקד רק בענף ספורט אחד.

פעילות תנועתיות בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות

- יש להמשיך ולעודד את הילדים לעסוק עם חבריהם, מדי יום, במשחק תנועתי בלתי מובנה.
- יש לשתף את הילדים בתכניות ספורט עונתיות (קצרות) ולאפשר להם לנסות תפקידים שונים במשחקים. הם עשויים לגלות פעילות מסוימת (או תפקיד מסוים) שהם טובים בה.
- יש לעודד את הילדים לנצל כל הזדמנות ולעסוק בסוג ספורט שונה שאינם מורגלים בו - בשיעורי החינוך הגופני, בהפסקות, בפעילות חוץ בית-ספרית ובמסגרות אחרות.
- יש להקפיד שהילדים יתרגלו תנועות המשפרות גמישות, מהירות, סבולת וכוח. לחיזוק הם ישתמשו במשקל גופם ולא במשקולות כבדות.

3.2.4

תרגלו כיצד להתאמן: בנים גילאי 12-16 ובנות גילאי 11-15

קבוצת גיל זו כוללת בדרך כלל את תחילתו וסיומו של פרץ הגדילה. בשלב זה, הנערות והנערים מוכנים לכוון את כישוריהם הבסיסיים לענף ספורט ספציפי ולטקטיקה. הם יפגינו את הביצועים הטובים ביותר במטרה לנצח בתחרות/משחק, ועם זאת, הם צריכים עדיין להתמקד בעיקר באימון ובשיפור המיומנויות - גישה קריטית לצורך ביצועים מיטביים ופעילות לטווח ארוך. ההורים צריכים להיות מעורבים בכך ולדאוג שבאגודה של בנם/בתם יפעלו המאמנים תוך יחס נכון בין אימונים לתחרות. **המטרה: תרגלו כיצד להתאמן; האימון עומד במרכז:**

- לאחר תחילת תהליך ה-PHV (Peak Height Velocity) - מועד שבו מתקיים שיא מהירות הצמיחה), יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות (ראה גרף 1).
- לאור השינויים המהירים בהתפתחות, חשוב מאוד לעבוד על שיפור הקואורדינציה.
- הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות.
- אצל נערות קיים פעמיים חלון הזדמנויות של הסתגלות מואצת לאימוני כוח: הראשון מתרחש מיד לאחר ה-PHV, והשני מתחיל בתחילתו של המחזור החודשי. עבור בנים קיים חלון הזדמנויות אחד, והוא מתחיל 12-18 חודשים לאחר ה-PHV.
- גם היכולת של אימון אירובי וכוח תלויה במידת הבשלות של הספורטאי, ובהתאם לכך משתנה גם העיתוי של האימון האירובי - האם הוא מגיע לבגרות בשלב מוקדם, ממוצע או מאוחר.
- יש צורך ללמד את הספורטאים להתמודד עם האתגרים הפיזיים והנפשיים של תחרות. יש לאמנם מדי יום במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.
- יש לכוון לכך שהדגש יהיה עדיין על אימון יותר מאשר על תחרות. תחרויות רבות מדי מבזבזות זמן יקר מאוד של אימון ואף מעכבות את התרגול של מיומנויות טכניות/טקטיות וקבלת החלטות.
- יש לזהות את הכישרון אצל הספורטאי כד לסייע לו להתמקד בשני ענפי ספורט.
- השלבים 3 ו-4 (ללמוד ולתרגל כיצד להתאמן) הם השלבים החשובים ביותר של הכנת הספורטאי. בשלבים האלה, אנחנו בונים את הספורטאי או שוברים אותו!

3.2.5 התאמנו כיצד להתחרות: בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 21-

15

אלה קבוצות הגיל שבהן הדברים 'נעשים רציניים'. הבנים והבנות יכולים לבחור בהתמחות בסוג ספורט אחד ולהמשיך במסלול תחרותי, או לעבור למסלול של פעילות פנאי ולעסוק בכך לכל אורך החיים.

רשימת מטלות:

- הפעילות מתקיימת בכל ימות השנה, בעוצמה גבוהה, בענפי כדור - תוך הכוונה לתפקיד/עמדה ספציפי ולתפקיד משני.

- בשלב זה, הספורטאים מבצעים את המיומנויות הבסיסיות והספציפיות ברמה גבוהה, ועליהם ליישמן במגוון רחב של תנאי תחרות – במהלך האימונים ובתחרויות עצמן.
- ההכנה לתחרויות צריכה להיות אופטימלית.
- יש להתאים לרמתו של הספורטאי את: תכניות הכושר, תכניות ההתאוששות, ההכנה הפסיכולוגית והפיתוח הטכני. יש להתאים ככל האפשר את התכנית לספורטאים השונים על פי החזקות והחולשות שלהם.
- יש לבחור ענף ספורט אחד.
- יש להתחיל לכוון את הספורטאי למסגרת של אימון שנתי מובנה (פריודיזציה) ולמסגרות המשך.
- יש לשנות את היחס של תחרות מול אימון ל-60:40. יש להקדיש 40 אחוזים מהזמן הפנוי לפיתוח מיומנויות טכניות וטקטיות ולשיפור הכושר הגופני ו-60 אחוזים מהאימונים לתחרות ואימון תחרות ספציפי.

התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי 19+ ובנות גילאי 18+

3.2.6

בגילים אלו, ספורטאים ברמה גבוהה, המזהים כבעלי כישרון נכנסים לשלב שבו הם יכולים להמשיך באימון אינטנסיבי ביותר, שמתאים ומוביל להצלחה בזירה הבין-לאומית. בשלב זה, גם עם ספורטאים ברמה גבוהה וגם עם הפחות מוכשרים יש לעבוד בשיטות אימון ברמה בין-לאומית ולהציע מתקנים וציוד העונים על הדרישות של הספורט והספורטאי.

רשימת מטלות:

- לאמן את הספורטאים לתחרויות גדולות.
- האימון מתאפיין בעוצמה גבוהה יחסית ובנפח גבוה.
- לאפשר התאוששות בהתאם לתכנית האימונים ותקופות השנה כדי למנוע שחיקה פיזית ונפשית.
- לשנות את האימון לשיעור יחסי של 75:25 תחרות/אימון. בחלק האימון ייכללו פעילויות אימון ספציפיות לתחרות.

פעילות לחיים

3.2.7

ספורטאים צעירים עשויים להיכנס לשלב זה בכל גיל. על-פי מודל ה-L.T.A.D, אם הילדים נחשפו לפעילות ספורטיבית בצורה נכונה, דהיינו התקדמו בשלבים שצוינו להלן, הם יהיו בעלי כישורים מוטוריים, ביטחון עצמי ומוטיבציה כדי להמשיך להישאר פעילים בכל ענף ספורט כמעט שהם אוהבים. הם עשויים לבחור לעסוק בו ברמת הפנאי, או להיות מעורבים בספורט כתפקידים שונים (כמו שופטים,

מאמנים, מנהלים וכיו"ב). הם עשויים גם לנסות פעילויות ספורטיביות חדשות כמו מעבר מכדורסל לכדורעף או לטניס ועוד.

3.3 דוגמא למודל טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

מודל ה-L.T.A.D פותח בקנדה על בסיס מחקרי ואומץ על-ידי מדינות רבות כגון בריטניה, ניו-זילנד, צפון אירלנד ועוד. התכנית מבוססת על כך שבשלבם המוקדמים של פיתוח הילד-ספורטאי, תכניות פיתוח הספורט ייסובו סביב התקופות הקריטיות והרגישות של הסתגלות הילד לפעילות גופנית, במה שמוגדר "חלון הזדמנויות". בתקופות אלו הילדים מוכנים ומסוגלים לקלוט כישורים ומיומנויות ספורט בסיסיות כגון ריצה, קפיצה וזריקה. הם אף יכולים לשפר את המהירות שלהם, הזריזות ושיווי משקל - מרכיבים הקשורים למיומנויות ספורט, שישמשו אותם גם בענפי ספורט אחרים. **ילדים שלא יפתחו את הכישורים המוטוריים הבסיסיים שלהם עד גיל 12 עלולים לא לממש את הפוטנציאל האתלטי והטכני המרבי שלהם** (יש להדגיש - הגיל משתנה מילד לילד).

הצורך והנכונות של אימוץ התכנית יודגשו להלן בשני אופנים: הצגת השלילי במה שקיים לפני יישום התכנית וביסוס והצגת היתרונות שבהנחלתה. בסקירה זו נתייחס לשני האופנים, מכיוון שהדרך לשינוי עוברת דרך הבנת הפעולות השגויות בטיפוח הספורטאים כיום וכמובן – פירוט המודל המוצע, (הרקע לפעילות המקובלת היום נמצא בתחילת הפרק – גורמי מפתח בכתיבת התכנית).

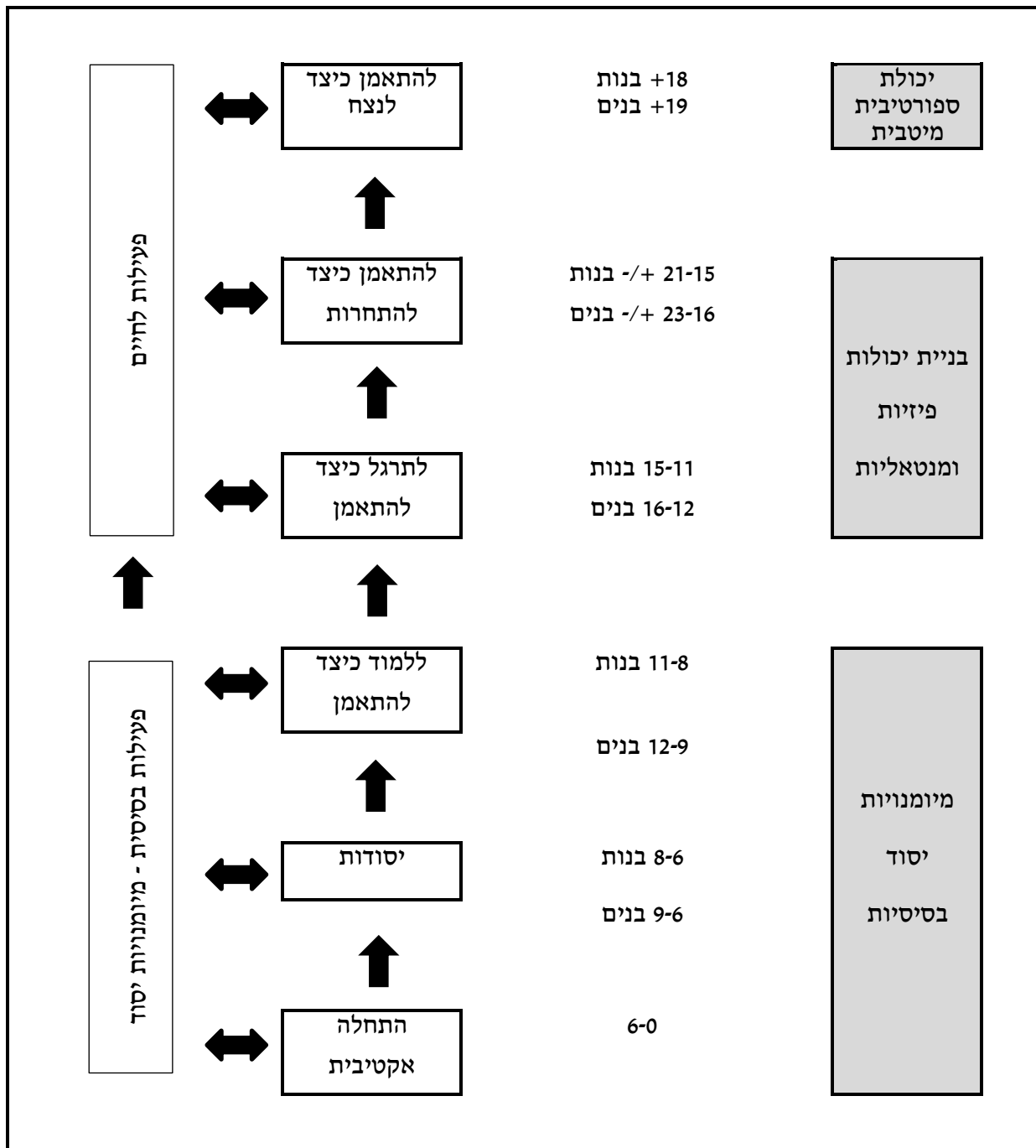
כאמור, מודל ארוך טווח לפיתוח ולטיפוח הספורטאי נועד למנוע את התופעות שנסקרו לעיל. בבסיס הפעילות ניצבים ההנאה ממנה תוך למידה המותאמת לצורכי הילד ולגילו. תכנית ה-L.T.A.D מתורגמת במדינות רבות לשבעה שלבים, כפי שמופיעים בטבלה מטה (טבלה 1).

טבלה 2: מודל ה - L.T.A.D

הפעילות	הגיל	השלב
ללמוד תנועות בסיסיות ושחק על בסיסן	6-0	1. פעילות
ללמוד מיומנויות תנועה בסיסיות וכישורים פיזיים בסיסיים	9-6, 8-6	2. יסודות
ללמוד מיומנויות מכלל ענפי הספורט	12-9, 11-8	3. ללמוד כיצד להתאמן
לבנות יכולת גופנית: בסיס אירובי, מהירות, כוח. לפתח מיומנויות בענף הנבחר (או בשני ענפים)	16-12, 15-11	4. לתרגל כיצד להתאמן
להכין את הגוף, בהיבט הפיזי והמקצועי, בצורה אופטימאלית	23-16, 21-15	5. להתאמן כיצד להתחרות
יכולת הישגית	+19, +18	6. להתאמן כיצד לנצח
מעבר חלק מהמסגרת התחרותית לפעילות גופנית ספורטיבית לחיים	כל גיל	7. ספורט לחיים

במהלך כל אחד מהשלבים המופיעים בטבלה קיים מעבר של הילדים בין התחום העממי להישגי. מעבר זה קורה מסיבות רבות כגון בשלות מאוחרת, רצון או אי רצון להתחרות, רצון להשקיע יותר או פחות בתחום וכיו"ב. בטבלה 2 מוצגת תמונת מצב זו באופן סכמתי.

טבלה 3: מודל ההתפתחות והמעבר הזו-סטרי לפעילות לחיים



חלק ב': תכנית אימונים

1. תכנית עבודה ענף טניס לגילאים הצעירים

1.1 רקע לתכנית העבודה - שלב ראשון: גילאי 6-10.

זהו שלב טרום תחרותי, בניית תשתית ויסודות. מטרת שלב זה הוא להכיר לחניכים תנועות טניס בסיסיות ומיומנויות באמצעות אימון כללי וספציפי, לפתח את הקואורדינציה והיעילות האתלטית הכללית.

מטרות עבודה בגיל זה

1. אהבה לפעילות ספורטיבית בכלל ולענף הטניס בפרט.
2. הנחת תשתית ויסודות בענף.
3. הקניית הרגלים ספורטיביים נכונים: אורח חיים בריא, משמעת, ערכים וכד'.
 - פיתוח מיומנויות ויכולותיו הגופניות של הילד, תוך שמירה על איזון ובריאות בסביבה חינוכית.
 - הקניית "בנק תנועות" רחב, אשר ישמש בסיס תנועתי לעיסוק בענף הטניס, או כל ענף אחר בעתיד.
 - טיפוח גישה חיובית לתחרויות וללמד את הילד לבחון את עצמו לפי התקדמותו האישית ולא ביחס לאחרים.
 - התקדמות הדרגתית בדרגות הקושי של האימון - לא להתמקצע מוקדם מידי.
 - המפתח להצלחה של כל ילד.
 - הבסיס לרכישת ידע עתידי.
 - הבסיס לשימור ילדים בתוך ענף טניס.
 - שימוש בתחרויות על בסיס קבוצתי (ליגה פנימית/חיצונית/מחנות אימון/קייטנות ועוד...)
ובכך למנוע מהילד תחושה של "כישלון" אישי.
 - שימוש במערכי אימון המאפשרים לכל ילד להתקדם בהתאם ליכולות שלו, ללא קשר לשאר הילדים, אך עדיין להישאר במסגרת הקבוצתית.
 - שימור והגדלת מאגר הילדים העוסקים בפעילות הטניס.
 - הקניית יסודות טניס – כגון: חבטות קרקע, הגשה והחזר, יעף והנחתה.

שיטת העבודה המומלצת הינה שיטת הטווחים - משימות.
 המטרות לכל שלב יפורטו בתכנון השנתי בהמשך.
 אך בעיקר תתמקד תכנית זו בשלב הראשון לגילאי 6-10 תשתית ויסודות.

1. תכנון שנתי

חלק ראשון שלב ראשון גילאי 6 - 10.
 היחס בין אימונים ספציפיים לכלליים הוא כ- 60:40 (בהתאמה)
 מס' יחידות אימון ומשך יחידת אימון וכמות תחרויות בהתאם לטבלה הבאה:

גיל	מס' יחידות אימון	משך יח' אימון	מס' תחרויות
8-6	3-4	כ-60 עד 90 דק'	כ - 10 מפגשי מיני טניס וכן 2-3 מפגשים בנושאים מגוונים
10-8	4-6	כ-90 דק'	כ - 8 תחרויות ארציות בשיטת ראונד רובין

תוכן האימונים לגילאי 6 - 10 בשלב התשתית והיסודות: מטרות להשגה

נושא	עוצמת הטיפול	הסברים
טכניקה - כף יד	פיתוח יסודי	זו החבטה הבסיסית איתה קל להתחיל.
גב יד	פיתוח יסודי	השלמה טבעית לחבטת כף יד.
הגשה חלקה	פיתוח יסודי	פעולה בסיסית לפתיחת משחק טניס המאפשרת ניהולו השלם.
החזר הגשה	פיתוח יסודי	השלמה המאפשרת קיום המשחק.
רגלול	פיתוח יסודי	בסיס חיוני להגיע בצורה מיטבית לחבטה.
יעף כפי	טיפול שטחי	לימוד בסיסי להרגיל לכל סוגי החבטות.
יעף גבי	טיפול שטחי	לימוד בסיסי להרגיל לכל סוגי החבטות.
הנחתה	טיפול שטחי	לימוד בסיסי להרגיל לכל סוגי החבטות
תילול	טיפול שטחי	לימוד בסיסי להרגיל לכל סוגי החבטות
טקטיקה	טיפול שטחי	טקטיקה פשוטה של שמירת כדור, התנסות ראשונית עם קבלת החלטות והתמודדות עם בעיות, משחקי מיני טניס. 6-8
כושר גופני	פיתוח יסודי	הנחת בסיס ראשוני לכל מרכיבי היכולת הגופנית תוך התמקדות במרכיבים החשובים לגיל זה במיוחד (חלון הזדמנויות לפתוח מהירות וזריזות)
קואורדינציה	פיתוח יסודי	תרגול יכולות קואורדינטיביות מגוונות, מפעולות המערבות קבוצות שרירים גדולות ובהדרגה העלאת דרגת הקושי
מהירות תגובה	טיפול שטחי	מרכיב דומיננטי במשחק הטניס שיש להתחיל לאמן בגיל זה
גמישות	טיפול יסודי	לגמישות חשיבות לאורך כל חיי הספורטאי.
כושר מנטלי כוח רצון	פיתוח יסודי	במהלך האימונים והמפגשים ה"תחרותיים", חשוב לטפח ולחנך את הספורטאי לערכים ויכולות מנטליות החשובות מאוד להתפתחותו כספורטאי בכלל וטניסאי בפרט.
התמדה	פיתוח יסודי	חיזוקים, טיפוח הדרגתי, ומשובים חיוביים יסייעו לחיזוק הדרגתי של התכונות המופיעות תחת סעיף זה
תקווה להצלחה	פיתוח יסודי	
משמעת עצמית	פיתוח יסודי	
בטחון עצמי	טיפול שטחי	
רוח לחימה	טיפול שטחי	
ריכוז	טיפול שטחי	

הבהרות בנושא הטכני

נושא הרגול

חשוב להדגיש את חשיבותו כבר מהתחלה, למרות שזה לא קל. מכון והנושא מהווה בסיס ליעילות תנועתית גם בהגעה מיטבית לחבטה, וגם בסיס ליעילות אנרגטית.

בתחום החבטות

יש להתחיל מחבטות חלקות מאחר והן דורשות פחות מאמץ פיזי, קלות יותר לתרגול וקל יותר, בהמשך הדרך, לבסס עליהן מגוון רחב יותר של חבטות.

יש רק לשים לב לעובדה שהכדורים קופצים לעתים גבוה מידי, מה שמגרה אולי לחבוט סיבוב עילי ולהגיע לאחיזות קיצוניות.

המטרה הראשונה היא הטיפול הנאות והשליטה של הילד במחבט ובכדור, לשם כך יש ראשית להבטיח את החלק הקואורדינטיבי של החבטה- במילים אחרות יש להתחיל בהדרגתיות, קודם כל בתרגילים במישור **האנכי**: הקפצות על המחבט, כדורים מגוונים בסביבה אחת, בהליכה בריצה בתנועות סיבוביות על רגל אחת וכו'. לאחר מכן תבוא התפתחות במישור **האופקי**, זאת על פי **טווחים**, תחילה קטנים, מעין מיני טניס, שבהם מתפתחים תחילה אזורי חבטה (טווחים של 2-4 מ') מתרחקים בהדרגה (1/4 מגרש, 1/2, 3/4, שלם) ובהמשך מפתחים תנועה על שטחים רחבים יותר, קטע הנפה עיקרי וכו'.

הפיתוח מתייחס לכל סוגי החבטות הניתנים לביצוע בטווח המסוים, מנות קטנות יותר תינתנה לפיתוח כל סוגי החבטות, יעף, הנחתות ותילולים, כי שוב יש לזכור- איכות החבטות ומידת תשומת הלב נקבעות בהתאם לגיל ולרמה, אך יש לפתח בד בבד את כל החבטות ולהרגיל את הילד להתמודד עם מצבים משתנים וכן לפתור בעיות מגיל צעיר.

בתחום הכושר הגופני

הדרישה לפיתוח גופני מתאים הולכת בד בבד עם הדרישות הטכניות, כי חשיפת הילדים למצבים משתנים ללא פיתוח ביכולת הגופנית, תגביל את המסוגלות שלהם להתפתחות ולגיוון בתחום החבטות השונות, או התנועה לחבטות וכד' יש לזכור את חשיבות הקואורדינציה אם לצורכי מהירות תנועה או בכל שילוב אחר כהגדרה: הקואורדינציה היא היכולת לשלב שרירים וחלקי שרירים בפעולה מסוימת.

תרגילים לפיתוח מהירות

יש לאפשר לילדים משחקים מגוונים על בסיס מהירות: תופסת, משחקים קטנים הכוללים ריצה, ניתורים, תרגילים עם אביזרי אימון ומכשירי התעמלות ומשחקי ספורט שונים.

תרגילים לפיתוח זריזות

תרגול קפיצות ומעבר מכשולים, או ביצוע תרגילי התעמלות קרקע, תנועה בשינויי כוון תוך פיזור מכשולים על הקרקע.

תרגילים לפיתוח כוח

חשוב לחזק את הגוף על פי השלב ההתפתחותי של הטניסאי הצעיר: תרגילי התנגדות בזוגות (משיכות ודחיפות מבוקרות), טיפוס על חבל, ביצוע תרגילים בסיסיים על מכשירי התעמלות.

תרגילים לפיתוח סיבולת

ילדים צוברים את היכולת האירובית שלהם בעיקר מתוך פעילות שוטפת ורציפה, משחקים משחקי ספורט שונים.

הכנה תנועתית

חשוב מאוד כי פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית, במיוחד בגיל הצעיר, יבוסס על משחקים. ויתנהל תוך חוויה מהנה דבר שישפר את הגישה לביצוע וההנאה מהפעילות

1. סוגי ריצות

קדימה, אחורה, הצידה, מהירויות שונות ובלימות.

2. תנועות חזרה

צעדי רדיפה, צעדי הצלבה, שילוב ריצה הצלבה ורדיפה מכיוונים שונים.

3. דילוגים וניתורים

עם הנפות, 2 רגליים, רגל אחת, גבהים שונים.

4. זריזות

שינויי כיוון אופקי ואנכי - קדימה, אחורה, לצדדים, מנמוך לגבוה.

5. תגובה וכוח מתפרץ

ממצבי גוף שונים - עמידה, ישיבה, שכיבה, מריצה, יש להשתמש בקול או משרוקית (לשיפור מהירות תגובה), עם כדור-ראייה.

6. שווי משקל

סטטי ודינמי, על רגל אחת ושניה, במקום, הליכה וריצה ולהוסיף מחבט וכדור ביד (לקרב את השחקן למצב משחק).

7. ניתור על חבל

לימד הניתור, מהירויות שונות, במקום, בתנועה, בגבהים שונים- הרחקת הידיים.

8. אימון תחנות/מחזורי

שילוב מרכיבי כושר גופני עם אלמנטים בטניס.

9. מבחני יכולת גופנית

בשלבם מתקדמים של אימון ניתן לבצע מבדקי יכולת, למעקב אחר התקדמות הילדים, חשוב מאוד להדגיש להם כי המדידות הם לצורך השוואה לתוצאות קודמות ובדיקת התקדמות ולא השוואה בין חברים בקבוצה. מבדקים מומלצים: 10,20 מ', מהמקום ובהרצה. זריזות, עם כדורים ובלי כדורים. קפיצה לרוחק מהמקום, גובה מהמקום. קליעה למטרה.

הכנה תנועתית עם כדור

שימוש בכדורים ככלי לגירוי וביצוע פעולות קואורדינטיביות תנועתיות.

1. זריקה במישור האנכי

ביד ימין ושמאל, בגבהים שונים, אחרי קפיצה מהקרע ומהאוויר, במקום, בתנועה, בודד, בזוגות ובקבוצה.

2. כדור

ביד ימין ושמאל, בגבהים שונים, במקום, בתנועה לכיוונים שונים ובשינויי כיוון.

3. זריקה במישור האופקי

ביד ימין ושמאל, אחרי קפיצה ומהאוויר, במרחקים שונים, כיוונים שונים, גבהים שונים, ללא רשת ועם רשת, קליעה למטרה. משחקים בתחום זריקה ותפיסה, במגרש ומול קיר, ילד עם עצמו, בזוגות ובקבוצה.

4. כדור ברגליים

רגל ימין ושמאל, במקום, בתנועה ובשינויי כיוון, בזוגות ובקבוצה, מסירות בשתי הרגליים, בעיטות.

5. מחבט וכדור אנכי

שליטה בכדור במחבט, במקום, בתנועה ובשינויי כיוון, הקפצת כדור, אחרי קפיצה על הקרקע ובהדרגה 2,3,4... הקפצה במחבט, בגבהים שונים, בודד, זוגות וקבוצה, הקפצה כפית וגבית, הקפצה לקרקע - גבהים שונים, במקום בתנועה ובשינויי כיוון, ביד ימין ובשמאל.

קשר זה בין מרכיבי החבטות והכושר הגופני הנדרש מביא לצורך לעבוד בצורה מסודרת, לשם כך עלינו-

✓ להציב מטרות.

✓ לתת תוכן למטרות.

✓ לדאוג לאיכות אימון.

לאחר לימוד כף יד, גב יד והגשה חלקה יש להתחיל ללמד מיני טניס, בתחילה הגשה עצמית לאחר מכן בהגשה, בד בבד להמשיך ללמד את שאר החבטות הבסיסיות (מומלץ ורצוי במידת האפשר, לשחק מיני טניס עם רשת מונמכת).

✓ יש לערוך מדי כמה חודשים מבדקי שליטה.

✓ **תחרויות** - יש להתחיל לאחר לימוד החבטות במשחקי מיני טניס וכן ללמד חוקים, בתחילה ספירה עד 21 למשל, ולאחר מכן ספירת טניס רגילה ושלב תחרויות מיני טניס פנימיות במסגרות קבוצתיות וכן בודדים, כמו כן לשלב תחרויות ממשחקים שונים - קט-רגל, קט-סל וכו'.

✓ לעודד עבודה מול קיר, אך לאחר שלמדנו חבטות קרקע, יעף וכד' יש לעודד לחבוט מול קיר.

✓ לפני לימוד הגשה(כשבועיים או יותר) יש לתרגל את הילדים בזריקות כדור דימוי הגשה.

✓ לשלב משחקים עם מטקות עץ (מטקות ים) – לא חובה.

תכנית האימונים לגילאי 10-12 בשלב יסודות: מטרות להשגה

חלק שני בשלב ראשון גילאי 10-12

הסברים	עוצמת הטיפול	נושא
להמשיך לפתח יסודות אלו המהוות בסיס למשחק	פיתוח יסודי	טכניקה - כף יד חלק
	פיתוח יסודי	גב יד חלק
	פיתוח יסודי	הגשה חלקה
	פיתוח יסודי	החזר הגשה
להמשיך לפתח ולדאוג לביצוע קפיצות קלות תמידיות	פיתוח יסודי	רגלול
מיומנויות מורכבות יותר וחיוניות להצלחה, על כן יש לטפחן ולגרות לבצען. חשוב לזכור כי בגיל זה יכולת הלמידה של מיומנויות טכניות בשיאה, וחשוב מאוד להקנות בסיס למגוון רחב של מיומנויות.	טיפול מתקדם	הגשה חתוכה
	טיפול מתקדם	כף יד חתוך
	טיפול מתקדם	גב יד חתוך
	טיפול מתקדם	כף יד טופספין
	טיפול מתקדם	גב יד טופספין
	טיפול מתקדם	יעף כפי
	טיפול מתקדם	יעף גבי
	טיפול מתקדם	הנחתה
	טיפול מתקדם	תילול
התחלה של טקטיקה בסיסית ושילוב תהליך קבלת החלטות (אימון).	טיפול מתקדם	טקטיקה
המשך פיתוח יכולת גופנית על כל מרכיביה ובהתאם ליכולת והצרכים בגיל זה, שוב, חשוב להקנות יכולות אלו דרך משחקים ואתגרים מהנים.	פיתוח יסודי	כ. גופני- קואורדינציה
	פיתוח יסודי	ניידות/תנועתיות
	טיפול מתקדם	מהירות תגובה
	טיפול מתקדם	מהירות תנועה
	טיפול מתקדם	מה' קואורדינציה
	טיפול חלקי	סיבולת אירובית
	טיפול מתקדם	גמישות

נושא	עוצמת הטיפול	הסברים
כ.מנטלי - מוטיבציה	פיתוח יסודי	כמו בשלב הקודם - במהלך האימונים והמפגשים ה"תחרותיים", חשוב לטפח ולחנך את הספורטאי לערכים ויכולות מנטליות החשובות מאוד להתפתחותו כספורטאי בכלל וטניסאי בפרט. חיזוקים, טיפוח הדרגתי, ומשובים חיוביים יסייעו לחיזוק הדרגתי של התכונות המופיעות תחת סעיף זה
כוח רצון	פיתוח יסודי	
קשיחות	פיתוח יסודי	
התמדה	פיתוח יסודי	
חשיבה חיובית	פיתוח יסודי	
בטחון עצמי	פיתוח יסודי	
רוח לחימה	פיתוח יסודי	
ריכוז	פיתוח יסודי	
אומץ	טיפול מתקדם	
מודעות עצמית	המשך פיתוח	

הבהרות:

בתחום הטכני

בתקופה זו אנו מתחילים להתרכז בצד המשך הפיתוח הטכני בלימוד גיווני החבטות. אחרי שמגיעים לרמה מסוימת מתחילים בייצוב.

בתחום המנטלי

תחום גדוש פעילות בתקופת גיל זו, וחשוב לעבוד עם החניכים על מרכיבים אלו.

בתחום הכושר הגופני

כמו בשלב הקודם אך מתקדם יותר.

תחרויות

לדאוג לביצוע כ 10-15 תחרויות טניס בשנה פנימיות, אזוריות וארציות בנוסף, 4-6 תחרויות בינלאומיות, רצוי לבצע הכנה לפני התחרויות – בעיקר מנטאלית.

ביחידת האימון - הקפד בכל יחידת אימון על חימום גופני בתחילתו-חובה

חימום בתחילת אימון: רצוי משחקי תופסת או משחקי כדור שונים דבר המלהיב את השחקנים.

1. עקרונות באימון – מתודיקה (בסוגרים מופיעה אות המשמשת קוד להמשך – תכנית עבודה):
- בעת לימוד (ל) - יש צורך להפריד בין הנושאים, ובין המטרות ולהתאים תרגילים שונים ומינון שונה ללימוד טכניקה, טקטיקה או מצב גופני, מדובר בלימוד נושאים חדשים או שיפור ושינוי.**
- בשלב התרגול (ת) - יש צורך בחזרות רבות על כל נושא שנלמד, על כל פיצוי או שינוי, זאת כדי שההרגל החדש יהפוך אוטומטי / בד"כ התרגילים והמהלכים מוכתבים ומסודרים ע"י הוראות המאמן.**
- שלב האימון (א) - היינו חיקוי של שלב התחרות, כלומר, המאמן יוזם מצבי משחק בזמן האימון, ההבדל טמון בעיקרו בכך שהמאמן מצוי בשטח, יכול להציע אסטרטגיות, לנתח מהלכים ולכוון את שיטות הספירה בהתאם לרצוי לו.**
- שלב תחרות (תח') - מתקיים ברמות שונות ובמסגרת שונה, המכנה המשותף הוא שהשחקן מצוי ברשות עצמו ועליו לקבל לבד את כל ההחלטות.**

הבהרות:

- ✓ **לימוד (ל) ותרגול (ת) - חייבים להתקיים אחר מנוחה או התאוששות ולא במצב של עייפות.**
- ✓ **אימון (א) - יכול להתקיים גם במצבי עייפות, כי גם תחרות מתקיימת בתנאים אלו.**
- ✓ **הלימוד, התרגול וכמובן האימון צריכים להתקיים במצבים משתנים.**
- ✓ **לא להרבות לעבוד עם סל.**
- ✓ **במקרה של תיקון טכני או לימוד משהו חדש, אז יש צורך בסל ולא להרבות בכך.**
- ✓ **לעודד לעבודה עצמית, כאשר אתה נותן הוראות.**
- ✓ **לאחר לימוד חבטות בסיסיות עודד ואף למד עבודה מול קיר.**
- ✓ **לשים דגש מהתחלה על דפוסי התנהגות ספורטיביים.**
- ✓ **טווח פירושו המרחק שהחניך נעמד וחובט אל המטרה, המרחק ממנו למטרה.**

להלן מילות הסבר למונחים

- | | | |
|---------------------|---|---|
| ✓ ברמת תשתית | - | תנועות לא מושלמות עדיין, בד"כ לימוד בטווחים קצרים. |
| ✓ ברמת יסודות | - | לימוד, עידון ושיפור תנועות בד"כ כבר מושלמות. |
| ✓ ברמת בניה | - | המשך לימוד יסודות לרמה אופטימלית של החניך, |
| ✓ בניה וביסוס סגנון | - | |
| ✓ ברמת קידום | - | המשך פיתוח עם דגש על יכולת אישית וקידום לרמה תחרותית. |
| ✓ ברמת הישגיות | - | המשך פיתוח להצלחה ברמה תחרותית, עם תכנון אימונים. |

במתודיקה:

- עוצמה -** עוצמת המסירות, תמיד יחסית ליכולת החניך, בד"כ בלימוד תהיה העוצמה נמוכה, בתרגול ואימון ברמת היכולת או גבוהה יותר תלוי במטרה.
- רצף -** כמות המסירות בסדרה אחת, בד"כ בלימוד ותרגול כשהמאמן מוסר יהיה הרצף על פי תכנונו, באימון על פי יכולת החניכים לשלוט בחילופי המסירות.
- צפיפות -** פסקי הזמן שבין מסירות הרצף, בלימוד יהיו ארוכים (לאפשר לחניך להתארגן), בתרגול תלוי במטרה, בד"כ היא מותאמת לקצב החבטות, כדי לקרב את המסירות לקצב משחק, אך לעיתים, אם לדוגמא רוצים לשפר כוח מתפרץ, ניתן לצופף את המסירות בכוונה.
- תדירות -** זה היחס בין מנוחה/התאוששות בד"כ באימון ותרגול בין סדרת חבטות של שחקן מסוים ועד שתתחיל סדרה שניה, באימון ומשחק על נקודות, יהיה זה היחס בין זמן ממוצע לנקודה וזמן התאוששות עד לנקודה הבאה, ניתן לציין זאת על פי יחס הזמנים הללו כגון 1/2.5, או לציין את הזמנים כגון: 10 שני', 25 שני'....
- היקף -** ניתן לרשום את מס' החבטות באימון, והן את מס' הסדרות, משך יחידת האימון.
- מרכיבי שליטה -** כיוונים, גבהים, סיבוביות, עומקים, עוצמה.
- מצבי משחק -** מגיש, מחזיר, מעביר, מאחור, מתקרב.
- מהלכים טקטיים -** הגנה, נייטרלי, בניה, התקפה.

דגשים במתודיקה:

1. התמקדות בנושא אחד בזמן אחד. אין לתקן שתי טעויות בזמן אחד. לדוגמא: אין להעיר על אזור מפגש ובו זמנית על צעד ברגל ימין.
2. להיצמד למהלך השיעור, להקפיד על הוראות ביצוע, לא לוותר לחניכים על רמת הביצוע ועל מספר הפעמים.
3. במסגרת הקבוצה קיים עיקרון שוויון ההזדמנויות לתרגול הנושא, לכן למדריך אסור להפלות, אלא להקדיש זמן שווה לכולם.
4. מאמן חייב לדעת לחלק את זמנו שווה בין כל החניכים, שלא ייווצר מצב שחניך מסוים בסוף השיעור לא קיבל הדרכה.
5. חלוקת ההוראות תתבצע בצורה מסודרת כאשר כל החניכים מרוכזים במקום אחד נוח למעקב המאמן, להסבר להדגמה - כאשר יש להתחשב בתנאי מגרש כמו: כיוון השמש שלא תסנוור אותם, אם אפשר לקראת הסבר שיעמדו במקום מוצל וכד', לאחר ההסבר או ההדגמה יש לוודא שכולם הבינו.
6. שיטתיות בישום תרגול:
 - 6.1 הצבת מטרה: טכנית, טקטית, פיזית, מנטלית, משולבת.
 - 6.2 פיתוח סדר הגיוני.

תכונות כלליות	תחרויות המיומנות	ענפי ספורט לפיתוח	כושר גופני זמן לשבוע	טכניקה ספציפית %חלוקת	גיל
עדיין חסרי סבלנות צורך לנוע	מיני טניס במסגרת מקומית 10%	משחקי כדור שונים 40%	ריצות תנועתיות התעמלות 20%	יסודות: ביצועים מגושמים 30%	6-8
עדיין קשב לזמן קצר ורצוי לפשט דברים	תחרויות מקומיות ואזוריות 15%	משחקי כדור שונים 20%	קואורדינציה זריזות, מהירות - תגובה 20%	עידון היסודות, לימוד מגושם של מגוון חבטות 45%	9-10
יותר סבלניים מוכנים להשקיע זמן לפיתוח, הסביבה חשובה	20% 4 שעות	משחקי כדור שונים 10% 2 שעות	קואורדינציה זריזות, מהירות, כוח, סבולת אירובית 25%	עידון, ייצוב, התחלת התאמת הטכניקה לפרט 45%	11-12

2. מאפייני גיל וההשלכות לטניס

שיטות הוראה	אפיון רגשי חברתי	אפיון מוטורי וגדילה	צורות לימוד וחשיבה	שם מאפיין לתקופה	גיל
זמן קשב קצר רוכשים הרגלים בעזרת ניסוי וטעייה שימוש בהדגמות	מחפשים הנאה מרוכזים בעצמם זמן קשב קצר	קואורדינציה משתפרת שרירים גדלים מתפתחים	תגובות באמצעות ראייה, שמיעה, משוב, מודעות	תשתית	6-8
עידוד, עניין, ניסוי וטעייה עדיין מחכים להנחיות - "מה" לעשות- תבניתי	מחפשים הנאה: גם יותר חברתיים יתר הבנה אך עדיין מוגבלת לדברים מוחשיים	תנועתיות קואורדינציה יותר מעודנות: עצמות גדלות	כנ"ל עם קצת יותר פתיחות להבנה	תשתית ויסודות	9-10
מתחילים לשאול "למה" שילוב עיבוד מידע	שיתוף פעולה מתפתח, יכולים להכיל כללים יותר מורכבים	שליטה גוברת על קואורדינציה מהירות ומהירות תגובה	חזותי שמיעתי והגיוני	יסודות	11-12

3. כניית תכנית אימונים שנתית

שלב 1 גילאי 6-8 בשלב התשתית/יסודות.

חודש מס' 1

דרך/שיטת לימוד: בשיטת הטווחים-השלם- עבוד לרוחב המגרש-טווח $\frac{1}{4}$ מגרש או 2-4 מ'.

טכניקה: כף יד וגב יד.

תשתית/ קואורדינציה: תרגילי תיאום יד עין אנכיים- בודדים, בזוגות, בעמידה ובתנועה, בעזרת מחבט וכדור וללא מחבט.

כושר גופני: מהירות ומהירות תגובה, תנועתיות, קפיצות בדילגית, זריזות ומשחקי כדור.

שיעורים 1-2 (לשבועיים: 2 מפגשים בשבוע)

נושא שבועי – מס' 1:

(ת) משחקי תיאום יד עין.

(ת) משחקי שליטה בכדור בעיקר משחקי הקפצת כדור במקום ומשחקי הקפצה בתנועה.

נושא שבועי - מס' 2:

(ל) כף יד שלבי לימוד:

1. אחיזה מזרחית.

2. נק' מפגש הכדור- לפני הגוף.

3. עמדת מוצא ומעבר לעמדת חבטה (ציידית, דגש כתפיים לכדור) – פתוח, $\frac{1}{2}$ פתוח, סגור.

4. היכון לחבטה, לדאג לקפיצות תמידיות במקום.

כושר גופני: תרגילי סללום וקפיצות למרחק, זריקת כדור (רצוי כדור פוטבול) דימוי הגשה.

נושא שבועי - מס' 3:

(ל) גב יד שלבי לימוד:

1. אחיזת יד חובטת מזרחית, קונטיננטל- מומלץ, יד תומכת (שמאל לימניים) על בסיס אישי (או מזרחית, חצי מערבית).

2. נק' מפגש לפני הגוף.

3. עמדת מוצא לדאוג לקפיצות תמידיות.

4. היכון לחבטה (עמדה ציידית - כתף מובילה) סגור, $\frac{1}{2}$ פתוח, פתוח.

דגשים למאמן:

- ✓ בכף יד באחיזה חצי מערבית יש לוודא בנק' המגע מצב של מנוף כלומר 90° - 90° - 90° בין המחבט ליד, בין האמה לזרוע, בין הזרוע לכתף.
- ✓ הצב מטרות ועודד להצלחות.
- ✓ הדגם כל תרגיל.
- ✓ הקפד על לוח זמנים נכון.
- ✓ הרבה לעבוד בזוגות ובתחנות.
- ✓ דאג שהטכניקה תהיה של הילד, כאשר אתה המוביל והמכוון.
- ✓ מומלץ בגיל זה להתמקד בעמדה סגורה.

שיעורים 3-4

- (ת) קואורדינציה/תשתית - תיאום יד עין ומשחקי שליטה בכדור.
- (ל) כף יד - חזרה על ארבעת השלבים.
1. מתחת לכדור וחבטה לכוון מטרה - כיוונים.
 2. הגעה לכדור מעמדה צידית.
 3. חבטה לכוון מטרה או מעל הרשת (רצוי רשת מאוד נמוכה) - גבהים.
- (ל) גב יד- חזרה על ארבעת השלבים.
4. מתחת לכדור וחבטה לכוון מטרה- כיוונים.
 5. הגעה לכדור מעמדה צידית.
6. חבטה לכוון מטרה או מעל הרשת (רצוי מאוד נמוכה)- גבהים.
- (א) כ"ג- זריקות כדור פוטבול דמוי חבטת הגשה, שילוב משחקי ריצה שונים, קפיצה למרחק, משולשת או קפיצות חמור.

חודש מס' 2

נושאי לימוד:

1. תיאום יד עין ושליטה בכדור.
2. שילוב כף יד וגב יד.
3. חבטת פתיחה.

שיעורים 5-6

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך תרגילי תיאום יד עין ושליטה בכדור עם מחבט ובלי מחבט.

נושא שבועי - מס' 2: (ל) שילוב כף יד וגב יד- שינוי אחיזה בעמדת המוצא.

נושא שבועי - מס' 3: (ל) חבטת פתיחה- אחיזה קונטיננטל.

1. עמדת מוצא- עמידה צידית יציבה.
2. יד זורקת- שימת כדור.
3. יד חובטת- הנפה.
4. תאום תנועות ידיים.

(א) כ"ג- משחקי כדור, קפיצות חמור, תרגול זריקות כדור פוטבול דמוי הגשה.

שיעורים 7-8

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך תרגילי קואורדינציה ומשחקי תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל) חבטות כף יד וגב יד המשך תנועה.

נושא שבועי - מס' 3: (ל) חבטת פתיחה – המשך/חזרה שלבים 1-4.

(א) כ"ג- תחרויות ריצה עם מכשולים, קפיצות בדלגית, תרגול זריקת כדור (דימוי הגשה).

נקודות להדגשה בלימוד חבטת ההגשה

- ✓ בשלב זה אין להדגיש אחיזות- להוביל לאחיזה קונטיננטל.
- ✓ שימת כדור- מעין אחיזת כוס מים, שחרור הכדור גבוה לפני הגוף ומצידו.
- ✓ הנפת המחבט- ללמד ולתרגל תנועת היד החובטת בלבד, שלב ביניים שימת כדור.

✓ הנפה ולימוד מסלול המחבט בעת חבטה.

✓ סדרי עדיפות טקטיים בהגשה:

1. הכנס את הכדור לריבוע ההגשה.
2. הבטח שליטה על כיוון ההגשה-דיוק.
3. הוסף ממד עומק לחבטה.
4. הוסף עוצמה לחבטה.
5. הוסף גווני סיבוביות לחבטה.

חודש מס' 3

נושאי לימוד:

1. המשך תיאום יד עין ושליטה בכדור.
2. כף יד גב יד- המשך תנועה, עבודת רגליים.
3. חבטת פתיחה.

שיעורים 9-10

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך תיאום יד עין ושליטה בכדור.

נושא שבועי - מס' 2: (ל+ת) כף יד וגב יד- תפנית.

נושא שבועי - מס' 3: (ל) חבטת פתיחה.

(א) כ"ג- זריקות כדור דימוי הגשה אל מטרה, אל הקיר, או במגרש, שילוב משחקי מהירות וקפיצות בדלגית.

שיעורים 11-12

נושא שבועי - מס' 1:

(ת) המשך קואורדינציה/תשתית - תיאום יד עין.

נושא שבועי - מס' 2:

(ל) כף יד וגב יד עבודת רגליים- עמדת המתנה קפיצית- בדרך אל הכדור פניה וריצה בתפנית מתאימה, בדרך חזרה- לאורך כל הזמן שמירה על מבט אל הכדור בשילוב ניתור ביניים.

נושא שבועי - מס' 3:

- (ל) חבטת פתיחה- המשך בהתאם להתקדמות החניכים.
- (א) כ"ג- שילוב משחקי כדור, זריקת כדור (טניס) אל מטרה.

נקודות להדגשה בעבודת רגליים:

- ✓ תרגול תנועה וחזרה לעמדת המתנה קפיצית לכל ארבעת הכיוונים, חובה לשלב ניתורי ביניים.
- ✓ להדגיש ריכוז מרבי במבט אל הכדור ותגובה מוקדמת.
- ✓ רצוי בשלב ראשון לתרגל ללא מחבט, להדגשת עבודת רגליים, בהמשך לשלב מחבט, להדגיש ניתורי ביניים.
- ✓ להקפיד על טפוף תמידי של הרגליים- אין לעמוד סתמי.
- ✓ תרגול בלימת כדור: ריצה בלימת כדור בכף יד ימין ללא מחבט-(לימניים)
- ✓ ריצה בלימת כדור בגב יד ללא מחבט- בגב יד ימין, יש לתרגל זאת לכל ארבעת הכיוונים.
- ✓ עבודה בתחנות.
- ✓ לתרגל משחקים עם מטקות עץ (מטקות ים).
- ✓ לעודד לעבודה מול קיר- יש להסביר תחילה איך רצוי לעבוד מול קיר.

חודש מס' 4

נושאי לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.
2. כף יד וגב יד.
3. חבטת פתיחה.

שיעורים 13-14

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) כף יד וגב יד בדרך אל הכדור+ תנועה לחבטה בטווח של 1.5 מ'.
- נושא שבועי - מס' 3: (ת) חבטת פתיחה.
- כושר גופני: (א) משחקי כדור, קפיצות בדלגית מרוצי מכשולים.

שיעורים 15-16

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) כף יד וגב יד עבודת רגליים לקראת כדור בטווח של 2-3 מ'.
- דגשים: ניתור ביניים, ריצה לכיוון הכדור, בלימה, הדגשת צעדי טפוף (התאמה) ויציבות לקראת חבטה, רגלול חזרה.
- נושא שבועי - מס' 3: (ת) חבטת פתיחה.
- כושר גופני: (א) מהירות תגובה וזריזות, קפיצות בדלגית.

נקודות להדגשה:

- ✓ לעבוד עם קבוצות קטנות תוך כדי הדגשת עבודת רגליים בדרך אל הכדור. יש לאפשר לשחקן לחזור לעמדת מוצא בקצב בינוני.
- ✓ לתקן טעות אחת בזמן אחד.
- ✓ תכנן חזרות רבות במסגרת יחידת האימון.
- ✓ זוגות שלא תחת התבוננות המאמן יתרגלו חבטות כף יד וגב יד.
- ✓ לתרגל משחקים עם מטקות עץ(ים).
- ✓ להמשיך לעודד עבודה מול קיר.

חודש מס' 5

נושאי לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.
2. כף יד וגב יד.
3. חבטת פתיחה.

שיעורים 17-18

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) כף יד וגב יד - מול קיר.
- נושא שבועי - מס' 3: (ת) חבטת הגשה.
- כושר גופני: (א) משחקי כדור שונים: קט-רגל או קט-סל.

שיעורים 19-20

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) כף יד וגב יד - מול קיר.
- נושא שבועי - מס' 3: (ל) כף יד וגב יד - בדרך אל הכדור טווחים 3-4 מ'.
- נושא שבועי - מס' 4: (ת) חבטת הגשה.
- כושר גופני: (א) זריקות כדור כוח (1 ק"ג) ומשחקי ריצה: תופסת, מרוצי שליחים וכד'.

נקודות להדגשה:

- ✓ דאג לעבוד בתחנות ומול קיר.
- ✓ בשלב הלימוד (ל) רכז את כל השחקנים הדגם והסבר.

חודש מס' 6

נושא לימוד:

1. המשך קואורדינציה.
2. מיני טניס.
3. חבטת הגשה.

שיעורים 21-22

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) מיני טניס- הגדרת המגרש, הגדרת מטרות, הגשה עצמית - תחתית.
- נושא שבועי - מס' 3: (ל) חבטת פתיחה.
- כושר גופני: (א) משחקי מהירות וקפיצות בדלגית.

שיעורים 23-24

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) מיני טניס-ספירת נקודות.
- נושא שבועי - מס' 3: (ל) חוקים לחבטת פתיחה.
- נושא שבועי - מס' 4: (ת) במשחק מיני טניס שימוש בחבטות יסוד תוך מתן דגש על תרגול חבטות כף יד, גב יד והגשה.
- כושר גופני: (א) מהירות תגובה וזריזות- איסוף כדורים לסל.

הנחיות

- ✓ המאמן יתרגל עם קבוצה קטנה חבטות יסוד, עבודת רגליים תוך הדגשת חבטת גב יד וניתורי ביניים לנסות לבצע שמירת כדור, רצוי מעל רשת נמוכה.
- ✓ בתחנה אחרת ישחקו מיני טניס- כאשר המטרה שמירת כדור.
- ✓ בשלב מתקדם ניתן לשלב חבטת הגשה במיני טניס.
- ✓ המשך תרגול מול קיר.
- ✓ המשך תרגול עם מטקות עץ

חודש מס' 7

נושאי לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.
2. המשך מיני טניס.
3. יעף כפי/גבי.

שיעורים 25-26

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) יעף כפי/גבי.
- נושא שבועי - מס' 3: (ת) מיני טניס בשילוב חבטת פתיחה.
- כושר גופני: (א) זריקות כדור כוח וזריקות לסל.

שיעורים 27-28

- נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
- נושא שבועי - מס' 2: (ל) יעף כפי/גבי.
- נושא שבועי - מס' 3: (ת) מיני טניס בשילוב חבטת פתיחה.
- כושר גופני: (א) זריקות של כדור כח (בטכניקת כף יד/גב יד) וזריקות לסל/קיר.

נקודות להדגשה עבור המאמן:

- ✓ להסביר את השוני ביעף מחבטות קרקע.
- ✓ לתרגל תפיסות כדור דימוי יעף בזוגות עם מחבט.
- ✓ תרגול בלימת כדור ביעף, בזוגות עם מחבט, כפי וגבי לחוד, מאוחר יותר ובהתאם להתקדמות כפי/גבי לסירוגין.
- ✓ תרגול שמירת כדור באוויר בזוגות.
- ✓ עבודה בתחנות- וכן מול קיר חבטות קרקע.
- ✓ ביעף התקדמות הדרגתית לפי שלבי לימוד, אין דגש על אחיזות.

חודש מס' 8

נושא לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.
2. יעף כפי/גבי.
3. ביסוס טכני לחבטות קרקע.

שיעורים 29-30

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל) יעף כפי/גבי.

נושא שבועי - מס' 3: (ל) חבטות קרקע- דגש כיוון ודיוק.

כושר גופני: (א) משחקי מהירות, קפיצות מגוונות: משולשות, קפיצות חמור.

שיעורים 31-32

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל) יעף כפי/גבי.

נושא שבועי - מס' 3: (ל) חבטות קרקע- דגש כיוון ודיוק.

כושר גופני: (א) משחקי מהירות, מהירות תגובה וזריזות - איסוף כדורים.

הדגשים למאמן:

- ✓ ביעף שמירת כדור באוויר עם חזרה לעמדת מוצא, כפי/גבי.
- ✓ ביעף שמירת כדור באוויר בשילוב כף יד וגב יד לסירוגין.
- ✓ יעף כולל רגלול, כף יד וגב יד לסירוגין.
- ✓ המשך עבודה מול קיר- חבטות קרקע.
- ✓ במשחקי מיני טניס לשלב ביצוע של טקטיקה בסיסית, כיוונים.

חודש מס' 9

נושא לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.

2. יעף כפי/גבי.

3. חבטת פתיחה.

שיעורים 33-34

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל) יעף כפי/גבי.

נושא שבועי - מס' 3: (ל+ת) חבטות פתיחה- דגש כיוון ודיוק.

כושר גופני: (א) תחרויות ריצה וקפיצה למרחק.

שיעורים 35-36

- נושא שבועי - מס' 1:** (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.
נושא שבועי - מס' 2: (ל) יעף כפי/גבי- רגלול.
נושא שבועי - מס' 3: (ל+ת) חבטות פתיחה - דגש כיוון ודיוק.
כושר גופני: (א) משחקי כדור.

הדגשים למאמן:

עבודה בתחנות:

- תחנה 1- מיני טניס- טקטיקה בסיסית.
תחנה 2- חבטת הגשה.
תחנה 3- יעף- אפשר מול קיר לפי קצב ההתקדמות.
תחנה 4- מול קיר חבטות קרקע.

חודש מס' 10

נושאי לימוד:

1. מבדקים.
2. תחרויות מיני טניס פנימיות.

שיעורים 37-38

נושא שבועי - מס' 1: מבדקים.

מבדק 1:

הקפצת כדור באוויר, מחבט בגובה הטבור.
רישום- מספר הקפצות מקסימלי בזמן נתון (דקה, 2 דק'), או מס' הקפצות נתון מראש תוך מדידת הזמן.

מבדק 2:

הקפצת כדור כלפי מטה לקרקע, מחבט בגובה הטבור.
רישום- כמו 1.

מבדק 3:

חובטים מול קיר- חבטות קרקע כף יד וגב יד, לאחר ניתור אחד, ממרחק 6 מ' מהקיר.
יעף כפי/גבי ממרחק של 1.5 מ'.
רישום- לקבוע זמן נתון ולרשום את מס' החבטות.

מבדק 4:

חובטים מול קיר- פגיעה במטרה על הקיר, 10 חבטות כף יד ו 10 חבטות גב יד ממרחק של 6 מ', כנ"ל יעפים ממרחק של 1.5 מ'.

שיעורים 39-40

נושא שבועי - מס' 1: תחרויות מיני טניס.

חודש מס' 11

נושאי לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.
2. חבטת תילול.
3. הנחתה.

שיעורים 41-42

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל) חבטת תילול כפית/גבית.

נושא שבועי - מס' 3: (ל) הנחתה.

כושר גופני: (א) משחקי מהירות+ זריזות, קפיצות בדלגית.

שיעורים 43-44

נושא שבועי - מס' 1: (ת) קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל+ת) חבטת תילול כפית/גבית.

נושא שבועי - מס' 3: (ל+ת) הנחתה.

כושר גופני: (א) משחקי כדור שונים.

הדגשים

- ✓ עבודה בתחנות.
- ✓ חבטות התילול הנן כמו חבטות קרקע אך פני מחבט פתוחים יותר, רצוי לתרגל בזוגות.
- ✓ לימוד הנחתה - הסבר את ההבדל והדומה לחבטת ההגשה, יש לתרגל זאת בתחילה בזוגות ללא מחבט ולאחר מכן עם מחבט.

חודש מס' 12

נושאי לימוד:

1. המשך קואורדינציה/תשתית.
2. חבטות תילול והנחתות.
3. חבטות קרקע + יעפים.

שיעורים 45-46

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ל+ת) חבטת תילול כפית/גבית והנחתות.

נושא שבועי - מס' 3: (ל+ת) חבטות קרקע - כיוון ושליטה.

כושר גופני: (א) קפיצות בדלגית (גיוון לסוגי הניתורים), קפיצות על רגל אחת.

שיעורים 47-48

נושא שבועי - מס' 1: (ת) המשך קואורדינציה/תשתית.

נושא שבועי - מס' 2: (ת) יעפים- רגלול..

נושא שבועי - מס' 3: (ת) חבטות קרקע - כיוון ודיוק.

כושר גופני: (א) משחקי מהירות+ זריזות.

הדגשים

✓ עבודה בתחנות.

✓ לעודד עבודה מול קיר.

הערות אירגוניות להדגשה בשנה שניה/שלישית גיל 9-11:

כפי שנאמר בשלב לימוד (ל) יש לרכז את כל הקבוצה יחד להסבר ולהדגמה.

בשלב תרגול (ת) יש לחלק את הקבוצה לשלוש- תת קבוצות, ולהסביר תיקונים לקבוצה ולא ליחיד.

המאמן עובד ומתקן טעויות טכניות בהתאם לחבטה המתורגלת ונושאי השיעור בלבד. זוגות מחליפים מיקום

וסוג חבטה כל 10 דק'.

דגש על דיוק, כיוון ושליטה (לא עוצמה) בכל החבטות הנלמדות עם שיפור טכני הדרגתי.

הקפד שכל תחילת יחידת אימון יבוצע חימום גופני טוב ולאחריו חימום חבטות.

נקודות טכניות/טקטיות להדגשה ותיקון:

1. כף יד וגב יד-

- אחיזה.
- הכנה מוקדמת של הכתפיים-פתוח, 1/2 פתוח, סגור.
- רגלול כל הזמן, בעמידה "קומפקטית", שמירת יציבות בזמן ובין החבטות.
- יציבות ראש מחבט בזמן ההנפה והחבטה (פרק נעול).
- המשך תנועה לכיוון החבטה.
- משפטי מפתח "מוקדם ולאט", "התכווץ כדי לא למהר".
- להקפיד על ביצוע ניתורי ביניים.
- תשומת לב למעבר לחצי מגרש, 3/4 מגרש, מגרש מלא.

- טקטיקה פשוטה/בסיסית- יציבות בחבטה, למידה עצמית של התמודדות, משחקי מיני טניס, 3/4 מגרש, ומגרש מלא.

2. הגשה-

- עמידה יציבה ונוחה- לא להזיז רגליים.
- שליטה בשימת כדור- יד גבוהה מעל הראש- כף יד מראה לשמיים.
- שליטה במסלול החבטה- בעיקר כניסה מאחורי הראש ע"י שימוש במרפק ולא פרק.
- למתקדמים יותר מעבר לאחיזה יבשתית.

3. יעף-

- התקדמות הדרגתית לפי שלבי הלימוד, אין דגש על אחיזות, למתקדמים יותר מעבר לאחיזה יבשתית.
 - קפיצות מגוונות בדלגית - על רגל אחת, ברכיים לחזה, עקבים לישבן, בצעדי רדיפה, כפולים, תוך כדי ריצה, ידים בגובה כתפיים וכד'.

חלק ד': קוד אתי

○ הגינות בספורט

המחויבות הערכית להגינות בספורט ולתחרות הוגנת היא הבסיס להישגים ספורטיביים משמעותיים וארוכי טווח. רק באמצעות ספורט הגון ותחרות הוגנת יצליח הספורט למלא את יעדיו החינוכיים והחברתיים ברמה האישית, הציבורית והלאומית. אנו מאמינים שהגינות בספורט היא תנאי יסוד להישגים ספורטיביים. הגינות בספורט מחייבת הקפדה של כול הפעילים ונושאי משרה.

○ יושר וטוהר מידות:

○ שוויון הזדמנויות ואיסור אפליה - העיסוק בספורט זוהי זכות יסוד המגיעה לכל אדם. הפעילים ונושאי התפקיד ינהגו בשוויון כלפי כול ספורטאי או ספורטאית, ללא הבדל דת, מין, גזע, מוצא או מגבלה גופנית וימנעו מכול צורה של אפליה.

○ דאגה לספורטאים תלמידי בית ספר:

○ הטיפול בספורטאים שהם תלמידי בתי ספר מחייב הסדרה ופיקוח חינוכי ומקצועי.
○ הטיפול בספורטאים שהם תלמידי בתי ספר מחייב שמירה על הישגיהם הלימודיים, תוך ראייה עתידית להמשך לימודיהם במערכת החינוך.
○ הדאגה לכבודם, בטיחותם ובריאותם של ספורטאים תלמידים היא ראשונית ומחייבת.
○ אסור לסכן את בריאותו ו/או עתידו של הספורטאי לטובת הישג ספורטיבי בטווח הקצר. יש לשאוף למימוש פוטנציאל ספורטיבי ארוך טווח וקרירה ספורטיבית מלאה.

○ תלמידים/ספורטאים: עשרת הדיברות להגינות בספורט.

○ ספורטאים מחויבים ליושר וטוהר מידות.
○ ספורטאים יקפידו על התנהגות ספורטיבית.
○ ספורטאים יקפידו על ביצוע המטלות החינוכיות במסגרת בית הספר.
○ ספורטאים יקפידו על התנהגות ראויה ודוגמא אישית.
○ ספורטאים ימנעו משימוש בחומרי עזר אסורים, ויקפידו על אורח חיים בריא וספורטיבי.
○ ספורטאים ימנעו מהימורים.
○ ספורטאים ינהגו בכבוד בזולת וימנעו מהטרדה או השפלה.

- ספורטאים ימנעו מאלימות פיזית ומילולית כלפי ספורטאים אחרים, שופטים, מורים, קהל הצופים ומאמנים.
- להיות צנוע בעת ניצחון ולהתנהג בצורה נאותה בעת הפסד.
- לשחק בהגינות ומתוך הנאה תוך השקעת מיטב המאמצים להשגת תוצאה טובה.

○ מאמנים:

- כבוד ודאגה לטובת הספורטאי היא המחויבות המקצועית של מאמנים
- מאמנים מחויבים דאגה לטובת הספורטאי - מאמן יכבד את הספורטאי ויהיה אמון על טובת הספורטאי.
 - מאמנים ימנעו מיחס משפיל כלפי ספורטאים.
 - מאמנים יפעלו מתוך דאגה יתרה לספורטאים קטינים.
- מאמנים מחויבים להקפיד על הנחיות משרד החינוך, בית הספר, חוקי הענף וכללי התאחדות הספורט לבתי הספר.
 - מאמנים ינהגו באחריות ויפעלו במקצועיות.
 - מאמנים יתעדכנו לרכישת ידע מקצועי עדכני.
 - המאמן יכיר את מגבלותיו תוך שימת לב גם לספורטאי הפחות חזק בקבוצה.
 - המאמן ינהג באחריות בעבודה עם עמיתים ובעלי מקצוע אחרים למען טובת הספורטאי.
 - המאמן יהיה מודע לכוח שיש לו כמאמן.
- מאמן יפעל ביושרה, בכנות ובהגינות ביחסים בין-אישיים.
 - מאמן ימנעו מביטויים שעלולים לעודד גזענות ואפליה.
- מאמנים מחויבים לנהוג בכבוד כלפי הספורט, ספורטאים, עמיתים, שופטים ופעילים.
 - מאמן ישמש דוגמה ראויה בהתנהגותו.
 - מאמן יקפיד על התבטאויות מכובדות וייצוגיות בתקשורת.
 - מאמן ימנע מנגע פיזי עם תלמידים, ימנע מאלימות פיזית ואלימות מילולית.

○ עובדי האיגוד:

- עובדי האיגוד מחויבים לקידום ומטרותיו ולטובת הציבור כולו.
- עובדי האיגוד מחויבים להקפיד על עקרונות מנהל תקין, על שקיפות, אמות מידה ציבוריים והעדר משוא פנים.
- עובדי האיגוד מחויבים לשויון אפשרויות והימנעות מאפליה.
- עובדי האיגוד יפעלו בשקיפות ובגילוי נאות כמקובל בשרות הציבורי, לשם הסדרת ניגודי העניינים הפוטנציאליים הנובעים מתפקידם.

- חל איסור לנושא תפקיד להחזיק בתפקידים כפולים מנוגדים, אלא במקרים שזה מוגדר בחוק.
- עובדי האיגוד לא ינצלו מעמדם לקידום עניינם האישי והמסחרי.
- מינוי בעלי תפקיד לארגון שאינם תפקידי אמון יעשו ע"פ תבחינים פומביים ומקצועיים.
- עובדי האיגוד ימנעו מאלימות פיזית ומילולית וממגע פיזי עם תלמידים.
- עובדי האיגוד יהיו ללא עבר פלילי ויהיו סמל ומופת בהתנהגותם.

תוכנית פעילויות/תחרויות – לאומיות ובינלאומיות

<u>קבוצת הגיל</u>	<u>מספר אירועים/קרבות בשנה</u>	<u>שיטה</u>	<u>רמת המפגש</u>	<u>התאמות חוקה</u>
8 – 10 בניס/בנות	8 תחרויות ארציות	שיטה חדשה של גילאי 10	ארצית	כדורים רכים 75%
10 – 12 בניס/בנות	8 תחרויות אזוריות+8 תחרויות ארציות+ 4 – 6 תחרויות בינלאומית בסבב ה – T.E האירופאי	הגרלות של 32 שחקנים/יות בתחרויות אזוריות 8 תחרויות ארציות בשיטת בתים – ראונד רובין שיטת הטוב משלוש מערכות בכל תחרות יהיו לפחות 3 משחקים לכל שחקן	אזורית ארצית ובינלאומית	כדורים רגילים
12 – 14 בניס/בנות	8 תחרויות אזוריות + 8 תחרויות ארציות + 8-10 תחרויות T.E (סבב בינלאומית אירופאי)	הגרלות של 32 שחקנים/יות בתחרויות אזוריות 4 תחרויות ארציות במתכונת של 32 שחקנים/יות עם תחרויות תנחומים למפסידים עד רבע גמר כולל. שיטת הטוב משלוש מערכות בכל תחרות יהיו לפחות 2 משחקים לכל שחקן	אזורית, ארצית ובינלאומית	כדורים רגילים
14 – 16 בניס/בנות	8 תחרויות אזוריות + 8 תחרויות ארציות + 15-18 תחרויות T.E (סבב בינלאומית אירופאית / תחרויות ITF (סבב עולמי לנוער)	הגרלות של 32 שחקנים/יות בתחרויות אזוריות תחרויות ארציות במתכונת של 32 שחקנים/יות עם תחרויות תנחומים למפסידים עד רבע גמר כולל. שיטת הטוב משלוש מערכות כל תחרות יהיו לפחות 2 משחקים לכל שחקן	אזורית, ארצית ובינלאומית	כדורים רגילים

בנוסף לתוכנית הפעילויות הנ"ל, אנו מתכננים ל – 2024:

1. סבב תחרויות זוגות לגילאי 12-16 – 3 תחרויות + מאסטרס.
2. ליגות לילדים – בגילאי 10 – 16 – פורמט קבוצתי של ליגה במועדונים בגילאים הנ"ל – מתקיים בחודשים פברואר – מאי, כולל גמר ארצי – אלוף האלופים לנוער.
3. תחרויות יומיות במועדונים – 3 – 4 תחרויות בשנה, ליחידים ולזוגות. בתחרויות משתתפים שחקנים ממס' מועדונים בגילאי 8 – 12. התחרויות נמשכות יום אחד, משחקים מקוצרים, עם דגש על זוגות.
4. אירועים בין מועדוני הטניס – תחרויות קבוצתיות על פי חלוקה לגיל ורמה (2 – 3 בשנה, בסופי שבוע).