



(לשימוש פנימי בלבד)

איתור, הכשרה והעשרת ילדים ונוער בכדורסל

ד"ר. בן-מלך איציק





תוכנית משחקים והכשרה אופטימלית בגילאים הצעירים בכדורסל

המטרה:

הצגת דרכים, עקרונות, אמצעים ושילובים באיתור והכשרת ילדים, נערים ונוער בשני המינים בכדורסל.

תקציר הנושאים בחוברת:

תוכנית משחקים אופטימלית בגילאים הצעירים



תוכנית איתור והכשרה אופטימלית בגילאים הצעירים



התפתחות ביולוגית, מנטלית של ילדים, נערים ונוער בשני המינים



עומסים והתאוששות ואורח חיים נכון

התוכנית מתבססת על:

- מודלים בעולם.
- תורת האימון.
- מדעי הספורט.
- רפואת ספורט.

וכן התנאים, המסורת והאפשרויות בכדורסל בישראל.



תוכן עניינים

1.	תוכן עניינים.....	3
2.	הקדמה.....	4
5.	משחק הכדורסל ברמה הבינלאומית.....	5
7.	משחק הכדורסל בישראל.....	7
15.	סיבות אפשריות לחולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער.....	15
3.	המלצות לקידום הכדורסל בישראל.....	17
18.	מרכיבי בדיקות עבור הצלחה או כישלון במשחק או בקמפיין.....	18
4.	דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות.....	19
5.	אימון כדורסל אופטימלי לגיל הצעיר.....	21
33.	תכנית משחקים ואימונים לקבוצות ומחלקות נוער וילדים.....	33
42.	אימוני מהירות.....	42
43.	הנחיות לאימוני ספרינט.....	43
43.	אימוני כוח.....	43
45.	העמסה גופנית.....	45
47.	תכנון אימון לגילים 8-15.....	47
50.	תכנית ארוכת טווח לפיתוח האתלט – "LTAD".....	50
73.	סיכום וניתוח של דרכי האיתור, ההכנה ותכנית המשחקים בגיל הצעיר.....	73
6.	התפתחות ביולוגית ושכלית בגיל הצעיר.....	76
7.	אורח חיים נכון של ספורטאים צעירים.....	102
104.	תהליך האימון.....	104
109.	תזונה נכונה.....	109
120.	פעולות חינוכיות והעשרה לילדים, הורים ומאמנים:.....	120
8.	המלצות למבנה ארגוני-מקצועי.....	122