

תכנית להכשרת מאמנים בכדורסל

התכנית מעודכנת לתאריך 1.7.2019

התוכנית נכתבה ואושרה על ידי צוות היגוי הכשרות מאמנים שהוביל איגוד הכדורסל וכלל מאמנים בכירים בעבודה עם ילדים, נוער ובוגרים.

1. מטרות התכנית

הכשרת המאמן לעבודה עם ספורטאים הישגיים בכל הגילאים ובפרט:

- הקניית הידע התיאורטי והמקצועי לאימון מתקדם בכדורסל
- מתן כלים לאימון שחקנים וקבוצה בספורט התחרותי
- פיתוח הבנת המשחק ודרכי התמודדות עם אתגרים
- הכשרת המאמנים להיות דמויות משמעותיות חיוביות במגרשים

2. תנאי קבלה לקורס

יוכלו להתקבל לקורס מאמני הכדורסל מועמדים שעומדים בכל הסעיפים הנ"ל:

א. בעלי תעודת מדריך כדורסל עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות* באימון קבוצות במסגרת ליגות איגוד הכדורסל*

ב. אישור רפואי

ג. חריגים:

- יוכלו להירשם לקורס מאמנים מדריכים שהשלימו שנת ניסיון אחת באימון לפחות, אולם קבלת תעודת

ההסמכה כמאמן תותנה רק לאחר השלמת חובותיו הלימודיים ויוכיח השלמה של שנת ניסיון נוספת

(שנתיים מצטבר)

- יוכלו להתקבל לקורס המאמנים שחקני עבר מקצועניים בכדורסל שאין בידם תעודת מדריך אם הוכיחו אחד מהנ"ל:

- חמש שנות ניסיון כשחקן בנבחרות ישראל לנוער, לעתודה ו/או לבוגרים
- שחקן ליגת העל עם ניסיון של חמש שנים לפחות
- שחקן ליגה לאומית עם ניסיון של עשר שנים לפחות

3. מבחני כניסה (מצורף הצעת פורמט שאלון מקדים מועמד בנספח א')

- מילוי שאלון אישי וראיון קבלה אישי
- המלצה כתובה ע"י מנהל מקצועי במועדון בו הדריך בשנה לפני הקורס

4. מבחני גמר

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר ומטלות:

- א. מבחנים עיוניים בלימודי המדעים
- ב. מבחן עיוני בתורת הענף או עבודת גמר
- ג. כל חניך יידרש להגיש במהלך הקורס תכנית עבודה שנתית מפורטת הכוללת את המרכיבים הבאים:

חלק ראשון: (שני עמודים המאפיינים את תכנית העבודה של המאמן)

- **רקע:** אבחון שחקנים, סביבה, מועדון, הקבוצה
- **הגדרת חזון, ערכים וקווים אדומים של הקבוצה**
- **מטרות מרכזיות** (מקצועי, ערכי, אישי)
- **יעדים** מדידים להשגת המטרות (איך אדע שאשיג את המטרות?)

חלק שני:

- **עקרונות והנחות יסוד** של התכנית המוגדרים בהתאם לתפיסת המאמן
- **בנק נושאים מקצועיים** מוצגים בתוך גאנט לוח עבודה חודשי/תקופתי/שנתי

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות

תעודת ההסמכה למאמן כדורסל תינתן:

- לחניך שעמד בהצלחה בכל החובות הלימודיים הכוללים מבחני הסמכה והשלמת סטאז' כמפורט בתוכנית
- לחניך שבידו תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. תכנית הלימודים כוללת 216 שעות + 30 שעות הצמדה למאמן כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 73 שעות
- מעשי/ענפי - 113 שעות
- התנסות מעשית - 14 שעות

- העשרה – 16 שעות *
- סטאז/הצמדה למאמן – 30 שעות (15 מפגשים) - **לינק לרשימת החונכים/מאמן מומחה המאושרים ע"י איגוד הכדורסל .**
- * שעות העשרה (16 שעות) הנכללות ומפורטות בתכנית הענפית בסעיף 1.3 באות במקום 10 שעות העשרה שניתנו למוסד על פי התבחינים

6. הנחות יסוד לקורס

- הקורס יתמקד בפיתוח ועיצוב דמות המאמן כיצירתי, לומד, חושב, יזם ובעל עקרונות עבודה חזקים.
- החניכים בקורס יקבלו כלים לאימון בליגות השונות מגילאי נערים ובמיוחד, נערים, נוער ובוגרים.
- הקורס יהיה המשך ישיר לקורס המדריכים אך ללא כפילות בנושאים ויבוסס על "Train the Trainer".
- מרכיבי הקורס יכללו: לימוד משחק קבוצתי, פילוסופיית משחק (הגנה והתקפה), אסטרטגיה, שיטות וסגנון משחק, ניהול משחק, התנהלות מול מערכת, פיתוח והתנהלות מול שחקנים, התנהלות מול תקשורת.
- הלימודים יתבצעו בצורה מעשית, עיונית, סדנאות, סימולציות ובחניכה .
- הלמידה המעשית באולם כדורסל – לימודים ויזואליים לצד התנסות מעשית בנושא הנלמד ובאימונים.
- הלמידה המעשית בכיתה – לימודים והתנסות בשיעורים וסדנאות מודרניות המשלבות אמצעים טכנולוגיים מתקדמים לאימון, שיח עמיתים ולמידה פרונטלית.
- הלמידה המעשית בשטח – חשיפה למחלקות נוער, מאמנים ומועדונים מקצועניים בארץ ובחו"ל.
- במהלך הקורס ישולבו מרצים ומומחים ייעודיים לנושאי הקורס שישולבו לאורך הלימודים בארץ ובחו"ל.
- **לאורך כל הקורס יתקיימו למידת עמיתים והתייעצות משותפת אודות האתגרים איתם מתמודדים החניכים. הקורס יגבש קבוצת עמיתים משותפת (כמה שפחות פרונטלי).**

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 73 שעות לימוד

א'1 – תורת האימון והכושר הגופני – סה"כ 27 שעות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מאמני כושר גופני מוסמכים (בוגרי קורס של 220 שעות לפחות) עם ניסיון בהדרכת נבחרות, ספורטאי הישג או קבוצות בכירות במשך 3 שנים לפחות.
- בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מס'
4 שעות	תכנון אימונים ומשחקים/ תחרויות – כולל תכניות ליחידת אימון, שבוע אימונים, תקופת אימונים, מחזור גדול ועונת פעילות.	1.
4 שעות	חלוקה תקופתית (פריודיזציה)	2.
6 שעות	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים/ תחרויות – מעשי ועיוני – כולל מבדקי יכולת בשדה ובמעבדה	3.
6 שעות	הכשרה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים (כולל עקרונות עומסים והתאוששות) – מעשי ועיוני	4.
6 שעות	תורת התנועה והביומכניקה	5.
1 שעות	מבחן מסכם	6.

מקורות לימוד מומלצים:

1. דר. איציק בן מלך "תורת האימון והמשחק בכדורגל", (2005)
2. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א'". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
3. דר. איציק בן מלך "תכנון מעקב ובקרה במשחקי כדור" (2009)

4. " גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
5. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
6. "Periodization training for sport" (של בומפה)
7. "מבחני יכולת בספורט ההישגי" (1997) דותן, אורן, היחידה לספורט הישגי.
8. "ימים מרוכזים ומחנות אימונים בספורט ההישגי" (1992) בן מלך, ארבייט, גלעד

א'2 – רפואת ספורט – סה"כ 27 שעות

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה
- בעל תואר אקדמי בפיזיותרפיה
- בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים
- רופא ספורט
- רופא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות שליווה ספורטאים הישגיים

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
2 שעות	חזרה תמציתית על החומר המדעי מקורס מדריכים	1.
2 שעות	גדילה והתפתחות – אנתרופומטריה, כלים פשוטים בכדי לעקוב אחר התפתחות הספורטאים הצעירים..	2.
4 שעות	אנטומיה – שלד ושרירים, היכרות עם שרירי הגוף ותרגילים לחיזוקם. לדוגמה תרומת החיזוק לביצוע פעולות ספציפיות במשחק, השפעת הכוח בקרסול ויציבות הקרסול לביצוע שינוי כיוון.	3.
8 שעות.	פיזיולוגיה – צריכת חמצן מרבית וסגולית, סף הצטברות חומצת החלב, לב הספורטאי. מבדקי שדה להערכת מרכיבי הכושר. מעט על הורמונים והשפעתם, סכרת ומחלות.	4.
4 שעות	תזונה, תוספים וסמים בספורט	5.
4 שעות	פציעות ספורט – שיקום פגיעות שכיחות בענף וחזרה מלאה לאימונים ולמשחקים.	6.
2 שעות	ביומכניקה	7.
1 שעות	מבחן מסכם	8.

מקורות לימוד מומלצים:

- 1- "פעילות גופנית בילדים" (2008) פרופ' אלקיים , פרופ' נמט .
- 2- "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ" (1992) – ד"ר אריה רוטשטיין
- 3- "פציעות ספורט" (2001) – ד"ר ראובן מטרני
- 4- "תורת האימון והתחרות" – (1990) – מכון וינגייט ד"ר איציק בן מלך
- 5- "אורח חיים נכון של השחקן הצעיר (2008) מכבי ת"א , מחלקת נוער- ד"ר איציק בן מלך
- 6- "ערכם התזונתי של המזונות " (1994) – ד"ר יעקב אילני
- 7- "כושר גופני, רקע פיזיולוגי , שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2004) , מקל
- 8- "הפיזיולוגיה של המאמץ (2003) , נייס , שחר, ענבר
- 9- "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) , שגיב .מ.
- 10- "כושר וגוף" (2003) מיכה קניץ
- 11- "פסגות הישגיות של נשים בספורט (2015) , ד"ר איציק בן מלך .

א'3 – פסיכולוגיה של הספורט – סה"כ 19 שעות.

מטרות יחידת הלימוד בפסיכולוגיה של הספורט:

- להקנות ידע והבנה בפסיכולוגיית ספורט, הרלוונטי לעבודה עם ספורטאי נוער ובוגרים, וקבוצות ספורט של בני נוער ובוגרים.
- ללמד עקרונות בפסיכולוגיית ספורט, תוך שימת דגש על השילוב בין הפן התיאורטי והמעשי.
- להקנות ידע ליישום עקרונות תיאורטיים בפסיכולוגיה של הספורט, בעבודה עם ספורטאים ובספורט, תוך הכרת כלים וטכניקות מעשיות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
- בעל תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים הישגיים

שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
1 שעות	מבוא לפסיכולוגיית ספורט –רקע, היסטוריה, סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר.	1.
2 שעות+1 תרגול	המפגש של המאמן עם היבטים פסיכולוגים בספורט: כיצד באים לידי ביטוי מצבים פסיכולוגים בספורט, הקשר בין המאמן לספורטאי, מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך גם יקדמו את הספורטאי: אמפטיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות.	2.
4 שעות+1	מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים: מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, יחוס סיבה, פחד מכישלון. מהו מיצוי עצמי, גורמים המאפשרים מיצוי עצמי: מודעות, משוב, הצבת מטרות. כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (בנדורה), עקרונות להצבת מטרות: מטרות תוצאות לעומת מטרות מאמץ, מטרות אישיות לעומת קבוצתיות. העצמת ביצועים.	3.

שעות הלימוד	נושא הלימוד	שעור מס'
2 שעות+1 תרגול	ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה: מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט, כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.	4.
1+2 תרגול	תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול השחקנים, מול הנהלה, מדיה וכד'. כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. תקשורת מאמן-שחקן.	5
1	פציעות ספורט: הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר	6.
2 שעות	הכרת מושג הקבוצה, תהליכים קבוצתיים ותפקידים: לכידות וגיבוש קבוצתי, דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים. עבודה עם פרטים כחלק מקבוצה.	7.
1 שעות	אימון ספורטאיות: מדוע אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים ייחודיים לאימון ספורטאיות	8.
3 שעות 2) (סדנאות)	קוד אתי, אלימות, גזענות ואגרסיביות בספורט: דילמות ואתגרים ביישום ערכים במגרש, ערכים בספורט, מעגלי ההשפעה של הספורט על חינוך ילדים ובני נוער, פיתוח מנהיגות צעירה	9.
1 שעות	מבחן מסכם	10.

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. . ויינגרטן, 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. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
5. " פרישת ספורטאים תחרותיים: "תהליך רב ממדי " (2013), ד"ר רועי סמואל
6. לינור ע. סלומון, מ. (1990) מבוא לפסיכולוגיה, יחידה 8 פסיכולוגיה התפתחותית, הוצאת האוניברסיטה הפתוחה
7. בר-אב, ב. (2005) תוקפנות ואלימות קהל במגרשי כדורסל, חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה", האוניברסיטה העברית, הר הצופים
8. גלילי, י. (2004). משחק הוגן?!- הגינות בספורט ובבית הספר. ב- ר' לידור, & נ' פייגין, 'זה רק ספורט?' - ההקשר החינוכי של הספורט בבית הספר ובקהילה. תל אביב: אוניברסיטת תל-אביב.
9. לידור, ר'. (2007). ספורט, חינוך וחינוך לספורט. ב- ר' לידור, & א' גור-זאב, ספורט ערכים ופוליטיקה. חולון: דוד רכגולד ושות' בע"מ.

Bandura, A. (1997). 'Self efficacy: the exercise of control. New York: W.H Freeman & Company.

Biesta, G', Stams, G', Dirks, E', Rutten, E', Veugelers, W & 'Schuengel, C. (2001). ' Does Sport make a Difference? An exploration of the impact of sport on the social integration of young people

J.Steenbergen, P' De Knop & A' Elling, Values and norms in sport. Munich: Meyer & Meyer Sport.

Buisman, A., & Van Rossum, J. (2001). Values and value clarification in sports. In J.Steenbergen, P. De Knop, & A. Elling, Values and norms in sport. Munich: Elseviers Science Publishers B.V.

David, P. (2005). Human right in youth sport. New-York: Routledge.

Goldstein, H. (Ed.) Sports, Games and Play, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associate, Publishers. Ch. 11.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 143 שעות + 30 שעות חניכה/סטאז'

1. היבטים כללים בקורס מאמני כדורסל (5 ש')

שעות	אולם/כיתה/משולב	הנושא הנלמד
2	כיתה	שיחת פתיחה + תיאום ציפיות
1	כיתה	שיחת משוב אמצע קורס
2	כיתה	ספרות מקצועית ומקורות ידע בכדורסל
5		סה"כ

2. יסודות התקפה מתקדם כהכנה למשחק קבוצתי (8 ש')

שעות	אולם/כיתה/משולב	הנושא הנלמד
1	אולם	שליטה בכדור מתקדם (שינוי כיוון + הטעיות)
4	אולם/כיתה	קליעה (כניסה לקליעה, יציאה ממצבים וחסומות)
2	אולם	מסירות תחת לחץ
1	אולם	ריבאונד התקפה
8		סה"כ

3. יסודות הגנה מתקדם כהכנה למשחק קבוצתי (4 ש')

שעות	אולם/כיתה/משולב	הנושא הנלמד
2	אולם	הגנת היחיד במשחק הקבוצתי (Stunt, Jump to the ball, Help, Closeout)
1	אולם	הגנה על שחקן פנים
1	אולם	ריבאונד הגנה
4		סה"כ

4. היבטים באימון ילדים ובני נוער (4 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
משחקונים לבני נוער ושחקנים צעירים	2	אולם
אוצר משחקי הכנה	1	אולם
איתור כישרונות צעירים	1	כיתה
סה"כ	4	

5. עקרונות המשחק הקבוצתי בהתקפה (20 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
עקרונות לבניית משחק התקפה אישית	1	אולם/כיתה
יתרון מספרי	2	אולם/כיתה
התקפת מתפרצת ומעבר	4	אולם/כיתה
משחק החדירות/חיתוכים/חסימות	2	אולם/כיתה
פיק אנד רול (חסימות לכדור)	4	אולם/כיתה
תנועות בהתקפה	1	אולם/כיתה
שבירת לחץ בהתקפה	4	אולם/כיתה
מצבים מיוחדים	2	אולם/כיתה
סה"כ	20	

6. עקרונות המשחק הקבוצתי בהגנה (18 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
חזרה להגנה והגנת מעבר	2	אולם/כיתה
הגנה קבוצתית על חדירות	2	אולם/כיתה
טיפול בחסימות	4	אולם/כיתה
הגנת פיק אנד רול (טיפולים)	4	אולם/כיתה
סוגי לחץ אישית ואזורית (רבע, חצי, מגרש שלם)	4	אולם/כיתה
הגנות אזוריות ומעורבות	2	אולם/כיתה
סה"כ	18	

7. מיומנויות דמות המאמן בספורט התחרותי (10 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
סדנאות ערכים ומיומנויות ליבה למאמן (נשיאת תסכול, הצבת מטרות, קבלת האחר)	3	כיתה (סדנאי)
מעבר מנוער לבוגרים בכדורסל	1	כיתה
מאמן כמנהל	2	כיתה
למידת עמיתים והצפת אתגרים מהחניכים/שטח	4	כיתה
סה"כ	10	

8. ניהול (12 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
עקרונות לבניית תכנית עבודה שנתית	1	כיתה
מאמן בתקשורת	2	כיתה
ניהול משחק	4	אולם/כיתה
האימון האישי	1	אולם/כיתה
ניהול מקצועי מחלקת נוער	2	כיתה
ניהול מקצועי בית ספר לכדורסל	2	כיתה
סה"כ	12	

9. סקאוטינג וטכנולוגיה (8 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
שימוש בוידאו	3	כיתה
דו"ח סקאוט + ניתוח יריבה	2	כיתה
סטטיסטיקה	1	כיתה
איתור וגיוס שחקנים	2	כיתה
סה"כ	8	

10. שיפוט וחוקה (6 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
סדנת שיפוט (התנהלות מול שופטים)	4	אולם/כיתה
היכרות עם החוקה	2	כיתה
סה"כ	6	

11. פיתוח יכולת גופנית ספציפית בכדורסל (10 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
איפיון משחק הכדורסל והתאמה פיזיולוגית	2	כיתה
סדנה גופנית פונקציונלית לכדורסל	2	אולם/כיתה
האימון האישי הגופני	2	אולם/כיתה
החיבור בין פיזי למנטלי בכדורסל	2	אולם/כיתה
מדידה גופנית בכדורסל	2	אולם
העשרה גופנית למאמנים (פילאטיס, יוגה)	העשרה	אולם
סה"כ	10	

12. חשיפת מאמנים לכדורסל בכיסאות גלגלים – 8 שעות

נושא הלימוד	שעות הוראה	מה מצופה שהמאמן ידע	הערות
עדכוני חוקה, חזרה על דגשים עיקריים בנושאים כלליים לגבי היכרות עם הענף	1	המאמן יכיר את חוקת הכדורסל הכללי וההבדלים עם חוקת הכס"ג בפרט. היכרות ענפית בעבר ובהווה	עיוני
חזרה על המיומנויות השונות (הנעת הכיסא ללא כדור, כדרור, מסירות שונות, ריבאונד, קליעות שונות)	1	המאמן ישלוט בכל מיומנויות המשחק ברמה המאפשרת הדגמה	מעשי
טקטיקה מתקדמת (סגנונות משחק, הבדלים טקטיים בין כדורסל "רגיל" וכיסאות גלגלים, סוגי הגנה, יצירת יתרון בהתקפה, חשיבות החסימות, סוגי pick & Roll)	2	המאמן יתנסה וישלוט בטקטיקה בכל הרמות. סוגי הגנות, תרגילי התקפה, חסימות ויתרון מספרי	מעשי

הערות	מה מצופה שהמאמן ידע	שעות הוראה	נושא הלימוד
מרצה אורח + שיעור מעשי	ניסיון בהעברת אימוני כושר לקבוצות ובודדים. המאמן יכיר היבטים פיזיולוגיים ייחודיים לבעלי נכויות שונות (לדגו' הבדלי דופק מרבי וצח"מ בקרב בעלי נפגעי חוט שדרה, פיצויים המבוצעים על ידי בעלי קטיעה ועוד)	1	כושר גופני והיבטים פיזיולוגיים ספציפיים לכדורסל בכיסאות גלגלים
מרצה אורח	הכרת סוגי פציעות אופייניים ותרגילים מונעים ומחזקים (כתוצאה מ over use ו dis use)	1	היבטים רפואיים – מניעת פציעות האופייניות לענף
מעשי	המאמן יתנסה בהעברת אימונים לרמות שונות (מתחילים ומתקדמים)	2	מתודולוגיה: לימוד ויישום של תרגילים בנושאי הלימוד השונים, תכנון והוצאה לפועל של מערכי אימון מתקדמים

13. התנסויות מעשיות בקורס – (14 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
סדנת כתיבת תכנית עבודה שנתית	2	כיתה
סדנת עריכת וידאו ופרזנטציה מול החניכים	6	כיתה
צפייה באימון לדוגמא של קבוצת ליגת העל ומחלקת נוער מובילה	6	שטח
סה"כ	14	

14. העשרה (פעילות שמבוצעת כקורס ולא כיחידים) – (16 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
מפגש ושיח פתוח עם ספורטאי הישגי	2	שטח/כיתה
השתלמויות מאמנים ארציות עם מרצים מישראל ובחו"ל	8	שטח
השתלמויות ולמידה מענף אחר רלוונטי	2	אולם/כיתה

העשרה לבחירה במסגרת הקורס	4	אולם/כיתה/שטח
סה"כ	16	

* השתלמויות מאושרות ע"י איגוד הכדורסל בלבד

15. הצמדה למאמן מומחה בעבודה עם ילדים/נוער/בוגרים * (30 ש')

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
התמחות פרטנית אצל מאמן מנוסה 15 אימונים/ משחקים	30	שטח
כתיבת סיכום צפייה אודות המאמן ופירוט יומן התנסות **		
סה"כ	30	

* כל חניך בקורס יוצמד למאמן מוסמך (דרגת מאמן) שאושר על ידי איגוד הכדורסל ושייך לנבחרת חונכים ממחלקות נוער וקבוצות בוגרים המאושרים לסטאז' בהתאם לרשימה המפורסמת ע"י איגוד הכדורסל.

- לינק לרשימת החונכים/מאמן מומחה המאושרים ע"י איגוד הכדורסל .

** בסיום ההצמדה יגיש החניך לרכז המקצועי של הקורס:

- סיכום צפייה במאמן מלווה כמפורט בנספח ב' המופיע בתוכנית הקורס
- יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים כמפורט בנספח ג' המופיע בתוכנית הקורס

מקורות לימוד מומלצים:

1. דרייגור, ע. (2017) כדורסל – משחקונים ותנועות
2. ספר חוקת הכדורסל - (2014). איגוד הכדורסל. ועדכונים כולל 2015
3. מנחם, י. (2002) - כושר גופני במשחקי כדור. החינוך הגופני והספורט (2) עמ' 22-23

באנגלית:

1. Practice Planning: By the Experts (USA Coaches Clinics) by Bob Murrey (Paperback - May 10, 1999)

2. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
3. Duke Basketball Championship Practices: by Krzyzewski Mike (Hardcover - Jan 1, 2008)
4. Coaching Basketball by Jerry Krause (Paperback - April 19, 2002)
5. Smith and Spear (1981) Basketball, Multiple offence and Defense
6. Bennet D. (1986) Pressure Defense: A System
7. Kresse. J. (2012) Attacking Zone Defense
8. Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
9. Basketball Skills & Drills - 3rd Edition by Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer (Paperback - Aug 29, 2007)
10. Instant Review Basketball Notebook, Vol. 1-9 by Bob Murrey (Paperback – 1991-2000)
11. Five-star Basketball Coaches' Playbook by Leigh Klein and Matt Maseiro (Paperback - Oct 2006)
12. Five-Star Basketball by Ed Schilling and Howard Garfinkel (Paperback - Jul 1993)
13. Basketball's Half-Court Offense by John Calipari (Paperback - Jan 11, 1996)
14. Duke's Motion Offense: Attacking Man and Zone Defenses by Mike Krzyzewski (Paperback - 1989)
15. Sos Pressure Defense: Sequential Ongoing Strategies (Macgregor Sports Education) by Bob Kloppenburg (Paperback - Jun 1989)
16. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
17. Winning Defense; a Guide for Players and Coaches (Spalding Sports Libray Edition) by Del Harris and Rick Majerus (Paperback - 1993)
18. Complete Conditioning for Basketball by National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Aug 2007)
19. Nba Power Conditioning (Basketball) by Lenny Wilkens and National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Sep 1997)
20. Alan g. Launder(2010) play practice
21. Wootten, Morgan' Human Kinetics coaching basketball successfully 2013
22. Knight and newell (2011) basketball
23. Wissel, Hal' Human Kinetics Champaign, basketball steps to success 2012
24. Basketball Skills& drills -3rd edition/ jerry krause' Meyer' (paperback – Aug. 29, 2007)
25. Varcil, M. (1996). NBA Basketball basics. Sterly NY.

26. Wooden R.J. (1996). Practical modern basketball. New York: Ronald Press Co.
27. Goldstein, S. (1994). The Basketball player's bible, golden Avara publishing.
28. Hutchison, J. (1989) Coaching Girl's Basketball successfully. Leisure press: Illinois.
29. Haan, R. (1985). Portfolio of basketball drills from college coaches. New York: parker.
30. Krause, J. (1984). Better basketball basics. New York: Leisure.
31. Y.M.C.A. of the U.S.A. (1984). Shooting dribbling coaches. Human Kinetics Publishers.
32. San Edmond Academy. (1983). Youth league basketball. Florida, North Palm Beach.
33. Carril P. (2004) The Smart take from the strong: The basketball Philosophy
34. Kryzewski M. (2001) Leading with the Heart: Coach K's Successful Strategies
35. Kresse. J. (2012) Attacking Zone Defense
36. [Breakthrough Basketball](#)
37. [youtube - FIBA Coaching Clinics](#)
38. [PGC – coaches basketball](#)
39. [Youth Basketball Guidelines](#)
40. [coaching – FIBA Europe](#)
41. [basketref.com](#)

נספח א - שאלון מקדים מועמד קורס מאמני כדורסל

פרטים אישיים

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____ מצב משפחתי: _____ גיל: _____

מקום מגורים: _____

עיסוק: _____

האם הינך שחקן פעיל בקבוצה? כן/ לא מידה וכן, באיזו קבוצה? _____ ליגה? _____

באיזה תדירות הינך עושה פעילות גופנית באופן שוטף? כן / לא במידה וכן, פרט

ניסיון מקצועי ורקע

1. באילו מחלקות נוער שיחקת כנער? כמה שנים?

2. האם ביצעת שירות צבאי/לאומי? כן / לא במידה וכן, היכן?

3. באיזה שנה סיימת קורס מדריכים? שם המוסד? ממוצע ציונים: _____

4. מועדון נוכחי בו אתה מאמן כיום? אילו גילאים? _____

5. האם הינך עובד עם תכנית עבודה מסודרת? כן / לא 7. מערך אימון? כן / לא

6. מדוע אתה מעוניין לעשות קורס מאמנים?

7. מהן שאיפותיך כמאמן?

8. תאר 3 עקרונות ההתקפיים/הגנתיים שמנחים אותך כמאמן כיום? (עד 3 עקרונות מרכזיים)

-
-
-

9. לסיום, האם יש משהו חשוב שנדע עליך שעשוי להשפיע עליך במהלך קורס המאמנים?

נספח ב - הנחיות לכתיבת סיכום צפייה במאמן מלווה

קורס מאמני כדורסל

במסגרת תכנית קורס המאמנים, הנך נדרש להגיע לצפות במאמן מלווה במשך לפחות 10 מפגשים הכוללים ביניהם אימונים ומשחקים שעל בסיסם תבצע הלמידה. בסיום הצפייה יש להגיש דוח סיכום הכולל את התרשמותך המקצועית ומסקנותיך מהצפייה.

מועד ההגשה: _____

אורך הדו"ח: 2 עמודי סיכום בגופן אריאל 12 מרווח 1.5 + דף פירוט מועדי הצמדה (מצורף למטה)

גוף הדו"ח יכלול התייחסות ומסקנות של חמשת הנושאים הבאים:

1. דמות המאמן

- תאר את התרשמותך בנוגע לדמות המאמן בו צפית? מה המאפיינים של המאמן?
- תיאור אודות 3 תכונות/ערכים חזקים של המאמן
- תיאור אודות 3 תכונות/ערכים שאתה חושב שחסרות למאמן

2. מבנה האימון

- מה היחס אותו נותן המאמן ב-3 מרכיבי המשחק באימון (טכני/טקטי, פיזי, מנטלי)
- מה סגנון האימון שאתה מזהה אצל המאמן

3. תכנית האימונים

- האם המאמן עובד על פי מערך אימון מסודר
- האם נראה שהאימונים הם חלק מתכנית תקופתית/שנתית?
- האם זה חלק מתכנית מחלקתית אגודתית? (רב שנתי). במידה וכן, האם נראה שהקו המקצועי של המועדון בא לידי ביטוי באימון?

4. אווירה באימונים

- פרט את יחסי מאמן והצוות עם השחקנים (משוב, תקשורת, שיתוף פעולה)
- פרט את היחסים בין השחקנים? מה האווירה הכללית בקבוצה? האם השחקנים נראים שנהנים?

5. מה למדתי?

- רשום באופן חופשי את התרשמותך מעבודת המאמן
- פרט 3 נקודות מרכזיות אותם תיישם בקבוצת שלך
- פרט 3 נקודות שלא תרצה ליישם בקבוצת שלך

נספח ג - דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מאמנים

לכבוד מוסד ההכשרה: _____

הנדון: אישור על צפייה באימונים ובמשחקים של חניך קורס מאמנים

הנני מאשר שהחניך _____ מספר ת.ז. _____ מקורס המאמנים ב _____
צפה באימוני ו/או במשחקי הקבוצה במועדון/אגודה _____ בתאריכים הבאים:

מספר צפייה	תאריך	אופי הפעילות (אימון/משחק)	נושא מרכזי/איזה משחק	חתימת המאמן המלווה
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

פרטי ההצמדה:

שם המנהל המקצועי: _____ נייד: _____ מייל: _____

שם המאמן המלווה: _____ נייד: _____ קבוצת הגיל: _____

- החניך נדרש לצפות ב-15 אימונים הכוללים לפחות 2 משחקים לאורך ההצמדה
- יש לצרף את דוח סיכום הצפייה עד תאריך _____

חתימת המאמן המלווה: _____ חתימת המנהל המקצועי _____