

תכנית להכשרת מדריכים בענף הכדורסל

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. מטרת התכנית

הכשרת מדריכים לעבודה עם ספורטאים צעירים והישגיים* ובפרט:

- הקניית הידע התיאורטי והמקצועי לאימון כדורסל לגילאים צעירים
 - פיתוח יכולת ההדרכה ולימוד הנדרשים מהמאמן
 - מתן כלים לאימון ויצירת סביבת התפתחות הגורמת להנאה וחיבור לכדורסל
 - הקניית ידע לחניך בבניית יכולת גופנית לילדים
 - הכשרת המדריכים להיות מחנכים ולהתנהלות עם ילדים צעירים במגרש
- * "ספורטאי הישג" - ספורטאי הרשום בקבוצה אשר חבריה רשומים באיגוד הכדורסל, המשתתפת בתחרות ארצית רשמית או בתחרות בין-לאומית רשמית, אחת לפחות, בעונת ספורט.

2. תנאי קבלה לקורס:

יוכל להתקבל לקורס מדריכי כדורסל מועמדים שעומדים בכל הסעיפים הנ"ל:

- א. מסיימי כיתה י' או מי שמלאו לו 16 שנים
- ב. אישור מוכח על שלוש שנים ניסיון* כשחקן פעיל בליגות התחרותיות של איגוד הכדורסל ו/או בוגר מכינה לקורס מדריכי כדורסל
- ג. אישור רפואי

3. מבחני כניסה:

- ראיון קבלה אישי (ניסיון הדרכה ומשחק, יכולת למידה)
- מבחן מיומנויות מעשי אחיד המוכתב על ידי איגוד כמפורט בנספח א' – מבחן קבלה לקורס

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים בלימודי המדעים
- מבחן עיוני בתורת הענף
- מבחן מעשי בהדרכה - כמפורט בנספח ב' – מבחן אימון המדריך
- כל חניך יידרש להגיש במהלך הקורס 6 מערכי אימון מלאים שמתוכנן יבחן בהדרכה
- ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות
- בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך ההצמדה (סטאז') כמפורט בנספח ג' ונספח ד' כמפורט בתכנית הענפית, יקבל תעודת מדריך כדורסל.
- תעודת ההסמכה תינתן רק לחניך בעל תעודת מגיש עזרה ראשונה שהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.

5. הנחות יסוד לתכנית ההכשרה בקורס המדריכים

- רוב המדריכים המסיימים יעבדו בשנותיהם הראשונות בבתי ספר לכדורסל ועם ילדים צעירים.
- קורס המדריכים יתמקד בנושא הדרכה של יסודות המשחק וביכולת ההוראה של הכדורסל.
- הנושאים יהיו מחוברים באופן ישיר בין התיאוריה והספרות לעבודת המדריך המצופה בשטח.
- החניך בקורס יהיה בעל יכולת הדגמה ראויה של יסודות המשחק. (יתרון)
- הלמידה המעשית במגרש – לימודים ויזואליים לצד התנסות מעשית בנושא הנלמד ובאימונים. (מגרש תקני המאושר על ידי איגוד הכדורסל 28 מטר אורך, 15 מטר רוחב).
- הלמידה המעשית בכיתה – לימודים והתנסות בשיעורים וסדנאות מודרניות המשלבות אמצעים טכנולוגיים מתקדמים לאימון, שיח עמיתים ולמידה פרונטלית.
- הלמידה המעשית בשטח – חשיפה והתנסות בעבודה עם ילדים צעירים בבתי ספר לכדורסל וקבוצות קט-סל.

6. תכנית הלימודים כוללת 183 שעות (163 שעות + 20 שעות הצמדה) כמפורט

להלן:

- א. מדעים / עיוני – 52 שעות
- ב. מעשי/ענפי – 76 שעות
- ג. התנסות מעשית בקורס - 25 שעות

ד. מבחנים בתורת הענף – 10 שעות

ה. הצמדה למאמן – 20 שעות

א. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

א'1 – תורת האימון והכושר הגופני: - סה"כ שעות: 20 שעות.

רשאי ללמד נושא זה מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מורים/מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים עם ניסיון 3 שנים לפחות.
- מאמני כושר גופני מוסמכים (בוגרי קורס של 220 שעות לפחות) עם ניסיון בהדרכת נבחרות, ספורטאי הישג או קבוצות בכירות במשך 3 שנים לפחות.
- בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס
5 שעות.	מבוא בתורת האימון, היבטים מתודיים, דידקטיים ופדגוגיים בהדרכת ילדים.	1.
3 שעות.	המאפיינים ההתפתחותיים והצרכים הנובעים בהתפתחות ביולוגית וההקשר לעומסים והתאוששות בגילאים הצעירים (כולל הדרכת ילדים).	2.
4 שעות.	מרכיבי ההישג, מרכיבי היכולת הגופנית והקואורדינטיבית בענפי הכדור. לדוגמה השפעת פיתוח הכוח על היכולת הגופנית והביצועים בענפי הכדור (ניתור, בלימה יציאה מהמקום וכ"ו).	3.
7 שעות (מעשי ועיוני).	שיטות ואמצעי אימון בענף הכדורסל. לדוגמה פיתוח ושימור יכולת אירובית ע"י משחקים ועבודה עם כדור ספציפית לענף.	4.
1 שעות	מבחן מסכם	5.

מקורות לימוד מומלצים:

1. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
2. Department of Kinesiology, Health, and Sport Science (2010) Dr. Madeline Paternostro Bayles
3. Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Physical Rehabilitation 3rd Edition, (2017) Donald A. Neumann
4. Clinical Sports Medicine 5e, Volume 1: Injuries, (2018) Peter Brukner, Karim Khan
5. Moore's Clinical Anatomy Flash Cards (2013) Douglas J. Gould PhD
6. Teaching theories of performance excellence to sport & performance psychology consultants-in-training (2013) Mark W. Aoyagi
7. Review of Platonov's "Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application – Kiev: Olympic Literature (2013) Vladimir Lyakh, Kazimierz Mikołajec, Przemysław Bujas, and Ryszard Litkowycz
8. "Trainingslehre – trainingswissenschaft", (2008), Gunter schanbel, Hans-Ditrich Harre, Jurgen Krug (Hrsg.)

9. "הפיזיולוגיה של המאמץ" (2003) שחר ניס, ד"ר עמרי ענבר
10. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
11. "גוף האדם, אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה" (2010) ד"ר ערן תמיר
12. "אימון הכושר הגופני בכדורעף" (2013) ד"ר יוסי גבע
13. אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם (2019) ד"ר אריאלה זוסמן
14. "תורת האימון והמשחק בכדורגל" (2005) – ד"ר איציק בן מלך
15. גלעד, ע. שלו, ר. (1995) "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט נתניה
16. "תורת האימון קורס מדריכים בכדורגל ובמשחקי כדור" (2008) – ד"ר איציק בן מלך
17. "מבחני יכולת בספורט ההישגי" (1997) רפי דותן, דני אורן, היחידה לספורט הישגי
18. שלו, ר. (1990) "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות" מתוך סידרת המאמרים "אימון ילדים" החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט
19. מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א' (1998) ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט נתניה
20. "תכנון מעקב ובקרה במשחקי כדור" (2010) ד"ר איציק בן מלך

א'2 – רפואת ספורט: - סה"כ שעות: 20 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'
3 שעות	אורח חיים ספורטיבי התורם לתפקודו של השחקן על המגרש ומחוצה לו. מאפשר לשחקן למצות את המיטב שיש למוחו ולגופו להציע, וגם להפיק את המקסימום מהאימונים.	1.
4 שעות.	אנרגיה במסלוליה השונים וכיצד הם באים לידי ביטוי במהלך המשחק. הדרך בה המנגנונים שזורים זה בזה חייבת להיות מודגשת. מושגי המפתח הם: יעילות, תפוקה, הספק, התאוששות, ולכן העקרונות לשיפור היכולות שוב יתמקד במושגים אלו.	2.
4 שעות	מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות ישולב אל תוך נושאי האנרגיה. כך קל יותר להבין כיצד הכל מתקשר. לדוגמא: את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכוח או ההספק של המנגנון האלקטי, על הלב מדברים כשמלמדים את המסלול האירובי.	3.
2 שעות	אקלים: חום, לחות וקור. מדוע אימון ומשחק בתנאים אלו מאתגרת, עשויה לפגוע ביכולת ואף מסוכנת, כיצד להיערך בהתאם. אמצעי זהירות למנוע פגיעות לדוגמה בימים חמים המלצות לשתייה, הפסקות וכ"ו. בתנאי קור ביגוד מתאים.	4.
3 שעות	תזונה וחשיבותה. המלצות לארוחות וארוחות ביניים, מה תוך כדי, לפני ואחרי משחק או אימון. על החניכים לצאת עם ידע פרקטי: על מה	5.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
	להמליץ אם האימון בשעות הערב, כיצד להיערך אם אל האימון החניך מגיע ישירות לאחר יום ארוך בבית הספר.	
2 שעות	פציעות ספורט: זיהוי, טיפול ומניעה. פגיעות שכיחות בענפי הכדור לדוגמה ברכיים (רצועות ומניסקוס) נקעים וכו', חזרה לאימונים לאחר תקופת שיקום/החלמה.	6.
1 שעות	הבדלים בין בנים ובנות לדוגמה הבדלים במסת השריר ובצריכת החמצן.	7.
1 שעות	מבחן מסכם	8.

מקורות לימוד מומלצים:

- 1- ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
- 2- "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פרופ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
- 3- "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ" (1992) – ד"ר אריה רוטשטיין
- 4- "פציעות ספורט" (2001) – ד"ר ראובן מטרני
- 5- "תורת האימון והתחרות" – (1990) – מכון וינגייט ד"ר איציק בן מלך
- 6- "אורח חיים נכון של השחקן הצעיר (2008) מכבי ת"א, מחלקת נוער- ד"ר איציק בן מלך
- 7- "ערכם התזונתי של המזונות" (1994) – ד"ר יעקב אילני
- 8- "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2004), מקל
- 9- "הפיזיולוגיה של המאמץ" (2003), נייס, שחר, ענבר
- 10- "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004), שגיב. מ.
- 11- "כושר גופני" (2003) ד"ר מיכה קניץ
- 12- "פסגות הישגיות של נשים בספורט (2015), ד"ר איציק בן מלך בהוצאת התאחדות "אילת" ואתנה.

א'3: פסיכולוגיה של הספורט – סה"כ 12 שעות.

מטרת יחידת הלימוד בפסיכולוגיה של הספורט:

- להקנות ידע והבנה בפסיכולוגיית ספורט, הרלוונטי לעבודה עם ספורטאים ילדים ובני נוער וקבוצות ספורט.
- ללמד עקרונות בפסיכולוגיית ספורט, תוך שימת דגש על שילוב 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	נושאי הלימוד	שעור מס'
2 שעות	מבוא לפסיכולוגיית ספורט : – רקע, היסטוריה, גישות שונות. תיאוריות בפסיכולוגיה והקשרן לספורט: תיאוריות דינאמיות: פרויד-המודל הטופוגרפי והמודל המבני והקשרם לספורט (לא מודע, יצר התוקפנות, מנגנוני הגנה) תיאוריות התנהגותיות: התניה קלאסית בספורט ודרכים להכחדה, התניה אופרנטית: מתי ואיך לתת חיזוקים חיוביים תיאוריות הומניסטיות: קארל רוגרס, מאסלו (מימוש צרכים אישים, חיזוק תחושת מסוגלות עצמית)	1.
2 שעות	מוטיבציה ולחץ בעולמו של הספורטאי הצעיר-כולל יחסים ילד-הורה בספורט, הורה-מדריך	2.
1	קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים , דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים. גיל ההתבגרות: מאפיינים ודגשים באימון.	3.
2 כולל תרגול	שיפור יכולת הביצוע-אימון מנטלי: היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים	4.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שעור מס'
	אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסי פונקציונליים שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות ריגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרות אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים-כולל תרגול מעשי	
1	אימון ילדים עם צרכים מיוחדים: ילדים בעלי עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD, ילדים עם דימוי עצמי נמוך.	
2	המאמן כמחנך: תפקיד המאמן כמחנך לערכים: ערכים בספורט, בניית הזהות האישית של המדריך כמחנך לערכים. קוד אתי ואלימות בספורט	5.
1	מבחן מסכם	6.

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 ייתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
6. פסיכולוגיה של הילד והמתבגר.
7. [Positive coaching alliance development zone](#)

8. Bandura, A. (1997). 'Self efficacy: the exercise of control'. New York: W.H Freeman & Company.
9. 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
10. 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
11. J. Steenbergen, P. De Knop, & A. Elling, Values and norms in sport. Munich: Elsevier Science Publishers B.V.
12. David, P. (2005). Human right in youth sport. New-York: Routledge.
13. Goldstein, H. (Ed.) Sports, Games and Play, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associate, Publishers.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 111 שעות (+ 20 שעות חניכה/סטאז')

1. היבטים כללים בקורס מדריכי כדורסל (6 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
שיחת פתיחה + תיאום ציפיות	2	6	כיתה
דמות המאמן כמחנך	2		כיתה (סדנאי)
ספרות מקצועית ומקורות ידע בכדורסל	1		כיתה
חוקה + שיפוט	1		כיתה

2. ניהול קבוצת כדורסל (8 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
יסודות בבניית קבוצה	2	8	כיתה (סדנאי)
בניית הרגלי עבודה לשחקנים	2		כיתה
תכנון אימון + תהליך לימודי	1		כיתה
מערך אימון	1		כיתה (סדנאי)
צפייה באימון לדוגמא	2		אולם

3. מתודיקה והדרכה (8 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
עקרונות הדרכה	2	8	כיתה
תיקון טעויות	2		כיתה/אולם
משוב קבוצתי מהתנסות חניכים בהדרכה	4		כיתה/אולם

4. פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל (2 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון	1	2	אולם
אקטיביזציה לאימון	1		אולם
לימוד תכונות גופניות נוספות לכדורסל (יוגה, פילאטיס)	העשרה		אולם
התנגדות	העשרה		אולם

5. היבטים באימון ילדים (8 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
עקרונות לעבודה עם ילדים (כולל זיהוי ואיתור כישרונות)	2	8	כיתה
התמודדות עם אתגרים ובעיות משמעת	2		כיתה/אולם
עקרונות עבודה עם הורים	2		כיתה
העברת משוב	2		כיתה/אולם

6. יסודות התקפה בכדורסל (18 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
יסודות התקפה 1	3	3	אולם
עמידת מוצא	1		אולם
יסודות משחק בהתקפה לפני כדרור	1		אולם
הטעיות לפני כדרור	1	5	אולם
יסודות התקפה 2	2		אולם
כדרור (כולל שליטה)	2		אולם
שינוי כיוון	2		אולם
הטעיות בכדרור	1	1	אולם

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
יסודות התקפה 3	4	10	אולם / כיתה
כניסות לסל וסיומות	3		אולם
מסירות	3		אולם
יסודות התקפה 4	2	3	אולם
שחקן פנים (מסירה ותנועה)	1		אולם

7. יסודות הגנה (9 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
הגנת היחיד על הכדור (עמדת מוצא, צעד ראשון, צעדי רדיפה, עבודת ידיים, הובלת כיוון, קלזאוט)	4	9	אולם
הגנה על שחקן ללא כדור (קוי מסירה, Deny)	2		אולם
מצבי 1*1 בהגנה	2		
ריבאונד הגנה	1		אולם

8. עקרונות המשחק הקבוצתי בהגנה (5 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
הגנה קבוצתית בסיסית (העמדה, עזרה, רוטציה בסיסית)	3	5	אולם/כיתה
ירידה להגנה	2		

9. עקרונות המשחק הקבוצתי בהתקפה (6 ש')

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
עקרונות כללים במשחק ההתקפה	2	6	כיתה/אולם
יתרון מספרי	2		אולם
משחק חיתוכים, חדירות (שחקנים בכל העמדות)	2		אולם/כיתה

10. חשיפת מדריכים לכדורסל בכיסאות גלגלים (6 ש')

- יתבצע בביקור משותף של חניכי הקורס באחד ממוקדי הפעילות של כדורסל בכיסאות גלגלים.

נושא הלימוד	מספר שעות	מה מצופה שהמדריך ידע	אולם/כיתה/משולב
מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, דרגות ליקויים קלסיפיקציה, חוקה ושיפוט	1	המדריך יכיר את ההיסטוריה של הענף, סוגי נכויות, קלסיפיקציה. חוקה	כיתה
הכרות עם כיסא הגלגלים – תנועה ושליטה	1	המדריך יכיר את הכיסא הייחודי לכדורסל בכיסאות גלגלים: מידות והתאמות	כיתה/אולם
התנסות במיומנות בסיס: מסירות, כדור, ריבאונד, קליעה ממצב נייח, קליעה בתנועה, pick & Roll	2	המדריך ילמד שליטה בסיסית בכל המיומנויות הבסיסיות של המשחק	אולם
דוגמה לבניית מערך אימון	1	המדריך ידע לבנות בניית מערך אימון בסיסי	כיתה/אולם
סיפורו של שחקן הכדורסל בכיסאות גלגלים	1	היכרות עם שחקנים פראלימפיים לצורך השראה	מפגש עם שחקן פראלימפי

11. התנסויות מעשיות בקורס - כל חניך יתנסה לכל הפחות 3 התנסויות של 20 דק' (25 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד	
אולם	15	5	התנסות בהעברת תרגילי אימון ומשחקונים על חניכי הקורס	אימון המדריך בתוך הקורס
אולם		5	התנסות בעמידה מול קבוצה והעברה שיחה קבוצתית	
אולם		5	התנסות בהעברת שיחת משוב בין מאמן לשחקן (5 דק' לחניך)	
שטח	10	5	התנסות בהעברת אימון בבית ספר לכדורסל	אימון המדריך בשטח
שטח		5	התנסות בהעברת אימון בקבוצת קט סל	

12. מבחנים מסכמים (10 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
כיתה	10	1	מבחן עיוני בתורת הענף
מעשי		9	מבחן מעשי בהדרכה
			פיתוח 6 מערכי אימון מלאים

13. הצמדה למאמן מומחה בעבודה עם ילדים (20 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
שטח	20 שעות (10 מפגשים)	20	השתלבות החניך באימונים ומשחקים
שטח			כתיבת דו"ח סיכום קצר על דמות המאמן

- ליינק לרשימת החונכים/מאמן מומחה המאשרים ע"י איגוד הכדורסל

מקורות ביבליוגרפיים:

1. דרייגור, ע. (2017) כדורסל – משחקונים ותנועות
2. ספר חוקת הכדורסל - (2014). איגוד הכדורסל. ועדכונים כולל 2015
3. דקל, ג. (2013) - הדרך לסל בגישת הבנת המשחק. הוצאת אסיף
4. דקל, ג. (2009) - דגשים עיקריים בלימוד מיומנויות ומהלכי משחק הכדורסל. המכללה וינגיט
5. משה ר, דרייגור ע. (2007) - כדורסל באזור הצבע .
6. קרן חנן (2004) step by step. נתניה: וינגיט.
7. וגמן, א' (2005) - פרקים לימודים בכדורסל. המחבר.
8. חנן קרן, (2003) - STEP BY STEP.
9. מנחם, י. (2002) - כושר גופני במשחקי כדור. החינוך הגופני והספורט (2) עמ' 22-23.
10. אורן, ר. (2001) - קט-סל לצעירים. החינוך הגופני והספורט (4) עמ' 23-27.
11. קליין, רלף. (1991) - בין שני סלים. נתניה, מכון וינגיט.

באנגלית:

1. Cole, Brian J. (2015) Basketball anatomy
2. Alan g. Launder(2010) play practice
3. Wootten, Morgan' Human Kinetics coaching basketball successfully 2013
4. Knight and newell (2011) basketball
5. Wissel, Hal' Human Kinetics Champaign, basketball steps to success 2012
6. Basketball Skills& drills -3rd edition/ jerry krause' Meyer' (paperback – Aug. 29, 2007)
7. Varcil, M. (1996). NBA Basketball basics. Sterly NY.
8. Wooden R.J. (1996). Practical modern basketball. New York: Ronald Press Co.
9. Goldstein, S. (1994). The Basketball player's bible, golden Avara publishing.
10. Hutchison, J. (1989) Coaching Girl's Basketball successfully. Leisure press: Illinois.
11. Haan, R. (1985). Portfolio of basketball drills from college coaches. New York: parker.
12. Krause, J. (1984). Better basketball basics. New York: Leisure.

13. Y.M.C.A. of the U.S.A. (1984). Shooting dribbling coaches. Human Kinetics Publishers.
14. San Edmond Academy. (1983). Youth league basketball. Florida, North Palm Beach.
15. Carril P. (2004) The Smart take from the strong: The basketball Philosophy
16. Kryzewski M. (2001) Leading with the Heart: Coach K's Successful Strategies
17. Kresse. J. (2012) Attacking Zone Defense
18. [Breakthrough Basketball](#)
19. [youtube - FIBA Coaching Clinics](#)
20. [PGC – coaches basketball](#)
21. [Youth Basketball Guidelines](#)
22. [coaching – FIBA Europe](#)
23. [basketref.com](#)

ג. נספח א – מבחן קבלה לקורס המדריכים

מספר	שם המועמד	תעודת זהות	כניסות לסל + שינוי כיוון 20%	טכניקת קליעה 20%	הבנת משחק 20%	דינמיקה קבוצתית 20%	ראיון מועמד 20%	ציון סופי (X*5)	החלטה התקבל/ לא התקבל
			צעד וחצי ימין ושמאל ושתי רגליים, שינוי כיוון קדמי, אחורי, בין הרגליים	קליעת בסיס, Set Shot	חוקי המשחק, השתלבות במשחק הקבוצתי, מסירות	תקשורת בסיסית והנעה לפעולה, השתלבות	מוטיבציה, יכולת למידה, הסתגלות למסגרת		
1			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
2			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
3			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
4			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
5			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
6			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
7			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
8			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
9			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
10			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
11			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
12			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
13			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
14			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
15			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
16			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
17			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
18			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
19			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		
20			5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1		

ד. ספח ב – מבחן מעשי אימון המדריך

שם החניך _____ שם הבוחן _____

הערות _____ ציון סופי _____

טבלת ניקוד

סעיף	תחום	מרכיבים	ציון	הערות
1	מערך האימון	מוכנות לאימון מבנה האימון	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
2	יכולת ואיכות הדגמות	בהירות, מיקוד, הדגמה,	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
3	איכות תרגילי אימון	מיקום השחקנים על המגרש שימוש במגרש ובסלים	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
4	שימוש בעזרי אימון	רלוונטיות, מיקום	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
5	זיהוי ותיקון טעויות	הערות ומשוב לשחקנים משוב קבוצתי	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
6	עמידה ביעדים היצמדות למטרות	רצוי מול מצוי	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
7	אטרקטיביות האימון	גיוון, הפעלת השחקנים, אוירה	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
8	ארגון האימון	מתודיקה	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
9	דמות המאמן	חינוך, ערכיות, מנהיגות, יכולת הנעה לפעולה	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
10	התייחסות חופשית	ניקוד חופשי נוסף לשיקול דעת הבוחן	9 8 7 6 5 4 3 2 1	

נספח ג - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

7. הוראות התנסות בסטאז' ומילוי יומן פעילויות אימון LOG BOOK

1. בכל קורס מדריכים יתקיים ביקור אחד משותף במחלקת נוער של מועדון המיוצג ברמה הגבוהה בענף ואשר הומלץ על ידי ההתאחדות/איגוד
2. הביקור במועדון יכלול: צפייה באימונים, סיכום האימון וסקירה מקצועית של צוות האימון, הרצאה על מגמות המועדון ועל המחלקה מאחד מאנשי הצוות הניהולי מקצועי של המחלקה.
3. כל חניך בקורס מדריכים יוצמד למאמן מוסמך שאושר על ידי איגוד הכדורסל כחלק מנבחרת חונכים ממחלקות נוער (דרגת מאמן) המאושרים לסטאז'. החניך יאשר את החונך שבחר מהרשימה ע"י המנהל המקצועי של הקורס (ראה סעיף 13 בתכנית) - **ליינק לרשימת החונכים/מאמן מומחה המאושרים ע"י איגוד הכדורסל**.
4. החניך יחויב להשתתפות ב - 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. **הליך ההצמדה יתקיים במהלך תקופת הקורס ועד סיומו**. מטרת החניכה/סטאז' לעמוד מקרוב וללמוד את עבודתו המעשית של המאמן בקבוצה תחרותית.
6. יכול שיהיו עד 2 חניכים מול מאמן אחד בתהליך החניכה/סטאז'.
7. חובת רישום מפורט של כל מפגש, ביומן פעילויות אימון LOG BOOK.
8. שיתוף והסכמה בין המנהל המקצועי של הקורס ובין המאמן החונך שתהיה הצמדה פעילה, שהחניך יתנסה וישתתף באופן פעיל באימונים.
9. בסיום ההצמדה יחתמו המנהל המקצועי והמאמן החונך על מסמך המאשר פרטי ההצמדה.
10. באחריות המוסד המכשיר, איתור מאמן חונך/מועדון קולט לכל חניך בקורס. הליך החניכה לא יכול להתקיים במועדון אליו שייך רכז הקורס (מניעת ניגוד עניינים)
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
12. לא יוגש חניך למבחני סיום עד להשלמת החניכה.
13. **במפעלי קיץ ו/או קורסים מרוכזים** יחויבו בביקור משותף בפעילות מועדון וקבלת סקירה מקצועית וניהולית מראשי המחלקה וכן בעמידה בכל הדרישות שפורטו לעיל, גם אם הבחינה נתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

8. נספח ד - דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

ה. יומן פעילויות אימון LOG BOOK

שם הקורס: _____ תאריך תחילת הקורס: _____ שם המוסד: _____
 שם החניך: _____ תאריך תחילת סטאז': _____ תאריך סיום סטאז': _____
 שם המאמן החונך: _____ שם האגודה/הקבוצה/המחלקה: _____

אימון מס'	מקום האימון	נושא השיעור	משוב המאמן החונך על תוכן האימון	חתימת המאמן חונך
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן המקצועי בקורס

חתימת המאמן החונך
