

תכנית להכשרת מדריכים כדורסל

התכנית מעודכנת לתאריך 12.3.2017

1. מטרת התוכנית:

הכשרת מדריכי כדורסל על פי חוק הספורט.

2. תנאי קבלה לקורס:

על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים.

3. מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.

4. מבחני גמר:

בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:

- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).

ציון מעבר במבחן המעשי = 70 לפחות.

בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר ולאחר שהשלים את מחויבותו לביצוע הליך

ההצמדה (סטאז') 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. תכנית הלימודים כוללת 200 שעות כמפורט להלן:

א. מדעים / עיוני – 60 שעות .

ב. מעשי – 140 שעות .

6. הערות:

- א. לתוכנית הכשרה זו יש להוסיף אם נדרש, את השעות להשלמת המבחנים העיוניים והמעשיים (על פי מס' החניכים)
- ב. במהלך קורס ההכשרה חייב המוסד לתת לכל חניך התנסות בהדרכה ואימון בשיעור של 3 התנסויות בנות 20 דק' לפחות כל התנסות בה יזכה החניך למשוב מהמאמן המקצועי של הקורס על הדרכתו את הקבוצה .

א. תוכניות לימודים עיונית - סה"כ 60 שעות לימוד

א'1 - אנטומיה (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|--|-----------|
| 2 | מבנה גוף האדם – תאים, רקמות, מערכות | 1 |
| 2 | מבנה ותכונות הרקמות הבאות: סחוס, עצם, שריר, עצבים, עור, רצועה וגיד | 2 |
| 2 | המשך + טרמינולוגיה | 3 |
| 2 | מערכת המפרקים | 4 |
| 2 | מערכת הנשימה | 5 |
| 2 | מערכת לב וכלי דם | 6 |
| 2 | סקירת שלד ושריר כלליים | 7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

מקורות לימוד מומלצים:

1. צוות רכזי האנטומיה. (2002). "אנטומיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה.
2. שחר, מ. (2004). "אנטומיה של גוף האדם". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט.
3. Moore, K. (1997). "Clinically Oriented Anatomy". Williams & Wilkins.
4. Netter, F. (1990). "Atlas of Anatomy". Ciba. New Jersey.

א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|--|-----------|
| 4 | אספקת אנרגיה לפעילות גופנית – טיפוסים מאמץ, אדנוזין טרי פוספט, קריאטיין – פוספט | 1 |
| 2 | גליקוליזה ויצור חומצת חלב – תהליך הגליקוליזה, חומצת חלב כגורם מגביל, פינוי חומצת חלב | 2 |
| 4 | גליקוליזה ויצור חומצת חלב (המשך) – OBLA, קביעת OBLA, חשיבות ה-OBLA בספורט, התאוששות ממאמצים עצימים | 3 |
| 2 | תהליכים אירוביים – התהליך האירובי, הגליקוליזה, מעגל קרבס ושרשרת הנשימה | 4 |
| 2 | צריכת החמצן – במנוחה ובמאמץ, גרעון החמצן | 5 |
| 1 | מבחן מסכם | 6 |

הערה: יש להדגיש את ההבדלים הפיזיולוגיים (אם ישנם) בין נשים לגברים בכל הנושאים לעיל.

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר שגיא, ד., פרנקל, י. (2002). "פיזיולוגיה – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
2. רוטשטיין, א. (1992). "ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.
3. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). "The Child and Adolescent Athlete". Blackwell Science. Oxford.

א'3- תורת האימון - מבוא (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|--|-----------|
| 2 | מבוא לכושר גופני מרכיבי יכולת גופנית וקואורדינטיבית | 1 |
| 2 | כושר גופני וקואורדינציה (כלליים וייחודיים) | 2 |
| 2 | שיטות להקניית יכולת גופנית וקואורדינטיבית באימון | 3 |
| 2 | שיטות ואמצעים לפיתוח יכולת גופנית וקואורדינטיבית | 4 |
| 2 | החימום ויכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית | 5 |
| 2 | אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית | 6 |
| 2 | אמצעים לשיפור יכולת גופנית וקואורדינטיבית כללית וייחודית | 7 |
| 1 | מבחן מסכם | 8 |

***יש להתייחס לנשים/ילדות במהלך הלימוד של נושאים אלו.**

מקורות לימוד מומלצים:

1. "מדעי האימון, מקראה לקורסי מדריכים, רמה א'". (1998). ביה"ס למאמנים ולמדריכים, מכון וינגייט, נתניה.
2. גילעד, ע., שלו, ר. (1995). "אימון תכליתי". הוצאת ביה"ס למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.
3. שלו, ר. (1990). "אימון הקואורדינציה בגיל הילדות". מתוך סדרת המאמרים "אימון ילדים". החינוך הגופני והספורט, מכון וינגייט.
4. שלו, ר. (2002). "תורת האימון – מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה.

א'4 – מבוא לפסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

| שעות לימוד | נושאי הלימוד | שיעור מס' |
|------------|--|-----------|
| 2 | על הקשר שבין המדריך/ה לבין הספורטאי/ת (עבודה של בניים עם בנות) | 1 |
| 2 | גישות ביהביוריסטיות והקשרן לספורט | 2 |
| 4 | גישות דינמיות והקשרן לספורט | 3 |
| 2 | מוטיבציה של ילדים להשתתפות בספורט והסיבות לנשירה | 4 |
| 2 | מעורבות הורים בספורט | 5 |
| 2 | הפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות (בנים/בנות) | 6 |
| 1 | מבחן מסכם | 7 |

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 ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 140 שעות

| מס' מספר שעות | הערות | הנושא הנלמד | מס' |
|---------------|-------------|--|-----|
| 30 | כיתה + מעשי | <p>היבטים כללים באימון כדורסל</p> <ul style="list-style-type: none"> שיחת פתיחה, מטרות הקורס, חזון – "אישיות המאמן" = 2 שעות הגדרת מטרות לכל קבוצת גיל (בית ספר לכדורסל, קט סל, ילדים, נערים) = 2 שעות. תכנון אימון ותכנון תקופתי בהתאם למטרות = 2 שעות מבנה תהליך לימודי כדורסל = 2 שעות ניהול קבוצת כדורסל ובניית הרגלי עבודה = 2 שעות עקרונות עבודה עם הורים = 2 שעות עקרונות ההדרכה = 2 שעות התנסויות בהדרכה = 10 שעות סדנת התמודדויות עם בעיות משמעת = 2 שעות סימנים מוסכמים בספרות מקצועית = 2 שעות מקורות לימוד כדורסל = 2 שעות | 1 |
| 4 | מעשי | <p>פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון</p> <ul style="list-style-type: none"> תרגילי אימון למהירות תגובה ויציאה מהמקום = 1 שעה תרגילי אימון לראיית מרחב ומסירות = 1 שעה תרגילי אימון לאגרסיביות, כוח וריבאונד, משחקי 1X1 = 1 שעה משחקים קבוצתיים (מגוון וריאציות ל"תופסת") = 1 שעה | 2 |
| 12 | כיתה + מעשי | <p>עקרונות עבודה בבית ספר לכדורסל</p> <ul style="list-style-type: none"> היבטים תיאורטיים ועקרונות אימון בגילאים צעירים = 4 שעות | 3 |

| מס' מספר שעות | הערות | הנושא הנלמד | מס' |
|---------------|-------|---|-----|
| | | • מגוון משחקים לגילאי 9-6=8 שעות | |
| 4 | מעשי | <p>אקטיבציה לאימון</p> <ul style="list-style-type: none"> • עמדת מוצא, בלימה, VCUT, PIVOTING=2 שעות • דלגית-מגוון תרגילים-1 שעה • מתיחות-מגוון תרגילים-1 שעה | |
| 46 | מעשי | <p>יסודות התקפה</p> <ul style="list-style-type: none"> • עמדת שלושת המצבים ואחיזת כדור=2 שעות • הטעויות קליעה, חדירה, מסירה=2 שעות • יציאה מהמקום ("תלישה")=1 שעה • כדרור התקפי בהתקפה מתפרצת (ללא מגן)=1 שעה • כדרור הגנתי, BACK DRIBBLE, התנהגות תחת לחץ מגן=2 שעות • HESITATION DRIBBLE וטיפול במגן בתנועה=2 שעות • שינויי כוון: CROSS OVER; סבסוב; בין הרגליים; אחרי הגב; כדרור בודירווגה=4 שעות • הטעויות: קליעה בכדרור; כתף=2 שעות • מגוון תרגילי שליטה בכדור=2 שעות • צעד וחצי במגוון זוויות=2 שעות • כניסה בשתי רגליים=1 שעה • חצי צעד וחצי=1 שעה • מסירה צידית והתנהגות תחת לחץ=2 שעות • מסירות ללא מגן-חזה; מעל לראש; רצפה; "בייסבול"=2 שעות • מגוון משחקי מסירות=2 שעות • SET SHOT=2 שעות • JUMP SHOT=2 שעות | 5 |

| מס' מס' הערות | מספר שעות | הנושא הנלמד | מס' |
|---------------|-----------|---|-----|
| | | <ul style="list-style-type: none"> קליעה בגיל צעיר= 2 שעות תיקון טעויות בקליעה= 2 שעות חיתוך לסל FRONT CUT ו-BACK CUT=2 שעות תפישת עמדה; אחיזת כדור עם גב לסל; בPOWER DRIBBLE; JUMP HOOK; הטעיית קליעה בצבע= 2 שעות מגוון תנועות גב לסל=2 שעות מסירות לשחקן פנים ומשחק פנים החוצה= 2 שעות | |
| מעשי | 2 | <p>ריבאונד</p> <ul style="list-style-type: none"> סגירה לריבאונד במצבים שונים= 1 שעה עקרונות ונקודות מפתח לריבאונד התקפה= 1 שעה | 6 |
| מעשי | 8 | <p>יסודות הגנה</p> <ul style="list-style-type: none"> עמדת מוצא בהגנה על הכדור= 2 שעות צעד ראשון בהגנה; צעדי הגנה; צעדי ריצה; סגירה לשחקן חוץ; סחיטת עבירת תוקף= 2 שעות DENY; עמדת עזרה= 2 שעות עמדת מוצא ועקרונות הגנה על שחקן פנים= 2 שעות | 7 |
| מעשי | 16 | <p>עקרונות משחק קבוצתי בהתקפה</p> <ul style="list-style-type: none"> קריאת מצבים: 3X2; 2X1; 4X3= 4 שעות תרגילי יתרון מספרי ואינטואיציה= 2 שעות SPACING; קווי מסירה; FLOOR BALANCE; בחירת זריקות; קריאת מצבים; מרכיבי ההתקפה= 1 שעה התקפה מתפרצת; התקפה מוקדמת; התקפה מסודרת; התקפה מאוחרת= 1 שעה עקרונות משחק החדירות וקריאת מצבים= 4 שעות | 8 |

| מס' מספר שעות | הערות | הנושא הנלמד | מס' |
|---------------|-------------|--|-----|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • תרגילי אימון למשחק חדירות = 2 שעות • וריאציות של תן ולך בחמישה שחקנים = 1 שעה • תן ולך בארבעה שחקנים = 1 שעה | |
| 8 | כיתה + מעשי | <p>פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל</p> <ul style="list-style-type: none"> • דגשים לכל קבוצת גיל = 2 שעות • מגוון תרגילי יכולת גופנית למאמן לפי גילאים = 2 שעות • דגשים לאימון התנגדות = 2 שעות • מגוון תרגילי אימון התנגדות לשחקני כדורסל = 2 שעות | 9 |
| 10 | כיתה + מעשי | <p>מבחנים</p> <ul style="list-style-type: none"> • יסודות המשחק = 1 שעה • יסודות משחק קבוצתיים = 1 שעה • שרטוט משחק חדירות ומשחק חיתוכים • בניית תכנית עבודה לקבוצה • אימון מדריך = 8 שעות | 10 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • חניכה/סטאז' - ראה נספח 1 - יומן והוראות התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים | |
| 140 | | סה"כ שעות | |

ג. ציונים:

הקורס יחולק ל- 4 קטגוריות (לכל קטגוריה יינתן ציון נפרד):

| מס' | שם הנושא | נושא | היקף שעות | אופן הערכה |
|-----|---------------------------------------|--|-----------|--|
| 1 | היבטים כלליים באימון כדורסל עד גיל 16 | <ul style="list-style-type: none"> היבטים כלליים באימון כדורסל (לא כולל מתודיקה והדרכה) פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון עקרונות עבודה בבית ספר לכדורסל אקטיבציה לאימון פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל | 44 | 100% מבחן עיוני |
| 2 | יסודות המשחק | <ul style="list-style-type: none"> יסודות התקפה יסודות הגנה ריבאונד | 56 | 80% מבחן עיוני 20% שליטה במיומנויות |
| 3 | עקרונות המשחק הקבוצתי | עקרונות משחק קבוצתי בהתקפה | 16 | 80% מבחן עיוני 20% הגשת עבודה |
| 4 | מתודיקה | מתודיקה | 14 | 40% הגשת עבודה 60% תצפית באימון |

מקורות לימוד מומלצים:

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. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
6. Basketball Skills & Drills - 3rd Edition by Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer (Paperback - Aug 29, 2007)
7. Instant Review Basketball Notebook, Vol. 1-9 by Bob Murrey (Paperback – 1991-2000)
8. Five-star Basketball Coaches' Playbook by Leigh Klein and Matt Maseiro (Paperback - Oct 2006)
9. Five-Star Basketball by Ed Schilling and Howard Garfinkel (Paperback - Jul 1993)
10. Basketball's Half-Court Offense by John Calipari (Paperback - Jan 11, 1996)
11. Duke's Motion Offense: Attacking Man and Zone Defenses by Mike Krzyzewski (Paperback - 1989)
12. Sos Pressure Defense: Sequential Ongoing Strategies (Macgregor Sports Education) by Bob Kloppenburg (Paperback - Jun 1989)
13. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
14. Winning Defense; a Guide for Players and Coaches (Spalding Sports Libray Edition) by Del Harris and Rick Majerus (Paperback - 1993)
15. Complete Conditioning for Basketball by National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Aug 2007)
16. Nba Power Conditioning (Basketball) by Lenny Wilkens and National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Sep 1997)

נספח 1 - יומן התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים

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 (לא למדריך!!!) במחלקת נוער, שיאשר ע"י המנהל המקצועי של הקורס.
4. החניך יחויב להשתתפות ב- 10 אימונים של אותו מאמן עם קבוצתו/ספורטאים, מתוכם ב- 2 משחקים/תחרויות.
5. הליך ההצמדה יתקיים במהלך התקופה שבין מחציתו של 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 אליה שייך החניך.
11. החניך יצויד במכתב הפניה מהמוסד המכשיר למאמן החונך ולאגודתו, המפרט את הבקשה להצמדה וסיוע חניכה, והכוונה.
12. ניתן לאפשר לחניך בקורס מדריכים להיבחן במבחני הסמכה גם אם לא השלים את הסטאז' אך קבלת תעודת ההסמכה מותנית בהשלמת כל חובותיו הלימודיים בכלל זה הסטאז'.
13. השלמת הסטאז' תתבצע לא יאוחר מ-3 שנים ממועד סיום הקורס.

14. **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 תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

דו"ח התנסות בסטאז' לחניך בקורס מדריכים בכדורסל

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 | | | | |

| חתימת המאמן חונך | משוב המאמן החונך על תוכן האימון | נושא השיעור | מקום האימון | אימון מס' |
|------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | 7 |
| | | | | 8 |
| | | | | 9 |
| | | | | 10 |

משוב כללי לחניך:

חתימת המאמן החונך

חתימת המאמן המקצועי בקורס