

תכנית להכשרת מאמנים בכדורסל

הערה:

את כל הנושאים בתכנית הלימודים המסומנים/צבועים **בצהוב** ניתן ללמד בלימודים מקוונים,
את הנושאים שאינם מסומנים/צבועים חובה ללמד באופן מעשי פרונטלי.

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 וזכייה השלמה של שנת ניסיון נוספת (שנתיים מצטבר)

- יוכלו להתקבל לקורס המאמנים שחקני עבר מקצועניים בכדורסל שאין בידם תעודת מדריך אם הוכיח 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 234 שעות כמפורט להלן:

- מדעים / עיוני - 52 שעות
- מעשי/ענפי - 152 שעות (כולל התנסות מעשית והעשרה)
- סטאז'/הצמדה למאמן – 30 שעות (15 מפגשים) - לינק לרשימת החונכים/מאמן מומחה המאושרים ע"י איגוד הכדורסל.

6. הנחות יסוד לקורס

- הקורס יתמקד בפיתוח ועיצוב דמות המאמן כיצרת, לומד, חושב, יוזם 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 52 שעות לימוד
2. תכניות לימודים עיונית - סה"כ 52 שעות לימוד

א'1 - תורת האימון (20 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף.
- ב. להבין וליישם את שלבי תכנון האימון והעמסה עפ"י מטרות (רב שנתי ועד שבוע אימונים ותחרויות) בהתבסס על עקרון התקופתיות (periodization).
- ג. להבין וליישם את הידע הנרכש בפיתוח מרכיבי היכולות הגופנית, אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

א.1.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים מטה:

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים.
- ב. בוגר מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון"
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני או בספורט או בפיזיולוגיה עם ניסיון מוכח של 3 שנים בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

א.1.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא - תורת האימון.

א.1.ג. תכנית הלימודים בתורת האימון לקורס מאמנים

מס' הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	2 עיוני	<p>המרצה ידגיש מחדש את עקרונות האימון עם הדגש על עומס ייסיף, פיצוי ייסיף, הסתגלות מאחר והם קשורים ישירות לכל נושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב שנתיות, שנתיות, שבועיות, יומיות בכל הקשור לבנייה נכונה של עומסים</p>
		<p>חזרה רקע כללי תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות כללי-הגדרות:</p> <p>חזרה על -</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקרונות האימון, גורמי הישג בספורט. • עקרון של פיצוי יתר באימון • עקרונות של אימון ספורטיבי: פרטניות, רב גוניות
	2 עיוני	<p>יש להדגיש את סגנונות האימון השונים, פילוסופיית אימון, משמעות המעטפת המדעית- מקצועית לצד המאמן, שיתוף הפעולה ביניהם. מומלץ לתת דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים.</p>
		<p>המאמן בספורט ההישגי -</p> <ul style="list-style-type: none"> • סוגי המאמנים, אישיות וסגנונות הדרכה • הגדרות ודרישות תפקיד • צוות מקצועי - מדעי - רפואי
2	9 עיוני	<p>יש להדגיש את אפקט האימון על סוגי- אפקט אימון אקוטי, אפקט אימון מידי, אפקט אימון מצטבר, אפקט אימון מושהה, אפקט אימון נשאר</p>
		<p>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)</p> <p>יש להתייחס בבניית תכניות אימונים נכונה ומובנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפקט אימון וסוגי אפקטים 2. שלבי התכנון הרב שנתי (מטרות, תכנון ובנייה, חלוקה תקופתית)

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>3. לחלוקה תקופתית מהמיקרו למאקרו. מחזורי תכנון, תקופות התכנון, אפיונים שונים לתקופות התכנון</p> <p>4. לשלבים הספציפיים בעונה קרי שבע האימונים והזמנים לפניי ואחריי תחרויות ויעדים בכל שלב (כללי ובאופן ספציפי ליכולות וצרכי הספורטאי).</p> <p>5. אמצעים ותכניות אימונים ייחודיות</p>		<p>להדגיש את תקופות האימון השונות ע"פ גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, שלב אימון התמחות, שלב אימון ההישג</p> <p>להדגיש את המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. לתת דוגמאות לכל מחזור ולאפיינם.</p> <p>רצוי לתת דוגמאות מענפים אישיים וענפים קבוצתיים</p>
	<p>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית</p> <ul style="list-style-type: none"> • תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות. • תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות • תהליכי התאוששות ובנייה מחדש ועומס יתר 	3	
	<p>ניתוח וויסות תהליך אימונים ותחרויות/משחקים</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאור עקרוני של ניתוב וויסות פשוטים • מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים • מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה 	3	<p>הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ושיפור ביצועים ספורטיביים + מבדקים רפואיים שונים בהתייחס לספורט (בדיקות דם, מעקבי שינה, HRV ועוד)</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה		
	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	20 שעות	

מקורות לימוד מומלצים:

1. ד"ר בן מלך, א, (2020) "תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי" המכללה האקדמית וינגייט.
2. כהן, י, אשכנזי, י (2010) שיא הכושר. הכנה גופנית למשחקי כדור בגיל ההתבגרות, היבטים פיזיולוגיים והשלכות מעשיות
3. כהן, י, אשכנזי, י (2008) "השכלה תנועתית ספורטיבית רחבה"
4. ד"ר בן מלך, א, (2005) "תורת האימון והמשחק –כדורגל"
5. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry. (2020). "Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
6. Michael, B. (2015). "New Functional Training for Sports Kindle Edition"
7. Tudor, B. Carlo, B. (2015). "Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
8. Tudor, B, Carlo, B. (2018). "Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
9. 1. Vladimir B.I. Michael A.Y. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
10. 2. 11. Vladimir B.I. (2015) Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training Innovations Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
11. 3. Vladimir B.I. (2013) Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design Paperback . Ultimate Athlete Concepts.
12. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
13. Frederic, D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
14. Frederic, D. (2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
15. Michael, R, Robert, M. (2009) "Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
16. David, H.F. (2018). "Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
17. W Larry, K, Jack, W, David, L.C. (2019). "Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics

18. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
19. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches
20. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א'2 – "מדעים ורפואת ספורט" (17 שעות)

א.2.א. מטרות התכנית

1. להקנות ידע והבנה במבנה גוף האדם, ותפקוד ביומכני המשפיע על ביצוע פעולת ספציפיות לענף.
2. להקנות ידע והבנה לדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון ייחודי לענף.
3. לחשוף את החניך לגורמים המשפיעים על תהליך האימון וביצועים ספורטיביים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה ותרגול לאחר פציעה.

א.2.א. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד בכל התנאים הבאים:

א.2.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
3. בעלי תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים
4. חפא ספורט.
5. חפא עם ניסיון מוכח של 3 שנים לפחות בליווי ספורטאים/שחקנים תחרותיים.

א.2.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – מדעים ורפואת ספורט.

א.2.ג. תכנית לימודים מדעים ורפואת ספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>אנטומיה וביומכניקה - כללי</p> <p>1. חזרה כללית על מבנה ותפקוד העצמות, מפרקים, שרירים, הלב והריאות. כללי.</p> <p>2. הבנת מישורי תנועה (התנועה המתבצעות במישורים השונים והצירים עליהם מתבצעת תנועה)</p> <p>3. לימוד נקודות האחז והתחל (Origion + insertion) של שרירים עיקריים האחראיים על יצור התנועה תוך לימוד התנועה שהם מייצרים עקב קווי הפעולה</p> <p>4. הבנה כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופי התנועה (הקשר בין מערכת עצבית, שריר ושלד, מומנט, זרוע מומנט, כוח, מומנט התמדה).</p> <p>5. פעולות בליסטיות (זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור והעברת אנרגיה לאיברי).</p>	4 עיוני	<p>הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
2	<p>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט –</p> <p>דגש על מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</p> <p>1. יכולת אירובית: יכולת הגוף להתמיד מאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכת:</p>	3 עיוני 3 מעשי	<p>שהמרצה יעשה את הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף/ים</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>א. צריכת חמצן מרבית – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>ב. סף הצטברות חומצת חלב – השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>2. יכולת אנאירובית: יכולת של קבוצת שרירים לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למגוון מבדקי שדה.</p> <p>3. מהירות</p> <p>4. כוח</p> <p>- דגש על ספציפיות בענף.</p> <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
3	<p>אקלים וגובה -</p> <p>תנאים סביבתיים והשפעתם אימון - מזג האוויר ותנאי גובה הם משתנים בספורט.</p> <p>לדוגמה - אימוני גובה ואימונים בתנאי קיצון ספורטאים בכל ענף ספורט חייבים להתאמן ולהתמודד בתנאים סביבתיים שאינם מועדפים.</p>	2 עיוני	<p>נושא שיש להדגיש בעיקר בענפי הסימולת ובענפי outdoor</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	הצלחה בתחרות תלויה לעתים קרובות עד כמה הספורטאי הצליח לשלב ולהתאקלם.		
4	<p>תזונה כללית, תוספים וסמים בספורט -</p> <p>יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים בוגרים והיבטים תחרותיים</p> <p>עקרונות התזונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים</p> <p>- food first approach: התאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</p> <p>משק הנוזלים - חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p>מאזן אנרגיה - מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין\ עליה או ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</p> <p>תוספים - הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים, עקרונות בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</p>	4 שעות	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>התייחסות תזונתית והמלצות פרקטיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים.</p> <p>שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ותוכנית האימונים השנתית</p> <p>מניעת סימום בספורט- האבחנה בין תוספים מותרים למסממים משפרי ביצוע, הצגת רשימת התוספים האסורים לשימוש והסבר על כל נושא הסימום</p> <p>/http://www.inado.org.il</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
5	מבחן מסכם עיוני	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	17 שעות	

מקורות לימוד מומלצים:

1. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
2. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
3. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
4. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
5. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
6. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
7. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
8. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
9. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
10. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
11. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
12. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
13. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
14. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
15. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
16. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
17. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
18. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
19. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
20. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
21. Roger.B(2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
22. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
23. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics

24. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
25. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
26. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

א'3 – פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

- א. לחשוף את החניך להשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים בגילאים השונים בהקשר לביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
- ב. לחשוף את החניך להשפעתו הפסיכולוגית של המאמן על הספורטאי בתהליך האימון והתחרות.
- ג. להקנות למאמנים כלים מתחום התקשורת הבינאישית על מנת ליצור קשר משמעותי עם הספורטאים שיקדם אותם.
- ד. לחשוף את המאמנים למושגים הקשורים למוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי והצבת מטרות. להקנות כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח.
- ה. להקנות ידע למאמנים למושאים של ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט, והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט.
- ו. לחשוף את המאמנים לצדדים ולמורכבות של הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ולהקנות כלים פרקטיים כדי ליצור תקשורת מיטבית עם הורי הספורטאים.
- ז. להקנות ידע למאמנים בנושא האספקטים הפסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע.
- ח. לחשוף את המאמנים למאפיינים הייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
- ט. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

א.3.ב. תכנית לימודים זו רשאי ללמד מי שעומד באחד מהתנאים הבאים

א.3.ב.1. מי שעומד באחד התנאים מטה:

1. מרצים שאושח לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על פי חוק הספורט
2. בעלי תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעלי תואר בפסיכולוגיה עם ניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים

א.3.ב.2. מי שעבר השתלמות של מנהל הספורט למרצים בנושא – פסיכולוגיה של הספורט.

א.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>חזרה על לפסיכולוגיית ספורט – סוגי ספורט וההיבטים הפסיכולוגים: ספורט תחרותי, הישגי, עממי, ספורט קבוצתי/אישי. גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטלי, הגישה הדינאמית, הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.</p>	1 עיוני	
	<p>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים ופסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער. הפסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר. בכלל זה בעיות אישיות וחברתיות אופייניות לגילאים השונים</p>	1 עיוני	<p>שלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים דגשים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</p>
2	<p>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.</p>	2 עיוני	<p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע וכדומה המאמן כדמות משמעותית-מיומנויות בתקשורת בין-אישית: מה זה אומר להיות אמפטי ומכיל, שימוש בשיקוף והדרך להציב גבולות.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים</p> <p>מוטיבציה פנימית וחיצונית, דרכים לערר 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.</p>	2 עיוני	<p>עיון ושימור מוטיבציה: מטרות תהליך, פידבק נכון וכו' ייחוס סיבה:</p> <p>מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת</p> <p>מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי</p> <p>יציבות: יציב/לא יציב</p> <p>בנדורה-תחושת מסוגלות:</p> <p>ניסיון עבר מוצלח</p> <p>למידה ממודל</p> <p>עידוד ותמיכה רגשיים</p> <p>עורות רגשית ופיזיולוגית</p> <p>מטרות: מודל SMART מטרות לטווחי זמן שונים</p>
	<p>ניהול רגשות, עוררות לחץ וחרדה</p> <p>מה זה ניהול רגשות וכיצד זה בא לידי ביטוי בספורט. היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה. לחץ וחרדה בספורט, מודל ה-U ההפוך בספורט.</p> <p>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות.</p>	2 עיוני	<p>ניטור עצמי-מה קורה לחלק המרגיש של הספורטאי במהלך אימון/תחרות-כיצד זה בא לידי ביטוי- מה הרגשתי בגוף, איזה מחשבה עברה לי בראש, רגש שהתעורר, מה עשיתי.</p> <p>לאחר הניטור העצמי-להכניס תרגילים התנהגותיים לתרגל חיזוק מיומנויות מנטליות.</p> <p>מודלים של לחץ: מודל התגובה, הגירויים, האינטראקציה. מודל אפר"ת.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>תקשורת: תפקיד המאמן בכל האמור בתקשורת והעברת מסרים, תקשורת מול ההורים, תקשורת מול הספורטאים, מול ההנהלה, מדיה וכד'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כיצד לנהל תקשורת אפקטיבית מול ההורים. • תקשורת מאמן-ספורטאית. • יחסי גומלין עם מנהל מקצועי • דרכים להתמודדות מול ספורטאים "כוכבים" • שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות 	2 עיוני	איך להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי ויהפכו את ההורים לשותפים-מעורבות/התערבות-תיאום ציפיות מול ההורים
4	<p>פציעות ספורט</p> <p>הקשר בין פסיכולוגיה לפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לפציעה, תהליך השיקום, החזרה מפציעה. תופעת אימון יתר.</p>	1 עיוני	להבין את ההקשר הפסיכולוגי של הפציעה.(באיזה מצב מנטלי היה הספורטאי טרום הפציעה, כיצד השפיע מצבו המנטלי על הפציעה) תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קוברל וחס-U, שלבי האבל) תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה. חזרה מפציעה-תגובות אופייניות וכיצד לעזור לספורטאי להתמודד איתן. תופעת אימון יתר.
5	<p>אימון ספורטאיות:</p> <p>אחוז הספורטאיות נמוך יותר מאחוז הספורטאים. מיתוסים ודעות קדומות, היסטוריה של הספורט הנשי. מאפיינים "יחודיים" לאימון ספורטאיות.</p>	2 עיוני	היסטוריה-מתי התחילו נשים להתחרות בענפים שנחשבים גבריים, אחוז הנשים התחרותיות דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות ההבדל בייחוס סיבה נשי לעומת גברים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
			נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית) תקשורת מול ספורטאיות-דגשים
6	קוד אתי, אלימות גזענות ואגרסיביות בספורט, תוקפנות, ערכים בספורט	1 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	15 שעות	

מקורות לימוד מומלצים

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט. נתניה. (חובה)
2. פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי (2008) רעיה אור, שרגא שדה.
3. Thelma S.H,Alan.L. S,Thelma.S.H.Alan.L.S,(2019) "Advances in Sport and Exercise Psychology 4th Edition PDF".Human Kinetics
4. John.P.(2016) "Sports Psychology - A Complete Introduction". Teach Yourself
5. Costas.I.K, Peter.T.(2010)"Inside Sport Psychology". Human Kinetics
6. Damon.B, Thomas.D.R (2008) "Sport Psychology for Coaches First Edition" Human Kinetics
7. RainerM.(2012)"Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T., Blumenstein, B, Orbach, I., Howell, S., & Hoffman, J (2018,). In B. Blumenstein & I. Orbach. (Eds.). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer& Meyer Sports.
9. Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012a). Mental Practice in Sport: Twenty Case Studies. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers (174pp.) ISBN: 978-1-62100-324-3.
- 10.Blumenstein, B., & Orbach, I. (2012b). Psychological Skills in Sport: Training and Application, Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-62081-640-0.
- 11.Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2010). Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance. Grand Rapids, MI: Ultimate Athlete Concepts (128pp.) ISBN: 0-9817180-8-6.
12. Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (Eds.) (2007). Psychology of Sport Training. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sports (236 pp.) ISBN: 978-1-84126-202-4
- 13.Blumenstein, B., Orbach, I., Aaron, R., Weinstein, Y., & Moran, D. (2017). The effect of biofeedback training on anxiety in physical education teachers. MOJ Yoga & Physical Therapy, 2(3), 00022. DOI:10.15406/mojypt.2017.02.00022

14. Blumenstein. B., & Orbach, I. (2016). Mental preparation to Olympic Games: International Perspective. Elite Sport, July, 7, 60-64.
(Hebrew).

ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 234 שעות

(מתוכם 53 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

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

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

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

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

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

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

4. היבטים באימון ילדים ובני נוער (5 ש')

אולם/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
אולם	2	משחקונים לבני נוער ושחקנים צעירים
אולם	1	אוצר משחקי הכנה

אולם/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
עיוני	2	עקרונות האיתור בספורט יש להתמקד בפרופיל האיתור בענף הספורט, כיצד ממיינים ספורטאים באותו ענף ספורט, פרופיל אנתרופומטרי, פרופיל פיזיולוגי, דרישות ענפיות.
	5	סה"כ

5. עקרונות המשחק הקבוצתי בהתקפה (20 ש')

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

6. עקרונות המשחק הקבוצתי בהגנה (18 ש')

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

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

אולם/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
<p>עיוני</p> <p>סדנאות ערכים ומיומנויות ליבה למאמן (נשיאת תסכול, הצבת מטרות, קבלת האחר)</p> <p>לינק - CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL TO BE CLEAR ABOUT YOURS</p> <p>פיתוח פילוסופיית אימון-בירור עצמי-למה אני מאמן, מה זה אומר להיות מאמן, איזה ערכים מנחים אותי. מאמן/מחנך/מנטור מומלץ לבצע בסדנאות</p>	3	<p>תפקיד המאמן:</p> <ul style="list-style-type: none"> תפקיד המאמן – מסייע לספורטאים להתפתח במלוא הפוטנציאל שלהם. פיתוח פילוסופיית אימון ניהול ספורטאי שיחות עם ספורטאים/שחקנים/בסיטואציות שונות
כיתה	1	מעבר מנוער לבוגרים בכדורסל
כיתה	2	מאמן כמנהל
כיתה	4	למידת עמיתים והצפת אתגרים מהחניכים/שטח
	10	סה"כ

8. ניהול (7 ש')

אולם/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
כיתה	1	עקרונות לבניית תכנית עבודה שנתית
כיתה	2	מאמן בתקשורת
כיתה	2	ניהול מקצועי מחלקת נוער
כיתה	2	ניהול מקצועי בית ספר לכדורסל
עיוני	2	הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי – מדעי – רפואי עם המאמן בהתאם לענף הספורט.
יש להסביר את יחסי הגומלין בין אנשי המקצוע, תפקיד המאמן בתוך המערך המקצועי, פרוט תפקידי שאר אנשי המקצוע, שיתופי הפעולה ביניהם.		
	7	סה"כ

9. סקאוטינג וטכנולוגיה (6 ש')

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

10. שיפוט וחוקה (6 ש')

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

11. פיתוח יכולת גופנית ספציפית בכדורסל (22 ש')

אולם/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
<p>ניתוח ענפי- גופני: הצגת הפרופיל הפיזיולוגי של הספורטאי/ת בענף הספורט הספציפי, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העלית בענף הספורט.</p> <p>במעשי: הצגת תרגילים ואמצעים מעשיים (רצוי לשלב זאת עם קבוצות הדגמה)</p>	<p>7 עיוני</p> <p>7 מעשי</p>	<p>בנייה גופנית של שחקנים/ ספורטאים בוגרים, יש להתייחס:</p> <p>1. מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף.</p> <p>2. אמצעים ושיטות לפיתוח יכולות גופניות לספורטאים בענף לדוגמא: פיתוח כוח ספציפי לענף.</p> <p>א. הנחיות כלליות ובטיחות.</p> <p>ב. עבודה עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות.</p> <p>ג. עבודה עם אמצעים שונים.</p> <p>3. תרגילים נבחרים.</p>
<p>בנושא זה יש להתייחס לשיטות שונות לניטור תהליך האימונים, הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות.</p> <p>מעקב ובקרה כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח אימונים, דיווחי תחרויות, בדיקות מרכיבי היכולת (גופנית, טכנית) בשדה, בדיקות רפואיות בריאותיות+ חוק הספורט, בדיקות מעבדה ובעזרת אמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידיאו,</p> <p>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, השימוש בסיכום, ניתוח ומסקנות לתהליך האימונים</p>	<p>2 עיוני</p> <p>2 מעשי</p>	<p>מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – כולל:</p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה – לדוגמה: ביפים, מהירות וזריזות באמצעים שונים פלטת כוח, Sit And Reach מבחן גמישות.</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה – לדוגמה: VO2max, n"ח, בדיקה איזוקינטית.</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימון והתחרות - GPS, סטטיסטיקה ועוד.</p> <p>ד. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p>

הנושא הנלמד	שעות	אולם/כיתה/משולב
		הערה: יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים, תזמונם, מטרתם, מאפייניהם והשימוש בהם
העשרה גופנית למאמנים (פילאטיס, יוגה)	4	אולם
סה"כ	22	

12. חשיפת מאמנים לכדורסל בכיסאות גלגלים – 7 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, כדור, 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
כושר גופני והיבטים פיזיולוגיים ספציפיים לכדורסל בכיסאות גלגלים שיפור כושר גופני	1	ניסיון בהעברת אימוני כושר לקבוצות ובודדים. המאמן יכיר היבטים פיזיולוגיים ייחודיים לבעלי נכויות שונות (לדג' הבדלי חפק מרבי וצח"מ בקרב בעלי נפגעי חוט שדרה, פיצויים המבוצעים על ידי בעלי קטיעה ועוד)	מרצה אורח + שיעור מעשי
מתודולוגיה: לימוד ויישום של תרגילים בנושאי הלימוד השונים, תכנון והוצאה לפועל של מערכי אימון מתקדמים	2	המאמן יתנסה בהעברת אימונים לרמות שונות (מתחילים ומתקדמים)	מעשי

13. תורת האימון ענפי – (6 ש')

אולם/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
<p>עיוני</p> <p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד. על רכז הקורס להציג תכניות רב שנתיות, שנתיות, שבעיות, יומיות הן ברמה הלאומית והן ברמה הבינלאומית-אופטימלית (gold standard) בשילוב סיטואציות שונות.</p> <p>ניתן לשלב סדנא.</p>	4	תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה)
<p>עיוני</p> <p>יישום נושאים זה חייב להילמד בתכנית הענפית ספציפי לענף הנלמד</p> <p>תכנון היקף, עצימות, תדירות הפסקות-עקרונות ודוגמאות מסיטואציות ריאליות</p>	2	תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית
	6	סה"כ

14. התנסויות מעשיות בקורס – (14 ש')

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

15. היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט ופציעות ספורט – (12 ש')

אלום/כיתה/משולב	שעות	הנושא הנלמד
<p>3 עיוני</p> <p>3 מעשי</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>	6	<p>א. ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השורים השונות ואו כאימון מניעת פציעות אופייניות לענף (ספציפי לפי ענף).</p> <p>ב. הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים כמשתנה המהווה בסיס למשתנים הסובבים את הענף מבחינה תנועתית (שיפור הניתור, זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית). (ספציפי לפי ענף)</p> <p>ג. הבנת תרומתו של אימון לשיפור כוח השריר כמסייע למניעת פציעות. (ספציפי לפי ענף)</p> <p>ד. שיעור מעשי – לדוגמא ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה/ או אמצעים טכנולוגיים אחרים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>
<p>4 עיוני</p> <p>2 מעשי- כולל:</p> <p>הסבר ותרגול.</p> <p>מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי</p>	6	<p>פציעות ספורט – זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים- חייב להיות ספציפי לענף ספורט או למשפחת ענפים עם אותן דרישות</p> <p>א. הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף – אקוטי וכרוני.</p> <p>ב. סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע בצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' תלוי בענף), כרוניות (שברי מאמץ דלקת בגיד אכילס תלוי בענף).</p> <p>ג. הבנת שלבי פעולה עם זיהוי פציעת ספורט - הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחנים והמטפלים (עקרונות כללים פרוטוקולים לתהליך השיקום עד חזרת הספורטאי לאימונים ותחרויות באופן הדרגתי).</p> <p>ד. מנגנוני תנועה - שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות.</p>

		ה. תרגילי מניעת פציעות ופרופיוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה). בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות
	12	סה"כ

* השתלמויות מאושרות ע"י איגוד הכדורסל בלבד

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

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

* 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. ועדונים כולל 2015
3. מנחם, י. (2002) - כושר גפני במשחקי כדור. החימר הגפני 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 Philosopy
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 נכחי 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. בסיים 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 שנתית). 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: _____