

תכנית להכשרת מדריכים בענף הכדורסל

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. 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 ובתורת הענף
- מבחן מעשי בהדרכה - כמפורט בנספח ב' – מבחן אימון המדריך
- כל חניך יידרש להגיש במהלך הקורס 6 מערכי אימון מלאים שמתוקן 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

- חוב 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 חוב).
- 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 187 שעות כמפורט להלן:

- א. מדעים / עיוני – 50 שעות
- ב. מעשי/ענפי – 87 שעות
- ג. התנסות מעשית בקורס - 20 שעות
- ד. מבחנים בתורת הענף – 10 שעות
- ה. הצמדה למאמן – 20 שעות

א.1. תורת האימון (23 שעות)

א.1.א. מטרות התכנית

- א. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם כורמי ההישג.
- ב. לחשוף את החניך לגישות מתודיות, דידקטיות ופדגוגיות בהדרכה ובאימון ספורטיבי.
- ג. להקנות ידע והבנה בתורת האימון והבניה הגופנית, מהו אימון ומהם גורמי ההישג.
- ד. לחשוף את החניך לאמצעים והדרכים לשיפור יכולת גופנית .
- ה. להקנות ידע והבנה לשלבי תכנון האימון, מהם עקרונות העמסה והתאוששות .
- ו. להקנות ידע והבנה מהי התפתחות ביולוגית של ילד/נער ומהם הדרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים.
- ז. לחשוף את החניך לאמצעים בסיסים של מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים.

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

א.1.ב.1. מי שעומד באחד התנאים הבאים:

- א. מרצים בתחום תורת האימון מאושרים במנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים ומדריכים.
- 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 קבוצת תחרותיות.

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

א.1.ג. תכנית לימודים תורת האימון לקורס מדריכים:

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	מבוא בתורת האימון הכללי <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות הספורט והפעילות הגופנית • סוגי הספורט והפעילות הגופנית • אימון ספורטיבי/ הגדרה – אימון • הגורמים החשובים באימון ספורטיבי • מרכיבי ההישג • היבטים בולטים בתורת האימון 	2 עיוני	<p>בסעיף 1 בתוכנית המרצה יגדיר ויקיים דיון עם הסטודנטים לגבי מהו אימון ספורטיבי בהתאם לגילאים השונים ובהתאם לעקרון התקופתיות (יש אימונים מפתחים, אימונים משמרים, אימונים מאוששים. הכל תלוי בגיל ובתוכנית האימונים הכללית .</p>
2	<p>גישות והיבטים מתודיים דידיקטיים ופדגוגיים בהדרכה ובהדרכת ילדים בפרט.</p> <p>1. יעילות תהליך ההדרכה – תכנון מטרות לטווח קצר וארוך.</p> <p>2. ארגון נכון של אימונים</p> <p>3. יעילות בלימוד</p>	3 עיוני	<p>יש לתת דגשים בדרכי וסגנונות הוראה שונים בהתאם לגילאים והסטטוס הספורטיבי של הספורטאים. צריך לתת דוגמאות למטרות קצרות וארוכות , דוגמאות למאמנים המארגנים נכון את האימון מה שגורם ליעילות .</p>
3	תהליך אימון והתחרות- <ul style="list-style-type: none"> • מהו תהליך ועקרונות אימון. • תהליכי העמסה והסתגלות ביולוגית • מרכיבים ועקרונות העומסים 	4 עיוני	<p>יש ללמד את מרכיבי העומסים: היקף , עצימות, תדירות , משך, צפיפות</p> <p>יש ללמד את העקרונות הבאים:</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> תהליכי התאוששות ובניה מחדש (אורח חיים) היבטים מתודיים ותכנון יחידת אימון 		<p>עומס יסף, רציפות, הכנה כללית וייחודית, פרטנות, הדרגתיות בהעמסה, גיוון, הסתגלות, ההשפעה המעוכבת, התמורה הפוחתת, הפיכות</p>
4	<p>התפתחות ביולוגית של ילד/נער והשלכות לספורט התחרותי (לדוגמא: עקרונות התפתחות ארוכת טווח לפיתוח ספורטאי – LTAD).</p> <ul style="list-style-type: none"> התפתחות ביולוגית של הילד/ה ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית על הפעילות הספורטיבית שלבים בקריירה של ספורטאי/ת דרכים ואמצעים לפיתוח וטיפול ספורטאים צעירים 	4 עיוני	<p>לינק - Canadian Long-Term Athlete Development Framework</p> <p>יש לשים את הדגשים המבחינים בין גיל ביולוגי לגיל כרומולוגי, לתת דוגמאות מהשטח, להתמקד בסיבות מדוע המאמנים צריכים לשלוט באבחנה בין גיל ביולוגי לכרומולוגי במיוחד בגיל ההתבגרות, כיצד זה משפיע על יכולת האיתור והמיון של המאמן. LTAD מומלץ מאוד לפרט את תכנית ה- ולתת את הדגשים העומדים מאחורי כל שלב ושלב LTAD רצוי לבחור תכנית - בהתאם לענפי הספורט המיוצגים בקורס הספציפי</p>
5	<p><u>אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית היכולת הגופנית -</u></p> <ul style="list-style-type: none"> חשיבות היכולת הגופנית מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית. <p>א. חימום</p>	5 עיוני	<p>יש לפרט כל מרכיב ומרכיב. אם אפשרי מומלץ לקשר את מרכיבי הכושר לאותם ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>

מס'	הנושא	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	ב. אימון הסבלת ג. אימון הכוח ד. אימון המהירות ה. אימון הקואורדינציה ו. אימון הגמישות ז. שיטות ואמצעי אימון		לדוגמא- בענפי קרב: שמלמדים את מרכיב המהירות יש לעשות את הקשר לענף ספציפי. גם שמלמדים את נושא הסיבולת, כדאי מאוד לחבר את משמעות הסיבולת בענפי הקרב (להאצת התאוששות) שיטות ואמצעי אימון יילמדו בכל מרכיב ומרכיב
6	מעקב ובקרה בתהליך אימונים ומשחקים – מבדקי יכולת בשדה דגש על מעקב אנתרופומטרי, גופני כללי והתפתחות בהעמסה באימונים ובהישגים (תוצאות)	2 עיוני 2 מעשי	יש להדגיש את העקרונות הבולטים בתהליך המעקב והבקרה, על מה לשים את הדגשים, חשיבות המבדקים, כיצד אוספים את הנתונים ומנהלים אותם, האם ניתן להשתמש בהם לצורכי איתור ומיון או רק למעקב גופני?, הצגת המבדקים ודרכי עיבוד וניתוח הנתונים. בחלק המעשי – יודגמו המבדקים ויוצג המכשור האולטימטיבי למדידה + התייחסות למכשור והאמצעים שקיימים בקרב האגודות הסטנדרטיות
7	מבחן מסכם	1	
	סה"כ	23 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. Istvan.B ,Richard.W ,Colin.H.(2013)."Long-Term Athlete Development" Human Kinetics
6. Vladimir M. Zatsiorsky.William J. Kraemer.Andrew C. Fry.(2020)." Science and Practice of Strength Training-3rd Edition" Human Kinetics
7. Michael.B.(2015)."New Functional Training for Sports Kindle Edition"
8. Tudor.B. Carlo.B.(2015)."Periodization Training for Sports -3rd Edition" Human Kinetics
9. Tudor.B,Carlo.B.(2018)."Periodization: Theory and Methodology of Training Hardcover". Human Kinetics
10. Zatsiorsky, V. (1996). "Theory and Practice of Strength Training". University of Pennsylvania.
- 11.Frederic,D. (2010). "Strength Training Anatomy". Human Kinetics.
- 12.Frederic.D.(2015) "Delavier's Women's Strength Training Anatomy Workouts Kindle Edition". Human Kinetics.
- 13.Michael.R,Robert.M.(2009)"Functional Testing in Human Performance 1st Edition" Human Kinetics.
- 14.David.H.F.(2018)."Assessments for Sport and Athletic Performance Paperback" Human Kinetics.
15. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
16. Carl.F, Peter.M, Carl.F.(2005)."Physiological Assessment of Human Fitness-2nd Edition
17. Brian.J.S, Steven.E.G, Brian.S(2006)."Sport Physiology for Coaches

18. Australian Institute of Sport ,Rebecca.T, Christopher.G.(2012).Physiological Tests for Elite Athletes-2nd Edition". Human Kinetics

א.2. מדעים ורפואת ספורט (14 שעות)

א.2.א. מטרות

1. להקנות ידע והבנה בסיסיים בתחומים מדעי הספורט ואורח חיים נכון לספורטאי הצעיר
2. להקנות ידע והבנה בסיסיים במבנה גוף האדם, תפקוד ביולוגי ופיזיולוגי והיבטים תזונתיים בהקשר לגיל והתפתחות הספורטאי הצעיר.
3. לחשוף את החניך לדרישות הפיזיולוגיות השונות ויישומן בתהליך האימון, ייחודי לענף.
4. לחשוף את החניך לפציעות ספורט אופייניות לענף - זיהוי, מניעה והפנייה לגורם מוסמך.

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

א.2.ב.1. מי שעמד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים בתחומי הפיזיולוגיה ו/או אנטומיה מאושרים ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים.
2. בעלי תואר אקדמי בפיזיולוגיה, בקינזיולוגיה 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 לקורס מדריכים :

מס' נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	1 עיוני	המרצה יתאר את תחומי העניין השונים והקשר לביצועים ספורטיביים.
2	6 עיוני	הדגש המשמעותי נעוץ בקשר שהמרצה יעשה בין החומר הנלמד בסעיף זה יחד עם אותם ענפי הספורט המיוצגים בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.
		<p>מבוא – רקע כללי מדעים בספורט</p> <p>שילוב תחומים במדעי הספורט כמו אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, ביומכניקה וביו-כימיה, בשילוב טכנולוגיה והקשר שלהם לביצועי ספורט, בריאות ורווחה.</p> <p>מדעי הספורט נועדו לפתח ידע והבנה כיצד ניתן להביא לשיפור בביצועים הספורטיביים והבריאות .</p> <p>א. מבנה ותפקוד העצמות, המפרקים, השרירים, הלב והריאות.</p> <p>ב. מסלולי אספקת האנרגיה</p> <p>1. לימוד שלושת מסלולי אספקת האנרגיה (אנאירובי א-לאקטי, אנאירובי לאקטי/אירובי).</p> <p>2. לימוד ההבדל בין המסלולים מבחינת רמת הספק, עבודה ותוצרי לוואי</p> <p>יש לשלב אל תוך יישום נושאי האנרגיה מבנה ותפקוד מערכות הגוף. לדוגמא:</p> <ul style="list-style-type: none"> את היחידה המוטורית ומבנה ותפקוד השריר אפשר ללמד כשמסבירים על שיפור הכח והמסלול המנגנון האלקטי.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<ul style="list-style-type: none"> כשמלמדים על הלב ניתן ללמד את מסלול אספקת האנרגיה איחובית. <p>- בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>		
3	<p>גדילה והתפתחות – גיל כרונולוגי, ביולוגי, התפתחות הספורטאים הצעירים, השוואה בין המינים.</p> <p>בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות</p>	2 עיוני	פירט המושגים- גיל כרונולוגי, ביולוגי בהתייחס לטיפול ספורטאים צעירים, איתור ומיון ספורטאים עם האבחנה בין בנים לבנות. יש להיות מתואמים עם הרכז המקצועי של הקורס.
4	<u>אורח חיים נכון לספורטאים צעירים – 4 שעות עיוני - יש לתת דגש בהתייחסות לספורטאים צעירים</u>		
	<p><u>עקרונות תזונת הספורטאי הצעיר כחלק מאורח חיים בריא - food:</u> first approach עקרונות להתאמת תפריט למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (גדילה סדר יום עמוס, סוג האימון ועצימותו, תזונה בתחרויות)</p> <p><u>משק הנוזלים -</u> חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</p> <p><u>מאזן אנרגיה -</u> מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית בדגש על אספקת אנרגיה לצרכי גדילה והתפתחות מיטביים</p> <p><u>דרישות ייחודיות של מיקרונוטריאנטים בספורטאים צעירים -</u> ברזל, חומצה פולית, סידן, ויטמין D</p>	3 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום - תזונאי ספורט קליני</p> <p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות התזונתיות והמלצות צריכת המזלים פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
	<p>שינה - השפעתה ותפקידה המרכזי בביצועים אתלטיים. יש לתת דגש על תרומת השינה, איכות ומשך זמן השינה של הספורטאי/ספורטאית ילדים ומתבגרים.</p>	1 עיוני	<p>יש לחשוף את החניכים בקורס/ים לדרישות והמלצות השינה פר קבוצת ענפי ספורט (משפחות ענפים). הסעיף הנ"ל הוא סעיף כללי ויש להעביר מידע רלוונטי וספציפי בהתאם למשפחות הענפים הנמצאות בקורס/ים המשתתפים בהרצאה.</p>
	<p>היגיינה – השפעתה על בריאות ואורח חיים של הספורטאי, יש להתייחס למקלחת לאחר אימונים ומשחקים/תחרויות, שמירה על בגדים וציוד ספורט יבש, שימוש נכון בבקבוקים.</p>		<p>היגיינה - יש לפרט את הפעולות שעל הספורטאי לקיים כדי לשמור על היגיינה, מה משמעותה.</p>
5	מבחן מסכם	1 שעות	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	14 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. Robert.M, Claude.B, Oded.B.O, (2003)"Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
17. Clare E.. (2019)."Functional Anatomy for Sport and Exercise" Routledge
18. ACSM's exercise Testing and Prescription, (2018), Madeline P Bayles, Ann Marie Swank, American College of Sports Medicine
19. W Larry.K,Jack.W,David.L.C.(2019)."Physiology of Sport and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
20. Roger.B(2014).. "Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns (English) 3rd" .Routledge
21. Leslie.B.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics
22. Heather.M.(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
23. David.R..M, Neil.C.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
24. Peter.M.M.(2020)"Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics

25. Erin.O, Maggie A. N.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For
Dummies

א.3. פסיכולוגיה של הספורט (13 שעות)

א.3.א. מטרות התכנית

1. לחשוף את החניך לתיאוריות בפסיכולוגיה והקשר לספורט והשפעתם על ביצועים ספורטיביים.
2. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה של גורמים פסיכולוגיים היבטים התנהגותיים/קוגניטיביים וגופניים ומערבותם בביצועים בספורט ובפעילות הגופנית.
3. להקנות ידע והבנה בנושא של עיחור, שימור וכלים ליצירת מוטיבציה אצל הספורטאים.
4. להקנות ידע והבנה בסיסי בהשפעה הפסיכולוגית בתהליך התבגרות הספורטאי על שלבי האימון.
5. להקנות ידע והבנה של עקרונות, אסטרטגיות וטכניקות הדרכה יעילות לתהליך האימון.
6. להקנות ידע והבנה בחשיבות הנושא "שמירה על הילד" איך אנו כמדריכים יכול להבטיח שהספורטאי יישאר מוגן ובטוח.
7. להקנות ידע והבנה מהם ערכים בספורט ואילו ערכים ניתן ללמוד באמצעות הספורט.

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

א.3.ב.1. מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מרצים שאושרו לשמש כמרצים בתחום פסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים 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.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט לקורס מדריכים

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
1	<p>מבוא לפסיכולוגיית ספורט : רקע, היסטוריה, גישות שונות.</p> <p>תיאוריות בפסיכולוגיה והקשן לספורט:</p> <ul style="list-style-type: none"> • תיאוריות דינאמיות • תיאוריות התנהגותיות • תיאוריות הומניסטיות 	2 עיוני	<p>מטריפלט (1989) ועד היום.</p> <p>דינאמי-פריד (המודל הטופוגרפי והמודל המבני)</p> <p>התנהגותי-סקינר ופאבלוב</p> <p>קוגניטיבי התנהגותי-אלברט אליס</p> <p>הומניסטי-קארל רוג'רס</p>
2	<p>יחסי גומלין-מאמן-ילדים-הורים</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ כיצד משפיע ההורה על פעילות ילד? ▶ הקשר בין המדריך להורה והשפעתו על פעילות הילד ▶ כיצד ניתן לסייע להורים להפוך את מעורבותם לחיובית ותורמת יותר? 	1 עיוני	<ul style="list-style-type: none"> ○ ההורה והמאמן הם דמויות הסמכות המשמעותיות ביותר עבור הילד. הנחיות שונות ומסרים סותרים משניהם מקשים מאוד על הילדים, פוגעים ביכולת הריכוז ובביצועים. ○ חלוקת תפקידים בין מאמנים להורים היא אינטרס משותף וחשוב מאוד על מנת שהספורטאי יהיה פנוי להתרכז באימון, עם זאת מאמנים רבים חשים קושי ולחץ ביחסים עם ההורים. ○ ציפיות גבוהות של ההורים מהילדים עלולים לגרום ללחץ שיקשה על הספורטאי לתפקד. מהו תפקיד המאמן בהקשר זה.

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
3	<p>שיפור יכולת הביצוע - אימון מנטלי:</p> <p>היבטים קוגניטיביים בספורט, זיהוי דפוסי חשיבה קוגניטיביים. אימון בזיהוי דפוסי חשיבה לא פונקציונליים והחלפתם בדפוסים פונקציונליים</p> <p>שליטה בעוררות באמצעות טכניקות וויסות רגשיות, דימוי חזותי, הצבת מטרת</p> <p>אימון התנהגותי לשינוי דפוסי התנהגות דיספונקציונליים – כולל תרגול מעשי.</p> <p>התמודדות מול כישלונת והצלחות</p>	2 עיוני	<p>שימוש של כלים מתחום ה-CBT</p> <p>קוגניטיבי:</p> <p>זיהוי אמונת יסוד של הספורטאי כמה הספורטאי מאמין שהוא יכול להתמודד בהצלחה עם אתגרים</p> <p>איך הוא מתייחס לקושי/כאב</p> <p>תפיסת העולם שלו לגבי עצמו ולגבי העולם (אני חייב תמיד להצליח, אסור לי אף פעם להיכשל). בדיקה האם דפוסי החשיבה מקדמים את הספורטאי, החלפה בדפוסי חשיבה פונקציונליים.</p> <p>אימון התנהגותי: חשיפות וסימולציות למצבים מעוררי חרדה</p>
4	<p>קידום צמיחה והתפתחות של ספורטאים ילדים ואימון ילדים ומתבגרים, דגשים חשובים באימון ילדים ובני נוער לפי שלבי התפתחות של ספורטאים ילדים בענפי ספורט שונים.</p>	2 עיוני	<p>מאפיינים ודגשים לכל גיל</p>
5	<p>הגנה על הילד/ספורטאי/ת:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מקומם של מאמני הספורט בהגנה על ילדים. • מה זו פגיעה/התעללות. • סכנות בעולם הספורט. • הטרדות מיניות. 	2 עיוני	<p>מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום</p>

מס'	נושאי הלימוד	מס' שעות	הדגשים לנושאי הלימוד
6	ערכים בספורט: אתיקה וערכים בספורט, בניית קוד אתי ואלומות בספורט	2 עיוני	מומלץ מרצה אורח מומחה בתחום
7	אימון ילדים: ילדים בעלי - עודף משקל, הפרעות אכילה, בעיות קשב וריכוז, ADHD , ילדים עם דימוי עצמי נמוך וכד'.	1 שעות	מאפייני הפרעה, וכלים לעבודה
8	מבחן מסכם	1	
	סה"כ נושא ליבה חובה לכלל ענפי הספורט – ניתן ללמוד יחד כל הענפים	13 שעות	

מקורות לימוד מומלצים

1. יערוך, 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. Rainer.M. (2012) "Successful Coaching 4th Edition, Kindle Edition" Human Kinetics
8. Bompa, T. (2018,). 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).

א. ב. תכנית לימודים ענפית/מעשית – 125 שעות (+ 20 שעות חניכה/סטאז')

(מתוכם 21 שעות המסומנים מטה שניתן ללמד בלמידה מקוונת על פי המידעון)

1. היבטים כללים בקורס מדריכי כדורסל (7 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
כיתה	7	1	שיחת פתיחה + תיאום ציפיות
עיוני		3	תפקיד מדריך: <ul style="list-style-type: none"> מודל לחיקוי, מנהיג, חבר, חונך, מנחה, שומר, יועץ, תומך, מוטיבציה, הדרכה, ארגון, תכנון, העברת הידע, הערכת יכולת. יחסים עם ההורים.
עיוני		2	דרכים ואמצעים לחיפוש מקורות מידע מקצועיים בענף הספורט הנלמד יש להדגיש את חשיבות ההתפתחות המקצועית של המאמן לאורך השנים
כיתה		1	חוקה + שיפוט
עיוני	7	3	לינק - CHAPTER 1: THE ROLE OF THE CHILDREN'S COACH שילוב היבטים חינוכיים מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי
עיוני			

2. ניהול קבוצת כדורסל (8 ש')

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

3. מתודיקה והדרכה (8 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
עיוני מומלץ עבודה בסדנאות מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי	8	3	פדגוגיה ומתודיקה בספורט: <ul style="list-style-type: none"> שליטה בטכניקות/מיומנויות הוראה/הדרכה. תכנון וכתיבת מערך אימון. ארגון פעילות באימון.
כיתה/אולם		2	תיקון טעויות
כיתה/אולם		3	משוב קבוצתי מהתנסות חניכים בהדרכה

4. פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל (9 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
אולם	9	1	פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון
אולם		1	אקטיביזציה לאימון
מעשי		3 עיוני 4 מעשי	אמצעים ודרכים לשיפור יכולת גופנית ספציפית לענף - <ul style="list-style-type: none"> חשיבות היכולת הגופנית מרכיבי היכולת הגופנית, הקואורדינטיבית והתנועתית: <ol style="list-style-type: none"> חימום אימון הסבלת אימון הכוח אימון המהירות אימון הקואורדינציה

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
המסוים, לדון בהם, להתייחס לניתוחי תנועה שונים (motion analysis) להציג את הנתונים			1. אימון הגמישות • שיטות ואמצעי אימון
אולם		העשרה	התנגדות

5. היבטים באימון ילדים (8 ש')

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

6. יסודות התקפה בכדורסל (21 ש')

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד	
אולם	3	1	עמידת מוצא	יסודות התקפה 1
אולם		1	יסודות משחק בהתקפה לפני כדור	
אולם		1	הטעיות לפני כדור	
אולם	5	2	כדור (כולל שליטה)	יסודות התקפה 2
אולם		2	שינוי כיוון	
אולם		1	הטעיות בכדור	
אולם / כיתה	10	4	קליעה (סט שוט, קליעת ילדים, ניתור)	יסודות התקפה 3
אולם		3	כניסות לסל וסיומות	

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד	
אולם		3	מסירות	
אולם	3	2	משחק ללא כדור	יסודות התקפה 4
אולם		1	שחקן פנים (מסירה ותנועה)	

7. יסודות הגנה (9 ש')

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

8. עקרונות המשחק הקבוצתי בהגנה (5 ש')

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

9. עקרונות המשחק הקבוצתי בהתקפה (6 ש')

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

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

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

נושא הלימוד	מה מצופה שהמדריך ידע	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
מבוא: היסטוריה של הענף ורקע כללי, מי רשאי להשתתף, סוגי ליקויים, דרגות ליקויים קלסיפיקציה, חוקה ושיפוט	המדריך יכיר את ההיסטוריה של הענף, סוגי נכויות, קלסיפיקציה. חוקה	1	6	כיתה
הכרות עם כיסא הגלגלים –תנועה ושליטה	המדריך יכיר את הכיסא הייחודי לכדורסל בכיסאות גלגלים: מידות והתאמות	1		כיתה/אולם
התנסות במיומנות בסיס: מסיחות, כדור, ריבאונד, קליעה ממצב ניח, קליעה בתנועה, pick & Roll	המדריך ילמד שליטה בסיסית בכל המיומנויות הבסיסיות של המשחק	2		אולם
דוגמה לבניית מערך אימון	המדריך ידע לבנות בניית מערך אימון בסיסי	1		כיתה/אולם
סיפור של שחקן הכדורסל בכיסאות גלגלים	היכרות עם שחקנים פראלימפיים לצורך השראה	1		מפגש עם שחקן פראלימפי

11. היבטים בפיזיולוגיה, מניעה וטיפול בפציעות 8 שעות

הנושא הנלמד	מספר שעות	סה"כ שעות	אולם/כיתה/משולב
פיזיולוגיה מעשית ניתוח ספציפי של הענפים השונים: א. הדומיננטיות של כל מסלול בהתאם לאופי הפעילות המתבצעת בענף מסוים.	2 עיוני 3 מעשי	8	מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד
			ב. עצימות ומשך הפעולה תוך התאמת שיטות ודרכי אימון – התייחסות לצפיפות, תדירות, משך, נפח ועצימות. שיפור תפקודם של מסלולי אספקת אנרגיה הדומיננטיים בייצור אנרגיה בפעולות השונות של הענף. בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות
עיוני מומלץ מרצה מומחה בתחום הנלמד מענף הספורט הרלוונטי		3	פציעות ספורט ידע כללי כאשר ספורטאי מתלונן על כאבים או על פציעה: א. זיהוי פציעות ספורט שכיחות בענף. ב. זיהוי סיכונים/רגישות. ג. הפנייה נכונה לאבחון. ד. תרגול מניעה, המסייעת להפחתת פציעות ספורט אפשריות (חשיבות תכנית למניעת פציעות). בנושא זה יתייחסו להבדלים בין בנים ובנות

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

אולם/כיתה/משולב	סה"כ שעות	מספר שעות	הנושא הנלמד	
אולם	12	4	התנסות בהעברת תרגילי אימון ומשחקונים על חניכי הקורס	אימון המדריך בתוך הקורס
אולם		4	התנסות בעמידה מול קבוצה והעברה שיחה קבוצתית	
אולם		4	התנסות בהעברת שיחת משוב בין מאמן לשחקן (5 דק' לחניך)	

שטח	8	4	התנסות בהעברת אימון בבית ספר לכדורסל	אימון המדריך בשטח
שטח		4	התנסות בהעברת אימון בקבוצת קט סל	

13. 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

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

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

- לינק 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 חן (2004) step by step. נתניה: וינגיט.
7. וגמן, א' (2005) - פרקים לימודים בכדורסל. המחבר.
8. חן 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. Wooten, 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](#)

ב. 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
1			5 4 3 2 1	קליעת בסיס, Set Shot	חוקי המשחק, השתלבות במשחק הקבוצתי, מסיחות,	תקשורת בסיסית והנעה לפעולה, השתלבות	מוטיבציה, יכולת למידה, הסתגלות למסגרת		
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		

ג. 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 יכול: 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 ממחלקת נוער (דרגת מאמן) המאושרים לסטאז'. החניך יאשר את החונך שבחר מהרשימה ע"י המנהל המקצועי של הקורס (ראה סעיף 14 בתכנית) - **לינק 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 תתקיים במועד מאוחר יותר עד להשלמת החניכה/סטאז'.

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

ד. 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