

## תכנית להכשרת מאמנים בכדורסל

התכנית עדכנית לתאריך: 20.4.2022

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 הוכיחו אחד מהנ"ל:

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

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

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

### 4. מבחני גמר

בוגר הקורס ידרש לעמוד במבחני גמר ומטלות:

- א. מבחנים עיוניים בלימודי המדעים
- ב. מבחן עיוני בתורת הענף או עבודת גמר
- ג. כל חניך ידרש 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 וקיום** 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 כיצירתי, 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**

**א.1. תורת האימון (20 שעות)**

**א.1.א. מטרות התכנית**

**הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

1. תורת האימון ובנייה גופנית וביצוע אינטגרציה בין מדעי הספורט השונים לענף הספציפי
2. שלבי תכנון האימון והעמסה על-פי מטרות, החל בתכנון רב-שנתי ועד תכנון שבוע אימונים ותחרויות, תוך התבססות על עקרון התקופתיות (פריודיזציה) .
3. פיתוח מרכיבי היכולות הגופנית; אמצעים ושיטות כחלק מתהליך האימון.

**א.1.ב. מרצים:**

**מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:**

1. מרצה בתחום תורת האימון המאושר על-ידי מנהל הספורט להדרכה בקורסי מאמנים
2. מוסמך בקורס "התמחות בהוראת תורת האימון".
3. בעל תואר שני בחינוך גופני או במדעי הספורט או בפיזיולוגיה, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בעבודה עם קבוצות תחרותיות.

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

| מס' הנושא | מס' שעות (עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----------|-----------------------|---|
| 1         | 2                     | <p>עיוני</p> <p>בנייה נכונה של עומסים, תוך שימת דגש על עומס יסף, פיצוי יסף, הסתגלות (נושאים הקשורים ישירות לנושא אפקט האימון ובנייה של תכניות אימונים רב-שנתיות, שנתיות, שבועיות ויומיות)</p> |
| 2         | 2                     | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>משמעות המעטפת המדעית-מקצועית לצד המאמן ושיתוף פעולה ביניהם</li> <li>מומלץ להוסיף דוגמאות אותנטיות מענפי ספורט שונים</li> </ul>            |
| 3         | 9                     | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגים של אפקט אימון: אפקט אימון אקוטי, מיידי, מצטבר, מושהה, קבוע</li> </ul>   |

| מס' | הנושא   | מס' שעות<br>(עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|---|--------------------------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• חלוקה תקופתית - מהמיקרו למאקרו; מחזורים ותקופות תכנון</li> <li>• שלבים ספציפיים בעונה (שבוע אימונים, זמנים לפני ואחרי תחרויות ויעדים בכל שלב (כלליים וספציפיים ליכולות הספורטאי ולצרכיו)</li> <li>• תכניות אימונים "חודיות"</li> </ul> |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תקופות ושלב אימון על-פי גיל: אימון מתחילים, שלב אימון היסודות, אימון התמחות, אימון הישג</li> <li>• המחזורים השונים: מיקרוסייקל, מזוסייקל, מאקרוסייקל. דוגמאות לכל מחזור ומאפייניו</li> <li>• מומלץ: דוגמאות מענפים אישיים וקבוצתיים</li> </ul> |
| 4   | <p><b>תהליכי העמסה, התאוששות והסתגלות ביולוגית:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכנון עומסים בתכניות שנתיות, תקופתיות ושבועיות</li> <li>• תכנון עומסים לקראת משימות תחרותיות</li> <li>• עומס יתר</li> <li>• תהליכי התאוששות ובנייה מחדש</li> </ul>             | 3                        | עיוני   |

| מס' | הנושא  | מס' שעות<br>(עיוני/מעשי) | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|--|--------------------------|--|
| 5   | <b>ניתוח וויסות של תהליך אימונים ותחרויות/משחקים:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח וויסות פשוטים של תהליכי אימונים ותחרויות/משחקים</li> <li>• מעקב ובקרה באימונים ובתחרויות/משחקים</li> <li>• מבדקים רפואיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</li> <li>• סיכום וניתוח מבדקים ופעולות מעקב ובקרה</li> </ul> | 3                        | עיוני <ul style="list-style-type: none"> <li>• הצגת מבדקי שדה ומבדקי מעבדה לניטור ולשיפור ביצועים ספורטיביים</li> <li>• הצגת בדיקות רפואיות שונות בהקשר של ספורט (בדיקות דם, קצב לב, מעקבי שינה ועוד)</li> </ul> |
|     | <b>מבחן מסכם</b>   | 1                        | עיוני  |
|     | <b>סה"כ שעות לימוד</b>   | <b>20</b>                |  |

**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**

**הקניית ידע, הבנה ויישום לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

- א. מבנה גוף האדם ותפקודו הביומכני, המשפיע על ביצוע פעולות ספציפיות על-פי ענף הספורט; הדרישות הפיזיולוגיות ויישומן בתהליך האימון הספציפי לענף
- ב. גורמים המשפיעים על תהליך האימון ועל ביצועים ספורטיביים
- ג. פציעות ספורט האופייניות לענף הספציפי: מניעה, זיהוי הפצעה, טיפול, שיקום ותרגול
- ד. עקרונות בסיסיים של אורח חיים בריא, תזונה, תוספים וסמים בספורט.

**א.2.ב. מרצים:**

**מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:**

- א. מרצה בתחום הפיזיולוגיה ו/או האנטומיה, המאושר על-ידי מינהל הספורט להדרכה בקורס מאמנים ומדריכים
- ב. בעל תואר אקדמי בפיזיולוגיה ו/או בקינזיולוגיה ו/או בפיזיותרפיה
- ג. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים, בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים הנטלים חלק בתחרויות
- ד. חפא ספורט
- ה. חפא בעל ניסיון מוכח של שלוש שנים לפחות בליווי ספורטאים תחרותיים.

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

| מס' | נושאי הלימוד   | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|--|----------|---|
| 1   | <p><b>אנטומיה וביומכניקה – כללי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מבנה ותפקוד: עצמות, מפרקים, שרירים, לב וריאות - חזרה כללית</li> <li>הבנת מישורי תנועה (תנועות במישורים השונים וצירים שבהם מבוצעת תנועה)</li> <li>נקודות אחז ותחל (Origion &amp; insertion) של שרירים עיקריים האחראים ליצירת התנועה ולימוד התנועה עצמה</li> <li>כיצד נוצרת תנועה וגורמים המשפיעים על אופייה (הקשר בין המערכת העצבית ומערכת שריר-שלד, מומנט, זרוע המומנט, כוח, מומנט ההתמדה)</li> <li>פעולות בליסטיות (כגון זריקה, הדיפה, בעיטה, חבטה) ושרשראות קינמטיות (שימור האנרגיה והעברתה לאיברים השונים)</li> </ul> | 4        | <p>עיוני</p> <p>קשר בין החומר הנלמד בסעיף זה ובין ענפי ספורט המיוצגים בקורס</p>   |
| 2   | <p><b>פיזיולוגיה יישומית בענף הספורט - מרכיבי כושר גופני ספציפי לענף:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>יכולת איחובית: יכולת הגוף להתמיד במאמצים תת-מרביים לאורך זמן. הערכה של:</li> </ul>  | 6        | <p>3 עיוני, 3 מעשי</p> <p>הדגשת הקשר בין החומר הנלמד בסעיף זה לבין ענפי הספורט המיוצגים בקורסים ובהתאם לפרופיל הפיזיולוגי של הענף</p> |

| מס' | נושאי הלימוד  | מס' שעות | דגשים בנושאי הלימוד                                      |
|-----|---|----------|--|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- צריכת חמצן מרבית: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>- סף חומצת חלב: השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>• <u>יכולת אנאירובית</u>: יכולת הגוף לבצע מאמצים קצרים בדרגות מאמץ גבוהות ואף מרביות - השוואה בין מבדקי מעבדה למבדקי שדה</li> <li>• <u>מהירות</u></li> <li>• <u>כוח</u>:</li> <li>- דגש על ספציפיות בענף</li> <li>- התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul> |          |  |
| 3   | <b>אקלים וגובה</b> : תנאים סביבתיים והשפעתם על האימון והתחרות: מזג אוויר (תנאי קיצון), תנאי גובה (גובה מעל/מתחת פני הים). רמת האקלום של הספורטאי.   | 2        | עיוני<br>הדגשה של ענפי הסבולת, בעיקר ענפי החוץ (Outdoor) |
| 4   | <b>תזונה, תוספים וסמים בספורט</b> :   | 4        | עיוני  |

| מס'      | נושאי הלימוד   | מס' שעות       | דגשים בנושאי הלימוד  |
|----------|--|----------------|--|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• עקרונות של תזונה נכונה לשמירה על בריאות מיטבית ולשיפור הישגים (Food First Approach): התאמת תפריט לספורטאים בהתאם למצבים משתנים ולעיתוי אימונים (סדר יום עמוס, סוג האימון, עצימותו, יום אימון ותחרות, מגדר)</li> </ul> |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• התייחסות לספורטאים בוגרים</li> <li>• היבטים תחרותיים</li> <li>• התייחסות תזונתית והמלצות מעשיות בהתאם לענפי ספורט בעלי צרכים דומים</li> <li>• מרצים מומחים בתחומים אלה</li> </ul>   |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>משק הנוזלים</b>: חשיבותו והנחיות להידרציה מיטבית</li> </ul>  |                |  |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>מאזן האנרגיה</b>: מרכיבי ההוצאה האנרגטית היומית, שמירה על משקל תקין, עלייה/ירידה במשקל, חשיבות שמירה על זמינות אנרגטית (RED'S)</li> </ul>  |                |  |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>תוספים</b>: הבחנה בין תוספים משלימי תזונה לבין תוספים ארגוניים; עקרונות של בדיקת ניקיון תוספים מחומרים אסורים בספורט</li> </ul>  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• שימוש בתוספים בהתאם לדרישות הענף ולתכנית האימונים השנתית</li> <li>• מניעת סימום בספורט: אבחנה בין תוספים מותרים לבין סמים משפרי ביצוע</li> <li>• רשימת תוספים האסורים לשימוש בספורט</li> </ul> <p><a href="http://www.inado.org.il">http://www.inado.org.il</a></p> |
| <b>5</b> | <b>מבחן מסכם</b>   | <b>1</b>       |  |
|          | <b>סה"כ</b>  | <b>17 שעות</b> |  |

**מקורות לימוד מומלצים:**

6. "פעילות גופנית לילדים בבריאות ובחולי" (2008) פחפ' אלון אליקים, ד"ר דן נמט
7. "אנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם" (2019) אריאלה זוסמן
8. "אורתופדיה" ד"ר ערן תמיר (2011)
9. "גוף האדם – אנטומיה, פיסיולוגיה ופתלוגיה" ד"ר ערן תמיר (2010)
10. "האנטומיה של התנועה" (2019) אלפונס טרשל
11. "כושר גופני, רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני" (2005) – מקל.
12. "הפיזיולוגיה של המאמץ – היבטים תיאורטיים ויישומיים בתחומי הכושר הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות" (2003) – ניס, שחר, ענבר.
13. "פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ" (2004) – שגיב מ.
14. "כושר וגוף" (2003) – ד"ר מיכה קניץ.
15. "מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות" (2011) שחר ניס, ד"ר נעמה קונסטנטיני
16. "קינזיולוגיה - מקראה" (2008) משה שחר
17. "תזונה לספורטאים – המדריך השלם, לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים" (2010) אניטה בין
18. "תזונה פרי מחשבה – כרך א" (2014) אילנה
19. "עוצמות חדשות" (2006) ד"ר איתי זיו
20. Istvan Balyi , Richard Way , Colin Higgs.(2013)."Long-Term Athlete Development"  
Human Kinetics
21. Frank H. Netter MD. (2014) Atlas of Human Anatomy 6th Edition
22. Robert M. Malina , Claude Bouchard , Oded Bar-Or, (2004)"Growth, Maturation,  
and Physical Activity-2nd Edition". Human Kinetics
23. Clare E. Milner.. (2019)." FUNCTIONAL ANATOMY FOR SPORT AND  
EXERCISE : 2ND EDITIO" Routledge
24. Gary Liguori ,merican College of Sports Medicine (ACSM), (2021), ACSM's  
Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Wolters Kluwer Health
25. W. Larry Kenney , Jack H. Wilmore , David L. Costill.(2019)."Physiology of Sport  
and Exercise 7th Edition". Human Kinetics
26. Roger Bartlett (2014)."Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human  
Movement Patterns (English) 3rd".Routledge
27. Leslie Bonci.(2009)"Sport Nutrition for Coaches". Human Kinetics

28. Heather Mangieri .(2016)."Fueling Young Athletes". Human Kinetics
29. David R. Mottram (Editor), Neil Chester.(2015)."Drugs in Sport - 6th". Human Kinetics
30. Peter McGinnis.(2020) "Biomechanics of Sport and Exercise 4th Edition". Human Kinetics
31. Erin Ody , Maggie A. Norris.(2017)."Anatomy and Physiology For Dummies". For Dummies

**א.3. פסיכולוגיה של הספורט (15 שעות)**

**א.3.א. מטרות התכנית**

**הקניית ידע והבנה לחניכי הקורס בנושאים הבאים:**

1. ההשפעה השונה של גורמים פסיכולוגיים והיבטים התנהגותיים, קוגניטיביים וגופניים בגילים שונים על ביצועים בספורט ובפעילות גופנית
2. ההשפעה של המאמן על הספורטאי בהיבט הפסיכולוגי בתהליך האימון והתחרות
3. תקשורת בין-אישית בין המאמן לספורטאי
4. מוטיבציה, מסוגלות עצמית, מיצוי עצמי, הצבת מטרות ומתן כלים פרקטיים בנושאים הנ"ל לשימוש בשטח
5. ניהול רגשות ומצבי לחץ וחרדה בספורט והכרת כלים להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה בספורט
6. מורכבות הקשר בין המאמן להורי הספורטאים ומתן כלים מעשיים ליצירת תקשורת מיטבית ביניהם
7. היבטים פסיכולוגיים של פציעות ספורט ותפקיד המאמן בליווי הספורטאי הפצוע
8. מאפיינים ייחודיים של אימון ספורטאיות לעומת ספורטאים ומתן כלים לעבודה עם ספורטאיות
9. יצירת קוד אתי והקניית ערכים ספורטיביים, חינכיים וחברתיים באמצעות הספורט.
10. ולהקנות כלים לעבודה עם ספורטאיות.
11. להקנות ידע והבנה בנושא יצירת קוד אתי והקניית ערכים דרך הספורט.

**א.3.ב. מרצים:**

**מורשה ללמד את הנושאים לעיל מי שממלא את אחד מהתנאים הבאים לפחות:**

1. מרצה בתחום הפסיכולוגיה של הספורט בקורסים להכשרת מאמנים על-פי חוק הספורט
2. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה של הספורט
3. בעל תואר אקדמי בפסיכולוגיה וניסיון מוכח של שנתיים לפחות בעבודה עם ספורטאים תחרותיים.



**א.3.ג. תכנית לימודים פסיכולוגיה בספורט בקורס מאמנים:**

| מס' | נושאי הלימוד   | שעות | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|--|------|---|
| 1   | <p><b>חזרה על הנושאים בפסיכולוגיה של הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>סוגי ספורט והיבטים פסיכולוגיים בספורט תחרותי, הישגי ועממי; ספורט קבוצתי ואישי.</li> <li>גישות שונות בפסיכולוגיה של הספורט: אימון מנטאלי, גישה דינמית וקוגניטיבית-התנהגותית</li> </ul>                                  | 1    | עיוני   |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>פסיכולוגיה של בני נוער בהשוואה לילדים; פסיכולוגיה של מבוגרים ביחס לבני נוער.</li> <li>פסיכולוגיה של השחקן הצעיר לעומת הבוגר, כולל בעיות אישיות וחברתיות האופייניות לגילים שונים</li> </ul>  | 1    | <ul style="list-style-type: none"> <li>עיוני</li> <li>שלב התפתחות קוגניטיביים ורגשיים</li> <li>דגשים ספציפיים לכל גיל ולכל שלב התפתחותי.</li> </ul> |
| 2   | <p><b>מפגשים של המאמן עם הספורטאי לגבי היבטים פסיכולוגיים בספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מצבים פסיכולוגיים בספורט</li> <li>הקשר בין המאמן לספורטאי: מיומנויות פסיכולוגיות בסיסיות שסייעו למאמן להפוך את הקשר למשמעותי ובכך יקדמו את הספורטאי - אמפתיה, הכלה, שיקוף, הצבת גבולות</li> </ul> | 2    | <p>עיוני</p> <p>מצבי תסכול, לכידות קבוצתית, התמודדות עם כישלונות, חרדת ביצוע ועוד</p>   |

| מס' | נושאי הלימוד   | שעות | דגשים בנושאי הלימוד  |
|-----|--|------|--|
|     | <p><b>מוטיבציה, מיצוי עצמי, תחושת מסוגלות וביצועים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מוטיבציה פנימית וחיצונית</li> <li>דרכים לעורר ולשמר מוטיבציה, "ייחוס סיבה", פחד מכישלון, מהו מיצוי עצמי (מודעות, משוב, הצבת מטרת)</li> <li>כיצד מפתחים תחושת מסוגלות (עפ"י בנדורה)</li> <li>עקרונות של הצבת מטרת: תוצאות לעומת "מטרת מאמץ"; מטרת אישיות לעומת קבוצתיות, "העצמת ביצועים".</li> </ul> | 2    | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>עירור ושימור מוטיבציה: מטרת תהליך, פידבק נכון וכו'</li> <li>ייחוס סיבה: מקור שליטה: בשליטת/לא בשליטת; מקור הסיבתיות: חיצוני/פנימי; יציבות: יציב/לא יציב</li> <li>תחושת מסוגלות (בנדורה); ניסיון עבר מוצלח; למידה ממודל; עידוד ותמיכה רגשיים; עוררות רגשית ופיזיולוגית</li> <li>מטרות: מודל SMART, מטרת לטווחי זמן שונים</li> </ul> |
|     | <p><b>ניהול רגשות, עוררות, לחץ וחרדה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מה פירוש ניהול רגשות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בספורט</li> <li>לחץ וחרדה בספורט: היכרות עם מודלים של לחץ וחרדה</li> <li>כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בספורט ושיפור ניהול רגשות</li> </ul>   | 2    | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ניטור עצמי: מחשבותיו ותחושותיו הרגשיות של הספורטאי במהלך אימון/תחרות, וכיצד הן באות לידי ביטוי</li> <li>לאחר הניטור העצמי - תרגילים התנהגותיים וביצוע תרגילי חיזוק של מיומנויות מנטאליות</li> <li>מודלים של לחץ: מודל התגובה, גירויים, אינטראקציה; "מודל אפר"ת" (אירוע פרשנות רגש תגובה)</li> </ul>                                |

| מס' | נושאי הלימוד  | שעות | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|---|------|---|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>מודל ה-U הפוך בספורט</li> </ul>  |      | * מומלץ לעבוד במסגרת סדנה   |
| 3   | <p><b>תקשורת:</b></p> <p>המאמן מול ספורטאים, הורים, הנהלה, אמצעי התקשורת ועוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>דרכים להעברת מסרים</li> <li>תקשורת מאמן-ספורטאית</li> <li>יחסי גומלין עם מנהל מקצועי</li> <li>דרכי התמודדות מול ספורטאים "כוכבים"</li> <li>שיחות עם ספורטאים במצבים שונים באימון ובתחרות</li> </ul> | 2    | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>כיצד להעביר מסרים שיקדמו את הספורטאי</li> <li>מעורבות ושיתוף ההורים: תיאום ציפיות</li> </ul>  |
| 4   | <p><b>פציעות ספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>היבטים פסיכולוגיים בפציעות ספורט: סיבות הפציעה, תגובות רגשיות לאחריה, תהליך השיקום, חזרה לאימונים ולתחרויות לאחר השיקום</li> <li>בהיבט הפסיכולוגי: התופעה של אימון יתר כגורם לפציעה</li> </ul>   | 1    | <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הבנת ההקשר הפסיכולוגי בפציעת ספורט (באיזה מצב מנטאלי היה הספורטאי טרם הפציעה, וכיצד השפיע עליו מצב זה)</li> <li>תגובות אופייניות לפציעה (המודל של קובלר וחס - U, שלב "האבל") וחזרה לפעילות לאחר פציעה</li> <li>תפקיד המאמן בליווי הספורטאי במהלך הפציעה</li> <li>סיוע לספורטאי בהתמודדות עם פציעה</li> <li>תופעת אימון יתר</li> </ul> |

| מס' | נושאי הלימוד  | שעות         | דגשים בנושאי הלימוד   |
|-----|---|--------------|---|
| 5   | <b>אימון ספורטאיות:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מיתוסים ודעות קדומות</li> <li>• היסטוריה של ספורט הנשים</li> <li>• מאפיינים "חודיים" באימון ספורטאיות</li> <li>• יחסי מאמן-ספורטאית</li> </ul> | 2            | עיוני<br>ב. שיעור הנשים בתחרויות מרכזיות בעולם<br>ג. היסטוריה של תחרויות נשים בענפים הנחשבים לגבריים<br>ד. דימוי עצמי נשי ותחושת מסוגלות<br>ה. ההבדל בייחוס סיבה בין נשים לגברים<br>ו. נשים וגיל ההתבגרות (קונפליקט בזהות הנשית)<br>ז. תקשורת: ספורט נשים לעומת גברים |
| 6   | <b>קוד אתי, גזענות ואלימות בספורט:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הספורט כפורקן ליצרים, לאגרסיות</li> <li>• דרכים לקניית ערכים בספורט</li> </ul>  | 1            | עיוני<br>* המלצה: הזמנת מרצה אורח המומחה בתחום  |
| 7   | <b>מבחן מסכם</b>  | 1            |   |
|     | <b>סה"כ שעות לימוד</b>  | <b>15 ש'</b> |   |

**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. Rainer.M. (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

### 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 |
|                 | <b>5</b> | <b>סה"כ</b>                       |

### 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 וחסימות) |
| אולם            | 2        | מסירות תחת לחץ                             |
| אולם            | 1        | ריבאונד התקפה                              |
|                 | <b>8</b> | <b>סה"כ</b>                                |

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

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

### 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                   |
| עיוני           | 2    | עקרונות האיתור בענף הכדורסל:      |

| אולם/כיתה/משולב | שעות | הנושא הנלמד   |
|-----------------|------|---|
|                 |      | התמקדות בפרופיל האיתור בענף הכדורסל: כיצד ממיינים ספורטאים בענף הכדורסל, פרופיל אנתרופומטרי ופיזיולוגי, 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>עיובי</p> <p><a href="#">CHAPTER 2: WHAT IS A COACHING PHILOSOPHY AND WHY IT IS BENEFICIAL YOURS TO BE CLEAR ABOUT</a></p> <p><b>יש להתייחס ל:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>פיתוח פילוסופיית אימון - בירור עצמי - למה אני מאמן?</li> <li>מה פירוש להיות מאמן?</li> <li>אילו ערכים מנחים אותי?</li> <li>סוגי מאמנים - מאמן/מחנך/מנטור</li> <li>סגנונות הדרכה</li> <li>שיחות עם ספורטאים מצבים שונים</li> </ul> <p>* מומלץ לבצע במסגרת סדנאות</p> | 3         | <p><b>תפקיד המאמן:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>המאמן כמסייע לספורטאים להתפתח תוך ניצול מלוא הפוטנציאל שלהם</li> <li>פיתוח פילוסופיית אימון</li> <li>ניהול ספורטאי</li> </ul> |
| כיתה   | 1         | מעבר מנוער לבוגרים בכדורסל  |
| כיתה   | 2         | מאמן כמנהל  |
| כיתה   | 4         | למידת עמיתים והצפת אתגרים מהחניכים/שטח  |
|  | <b>10</b> | <b>סה"כ</b>   |

**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        | <b>הגדרת תפקידים בעבודת הצוות המקצועי-מדעי-<br/>רפואי עם המאמן בהתאם לענף הכדורסל</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• המעטפת: פירוט תפקידיהם של אנשי המקצוע ויחסי הגומלין ושיתופי הפעולה ביניהם</li> <li>• תפקידי המאמן בתוך המערך המקצועי בענף הכדורסל</li> </ul> |          |   |
|   | <b>7</b> | <b>סה"כ</b>   |

**9. סקאוטינג וטכנולוגיה (6 ש')**

| אולם/כיתה/משולב | שעות     | הנושא הנלמד              |
|-----------------|----------|--------------------------|
| כיתה            | 3        | שימוש בידא               |
| כיתה            | 2        | דו"ח סקאוט + ניתוח יריבה |
| כיתה            | 1        | סטטיסטיקה                |
|                 | <b>6</b> | <b>סה"כ</b>              |

**10. שיפוט וחוקה (6 ש')**

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

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

| אולם/כיתה/משולב  | שעות | הנושא הנלמד  |
|--|------|--|
| <p>7 עיוני, 7 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>עיוני:</b> ניתוח ענפי בהיבט הגופני: הצגת הפחפיל הפיזיולוגי של הספורטאית/ת בענף הכדורסל, נתונים מדעיים חשובים המאפיינים את שלב העילית בענף הספורט</li> <li>• <b>מעשי:</b> תרגילים תוך שימוש באמצעים שונים (רצוי לשלב הדגמה)</li> </ul>   | 14   | <p><b>בנייה גופנית של ספורטאים בוגרים בענף הכדורסל תוך התייחסות לגורמים הבאים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מרכיבי הכושר הספציפי/עיקרי המאפיינים את הענף הכדורסל.</li> <li>• אמצעים ושיטות לפיתוח יכולת גופנית לספורטאים בענף הספציפי. לדוגמה - פיתוח כוח: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ הנחיות כלליות תוך הדגשה של נושאי בטיחות</li> <li>✓ פעילות עם מוט אולימפי ומשקולות חופשיות</li> <li>✓ פעילות תוך שימוש באמצעים שונים</li> </ul> </li> <li>• תרגילים נבחרים</li> </ul> |
| <p>2 עיוני, 2 מעשי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שיטות שונות לניטור תהליך האימונים</li> <li>• הערכת התפתחות האימון ותוצאות התחרות</li> <li>• מעקב ובקרה, כולל איסוף נתונים אישיים, דיווח על אימונים ותחרויות, בדיקות של מרכיבי יכולת (גופנית וטכנית) בשדה, בדיקות רפואיות ובריאותיות (בנוסף לבדיקות עפ"י חוק הספורט), בדיקות מעבדה תוך שימוש באמצעים טכנולוגיים, צילומים וניתוחי וידאו</li> </ul> | 4    | <p><b>מעקב ובקרה בתהליך האימונים והתחרויות/משחקים בענף הכדורסל:</b></p> <p>א. מבדקי יכולת בשדה: ביפים, מהירות וזריזות (תוך שימוש באמצעים שונים), פלטת כוח, מבחן גמישות "Sit and Reach"</p> <p>ב. מבדקי יכולת במעבדה: צח"מ (VO2max), סח"ח, בדיקה איזוקינטית</p> <p>ג. אמצעי בקרה במהלך האימונים והתחרויות - GPS, סטטיסטיקה ועוד</p> <p>ד. מבדקים רפואיים ומדעיים לספורטאי הישג בשדה ובמעבדה</p>   |

| אולם/כיתה/משולב  | שעות      | הנושא הנלמד                          |
|--|-----------|--------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות בחירה בררנית של המבדקים, שימוש בסיכום התוצאות, ניתוח ומסקנות של תהליך האימונים</li> </ul> <p><b>הערה:</b> יש לפרט את המבדקים הרפואיים השונים: מטרתם, תזמונם, מאפייניהם והשימוש בהם</p> |           |                                      |
| אולם   | 4         | העשרה גופנית למאמנים (פילאטיס, יוגה) |
|  | <b>22</b> | <b>סה"כ</b>                          |

#### 12. חשיפת מאמנים לכדורסל בכיסאות גלגלים – 7 שעות

| הערות                  | מה מצופה שהמאמן ידע  | שעות הוראה | נושא הלימוד   |
|------------------------|--|------------|---|
| עיוני                  | המאמן יכיר את חוקת הכדורסל הכללי וההבדלים עם חוקת הכס"ג בפרט. היכרות ענפית בעבר ובהווה   | 1          | עדכוני חוקה, חזרה על דגשים עיקריים בנושאים כלליים לגבי היכרות עם הענף   |
| מעשי                   | המאמן ישלט בכל מיומנויות המשחק ברמה המאפשרת הדגמה  | 1          | חזרה על המיומנויות השונות (הנעת הכיסא ללא כדור, כדור, מסירות שונות, ריבאונד, קליעות שונות)  |
| מעשי                   | המאמן יתנסה וישלט בטקטיקה בכל הרמות. סוגי הגנות, תרגילי התקפה, חסימות ויתרון מספרי   | 2          | <b>טקטיקה מתקדמת</b><br>(סגנונות משחק, הבדלים טקטיים בין כדורסל "רגיל" וכיסאות גלגלים, סוגי הגנה, יצירת יתרון בהתקפה, חשיבות החסימות, סוגי pick & Roll) |
| מרצה אורח + שיעור מעשי | ניסיון בהעברת אימוני כושר לקבוצות ובדדים.<br><br>המאמן יכיר היבטים פיזיולוגיים ייחודיים לבעלי נכויות שונות (לדג' הבדלי דופק מרבי וצח"מ בקרב בעלי נפגעי חוט שדרה, פיזיים המבוצעים על ידי בעלי קטיעה ועוד) | 1          | כושר גופני והיבטים פיזיולוגיים ספציפיים לכדורסל בכיסאות גלגלים<br><br>שיפור כושר גופני  |

| הערות | מה מצופה שהמאמן ידע                                       | שעות הוראה | נושא הלימוד  |
|-------|---|------------|--|
| מעשי  | המאמן יתנסה בהעברת אימונים לרמות שונות (מתחילים ומתקדמים) | 2          | <b>מתודולוגיה:</b> לימוד ויישום של תרגילים בנושאי הלימוד השונים, תכנון והוצאה לפועל של מערכי אימון מתקדמים |

**13. תורת האימון ענפי – (6 ש')**

| אולם/כיתה/משולב  | שעות | הנושא הנלמד  |
|--|------|--|
| <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יישום נושאים זה <b>חייב</b> להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הנלמד</li> <li>• על רכז הקורס להציג תכניות רב-שנתיות, שנתיות, שבעיות ויומיות, הן ברמה הלאומית והן ברמה הבין-לאומית – אופטימלית ("Standard" "Gold") בשילוב מצבים שונים</li> </ul> <p>* ניתן לשלב סדנה</p> | 4    | <p><b>תכנון וחלוקה תקופתית (פריודיזציה) בענף הכדורסל</b></p>         |
| <p>עיוני</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• יישום נושאים אלה <b>חייב</b> להתבצע במסגרת התכנית הענפית, בהתאם לענף הכדורסל</li> <li>• תכנון ההיקף, העצימות ותדירות ההפסקות: עקרונות ודוגמאות של מצבים ריאליים</li> </ul>   |      | <p><b>תהליכי עומסים, התאוששות והסתגלות ביולוגית בענף הכדורסל</b></p> |
|  | 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 |

| אולם/כיתה/משולב | שעות | הנושא הנלמד  |
|-----------------|------|--|
| 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')

| אולם/כיתה/משולב   | שעות | הנושא הנלמד   |
|---|------|---|
| <p>3 עיוני, 3 מעשי<br/>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הכדורסל.<br/><u>הערה</u>: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</p> | 6    | <p><b>היבטים מדעיים יישומיים בענף הספורט:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניתוח תנועות תוך התאמת תרגילים ספציפיים לשיפור קבוצות השרירים השונות. מניעת פציעות אופייניות לענף הכדורסל.</li> <li>• הבנת התרומה של אימונים לשיפור כוח השרירים, המהווה בסיס למשתנים המאפיינים את הענף מבחינה תנועתית (זריזות, כוח מתפרץ, יכולת בלימה, מהירות מרבית, שיפור הניתור) (ספציפי לענף)</li> <li>• מומלץ שיעור מעשי. לדוגמה: ניתוח תנועה במעבדה לביומכניקה (או במקום שבו ישנם אמצעים טכנולוגיים אחרים).</li> </ul>  |
| <p>4 עיוני, 2 מעשי; השיעורים המעשיים כוללים הסבר ותרגול.<br/>* בתחום הנלמד - מומלץ מרצה מומחה בענף הכדורסל</p>                        | 6    | <p><b>פציעות ספורט: זיהוי, מניעה וחזרה לאימונים בענף הכדורסל:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הבנה וזיהוי סיכונים לפציעות ספורט אופייניות לענף הכדורסל – אקוטי וכרוני.</li> <li>• סיווג פציעות ספורט שכיחות בענף: אקוטיות (קרע ברצועה הצולבת, קרע במיניסקוס, שבר, פריקה מלאה, פריקת כתף וכו' - כתלות בענף), פציעות כרוניות (שברי מאמץ, דלקת בגיד אכילס - תלוי בענף).</li> <li>• הבנת שלבי הפעולה לאחר זיהוי פציעת ספורט: הכוונת הספורטאי לגורמים המאבחים והמטפלים (עקרונות כלליים, פרוטוקולים על תהליך השיקום עד חזרה הדרגתית של הספורטאי לאימונים ולתחרויות)</li> <li>• מנגנוני תנועה שכיחים המובילים לפציעות ספציפיות</li> </ul> |



|  |    |  |
|--|----|--|
|  |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגילים למניעת פציעות, פחפריוספציה (חשיבות אימוני כוח, שרירי ליבה) <u>הערה</u>: בנושא זה - התייחסות להבדלים בין בנים ובנות</li> </ul> |
|  | 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:

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

**מקורות לימוד מומלצים:**

1. דרייגור, ע. (2017) כזרסל – משחקונים ותנועות
2. ספר חוקת הכזרסל - (2014). איגוד הכזרסל. ועדכונים סלל 2015
3. מנחם, י. (2002) - כזרסל - כזרסל. החינוך הגופני והספורט (2) עמ' 22-23

באנגלית:

1. Practice Planning: By the Experts (USA Coaches Clinics) by Bob Murrey (Paperback - May 10, 1999)
2. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
3. Duke Basketball Championship Practices: by Krzyzewski Mike (Hardcover - Jan 1, 2008)
4. Coaching Basketball by Jerry Krause (Paperback - April 19, 2002)
5. Smith and Spear (1981) Basketball, Multiple offence and Defense
6. Bennet D. (1986) Pressure Defense: A System
7. Kresse. J. (2012) Attacking Zone Defense
8. Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
9. Basketball Skills & Drills - 3rd Edition by Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer (Paperback - Aug 29, 2007)
10. Instant Review Basketball Notebook, Vol. 1-9 by Bob Murrey (Paperback – 1991-2000)
11. Five-star Basketball Coaches' Playbook by Leigh Klein and Matt Maseiro (Paperback - Oct 2006)
12. Five-Star Basketball by Ed Schilling and Howard Garfinkel (Paperback - Jul 1993)
13. Basketball's Half-Court Offense by John Calipari (Paperback - Jan 11, 1996)
14. Duke's Motion Offense: Attacking Man and Zone Defenses by Mike Krzyzewski (Paperback - 1989)
15. Sos Pressure Defense: Sequential Ongoing Strategies (Macgregor Sports Education) by Bob Kloppenburg (Paperback - Jun 1989)
16. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
17. Winning Defense; a Guide for Players and Coaches (Spalding Sports Libray Edition) by Del Harris and Rick Majerus (Paperback - 1993)

18. Complete Conditioning for Basketball by National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Aug 2007)
19. Nba Power Conditioning (Basketball) by Lenny Wilkens and National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Sep 1997)
20. Alan g. Launder(2010) play practice
21. Wootten, Morgan' Human Kinetics coaching basketball successfully 2013
22. Knight and newell ( 2011) basketball
23. Wissel, Hal' Human Kinetics Champaign, basketball steps to success 2012
24. Basketball Skills& drills -3rd edition/ jerry krause' Meyer' (paperback – Aug. 29, 2007)
25. Varcil, M. (1996). NBA Basketball basics. Sterly NY.
26. Wooden R.J. (1996). Practical modern basketball. New York: Ronald Press Co.
27. Goldstein, S. (1994). The Basketball player's bible, golden Avara publishing.
28. Hutchison, J. (1989) Coaching Girl's Basketball successfully. Leisure press: Illinois.
29. Haan, R. (1985). Portfolio of basketball drills from college coaches. New York: parker.
30. Krause, J. (1984). Better basketball basics. New York: Leisure.
31. Y.M.C.A. of the U.S.A. (1984). Shooting dribbling coaches. Human Kinetics Publishers.
32. San Edmond Academy. (1983). Youth league basketball. Florida, North Palm Beach.
33. Carril P. (2004) The Smart take from the strong: The basketball Philosopyy
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](#)

## ג. 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. לסיים, האם יש משהו חשוב שנדע עליך שעשוי להשפיע עליך במהלך קורס המאמנים?

---

## ד. 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

**ה. 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: \_\_\_\_\_