



תוכנית להכשרת מדריכים בכדורסל

1. **מטרת התוכנית:**
הכשרת מדריכי כדורסל על פי חוק הספורט.
2. **תנאי קבלה לקורס:**
על פי תנאי הקבלה כפי שמופיעים בתנאים להכרה במוסד/בבית ספר להכשרת מדריכים.
3. **מבחני כניסה:**
המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי ומבחן מעשי.
4. **מבחני גמר:**
בוגר הקורס יידרש לעמוד במבחני גמר:
- מבחנים עיוניים (לימודי המדעים ובתורת הענף)
- מבחן מעשי (אימון המדריך).
ציון מעבר במבחן המעשי = 65 לפחות.
בוגר קורס שיעמוד בהצלחה במבחני הגמר יקבל תעודת מדריך.
התעודה תינתן רק לאחר שהחניך השלים קורס מגיש עזרה ראשונה (בהיקף של 28 שעות, כפי שאושרה על ידי משרד הבריאות ומשרד התרבות והספורט) ושהיא בתוקף נכון למועד מתן תעודת ההסמכה.
5. **תוכנית הלימודים כוללת 228 שעות כמפורט להלן:**

א.	מדעים / עיוני – 60 שעות .
ב.	מעשי – 140 שעות .
ג.	עזרה ראשונה – 28 שעות.

סה"כ : כ- 228 שעות .

הערות:

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

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

א'1 - אנטומיה (15 שעות)

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

מקורות לימוד מומלצים:

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

א'2 – פיזיולוגיה כללית ובמאמץ (15 שעות)

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

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

מקורות לימוד מומלצים:

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

א'3 – תורת האימון - מבוא (15 שעות)

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

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

מקורות לימוד מומלצים:

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

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

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

מקורות לימוד מומלצים:

1. יערון, מ. (2002). "פסיכולוגיה - מקראה לקורסי המדריכים". הוצאת ביה"ס למאמנים ע"ש נט הולמן, מכון וינגייט, נתניה. (חובה)
2. בר-אלי, מ. ויינגרטן, ג. (1993). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק א'. מכון וינגייט, נתניה.
3. בר-אלי, מ. ויינגרטן, ג. (1996). "הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית" – חלק ב'. מכון וינגייט, נתניה.
4. אוניברסיטה פתוחה. "מבוא לפסיכולוגיה". פרקים לקריאה ינתנו בהתאם לנושא הנלמד בכיתה.
5. שדה, ש. (1995). "פסיכולוגיה התפתחותית והכשרה לעבודת המאמן". הוצאת מכון וינגייט, נתניה.

ב. תוכנית לימודים ענפית/מעשית - 140 שעות

מס' מספר שעות	הנושא הנלמד	מספר שעות	הערות
1	<p>היבטים כללים באימון כדורסל</p> <ul style="list-style-type: none"> שיחת פתיחה, מטרות הקורס, חזון – "אישיות המאמן" = 2 שעות הגדרת מטרות לכל קבוצת גיל (בית ספר לכדורסל, קט סל, ילדים, נערים) = 2 שעות. תכנון אימון ותכנון תקופתי בהתאם למטרות = 2 שעות מבנה תהליך לימודי כדורסל = 2 שעות ניהול קבוצת כדורסל ובניית הרגלי עבודה = 2 שעות עקרונות עבודה עם הורים = 2 שעות עקרונות ההדרכה = 2 שעות התנסויות בהדרכה = 10 שעות סדנת התמודדויות עם בעיות משמעת = 2 שעות סימנים מוסכמים בספרות מקצועית = 2 שעות מקורות לימוד כדורסל = 2 שעות 	30	כיתה + מעשי
2	<p>פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון</p> <ul style="list-style-type: none"> תרגילי אימון למהירות תגובה ויציאה מהמקום = 1 שעה תרגילי אימון לראיית מרחב ומסירות = 1 שעה תרגילי אימון לאגרסיביות, כוח וריבאונד, משחקי 1X1 = 1 שעה משחקים קבוצתיים (מגוון וריאציות ל"תופסת") = 1 שעה 	4	מעשי
3	<p>עקרונות עבודה בבית ספר לכדורסל</p> <ul style="list-style-type: none"> היבטים תיאורטיים ועקרונות אימון בגילאים צעירים = 4 שעות מגוון משחקים לגילאי 6-9 = 8 שעות 	12	כיתה + מעשי
4	<p>אקטיבציה לאימון</p> <ul style="list-style-type: none"> עמדת מוצא, בלימה, VCUT, PIVOTING = 2 שעות דלגית-מגוון תרגילים-1 שעה מתיחות-מגוון תרגילים-1 שעה 	4	מעשי
5	<p>יסודות התקפה</p> <ul style="list-style-type: none"> עמדת שלושת המצבים ואחיזת כדור = 2 שעות הטעויות קליעה, חדירה, מסירה = 2 שעות 	46	מעשי

		<ul style="list-style-type: none"> • יציאה מהמקום ("תלישה")=1 שעה • כדרור התקפי בהתקפה מתפרצת (ללא מגן)=1 שעה • כדרור הגנתי, BACK, DRIBBLE, התנהגות תחת לחץ מגן=2 שעות • HESITATION DRIBBLE וטיפול במגן בתנועה=2 שעות • שינויי כוון: CROSS OVER; סבסוב; בין הרגליים; אחרי הגב; כדרור בודירוגה=4 שעות • הטעיות: קליעה בכדרור; כתף=2 שעות • מגוון תרגילי שליטה בכדור=2 שעות • צעד וחצי במגוון זוויות=2 שעות • כניסה בשתי רגליים=1 שעה • חצי צעד וחצי=1 שעה • מסירה צידית והתנהגות תחת לחץ=2 שעות • מסירות ללא מגן-חזה; מעל לראש; רצפה; "בייבול"=2 שעות • מגוון משחקי מסירות=2 שעות • SET SHOT=2 שעות • JUMP SHOT=2 שעות • קליעה בגיל צעיר=2 שעות • תיקון טעויות בקליעה=2 שעות • חיתוך לסל FRONT CUT ו- BACK CUT=2 שעות • תפישת עמדה; אחיזת כדור עם גב לסל; ב-JUMP; POWER DRIBBLE • HOOK; הטעיית קליעה בצבע=2 שעות • מגוון תנועות גב לסל=2 שעות • מסירות לשחקן פנים ומשחק פנים החוצה=2 שעות 	
מעשי	2	<p style="text-align: center;">ריבאונד</p> <ul style="list-style-type: none"> • סגירה לריבאונד במצבים שונים=1 שעה • עקרונות ונקודות מפתח לריבאונד התקפה=1 שעה 	6
מעשי	8	<p style="text-align: center;">יסודות הגנה</p> <ul style="list-style-type: none"> • עמדת מוצא בהגנה על הכדור=2 שעות • צעד ראשון בהגנה; צעדי הגנה; צעדי ריצה; סגירה לשחקן חוץ; סחיטת עבירת תוקף=2 שעות • DENY; עמדת עזרה=2 שעות • עמדת מוצא ועקרונות הגנה על שחקן פנים=2 שעות 	7

מעשי	16	<p>עקרונות משחק קבוצתי בהתקפה</p> <ul style="list-style-type: none"> קריאת מצבים: $4 = 4 \times 3$; 3×2; 2×1 שעות 4 תרגילי יתרון מספרי ואינטואיציה=2 שעות FLOOR; SPACING; קווי מסירה; BALANCE; בחירת זריקות; קריאת מצבים; מרכיבי ההתקפה=1 שעה התקפה מתפרצת; התקפה מוקדמת; התקפה מסודרת; התקפה מאוחרת=1 שעה עקרונות משחק החדירות וקריאת מצבים=4 שעות תרגילי אימון למשחק חדירות=2 שעות וריאציות של תן ולך בחמישה שחקנים=1 שעה תן ולך בארבעה שחקנים=1 שעה 	8
כיתה + מעשי	8	<p>פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל</p> <ul style="list-style-type: none"> דגשים לכל קבוצת גיל=2 שעות מגוון תרגילי יכולת גופנית למאמן לפי גילאים=2 שעות דגשים לאימון התנגדות=2 שעות מגוון תרגילי אימון התנגדות לשחקני כדורסל=2 שעות 	9
כיתה + מעשי	10	<p>מבחנים</p> <ul style="list-style-type: none"> יסודות המשחק=1 שעה יסודות משחק קבוצתיים=1 שעה שרטוט משחק חדירות ומשחק חיתוכים בניית תכנית עבודה לקבוצה אימון מדריך=8 שעות 	10
	140	סה"כ שעות	

ציונים :

הקורס יחולק ל- 4 קטגוריות, ולכל קטגוריה יינתן ציון נפרד:

מס'	שם הנושא	נושא	היקף שעות	אופן הערכה
1	היבטים כלליים באימון כדורסל עד גיל 16	<ul style="list-style-type: none"> היבטים כלליים באימון כדורסל (לא כולל מתודיקה והדרכה) פיתוח אינטואיציה ותגובות באמצעות משחקים ותרגילי אימון עקרונות עבודה בבית ספר לכדורסל אקטיבציה לאימון פיתוח יכולת גופנית ספציפית לכדורסל 	44	100% מבחן עיוני

80% מבחן עיוני 20% שליטה במיומנויות	56	<ul style="list-style-type: none"> • יסודות התקפה • יסודות הגנה • ריבאונד 	יסודות המשחק	2
80% מבחן עיוני 20% הגשת עבודה	16	עקרונות משחק קבוצתי בהתקפה	עקרונות המשחק הקבוצתי	3
40% הגשת עבודה 60% תצפית באימון	14	מתודיקה	מתודיקה	4

מקורות לימוד מומלצים:

1. Practice Planning: By the Experts (USA Coaches Clinics) by Bob Murrey (Paperback - May 10, 1999)
2. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
3. Duke Basketball Championship Practices: by Krzyzewski Mike (Hardcover - Jan 1, 2008)
4. Coaching Basketball by Jerry Krause (Paperback - April 19, 2002)
5. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
6. Basketball Skills & Drills - 3rd Edition by Jerry Krause, Don Meyer, and Jerry Meyer (Paperback - Aug 29, 2007)
7. Instant Review Basketball Notebook, Vol. 1-9 by Bob Murrey (Paperback – 1991-2000)
8. Five-star Basketball Coaches' Playbook by Leigh Klein and Matt Maseiro (Paperback - Oct 2006)
9. Five-Star Basketball by Ed Schilling and Howard Garfinkel (Paperback - Jul 1993)
10. Basketball's Half-Court Offense by John Calipari (Paperback - Jan 11, 1996)
11. Duke's Motion Offense: Attacking Man and Zone Defenses by Mike Krzyzewski (Paperback - 1989)
12. Sos Pressure Defense: Sequential Ongoing Strategies (Macgregor Sports Education) by Bob Kloppenburg (Paperback - Jun 1989)

13. NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, and Teaching Points by National Basketball Coaches Association and Giorgio Gandolfi (Paperback - Sep 9, 2008)
14. Winning Defense; a Guide for Players and Coaches (Spalding Sports Libray Edition) by Del Harris and Rick Majerus (Paperback - 1993)
15. Complete Conditioning for Basketball by National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Aug 2007)
16. Nba Power Conditioning (Basketball) by Lenny Wilkens and National Basketball Conditioning Coaches Association (Paperback - Sep 1997)

ג. קורס עזרה ראשונה - 28 שעות

להלן תוכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות.

התוכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך.

** מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 ש' מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס) מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים, בעת תחרויות גדולות בהם מס' המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 ש', שימוש ותפעול על מכשיר ההחייאה. אין בתוכנית זו וההוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

מטרת הקורס

רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר, החניך יהיה מסוגל להגיש ע"ר, לבצע סעד חיים בסיסי וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי. עמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

משך הקורס

28 שעות – 3-4 ימים.

קהל היעד

מאמני ומדריכי ספורט

קריטריונים לקבלה לקורס

1. הקורס מיועד למועמדים העונים לדרישות קבלה בקורסים להכשרת מאמנים ומדריכים
2. חומר לימוד בקורס: ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.

תוכנית הקורס

הנושא	תיאור נושאי משנה עיקריים	סה"כ שעות	אמצעי עזר נדרשים
קליטה	קליטה רישום ושיחת פתיחה	0.5 ש'	טפסי רישום

החייאה	מצבים הדורשים החייאה לחולה משולש החיים, סכמת הישרדות	1.5 שעה	דגם ריאה, דגם לב
החייאת תרגול	תרגול החייאה – מבוגר בודד	1.5 שעה	בובות תרגול
החייאת זוגות	תרגול החייאה בזוגות, תינוק וילד, הוצאת גוף זר	1 שעה	דגם ראש, בובות תרגול
החייאה עם מכשיר	תרגול עם מכשירים	1 שעה	אמבו סקשן, חמצן
חמצן סרט	הכרת בלון חמצן+מינונים ותרגול	1 שעה	בלון חמצן, סרט+וידאו
חוסר הכרה	מצבי חוסר הכרה עם נשימה, הכרת מחלות	1.5 שעה	
מחזור הדם	אנטומיה של מחזור הדם	1.5 שעה	מפה אנטומית, סרט
מערכת הנשימה	אנטומיה של מחזור הנשימה	1 שעה	מפה אנטומית, סרט
התקפי לב	אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה L.P 250	1.5 שעה	דגם לב
הלם לסוגיו	הכרת מצב הלם, כולל סוגים	1 שעה	
עצירת שטפי דם	הדגמה ותרגול מעשי	1.5 שעה	חומרי חבישה שקיות קירור, אברים
מדידת לחץ דם	מדידת לחץ דם עיוני+מעשי מדידת דופק+נשימה	1 שעה	מדי לחץ דם
מערכת העצבים	אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש, חבלות+תרגול	1- שעה	מפה אנטומית
פגיעות חזה	אנטומיה של בית החזה כולל פגיעות חזה פתוחות, סגורות	1.5 שעה	מפה אנטומית
פגיעות בטן	אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן טיפול בפגיעות בטן	1.5 שעה	מפה אנטומית, דגם איברים פנימיים חומרי חבישה
פצעים וכוויות	מבנה העור, עקרונות חבישה	1.5 שעה	חומרי חבישה, שקיות קירור, סרט
מערכת התנועה	אנטומיה של מערכת התנועה הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים	2 שעה	מפה אנטומית, שלד חומרי חבישה
פגיעות מעיכה והדף	פגיעות מעיכה והדף כולל סד תומס	0.5 שעה	סד תומס
לוחות גב	חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב, כולל צווארון פילדלפיה, כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים	1 שעה	לוחות גב, קסדה
פגיעות מבע"ח	הכשות נחש, כלבת, עקיצות עקרב	0.5 שעה	
קבלת מידע	תחקור חולה וקבלת מידה מחולה/נפגע	0.5 שעה	
חזרות בע"ר	חזרות בע"ר כולל סימולציה	1.5 שעה	חומרי חבישה,
מבחנים מסכמים	מבחנים עיונים ומעשיים	2 שעה	טופסי בחינה, מכשור החייאה, חומרי חבישה וקיבועים
סה"כ שעות 28 שעות			