



יעילות האימון והערכת מאמן

יעילות האימון והערכת אימון



יעילות האימון.

נקודות לבדיקה.

מדדים לבדיקת ויעילות האימון.

הערכת מאמן.





יעילות האימון

**משך זמן האימון

** כמה פעמיים בשבוע מתאמנת הקבוצה.

** זמן ההסבר- הפסקות מים- תיקוני טעויות.

** זמן הפעילות האקטיבית של השחקנים באימון.





יעילות האימון זמני פעילות-הסבר

יחס זמן ההסבר (האימון עומד) ליחס זמן הפעילות של השחקנים.

גיל השחקנים (יכולת ריכוז וקשב) משפיע מאד על זמן ההסבר וזמן פעילות אקטיבית.

זמן הביצוע לאחר זמן ההסבר (כמות הביצועים לפי זמן או ספירת סלים)

נקודות לבדיקה



אחוז הזמן באימון של
מלל) הסבר - תיקון
(טעויות)



אחוז הזמן של
הפעילות הגופנית.



מדידת דופק באימון .



שימוש במכשור
מתקדם (רצועות
גוף- גי.פי אס)



מדדים להצלחת האימון

עמידה בתכנון האימון.

ריכוז גבוה לאורך האימון.

שמירה על אנרגיות פיזיות במהלך כול האימון.

שיפור מאימון לאימון.

תוצאות במשחקי הליגה.



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

נקודות מפתח לייעול האימון והצלחת האימון

חימום וביצוע נושאים טכניים לפני תחילת זמן האימון (שליטה בכדור, טכניקת קליעה, תרגילי אתלטיקה)

ניהול נכון של קצבי האימון.

גיוון נכון של נושאי האימון (יחס נכון לפי גיל השחקנים בין הגנה להתקפה).

לגרום לשחקנים להיות רעבים בזמן האימון ולחכות לאימון הבא.



הערכת מאמן על ידי המנהל המקצועי



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

3-4 שיחות משוב במהלך השנה (לפני תחילת האימונים, בין הסיבובים, סיום העונה)

מעקב אחרי התפתחות המאמן במהלך העונה.

הערכת המנהל המקצועי בהתנהלות מול השחקנים .

הערכת המנהל המקצועי להתפתחות המאמן מהצד הטקטי .

הערכת מאמן לקידום שחקנים ולהיצמדות למטרות מתחילת העונה.



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

הערכת אימון לתכנון וביצוע האימון על ידי המנהל המקצועי

- 1: הצמדות המאמן לתוכנית האימון
- 2: האם האימון היה מגוון?
- 3: כמה זמן הוקדש להסברים? כמה לחלק האקטיבי
- 4: האם חלקי האימון מוצו? לפני המעבר לחלק הבא של האימון



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

הערכת אימון של המנהל המקצועי יחס לשחקנים-תיקון טעויות-ירידה לפרטים

1: האם המאמן מקפיד על תיקון טעויות?

2: האם המאמן מעיר לכולם בצורה שווה? נותן יחס שווה לכולם?

3: האם המאמן יורד לפרטים הקטנים?

4: האם צורת הדיבור - טון הדיבור תואם את גיל השחקנים?

הערכת אימון על ידי המנהל המקצועי מקצועיות המאמן.



- 1: האם החומר המקצועי תואם את רמת הקבוצה?.....
- 2: האם הדגשים המקצועיים הם בשני צידי המגרש?.....
- 3: האם תרגילי החימום-הכנה תואמים את נושא המרכזי באימון?.....
- 4: האם המאמן מתרכז רק בקבוצתו? או גם בקבוצה היריבה?.....



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

הערכת מאמן מקצועית של המנהל המקצועי בזמן משחק

1: ניצול פסקי הזמן?

2: החלפות שחקנים? תזמון ההחלפות?

3: שינויים טקטיים (הגנה-התקפה) בהתאם לתוצאת המשחק?

4: תגובת מאמן כאשר קבוצתו במומנטום שלילי?

5: חמישיות על המגרש?



איגוד הכדורסל בישראל
ISRAEL BASKETBALL ASSOCIATION

חשיבות יעילות האימון והערכת מאמן על ידי המנהל המקצועי

- ** מקצועיות המאמן
- ** מעקב אחרי התפתחות המאמן.
- ** המעקב אחר המאמן מחייב את המאמן להתפתחות ומקצועיות..
- ** מישוב ומעקב על המאמנים הופך את המנהליים המקצועיים לטובים יותר.
- ** הצלחת המועדון תלויה רבות בממשק העבודה של מאמנים ומנהליים מקצועיים.