



МАКЕДОНСКА КОШАРКАРСКА ФЕДЕРАЦИЈА

**ПРОГРАМА
ЗА КОНТИНУИРАНО СТРУЧНО
УСОВРШУВАЊЕ НА
КОШАРКАРСКИТЕ ТРЕНЕРИТЕ ЗА
СИТЕ НИВОА НА НАТПРЕВАРИ
ВО РМ**

Скопје, 26.10.2015

Содржина

1. ТРАЕЊЕ НА КУРСЕВИТЕ, ШКОЛИТЕ, НАЧИН НА ДОБИВАЊЕ ДИПЛОМИ И ЗАВЕРКА НА ЛИЦЕНЦИТЕ
2. ПЛАН И ПРОГРАМА ЗА КУРС ЗА ТРЕНЕР “Ц” – ЛИЦЕНЦА
3. ПЛАН И ПРОГРАМА ЗА КУРСОТ ЗА ТРЕНЕР “Б” – ЛИЦЕНЦА
4. ПЛАН И ПРОГРАМА НА ШКОЛАТА ЗА “А” ТРЕНЕРИ
5. ПЛАН И ПРОГРАМА НА СЕМИНАР ЗА ТРЕНЕРИ МИНИ-БАСКЕТ
6. ПЛАН И ПРОГРАМА НА СЕМИНАРОТ ЗА КОНДИЦИОНИ ТРЕНЕРИ

**ТРАЕЊЕ НА КУРСЕВИТЕ, ШКОЛИТЕ, НАЧИН НА ДОБИВАЊЕ ДИПЛОМИ
И ЗАВЕРКА НА ЛИЦЕНЦИТЕ**

КАТЕГОРИЈА	Ц	Б	А
ВКУПНО ЧАСОВИ	122 + 8 = 130	140 + 8 = 148	100+100+50+8= 258
ТЕОРЕТСКА НАСТАВА	50 ЧАСА	60 ЧАСА	100 ЧАСА
ПРАКТИЧНА НАСТАВА	72 ЧАСА	80 ЧАСА	100 ЧАСА
ПРАКТИЧНА НАСТАВА СО МЕНТОР	/	/	50ЧАСА
ИСПИТИ	8 ЧАСА	8 ЧАСА	8 ЧАСА

- Курсот за тренер “Ц”-лиценца мора да се реализира во временски период од 6 месеци (на пр. 2 x 7 денови), а испитите мора да се положат во наредните 6 месеци. Во спротивно мора да се повтори комплетниот програм.
- Курсот за тренер “Б”-лиценца мора да се реализира во временски период од 12 месеци (на пр. 2 x 8 денови), а испитите мора да се положат во наредните 6 месеци. Во спротивно мора да се повтори комплетниот програм.
- Школувањето за “А” тренер мора да се реализира во временски период од 18 месеци (на пр. 4 x 9, 6 x 6 или 12 x 3 денови), а испитите мора да се положат во наредните 12 месеци. Во спротивно мора да се повтори комплетниот А – програм.
- **Напомена:** Ако кандидатот не ги заврши своите обврски во рок од 6 (шест) месеци во однос на комплетирање на документацијата, полагање на практично теоретските испити и уплата на предвидените средства кон МКФ и Центарот за Едукација, лиценцата нема да му биде издадена, а кандидатот ќе мора да го повтори комплетниот програм.

НАСТАВНИ ПЛАНОВИ И ПРОГРАМИ

ПЛАН И ПРОГРАМА ЗА КУРС ЗА ТРЕНЕР “Ц” – ЛИЦЕНЦА

ТЕОРЕТСКА НАСТАВА: минимум 50 часа.

1. Познавање на кошарката
 - како да се води натпревар
 - насоки за анализа на натпревар
 - принципи на игра (длабочина, ширина итн.
 - основи на техника, тактика и стратегија
 - фази во развојот на играчите

2. Раководење со тимот
 - улогата на тренерот (неговите цели)
 - принципи на водење на екипата
 - комуникација и менаџмент
 - планирање (тренинг подготовки)
 - употреба на средствата и опремата
 - основи за градење на тимот

3. Основна кошаркарска физиологија и медицина
 - прва помош
 - основи на исхраната и внесување течности
 - принципи на тренингот за подготовка (за млади и возрасни)
 - физиологија на играчите
 - физички и психолошки развој на децата и младинците

4. Методи на тренингот
 - принципи на учењето
 - организација на тренинг и натпревар
 - стилови на настава
 - дозволени и недозволени работи во тренирањето

5. Правила на игра
 - улогата на судии
 - правила на кошаркарската игра
 - фер плеј принципи

ПРАКТИЧНА НАСТАВА: минимум 72 часа

1. Техника и тактика
 - организација на тимот
 - позиционен тренинг
 - индивидуални способности
 - групна тактика
 - основна стратегија

2. Кошаркарска подготовка
 - загревања и олабавувања
 - основен тренинг за издржливост
 - основна брзина/ брзинска издржливост
 - флексибилност
 - сила
 - координација
 - опоравување/ закрепнување

3. Тренинг за обука
 - обука за време на игра
 - основни теми за обука
 - техничко-тактички тренинг
 - вежби

ИСПИТИ : минимум 6 часа

1. Испит за практично тренирање
 - за млади и аматери

2. Теорија на тренерска работа
 - познавање на кошарката
 - водење на тимот
 - основна кошаркарската физиологија
 - методи на тренинг

3. Основни правила на игра

4. Способност за демонстрација

5. Дневник на тренерски активности

ПЛАН И ПРОГРАМА ЗА КУРСОТ ЗА ТРЕНЕР “Б” - ЛИЦЕНЦА

ТЕОРЕТСКА НАСТАВА : минимум 60 часа

1. Познавање на кошарката

- формации и кошаркарски системи
- техничко тактички теми (на пр. контра напад)
- организирање игра
- типови на анализа (следен противник, сопствени грешки итн)
- тимска стратегија (на пр. пресинг)
- позициони барања
- развој на играчи (од 16 год. и постари)
- анализа на врвена кошарка (трендови)
- историја на играта (на пр. стилови)

2. Водење на екипа

- презентација на способности (демонстрација, аудио и визуелна презентација итн)
- комуникација и менаџмент(методи на инструкции)
- психологија на кошарката (создавање на способности, принципи на мотивација)
- планирање (камп за тренинг, сезоната итн)
- менаџмент (процес на создавање на тимот, разговор со тимот, организација на персонал итн)
- филозофија на кошарката

3. Кошаркарска физиологија и медицина

- основен третман на повреди
- програм за подготовки (на пр. пред сезона)
- аеробен и анаеробен тренинг
- тестирање на можностите
- потреби за храна и течности во кошарката
- физиолошки барања на играта

4. Методи на тренингот

- игри за обука (тактички игри)
- креативна обука
- обука за време на игра
- решавање на проблеми (анализирање на грешките)
- средства на тренирањето (употреба на опремата, броеви, простор)
- креирање на тренингот

5. Правила на играта

- правилата и тренерот
- импликација на новите правила
- ставови на тренерот (кон судиите , играчите итн)

ПРАКТИЧНА НАСТАВА : минимум 80 часа

1. Техника и тактика

- тимска стратегија
- теми за тренинг (на пр промена на игра)
- техничко-тактички тренинг
- комбинирана игра (на пр. 1 до 2 варијанти)
- организација на тим и договарање на игра
- индивидуализација

2. Кошаркарска подготовка

- загревања и олабавувања
- аеробен тренинг (издржливост)
- анаеробен тренинг (брзина)
- тренинг за мускулатура (снага)
- вежби за тренинг со топка
- активности за опоравување и регенерација
- поврзаност на играта со тренингот

3. Тренинг за обука

- обука за време на игра (5 на 5)
- теми за тренинг (на пр. контра напад)
- вежби и рутини
- тактички игри

ИСПИТИ : минимум 8 часа

1. Испти за практично тренирање

- техничко-тактички тренинг и водење на екипата за време на игра

2. Теорија на тренерската работа

- познавање на кошарката
- водење на екипата
- кошаркарска физиологија и медицина
- методи на тренингот

3. Правила на играта

4. Анализа на натпревари

5. Играчки способности

6. Дневник на тренерските активности

ПЛАН И ПРОГРАМА НА ШКОЛАТА ЗА “А” ТРЕНЕРИ

ТЕОРЕТСКА НАСТАВА: минимум 100 часа

1. Познавање на кошарката
 - анализа на врвниот кошарката
 - стилови на игра
 - скаути (следење на играчи)
 - играчки улоги
 - технички и тактички трендови

2. Водење на екипата
 - стилови на менаџмент
 - разговор со тимот
 - реагирање за време на криза
 - квалитет на водење на екипата
 - планирање
 - мотивација на професионалци
 - групна динамика
 - дисциплина
 - стрес
 - персонален профил
 - ментална подготовка
 - медиуми
 - објаснување на табла
 - реакции на јавноста
 - модерна технологија

3. Кошаркарска физиологија и медицина
 - исхрана
 - опоравување и регенерација
 - кондиционирање за професионалци
 - повреди и рехабилитација
 - допинг контрола
 - тестирање на подготвеност
 - проблеми со средината

4. Начин на тренинг
 - решавање на проблеми
 - стилови
 - подготовка за натпревар
 - специјални тренинзи
 - организација

5. Правилата на игра и тренерот
 - соработка со колегите, судиите, играчите
 - унапредување на кошарката
 - правилата и духот на играта
 - анализа на новите предлози

6. Бизнес менаџмент

- структура на клубовите и федерацијата
- администрација
- чување на податоци (статистика)
- договори и законот
- економија
- организација на канцелариите

ПРАКТИЧНА НАСТАВА : минимум 100 часа

1. Техника и тактика

- загревања
- тимски тренинг
- договарање на игра
- техничко-тактички теми
- специјални тренинзи

2. Кошаркарска подготовка

- подготовка за професионалци
- тестирање на подготовка за професионалци
- опоравување и регенерација

3. Тренинг за обука

- тренинг сезона
- решавање на тактички проблеми
- подготовка на тимот вклучувајќи и подготовка на игра
- водење на екипата за време на игра

ПРАКТИЧНА РАБОТА СО МЕНТОР минимум 50 часа

ИСПИТИ : минимум 8 часа по кандидат

1. Испит за практично тренирање

- тренинг
- разговор со тимот
- тренирање за време на игра

2. Теорија на тренирањето и менаџментот

- познавање на кошарката
- физиологија на кошарката
- водење на тимот и психологија
- методи на тренинг

3. Анализа на тренинг и натпревари на професионално ниво (меѓународни стандарди)

4.Тези (дозволени теми)

5. Тренрање и играчко искуство, став

6. Дневник на тренерските активности

7.Завршна одбрана (одобрена тема)

ПЛАН И ПРОГРАМА НА СЕМИНАРОТ ЗА ТРЕНЕРИ МИНИ - БАСКЕТ

План на наставата

А. Теоретска настава	10 часа
Б. Практична настава	20 часа
<u>В. Педагошка пракса со ментор</u>	<u>10 часа</u>
Вкупно	40 часа

Програма:

А. Теоретска настава

- основни карактеристики на младите категории
- основни принципи на подготовка на младите категории
- перспектива на планирањето и доминантни карактеристики во програмата на младите категории
- селекција и дијагностика
- кошаркарска школа како висок степен на стручно-педагошка работа со младите категории.

Б. Практична настава

- програм и методика на работа со (У-8,У-9,У-10)
- програм и методика на работа со млади пионери (У-11, У-12)

ПЛАН И ПРОГРАМА НА СЕМИНАРОТ ЗА КОНДИЦИОНИ ТРЕНЕРИ

Наставен план:

А. Теоретска настава	14 часа
Б. Практична настава	26 часа
<hr/>	
Вкупно	40 часа

Програма:

А. Теоретска настава:

- анализа на функционални и моторички способности на кошаркарите
- основни принципи на кондиционата (физичката подготовка на кошаркарите)
- фактори кои влијаат на флексибилност, координација, брзина, снага и издржливост
- дополнителни фактори (исхрана, режим на живот и здравје, алкохол, никотин, стимулативни средства, претренираност, регенерација)
- дијагностицирање на морфолошкиот, функционалниот и моторичкиот статус на кошаркарите
- улога и задачи на кондициониот тренер во тимот на стручниот штаб во планирање и програмирање на тренингот за кошаркари

Практична настава

- програма и методи за развој и одржување на флексибилноста
- програма и методи за развој и одржување на координација
- програма и методи за развој и одржување на разни облици на брзина
- програма и методи за развој и одржување на разни облици на снага
- програма и методи за развој и одржување на разни облици на издржливост
- специфични програми на кондициона подготовка кај млади кошаркари
- програми за регенерација.

Скопје, 26.10.2015

Претседател на Управен Одбор на МКФ
Петар Наумоски

Претседател на Тренерска Момисија на МКФ
Борче Даскаловски