



(מסמך נייר עמדה - מיועד לשימוש פנימי בלבד)

ההתמודדות הנדרשת כיום ממאמנים, מאנשי מדע ורפואה
וממנהלים, העוסקים בספורט הישגי ומקצועני – עם הריבוי,
התכיפות והעצימות של אירועי ספורט שהספורטאים
והספורטאיות נדרשים להשתתף בהם

ניהול עומסים בספורט

ריכוז: ד"ר איציק בן מלך

אלול תשפ"ב, ספטמבר 2022





התמודדות מול תוכנית תחרויות/משחקים צפופה ועצימה בספורט המקצועני וההישגי

המטרה

הצגת אפשרויות להתמודדות עם צפיפות ועצימות של משחקים/תחרויות בספורט המקצועני וההישגי.

הנושאים

המלצות ארגוניות-מקצועיות

- צוות מקצועי-מדעי-רפואי-שיקומי-גופני לליווי הספורטאים.
- סגל ספורטאים נדרש.
- דרכים אירגוניות להכשרת הספורטאים (תוכניות אישיות/רוטציות).

המלצות מקצועיות בתכנון האימונים

- תקופות מעבר ופגרה.
- תקופות רגיעה והפחתת העומסים.
- ימי חופש.
- שיטות ואמצעים להתאוששות ובניה מחדש.
- שיטות ואמצעים.
- תכנון העומסים וההתאוששות.

המלצות לתוכנית תחרויות/משחקים ואימונים אופטימלית

- מספר תחרויות/משחקים אופטימלי.
- צפיפות, הפסקות ופיזור תחרויות/משחקים.

ההמלצות מבוססות על מודלים וניסיון מקצועי של מאמנים כמו גם מחקרים ובדיקות ע"י אנשי מדע ורפואה.



תוכן עניינים

4.....	הקדמה
5.....	1. מטרת נייר העמדה
6.....	2. רשימת המשתתפים בהכנת נייר העמדה
11.....	תקציר
18.....	רקע – פירוט השינויים העיקריים שחלו בספורט ההישגי בעולם
19.....	מבוא
21.....	פרק ראשון – תקציר המאמרים
26.....	פרק שני – השינויים העיקריים שהתחוללו בספורט המקצועי וההישגי בעולם והדגמתם
32.....	פרק שלישי – המסקנות: השלכות השינויים על הספורטאים
37.....	פרק רביעי – המלצות
63.....	פרק חמישי - המאמרים