



(לשימוש פנימי בלבד)

איתור, הכשרה והעשרת ילדים ונוער בכדורסל

ד"ר. בן-מלך איציק





תוכנית משחקים והכשרה אופטימליים בגילאים הצעירים בכדורסל

המטרה:

הצגת דרכים, עקרונות, אמצעים ושילובים באיתור והכשרת ילדים, ונוער בכדורסל.

תקציר הנושאים בחוברת:

תוכנית משחקים אופטימלית בגילאים הצעירים



תוכנית איתור והכשרה אופטימליים בגילאים הצעירים



התפתחות ביולוגית, מנטלית של ילדים, נערים ונוער בשני המינים



עומסים והתאוששות ואורח חיים נכון

התוכנית מתבססת על:

- מודלים בעולם.
- תורת האימון.
- מדעי הספורט.
- רפואת ספורט.

וכן התנאים, המסורת והאפשרויות בכדורסל בישראל.



תוכן עניינים

4	1. הקדמה.....
7	2. משחק הכדורסל בישראל.....
15	סיבות אפשריות לחולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער.....
19	3. דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות.....
21	4. אימון כדורסל אופטימלי לגיל הצעיר.....
75	5. התפתחות ביולוגית ושכלית בגיל הצעיר.....
101	6. אורח חיים נכון של ספורטאים צעירים.....
103	תהליך האימון.....
108	תזונה נכונה.....
119	פעולות חינוכיות והעשרה לילדים, הורים ומאמנים.....
121	7. המלצות למבנה ארגוני-מקצועי.....



1. הקדמה

כל שחקן צעיר וכל שחקנית צעירה חולמים להגיע להישגים ברמות הגבוהות ביותר, שאפתנות בלתי רגילה גלומה בחלום הזה. היא מתחילה בשאיפה לזכות בהשתתפות או באימון הקבוצה במועדון, ממשיכה בשאיפה להשתלב בנבחרת לאומית בגילאים הצעירים ובקבוצות הבוגרים של המועדון ומסתיימת בהצלחה בינלאומית במסגרת המועדון והנבחרת הבוגרת וכך גם הכמיהה לניצחון באירוע בינלאומי חשוב. שאפתנות זו והמוטיבציה הנובעת ממנה הפכים את החלום לבעל משמעות עצומה בתהליך החינוכי.

בקרירה של שחקן ושחקנית כדורסל, הכישרים מתפתחים בשלושה שלבים שנמשכים 10-12 שנים עד שמגיעים לשלב ההישגים, ולאחר מכן משתדלים לשמור על יכולת זו במשך 10-12 שנים נוספות, עד לסיום הקריירה, בסך הכל יותר מ 20 שנה.

שחקן או שחקנית שילד/ה או נער/ה הצליחו "לגבור" על חבריהם, להתבלט ולהוביל את קבוצתם להישגים, חווים חוויה קשה בהיווכחם, בבגרותם נעצרת התפתחותם ההישגית בשעה שחבריהם ממשיכים לצעוד בדרך ההצלחה.

בחוברת זו שרוכזה ע"י ד"ר איציק בן מלך מוצגים עקרונות וכללים לתוכנית משחקים ובעיקר לתהליכי איתור והכשרה בגילאים הצעירים תכנון עומסים והתאוששות, היקף, עצימות, תדירות וצפיפות אופטימליים על בסיס מודלים וידע מתודי ומדעי. כך שהדרך תוביל למיצויי יכולת והישגים בגילאים ובמועדים נכונים.

אני תקווה שחוברת זו תוסיף נדבך נוסף בידע ובמידע למאמני ומדריכי כדורסל.

בברכה,

עמירם הלוי – יו"ר איגוד הכדורסל.



משחק הכדורסל ברמה הבינלאומית



מאפיינים:

- 70 – 80 משחקים בשנה = ממוצע של משחק בכל 5.4 ימים
- 20 – 30 דקות נטו בכל משחק, כ- 10 מצבים שונים בממוצע לדקת משחק
- כ- 200 – 400 פעולות לכל שחקן עבור משחק בודד
- 5 – 6 ק"מ ריצה ותנועה מצטברת בכל משחק
- 3-5% מזמן המשחק בו השחקן "מחזיק" בכדור
- 20 – 40 ספרינטים עבור שחקן במשחק
- 45 – 60 שניות זהו זמן התאוששות הנדרש לאחר ספרינט
- 3 – 20 מ' טווח לספרינט בודד (ממוצע 7.5 מ')
- 10% מן הריצות המהירות נמשכות מעל ל-3 שניות (40-50 מ')
- במהלך המשחק הדופק מגיע ל- 160 – 170 פעימות לב בדקה (כ- 85% מהדופק המרבי לאדם בוגר)
- ריכוז חומצת החלב בדם במהלך משחק נע בין 6 – 10 mM
- בכל 10 – 15 שניות מתבצע שינוי בכיוון/בקצב התנועה של השחקן
- זמן ההתאוששות הנדרש לאחר משחק כדורסל נע בין 48 – 72 שעות

פציעות והיעדרויות:

- כ- 50 פציעות בשנה עבור קבוצה מקצוענית (מתוכן 67% מתרחשות במהלך המשחק)
- כ- 50% ממן הפציעות נמשכות מס' ימים (משך ההחלמה כ- 14 ימים בממוצע)
- כ- 16% מן הפציעות חוזרות בשנית בהמשך העונה
- חלק ניכר מן הפציעות מתרחשות בתקופה בה השחקנים משתתפים בנבחרות (גיל נוער/בוגרים)
- במשחקים בעלי חשיבות (ברמה התחרותית) – פציעות נפוצות יותר
- בהיעדר פגרת חורף/קיץ, תופעה רחבה של פציעות כ- 6 – 8 שבועות לאחר המועד בו נדרשת הפגרה



יכולות גופניות:

- היכולת הגופנית של השחקן מאפשרת הגשמת יכולות טכניות וטקטיות והתמודדות עם קשיים מנטליים
- ככל שהיכולת הגופנית טובה יותר, מבצע השחקן פעולות טובות יותר
- ככל שהיכולת הגופנית טובה יותר, יכולים לבצע יותר פעולות ולאורך כל המשחק
- יכולת גופנית טובה יותר מונעת פציעות ומזכה את הספורטאי בקריירה ארוכה יותר
- רמת ביצוע גבוהה ("פיק") בפן הגופני תימשך עד 8 – 9 שבועות, ומעבר לכך, יזדקק להתאוששות

יכולות גופניות של שחקנים מקצועניים:

- ריצת ספרינט של 10 מ' מזינוק = 1.55 – 1.6 שניות
- ניתור לגובה מהמקום = 75 – 80 ס"מ
- יכולת זריזות (מבדק "טאלגה") = 12.8 – 13.0 שניות
- צריכת חמצן מרבית Vo_{2max} = 56 – 58
- מבחן סבולת "יו-יו" = 14:30 – 15:00 דקות



משחק הכדורסל בישראל

איגוד הכדורסל בישראל

תמונת מצב - פירמידת רשומים ומתחרים באיגוד הכדורסל בישראל (ממוצע ילידי 1997-2001):

- נוער U17-U19 - 240 קבוצות - 3,000 שחקנים (2 שנתונים)
- נערים U16 - 180 קבוצות - 2,200 שחקנים
- נערים U15 - 200 קבוצות - 2,800 שחקנים
- ילדים U14 - 270 קבוצות - 3,800 שחקנים
- ילדים U13 - 270 קבוצות - 4,000 שחקנים
- קטסל U13-U11-U10 - כל שנתון 280 קבוצות - 4,000 שחקנים

מסקנות

קיימת נשירה גדולה במעבר מילדים (U14) לנערים, כ-25%!
באופן דומה, ישנה נשירה של מעל 35% מנערים (U16) לנוער (U 19-17)

מכל שנתון נותרים לשחק בליגות הבוגרים כ 35-50 שחקנים =

- כ 1% מאילו שמתחילים בקטסל

- כ 2% מאילו שמשחקים בנערים א'

- כ 4-5% מאילו ששיחקו בנוער



שחקני נבחרות צעירות:

מילדי 1997 – נותרו 15 שחקנים שהיו בנבחרות הצעירות: 5 בליגת על, 4 בליגה לאומית, 6 בליגות נמוכות
35 ילידי 1997 משחקים: 1 באירופה, 1 באפריקה, 5 בליגת העל (1 – שחקן חמישייה), 6 בלאומית, 21 בארצות

מילדי 1998 – נותרו 15 שחקנים שהיו בנבחרות הצעירות: 5 בליגת על, 4 בליגה לאומית, 7 בליגות נמוכות
52 ילידי 1998 משחקים: 1 באירופה, 1 במכללות, 7 בליגת העל, 14 בלאומית, 29 בארצות

מילדי 1999 – נותרו 14 שחקני נבחרות: 8 בליגת על, 3 בליגה לאומית, 3 בליגות נמוכות
51 ילידי 1999 משחקים: 9 בליגת העל, 16 בלאומית, 25 בארצות

מילדי 2000 – נותרו 15 שחקנים שהיו בנבחרות הצעירות: 5 בליגת על, 7 בליגה לאומית, 3 בליגות נמוכות
45 ילידי 2000 משחקים: 1 באירופה, 7 בליגת העל, 14 בלאומית, 29 בארצות

מילדי 2001 – 17 שחקנים מהנבחרות עדיין משחקים: 4 בליגת על, 7 בליגה לאומית, 4 בליגות נמוכות
סה"כ יש עדיין 69 שחקנים פעילים ילידי שנת 2001: 1 ב-N.B.A, 2 במכללות, 6 בליגת על, 27 בליגה לאומית,
33 בארצות.

סיכום הנתונים:

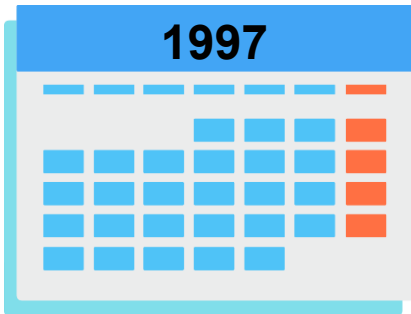
סה"כ משנתונים 1997-2001, 76 שיחקו בנבחרות (רק 18 מהם בכל הנבחרות) כיום 252 שחקנים
פעילים: שחקן 1 ב-N.B.A, 4 באירופה, 1 באפריקה, 3 במכללות, 35 בליגת על (23 ברוטציה ו 12
בסגל), 77 בליגה לאומית, 131 בארצות

סיבות אפשריות למיעוט שחקנים שנותרים בבוגרים (ומצליחים):

העדפת זרים? שירות צבאי? הכשרה לא נכונה בקבוצות הבוגרים? ליגה חלשה? איתור והכשרה
לקויים בגיל הצעיר?

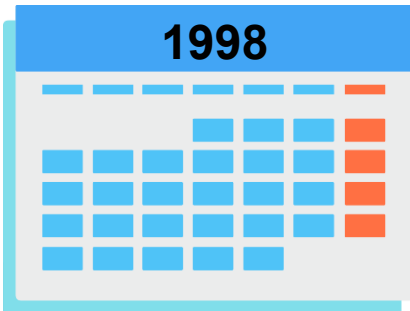


מעברים והמשכיות של שחקנים בנבחרות



שנתון 1997

- מנבחרת קדטים ילידי 1997 עברו רק 4 לנבחרת נוער
- מנבחרת נוער ילידי 1997 נוער עברו רק 4 לנבחרת עתודה
- מנבחרת עתודה 1997 עברו 3 לנבחרת הבוגרת
- רק 3 שחקנים ילידי 1997 השתתפו בכל הנבחרות הצעירות!

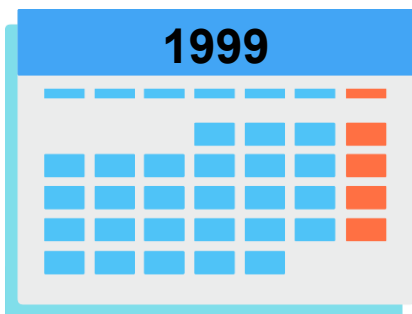


שנתון 1998:

- מנבחרת קדטים ילידי 1998 עברו רק 8 לנבחרת נוער
- מנבחרת נוער ילידי 1998 נוער עברו רק 7 לנבחרת עתודה
- מנבחרת עתודה 1998 עברו 1 לנבחרת הבוגרת
- רק 6 שחקנים ילידי 1997 השתתפו בכל הנבחרות הצעירות!



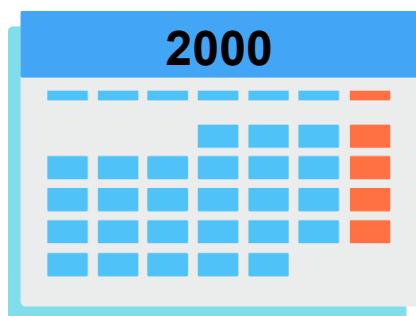
1999



שנתון 1999:

- מנבחרת קדטים ילידי 1999 עברו רק 4 לנבחרת נוער
- מנבחרת נוער ילידי 1999 נוער עברו רק 7 לנבחרת עתודה
- מנבחרת עתודה 1999 עברו 1 לנבחרת הבוגרת
- רק 2 שחקנים ילידי 1999 השתתפו בכל הנבחרות הצעירות!

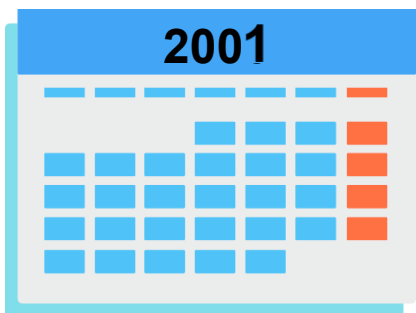
2000



שנתון 2000:

- מנבחרת קדטים ילידי 2000 עברו רק 6 לנבחרת נוער
- מנבחרת נוער ילידי 2000 נוער עברו רק 4 לנבחרת עתודה
- מנבחרת עתודה 2000 עברו 1 לנבחרת הבוגרת
- רק 3 שחקנים ילידי 2000 השתתפו בכל הנבחרות הצעירות!



2001



שנתון 2001:

- מנבחרת קדטים ילידי 2001 עברו רק 6 לנבחרת נוער
- מנבחרת נוער ילידי 2001 נוער עברו רק 5 לנבחרת עתודה
- מנבחרת עתודה 2001 עברו 1 לנבחרת הבוגרת
- רק 4 שחקנים ילידי 2001 השתתפו בכל הנבחרות הצעירות!



<p>במדינות אירופה – 10-15% מהילדים המתחילים במסגרת ספורטיבית ממשיכים לגילאי בוגרים</p>	
<p>בישראל – רק 3-5% ממשיכים בגילאי בוגרים</p>	

בישראל הנשירה העיקרית מתוך כ-160,000 ילדים פעילים עד גיל 12:

בגיל 13-14 כ-40% בשנה (בנות בגיל 10-11)

בגיל 16-17 כ-50% נוספים בשנה (בנות בגיל 13-14)

מ-1,000 ילדים שמתחילים לעסוק בספורט בגיל 10



נותרים 50-80 (3-5%) אחרי גיל 19

סיכום

- בממוצע עוברים 5.6 שחקנים מהקדטים לנוער
- בממוצע עוברים 5.4 שחקנים מהנוער לעתודה
- רק 18 מתוך 75 שחקנים (24%) ילידי 97, 98, 99, 2000, 2001 שיחקו בכל הנבחרות הצעירות.
- 37 שחקנים (49%) מבין 75 שחקנים שנבחרו הצעירות היו שנבחרו אחת בלבד.
- 7 שחקנים מהשנים הללו הגיעו לנבחרת הבוגרות.



נקודות למחשבה:

חשיבות ההכשרה האיכותית של השחקנים בקבוצות כוללת:

- תכנית למשך עונה מלאה
- תכנית משחקים איכותית
- בדיקת אפשרויות למשחקים בינלאומיים
- סגלים רחבים

תופעת הנבחרות הכפולות:

ארבעה שחקנים עשו ששה טורנירים של נבחרות צעירות. תמיר בלאט הפך לשחקן קבוע בבוגרת, רועי הובר ונתנאל ארצי שיחקו מעט בבוגרת, תומר לוינסון הפך לשחקן ליגת על אבל טרם הגיע לנבחרת **שני שחקנים** עשו חמישה טורנירים. יובל זוסמן הפך לשחקן קבוע בבוגרת, מירון רווינה הפך לשחקן ליגת על אבל טרם הגיע לנבחרת

שבעה שחקנים עשו ארבעה טורנירים. דני אבדיה הפך לשחקן קבוע בבוגרת. מייקל בריסקר, גיל בני, יאיר קרביץ ודורי סהר הפכו לשחקנים בליגת העל. יונתן אטיאס ואופק מלכה הם כרגע שחקני לאומית

11 שחקנים עשו טורניר כפול עם אחת הנבחרות, אבל לא היו בכולן. נועם אביבי, ליאור קררה ורז אדם הם היחידים שהפכו בינתיים לשחקני ליגת על.





סיכום וניתוח מצב נוכחי

בסיכום וניתוח רמתם ויכולתם של השחקנים בישראל בהשוואה לשחקנים באירופה נמצא כי:

1. אחוז נמוך מאוד מהילדים (רק 25%) שמשחקים בליגות של האיגוד, משתלבים בקבוצות הבוגרות המקצועניות.
2. אחוז נמוך מאוד (רק 30-35%) מהשחקנים בנבחרות הבוגרים והעתודה פעלו בנבחרות הצעירות.
3. לשחקנים הישראליים הבוגרים בליגות העל ובלאומית אין די ניסיון בינלאומי.
4. השחקנים הישראליים נחותים באופן משמעותי מהשחקנים האירופאים ביכולות הגופניות, בעיקר בכוח מתפרץ וביכולת מהירות.
5. שחקנים הישראליים סובלים מחוסר יכולת לספוג עומסים עצימים ולהתמיד ברמת עומסים גבוהה במשחקים ובאימונים.
6. היכולת של השחקנים הישראליים היא חד גונית, ללא בסיס רב גוני רחב.
7. שחקנים הישראליים אין ידע והבנה מספיקים בנושאים הקשורים "לאורח חיים נכון", היבטים מתודיים ומדעיים, שיפוט והבנת המשחק.
8. סיכום וניתוח הפעילות במחלקות הנוער ובאגף המקצועי מציגים את התמונה הבאה:
 - התמקדות והשקעה גדולה יחסית בנבחרות
 - מחלקות נוער מתבססות על "דמי חבר"
 - מאמנים ומדריכים במחלקות נוער עובדים בתנאים לא אטרקטיביים תוך הכוונה ל"ילדי קופה" וניצחונות בטווח הקצר
 - התנסות בינלאומית קיימת בעיקר אצל שחקני הנבחרות

עובדות

- רק שליש משחקני הנבחרת הבוגרת והעתודה היו בנבחרות הצעירות
- בפריפריה ובקבוצות הקטנות מצוי פוטנציאל גדול
- איתור השחקן והכשרתו נעשים במועדון (מחלקת הנוער)
- יותר מ- 90 אחוז מהכשרתו של שחקן נבחרת נעשתה במועדון
- שחקנים צעירים רבים משחקים במספר מסגרות



הנתונים הללו מובילים למסקנות הבאות:

- קיימת חשיבות עליונה לרמת האימון ולאישיות המאמנים והמדריכים, הכשרתם, מעמדם ותנאי העסקתם
 - יש חשיבות גדולה לאיתור ולטיפוח שחקנים מוכשרים, כולל עומסים, היקף ותוכן, בכל שכבת גיל
 - יש להקנות חשיבות גדולה לתכנית המשחקים בכל שכבת גיל, לשיטה, גודל מגרש, גובה הסלים, הכדור, מספר השחקנים וזמן המשחק
- בשנים האחרונות אנו עדים להשתלבות הולכת וגדלה בענף של ילדים ונערים ממוצע סוציו – אקונומי נמוך ומהפריפריה. במקביל, עלינו לעשות מאמץ גדול לקידום נשים ונערות. נראה שבתחום זה ניתן להגיע להצלחות בקלות יחסית בגלל הרמה הבינלאומית, ולאור האפשרות לאיתור בנות רבות (אין כמעט תחרות עם ענפים אחרים). העובדה שניתן להגיע עם נערות להישגים כבר בגיל הצעיר ובתהליך קצר צריכה לגרום להעדפה מסוימת ולהתמקדות בכדורסל נשים.

קיפאון בהישגי הנבחרת הבוגרת לעומת ההצלחה של הנבחרת הצעירה:

הנבחרות צעירות של ישראל בכדורסל

הגיעו משנת 1992 8 פעמים לחצי הגמר (מתוך 23 טורנירים)
העפילה לאליפות העולם עד גיל 21 בשלושה מתוך ארבעה טורנירים

הנבחרת הבוגרת של ישראל בכדורסל

מאז שסיימה במקום השביעי באליפות העולם בשנת 1986 היא לא העפילה אפילו פעם אחת לא לטורניר האולימפי (9 טורנירים) ולא לאליפות העולם (8 טורנירים).
ב-15 טורנירים אליפות אירופה היא הגיעה פעם אחת (2003) לרבע הגמר.



סיבות אפשריות לחולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער

1. ריבוי זרים המגבילים את מספר הישראלים הנקלטים בקבוצות ליגת "על"
2. השירות הצבאי מעכב את התפתחות השחקנים/ות הצעירים/ות.
3. חסרה ליגת ביניים בין ליגת הנוער וליגות הבוגרים
4. איתור שחקנים שאינם מספיק פוטנציאליים להצלחות בגיל הבוגר
(טובים יותר מהאחרים אבל רק בגיל הצעיר)
5. מיצוי יכולת הישגית בגיל הצעיר בגלל התמחות מוקדמת והתמקדות בטקטיקה
6. שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות וחשיבות).
7. השתתפות במסגרות שונות בחוסר תיאום מקצועי
8. הכשרה לקויה בגילאים הצעירים
9. הפסקות ארוכות מידי בתוכנית המשחקים והאימונים, לשחקנים שאינם בנבחרות
(פגיעה בשחקנים, שמצטרפים לנבחרת, ופגיעה ברמת התחרותיות הפנימית).
10. מחסור בניסיון בינלאומי (בעיקר במסגרת הקבוצות).



פתרונות אפשריים לחולשות הישראלים ברמת הנבחרות ובליגות המקצועיות

1. הגדלת מספר הזרים בקבוצות המקצועיות.
2. תוכנית ייחודית לתנאי אימון ומשחק ייחודיים לשחקנים בשירות צבאי.
3. הקמת ליגת ביניים בגילאי U18-U23 כך שבין U18 ו U23 יהיו שתי ליגות (כיום רק ליגה אחת U19).
4. מבחני יכולת גופנית וקואורדינטיבית במקביל למשחקי הליגה
5. מתן תמריצים (למועדון ולמתאמן) על הצלחות שחקנים בגיל הבוגרים
6. תכנון טורנירים/פסטיבלים כתחליף לחלק מתוכניות הליגות באופן משמעותי בגילאי U14 ומתון יותר בהמשך.
7. הגבלת אפשרויות להשתתפות שחקנים במספר מסגרות. ריכוז תוכנית משחקי ההתאחדות של בתי הספר בפרקי זמן מוגדרים.
8. תוכנית משחקים (מוצגת בהמשך) בגילאי הילדים והנערים.
9. העברת חשיבות האיתור וההכשרה לקבוצות, הקמת מרכזי מצוינות, הפחתת הפגיעה בתהליך ההכשרה בקבוצות
10. ארגון טורנירים בינלאומיים בישראל לקבוצות בכל שכבות הגיל U14-U18.
11. שיפור מעמד, תנאי העסקה, תהליך ההכשרה, והשתלמויות של המאמנים





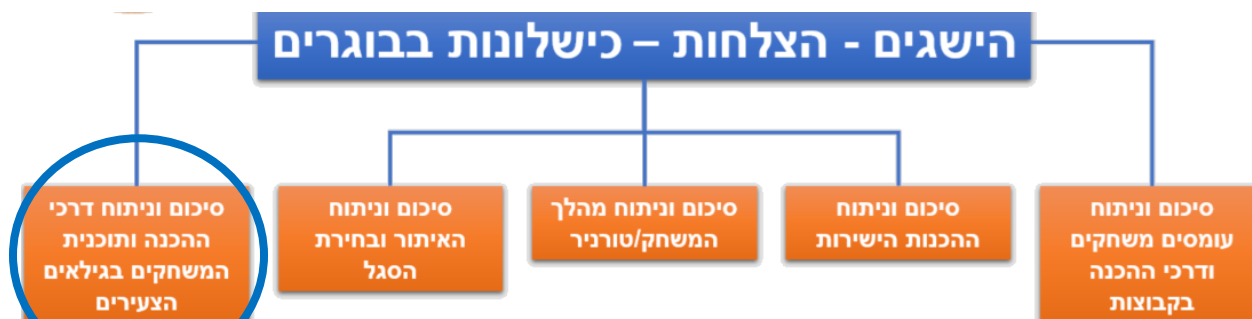
2. המלצות לקידום הכדורסל בישראל

1. הקמת ליגה לשכבת הביניים (גיל 19-21)
2. בניית תכנית משחקים מקצועית המתאימה לכל שכבת גיל בנפרד שילוב טורנירים ואירועי כדורסל מרוכזים והפחתת הליגות בגילאים הצעירים.
3. מניעת השתתפות שחקנים צעירים בשתי מסגרות במקביל (גיל או מועדון – התאחדות בתי הספר
4. קיום טורנירים בינלאומיים לקבוצות בישראל בהשתתפות קבוצות מחו"ל
5. קיום טורנירים לכל שכבות הגיל בחופשות (יש להימנע ממשחקי ליגה בחופשות): סוכות, חנוכה, פסח, חופשת הקיץ.
6. לעודד קבוצות ומחלקות נוער לקיום ימים מרוכזים במהלך החופשות, אשר יכללו: אימוני העשרה, הכשרה גופנית וקואורדינטיבית, לימוד טכניקה, הרצאות בנושאים מגוונים, פעילות חברתית ותרבותית.
7. עידוד קבוצות ושחקנים לאימוני העשרה בכדי לשפר יכולת: גופנית, טכנית, קואורדינטיבית, מנטאלית. שילוב פעילות רב-גונית בתהליך ההכשרה שתכלול תרגול מיומנויות מענפי ספורט שונים - התעמלות, ג'ודו, אתלטיקה, משחק כדור אחר ועוד.
8. דוגמאות לפעילות העשרה: מתן "שעורי בית" שיכללו פעולות אשר יעשירו את יכולות השחקן ואת עולמו המקצועי כתרגול לפני האימון, באימוני בוקר, ביום החופשי, בחגים ובחופשות





מרכיבי בדיקות עבור הצלחה או כישלון במשחק או בקמפיין



ניתוח המרכיבים המשפיעים על הצלחה או כישלון מוביל למסקנות רבות. נציין את העיקרות שבהן:

- במחלקות הנוער קיים לחץ מתמיד להצלחות בטווח הקצר. רוצים ניצחונות היום! שבוע! השנה!!
- המטרה העיקרית – איתור וטיפוח שחקנים מוכשרים להצלחות בגילאי הבוגרים – נשכחת! כתוצאה מכך נעשית בחירה שגויה של ילדים ונערים מוכשרים ופוטנציאליים. נבחרים אילו שיכולים לתרום במשחק הקרוב. חלקים ניכרים מהאימונים מוקדשים להכנה ישירה למשחק וכוללים התמקדות רבה בטקטיקה קבוצתית.
- קיימת תופעה של אופוריה והגדרות סופרלטיביות להצלחות אישיות וקבוצתיות ולעומתן תגובות מוגזמות במקרים של כישלון
- קיים חוסר תיאום בין הליגות באיגוד ותכנית המשחקים של התאחדות בתי הספר
- הניסיון הבינלאומי של השחקנים הצעירים בישראל, קטן ובמקרים רבים לא קיים, לעומת שחקנים צעירים במדינות אירופה.

שחקני ליגת העל במדינות אירופה	שחקני ליגת על בישראל	שחקני נבחרת העתודה 2016
קיימו 80 – 100 משחקים בינלאומיים עד שלב המעבר לבוגרים	עד המעבר לקבוצת בוגרם, קיימו 10 – 20 משחקים בינלאומיים. שחקנים בודדים (בעיקר אילו שהיו בנבחרות הצעירות)	רק 30% היו בנבחרות נוער וקדטים



3. דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות



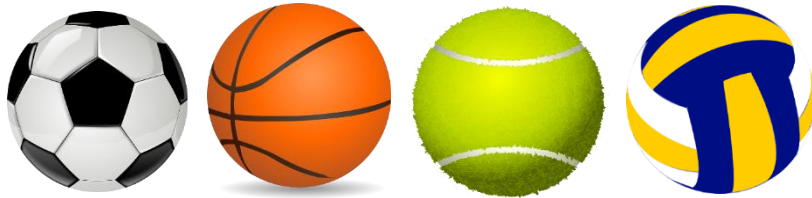
איתור ילדים מוכשרים

- ✓ במהלך שיעורי חינוך גופני בבתי הספר
- ✓ באליפויות בתי הספר
- ✓ באירועי ספורט (גם ענפים אחרים) בבתי ספר
- ✓ בשכונות – פעילות קהילתית
- ✓ במסגרות ספורט אחרות (בענפי ספורט אחרים)
- ✓ בעלוויות רחבי הספר





- ✓ טורנירים של בתי ספר/שכונות/רשויות
- ✓ טורנירים בין נבחרות אזוריות או מרכזי מצוינות בינלאומי או לאומי





4. אימון כדורסל אופטימלי לגיל הצעיר

מסגרת אימון גופני לגיל הצעיר עבור הצלחה משמעותית
בכדורסל בוגרים

נפח עבודה נדרש לפי גיל

17-19	15-16	13-14	11-12	9-10	
6 (דקות 450)	5 (דקות 350)	4 (דקות 280)	3 (דקות 180)	3 (דקות 180)	מספר יחידות אימון בשבוע
3 (דקות 150)	2 (דקות 90)	2 (דקות 90)	2 (דקות 90)	2 (דקות 90)	מספר יחידות העשרה באימון
9 (דקות 900)	7 (דקות 450)	6 (דקות 370)	5 (דקות 270)	5 (דקות 270)	סך יחידות אימון ודקות שבועיות

הפסקות	עצימות והתנגדות העומס	נפח ומשך העומסים	עומסים	גיל
קצרות	קטנין	גדולות	מגוונים	8-12
ארוכות	גדולים	קטנים	ספציפיים	13-19



הגיל הממוצע בנבחרות הבכירות - 25-27
יש לבצע מעבר לרמה הישגית בינלאומית כ-4-6 שנים קודם כן - בגיל 19-21
לבצע תחילת התמחות כ-10-12 שנים קודם כן - בגיל 14-15
להתחיל הכשרה מסודרת בכדורסל כ-14-16 שנים קודם כן - בגיל 10-11

תוכנית אימון ומשחק אופטימליים עבור ילדים ומתבגרים

שכבת גיל (עד גיל...)	מספר משחקים בשנה (כולל טורנירים)	סוג המשחק	משך משחק שגרתי (דקות)	גובה הסל	גודל המגרש	מספר האימונים בשבוע	הרכב האימונים (%)				היבטים חדשים נוספים
							טכניקה ותנועתיות	הכנה פיזית	קואורדינציה ותנועה	טקטיקה יחיד/קבוצה	
<u>U8</u>	15-10 מהם 65% בטורנירים	3 נגד 3	4X6 דקות בתי ספר	2,60	חצי מגרש	3	80	5	10	10-5	כדור בגודל 4 או 5 כדור קל
<u>U9</u>	15-10 מהם 50% בטורנירים	4 נגד 4	5X5 דקות	2,60	צד לצד	3	70	10	10	10	כדור בגודל 5 כדור קל
<u>U10</u>	20-15 מהם 35% בטורנירים	5 נגד 5	5X6 דקות	2,74	קט סל	4	60	10	15	15	כדור בגודל 5
<u>U12</u>	20-15 מהם 30% בטורנירים	5 x 5	4X7 דקות	2,74	קט סל	4	50	15	20	15	כדור בגודל 6
<u>U14</u>	30-20 מהם 35% בטורנירים	5 x 5	4X8 דקות	3,05	רגיל	5	50	20	10	20	כדור בגודל 7
<u>U16</u>	35-25	5 x 5	4X10 דקות	3,05	רגיל	5-6	30	25	--	45	כדור בגודל 7
<u>U18</u>	45-35	5 x 5	4X10 דקות	3,05	רגיל	5-7	20	30	--	50	כדור בגודל 7
<u>U20</u>	50-45	5 x 5	4X10 דקות	3,05	רגיל	5-7	10	35	--	55	כדור בגודל 7



עקרונות האימון בגיל הצעיר

פחות שחקנים
שטח קטן יותר
כללים פשוטים יותר
יותר מגע עם הכדור
מגע חברתי אינטנסיבי יותר
גובה הסלים ביחס לגובה הילד
יותר הנאה
יותר מתח חיובי
שיתוף פעולה טוב יותר
תוצאה טובה יותר
ראייה טובה
יותר דגש על למידה



דילמות: כמה שחקנים? מה
הפרופורציות? מה החוקים? ארגון?



הנחיות לאימון ולמידה של ילדים, נערים ונוער -

תכנון מסגרת אימונים להכשרה לרמה הישגית

- הכשרה והעשרה יסודית וכללית
- טכניקה
- טקטיקה אישית
- טקטיקה קבוצתית

הקדמה

בהדרכת ילדים ונוער נדרשים 4 שלבי לימוד ואימון:-

1. הכשרה ובניה כללית = בניה מוטורית רב צדדית
 2. אימונים יסודיים = לימוד והדרכה מוטורית אישית
 3. אימוני התמחות = בניה שיטתית ומדורגת של היכולת הישגית
 4. התמקצעות לרמה תחרותית והישגית עד לשיא היכולת
- המטרה בשלב הרביעי הינה להכשיר את השחקנים לרמת ליגת העל והנבחרת הבוגרת.

מטרת המאמנים והמדריכים בגילאי הילדים, הנערים והנוער היא לאתר את המוכשרים ובעלי הפוטנציאל להגיע לקבוצות הבוגרים ולרמות בינלאומיות.

תוכן האימונים צריך להיות כזה שיכוון להצלחה בגיל הבוגר. הוא חייב לאפשר לשחקן לעמוד בהמשך הקריירה בעומסים נדרשים, למצות את עצמו ולשמור על רמה הישגית לאורך זמן.

היכולות צריכות להיות פיזיות ומנטליות. השחקן צריך להתחנך לאורח חיים נכון, להתמודדות עם מצבים שונים ולנתב את עצמו להצלחות.

חייבים לטפח יכולות ויתרונות אישיים. השחקן צריך ללמוד לקחת אחריות ולהתמודד בעיקר במצבים המכריעים של המשחק.

תכנית האימונים והלמידה צריכה לטפח את המוכשרים ליכולות ברמה גבוהה בכל תחומי הטכניקה, הטקטיקה והיכולות הגופניות.

הרצף והשלבים בהכשרת הספורטאים חשובים מאוד





הנחיות לטיפוח צעירים על פי גילים במשחקי כדור

הנחיות להכשרה וטיפוח ילדים בגילאים 8/7 (U7/U8)



מטרות

- -מכשירי עזר
- עידוד ליצירתיות בתנועה עם הכדור תוך עידוד התלהבות ושמחה
- לימוד כללים בסיסיים ופשוטים של מגוון מקצועות ספורט

חלוקת תוכן האימונים

- יסודות ענפיים = 20%
- הדרכה תנועתית כללית = 30%
- משימות פשוטות בענף הספורט = 20%
- משחקים קטנים = 30%



הנחיות למאמן

- פעילות בקבוצות קטנות, בתנועה ותוך שילוב התלהבות והנעה.
- משימות ומטלות פשוטות עם הרבה שובבות וחופש.
- לימוד כללים פשוטים תוך קבלת משוב מהילדים.

הנחיות להכשרה וטיפוח ילדים בגילאים עד 9 (U9)



מטרות:

- משחקי הנאה.
- יצירת חדווה ושמחת חיים.
- ריבוי בתנועה.
- למידת טכניקות בסיסיות.
- מגוון רעיונות פשוטות, ביצוע בהתלהבות.
- דגש על משחק הוגן (FAIR PLAY).



הרכב האימונים

- יסודות הענף - 35%
- לימוד טכניקה פשוטה בשילוב תרגילים = 20%
- משימות רב גוניות ומשחקים מגוונים = 20%
- בניה תנועתית רב גונית וקואורדינציה = 25%



הנחיות למאמן

- קבוצות קטנות, ריבוי בתנועה.
- משחקים מעוררי התלהבות.
- משימות תנועתיות עם דגש על שובבות וחופש תנועה.
- גילוי סבלנות.
- הדרכות למשימות פשוטות.
- פיתוח יכולת יצירתית והתמודדות עצמאית עם קשיים בספורט.





הנחיות להכשרה וטיפוח ילדים בגילאים עד 10 (U10) מטרות:

- הנאה בענף ספורט.
- שמחה וחדווה (כיף) בתנועה.
- אימון יסודות אתלטיים.
- לימוד של טכניקה יסודית בסיסית בענף ספורט.
- לימוד טקטיקה אישית פשוטה.
- לימוד הכללים הפשוטים של ראייה ותנועה במרחב.

דגשים וערכים

- ידידות וחברות.
- כיף.

הרכב האימונים

- יסודות הענף = 15%
- קואורדינציה כללית = 20%
- תרגילי טכניקה פשוטים לילדים = 20%
- משימות רב גוניות עם כדור = 20%
- הכשרה רב גונית בסיסית = 25%



הנחיות למאמן

- שים לב - בגיל זה מתחיל השלב החשוב ביותר של הלימוד.
- קבוצות קטנות, הרבה מאוד פעילות תנועתית.
- לימוד הטכניקה תוך כדי משחק.
- לגלות סבלנות! ללא לחץ זמן וללא דרישה מידית לביצועים.
- לעודד יצירתיות.
- תחילת לימוד טקטיקה אישית וקבוצתית (בענפי הכדור).
- שמירה והקפדה על הגינות, אדיבות וחברות.



הנחיות להכשרה וטיפול ילדים בגילאי 12/11 (U11/U12)

מטרות:



- שילוב משחקים מגוונים ויצירתיות.
- הכשרה שיטתית של טכניקה בסיסית וישומם במצבים שונים.
- לימוד בסיסי של טכניקת ההגנה.
- הגברת ההכשרה האתלטית (יסודות).
- החדרת יסודות טקטיים אישיים (במשחקי כדור).
- תחילת לימוד טקטיקה קבוצתית (במשחקי כדור).
- הכוונה ליוזמה, מוטיבציה, להישגיות ותכונות ווינריות.

דגשים וערכים

- הרגלים לחיים ספורטיביים.
- משחק הוגן.
- רוח צוות.
- התמודדות עם ניצחון והפסד.



הרכב האימונים

- יסודות ענף הספורט = 20%
- משחקים בקבוצות קטנות = 20%
- לימוד שיטתי של טכניקה = 35%
- אתלטיקה, קואורדינציה וכושר גופני = 25%

הנחיות למאמן

- לימוד הטכניקה בשלבים ובהדרגה.
- תשומת לב לביצוע מדויק.
- הכשרה אתלטית וגופנית משולבת בענף ספורט.
- להתחיל בהדרכה אישית.
- תקשורת אינטנסיבית עם כל שחקן בנפרד.



הנחיות להכשרה וטיפוח ילדים ונערים בגילאי 14/13 (U13/U14) מטרות



- ייצוב היצירתיות וחלק המשחק- שעשוע.
- הכשרה ולימוד טכניקה בכיוון תחרותי.
- אתלטיקה קלה כחלק חשוב באימון.
- חיזוק טכניקות בסיסיות של הגנה
- חיזוק יכולות טקטיות בסיסיות אישיות.
- הכוונה לטקטיקה קבוצתית בסיסית.
- לימוד של מבנה טקטיקה צוותי/ קבוצתי.
- לקיחת אחריות במגרש ומחוצה לו.

דגשים ערכיים

- פיתוח יכולת המשחק והבנתו.
- פיתוח מנהיגות.
- פיתוח יכולת תחרותית.
- פיתוח מיומנות חברתית.
- כבוד לזולת, לחברים ולמאמן.
- פיתוח סובלנות.
- משמעת במגרש ומחוצה לו.



הרכב האימונים

- יסודות הענף = 20%
- טקטיקה אישית = 35%
- לימוד ואימון טכניקה + 20%
- אתלטיקה, קואורדינציה וכושר גופני = 25%



הנחיות למאמן

- הערות אישיות לשחקנים על ביצועים, ציון חולשות, יתרונות, שיפור ועוד
- בניית יוזמה ומוטיבציה וייצוב יכולות אלו.
- עידוד יצירתיות והימנעות מטקטיקה נוקשה.
- עידוד שחקנים למגוון תפקידים.
- בניית אחריות הספורטאים.



הנחיות להכשרה ולטיפוח של נערים בני 16/15 (U15/U16)

מטרות



- העצמת ההכשרה בתחום הטכניקה
- התמקצעות במיקום ועמדה ספציפיים
- ייצוב יכולת אתלטית
- בסיס לפיתוח אימוני כוח עם התנגדות (משקולות חופשיות)
- פיתוח נוסף של טכניקת הגנה בסיסית
- פיתוח נוסף של יכולת טקטית אישית (הגנה או התקפה)
- חיזוק ופיתוח יכולות טקטיות קבוצתיות בסיסיות (הגנה או התקפה)
- למידת מבנים טקטיים מורכבים יותר (הגנה או התקפה)
- פיתוח הבנת המשחק
- פיתוח מוטיבציה ושמחת חיים במשחק
- מעבר להתנהגות רצינית יותר בתהליך האימונים והמשחק

דגשים ערכיים

- חינוך לאורח חיים נכון של שחקן
- חינוך להרגלים ולהתנהגויות נדרשים באימונים ובמשחק
- חינוך למשמעת של שחקן מקצוען ומקצועי

הרכב האימונים

- יסודות ענף הספורט = 15%
- אימון לטכניקה בעמדה ספציפית = 35%
- אתלטיקה, קואורדינציה, כושר גופני וכוח = 35%



הנחיות למאמן

- לשאוף לאימונים ולתרגילים עצימים עם הפסקות ממושכות יותר
- אימון מורכב לקבוצה, ללא פגיעה ביצירתיות של הפרט
- לימוד ואימון תאורטי ופרקטי של הטכניקה והטקטיקה
- לדאוג לשיתוף השחקנים בהבנת האימון והלימוד
- פיתוח היררכיה בתוך הקבוצה
- תיאום בין מרכיבי האימון ופעילויות ההעשרה



הנחיות להכשרה ולטיפוח נערים ונוער בני 17-18 (U17/U18)

מטרות

- הכנה אישית לדרישות גופניות, טכניות וטקטיות של השחקנים לפי עמדות
- התמקצעות לעמדה ספציפית
- עליית מדרגה באימון כוח (משקולות חופשיות) ויכולת אתלטית של השחקנים
- עליית מדרגה באימון יכולת אישית וקבוצתית של טכניקת הגנה וטכניקת התקפה
- ייצוב מבנים טקטיים של הקבוצה
- חינוך להבנת המשחק
- קידום המשימות במגרש ומחוצה לו
- פיתוח וחינוך למקצוענות ומקצועיות



דגשים וערכים

- הנחלת מקצועיות
- משמעת
- תכליתיות באימונים ובמשחקים
- אחריות ומנהיגות

הרכב האימונים

- יסודות ענף הספורט = 20%
- יכולת טכניקה לפי עמדות = 45%
- אימוני כוח ספציפי = 15%
- אימוני אתלטיקה, כושר גופני וקואורדינציה = 25%



הנחיות למאמן

- לא להזניח פיתוח יכולות אישיות
- טיפול בעומסים גופניים ומנטליים של כל שחקן בנפרד
- הכוונה להישגיות במשחק
- נטרול עומסים סביבתיים (סוכנים, בעיות אישיות וכדומה)
- תיאום עומסים עם פעילויות אחרות (נבחרת, בוגרים, בית הספר)



מסקנות – (פרופסור מרקו סטויאנוביץ', סרביה)

- אימוני כוח הם אבן היסוד לגוף טוב ויש להתייחס אליהם בהתאם!
- ניתן לשפר משמעותית את הסיבולת האירובית ע"י אימונים בעצימות גבוהה
- ככל הנראה יש לוותר על אימוני סיבולת מהירות עד לגיל ההתבגרות, ולאחר מכן לשלבם בזהירות.
- בעזרת פעילות גופנית מתאימה ומתוכננת היטב, ספורטאי נוער מסוגלים לשפר משמעותית את רוב תכונות הכושר מהילדות המוקדמת.
- CNS (Central nervous system) – מערכת עצבים מרכזים אחראית על תכונות כושר הקשורות זו לזו בתרומתן ליכולת הגופנית של הספורטאי (מהירות, קואורדינציה, זריזות, כוח).
- אימוני נוער וילדים צריכים להיות מורכבים מיחס עבודה/מנוחה גבוה יותר בהשוואה למבוגרים, בדיוק בניגוד לאמונה הרווחת.
- התאוששות - ספורטאי נוער ובעיקר ילדים מתאוששים מהר יותר ממבוגרים!
- נוער וילדים יכולים להתאמן מאוד אינטנסיבי כדי לפתח תכונות כושר ולהיות ספורטאים בוגרים חזקים.

**חוסן מנטלי של שחקן וקבוצה
נמדד ביכולת להתמודד עם כישלונות
ולתאושש מהם.**





תכנית משחקים ואימונים לקבוצות ומחלקות נוער וילדים

מסיכום וניתוח המצב הקיים עולה כי:

1. רוב השחקנים הבוגרים בליגת העל ובנבחרות העתודה והבוגרים הם חסרי ניסיון בינלאומי. להשוואה:

שחקני נבחרות העתודה והבוגרים בישראל	שחקני ליגת העל בישראל	שחקנים בליגות העל בבלגיה, הולנד, גרמניה	בשלב המעבר לבוגרים
רק 30% מהשחקנים שיחקו בנבחרות צעירות והתנסו במשחקים בינלאומיים	רק שחקנים בודדים השתתפו ב- 1-3 טורנירים בינלאומיים במסגרת המועדון / נבחרת צעירה	50-100 משחקים בינלאומיים במסגרות המועדונים, בעיקר בטורנירים	

2. בשלב המעבר מהנוער לבוגרים (גילאי 18-22) יש ירידה גדולה (יחסית לממוצע באירופה) במספר הדקות במשחק וההשתלבות בקבוצות בכירות מועטה. במדינות אירופה קיימות גם "ליגות מילואים" או ליגה לגילאי 19/21

3. תכנית המשחקים בליגות לנוער, נערים וילדים מאפשרת ומעודדת שיתוף בשתי מסגרות (לעיתים אף יותר). החסרונות:

- תהליך הכשרה ואימונים מבוצעים ללא אלמנטים הנדרשים לטווח ארוך כמו לימוד טכניקה, קואורדינציה והכשרה גופנית
- התמודדות במסגרות (שתיים ויותר), שאינן מתואמות וגורמות להכשרה לא רציפה, לא תואמת ולא שיטתית.
- קיים קושי בהתמודדות מנטלית בגלל הלחץ להצלחה מיידית במשחקי הליגה



4. במחלקות הנוער קיים לחץ מתמיד להצלחות בטווח הקצר. כתוצאה מכך:
- נעשית בחירה שגויה של שחקנים צעירים. במקום לבחור במוכשרים ובעלי פוטנציאל יש נטייה לבחור בשחקנים התורמים במשחק הקרוב.
 - חלקים ניכרים מהאימונים מוקדשים להכנה ישירה למשחק וכוללים התמקדות רבה בטקטיקה קבוצתית.
 - תופעה של אופוריה והגדרות סופרלטיביות להצלחות אישיות וקבוצתיות, ולעומתן תגובות מוגזמות במקרים של כישלון.
 - אין השקעה באיתור ובטיפוח של שחקנים מוכשרים שיוכלו להצליח בגיל הבוגר.
5. תכנית המשחקים של התאחדות בתי הספר אינה מתואמת דיה עם תכנית האיגוד וגורמת לשיבוש בתהליך ההכשרה של השחקנים הצעירים.

ההמלצות

- תכנית משחקים** - מומלץ על הקמת ליגת מילואים עד גיל 22. בשלב ראשון בקבוצות ליגת על שייסכמו לכך. הקבוצות יוכלו לשלב שחקני נוער ועוד 2 שחקנים מעל גיל 22. המשחקים בליגת המילואים יתקיימו כמשחק מקדים למשחקי על, ובכל מקרה ביום המשחק או למחרת של הקבוצה הבוגרת.
- תכנית משחקים הולמת, שתפחית את המשחקים הכפולים של שחקנים בשתי שכבות גיל
- שילוב טורנירים בכל שכבות הגיל (U16 + U15 + U14 + U12 + U10) בתכנית השנתית

המועד	הטורנירים	הערות
סוכות	לפי אזורים + טורניר ל-8 קבוצות בכירות	1-2 ימים, משחקים מקוצרים
חנוכה	לפי אזורים + טורניר ל-8 קבוצות בכירות	1-2 ימים, משחקים מקוצרים
חודש נובמבר	טורניר גמר 8 של התאחדות בתי-הספר	2-3 ימים
פסח	לפי אזורים + טורניר בינלאומי ל-8 קבוצות ישראליות +2-4 מחו"ל בכל שכבת גיל	3 ימים

- ארגון השתתפות קבוצות ישראליות בגילאי 14-17 בטורנירים בחו"ל.
- בדיקת האפשרות עם התאחדות בתי-הספר להפחתת מספר מחזורי המשחקים (לסיימם בסוף נובמבר) ולקיים כתחליף טורניר רחב במהלך השנה (3 ימים).
- דרישה למינוי מאמן זהה לנבחרת בית-הספר ולמועדון המקומי.



מינון מומלץ למרכיבי האימון בגילאים הצעירים בכדורסל

גילאים	10-9	12-11	14-13	16-15	19-17
תכנית משחקים מומלצת	12 במסגרות ליגה אזוריות+ 2-3 טורנירים אזוריים	16 במסגרות ליגה אזוריות+ 2-3 טורנירים אזוריים	+ 20 במסגרות ליגה 2 טורנירים אזוריים+ 1 ארצי	24 אזורי וארצי 2+ טורנירים אזוריים+ 1 ארצי	+ 30 1-2 טורנירים
יחידות אימון	3	3	4	5	5
אימונים אישיים ושיעורי בית	-	-	2	2	2-3
העשרה כללית	2-3	2-3	2 X 60-70 דק'	1 X 45 דק'	1 X 45 דק'
טכניקה	40%	40%	35%	35%	25%
טקטיקה קבוצתית ואישית	-	-	10%	15%	35%

הכשרה גופנית וקואורדינטיבית

משחקי תנועה וקואורדינציה	35%	25%	20%	10%	5%
כוח	-	-	10%	10%	10-15%
מהירות	10%	10%	10%	10%	10%
סבולת	-	-	-	5%	5%
גמישות	-	5%	5%	5%	5%
עיוני (חינוך, חוקה, תזונה ואורח חיים, מנטלי)	15%	10%	10%	5%	5%



תכנית העשרה לשחקנים צעירים

על פי תכנית זו מומלץ על שילוב ליגות וטורנירים בגילאי u10, u11, u12 ובנוסף הכוונה והדרכת מחלקות הנוער לתכנית העשרה לשחקנים צעירים.

תכניות המשחקים יהיו על פי עקרונות הטבלה בעמוד 74, וכן 2-3 טורנירים אזוריים בחופשות.

הטורנירים

בחנוכה – טורנירים מקומיים בגילאי u10, u11, u12 של עד 3 קבוצות ל-2 משחקים מקוצרים. טורניר כזה יחשב כמשחק אחד

בסוכות – טורנירים מקומיים בגילאי u10, u11, u12 של 3-4 קבוצות ל-2-3 משחקים מקוצרים. טורניר כזה יחשב כ-2 משחקים לכל קבוצה.

בפסח – טורנירים מקומיים בגילאי u10, u11, u12 של 4-6 קבוצות ל-3-5 משחקים מקוצרים. טורניר כזה יחשב כ-3 משחקים לכל קבוצה.

בחופשת הקיץ (אוגוסט) או בסוכות - ל u12 טורנירים אזוריים לפי רמת יכולת ל-8-12 קבוצות בכל טורניר. טורניר כזה יחשב כ-4 משחקי ליגה. ל u10, u11 טורנירים אזוריים של 4-6 קבוצות.

הכשרה רב גונית לילדים בכדורסל:

- פעולות קואורדינטיביות
- לימוד מיומנויות
- מהירות תגובה
- שיווי משקל
- שילוב תנועה
- דיוק
- מקצב
- קואורדינציה בעזרת תרגילי התעמלות
- ראיית המרחב

← עד גיל 10 –

- קואורדינציה
- יסודות המשחק
- דיוק ומקצב

← עד גיל 12 –

- קואורדינציה
- יסודות המשחק
- דיוק ומקצב
- תרגילי התעמלות
- ג'ודו
- משחקים
- טכניקה





**במסגרת אימוני הקבוצה לא ניתן להכליל את כל המרכיבים וההיקף הנדרשים!
בנוסף, חלק ניכר משחקי הקבוצה לא זוכים לאימון והעמסה מתאימים!**

לכן נדרשת השלמת מעטפת עיונית ומעשית –

- ידע כללי והכשרה חינוכית
- "שיעורי בית" להשלמת יכולות נדרשות
- העשרה והשלמה לפני האימון
- העשרה והשלמה אחרי האימון
- העשרה והשלמה ביום החופשי
- העשרה והשלמה באימוני בוקר

דוגמא ליום מרוכז בימי חופשה

9:00-11:30 בשתי קבוצות

קבוצה א' – אימון לימוד טכניקה בכדורסל

קבוצה ב' – אימון העשרה (ג'ודו/התעמלות/קואורדינציה/כושר גופני)

חילופים לאחר 70 דקות

11:45-12:45 מקלחות + ארוחה קלה

12:45-13:30 הרצאה ("תזונה" / "אורח חיים נכון" / "חוקה" / "היבטים מנטליים")

13:30-14:30 משחקי חברה (שחמט / טניס שולחן / כדורגל שולחן וכדו')

14:30-15:00 שיחה קבוצתית עם המאמן

15:15-16:30 אימון כדורסל (בעיקר משחקים)

הימים המרוכזים משמשים ל:-

- גיבוש חברתי
- שיפור יכולות רב גוניות
- הכשרה לאורח חיים נכון
- העשרה והשלמות לתהליך האימונים והמשחקים

בנוסף מומלץ על פעולות חברתיות – תרבותיות:-

- ציון חגים וימי זיכרון
- צפייה משותפת בהצגה / סרט
- ימי הולדת
- הרצאות העשרה
- טיול
- אירועי תרבות
- דוגמא – נסיעת בני 13 ליום "בר מצווה" בירושלים. ביקור בכותל, הנחת תפילין, סיור במנהרות הכותל ובשרשרת הדורות. ביקור בכנסת / בבית הנשיא / בבית המשפט העליון





טבלה מרוכזת למבנה מפגשים רב-שנתי

הערות	דגשים ערכיים והרכב הפעילות	מטרת הפעילות	מהות הפעילות	מפגשים בשנה ותדירות	קבוצת גיל
<p>הנחיות למאמן – שים לב – בגיל זה מתחיל השלב החשוב של הלימוד. קבוצות קטנות הרבה מאוד פעילות תנועתית לימוד הטכניקה משולב במשחק לגלות סבלנות! ללא לחץ זמן וללא דרישה מידית לביצועים לעודד יצירתיות תחילת לימוד טקטיקה-אישית וקבוצתית שמירה והקפדה על הגינות, אדיבות וחברות</p>	<p>ידידות וחברות כייף</p> <p>הרכב האימונים – משחק כדורסל = 15% משחקי כדורסל בקבוצות קטנות = 20% תרגילי טכניקה פשוטים לילדים = 20% משימות רב-גוניות עם כדור = 20% הכשרה רב-גונית בסיסית = 20%</p>	<p>הנאה במשחק הכדור שמחה וחדווה (כייף) בתנועה אימון יסודות אתלטיות לימוד טכניקה יסודית בסיסית בכדורסל לימוד טקטיקה אישית פשוטה לימוד הכללים הפשוטים של ראייה ותנועה במרחב</p>	<p>שילוב בין טורנירים, פעילות רב-גונית, פעילות חברתית ותרבותית (ראה מצ"ב), ומשחקים מקומיים</p>	<p>3 מפגשים – בחופשות סוכות, חנוכה ופסח כולל 3 טורנירים מקומיים + פעילות רב-גונית + 10-15 משחקים במהלך השנה</p>	<p>U10</p>





הערות	דגשים ערכיים והרכב הפעילות	מטרת הפעילות	מהות הפעילות	מפגשים בשנה ותדירות	קבוצת גיל
<p><u>הנחיות למאמן</u></p> <p>לימוד הטכניקה בשלבים ובהדרגה לשלב הכשרה אתלטית וגופנית משולבת במשחק</p> <p>תשומת לב לביצוע מדויק להתחיל הדרכה אישית תקשורת אינטנסיבית עם כל שחקן בנפרד</p>	<p>הרגלים לחיים ספורטיביים משחק הוגן רוח צוות התמודדות עם ניצחון והפסד</p> <p><u>הרכב האימונים</u> – משחק כדורסל = 20% משחקים בקבוצות קטנות (3X3) = 20% יסודות טקטיקה אישית = 15% לימוד שיטתי של טכניקה = 25% אתלטיקה, קואורדינציה וכושר גופני = 20%</p>	<p>שילוב משחקים מגוונים ויצירתיות הכשרה שיטתית של טכניקה בסיסית ויישומה במצבים שונים לימוד בסיסי של טכניקת ההגנה הגברת ההכשרה האתלטית (יסודות) החדרת יסודות טקטיים אישיים תחילת לימוד טקטיקה קבוצתית, הכוונה ליוזמה, למוטיבציה, להישגיות ותכונות ווינריות</p>	<p>שילוב בין טורנירים, פעילות רב-גונית, פעילות חברתית ותרבותית (ראה מצ"ב), ומשחקים מקומיים</p>	<p>4 מפגשים – בחופשות סוכות, חנוכה, פסח וחופשת הקיץ כולל 2-3 טורנירים מקומיים + טורניר 1 אזורי + 12 משחקים במהלך השנה</p>	U12





קבוצת גיל	מפגשים בשנה ותדירות	מהות הפעילות	מטרת הפעילות	דגשים ערכיים והרכב הפעילות	הערות
U14	4 מפגשים – בחופשות סוכות, חנוכה, פסח וחופשת הקיץ כולל 2-3 טורנירים אזוריים + טורניר 1 ארצי + 15-18 משחקים במסגרות אזוריות במהלך השנה	שילוב בין טורנירים, פעילות רב-גונית, פעילות חברתית ותרבותית ומשחקים אזוריים וארציים	ייצוב היצירתיות וחלק המשחק – שעשוע הכשרה ולימוד טכניקה בכיוון תחרותי אתלטיקה קלה כחלק חשוב באימון חיזוק טכניקות בסיסיות של הגנה חיזוק יכולות טקטיות בסיסיות אישיות (הגנה והתקפה) הכוונה לטקטיקה קבוצתית בסיסית לימוד של מבנה טקטיקה צוותי/קבוצתי	פיתוח יכולת המשחק והבנתו פיתוח מנהיגות פיתוח יכולת תחרותית פיתוח מימונות חברתית כבוד לזולת, לחברים ולמאמן פיתוח סובלנות משמעת במגרש ומחוצה לו	הנחיות למאמן העברת הערות אישיות לשחקנים על ביצועים – ציון חולשות, שיפור יתרונות, שיפור וכד'. בניית יוזמה ומוטיבציה וייצוב יכולות אלו. עידוד יצירתיות ולהימנע מטקטיקה נוקשה עידוד השחקנים למגוון תפקידים בניית אחריות של השחקנים





קבוצת גיל	מפגשים בשנה ותדירות	מהות הפעילות	מטרת הפעילות	דגשים ערכיים והרכב הפעילות	הערות
U16	4 מפגשים – בחופשות סוכות, חנוכה, פסח וחופשת הקיץ כולל 2-3 טורנירים אזוריים + טורניר 1 ארצי + 15-18 משחקים במסגרות אזוריות במהלך השנה	שילוב בין טורנירים, פעילות רב-גונית, ומשחקי ליגה אזוריים וארציים	העצמת ההכשרה בתחום הטכניקה התמקצעות למיקום ועמדה ספציפיים ייצוב יכולת אתלטית בסיס לפיתוח אימוני כוח עם התנגדות (משקולות חופשיים) פיתוח נוסף של יכולת טקטית אישית (הגנה/התקפה) חיזוק ופיתוח יכולות טקטיים קבוצתיים בסיסיים (הגנה/התקפה) למידת מבנים טקטיים מורכבים יותר (הגנה/התקפה) פיתוח הבנת המשחק פיתוח מוטיבציה ושמחת חיים במשחק מעבר להתנהגות רצינית יותר בתהליך האימונים והמשחק	חינוך לאורח חיים נכון של השחקן חינוך להרגלים והתנהגויות נדרשות באימונים ובמשחק חינוך למשמעת של שחקן מקצועני ומקצועי הרכב האימונים – משחק כדורסל = 15% טקטיקה קבוצתית וצוותי = 20% טקטיקה אישית = 15% אימון לטכניקה בעמדה ספציפית = 25% אתלטיקה, קואורדינציה וכושר גופני = 25%	הנחיות למאמן לשאוף לאימונים ותרגילים עצימים עם הפסקות ממושכות יותר אימון מורכב לקבוצה ללא פגיעה ביצירתיות של הפרט לימוד ואימון תיאורטי ופרקטי של הטכניקה והטקטיקה לדאוג לשיתוף השחקנים בהבנת האימון והלימוד פיתוח היררכיה בתוך הקבוצה תיאום בין מרכיבי האימון ופעילויות העשרה





אימוני מהירות

(J, Obradovic)

שיפורים במהירות במהלך הילדות מתבצע באופן לא ליניארי. מערכת העצבים המרכזית עוברת צמיחה מהירה בשבע השנים הראשונות, בזמן שדפוסי קואורדינציה וכישורי תנועה מגיעים לרמות בוגרות, הם מסתיימים רק בשלב ההתבגרות המינית או בבגרות.

הסתגלות מואצת ראשונה מתרחשת בין 5-9 שנים אצל בנים ובנות. הסתגלות מואצת שנייה מתרחשת בגיל 11-14 בבנות, ו-12-16 בבנים בנים עשויים לראות תוצאות גבוהות יותר מבנות.

תקופות של הסתגלות מואצת המתרחשות באופן טבעי מייצגות חלון, בו למערכת תהיה תגובה מוגברת לגירויים נוספים.

תכנית אימון לפיתוח מהירות בגיל הצעיר

שלב התפתחות	ילדות מוקדמת	טרם התבגרות	התבגרות	בגרות
גיל	0-7	8-11 ♀ 8-12 ♂	11-15 ♀ 12-16 ♂	15+ ♀ 16+ ♂
ספרינט	כישורים תנועתיים לוקומוטוריים	פיתוח טכניקה	פיתוח טכניקה ספרינט מרבי	ספרינט מרבי
אימון משלים	פיתוח שליטה גופנית	כישורים פולימריים/תנועתיים	קואורדינציה היפרטרופיה כוח פולימרי	אימון מורכב היפרטרופיה כוח
הסתגלות אימון עיקרית	ניטרלית	ניטרלית	ניטרלית ומורפולוגית	ניטרלית ומורפולוגית



הנחיות לאימוני ספרינט

16+ ♂ 15+ ♀	12-16 ♂ 11-15 ♀	8-12 ♂ 8-11 ♀	גיל
עד 600	250-450	100-250	נפח (מטר)
0-60+	0-50	0-30	מרחק (מטר)
1-2	2-3	3-4	תרגילים באימון
מרבית	תת-מרבית-מרבית	תת-מרבית	עצימות (מהירות)
ספרינט ייעודי לענף	טכניקה, ספרינט ייעודי לענף	טכניקה, דפוסי תנועה	דגש באימון
מלאה (30 שניות ל10 מטר)	מלאה (20-30 שניות ל10 מטר)	מלאה עד כמעט מלאה (10-20 ש' לכל 10 מטר)	התאוששות בין ספרינטים
3-4	2-3	1-2	אימון בשבוע
48-24	72-48	72	התאוששות בין אימונים (שעות)

אימוני כוח

(J, Obradovic)

- בעבר, היו מחלוקות בכל הקשור באימוני התנגדות בילדים. כיום, ידוע שעם עבודה נכונה, אימוני התנגדות והרמת משקולות יכולים לייצר עלייה ניכרת בכוח ובכוח בגיל הצעיר.
- לפני גיל ההתבגרות, ריכוזי ההורמונים האנבוליים נמוכים, מה שמגביל את הפוטנציאל לשינויים משמעותיים במבנה השרירים (היפרטרופיה).
- שיפור טבעי בכוח בקרב בילדים לפני גיל ההתבגרות מווסת באמצעות גורמים עצביים.
- תכניות אימון התנגדות שמתוכננות ביעילות, יכולות לשפר את מאפייני הכוח והשרירים בגיל הצעיר, בנוסף לאלו שנוצרו על ידי גדילה והתפתחות תקינים.
- ניתן להשיג שיפור יעיל בכוח באמצעות מגוון גישות לאימון התנגדות: מכונות, משקל חופשי, כדורי כוח, רצועות ואימון כנגד משקל הגוף.
- בגיל הצעיר יש להתחיל בתוכנית אימון בסיסית שמאתגרת את כל קבוצות השרירים העיקריות, ללא צורך להבחין בין מינים.
- יש לעבוד על קבוצות שרירים גדולות ולאחר מכן על קבוצות קטנות, חשוב להתמקד קודם כל בשרירים עם פערי כוחות ותמיד להתחיל עם משקל נמוך כדי לסגל טכניקה נכונה.



בטבלה הבאה, ניתן לראות את ההמלצה עבור אימון כוח בגיל הצעיר, אשר מפרטת את תדירות, עצימות, נפח ומנוחה באימון השבועי:

מתבגרים (13-18)	ילדים (7-12)	אימון כוח
3 פעמים בשבוע (לא ברצף)	פעמיים בשבוע (לא ברצף)	תדירות
50-80% מ-RM1	עומס קל – טכניקה נכונה	עצימות
2-3 סטים * 5-20 חזרות	1-2 סטים * 5-12 חזרות	נפח
30-120 שניות	60-120 שניות	מנוחה

הטבלה הבאה מציגה דוגמה לתרגילי אימון בתוכנית השבועית

אימון #3			אימון #2			אימון #1		
חזרות	סטים	תרגיל	חזרות	סטים	תרגיל	חזרות	סטים	תרגיל
5-8	3	סקוואט בקפיצה	8-15	3	שכיבות סמיכה	12-15	3	סקוואט עם ישיבה על ארגז
10-20 מטר	3	הליכת עכביש	8-12	3	הליכת לאנג'	5-8	3	חתיירה בשכיבה כנגד מוט
6-10 לרגל	3	עליית מדרגה וכפיפת ירך נגדית	6-10	3	מתח (רגליים בקרקע)	8-10	2	היפ-טראסט רגליים על ארגז
8-12	2	פשיטת מרפק על ספסל	8-12	2	סקוואט עם כדור בגב כנגד קיר	8-10	2	פלאנק מעבר ממרפק לכף יד
8-12	2	לאנג' רגל-רגל	5-8	2	קיעור וקימור גב בעמידת 6	6-10	2	הרחקת כתפיים
6-10	2	שכיבות סמיכה בשיפוע שלילי	8-12	2	פשיטת גב בשכיבה על הבטן	30 שניות	3	פלאנק קדמי
3-5	3	כפיפות בטן איטיות – 10 ש'	8-16	3	ספליט סקוואט	5-6 לכל רגל	3	סקוואט בולגרי
8-12	3	הרמת רגל ויד נגדית על מזרן	8-12	3	פלאנק צידי והרמות ירך	8-10	3	הנעת ברכיים מצד לצד בשכיבה על הגב עם ירכיים בכפיפה



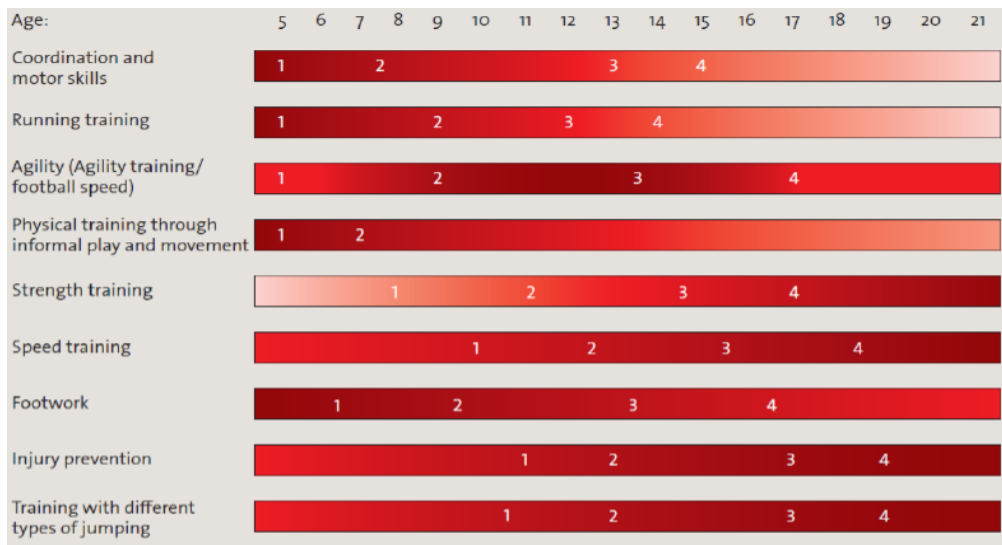
העמסה גופנית (D, Zorko)

חלוקת הנפח של נושאי העבודה בגיל הצעיר:

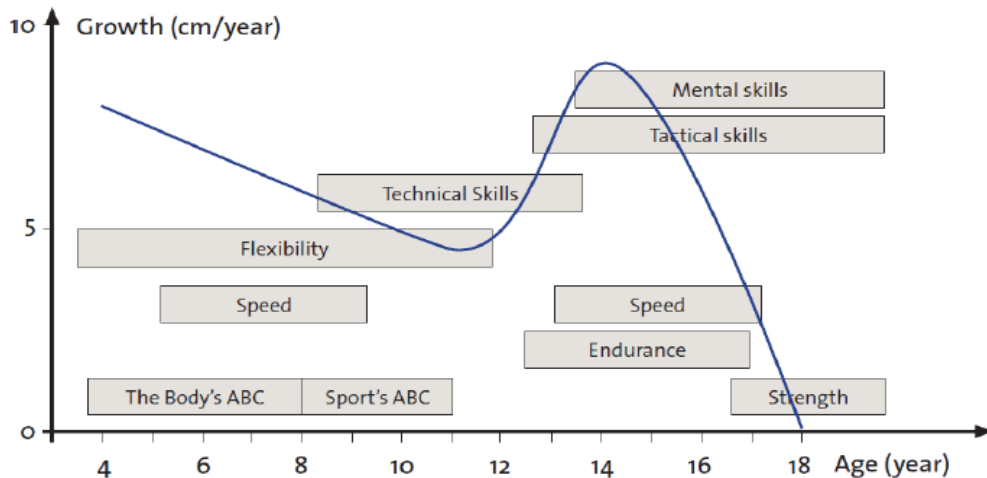
נושא האימון	נפח מסך האימון	משחק חופשי	טכניקה	טקטיקה	תיאוריה	גופני
	45	40	5	5	5	5

חשוב לזכור - ככל שהילדים יותר פעילים, כך טוב יותר!

חלונות זמן קריטיים, בהם יש לעבוד על מרכיבים גופניים שונים, בגילאי 4-21.



מידת כמות הצבע מייצגת את נפח העבודה הרצוי (יותר כהה = יותר נפח) ערכים 1-4 מייצגים את רמת המורכבות במיומנות.



הקו הכחול מייצג את הצמיחה היחסית לגיל.



מינון מרכיבי יכולת גופנית-קואורדינטיבית-תנועתית מסך האימון

(בן-מלך, א.)

מרכיב/גיל	10-9	12-11	14-13	16-15	19-17
משחקי תנועה קואורדינציה ופעילות רבגנית	40% (דקות 100)	30% (דקות 80)	25% (דקות 90)	15% (דקות 60)	5% (דקות 5)
כוח		משקל גוף 5% (דקות 15)	משקל גוף, ניתורים יציבה 10% (דקות 35)	15% (דקות 60)	15% (דקות 90)
מהירות וזריזות	תגובה 5% (דקות 13)	תגובה 5% (דקות 13)	מהירות ריצה 5% (דקות 20-15)	5% (דקות 25)	5% (דקות 30)
סבולת כללית				5% (דקות 45)	5% (דקות 30)
עיוני	10% (דקות 25)	10% (דקות 25)	10% (דקות 35)	10% (דקות 45)	10% (דקות 60)
סה"כ גופני וקואורדינטיבי (לא כולל עיוני)	45% (דקות 115)	40% (דקות 110)	40% (דקות 140)	45% (דקות 190)	35% (דקות 210)



תכנון אימון לגילים 8-15

(C, Ozkan)

חשוב להבין מושגים עיקריים בתכנון האימון על מנת להבטיח השתתפות לטווח ארוך בכדורסל. צריך לזכור שכדורסל הוא כלי ספורט קבוצתי וחינוך נהדר שמקים סביבה טובה עם הרבה אתגרים שילדים יכולים להפיק מהם תועלת בשלבים מאוחרים יותר של חייהם. לכן, מאמנים שרודפים רק אחרי יעדי קריירה קצרי טווח, ימנעו מהילדים את היתרונות של משחק כדורסל. הכישורים הנלמדים כוללים:

- יכולות טכניות: תפיסה, מסירה, כדור, קליעה וכו'.
- יכולות גופניות: קואורדינציה, מהירות, זריזות, סיבולת וכו'.
- יכולות טקטיות: הבנת טקטיקה, תקיפת חולשות היריב, יכולות קבלת החלטות וכו'.
-

אימון ילדים עד גיל 8

כדורסל הוא רק חלק מהחינוך הגופני עבור קבוצת הגיל הזו. לעולם אין לצפות לבצע שיפור משמעותי ביכולות הטכניות בשלב זה. היכרות עם יסודות הכדורסל באמצעות משחקים מהנים הכוללים: תפיסה, כדור ביד שמאל וימין, מסירות חזה ומעל הראש, הקפצה, קליעה נכונה בשתי ידיים בשילוב ריצה וקפיצה. זו הגישה הטובה ביותר לבנות את הבסיס ולהכין את הילדים לשלבים מאוחרים יותר. התרגילים חייבים להיות מהנים לילדים עם הרבה תחרות כדי שנשמר מספר מקסימלי של ילדים בכדורסל, מה שיתורגם ליותר הזדמנות לזיהוי כישרונות נוספים בקבוצת הגיל הבאות. בצורה זו נרוויח ילדים מענפי ספורט אחרים הדורשים יכולות פיזיות דומות לכדורסל. בקבוצה זו, 2-3 אימונים בשבוע המורכבים מ-60 דקות הם אידיאליים. עם זאת, מאמנים צריכים גם להעריך היטב את יחס הפעילות בכל תרגיל, תרגילים עם יחס פעילות של 1-2 (חצי פעילים וחצי נחים) הם הגיוניים, אין לרדת נמוך מיחס פעילות של 1-3.

אימון ילדים בגילים 9-12

בקבוצת הזו אנו רואים לעתים קרובות מספר רב של ילדים שהצטרפו לאחרונה. מיומנויות מוטוריות וקוגניטיביות מפותחות יותר מאפשרות לנו להציג חוקי כדורסל ולארגן תרגילים נוספים הקשורים לכדורסל. תרגילים המשמשים במצבים סטנדרטיים לייצוב הטכניקות הבסיסיות מוחלפות במקרה במצבים מתפתחים עם כמה כללים והגבלות. כיום אחת הדרכים הנפוצות ביותר לפיתוח יכולות טכניות היא משחקים צדדיים קטנים, שיכולים להיות מוצגים על ידי מאמנים לקבוצת הגיל הזו. מה שחשוב בעת בחירת 2 על 2 / 3 על 3 (משחקים צדדיים קטנים) הוא שילוב מהלכים שמפתחים גם יכולות פיזיות. התמקדות ביכולות טכניות בלבד לא תועיל לשחקנים לפתח יכולות פיזיות, שהן חשובות ביותר בכדורסל של היום.



יסודות לשיפור היכולות הגופניות: קואורדינציה < מהירות < זריזות

קואורדינציה עשויה להיות אחת מהיכולות הפיזיות המוזנחות ביותר על ידי רוב המאמנים. קואורדינציה מפותחת מאפשרת לשחקן לסנכרן את כל חלקי הגוף כדי לבצע תנועה מסוימת. יש לשים דגש על תיאום:

1. תיאום עין-יד (סנכרון בין עין ויד לתנועה מכוונת. ניתן להשתמש בתרגילי כדור טניס למטרה זו)
2. תיאום עין-ידיים-רגל (חיוני לפעולות תפיסה ולפיתוח עבודת רגליים המאפשרת תנועות מגוונות בכדורסל)
3. תיאום צוות. היכולת לבצע מהלכים שונים ביחד כקבוצה

חשיבות קואורדינציה:

- קריטית עבור ביצוע פעולות טכניות
- שליטת גפיים שמסייעת למניעת פציעות בגילים מאוחרים יותר
- מאפשרת שיפור בזריזות.

חשוב לזכור, המחצית השנייה של קבוצת גיל זו היא אידיאלית לפיתוח תגובה מהירה יחד עם תיאום יד-עין משופר. על ידי הפעלת כדור טניס עם תרגילי כדורסל בהאצה/האטה למשך 6-7 שניות, ניתן לשפר את יכולות התגובה המהירה וההאצה.

חשוב גם לציין שיצירת טכניקת "זריקת כיס" נכונה, חשובה לפני המעבר לקבוצת הגיל הבאה שכן תיקון טכניקת קליעה לקויה הופך לקשה בשנים הבאות. קל יחסית ללמד שחקנים מאשר לתקן צורה שגויה או גרועה.

בקבוצה זו, 3 עד 4 אימונים בשבוע, המורכבים מ-75 עד 90 דקות הם אידיאליים.

אימון ילדים בגילים 12-16

ילדים בקבוצת גיל זו גדלים בדרך כלל די מהר, יחד עם עלייה בכוח ובמסת שרירים.

מבחינת פיתוח יכולות טכניות, קיים חלון הזדמנויות גדול לפני גיל 16 - טכניקת קליעה, מסירה מדויקת, יכולות 1 על 1, 2 על 2. טקטיקה ותיאום קבוצתי. כמו כן, שימוש בצידוד והדגמה על מגרש הכדורסל נותנים תוצאות טובות יותר בגלל יכולת חשיבה מורכבת, שמפותחת יותר לעומת קבוצות גיל קודמות. חשוב לדמות מגוון רחב של משחק כמו משחקים צדדיים קטנים, בהם צריכים לשלב יכולות פיזיות כמו האצה, האטה ואפילו שינוי כיוון.

היתרונות במשחקים קטנים צדדיים לקבוצה זו: מאפשרים הזדמנויות קליעה ושומרים על מספר חזרות גבוה. מסייעים למטרות חימום. משמשים ככלי לפיתוח קבלת החלטות, אינטליגנציה ומצבי יתרון. בנוסף, הם מאפשרים לבנות סביבה תחרותית ומהנה.

90 דקות, 4-5 אימונים בשבוע הם אידיאליים לקבוצה זו.

תכנון אימון הוא אחת המשימות המוערכות ביותר של רוב מאמני הכדורסל. התכנון עוזר ביצירת אימונים אינטנסיביים הדומים לתחרות. בנוסף, התכנון עוזר למאמנים להבין מה יעיל לקבוצה ומהם תחומי השיפור. ניתן לערוך תכניות שנתיות וחודשיות במהלך הדרך לפי אירועים אקראיים.



דוגמה לתכנון אימון שנתי

דצמבר				נובמבר				אוקטובר				ספטמבר				שבועות	התקפה
4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
																חימום	
																מסירות	
																שליטה בכדור	
																כדור	
																חיתוך	
																קליעה	
																מעבר מהיר	
																התקפה קבוצתית	
																xxx	
																יסודות הגנה	
																חסימה	
																סיוע צידי	
																סיוע וחטיפה	
																סגירה	
																לחץ על הכדור	
																לחץ על כל המגרש	
																הגנה קבוצתית	



תכנית ארוכת טווח לפיתוח האתלט – "LTAD"

Long Term Athlete Development

חלק א': עקרונות מקצועיים עפ"י LTAD

1. חזון ומטרות

"בניית תכנית מקצועית המנחה את כל המעורבים בענף הספורט, לתכנית אחידה המצעידה את מדינת ישראל להישגים ברמה הלאומית והבינלאומית"

2. רקע מקצועי

2.1 מבוא

תכנון מקצועי איכותי והוצאתו לפועל, מהווה מפתח מרכזי וחשוב בקידומו של הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים תוך מימוש פוטנציאל אישי מרבי.

התכנון מהווה בסיס עקבי מדורג אשר בעזרתו המאמן יכול לקדם את הספורטאי, תכנית זו פותחה תוך מתן תשומת לב להיבטים מקצועיים ומדעיים בראייה ארוכת טווח המעמידה את הספורטאי במרכז המערכת.

התכנית מיועדת לכל העוסקים בהכשרתו ובליווי הספורטאי הצעיר: מאמנים, הורים, מורים, ושאר הפעילים, ברמת הפעילות המקומית, האזורית והארצית.

התכנית תסייע למאמנים והמדריכים להבין את חשיבות והבנת הלימוד של מרכיבי הענף על פי ועל פני שנות הגדילה מגיל 6 עד גיל 15/16.

התקווה היא כי עם הגישה המתוכננת של אימון המיומנויות טכניות וטקטיקות, יכולות גופניות, ויכולות מנטאליות, יביאו בסופו של תהליך את הצעירים בני ה-15/16 לפתח תהליך האימון לתחרות ולניצחונות, עם בסיס אופטימאלי המביא לידי ביטוי את מירב הפוטנציאל האישי.

התכנון המקצועי לא יבוא על חשבון היכולת של המאמן לחנך תוך מתן כבוד לצרכים של הספורטאים ולפיתוחם האישי.



2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית

התכנית המקצועית המופיעה בהמשך הינה צורך מקצועי הנובע לרוב ממצב קיים בעייתי כפי המפורט:

- ברוב המקרים, הפעילות הרווחת כיום כוללת את המרכיבים הבאים (או את חלקם):
 - מספר רב של משחקים/תחרויות ביחס למספר האימונים
 - מיעוט ידע, עובדה הגורמת למאמנים ולמדריכים לאמן ילדים בדרכים ובשיטות של אימון בוגרים
 - שיטות אימון ותחרות המיועדות לגברים ולנערים והמיושמות אצל בנות/נשים
 - הכנה לטווח קצר במטרה לנצח ולא להנאה ולבניית תהליכים ארוכי טווח
 - גיל כרונולוגי, המהווה גורם מרכזי בתכנון האימון, במקום גיל ביולוגי
 - העדפה של ספורטאים המתפתחים מוקדם על פני ספורטאים המאחרים להתפתח
 - חוסר מודעות לשלבים 'קריטיים' ו'רגישים' ללימוד ולקליטת מיומנויות ויכולות גופניות
 - התמחות מוקדמת בענפי ספורט ספציפיים, במטרה למשוך את הילדים ולגרום להם להעדיף ענף ספורט אחד על משנהו
 - התייחסות ל-מה שטוב למפעיל/אגודה ולא ל-מה שטוב לילד
 - חוסר מודעות של ההורים
 - העדר שיטה אחידה בין המסגרות השונות, הרואה את טובת הילד.
- בעקבות גורמים אלו ואחרים נוצרים אצל הספורטאי הצעיר חסכים רבים, הבאים לידי ביטוי בטווח הקצר והארוך בתחומים הבאים:
- העדר מיצוי היכולת בגיל הבוגר
 - פגיעה ביכולת התנועה
 - פיתוח לקוי של מיומנויות
 - הטמעת טעויות טכניות
 - הנאה פחותה מספורט בגיל המבוגר
 - פציעות מרובות יותר
 - הגעה לשיא היכולת בגיל צעיר מדי
 - קריירה ספורטיבית קצרה יותר ועוד.

הנתונים הנ"ל בתוספת הנקודות המפורטות הן הבסיס המקצועי מדעי עליו נבנתה התכנית.



2.2.1 שנות טיפוח

הרברט סימון, חתן פרס נובל לכלכלה בתחום של כלכלה התנהגותית ותהליך קבלת החלטות של גופים עסקיים, צוטט כמי שאמר: "אימון מתוכנן נמשך 10 שנים כדי להצטיין בכל תחום שהוא". גם החוקרים בלום (1985) ואריקסון (1993) טענו כי נדרשות בין 8 ל-12 שנות אימון כדי שהספורטאי הצעיר יהפוך לספורטאי עילית. מקובל להגדיר את הנכתב מעלה כ"חוק 10 השנים" או כ"חוק 10,000 השעות" (אין זה משנה עם ההכשרה לוקחת פחות זמן, כ-8000 שעות, או יותר זמן העיקרון נשאר אותו דבר). משמעות הדבר היא כי הפיתוח של הילד והפיכתו לספורטאי עילית הוא תהליך ארוך, המצריך סבלנות, זהירות ותכנון מעמיק ונכון של תהליך האימון, התחרות וההתאוששות. אין קיצורי דרך להצלחה. האצת תהליכים וריבוי תחרויות יגרמו לאי מיצוי מלא של היכולת הגופנית, הטכנית והמנטאלית.

2.2.2 תכנון

תכנון רב-שנתי (פריודיזציה) מהווה מסגרת לארגון מערך ההתפתחות של הספורטאי בכל הקשור לאימונים, לתחרויות ולהתאוששות. מערך זה בנוי באופן הגיוני ומבוסס על היבטים מדעיים, במטרה להגיע למיצוי מרבי של הפוטנציאל בזמן המתאים. תכנון ארוך טווח מביא בחשבון מרכיבים כגון גדילה, התבגרות, יכולת אימון, התפתחות מנטאלית וכיו"ב, וחייב להיות מותאם לגיל הביולוגי של הספורטאי. הפריודיזציה הרב-שנתית מחולקת ל-6-7 תקופות (על-פי המודל המוצע - ראה טבלת 2 בהמשך)



2.2.3 גיל ביולוגי - גיל כרונולוגי

גיל כרונולוגי משקף את הגיל האמתי, דהיינו מספר השנים, החודשים והימים שעברו מרגע הלידה עד ליום הספירה. לעומת זאת, גיל ביולוגי משקף את מידת ההתפתחות בתחום הפיזי, התנועתי, הקוגניטיבי, המנטאלי ועוד (התפתחות כרונולוגית אינה תואמת בהכרח לגיל הביולוגי). שלבי האימון בספורט צריכים להיות מבוססים על התפתחות ביולוגית (גיל ביולוגי) ולא על גיל כרונולוגי. כולם גדלים בסופו של דבר, אבל עיתוי הצמיחה וקצבה ושיעור הגדילה מבדילים בין הפרטים עד כדי פער של שנים עבור ילדים שנולדו באותו זמן בערך. בתכנון האימונים יש להביא בחשבון עובדה זו ולהתאים את תהליך האימון לגיל הביולוגי. חשוב מאוד לא להעדיף, באופן גורף, ילדים שהתפתחו מוקדם יחסית, על פני אלו המאחרים להתפתח. תופעה זו באה לידי ביטוי גם בהעדפתם (באופן טבעי) של אלו שנולדו בחודשים הראשונים של השנה על פני אלו שנולדו בחודשים המאוחרים שלה ושבדרך כלל התפתחו קודם. העדפה קיימת גם לגבי אלו שבגלל צמיחה מוקדמת נראים חזקים וגבוהים יותר (בדרך כלל היתרון הוא זמני).

2.2.4 יסודות

כל הספורטאים חייבים לרכוש יכולת אתלטית בסיסית בגיל המתאים (בדרך כלל בגיל צעיר), היות ומערכת העצבים של הילדים מתפתחת במהירות, יש לדאוג (לפני תקופת הגדילה המואצת) להפעלה אינטנסיבית במערכת זו. פעילות זו כוללת את מרכיבים הבאים: זריזות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות. סביר להניח כי מי שלא יפעל על-פי עיקרון זה לא יגיע בסופו של דבר למיצוי מרבי של יכולותיו. שלב היסודות, או באנגלית Fundamentals, מכיל בתוכו את המילה FUN (הנאה), שהיא המפתח לשיטת הלימוד/אימון של יסודות. במקביל ליסודות הגופניים, בתקופה של טרום ההתפתחות המואצת, הגוף נמצא במצב מצוין לקליטת מיומנויות טכניות בסיסיות במגוון רחב של ענפי ספורט. בגיל הצעיר, ככל שהמגוון יהיה רחב יותר, כך יהיה קל יותר להשתמש ברמה גבוהה ביכולות הספציפיות של ענף הספורט הנבחר.



2.2.5 התמחות

התמחות היא תהליך שבו השעות המוקדשות לענף הספציפי הולכות וגדלות ביחס ליתר מרכיבי האימון. נהוג לחשוב כי בענפי ספורט בעלי התפתחות מאוחרת (ענפי כדור, ענפי קרב, מקצועות מסוימים באתלטיקה ועוד) יש להתחיל את תהליך ההתמחות בהדרגה - מגיל 10 ואילך, וגם בשלב זה יש להתרכז ביסודות הענפיים. חשוב להדגיש: התמחות מוקדמת גוררת בעקבותיה חד-ממדיות, חסר ביכולת תנועתית בסיסית, נטיית יתר להיפצע, 'שריפה' ופרישה מוקדמת מעיסוק בספורט תחרותי.

בהתחשב בסעיפים הקודמים באשר למשך הזמן הנדרש לבניית תהליך אימון הדרגתי בענף הספורט במשך 10 שנים, הרי גיל התחלת ההתמחות שונה מענף אחד למשנהו ונגזר מגיל ההגעה להישג. דוגמאות ניתן לראות בטבלה 1.

טבלה 1: גילאי ההכשרה, ההתמחות וההישג בענפי ספורט שונים (בומפה 1999)

ענף הספורט	גיל ההכשרה הגופנית הכללית (כיתות)	גיל ההתמחות	גיל ההישג
אתלטיקה: - מאוצים - קפיצה למרחק - זריקות	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	26-22
	14-12 (כיתות ז', ח')	18-16	25-22
	15-14 (כיתות ט', י')	19-17	27-23
כדורסל	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	25-20
כדורגל	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	22-16
כדוריד	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	22-16
כדורעף	12-10 (כיתות ה', ו')	16-15	22-16
ג'ודו	10-8 (כיתות ג', ד')	16-15	22-16
התעמלות: גברים	9-8 (כיתה ג')	15-14	25-22
נשים	8-6 (כיתות א', ב')	10-9	18-14
שחייה: נשים	8-7 (כיתה ב')	13-11	22-18
גברים	8-7 (כיתה ב')	15-13	24-20
שייט	12-10 (כיתות ד', ה')	16-14	30-22



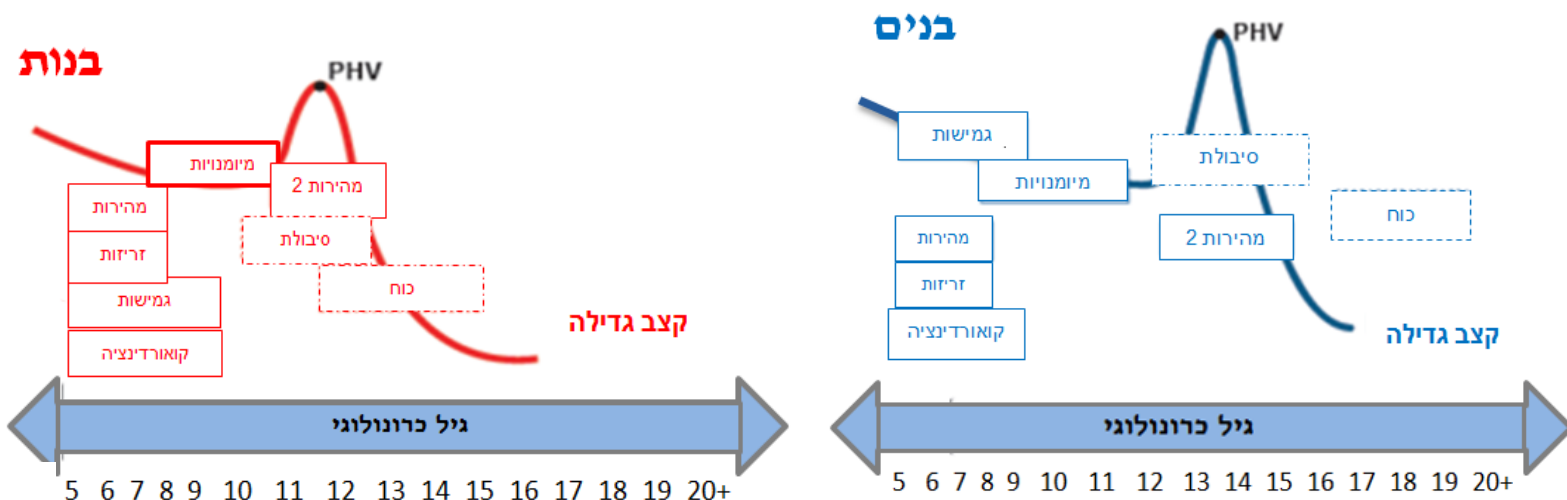
2.2.3 יכולת אימון

יכולת האימון היא התגובה של הספורטאי לגירויים כתוצאה מאימונים (שהם מגוונים בשלבי ההתפתחות והגדילה השונים). חשוב מאוד להיות ערניים לצרכים השונים של הילדים על-פי שלב ההתפתחות הביולוגי שלהם. כפי שצוין מקודם, פרקי זמן שונים מהווים "חלון הזדמנויות", דהיינו, שלבים קריטיים שבהם הגוף בשל לקלוט מרכיבים שונים של יכולות גופניות וטכניות יותר מאשר בשלבים אחרים.

בתקופות אלו, חלון ההזדמנויות מזמן לנו תקופה רגישה להענקת אותם תחומים, לדוגמה:

- התקופה הרגישה לשיפור ביכולת של מהירות וכוח הוא 7-9 ו 13-16 אצל בנים, 6-8 ו 11-13 אצל בנות.
- התקופה הרגישה ביותר לקליטת מיומנויות טכניות היא לפני התחלת הצמיחה המואצת, בין הגילים 9-12 אצל בנים ו- 8-11 בבנות.

בשני הגרפים הבאים ניתן לראות חלונות ההזדמנויות למרכיבי כושר אצל בנים ואצל בנות:



$Peak\ Height\ Velocity = PHV^{**}$ - שיא מהירות הצמיחה.



2.2.4 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית

אין די בפיתוח יכולות גופניות וטכניות לבניית ספורטאי מושלם. יש חובה לכלול גם את כל היבטים הקוגניטיביים, המנטאליים והרגשיים של הספורטאי, בשלבי התפתחותו השונים, בכל אחד מהתחומים הבאים: אימונים, תחרויות והתאוששות. היבטים אלה כוללים, בין היתר, הנאה, יכולת קבלת החלטות, מוטיבציה, ערכי חינוך והתנהגות ואופי ספורטיבי. הפעילות צריכה להתאים למוכנות הקוגניטיבית והרגשית של המתאמן.

2.2.5 תכנון ארוך טווח של תחרויות

תכנון נכון של תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא מרכיב חשוב בהתפתחותו הנכונה (או השגויה). הנוהג הרווח בספורט - להעתיק דגמי תחרויות של בוגרים לצעירים, טומן בחובו בעיות רבות: ריבוי תחרויות הגורר פחות זמן לאימון, מיקוד יתר בהכנה לתחרות במקום באימוני יסודות וטכניקה, סיכוי רב יותר ל"שריפה" של הספורטאי ולפרישתו המוקדמת ושיתוף של שחקנים בולטים בשלב זה של ההתפתחות ולא של כלל השחקנים ובעיקר של המאחרים להתפתח - במטרה לנצח (בדרך כלל במשחקי כדור). במצב כזה, ייתכן שלדעת המאמנים הקבוצה משתפרת, אבל לא כך הם פני הדברים עבור הספורטאי הבודד.

תכנון ארוך טווח של תחרויות צריך לכלול מינון נכון של תחרויות, חידוד אלמנט ההנאה, דגש על כמות המשתתפים ולא על ההישג, התאמת חוקי עזר לגיל המשתתפים והצבת מטרות נכונות (עד גיל 15 - לא הניצחון הוא החשוב ביותר). תכנון ויישום אופטימאלי של מערך תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא אתגר חשוב ומכריע בבנייתו.

2.2.6 אינטגרציה בין מסגרות ספורט

חשוב לציין כי לכל פעילות גופנית שמבצע הספורטאי בכל אחד משלבי ההתפתחות שלו יש השפעה על התוצר הסופי. אי לכך, שיעורי החינוך הגופני, פעילות חופשית, אימונים במסגרת מסודרת ועוד - כולם יחד צריכים להיות מסונכרנים להתפתחות תקינה ונכונה של הספורטאי. בהתאם לכך צריכים לנהוג גם כל המלווים את הספורטאי לאורך הדרך: מורים, מאמנים, מדריכים ואף הורים, בכל המסגרות הקיימות.



2.2.7 המשכיות - רצף

השלבים השונים של התפתחות הספורטאי בנויים זה על גבי זה ולא ניתנים להפרדה. רצף מתואם ונכון עשוי להביא למיצוי מרבי של היכולות ומצד שני, הקדמת תהליכים ו/או דילוג על שלבים עשויים בסופו של דבר לגרום למיצוי חלקי בלבד של הפוטנציאל.

2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם

כדי לפתח את יכולותיו המוטוריות והתנועתיות של הספורטאי יש להכיר את מאפייני הגדילה הגופנית, ההתפתחות המוטורית, הרגשית-חברתית, וכפועל יוצא מכך את הצרכים הנובעים ממאפיינים אלו.

להלן המאפיינים והצרכים בקבוצת הגיל השונות

טכני	טקטי	פיזי	פסיכולוגי	מטרה	גיל
<p>ריצה עם יציאה, עצירה ושינוי כיוון (תופסות, מרוצי שליחים).</p> <p>עבודה על חגורת כתפיים קריטית בגילאים אלו – זחילה, גרירה, משיכה וכו'.</p> <p>משחקי כדור (רך) במגוון רחב של צורות/גדלים.</p> <p>משחקי זריקות כדור עם יד ימין ושמאל.</p> <p>יצירת משחקי כיף המשלבים: קפיצה בשתי רגליים, ברגל אחת, קפיצה לצדדים, קפיצה למרחק וכו'.</p>	<p>למידה של</p> <ul style="list-style-type: none"> • חוקי המשחק. • התמצאות במרחב. 	<p>פעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף, מסייעת בבניית עצמות ושרירים, חזקים, בפיתוח יציבה, קואורדינציה, שיווי משקל ותנועה נכונה ויעילה</p>	<p>פעילות מוקדמת תורמת לחיזוק ביטחון העצמי והדימוי העצמי מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי מוטוריקה גסה, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה.</p>	<p>הנאה של הילד מרכישת מספר גדול של פעילויות פיזיות המפתחות אתלטיות.</p>	6-0



גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
בנים בנות 5-6	התנסות בתנועות בסיסיות ויישומן במשחקים שונים. דגש על הנאה וכיף מהפעילות.	הילדים הצעירים צריכים שהמאמן יוביל אותם. למידה על התנהלות וערכים של ספורטאי. הילדים ילמדו איך מתרכזים במשימה, איך לשלוט ברגשות. במהלך האימון הילדים לא יכולים לשבת ולהקשיב דקות רבות.	התנסות במיומנויות שונות תוך כדי תנועה: תרגילי תנועה כלליים (הרמות ברכיים, ניתורים, זריזות, גלגולים/גלגלון) קאורידנאציה יד ועין, התמצאות במרחב. שיווי משקל (איזון), שליטה בגוף, מודעות לגוף)	למידה של • חוקי המשחק. • להיכן צריך לרוץ (רמה קלה/בינונית) • כיצד היריב פועל.	היכולות הטכניות שניתנות בקטגוריה זו חייבות לתמוך בצורה יעילה בהמלצות הטקטיות. חיקוי (המאמן מדגים) יסודות בסיסיים הקשורים לענף הספציפי.
בנים 6-9 בנות 6-8	למידה של כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית. חלון הזדמנויות ליכולות גופניות, גמישות, קאורידנאציה, זריזות ומהירות.	הילד נוטה להתכנס בתוך עצמו – הוא חייב לקבל עידוד כדי למצוא בהדרגה את מקומו בקבוצה. המאמן יעודד, יחזק, ויצור הנאה וכיף מהמשחק. המאמן ידגיש מאמץ לעומת תוצאה. הילדים חייבים להיות פעילים כיוון שיכולת הקשב בד"כ קצרה. לילדים יש יכולת חשיבה מוגבלת, עליהם לחזור על פעולה/מיומנות הרבה פעמים. ילדים צריכים להיות מסוגלים להתנסות וליצור בעצמם.	התמצאות במרחב, שיווי משקל, מהירות, זריזות, כוח, משיכה, ניתור ונחיתה. משחק פיזי בלתי מובנה. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות מסירה ותפיסה, ריצות, שינוי כיוון. תרגילים עם התנגדות (משחקי ריצה, זריקה, בעיטה).	לימוד הספורטאי: • לפעול עם עיניים למעלה בזמן פעולה. • לשלוט בתנועות הגוף. • לזהות מתי הוא בהתקפה ומתי בהגנה. • לזהות על מי הוא צריך לשמור. • היכולת לקרוא מצבים (למשל - ריווח משחק).	חשיבות רבה לילדים שרק התחילו לשחק ללמוד לבצע את המשימה בדפוס התנועה הנכון. לימוד: • טכניקת ריצה נכונה (עם ובלי כדור). • טכניקת ניתור ונחיתה. • התחלת ריצה ועצירה. • מיומנות ספציפית (אחיזה, קליעה, בעיטה, מסירה וכו).
בנים 9-12 בנות 8-11	ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט ספציפיות.	בגילאים אלו לספורטאי יש את היכולת להשתמש בידע, לפרש ולהסיק מסקנות; ובנוסף את היכולת להיזכר במידע ספציפי (תנועתי, קוגניטיבי) ולהשתמש בו.	פיתוח יכולות קאורידנאציות, מהירות וזריזות בסיסיות + קשורות לענף. פיתוח קבלת החלטות. תרגילי סיבולת כוח ללא משקל נוסף.	לימוד משחק חכם ויעיל. משחקים עם ניקוד. תנועות (התקפה/הגנה) בסיסיות. קריאת מצבים פשוטים (הגנה/התקפה).	דגש על פיתוח הדרגתי של יכולות המשחק. לימוד מיומנויות אימון בסיסיות.

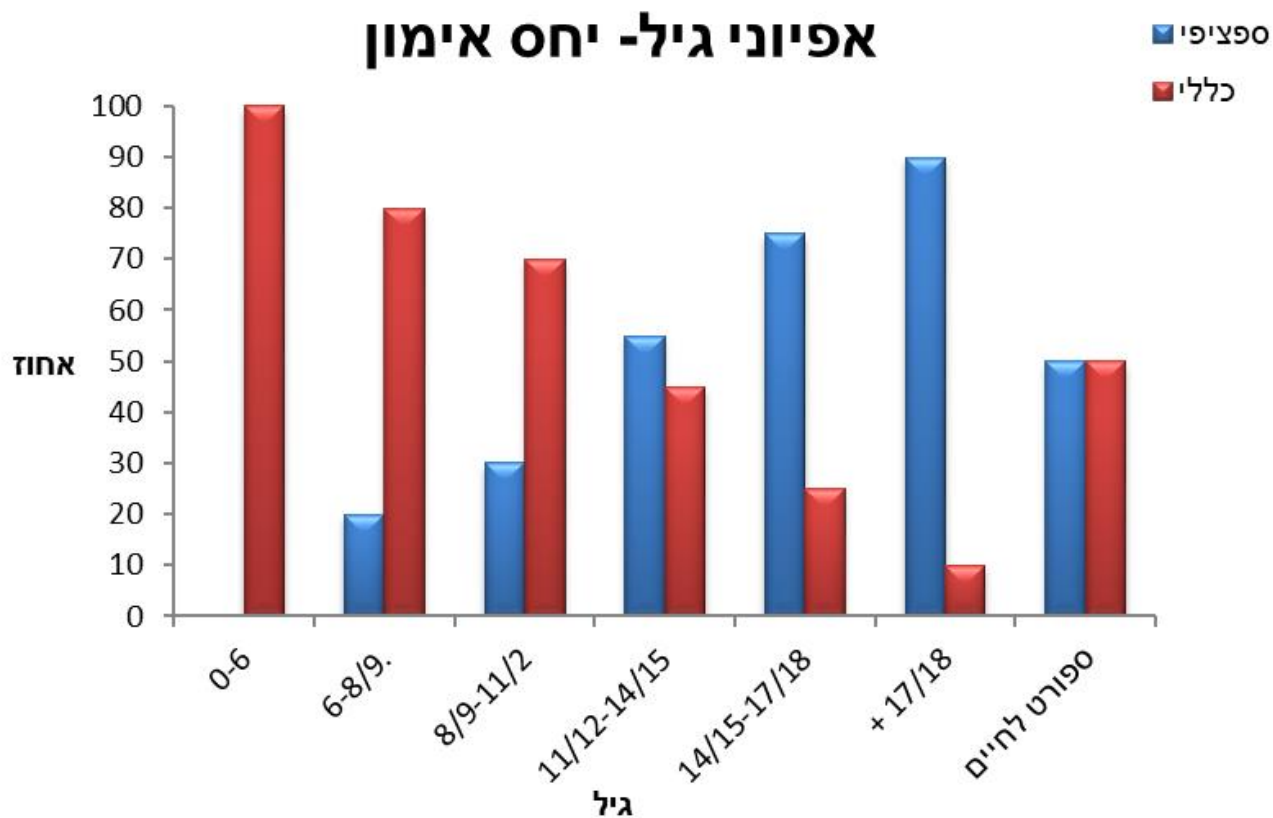


גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
		<p>על הממאן לדרוש דרגה גבוהה יותר של ריכוז ומעורבות באימון.</p> <p>הבנה ופיתוח היכולת להתחרות.</p> <p>לימוד התמודדויות עם טעויות בצורה יעילה וחיובית.</p> <p>יצירת מוסר עבודה שיטתי ויכולת להיות מחויב לשיפור.</p> <p>פיתוח היכולת לניהול עצמי ואחריות.</p> <p>טיפוח הכבוד למאמן, לשחקנים ולשופטים. שחקנים לא יכולים לפחד לעשות טעויות.</p> <p>כל השחקנים חייבים ללמוד להיות שחקנים קבוצתיים.</p>	<p>עבודה על שרירי הליבה.</p> <p>לימוד משחקי ספורט שונים שיפתחו ושיפרו יכולת מהירות, זריזות, קואורדינאציה ושיווי משקל.</p>	<p>ללמד את השחקן להסתכל על חולשות היריב ולפעול על פי זה.</p> <p>למידה לשחק באופן עקבי באמצעות מטרות שניתנו.</p>	
<p>בנים: 16/15-12</p> <p>בנות: 15/14-11</p>	<p>תרגלו כיצד להתאמן – האימון עומד במרכז.</p>	<p>לימוד הספורטאי להתמודד עם אתגרים נפשיים של תחרות.</p> <p>יש לאמנם במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.</p> <p>שמירה על התלהבות והנאה למרות "העליות והירידות" בתקופה זו.</p> <p>פיתוח זהות השחקן (מוסר עבודה, יכולת להתחרות). למידה על התמודדות תחת לחץ. מודעות של הסיטואציה וכיצד להתמודד.</p>	<p>התקופה בה קיים שיא מהירות הצמיחה.</p> <p>יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות.</p> <p>הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות וקואורדינאציה.</p>	<p>לימוד קריאת מצבי משחק מורכבים יותר.</p> <p>קבלת החלטות איכותית תחת לחץ.</p> <p>שיתוף פעולה ע"י זיהוי החסרונות והיתרונות של היריב.</p>	<p>להתמקד בשיפור האימון המיומנויות.</p> <p>לימוד ותרגול מיומנויות מורכבות.</p>



גרף 2

הגרף הבא מסכם את יחס האימון לאורך החיים, ספציפי (ענפי) מול כללי.





מודל- טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

רקע

המודל לטיפוח ארוך טווח של ספורטאים פותח בקנדה ובא כצורך בסיסי לספורט, לאור השינויים בצריכת פעילויות שונות בשלבי החיים השונים, בעיקר עם ריבוי הגירויים שאינם דורשים פעילות גופנית. בגלל העדר פעילות מספקת ומכוונת בגילים צעירים נוצרים חסכים שאינם מושלמים עם השנים. חוסר כישורים מוטוריים בסיסיים עשוי להיות ההבדל בין ביצועים המזכים את הספורטאי במדליה אולימפית ובין מקום 16 במשחקים. הקמת מערך ליבה של מיומנויות מוטוריות בגיל הצעיר מאפשרת לילדים לזכות בתחושה של הישג וליצור מערכת יחסים חיובית עם הספורט והפעילות הגופנית. חוויות מוצלחות בספורט בגיל צעיר, בשילוב עם רכישת מיומנויות ספורט רבגוניות, יאפשרו לילדים להכיר את הפעילות בכמה ענפי ספורט ולהשתלב בהן ויגדילו את הסיכוי להשתתף בקביעות בפעילות גופנית גם בעתיד. מסגרת ה-L.T.A.D שואפת, בסופו של דבר, לייצר ספורטאי עילית יציבים, ובד בבד מבקשת לספק הזדמנות לכל הילדים לגדול לתוך בגרות בטוחה ובריאה.



המודל כולל שבעה שלבים:

1. פעילות אקטיבית
2. יסודות
3. ללמוד כיצד להתאמן
4. לתרגל כיצד להתאמן
5. להתאמן כיצד להתחרות
6. להתאמן כיצד לנצח
7. פעילות לחיים

ניתן לחלק את השלבים הנ"ל לשלוש קבוצות עיקריות:

- שלושת השלבים הראשונים (1-3) מעודדים לימוד של בסיס תנועתי (שלבים 1-2)
- ויסודות ספורטיביים ענפיים (שלב 3).
- שלושת השלבים הבאים (4-6) מתרכזים במצינות.
- השלב האחרון (7) כולל פעילות גופנית לחיים.



פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב

התחלת הפעילות: גילאי 0-6 בנים ובנות

בגילים 0-6 שנים, הילדים צריכים להיחשף לפעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף. **המטרה: ללמוד תנועות בסיסיות וליישמן במשחק.** לפעילות מוקדמת ישנם יתרונות רבים: היא מסייעת בבניית עצמות ושרירים חזקים, בפיתוח היציבה, הקואורדינציה, שיווי המשקל ותנועה נכונה ויעילה ובחיזוק הביטחון העצמי והדימוי העצמי. היא מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי מוטוריקה גסים, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה מלהיות פעיל. היא תורמת להשגת משקל תקין, להפחתת לחצים ולשיפור השינה ועוד.

פעילות גופנית חיונית להתפתחות בריאה של הילד בשש השנים הראשונות הקריטיות של חייו. היא משמעותית במיוחד בשלוש השנים הראשונות, בזמן הגדילה המהירה של המוח. הלמידה בשלב זה, יותר מאשר בשנים הבאות, יוצרת קשרים רבים יותר בין תאי המוח (Gruhn, 2002).

המלצות לפעילות:

- בגיל זה, הפעילות הגופנית צריכה תמיד לגרום להנאה ולכיף ולהוות חלק מחיי היום-יום של הילד.
- משחק פעיל בסביבה בטוחה ומאתגרת הוא הדרך הטובה ביותר לשמור שהילדים יהיו תמיד פעילים.
- מומלץ לגרום לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסיות, עם מיומנויות יסוד כלליות:
 - לעודד לרוץ ולא רק בקו ישר. לכלול עצירות ושינויי כיוון, עם משחקי תופסת שונים.
 - להשתמש במיומנויות של זריקה ותפיסה במגוון רחב של חפצים רכים וכדורים בגדלים שונים. ניתן להתחיל בתפיסת כדור גדול בשתי ידיים, להתקדם לכדורים קטנים יותר ולהגיע בסופו של דבר לתפיסה ביד אחת. חשוב להתאים את האביזרים לגיל הילד וליכולותיו. בשלב הלמידה עדיפים כדורים שאינם קופצים יותר מדי או שקיות שעועית. לגבי זריקות, ניתן להתחיל בניסיון לכוון למטרה מסוימת חפץ שהילד מסוגל לאחוז בשתי הידיים ובשלב מסוים להגביר את עוצמת הזריקה תוך שימוש ביד ימין ושמאל.
 - לפעול באופן משחקי תוך שינוי צורות של הגוף: לזחול, להתגלגל במישור או במדרון, מצד לצד וכו'.



- לשחק במשחקי שיווי משקל: לעמוד על רגל אחת, ללכת על קו המסומן על הקרקע ו/או על קורת שווי משקל נמוכה ולאחר מכן לנסות להתאזן על חלקי גוף שונים.
- לקפוץ תוך שינוי צורות של הגוף באוויר; לקפוץ לגובה ולבדוק עד לאיזה גובה הילד יכול להגיע וכנ"ל לרוחק; לדמות נחל שהילד צריך לעבור בקפיצה, לקפוץ מרגל לרגל וכיו"ב.
- לחשוף את הילדים לפעילויות מים בכלל וללימוד שחייה בפרט.
- לחשוף אותם לפעילויות מיוחדות כמו גלגליות, מגלשים, החלקה על הקרח וגם רכיבת אופניים (עם או בלי גלגלי עזר) ועוד.

יסודות: בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8

- בגילים אלו, על הילדים והילדות להשתתף במגוון פעילויות מובנות במטרה לפתח כישורים בסיסיים. הפעילויות צריכות להתבסס על הנאה וכיף ועל מינימום של פעילות תחרותית. **המטרה: ללמוד את כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית.**
- זהו שלב קריטי להתפתחות של תנועתיות בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות. כפי שצוין לעיל, זהו שלב שבו קיים "חלון הזדמנויות" בכל הקשור ליכולות גופניות אלמנטריות: שיווי משקל, גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.
- לימוד ותרגול של מיומנויות לילדים בגילים אלה מושגים בצורה הטובה ביותר באמצעות שילוב של משחקים לא מובנים בסביבה בטוחה ומאתגרת, תוך הובלה נכונה של מורים, מאמנים ומדריכים בעלי ידע בפעילויות פנאי במסגרת החינוך הפורמלי והלא פורמלי.
- פיתוח המיומנויות צריך להיות מהנה ובנוי היטב, תוך הצבת מטרות ואתגרים ישימים המבטיחים הצלחה ומצד שני - לא קלים מדי.
- קבוצת גיל זו מתאימה ביותר לפעול במגוון רחב של ענפי ספורט, תוך למידה של מיומנויות תנועה בסיסיות.
- פיתוח מרכיבי היכולת הגופנית כפי שפורט מעלה (נקודה ראשונה), יעשה באמצעות משחקים ופעילויות מהנות ולא במשטר אימונים קשוח.
- יש לעודד את הילדים ליטול חלק בפעילויות המבוססות על ניגודים או השלמות: מים מול יבשה, מיומנויות בענף אישי מול ענף קבוצתי וכיו"ב.



- בקבוצת גיל זו יש ללמד את הילדים להתחיל לפתח את ההיבט הקוגניטיבי, דהיינו, 'לקרוא' את התנועות המבוצעות סביבם ולקבל החלטות במהלך משחק. חשוב ביותר לעודד פתרון בעיות באופן עצמאי בהנחיה מינימלית, כדי לפתח את החשיבה האסטרטגית-תנועתית של הילד.

נקודות למחשבה:

- ילדים בקבוצת גיל זו אינם צריכים להתמחות בענף ספורט אחד. גם אם יש להם ענף מועדף שבו הם פועלים פעמיים בשבוע, הם צריכים ליטול חלק בסוגי ספורט אחרים 3 עד 4 פעמים בשבוע לפחות.
- שימוש בצידוד המותאם לגיל מבחינת הצורה, הגודל והמשקל הופך את פעילויות הלמידה להרבה יותר מהנות, יעילות ובטוחות. לעתים ניתן לשכור ציוד, למשל עבור ילדים עם מוגבלויות הזקוקים לצידוד ספורט מקצועי.

פעילויות תנועה בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות:

- יש לעודד את הילדים לעסוק מדי יום במשחק פיזי בלתי מובנה, ללא קשר למזג האוויר. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות של מסירה ותפיסה, ריצות, שינויי כיוון ועוד; ואף משחקים תובעניים מבחינה פיזית, בהשתתפות בנים ובנות כאחד.
- על המורים וההורים (בתיאום עם המורים/מאמנים) ליצור הזדמנויות איכותיות במסגרת שעות הלימודים, כך שהפעילות תתקיים במשך כ-150 דקות בשבוע בחלוקה ל-5 ימי פעילות בני 30 ד' (אפשר יותר).
- אין צורך להיות מודאגים מהתוצאה. בגיל זה, תכניות הפעילות אינן כוללות תחרויות שבסופן נרשם ציון או תוצאה. המוקד הוא למידה והנאה ולא ניצחון או השגת תוצאה מסוימת.
- אין להאמין למיתוס שלפיו התמחות מוקדמת בענפי ספורט כמו כדורגל או כדורסל תוביל לביצועים טובים יותר בהמשך הקריירה הספורטיבית.
- פיתוח כללי של היכולת האתלטית בגיל זה מועיל הרבה יותר בעתיד. עם זאת, ישנם ענפי ספורט, כמו התעמלות, החלקה אמנותית על קרח ועוד), המחייבים התמחות מוקדמת.



למדו כיצד להתאמן: בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11

- בקבוצות גיל אלו, בתחילתו של תהליך הגדילה (בדרך כלל סביב גילאי 11-12), הילדים מוכנים להתחיל באימונים שיטתיים יותר, אבל הדגש צריך להיות עדיין על מיומנויות ספורט כלליות. לעתים קרובות, כבר בגיל הזה ישנם ילדים המקדימים להתפתח ומאמנים הנוטים להכשיר אותם באופן מוגזם לענף ספורט בודד (כמו גם רישום מוקדם לספורט קבוצתי). כפי שכבר צוין, הדבר עלול להזיק מאוד לא רק בהיבט הספורטיבי אלא גם להתפתחות תקינה ואף להגדיל את הסיכוי לפציעה ולשחיקה.
- מעבר לכך, ילדים רבים בגיל הזה מפתחים העדפה לענף ספורט מסוים, אבל זהו שלב מוקדם מדי להתמחות בענפי ספורט בעלי התמחות מאוחרת. על הילדים לעסוק עדיין במגוון רחב של פעילויות, ב-2-3 ענפי ספורט שונים לפחות. **המטרה: ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט כלליות.**
- בצד שיפור המיומנויות הבסיסיות, זהו שלב חשוב ביותר להתחלה של פיתוח מיומנויות ספורט ספציפיות ופיתוח מואץ של קואורדינציה ומוטוריקה עדינה. זהו גם הזמן שבו הילדים נהנים מעצם תהליך ההתקדמות אצלם ושיפור המיומנויות במהלך האימונים.
- התחרות הופכת להיות חשובה, והילד צריך ללמוד להתחרות, אבל המיקוד איננו בניצחון אלא בקבלת התוצאות הטובות ביותר לטווח ארוך. חלוקת הזמן בין אימון לתחרות צריכה להיות: 70% אימונים מעשיים ורק 30% תחרות.
- זוהי תקופה חשובה לעבודה על גמישות.

נקודות למחשבה:

- זהו הזמן לפתח ולשכלל את כל כישורי התנועה הבסיסיים וללמוד את מיומנויות הספורט בכללותן. גודלו של המוח מתקרב לזה של מבוגר, והילד מסוגל לבצע מיומנות מורכבות יותר המצריכות תנועות חדות. אצל אלו המתפתחים מאוחר (מבחינת הבגרות המינית) יחסית לבני גילם, שלב למידה זה נמשך זמן רב יותר, עובדה המהווה יתרון עבורם.
- בגיל זה, הילדים מפתחים רעיונות ברורים לגבי הספורט שהם אוהבים, ובו הם מרגישים שיש להם סיכוי טוב להצליח. צריך לעודד זאת, על-אף שכפי שצוין, אין להתמקד רק בענף ספורט אחד.



פעילות תנועתיות בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות

- יש להמשיך ולעודד את הילדים לעסוק עם חבריהם, מדי יום, במשחק תנועתי בלתי מובנה.
- יש לשתף את הילדים בתכניות ספורט עונתיות (קצרות) ולאפשר להם לנסות תפקידים שונים במשחקים. הם עשויים לגלות פעילות מסוימת (או תפקיד מסוים) שהם טובים בה.
- יש לעודד את הילדים לנצל כל הזדמנות ולעסוק בסוג ספורט שונה שאינם מורגלים בו - בשיעורי החינוך הגופני, בהפסקות, בפעילות חוץ בית-ספרית ובמסגרות אחרות.
- יש להקפיד שהילדים יתרגלו תנועות המשפרות גמישות, מהירות, סבולת וכוח. לחיזוק הם ישתמשו במשקל גופם ולא במשקולות כבדות.

תרגול כיצד להתאמן: בני 12-16 גילאי ובנות גילאי 11-13

קבוצת גיל זו כוללת בדרך כלל את תחילתו וסיומו של פרץ הגדילה. בשלב זה, הנערות והנערים מוכנים לכוון את כישוריהם הבסיסיים לענף ספורט ספציפי ולטקטיקה. הם יפגינו את הביצועים הטובים ביותר במטרה לנצח בתחרות/משחק, ועם זאת, הם צריכים עדיין להתמקד בעיקר באימון ובשיפור המיומנויות - גישה קריטית לצורך ביצועים מיטביים ופעילות לטווח ארוך. ההורים צריכים להיות מעורבים בכך ולדאוג שבאגודה של בנם/בתם יפעלו המאמנים תוך יחס נכון בין אימונים לתחרות.

המטרה: תרגול כיצד להתאמן - האימון עומד במרכז.

- לאחר תחילת תהליך ה-PHV (Peak Height Velocity) - מועד שבו מתקיים שיא מהירות הצמיחה), יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות.
- לאור השינויים המהירים בהתפתחות, חשוב מאוד לעבוד על שיפור הקואורדינציה.
- הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות.
- אצל נערות, קיים פעמיים חלון הזדמנויות של הסתגלות מואצת לאימוני כוח: הראשון מתרחש מיד לאחר ה-PHV, והשני מתחיל בתחילתו של המחזור החודשי. עבור בני קיים חלון הזדמנויות אחד, והוא מתחיל 12-18 חודשים לאחר ה-PHV.
- גם היכולת של אימון אירובי וכוח תלויה במידת הבשלות של הספורטאי, ובהתאם לכך משתנה גם העיתוי של האימון האירובי - האם הוא מגיע לבגרות בשלב מוקדם, ממוצע או מאוחר.
- יש צורך ללמד את הספורטאים להתמודד עם האתגרים הפיזיים והנפשיים של תחרות. יש לאמנם מדי יום במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.
- יש לכוון לכך שהדגש יהיה עדיין על אימון יותר מאשר על תחרות. תחרויות רבות מדי מבזבזות זמן יקר מאוד של אימון ואף מעכבות את התרגול של מיומנויות טכניות/טקטיות וקבלת החלטות.
- יש לזהות את הכישרון אצל הספורטאי כדי לסייע לו להתמקד בשני ענפי ספורט.
- השלבים 3 ו-4 (ללמוד ולתרגל כיצד להתאמן) הם השלבים החשובים ביותר של הכנת הספורטאי. בשלבים האלה, אנחנו בונים את הספורטאי או שוברים אותו!



התאמנו כיצד להתחרות: בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 13-21

אלה קבוצות הגיל שבהן הדברים 'נעשים רציניים'. הבנים והבנות יכולים לבחור בהתמחות בסוג ספורט אחד ולהמשיך במסלול תחרותי, או לעבור למסלול של פעילות פנאי ולעסוק בכך לכל אורך החיים.

רשימת מטלות:

- הפעילות מתקיימת בכל ימות השנה, בעוצמה גבוהה, בענפי כדור - תוך הכוונה לתפקיד/עמדה ספציפי ולתפקיד משני.
- בשלב זה, הספורטאים מבצעים את המיומנויות הבסיסיות והספציפיות ברמה גבוהה, ועליהם ליישמן במגוון רחב של תנאי תחרות – במהלך האימונים ובתחרויות עצמן.
- ההכנה לתחרויות צריכה להיות אופטימלית.
- יש להתאים לרמתו של הספורטאי את: תכניות הכושר, תכניות ההתאוששות, ההכנה הפסיכולוגית והפיתוח הטכני. יש להתאים ככל האפשר את התכנית לספורטאים השונים על פי החזקות והחולשות שלהם.
- יש לבחור ענף ספורט אחד.
- יש להתחיל לכוון את הספורטאי למסגרת של אימון שנתי מובנה (פריודיזציה) ולמסגרות המשך.
- יש לשנות את היחס של תחרות מול אימון ל-60:40.
- יש להקדיש 40 אחוזים מהזמן הפנוי לפיתוח מיומנויות טכניות וטקטיות ולשיפור הכושר הגופני, ו-60 אחוזים מהאימונים לתחרות ואימון תחרות ספציפי.



התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי 19+ ובנות גילאי 18+

בגילים אלו, ספורטאים ברמה גבוהה, המזוהים כבעלי כישרון נכנסים לשלב שבו הם יכולים להמשיך באימון אינטנסיבי ביותר, שמתאים ומוביל להצלחה בזירה הבין-לאומית. בשלב זה, גם עם ספורטאים ברמה גבוהה וגם עם הפחות מוכשרים יש לעבוד בשיטות אימון ברמה בין-לאומית ולהציע מתקנים וציוד העונים על הדרישות של הספורט והספורטאי.

רשימת מטלות:

- לאמן את הספורטאים לתחרויות גדולות.
- האימון מתאפיין בעוצמה גבוהה יחסית ובנפח גבוה.
- לאפשר התאוששות בהתאם לתכנית האימונים ותקופות השנה כדי למנוע שחיקה פיזית ונפשית.
- לשנות את האימון לשיעור יחסי של 25:75 תחרות/אימון. בחלק האימון ייכללו פעילויות אימון ספציפיות לתחרות.

פעילות לחיים

ספורטאים צעירים עשויים להיכנס לשלב זה בכל גיל. על-פי מודל ה-L.T.A.D, אם הילדים נחשפו לפעילות ספורטיבית בצורה נכונה, דהיינו התקדמו בשלבים שצוינו להלן, הם יהיו בעלי כישורים מוטוריים, ביטחון עצמי ומוטיבציה כדי להמשיך להישאר פעילים בכל ענף ספורט כמעט שהם אוהבים. הם עשויים לבחור לעסוק בו ברמת הפנאי, או להיות מעורבים בספורט כתפקידים שונים (כמו שופטים, מאמנים, מנהלים וכיו"ב). הם עשויים גם לנסות פעילויות ספורטיביות חדשות כמו מעבר מכדורסל לכדורעף או לטניס ועוד.



דוגמא למודל טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

מודל ה-L.T.A.D פותח בקנדה על בסיס מחקרי ואומץ על-ידי מדינות רבות כגון בריטניה, ניו-זילנד, צפון אירלנד ועוד. התכנית מבוססת על כך שבשלבם המוקדמים של פיתוח הילד-ספורטאי, תכניות פיתוח הספורט ייסובו סביב התקופות הקריטיות והרגישות של הסתגלות הילד לפעילות גופנית, במה שמוגדר "חלון הזדמנויות". בתקופות אלו הילדים מוכנים ומסוגלים לקלוט כישורים ומיומנויות ספורט בסיסיות כגון ריצה, קפיצה וזריקה. הם אף יכולים לשפר את המהירות שלהם, הזריזות ושיווי משקל - מרכיבים הקשורים למיומנויות ספורט, שימשו אותם גם בענפי ספורט אחרים. **ילדים שלא יפתחו את הכישורים המוטוריים הבסיסיים שלהם עד גיל 12 עלולים לא לממש את הפוטנציאל האתלטי והטכני המרבי שלהם** (יש להדגיש - הגיל משתנה מילד לילד).

הצורך של אימוץ התכנית יודגשו להלן בשני אופנים: הצגת השלילי במה שקיים לפני יישום התכנית וביסוס והצגת היתרונות שבהנחלתה.

בסקירה זו נתייחס לשני האופנים, מכיוון שהדרך לשינוי עוברת דרך הבנת הפעולות השגויות בטיפוח הספורטאים כיום וכמובן – פירוט המודל המוצע, (הרקע לפעילות המקובלת היום נמצא בתחילת הפרק – גורמי מפתח בכתיבת התכנית).

כאמור, מודל ארוך טווח לפיתוח ולטיפוח הספורטאי נועד למנוע את התופעות שנסקרו לעיל. בבסיס הפעילות ניצבים ההנאה ממנה תוך למידה המותאמת לצורכי הילד ולגילו.

תכנית ה-L.T.A.D מתורגמת במדינות רבות לשבעה שלבים, כפי שמופיעים בטבלה מטה (טבלה 2).

מהעקרונות המקצועיים לתכנית הענפית

בחלק ב' של חוברת זו מופיעים ההיבטים המקצועיים ליישום בענף הכדורסל. המטרה היא ליצור חוויית פעילות שתלווה את המשתתפים במסגרת זו במשך כל חייהם.



טבלה 2: מודל ה- L.T.A.D

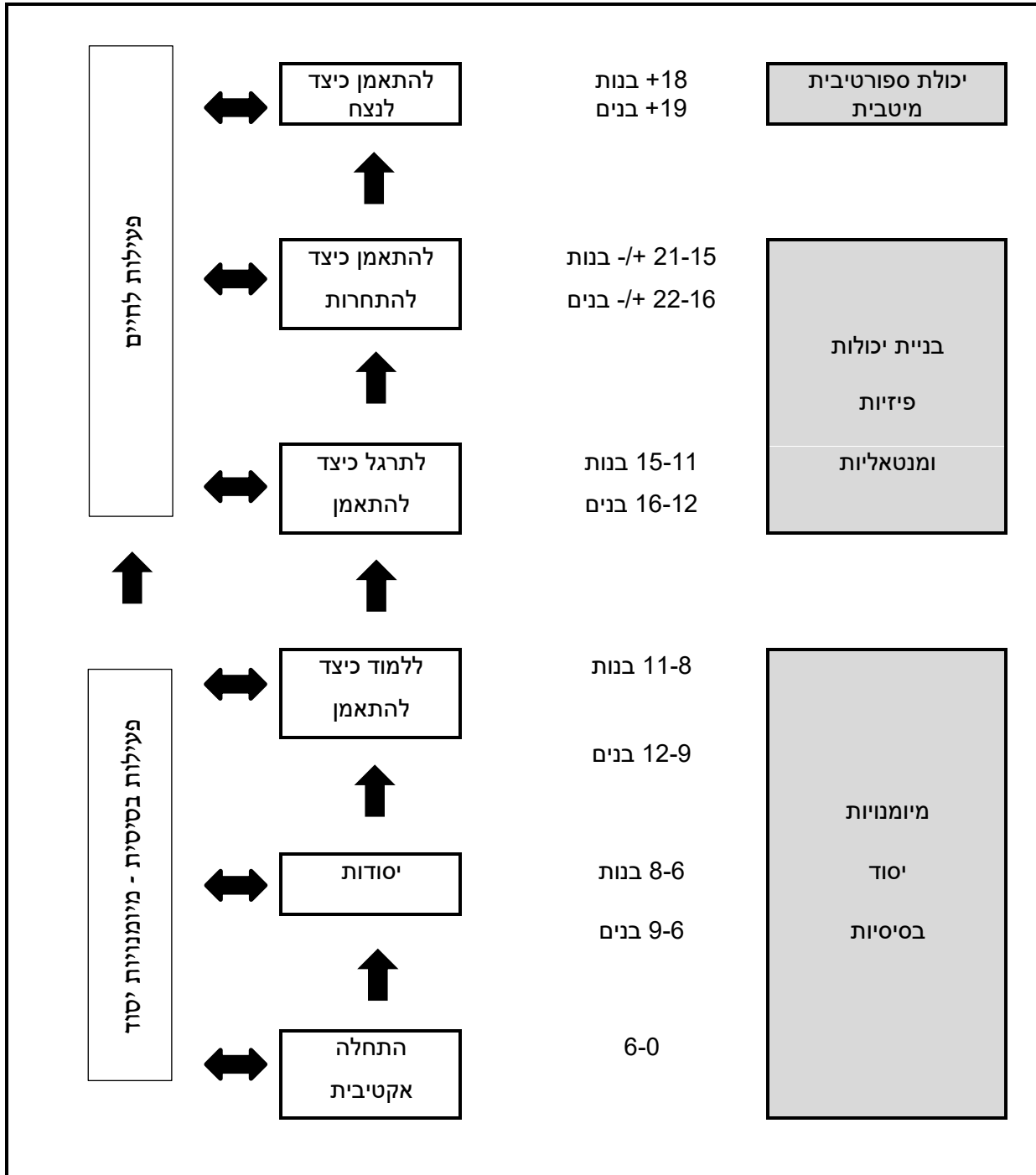
הפעילות	הגיל	השלב
ללמוד תנועות בסיס ושחק על בסיסן	0-6	1. פעילות
ללמוד מיומנויות תנועה בסיסיות וכישורים פיזיים בסיסיים	6-8, 6-9	2. יסודות
ללמוד מיומנויות מכלל ענפי הספורט	8-11, 9-12	3. ללמוד כיצד להתאמן
לבנות יכולת גופנית: בסיס אירובי, מהירות, כוח. לפתח מיומנויות בענף הנבחר (או בשני ענפים)	11-15, 15-16	4. לתרגל כיצד להתאמן
להכין את הגוף, בהיבט הפיזי והמקצועי, בצורה אופטימאלית	15-21, 15-23	5. להתאמן כיצד להתחרות
יכולת הישגית	18+, 19+	6. להתאמן כיצד לנצח
מעבר חלק מהמסגרת התחרותית לפעילות גופנית ספורטיבית לחיים	כל גיל	7. ספורט לחיים

במהלך כל אחד מהשלבים המופיעים בטבלה קיים מעבר של הילדים בין התחום העממי להישגי. מעבר זה קורה מסיבות רבות כגון בשלות מאוחרת, רצון או אי רצון להתחרות, רצון להשקיע יותר או פחות בתחום וכיו"ב. בטבלה 3 מוצגת תמונת מצב זו באופן סכמתי.





טבלה 3: מודל ההתפתחות והמעבר הדו-סטרי לפעילות לחיים

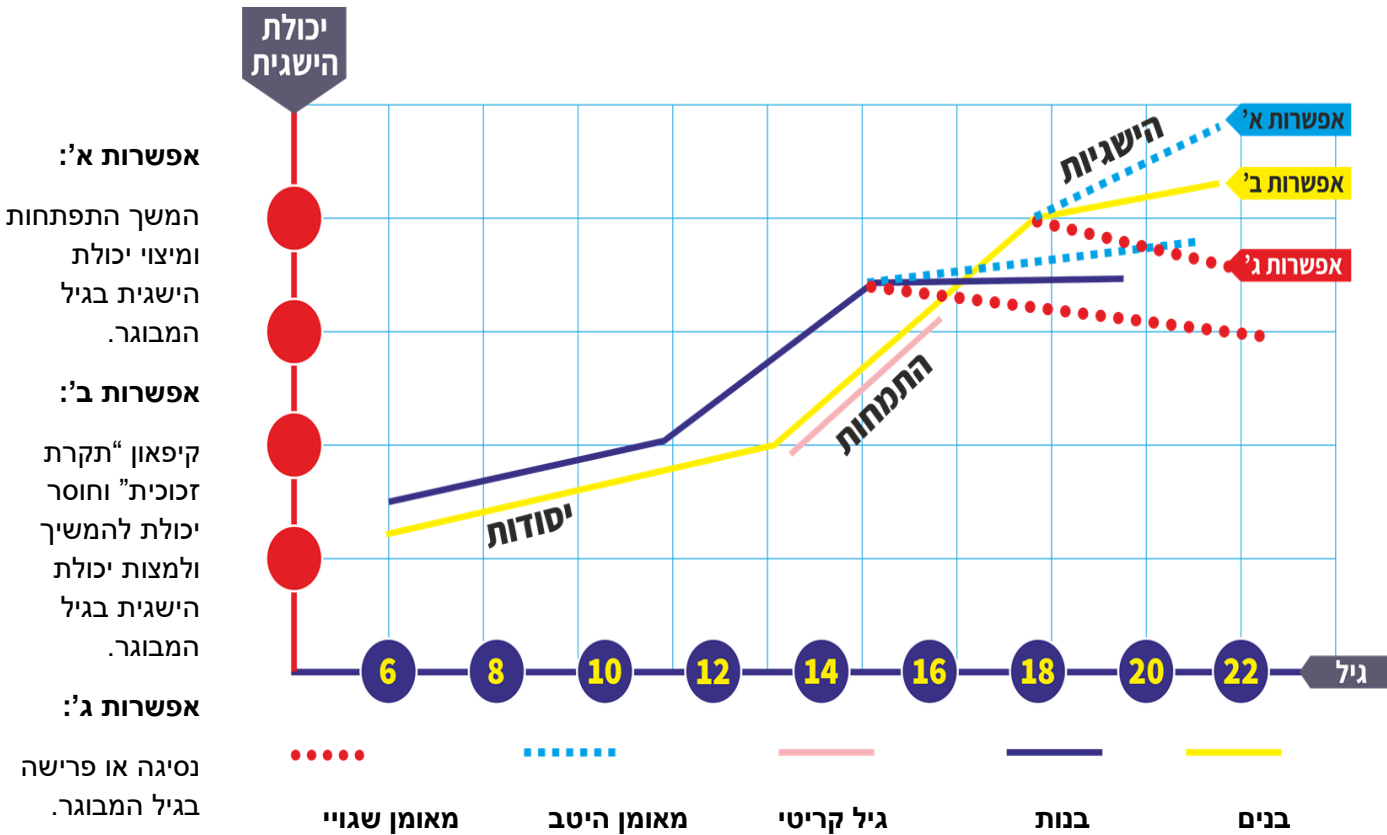




סיכום וניתוח של דרכי האיתור, ההכנה ותכנית המשחקים בגיל הצעיר

בשלב הראשון נבדוק כיצד מתפתחים ילדים וילדות לקראת גיל הנוער

ההתפתחות הביולוגית של השחקן הצעיר:



דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות:

- ✓ איתור צעירים בעלי כישרון בענף הכדורסל
- ✓ איתור כישרונות צעירים במהלך שיעורי החינוך הגופני בבתי הספר
- ✓ איתור צעירים מוכשרים באליפויות בתי הספר
- ✓ איתור כישרונות באירועי ספורט בענפים השונים במסגרת בתי הספר
- ✓ איתור צעירים מוכשרים בעת פעילות קהילתית בשכונות המגורים
- ✓ איתור צעירים המוכשרים במסגרות ובענפי ספורט אחרים
- ✓ ביצוע מבחנים לצורך איתור ומיון צעירים מוכשרים
- ✓ ביצוע, ארגון וניהול טורנירים בין בתי הספר / בין הרשויות / בין השכונות בתוך הערים
- ✓ ביצוע טורנירים בין נבחרות אזוריות / מרכזי מצוינות, במסגרות לאומיות ובינלאומיות.



נתונים של חוקי משחק הכדורסל הצעיר המכונה בישראל "קט-סל" במדינות אירופה

משך המשחק מס' דקות X מס' חלקים	מספר השחקנים		גודל הכדור	גובה הסל		מדינה גילים
	U12	U10		U12	U10	
5X8	4X4	4X4	5	2.6	2.6	גרמניה
6X8	5X5	4X4	5	3.05	2.6	יוון
6X6	5X5	4X4	5	3.05	2.6	איטליה
4X10	5X5	5X5	5	3.05	3.05	ליטא
8X6	5X5	5X5	5	2.6	2.6	ספרד מדריד ברצלונה
6X8	5X5	5X5	5	2.6	2.6	
4X10	5X5	5X5	5	3.05	3.05	טורקיה
(12U) 8X4 ← 6X5	5X5	4X4	5	3.05	2.6	שוויץ
4X8	5X5	4X4	5	2.6	2.6	צ'כיה
5X8	5X5	5X5	5	3.05	2.6	ישראל

המלצות אופטימליות לתכנית משחקים לילדים / ילדות במסגרת מחלקות הכדורסל

מספר המשחקים	משך המשחק	מספר השחקנים	גודל הכדור	גובה הסל	גילאים
20 (2/3 בטורנירים ומשחקי ידידות)	5X4 דקות	3X3	5	2.6	8U
20 (2/3 בטורנירים ומשחקי ידידות)	6X4 דקות	4X4	5	2.6	10U
24 (50% בטורנירים ומשחקי ידידות)	7X4 דקות	5X5	5	3.05	12U
28 (50% בטורנירים ומשחקי ידידות)	8X4 דקות	5X5	6	3.05	14U





ישנה חשיבות רבה גם לשיטות המשחק בגילאים הצעירים ולמסר שמועבר לילדים באופן ניהול

המשחק



בגילים שונים, גישה שונה לתחרות, מאמן הנוער לא מתחרה, אבל הוא בוחר את המתחרים!

**Different ages require different approach to the competition.
The youth coach does not compete but he selects the competitors!**

חזון איגוד הכדורסל בישראל:

מערכת מקצועית מאורגנת ומנוהלת היטב, המאתרת ומטפחת כישרונות לרמה ייצוגית ובין-לאומית גבוהה.

מטרות איגוד הכדורסל בישראל:

- איתור השחקנים המוכשרים ביותר בישראל ושילובם בנבחרות
- טיפוח וקידום מקצועי, חינוכי, תרבותי וחברתי של שחקנים צעירים על פי כללים ועקרונות מתודיים, ביולוגיים, חינוכיים ותרבותיים
- הכשרת שחקנים, רבים ככל האפשר, לייצוג המדינה ושילובם בנבחרות השונות ובליגות מקצועניות בישראל ובחו"ל
- **יעדים ואמצעים למימוש המטרות:**
- הקמת מערכת מקצועית אופטימלית לאיתור שחקנים צעירים ברחבי ישראל, להכשרתם ולטיפוחם במסגרת המועדונים ומחלקות הנוער ובמסגרת הנבחרות.
- הקמת אקדמיות לטיפוח שחקנים צעירים מוכשרים מהפריפריה, הכוללת גם אפשרויות שהייה (לינה, כלכלה, ליווי חברתי, תרבותי וחינוכי)
- שדרוג מתקני האימונים – אולמות לאימונים ומשחקים, חדרי הלבשה, חדרי ספח (כושר גופני וקואורדינציה), חדרי טיפולים, שיקום והתאוששות גופניים.
- השתלבות במחנות אימונים ובטורנירים בישראל ובחו"ל לקבוצות במחלקות נוער ונבחרות צעירות
- טיפוח וקידום אנשי מקצוע במחלקות הנוער באמצעות קיום השתלמויות וימי עיון ומתן חומר מקצועי והעסקת אנשי מקצוע במשרה מלאה



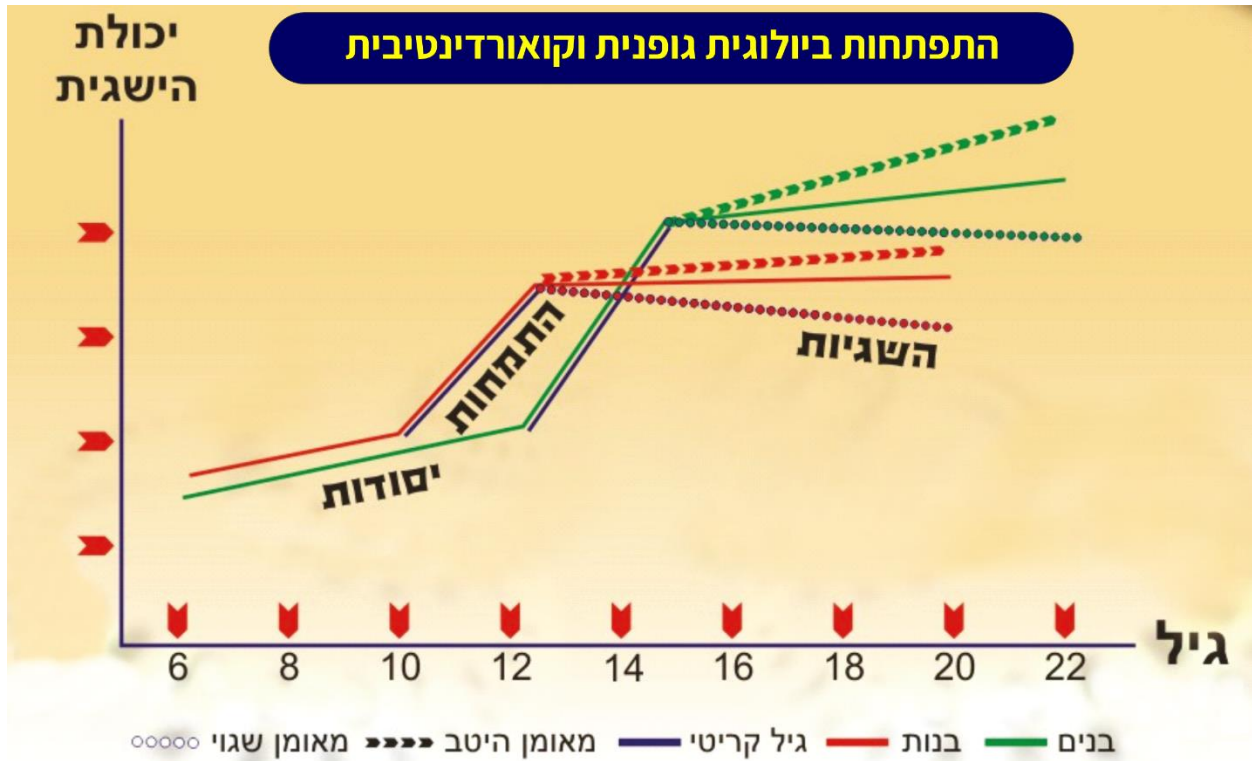
5. התפתחות ביולוגית ושכלית בגיל הצעיר

והשלכותיהן בספורט התחרותי

ההתפתחות הביולוגית של הנער הצעיר נמשכת עד גיל 18. גילי 13-15 (בנים), ו 10-13 (בנות) קיימת התפתחות מואצת של הערכים האנתרופומטריים (כמו גובה, משקל ומסת שריר) הגופניים והמנטליים, וזוהי תקופה בעלת משמעות מכרעת בכל הקשור להעמסה ע"י אימונים ותחרויות/משחקים, לאפשרויות שיפור הקואורדינציה וללימוד הטכניקה. בגילאי 6-13 (בנים) ו 6-10 (בנות) יש עלייה מתונה של כל הערכים והתפתחות איטית ומתונה. בתקופה זו חייבים בפעילות רבגונית גופנית, מנטלית וקואורדינטיבית.

1. ההתפתחות הביולוגית של השחקן הצעיר

- נכנס למסגרת בגיל 6 ← התפתחות מתונה עד גיל 12
- בגיל 12-13 עד גיל 16 ← התפתחות מואצת
- אחרי גיל 18 מעבר לרמה הישגית גבוהה ומיצוי יכולת או קיפאון עד נסיגה.





התפתחות ביולוגית של ספורטאי בגיל ההתבגרות





הבדלים אנתרופומטריים ופיזיולוגיים אצל בנים ובנות

בנות	בנים	
11.4 (13-10)	13.4 (16-13)	הגיל שבו קצב הצמיחה הגדול ביותר
16	18	גובה סופי בגיל
12.5	14.5	גיל של שיא העלייה במשקל
20%	25%	אחוז שריר בזמן הלידה
40%	50% (הורמון המין הגברי)	אחוז שריר אצל מבוגר
20-16	25-18	גיל של שיא עליית אחוז השריר
גבוה במעט	12-10%	אחוז שומן בזמן הלידה
25% אסטרוגן (הורמון נשי)	15%	אחוז שומן בגיל ההתבגרות
22-15%	12-8%	אחוז שומן אצל ספורטאי בוגר
40	44	צריכת חמצן מרבית מיליליטר חמצן/ק"ג/דקה בגיל ההתבגרות
בוגרים יותר: ירידה של 1% בכל שנה		
20-15% פחות מהבנים	הכפלה מגיל 6 עד 12 מ- 1.2 ל-2.7 ליטר	בהתבגרות: עליה מ 1.2 בממוצע בגיל 6 ל 2.7 בממוצע בגיל 12



ההתפתחות הביולוגית של הצעיר

מסת שריר התחלתית 0.8 ק"ג (25% ממשקל הגוף)	
גיל 14-13	40% ממשקל הגוף
גיל 19-17	50-40% ממשקל הגוף

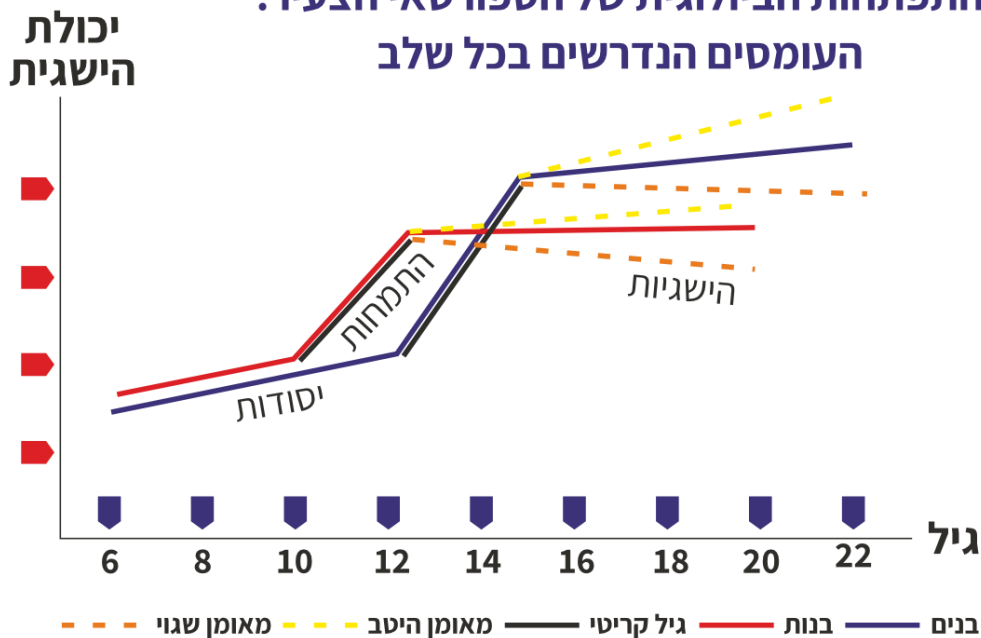
אחוז שומן התחלתי: 15-12%	
גיל 14-13	15%
גיל 19-17	20-8%





התפתחות אידיאלית של ספורטאי הישג

התפתחות הביולוגית של הספורטאי הצעיר: העומסים הנדרשים בכל שלב



ספורטאי



תחילת הכשרה מסודרת בספורט
כ-14-16 שנים לפני כן = גיל 10-11



תחילת התמחות
כ-10-12 שנים לפני כן = גיל 14-15



מעבר לרמה הישגית בינלאומית
כ-4-6 שנים לפני כן = גיל 19-21



גיל ממוצע
בנבחרות בכירות = 15-27



ההשלכות של ההתפתחות הביולוגית והשכלית על פעילותו הספורטיבית של הצעיר.

עלינו לזכור ש"ילד" איננו "מבוגר קטן". בהכשרת ספורטאים תחרותיים עלינו להתמקד ב:

- ✓ רמת הכישרון
- ✓ תהליך ההכשרה והתאמת העומסים, תוכנם, היקפם ועצימותם לספורטאים
- ✓ מציאת דרכים להדרכה מקצועית וחינוכית מגוונת ומעניינת כך שתאפשר
- ✓ לילד או לילדה להמשיך בפעילות הישגית עד גיל מבוגר





תהליך האיתור וההכשרה של הספורטאי הצעיר

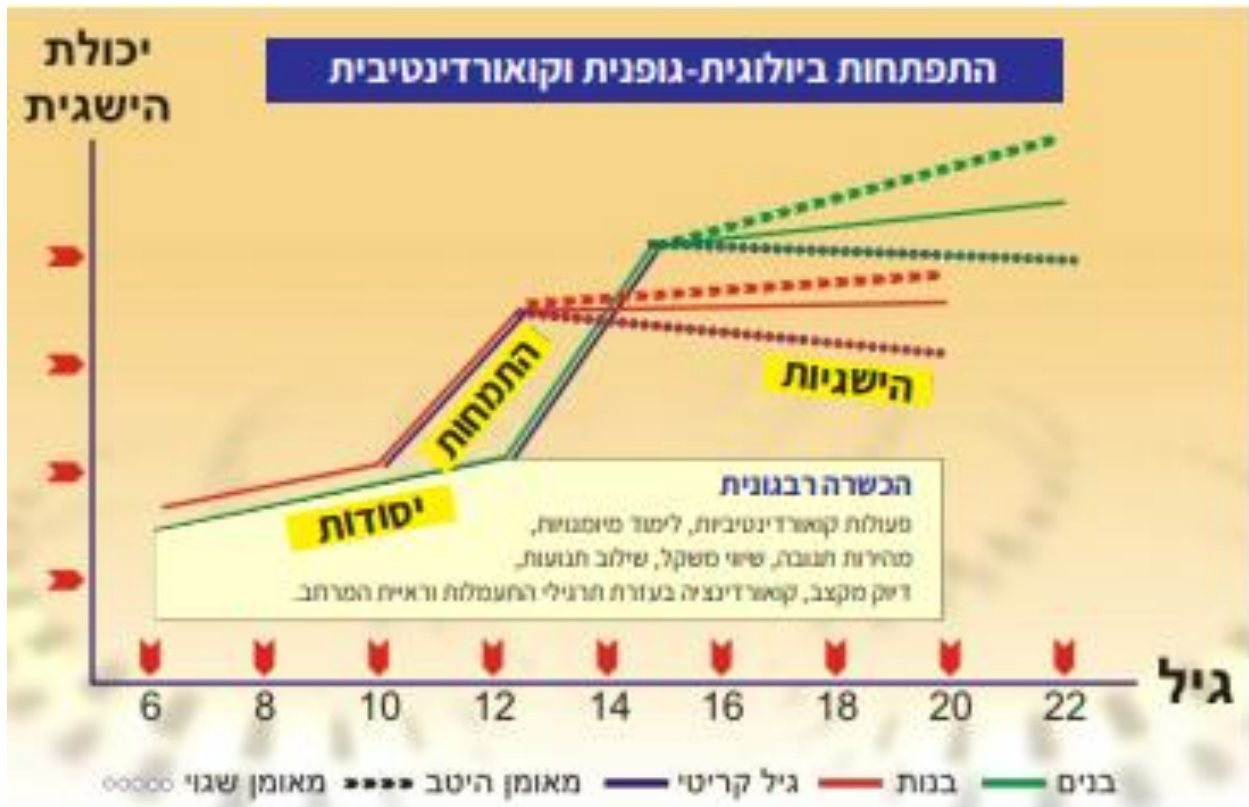
מהו אפוא תהליך הכשרה נכון?

הכשרת ספורטאי צעיר נמשכת כ-13 שנים בגילים 6-19, והיא כוללת שלוש תקופות של אימונים (ותחרויות):

- יסודות - גיל 6 – 13 ← בוסס על אימון רבגוני
- התמחות - גיל 13 – 16 ← ספורטאי עובר מאימון כללי ורבגוני לאימון ייחודי
- התמחות להישגיות - גיל 16 – 19.

לאחר תקופת ההתמחות להישגיות מתחיל השחקן את הקריירה הספורטיבית שלו, שעשויה להיות "תחרותית" - השתתפות בתחרויות מקומיות, או "הישגית-ייצוגית" - רמה של אליפות לאומית ומעלה. תקופה זו עשויה להימשך 10-15 שנים, וכפי שצוין, ההצלחה בה תלויה רבות בהכשרה שנעשתה בגיל צעיר.

האיור הבא מציג את שלוש התקופות בהכשרת השחקן: יסודות (6-13), התמחות (13-16) (והתמחות להישגיות (16-19)). האיור מדגים את ההבדל בין שחקן שעבר הכשרה רבגונית בגיל צעיר ובדרך זו מיצה את יכולתו והמשיך להשתפר גם אחרי גיל 18 (מסומן בקו מקווקו), לעומת הספורטאי שלא עבר הכשרה כזו, והתפתחותו נבלמה כבר בגיל 16 (קו רצוף) או נסוגה (נקודות).





תקופת ההתמחות (גילאים 13 - 16)

לאחר שנבנה בסיס רחב דיו של יכולת אתלטית מגוונת עובר השחקן לתקופת התמחות, הכוללת אימון ייחודי יותר. יש בו מרכיבי כושר גופני כמו כוח ומהירות וכן תרגול טקטי. בגיל זה מומלץ על 9-10 שעות שבועיות של פעילות פורמלית על-פי החלוקה דלהלן:

- 50% - טכניקה, טקטיקה
- 25% - 30% - כושר גופני כללי וייחודי
- 10% - 15% - קואורדינציה ופעילות העשרה מגוונת (ענפי ספורט אחרים)
- 5% - 10% - לימוד עיוני (חוקה, ניתוח טכניקה, טקטיקה, אורח חיים בריא, תזונה וכו')

לכך יש להוסיף 4-5 שעות שבועיות של פעילות גופנית מחוץ לאימוני הקבוצה.

תקופת ההתמחות להישגיות (גילאים 16 - 19)

היקף, עצימות ותוכן ההעמסה: בתקופה זו עובר השחקן לתהליך של אימונים ותחרויות ברמה הישגית (לאומית ובהמשך בין-לאומית), שבא לידי ביטוי בהיקף האימונים ובעצימותם.

בתקופה זו יש משקל מכריע להכשרה ייחודית במרכיבי הכושר הגופני, בטכניקה ובטקטיקה. המטרה העיקרית בתהליך האימון היא הגברת עצימות האימון ואיכותו. לו מתאפשרות רק כאשר ההעמסה עד תקופה זו התנהלה כהלכה, כפי שמודגם באיור. האיור מציג את הקשר בין היקף ההעמסה ועצימותה בגיל הצעיר (6-12), בגיל הנוער (13-19). בגיל צעיר ההעמסה צריכה להיות גדולה יחסית, אך בעצימות נמוכה ובהפסקות קצרות. בגיל נוער הספורטאי כבר אמור להיות מסוגל לעמוד בעצימויות גדולות יותר, אך ההיקף צריך להיות קטן יותר וההפסקות ארוכות יותר.

בטבלה הבאה אנו יכולים לראות שבגיל הצעיר ניתן לבצע עומסים בהיקף גדול בעצימות נמוכה ובהפסקות קצרות, בעוד בגיל הבוגר העומסים הינם בהיקף קטן בעצימות גבוהה ובהפסקות ארוכות יותר. מבחינת מספר השעות אנו בהחלט יכולים להרבות בשעות האימון בגיל הצעיר. לצערנו, שיעור החינוך הגופני בבתי הספר והפעילות "השכונתית" קטנו באופן משמעותי לעומת הנדרש, ולכן ניתן לתכנן את הפעילות על פי העקרונות הבאים:

הגילים	העומסים	היקף ומשך העומסים	העצימות וההתנגדות	ההפסקות
12-8	מגוונים	גדולים	קטנים	קצרות
19-13	ייחודיים	קטנים יותר	גדולים	ארוכות



לנוכח השינויים הניכרים בהיקף ובתוכן הפעילות של ילדים ונערים, בתוכנית העבודה המאמן נדרש לכלול יותר פעילות גופנית מעשירה ומשלימה בתהליך האימונים וההכשרה. על התכנית לכלול מגוון רחב של פעילויות מעבר לאימון הייחודי שמקיים הספורטאי במסגרת הקבוצה. בעידן המודרני קיים פרדוקס: הדרישות הגופניות, המנטליות, הטכניות והטקטיות בביצועים בספורט ההישגי המודרני גדלו והתעצמו מאוד, אך לעומת זאת קיימת ירידה משמעותית בפעילות הגופנית בגיל הצעיר, כך שהספורטאי מגיע לגיל הבוגר ללא יסודות ובסיס גופני-קואורדינטיבי מספיק. ילדים בני 8-12 יכולים לקיים שעות רבות של פעילות גופנית מגוונת ביום, בעוד שבגיל הבוגר הפעילות הופכות לעצימה וייחודית, וכתוצאה מכך היקפה קטן יותר.

שעות פעילות גופנית
אופטימליות עפ"י גילאים

ש"ש	גיל
20	8
18	10
16	12
14	14
14	16
14-10	18 ומבוגרים

הפסקה נדרשת	משך זמן עצים אופטימלי (במשחק או אימון)	גיל
1.5-1 דקות	7-5	8-5
2.5-2 דקות	9-6	11-9
6-5 דקות	18-15	14-12



נתונים על ספורטאים צעירים

במדינות אירופה 10-15% מהילדים המתחילים במסגרת ספורטיבית ובכדורסל ממשיכים לגילי הבוגרים, על פי נתונים של DOSB בגרמניה בשנת 2010. בישראל 2-3% ממשיכים לגילי הבוגרים, על פי בדיקות שערכנו עבור מנהל הספורט בשנת 2015. בישראל מתוך כ-160,000 ילדים פעילים בספורט עד גיל 12 נותרים בגיל 13-14 כ-40% בשנה (בנות בגיל 10-11), בגיל 16-17 כ-50% נוספים בשנה (בנות בגיל 13-14).

בישראל הצלחות יחסיות בגיל 13-16 לעומת נסיגה גדולה בבוגרים

מדוע?

- איתור שגוי בגיל הצעיר?
- תוכנית משחקים שגויה בגיל הצעיר?
- הכשרה לא נכונה בגיל הצעיר?
- התפתחות ביולוגית?
- התפתחות מנטלית-אישיותית?
- דפוסי התנהגות?
- פרסום מוקדם?
- קריטריונים שמנתבים להתמקצעות מוקדמת?





בישראל מס' הגברים העוסקים בספורט תחרותי אחרי גיל 17 מצטמצם באופן משמעותי. אחוז הנערות והנשים העוסקות בספורט תחרותי בישראל הוא מחצית מזה שבאירופה. אחוז גבוה מהספורטאים המצליחים הם עם רקע חברתי-כלכלי נמוך.



יתרונותיהם של ילדים בפריפריה (חברתית או גאוגרפית):





הסיבות לקיפאון או נסיגה בהישגים או פרישה מוקדמת של ספורטאים מצליחים ו"מבטיחים" בגיל הצעיר:

היקף הפעילות הגופנית בעידן המודרני

בעידן המודרני קיים פרדוקס - הדרישות הגופניות, המנטליות, הטכניות והטקטיות בביצועים בספורט ההישגי המודרני גדלו מאוד. לעומת זאת, קיימת ירידה משמעותית בפעילות הגופנית הממוצעת בגיל הצעיר, אף שילדים מסוגלים לקיים שעות רבות של פעילות גופנית מגוונת ביום.

היינץ וורנר מגרמניה, מאמן לאומי בכדורגל, הציג נתונים מדאיגים בהרצאה שנשא בשנת 2008 במסגרת השתלמות מאמנים במכללה האקדמית בווינגייט. הנתונים לקוחים ממחקר שנערך בארצות הברית בשנת 2005. לדבריו, כאשר משווים את שעות הפעילות ביממה בין מדינות וסוגי אוכלוסייה שונים וכן כיום לעומת העבר, מתברר שנערים בני 15 עוסקים כיום בפעילות גופנית-ספורטיבית רק רבע שעה ביום לעומת 4-6 שעות בעבר. העיסוק המועט בפעילות זו ניכר גם בהשוואה לנערים של היום באזורי מצוקה ובמדינות אפריקה, אסיה ודרום אמריקה, שם עוסקים בפעילות כמה שעות ביום.

סוגי פעילות שונים בקרב נערים ונערות בני 15 זמן העיסוק בהם במשך היממה באוכלוסיות שונות, כיום ובעבר

שכיבה	ישיבה	עמידה	תנועה	פעילות ספורטיבית	אופן הפעילות
9 שעות	9 שעות	5 שעות	שעה אחת	רבע שעה	בעידן המודרני
8 שעות	6 שעות	2 שעות	3 שעות	4-6 שעות	בעבר או בשכונות מצוקה





כאשר מצרפים את היעדר שעות הפעילות הגופנית בגיל הצעיר לפעילות לא נכונה של מאמנים (ראו בהמשך), מבינים מדוע ספורטאים רבים מגיעים לגיל הבוגר ללא בסיס גופני-קואורדינטיבי רחב דיו וכן מתקשים לעמוד בעומסים הנדרשים מהם, שמטבע הדברים הולכים וגדלים עם העלייה בגיל.

חוסר ניסיון בינלאומי בגיל הצעיר

להלן דוגמא:

ספורטאי ישראלי בגיל 19	ספורטאי בלגי בגיל 19	ענף הספורט
10-0 משחקים	100 משחקים בינלאומיים (טורנירים במסגרת המועדון)	כדורגל וכדורסל
6-1 תחרויות בינלאומיות	30 תחרויות בינלאומיות	אתלטיקה קלה
30-10 קרבות בינלאומיים	100 קרבות בינלאומיים	ג'ודו

סיבות נוספות לקיפאון ונסיגה בהישגים ולפרישה מוקדמת

- א. במחלקות הנוער קיים לחץ מתמיד להצלחות בטווח הקצר. מאמנים, הורים והמערכת כולה רוצים ניצחונות והצלחות בטווח הקצר. תכנית התחרויות/משחקים שמכתיבה ההתאחדות ודרישות הקריטריונים שמעמידים גופי הספורט (למשל הישגים כתנאי למעמד בצה"ל) גורמות לכך שהתכנון הינו למיצוי יכולת מוקדם ככל האפשר ולמניעת התפתחות אופטימלית להישגים ותוצאות בגיל הבוגר. בעקבות זאת גם איתור הספורטאים נעשה עם שיקולים לטווח הקצר. נבחרים ילדים ונערים שיכולים להצליח מיידית, במקום ילדים ונערים בעלי פוטנציאל שבתהליך הכשרה נכון יביאו הישגים בטווח הארוך.
- ב. קיימת גם תופעה של אופוריה והגדרות סופרלטיביות להצלחות אישיות וקבוצתיות בגילם הצעירים. פרסום ותהילה מוליכים את הספורטאי הצעיר ואת סביבתו ל"שדה מוקשים" שמונע מאמץ, מאבק ומוטיבציה הנדרשים להצלחות בהמשך.
- ג. תכנית התחרויות והמשחקים אינה מתואמת ולעיתים יוצרת קונפליקט בין שני ארגונים (התאחדות בתי הספר מול איגוד, או נבחרת מול מועדון).



מצב אופטימלי והשוואה למדינות אירופה

גיל 15-13	גיל 19-16	
30-24	40-36	מס' משחקים בשנה
4-3	3-2	מס' טורנירים באמצעות המועדון בשנה
5-2	10-4	מס' משחקים בינלאומיים באמצעות המועדון בשנה
10-5	20-12	מס' משחקים בינלאומיים לשחקני הנבחרות
10-9 חודשים	11-10 חודשים	משך תקופת המשחקים

שגיאות של המאמן

שגיאות שכיחות של המאמן בהכשרת צעירים:

- המאמן מנסה לשכפל שאיפות של בוגרים
- אימון יתר
- תרגילים ייחודיים מדי
- ריבוי טקטיקה
- דיכוי יצירתיות
- טעויות בזיהוי המוכשרים ובעלי הפוטנציאל
- תרגילים משעממים



לסיכום, המטרה העיקרית - איתור וטיפוח ספורטאים מוכשרים להצלחות בגילי הבוגרים לעיתים נשכחת! בעקבות זאת נעשות בחירה והכשרה שגויות.



מה אפשר לעשות?

הכשרת ספורטאים צעירים כוללת שני חלקים: 1. עד גיל 12, 2. בטווח הגילים 12-16 שנים.

בשלב זה יש להרבות בפעילות קואורדינטיבית רבגונית ובפעילות בענפי ספורט מגוונים. כך למשל, שחקן כדורגל בגילים אלו צריך לעסוק במקצוע קרב (ג'ודו, קראטה או אומנויות לחימה אחרות), בהתעמלות, באתלטיקה ובמשחקי כדור אחרים. לעיתים קרובות המאמנים חוששים ש"הילדים יתעייפו" ולכן מונעים מהם עיסוק בענף אחר. זוהי שגיאה שפוגעת בהתפתחות ובעיקר באפשרות למצות את היכולת בגיל הבוגר! סיבה אחרת היא חשש של המאמנים שהילדים המוכשרים יעדיפו לעבור לענפים האחרים, והם יישארו עם המוכשרים פחות (לדעתם). בנוסף, גם מקרים בהם מונעים מספורטאים צעירים פעילות בשעות הבוקר (ראו בהמשך), נפגעת ההכשרה והתפתחות הספורטאים.

בקבוצת גיל זו יש להכשיר את הספורטאי למאמצים שיהיה עליו להתמודד עימם בגיל הבוגר. כך למשל, עליו ללמוד את טכניקת הרמת המשקולות ולפעול עם משקולות והתנגדויות קלות ובהדרגה להגיע לשלב הבא עם יכולות שיאפשרו התמודדות והתפתחות (גיל 17-19), למטרת עמידה באימונים עצימים.

כדי להתמודד עם המשימות שהוזכרו, מומלץ להעדיף בגילים אלה מורים לחינוך גופני עם יכולות חינוך, כשהדגש צריך להיות על לימוד (ולא על אימון).

מסגרות אימונים אפשריות

תוכנית הלימודים בבתי הספר בישראל מאפשרת את קיומן של מסגרות אימונים שונות:

- **פנימיות יום:** פנימיות היום מאפשרות פעילות יום-יומית משעות הצהריים ועד הערב וכוללות אימון ייחודי, פעילות גופנית כללית ועיסוק בענף ספורט אחר, בצד אפשרויות של לימודים, חינוך ופעולות חברה ותרבות.
- **אימוני בוקר:** ניתן לקיים אימוני בוקר לפני תחילת הלימודים או במסגרתם. כך מתאפשרות (בעיקר בשלב השני) הגדלת היקף העומסים, העשרה והשלמה לתהליך האימונים המתבקש.



- **ימים מרוכזים:** בחופשות ניתן לקיים ימים מרוכזים המאפשרים לימוד, אימון ותרגול טקטי ואף פעילות חברתית ותרבותית (הרצאות בנושאים כמו אורח חיים נכון לספורטאי הצעיר, חוקה, אזרחות טובה ועוד). פעולות אלו, בצד **תחרויות, משחקים וטורנירים לא מחייבים**, מאפשרים לזהות ולאתר את המוכשרים ביותר ולהכינם לקראת מיצוי היכולת ההישגית מאוחר יותר, בגיל הבוגר.

לסיכום, על ההתאחדויות, האיגודים והמאמנים להימנע מפגיעה בספורטאים הצעירים על ידי דרישות שגויות. עם רצון טוב ושיתוף פעולה בין כל הגורמים ניתן למצות את הפוטנציאל ההישגי הקיים בגיל הצעיר ולאתר ולהכשיר את הילדים בצורה נכונה להתמודדות בספורט הישראלי ובזירה הבינלאומית בגיל הבוגר.





דוגמאות לגילים בהם מגיעים להישגי שיא והשלבים לקראתם:

כדורסל

ממוצע בנבחרות בכירות = גיל **27-25**
מעבר **לרמה הישגית** בין-לאומית כ-4-6 שנים לפני כן =

גיל **21-19**

תחילת **התמחות** כ-10-12 שנים לפני כן =

גיל **15-14**

תחילת **הכשרה מסודרת** כ-14-16 שנים לפני כן =

גיל **11-10**



גלשני רוח

גיל ממוצע גברים בספרד 2014 = גיל **30.6**

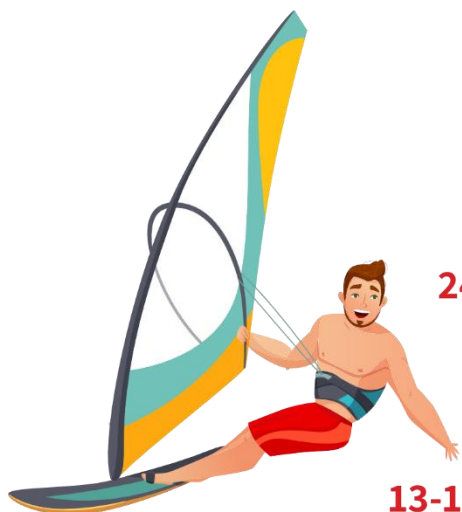
בשנת 2003 = גיל **29**

נשים = גיל **28.3** בשנת 2003 = גיל **26.6**

מעבר **לרמה הישגית** כ-5-7 שנים לפני כן = גיל **24-22**
(נשים **22-19**)

תחילת **התמחות** כ-12 שנים לפני כן = גיל **18-16**
(נשים **16-14**)

תחילת **הכשרה מסודרת** כ-14-16 שנים לפני כן = גיל **13-15**
(נשים **13-12**)



כדורגל

ממוצע בנבחרות בכירות = גיל **27-25**
מעבר **לרמה הישגית** בין-לאומית כ-4-6 שנים לפני כן =

גיל **21-19**

תחילת **התמחות** כ-10-12 שנים לפני כן =

גיל **15-14**

תחילת **הכשרה מסודרת** בכדורגל כ-14-16 שנים לפני כן =

גיל **11-10**





התעמלות אומנותית

ממוצע **לזכייה במדליות**

במשחקים אולימפיים = גיל **19.875**

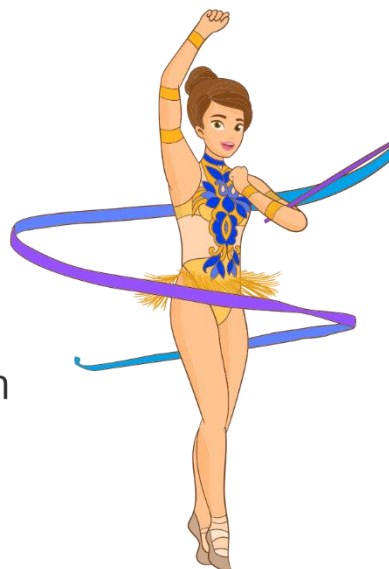
מעבר לרמה הישגית

כ-4-6 שנים לפני כן = גיל **15-14**

תחילת **התמחות** כ-10 שנים לפני כן = גיל **10-9**

תחילת **הכשרה מסודרת**

כ-12-14 שנים לפני כן = גיל **7-5**



הרצון לנצח חשוב, אבל הרצון להתכונן - חיוני.



עפ"י פרופסור Jelle Jolles (הולנד, 2021)

Jelle Jolles, נירופסיכולוג, כתב במאמרו על אימון ספורטיבי של ילדים:

- כל ילד הוא סקרן, יוזמתי ואוהב אתגרים
- מוח צעיר הינו רעב לגירויים, וזקוק לגירוי חושי, חברתי, רגשי, שכלי וגופני
- הוויסות העצמי של הילד ממשיך להתפתח לאורך כל הילדות ועד לבגרות, בקצב אישי שונה מילד לילד
- יש לתת לספורטאי הצעיר זמן לגלות את הכישרונות שלו (גם עץ שגדל לאט יכול לצמוח להיות הגבוה מבין העצים)
- יש לחזק אצל הילד את המוטיבציה הפנימית
- בגיל הצעיר הדגש צריך להיות על הנאה מהספורט ואהבה לספורט, ולא על הישגים. עד גיל 12 מומלץ לא לבחור מקצוע ראשי
- ילדים יבחרו תמיד במטרות קצרות טווח. אין להם ראייה לטווח ארוך
- בגיל הצעיר חשוב להציע לילד מגוון רחב של פעילויות ספורטיביות
- משך הזמן של כל פאזה התפתחותית משתנה מילד לילד
- גם ילד שהתפתחותו איטית והישגיו בינוניים, יכול להפוך להיות ספורטאי על! וגם ההפך הוא הנכון - ילד שמגיע להישגים מרשימים בגיל צעיר, לא יהפוך בהכרח לספורטאי על
- עדיף ליצור חלוקה לקבוצות ע"פ תפקוד ולא ע"פ גיל
- לא ניתן לקבוע את השלה ההתפתחותי של הילד באמצעות מבחנים
- אין צורך לנתח באופן מדויק כל תנועה ומיומנות מוטורית אצל הילד. הדבר עלול ליצור השפעה שלילית כי נתפס ע"י הילד כביקורת שאינה בונה
- באימון ילדים הילד הוא זה שנמצא במרכז, ולא המאמן. המאמן צריך לראות בעצמו כלי עזר, שנועד לתמוך בהתפתחות המיטבית של הילד
- המאמן צריך לראות את הילד/המתבגר כמכלול, ולהתייחס לכל היבטי אישיותו ולא רק אל הצדדים הספורטיביים שלו
- הערכה עצמית ומשוב עצמי הינם מפתחות להתפתחות אישית
- ספורט ותחרויות טובים למוח החברתי של המתבגר, ומכינים אותו באופן בריא לחיים חברתיים בוגרים. ע"י השתתפות בתחרויות, המתבגר לומד להעריך את ערכו.



עשר המלצות להתפתחות אופטימלית של הכדורסלן הצעיר:

1. להסתכל באופן שונה על ילדים צעירים - הילדות היא תקופה של סיכויים והזדמנויות
2. בתקופת הילדות יש לדאוג להתפתחות נאותה של 4 הממדים: גופני, קוגניטיבי, חברתי ורגשי
3. יש לעודד את הילד הצעיר לבנות את היכולת הביצועית שלו
4. יש לעבוד עם הילד על ויסות עצמי והיכרות עצמית
5. יש לעבוד אתו על ביטוי, חשיבה והסקת מסקנות
6. יש להכיר את שלושת שלבי ההתבגרות: המוקדמת, האמצעית והמאוחרת. כל שלב דורש התייחסות שונה.
7. לדאוג לפיתוח רחב של מיומנויות וכישורים
8. המאמן צריך לקחת תפקידים מגוונים בחיי הילד: מאמן, תומך, מנהל, נותן השראה, מנטור ויועץ
9. על בתי הספר ליצור תנאים לפיתוח סקרנות בשיתוף פעולה עם ההורים
10. תפקיד הממשלה הוא לאפשר העברת ידע, שינוי גישה ויצירת תנאים מתאימים





הבדלים בהתפתחות של ילדים וילדות

בשלוש השנים הראשונות לחייהן, הילדות מתפתחות מהר יותר מהילדים בכל התחומים: המוטורי, השפתי, השכלי והחברתי. הן עומדות, הולכות ומדברות מהר יותר, ותהליכי הבשלות אצלן מוקדמים יותר. לאחר מכן קצב ההתפתחות משתווה, ומגיל שש מתפתח כל מין בקצב שונה. בתחומים מסוימים הבנים יהיו טובים יותר, ובתחומים אחרים תהיה עדיפות לבנות.

סביב גיל שלוש הילד לומד להבדיל בין שני המינים, ועל פי רוב הוא רוצה לחבור לילדים בני מינו. הוא לומד מהם את ההתנהגות המצופה ממנו ומחקה את סביבתו.

בכל הקשור ליכולת גופנית, עד גיל 10-11 אצל הבנות ו-12-13 אצל הבנים העלייה ביכולות הגופניות היא לינארית. ההבדלים המובהקים מתחילים מגילאים אלו ואילך.

בדרך כלל הבנים נוטים לפעילות פיזית פעלתנית, המערבת מגע בין המשתתפים בה. הבנות נוטות למגע אך פחות מהבנים. בנות מעדיפות פעילות תנועתית קואורדינטיבית.

התנהגות חופשית כגון ריצה בגן, השתרעות על הרצפה וכדומה מותרת יותר לבנים, בעוד הבנות נדרשות בדרך כלל להתנהגות מעודנת ונאותה יותר התואמת את החוקים והכללים (במוסד חינוכי, בחוג).

למשל: ישיבה זקופה על כיסא והצבעה לקבלת רשות דיבור.

הבנים מקבלים הוראות הנוגעות להתנהגות גופנית יותר מבנות, אך מציינים פחות.





הבדלים פיזיולוגיים ומבניים בין נשים לגברים

המבנה הכרומוזומלי השונה של הגבר והאישה הוא המשפיע העיקרי על ההבדלים הפיזיולוגיים והמבניים בין המינים החל בגיל ההתבגרות. הורמוני המין הנשיים הם האסטרוגן והפרוגסטרון, וההורמון הגברי - הטסטוסטרון - נמצא אצל נשים בכמות נמוכה. לעובדה זו יש השלכות על רוב מרכיבי היכולת הגופנית, בעיקר בנושא הכוח (ראה בהמשך).

הגובה והמשקל של נשים נמוכים יותר בהשוואה לגברים. ממדי הלב והריאות של גברים גדולים יותר, והאורור הריאתי אצלם עולה על זה של הנשים כך גם נפח הדם וריכוז ההמוגלובין (8.15 גרם/100 מ"ל דם לעומת 13.7). ההבדל בצריכת חמצן מרבית בין נשים לגברים נע סביב 50-60% ביחידות של ליטר חמצן/דקה (כמות חמצן מוחלטת); 20-25% ביחידות של מ"ל חמצן/ק"ג משקל גוף/דקה (כמות חמצן יחסית למשקל הגוף) ו 10-15% בלבד כשיחידת המדידה היא מ"ל חמצן/ק"ג LBM לדקה (כמות חמצן יחסית למשקל הגוף ללא השומן). פלג הגוף העליון של הנשים חלש בכ-50%, ופלג הגוף התחתון בכ-35% לעומת הגברים.

אצל נשים יכולת סבולת השרירים נמוכה יותר ב- 30-40% חוזק השריר ביחס ליחידה של חתך רחב דומה אצל שני המינים. בחלוקת סיבי השריר לסיבים אדומים (איטיים) ST ולסיבים לבנים (מהירים) FT אין הבדל בין גברים לנשים, אך שטח החתך של הסיבים גדול יותר אצל הגברים, והוא זה המעניק להם יתרון מכריע בחוזק השריר. מוח הגבר גדול מזה של האישה ב-9% (לאחר חישוב גודל הגוף), אך מספר תאי המוח שווה בין המינים (אצל נשים התאים דחוסים יותר).

לנערות ולנשים מבנה כתפיים צר יותר מזה של נערים וגברים ביחס לגובהן, אגן רחב יותר וגפיים קצרות יותר. זאת בהשפעת הורמון המין הנשי (האסטרוגן). לבנות זווית נשיאה גדולה יותר של המרפקים, עובדה המהווה חיסרון ביומכני בריצות ובזריקות.

רקמת השומן אצל נשים כפולה מזו של גברים. האסטרוגן הוא האחראי לאגירה העודפת של שומן אצל נערות במהלך תקופת ההתבגרות, בעוד הטסטוסטרון גורם להתפתחות השרירית אצל נערים.

מסת שריר קטנה יחסית ואחוז שומן גבוה יחסית אצל הנשים משפיעים על חילוף החומרים במנוחה ובמאמץ.

גברים מאבדים יותר אנרגיה מנשים ביחידת אימון זהה.



במצב מנוחה, מאגרי ה-CP-ATP זהים אצל גברים ונשים. לעומת זאת, בעת מאמץ קצר ועצים קיימת אצל גברים פעילות גליקוליטית גבוהה יותר, המתבטאת ברמות גבוהות יותר של חומצת חלב לאחר ביצוע מאמצים אנאירוביים.

קצב ניצול הגליקוגן השרירי אצל גברים גבוה בכ-25% מזה של הנשים.

השימוש בחלבונים אצל גברים במהלך מאמץ גבוה בכ-30% לעומת הנשים.

נשים גמישות יותר מגברים ברוב חלקי הגוף. הבדל זה נובע מרמה בסיסית גבוהה יותר של ההורמון רלקסין בקרב נשים.

בנות נוטות לעסוק בפעילות גופנית פחות מבנים ולבחור בפעילויות הנתפסות באופן מסורתי כמתאימות לבנות: התעמלות, ריקוד, בלט, התעמלות אירובית והתעמלות לעיצוב הגוף, ופחות בתחומים הנתפסים כיום כמתאימים לשני מינים, כגון שחייה, טניס, רכיבה על אופניים.

לנשים סף כאב נמוך יותר, והן נוטות להביע יותר תחושות ורגשות לגבי הכאב. עובדה זו מתבטאת בשכיחות גבוהה יותר של כאב כרוני.

הגורמים המשפיעים על הבדלים בין נשים לגברים

הגורם התורשתי: משפיע על ההבדלים במשקל, במבנה אגן שונה, באחוז המוגלובין בדם ובגורמים רבים נוספים.

הגורם ההורמונלי: הורמונים זכריים נמצאים הן אצל הגבר והן אצל האישה וכך גם הורמונים נקביים. ההבדל בין גבר לאישה הוא בריכוזם של הורמונים אלה.

הגורם החברתי: ללחצים חברתיים יש השפעה ישירה ועקיפה על הימנעות נערות ונשים מעיסוק בספורט: החשש שמא תיראינה "גבריות", והרתיעה מפני נשים בעלות יכולות גופניות.



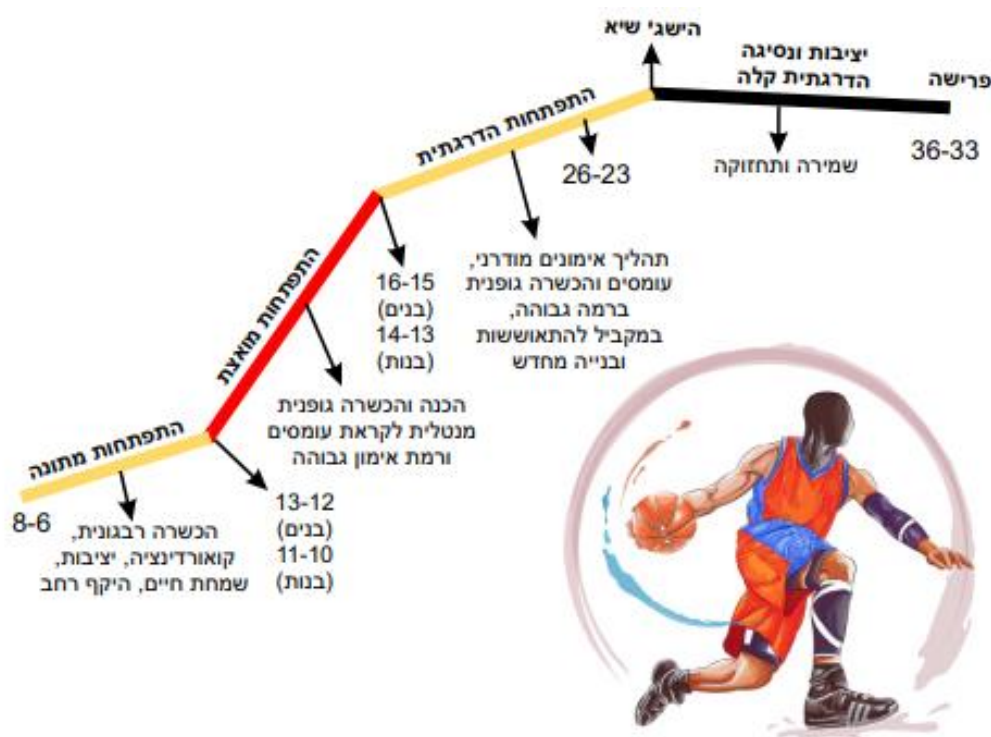
הבדלים בין המינים ביצוע גופנית

ההתפתחות האופטימלית של ספורטאי הישג בגיל הצעיר:

- עד גיל 6-8 בשני המינים - קצב ההתפתחות זהה
- עד גיל 12-13 בנים ו-10-11 בנות - התפתחות איטית ויציבה
- עד גיל 15-16 בנים ו-13-14 בנות - התפתחות מתונה
- בגיל 16-17 בנות - התפתחות הדרגתית והתייצבות
- עד גיל 17-19 בנים - התפתחות מואצת

התרשים להלן מציג את ההתפתחות האופטימלית של ספורטאים (בנים ובנות) החל בגיל הצעיר ועד לבגרות, והדגשים העיקריים בכל קבוצת גיל. חשוב להדגיש שפעילות ייחודית מוקדמת מדי או דילוג על שלב כלשהו כפי שמוצג בתרשים, ימנעו מהספורטאי למצות את יכולתו בגיל הבוגר.

ההתפתחות האופטימלית של ספורטאי הישג





הבדלים בין המינים במרכיבי כושר גופני

ככלל, בספורט ההישגי הביצועים של גברים טובים ב-20%-10 מאלו של נשים (פרט לכוח מרבי - ראו להלן). עם זאת, ראוי להדגיש כי ההבדלים בין המינים אינם רלוונטיים בספורט התחרותי, כיוון שנשים וגברים מתחרים כל אחד עם בני מינו.

בדיקת היכולות במרכיבי הכושר העיקריים מצביעה על ההבדלים הבאים:

מהירות (ריצה):

הנשים איטיות מהגברים בכ-10%. לדוגמה: השיא העולמי ב-100 מ' גברים הוא 9.58 שניות, בעוד אצל הנשים הוא 10.49 שניות - הפרש של 9.49%. הפרש זה דומה גם באלופיות העולם בעשור האחרון. תוצאת המנצח באלופות האחרונה הייתה 9.77 שניות ושל המנצחת 10.71 שני' - הפרש של 9.62%.

סבולת לב-ריאה:

גם בריצות ובמקצועות הסבולת ההפרש עומד על כ-10%. בריצת מרתון השיא העולמי לגברים הוא 2:03.23 שעות ואצל הנשים 2:15.25 ש' הפרש של 9.75%. באלופות העולם האחרונה ניצח הרץ בזמן 2:09.51 שעות והרצה בזמן 2:25.44 ש' (12.3%). ההפרשים דומים גם במרחקים הקצרים יותר. בריצת 1,500 מ', למשל, השיא העולמי לגברים הוא 3:26.0 דקות ולנשים 3:50.46 ד' הפרש של 11.18%.

כוח מתפרץ:

ההפרש בין גברים לנשים גבוה יותר ומגיע לכ-20%. השיא העולמי בקפיצה למרחק, למשל, הוא 8.95 מ' לגברים ו-7.52 מ' לנשים (19%). באלופות העולם 2013 השיג המנצח 8.56 מ' והמנצחת 7.01 מ' הפרש של 22%.

כוח מרבי:

ההפרש בין המינים מגיע ל-40%-50 השיא העולמי בהרמת משקולות (במשקל כבד) הוא 263 ק"ג לגברים לעומת 190 ק"ג לנשים (38.4%).

סבולת שרירים: אצל נשים יכולת סבולת השרירים נמוכה ב-40%-50

גמישות, קואורדינציה ותנועה: לנשים יש עדיפות על גברים.



ההבדל בין המינים בכוח המרבי הוא אפוא הגדול ביותר

ייתכן שהפער ביכולת מהירות ובכוח מתפרץ נובע מעוצמת הכוח המרבי. לעומת זאת, הפער במרכיב הסבולת נובע מכך שאיברי הגוף הפנימיים (כמו לב וריאות) של הנשים קטנים יותר. סיבות נוספות הן על רקע תורשתי, הורמונלי ומסורתי-תרבותי-חברתי. עם זאת, בשנים האחרונות הולכים ומצטמצמים הפערים שנבעו מסיבות חברתיות ותרבותיות.

הבדלים בתפקוד המוח בין גברים לנשים

חקר המוח מגלה באופן חד-משמעי קיומם של הבדלים ביוכימיים מהותיים בין גברים לנשים בתפקוד המוח, הבדלים הטבועים מלידה, ואינם נובעים מהשפעות סביבתיות. משקל מוחו של גבר הוא כ-1,400 גרם בממוצע ושל אישה כ-1,200 גרם, אך הדבר אינו מעיד על יכולות גבוהות יותר של הגבר אלא על מסה כבדה יותר.

ההבדלים בתפקוד המוח משפיעים על תפקודו של כל אחד משני המינים:

- החלק השמאלי של המוח הוא השליט אצל האישה, ואילו אצל הגבר החלק הימני דומיננטי יותר. ההבדל ניכר בהיבט היצירתי (האונה הימנית), הוא חזק יותר אצל הגברים, לעומת היכולת הלוגית (האונה השמאלית), שהיא גבוהה יותר אצל הנשים. לדוגמה: כששני המינים חושבים על שאלה זרה, מופעל אצל כל אחד מהם אזור אחר באונות המוחיות.
- עקב יכולת רבה יותר של ביזור הקשב אצל נשים, הן מסוגלות לבצע כמה פעולות בו-זמנית, ואילו גברים טובים יותר בביצוע משימה אחת בכל פעם.
- נשים, יותר מגברים, מגיבות רגשית לכל גירוי שבו הן נתקלות: הן שונאות, אוהבות ומפתחות חיבה (או סלידה) גם לפרטים שאין ביניהם לבין הרגש קשר.
- החלק המילולי רחב ומפותח יותר במוחה של האישה, ולכן היא נוטה יותר לשיחה ויוצרת ביתר קלות קשר מהיר ובלתי אמצעי עם סביבתה.



גברים מהירים מנשים בכ-10%. בכוח מתפרץ ההפרש הוא כ-20% ובכוח מרבי 35%-45%



6. אורח חיים נכון של ספורטאים צעירים

התאוששות ובניה מחדש:

במאמצים גופניים חלים שינויים פיזיולוגים בגוף, למעשה לאחר מאמץ ממושך ועצים, קיימות תגובות המשולות למצב מחלה, אצל ילדים ונערים מתאמנים אפשר למצוא קצב פעימות לב מוגבר (עד 220-230 פעימות בדקה).
חום הגוף עולה (עד מעל 40) עליה בריכוז חומצות החלב, איבוד נוזלים עד התייבשות ודלדול במאגרי הגליקוגן ועוד.
לאחר המאמץ חייב הספורטאי הצעיר להשיב לעצמו את החמצן O_2 ואת המים H_2O שבלעדיהן אין חיים. 72% מגוף האדם מורכב מנוזלים, איבוד של 2-3% מנוזלים אלו גורם להתייבשות.

בעקבות המאמץ קיימים 3 סוגי עייפות

עייפות יתר בשרירים
עייפות יתר פיזיולוגית
עייפות יתר מנטלית
בנוסף לפגיעות כמו יבלות, ציפורן חודרנית וכו'.



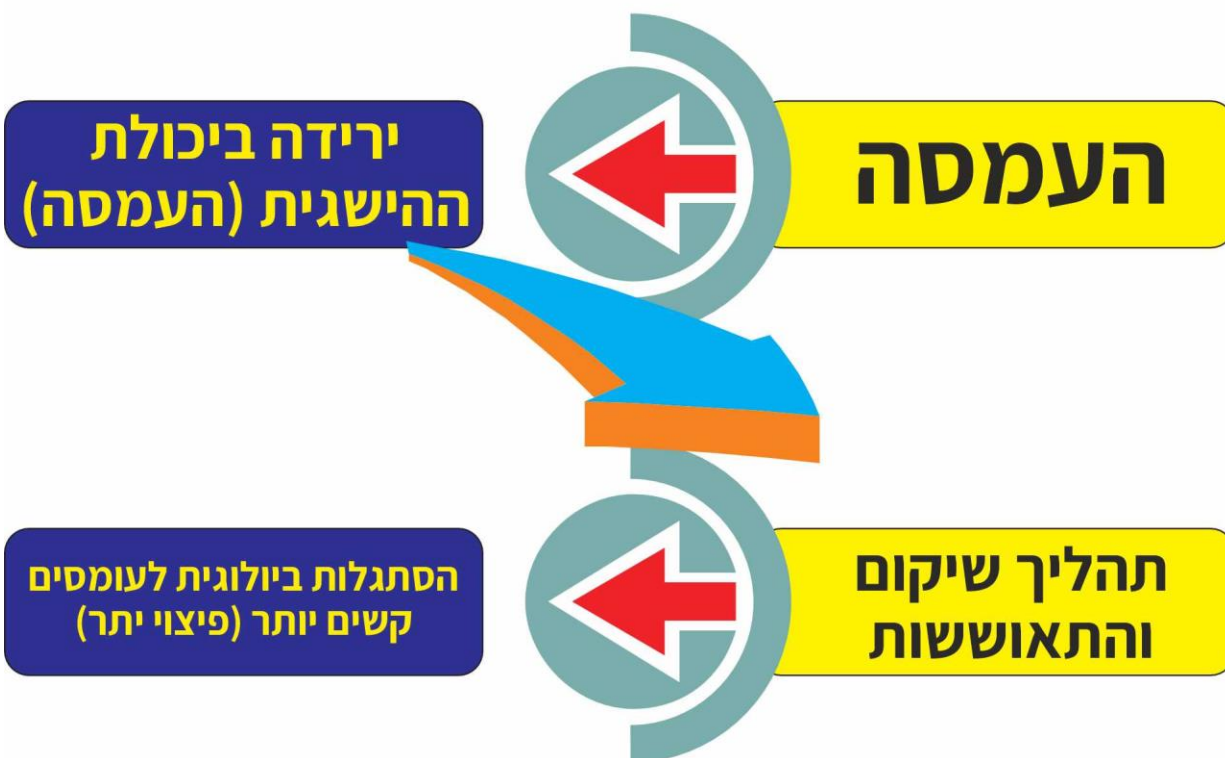
הביטוי לעייפות יכול להיות ב:

- כאבים
- רגישות יתר
- חוסר הנעה
- דיכאון ומורת רוח
- שינה לא שקטה
- חוסר תיאבון



בכל גיל ובכל מצב אנו נדרשים לאורח חיים נכון. כך בתזונה, במנוחה ובשינה, בלבוש, באסתטיקה ובטיפול בפציעות ומחלות. לספורטאי לאחר מאמץ, בעיקר בספורט התחרותי, יש סימנים פיזיולוגיים ולעיתים מנטליים הדומים מאוד לאלה של אדם חולה. בעקבות המאמצים, בחלקם עצימים וחריגים, קיימות תופעות של האצת קצב הלב, עליית חום הגוף, עלייה בריכוז חומצת החלב בשרירים, כאבים, חולשה ודלדול של מאגרי הגליקוגן. בספורט התחרותי וההישגי העייפות ולעיתים קרובות התשישות הן חלק בלתי נפרד מאורח החיים של הספורטאי, בעיקר משום המאמץ הגופני והמנטלי שהוא חייב לעבוד בו במהלך האימונים והתחרויות או המשחקים. לפיכך עליו להתאים את אורח חייו למאמץ ולתוצאותיו, וככל שתועלה רמת העומסים באימונים ובתחרויות, כך יידרשו פעולות התאוששות מוגברות ולא שגרתיות, כמו גם שיקום ובנייה מחדש.

התהליך הביולוגי בעקבות האימון והמשחק



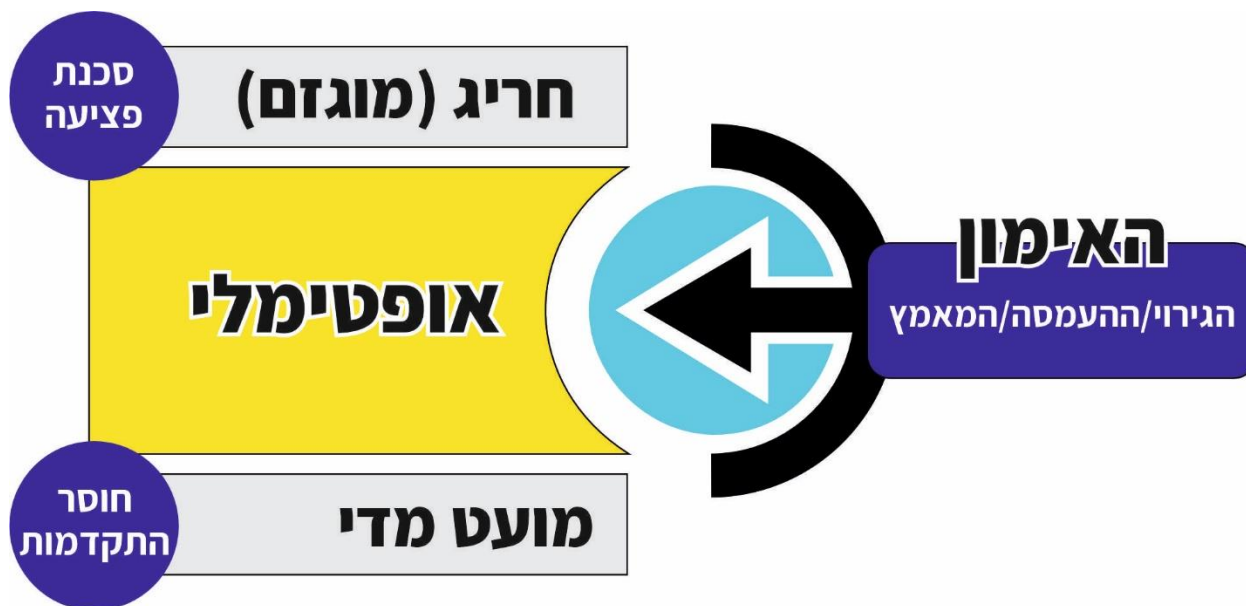


תהליך האימון



האימון חייב להיות אופטימלי.

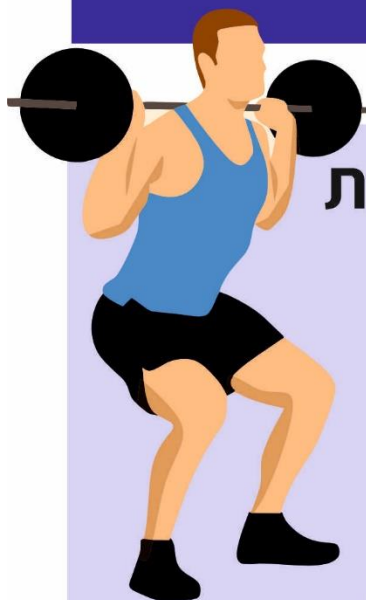
באימון עצים וצפוף מדי אנו עלולים להיפצע, להיפגע ולהגיע לקיפאון, אך באימון קל מדי לא נוכל להתקדם.





ההתאוששות והבניה מחדש הם חלק מתהליך האימונים והמשחקים

כדי להגיע להישגים ולרמת אימונים גבוהה, נדרש הספורטאי לבצע פעולות התאוששות, שיקום ובנייה מחדש ברמה גבוהה. כאשר הספורטאי פוגע בתיאום בין מאמץ היתר לבין ההתאוששות והשיקום הנדרשים, הוא מסכן לא רק את בריאותו אלא גם את יכולתו להגביר את המאמצים ואת היכולת הביצועית.



משך, איכות וזמן ההתאוששות
קובעים ישירות את
היעילות של האימון.





התנהגות לפני אימון או תחרות/משחק, במהלכם ובסיומם

- להלן כמה הנחיות לספורטאי לפני האימון, המשחק או התחרות:
- הכן עצמך גופנית ונפשית לאימון ולמשחק/תחרות.
 - שחזר את שעת האימון או המשחק/תחרות.
 - שחזר את הפעולות שתבצע לפני האימון והמשחק/תחרות: שעת הגעה לתחנת ההסעה או למתקן האימונים או למשחק/תחרות עצמם.
 - הכן עצמך פיזית לאימון או משחק/תחרות: טפל בבעיות בריאותיות, בכיווצי שרירים וכיוצא בזאת.
 - הכן לבוש ומזון:
 - תלבושת אימון או משחק
 - מגבת וכלי רחצה
 - חולצה להחלפה
 - חליפת אימון (טרנינג) לקראת הפעילות ולאחריה
 - לבוש חם לאחר הפעילות
 - מזון לאחר הפעילות
 - שתייה (מים או משקה קל) לפני הפעילות, במהלכה ואחריה.





במהלך האימון או המשחק/תחרות:

נצלו את ההפסקות למילוי האנרגיה (גליקוגן) ובעיקר להחזרת הנוזלים על ידי שתיית מים (בשלים).

פסקי זמן וישיבה על הספסל או הפסקות בין קרב לקרב או בין ביצוע לביצוע הם הזדמנות מצוינת להחזרת נוזלים ולהתאוששות.

תזונה נכונה ומאוזנת במשך היום חשובה לא פחות מהתזונה סביב האימון והמשחק/תחרות. הקפידו לאכול ולשתות מדי 2-3 שעות.

הצטיידות מראש בכריכים ובפירות היא הדרך הטובה ביותר לספק לעצמכם את האנרגיה ואת כל רכיבי המזון הדרושים לאימונים ולמשחקים/תחרויות מוצלחים. הביאו איתכם כמות מספקת של כריכים ופירות לפי מספר שעות ההיעדרות מהבית. התאימו את סוג המזון שאתם מביאים איתכם לאימון או למשחק/תחרות למזג האוויר. בקיץ בחרו מזונות עמידים יותר לחום ולהפך.

בכל שלב של מנוחה לבשו בגד חם (טרנינג) ושמרו על חום הגוף לפני הביצוע הבא. בהפסקות ממושכות השתדלו להחליף בגדים רטובים מזיעה ולהתרענן במקום מוצל.

זכרו - כדי להגיע להישגים ולביצועים טובים,

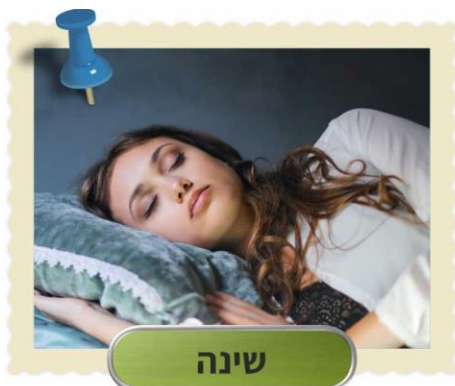
חשוב להקפיד על כללי מנוחה,

תזונה, שתייה ואסתטיקה.





מרכיבי ההתאוששות באורח חיים נכון של ספורטאים



שינה



מנוחה



שחרור והרפיה
לאחר מאמצים



טיפול בפגיעות



שתייה



תזונה נכונה



מניעת פציעות
ומחלות



תזונה נכונה

* סעיף זה נכתב על ידי הדיאטנית טלי לוק ולקוח מתוך החוברת "אורח חיים נכון של הספורטאי הצעיר" בעריכת איציק בן מלך, 2008

התזונה היא חלק בלתי נפרד מחיי הספורטאים. באמצעות תזונה נכונה יכול הספורטאי לשמור על בריאותו ועל תפקודו היום-יומי ולהשפיע לטובה על הביצועים הספורטיביים. כאשר מדובר בספורטאים צעירים, תרבות האכילה אינה מספקת בדרך כלל את צורכיהם התזונתיים, וברוב המקרים היא מושפעת מהרגלים הנהוגים בבית, מפרסומות, מנורמות חברתיות, מעומס לימודים וממטלות שונות.

הרגלי אכילה הנסמכים בעיקר על "ג'אנק פוד", ארוחות לא סדירות או דילוג על ארוחות, תזונה שאינה מגוונת דיה ותפריט עני בירקות ובפירות אינם מספקים לספורטאי הצעיר את הצרכים התזונתיים המתאימים עבורו ועלולים לגרום לחסרים שיובילו לאי-מימוש הפוטנציאל הספורטיבי שלו, להפרעות בתהליך הגדילה ולתחושות של עייפות ותשישות מוקדמת במשחק או באימון.

תזונה נכונה צריכה לכלול את כל רכיבי התזונה: פחמימות, חלבונים, שומנים, מים, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. להלן הפירוט:





פחמימות

הפחמימות, או בשמן הנפוץ יותר הסוכרים, הן מקור האנרגיה הזמין ביותר של האדם, והן מהוות מרכיב מרכזי ביותר בתזונה. בגוף האדם קיים מאגר קטן של פחמימות שנקרא גליקוגן. הגליקוגן נמצא בכבד, בשרירים ומעט בכליות, ומספק אנרגיה לגוף בזמנים שונים ובזמן פעילות גופנית. קיים קשר ישיר בין אכילה מוגברת של פחמימות לבין יכולת ביצוע בספורט: חסר בפחמימות אצל הספורטאי יגרום לירידה ביכולת הספורטיבית וביכולת ההתמדה במאמץ לאורך זמן.

הפחמימות נחלקות ל:

פחמימות פשוטות

אלה מתפרקות מהר יותר בגוף ומעלות את רמת הסוכר בדם בצורה חדה ומהירה בהשוואה לפחמימות המורכבות שמתפרקות לאט יותר, שומרות על רמת סוכר מאוזנת בדם לאורך זמן ומספקות אנרגיה למשך כשלוש שעות לאחר הארוחה. הפחמימות הפשוטות הן סוכר לבן, ממתקים וכיו"ב. אכילת ממתקים לפני אימון או משחק תביא לעלייה של רמת הסוכר בדם ולאחריה לירידה שתגרום למצב של רעב, סחרחורות, חולשה, לצורך נוסף במתוק ובדרך כלל גם לירידה ביכולת הספורטיבית.

פחמימות מורכבות

אלה כוללות אורז, פסטה, לחם, קורנפלקס מחיטה מלאה, תפוח אדמה, בטטה, קטניות (המכילות גם כמות גדולה יחסית של חלבון).





חלבונים

החלבונים תורמים לבניית תאים מכל הסוגים בגוף האדם, והם דרושים לספורטאי (בשילוב עם פחמימה) כדי לבנות מחדש את השריר לאחר פעילות קשה. אמנם הספורטאי זקוק לכמות רבה יותר של חלבון מאשר אדם שאינו עוסק בספורט, אך עדיין כמותו בתפריט היומי צריכה להיות מתונה. עודף חלבון אינו תורם כוח לספורטאי ועלול אף להזיק לגוף. ככלל, התזונה מספקת בקלות רבה את כמות החלבון המומלצת לספורטאים, ולכן אין צורך בתוספים. החלבונים מתעכלים לאט, ולכן יש לתכנן את זמני הארוחות ואת הרכבן בהתאם לשעות האימונים ותחרויות, כדי שאוכל עתיר חלבון לא יפריע בקיבה בעת הפעילות. מקורות החלבון הם בשר, עוף, דגים, ביצים, קטניות וחלב ומוצריו. מזונות מהצומח אינם יכולים לשמש תחליף לחלבון אלא אם כן יעשה שילוב בין דגנים לקטניות, לדוגמה אורז ועדשים, ספגטי ושעועית.



שומנים

השומנים הם מאגר האנרגיה הגדול ביותר בגוף האדם. קיימים כמה סוגי ויטמינים הנספגים רק בנוכחות שומן כדוגמת בטא-קרופן שנמצא בגזר. כדי שהוויטמין ייספג בגוף, יש לאכול את הגזר עם מעט שמן. השומנים הבריאים והמומלצים קיימים בעיקר במזונות מהצומח כמו אבוקדו, זיתים, שמן זית, אגוזים, שקדים, שמן קנולה וטחינה, ובמזונות מן החי - בדגים. מזונות כמו חמאה, מרגרינה, עוגות, גלידות, מוצרי חלב מעל 5% שומן, בשרים שמנים וקוקוס אינם מומלצים. אצל ספורטאים צריכת שומנים מוגזמת תגרום להם לאכול פחות פחמימות ואף להשמין. לאכילת מאכלים עתירי שומן סמוך לשעת הפעילות יש השפעה שלילית על יכולת הביצוע, ולכן הספורטאי צריך להימנע ממאכלים עתירי שומן כמו צ'יפס או שווארמה לפני הפעילות.





ויטמינים ומינרלים

ויטמינים ומינרלים הם חומרים הדרושים לגוף בכמויות קטנות. הם ממלאים תפקידים שונים בתהליכי חילוף החומרים ובתהליכים ביולוגיים שונים. רוב הוויטמינים אינם נוצרים בגוף, ולכן חייבים לקבל אותם מהמזון. הוויטמינים והמינרלים נמצאים בפירות ובירקות, בדגנים מלאים (לחם, פסטה, אורז וכו'), במוצרי בשר, בגבינות ובביצים (ויטמין B12).

להלן כמה סוגי ויטמינים ותפקידיהם: ויטמין C מחזק את העצמות, ויטמין A חשוב לראייה ולעור וויטמין K גורם להקרשת הדם. מינרלים: אבץ מונע נשירת שיער, מגנזיום משתתף בתהליכי התכווצות שרירים, וזרחן משתתף עם הסיידן בבניית העצם. חשיבות השתייה גוף האדם מורכב מ-60-70% נוזלים. במהלך הפעילות גופנו נוטה לאבד נוזלים ומלחים (נתרן ואשלגן) בעקבות הזעה מוגברת. נוסף על כך קיימת השפעה של טמפרטורת הסביבה על איבוד הנוזלים: כשהמשחק/האימון נערך בסביבה חמה, איבוד הנוזלים יהיה גדול יותר. ספורטאי שלא ידאג להשלים את כמות הנוזלים שאיבד במהלך הפעילות, עלול להתייבש. התייבשות עלולה לגרום לדלדול מאגרי האנרגיה ולירידה ביכולת הביצועים הספורטיביים. חשוב להקפיד על השתייה גם במהלך היום ולא רק בזמן הפעילות.

הקפדה על העקרונות הבאים תעזור להגיע לכמות הנוזלים הרצויה:

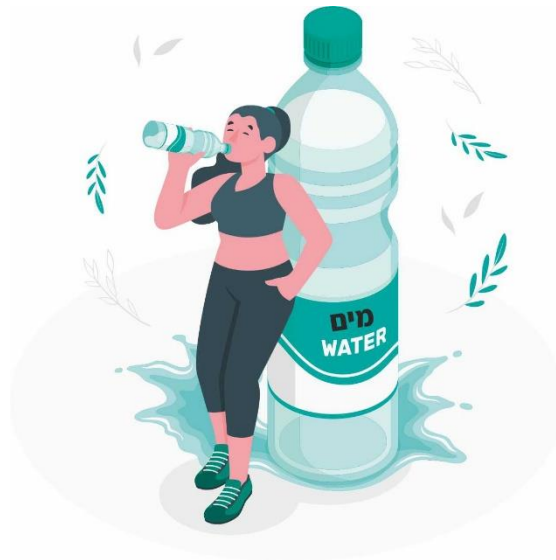
1. קחו איתכם לבית הספר בקבוק שתייה אישי.
2. השתמשו במתקני השתייה במועדון הספורט ובחדרי ההלבשה.
3. הקפידו לשתות כ-2 כוסות מים מדי שעתיים-שלוש, וכך לא תיאלצו להשלים את כמות הנוזלים היומית בבת אחת.
4. שקילה לפני ואחרי אימון/משחק תהיה המדד לאיבוד הנוזלים. השקילה תתבצע ללא בגדים (כדי להימנע משקילת הזיעה בבגדים הרטובים).





שתייה סביב האימון והמשחק/תחרות

שעתיים לפני אימון/משחק – שתייה של 500 מ"ל (2-3 כוסות מים).
כ-20 דקות לפני אימון או משחק/תחרות - שתייה של 250 מ"ל (כ-1 כוס מים).
במהלך אימון או משחק/תחרות - 150-300 מ"ל מדי 15-20 דקות (סך הכל 600-1200 מ"ל).
אחרי אימון או משחק – מבוסס על שינויי המשקל לפני ואחרי אימון/משחק. יש להחזיר 150% מהמשקל שאבד. לדוגמה, אם לאחר הפעילות יש ירידה של 1 ק"ג, יש להחזיר ליטר וחצי נוזלים. החזרת הנוזלים תתקיים במשך שעתיים לאחר הפעילות (לא בבת אחת).
מומלץ שלכל ספורטאי יהיה בקבוק אישי כדי להימנע מ"שפעת קבוצתית".



**כדי להצליח – עשה כמיטב יכולתך בכל מקום שבו אתה נמצא עם כל
האמצעים שעומדים לרשותך.**



תזונה סביב האימון/משחק

תזונה נכונה ובתזמון נכון עשויה להיות ההבדל בין הצלחה באימון/משחק לבין הקושי לסיים כהלכה או להתאושש מהם. גם מידת ההתקדמות תלויה רבות בכך. כל השקעה באימונים, גם אם תיעשה בצורה הנכונה ובהתמדה, לא תביא לתוצאות המיוחלות אם לא יהיה סינכרון מלא בין האימון לבין התזונה. חשוב לציין כי התזונה במשך היום חשובה לא פחות מזו שסביב האימון/משחק: ספורטאי שיקפיד על אכילה נכונה ומתוזמנת סביב האימון, אך במשך היום לא יקפיד על כללי התזונה הנכונה, יתקשה להגיע להישגים ולממש את הפוטנציאל הספורטיבי הטמון בו.

הפחמימות הן מקור הדלק הראשוני לפעילות אנאירובית (כמו מאוצים) ולפעילות אירובית עצימה. הפחמימות אף מספקות אנרגיה לשריר הפעיל בקצב מהיר יותר מאשר החלבון או השומן.

מאגרי הפחמימה (הגליקוגן) שנמצאים בשרירים ובכבד מושפעים מהרגל התזונה והפעילות הגופנית. כאשר מאגרים אלו מידלדלים ואין אספקת פחמימות מהמזון חלה ירידה ברמת הסוכר בדם, הספורטאי עלול לחוש חולשה ועייפות. דלדול מאגרי הגליקוגן יתרחש במקרים הבאים:

* לאחר צום לילה של 8-12 שעות: הצום מרוקן את מאגרי הגליקוגן בכבד, ולכן ביצוע אימון או משחק ללא ארוחת בוקר מזינה יגרום לעייפות ולחולשה כבר בתחילת האימון/משחק.

* פעילות אירובית עצימה למשך שעה: זו תגרום לדלדול של 55% ממאגרי הגליקוגן.

* פעילות אירובית עצימה למשך שעתיים: זו תדלדל לחלוטין את מאגרי הגליקוגן בכבד ובשרירים. מסיבה זו חשובה מאוד אספקת פחמימות במהלך האימון/משחק שנמשכים יותר משעה.



להלן כמה המלצות לאכילה נכונה סביב האימון/משחק

- * אכילה לפני האימון/משחק
- * אכילה במהלך האימון/משחק
- * אכילה לאחר האימון/משחק.

להלן הפירוט:

- אכילה לפני אימון/משחק
- לארוחה לפני האימון/המשחק ישנן כמה מטרות:
 - * לשמור על רמות סוכר תקינות בדם ולמנוע נפילת סוכר ורעב במהלך הפעילות.
 - * לאחסן כמות מרבית של פחמימות בשרירים ובכבד כדי שתסופק די אנרגיה במהלך הפעילות.
 - * לספק נוזלים למניעת התייבשות.

אימון/משחק בערב

שעתיים-שלוש לפני האימון/משחק (המתקיים ב-19:00-21:00) יש לאכול ארוחת ערב, וזאת אחרי שארוחת הצהריים התעכלה כמעט לחלוטין. ארוחת הערב תכלול (לדוגמה): כריך עם גבינה 5% או דגני בוקר עם גביע יוגורט או גביע יוגורט + מנת פרי או לחמנייה וגביע יוגורט.

15 דקות לפני הפעילות מומלץ לצרוך פחמימה נוספת, קלה לעיכול - בננה או 3 תמרים. גם כאן, כאשר מדובר במשחק מומלץ להתחיל את ההכנה התזונתית ערב קודם לכן.

אכילה במהלך אימון/משחק

כפי שצוין, פעילות אירובית עצימה למשך שעה תביא לדלדול של 55% ממאגרי הגליקוגן, ואותה הפעילות למשך שעתיים תדלדל לחלוטין את מאגרי הגליקוגן בכבד ובשרירים. מטרת ארוחה זו היא לשמר את מאגרי הגליקוגן בשריר ולסייע בשמירה על רמות סוכר מאוזנות בדם (רמות סוכר נמוכות בדם עלולות לגרום לכאבי ראש, לתשישות ולבחילה). אי לכך, לאחר שעה של פעילות מומלצת אספקת פחמימה זמינה כמו בננה או חטיף אנרגיה. ניתן לנצל את זמן המנוחה במחצית לארוחה זו.



אכילה לאחר אימון/משחק

האכילה לאחר האימון/משחק חשובה מאוד לחידוש מאגרי הגליקוגן בשרירים ובכבד, לתיקון נזקי השריר והרקמות ולהתחלת תהליכי ההתאוששות של השרירים ושל הרקמות לקראת הפעילות הבאה.

הארוחה הראשונה תתקיים עד שעה לאחר הפעילות, והיא תכיל פחמימות, חלבון ונוזלים. לדוגמה: כריך (עם גבינה 5% או פסטרמה או ביצה או טונה) + פרי. בדרך כלל ארוחה זו תהיה בדרך הביתה, לכן יש להצטייד מראש בכריכים ובפירות.

הארוחה הבאה תתקיים עד שעתיים לאחר הפעילות, ומטרתה להמשיך ולהשלים את התהליכים הנ"ל. ארוחה זו תהיה גדולה יותר, ובדרך כלל תהיה בבית ותכיל פחמימות כמו פסטה, אורז, פתיתים ומנת בשר עוף או הודו או דג. אם הספורטאי לא הספיק להגיע הביתה ולאכול ארוחה זו הוא יכול לצרוך כריך נוסף ולהשלים בבית את הארוחה הגדולה. בתקופת אימונים אינטנסיביים ו/או מחנה אימונים ו/או טורנירים חשוב לספק לשרירים פחמימה זמינה (פרי או חטיף אנרגיה) מיד לאחר האימון/משחק ולהגביר את כמות הפחמימות הנצרכות במשך היום.



הטבלאות הבאות מציגות את סוגי המזון הנכללים בארוחות לפני האימון/משחק
במהלכם ובסיומם, כאשר הם מתקיימים בשעות שונות של היום

סיכום התזונה לפני המשחק בשעות הבוקר

הערות	דוגמאות לארוחת הבוקר	שעת ארוחת הבוקר	השכמה	
<p>ארוחה בערב קודם – פסטה/אורז/פתיתים + חזה עוף/קציצות/דג. 15 דקות לפני המשחק – בננה/3 תמרים.</p>	<p>דגני בוקר עם חלב / גביע יוגורט + מנת פרי / כריך עם מעט גבינה 5% + פרי / לחמנייה וגביע יוגורט</p>	<p>06:30-07:00</p>	<p>06:00</p>	<p>08:30</p>
<p>ארוחה בערב קודם – פסטה/אורז/פתיתים + חזה עוף/קציצות/דג. 15 דקות לפני המשחק – בננה/3 תמרים.</p>	<p>דגני בוקר עם חלב / גביע יוגורט + מנת פרי / כריך עם מעט גבינה 5% + פרי / לחמנייה וגביע יוגורט</p>	<p>08:00-08:30</p>	<p>07:00-07:30</p>	<p>10:00</p>

סיכום התזונה לאחר המשחק בשעות הבקר

הערות	דוגמאות לארוחה אחרי המשחק	זמן הארוחה
<p>בד"כ ארוחה זו תהיה בדרך הביתה, לכן יש להצטייד מראש בכריכים ובפירות</p>	<p>כריך (עם גבינה 5% או פסטרמה או ביצה או טונה) + פרי</p>	<p>עד שעה לאחר המשחק</p>
<p>במידה ולא הספקת להגיע הביתה ולאכול ארוחה זו, ניתן לצרוך כריך נוסף בדרך ובבית להשלים את הארוחה הגדולה</p>	<p>פסטה/אורז/פתיתים + חזה עוף/קציצות/דג</p>	<p>עד שעתיים לאחר המשחק</p>
<p>בתקופת אימונים אינטנסיביים / מחנה אימונים / טורנירים</p>	<p>פרי או חטיף אנרגיה</p>	<p>מייד לאחר המשחק</p>



סיכום התזונה לפני המשחק בשעות אחה"צ –ערב

שעת תחילת המשחק	השכמה	סדר יום	הערות
19:00-21:00	עד 10:00 אפשרות לשינה קצרה או מנוחה בצהריים	<u>ארוחת בוקר מלאה ואחריה כל 2-3 שעות ארוחה נוספת כמו כריך.</u> <u>ארוחת צהריים מלאה 3-4 שעות לפני המשחק.</u> <u>ארוחה נוספת 2-3 שעות לפני המשחק - כריך עם גבינה 5% או דגני בוקר עם גביע יוגורט או גביע יוגורט + מנת פרי או לחמנייה וגביע יוגורט.</u>	ארוחה בערב קודם – פסטה/אורז/פתיתים + חזה עוף/קציצות/דג. 15 דקות לפני המשחק – בננה/3 תמרים.

סיכום התזונה לאחר המשחק בשעות אחה"צ –ערב

זמן הארוחה	דוגמאות לארוחה אחרי המשחק	הערות
עד שעה לאחר המשחק	כריך (עם גבינה 5% או פסטרמה או ביצה או טונה) + פרי	בד"כ ארוחה זו תהיה בדרך הביתה, לכן יש להצטייד מראש בכריכים ובפירות
עד שעתיים לאחר המשחק	פסטה/אורז/פתיתים + חזה עוף/קציצות/דג	במידה ולא הספקת להגיע הביתה ולאכול ארוחה זו, ניתן לצרוך כריך נוסף בדרך ובבית להשלים את הארוחה הגדולה. אם השעה מאוחרת ואתם הולכים לישון מייד עם החזרה הביתה, ניתן להוסיף ארוחה קלה כמו דגני בוקר וחלב.
מייד לאחר המשחק	פרי או חטיף אנרגיה	בתקופת אימונים אינטנסיביים / מחנה אימונים / טורנירים



תזונה, התפתחות וגדילה

גיל ההתבגרות מוגדר בטווח הגילים 10-18, והוא מאופיין בגדילה ובהתפתחות מהירות ובשינויים במבנה הגוף: הילד והילדה הופכים להיות גבר ואישה. ולכן יש חשיבות רבה ביותר להרגלי התזונה, להרכב המזון, לעיתוי הארוחות ולכמויות המזון שהגוף מקבל לשם מילוי צרכיו. ספורטאים צעירים נמצאים בעומס גופני רב יחסית, הדורש התייחסות תזונתית מיוחדת. עומס האימונים בתקופת הגדילה עלול ליצור מחסורים תזונתיים שיובילו לפגיעה בגדילה ובצמיחה לגובה, להתפתחות לא תקינה של העצמות, לירידה במשקל, לחולשה, לחוסר ריכוז, להתעייפות במהלך האימון או המשחק/תחרות וממילא להישגים ספורטיביים נמוכים יותר. הצרכים התזונתיים בתקופת הנעורים מוכתבים על ידי שלושה תהליכים מרכזיים המתרחשים בתקופה זו:

קצב גדילה מואץ. הגדילה המואצת מתרכזת בתקופה של שנה עד שנתיים בלבד, והיא חלה אצל כל מתבגרת בגיל אחר. אצל נערות היא חלה בדרך כלל בגילים 10-12 ואצל נערים בגילים 13-15. הגדילה המהירה בתקופת הנעורים מתאפיינת בתוספת גובה, רקמות שריר ושומן ובעלייה במשקל. תוספת אנרגיה. התוספת המואצת של רקמות הגוף מצריכה תוספת אנרגיה (קלוריות) במזון וכמות גדולה יותר של חלבונים ומינרלים - סידן, ברזל ואבץ.

תזונה נכונה ומאוזנת. מחסור תזונתי בתקופה זו עלול לגרום לפגיעה בגדילה, וכאשר מדובר בספורטאים צעירים שנמצאים בעומס גופני גבוה, התוצאה של מחסור זה עלולה להיות חמורה אף יותר בעקבות שילוב של תזונה לא מאוזנת, פעילות גופנית מאומצת והדרישות התזונתיות המוגברות בגיל ההתבגרות. המחסור התזונתי עלול להוביל לפגיעה פיזיולוגית בלתי הפיכה ולהאטה בגדילה עד כדי עצירת הצמיחה לגובה.

לסיכום, תזונה נכונה ומאוזנת בתקופת הגדילה המואצת היא קריטית למימוש הפוטנציאל הספורטיבי ועשויה להשפיע על עתיד הקריירה של הספורטאי.

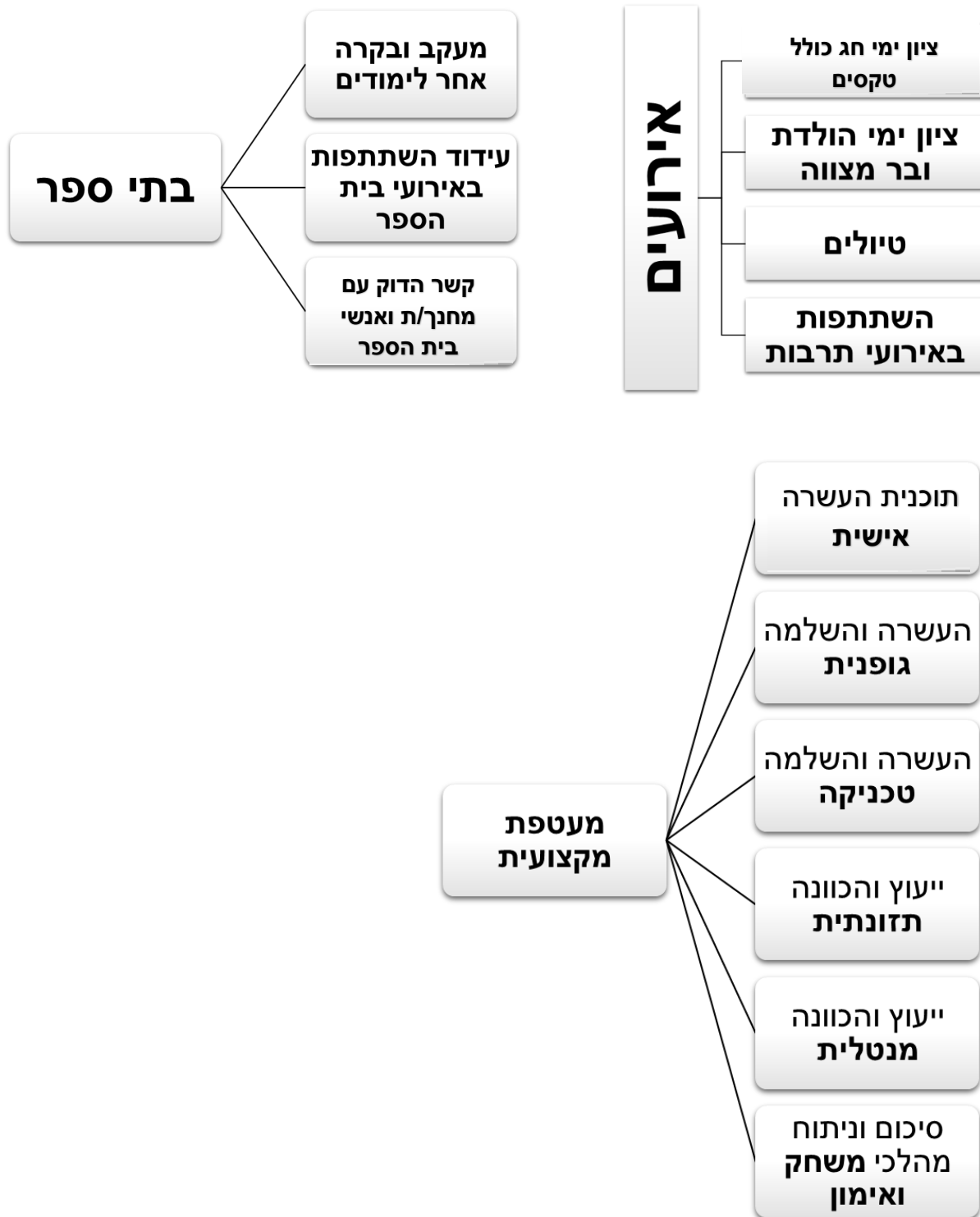


פעולות חינוכיות והעשרה לילדים, הורים ומאמנים:





פעולות חינוכיות והעשרה לילדים, הורים ומאמנים:





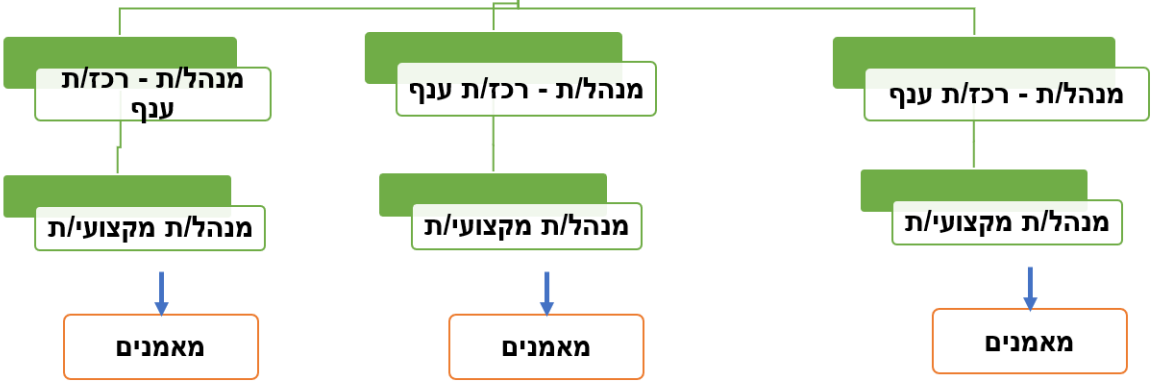
7. המלצות למבנה ארגוני-מקצועי

מועדון רב ענפי



הנהלת המועדון הרב ענפי:
 3 נציגי רשות מקומית
 3 נציגים לכל ענף ספורט
 3 נציגי ציבור / ספורט (ספורטאי / מאמני עבר)

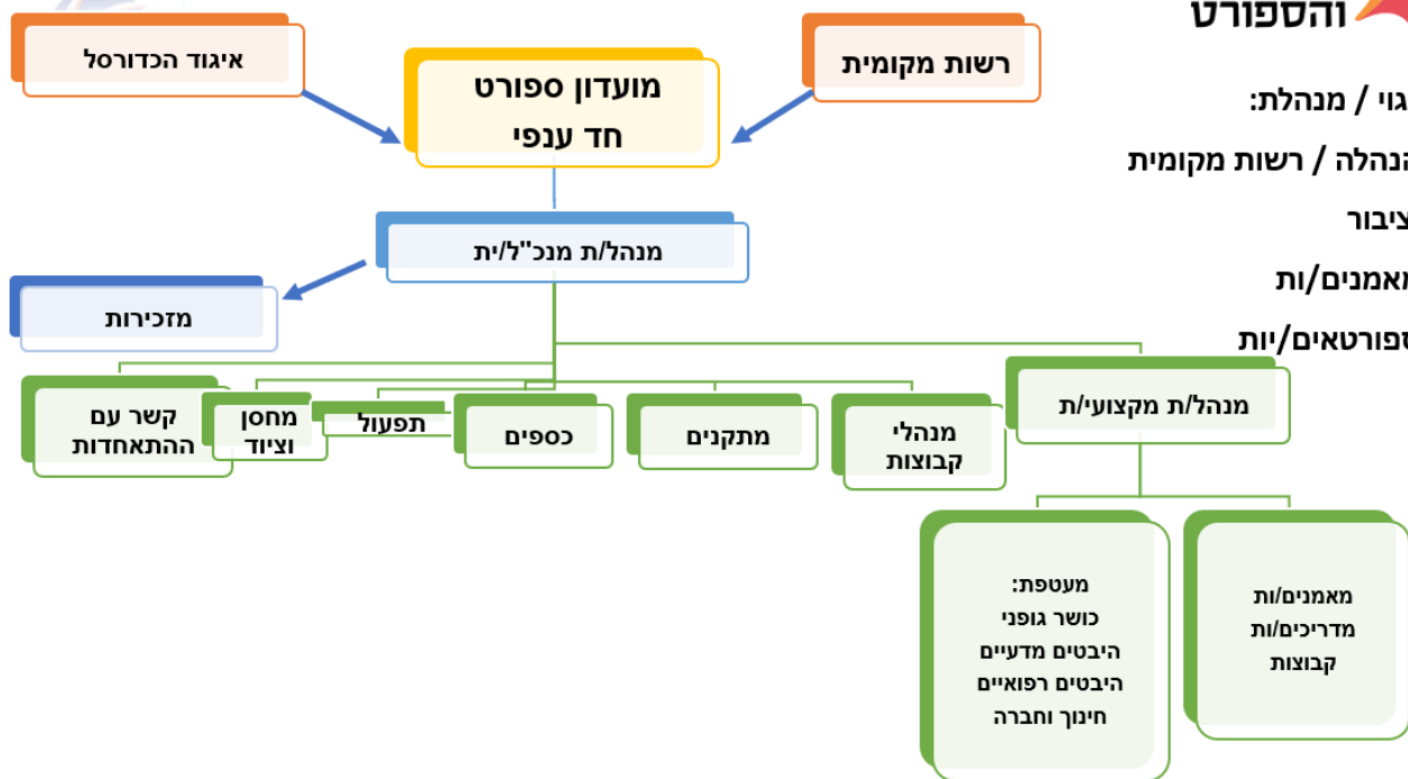
מנכ"ל/ית



אסטרטגיה בספורט-ד"ר איציק בן מלך



מועדון חד ענפי



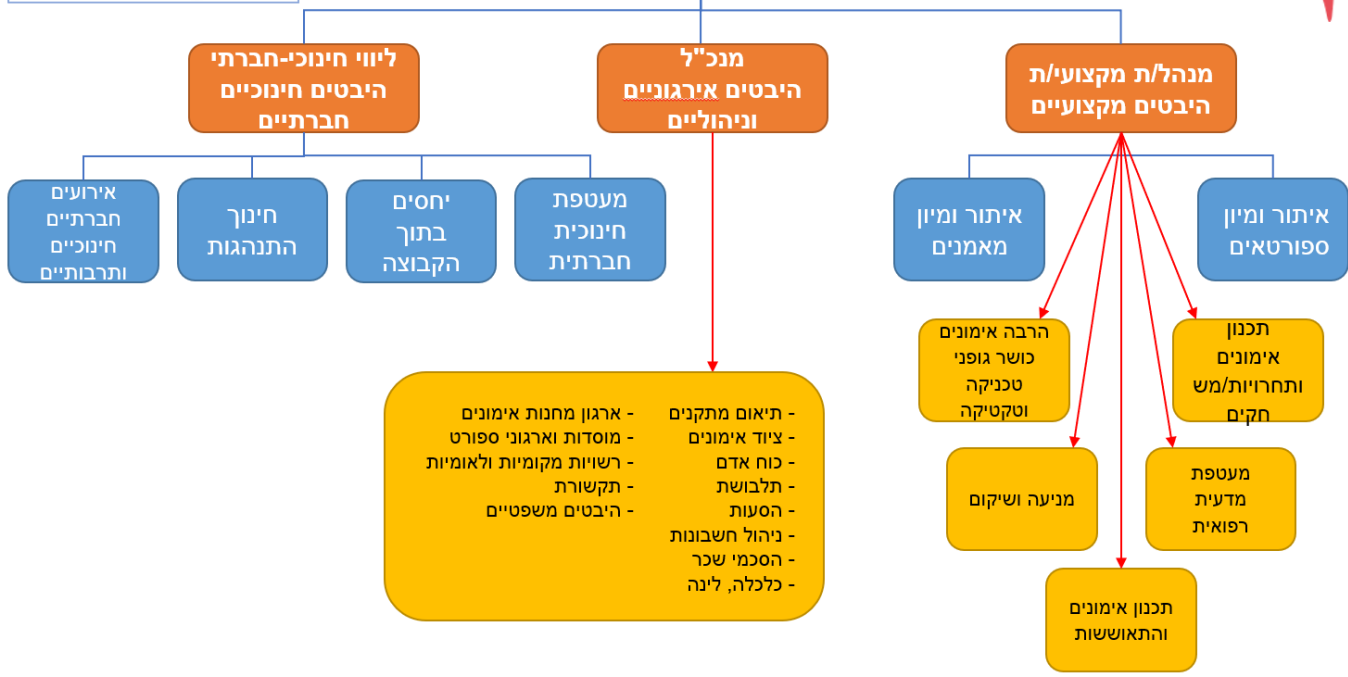
- ועדת היגוי / מנהלת:
- 1 נציג הנהלה / רשות מקומית
- 4 נציגי ציבור
- 1 נציג מאמנים/ות
- 1 נציג ספורטאים/יות



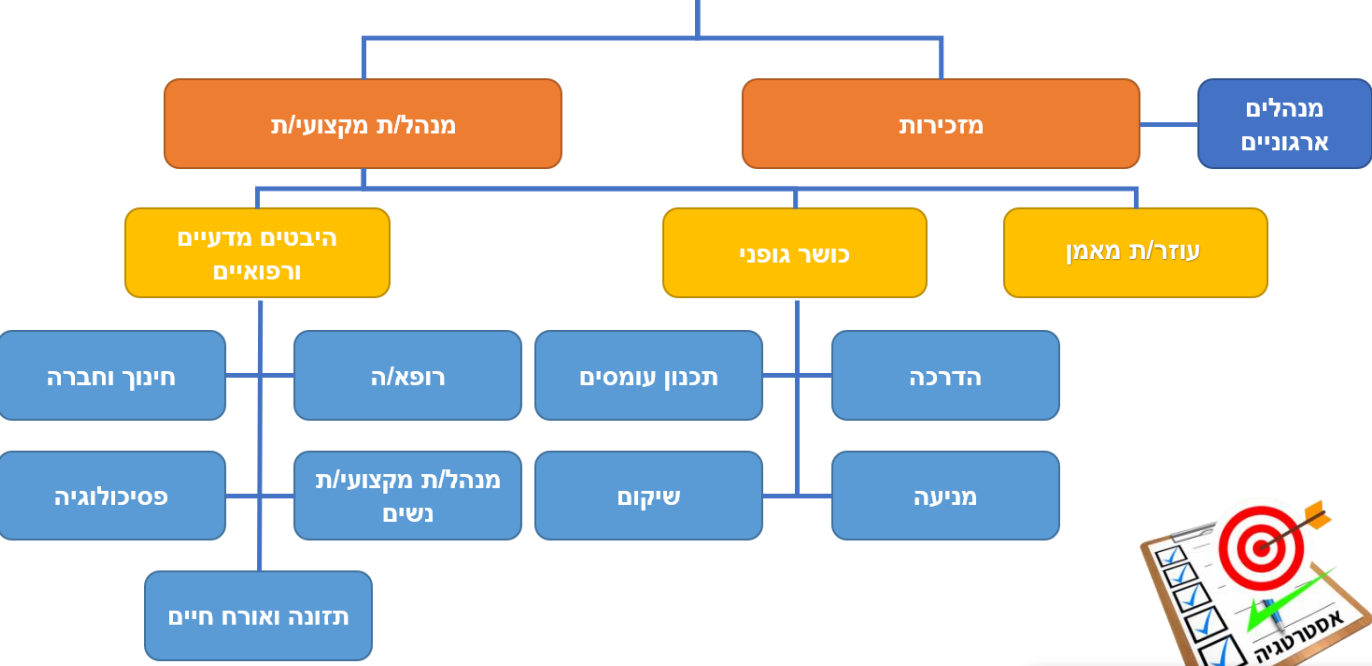
אסטרטגיה בספורט-ד"ר איציק בן מלך



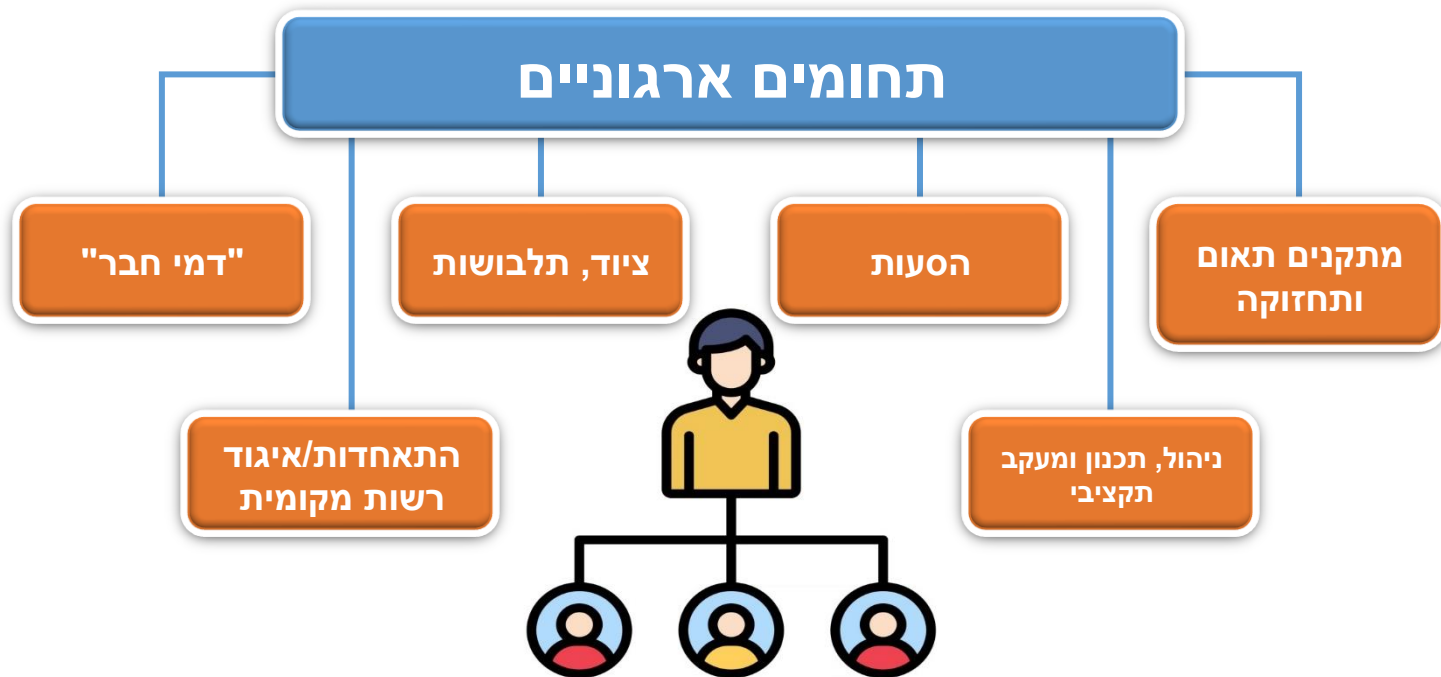
התנהלות במועדון ספורט



בעלי תפקידים במועדון ספורט



אסטרטגיה בספורט-ד"ר איציק בן מלך



ד"ר איציק בן מלך



"מעטפת" וליווי מדעי - מתודי - רפואי

מבדקים, מעקב ובקרה

יחסי גומלין מאמנים, אנשי מדע, רפואה ומתודיקה

מבנה, בעלי תפקידים, משימות, ודרכי פעולה



ליווי חברתי - חינוכי - תרבותי

הורים

אירועים חברתיים, חגיגיים ומסורתיים

חיזוק ומעקב לימודים

קוד אתי להתנהגות

יחסי גומלין במחלקה

הרצאות, שיחות



ד"ר איציק בן מלך



היקף ותדירות אימונים

מחנות אימונים

אימונים אישיים והעשרה

תוכן האימונים

יחידות אימון משך



תוכן, שיטה ואמצעי האימונים

אמצעי האימון (תרגילים)

שיטות האימון

מרכיבי האימון



ד"ר איציק בן מלך



הישגים במשחקים והכשרה לטווח ארוך

בניה והכשרת השחקנים לטווח ארוך

חלוקת השתתפות במשחק

סיכום וניתוח מהלכי משחקים

תוצאות המשחקים



הכשרת מצטיינים מוכשרים

תוכנית "מעטפת" ייחודית

- אימוני בוקר
- אימוניה ושלמה

תוכנית להכשרה ייחודית

מיון מוכשרים ומצטיינים

איתור צעירים מוכשרים



ד"ר איציק בן מלך



מתקנים, תחזוקה ותיאום

שדרוג
מתקנים

תיאום
השימוש

תחזוקה

נקיון



הסעות

התקשרויות
עם חברה

קריטריונים
להסעות

לאימונים

למשחקים



ד"ר איציק בן מלך



ציוד ותלבושות

תלבושת וציוד
אישי לאימונים

תלבושת וציוד
אישי

ציוד עזר
למחלקה

ציוד עזר
לאימונים



"דמי חבר"

מקרים חריגים
(תבחינים)

דרכי גביה

תקנון ל"דמי חבר"



ד"ר איציק בן מלך



התאחדות/איגוד, רשות מקומית, משרד הספורט

שיפוט ותאומי משחקים

"קולות" קוראים"

ביטוח ובדיקות על פי חוק הספורט

הרשמות

איש קשר לדרכי התנהלות



ד"ר איציק בן מלך



הגדרות תפקידים במחלקת הנוער

תפקידי המנהל המקצועי:

1. הכנת תכניות מקצועיות לטווח קצר, בינוני וארוך.
2. איתור, תאום וריכוז עבודת המאמנים במחלקה.
3. ריכוז הליווי המדעי-רפואי-מתודי.
4. הכנת הנחיות לשיטה, היקף ותוכן אימונים בכל שכבות הגיל.
5. בכפוף למנכ"ל במועדון ולתקנון המועדון, הנחייה, ייעוץ וסיוע למאמנים בתכנון, מעקב ובקרה בכל תהליכי האימונים והמשחקים.
6. סיכום וניתוח תהליכי אימונים ומשחקים. היבטים טכניים, טקטיים וגופניים.
7. הנחיות ותאום איתור ובחירת שחקנים חדשים למועדון, כולל צפייה בפעילויות מחוץ למועדון.
8. מרכז ישיבות צוות המחלקה.
9. יזום, ומוביל בישיבות, דיונים, השתלמויות, ימי עיון וכנסים מקצועיים ע"פ החלטת המועדון.
10. אימון ישיר לצוותים ולשחקנים בודדים עפ"י תכנית.

תפקידי המאמן נוער בכדורסל:

1. אימון ישיר של הקבוצה
2. הכנה וניהול משחק
3. הכנת תכנית אימונים ומשחקים בכפוף להנחיות המנהל המקצועי והמועדון, תכנית המשחקים ועקרונות מתודיים.
4. סיכום וניתוח תהליך אימונים ומשחקים, הסקת מסקנות ופתרונות בכל שלב ובכל תקופה.
5. דיווח בכתב למנהל ולרכז המקצועי תכנון, מעקב, בקרה, סיכום וניתוח.
6. השתתפות בישיבות מקצועיות, בהשתלמויות, ימי עיון ופעולות שהוחלט עליהם במחלקה.
7. יזום פעולות להעשרה וקידום השחקנים והקבוצה.
8. חיפוש מתמיד אחר שחקנים מוכשרים, איתורם והבאתם לקבוצה.
9. ליווי אישי של השחקנים מבחינת חינוך, נושאים סוציאליים, התנהגות, קידום אישי.
10. שמירה על קוד התנהגות



תפקידי המחנך/ת לייעוץ סוציאלי – חינוכי – מנטלי במחלקת הנוער

1. מעקב, ייעוץ, הכוונה וטיפול אחר מצב סוציו-אקונומי.
2. מעקב, ייעוץ, הכוונה וטיפול במצב הלימודים.
3. מעקב, ייעוץ, הכוונה וטיפול אחר התנהגות בקבוצה ובאזרחות.
4. יעוץ אישי וקבוצתי לשחקנים.
5. ייעוץ אישי והרצאות למאמנים.

הדרישות ממאמני הכדורסל הראשיים:

1. תעודת מאמן על פי חוק הספורט
2. הסכם העסקה במחלקת הנוער לעונת פעילות כולל הגדרת התפקיד
3. דיווח חודשי של המאמן למנטור / רכז מקצועי באיגוד ובאגף המקצועי
4. השתתפות בכנסים, ימי עיון והשתלמויות במשך 20 שעות שנתיות לפחות
5. השתתפות בישיבות של פורומים מקצועיים במסגרות של האיגוד (4-5 פעמים בשנה)
6. המאמן הראשי במועדון נדרש להשתתפות בישיבות, בכנסים והשתלמויות על פי תכנית האיגוד

הדרישות ממאמן הכושר הגופני:

1. תעודת מאמן כושר גופני ו/או מאמן אתלטיקה-קלה ו/או פיזיולוג ו/או מורה לחינוך גופני
2. הסכם העסקה במחלקת הנוער לעונת פעילות, כולל הגדרת תפקיד
3. דרישה לדיווח חודשי למנטור / רכז מקצועי בתחום באגף המקצועי
4. השתתפות בהשתלמות ייחודית (12 שעות)
5. השתתפות בימי עיון / כנסים / השתלמויות – בסך הכול 16 שעות (כולל סעיף 4)
6. השתתפות בישיבות של פורומים רלוונטיים במסגרות האיגוד (2-3 פעמים בשנה)



הדרישות מהמועדון:

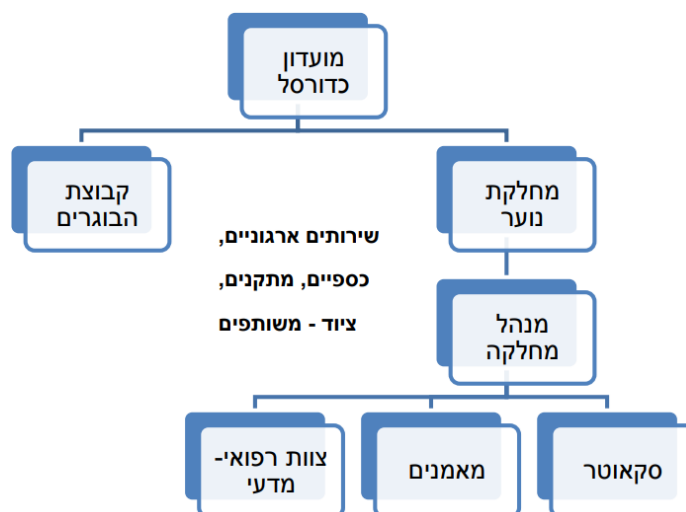
1. מבנה ארגוני- מקצועי הכולל:
 - הנהלה
 - מנהל מקצועי
 - מאמנים/מדריכים מוסמכים
 - בעלי תפקידים, מנהלי קבוצות, אפסנאי, תחזוקה וכדומה (האגף המקצועי יקבע את ההגדרות)
2. מתקנים ראויים (כולל רישיון עסק)
 - מתקן אימונים (רצוי עם מיזוג אוויר), ציוד עזר ושעות מתקן מספיקים
 - חדרי ספח לכושר גופני, כוח, קואורדינציה וכדומה
 - מלתחות, שירותים
3. ליווי רפואי – מדעי ← רופא/פיזיותרפיסט, אנשי מדע (על פי הגדרות תפקיד של האגף המקצועי)
4. רישום באיגוד
5. השתתפות במשחקים, טורנירים ואירועים (על פי הנחיות האגף המקצועי והאיגוד)
6. תכנית מקצועית רב שנתית
7. תהליך הכשרה על פי הנחיות האגף המקצועי

מודלים למחלקות נוער במועדונים

אפשרות 1 (תרשים בעמוד הבא)

מחלקת נוער כחלק ממועדון תוך התנהלות נפרדת בצד המקצועי, ומשותפת בצד הארגוני-ניהולי. מודל כזה מתקיים במועדונים רבים באירופה, ביניהם פרטיזן בלגרד והכוכב האדום בסרביה, מועדונים בגרמניה, אוסטריה ועוד.

- ✓ 2 – 3 מאמנים ראשיים במשרות מלאות (14U, 16U, 18U)
- ✓ 1 – 3 עוזרי מאמנים עבור כל מאמן ראשי (כולל מאמן כושר גופני). העוזרים מאמנים ישירות את הקבוצה בשכבת הגיל שמתחת עם הנחיות של המאמן הראשי.
- ✓ מאמן כושר גופני נפרד לגילאי 17/18, מאמן כושר גופני משותף לקבוצות האחרות.
- ✓ רכז מדעי-רפואי שאחראי על כל ההיבטים של שיקום, מניעה וליווי מדעי-רפואי
- ✓ סקאוטר - במשרה מלאה שעוסק באיתור שחקנים מוכשרים ומסייע בניתוח משחקים באמצעות וידאו וסטטיסטיקה.

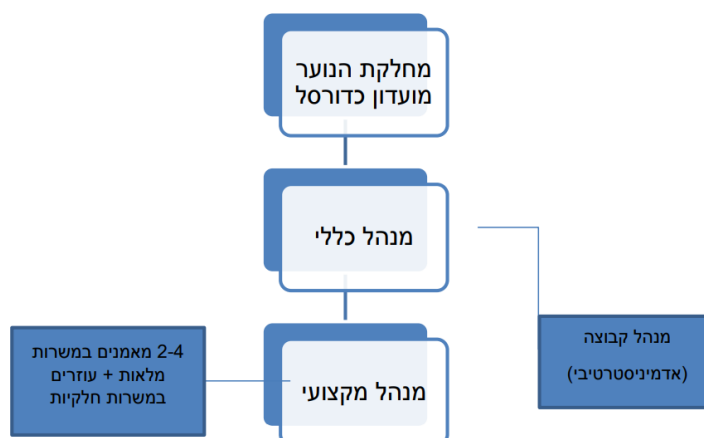


אפשרות 2

מחלקת נוער עצמאית ונפרדת מקבוצת הבוגרים

(מודל כזה מתקיים ביוון, גרמניה, ספרד, איטליה ועוד...)

- ✓ מאמן כושר גופני, או הסכם התקשרות עם מכון המספק שרותי כושר גופני
- ✓ רופא ופיזיותרפיסט, או התקשרות עם מכון רפואי המספק שרותי מניעה ושיקום
- ✓ שרותי תזונה, פסיכולוגיה וכדומה – הסכם עם מכון או אוניברסיטה





אפשרות 3

פעילות משותפת לבוגרים ולנוער

- ✓ מנכ"ל משותף לקבוצת הבוגרים ולמחלקת הנוער
- ✓ מנהל מקצועי של כל המועדון עם עוזר המשמש כמנהל מקצועי למחלקת הנוער
- ✓ צוות רפואי-מדעי משותף, צוות כושר גופני משותף. לכל צוות נקבע רכז/מוביל
- ✓ המנהל המקצועי והמאמן הראשי במחלקת הנוער עובדים במשרה מלאה

בכל המודלים קיים במקביל בית-ספר גדול לכדורסל המאפשר:

- הכנסות כספיות
- קליטת ילדים לענף
- הרחבת חוג האוהדים
- תרומה חינוכית, ספורטיבית, תרבותית וחברתית לקהילה

חלומות הם התחלה גדולה,
אך ללא התמקדות, עבודה נכונה, משמעת,
אמונה ואהבה, החלום אינו מתגשם





מועדון ספורט

מסלול

ספורט מקצועני – הישגי – תחרותי





מסלול מקביל

ספורט – תחרותי – חברתי – חינוכי



במועדונים: ספורטאים שנושרים ממסלול מקצועני-הישגי עוברים למסלול תחרותי-חברתי-חינוכי עם אפשרות לחזרה.