

המטרה העיקרית

הכשרה וקידום ספורטאים - שחקנים מוכשרים
צעירים ליכולות ביצוע ברמה בינלאומית בגיל
הבוגרים ולהצלחת הנבחרת הלאומית הבוגרת

12





תורת האימון והתחרות / משחק

ד"ר איציק בן מלך

ההישגים והביצועים הפנומנליים הם גם תוצאה של תהליך אימונים ותחרויות ארוך, מקצועי, מדעי ואינטנסיבי.

תנאי הסף להצלחה זו הם:

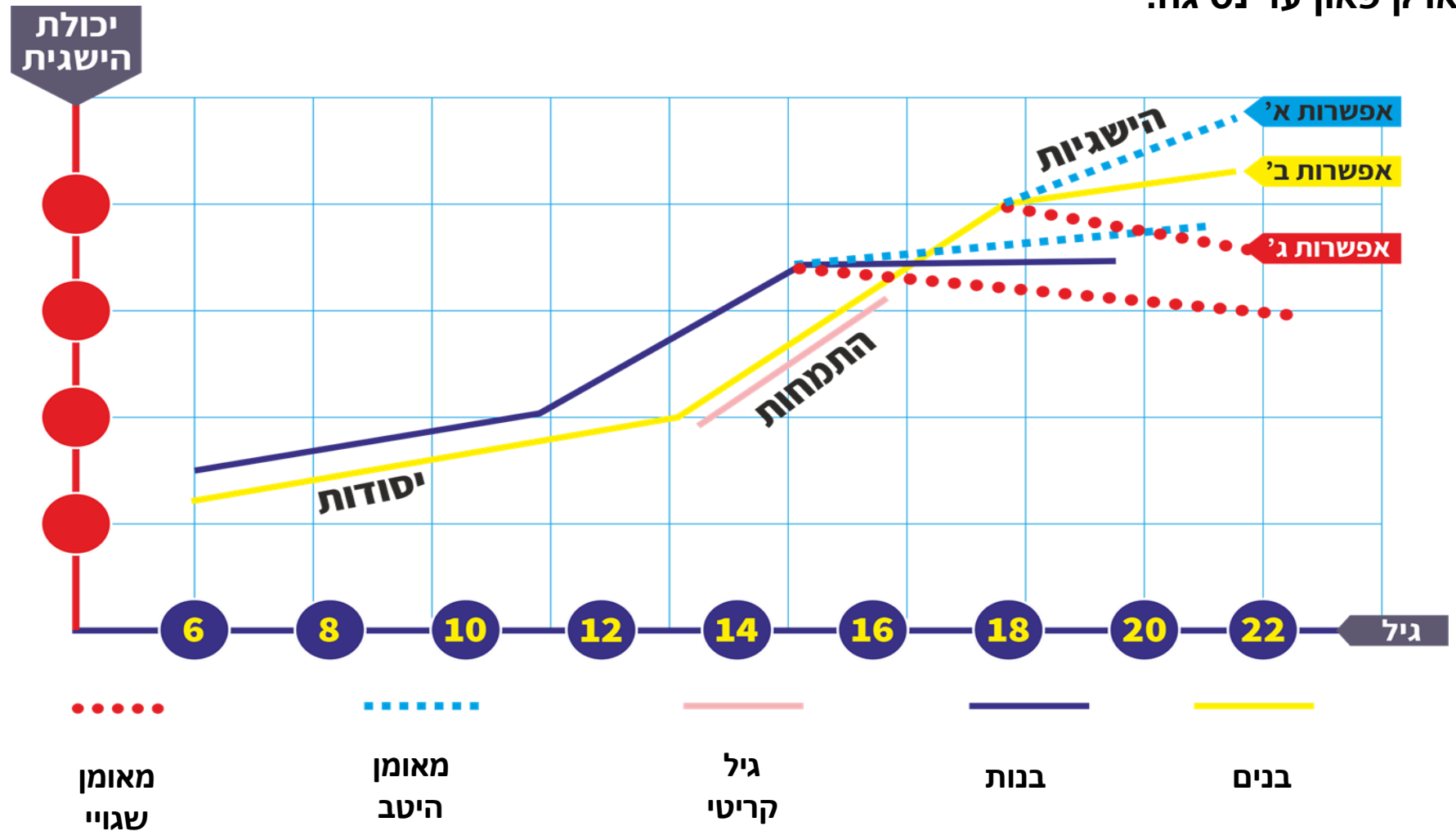
ניתוב וויסות, מעקב
ובקרה לצורך שיפור
והתייעלות בתהליך
האימונים והתחרויות

תכנון תחרויות,
אימונים,
עומסים והתאוששות
בתהליך ההכשרה

איתור הכשרונות
המתאימים
ומיונם

התפתחות 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 ומיצויי יכולת
 או קיפאון עד נסיגה.



אפשרות א':
 המשך התפתחות ומיצוי יכולת הישגית בגיל המבוגר.

אפשרות ב':
 קיפאון "תקרת זכוכית" וחוסר יכולת להמשיך ולמצות יכולת הישגית בגיל המבוגר.

אפשרות ג':
 נסיגה או פרישה בגיל המבוגר.

“הטבע קובע שילדים צריכים להיות ילדים
לפני שהם הופכים למבוגרים.
אם ננסה לשנות את הסדר הטבעי הזה
הם יגיעו לבגרות בטרם עת,
אך לא עם מהות או כוח”

Jean-Jacques Rousseau



גיל ההתבגרות- שינויים פיזיולוגיים

בנים ובנות

בנות:

מתחילות בגיל 10/9

מסיימות 13/12

בנים:

מתחילים בגיל 13/12

מסיימים בגיל 15-16

בעקבות פעולה מוגברת של
בלוטת יתרת המוח



ייצור מוגבר של הורמונים



פרץ מוגבר של גדילת הגוף והתפתחות מינית
לא סימולטנית בכל אברי הגוף



במשך 2-3 שנים עד 25% מהגובה
עד 40% מהמשקל

גיל ההתבגרות- שינויים פיזיולוגיים

בנים ובנות

רקמות שומן (% שומן)
אגן רחב יותר



שיער ברגליים

שדיים
ומחזור



מסת שרירים
התרחבות
הכתפיים



שיער בפנים
העמקת קול

שיער ערווה, בבית שחי, פצעי
בגרות

גודל וקיבולת לב ריאה גדלים

הבדלים אנתרופומטריים ופיזיולוגיים

אצל בנים ובנות

בנות	בנים	
11.4 (10-13)	13.4 (13-16)	הגיל בו יש את קצב הצמיחה הגדול ביותר
16	18	גובה סופי בגיל
12.5	14.5	עליה במשקל השיא
20%	25%	מסת שריר בזמן הלידה
40%	50% (הורמונים טטוסטרון)	מסת שריר אצל מבוגר
16-20	18-25	השיא בעליית מסת שריר בגיל

הבדלים אנתרופומטריים ופיזיולוגיים אצל בנים ובנות

בנות	בנים	
גבוה במעט	10-12%	מסת שומן בזמן הלידה
25% אסטרוגן (הורמון נשי)	15%	מסת שומן בגיל ההתבגרות
15-22	8-12	מסת שומן אצל ספורטאים/יות בוגרים/ות(%)
40	44	צריכת חמצן מרבית מיליליטר/ק"ג בגיל בוגר
בוגרים/ות יותר : ירידה של 1% בכל שנה		
15-20% פחות מהבנים	הכפלה מגיל 6 ל 12 מ 1.2 ל 2.7 ליטר	בהתבגרות:



כדורגל

גיל ממוצע בנבחרות בכירות = **27-25**



מעבר לרמה הישגית בינלאומית 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 אמנותית

גיל ממוצע **מדליות** במשחקים אולימפיים = **19.875**



מעבר **לרמה הישגית** כ 4-6 שנים לפני כן = גיל **14-15**



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



תחילת **הכשרה מסודרת** כ 12-14 שנים לפני כן = גיל **5-7**







ד"ר איציק בן מלך

איתור וטיפול צעירים בספורט

נדרשים 10.000 שעות בתכנון, בשיטה ובאמצעים מקצועיים
להגעה להצלחה !!

20-25 שעות בשבוע, 1000 שעות אימון בשנה במשך 10 שנים עד
ההגעה לרמה הישגית (בנוסף מוטיבציה, אישיות, בריאות וכיו"ב).

שיפור במרכיב יכולת בודד אינו מבטיח שיפור ההישג.
חייבים בשיפור המכלול ובקשר ליכולת ההישגית שלנו

נתונים על ספורטאים צעירים בישראל

מתוך 160,000 ילדים פעילים עד גיל 12 הפרישה :
בגילאי 13-14 כ- 35% בשנה (בנות בגיל 10-12)
בגילאי 16-17 כ- 50% נוספים בשנה (בנות בגיל 13-15)



היקף הפעילות

בישראל:

**מס' הגברים העוסקים בספורט תחרותי אחרי גיל 17
מצטמצם באופן משמעותי**

% הנערות – נשים בישראל הינו 50% מאילו שבאירופה



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

היקף הפעילות

בישראל:

הנשירה העיקרית

הינה בגילאי 14-17



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

1. אחוז נמוך מאוד מהילדים (רק 5%) שמתחרים בגיל ילדים, משתלבים בקבוצות הבוגרות המקצועניות.
2. אחוז נמוך מאוד (רק 30-35%) מהשחקנים בנבחרות הבוגרים והעתודה פעלו בנבחרות הצעירות.
3. לספורטאים הישראליים הבוגרים אין די ניסיון בינלאומי.
4. הספורטאים הישראליים נחותים באופן משמעותי מהאירופאים ביכולות הגופניות, בעיקר בכוח מתפרץ וביכולת מהירות
5. ספורטאים הישראליים סובלים מחוסר יכולת לספוג עומסים עצימים ולהתמיד ברמת עומסים גבוהה במשחקים ובאימונים.
6. היכולת של הספורטאים הישראליים היא חד גונית, ללא בסיס רב גוני רחב.
7. ספורטאים הישראליים אין ידע והבנה מספיקים בנושאים הקשורים "לאורח חיים נכון", היבטים מתודיים ומדעיים, שיפוט והבנת המשחק.

גיל	% הצלחה בזיהוי כישרונות
10	2% (1 שחקן מתוך 50)
11	6% (3 שחקנים מתוך 50)
12	10% (5 שחקנים מתוך 50)
13	16% (8 שחקנים מתוך 50)
14	24% (12 שחקנים מתוך 50)
15	36% (18 שחקנים מתוך 50)
16	48% (24 שחקנים מתוך 50)
17	60% (30 שחקנים מתוך 50)
18	70% (35 שחקנים מתוך 50)
19	84% (42 שחקנים מתוך 50)



איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



1

פירמידת רשומים ומתחרים באיגוד הכדורסל בישראל (ממוצעים)

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

קט סל U10 - U11 - U13

כל שנתון 280 קבוצות - 4,000 שחקנים

ד"ר איציק בן מלך

איגוד הכדורסל הישראלי



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 על (1 בחמישייה)

6 בלאומית

21 בארצית

1997



שחקני נבחרות צעירות

מילדי 1999 – נותרו 14 שחקני נבחרות

8 בליגת על

3 בליגה לאומית

3 בליגות נמוכות

51 ילדי 1999 משחקים:

1 באירופה

9 בליגת על

16 בלאומית

25 בארצית

1999



שחקני נבחרות צעירות

סה"כ משנתונים 1997-2001 :

76 שיחקו בנבחרות (רק 18 מהם בכל הנבחרות) כיום 252 שחקנים פעילים:

N.B.A 1

4 באירופה

1 באפריקה

3 במכללות

35 בליגת על (23 ברוטציה ו 12 בסגל)

77 בליגה לאומית

131 בארצית

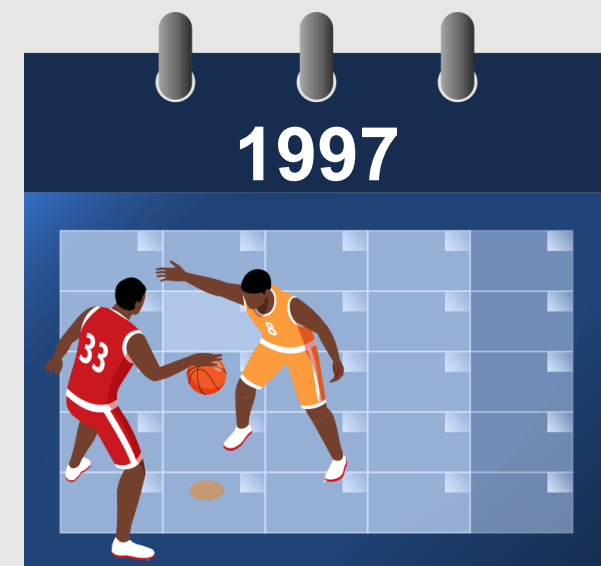
1997-2001





מעברים והמשכיות של שחקנים בנבחרות

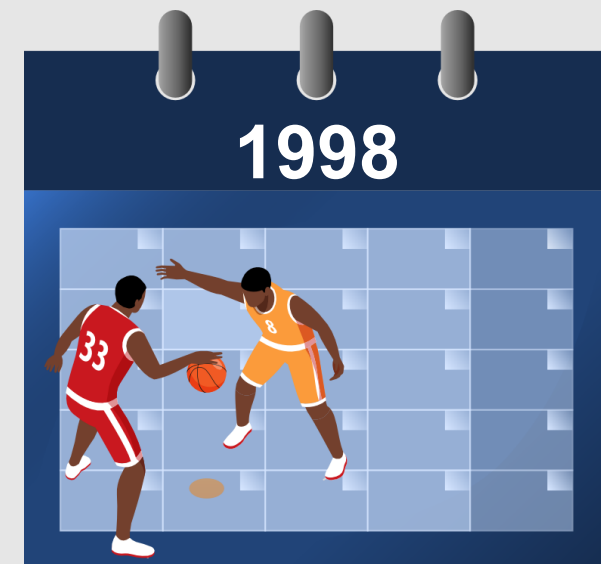
א. מנבחרת קדטים ילידי 1997 עברו רק 4 לנבחרת נוער
מנבחרת נוער ילידי 1997 עברו רק 4 לנבחרת עתודה
מנבחרת עתודה 1997 עברו 3 לנבחרת הבוגרת
רק 3 שחקנים ילידי 1997 עשו את כל הנבחרות הצעירות!





מעברים והמשכיות של שחקנים בנבחרות

ב. מנבחרת קדטים ילידי 1998 עברו רק 8 לנבחרת נוער
מנבחרת נוער ילידי 1998 עברו רק 7 לנבחרת עתודה
מנבחרת עתודה 1998 עבר רק 1 לנבחרת הבוגרת
רק 6 שחקנים ילידי 1998 עשו את כל הנבחרות הצעירות!





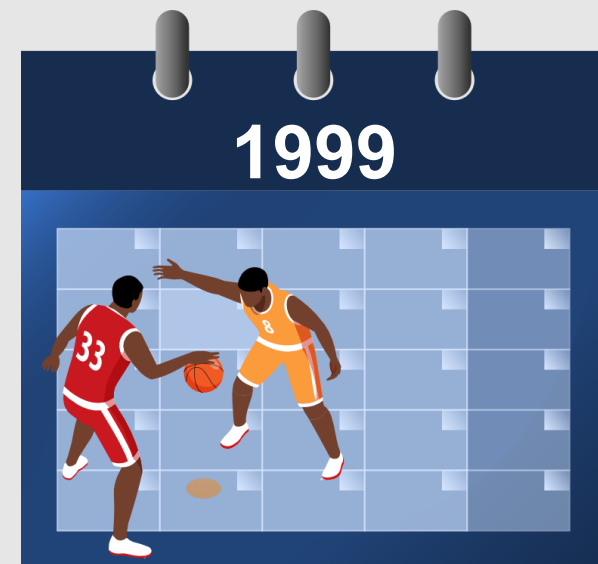
איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



4

מעברים והמשכיות של שחקנים בנבחרות

ג. מנבחרת קדטים ילידי 1999 עברו רק 4 לנבחרת נוער
מנבחרת נוער ילידי 1999 עברו רק 7 לנבחרת עתודה
מנבחרת עתודה 1999 עבר רק 1 לנבחרת הבוגרת
רק 2 שחקנים ילידי 1999 עשו את כל הנבחרות הצעירות!



ד"ר איציק בן מלך



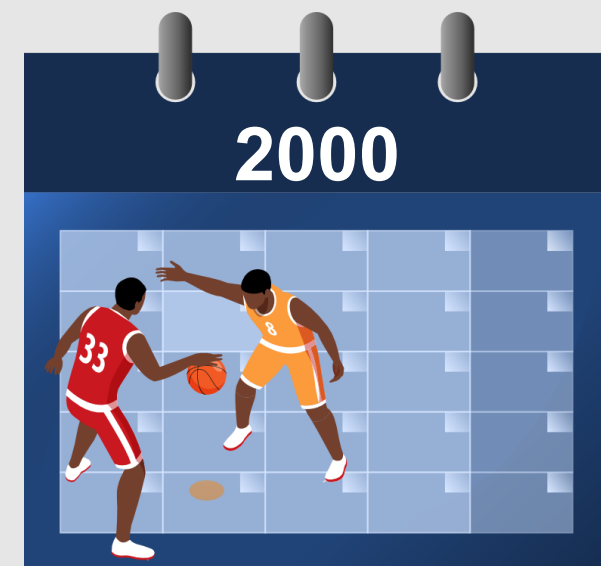
איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



4

מעברים והמשכיות של שחקנים בנבחרות

ד. 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 עשו את כל הנבחרות הצעירות!



ד"ר איציק בן מלך



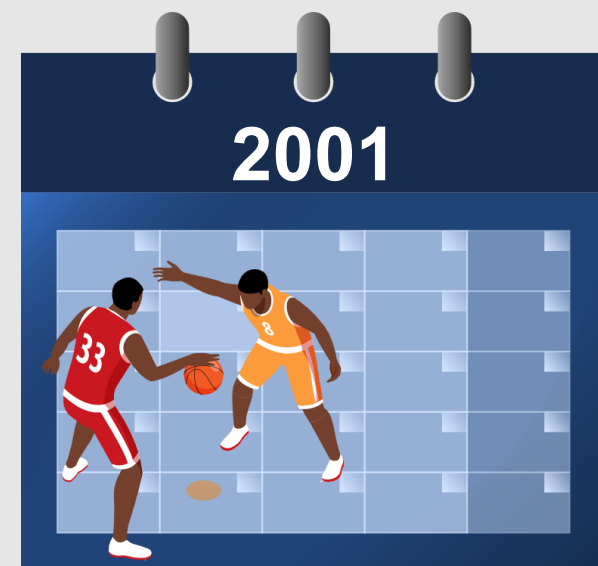
איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



4

מעברים והמשכיות של שחקנים בנבחרות

ד. 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 עשו את כל הנבחרות הצעירות!



ד"ר איציק בן מלך

איגוד הכדורסל הישראלי



סיכום

בממוצע עוברים 5.6 שחקנים מהקדטים לנוער

בממוצע עוברים 5.4 שחקנים מהנוער לעתודה

רק 18 שחקנים (24%) ילידי 97, 98, 98, 99, 2000, 2001 (5 שנתונים)

מתוך 75 עברו את כל הנבחרות הצעירות.

37 שחקנים (49%) מבין 75 שחקנים שנבחרו הצעירות היו שנבחרו אחת בלבד.

7 שחקנים מהשנים הללו הגיעו לנבחרת הבוגרות.



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



חלק ניכר משחקני "קבוצות הנוער הבכירות" אותרו וטופחו בתחילה ב"קבוצות קטנות"

13 מתוך 14 שחקנים	גלבוע
12 מתוך 17 שחקנים	הפועל ת"א
10 מתוך 15 שחקנים	מכבי תל אביב
5 מתוך 12 שחקנים	עמק חפר



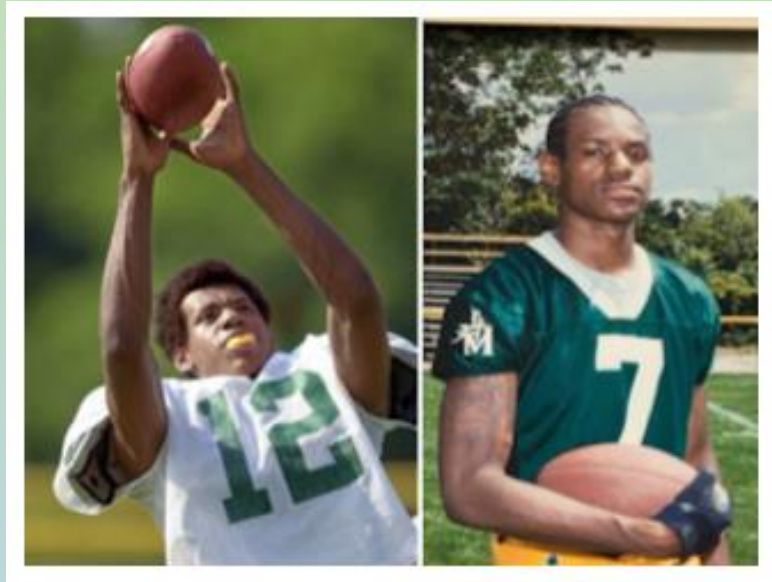
ד"ר איציק בן מלך

פעילות גופנית של ילד בן 10

ילד משכונות מבוססות במסגרת מועדון	ילד משכונות מצוקה או בעבר הרחוק
ב"רכב של אמא"	הלוך חזור לביה"ס בהליכה 2 X 1-2 ק"מ – 6 ק"מ בשבוע
נשאר בכיתה – אין חצר מתאימה	5-4 הפסקות X 10-15 דקות משחק כדורגל/סל/תופסת 4 ש"ש
לומד "ילד טוב ירושלים"	"בורח" מ 1-2 שעות לימוד ביום ומשתולל בחוץ 6 ש"ש
חוזר הביתה למחשב, הולך 2-3 פעמים בשבוע לאימון/חוג 6-8 ש"ש	חוזר הביתה ויוצא לרחובות ל 3-4 שעות X 6 ימים 20 ש"ש
סה"כ: 6-8 ש"ש	סה"כ : 30 ש"ש + 6 ק"מ בשבוע

**ספורטאי עילית
שהחלו את הקריירה
בענפי ספורט אחרים**

Lebron James - כדורסלן ב-NBA החל כשחקן פוטבול



Mehdi Baala - אתלט, החל כשחקן כדורגל



Toni Kukoc - כדורסלן ב-NBA החל כשחקן טניס שולחן



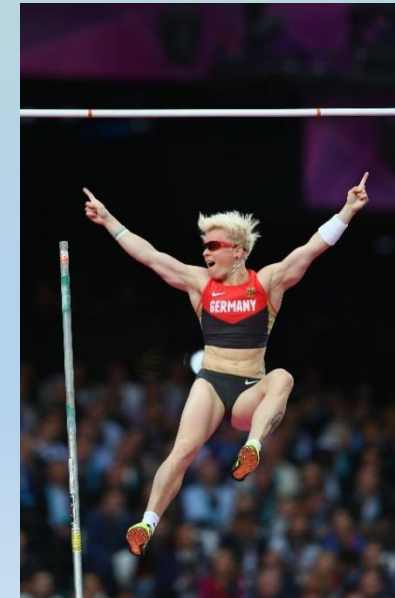
Jake Blazic - כדורסלן ביורוליג- החל כשחקן הוקי קרח



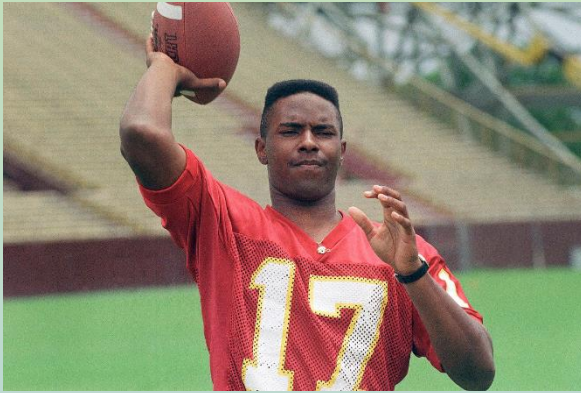
Dieter Baumann - רץ למרחקים ארוכים, החל כשחקן כדורגל



Martina Struz - קופצת במוט, החל כאקרובטית



Charlly Ward - כדורסלן ב-NBA החל כשחקן פוטבול



John Mcenroe - טניסאי - החל כאתלט: "תמיד טוב
להגיע לספורט אחרי שהיית אתלט"



רוגל נחום – קופץ משולשת החל ככדורגלן



Niklas Kaul - אתלט בקרב 10 – החל כשחקן כדוריד וטניס



קיפאון בהישגי הנבחרת הבוגרת לעומת ההצלחה של הנבחרת הצעירה:



הנבחרת הצעירה 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), לא לאליפות העולם (8 טורנירים), ב-15 טורנירים אליפות

אירופה היא הגיעה פעם אחת (2003) לרבע הגמר.

הישגים בגיל צעיר = פוטנציאל או אשליה?





אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



ריבויי זרים המגבילים את מספר הישראלים הנקלטים בקבוצות ליגת "על"

1



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



ריבויי זרים המגבילים את מספר הישראלים הנקלטים בקבוצות ליגת "על"

1

השירות הצבאי מעקב את התפתחות השחקנים/ות הצעירים/ות.

2



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 ריבויי זרים המגבילים את מספר הישראלים הנקלטים בקבוצות ליגת "על"

1

2 השירות הצבאי מעקב את התפתחות השחקנים/ות הצעירים/ות.

2

3 חסרה ליגת ביניים בין ליגת הנוער וליגות הבוגרים

3



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 ריבויי זרים המגבילים את מספר הישראלים הנקלטים בקבוצות ליגת "על"

1

2 השירות הצבאי מעקב את התפתחות השחקנים/ות הצעירים/ות.

2

3 חסרה ליגת ביניים בין ליגת הנוער וליגות הבוגרים

3

4 איתור שחקנים שאינם מספיק פוטנציאליים להצלחות בגיל הבוגר (טובים יותר מהאחרים אבל רק בגיל הצעיר)

4



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 ריבוי זרים המגבילים את מספר הישראלים הנקלטים בקבוצות ליגת "על"

1

2 השירות הצבאי מעקב את התפתחות השחקנים/ות הצעירים/ות.

2

3 חסרה ליגת ביניים בין ליגת הנוער וליגות הבוגרים

3

4 איתור שחקנים שאינם מספיק פוטנציאליים להצלחות בגיל הבוגר
(טובים יותר מהאחרים אבל רק בגיל הצעיר)

4

5 מיצוי יכולת הישגית בגיל הצעיר בגלל התמחות מוקדמת והתמקדות
בטקטיקה

5



ד"ר איציק בן מלך



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות
וחשיבות).

6



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות וחשיבות).

6

השתתפות במסגרות שונות בחוסר תיאום מקצועי

7



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות וחשיבות).

6

השתתפות במסגרות שונות בחוסר תיאום מקצועי

7

הכשרה לקויה בגילאים הצעירים

8



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות וחשיבות).

6

השתתפות במסגרות שונות בחוסר תיאום מקצועי

7

הכשרה לקויה בגילאים הצעירים

8

הפסקות ארוכות מידי בתוכנית המשחקים והאימונים, לשחקנים שאינם בנבחרות (פגיעה בשחקנים, שמצטרפים לנבחרת, ופגיעה ברמת התחרותיות הפנימית).

9



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות וחשיבות).

6

השתתפות במסגרות שונות בחוסר תיאום מקצועי

7

הכשרה לקויה בגילאים הצעירים

8

הפסקות ארוכות מידי בתוכנית המשחקים והאימונים, לשחקנים שאינם בנבחרות (פגיעה בשחקנים, שמצטרפים לנבחרת, ופגיעה ברמת התחרותיות הפנימית).

9

מחסור בניסיון בינלאומי (בעיקר במסגרת הקבוצות).

10



ד"ר איציק בן מלך





פתרונות אפשריים לחולשות הישראלים ברמת הנבחרות ובליגות המקצועיות





הפחתת מספר הזרים בקבוצות המקצועיות.

1



SPORT



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 הפחתת מספר הזרים בקבוצות המקצועיות.

1

2 תוכנית ייחודית לתנאי אימון ומשחק ייחודיים לשחקנים בשירות צבאי.

2



SPORT



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 הפחתת מספר הזרים בקבוצות המקצועיות.

1

2 תוכנית ייחודית לתנאי אימון ומשחק ייחודיים לשחקנים בשירות צבאי.

2

3 הקמת ליגת ביניים בגילאי U18-U23 כך שבין U18 ו U23 יהיו שתי ליגות (כיום רק ליגה אחת U19).

3



SPORT



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 הפחתת מספר הזרים בקבוצות המקצועיות.

1

2 תוכנית ייחודית לתנאי אימון ומשחק ייחודיים לשחקנים בשירות צבאי.

2

3 הקמת ליגת ביניים בגילאי U18-U23 כך שבין U18 ו U23 יהיו שתי ליגות (כיום רק ליגה אחת U19).

3

4 מבחני יכולת גופנית וקואורדינטיבית במקביל למשחקי הליגה

4



SPORT



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



1 הפחתת מספר הזרים בקבוצות המקצועיות.

1

2 תוכנית ייחודית לתנאי אימון ומשחק ייחודיים לשחקנים בשירות צבאי.

2

3 הקמת ליגת ביניים בגילאי U18-U23 כך שבין U18 ו U23 יהיו שתי ליגות (כיום רק ליגה אחת U19).

3

4 מבחני יכולת גופנית וקואורדינטיבית במקביל למשחקי הליגה

4

5 מתן תמריצים (למועדון ולמתאמן) על הצלחות שחקנים בגיל הבוגרים

5



SPORT



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



תכנון טורנירים/פסטיבלים כתחליף לחלק מתוכניות הליגות באופן משמעותי בגילאי U14 ומתון יותר בהמשך.

6



SPORT



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



תכנון טורנירים/פסטיבלים כתחליף לחלק מתוכניות הליגות באופן משמעותי בגילאי U14 ומתון יותר בהמשך.

6

הגבלת אפשרויות להשתתפות שחקנים במספר מסגרות. ריכוז תוכנית משחקי ההתאחדות בתי הספר בפרקי זמן מוגדרים.

7



SPORT



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



תכנון טורנירים/פסטיבלים כתחליף לחלק מתוכניות הליגות באופן משמעותי בגילאי U14 ומתון יותר בהמשך.

6

הגבלת אפשרויות להשתתפות שחקנים במספר מסגרות. ריכוז תוכנית משחקי ההתאחדות בתי הספר בפרקי זמן מוגדרים.

7

תוכנית משחקים (מוצגת בהמשך) בגילאי הילדים והנערים.

8



SPORT



ד"ר איציק בן מלך

אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



6 תכנון טורנירים/פסטיבלים כתחליף לחלק מתוכניות הליגות באופן משמעותי בגילאי U14 ומתן יותר בהמשך.

6

7 הגבלת אפשרויות להשתתפות שחקנים במספר מסגרות. ריכוז תוכנית משחקי ההתאחדות בתי הספר בפרקי זמן מוגדרים.

7

8 תוכנית משחקים (מוצגת בהמשך) בגילאי הילדים והנערים.

8

9 • העברת חשיבות האיתור וההכשרה לקבוצות
• הקמת מרכזי מצוינות
• הפחתת הפגיעה בתהליך ההכשרה בקבוצות

9



SPORT



אפשרויות לסיבות החולשה בגילאים הבוגרים לעומת גילאי הנוער



בעדיפות גבוהה

שיפור מעמד,
תנאי העסקה,
תהליך
ההכשרה,
והשתלמויות
של המאמנים

SPORT



ד"ר איציק בן מלך

שיטת משחקים שגויה בגילאים הצעירים (מספר, צפיפות וחיבובות).

6

הגבלת אפשרויות להשתתפות שחקנים במספר מסגרות. ריכוז תוכנית משחקי ההתאחדות בתי הספר בפרקי זמן מוגדרים.

7

תוכנית משחקים (מוצגת בהמשך) בגילאי הילדים והנערים.

8

- העברת חשיבות האיתור וההכשרה לקבוצות
- הקמת מרכזי מצוינות
- הפחתת הפגיעה בתהליך ההכשרה בקבוצות

9

ארגון טורנירים בינלאומיים בישראל לקבוצות בכל שכבות הגיל U18-U14.

10



19-17	16-15	14-13	12-11	10-9	
6 (דקות 450)	5 (דקות 350)	4 (דקות 280)	3 (דקות 180)	3 (דקות 180)	מספר יחידות אימון
3 (דקות 150)	2 (דקות 100)	2 (דקות 90)	2 (דקות 90)	2 (דקות 90)	יחידות העשרה ואימונים אישיים
9 (דקות 900)	7 (דקות 450)	6 (דקות 370)	5 (דקות 270)	5 (דקות 270)	סה"כ

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

מינון מרכיבי האימון בגילאים הצעירים

17-19	15-16	13-14	11-12	9-10	גילאים
1-2 + 30 טורנירים	2 + 24 טורנירים	2 + 24 טורנירים	2-3 + 15 טורנירים	3 + 10 טורנירים	משחקים
5	5	4	3	3	יחידות אימון
2-3	2	2	-	-	אימונים אישיים ושיעורי בית
1 x 45 דקות	1 x 45 דקות	2 x 60-70 דקות	2-3	2-3	העשרה כללית
25%	35%	35%	45-40%	40%	טכניקה
35%	15%	10%	-	-	טקטיקה קבוצתית ואישית
					הכשרה גופנית וקואורדינטיבית
5%	10%	20%	30%	35%	משחקי תנועה וקואורדינציה
10-15%	10%	10%	-		כוח
10%	10%	10%	10%	10%	מהירות
5%	5%	-	-	-	סבולת
5%	5%	5%	5%	-	גמישות
5%	5%	10%	10%	15%	עיוני (חינוך, לימוד חוקה, תזונה ואורח חיים, מנטלי)

מינון מומלץ מרכיבי האימון בגילאים הצעירים בכדורסל

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

הכשרה גופנית וקואורדינטיבית

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

התפתחויות בעומסים ותוכן אימונים

הילדים יכולים לקיים פעילות ממושכת יותר בהפסקות קצרות מאוד



היקף ועצימות העמסה בגיל הצעיר

המטרה העיקרית: עצימות ואיכויות בהעמסה בגיל הבוגרים

בעיה עיקרית: בסיס והכשרה לא מספיקים

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



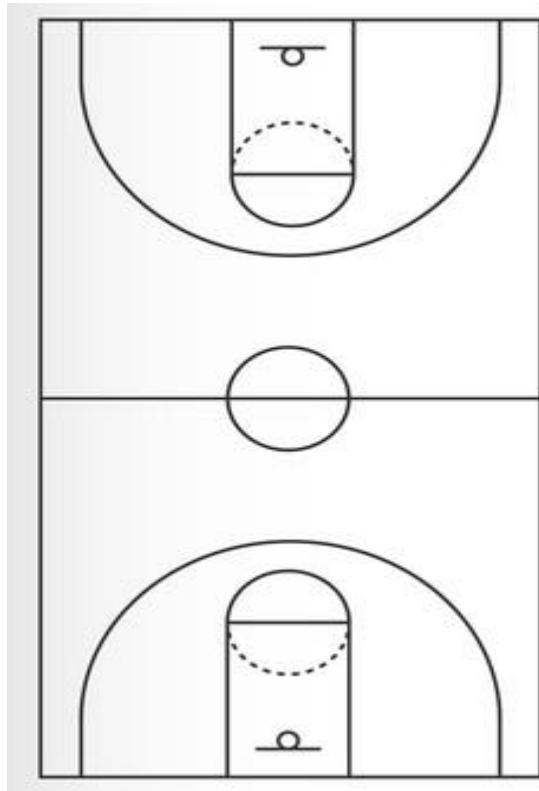


נתונים שנבדקו:-

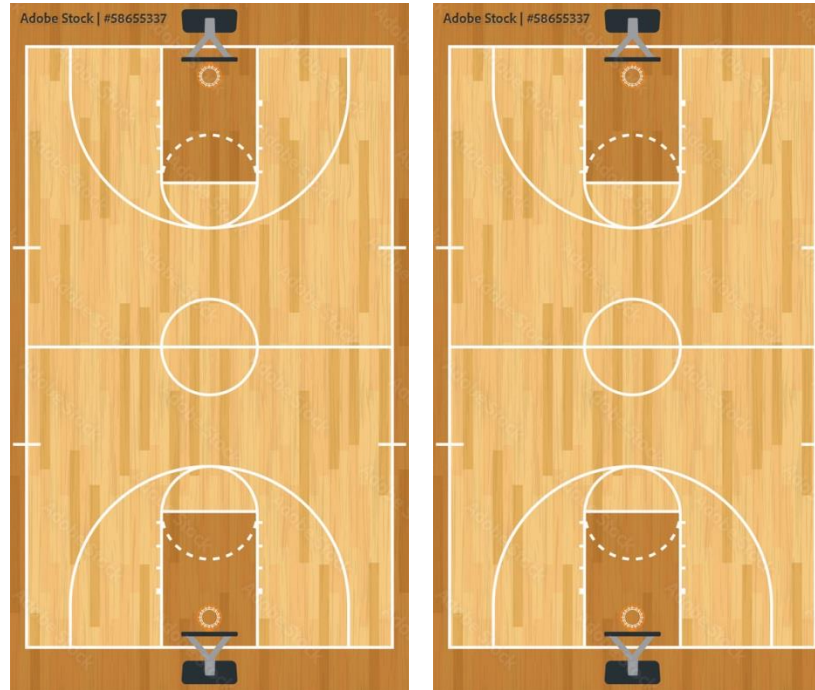
הפסקה נדרשת	משך זמן עצים אופטימלי (במשחק או באימון)	גילאים
1-1.5 דק'	5-7 דק'	5-8
2-2.5 דק'	6-9 דק'	9-11
5-6 דק'	15-18 דק'	12-14



LEAGUES ליגה



TOURNAMENTS טורנירים



FESTIVALS פסטיבל

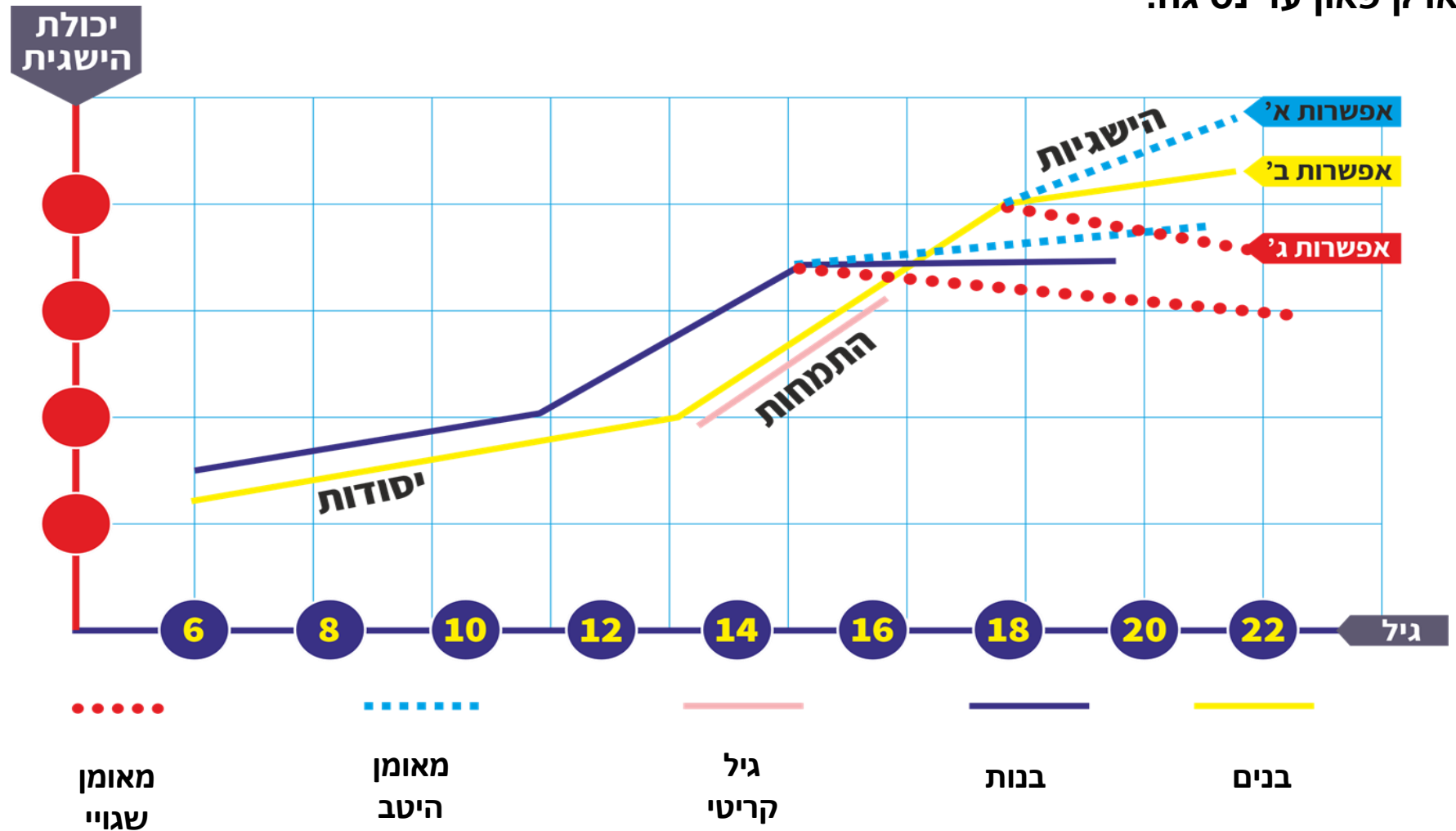


בגילאים שונים, גישה שונה לתחרות. מאמן הנוער לא מתחרה, אבל הוא בוחר את המתחרים!

At different ages, a different approach to the competition. The youth coach does not compete, but he selects the competitors!

התפתחות 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 ומיצויי יכולת
 או קיפאון עד נסיגה.



אפשרות א':
 המשך התפתחות ומיצוי יכולת הישגית בגיל המבוגר.

אפשרות ב':
 קיפאון "תקרת זכוכית" וחוסר יכולת להמשיך ולמצות יכולת הישגית בגיל המבוגר.

אפשרות ג':
 נסיגה או פרישה בגיל המבוגר.

יכולת הישגית

6 8 10 12 14 16 18 20 22 גיל

מאומן שגוי

מאומן היטב

גיל קריטי

בנות

בנים



דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

איתור ילדים מוכשרים



איתור צעירים
מוכשרים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

במהלך שיעורי חינוך גופני בבתי הספר



איתור צעירים
מוכשרים





ספורט כללי

דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

באליפויות בתי הספר

איתור צעירים
מוכשרים



ד"ר איציק בן מלך



ספורט כללי

דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

באירועי ספורט (גם ענפים אחרים) בבתי ספר



איתור צעירים
מוכשרים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

בשכונות – פעילות קהילתית

איתור צעירים
מוכשרים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

במסגרות ספורט אחרות (בענפי ספורט אחרים)

איתור צעירים
מוכשרים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

מבחנים



איתור צעירים
מוכשרים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

טורנירים של בתי ספר/שכונות/רשויות

(ארגון וניהול טורנירים כאלה)

איתור צעירים
מוכשרים



יום ספורט
שכונת נחלים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות בנבחרות הלאומיות

טורנירים בין נבחרות אזוריות או מרכזי מצוינות

בינלאומי או לאומי

איתור צעירים
מוכשרים



יום ספורט
שכונת נחלים





דרכים ואמצעים לאיתור ילדים, ילדות, נערים ונערות

פעולות חינוכיות לילדים, הורים ומאמנים

איתור צעירים
מוכשרים





ספורט כללי

אורח חיים נכון

תזונה, שינה,
אסטטיקה

חשיבות האימון
ותהליך ההכשרה

בריאות

הרצאות ושיחות
לשחקנים/יות

חוקה

כושר גופני, טכניקה,
טקטיקה

לימודים,
התנהגות, ערכים

היבטים מנטליים

פעולות חינוכיות
והעשרה לילדים,
הורים ומאמנים





הרצאות ושיחות להורים

תזונה ואורח חיים

שינה, מנוחה

אסטטיקה

התפתחות ביולוגית
ומקצועית

היבטים מנטלים

הספורט כאמצעי חינוך,
חברה, תרבות, נגד
אליפות, פשע

פעולות חינוכיות
והעשרה לילדים,
הורים ומאמנים





ספורט כללי



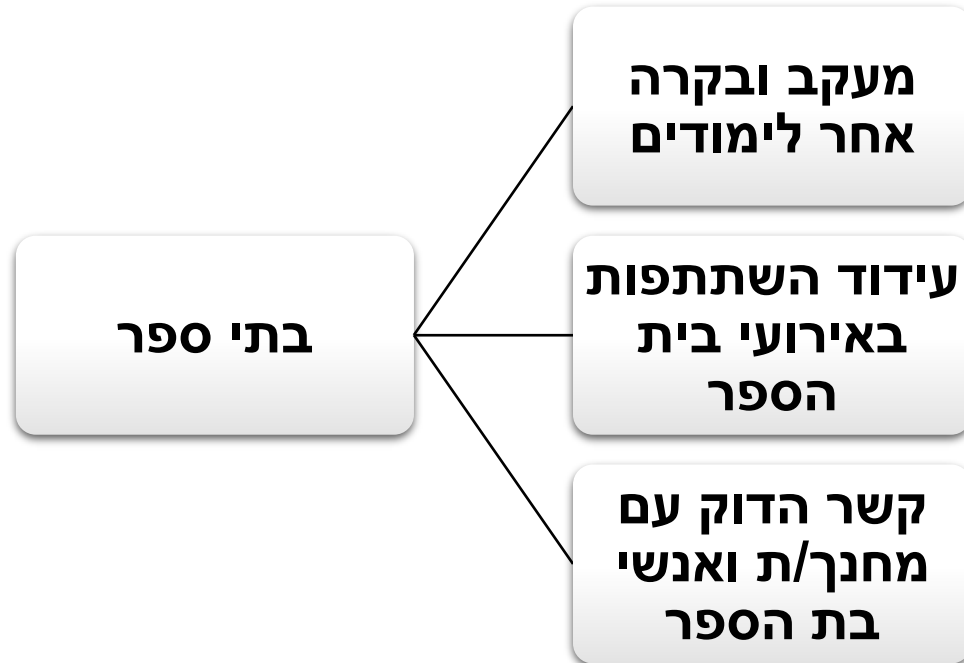
פעולות חינוכיות
והעשרה לילדים,
הורים ומאמנים





ספורט כללי

פעולות חינוכיות והעשרה לילדים, הורים ומאמנים





מעטפת
מקצועית

תכנית העשרה
אישית

העשרה והשלמה
גופנית

העשרה והשלמה
טכניקה

ייעוץ והכוונה
תזונתית

ייעוץ והכוונה
מנטלית

סיכום וניתוח
מהלכי משחק
ואימון

פעולות העשרה מקצועית לילדים, לנערים ולנוער



העשרה לספורטאים צעירים

ד"ר איציק בן מלך



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

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

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



היקף האימונים במסגרת הקבוצה אינם
מאפשרים קיום כל המרכיבים הנדרשים
להכשרת השחקן.



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



מרבית השחקנים בקבוצה אינם זוכים לאימון אופטימלי



אסטרטגיה בספורט - ד"ר איציק בן מלך



העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער

נדרשת העשרה והשלמה של תכנית אימונים של הקבוצה



אסטרטגיה בספורט - ד"ר איציק בן מלך

ההכשרה הרגילה
במסגרת הקבוצה
אינה מספיקה



יש צורך בהשלמות
רבות



ההכשרה הרגילה
במסגרת הקבוצה
אינה מספיקה

יש צורך בהשלמות רבות



ההכשרה הרגילה
במסגרת הקבוצה
אינה מספיקה



יש צורך
בהשלמות אישיות
רבות



יש צורך בהשלמות רבות



העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



האפשרויות:

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



השלמה והעשרה:

• לפני / אחרי אימון

• ימים חופשיים

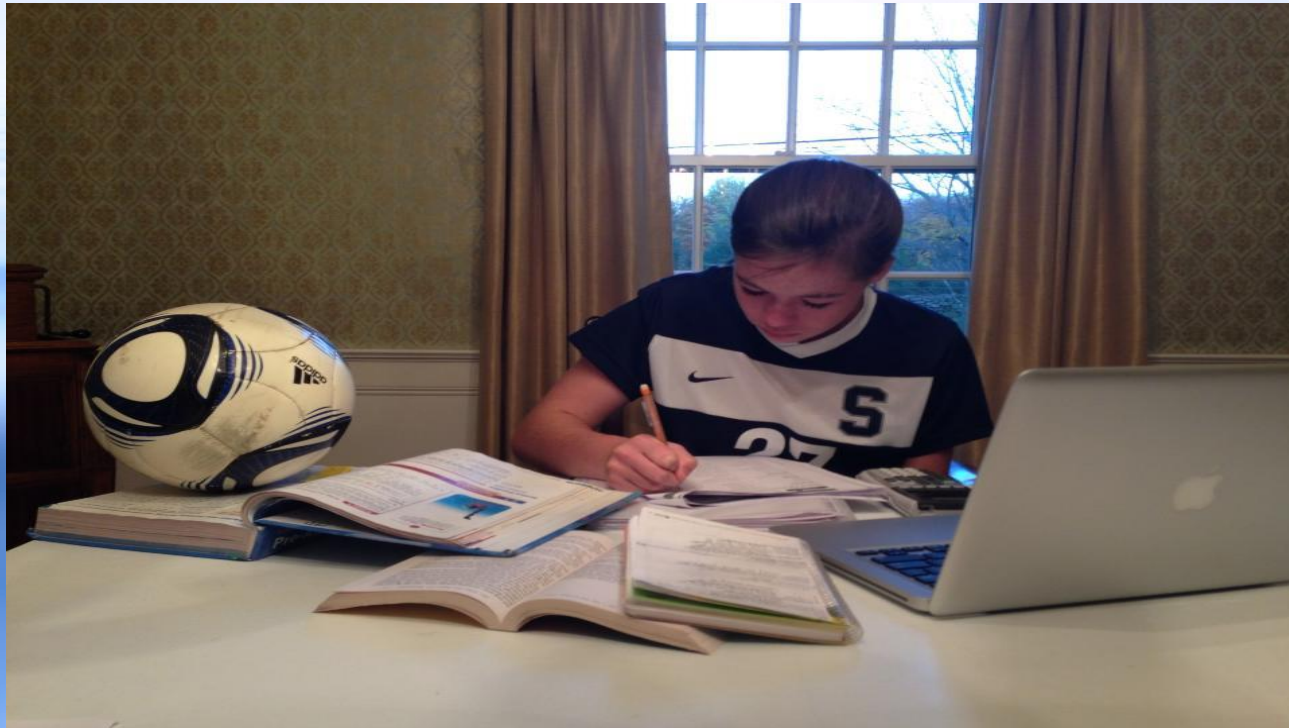
• בימים מרוכזים

בחופשות



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



שיעורי בית

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

1 "שיעורי בית"



1 "שיעורי בית"

2 "העשרה" לפני האימון





2 "העשרה"
ביום החופשי

2 "העשרה"

בשעות בוקר



העשרה לשחקנים במחלקות נוער



תחומים בהם נדרשות השלמות והעשרה:

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לשחקנים במחלקות נוער



א- טכניקה

ב- יכולת קואורדינטיבית

ג- יכולת גופנית

ד- יכולות אינטלקטואליות

ה- יכולת מנטלית



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

2 "העשרה"

טכניקה

יכולת גופנית



יכולות טכניות





כוח מתפרץ ניתורים



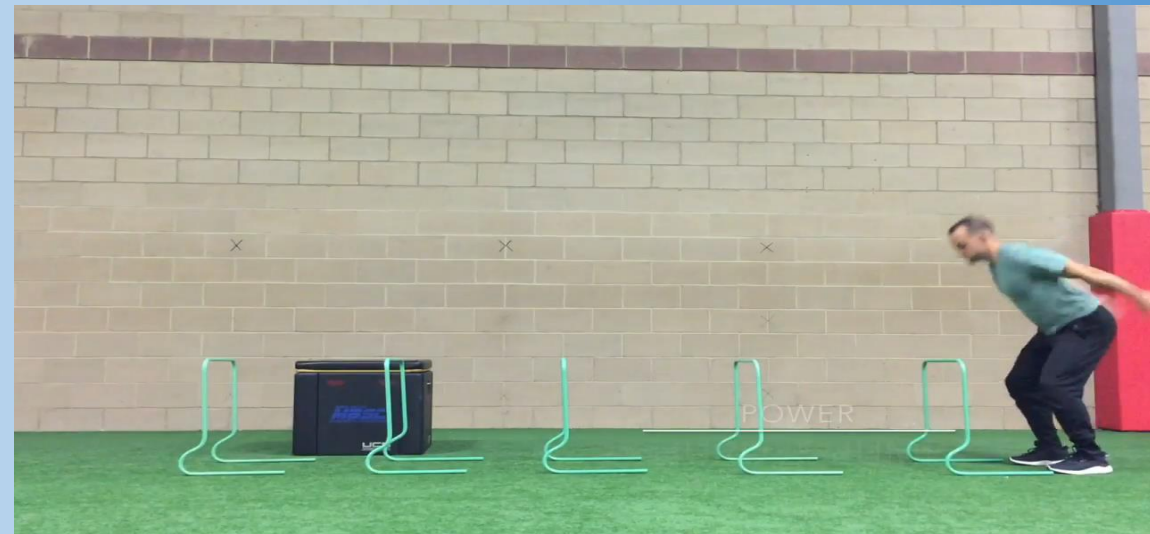
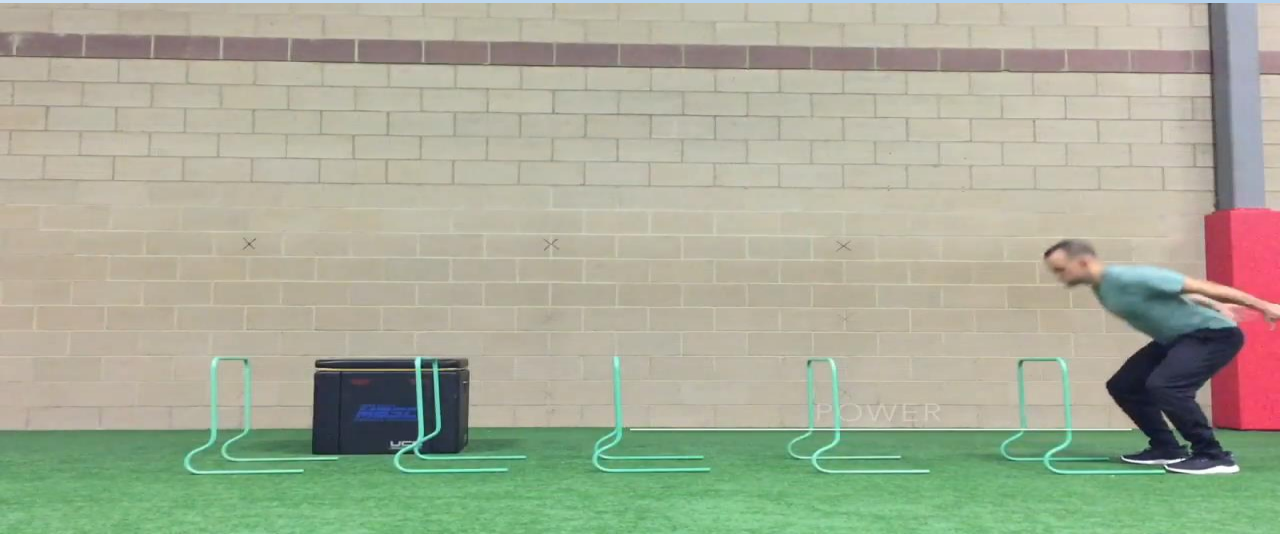


ניתורים
ניתורים
ניתורים
ניתורים
ניתורים

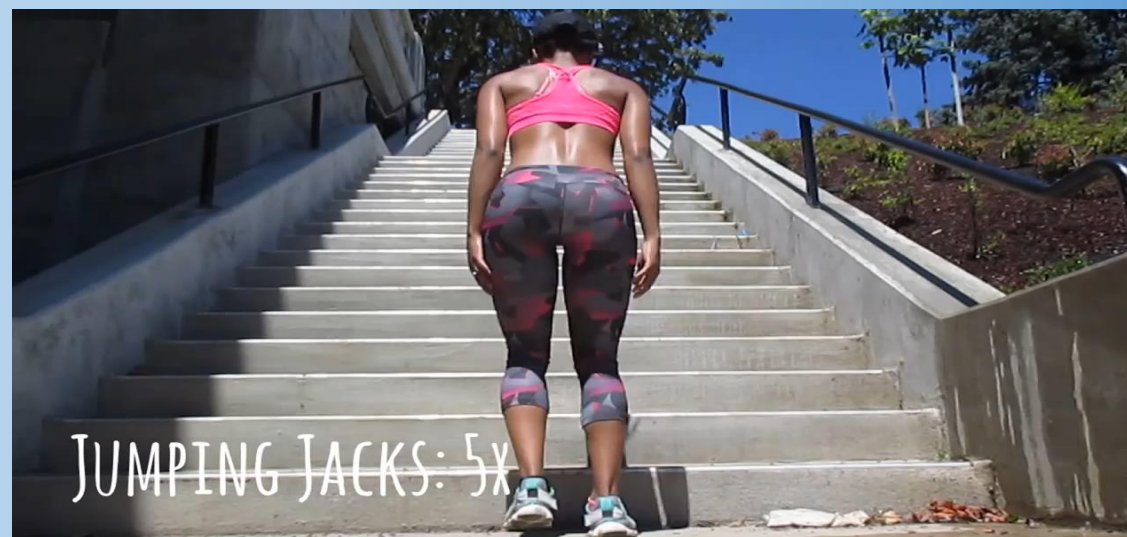




תרגילי ניתורים עם משוכות



תרגילי ניתורים במדרגות

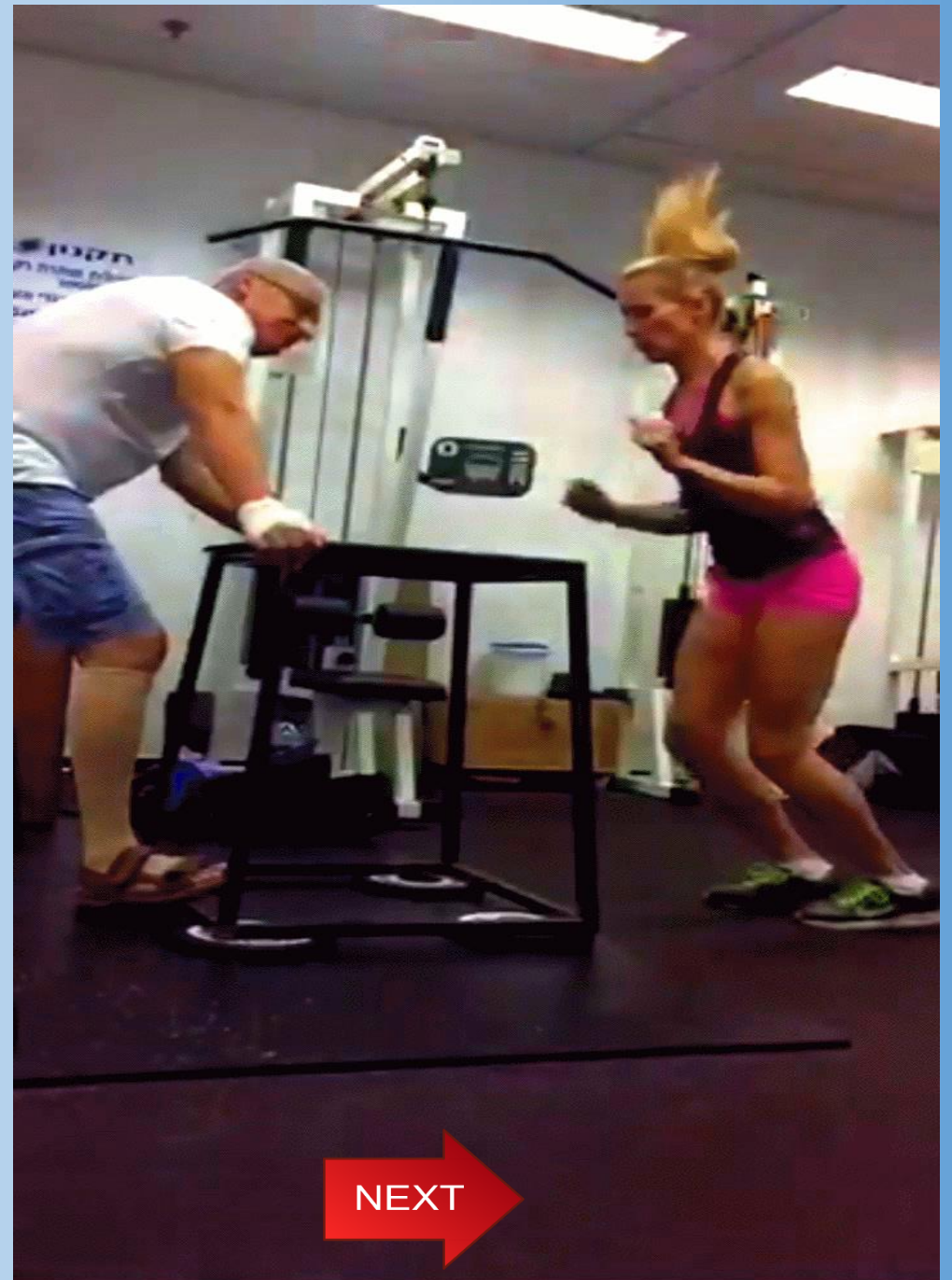
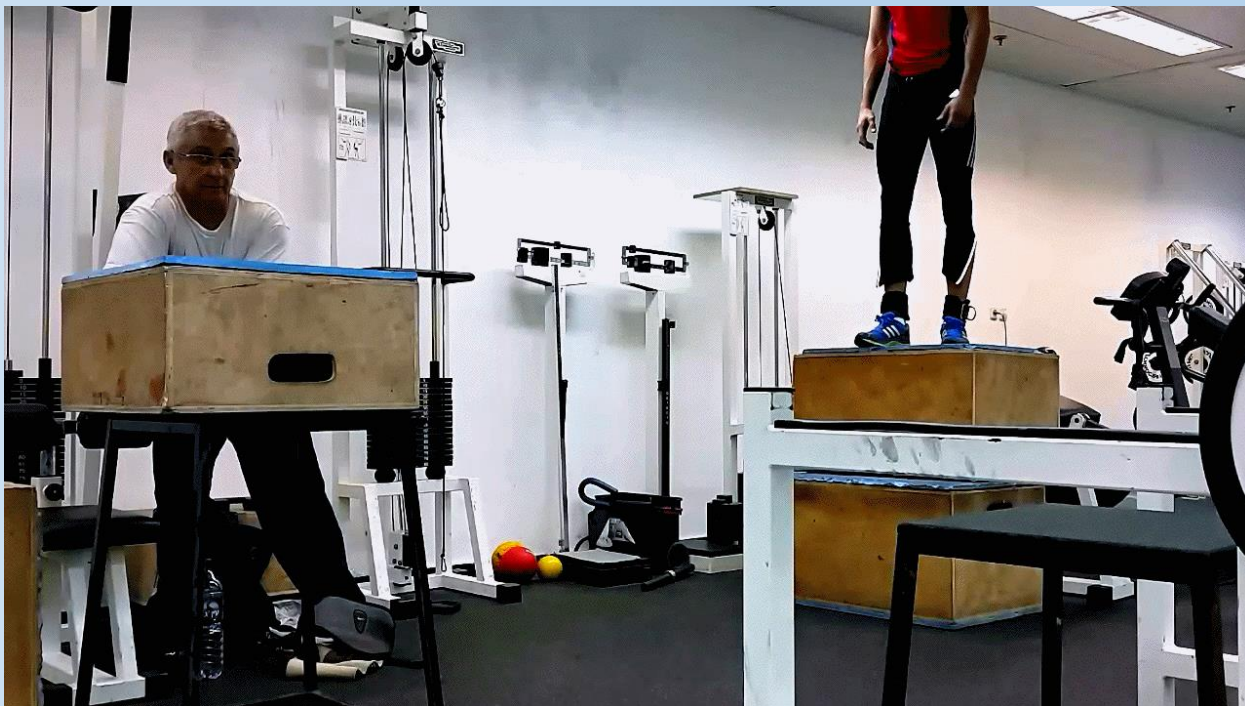


תרגילי ניתורים עם גומיות כושר



ד"ר איציק בן מלך

תרגילים פלי ומטריים



NEXT

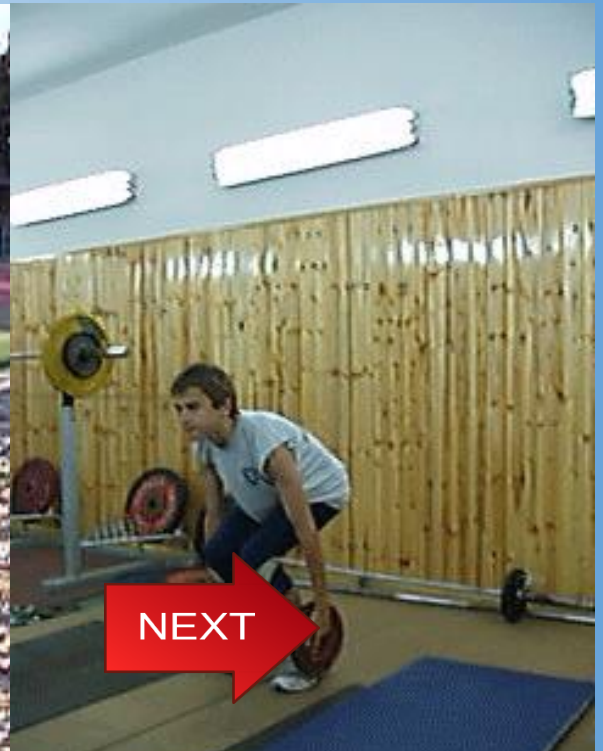
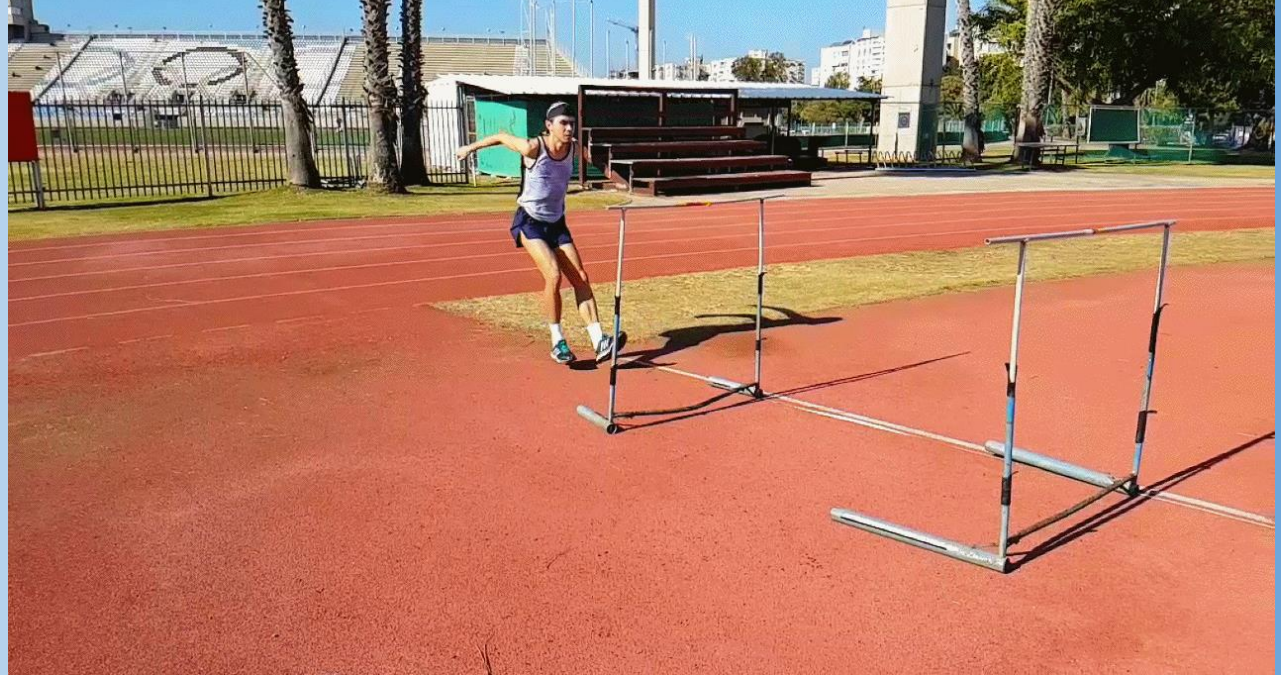
יכולות קואורדינטיביות



תרגילי התעמלות וג'ודו למשחקי כדור



יכולות גופניות



יכולות גופניות



יכולות אינטלקטואליות



יכולות מנטאליות





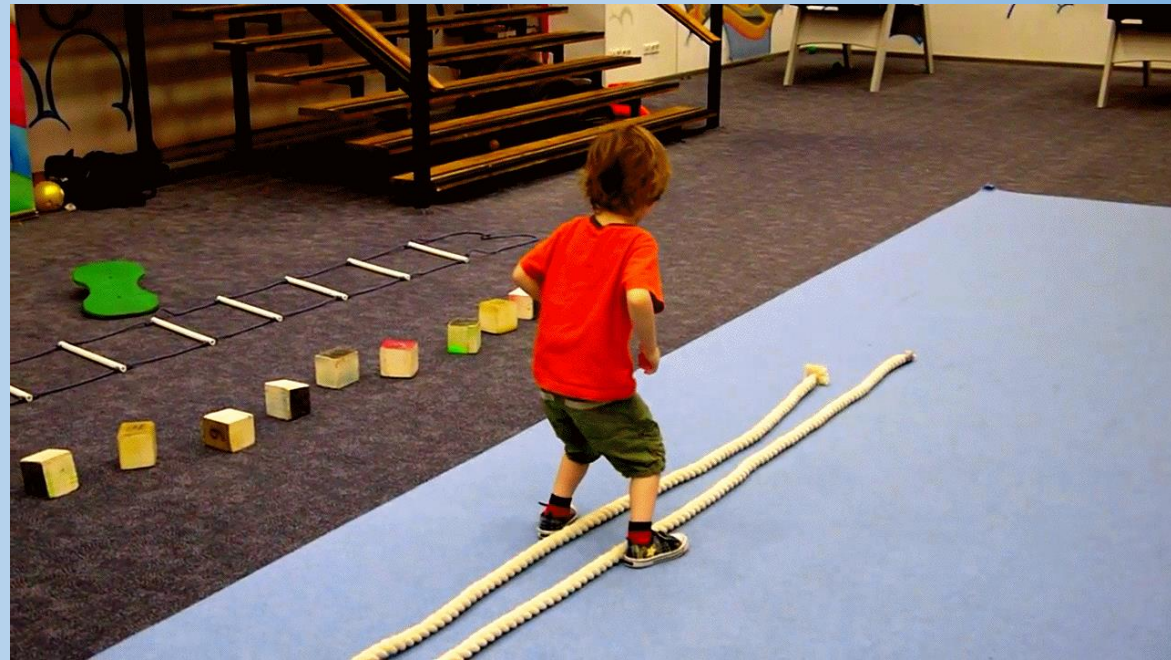
יסודות הכשרה רב גונית



פעולות קואורדינטיביות, לימוד מיומנויות, מהירות תגובה, שיווי משקל, שילוב תנועות, דיוק מקצב, קואורדינציה בעזרת תרגילי התעמלות וראיית המרחב.

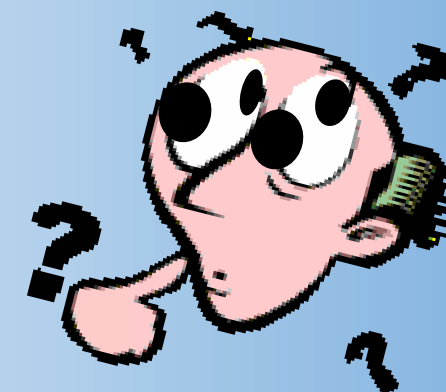
NEXT

יסודות עד גיל 12



פעולות
קואורדינטיביות

יסודות
גיל 6 - 12
דיוק מקצב





יסודות המשחק

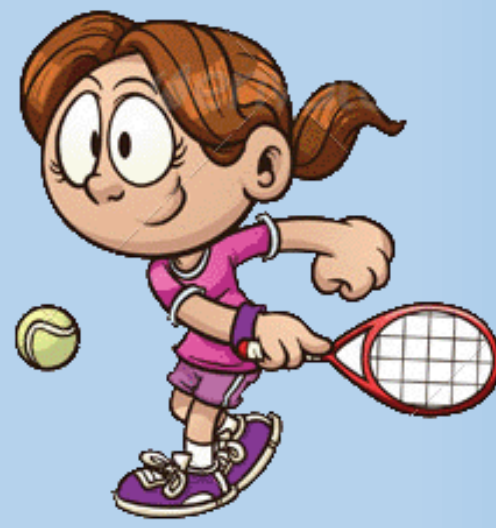
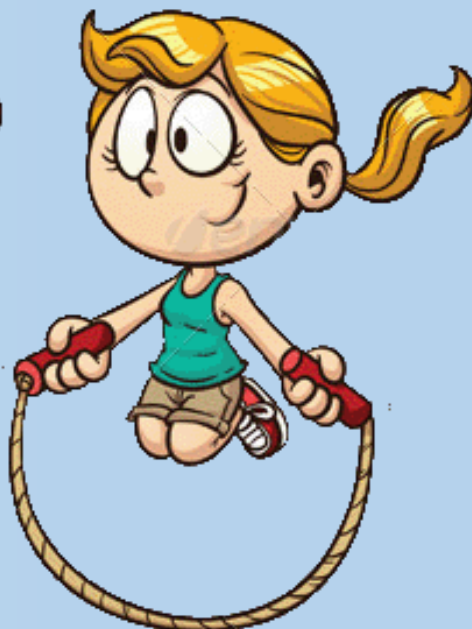


קואורדינציה



הכשרה רב גונית

גיל 6 - 12



תרגילי התעמלות וג'ודו



הכשרה רב גונית

NEXT

משחקים



ידע כללי והכשרה חינוכית



ימים מרוכזים / מחנות אימונים

לגיבוש חברתי

לשיפור יכולות

להתאוששות

להכשרה לאורח

חיים נכון



העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



הרצאות ושיחות על:



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



אורח חיים נכון



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



תזונה נכונה



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



חוקה ושיפוט

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער

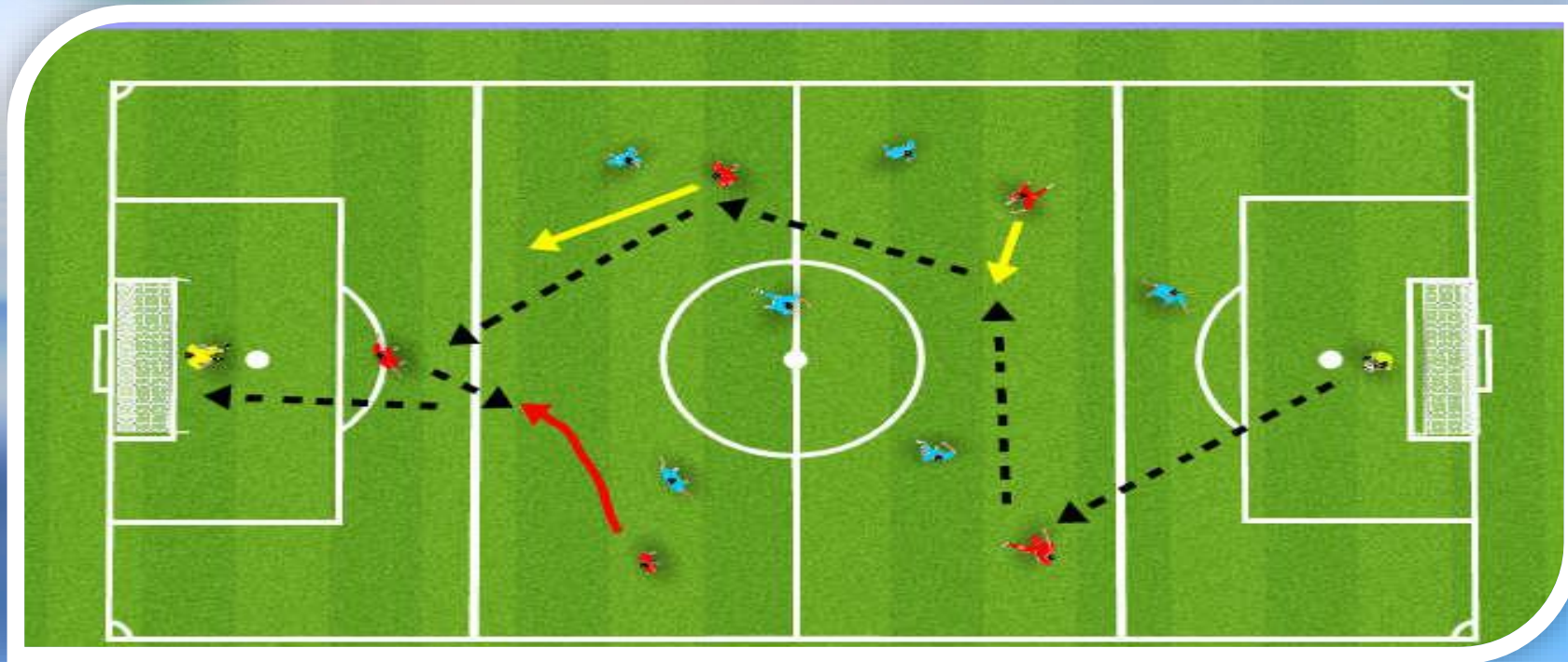


כושר גופני



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



**ניהול
מהלכי
משחק**

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



**פעילות
חברתית
תרבותית**

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

העשרה לספורטאים תחרותיים במחלקות נוער



ציון חגים
וימי זיכרון

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

