

פרופ' **Jelle Jolles**
נוירופסיכולוג, הולנד
נקודות מרכזיות במאמר:



Prof. Jelle Jolles,
Neuropsychologist, Holland
Main points in the article:

כל ילד הוא סקרן, יוזמתי ואוהב
אתגרים

Every child is **curious, innovative** and loves
challenges

מוח צעיר הינו רעב לגירויים,
וזקוק לגירוי חושי, חברתי, רגשי,
שכלי וגופני

A young brain is **hungry for stimuli**, and needs
sensory, social, emotional, intellectual and
physical **stimulation**

הוויסות העצמי של הילד ממשיך
להתפתח לאורך כל הילדות ועד
לבגרות, בקצב אישי שונה מילד
לילד

Each child's **self-regulation** continues to
develop throughout childhood and until
puberty, at **different personal rates**

יש לתת לספורטאי הצעיר זמן
לגלות את הכישרונות שלו (גם עץ
שגדל לאט יכול לצמוח להיות
הגבוה מבין העצים)

Young athletes should be given **time to discover** their **talents** (even a tree that grows slowly can grow to be the highest among the trees)

יש לחזק אצל הילד את
המוטיבציה הפנימית

The child's **internal motivation**
should be strengthened

בגיל הצעיר הדגש צריך להיות
על הנאה מהספורט ואהבה
לספורט, ולא על הישגים. עד גיל
12 מומלץ לא לבחור מקצוע
ראשי.

At young ages, the emphasis should be
on enjoyment from sport and love of
sport, and not on achievements. Until
age 12, it is recommended not to
choose a main sport.

ילדים יבחרו תמיד במטרות
קצרות טווח. אין להם ראייה לטווח
ארוך.

**Children will always choose
short-term aims. They do not
have long-term vision.**

בגיל הצעיר חשוב להציע לילד מגוון
רחב של פעילויות ספורטיביות

At young ages it is important to
offer children a **wide range of
sport activities**

משך הזמן של כל פאזה
התפתחותית משתנה מילד לילד

The duration of each phase of
development varies from child
to child

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.

Even a child whose development is slow and whose achievements are average **can become a super-athlete**. The opposite is also true – a child who demonstrates impressive achievements at a young age will not necessarily become a super-athlete.

עדיף ליצור חלוקה לקבוצות
ע"פ תפקוד ולא ע"פ גיל

It is better to divide up into
teams by **functioning and
not by age**

לא ניתן לקבוע את הפאזה
ההתפתחותית של הילד באמצעות
מבחנים

***It is not possible to determine a
child's developmental phase by
tests***

אין צורך לנתח באופן מדויק כל
תנועה ומיומנות מוטורית אצל
הילד. הדבר עלול ליצור השפעה
שלילית כי נתפס ע"י הילד כביקורת
שאינה בונה.

**It is not necessary to accurately
analyze a child's every movement and
motor skill.** This may have a negative
effect because the child perceives it as
non-constructive criticism.

באימון ילדים הילד הוא זה שנמצא
במרכז, ולא המאמן. המאמן צריך
לראות בעצמו כלי עזר, שנועד
לתמוך בהתפתחות המיטבית של
הילד.

In training children, **the child is at the center**, not the coach. The coach should see himself as a tool that is intended to support the child's optimal development.

המאמן צריך לראות את
הילד/המתבגר כמכלול, ולהתייחס
לכל היבטי אישיותו ולא רק אל
הצדדים הספורטיביים שלו.

The coach should see the
child/adolescent as a whole, and to
respond to all aspects of his personality
and not only his athletic sides.

הערכה עצמית ומשוב עצמי
הינם מפתחות להתפתחות אישית

**Self-assessment and self-
feedback are keys to personal
development**

**ספורט ותחרויות טובים למוח החברתי
של המתבגר, ומכינים אותו באופן בריא
לחיים חברתיים בוגרים. ע"י השתתפות
בתחרויות, המתבגר לומד להעריך את
ערכו**

**prepare him in a healthy fashion
for adult social life. Through
participation in competitions,
adolescents learn to assess their worth**

**10 המלצות להתפתחות
אופטימלית של הכדורגלן הצעיר:**

**10 recommendations for optimal
development of young footballers:**

להסתכל באופן שונה על ילדים צעירים
- הילדות היא תקופה של סיכויים
והזדמנויות

Look differently at young children –
**childhood is a period of chances
and opportunities**

בתקופת הילדות יש לדאוג להתפתחות
נאותה של 4 הממדים: **גופני, קוגניטיבי,
חברתי ורגשי**

In childhood, it is necessary to ensure
proper development of 4 dimensions:
**physical, cognitive, social and
emotional**

יש לעודד את הילד הצעיר לבנות את
היכולת הביצועית שלו

Young children should be encouraged
to **build up their performance
abilities**

יש לעבוד עם הילד על **ויסות עצמי**
והיכרות עצמית

Work with children on **self-regulation**
and self-recognition

יש לעבוד אתו על ביטוי, חשיבה והסקת
מסקנות

Work with children on **expression,**
thinking and drawing conclusions

יש להכיר את שלושת שלבי
ההתבגרות: המוקדמת, האמצעית
והמאוחרת. כל שלב דורש התייחסות
שונה.

Be familiar with the three **stages of adolescence: early, middle and late**. Each stage requires a different approach.

לדאוג לפיתוח רחב של מיומנויות
וכישורים

Be concerned about the broad
development of **skills and talents**

המאמן צריך לקחת תפקידים מגוונים בחיי
הילד: מאמן, תומך, מנהל, נותן
השראה, מנטור ויועץ

The coach should play a variety of roles
in the child's life: coach, supporter,
manager, source of inspiration,
mentor and consultant

על בתי הספר ליצור תנאים לפיתוח
סקרנות בשיתוף פעולה עם ההורים

Schools, in cooperation with parents,
should create **conditions** for
developing children's **curiosity**

תפקיד הממשלה הוא לאפשר העברת ידע, שינוי גישה ויצירת תנאים מתאימים

The role of the government is to enable the transfer of knowledge, change of approach and creation of appropriate conditions

מסקנות - פרופ' ד"ר מרקו סטויאנוביץ'

**CONCLUSIONS Prof. dr Marko
Stojanović**

**בעזרת פעילות גופנית מתאימה
ומתוכננת היטב, ספורטאי נוער מסוגלים
לשפר משמעותית את רוב תכונות הכושר
מהילדות המוקדמת.**

**With appropriate and well designed
exercise , youth athletes are able to
significantly improve most of the
fitness attributes from early childhood.**

**אימוני כוח הם אבן יסוד לגוף טוב ויש
להתייחס אליהם בהתאם!**

**Strength training is cornerstone for
good physique and should be
treated accordingly!**

**ניתן לשפר משמעותית את הסיבולת
האירובית עם אימון בעצימות גבוהה**

**Aerobic endurance can be
significantly improved with high
intensity training**

**CNS - תכונות כושר הקשורות
(מהירות, זריזות, קואורדינציה, כוח).**

**CNS – are related fitness
attributes (speed, agility,
coordination, power)**

**ככל הנראה יש לוותר על אימוני
סיבולת מהירות עד לגיל ההתבגרות,
ולאחר מכן להציג בזהירות!**

**Speed endurance training sessions
most likely should be omitted until
puberty, and after that introduced
carefully!**

התאוששות!!!

**ספורטאים נוער ובעיקר ילדים
מתאוששים מהר יותר ממבוגרים!**

Recovery!!!

**Youth athletes are generally
recovered faster than adults!**

**אימון נוער וילדים צריך להיות מורכב
מיחס עבודה/מנוחה גבוה יותר
בהשוואה למבוגרים!
בדיוק בניגוד לאמונה הרווחת!!!!**

**Youth training should consist of
higher work/rest ratio compared
to adults! Exactly contrary to
popular belief!!!!!!**

**נוער וילדים יכולים וצריכים להתאמן
מאוד אינטנסיבי כדי לפתח תכונות
כושר ולהיות ספורטאים בוגרים
חזקים!!!!**

**Youth can and should train very
intensive in order to develop
fitness attributes and to become
robust adult athletes!!!!**