

המטרה



תוכנית אימונים ותחרות אופטימלית

בספורט הישגי תוכנית "אמונים אידיאלית" אינה יכולה להיות
אופטימלית!

תוכנית אימונים חייבת להסתמך על מצבו העדכני של הספורטאי ו/או
אפיוני הקבוצה!

תוכנית מסגרת מחלקת נוער

במסגרת הקבוצה



פעולות נוספות מומלצות (מבדקים, העשרה חברתית- חינוכית, אירועים)	פעילות מחוץ למסגרת הקבוצה		דגשים עיקריים	משך כל יחידה (דקות)	מס יחידות בשבוע	מין	שכבת גיל
	דגשים	מס יחידות בשבוע					
							U10
							U11
							U12
							U13
							U14
							U15
							U16
							U17
							U 18-19
							אחר

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

היקף התחרויות הלאומיות והבינלאומיות, צפיפותן וחשיבותן גדל באופן משמעותי



ד"ר איציק בן מלך

שיפור ההישגים, התוצאות והביצועים בחלק ממקצועות הספורט:



המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

התפתחות ההישגים בולטת בענפים אישיים.

כך למשל ב**שחייה** "קפצו" השיאים משנת 1992 לשנת 2020 באופן משמעותי:

- 100 מטר חופשי גברים מ- 48.42 שניות בשנת 1992 ל- 46.91 שניות בשנת 2020
- 200 מטר מעורב גברים מ- 1:59.36 דקות בשנת 1992 ל- 1:54.0 דקות בשנת 2020
- 100 מטר חופשי נשים מ- 54.48 שניות בשנת 1992 ל- 51.71 שניות בשנת 2020
- 100 מטר חזה נשים מ- 1:07.91 דקות בשנת 1992 ל- 1:04.13 דקות בשנת 2020



ד"ר איציק בן מלך

שיפור ההישגים, התוצאות והביצועים בחלק ממקצועות הספורט:



המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

- בענף האתלטיקה שופרו באופן ניכר הישגים בריצות בינוניות וארוכות גברים, ובעיקר נשים. 10,000 מ' נשים מ- 30:13.74 דק' בשנת 1992 ל- 29:17.45 דק' בשנת 2020.
- גם מקצועות חדשים, כמו קפיצה במוט לנשים קפצו מ-4.05 מ' בשנת 1992, ל-5.06 מ' בשנת 2020
- כך גם תוצאות בריצות קצרות 100 ו-200 מ' שהיו 9.86 שני' ו-19.72 שני' בשנת 1992, ובשנת 2020 עומדים על 9.58 שני' ו-19.19 שני'.

קיפאון ונסיגה בחלק מהענפים והמקצועות הטכניים, בעיקר אלו שבלטו באירופה בכלל ובמזרח אירופה בפרט :

לעומת זאת!

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

אנו עדים גם לתופעה של קיפאון ונסיגה בתוצאות של מקצועות בהם שלטו ספורטאיות וספורטאים (ונבחרות) ממדינות מזרח אירופה, בעיקר במקצועות הטכניים הנשיים בהם אין עדיין למדינות אפריקה, אסיה ודרום אמריקה תחליף לתנאים, לדרכים, לשיטות ולאמצעי אימון מדעיים, מתודיים וארגוניים שהיו במדינות מזרח אירופה.
גם שיאי נשים שנקבעו ע"י ספורטאיות מזרח אירופה נותרו מאז שנות ה-80, כולל שיאיה של פלורנס גריפית מארה"ב.

קיפאון ונסיגה בחלק מהענפים
והמקצועות הטכניים,
בעיקר אלו שבלטו באירופה בכלל
ובמזרח אירופה בפרט :

לעומת זאת!

גם חלקן של מדינות אירופה במדליות האולימפיות ירד מ 75% בשנות ה-80 לפחות
ל 45% בשנים האחרונות, לעומת הכפלה של מספר המדליות בהן זכות מדינות אסיה
ואפריקה. במקצועות טכניים ואומנותיים יש נסיגה כללית, זו בולטת בעיקר אצל
הספורטאיות.

ד"ר איציק בן מלך

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט



מספר מקצועות הספורט בתחרויות ואירועים בינלאומיים גדל באופן משמעותי יותר ענפים ומקצועות ספורט נכללים במסגרות התחרותיות:

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינגייט

לדוגמא:

"בטוקיו 2022" היו 33 ענפי ספורט, 339 מקצועות בהם התחרו.
ב"סאול 1988" בהם היו 23 ענפי ספורט ו 237 מקצועות ספורט בהם התחרו.
נוספו לדוגמא:

- 3x3 בכדורסל
- מקצועות התעמלות
- קבוצתי מעורב שחיה , אתלטיקה, ג'ודו
- קבוצתי ג'ודו
- מקצועות חוף



ד"ר איציק בן מלך

יותר ספורטאים, קבוצות ונבחרות משתתפות באירועים ובתוכניות הספורט :



המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

לדוגמא:

"בטוקיו 2022" היו 206 מדינות ו 11,565 ספורטאים,
ב "סאול 1988" היו 159 מדינות ו 8390 ספורטאים.

במספר ענפים כמו אתלטיקה, כדורגל וכדורסל מספר
המדינות המשתתפות עבר את 210 המדינות.

ד"ר איציק בן מלך

אירועי הספורט והתחרויות מתקיימים במועדים ושעות חריגות ומנוגדות להיגיון מקצועי :

המכללה
האקדמית
בוינגייט

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

לדוגמא:

- ריצות מרתון שמתקיימות בשעות צהריים.
- גמר של מקצועות שחייה ואתלטיקה בשעות הבוקר
- אירוע המונדיאל מתקיים בחודש נובמבר.

ד"ר איציק בן מלך

תקנון וכללי תחרויות ומשחקים תוקנו על פי שיקולים של אטרקטיביות ומסחריות:

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט



לדוגמא:

- ניקוד בכדורעף
- חוקי תחרויות שייט, גמר קליעה וסייף
- פסילות בריצות קצרות



יותר מקצועות נשיים מספר ואחוז הנשים גדול יותר מהעבר

המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט



לדוגמא:

הנשים השתלבו בכל הענפים והמקצועות הספורטיביים כשחלק גדול מהם היו בעבר לגברים בלבד.
בשנת 2000 שולבו 7 קטגוריות משקל בהרמת משקולות, בשנת 2004 4 קטגוריות משקל בהאבקות
ובשנת 2020 5 קטגוריות משקל באגרוף.

"בטוקיו 2020" היו 5494 ספורטאיות (47%) לעומת "סאול 1988" היו 2159 ספורטאיות (26.1%).
בשני העשורים האחרונים, שולבו במשחקים האולימפיים מקצועות נשים כמו ריצת 3000 מטר מכשולים (2008),
קפיצה במוט ויידוי פטיש (2000), קפיצה משולשת (1996) כדור-מים (2000), 1500 מטר חופשי (טוקיו 2020),

ולמעשה

ד"ר איציק בן מלך

שימוש נרחב ומודרני באמצעים טכנולוגיים, במדע וברפואה:

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

שימוש נרחב ומודרני באמצעים טכנולוגיים, במדע וברפואה

דוגמאות:

- ציוד עזר למדידה והערכה כמו ה-GPS
- הנעלה ולבוש כמו נעלי ריצות מרתון ובגדי השחייה
- מכשירי סימולציה לאימונים כמעט בכל המקצועות.
- מחשוב ברישום. סיכום וניתוח תוצאות



ד"ר איציק בן מלך

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

פחות השקעות ציבוריות (מדינה/רשויות מקומיות)
בספורט התחרותי וההישגי

לעומת השקעות ציבוריות בספורט עממי לבריאות ואורח חיים



ד"ר איציק בן מלך

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:



המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

השקעות מסחריות וחסויות גדלות בספורט המקצועני



ד"ר איציק בן מלך

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

מספר התחרויות הבינלאומיות וצפיפותן גדלו
במשך השנים באופן משמעותי.

השוואה בין מספר המשחקים/תחרויות
והטורנירים בשנות ה-80. שנות ה-90 ובשני
העשורים האחרונים מציגה את ההבדלים
הגדולים:



המשחקים האולימפיים

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

שחייה

המכללה
האקדמית
בוינגייט

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

מספר תחרויות

שנים/תקופה

2 אליפויות עולם בכל העשור ו-8 תחרויות בינלאומיות רשמיות

שנות ה-80

3 אליפויות עולם ובכל שנה -10 תחרויות בינלאומיות רשמיות

שנות ה-90

כל שנתיים אליפות עולם (סה"כ 5) ו-12 תחרויות בינלאומיות רשמיות בכל שנה. בנוסף, מתקיימות תחרויות ואירועי שחיה מגוונים ורבים עם גירוים כלכלים, מקצועיים וראוותנים לשחיינים.

בעשורים האחרונים



ד"ר איציק בן מלך

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

כדורסל

קבוצות בכירות ששיחקו בליגה מקומית ובליגה אירופית קפצו מ-43 משחקים בשנה (22 בליגה + 15 באירופה + 6 בנבחרת) ל-55 משחקים (25 בליגה+20 באירופה+10 בנבחרת) בשנות ה-90, ול-76 משחקים בשנים האחרונות (36 בליגה+30 באירופה+10 בנבחרת). זאת מלבד משחקי גביע ומשחקים בטורנירים בינלאומיים ולאומיים פתוחים ורשמיים (הכנה ומסחרי).

להלן השוואה בין מספר המשחקים בהם השתתפו הקבוצות בעונת המשחקים האחרונה לעומת שנים קודמות:

שנת 1980	שנת 1990	שנת 2000	שנת 2021-2022	
30-54	38-64	50-88	90-104	ספרד
80-112	80-114	82-117	90-119	NBA
25-49	23-50	33-66	61-90	ישראל



ד"ר איציק בן מלך

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

כדורגל

שנת 1980	שנת 1990	שנת 2000	שנת 2021-2022	
36-56	36-62	40-64	60-78	ספרד
38-52	38-64	42-72	62-84	אנגליה
38-52	42-60	42-72	57-72	גרמניה
36-64	38-64	42-68	55-77	צרפת
39-62	42-58	44-68	57-76	אטליה

מתיאס סאמר המנהל המקצועי של באיירן מינכן מספר שמעבר למשחקים הרשומים והרשמיים משתתפת קבוצתו לעיתים קרובות, בפגרת המשחקים בטורנירים נוספים (3-6 משחקים) תמורת פיצוי כספי או סיבות פוליטיות.

ד"ר איציק בן מלך

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט





שחקן **כדורגל** בשנה (באירופה)

60 משחקים 4600-5000 דקות

שחקן **כדורסל** בשנה (באירופה)

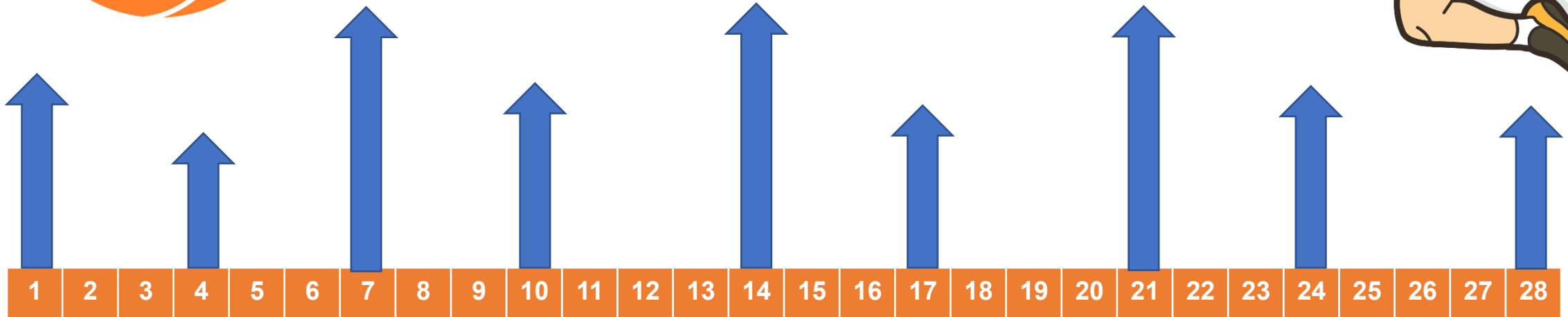
80-95 משחקים 2300-2750 דקות

ספורט כללי



שחקן כדורסל

28 ימים – 9 משחקים – 250 דקות

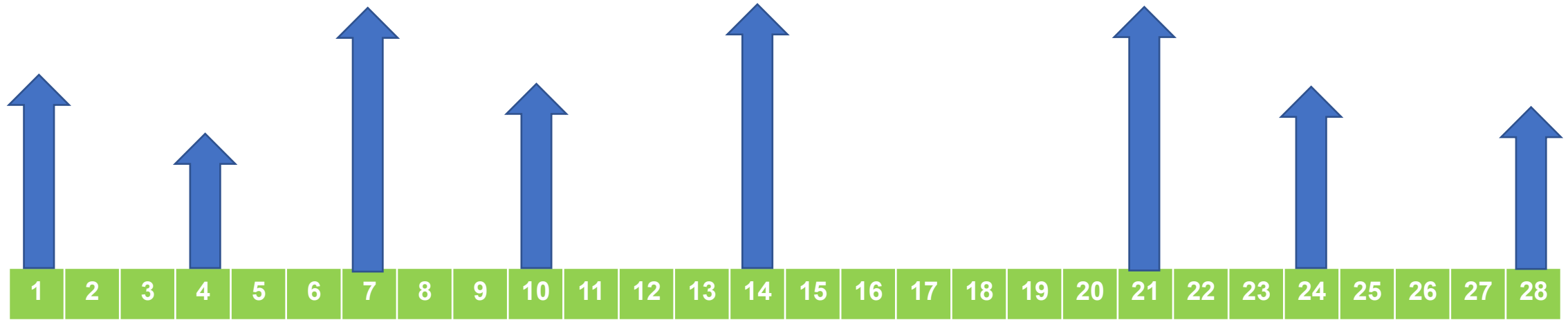


ספורט כללי



שחקן כדורגל

28 ימים – 8 משחקים – 680 דקות



השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:



המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

ההשפעות על הכשרת
הספורטאים והקבוצות הינן
רבות ולמעשה מבטלות
עקרונות רבים שהיו הבסיס
לתורת האימון בעבר:



ד"ר איציק בן מלך



השפעות והשלכות

- גופניות – פיזיולוגיות
- אורתופדיות
- נפשיות

השפעות גופניות – פיזיולוגיות

- עייפות – קלוריות
- שינויים ביוכימיים
- קצב ההתאוששות
- יכולת קבלת החלטות
- שליטה עצבית - שרירית
- קואורדינאציה



השפעות אורתופדיות

2 משחקים בשבוע : 21% יותר פציעות

← בעצמות

← במפרקים

← ברקמות

בממוצע : 6 פציעות בחודש בקבוצה





השפעות נפשיות

- דיכאון
- מוטיבציה
- חוסר ריכוז
- רמת עוררות

אמצעי מעקב ובקרה

חיצוני

- תיעוד, סיכום וניתוח
- היקף
- עצימות
- תדירות
- צפיפות

פנימי

- קצב לב
- רמת חומצת חלב
- הרכב דם
- הרכב שתן



המלצות



- צוות רפואי – מדעי
- אימון ותוכניות אישיות
- מעקב ובקרה מתודיים – מדעיים
- תכנון אימונים ומשחקים/תחרויות מקצועי-מדעי מתודי

אמצעי שיקום

ריצות קלות

גיוון פעילות

משחקי נופש

אימוני התאוששות

אמצעי שיקום

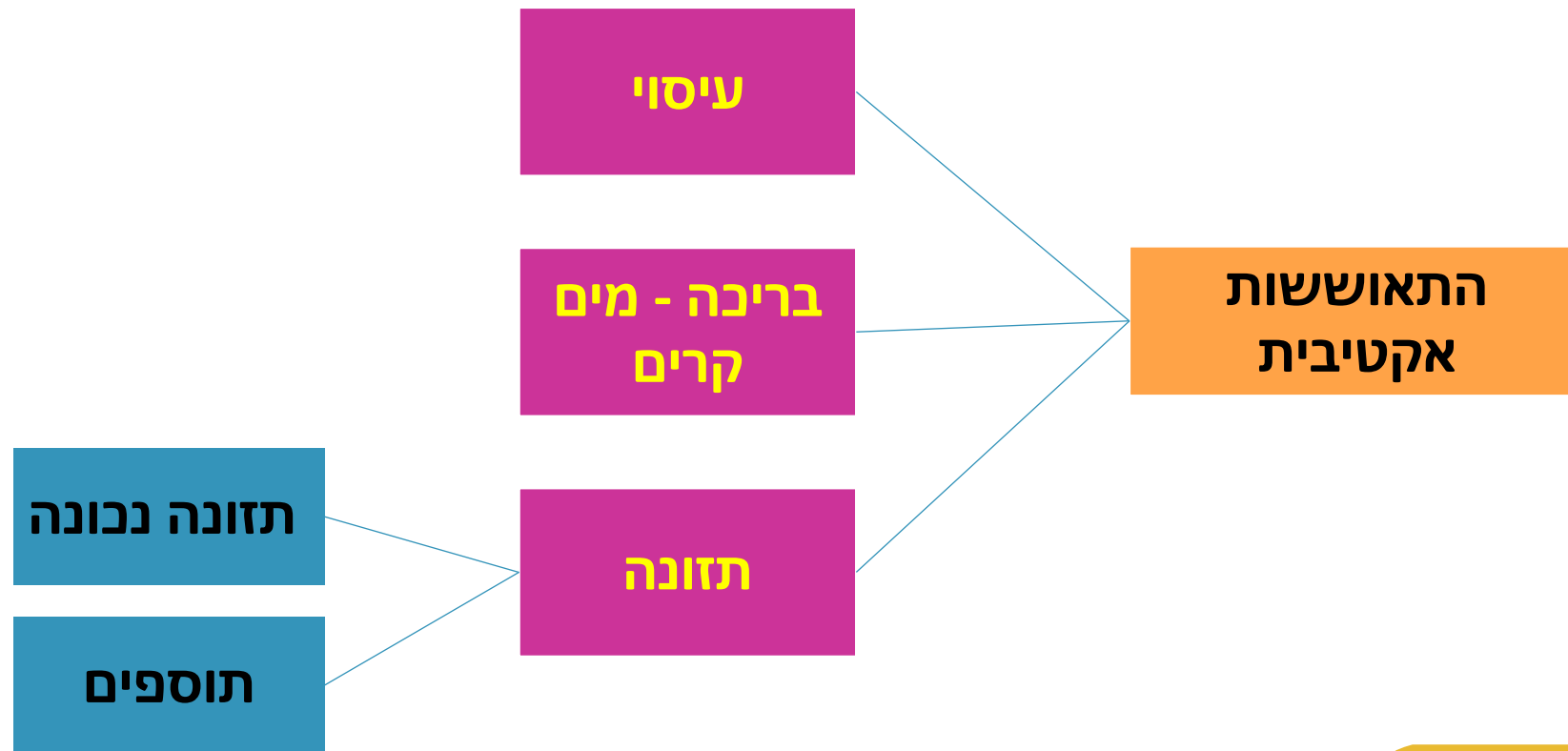
צפייה בסרטים

משחקים
קוגניטיביים

טיול / פעילות
חברתית

מנטלי

אמצעי שיקום



אמצעי שיקום

שעות שינה
(מספר ועיתוי)

מנוחה

מקום שהייה

מנוחה ושינה



המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:



המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

כתוצאה מכך על המערכת, המאמנים
והצוות המקצועי למצוא דרכים,
שיטות ואמצעים יצירתיים למתן
מענה למצב החדש.

בחירת תחרויות / משחקים בהם יתחרו / ישחקו

תכנון אישי וייחודי על פי יכולות ודרישות עומסים

מענה פיזיולוגי בתכנון העומסים הניתנים בתהליך האימונים

מענה אורטופדי-פיזי ומעטפת רפואית-בריאותית-שיקומית

מענה מנטלי

מענה ארגוני

ד"ר איציק בן מלך



הרחבת הצוות המקצועי באנשי רפואה ומדע בעלי ניסיון וידע בהכשרת ספורטאי הישג מקצועניים.

דגש על צוות רפואי – בריאותי שילווה את הספורטאים, ידאג למניעה, טיפול ושיקום ויפעל לפתרונות מזורזים בדרך כלל

לא קונבנציונליים בכל ההיבטים אורתופדיים, פנימיים ופיזיולוגים, אך גם בבעיות שיניים, דלקות, יבלות, ציפורניים

חודרניות וכיו"ב.

מעבר לכך נדרש ליווי וטיפול מנטלי – חברתי.



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



דגש נוסף צריך להינתן לאימון אינדיבידואלי,

בתהליך ההכשרה של ספורטאי הישג מקצועניים,

חייבים להיות לפחות 50% אישיים

בתכנון העמסה,

התאוששות, מנעה ושיקום.



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות

להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

1

תקופת פגרה של 3-5 שבועות במשך השנה.

את הפגרות אפשר לקיים בשניים-שלושה מועדים. לדוגמה:

א- 2 עד 3.5 שבועות בין עונת פעילות אחת לשנייה

ב- שבוע עד שבוע וחצי בפרק הזמן שבין מחזור 1 למחזור 2 (בחורף)

הגדרת "פגרה" - הקלה גדולה בהיקף ובעצימות האימונים עד

מנוחה כמעט מוחלטת. בתקופת פגרה אפשר לעסוק בענף אחר.



תקופת פגרה

סה"כ 4-5 שבועות במהלך השנה

2,0 – 1,5

3,0 – 2,5

חורף – בין
מחזורי ליגה

קייץ – בין
עונות פעילות



העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות

להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

2

תקופה של רגיעה - הפחתת העצימות וצמצום העומס - תקופת הרגיעה

תחול לאחר כל 7-10 שבועות שבהן מתבצעת פעילות עצימה, ותכלול

הימנעות מתחרויות או ממשחקים. תקופת הרגיעה תארך כ-5-7 ימים

ויתקיימו בה אימונים בדרגת עומס קלה.

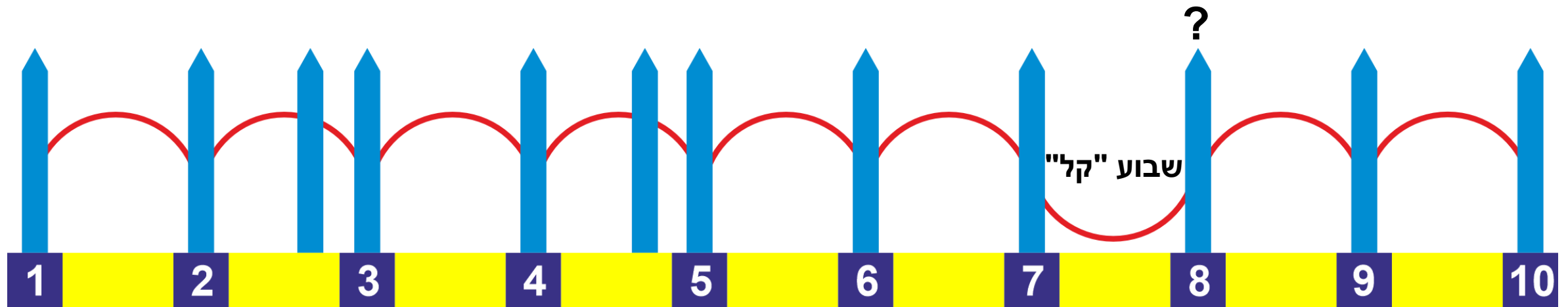


ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



בכל 7-10 שבועות עצימים – שבוע קל





העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות
להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

3

יום מנוחה שבועי והקפדה על יום מנוחה בכל "מחזור קטן".

**מכיוון שבענפי כדור ולעיתים גם בענפים אחרים ה"מחזור הקטן" אינו בהכרח
בן שבוע ימים, יש לשלב בו מנוחה מוחלטת בת יממה.**

הגדרת "המחזור הקטן" – 4–10 ימים



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים

הכנת תוכנית למחזור קטן



הצבת תחרות או משחק

שלב 1

משחק

משחק

שישי

שבת

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

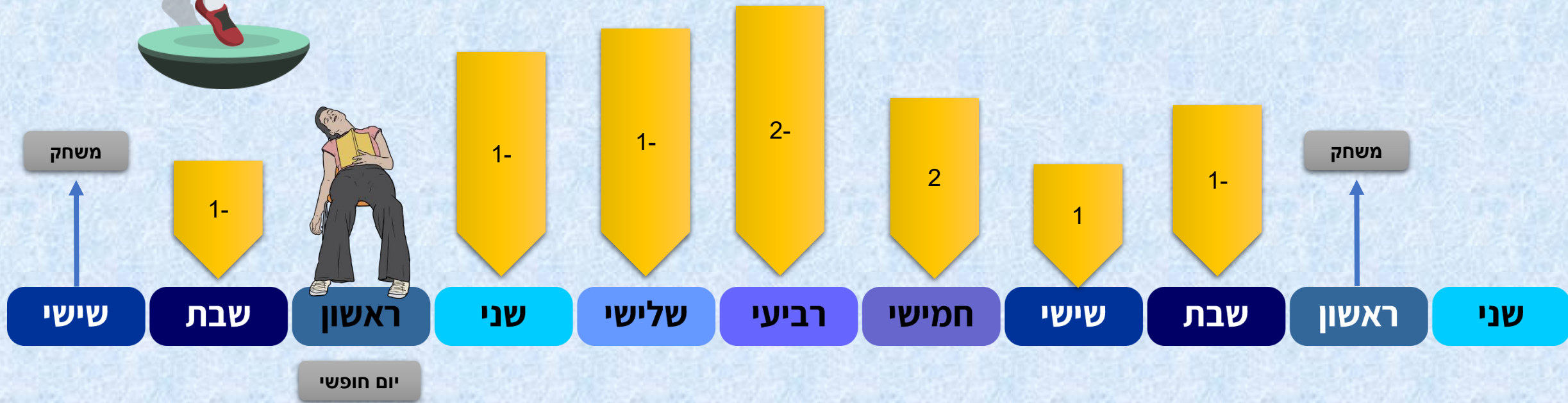
ראשון

שני

הכנת תוכנית למחזור קטן

הגדרת יום חופשי, מספר יחידות האימונים ורמת העומסים

שלב 2





העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות
להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

7

ב"מחזור קטן" מומלץ על יום מנוחה שייערך 48–72 שעות לפני תחרות או משחק.



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



יום מנוחה שבועי

2-3 ימים לפני משחק

יומיים אחרי משחק

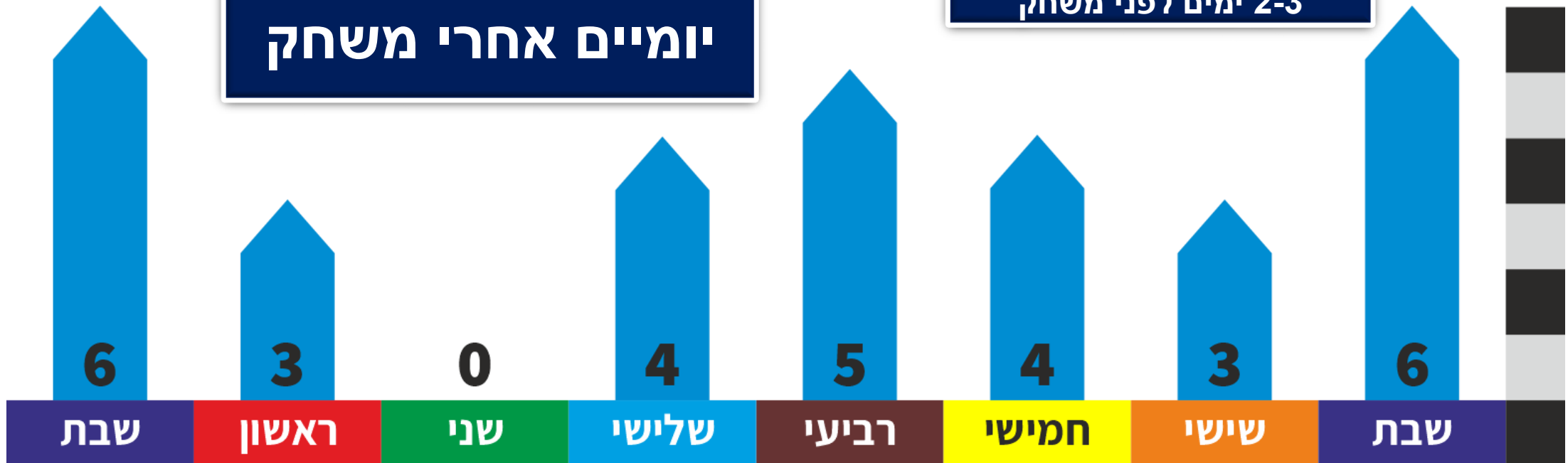
ספורט כללי



יום מנוחה שבועי

יומיים אחרי משחק

2-3 ימים לפני משחק



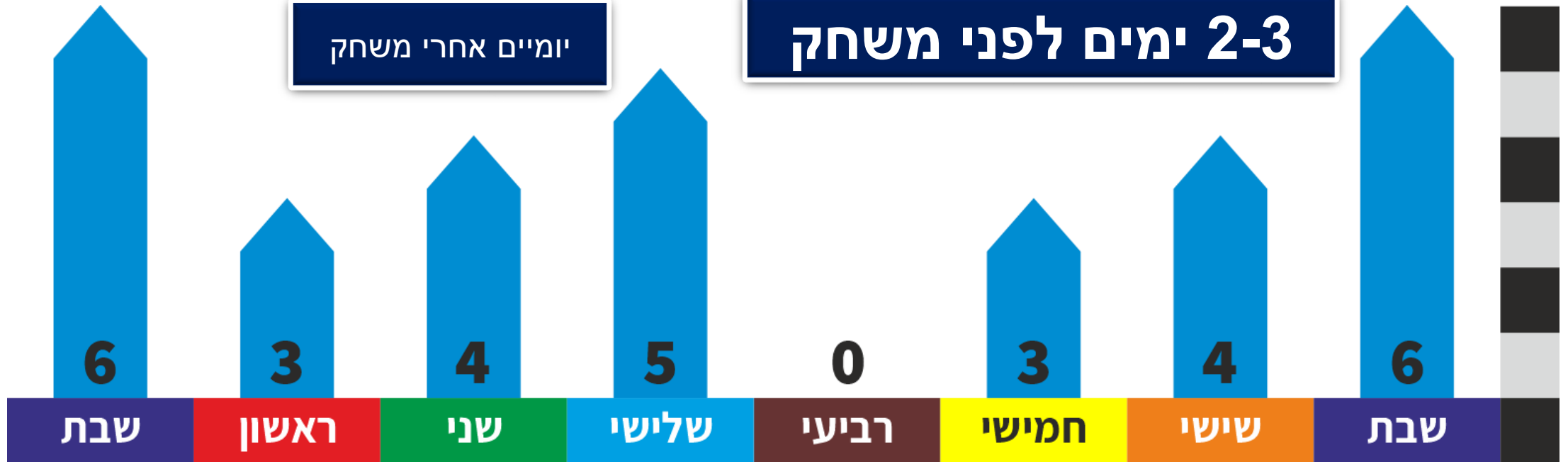
ספורט כללי



יום מנוחה שבועי

יומיים אחרי משחק

2-3 ימים לפני משחק





העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות

להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

4

שעות מומלצות לפעילות ולהעמסה בעצימות גבוהה באימונים,

בתחרויות או במשחקים

השעות 10:00–12:00 ו-17:00–19:00 הן השעות המומלצות

הן לפעילויות שנערכות בחוץ הן לפעילויות שנערכות בחלל סגור.

השעות 06:00–08:00 ו-18:00–20:00 הן השעות המומלצות

לפעילויות שנערכות בחוץ, כאשר מזג האוויר חם או לח



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים

שעות פעילות עצימה

Out door (מזג אוויר חם)

18:00-20:00

06:00-08:00

In door או מזג אוויר סביר

17:00-19:00

10:00-12:00



העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות

להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

5

בעשרים וארבע השעות שלאחר אימון, תחרות או משחק ברמת עצימות גבוהה,

מומלץ לקיים אימון שיש בו העמסה בהיקף ובעוצמה בינוניים עד קלים.

אימון כזה יזרז את ההתאוששות.



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות
להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

6

ביממה שלפני התחרות או המשחק רצוי לקיים אימון ברמת העמסה בינונית עד קלה.

אימון כזה עדיף על פני מנוחה.



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים



העקרונות המומלצים להעמסה ולהתאוששות להלן פירוט הדרישות הבסיסיות להעמסה ולהתאוששות מיטביות.

8

בזמן המנוחה האישית מומלץ להימנע ממעורבות כלשהי במשחק או בתחרות,

כגון ישיבה על הספסל או השתתפות חלקית בהם,

שכן נדרשת מנוחה מנטלית מלאה.



ד"ר איציק בן מלך

המלצות בתכנון אימונים ומשחקים

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:



המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

עקרונות העמסה והתאוששות מומלצים

2. רגיעה בעצימות ובהיקף העומסים כולל הימנעות מתחרות/משחקים אחרי כל 7-10 שבועות של פעילות עצימה.

הרגיעה היא למשך 5-7 ימים, ע"י אימונים בעומסים קלים.

2. יום מנוחה שבועי, הקפדה על יום מנוחה בכל "מחזור קטן", מאחר ובענפי כדור ולעיתים בענפים אחרים ה"מחזור הקטן" אינו

בהכרח שבוע ימים יש לשלב בו מנוחה מוחלטת בת יממה (ה"מחזור הקטן" = 4-10 ימים).

3. שעות לפעילות והעמסה עצימה באימונים ובתחרויות – משחקים

Indoor + Outdoor = שעות 10:00-12:00 ו 17:00-19:00

Outdoor – במידה ומזג האוויר חם ו/או לח עדיפות ל 06:00-08:00 ו 18:00-20:00.

ד"ר איציק בן מלך

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

עקרונות העמסה והתאוששות מומלצים

המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

5. אימון עם העמסה בהיקף ועוצמה בינונית – קלה ב 24 שעות שלאחר אימון עצים מאוד או תחרות/משחק יזרז את ההתאוששות.
6. יום מנוחה במחזור קטן עם תחרות/משחק מומלץ 48-72 שעות לפני.



ד"ר איציק בן מלך

השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

המסקנות יכללו:

1. מספר תחרויות/משחקים מרבי מומלץ בקבוצות ענפי ספורט.
2. צפיפות ופיזור התחרויות – משחקים מרבי מומלץ.
3. פעולות מומלצות למעקב ובקרה אחר היקף, עצימות ורמת העומסים וכן על השפעתם הפיזיולוגית.
4. פעולות מומלצות להתאוששות איכותית ומזורזת.
5. מועדים ומשך תקופות וימי רגיעה – פגרה בתהליך האימונים והתחרויות – משחקים.
6. מספר מרבי של יחידות אימונים עצימים מומלצות בכל תקופה.
7. משך, היקף, עצימות, עיתוי ותדירות של ימים מרוכזים ומחנות אימונים מומלצים.



ד"ר איציק בן מלך

המכללה
האקדמית
בוינגייט
המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט





ספורט כללי

טבלת המלצות עפ"י ענפים (לספורטאים מקצוענים ומאומנים היטב)
סינתזת ההמלצות שהוגשה ע"י מומחים.

דגשים והערות נוספים	תקופת הכנה נדרשת	מנוחה נדרשת				מספר משחקים/חרויות בשנה	ענפי ספורט
		בשנה	במחזור גדול	כל 6-8 שבועות	בשבוע		
מעקב ובקרה צמודים עד 5 משחקים עד 4 שבועות	4-6 שבועות	2.5-3.5 שבועות	7-10 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	55-60	כדורגל
עד 2 משחקים בשבוע, עד 6 משחקים ב4 שבועות	4-6 שבועות	2.5-3.5 שבועות	8-10 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	75-80	כדורסל
30-35 משחקים במסגרת המועדון 15-20 משחקים במסגרת הנבחרת	3-5 שבועות	2.5-3.5 שבועות	7-8 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	50	כדורעף
	12-15 שבועות	2-3 שבועות	5-7 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	6-8 בינלאומית + 6-10 פנימיות	התעמלות מכשירים





ספורט כללי

טבלת המלצות עפ"י ענפים (לספורטאים מקצוענים ומאומנים היטב)
סינתזת ההמלצות שהוגשה ע"י מומחים.

דגשים והערות נוספים	תקופת הכנה נדרשת	מנוחה נדרשת				מספר משחקים/תחרויות בשנה	ענפי ספורט
		בשנה	במחזור גדול	כל 6-8 שבועות	בשבוע		
	12-18 שבועות	2-3 שבועות	7-10 ימי מנוחה	5-6 ימי רגיעה	1 ימים	10-15	ריצות בינוניות
	18-22 שבועות	2-3 שבועות	7-10 ימי מנוחה	5-6 ימי רגיעה	1 ימים	3-4	ריצות ארוכות
	20-24 שבועות	2.5-3.5 שבועות	7-10 ימי מנוחה	5-6 ימי רגיעה	1 ימים	2	מרתון
	12-16 שבועות	3-3.5 שבועות	8-12 ימי מנוחה	5-6 ימי רגיעה	1 ימים	20-25	מקצועות טכניים באתלטיקה
	12-18 שבועות	3-4 שבועות	10-15 ימי מנוחה	6-8 ימי רגיעה	1 ימים	6-7 (מהם 8-12 בינלאומיים)	מקצועות קרב



השינויים המשמעותיים להם אנו עדים בספורט ההישגי בעולם:

אתלטיקה לספורטאים מקצועניים מאומנים היטב

המכללה
האקדמית
בוינגייט



המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט



תחרויות בשנה: 25 תחרויות, $1/3$ מהם בחורף ו- $2/3$ בקיץ.

חריגים: בקפיצה במוט ובקפיצה לגובה = 30 תחרויות.

400 מ' 800 מ' = 20 תחרויות.

1500 מ' 5000 מ' = 12-15 תחרויות.

מרתון = 2 ריצות מרתון.

תקופת ההכנה : 4 חודשים.

א- ימים מרוכזים ומחנות אימונים: 60-80 ימים בשנה.

בריצות בינוניות 1500 מ', 5000 מ' = 100 ימים בשנה.

במרתון = עד 120 ימים בשנה.

אימונים עצימים במחזור קטן

עד 3 יחידות אימונים בעצימות מרבית.

ד"ר איציק בן מלך

המטרה



תוכנית אימונים ותחרות אופטימלית

בספורט הישגי תוכנית "אמונים אידיאלית" אינה יכולה להיות
אופטימלית!

תוכנית אימונים חייבת להסתמך על מצבו העדכני של הספורטאי ו/או
אפיוני הקבוצה!



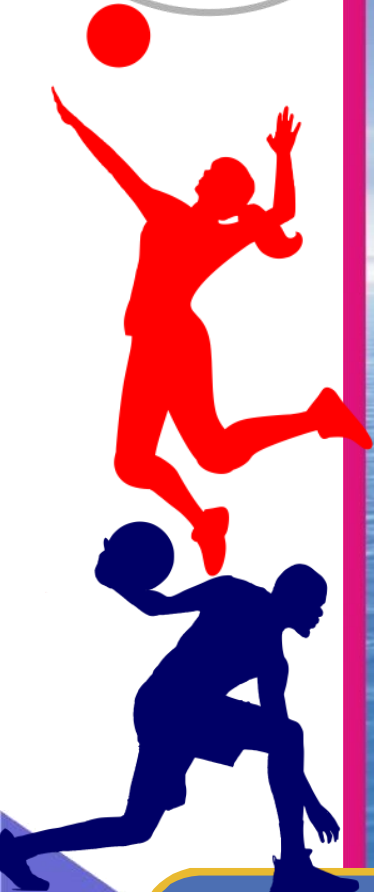
המטרה:

תוכנית אימונים ותחרות אופטימלית

ב.

תוכנית האימונים צריכה לאפשר לספורטאי למצות את היכולת המרבית בשלבים בהם יידרש להצגתה. לכן, יש להקפיד שתהליך האימונים יותאם למטרות העיקריות והחלקיות הקרובות והרחוקות.

בתכנון האימונים נדרש המאמן לידע מדעי ותיאורטי נרחב, עליו להיות בעל ניסיון ולהכשיר כהלכה את ענף הספורט.



מחזורי אימונים

תכנית רב שנתית – פרספקטיבית



תכנית שנתית



תכנית למחזור גדול (2-3 בשנה)



תכנית תקופתית (הכנה , משחקים , פגרה)



תכנית שבועית



תכנית ייחודית (מחנה אימונים)



תכנית ליחידת אימון



מועדי סיום ופתיחה



שליבים בבניית תכנית אימונים ומשחקים-תחרויות

1. בדיקת מצב הישגים נוכחי

2. השוואה לנורמות ולכללים במקצוע הספורט

3. קביעת מטרות באימונים ובמשחקים-תחרויות

4. תכנון אימונים

קביעת דגשים,
היקף, עוצמה
ותדירות אימונים

חלוקה
תקופתית



ד"ר איציק בן מלך

תהליך אימונים ותחרויות משחקים בספורט



סיכום וניתוח ענף ומקצוע הספורט	שלב 1
סיכום וניתוח מצב עדכני של הספורטאי/ת – הקבוצה	שלב 2
השווה לנורמות וסטנדרטים מקצועיים-מדעיים-ארגוניים	שלב 3
קביעת מטרות לטווח קצר – בינוני וארוך	שלב 4
תכנון תהליך ההכשרה	שלב 5
מימוש תוכנית האימונים גופנית-טכנית-טקטית-אינטלקטואלית-מנטלית	שלב 6
דאגה לתנאים סביבתיים ושמירה על עקרונות האימון והעמסה	שלב 7

לאורך כל התהליך : מעקב – בקרה – השוואות – סיכום – מסקנות. שיפור ותיקון התוכנית!

תכנון אימונים ותחרויות/משחקים



אם כן, להלן כמה היבטים שהמאמן חייב להתחשב בהם כאשר הוא מחליט על תכנית אימונים ומשחקים-תחרויות:

★ בדוק את משמעות התחרויות/המשחקים בתוכנית הכוללת, את סוגם, מספרם, וההפסקות ביניהם.

★ קבע במדויק את תקופת ההכנה, תקופת התחרויות - ותקופת המעבר וההתאוששות.

★ קבע את היקף האימונים ועוצמתם (קבע תחילה את מספר יחידות האימון בשבוע).

בחר את שיטת האימונים, את דרך הארגון ואת מבנה האימונים והתחרויות קבע לכל שלב באימונים את המטרות ואת הרמה הנדרשת בכל מרכיב הישג

★ קבע את יום ההתאוששות במחזור השבועי ואת שבוע ההתאוששות בתקופת האימונים והתחרויות.

★ החלט על אופי הליווי הרפואי-פיזיותרפי-שיקומי .

תכנון אימונים תחרויות ומשחקים



ד"ר איציק בן מלך

כללים לקראת האירוע המרכזי:

- מעקב בריאותי לספורטאי הישג מידי 6-8 שבועות;
- תוספת של עד 10-20% עומסי תחרויות ו/או עומסי אימונים בכל שנה לעומת שנה קודמת;
- עד 2-3 יחידות אימון בשבוע ברמת עצימות גבוהה או ברמת תחרות;
- דגש על יום מנוחה מוחלטת בכל שבוע;
- אחרי תחרות או אימון עצים מאוד-פעולות התאוששות ושיקום;
- אימון קל-בינוני ביום שלאחר תחרות אימון בעצימות גבוהה מזרז את ההתאוששות;
- אימון ברמה בינונית קלה ביום שלפני התחרות או אימון בעצימות גבוהה;
- אחרי יום מנוחה להימנע מאימון עצים מידיו;
- כל 6-8 שבועות - שבוע אימונים קל יותר;





The World Games
2022 BIRMINGHAM, USA

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי



איִלַת – התאחדות ישראלית
לספורט תחרותי שאינו אולימפי

דוגמה מענף ג'ודו

(נכון גם למקצועות קרב דומים)

תכנית אופטימלית לספורטאי הישג היא תנאי סף להצלחה במהלך בתנאי שבשנה לפני כן ביצעו לפחות 80% מהרשום.

ימי מחנות אימונים אינטנסיביים	אימונים מרוכזים – קרבות	תחרויות לאומיות	תחרויות בינלאומיות מכינות	טורנירים בינלאומיים גדולים	אליפות עולם /אירופה	מס' קרבות בתחרות
30	100-60	8-6	4-3	5-4	2-1	45-35

ד"ר איציק בן מלך



ספורט כללי

טבלת המלצות עפ"י ענפים (לספורטאים מקצוענים ומאומנים היטב)
סינתזת ההמלצות שהוגשה ע"י מומחים.

דגשים והערות נוספים	תקופת הכנה נדרשת	מנוחה נדרשת				מספר משחקים/חרויות בשנה	ענפי ספורט
		בשנה	במחזור גדול	כל 6-8 שבועות	בשבוע		
מעקב ובקרה צמודים עד 5 משחקים עד 4 שבועות	4-6 שבועות	2.5-3.5 שבועות	7-10 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	55-60	כדורגל
עד 2 משחקים בשבוע, עד 6 משחקים ב4 שבועות	4-6 שבועות	2.5-3.5 שבועות	8-10 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	75-80	כדורסל
30-35 משחקים במסגרת המועדון 15-20 משחקים במסגרת הנבחרת	3-5 שבועות	2.5-3.5 שבועות	7-8 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	50	כדורעף
	12-15 שבועות	2-3 שבועות	5-7 ימים מנוחה	4-6 ימים רגיעה	1 יום	6-8 בינלאומית + 6-10 פנימיות	התעמלות מכשירים





תורת האימון והתחרות / משחק

ד"ר איציק בן מלך

תכנית שנתית בכדורסל



משחקי טורניר/אימון
 גביע
 ליגה
 פלייאוף



מועדי סיום ופתיחה



מועד סיום משחקי הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1



ד"ר איציק בן מלך

מועדי סיום ופתיחה



מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2



ד"ר איציק בן מלך

מועדי סיום ופתיחה



מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד טורנירים
9-1 ספטמבר 2019
סה"כ 11 שבועות

3



ד"ר איציק בן מלך

מועדי סיום ופתיחה



ד"ר איציק בן מלך

מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה
עונה חדשה 2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד טורנירים
9-1 ספטמבר 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תקופת פגרה
25 מאי – 21 יוני 2019
3.5 שבועות

4



מועדי סיום ופתיחה



ד"ר איציק בן מלך

מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה
עונה חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד טורנירים
1-9 ספטמבר 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תקופת פגרה
25 מאי – 21 יוני 2019
3.5 שבועות

4

תקופת ההכנה
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

5



מועדי סיום ופתיחה

תקופת הכנה עם משחקי ההכנה הראשונים
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

6



מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד טורנירים
9-1 ספטמבר 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תקופת פגרה
25 מאי – 21 יוני 2019
3.5 שבועות

4

תקופת ההכנה
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

5



ד"ר איציק בן מלך



מועדי סיום ופתיחה

מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד טורנירים
9-1 ספטמבר 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תקופת פגרה
25 מאי – 21 יוני 2019
3.5 שבועות

4

תקופת ההכנה
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

5

תקופת הכנה עם משחקי ההכנה הראשונים
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

6

קיום מחנה/אימונים
29 יוני – 3 יולי (5 ימים – דגש על כושר גופני)
11-16 אוגוסט (5 ימים דגש על טקטיקה)

7



ד"ר איציק בן מלך



מועדי סיום ופתיחה

מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד תחילת משחקי הטוטו
9 אוגוסט 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תקופת פגרה
25 מאי – 21 יוני 2019
3.5 שבועות

4

תקופת ההכנה
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

5

תקופת הכנה עם משחקי ההכנה הראשונים
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

6

קיום מחנה/אימונים
29 יוני – 3 יולי (5 ימים – דגש על כושר גופני)
11-16 אוגוסט (5 ימים דגש על טקטיקה)

7

8

משחקי אימון
12-10 משחקי אימון מהם 2-3 משחקים
מחייבים + 6-8 משחקי הכנה/ידידות



ד"ר איציק בן מלך

מועדי סיום ופתיחה

מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה
חדשה
2 אוקטובר 2019
סה"כ 18-19 שבועות

2

מועד טורנירים
9-1 ספטמבר 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תקופת פגרה
25 מאי – 21 יוני 2019
3.5 שבועות

4

תקופת ההכנה
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

5

תקופת הכנה עם משחקי ההכנה הראשונים
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

6

קיום מחנה/אימונים
29 יוני – 3 יולי (5 ימים – דגש על כושר גופני)
11-16 אוגוסט (5 ימים דגש על טקטיקה)

7

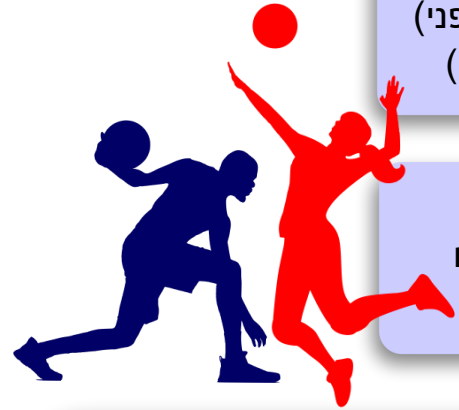
משחקי אימון
12-10 משחקי אימון מהם 3-2 משחקים
מחייבים + 6-8 משחקי הכנה/ידידות

8

תכנית שבועית (מחזור קטן)

9

ד"ר איציק בן מלך



מועדי סיום ופתיחה

תקופת הכנה עם משחק הטוטו הראשון
22 יוני – 9 אוגוסט
6 שבועות

6

מועד סיום למשחק הליגה בעונה
קודמת - 24 מאי 2019

1

קיום מחנה/אימונים
29 יוני – 3 יולי (5 ימים – דגש על כושר גופני)
10-15 אוגוסט (5 ימים דגש על טקטיקה)

7

מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה
חדשה - אוגוסט 2019
סה"כ 13 שבועות

2

משחקי אימון
8-10 משחקי אימון מהם 2 משחקי טוטו
+ 6-7 משחקי הכנה/ידידות

8

מועד תחילת משחקי הטוטו
9 אוגוסט 2019
סה"כ 11 שבועות

3

תכנית שבועית (מחזור קטן)

9

תקופת פגרה
24 אוגוסט – 21 יוני 2019
4 שבועות

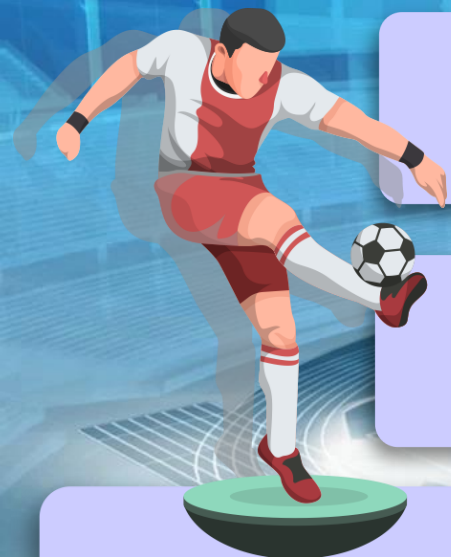
4

תכנית יחידת אימון

10

תקופת ההכנה
22 יוני – 23 אוגוסט
8 שבועות

5



- סיום ליגה קודמת 31 מאי (שבוע 0)
- תחילת משחקי עונה חדשה = 21 אוק' (שבוע 22)

• **ביניהם סה"כ: 22 שבועות**

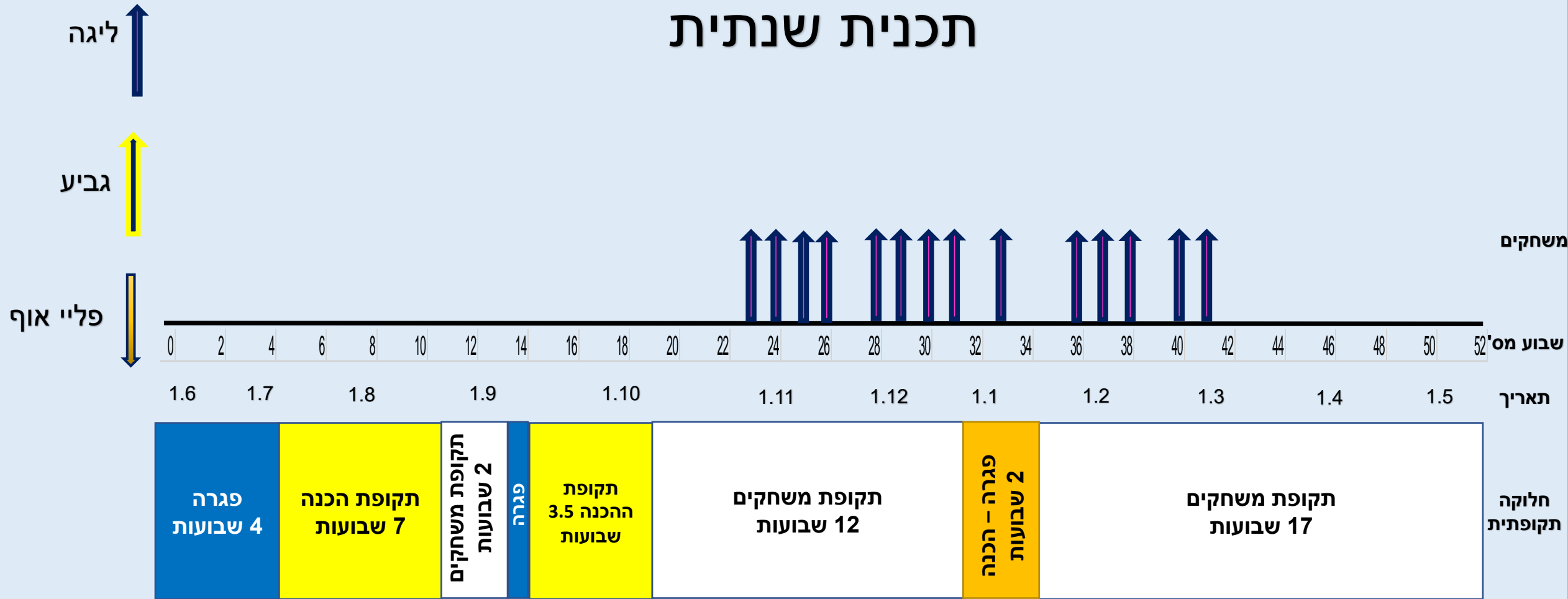
• **מומלץ:**

- טורניר 20-30 אוגוסט (שבוע 10-12)
- טורניר 8-15 אוקטובר (שבוע 14-16)

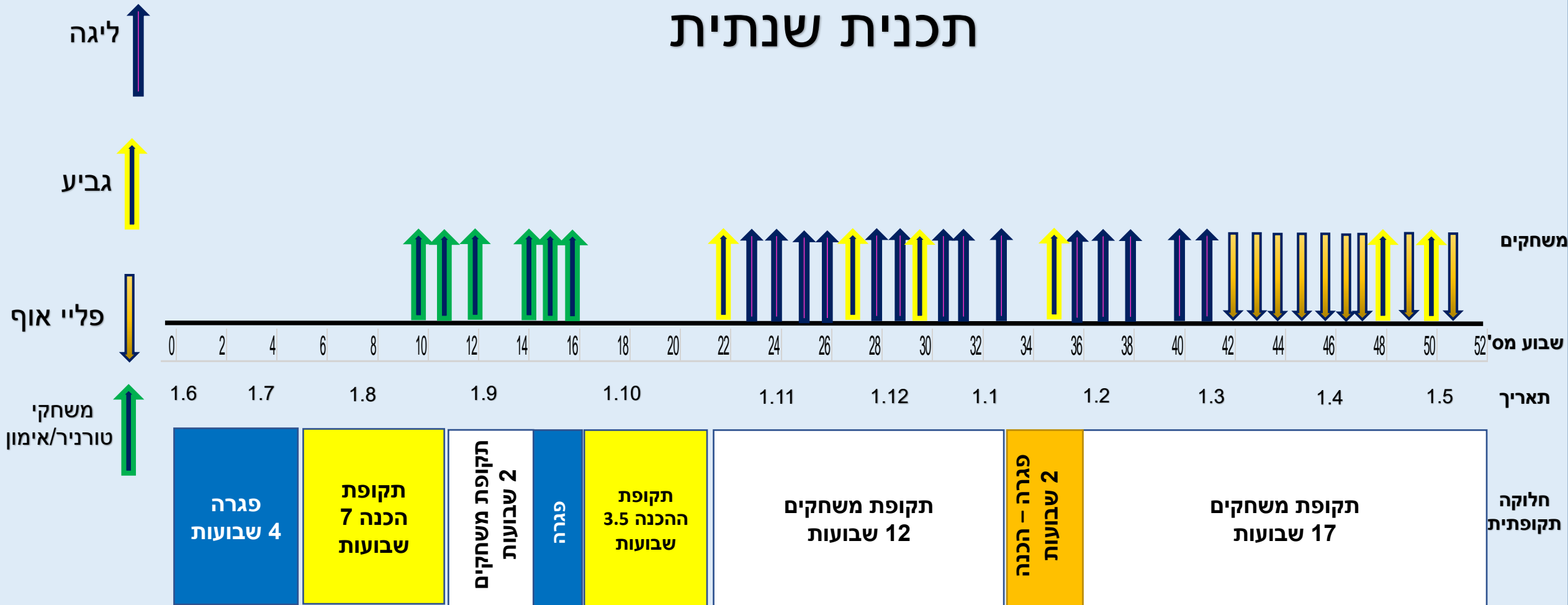
• חלוקה תקופתית

- 1 יוני – 30 יוני (4 שבועות) **פגרה**
- 1 יולי – 20 אוגוסט (7 שבועות) **תקופת הכנה**
- 20-30 אוגוסט (2 שבועות) **תקופת משחקים**
- 1 ספטמבר – 10 ספטמבר – **פגרה**
- 11 ספטמבר – 7 אוקטובר (3.5 שבועות) – **תקופת הכנה**
- 8 אוקטובר – 31 דצמבר (12 שבועות) **תקופת משחקים**
- 1 ינואר – 14 ינואר (2 שבועות) **תקופת פגרה - הכנה**
- 15 ינואר – 31 מאי (17 שבועות) – **תקופת משחקים**

תכנית שנתית



תכנית שנתית



ליגה ↑

גביע ↑

פליי אוף ↓

משחקי טורניר/אימון ↑

משחקים

שבוע מס'

תאריך

חלוקה תקופתית

תוכנית שנתית גברים 2024

- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

משחקי הכנה

מוקדמות אליפות אירופה



משחקי הכנה

מוקדמות אולימפיאדה

אליפות אירופה, פולין



מוקדמות אליפות אירופה

ינואר 2024	פברואר 2024	מרץ 2024	אפריל 2024	מאי 2024	יוני 2024	יולי 2024	אוגוסט 2024	ספטמבר 2024	אוקטובר 2024	נובמבר 2024	דצמבר 2024	ינואר 2025	פברואר 2025	מרץ 2025
------------	-------------	----------	------------	----------	-----------	-----------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	------------	-------------	----------



נבחרת בוגרים



נבחרת עתודה

איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



נבחרות 3x3 גברים ונשים 2024:

- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



מוקדמות אלימפיאדה

משחקי הכנה

מוקדמות אלימפיאדה הזדמנות שנייה

מוקדמות אליפות אירופה 2024



אליפות אירופה במידה ומעפילים

מרץ 2025	פברואר 2025	ינואר 2025	דצמבר 2024	נובמבר 2024	אוקטובר 2024	ספטמבר 2024	אוגוסט 2024	יולי 2024	יוני 2024	מאי 2024	אפריל 2024	מרץ 2024	פברואר 2024	ינואר 2024
----------	-------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-----------	-----------	----------	------------	----------	-------------	------------



איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



נשים:

- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

מוקדמות אליפות אירופה, בין התאריכים 13-5 לנובמבר 2023



משחקי הכנה

משחקי הכנה

אליפות אירופה, ליטא



מוקדמות אליפות אירופה

מוקדמות אליפות אירופה

ינואר 2024	פברואר 2024	מרץ 2024	אפריל 2024	מאי 2024	יוני 2024	יולי 2024	אוגוסט 2024	ספטמבר 2024	אוקטובר 2024	נובמבר 2024	דצמבר 2024	ינואר 2025	פברואר 2025	מרץ 2025
------------	-------------	----------	------------	----------	-----------	-----------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	------------	-------------	----------



נבחרת נשים



נבחרת עתודה נשים

איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



תוכנית מסגרת לנבחרת הכדורסל 2024-2028



- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

ינואר 2024

ינואר 2025

ינואר 2026

ינואר 2027

ינואר 2028

אליפות עולם

משחקים אולימפיים 2028



מוקדמות ואליפות אירופה



מוקדמות ואליפות עולם



מוקדמות ומשחקים אולימפיים

איגוד ISRAELI
הכדורסל BASKETBALL
הישראלי ASSOCIATION



תוכנית שנתית לנבחרת הכדורסל דוגמא שנת 2025

- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



טורנירים ומשחקי הכנה/מבחן



עולם



אירופה

ISRAELI איגוד
BASKETBALL הכדורסל
ASSOCIATION הישראלי





תורת האימון והתחרות / משחק

ד"ר איציק בן מלך

תכנית שנתית בכדורסל



משחקי טורניר/אימון
 גביע
 ליגה
 פלייאוף



תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

תכנית תקופת המעבר כוללת:

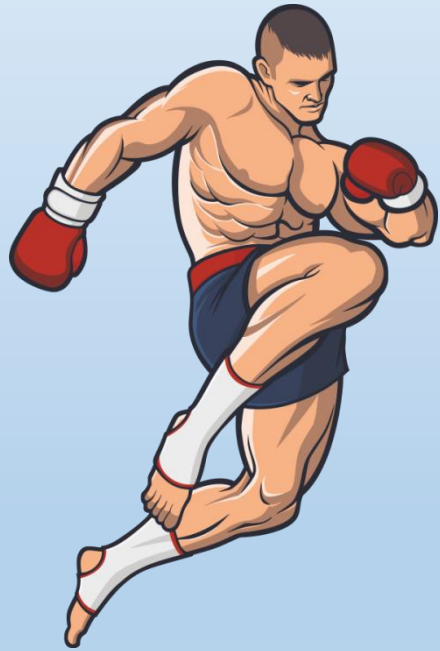


ד"ר איציק בן מלך

- ציון משך תקופת המעבר
- הנחיות לשחקנים לפגרה פעילה או סבילה בנושאים הבאים:
 - יחס נכון בין פעילות למנוחה
 - טיפול ושיקום בריאותי
 - טיפול ושיקום אישי, נפשי, חברתי, משפחתי, לימודים וכיו"ב
 - הנחיות בנושא תזונה נכונה
 - הנחיות בנושא אורח חיים בריא.

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

הנחיות לתקופת הפגרה



ד"ר איציק בן מלך

- הגדר את משך תקופת הפגרה
- אופטימלי – 3 שבועות מנוחה אקטיבית ופסיבית
- הגדר את מועדי הפגרה (תאריכים וימים)
- הכן הנחיות לפעילות מגוונת או למנוחה
- הכן הנחיות לבדיקות וטיפול רפואי-בריאותי
- הכן הנחיות להשלמות וטיפולים בנושאים אישיים – לימודים,
- כלכלה וחברה, משפחה וכיו"ב'
- הכן הנחיות לתזונה נכונה ושמירה על משקל גוף

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

דוגמא לדף הנחיות:

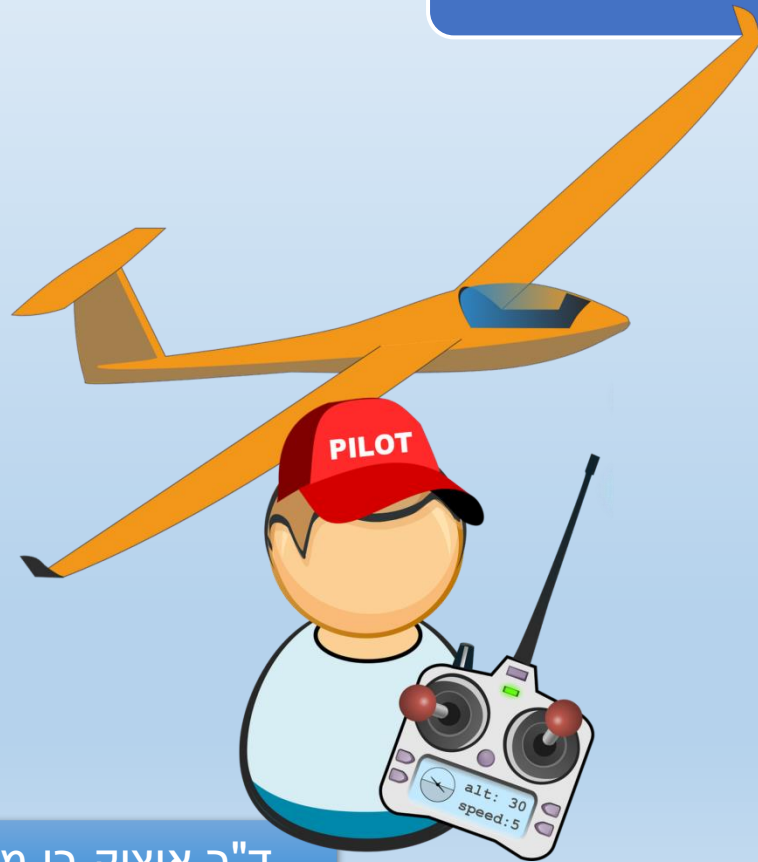
- סיימת עונת תחרויות/משחקים קשה, צפופה ומעייפת
- עליך לצאת לחופשה מהמסגרת ומשגרת האימונים והתחרויות
- הכן לעצמך שגרת חיים שונה
- **חברתית - סדר יום - מיקום גאוגרפי - פעילות**
- יש לטפל בתקופה זו בבעיות בריאותיות כמו שיניים, יבלות, ציפורן חודרנית
- **ובעיות בריאותיות כרוניות**
- יש לטפל בהשלמת לימודים, בחינות – מועדי ב' וכיו"ב'
- חייבים לשמור על תזונה נכונה, הקפדה על משקל גוף ומניעת חריגות
- להימנע מפעילות חריגה ומסוכנת!
- מומלץ על פעילות נופש ועיסוק בתחומים אהובים
- להימנע מעיסוק במקצוע הספורט בו הנך ספורטאי



ד"ר איציק בן מלך

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

התוכנית לתקופת ההכנה כוללת:



ד"ר איציק בן מלך

- משך התקופה (מספר השבועות) ומועדה
- חלוקה לתקופות משנה
- מטרות ודגשים בכל תקופת משנה
- התפתחות במספר יחידות האימון השבועיות.
- ציון תחרויות או משחקי אימון ומבחן
- ציון מועדי מחנות אימונים / ימים מרוכזים
- ציון מועדי מבחנים, מבדקי יכולת
- ציון אירועים מיוחדים.

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

כללים בתקופת ההכנה



ד"ר איציק בן מלך

- עליה הדרגתית בהיקף ובעצימות העומסים !
- פעילות רב גונית !
- שילוב אימונים ייחודיים מתחילת התקופה !
- המטרה: בסיס רחב והכנה לקראת יכולת משחק !

הכנת תוכנית לתקופת ההכנה

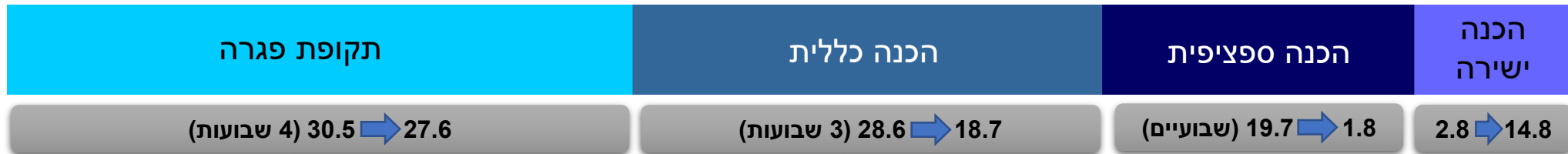
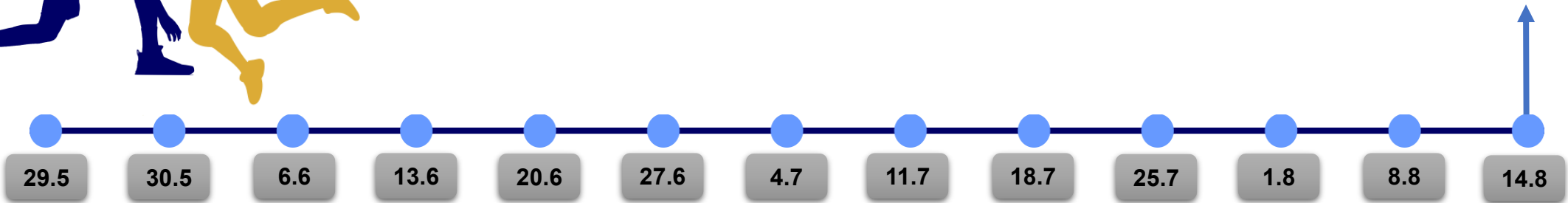


15 אוק' (התחרות\משחק אחרון) ← 22 ינואר (התחרות\משחק ראשון)

סה"כ 16 שבועות

חלוקה תקופתית

שלב 1



ד"ר איציק בן מלך

הכנת תוכנית לתקופת ההכנה

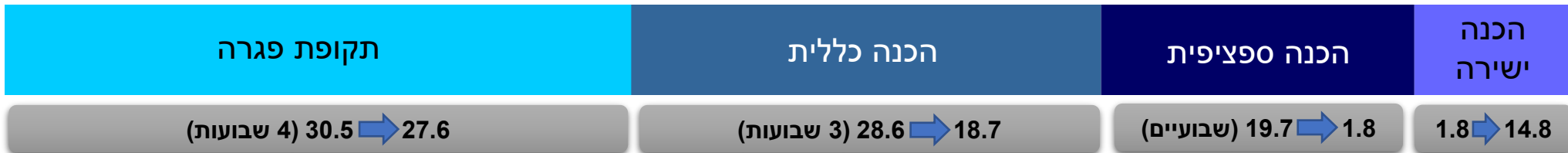
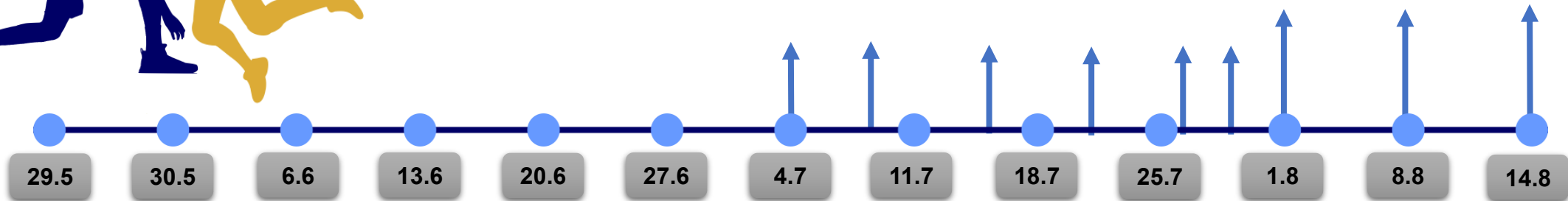


15 אוק' (התחרות\משחק אחרון) ← 22 ינואר' (התחרות\משחק ראשון)

סה"כ 16 שבועות



שלב 2 תחרויות הכנה משחקי אימון



ד"ר איציק בן מלך

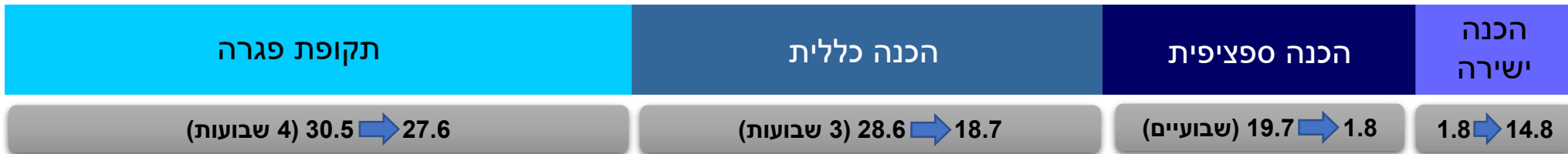
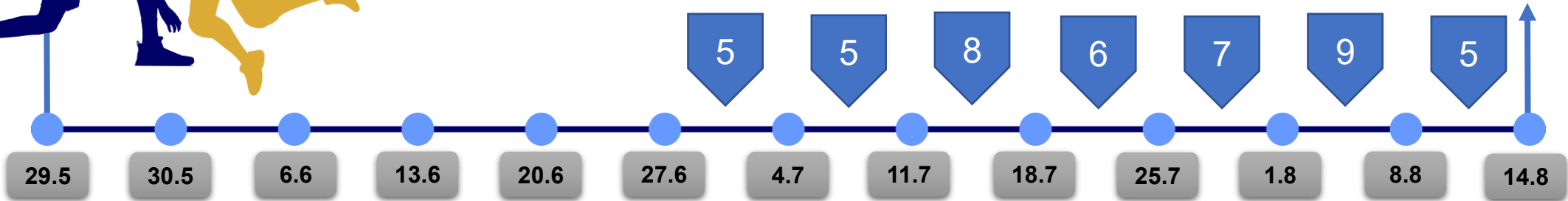
הכנת תוכנית לתקופת ההכנה



15 אוק' (התחרות\משחק אחרון) ← 22 ינואר' (התחרות\משחק ראשון)

סה"כ 16 שבועות

שלב 3 מספר יחידות אימון



ד"ר איציק בן מלך

הכנת תוכנית לתקופת ההכנה

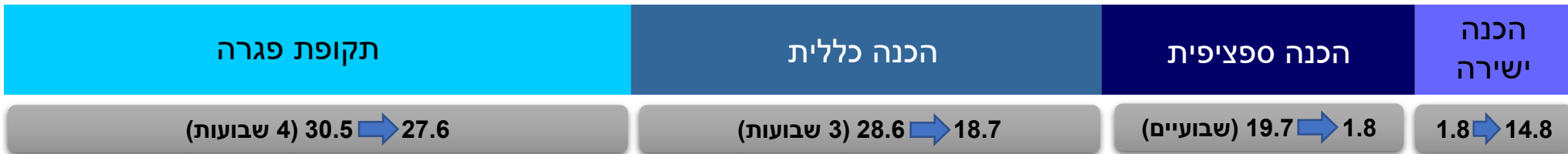
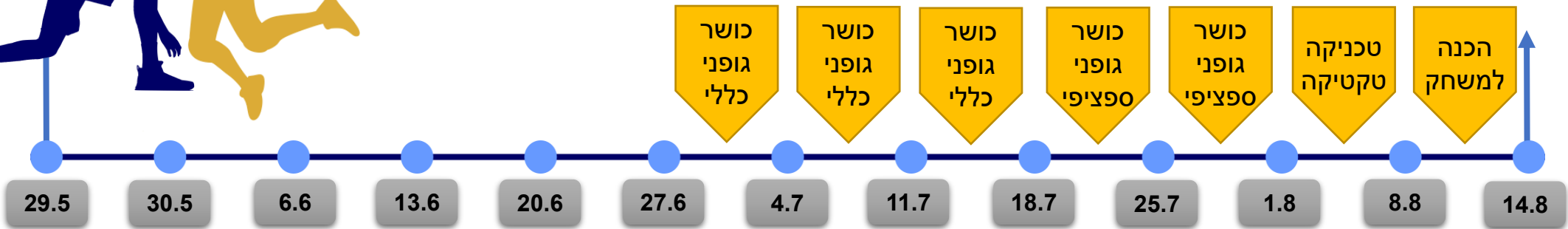


15 אוק' (התחרות\משחק אחרון) ← 22 ינואר' (התחרות\משחק ראשון)

סה"כ 16 שבועות

דגשים

שלב 4



ד"ר איציק בן מלך

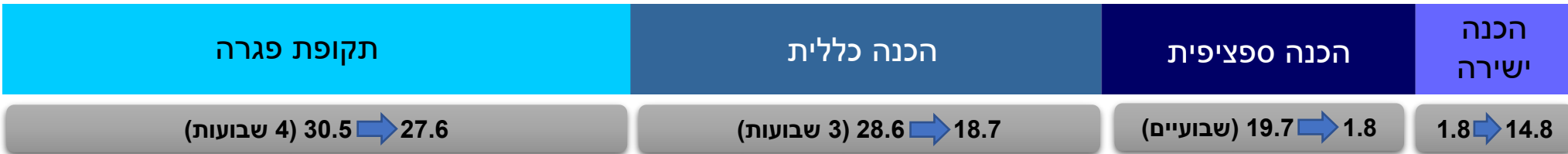
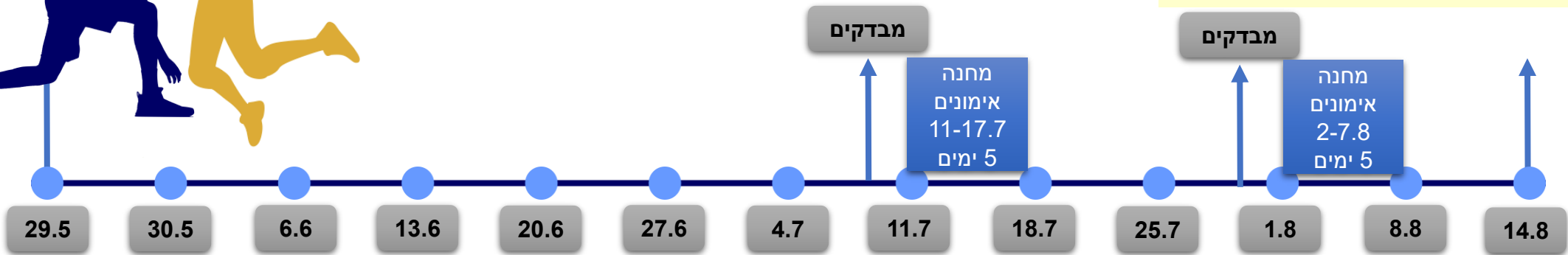
הכנת תוכנית לתקופת ההכנה



15 אוק' (התחרות\משחק אחרון) ← 22 ינואר' (התחרות\משחק ראשון)

סה"כ 16 שבועות

שלב 5 מחנות אימונים ומבדקים



ד"ר איציק בן מלך

תורת האימון והתחרות/משחק

בספורט התחרותי וההישגי

תקופת ההכנה

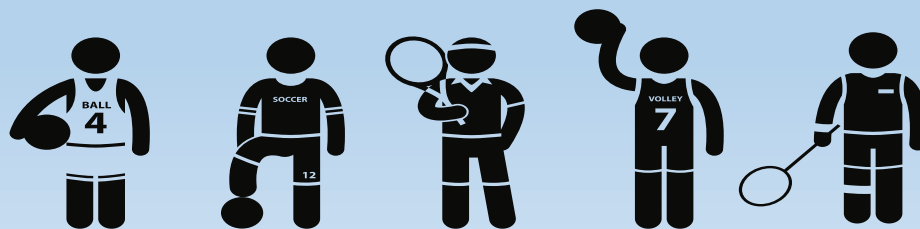
שבוע	1	2	3	4	5	6	7
תאריכים	15 – 21.7	22 – 28.7	29.7 – 4.8	5 – 11.8	12 – 18.8	19 – 25.8	26.8 – 1.9
משחקים	1	1	1 – 2	1 – 2	3 – 5 (טורניר)	1	ליגה 1
יחידות אימון	4	5	6	7	8 (מחנה אימון)	6	5
דגשים	כושר גופני כללי טכניקה	כושר גופני כללי טכניקה	כושר גופני כללי וספציפי טכניקה מעל טקטיקה	כושר גופני ספציפי טכניקה טקטיקה	טקטיקה כושר גופני ספציפי טכניקה	טקטיקה טכניקה כושר גופני ספציפי	טקטיקה טכניקה כושר גופני ספציפי
מבדקים	משקל % שומן		מבחן כושר גופני			מבחן כושר גופני	

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

מחנות אימונים - יתרונות האימונים המרוכזים:

- הגברת האימונים מבחינת ההיקף, העומס הכללי או הצפיפות
- כלי בידי המאמן לשלוט באורח החיים של הספורטאי והקבוצה
- הוצאת הספורטאים ממסגרת החיים השגרתית שלהם
- ניתוק מהמשפחה, החברים, העבודה והסביבה הקרובה המסייע להתרכז

במשימות התכנית.



ד"ר איציק בן מלך

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

הצלחת מחנה האימונים תלויה משמעותית בהכנה מוקדמת זמן רב
מראש. להלן מהלכי ההכנה, הבדיקה והתכנון:

- הגדרת המטרות של מחנה האימונים
- הגדרת המועד
- הגדרת משך הזמן
- הגדרת המקום
- בדיקת המתקנים הראשיים והמשניים
- תכנון העשרה, חינוך, בילוי, תרבות, נופש
- בדיקת מזג האוויר
- תכנון ליווי רפואי ופיזיותרפיה
- תכנון אפשרויות ההתאוששות והבנייה מחדש
- בדיקת תנאי הלינה (כולל מיזוג)
- בדיקת הארוחות ותזונה מתאימה
- תכנון ותיאום עם יריבי אימון
- הכנת ציוד ומכשירי עזר
- בדיקת אפשרויות כביסה, קיוסק וכיו"ב..

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

עקרונות במחנה אימונים

- שילוב תרגולי גמישות וקואורדינציה 3-4 פעמים בשבוע X 30 דקות.

- לפני האימון בשעה 11:00 או 17:00.

- אחרי כל 5 יחידות אימון ← 1/2 יום מנוחה.

- אחרי כל 10-12 יחידות אימון ← 1 יום מנוחה.

- אחרי יום מנוחה ← אימון בעצימות בינונית.

- לפני משחק או אימון עצים ← אימון בעצימות בינונית.

- שנת צהריים מוגבלת

- תזונה ייחודית.



תורת האימון והתחרות/משחק

בספורט התחרותי וההישגי

תוכנית מחנה אימונים

6.9	5.9	4.9	3.9	2.9	1.9	תאריך
ה'	ד'	ג'	ב'	א'	שבת	יום
---	X X	X X	X	X	משחק	אימון/ משחק
---	50+60	60+50	75	75	+90	משך (דקות)
---	3+4	4+3	3	2	5	עצימות (1-5)
מנוחה	ט.ט / כ"ג כוח וסבולת	ט.ט/ כ"ג + מהירות	מהירות+ כוח+ ט.ט	שיקום והתאוששות	משחק	דגשים

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

תכנון אימונים ומשחקים במחנה אימונים

1. התאריכים והימים

6	5	4	3	2	1	
א	שבת	ו	ה	ד	ג	יום
6.8	5.8	4.8	3.8	2.8	1.8	תאריך

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

תכנון אימונים ומשחקים במחנה אימונים

2. יחידות אימון / משחקים ופעילויות

X	X	משחק		משחק	X	אימון/משחק בוקר
X		X	X	X	X	אימון/משחק אחה"צ
	יציאה לעיר	הרצאה	שיחה	משחקי חברה	משחקי חברה	פעילות אחרת

שחיין בן 18



- 10-12 יחידות אימון בשבוע
- 50-70 ק"מ בשבוע
- בוקר 6:00-7:15 שחייה
- אחה"צ 15:00-16:00 כש"ג
- 18:00-19:30 אימון

ספורטאית ג'ודו בת 19



- סה"כ 8-10 יחידות אימון בשבוע
- בבקרים: 3-4 יחידות אימון כש"ג ומשקולות
- אימון גמישות/ פילטיס
- בערבים:
- 2-3 יחידות אימון קרבות
- 3-4 יחידות אימון טכניקה
- בצהריים:
- 2-1 עיסויים ומרכז התאוששות
- פיזיותרפיה

תוכנית שבועית קבוצת רצים 5,000-10,000 מטר

28:00 דקות 13.56 דקות



Su	Sa	Fr	The	We	Tu	Mo	
-	X	X	X	X	X	-	יחידות אימון
-	X	X	-	X	X	X	
-	9	7	9	5	5	-	עצימות
-	6	8	-	7	9	7	
-	4	8	4	9	8	-	היקף
-	10	7	-	7	4	9	
-	עילות	15 ק"מ מגוון	פארטלק עצים	18 ק"מ מישורי	15 ק"מ מישורי	-	סוג האימון
-	25 ק"מ מישורי	13 ק"מ	-	13 ק"מ מגוון	עילות	19 ק"מ מגוון	
	30 דקות גמישות	30 דקות גמישות	30 דקות קואורדינציה		30 דקות גמישות	30 דקות קואורדינציה	אימוני "אקסטרה"

סיכום שבועי



1. סה"כ 160-240 ק"מ

50% 80 ק"מ – 130 ק"מ קצב איטי עד בינוני

25% 40 ק"מ – 60 ק"מ קצב ועצימות בינוניים

25% 40 ק"מ – 60 ק"מ קצב ועצימות ברמה גבוהה עד גבוהה מאוד

2. בשבוע: 2-3 יחידות אימון בעצימות גבוהה

יום ה' (פארטלק)

11.8 ממול/ל

יום ג' (עליות)

14 ממול/ל

שבת (עליות)

16 ממול/ל

עומסים והתאוששות בתהליך אימונים ומשחקים שבוע אימונים

עקרונות בתכנית האימונים השבועית:

- אימון בהיקף –משך גדול מידי =מונע עצימות ואיכות וגורם לעייפות מנטלית!
- אימון בעצימות נמוכה אינו משפר את היכולות ההישגיות!
- שיפור היכולת = עומס אופטימלי בעצימות גבוהה !!!
- במידה ויש 3 משחקים (3x90 דק') ב 8-9 ימים יש להימנע מאימון עצים מאד.
- בין עומסי משחק לאימון עצים שלאחר מכן



עומסים והתאוששות בתהליך אימונים ומשחקים שבוע אימונים

עקרונות בתכנית האימונים השבועית:

- יום מנוחה שבועי!
- ביממה שלאחר יום מנוחה "כניסה" הדרגתית
- לאחר אימון עצים מאוד או משחק אימון קל – בינוני –
- יזרז את ההתאוששות
- אימוני "שחרור" אינם הכנה טובה למשחק,





הכנת תוכנית למחזור קטן

הצבת משחקים\תחרויות

שלב 1

משחק\תחרות

משחק\תחרות

שישי

שבת

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון

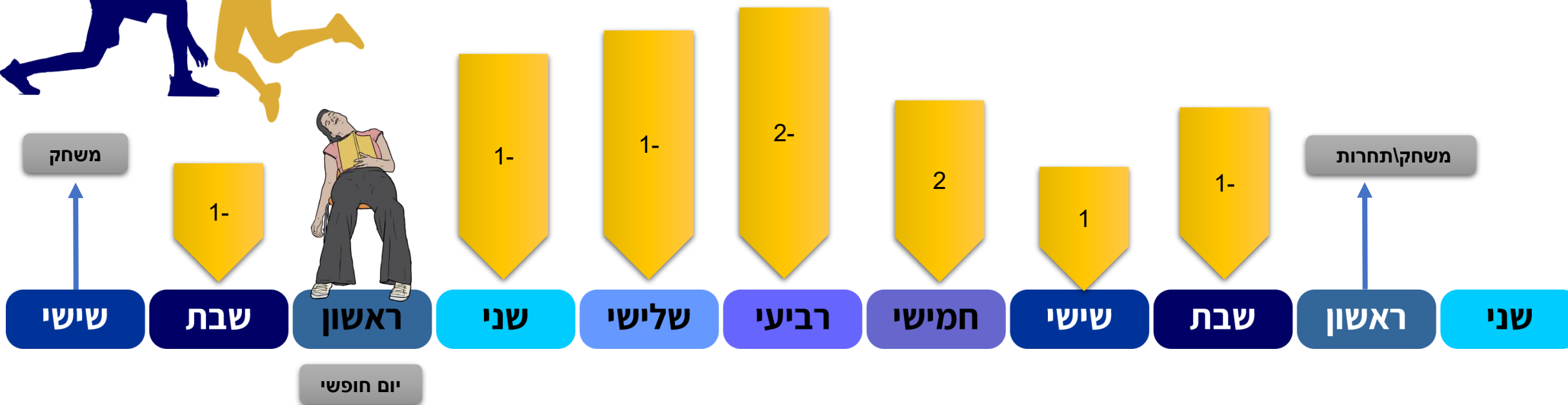
שני

ד"ר איציק בן מלך



הגדרת יום חופשי, מספר יחידות האימונים ורמת העומסים

שלב 2





הכנת תוכנית למחזור קטן

הרכב ותכן האימונים

שלב 3

2 כוח

2 מהירות

1 סבולת

כושר גופני X 4

2 X טכניקה

2 X טקטיקה

3 X משחקונים

2 X משחק

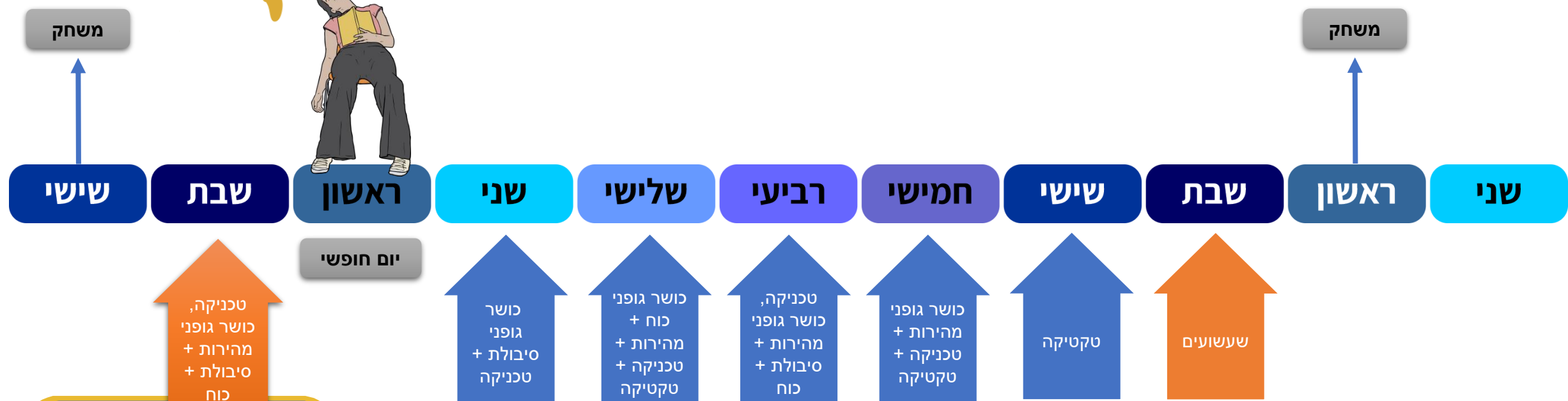


ד"ר איציק בן מלך



הכנת תוכנית למחזור קטן

שלב 4 שיבוץ האימונים



ד"ר איציק בן מלך

תורת האימון והתחרות/משחק בספורט התחרותי וההישגי

שלבים בהכנת תכנית למחזור קטן

שיבוץ ימי תחרות/משחק



שיבות היום החופשי



שיבוץ יחידות האימון במהלך השבוע, כולל שעה (בוקר/אחה"צ)



הגדרת רשימת סוגים ותוכן עומסים באימונים הנדרשים לביצוע במחזור הקטן



הגדרת משך התרגילים והאימונים



שיבוץ תוכן האימונים במהלך המחזור הקטן

ד"ר איציק בן מלך





The World Games
2022 BIRMINGHAM, USA

יום התחרות/משחק קרבות



אילת - התאחדות ישראלית
לספורט תחרותי שאינו אולימפי

התחרות/משחק

ארוחה קלה אחרונה

מנוחה/שנת צהריים

ארוחה

פעילות גופנית

פעילות פנאי/חברתית

ארוחת בוקר

השכמה



ד"ר איציק בן מלך

2.ז. דוגמא לתכנית שבועית – קבוצת כדורעף נשים

תכנית שבועית - קבוצת כדורעף נשים ד"ר איציק בן מלך



יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
בוקר					מנוחה		
אחה"צ					מנוחה		משחק




2.ז. דוגמא לתכנית שבועית – קבוצת כדורעף נשים

תכנית שבועית - קבוצת כדורעף נשים ד"ר איציק בן מלך

כל שחקנית מתאמנת :



4-5 אימונים רגילים + 

אימון קל ביום המשחק 

משחק + 

3 אימוני כושר גופני + 

1-2 אימונים אישיים 

ד"ר איציק בן מלך

2.2. דוגמא לתכנית שבועית – קבוצת כדורעף נשים

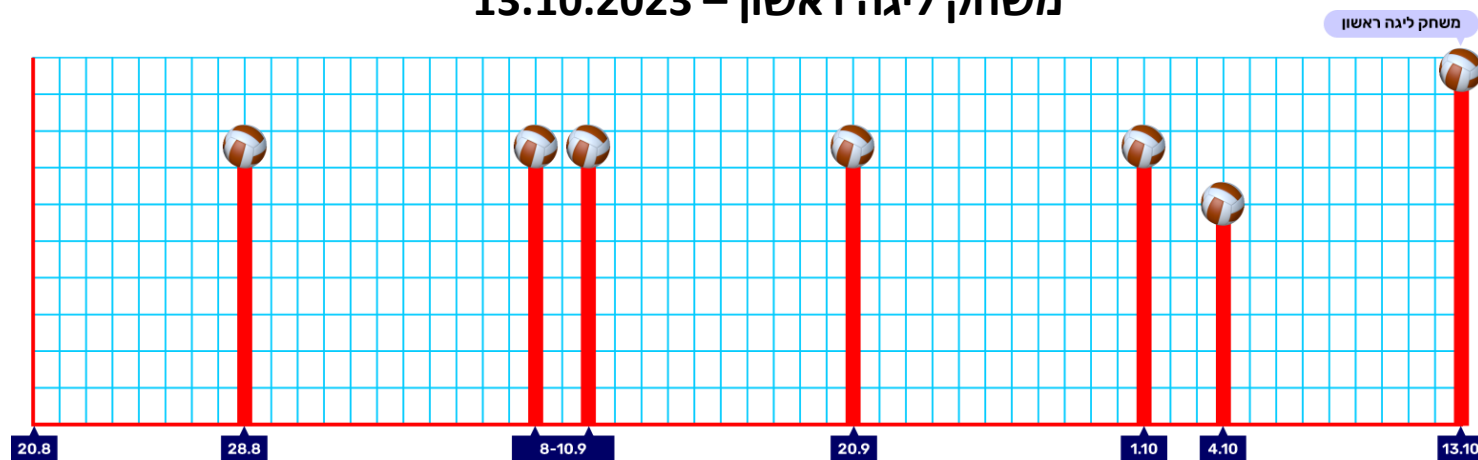
תכנית שבועית - קבוצת כדורעף נשים ד"ר איציק בן מלך

הקבוצה: רמה לאומית

התקופה: תקופת ההכנה האחרונה לפני פתיחת הליגה

גילאים: בוגרות (17-25)

משחק ליגה ראשון – 13.10.2023



ד"ר איציק בן מלך



2.ז. דוגמא לתכנית שבועית – קבוצת כדורעף נשים

תכנית שבועית - קבוצת כדורעף נשים ד"ר איציק בן מלך



7 משחקי הכנה בתקופת ההכנה (20 אוגוסט - 13 אוקטובר) 🏐

סה"כ תקופת ההכנה 7 שבועות 🏐

29. אוגוסט עד 2 ספטמבר = מחנה אימונים דגש על כושר גופני 🏐

21 ספטמבר עד 26 ספטמבר מחנה אימונים דגש על טכניקה-טקטיקה קבוצתית 🏐

1-4 אוקטובר טורניר בינלאומי 🏐

הכנת תוכנית שבועית

X	-	X			X		בוקר
	-	X	X	X		משחק X	אחה"צ
א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	



הכנת תוכנית שבועית

א. בדיקת מועד התחרות/ המשחק ב. קביעת: - מספר יחידות האימון - אמצעי האימון העיקריים

יום	יחידות אימון	הנושא העיקרי	מידת העצימות/ היקף
ש'	X	תחרות/ משחק	עצימות- 100%
א'	X	אימון התאוששות ריצות קלות, משחקי שעשוע מתיחות, טיפולים, ג'קוזי	היקף בינוני עצימות נמוכה
ב'	X	אימון בינוני, דגש על טכניקה	היקף בינוני עצימות נמוכה
ג'	x x	אימון עצים, דגש על כושר גופני ניתורים, מהירות, סיבולת לב- ריאה (אפשר שתי יחידות אימון)	עצימות גבוהה היקף גבוה
ד'	X	אימון בינוני, דגש על טכניקה- טקטיקה	עצימות בינונית היקף גבוה
ה'	-	מנוחה	
ו'	X	אימון בעצימות בינונית, דגש על כושר גופני כללי, טכניקה וטקטיקה	עצימות בינונית היקף בינוני
ש'	X?, X	תחרות/ משחק בבוקר: חימום ופעילות קלה	עצימות- 100% (מנטאלי ופיזי)

הקבוצה: _____

תקופה בשנה: _____

שלבים בהכנת תוכנית שבועית

המאמן: _____

10.9	9.9	8.9	7.9	6.9	5.9	4.9	3.9	2.9	1.9	תאריך
ב	א	שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	שבת	יום
X	X	משחק	X	-----	X X	X X	X	X	משחק	אימון משחק
4	5	3	3	-----	3+2	3+2	4	4	5	היקף (1-5)
75	+90	50+60	65+70	-----	50+60	50+60	75	75	+90	משך (דקות)
2	5	3	3	-----	4+3	4+3	3	2	5	עצימות (1-5)
שיקום והתאוששות	משחק	מהירות	+ זריזות + מהירות ט.ט	-----	ט.ט. + כ.ג. + כח + סבולת	ט.ט. + כ.ג. + מהירות	מהירות + כח + ט.ט	שיקום והתאוששות	משחק	דגשים

ד"ר איציק בן מלך