

תוכנית מקצועית בענף קיאקים אולימפיים

כתבו: תכנית אימונים בענף הקיאקים: רועי לב
עקרונות מקצועיים באימון ילדים: יורם כהן ושני בייצ'ר (רפאל)

הפקה: התאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל

עריכה: לאה חנוני

כל הזכויות שמורות לאיגוד הקיאקים, רועי לב והתאחדות הספורט לבתי הספר בישראל

אין להעתיק, לשכפל, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חוברת זו או קטעים ממנה ללא
אישור מהתאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל

תל-אביב
תשע"ט 2019

תודות:

תודה לכל מורי ומלמדי לאורך השנים, מאז היותי ספורטאי צעיר ועד היום כמאמן לאומי

גיורא אסתרי - מנהל מחלקת ספורט עמה"י, יו"ר איגוד הקיאקים

לאבירם מזרחי - מאמן ומנהל מקצועי אגודת עמה"י

משה יצחק - מנהל מקצועי מחלקת ספורט עמה"י

יובל דגן - מאמן, מנהל מרכז ימי עמה"י

מיכאל אגולשוולי - מייסד ענף הקיאקים בישראל.

מכם שאבתי את הידע וההשראה לכתיבת חוברת זו.

תודה לכול הגופים והאנשים שנמצאים בהם- מנהל הספורט, וועד אולימפי, ספורט ההישגי,

ההתאחדות לספורט, ביה"ס למאמנים מכוון וינגייט

וכמובן למשפחתי היקרה מכל שנותנת את הכוח והזמן להגשמת היעדים והחלומות אשתי היקרה

הדר, והילדים עמנואל, יהונתן אבא-מנחם ואמא עירית והאחים ערן, ירון ושירי

מ-רועי לב

תוכן עניינים

1	ברכת ראש מנהל הספורט	
2	ברכת יור' ומנכ"ל האיגוד	
3	חלק א': עקרונות מקצועיים	
3	1. חזון ומטרות	
3	2. רקע מקצועי	
3	2.1 מבוא	
3	2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית	
4	2.2.1 שנות טיפוח	
5	2.2.2 תכנון	
5	2.2.3 גיל ביולוגי - גיל כרונולוגי	
6	2.2.4 יסודות	
6	2.2.5 התמחות	
7	2.2.6 יכולת אימון	
9	2.2.7 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית	
9	2.2.8 תכנון ארוך טווח של תחרויות	
9	2.2.9 אינטגרציה בין מסגרות ספורט	
10	2.2.10 המשכיות - רצף	
10	2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם	
16	3. מודל - טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)	
16	3.1 רקע	
17	3.2 פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב	
17	3.2.1 התחלת הפעילות: גילאי 0-6 בנים ובנות	
19	3.2.2 יסודות: בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8	
20	3.2.3 למדו כיצד להתאמן: בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11	
21	3.2.4 תרגלו כיצד להתאמן: בנים גילאי 12-16 ובנות גילאי 11-15	
22	3.2.5 התאמנו כיצד להתחרות: בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 15-21	
23	3.2.6 התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי 18+ ובנות גילאי 17+	
24	3.2.7 פעילות לחיים	
24	3.3 דוגמא למודל טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)	
27	3.4 מהעקרונות המקצועיים לתכנית הענפית	

28.....	חלק ב': תכנית אימונים בענף הקיאקים האולימפיים	
28.....	1. רקע לתכנית העבודה	
28.....	1.1 היסטוריה	
28.....	1.2 התפתחות איגוד הקיאקים	
31.....	1.3 ייחודו של ענף הקיאקים	
32.....	2. תכנית עבודה לפי גילים	
32.....	2.1 תכנית עבודה גילאי 9-10 כתות ג'-ד'	
32.....	2.1.1 עקרונות עבודה - שלב הפעילות האקטיבית	
32.....	2.1.2 חלוקת נושאים על פני חודשי השנה	
33.....	2.1.3 עקרונות עבודה	
34.....	2.1.4 כללי	
34.....	2.1.5 תנאי יסוד	
35.....	2.1.6 שלבי הגריפות	
36.....	2.1.7 קצב גריפות	
37.....	2.1.8 תרגילים לאימוני קיאקים בסיס	
39.....	2.1.9 סיכום תכנון אימון שנתי	
40.....	2.2 תכנית עבודה גילאי 11-12	
40.....	2.2.1 עקרונות עבודה - שלב הלמידה כיצד להתאמן	
41.....	2.2.2 חלוקת נושאים על פני חודשי השנה	
41.....	2.2.3 עקרונות עבודה	
42.....	2.2.4 כללי:	
42.....	2.2.5 תחרויות (עבור שלב היסודות)	
42.....	2.2.6 תנאי יסוד	
42.....	2.2.7 שלבי הגריפות	
42.....	2.2.8 קצב גריפות	
43.....	2.2.9 תרגילים לאימוני קיאקים בסיס	
44.....	2.2.10 בניית תכנית אימונים לשלב גילאי 11-12	
46.....	2.2.11 סיכום תכנון אימון שנתי	
47.....	2.3 תכנית עבודה גילאי 13-14 בנים ז-ח	
47.....	2.3.1 עקרונות עבודה	
48.....	2.3.2 כללי	
48.....	2.3.3 תנאי יסוד	
48.....	2.3.4 שלבי הגריפות	

48.....	קצב גריפות	2.3.5
49.....	תרגילים לאימוני קיאקים בסיס	2.3.6
50.....	דגשים בתוכנית האימון	2.3.7
51.....	בניית תכנית אימונים	2.3.8
54.....	תכנית עבודה גילאי 15-16 ט-י	2.4
54.....	עקרונות עבודה	2.4.1
54.....	כללי	2.4.2
55.....	תנאי יסוד	2.4.3
55.....	שלבי הגריפות	2.4.4
55.....	קצב גריפות	2.4.5
55.....	תרגילים לאימוני קיאקים בסיס	2.4.6
61.....	עומסים באימון קיאקים לגילאי +12	2.5
62.....	דוגמאות לאימונים בקיאקים גיל +12 שנתיים ניסיון	2.6
63.....	חלק ג': פעילויות	
63.....	היבטים ודגשים מקצועיים של המפגשים והתחרויות	1
64.....	תכנים מקצועיים לביצוע מפגשים ותחרויות	2
65.....	חלק ד': מקורות	

ברכת ראש מנהל הספורט

משרד התרבות והספורט - מנהל הספורט פועל לקידום הספורט והפעילות הגופנית בישראל, ובתוך כך אנו רואים חשיבות מרובה להכשרת ספורטאים צעירים מצטיינים באופן שיטתי, מקצועי ומסודר, ובהתאם לתכניות ארוכות טווח לפיתוחו של הספורטאי בענף הרלוונטי. זאת, על מנת לטפח ולקדם את ספורטאי ההישג בישראל במטרה למצות את הכישרון והיכולות של הספורטאים הצעירים במדינה, ומתוך הבנה כי הישגים בתחום הספורט מסייעים ביצירת אחווה וגאווה לאומית.

לאחרונה, יזם מנהל הספורט - האגף להכשרת מאמנים במנהל הספורט, בהובלה מקצועית של היחידה לספורטאים צעירים מצטיינים ואיגודי הספורט השונים, מהלך לכתיבת תכניות מקצועיות לבניה ארוכת טווח של ספורטאי לכל ענף ספורט, שאת תוצאותיו רואים בחוברת זו.

חוברת זו נועדה לכוון את כל העוסקים בתחום ההדרכה והאימון של ספורטאים בענף הספורט הרלוונטי בתכניות העבודה שלהם ובדרכים בהן עליהם לעבוד עם הספורטאים, על פי המאפיינים ההתפתחותיים של הספורטאים בכל גיל והצרכים הנובעים ממאפיינים אלו.

ברצוני לברך את כלל השותפים ליוזמה זו ולכל העוסקים במלאכה, על השקעתם ומסירותם לנושא ולאחל לספורטאי ישראל הצלחה והישגים.

מי ייתן ותכניות העבודה המפורטות יביאו בעתיד לשיפור ההישגים הבינלאומיים של ישראל בתחום הספורט.

עלו והצליחו!

עופר בוסתן

ראש מנהל הספורט
משרד התרבות והספורט

ברכת יור' ומנכ"ל האיגוד

שלום רב,

קבלו את ברכתי החמה על הוצאת החוברת של פיתוח דור העתיד בענף הקיאקים האולימפיים.

רועי לב בעל תואר ראשון בחינוך גופני מאמן כבר 11 שנים באגודת הפועל עמק הירדן.

רועי סיים בימים אלה קורס מאמנים לאומיים שנמשך שנתיים ומומן במלואו ע"י הוועד האולימפי. בקורס השתתפו 12 מאמנים מענפים אולימפיים שונים.

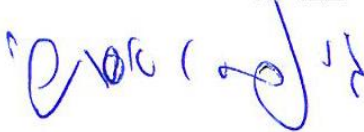
לאחר תקופה, "תור הזהב" (1990 – 2008) שבה קצר הענף הצלחות רבות בתחרויות הבינלאומיות, אולימפיאדה, אליפויות עולם, אליפויות אירופה ותחרויות רבות של הגביע העולמי, שקע הענף ודעך בהישגיו.

בשנים האחרונות, לאחר עבודה מאומצת ובשיתוף מאמני האגודות השונות גדל מספר החותרים בענף וגם התוצאות הספורטיביות השתפרו.

עם חזרת הענף לתודעת מובילי הספורט במדינה נפתחה הדרך לשילובו של רועי בקורס המאמנים המיוחד הזה.

ברצוני להודות ולברך את הוועד האולימפי, מנהל הספורט והיחידה לספורט הישגי על שנתו לרועי לב בפרט ולענף הקיאקים בכלל את ההזדמנות לקחת חלק בקורס ייחודי זה.

בברכה



י"ר האיגוד

חלק א': עקרונות מקצועיים

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 האימוץ, 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 אימוץ, 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 האימוץ 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 האימוץ 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) שפעולות הקשורות למערכת זו יפעלו רבות. 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 להניח עליו, בשלב מאוחר יותר, את היכולות הספציפיות בדרגה גבוהה בענף 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, קיאקים אולימפיים 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 שונים¹

גיל ההישג	גיל ההתמחות	גיל ההכשרה הגופנית הכללית (כיתות)	ענף הספורט
26-22	16-14		אתלטיקה:
25-22	18-16	12-10 (כיתות ה', ו')	- מאוצים
27-23	19-17	14-12 (כיתות ז', ח')	- קפיצה למרחק
		15-14 (כיתות ט', י')	- זריקות
25-20	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	כדורסל
22-16	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	כדורגל
22-16	16-14	12-10 (כיתות ה', ו')	כדוריד
22-16	16-15	12-10 (כיתות ה', ו')	כדורעף
22-16	16-15	10-8 (כיתות ג', ד')	ג'ודו
25-22	15-14	9-8 (כיתה ג')	התעמלות: גברים
18-14	10-9	8-6 (כיתות א', ב')	נשים
22-18	13-11	8-7 (כיתה ב')	שחייה: נשים
24-20	15-13	8-7 (כיתה ב')	גברים
30-22	16-14	12-10 (כיתות ד', ה')	שייט
26-32	16-18	13-11	קיאקים

**** ענף הקיאקים אינו מופיע במקור המצוטט**

2.2.6 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,

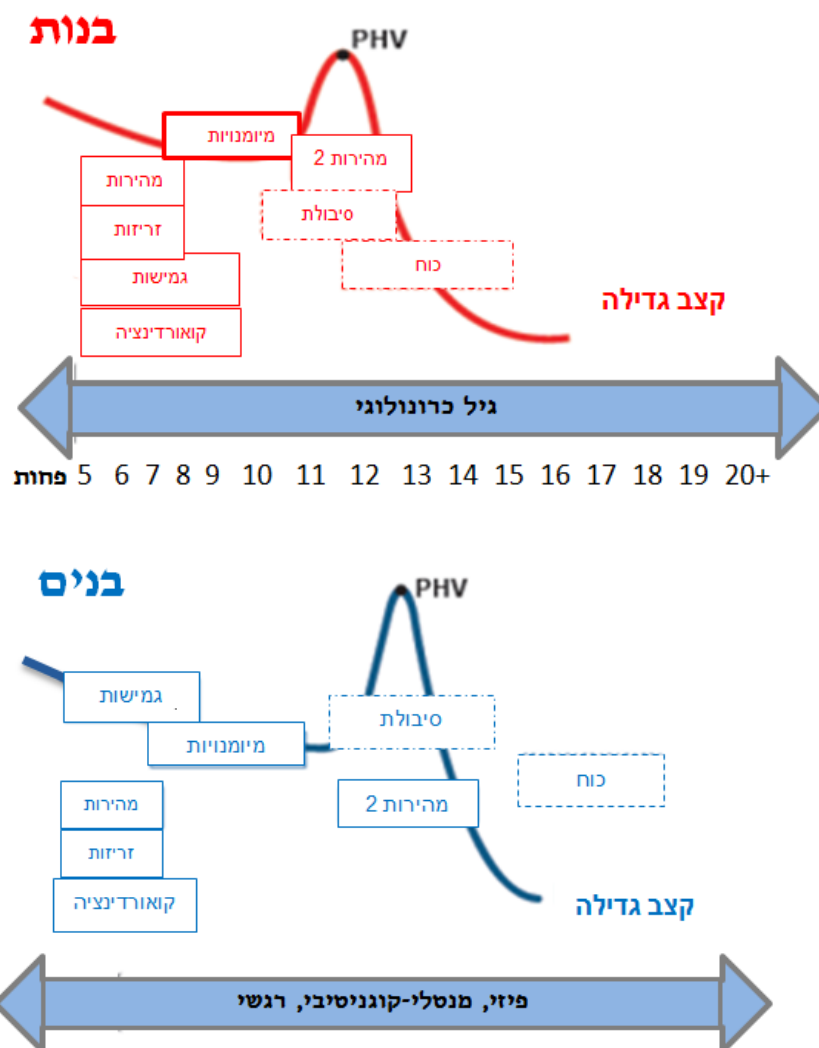
¹ *Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. Human Kinetics.*

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, 8-6 ו-11-13 אצל בנות.
- התקופה הרגישה ביותר לקליטת מיומנויות טכניות היא לפני התחלת הצמיחה המואצת, בין הגילים 8-12 אצל בנים ו- 8-11 בבנות.

גרף 1

הגרף הבא מציג את חלונות ההזדמנויות הבא לידי ביטוי אצל בנים ואצל בנות²:



² Merklinger, A. (2009). *Long term athlete development (LTAD) plan*, from CanoeKayak Internet Site:

http://canoekayak.ca/wp-content/uploads/2014/11/LTAD_ENG_2009_eDoc.pdf

2.2.7

התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית

אין די בפיתוח יכולות גופניות וטכניות לבניית ספורטאי מושלם. יש חובה לכלול גם את כל ההיבטים 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.

2.2.8

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 לשריפה של הספורטאי ולפרישתו המוקדמת ושיתוף של ספורטאים בולטים בשלב זה של ההתפתחות ולא של כלל הספורטאים 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, חיזוד 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.

2.2.9

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.

2.2.10 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

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

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 לחץ (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.
גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
בנים 6-9 בנות 6-8	למידה של כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית.	הילד נוטה להתכנס בתוך עצמו – הוא חייב לקבל עידוד כדי למצוא בהדרגה את מקומו בקבוצה. המאמן יעודד, יחזק, ויצור הנאה וכיף מהמשחק.	התמצאות במרחב, שיווי משקל, מהירות, זריזות, כוח, משיכה, ניתור ונחיתה. משחק פיזי בלתי מובנה. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות מסירה ותפיסה, ריצות, שינוי	לימוד הספורטאי: • לפעול עם עיניים למעלה בזמן פעולה. • לשלוט בתנועות הגוף.	חשיבות רבה לילדים שרק התחילו לשחק ללמוד לבצע את המשימה בדפוס התנועה הנכון. לימוד: • טכניקת ריצה נכונה (עם ובלי כדור). • טכניקת ניתור ונחיתה.

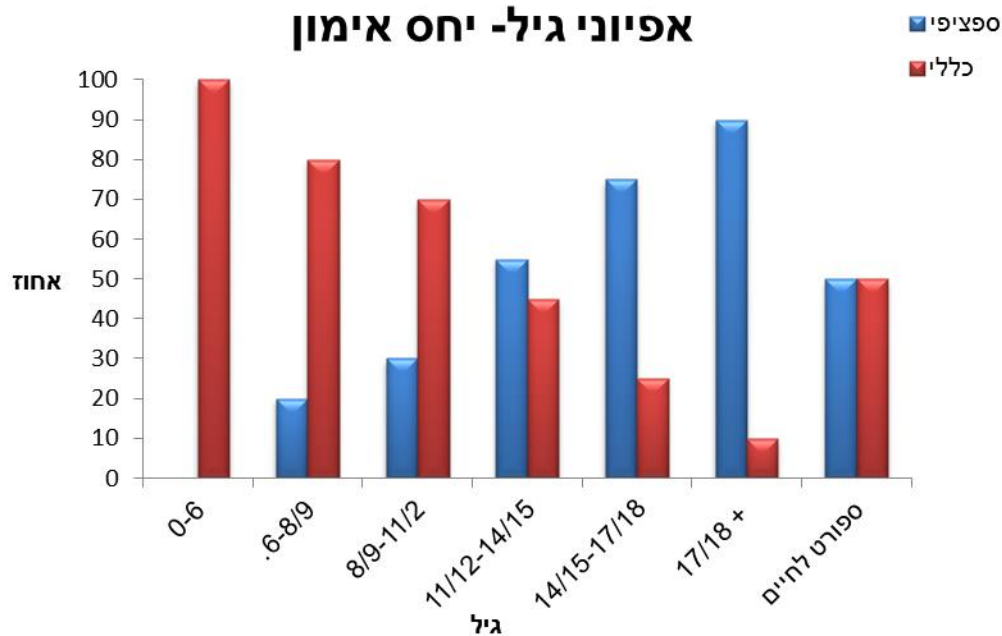
גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
	חלון הזדמנויות ליכולת גופניות: גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.	המאמן ידגיש מאמץ לעומת תוצאה. הילדים חייבים להיות פעילים כיוון שיכולת הקשב בד"כ קצרה. ילדים יש יכולת חשיבה מוגבלת, עליהם לחזור על פעולה/מיומנות הרבה פעמים. ילדים צריכים להיות מסוגלים להתנסות וליצור בעצמם.	כיוון. תרגילים עם התנגדות (משחקי ריצה, זריקה, בעיטה).	<ul style="list-style-type: none"> לזהות מתי הוא בהתקפה ומתי בהגנה. לזהות על מי הוא צריך לשמור. היכולת לקרוא מצבים (למשל - ריוח משחק). 	<ul style="list-style-type: none"> התחלת ריצה ועצירה. מיומנות ספציפית (אחיזה, קליעה, בעיטה, מסירה וכו').
בנים 9-12 בנות	ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט ספציפיות.	בגילאים אלו לספורטאי יש את היכולת להשתמש בידע, לפרש ולהסיק מסקנות; ובנוסף את היכולת להיזכר	פיתוח יכולת קואורדינטיביות, מהירות וזריזות בסיסיות + קשורות לענף. פיתוח קבלת החלטות. תרגילי סיבולת כוח ללא משקל נוסף.	לימוד משחק חכם ויעיל. משחקים עם ניקוד. תנועות (התקפה/הגנה)	דגש על פיתוח הדרגתי של יכולת המשחק. לימוד מיומנויות אימון בסיסיות.

גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
8-11		<p>במידע ספציפי (תנועתית, קוגניטיבי) ולהשתמש בו. על הממאן לדרוש דרגה גבוהה יותר של ריכוז ומערבות באימון. הבנה ופיתוח היכולת להתחרות. לימוד התמודדויות עם טעויות בצורה יעילה וחיובית. יצירת מוסר עבודה שיטתי ויכולת להיות מחויב לשיפור. פיתוח היכולת לניהול עצמי ואחריות. טיפוח הכבוד למאמן, לשחקנים ולשופטים. שחקנים לא יכולים לפחד לעשות טעויות.</p>	<p>עבודה על שרירי הליבה. לימוד משחקי ספורט שונים שיפתחו ושיפרו יכולת מהירות, זריזות, קואורדינאציה ושיווי משקל.</p>	<p>בסיסיות. קריאת מצבים פשוטים (הגנה/התקפה). ללמד את המתאמן להסתכל על חולשות היריב ולפעול על פי זה. למידה להתאמן באופן עקבי באמצעות מטרות שניתנו.</p>	

גיל	מטרה	פסיכולוגי	פיזי	טקטי	טכני
בנים: 16/15- 12	תרגולו כיצד להתאמן – האימון עומד במרכז.	לימוד הספורטאי להתמודד עם אתגרים נפשיים של תחרות. יש לאמנם במצבים תחרותיים באמצעות תרגילי אימון או תרגילים תחרותיים. שמירה על התלהבות והנאה למרות "העליות והירידות" בתקופה זו. פיתוח זהות הספורטאי (מוסר עבודה, יכולת להתחרות). למידה על התמודדות תחת לחץ. מודעות של הסיטואציה וכיצד להתמודד.	**מועד בו מתקיים שיא מהירות הצמיחה. יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות. הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות וקואורדינאציה.	לימוד קריאת מצבי תחרות מורכבים יותר. קבלת החלטות איכותית תחת לחץ. שיתוף פעולה ע"י זיהוי החסרונות והיתרונות של היריב.	להתמקד בשיפור ואימון המיומנויות. לימוד ותרגול מיומנויות מורכבות.

גרף 2

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



3. מודל - טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)³

3.1 רקע

המודל לטיפוח ארוך טווח של ספורטאים פותח בקנדה ובא כצורך בסיסי לספורט, לאור השינויים בצריכת פעילויות שונות בשלבי החיים השונים, בעיקר עם ריבוי הגירוים 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

Robertson, S. H. E. I. L. A., & Way, R. (2005). Long-term athlete development. *Coaches*³ report, 11(3), 6-12.

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 במצוינות.
- השלב האחרון (7) כולל פעילות גופנית לחיים.

3.2 פירוט השלבים והפעילות המומלצת בכל שלב

3.2.1 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 בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות:
 - לעודד את הילד לרוץ ולא רק בקו ישר. הריצה צריכה לכלול עצירות ושינויי כיוון, ומשחקי תופסת לסוגיהם מתאימים בהחלט לכך.
 - 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 וכני"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.

3.2.2 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 בציווד 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 לציוד 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

3.2.3

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 מיצוב מוקדם בספורט 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 ומגוון רחב לכלי שייט. 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.

תרגלו כיצד להתאמן: בנים גילאי 12-16 ובנות

3.2.4

גילאי 11-15

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 (ראה גרף 1).
- 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 בנים 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 כד 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

3.2.5

ובנות גילאי 15-21

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- 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 וסקטיות ולשיפור הכושר הגופני ו-60 אחוזים מהאימונים לתחרות ואימון תחרות ספציפי.

התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי +18 ובנות גילאי

3.2.6

+17

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

3.2.7

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.

3.3 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 שבשלב 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, שישמשו 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 והנכונות 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.

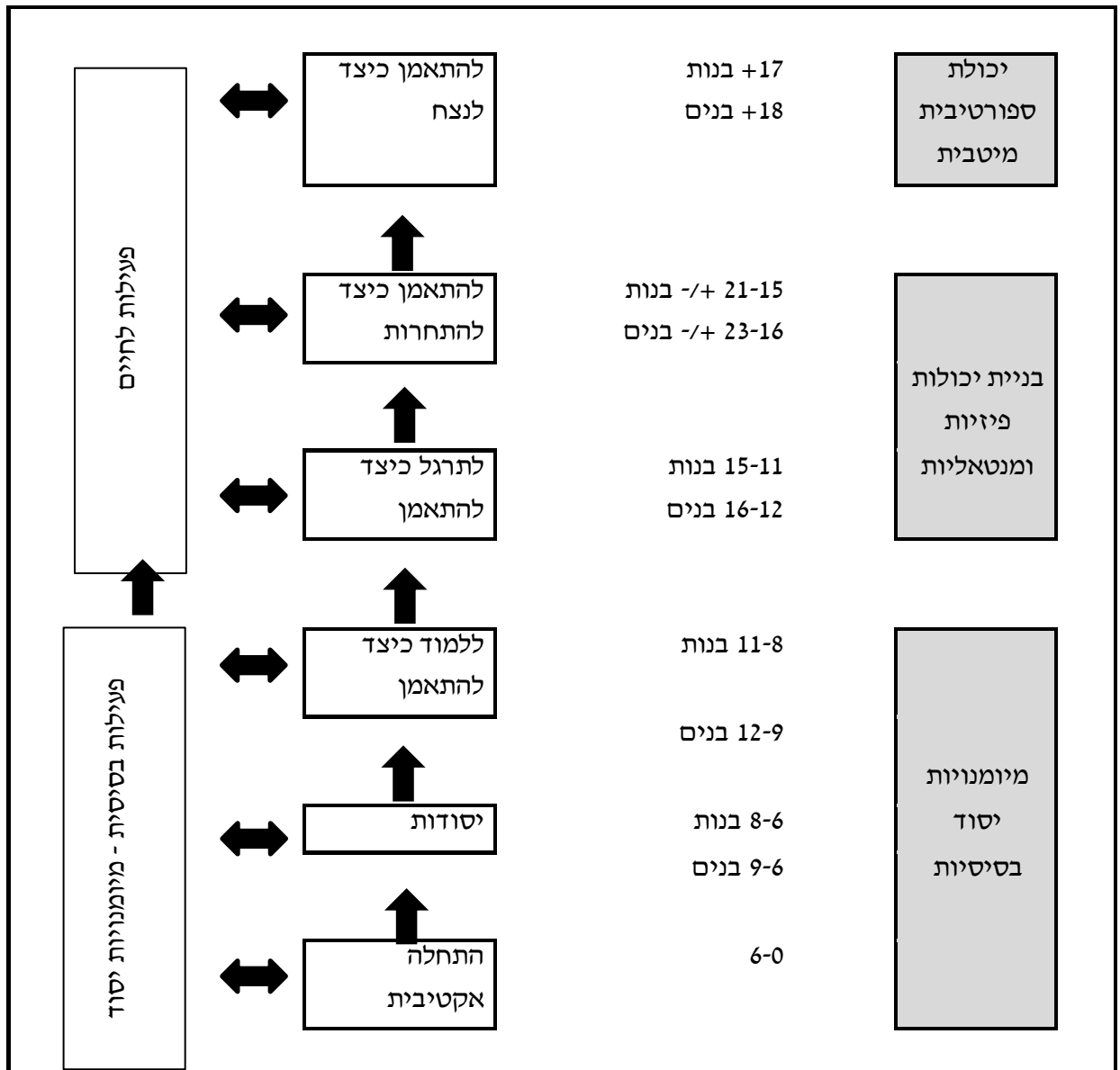
תכנית ה-L.T.A.D מתורגמת במדינות רבות לשבעה שלבים, כפי שמופיעים בטבלה מטה (טבלה 2).

טבלה 2: מודל ה- L.T.A.D

הפעילות	הגיל	השלב
ללמוד תנועות בסיסיות 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, 11-16, 12	4. לתרגל כיצד להתאמן
להכין את הגוף, בהיבט הפיזי והמקצועי, בצורה אופטימאלית	15-21, 15-23, 16	5. להתאמן כיצד להתחרות
יכולת הישגית	17+, 18+	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 הזו-סטרי לפעילות לחיים



3.4 מהעקרונות המקצועיים לתכנית הענפית

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

חלק ב': תכנית אימונים בענף הקיאקים האולימפיים

1. רקע לתכנית העבודה

1.1 היסטוריה

קאנו/קיאק הוא ענף ספורט הכולל תחרויות חתירה בסירות קאנו או קיאק. פדרציית הקאנו הבינלאומית (ICF) היא פדרציית הספורט המארגנת את התחרויות וקובעת את הכללים. בישראל פועל איגוד הקיאקים בישראל. תחרות הקאנו הראשונה נערכה בבריטניה ב-1866 ומאז 1936 זהו ענף אולימפי.

1.2 התפתחות איגוד הקיאקים

ענף הקיאקים האולימפיים הובא לארץ בשנת 1972 ע"י מיכאל אליגולשווילי, עולה חדש מבריה"מ מורה להתעמלות, מאמן וחותר קיאקים.

לאחר שנה, הקים מיכאל את המועדון הראשון ב"אגם ברוך", שבעמק יזרעאל, במסגרת הפועל נהלל.

לאחר זמן מה הוא מקים את מועדון הקיאקים השני, בבית הספר הימי בת"א, במקביל את המועדון השלישי בעמה"י. ב-1975 הוא מקים את מועדון הקיאקים הרביעי בבית הספר הימי שבחיפה.

בשנת 1976 התקבל האיגוד להתאחדות הבינלאומית בקיאקים - ICF International Canoe Federation ובנוסף, התקבל האיגוד להתאחדות האירופאית לקיאקים - ECF - European Canoe Federation.

לאחר שהענף צבר תאוצה והישגים, הגיע ציוד מתקדם יותר לארץ (1980) ונפתחו עוד מועדונים לכמות של 7 שכללו את: עמק-הירדן, אילת, מעגן מיכאל, ת"א, בית ספר לקציני-ים עכו, חיפה, זבולון ת"א, ומאוחר יותר טבריה (1986).

האיגוד פועל כעמותה עצמאית מאז 1996, ומשמש כיום כארגון גג של 4 אגודות קיאקים בכל רחבי הארץ.

בשנת 1984 השתתף לראשונה חותר קיאקים, אבירם מזרחי באולימפיאדה (לוס אנג'לס), הוא סיים במקום הרביעי בחצי הגמר ופספס את העלייה לגמר.

באולימפיאדת סידני 2000 זכה מיכאל קלגנוב במדליית הארד היחידה של ישראל באותה אולימפיאדה, בשונה מחתירה בקאנו המתבצעת באמצעות משוט בעל כף אחת ונעשית בכריעה. חותרי הקיאק משתמשים במשוט בעל שתי כפות, בכל אחד מקצותיו, והחתירה נעשית בישיבה.

חותרי הקאנו והקיאק מתחרים במספר סוגים של תחרויות, הבולטות שבהן:

ספרינט

תחרויות אלה נערכות בסירות קיאק וקאנו ליחידים, זוגות ורביעיות, למרחקים של 200 מ', 500 מ' ו- 1,000 מ'. התחרויות מתקיימות במסלול במים שקטים.

מרתון

תחרויות אלה נערכות במים שקטים, ואורכן נע בין קילומטרים ספורים למאות קילומטרים. אורכו של המסלול הארוך ביותר שנערכות בו תחרויות, טקסס וטר ספארי, הוא 420 ק"מ.

התחרויות הראשונות באולימפיאדת ברלין (1936) כללו מסלולים במים שקטים בלבד. תחרויות הקאנו כללו מסלולים לזוגות וליחידים ל-1,000 מטר ומסלול לזוגות ל-10,000 מטר. ובקיאק כללו מסלולים ליחידים ולזוגות ל-1,000 ול-10,000 מטר. באולימפיאדת לונדון (1948) נוסף מסלול קאנו/קיאק ליחידים ל-10,000 מטר. בנוסף, נשים החלו להתחרות בענף, בקטגוריה אחת בלבד, 500 מטר ליחידות בקיאק. באולימפיאדת רומא (1960) נוסף עוד מקצה קיאקים לנשים - 500 מטר לזוגות. כן נערך באופן חד-פעמי מרוץ שליחים בקיאק, של 500 X 4 מטרים. באולימפיאדת טוקיו (1964) נוסף עוד מקצה 1,000 מטר בקיאק לרביעיות גברים. באולימפיאדת מינכן (1972) נערכו לראשונה תחרויות במסלול סלאלום. תחרויות הגברים כללו קאנו ליחידים ולזוגות וקיאק ליחידים, ולנשים כללו קיאק ליחידות. התחרויות נערכו באופן חד-פעמי, ולא נכללו באולימפיאדות הבאות.

באולימפיאדת מונטריאול (1976) נוספו תחרויות לגברים במסלול 500 מטר, שנערכו גם בשמונה האולימפיאדות שלאחר מכן. ארבע התחרויות כללו מסלולים בקאנו ובקיאק, ליחידים ולזוגות. באולימפיאדת לוס אנג'לס (1984) נוספה תחרות קיאק שלישית לנשים: 500 מטר לרביעיות.

באולימפיאדת ברצלונה (1992) הונהגו מחדש תחרויות הסלאלום, 20 שנה לאחר הפעם היחידה בהן נערכו, ובאותה מתכונת בהן נערכו במינכן.

השינוי המשמעותי האחרון חל באולימפיאדת לונדון (2012), בוטלו כל ארבעת מקצי ה-500 מטר לגברים שנוספו במונטריאול, ובמקומם החלו מרוצים ל-200 מטרים, בקיאק ליחידים ולזוגות, ובקאנו ליחידים. גם לנשים נוסף מקצה של 200 מטרים בקיאק, ליחידות בלבד.

בתחרויות הספרינט בקאנו/קיאק ול-1,000, 500 ו-200 מטרים בקיאק לנשים וגברים, מתחרים החותרים זה מול זה. בשלב המוקדמות נערך מספר מקצים בהתאם למספר המשתתפים. לחצי הגמר מעפילים 27-36 חותרים, המתחרים ב-3-4 מקצים נפרדים. כאשר יש 36 סירות שני הראשונים והזמן הטוב ביותר בכל מקצה לגמר, או 3

ראשונים אם יש 27 סירות, חותרים שהשיגו את התוצאות/מקומות הבאים לאחר מכן באותו חלוקה שציונה למעלה מתחרים בגמר ב' על מקומות 9 עד 16.

ביתר תחרויות הספרינט לזוגיות ורביעיות ל - 500 , ל - 1000 מטרים, מעפילים לחצי הגמר רק 9-18 סירות, המתחרים בשני מקצים או אחד במקרה של 9 סירות. 3 ראשונים בכל מקצה מעפילים לשלב הגמר ביחד עם 3 המנצחים במקצי המוקדמות, כשיש שני מקצי מוקדמות עולים לגמר אוטומטית 2-3 הראשונים ובנוסף 3 הראשונים מחצי הגמר, והאחרים מתמודדים בגמר ב' על מקומות 9 עד 18.

בתחרויות הספרינט בכול המקצועות בתחרויות המטרה הראשיות לגברים/נשים רשאי להשתתף רק נציג אחד מכל מדינה, בתחרויות גביע עולמי יכולים להשתתף 2 סירות מכול מדינה במקצועות השונים, כמו גם בתחרויות הכנה שיש בעולם לפי החלטת וועדת התחרות המקומית.

גמר	חצי גמר	מוקדמות	כמות סירות
א' 1-9 ב' 10-18 ג' 19-27	4	5	+37
א' 1-9 ב' 10-18 ג' 19-27	3	4	+28
א' 1-9 ב' 10-18	2	3 ראשון מכל מקצה עולה ישר לגמר	+19
א' 1-9	1	2 שלושה ראשונים מכל מקצה עולים ישר לגמר	+10

1.3

ייחודו של ענף הקיאקים האולימפיים כענף מים על רקע התכנית המקצועית הכללית של מנהל הספורט ענף הקיאקים האולימפיים בישראל מפעיל כיום יש כ-5 מועדונים פעילים שלושת מועדונים בכנרת ושניים בתל אביב. מזג האוויר בישראל מאפשר כמעט בכל ימות השנה להתאמן, מה שנותן יתרון קטן. בנוסף הענף מתאים לישראלים בנתוני האנתרופומטריים וביכולת הטכנית. בישראל התפתחה מסורת של שיטת אמן שמייצרת אלופים רבים ביחס הפוך לכמות הספורטאים הפעילים בענף.

להלן סיכום תוצאות הענף בין השנים 1984-2008, השתתפנו ב-5 אולימפיאדות וההישגים:

- באולימפיאדת סידני מדליה ארד ועוד 4 גמרים אולימפיים.
 - באליפויות עולם 4 מדליות ו- 23 גמרים.
 - באליפות אירופה - זכינו ב- 13 מדליות ו 53 גמרים.
 - בגביעי עולמי- 50 מדליות ו 86 גמרים.
- ובנוסף הישגים רבים בגילאי נוער ושלל מדליות בתחרויות הכנה בינלאומי.

מודל התכנית המקצועית בענף הקיאקים של מנהל הספורט נועד בראש ובראשונה לעודד ולקדם את הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים בענף הקיאקים התחרותי (ספורטיבי), אך הוא גם נותן מענה לספורטאים אשר בוחרים לעסוק בתחום שלא כספורט הישגי אלא כספורט חובבני לחיים, ולביטחון בעבודה בסביבה ימית, והכנה מצוינת לצבא ליחידות העלית.

2. תכנית עבודה לפי גילים

* לפני כתיבת החלק המקצועי ברצוני להביע הערכה גדולה ותודה ענקית למורי ורבי – אבירם מזרחי, אשר נמצא לצדי לאורך כל הדרך, חלק גדול מהתכנית המקצועית נשען על ניסיונו רב השנים.

2.1 תכנית עבודה גילאי 9-10 כתות ג'-ד'.

2.1.1 עקרונות עבודה - שלב הפעילות האקטיבית

הילד יפעל בין 1-2 ימים בשבוע זמן הפעילות 90 דקות.

המטרה העיקרית לגרום לילד הנאה.

חינוך לבטיחות: לוודא ידע בשחייה, הגדרת תחום בית, והתנהגות בסביבה ימית.

התאמת ציוד אישי: הכרת הקיאק וסוגי הקיאקים, וכלי השייט השונים.

יסודות: נשיאת קיאק, שמירה על ציוד, אחיזת משוט, ישיבה נכונה, תמרון ושליטה, יציבות, טיפוח יכולת קואורדינטיבית בים וביבשה, שימוש קבוע וחכם בשעון העצר.

חברתי- טיפוח הקבוצה דרך משחקים קבוצתיים/טורנירים. שיתוף ספורטאים בתחרויות מתאימות.

טיפוח לוח מודעות קבוצתי.

עידוד לאימוץ אורח חיים ספורטיבי. [ביגוד מתאים לפי עונות השנה: כובע, קרם הגנה, בקבוק מים אישי,

תזונה: (יש לשאול לפני אימון האם אכל ארוחת צהרים) . חימום, גמישות, הרפיה].

* דגש על פעילויות מהנות כמה שיותר ומשחק פעיל בסביבה בטוחה ומאתגרת.

* מתן אפשרות להזדמנויות משחק יצירתיות ורבות ככל האפשר.

* לגרום לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות:

איך פועלים.

2.1.2 חלוקת נושאים על פני חודשי השנה

• **ספטמבר** - נובמבר רכישת יסודות החתירה

- **דצמבר** - פברואר מעשירים את הילדים לפעילות מענפי ספורט נוספים כגון: התעמלות, שחייה, אתלטיקה, כדור סל, כדור עף.
- **מרץ- יוני** - תרגול ושיפור יסודות החתירה:
 - * לימוד והצגת כללי אימון בסיסיים בענף הקיאקים.
 - * עידוד פעילויות שמצריכות שיתוף פעולה ואינטראקציה חיובית בין הילדים.
 - * שימוש במשחקים פשוטים המלמדים את הילדים עקרונות בסיסיים בתמרון ושליטה בקיאק
 - * להרבות בהדגמות של הטכניקות או המשחקים הנלמדים.

2.1.3 עקרונות עבודה

- יש לפתח מרכיבים כמו שיווי משקל, קואורדינציה, כוח, סבולת וגמישות, אבל באמצעות משחקים ופעילויות מהנות ולא במשטר אימונים קשוח.
- בקבוצת גיל זו יש ללמד את הילדים להתחיל לפתח את ההיבט הקוגניטיבי, טכניקה.
- 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.
- לעודד להנאה בחתירה.
- ללמד כללי התנהגות במים באימונים, וכללי התנהגות הקשורים לענף הקיאקים (נשיאת קיאק, חלקי הקיאק, אחיזת משוט, שימוש בשעון, וביגוד מתאים, הכרת הסביבה הימית).
- ביצוע תרגילים לשיפור יכולות של זריזות ומהירות בישיבה. ביצוע תרגילים לשיפור ושימור הגמישות.
- לפתח ביטחון והערכה עצמית באמצעות חיזוק חיובי על התנהגות טובה.
- להתחיל עם פעילות תחרותית במסגרת משחקים פשוטים.
- לימוד שפת החתירה (שלבי החתירה מ - 1-4).

2.1.4 כללי

שלב היסודות (9-10) חשוב לילד בשלב זה ליהנות מהענף, ולחשוף אותו לכמה שיותר מגוון פעילויות מגוונות ושונות במים וביבשה.

תחרויות (עבור שלב היסודות): הילד יתמודד עם אתגרי המאמן האישי ללא שימוש בתחרות.

בניית תכנית אימונים לשלב גלאי 9-10

- פיתוח הרגלי אכילה בריאים אצל הילדים ועידוד תפריט תזונה מאוזן.
- עידוד הרגלי שינה של מעל 8 שעות שינה בלילה ולפחות 3 שעות לפני חצות.
- עידוד מסגרת אימונים של 1-2 אימונים שבועיים לשלב זה, במגוון ענפי ספורט כגון: התעמלות, שחייה, אתלטיקה.
- קיום משך אימון של 40-50 דקות עיקרי 20-10 דקות משחק
- הכנסת פיקוח של גובה ומשקל על בסיס שנתי. מעקב התפתחות של המאמן 3 פעמים בשנה - ספטמבר, ינואר, מאי.

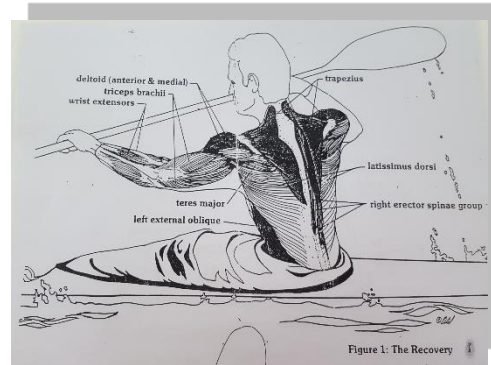
2.1.5 תנאי יסוד

- שלווה, רוגע, ויציבות. פרמטרים אלו חשובים מאוד לספורטאי בענף הקיאקים שלווה- ילדה שאוהב את הטבע, רוגע- ילדה שמוכן להיות לבד בקיאק ולהקשיב למאמן ולקבוצה שסביבו באימון ושמועה את המים, יציבות – לשבת בקיאק ולהיות ממוקד ולא להתהפך אם כיסא.
- ישיבה נוחה בקיאק: רגליים צמודות. גב זקוף. הנאה מהגריפה
- אחיזת משוט סימטרית

2.1.6 שלבי הגריפות

שלב 1:

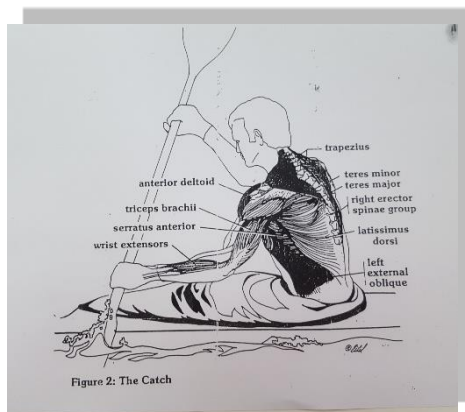
- כניסת משוט בצורה עדינה למים.
- תחילת גריפה קרוב לקיאק.



שלב 2:

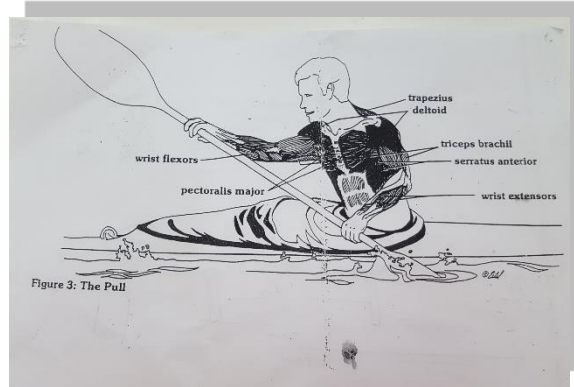
מעבר המשוט במים :

- משיכת משוט במים ביד ישרה.
- מסלול גריפה נוח. ["הוראות יצרן"]
- במהלך הגריפה הוצאת כוח מאוזנת. [$3 \times 1/3$]
- מסלול היד הדוחפת בגובה הפנים .
- גריפה ארוכה, משוט שווה זמן רב במים. [לא למשוך בהגזמה לאחור].
- רגליים דוחפות את הלוחית, ומושכות את הרצועה.
- לוודא סיבוב גו.



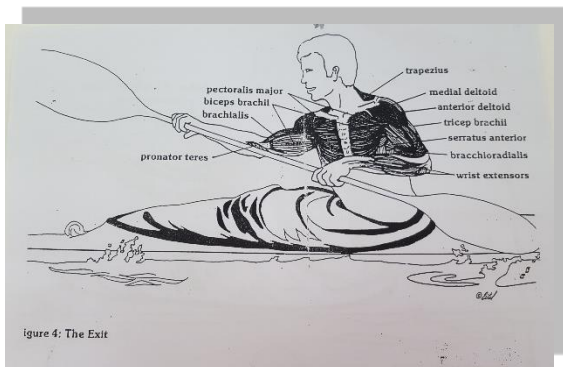
שלב 3:

- הוצאת משוט מהמים.
- לא מתעקשים. שומרים על תנועה טבעית.



שלב 4:

- יד ישרה אל מול הפנים, משוט מקביל למים



2.1.7 קצב גריפות

- קצב 1 50-60 רצף ממשוך לימוד טכניקה
- קצב 2 65-75 אירובי נרחב תרגול טכניקה

80-100 אירובי עצים/ הפוגות נרחבות התאמה	-	קצב 3
		ושיפור הטכניקה
110-130 הפוגות עצים שיפור הטכניקה	-	קצב 4
		התחרותית
135-200 ספרינט לבוא לידי ביטוי בתחרות	-	קצב 5
		המטרה.

2.1.8 תרגילים לאימוני קיאקים בסיס

2.1.8.1 שיפור יציבות:

- הרמת המשוט לגובה האף הפניות מצד לצד,
- זריקת המשוט כמו "הטלת כידון".
- משחק עם כדור זריקה ותפיסה אם המאמן או חברי הקבוצה.
- מרוצי שליחים עם העברת חפצים
- העברת המשוט מתחת לגוף הקיאק

2.1.8.2 תרגילי טכניקה:

- לסיים עם כף יד ישרה מול הפנים.
- לדאוג שכף המשוט מלאה ושהזרת נוגעת במים.
- שלב 4 זהו שלב בו הסירה מתקדמת הכי הרבה ויש ללמד זאת על ידי משוט מקביל למים.
- שלב 2 בו המשוט עובר במים חשוב שבמשוט יישאר כמה שיותר זמן במים
- לימוד הטכניקה ושלביו חייב לבוא בדגש ביבשה.

2.1.8.3 עומסי אימון במים:

- חתירה למרחקים של 2-6 קילומטר באימון.
- עצימות נמוכה ואפשר לגוון את זה על ידי אימון פרטלאק מגוון
- משחקי מים בקיאק עם כדורים, בלונים, שקיות, חישוקים

- מגוון רחב של כלי שייט: דרגון, סאפ, קיאק פולו, קיאק סלאלום, מפרשיות, אופטימיסט, סנונית, וכו'.

2.1.8.4 עומסי אימון ביבשה:

- ביבשה המון תרגילים דינמיים לשיפור שיווי משקל, קואורדינאציה וכו
- משחקים של פעם.
- ריצות רצף של 200-800 מטר.

2.1.9 סיכום תכנון אימון שנתי

מבחן	פירוט	מטרה	חודש
שליטה בסיסית בכלי שייט שיש במרכז הימי	הכרת המקום, הכרת כלים ימים. חינוך להתנהלות עם הסביבה הימית	הנאה מהחוג	ספטמבר - נובמבר
תרגילי בסיס שבוע טורניר משחקי כדור.	3 שבועות ההתעמלות 3 שבועות אתלטיקה 2 שבועות כדור עף 2 שבועות כדור סל אימוני טכניקה בישבה.	פעילות מגוונת בכלל ענפי הספורט. פעילות טכנית ביבשה	דצמבר - פברואר
חתירה בקו ישיר	הכרת הקיאק וחלקיו	חתירה בקיאק האולימפי	מרץ-מאי
	משחקים יצירתיים	משחקים במים	יוני
חוזרים לקבוצת גיל של ה-ו	לפחות 80%	ילידים חוזרים	ספטמבר

2.2 תכנית עבודה גילאי 11-12 (שלב הלמידה כיצד

להתאמן) ה-1

2.2.1 עקרונות עבודה - שלב הלמידה כיצד להתאמן:

הילד יפעל בין 2-3 ימים בשבוע זמן הפעילות 90 דקות.

מטרה: הילד/ה יחזרו עם חיוך הביתה.

חינוך לבטיחות: לוודא ידע בשחייה, הגדרת תחום בית. והתנהגות בסביבה ימית

התאמת ציוד אישי: הקרת הקיאק וסוגי הקיאקים וכלי השייט השונים

יסודות: נשיאת קיאק, שמירה על ציוד, אחיזת משוט, ישיבה נכונה.

יסודות: תמרון ושליטה.

יסודות: יציבות

יסודות: טכניקה: במים וביבשה

טיפול יכולת קואורדינטיבית בים וביבשה.

שימוש קבוע וחכם בשעון העצר בכלי לעידוד הילדים להשתפר (המפרידה הינה להתקדמות אישית, ולא כהשוואה לאחר)

חברתי: טיפוח הקבוצה דרך משחקים קבוצתיים/טורנירים.

שיתוף ספורטאים בתחרויות מתאימות.

טיפול לוח מודעות קבוצתי.

עידוד לאורח חיים ספורטיבי: [ביגוד מתאים לפי עונות השנה: כובע, קרם הגנה, בקבוק מים אישי.

תזונה: יש לשאול לפני האימון האם אכל ארוחת צהרים. חימום, גמישות, הרפיה].

* דגש על פעילויות מהנות כמה שיותר ומשחק פעיל בסביבה בטוחה ומאתגרת.

* מתן אפשרות להזדמנויות משחק ויצירתיות ככל האפשר.

* לגרום לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות: איך פועלים.

2.2.2 חלוקת נושאים על פני חודשי השנה:

- **ספטמבר** - נובמבר רכישת יסודות החתירה
- **דצמבר** - פברואר משקעים את הזמן בחלוקה לענפים כגון: התעמלות, שחייה, אתלטיקה, כדור סל, כדור עף.
- **מרץ-יוני** - תרגול ושיפור יסודות החתירה.
- * לימוד והצגת כללי אימון בסיסיים בענף הקיאקים.
- * עידוד פעילויות שמצריכות שיתוף פעולה ואינטראקציה חיובית בין הילדים.
- * שימוש במשחקים פשוטים המלמדים את הילדים עקרונות בסיסיים בתמרון ושליטה בקיאק.
- * להרבות בהדגמות של הטכניקות או המשחקים הנלמדים.

2.2.3 עקרונות עבודה

- יש לפתח מרכיבים כמו שיווי משקל, קואורדינציה, כוח, סבולת וגמישות, אבל באמצעות משחקים ופעילויות מהנות ולא במשטר אימונים קשוח.
- בקבוצת גיל זו יש ללמד את הילדים להתחיל לפתח את ההיבט הקוגניטיבי, טכניקה.
- 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.
- לעודד להנאה בחתירה.
- ללמד כללי התנהגות במים האימונים וכללי התנהגות הקשורים לענף הקיאקים (נשיאת קיאק, חלקי הקיאק, אחיזת משוט, שימוש בשעון וביגוד מתאים, הכרת הסביבה הימית).
- ביצוע תרגילים לשיפור יכולות של זריזות ומהירות בישיבה. ביצוע תרגילים לשיפור ושימור הגמישות.

- לפתח ביטחון והערכה עצמית באמצעות חיזוק חיובי על התנהגות טובה.
- להתחיל עם פעילות תחרותית במסגרת משחקים פשוטים.
- לימוד שפת החתירה (שלבי החתירה מ - 1-4) .

2.2.4 כללי:

שלב התחלת האימון (11-12) הינו שלב חשוב בהיבט של הנאה לילד מהענף וחשיפה למגוון פעילויות במים וביבשה.

2.2.5 תחרויות (עבור שלב היסודות):

- הילד יתמודד עם אתגרי המאמן האישי ללא שימוש בתחרות.
- ישתתף בתחרויות פנימיות של האגודה תוך מתן דגש על תחרויות שמעורבים בהם הישגים בקבוצה.

2.2.6 תנאי יסוד:

- שלוה, רוגע, ויציבות.
- ישיבה נוחה בקיאק: רגליים צמודות. גב זקוף.
- אחיזת משוט סימטרית

2.2.7 שלבי הגריפיות** ראה פרוט בע"מ 34-36, נקודה 2.1.6.

2.2.8 קצב גריפיות: ** ראה פרוט בע"מ 37, נקודה 2.1.7.

2.2.9 תרגילים לאימוני קיאקים בסיס

2.2.9.1 שיפור יציבות:

- הרמת המשוט לגובה האף הפניות מצד לצד.
- זריקת המשוט כמו הטלת כידון.
- משחק עם כדור זריקה ותפיסה אם המאמן או חברי הקבוצה.
- מרוצי שליחים עם העברת חפצים.
- העברת המשוט מתחת לגוף הקיאק.
- זריקת המשוט מצד לצד באוויר.
- הוצאת רגליים והנחת העקבים על שובר הגלים.
- הליקופטר מעל הראש, עם המשוט.

2.2.9.2 תרגילי טכניקה ביבשה-

- ישנה חשיבות בה ל תרגול ביבשה ולימוד טכניקה ושלבו בעזרת אביזרי עזר שונים (פיתות, גומיות וכו').
- במהלך אימון יבש יש לתת תשומת לב מרבית:
- לסיים עם כף יד ישרה מול הפנים.
 - לדאוג שכף המשוט מלאה ושהזרת נוגעת במים.
 - שלב 4 זהו שלב בו הסירה מתקדמת הכי הרבה ויש ללמד זאת על ידי משוט מקביל למים.
 - שלב 2 בו המשוט עובר במים חשוב שהמשוט יישאר כמה שיותר זמן במים
 - לתת פקודה לדחוף את הלוחית מארבע ראשי.
 - שלב 1 כניסה עדינה למים.

2.2.9.3

עומסי אימון במים:

- חתירה למרחקים של 4-8 קילומטר באימון.
- עצימות נמוכה ואפשר לגוון את זה על ידי אימון פרטלאק מגוון.
- ספרינטים קצרים של עד 10 שניות
- חתירה בקבוצה בקצב אחיד בשורה/ טור.

2.2.9.4

עומסי אימון ביבשה:

- ביבשה המון תרגילים דינמיים לשיפור שיווי משקל, קואורדינציה וכו
- משחקים של פעם.
- מגוון רחב של כלי שייט: דרגון, סאפ, קיאק פולו, קיאק סלאלום, מפרשיות, אופטימיסט, סנונית, וכו
- תרגילי משקל גוף
- אימוני ריצה של 500-1500 ברצף.
- אימונים שמשלבים כוח מתפרץ כגון: קפיצה מהמקום, ניתור לגובה, וכו
- שימוש במגוון רחב של תרגילים עם כדורי כוח.

2.2.10 בניית תכנית אימונים לשלב גלאי 11-12

- פיתוח הרגלי אכילה בריאים אצל הילדים ועידוד תפריט תזונה מאוזן.
- עידוד הרגלי שינה של מעל 8 שעות שינה בלילה ולפחות 3 שעות לפני חצות.
- עידוד מסגרת אימונים של 2-3 אימונים שבועיים לשלב הפעילות

- קיום משך אימון של 50-60 דקות עיקרי 20-10 דקות משחק
- הכנסת פיקוח של גובה ומשקל על בסיס שנתי.
- יש להמשיך ולעודד את הילדים לעסוק עם חבריהם, מדי יום, במשחק תנועתי בלתי מובנה.
- יש לעודד את הילדים לנצל כל הזדמנות לעסוק בסוגי ספורט שונים 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.
- יש לשפר ולשמר גמישות.
- יש להכניס תרגילים בים וביבשה שמגרים את יכולות המהירות
- להדגיש את נושא הבטיחות באימונים, המשמעת העצמית והכבוד ההדדי.
- יש לשפר ולחדד מיומנויות הקיאק הבסיסיות.
- להציג וללמד את הילדים עקרונות בסיסיים לפיתוח יכולות הריכוז, שליטה עצמית רגשית, ביטחון עצמי.

2.2.11 סיכום תכנון אימון שנתי

מבחן	פירוט	מטרה	חודש
<p>תמרון : משולש סלאום(קיאק בננה)</p> <p>שילטה: חתירה בקיאק למרחק של 200 בקו ישר(קיאק בננה).</p> <p>הכרת הקיאק חתירה ללא כיסא</p>	<p>הכרת המקום, הכרת המשוט וכלי שייט נוספים.</p> <p>חינוך להתנהלות עם הקיאק וחינוך על שמירת הציוד</p>	<p>לימוד בסיסי של החתירה</p> <p>התאמת ציוד קיאק אולימפי</p>	<p>ספטמבר - נובמבר</p>
<p>תרגילי בסיס</p> <p>שבע טורניר משחקי כדור.</p> <p>הפנמה של הטכניקה במים.</p>	<p>3 שבועות ההתעמלות</p> <p>3 שבועות אתלטיקה</p> <p>2 שבועות כדור עף</p> <p>2 שבועות כדור סל</p> <p>אימוני טכניקה בישיבה.</p>	<p>פעילות מגוונת בכלל ענפי הספורט.</p> <p>פעילות טכנית בישיבה</p>	<p>דצמבר - פברואר</p>
<p>מבחן סלאום שליחים.</p> <p>מבחן יציבות</p>	<p>חתירה עם כיסא , לימוד יסודות טכניקה</p>	<p>חתירה בקיאק האולימפי</p>	<p>מרץ-מאי</p>
<p>מבחן מסכם בקיאק אולימפי.</p> <p>מבחן שליחים קבוצתי בסלאום.</p>	<p>חתירה עם צוות.</p>	<p>חתירה בצוותים.</p>	<p>יוני</p>

מבחן	פירוט	מטרה	חודש
חוזרים לקבוצת גיל של ז-ח	לפחות 70%	ילידים חוזרים	ספטמבר

2.3 תכנית עבודה לשלב 3 (שלב התרגול כיצד להתאמן):

גילאי 13-14 בני ז-ח

2.3.1 עקרונות עבודה - שלב התרגול כיצד להתאמן: גילאי

13-14 3-4 פעמים

* 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. להתמקד בגמישות האגן והגב.

* הסתגלות לאימוני כח – תוך כדאי אימונים דינמיים המשלבים בתוכם בקרה

* תרגילי חיזוק כלליים עם עדיפות לחיזוקים דינאמיים, המותאמים לענף: גומיות, תרגילים על בוסו, פיתה וכו'. חיזוקים הקשורים לאגן, גב ובטן, כתפיים רגליים – הינם חשובים ביותר.

* יש צורך ללמד את הספורטאים להתמודד עם אתגרים פיזיים ונפשיים של תחרות. יש לאמנם מדי יום במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.

* יש להמשיך ולחזק את הביטחון העצמי והכבוד ההדדי.

* יש לכוון לכך שהדגש יהיה עדיין על אימון יותר מאשר על תחרות. בגילאים אלה עדיין יותר חשוב לפתח לשפר ולחדד את המיומנויות הטכניות/טקטיות וקבלת ההחלטות, על פני צבירת ניסיון תחרותי. ליצור חלוקת זמן של עיסוק באימונים 80% ותחרויות 20%.

* אלה הגילאים בהם הספורטאים מתחילים להפנים את המיומנות הטכנית שלמדו בשנים שקדמו.

* יש להתחיל להתאמן על טכניקות מתקדמות ספורטיבי תחרותי.

* יש להתחיל ללמד את סגנונות המקצים ואת המיומנויות הנדרשות לעבודה בצוות בקיאק האולימפי.

2.3.2 כללי

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

בשלב גילאי זה, חל שלב התפתחות האימון הגופני ומיומנויות ענף הקיאקים הספורטיבי תחרותי. מומלץ לפצל את העיסוק בענף הקיאקים ל 80% אימון בקיאקים ספורטיבי תחרותי, ו 20% בענף אתלטיקה, שחייה.

2.3.3 תנאי יסוד

- שלוה, רוגע, ויציבות.
- ישיבה נוחה בקיאק: רגליים צמודות, גב זקוף.
- אחיזת משוט סימטרית.
- התאמת משוט אישי.

2.3.4 שלבי הגריפיות **ראה פרוט 34-36, נקודה 2.1.6.

2.3.5 קצב גריפיות: **ראה פרוט בעימ 37, נקודה 2.1.7

2.3.6 תרגילים לאימוני קיאקים בסיס

2.3.6.1 שיפור יציבות:

- הרמת המשוט לגובה האף הפניות מצד לצד.
- זריקת המשוט כמו הטלת כידון.
- משחק עם כדור זריקה ותפיסה אם המאמן או חברי הקבוצה.
- מרוצי שליחים עם העברת חפצים.
- העברת המשוט מתחת לגוף הקיאק.
- זריקת המשוט מצד לצד באוויר.
- הוצאת רגליים והנחת העקבים על שבור הגלים.
- "הליקופטר" מעל הראש.
- סיבוב 360 מעלות בקיאק.
- יציאה וכניסה לקיאק לאחר התהפכות בעזרת חבר.

2.3.6.2 תרגילי טכניקה במים:

- לימוד הטכניקה לפי עקרונות גיל 11-12 ושלביו חייב לבוא בדגש גדול מאוד ביבשה.
- לסיים אם כף יד ישרה מול הפנים.
- לדאוג שכף המשוט מלאה ושהזרת נוגעת במים.
- שלב 4 זהו שלב בו הסירה מתקדמת הכי הרבה ויש ללמד זאת על ידי משוט מקביל למים.
- בשלב 2 בו המשוט עובר במים, חשוב שהמשוט יישאר כמה שיותר זמן במים

- לתת פקודה לדחוף את הלוחית מארבע ראשי.
- שלב 1 כניסה עדינה למים.
- שמירה על זווית יישום בין מפרק כתף לרחב הגבי של 45 מעלות.
- שמירה על מסלול דחיפה יציב.

2.3.6.3

עומסי אימון במים:

- חתירה למרחקים של 6-12 קילומטר באימון.
- עצימות נמוכה ואפשר לגוון את זה על ידי אימון פרטלאק מגוון.
- ספרינטים קצרים של 15 שניות
- אימון אחד של אירובי נרחב.
- חתירה בקבוצה בקצב אחיד בשורה, טור.
- לימוד עקרונות ישיבה על גל של סירת מנוע
- לימוד עקרונות של תפיסת גל של קיאק.

2.3.6.4

עומסי אימון ביבשה:

- ביבשה המון תרגילים דינאמיים לשיפור שיווי משקל, קואורדינציה וכו'
- אימון דינאמי עם תרגילים בחדר כושר משקל מאוד קטן בכדאי להתחיל ללמד עקרונות נכונים..
- תרגילים כנגד משקל גוף
- אימוני ריצה של 1000-3000 מ' ברצף..
- אימונים שמשלבים כוח מתפרץ כגון: קפיצה מהמקום, ניתור, וכו'
- ביצוע תרגילים מגוונים עם כדורי כוח
- הקפדה על חיזוקי האיזומרים החשובים, כתפיים, גב, בטן, רגליים,

2.3.7 דגשים בתוכנית האימון

- קשרים חברתיים וגאוות יחידה קודמים לאימון מפרך.
- לוודא כי לספורטאים שעברו שלב או הגיעו ממאמן אחר יש את היסודות הדרושים.
- לאתגר כל ילד באופן מדורג ואישי,
- מוודאים שכל ספורטאי מבין את המטרות האישיות שלו.
- להבין כי פערי ההתפתחות בין ספורטאים גדולים מאוד.
- קשר עם הורים.
- ללמד את עקרונות החתירה הקבוצתית.
- התאמת ציוד אישי. [זהירות ממשוטים גדולים מידי].
- טכניקה מאוזנת וזורמת.
- עומסים ביבשה יהיו תוך שימוש במשקל גוף ובתרגילי משיכה בלבד
- עצמת אימון העיקריות רצף נרחב, ומהירות

2.3.8 בניית תכנית אימונים לשלב 3

- * ניהול הרגלי אכילה לפני, במהלך ואחרי תחרות. יש להימנע מחיתוכי משקל שמסכנים את בריאות הילדים בגילאים אלה.
- * עידוד הרגלי שינה של מעל 8 שעות שינה בלילה ולפחות שעתיים לפני חצות.
- * עידוד עיסוק ב- 2 ענפי ספורט נוספים.
- * עידוד מסגרת אימונים של 3-4 אימונים שבועיים, שכל אימון נמשך 75-100 דקות.
- * מתן אפשרות להתחרות בתחרויות איגוד כ-4-7 פעמים בשנה
- * התייחסות למסגרת הלימודים של הספורטאי ועזרה במידת הצורך.
- * ניהול מעקב גובה ומשקל 4 פעמים בשנה.

* התאמת התכנית להבדלי ההתפתחות בין בניים לבנות שכן בנות בדרך כלל מתפתחות מוקדם יותר.

* ניהול מעקב על מצבו הפיסיולוגי של הספורטאי במבחנים תקופתיים לפחות 4 פעמים בשנה. זריזות, מהירות, קורדינאציה, סבלות אווירנית, כוח ששקל גוף, כדורי כוח.

תוכנית עבודה שנתית - 13-14

שם הספורטאים/ים (מאמן:)

אליפות עולם/אירופה	8																																																				
תחרות מטרה 2	7																																																				
תחרות בינלאומית	6																																																				
א. ישראל / תחרות לאומית	5	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> יחידים א.ה.ב.ה אליפות נוער פתיחת עונה חורף </div>																																																			
תחרות מבחן	4	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> ↑ ↑ תחרות פנימית ↑ תחרות פנימית ↑ </div>																																																			
מבדקים	3	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> ↑ ↑ ↑ ↑ מחנה חו"ל ↑ </div>																																																			
מחנה אימון בחו"ל	2																																																				
מחנה אימון בארץ	1																																																				
חודשים	M	ינואר 2018	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני	יולי	אוגוסט	ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר																																								
שבועות / נושאים	W	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
חיזור תחרותי																																																					
הכנה יחודית																																																					
הכנה בסיסית																																																					
התאוששות פעילה																																																					
פעילות מגוונת																																																					

2.4 תכנית עבודה לשלב 4 (שלב האימון כיצד להתחרות):

15-16 ט-י בנים, בנות)

2.4.1 עקרונות עבודה - שלב האימון כיצד להתחרות: 15-16

* אלה הגילאים בהם מתחילים להתאמן במסלול תחרותי רציני יותר. אימונים יום יומיים עם נפח אימונים גבוהה עצימות נמוכה

* בשלב זה, הספורטאים מבצעים את המיומנויות הבסיסיות והספציפיות ברמה גבוהה, ועליהם ליישם במגוון רחב של תנאי תחרות – במהלך האימונים ובתחרויות עצמן.

* 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 להתחיל לכוון את הספורטאי למסגרת של אימון שנתי מובנה (פריודיזציה) ולמסגרות המשך.

* יש להיכנס לחדר כושר באופן הדרגתי

* הדגש צריך להיות על תהליך ההתקדמות בביצועים ולא על תוצאת התחרות.

* דגש על עבודה קשה, משמעת עצמית ומחויבות לעיסוק בענף הספורט קיאקים

* יש לבצע בדיקות גופניות על בסיס קבוע כחלק מהתכנית השנתית.

* להקפיד על אימונים/תרגילים המדמים מצבי תחרות ככל שניתן.

* לתת לספורטאי תמיכה בקבלת החלטות בחייו האישיים ובמסגרת הלימודים ככל שניתן.

2.4.2 כללי

במהלך שלב זה הופך הספורטאי את העיסוק בקיאקים להיות עיסוקו תחרותי, ענף הספורט היחיד בו עוסק באופן טוטאלי מקצועני.

על כן, מומלץ בשלב זה למקד את העיסוק בקיאים כענף ספורטיבי תחרותי (90% מהאימונים), ולחזק פעילות חברתית, תחביב ביתר זמן בסיום שלב זה הספורטאי אמור להשתתף באופן סדיר באימוני נבחרת ישראל, נבחרת האזור/המועדון. בשלב זה הספורטאי ישתתף לפחות בתחרות אחת בשנה ברמה בינלאומית.

2.4.3 תנאי יסוד

- שלוה, רוגע, ויציבות.
- ישיבה נוחה בקיאה: רגליים צמודות. גב זקוף.
- אחיזת משוט סימטרית
- התאמת משוט אישי
- התאמת קיאה אישי ונוח.

2.4.4 שלבי הגריפות **ראה פרוט בע"מ 34-36, נקודה 2.1.

2.4.5 קצב גריפות **ראה פרוט בע"מ 37, נקודה 2.1.7

2.4.6 תרגילים לאימוני קיאים בסיס

2.4.6.1 שיפור יציבות:

- הרמת המשוט לגובה האף הפניות מצד לצד,
- זריקת המשוט כמו הטלת כידון
- משחק עם כדור זריקה ותפיסה אם המאמן או חברי הקבוצה.
- מרוצי שליחים עם העברת חפצים
- העברת המשוט מתחת לגוף הקיאה
- זריקת המשוט מצד לצד באוויר
- הוצאת רגליים והנחת העקבים על שבור הגלים.
- "הליקופטר" מעל הראש.
- סיבוב 360 מעלות בקיאה.
- יציאה וכניסה לקיאה לאחר התהפכות בעזרת חבר.

- חתירה הצידה
- חתירה בצד הנגדי לגוף עם כף במשוט.
- כניסה ויציאה מהקיאק ללא עזרת חבר.
- עמידה על קיאק.
- הפניות בגב מצד לצד כאשר המשוט מקביל למים בגובה הכתפיים

2.4.6.2

תרגילי טכניקה במים

- לימוד הטכניקה ושלביו חייב לבוא בדגש מאוד יבשה.
- עבודה בסימולטור ביבשה.
- לסיים אם כף יד ישרה מול הפנים.
- לדאוג שכף המשוט מלאה ושהזרת נוגעת במים.
- שלב 4 זהו שלב בו הסירה מתקדמת הכי הרבה ויש ללמד זאת על ידי משוט מקביל למים.
- שלב 2 בו המשוט עובר במים חשוב שהמשוט יישאר כמה שיותר זמן במים
- לתת פקודה לדחוף את הלוחית מארבע ראשי.
- שלב 1 כניסה עדינה למים.
- שמירה על זווית יישום בין מפרק בכתף לרחב הגבי של 45 מעלות.
- שמירה על מסלול דחיפה יציב.
- גריפה מאוזנת וחזקה $1/3$ ראשון $1/3$ שני $1/3$ שלישי.
- לעבודת רגליים, יש חשיבות גדולה בהנעת הקיאק: המשיכה דרך הרצועה מהשריר המותן כסל ודחיפה משריר ה-4 ראשי.
- תזמון על עבודת הרגליים.
- שמירה על זווית היישום בין הזרוע לאמה.
- כניסה עדינה למים בחתירה בקצב גבוהה.

2.4.6.3

עומסי אימון במים:

- חתירה למרחקים של 10-15 קילומטר באימון.
- עצימות נמוכה, בינונית ואפשר לגוון את זה על ידי אימון פרטלאק מגוון.
- ספרינטים קצרים של 20 שניות
- אימון אירובי נרחב, עצים פעם בשבוע.
- תרגול ושיפור ישיבה על גל של סירת מנוע
- תרגול ושיפור של תפיסת גל של קיאק.

2.4.6.4

עומסי אימון ביבשה:

- ביבשה המון תרגילים דינמיים לשיפור שיווי משקל, קואורדינאציה וכו'.
- אימון מחזורי/ על מחזורי עם תרגילים בחדר כושר, התאמת משקל לכל אחד באופן שיבצע חזרה לשנייה למשך 0-60 ש'.
- תרגילים כנגד משקל גוף עם שיטות לאורך זמן.
- אימוני ריצה של 1000-3000 מ' ברצף.
- אימוני כוח של 15-30 חזרות בחדר כושר, תוך התאמת התנגדות אישית.
- אימוני משקולות למשך זמן של 1-4 דקות.
- תרגילי כוח מגוונים באמצעות כדורי כוח.
- הקפדה על חיזוקים איזומטריים החשובים, כתפיים, גב, בטן, רגליים,
- אימוני ריצה / אתלטיקה מגוונים אינטרוולים.

2.4.6.5

דגשים כלליים לתכנית האימונים

- יש לבצע שימוש בוידאו על מנת לאבחן ולנתח ביצועים של ספורטאים.

- יש לעודד את הספורטאים להוות מודל ודוגמא לספורטאים הצעירים.
- יש להתוות לספורטאים דרך חיים נכונה בכל הקשור לחומרים אסורים ולא מומלצים עבור ספורטאים.
- יש לעודד את האנטומיה של הספורטאי בתחרות או באימון על מנת ליצור תחושת ביטחון עצמי גם כשהמאמן אינו נמצא איתו בסביבה.
- יש ללמד את הספורטאי על נושא התזונה לפני ואחרי פעילות ותחרות על מנת לשפר את הביצועים שלו.
- יש לפתח אצל הספורטאי מיומנויות מנטליות שידחפו אותו קדימה במצבים וקשיים שונים במהלך האימונים והתחרויות.
- יש לעודד את הספורטאי ליצור חוברת מעקב אישית לתיעוד יומיומי של אינפורמציה בקשר לאימונים ותחרויות.
- יש לבצע אימונים אינטנסיביים של פעילויות הכוללות אינטרוולים על מנת לשפר את הכשר האנאירובי.
- יש לקיים אימונים העוסקים בטקטיקות תחרות למרחקים ארוכים.
- יש לתמוך בספורטאי על מנת שירכוש תכונות של מנהיגות בחברה.

2.4.6.6 בניית תכנית אימונים לשלב 5

- יש ליצור תכנית שנתית שתכלול תקופות של פריודיזציה (אחת), ששתיים או שלוש תקופות עפ"י תכנית תחרויות עיקריות).

- יש להמשיך עם תכנית החיזוקים הכללית עם דגש לחיזוקי גב, בטן, רגליים, כתפיים – דינאמיים ברובם.
- יש להכניס לתכנית מבחני בקרה מבדקי כושר גופני אחת ל-6 שבועות.
- יש ליצור תכנית מטרות אישית הכוללת גורמים חשובים להתקדמות בענף הקיאקים: כמות אופטימאלית של תחרויות בשנה; מבדקים פסיביים; מדדים שונים של ביצועים באימון או באימונים אשר מהווים אינדיקציה להתקדמות.
- לשים דגש על בניית תכנית אימונים פסיים הכוללת אימוני כח, אימוני יציבות, אינטרוולים, גמישות ו polometrics.
- הכנסת שיטות התאוששות, פיזיותרפיה, עיסוי, תזונאי, הידרותרפיה, ועיסוק בספורט אחר מיד פעם.
- הכנסת מעקב אחרי הרגלי אכילה ועידוד אכילה מבוקרת ומאוזנת תוך הקפדה על % שומן רצוי
- יש לעודד הרגלי שינה של 8 שעות שינה בלילה בממוצע שמתחילות ב 22:30 בלילה בערך ולעודד תנומות קלות במהלך היום להתאוששות ומנוחה.
- יש להקפיד על שימור הגמישות ושיפור גמישות במידת הצורך (בהתאמה לכל ספורטאי ונתוני האישיים).
- יש לעודד לחתור בהיקפי אימון גדולים בכול התחומים והעצימות קטנה
- יש לתמוך בקבלת החלטות בנושא לימודים / צבא / עבודה.
- יש להתייחס בבניית תכנית האימונים להבדלים בין המינים.

2.5 עומסים באימון קיאקים לגילאי +12

מבחן משקף	כלים מאמן						ספורטאים				מטרת האימון	
	מס' סדרות	יחס עבודה מנוחה	מס' חזרות בסדרה	זמן לתרגיל בודד	הקף אימון	שיטת אימן	תחושות	דופק	קצב גריפוט	עצמה		
	-		1-3	20-90 ד'	20-90 ד'	רצף	קל / נוח	110-120	50-60	קלה	הקף / התאוששות	1
מ"ק 6-10	1-3	1:0.3	2-4	12-30 ד'	30-50 ד'	רצף	נוח	150-160	60-70	בינונית	סבולת	2
2-3 2000 מ' 2000 מ'	1-3	1:1/0, 5	3-4 5-8	1-4 ד' 1-2 ד'	30-50 ד' 24-30 ד'	הפוגות נרחב הפוגות עצים	קושי גדול. יציבות בקצב	160-170 180+	70-80 80-90	גבוהה	הספק אירובי	3
250 מ'	2-4	1:4/5	4-6	30-50 שני	4-6 ד'	חזרות	כאב	[לקטט גבוה]	100 +	תת מרבית	סבולת אנאירובית	4
100 מ' בהרצה	2-5	1:8/10	5-8	7-15 שני	1-2 ד'	חזרות	התעלות	לא חשוב	120 +	מרבית	מהירות	5

2.6 דוגמאות לאימונים בקיאקים גיל +12 שנתיים ניסיון

מבחן משקף	הערות למאמן	אימון דוגמה	סוג אימון	מטרת האימון	
	אימון לבניית הקף אימונים הטמעת טכניקה שחרור השרירים אחרי עומס גבוה בחדר כושר	6-15 KM	רצף	התאוששות/הקף 20-90 min	1
6-10 ק"מ	אימוני חורף ניתן לבצע בעייפות	20 ,15 ,10 M	רצף	סבולת 30-50 min	2
2000X 2-3 מ' 2000 מ'	התחלת חזרה הבאה דופק 120 לעודד "מכחות" באימון	4X4 p1 P5 8X2 p30s או 10,12,8X30 S p30 או 20 X 70 P 20	הפוגות נרחב הפוגות עצים	הספק אירובי 24-30 min	3
250 מ'	לגלות הבנה לתחושת הכאב	4-6X250 P10	חזרות	סבולת אנאירובית 4-6min	4
100 מ' מהרצה	ברענמת בלבד חימום מעולה	6X50 M E 3 4X75M E4 מהרצה	חזרות	מהירות 2-3 min	5
	אימון מובנה ביזמה אישית	חימום תחרות	פארטלק	למידה קצב אימון	

חלק ג': פעילויות

1. היבטים ודגשים מקצועיים של המפגשים והתחרויות.
 - 1.1. ניתן לרשום לתחרות רק ספורטאים בריאים עם כרטיס ספורטאי ובדיקות רפואיות בתוקף, אשר יודעים לשחות היטב.
 - 1.2. רישום ספורטאים לתחרות אפשרי עד 10 ימים לפני מועד התחרות. שינויים בהרשמות אפשריים עד 8 ימים לפני מועד התחרות.
 - 1.3. ניתן להשתתף רק עם חולצת אגודה – צבע אחיד.
 - 1.4. ספורטאי הרשום למקצה, אשר לא התייצב בזינוק, יפסל מהמשך התחרות.
 - 1.5. ספורטאי היושב על גל סירה מתחרה במקצים ספרינט יפסל מהמקצה.
 - 1.6. יש לשמור על מרחק של 9 מ' מהמתחרה.
 - 1.7. ספורטאי חייב לעבור אם החרטום את קו הגמר שהוא נמצא על הקיאק.
 - 1.8. מתחרה חייב במספר סירה עומד ניצב על הקיאק (מאחור) ומחובר ע"י תפס קידמי. על המספר להיות ברור משני צדדיו.
 - 1.9. מספרי סירות לספורטאים באחריות האגודות.
 - 1.10. שיטת הזינוק למרחקים קצרים (200, 500 ו-1000 מטר) הינה: Ready Set Go.
 - 1.11. מספור המסלולים הינו תמיד משמאל לימין עם כיוון החתירה.
 - 1.12. סיום המסלול יהיה בקו ישר בין 2 מצופים.
 - 1.13. אין לקרוא, לעודד, או ללוות ספורטאים מתחרים מתוך המים.
 - 1.14. הגעה לקו זינוק תהיה רק מחוץ למסלולי התחרות.
 - 1.15. ערעור יעשה על-ידי מאמני האגודות בכתב בלבד ועלותו 100 שקלים, אשר לא יוחזרו במידה והערעור לא יתקבל.
 - 1.16. בתחרויות הילדים ג-ו ניתן להתחרות בקיאק בייבי/ג'וניור.
 - 1.17. כללים לתחרויות מרחק ארוך
 - 1.18. שיטת הזינוק: דקה לזינוק, Go, כאשר הזינוק יהיה במהלך הדקה.
 - 1.19. סיבובים: יש להקיף את כל מצופי הסיבוב מימין לשמאל (נגד כיוון השעון)
 - 1.20. זינוק הבנות יהיה בנפרד
 - 1.21. לקיחת זמנים למתחרים עד 12 ד' מהגעתו של המתחרה שסיים במקום הראשון.
 - 1.22. בטיחות
 - 1.23. אם נתקלת בחותר בצרה יש להגיש עזרה באופן מידי ולקרוא לעזרה נוספת.
 - 1.24. מתחרים עד גיל 14 חייבים לחגור אפודת הצלה.
 - 1.25. שחיה באיזור התחרות אסורה בהחלט.
 - 1.26. רשאים להשתתף ספורטאים שעברו בדיקות רפואיות לפי חוק הספורט.

- 1.27. במקרה של סכנה יש לרדת לחוף, גם במחיר של איבוד קיאק ואו משוט.
- 1.28. יש להתאים לבוש למזג האוויר.
- 1.29. בימים חמים יש למרוח קרם הגנה ולכבוש כובע.
- 1.30. יש להקפיד על שתיית מים מספקת במהלך ימי התחרות.
- 1.31. יש לנעול נעליים או כפכפים בכל שטח התחרות, הכולל בדרך לקו המים ובחזרה.
- 1.32. מחזיקי הסירות בזינוק על הרציפים (במידה ויש) יחגרו אפודות הצלה.
- 1.33. חימום לתחרות יהיה בתחום בית בלבד, אשר יוגדר ע"י מנהל האגודה המארחת.
- 1.34. כלי השיט יגישו עזרה במצב חירום.

2. תכנים מקצועיים לביצוע מפגשים ותחרותיות

מרחק	סוג	קטגוריה
200 מ'	K1	סניור, בוגרים, בוגרות, מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14, ילדים 12, ילדות 12.
	K2	מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14.
500 מ'	K1	סניור, בוגרים, בוגרות, מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14, ילדים 12, ילדות 12.
	K2	מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14.
	K4	מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14.
1000 מ'	K1	סניור, בוגרים, בוגרות, מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14, ילדים 12, ילדות 12.
	K2	מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14.
5000 מ'	K1	סניור, בוגרים, בוגרות, מער 18, מער בנות 18, נערים, נערות, ילדים 14, ילדות 14, ילדים 12, ילדות 12.
סלאלום שליחים מעורב		ילדים 9-14. +9

חלק ד': מקורות

ד"ר איתי זיו (2006), " **עוצמות חדשות משר במעגלי החיים** " מקום ההוצאה: בית הספר להסמכות והשתלמויות במועדון לספורט באוניברסיטת תל אביב.

ניס, ש. וד"ר ענבר, ע. (2003), " **הפיזיולוגיה של המאמץ - היבטים תיאורטיים ויישומים בתחומי הכושר, הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות** ", מקום ההוצאה: פוקס בע"מ.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: *theory and methodology of training*. Human Kinetics.

Robertson, S. H. E. I. L. A., & Way, R. (2005). *Long-term athlete development*. Coaches report, 11(3), 6-12.

Manuel Isorna Folgar, Fernando Alacid Cárceles, Juan José Román Mangas (2015), *"Training sprint*

Merklinger, A. (2009). *Long term athlete development (LTAD) plan*, from CanoeKayak Internet Site: http://canoekayak.ca/wp-content/uploads/2014/11/LTAD_ENG_2009_eDoc.pdf

Ph.d Vladimir issurin (2008), *block periodization breakthrough in sport training preparation*. ultimate athlete concepts Michigan usa.