



מטרות

- ניתוח צרכי המתאמן.
- קביעת מטרות האימון.
- הגדרת שיטות, צורות ואמצעים לאימון.
- שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן.

התכנון באימון

התכנון באימון יתחיל ראשית בשאלות :

- למה נאמן?
- מה נאמן?
- איך נאמן?
- מתי נאמן?



גרסה : 03.08.2023

לרר זהר – התכנון באימון



המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

מענה לשאלות אלו מהווה את הבסיס לתכנון באימון המאפשר יצירת תהליך פדגוגי ארוך טווח המתחיל במצב המצוי ומנתב למצב הרצוי.

- למה נאמן : מהם היעדים ומטרות אימון? מה נרצה להשיג בסופו של התהליך?
- מה נאמן : אילו יכולות גופניות דרושות כדי להשיג את מטרות האימון?
- איך נאמן : באילו שיטות, אמצעים וצורות אימון נשתמש כדי להשיג יכולות גופניות אלו?
- מתי נאמן : הגדרת פרק הזמן הדרוש להשגת מטרות האימון ושיבוץ התכנים על רצף זמן זה. שיבוץ התכניה יהווה בסופו של דבר את אותו תהליך פדגוגי ארוך הטווח המתחיל במצב המצוי ומנתב למצב הרצוי.



1. **קביעת יעדי האימון:** יעדי האימון ינוסחו כהצהרת כוונות ובצורה כללית בהתאמה לשאיפות המתאמן, יכולותיו, מגבלותיו וצרכיו האישיים.
2. **ניתוח ענף/ צרכים**
 - א- היבטים פיזיולוגיים
 - מקורות אנרגיה: בהקשר לאופי הביצוע ולמרכיבי הכושר הגופני.
 - מע' העצבים ומע' ההורמונלית: הסתגלות הגוף וויסות הפעילות.
 - ב- היבטים מתודיים
 - חוקה, פעילות תחרותית ותהליך אימון.
 - ג- דרישות התחום בעולם העממי או הענף בעולם התחרותי
 - רמת הענף בארץ ובעולם.
 - מרכיבי היכולות הגופניות הכלליות והייחודיות בענף.
3. **קביעת תבחינים (קריטריונים) ותקנים (סטנדרטים)**
 - התבחינים יהיו ברי בדידה מדויקת תוך הגדרת דרך המדידה.
 - התקנים יקבעו בהתאם ליעדים שהוצבו ובהתחשב במצב ההתחלתי ובניתוח הענף.

4. **בדיקת מצב כניסה:** על סמך התבחינים שנקבעו ייבדק מצב הכניסה ההתחלתי של המתאמן.
5. **הגדרת מטרות ייחודיות:** המטרות תנוסחנה כמדדים ייחודיים (ספציפיים) ברי מדידה.
6. **לוח זמנים ליעד הסופי וליעדי הביניים (הגדרת לוח הזמנים על פי השיקולים הבאים)**
 - תאריך יעד להשגת מטרות המוגדר ע"י גורם חיצוני (תחרות).
 - עיקרון התזמון: ניתן להשיג את מטרות התוכנית בפרק הזמן שהוקצב.
 - חלוקה ריאלית ליעדי ביניים המאפשרת מחזורי העמסה והתאוששות או תזמון העמסה הדרגתית בספורט העממי מחד וביצוע בקרה לאחר כל מחזור ביניים או עליית מדרגה.
7. **הגדרת אמצעים ולוגיסטיקה:** הגדרת האמצעים התפעוליים כגון מתקני אימון ו/או מקומות אימון, ציוד, התארגנות, הסדרי תשלום וכד'.
8. **בחירת שיטות אימון:** שיטות האימון תיבחרנה בהתאמה לאופי האימון הנגזר ממטרותיו.
9. **בחירת צורות אימון ותרגילים:** ישנן צורות אימון רבות. יש לבחור את צורות האימון הרלוונטיות והמתאימות לאישיותו של המתאמן ולשיטות האימון שנבחרו לביצוע במהלך האימון.
10. **שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן:** השיבוץ יבוצע על פני לוח השנה תוך התחשבות במחזורי ההעמסה וההתאוששות ושמירה על עיקרון ההדרגתיות וההמשכיות.
11. **בקרה, הערכה ומסקנות:** בסוף תהליך האימון יש לבקר את התהליך לאור העמידה בתקנים על פי התבחינים שהוגדרו.

התכנון באימון

1. קביעת יעדי אימון

יעדי האימון ינוסחו כהצהרת כוונות ובצורה כללית בהתאמה לשאיפות המתאמן, יכולותיו, מגבלותיו וצרכיו האישיים.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם התחרותי

1. קביעת יעדי אימון

שיפור יכולת השחייה למרחק 200 מ' חפשי וקביעת קריטריון למשחקים האולימפיים בסוף השנה לשחיינית דרג א' בת 17. השחיינית בריאה ומאומנת ללא רקע של פציעות או מגבלות נוספות. אין הגבלות של לוח זמנים או זמינות לאימונים.



לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-זונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

1. קביעת יעדי אימון

אדם בן 30, בריא פרט למשקל יתר ועודף שומנים בדם ולא מאומן. הורדת אחוזי שומן לממוצע המומלץ. שיפור היכולת התפקודית היום יומית הכוללת פעילות אירובית (הליכה וכד'), הרמת חפצים (קניות), עליה במדרגות (קומה אחת). תהיה לו אפשרות לשני אימונים בשבוע בלבד.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

2. ניתוח ענף/ צרכים

היבטים פיזיולוגיים

- מקורות אנרגיה : בהקשר לאופי הביצוע ולמרכיבי הכושר הגופני.
- מע' העצבים ומע' ההורמונלית : הסתגלות הגוף וויסות הפעילות.

היבטים מתודיים

- חוקה, פעילות תחרותית ותהליך אימון.

דרישות התחום בעולם העממי או הענף בעולם התחרותי

- רמת הענף בארץ ובעולם.
- מרכיבי היכולות הגופניות הכלליות והייחודיות בענף.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון : דוגמא מהעולם התחרותי

2. ניתוח ענף/ צרכים

היבטים פיזיולוגיים

- מקורות אנרגיה : ATP-CP, גליקוגן.
- מע' העצבים ומע' ההורמונלית : תדירות תנועה.

היבטים מתודיים

- חוקת השחייה בהקשר למשחה 200 מ' חפשי.
- קביעת יעדי אימון עם השחינית.
- 9-6 אימונים בשבוע.

דרישות הענף בעולם התחרותי

- שיא עולם 1:52.98, שיא ישראל 1:59.01.
- יכולות גופניות : סבולת אנאירובית, צח"מ, סבולת כוח, מהירות תגובה (שמיעתית).

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

2. ניתוח ענף/ צרכים

היבטים פיזיולוגיים

- מקורות אנרגיה: בעיקר שומנים.
- מע' העצבים ומע' ההורמונלית: שיפור יכולת אספקת האנרגיה משומנים.

היבטים מתודיים

- שינוי באורח החיים הכולל: שימוש במדרגות, הימנעות מהזמנת הקניות באינטרנט, יציאה תכופה יותר מהבית והתאמות תזונתיות.

דרישות התחום בעולם העממי

- יכולות גופניות: סבולת אירובית, סבולת כוח.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

3. קביעת תבחינים (קריטריונים) ותקנים (סטנדרטים)

- התבחינים יהיו ברי מדידה מדויקת תוך הגדרת דרך המדידה.
- התקנים יקבעו בהתאם ליעדים שהוצבו ובהתחשב במצב ההתחלתי ובניתוח הענף.

4. בדיקת מצב כניסה

על סמך התבחינים והתקנים שנקבעו ייבדק מצב הכניסה ההתחלתי של המתאמן.

5. הגדרת מטרות ייחודיות

המטרות תנוסחנה כתבחינים ייחודיים (ספציפיים) ברי מדידה בהתייחס לתקנים שהוגדרו.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון : דוגמא מהעולם התחרותי

3. קביעת תבחינים (קריטריונים) ותקנים (סטנדרטים)

- התבחין הנו תוצאת 200 מ' חפשי בתחרות בדקות ושניות.
- התקן הנו קריטריון אולימפי ישראלי שהוא 1% מהקריטריון של פינ"א.

4. בדיקת מצב כניסה

תוצאה מיטבית בבריכה ארוכה 01.64:2.

5. הגדרת מטרות ייחודיות

- קביעת תוצאה מתחת ל-2:00.00 בסוף השנה בתחרות קריטריון אולימפי.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

3. קביעת תבחינים (קריטריונים) ותקנים (סטנדרטים)

התבחינים והתקנים: מס' צעדים ביום, מס' מדרגות ביום, משקל ואחוזי שומן, פרופיל שומנים בדם (גליצרידים), מס' הקניות העצמאיות (ללא אינטרנט) שנעשו בשבוע.

4. בדיקת מצב כניסה

כ־2,600 צעדים ביום ללא מדרגות. 100 ק"ג ו־35% שומן, 300 מ"גד"ל גליצרידים בדם, 2 קניות באינטרנט (קניות לא עצמאיות) בשבוע.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

5. הגדרת מטרות ייחודיות

- 6,000 צעדים ביום מהם 100 במדרגות.
- פחות מ-89 ק"ג ומ-24% שומן.
- פחות מ-190 מ"ג ד"ל גליצרידים בדם.
- 2 קניות עצמאיות בשבוע (מותר לערוך השלמה אחת של מוצרים כבדים באינטרנט).

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

6. קביעת לוח זמנים ליעד הסופי וליעדי הביניים

הגדרת לוח הזמנים על פי השיקולים הבאים:

- תאריך יעד להשגת מטרות המוגדר ע"י גורם חיצוני (תחרות).
- עיקרון התזמון: ניתן להשיג את מטרות התוכנית בפרק הזמן שהוקצב.
- חלוקה ריאלית ליעדי ביניים המאפשרת מחזורי העמסה והתאוששות או תזמון העמסה הדרגתית בספורט העממי מחד וביצוע בקרה לאחר כל מחזור ביניים או עליית מדרגה.
- יעדי הביניים יוגדרו כמחזורי ביניים (Meso Cycle) נושאים כגון פיתוח יכולת אירובית, פיתוח כוח וכד'.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון : דוגמא מהעולם התחרותי

6. לוח זמנים ליעד הסופי וליעדי הביניים

- תחרות קריטריון : 07.2019.
- יש לקזז 24 מאיות לחודש (כ־6 מאיות בשבוע) עד התחרות.
- 5 חדשים יחולקו ל :
- בנייה מחדש : 2 שבועות.
- כוח : 4 שבועות.
- סבולת אנאירובית : 6 שבועות.
- אנאירובי מרבי : 3 שבועות.
- מהירות : 3 שבועות.
- חידוד (טייפר) : 2 שבועות.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

6. לוח זמנים ליעד הסופי וליעדי הביניים

- היעד הסופי מתוכנן לטווח של שנה.
- יש לקזז כ-1 ק"ג במשקל וכאחוז שומן אחד בחודש.
- תוספת של כ-285 צעדים בחודש (כ-70 צעדים בשבוע).
- ייעוץ תזונאי מקצועי כבר בשבוע הראשון.
- מעקב אחר פרופיל השומנים כל 3 חודשים בבדיקות דם. לאחר חצי שנה מצופה עמידה בפחות מ-190 מ"ג ד"ל גליצרידים בדם.
- בשלושת החודשים הראשונים המרת קניית אינטרנט אחת בקנייה עצמאית ולאחר 3 חודשים כל הקניות הנן עצמאיות (מותר לערוך השלמה אחת של מוצרים כבדים באינטרנט).

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

7. הגדרת אמצעים ולוגיסטיקה

הגדרת האמצעים התפעוליים כגון מתקני אימון ו/או מקומות אימון, ציוד, התארגנות, הסדרי תשלום וכד'.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט



התכנון באימון : דוגמא מהעולם התחרותי

7. הגדרת אמצעים ולוגיסטיקה

- 3-1 אימוני בוקר.
- 6 אימוני ערב.
- טסטים ותחרויות בקרה לפי הצורך.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט



התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

7. הגדרת אמצעים ולוגיסטיקה

- ייערכו 2 אימונים מודרכים בשבוע ותוספת של אימון הליכה עצמאי בסופ"ש.
- אימון מודרך אחד בסטודיו ואימון מודרך אחד בחוץ (בימי גשם בסטודיו).
- יש לרכוש נעלי הליכה נוחות.
- לוח הזמנים השבועי יהיה קבוע למעט אילוצים.
- התשלום יהיה חודשי בהתאם למס' האימונים בפועל.
- ביטול אימון פחות מ-24 שעות לפני אינו פותר מתשלום.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

8. בחירת שיטות אימון

שיטות האימון תיבחרנה בהתאמה למרכיבי היכולות הגופניות ועצמות האימון בהתייחס למטרותיו.

9. בחירת צורות אימון ותרגילים

ישנן צורות אימון רבות. יש לבחור את צורות האימון הרלוונטיות והמתאימות לאישיותו של המתאמן, לשיטות האימון שנבחרו לביצוע במהלך האימון, לאפשרויות הלוגיסטיות ועוד.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון : דוגמא מהעולם התחרותי

8. בחירת שיטות אימון

- בנייה מחדש : רצף והפוגות נרחב.
- כוח : חזרות.
- סבולת אנאירובית : פרטלק והפוגות עצים.
- אנאירובי מרבי : הפוגות עצים וחזרות.
- מהירות : חזרות.
- חידוד (טייפר) : קוטבי (נדידה בין ביצוע עצים מאוד לקל מאוד).

9. בחירת צורות אימון ותרגילים

- אימונים יבשים : חדר כושר ואימון תפקודי.
- אימונים רטובים : אימוני יכולת גופנית ואימונים ענפיים מקצועיים.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון: דוגמא מהעולם העממי

8. בחירת שיטות אימון

- הורדת אחוזי שומן:
 - סבולת: רצף והפוגות נרחב.
 - כוח כלל גופי: חזרות.
- כוח רגליים (לעלייה במדרגות): חזרות, הפוגות נרחב (סבולת כוח).
- כוח ידיים (להרמת הקניות): חזרות.

9. בחירת צורות אימון ותרגילים

- סבולת: הליכה ושחייה.
- כוח: משקל גוף, גומיות ומשקלות (סקואט, לאנץ', הרכקה וקירוב אופקי בידיים, לחיצות כתפיים, פולי תחתון ותרגילי ליבה).

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

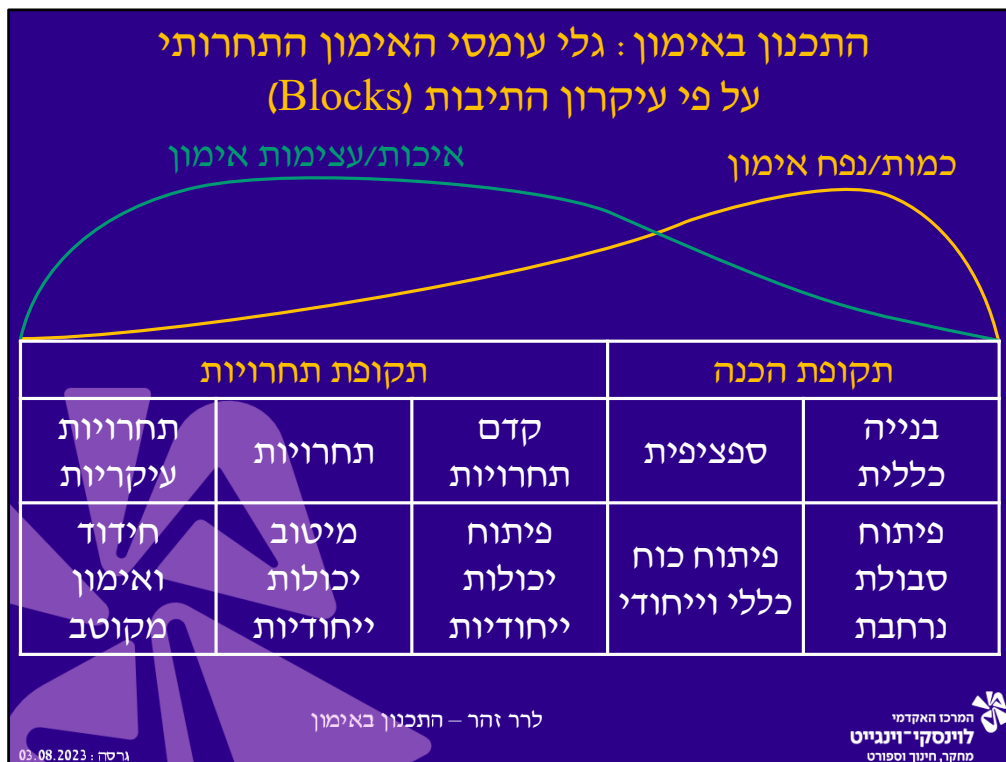
10. שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן

השיבוץ יבוצע על פני לוח השנה תוך התחשבות במחזורי ההעמסה וההתאוששות ושמירה על עיקרון ההדרגתיות וההמשכיות.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט



עיקרון התיבות מאפשר מיקוד במרכיבי יכולות גופניות ייחודיות בכל מחזור ביניים. כך, האימון בכל מחזור ביניים מתבסס על היכולות שנרכשו במחזור הקודם. בנייה הדרגתית זו של העומס לאורך השנה/ עונה מאפשר שמירה על עיקרון ההדרגתיות והייחודיות (ספציפיות).

התכנון באימון



בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמות

תכנון אימונים שנתי / תקופתי

	תקופה
	שכבה
	שטח
	כוח
	ס. אורבית
	ס. אקדמית
	ס. כוח
	כוח מתמך
	כוח תובעני
	עורכות
	ס. עורכות
	בפישות
	שיווי משקל
	תפקידים
	עורכות תובעני
	תאפוסות רב נוגות
	וויסות כוח

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וינגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון : דוגמא מהעולם התחרותי

10. שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן

תקופה שבוע	בניה	כוח	סבולת אנאירובית	אנאירובי	מהירות	טייפר
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
ת. מטרה	1					
כוח						
ס. אירובית						
ס. אנאירובית						
אנאירובי						
מהירות						
גמישות						

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון : דוגמא מהעולם העממי

10. שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן

[illegible]

לרר זהר – התכנון באימוץ

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וינגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון התחרותי מחזור קטן : 3 פסגות (48 שעות התאוששות)							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	ימים עומס
							גבוה
							בינוני
							נמוך
							מנוחה
גרסה : 03.08.2023 לרר זהר – התכנון באימון  המרכז האקדמי לוינסקי-ווינגייט מחקר, חינוך וספורט							

מחזור קטן קלאסי בעל 3 פסגות. מחזור זה יכול לשמש הן באימוני כוח והן באימוני סבולת בעצימויות הדורשות כ-48 שעות התאוששות.

התכנון באימון התחרותי מחזור קטן : פסגה עצימה אחת (פסגת התאוששות או גובה)							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	ימים עומס
							גבוה
							בינוני
							נמוך
							מנוחה
גרסה : 03.08.2023 לרר זהר – התכנון באימון  המרכז האקדמי ליונסקי-וונגייט מחקר, חינוך וספורט							

מחזור קטן עם פסגה עצימה אחת והעמסה משנית לאחר התאוששות. יכול להתאים לאימון בגובה בו הפסגה ביום שלישי מבוצעת בגובה פני הים והפסגה המשנית מבוצעת בגובה. הפסגה המשנית יכולה גם לבוא כהתאוששות חלקית פעילה לפסגה העצימה אם היא הייתה אנאירובית מרבית.

התכנון באימון התחרותי							
מחזור קטן : 3 פסגות עצימות (מחזור עצים לפני בנייה מחדש)							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	ימים עומס
							גבוה
							בינוני
							נמוך
							מנוחה
גרסה : 03.08.2023 לרר זהר – התכנון באימון  המרכז האקדמי לוינסקי-וונגייט מחקר, חינוך וספורט							

מחזור עם 3 פסגות עצימות כשבין הפסגה השנייה לשלישית יש התאוששות חלקית בלבד. מחזור זה יכול להתאים כמחזור עצים לפני מחזור בנייה מחדש או שביום חמישי תועמס מערכת שאינה מועמסת בימים רביעי ושישי.

התכנון באימון התחרותי מחזור קטן : 2 פסגות עצימות (יום תחרות ומחזור קטן)							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	ימים עומס
							גבוה
							בינוני
							נמוך
							מנוחה
גרסה : 03.08.2023 לרר זהר – התכנון באימון  המרכז האקדמי ליונסקי-וונגייט מחקר, חינוך וספורט							

מחזור קטן בעל שתי פסגות עצימות כשהשנייה בתצורת פירמידה עולה ויורדת. מחזור זה יכול להתאים לשבוע הכולל תחרות (יום שני) המיוצגת כפסגה הבודדת. במקרה זה, פסגת הפירמידה תהווה מעין מחזור קטן עצמאי. במידת הצורך, ניתן להפוך את המחזור ולהתחיל בפסגת הפירמידה (ראשון עד שלישי) ולסיים בתחרות (יום חמישי).

התכנון באימון התחרותי							
מחזור קטן : 2 פסגות עצימות מתגברות (אימון גובה/משחק)							
שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	ימים עומס
							גובה
							בינוני
							נמוך
							מנוחה
גרסה : 03.08.2023  המרכז האקדמי לוינסקי-וונגייט מחקר, חינוך וספורט לרר זהר – התכנון באימון							

מחזור קטן הכולל שתי פסגות עצימות מדורגות. מחזור זה יכול לשמש במהלך מחנה אימון בגובה בו ימים ראשון, שני, רביעי וחמישי יבוצעו בגובה והפסגות העצימות (שלישי ושישי) תבוצענה בגובה פני הים. מחזור זה יכול גם לשמש בשבוע הכולל שני משחקים. במקרה זה, ההעמסה המדורגת תותאם כך שהפסגות תהיינה ביום המשחק.

התכנון באימון



בית הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות

תכנית אימונים שבועית

	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
א							
ב							

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023



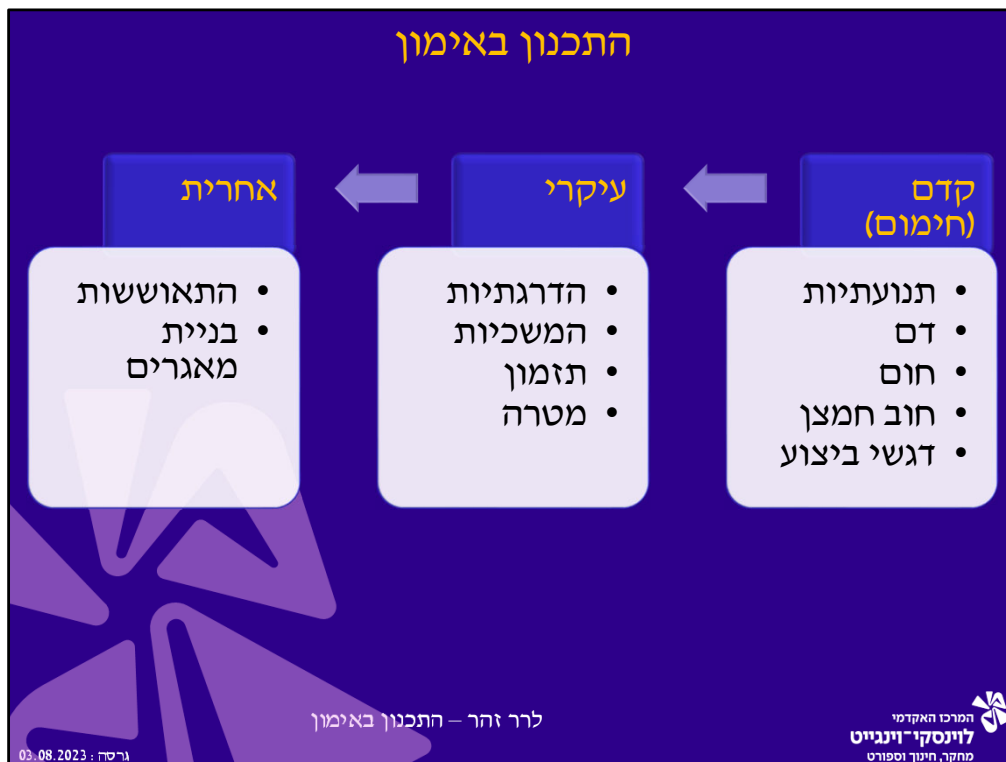
המרכז האקדמי
לוינסקי-יונגייט
מחקר, חינוך וספורט

10. שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן

[illegible]

**המרכז האקדמי
לוינסקי-וינגייט**
מחקר, חינוך וספורט

03.08.2023 : גרסה



קדם האימון

יכלול שפועל (אקטיבציה – Activation) יכולת תנועתית רב גונית עליה יתבסס החלק העיקרי (גירוי הקישור והגולג'י, שיפור התחושה הקינסטטית ברצועות וכד'). מטרתו לשפר את האספקה הדמית לשרירים לפני הפעילות העצימה, לעלות חום גוף ולהוריד את צמיגותו של הנוזל התוך תאי של השריר (Myoplasm). לקראת מאמצים אירוביים ממושכים ניתן להשתמש בחלק המכין על מנת להוריד את השפעתו של חוב החמצן עם תחילת הפעילות. החלק המכין גם מהווה הזדמנות טובה לוודא כי המתאמן מבין ומבצע את התרגילים שיופיעו במהלך החלק העיקרי של האימון בצורה נכונה.

עיקרי

יכלול את כלל התרגילים המסודרים על רצף הזמן על פי עקרונות ההתאמה, ההדרגתיות, ההמשכיות והתזמון להשגת מטרתו של האימון. יש לוודא כי תכני חלק זה אכן גורמים לתוצאה הרצויה והוא נעדר תכנים אשר אינם מכוונים למטרה זו.

אחרית האימון

שלב הורדת העומס בסוף האימון כהכנה לאימון הבא. חלק זה יכלול תרגילים מאוששים בדרגות קושי נמוכות אשר מטרתם לזרז את קצב בניית מאגרי האנרגיה בשרירים (CP, ATP וגליקוגן) ולשפר את הבנייה מחדש. ניתן גם לשלב בחלק זה גוון משחקי בהתאמה לאוכלוסיית המתאמנים.

התכנון באימון

10. שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן

שם המדריך/ה:		לרר זהר		מאפייני המתאמנים:		שחינית תחרותית דרג א', בריאה, קרובה לקריטריון אולימפי.		גיל המתאמנים:		17
שכבת מסי:		18		יום:		AM3		נושא האימון ויעדיו:		פיתוח יכולת בסף האנאירובי והתאוששות מאימון אנאירובי כהכנה לאימון האנאירובי הבא.
מטרות יישומיות:		השחינית תרוץ 3000 מטר ברצף בדופק של כ־85% מדופק מרבי.								
		השחינית תבצע 15 דקות גריפות עם גומיות (דרגת קושי 1) בדופק של כ־85% מדופק מרבי.								
ניסוח מטרות יישומיות: מי תעשה? מה תעשה? איך וכמה תעשה? לדוגמא: "למחממן ירוץ 4 פנמים 800 מטרים בקצב תת מרבי עם הפוגה של דקה".										
חלק		יעדים		תרגילים		בטיחות, דגשים, הערות והערכות				
חימום		הורדת צמיגות השרירים, השלמת חוב חמצן ודגשים על דפוסי הגריפה עם גומייה.		1. 1500 מטר ריצה בעצימות של כ־65% מדופק מרבי. 2. 2 דקות גריפות עם גומיות (דרגת קושי 1) בדופק של כ־65% מדופק מרבי.		1. שמירה על דופק מטרם. 2. דגש על דפוס תנועה נכון של הגריפה.				
אימון עיקרי		פיתוח יכולת בסף האנאירובי והתאוששות מאימון אנאירובי כהכנה לאימון האנאירובי הבא.		1. ריצת 3000 מטר בקצב של כ־85% מדופק מרבי. 2. 800 מטר ריצה בדופק של כ־65% מדופק מרבי. 3. 15 דקות גריפות עם גומיות (דרגת קושי 1) בדופק של כ־85% מדופק מרבי. 4. 4 דקות גריפות עם גומיות (דרגת קושי 1) בדופק של כ־65% מדופק מרבי.		1. שמירה על דפסי מטרם. 2. היקף ההתאוששות חזר רבע מהיקף ההעמסה.				
חלק מסכם		הורדת עומס ובניית מאגרי אנרגיה לאימון הרטוב.		8 דקות שחייה חופשית רב גונית (תרגילי סגנון) במים בדופק של כ־65% מדופק מרבי.		שמירה על דופק מטרם.				
ציוד: סטופר, שעון דופק, גומיות (דרגת קושי 1), מגרש/ אולם.										

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

התכנון באימון

10. שיבוץ תכני האימון על רצף הזמן

שם המדריך/ה:		לרר זוהר		מאפייני המתאמנים:		בריא, לא מאומן, משקל יתר ועודף שומנים בדם.		גיל המתאמנים:		30
שביע מס':		18	יום:	3	נושא האימון ויעדיו:		מעט סבולת כוח, סבולת (שריפת שומן) וגמישות כללית.			
מטרת יישומית:		1. המתאמן יבצע 16 דקות אימון חזרת – HIIT בתרגילי סבולת כוח.								
		2. המתאמן ילך 40' דקות בקצב של כ-60%-70% מדופק מרבי.								
		3. המתאמן יבצע תרגילי גמישות כלל גופיים במשך כ-5 דקות.								
מטרת תפקודית: מי תשעה מה תשעה אחד וכמה תשעה לדוגמה: "המתאמן ירוץ 4 פגמים 800 מטרים בקצב תת מרבי עם הפנה של דקה".										
חלק	יעדים	תרגילים					בטיחות, דגשים, הערות והערכות			
חיים	הורדת צמיגות שרירית ושיפור סבולת הכוח.	אימון HIIT מחזורי הכולל 4 * 15' עבודה – 1' הליכה בקצב של 60%-70% מדופק מרבי: - סקוואט במשקל גוף. - הרחקה אופקית בידים עם גומייה. - קירוב אופקי בידים עם גומייה. - בטן (ישר/אלכסונים).					1. עבודה נכונה בתרגילים. 2. מעברים מהירים בין התרגילים.			
אימון עיקרי	פיתוח סבולת נרחבת ושריפת שומן.	הליכת רצף של 40 דקות בקצב של 60%-70% מדופק מרבי.					שמירה על דופק מטר.			
חלק מסכם	שיפור הגמישות הכלל גופית.	5 דקות של תרגילי גמישות כלל גופיים תפקודיים.					יש לנסות ולהגיע לטווחי תנועה תפקודיים.			
ציוד: בידורית וסלולרי למוניטור, רשימת השמעה התואמת לאימון HIIT, גומיית אימון ושען דופק.										

לרר זוהר – התכנון באימון

גרסה: 03.08.2023

התכנון באימון

11. בקרה, הערכה ומסקנות

- לוח זמנים
- מומלץ בסוף כל מחזור זוטא.
- חובה בסוף כל מחזור ביניים (תחרותי) או לאחר 4-6 שבועות אימון (עממי).
- התייחסות לתבחינים ולתקנים שהוגדרו.
- הסקת מסקנות וניתוב התוכנית בהתאם לנדרש.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

יש להגדיר לוח זמני בקרה על פי התבחינים והתקנים שהוגדרו. נהוג לבצע הערכה כזו בסוף כל מחזור ביניים אך ניתן להוסיף גם בקרות בין מחזורי הזוטא. תהליך הבקרה וההערכה מסתיים בהסקת מסקנות המעצבות את המשך תהליך האימון.

התכנון באימון

מטלת סיכום קורס

1. הגדרת יעד אימון וניתוח מקדים (סעיפים 1-9).

2. שיבוץ התכנים על ציר הזמן (סעיף 10):

1. תכנית שנתית/ תקופתית.

2. 3 תוכניות אימון שבועיות (3 שבועות עוקבים).

3. 3 יחידות אימון מתוך 3 השבועות שתוכננו.

* את מטלת הסיכום יש להגיש על הטופס הייעודי.

לרר זהר – התכנון באימון

גרסה : 03.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

