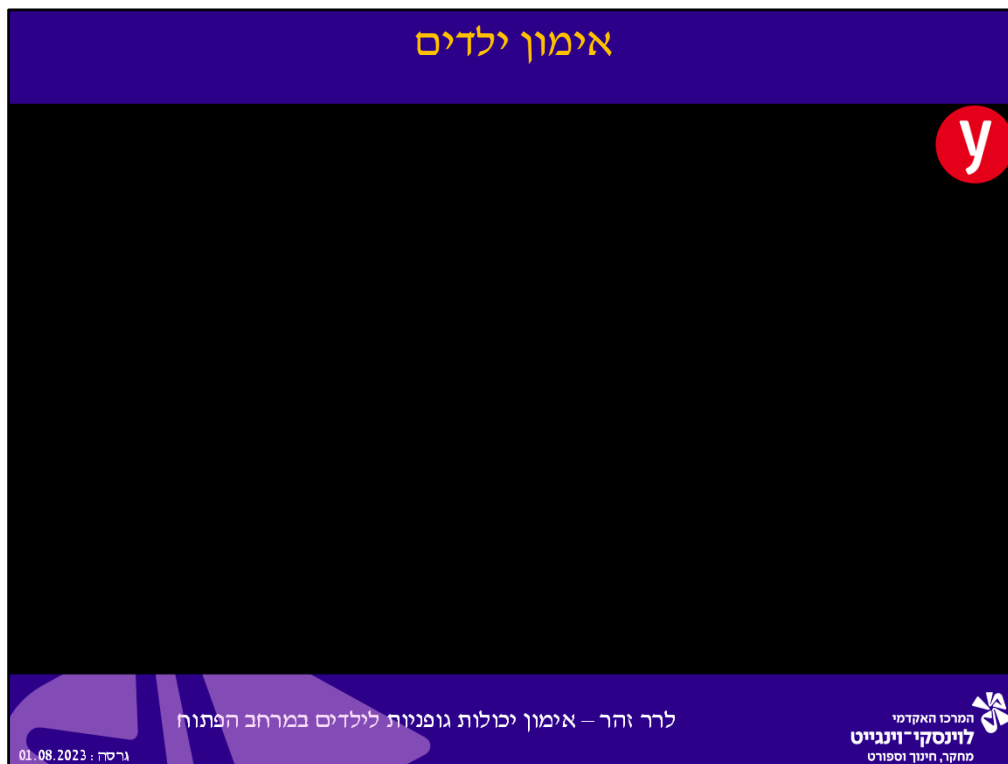




- נסביר את ההבדל בין האימון וההתאוששות של מבוגרים וילדים.
- נמנה את מאפייני האימון בכל קבוצת גיל עד לבגרות.
- נגדיר את עקרונות אימון הילדים על פי מודל ה-LTAD (התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח).
- נפרט על מאפייני אימון הנשים מרגע הופעת המחזור החודשי.



קישור לסרטון : <https://youtu.be/LeNGq4xIZ1g>

מיהו ילד? מהי ילדות?

הגדרות

ילד/ה

"כל אדם שגילו פחות מ־18 שנה, אלא אם כן הגיל בו הופך הילד לבגיר צעיר יותר לפי החוק החל עליו". מתוך: "אמנת זכויות הילד" (1989)

ילדות

תקופה במהלך חייו של האדם המתחילה סביב גיל 3 ומסתיימת סביב גיל 12-13. תקופה זו חלה לאחר גיל הינקות ולפני גיל ההתבגרות. בספורט נתייחס לתקופה ביולוגית ולא כרונולוגית (שלו, 2021).

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

מאפיינים ייחודיים בהכנה גופנית כללית טרום הבגרות

- ילדים מתעייפים פחות ממבוגרים
- ילדים מתאוששים מהר יותר ממבוגרים
- לילדים הספק אנאירובי נמוך משל המבוגרים



אנו עדים לכך שילדים מתעייפים פחות ממבוגרים בעיקר בגלל שמלכתחילה הם עובדים בהספק נמוך יותר מחד ומגייסים בעיקר יחידות מוטוריות של סיבים אירוביים (בגווניס אדומים) מאידך. על כן הילדים גם מתאוששים מהר יותר. נראה כי בגלל שסיבי השריר של הילדים צרים יותר כנראה הם באים במגע טוב יותר עם נימי הדם ובכך משתפרת התאוששותם ומאגרי האנרגיה בהם מתמלאים בקצב מהיר יותר.

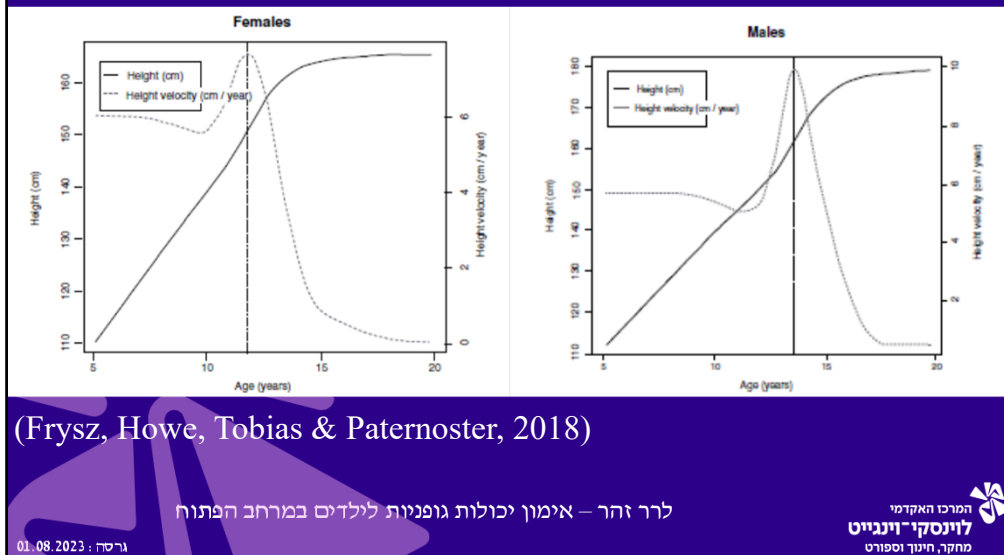
מבוגרים מגייסים יותר יחידות מוטוריות כולל סיבים אנאירוביים (גוון לבן) בכל מאמץ. הילדים לעומת זאת מגייסים בעיקר יחידות מוטוריות אירוביות (גוון אדום). כדי להפיק הספקי עבודה גבוהים יותר בקרב ילדים נצטרך לאמן גיוס יחידות מוטוריות אנאירוביות וזאת נעשה דרך אימון בעצימות תת מרבית עד כמעט לצח"מ.

מכאן ניתן לגזור את אפיוניו הכללים של אימון הילדים: פיתוח כוח, גיוס יחידות מוטוריות ואימוני HIIT (הפוגות נרחבות בביצוע תת מירבי ואף פרטלק מתון).

מאפיינים ייחודיים בהכנה גופנית כללית טרום הבגרות

מאפייני הגיל והאימון תלויים בגיל הביולוגי ובעקומת הגדילה.

בין המינים קיימים הבדלים בגיל הביולוגי.



לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

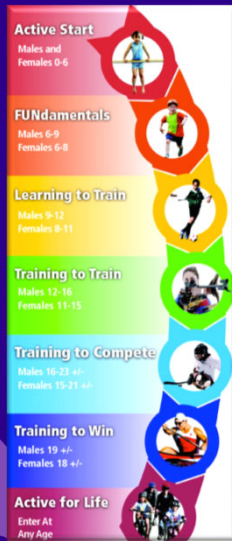
גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
ליונסקי-יונגיט
מחקר, חינוך וספורט

ניתן לראות כי קצב הגדילה שונה בין המינים. הבנות מתחילות את קפיצת הגדילה מוקדם יותר אך מהירות הגדילה בקפיצה מתונה יותר מאשר אצל הבנים. לעומת זאת, הבנים מתחילים את קפיצת גדילתם מאוחר יותר אך היא מהירה יותר ונמשכת זמן רב יותר. כך, בסוף הקפיצה הבנים השיגו את הבנות ועברו אותן בגובה ובמסת השריר.

ניתן לראות שקצב הגדילה מאט כשנה עד שנה וחצי לפני קפיצת הגדילה. זיהוי של האטה זו, תאפשר לנו לחזות כשנה מראש מתי תתחיל קפיצת הגדילה. זיהוי מוקדם של הקפיצה יאפשר לנו להכין גופנית את המתאמן לקראתה. הכנה זו תכלול אימון כוח בכלל ויציבה בפרט כדי לתמוך בשלד הגדל, הקפדה על שעות שינה כדי לאפשר הפרשה מספקת של הורמון גדילה, תזונה עם כמות מספקת של חלבון וסידן כדי לספק אבני בניין וליטוש הטכניקה במיומנויות השונות.

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



התחלה פעילה (0-6)

- פעילות רב גונית כלל גופית בלי ועם אביזרים.
- הרגלי תנועה ואורח חיים פעיל.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



יסודות

(9-6 בנים, 8-6 בנות)

- לימוד יסודות תנועתיים.
- לימוד יסודות תחרותיים.
- פיתוח כוח במשקל גוף.
- חוקה בענפי הספורט.
- ללא מצבי תחרות.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
ליונסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

- לימוד יסודות תנועתיים : ריצה, קפיצה, מכרע (סקוואט), זחילה, זריקה, תפיסה וחבטה.
- לימוד יסודות תחרותיים : חמקנות, שיווי משקל (סטטי/דינמי) ומהירות.
- פיתוח כוח במשקל גוף הכולל לימוד תרגילים.
- חשיפה להיבטים חוקתיים בענפי הספורט.
- יש להימנע ממצבי תחרות (לשחק עם במקום לשחק נגד).

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



ללמוד להתאמן

(12-9 בנים, 11-8 בנות)

- פיתוח יכולות ומיומנויות ענפיות.
- המשך פיתוח כוח במשקל גוף.
- פיתוח סבולת.
- פיתוח גמישות ענפית.
- אימון לתחרות.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023



- פיתוח יסודות תנועתיים בהקשר לענף הספורט הנו תנאי הכרחי למיצוי יכולת מיטבית כספורטאי בעתיד. פיתוח יכולות ענפיות ייחודיות והתאמה לתיקוף (פריודיזציה) באימון.
- המשך פיתוח כוח במשקל גוף הכולל לימוד תרגילים חדשים לצד שכלול תנועה בתרגילים הידועים.
- פיתוח הסבולת תיעשה בעיקר דרך משחק וחוויה.
- פיתוח גמישות ענפית בנוסף לשימור גמישות הכללית.
- אימון לתחרות יכול שילוב מצבי תחרות במהלך האימונים בהיקף של עד 30%.

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



Active Start
Males and Females 0-6

FUNDamentals
Males 6-9
Females 6-8

Learning to Train
Males 9-12
Females 9-11

Training to Train
Males 12-16
Females 11-15

Training to Compete
Males 16-23 +/-
Females 15-21 +/-

Training to Win
Males 19 +/-
Females 18 +/-

Active for Life
Enter At Any Age

אימון לאימון (16-12 בנים, 11-15 בנות)

- שכלול יכולות גופניות וטאקטיות.
- המשך פיתוח הסבולת.
- המשך פיתוח כוח וגמישות.
- אימון לתחרות.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח


המרכז האקדמי לוינסקי-יונגליט
 מחקר, חינוך וספורט

גרסה : 01.08.2023

- שכלול היכולות הגופניות ופיתוח היכולות הטאקטיות הענפיות.
- המשך פיתוח הסבולת במהלך קפיצת הגדילה. לאחר קפיצת הגדילה יש לעבור לתיקוף (פריודיזציה) באימון הסבולת.
- המשך פיתוח כוח וגמישות בעיקר לאחר קפיצת הגדילה במסגרת מתוקפת (פריודיזציה).
- אימון לתחרות יכול שילוב מצבי תחרות במהלך האימונים בהיקף של עד 40%. ניתן כבר להדגיש מידי פעם בשלב זה את הצורך בלשחק כדי לנצח (לשחק עם ולשחק נגד).

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



אימון לתחרות (23-16 בנים, 21-15 בנות)

- מיטוב היכולות הגופניות הענפיות.
- עיקרון הייחודיות.
- אימון כוח.
- אימון לתחרות.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023



המרכז האקדמי
לוינסקי-יונגליט
מחקר, חינוך וספורט

- מיטוב היכולות הגופניות הענפיות הן בהיבט של כושר גופני והן בהיבט של מיומנות. מיטוב זה יכול גם תת התמחות ענפית כגון מרחק ריצה מסוים, עמדת משחק על המגרש וכד'.
- עיקרון הייחודיות (ספציפיות) ינחה גם את התאמת האימונים להתמחות הענפית וגם לצרכיו הייחודיים של המתאמן.
- באימוני הכוח ניתן להשתמש גם במשקלות חופשיות.
- אימון לתחרות יכול שילוב מצבי תחרות במהלך האימונים בהיקף של כ-50%. הדגש על הצורך בלשחק כדי לנצח גדל (לשחק נגד).

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



Active Start
Males and Females 0-6

FUNDamentals
Males 6-9
Females 6-8

Learning to Train
Males 9-12
Females 9-11

Training to Train
Males 12-16
Females 11-15

Training to Compete
Males 16-23 +/-
Females 15-21 +/-

Training to Win
Males 19 +/-
Females 18 +/-

Active for Life
Enter At Any Age

אימון לניצחון

(± 19 בנים, ± 18 בנות)

- מיצוי היכולת המיטבית.
- אימון וחידוד לתחרות.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

גרסה : 01.08.2023

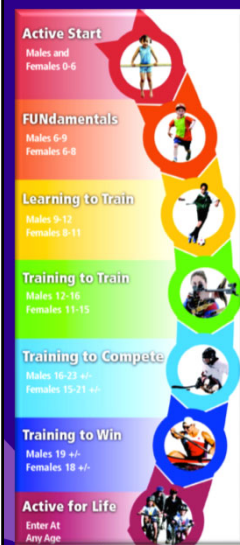
לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח



המרכז האקדמי
לוינסקי-וונגייט
מחקר, חינוך וספורט

- מיצוי היכולת המיטבית על בסיס מכלול ההכנה בגילאים הצעירים יותר. יכולות אלו תכלולנה כושר גופני, כושר מנטלי, יכולת טאקטית, יכולת להתאמן והיכולת להתחרות.
- אימון וחידוד לתחרות יכללו הכנה ייחודית לביצוע תחרותי. שיבוץ מצבי תחרות ו/או תחרויות אימון בהיקף של 75% מכלל תהליך האימון.

התפתחות גופנית ספורטיבית ארוכת טווח (LTAD)



אורח חיים פעיל ובריא (בכל גיל)

- אורח חיים פעיל.
- אורח חיים בריא.

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט

- אורח חיים פעיל יכול לכלול לפחות 2 פעילויות בשבוע לשימור היכולת הגופנית.
- אורח חיים בריא יכול לכלול שמירה על תזונה נכונה והרכב גוף בריא.



(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

המרכז האקדמי
לוינסקי-וינגייט
מחקר, חינוך וספורט



התפתחות גופנית ספורטיבית

ארוכת טווח (LTAD) - בנות

		21+	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
יחיד סיוע	יחידות מוקדמות																					
	יחידות מאוחרות																					
יחידות	קצב מודר																					
	קצב אחיד																					
יחידות	הפיצת התבוננות																					
	הפיצת גודילה (HIV)																					
יחידות	האטה גודילה																					
	לאחר הפיצת הגדילה																					
יחידות	שילוב של עצבית והרמונית (תלוי התבוננות)																					
	ביקור עצבית (תלוי גיל)																					
יחידות	סבילת כוח																					
	כוח מתפרץ																					
יחידות	כוח מרבי																					
	נפח ארוכי																					
יחידות	הספק ארוכי																					
	אנארוכי לקסי																					
יחידות	אנארוכי אלקסי																					
	העצה																					
יחידות	מחזוריות מרבית																					
	מחזוריות סבילת																					
יחידות	מחזוריות לא מחזוריות																					
	נמשות ותתנעות																					
יחידות	תאומיות ושיווי משקל																					
	דריכות וחידות צדדים																					
יחידות	מימניות תנועתיות בסיסיות																					
	תפיסה מודעות וחדות																					

מפתח עצימות

=

התאמה ענפית

1 - מודר מאד

2 - מודר

3 - בינוני

4 - גבוה

5 - גבוה מאד

(Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Howard, Croix, Williams, et al., 2015)

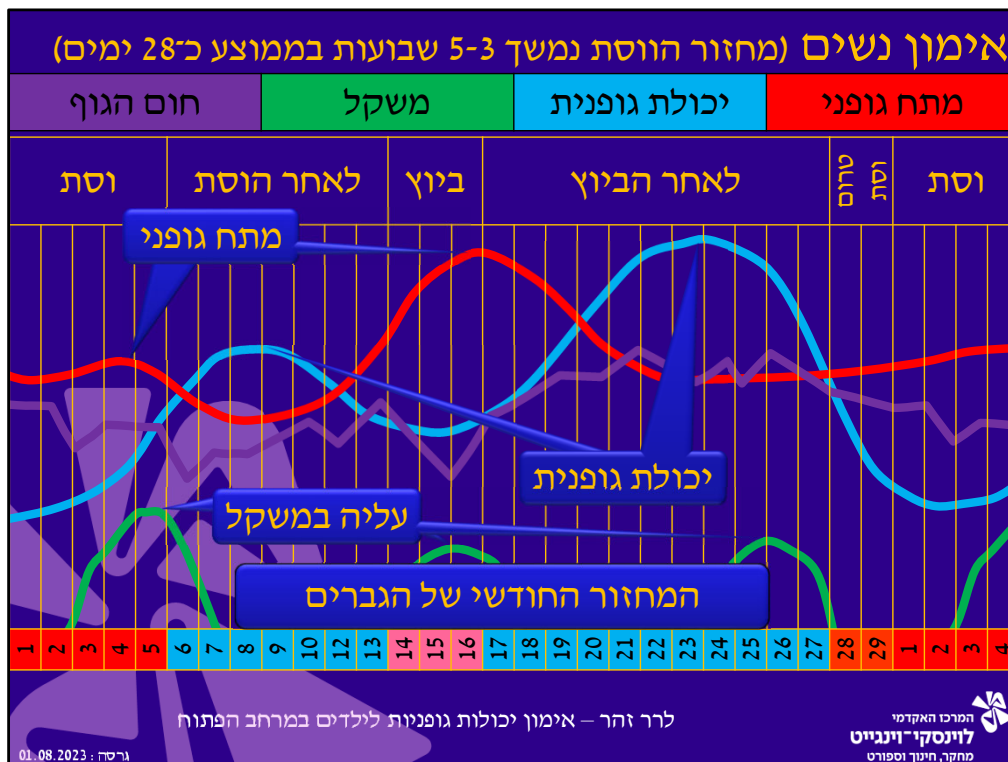
לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי

לוינסקי-וונגייט

מחקר, חינוך וספורט



במהלך המחזור החודשי משתנה היכולת הגופנית הכללית. העלייה ביכולת תתרחש בעיקר לאחר הווסת ולאחר הביוץ. השיא שלאחר הביוץ גבוה יותר.

שיא המתח הגופני גם הוא בעל שתי פסגות בחודש ומתאפיין בדרך כלל ביכולת גופנית ומנטלית ירודה יותר. עומסים גבוהים בשלבים אלו עלולים לגרום לאי סדירות במחזור, הרגשה כללית רעה ומחסומים פסיכולוגיים.

המחזור החודשי קיים בשני המינים וביטויו הפיזיולוגי בשניהם דומה. מאחר ולגברים קיים מחזור חדשי שאינו ניתן לחיזוי, לנשים יתרון מובהק בוויסות תכנית האימונים בהתאם למחזור זה.

תודה רבה

לרר זהר – אימון יכולות גופניות לילדים במרחב הפתוח

גרסה : 01.08.2023

המרכז האקדמי
לוינסקי-ווינגייט
מחקר, חינוך וספורט