



**כושר גופני**

**בתקופת ההכנה**



✓ מה המטרה? מקסום פוטנציאל השחקן , לפתח ולקדם שחקנים

✓ פריוידיזציה

✓ תוכנית לטרומ טרום , תוכנית לפוטנציאלים

✓ מהפכה- תוכנית שנתית ל 11 חודש

✓ מעטפת- כרטיסיה לכל שחקן, התנהלות מול מעטפת מקצועית

✓ שונות- העשרה, לימוד וידיאו, אמצעים טכנולוגים

✓ הבנה בתורת אימון – שיטות אימון, עקרונות אימון ומרכיבי הכושר

✓ צוות- ישיבות, תיעוד

✓ התפתחות כמאמן – מי שעומד במקום כבר בפיגור



**ההכנה מייצרת בסיס לכל העונה**

**ההכנה היא מחצית הניצחון**

## תוכנית לתקופת-הכנה (טרום עונה):

- ✓ תוכנית הכנה **טרום טרום** עונה + מעטפת , נשלח לשחקנים תוכניות כלליות/ספציפיות , כדי שנוכל להתחיל בנקודה שווה וגבוהה יותר את הטרום עונה
- ✓ **תכנית תקופתית:** בין 6-8 שבועות. חלה בטרום עונה כהכנה לעונת המשחקים. תכנון מדויק של 45 ימי ההכנה, הכולל בתוכו, ציוות ותיכנון המעטפת
- ✓ תכנון מחנה אימון בשבוע הרביעי או חמישי, מומלץ להקדיש את השבוע לצד הטקטי/טכני ולבצע 2-3 משחקי אימון
- ✓ תכנון ימי גיבוש/התאוששות , תכנון משטחי אימון (שחקני טניס) יום חופש בליגות בוגרים אחד לשבוע, ליגות נוער בהתאם לעומסים
- ✓ שליטה בווליום משחק = עומס 100% , 2-3 אימוני קצה בשבוע, סביב ה- 80% [כולל משחק]

- ✓ **תורת אימון** תכנון מבחינת בניה גופנית, בנית הרגלים!! ועבודה ע"פ עקרונות האימון
- ✓ **העמסה הדרגתית** שילוב המרכיבים הספציפיים, התנהלות מול פציעות/שיקום, שחקנים שלא משתתפים במשחקים (דק' משחק)
- ✓ **טסטים** נעשה בשבוע השני, טסטים השוואתיים נעשה בשבוע לפני סוף ההכנה, מחלקות נוער יעשו טסטים גם במהלך העונה
- ✓ **משחקי אימון** בין 4-7 מחלקות נוער, בוגרים 7-9
- ✓ **סימולציה** שבוע אחרון של ההכנה מנהלים שבוע מדויק מבחינת זמנים ועומסים, בדיוק כמו במהלך העונה
- ✓ **יום לפני משחק** לעולם לא יהיה יום חופשי

# פורמט לתכנית עבודה שנתית

|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| <p><b>סוגי תחרויות עפ"י דרגת חשיבות:</b><br/>ניתן להוסיף עוד קטגוריות במידת הצורך. לסמן בחצים צבעוניים (צבע לכל סוג תחרות). גובה החץ עפ"י הדרגה, עובי החץ בהתאם למשך הזמן של התחרות</p> | תחרויות מטרה       |   |
|   | תחרויות הכנה בינ"ל |   |
|   | משחקי ליגה/גביע    | ↑   |
|   | משחקי אימון        | ↑   |
|   |                    |   |
| <p><b>ל"ז שנתית:</b><br/>למספר חודשים החל מהחודש הראשון לעונה הספורטיבית (לדוגמא, אם ספטמבר להתחיל מ-9). כמו בדוגמא, לציין מתי חלים ימי הראשון של כל חודש</p>                           | חודש               | 9      10      11      12      1      2      3      4                                     |
|   | שבוע               | 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 |
|   | יום ראשון          | 3 10 17 24 1 8 15 22 29 5 12 19 26 3 10 17 24 31 7 14 21 28 4 11 18 25 4 11 18 25 1 8 15  |
|   |                    |   |
| <p><b>החלק המרכזי בתכנית:</b><br/>מרכיבי/סוגי האימון בכל שבוע. ניתן להתאים את הקטגוריות למקובל בתורת האימון הענפית שלכם. נא לסמן 1-2 מרכיבים דומיננטיים של השבוע הנתון</p>              | טקטיקה קבוצתית     |   |
|   | טקטיקה אישית       |   |
|   | טכניקה             |   |
|   | יכולת גופנית       |   |
|   | התאוששות           |   |
| <p><b>פעולות מרכזיות:</b><br/>התערבויות ממוקדות בתחום המקצועי ובתחום המעטפת. על המאמנים למלא את שתי השורות העליונות. השורות האחרות ימולאו ע"י המכון לרפואת ספורט</p>                    | מבדקי יכולת ענפיים |   |
|   | מחנות אימון        |   |
|   | מבדקים רפואיים     |   |
|   | מבדקים פיזיותרפיים |   |
|   | מבדקים פיזיולוגיים |   |
|   | מבדקי תזונה        |   |
|   | מבדקים מנטאליים    |   |

# תוכנית אימונים - הכנה לעונה [ 7 שבועות ]

| הערות  | שבת                                       | שישי                             | חמישי  | רביעי                                  | שלישי   | שני                                       | ראשון                                       |
|--|---|----------------------------------|--|--|---|---|---|
| כללי- <u>בנית</u> הרגלים. בסיס אירובי/כוח - הדרגתיות       | חופש                                      | חופש                             | 1. כוח/טכניקה<br>2. א"ק/הפוגות<br>נרחבות 70% | א"ק, הפוגות<br>נרחבות<br>70%           | 1. <u>כוח/טכניקה</u><br>2. א"ק/אירובי<br>%60-70 | <u>בניית הרגלים</u><br>בסיס אירובי<br>60% | אימון קליטה<br>בסיס <b>אירובי</b><br>50-60% |
| בהדרגה מעבר ל <u>אנארובי</u> - מדדים                       | חופש                                      | חופש                             | <b>משחק אימון 100% 1</b>                     | 1. כוח/טכניקה<br>2. <b>אנארובי</b> 70% | הפוגות נרחבות<br>70%                            | <b>טסטים 100%</b>                         | 1. כוח/טכניקה<br>2. [פרטלק]<br>60%          |
| מכללי <u>לספציפי</u>                                       | חופש                                      | אנארובי, הפוגות<br>משחקונים, 70% | 1. כוח/טכניקה<br>2. ספציפי 60%               | אירובי/ספציפי<br>70%-60%               | <b>משחק 2 100%</b>                              | אנארובי/ <b>ספציפי</b><br>70%             | 1. כוח/טכניקה<br>2. פרטלק<br>60%            |
| מחנה אימונים ניתן דגש לתחום <u>הטכני/טקטי</u> - עומס גבוהה | חופש                                      | אימון סיכום קל<br>הרפיה 50%      | <b>משחק 4 100%</b>                           | אימונים ביום<br>*כוח                   | נעשה שני<br>ספציפי 60%                          | <b>לאורך השבוע</b><br><b>משחק 3 100%</b>  | <b>מחנה אימון</b><br>*כוח                   |
| ירידה קטנה בעומס, מעבר ל <u>ספציפיות</u>                   | חופש                                      | אנארובי, הפוגות<br>משחקונים 70%  | ספציפי 75%                                   | 1. כוח/טכניקה<br>2. ספציפי 70%         | <b>משחק 5 100%</b>                              | ספציפי<br>80%-75%                         | 1. כוח/טכניקה<br>2. פרטלק<br>60%            |
| ספציפיות הענף, מדדים השוואה                                | חידודים<br>אנארוביים 60%                  | <b>חידודים</b><br>אנארוביים 70%  | חופש   | <b>משחק 6 100%</b>                     | כוח<br>ספציפי 70%                               | <b>טסטים השוואה</b><br><b>100%</b>        | 1. כוח/טכניקה<br>2. פרטלק 60%               |
| <u>סימולציה</u> - של שבוע בליגה                            | <b>ספציפי לפני משחק ליגה ראשון 50-60%</b> | ספציפי 10-20<br>שניות 75%        | 1. כוח/טכניקה<br>2. ספציפי 75%               | הפוגות 75%                             | 1. כוח/טכניקה<br>2. פרטלק 70%                   | חופש                                      | <b>משחק אימון אחרון 7 100%</b>              |

**תקופת ההכנה:** בתקופה זו בונים את הבסיס להכשרת השחקנים באמצעות שיפור היכולת הפיזית והפיזיולוגיות למאמץ מתמשך

**שבוע 1-2 תקופת הכנה כללית:** הדגש יהיה על סיבולת לב ריאה וסיבולת כוח שריר, בשיטות רצף, הפוגות נרחבות, אינטרוולים והכנה כללית

**שבוע 3-5 תקופת הכנה עצימה:** מעבר הדרגתי מבניה כללית לספציפיות הענף, שילוב אימונים אירוביים, אנארוביים, כוח מתפרץ, אימון חזרות, סיבולת מהירות ומעבר לכוח ספציפי

**שבוע 6-8 תקופת הכנה ייחודית:** נתמקד בספציפיות הענף, נתמקד בכושר משחק ספציפי על כל היבטיו הפיזיולוגיים, אימוני תגובות, חדות, סיבולת מהירות, כוח וזריזות, בשבוע האחרון נתנהל ממש כמו בשבוע שיגרתי של הליגה