



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



**תורת האימון והתחרות / משחק**  
ד"ר איציק בן מלך

**יכולות משולבות**  
יכולות משולבות: גופני-טקטי-טכני-קואורדינטיבי-מנטלי-אינטלקטואלי

**במשחקי כדור** **במקצועות קרב**



**תורת האימון והתחרות/משחק**  
**בספורט התחרותי וההישגי**

**יכולת גופנית של שחקנים מקצוענים במבחני יכולת:**

מבחן סבולת "יו-יו"	צריכת חמצן מרבית ביחס למשקל גוף	יכולת זריזות ("טאלגה")	מהמקום	10 מ'
14.30-14.0 דק'	58-56 ליטר לק"ג	13.0-12.8 שניות	80-70 ס"מ	1.62-1.55 שניות

**מבחן "יו-יו"**



ד"ר איציק בן מלך



**תורת האימון והתחרות / משחק**  
ד"ר איציק בן מלך

ההישגים והביצועים הפנומנליים הם גם תוצאה של תהליך אימונים ותחרות ארוך, מקצועי, מדעי ואינטנסיבי.

**תנאי הסף להצלחה זו הם:**

- יתרונות הכשרונות ומיזנים המתאימים
- הכנון תחרותי, אימונים, עובסים והתאוששות בתהליך ההכשרה
- ניחוב ויסות, מעקב ובקרה לצורך שיפור והתייעלות בתהליך האימונים והתחרות

---

---

---

---

---

---

---

---

**המטרה:**  
**תוכנית אימונים ותחרות אופטימלית**

**א.**  
 בספורט הישגי תוכנית " **אימונים אידיאלית** " אינה יכולה להיות אופטימלית ! תוכנית אימונים הייבת להסתמך על **מצבו העורכי** של הספורטאי ואו. ואפיוני הקבוצה.

---

---

---

---

---

---

---

---

**המטרה:**  
**תוכנית אימונים ותחרות אופטימלית**

**ב.**  
**תוכנית האימונים** צריכה לאפשר לספורטאי **למצות את היכולת** המרבית בשלבים בהם יידרש להצגתה. לכן, יש להקפיד שתהליך האימונים **יחאם למטרה** העיקרית החלקיות הקרובות הרוחות. בתכנון האימונים נדרש המאמן לידע מדעי ותיאורטי נרחב, עליו להיות בעל נסיון ולהכשיר כהלכה את ענף הספורט.

---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**

ד"ר איציק בן מלך

מועד סיום **למשחק הליגה**  
 בעונה קודמת - 24 מאי 2019

**1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**

ד"ר איציק בן מלך

- מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019
- מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה 23 אוגוסט 2019  
סה"כ 13 שבועות

---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**

ד"ר איציק בן מלך

- מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019
- מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019  
סה"כ 13 שבועות
- מועד תחילת משחקי הטוטו 9 אוגוסט 2019  
סה"כ 11 שבועות

---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**

ד"ר איציק בן מלך

- מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019
- מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019  
סה"כ 13 שבועות
- מועד תחילת משחקי הטוטו 9 אוגוסט 2019  
סה"כ 11 שבועות
- תקופת פגרה 24 אוגוסט - 21 יוני 2019  
4 שבועות

---

---

---

---

---

---

---

---

ד"ר איציק בן מלך

### מועדי סיום ופתיחה

מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019	<b>1</b>
מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019 סה"כ 13 שבועות	<b>2</b>
מועד תחילת משחקי הטוטו - אוגוסט 2019 סה"כ 11 שבועות	<b>3</b>
תקופת פגרה - אוגוסט 21 - יוני 2019 4 שבועות	<b>4</b>
תקופת ההכנה - יוני 22 - אוגוסט 23 8 שבועות	<b>5</b>

---

---

---

---

---

---

---

---

ד"ר איציק בן מלך

### מועדי סיום ופתיחה

מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019	<b>1</b>
מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019 סה"כ 13 שבועות	<b>2</b>
מועד תחילת משחקי הטוטו - אוגוסט 2019 סה"כ 11 שבועות	<b>3</b>
תקופת פגרה - אוגוסט 21 - יוני 2019 4 שבועות	<b>4</b>
תקופת ההכנה - יוני 22 - אוגוסט 23 8 שבועות	<b>5</b>
תקופת הכנה עם משחק הטוטו הראשון - יוני 22 - אוגוסט 9 6 שבועות	<b>6</b>

---

---

---

---

---

---

---

---

ד"ר איציק בן מלך

### מועדי סיום ופתיחה

מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019	<b>1</b>
מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019 סה"כ 13 שבועות	<b>2</b>
מועד תחילת משחקי הטוטו - אוגוסט 2019 סה"כ 11 שבועות	<b>3</b>
תקופת פגרה - אוגוסט 21 - יוני 2019 4 שבועות	<b>4</b>
תקופת ההכנה - יוני 22 - אוגוסט 23 8 שבועות	<b>5</b>
תקופת הכנה עם משחק הטוטו הראשון - יוני 22 - אוגוסט 9 6 שבועות	<b>6</b>
קיום מחנה אימונים - יוני 29 - יולי 3 (5 ימים - דגש על כושר גופני) 15-10 אוגוסט (5 ימים דגש על טקטיקה)	<b>7</b>

---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**  
ד"ר איציק בן מלך

1	מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019
2	מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019 סה"כ 13 שבועות
3	מועד תחילת משחקי הוטו אוגוסט 2019 סה"כ 11 שבועות
4	תקופת פגרה אוגוסט - 21 יוני 2019 שבועות 4
5	תקופת ההכנה אוגוסט 23 - יוני 22 שבועות 8
6	תקופת הכנה עם משחקי הוטו הראשון אוגוסט 9 - יוני 22 שבועות 6
7	קום מתחלשים יוני 29 - יוני 3 (5 ימים - דוש על כושר מבני) אוגוסט 15-10 (5 ימים דוש על קטניות)
8	<b>משחקי אימון</b> 8-10 משחקי אימון מהום 2 משחקי טוטו + 6-7 משחקי הכנה/הדריזות




---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**  
ד"ר איציק בן מלך

1	מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019
2	מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019 סה"כ 13 שבועות
3	מועד תחילת משחקי הוטו אוגוסט 2019 סה"כ 11 שבועות
4	תקופת פגרה אוגוסט - 21 יוני 2019 שבועות 4
5	תקופת ההכנה אוגוסט 23 - יוני 22 שבועות 8
6	תקופת הכנה עם משחקי הוטו הראשון אוגוסט 9 - יוני 22 שבועות 6
7	קום מתחלשים יוני 29 - יוני 3 (5 ימים - דוש על כושר מבני) אוגוסט 15-10 (5 ימים דוש על קטניות)
8	<b>משחקי אימון</b> 8-10 משחקי אימון מהום 2 משחקי טוטו + 6-7 משחקי הכנה/הדריזות
9	<b>תכנית שבועית (מחזור קטן)</b>




---

---

---

---

---

---

---

---

**מועדי סיום ופתיחה**  
ד"ר איציק בן מלך

1	מועד סיום למשחק הליגה בעונה קודמת - 24 מאי 2019
2	מועד פתיחת עונת משחקי ליגה עונה חדשה - אוגוסט 2019 סה"כ 13 שבועות
3	מועד תחילת משחקי הוטו אוגוסט 2019 סה"כ 11 שבועות
4	תקופת פגרה אוגוסט - 21 יוני 2019 שבועות 4
5	תקופת ההכנה אוגוסט 23 - יוני 22 שבועות 8
6	תקופת הכנה עם משחקי הוטו הראשון אוגוסט 9 - יוני 22 שבועות 6
7	קום מתחלשים יוני 29 - יוני 3 (5 ימים - דוש על כושר מבני) אוגוסט 15-10 (5 ימים דוש על קטניות)
8	<b>משחקי אימון</b> 8-10 משחקי אימון מהום 2 משחקי טוטו + 6-7 משחקי הכנה/הדריזות
9	<b>תכנית שבועית (מחזור קטן)</b>
10	<b>תכנית יחידת אימון</b>



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

**אם כן, להלן כמה היבטים שהתאמן חייב להתחשב בהם כאשר מחליט על תכנית אימונים ומשחקים ותחרויות:**

- \* בדיקת את משמעות המשחקים בתוכנית הכללית, את סוגם, מספרם, וההפסקות ביניהם.
- \* קבע במדויק את תקופת ההכנה, תקופת המשחקים ותקופת המעבר וההתאוששות.
- \* קבע את היקף האימונים ועוצמתם (קבע תחילה את מספר יחידות האימון בשבוע).
- \* חבר את שיטת האימונים, את דרך הארגון ואת מבנה האימונים
- \* והמשחקים-תחרויות קבע ללב שלב באימונים את המטרות ואת הרמה הנדרשת בכל מרכיב הישג
- \* קבע את יום ההתאוששות במחזור השבועי ואת שבוע ההתאוששות בתקופת האימונים והתחרויות.
- \* החלט על אופי הליווי הרפואי-פיזיותרפיה
- \* \*

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

**שליבים בבניית תכנית אימונים ומשחקים-תחרויות**

1. בדיקת מצב הישגים נוכחי
2. השוואה לנורמות ולכללים במקצוע הספורט
3. קביעת מטרות באימונים ובמשחקים-תחרויות
4. תכנון אימונים
  - קביעת דגשים, היקף, אופי, ומטרות אימונים
  - חלוקה ותקופות

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

**סיכום עונת הפעילות הקודמת:**

שם הקבוצה: \_\_\_\_\_ שנת לידה: \_\_\_\_\_ שם התאמן: \_\_\_\_\_  
 שם המנהל: \_\_\_\_\_ מס' השחקנים בקבוצה: \_\_\_\_\_  
 מס' השוערים: \_\_\_\_\_ מס' שחקני ההגנה: \_\_\_\_\_  
 מס' שחקני הקישור: \_\_\_\_\_ מס' שחקני ההתקפה: \_\_\_\_\_  
 ששאלו: \_\_\_\_\_ ימינו: \_\_\_\_\_  
 גובה ממוצע: \_\_\_\_\_ משקל ממוצע: \_\_\_\_\_

**חזאית תחרויות - משחקים מהעונה הקודמת:**

מס' תחרויות: המשחקים: \_\_\_\_\_ מהם: \_\_\_\_\_ בליגה: \_\_\_\_\_ בגביע: \_\_\_\_\_  
 משחקים אחרים: \_\_\_\_\_  
 מס' ניהולת בליגה: \_\_\_\_\_ תיקו בליגה: \_\_\_\_\_  
 מספרים בליגה: \_\_\_\_\_  
 שחקנים בולטים בקבוצה (שם ומשפחה, תפקיד, כישורים): \_\_\_\_\_

**אימונים בעונה הקודמת:**

מספר יחידות האימון בשבוע בממוצע: \_\_\_\_\_ מתוך ראשי: \_\_\_\_\_  
 חזן האימונים: \_\_\_\_\_  
 הצעות לשנת הפעילות הבאה בקבוצה: \_\_\_\_\_

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**תכנית משחקים ליגת על – ישראל 2018-2019**

**הליגה מסתיימת ב-17 מאי 2018**

עד משחק ליגה ראשון (23 אוגוסט) = 14 שבועות  
עד משחק "טוטו" ראשון (2 אוגוסט) = 11 שבועות  
**מומלץ לקבוצות בליגה:**

**תחילת תקופת ההכנה ב-15 יוני (לאחר 4 שבועות פגרה)**  
**סה"כ = 7 שבועות עד ה"טוטו", ו-10 שבועות עד הליגה**

**המלצה למחנה האימונים:** 23-31 יולי מחנה אימונים, דגש על כושר גופני ספציפי (5.5 שבועות אחרי תחילת האימונים) + ימים מרוכזים בתחילת יולי (3 ימים, דגש על כושר גופני) ובמחצית אוגוסט (3 ימים דגש על טקטיקה).

---

---

---

---

---

---

---

---

**קבוצות באירופה**

**תחילת ההכנה = 10 יוני**

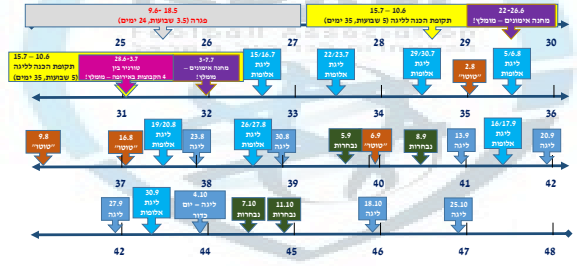
עד המשחק הראשון באירופה (15 יולי) = 8.5 שבועות  
3.5 שבועות פגרה + 5 שבועות ההכנה

**במידה ומשתתפים בהתכנסות של הנבחרת, 3 שבועות פגרה ו-4 שבועות הכנה.**

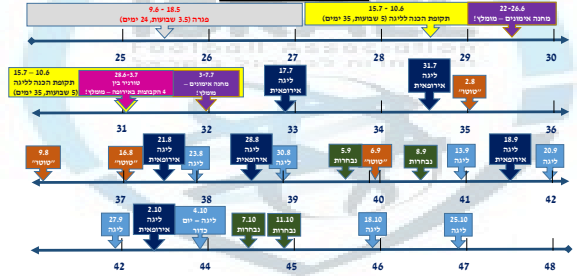
**מומלץ על מחנה אימונים 26-22 יוני + 7-3 יולי**  
**מומלץ על טורניר בין 4 הקבוצות באירופה 27-28.6**



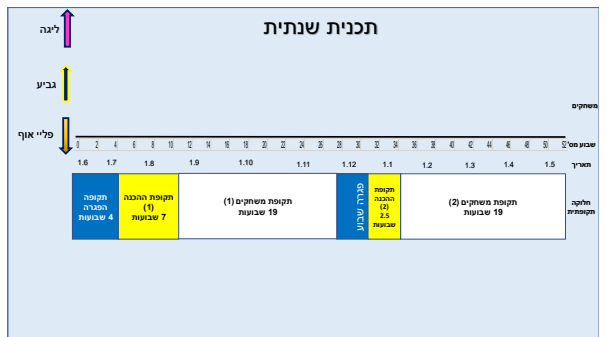
**תוכנית משחקים ליגת על – ישראל + ליגת אלופות (אלופת המדינה)**  
**7.12.2013 – 31.10.2014**



**תוכנית משחקים ליגת על – ישראל + ליגה אירופאית**  
**7.12.2013 – 31.10.2014**



**תכנית שנתית**



---

---

---

---

---

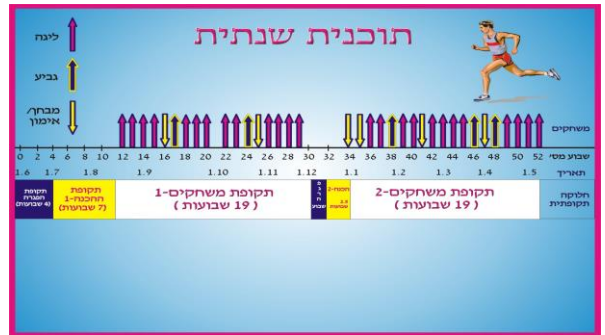
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

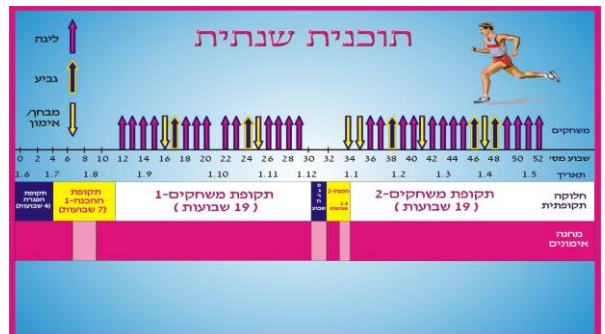
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

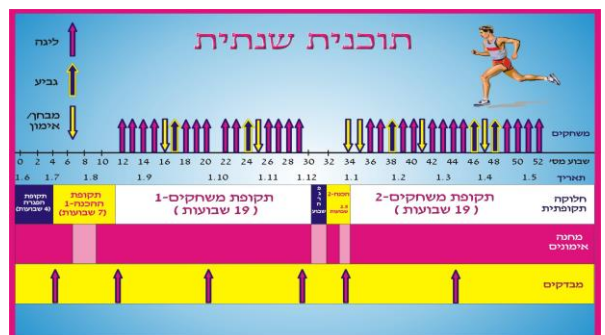
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

**תכנית תקופת המעבר כוללת:**

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

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

#### הנחיות לתקופת הפגרה

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



ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

#### דוגמא לדרך הנחיות:

- ★ סימת עונת תחרויות/משחקים קשה, צפופה ומעייפת
- ★ עלך לצאת לחופשה מהמסגרת ומשגרת האימונים והתחרויות
- ★ הכן לעצמך שגרת חיים שונה
- ★ תברויות
- ★ סדר יום
- ★ מקום גאוגרפי
- ★ פעילות
- ★ יש לטפל בתקופה זו בבעיות בריאותיות כמו שינים, יבלות, צפזוף חודרנית
- ★ ובקשות בריאותיות כרוניות
- ★ יש לטפל בהשלמת לימודים, חבילות – מועדי ב' ימי
- ★ חיבים לשמור על תזונה נכונה, הקפדה על משקל גוף ומניעת חריגות
- ★ להימנע מפעילות חריגה ומסכנת!
- ★ מומלץ על פעילות מפש וניסוק בתחומים אהובים
- ★ להימנע מניסוק במקצוע הספורט בו הגך ספורטי



ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

#### התכנית לתקופת ההכנה כוללת:

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



ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**כללים בתקופת ההכנה**

עליה הדרגתית בהיקף ובעצימות העומסים !

פעילות רב גונית !

שילוב אימונים ייחודיים מתחילת התקופה !

המטרה : בסיס רחב והכנה לקראת יכולת משחק !

**תקופת ההכנה**

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

**הכנת תוכנית לתקופת ההכנה**

הקבוצה: \_\_\_\_\_ המאמן: \_\_\_\_\_

שבוע מס	1	2	3	4	5	6	7	8
תאריך משחק								
מס' יחידות אימון								
דגשים								
מחנות אימונים וימים מרכזיים								
מבדקים								
הערות								

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

**מחנות אימונים - יתרונות האימונים המרכזיים:**

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

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

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

- ★ הגדרת המטרות של מחנה האימונים
- ★ הגדרת המועד
- ★ הגדרת משך הזמן
- ★ הגדרת המקום
- ★ בדיקת המתקנים הראשיים והמשיניים
- ★ תכנון העשרה, חינוך, בילוי, תרבות, נפש
- ★ בדיקת מזג האוויר
- ★ תכנון ליווי רפואי ופיזיותרפיה
- ★ תכנון אפשרויות ההתאוששות והבנייה מחדש
- ★ בדיקת תנאי הלילה (כולל מזגו)
- ★ בדיקת הארוחות ותזונה מתאימה
- ★ תכנון ותיאום עם יריבי אימון
- ★ הכנת ציוד ומכשירי עזר
- ★ בדיקת אפשרויות כביסה, קיטוק וכ"ב...

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

## עקרונות במחנה אימונים

- שילוב תרגולי גמישות וקואורדינציה 3-4 פעמים בשבוע X 30 דקות.
- לפני האימון בשעה 11:00 או 17:00.
- אחרי כל 5 יחידות אימון ← ½ יום מנוחה.
- אחרי כל 10-12 יחידות אימון ← 1 יום מנוחה.
- אחרי יום מנוחה ← אימון בעצימות בינונית.
- לפני משחק או אימון עצים ← אימון בעצימות בינונית.
- שנת צהריים מוגבלת ←
- תזונה ייחודית.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ומשחקים במחנה אימונים

1. התאריכים והימים

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ח	ד	ג	ב	א	שבת	ו	ה	ד	ג	יום
10.8	9.8	8.8	7.8	6.8	5.8	4.8	3.8	2.8	1.8	תאריך

2. יחידות אימון / משחקים ופעילויות

X	X	משחק	___	משחק	X	___	X	X	X	אימון משחק בוקר
X	___	X	X	X	X	X	משחק	X	X	אימון משחק אחרי צ"פ
		הרצאה	שיחה	משחקי חברה	משחקי חברה	הרצאה	משחקי חברה	הרצאה		פעילות אחרת
		הרצאה	הרצאה	הרצאה	הרצאה	הרצאה	הרצאה	הרצאה		הרצאה

3. תוכנית האימונים

## תוכניות אימון

1

ד"ר איציק בן מלך

המחנה יתקיים ביום חמישי 10.8.21

### הכנת תוכנית שבועית

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

יום	יחידות אימון	המשחק העיקרי	מידת העצימות/ היקף
ש'	X	<b>משחק</b>	עצימות- 100%
א'	X	אימון האדאשנות ריצות קלות, משחקי ששעשע מתיחות, טיפולים, ג'קוז	היקף בינוני עצימות נמוכה
ב'	X	אימון בינוני, דגש על טכניקה	היקף בינוני עצימות נמוכה
ג'	X X	אימון עצים, דגש על כושר גופני ניתנים מרחבים סביבת לב- ריאה (אפשר שתי יחידות אימון)	עצימות גבוהה היקף גבוה
ד'	X	אימון בינוני, דגש על טכניקה- טכניקה	עצימות בינונית היקף גבוה
ה'	-	מנוחה	
ו'	X	אימון בעצימות בינונית, דגש על כושר גופני כללי, טכניקה וטכניקה	עצימות בינונית היקף בינוני
ש'	X, X, X	<b>משחק</b> בבוקר: יומום ופעילות קלה	עצימות- 100% (מנטלי ופיזי)

---

---

---

---

---

---

---

---

**עומדים והתאוששות**  
 בתהליך אימונים ומשחקים שבעת אימונים  
**עקרונות בתכנית האימונים:**



- יום מנוחה שבעתי!
- ביממה שלאחר יום מנוחה "כניסה" הדרגתית
- לאחר אימון עצים מאוד או משחק אימון קל – בינוני – יזרז את ההתאוששות
- אימוני "שחרור" אינם הכנה טובה למשחק, דרשות פעולות עצימות ל"טונוס" ו"עירור" בהיקף נמוך.

העייפות העיקרית = עייפות מנטלית

---

---

---

---


---

---

---

---

**עומדים והתאוששות**  
 בתהליך אימונים ומשחקים שבעת אימונים  
**עקרונות בתכנית האימונים**



- אימון בהיקף –משך גדול מידי = מונע עצימות ואיכות וגורם לעייפות מנטלית!
- אימון בעצימות נמוכה אינו משפר את היכולות ההישגיות!
- שיפור היכולת = עומס אופטימלי בעצימות גבוהה !!!
- במידה ויש 3 משחקים ( 90X3 דק') ב 8-9 ימים יש להימנע מאימון עצים מאד.
- בין עומסי משחק לאימון עצים שלאחר מכן נדרשים 72 שעות/

העייפות העיקרית = עייפות מנטלית

---

---

---

---

---

---

---

---

**הכנת תוכנית למחזור קטן**

**שלב 1 הצבת משחקים**



משחק

↑

שישי

שבת

↑

ראשון

שני

↑

שלישי

רביעי

↑

חמישי

שישי

↑

שבת

ראשון

↑

שני

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### הכנת תוכנית למחזור קטן

**שלב 2** הגדרת יום חופשי, מספר יחידות האימונים ורמת העומסים

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### הכנת תוכנית למחזור קטן

**שלב 3** הרכב ותכני האימונים

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### הכנת תוכנית למחזור קטן

**שלב 4** שיבוץ האימונים

ד"ר איציק בן מלך

## משחקים

ב' + ו' -> 4 ימים  
 ב' + א' -> 6 ימים  
 ב' + ב' -> 7 ימים  
ש' + ב' -> 9 ימים  
 ש' + א' -> 8 ימים  
 ש' + ש' -> 7 ימים (אפשרויות א, ב, ג)

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

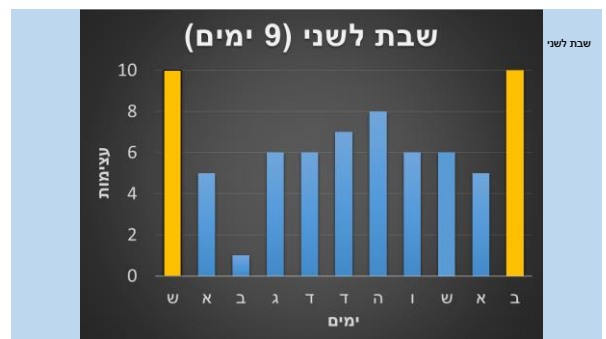
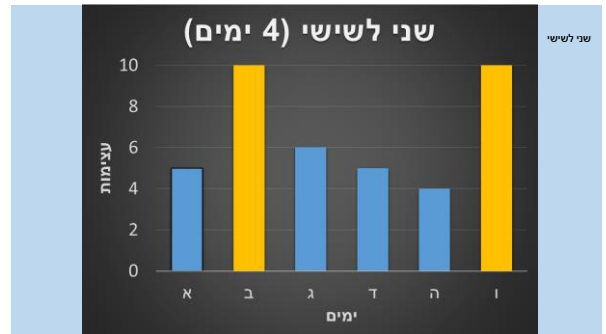
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

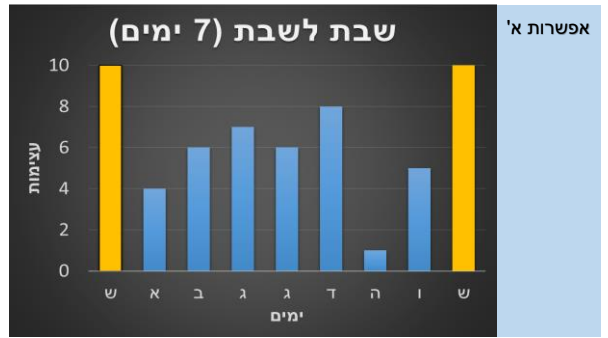
---

---

---

---

---




---

---

---

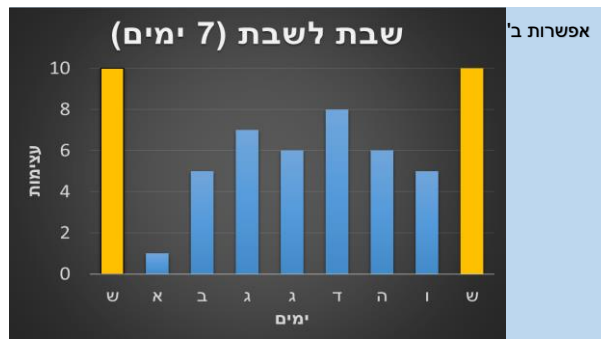
---

---

---

---

---



---

---

---

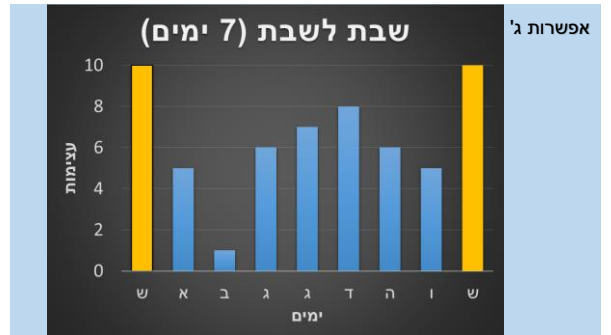
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### תכנון אימונים ותחרויות/משחקים

**שליבים בהכנת תכנית למחזור קטן**

- שיבוץ ימי תחרות/משחק
- שיבות היום החופשי
- שיבוץ יחידות האימון במהלך השבוע, כולל שעה (בוקר/אחה"צ)
- הגדרת רשימת סוגים ותוכן עומסים באימונים הנדרשים לביצוע במחזור הקטן
- הגדרת משך התרגילים והאימונים
- שיבוץ תוכן האימונים במהלך המחזור הקטן

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

הקבוצה: \_\_\_\_\_  
תקופה בשנה: \_\_\_\_\_

### הכנת תכנית שבועית

המאמן: \_\_\_\_\_

תאריך	1.9	2.9	3.9	4.9	5.9	6.9	7.9	8.9	9.9	10.9
יום	שבת	א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'	שבת	א'	ב'
אימון/משחק	משחק	X	X	X	X	X	---	X	משחק	X
משך (דקות)	+90	75	75	75	60+50	50+60	---	65-70	50-60	+90
עצמות (5)	5	2	3	4+3	3+4	---	3	3	5	2
דגשים	משחק	הימנעות משימוש בשיטות	הימנעות משימוש בשיטות	+	מחזיקי כדור	מחזיקי כדור	מחזיקי כדור	מחזיקי כדור	משחק	שימוש בשיטות

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### תהליך עומסים והסתגלות ביולוגית

#### 4.4 עקרון רצף עומסים נכון

עקרון רצף העומסים חשוב בעיקר ביחידות אימונים ובמחזורים שבהם המטרה היא לתרגל מרכיבי השגשג שונים. בתורת האימון קיימים עקרונות וכללים ברורים מאוד באשר לעומס של מרכיבי היכולת השונים:

- לפני לימוד הטכניקה ולפני תרגול השיפור לפיתוח המהירות, הכוח המתפרץ והקואורדינציה השתקן נדרש להתאוששות מלאה.
- ניתן לתרגל וללמוד סבולת שרירים וסבולת לב-ריאה גם במצב של עייפות.
- רצף העומסים הנכון הוא כדלהלן:

**תרגילים לפיתוח סבולות - לימודי טכניקה - לשידור טכניקה**

**תרגילים לפיתוח כוח סמוכין**

**תרגילים לפיתוח סבולות מרכזיות**

**תרגילים לפיתוח סבולות שרירים מקומיים**

**תרגילים לפיתוח סבולות לב-ריאה**

ד"ר איציק בן מלך

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

זכריות משחקים לילה על - ישראל 2018 - 7.12.2017

