

# מצגות מרצים על שלבי מודל ה – LTAD

## הכנס הלאומי ה – 3 למאמנים.ות

# שלב 2 - יסודות

# FUNdamentals

מרצה: אורנה ויסבך  
מאמנת ראשית של נבחרת ישראל בבוצ'ה

# מודל ה - LTAD



פעילות לכל החיים  
בכל שלב



התאמן כדי לנצח  
בנות +18 בנים +19

ספורט עם ביצועים  
הישגיים



התאמן כדי להתחרות  
בנות 15-21 בנים 16-23

בניית יכולת  
מנטלית  
וגופנית  
לספורט



התאמן כדי להתאמן  
בנות 11-15 בנים 12-16



למד להתאמן  
בנות 8-11 בנים 9-12

יסודות לתנועה ולמיומנויות ספורט



יסודות FUNdamentals  
בנות 6-8 בנים 6-9

יסודות תנועה  
בסיסיות



התחלה פעילה  
גילאי 0-6



כישורי תנועה בסיסיים הם אבני היסוד להצלחה  
בספורט ובהנאה לכל החיים

שלב זה מתמקד בפיתוח מיומנויות תנועה בסיסיות  
והנאה מפעילות גופנית – אוריינות גופנית

# אוריינות גופנית היא הבסיס לשיפור ביצועים והשתתפות בספורט לאורך כל החיים

- כישורי תנועה בסיסיים
- כישורי ספורט בסיסיים
- תחושת ביטחון
- מוטיבציה לפעול ולנצל את הפוטנציאל התנועתי
- קריאה וצפייה מראש של הסביבה הפיזית
- הבנת החשיבות להמשך החיים

# שלבים בהתפתחות

- פיתוח אוריינות גופנית מושגת בצורה הטובה ביותר באמצעות **משחק** לא מובנה בסביבה בטוחה ומאתגרת.
- פיתוח המיומנויות בשלב היסודות צריך להיות מובנה היטב, חיובי ומהנה.
- **חלון הזדמנויות** – שלב קריטי ורגיש לפיתוח שיווי משקל, קואורדינציה, זריזות, מהירות וקצב.
- הצגת כללים פשוטים וכללי התנהגות בספורט תוך התמקדות במשחק הוגן וכבוד לזולת
- לספק ולכבד את אפשרויות הפעילות של הילדים
- **תחרויות** - תחרות לא רשמית, ללא תיעוד של תוצאות – הנאה היא המפתח
- מגוון רחב של פעילות בסביבות שונות. יש להימנע מהתמחות מוקדמת מדי בענף ספורט בודד.

# התפתחות מנטלית, קוגניטיבית ורגשית:

## נפשית וקוגניטיבית:

- בשלב זה טווח הקשב קצר ויכולת החשיבה מתפתחת. הילדים מכווני פעולה ונהנים מחזרות של פעילויות (ממאפייני הגיל)
- הם משפרים את היכולות שלהם באמצעות ניסיון וחזרות
- מבינים הוראות ישירות אך לא מופשטות.



## רגשית:

- ילדים אוהבים להיות במרכז תשומת הלב והתפיסה העצמית שלהם מתפתחת באמצעות ניסיון והערות של אחרים סביבם.
- ההשפעה של עמיתים הופכת לכוח מניע חזק מאחורי כל הפעילות.
- זה הזמן שבו ילדים מתחילים להבין את הצורך בחוקים ובמבנה.
- דחיית סיפוקים.
- יצירת קבוצה חברתית יותר מאשר קבוצה תחרותית.



# אתגרי המאמן בשלב היסודות:

- מעורבות הורים
- שילוב של בנות ובנים ביחד בחלק מענפי הספורט בגילאים הצעירים
- משמעת
- דחיית סיפוקים
- צורך בתשומת לב
- ילדים הם לא מבוגרים קטנים!

# רשימת "קניות" לשלב היסודות: "חלון הזדמנויות"

- תרגול מיומנויות בסיסיות לפני המעבר לשלב הבא
- לימוד טכניקות של ריצה, קפיצה, זריקה ובעיטה מותאמות
- יצירת בסיס תנועתי טוב שיתרום לפיתוח פוטנציאלי לטווח ארוך ספציפי לספורט
- תרגילי גמישות בסיסיים
- פיתוח מהירות, כוח וסיבולת באמצעות משחקים
- עידוד השתתפות במגוון רחב של ענפי ספורט
- לימוד כללי משחק הוגנים ואתיקה פשוטה
- מיומנויות מנטליות פשוטות

# לתהליך של שילוב אנשים (צעירים ובוגרים) בספורט ושמירה על כך, יש שני שלבים מקדימים- מודעות ומעורבות

## מודעות:

- כדי שאת/ה (או מי שבאחריותך) תוכלו לקחת חלק בפעילות כלשהיא צריך לדעת על קיומה
- היכן למצוא אותה
- יצירת המודעות לפעילות גופנית חשובה במיוחד עבור קבוצות מוחלשות:
- בנות ונשים
- בעלי מוגבלויות (פיזית וקוגניטיבית)
- מעוטי יכולת
- פריפריה

## מעורבות:

כאשר החלטת לנסות ספורט כלשהוא, ההתנסות הראשונית הופכת להיות חשובה ביותר.

מעורבות ראשונית חיובית כנראה תחזיר אותך בהמשך. חוויה שלילית, והסבירות לחזור קטנה.

אם ניתן יש לתכנן את החוויה הראשונית כדי להבטיח:

- אין חסמים להשתתפות (במיוחד עבור בעלי מוגבלויות)
- המשתתפים החדשים ירגישו חלק מהקבוצה ותהייה אינטראקציה בינם לבין ה"ותיקים"
- ציוד מספיק לכולם
- לאחראי על המפגש/פעילות יש את היכולת להתאים את עצמו גם למשתתפים החדשים



# שלב 3 - לומדים להתאמן

## Learning To Train

גיל 8/9-11/12

מרצים:

יורם כהן – מנהל היחידה לטיפול ספורטאים  
תומר אור – ספורטאי אולימפי בעברו ומאמן נבחרת ישראל  
באיגוד הסיוף

# תיאור מקרה

- חן פומרנץ
- תום מטלון
- דופלנטיס, האחיות וויליאמס
- מייקל ג'ורדן - בייסבול
- טרנספר: מהתעמלות לקפיצה במוט - נשים

# מודל ה - L.T.A.D

## מה עושים

למד תנועות בסיסיות, ושחק על בסיסן

למד מיומנויות תנועה בסיסיות, וכישורים  
פיזיים בסיסיים

למד מיומנויות מכלל ענפי הספורט  
בניית יכולת גופנית: בסיס אירובי,  
מהירות, כוח. לפתח מיומנויות בענף  
הנבחר (או שני ענפים)

הכנה גופנית ומקצועית אופטימאלית

יכולת הישגית

מעבר חלק ממסגרת תחרותית לפעילות  
גופנית ספורטיבית לחיים

## הגיל

0-6

6-8 , 6-9

8-11 , 9-12

11-15 , 12-16

15-21 , 16-23

18 , +19

כל גיל

## השלב

תחילת פעילות

יסודות

למד להתאמן

התאמן להתאמן

התאמן  
להתחרות

התאמן לנצח

ספורט לחיים

# שלב למד להתאמן

- השלב השלישי מתוך 6/7
- גיל התייחסות ממוצא: 8/9-11/12
- טרום הצמיחה המואצת
- קריטי להתפתחות
- הבסיס להתפתחות אתלטית - ספורטיבית, ולרכישת מיומנויות
- השתתפות ב 3-4 ענפי ספורט
- ניצחון אינו המטרה



## אומנות - מדע

חלון  
הזדמנויות

יסודות

יכולת  
מנטאלית

גיל קריטי  
גיל רגיש

ערכים

גיל  
ביולוגי/  
כרונולוגי

תהליך

תחרויות

גיל  
יחסי

למידה

יכולת אימון

חלון הזדמנויות

# גיל

**התאמת האימונים לצרכים ההתפתחותיים  
בהתחשב באפיונים הבאים:**

❖ **גיל ביולוגי/כרונולוגי**

❖ **גיל יחסי**

❖ **גיל התפתחותי**

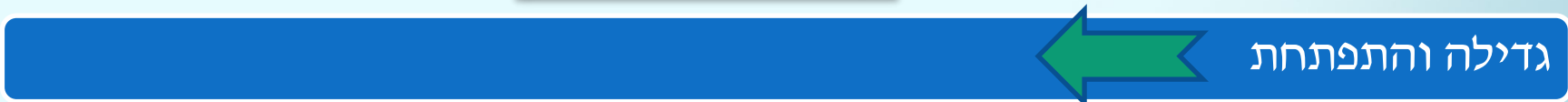
❖ **גיל השלד**

❖ **גיל אימונים – שנות אימון**

# חלון הזדמנויות

- ❖ גיל קריטי/גיל רגיש
- ❖ מיומנויות טכניות ענפיות - 70% מהזמן  
לאימון, 30% לתחרות (כולל אלמנטים  
באימון המיועדים לתחרות)
- ❖ אבחנה בין פרטים בקבוצה
- ❖ שמירת כל הספורטאים/ות במערכת

# למידת יסודות תנועה בסיסיות על ציר הזמן



זמן	זמן אופטימאלי ללמוד יסודות תנועה בסיסיות	גוף הילד "מוכן ללמידה"	גוף הילד אינו בוגר מספיק על מנת ללמוד מיומנויות תנועה בסיסיות
-----	--	---------------------------	--

"חלון הזדמנויות" - זמן  
 אופטימאלי ללמד

התאמה לשינויים הגופניים

לתת לילד/ה מגוון רחב של הזדמנויות לנוע

גיל 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 •

# תחרויות

- **תכנון** אופטימלי של לוח התחרויות הוא קריטי.
- **פיתוח מיומנויות** הוא המרכיב המרכזי בשלבים מוקדמים.
- בזמנים מסוימים, **פיתוח היכולות הפיזיות** מקבל עדיפות על פני התחרות.
- ברגע שהספורטאים פיתחו את הכישורים והיכולות שלהם, הם יכולים להתמקד בתחרות איכותית.

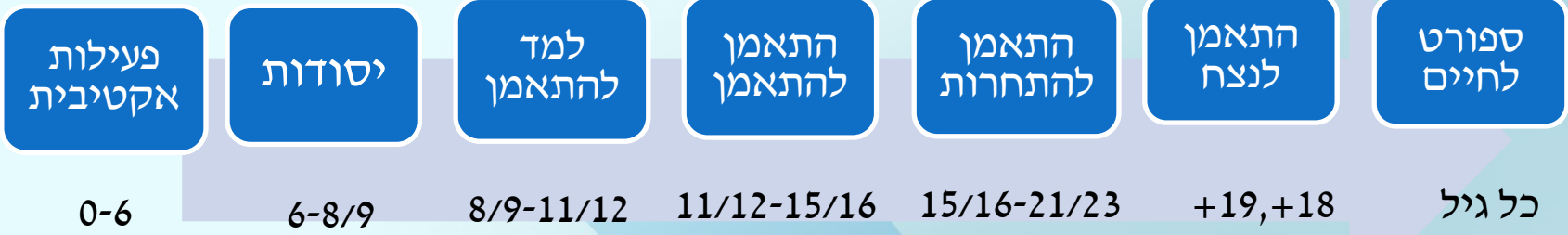
1. להכיר בכך שהמאמנים מאמנים ספורטאים על בסיס מתכונת התחרות.
2. לוודא שהתחרות היא בעלת משמעות.
3. להבין יחסי אימון לתחרות.
4. יחס אימון לתחרות נכון/אופטימלי בכל שלב.
5. להכיר בלחץ לתכנון תחרות לבני נוער בסגנון מבוגרים.
6. להשתמש בתכנית כדי למקסם את השימוש במתקן.
7. הכירו בכך שתפקיד הזכייה/ניצחון שונה בכל שלב.
8. להבין את ההבדל בין פיתוח לזכייה/ניצחון.
9. להכיר בצורך ביותר מאמנים ופחות מנהלי משחקים.
10. בקש ממאמנים ללחוץ ידיים לפני התחרות.
11. ודא שספורט הוא יותר מסתם ספורט.
12. עומס מנטאלי מיותר גורם לפרישה מוקדמת
13. התאמת חוקי התחרות לשלב ההתפתחות

# מבנה תחרויות לאורך השנים וסוג המאמנים

מאמנים מומחים

מאמנים מוסמכים

מורים, מאמנים בקהילה



מקומי

אזורי

ארצי

בינלאומי

# משפטי סיום

איזון בין אימונים – תחרויות – התאוששות  
תוך התייחסות להתפתחות הביולוגית והבגרות המנטלית  
- רגשית

”הדרך היחידה לעשות שינוי, היא לשנות את המבנה  
התחרותי כדי לשנות התנהגות” – ארג’ן מדיסן – פזיולוג  
ספורט נורווגי





# שלב 4 – Train To Train

מרצה: נטע קרומר  
מאמנת ראשית האקדמיה לכדורסל בנות ומאמנת  
נבחרת ישראל U14



Active For Life

Physical Literacy

Train to Win

Females 18+  
Males 19+

High Performance Sport

Train to Compete

Females 15-21 +/-  
Males 16-23 +/-

Building Physical & Mental Capability

Train to Train

Females 11-15  
Males 12-16

Learning to Train

Girls 8-11  
Boys 9-12

Fundamental Sport Skills

FUNdamentals

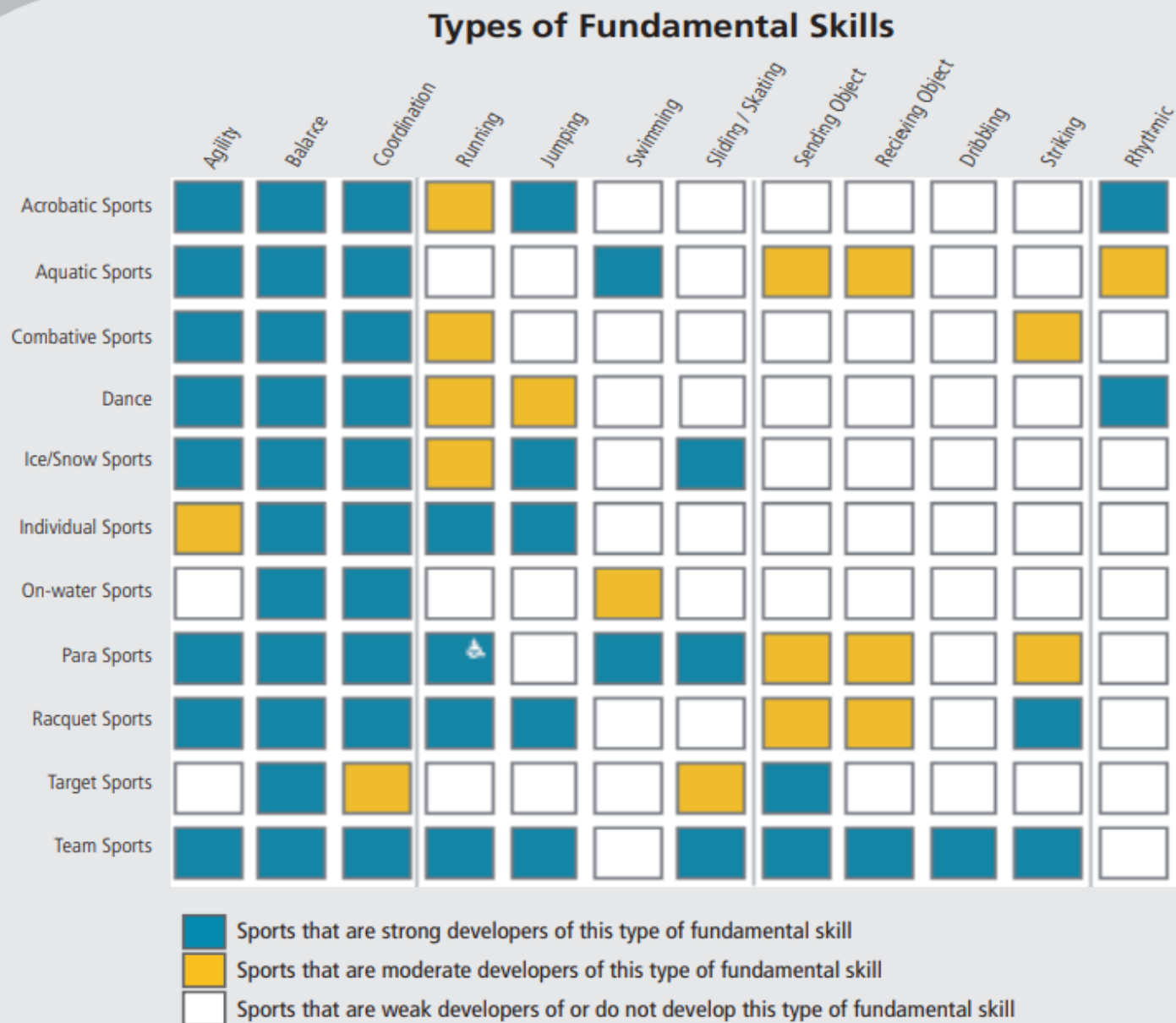
Girls 6-8  
Boys 6-9

Fundamental Movement Skills

Active Start

Girls 0-6  
Boys 0-6

**Figure 3** Sports That Contribute to the Development of Fundamental Skills



# שלב 4 - מאפיינים עיקריים

- גילאי 11-15 אצל בנות, 12-16 אצל בנים
- דגשים ומטרות באימון: אחוז השתתפות, הנאה, גיוון, ביסוס מיומנויות ספורטיביות למימוש הפוטנציאל מרבי של הספורטאי
- קבלת החלטה וניווט להמשך העיסוק בספורט כתחביב ולשמירה על אורח חיים בריא וספורטיבי, או פיתוח מקצועי בערוץ התחרותי. המעבר מתבצע בצורה גמישה ולא בצורה חדה
- שלב 4 מציג לראשונה לספורטאים את הצד הטכני, הטקטי והאסטרטגיה של המיומנויות שרכשו (תלוי ענף)

# שלב 4 – גיל ביולוגי מול גיל כרונולוגי

- גילאי 11-15 אצל בנות, 12-16 אצל בנים
- קצב התפתחות שונה בין הספורטאים. מחייב התייחסות שונה בבניית תוכנית האימון.
- המלצת הספרות המקצועית - חלוקת הספורטאים ל-3 קבוצות עיקריות:  
התפתחות מוקדמת, התפתחות רגילה, התפתחות מאוחרת.

# התמחות מוקדמת (מואצת) או מאוחרת (נורמאלית) ?

- תלוי ענף
- ענפים אסתטיים – התמחות מוקדמת
- טניס – התחלה מוקדמת, התמחות מאוחרת
- כדורסל – ענף התמחות נורמאלית (שיא הקריירה באמצע שנות העשרים)
- התמחות מוקדמת מדי תגרום ל: בסיס צר מדי של מיומנויות ספורטיביות ושל מיומנויות טכניות, פציעות שימוש-יתר, פרישה מוקדמת
- דוגמא קלאסית מכדורסל: לשים שחקן צעיר גבוה רק בצבע

# שלב 4 – התפתחות פיזיולוגית

- שינויים בהרכב גוף – שלד, שריר, שומן
- שיא ההתפתחות בנות 12.5-14, בנים 12.5-15
- PHV- Peak Hight Velocity
- הופעת המחזור החודשי – מעקב אחר ברזל
- מערכת לב ריאה עדיין מתפתחת – המשך עבודה על יכולות אירוביות
- מערכת העצבים עדיין מתפתחת – התאמת תרגילי אימון וחימום למיצוי פוטנציאל המערכת
- התחלת שילוב עבודת כוח שלא רק באמצעות משקל גוף (לקראת חלקו האחרון של שלב 4)

# חלון הזדמנויות



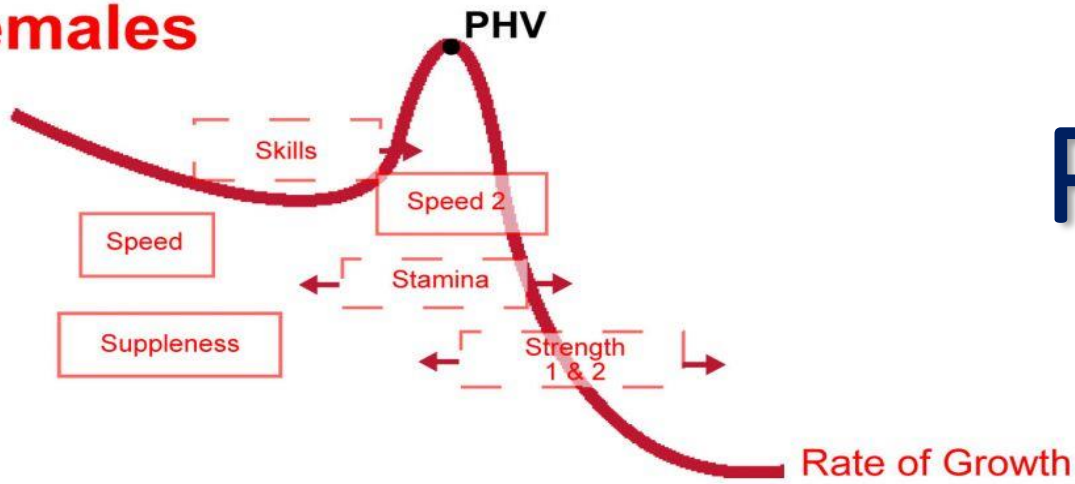
משרד  
התרבות  
והספורט



YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																						
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE								ADULTHOOD					
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔ STEADY GROWTH ↔					↔ ADOLESCENT SPURT ↔				↔ DECLINE IN GROWTH RATE									
MATURATIONAL STATUS	← YEARS PRE-PHV							PHV				→ YEARS POST-PHV										
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)								↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)													
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS		FMS		FMS																
	SSS	SSS		SSS		SSS																
	Mobility	Mobility					Mobility															
	Agility	Agility					Agility					Agility										
	Speed	Speed					Speed					Speed										
	Power	Power					Power					Power										
	Strength	Strength					Strength					Strength										
		Hypertrophy								Hypertrophy		Hypertrophy								Hypertrophy		
	Endurance & MC	Endurance & MC					Endurance & MC										Endurance & MC					
	TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE				HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE				



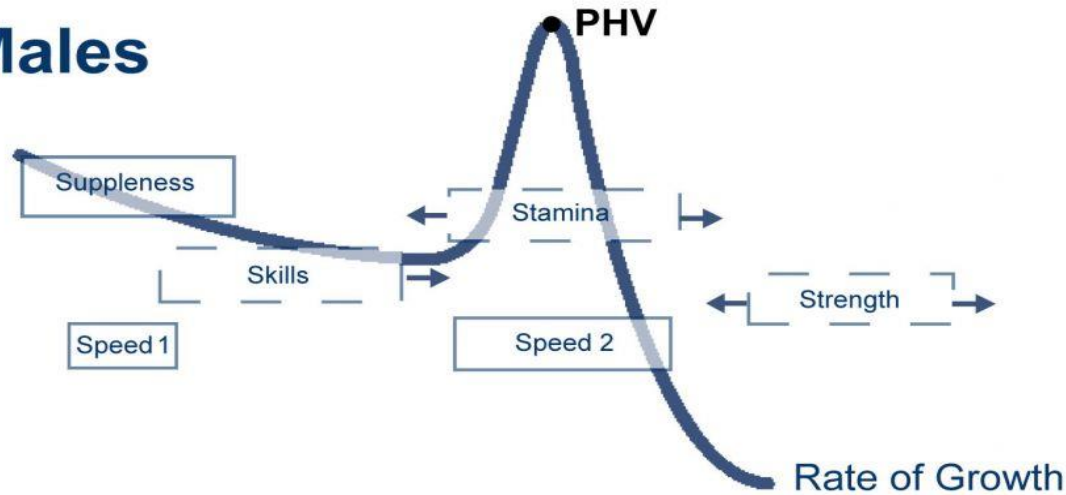
# Females



# PHV



# Males



# שלב 4 – התפתחות רגשית, מנטלית וקוגניטיבית

- שינויים הורמונאליים
- דימוי גוף
- אימון ותרגול של קבלת החלטות
- זיהוי סיטואציות ו-ANTICIPATION (ציפייה)
- חינוך לעצמאות ולניהול הקריירה האישית של הספורטאי
- יצירת תוכניות אימון אינדיבידואליות גם בענפי ספורט קבוצתי

# שלב 4 – תוכניות אימון

Players need to learn the game, not a position.  
Individual development is the foundation.

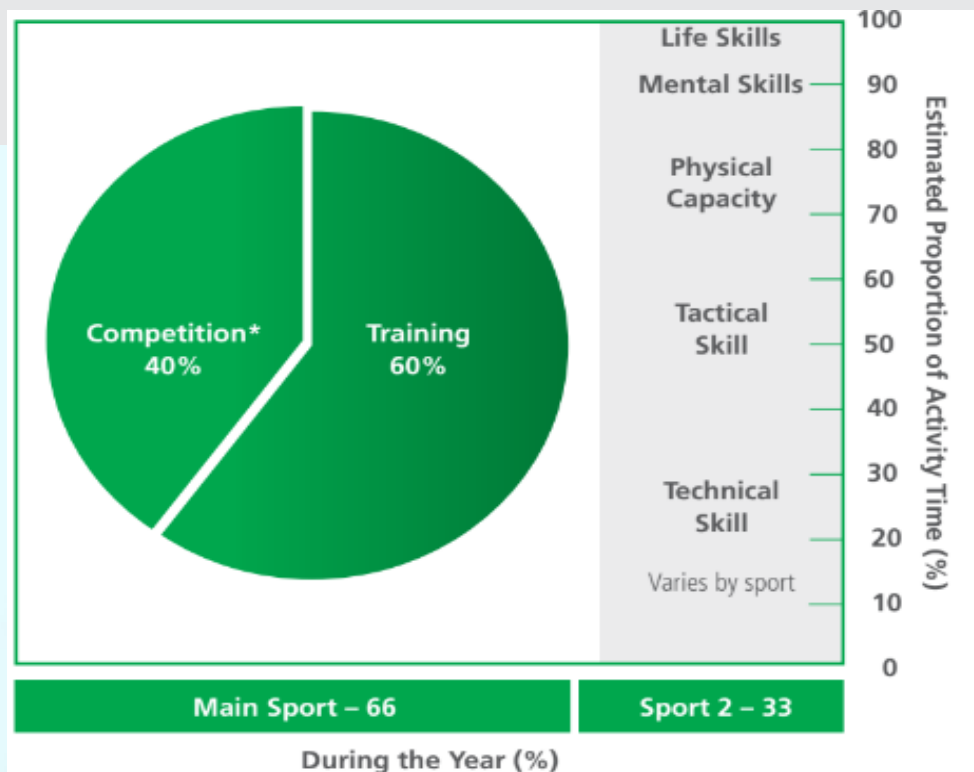
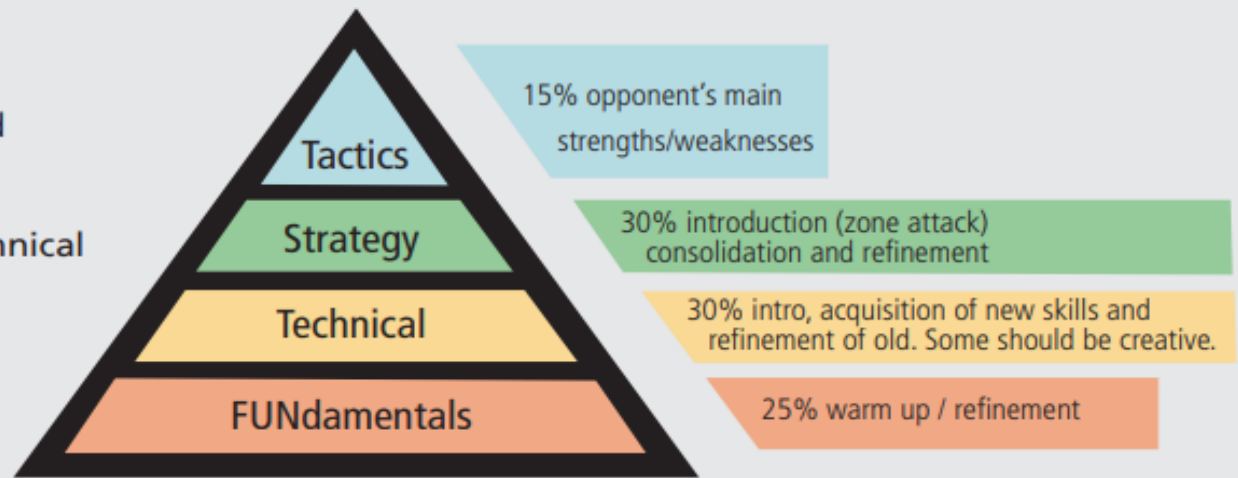
- שינוי היחס בין יחידות האימון ליחידות התחרות.
- פרטנות - שונות בתוך תוכניות האימון ביחס לספורטאי.
- חלוקת ספורטאים לפי שלב התפתחות ולא לפי גיל כרונולוגי

**Figure 15**

**Train to Train**

11-15 year old females and  
12-16 year old males

To introduce the basic technical  
and strategies of "global"  
basketball with a more  
structured approach  
to training.



\*Includes both competition, and competition specific training

**Figure 9: Train to Train Activity Summary**



משרד  
התרבות  
והספורט



המכון הלאומי למצוינות בספורט  
הכשרת מאמנים ומדריכים

# שלב 5 -

# Train To Compete

מרצה: רנו לווינגרה  
מנהל מקצועי הישגי בינלאומי  
באיגוד האתלטיקה

# TRAIN TO COMPETE

16 to 18 years old

Renaud longuevre –  
Israel Athletics

# LONG TERM VISION



Learn to prioritize the objectives



Yearly objective



Setting competition

# METHODOLOGY

---

Individualization but not  
yet ultra specialization







# ENVIRONMENT

---

Learning national and international competition process



משרד  
התרבות  
והספורט



# STAYING HEALTHY

---

Getting familiar with  
professional medical  
support

# ENVIRONMENT

1

Getting familiar with media expectations

2

Dealing with sponsors

3

Dealing with family pressure

# RECOMMENDATIONS



SHARE PERIODIZATION  
CHOICES WITH THE  
ATHLETES



« CLEARER GOALS  
MAKE CLEARER  
MINDS »



« BE A COACH NOT A  
FORMER ATHLETE »



BETTER TO TRAIN LESS  
THAN TRAIN TOO  
MUCH



SPORT IS IMPORTANT  
BUT LIFE IS MORE  
IMPORTANT



WE DON'T AIM JUNIOR  
CAREERS



# שלב 6 - "Train To Win"

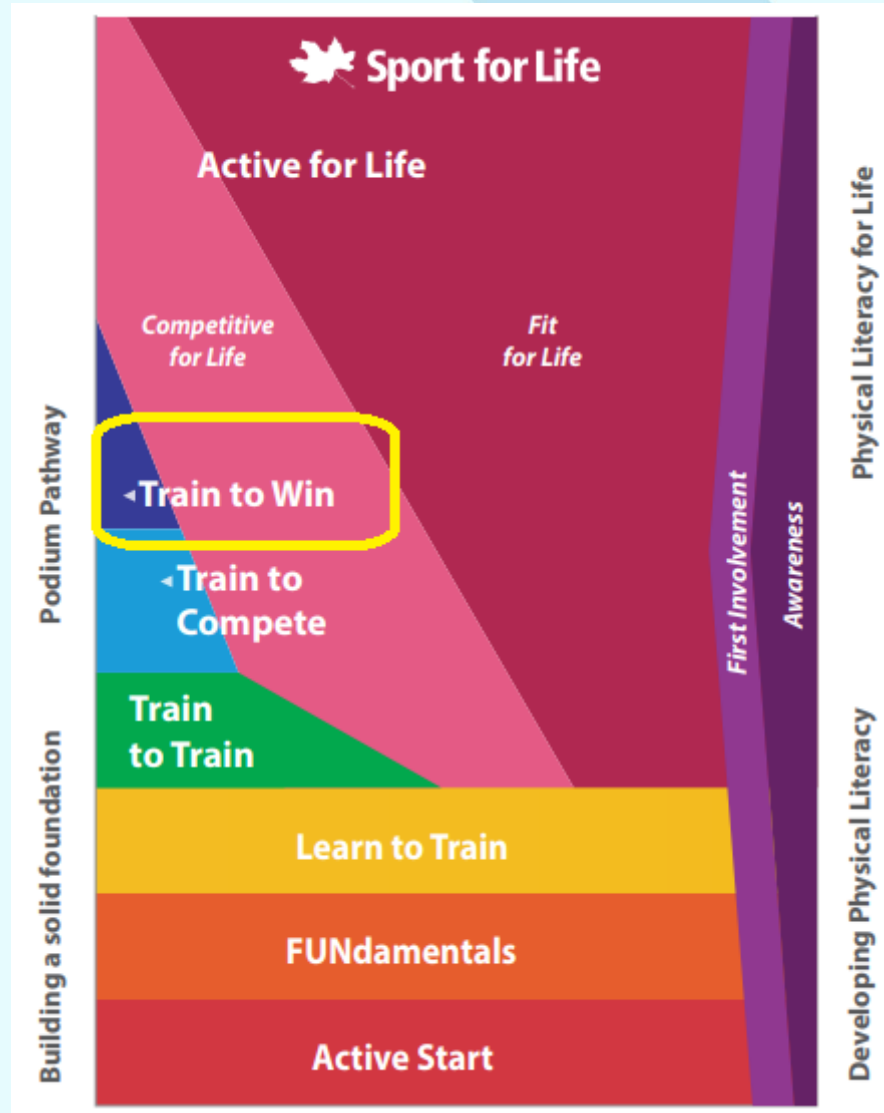
מרצה:

גור שטינברג

מאמן אולימפי למדליית הזהב הראשונה בישראל באיגוד השייט  
(גלישת רוח גברים- גל פרידמן אתונה 2004)

## הקדמה

- **מחויבות לתוכנית לאומית**
  - מימוש ארוך טווח
  - הסכמה/שותפות מרובת גופים
- **התאמות לציבור הישראלי**
  - התאמה ל "מנטליות ישראלית" (שינוי המנטליות?).
  - התאמה לערכי הציבור הישראלי המגוון.
  - התאמה לרלוונטיות מרכזיות הספורט במדינת ישראל (בטחון).
  - התאמה המתבססת על חוזקות/חולשות במדינה והספורט.



# "Train to Win"

Sport for Life  
Canada

# "Train to Win" - Sport for Life, Canada



משרד  
התרבות  
והספורט



## Train to Win



Dependent on sport progress – around the age of optimum performance in the sport  
Athletes competitive at the highest level: Olympics, Paralympics and World Championships.

### STAGE

**Focus is on podium performances at highest-level international events.**

Improvement or maintenance of all physical capacities required for optimum performance through evidence-based training prescription; aligned with Winning Style of Play.

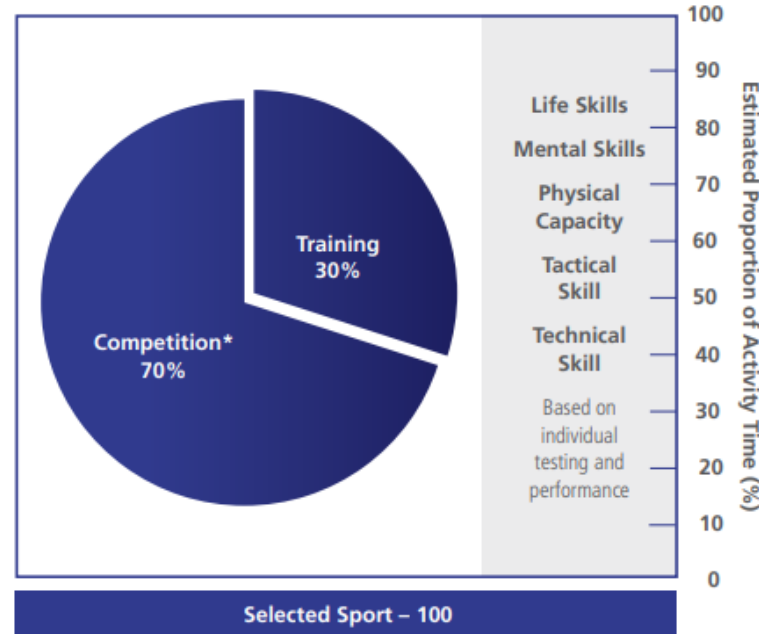
Further development of technical, tactical, and performance skills, with modelling of all aspects of training and competition performance.

Frequent prophylactic breaks for recovery and regeneration.

Maximize ancillary capacities, with support from knowledge specialists.

Single, double, triple, or multiple periodization with focus on the most important events.

Sport-specific technical, tactical, and fitness training nine to 15 times per week.



\*Includes both competition, and competition specific training

Figure 12: Train to Win Activity Summary



## "Train to Win" Sport for Life, Canada

- ההתמקדות במופעי הפודיום באירועים בינלאומיים ברמה הגבוהה ביותר.
- שיפור או תחזוקה של כל היכולות הפיזיות הנדרשות לביצועים מיטביים.
- פיתוח נוסף של רמות הטכניקה, טקטיקה, ומיומנויות ביצוע, עם מודלים של כל ההיבטים של ביצועי התחרויות.
- הפסקות מניעתיות תכופות להתאוששות והתחדשות.
- מקסום יכולות נלוות, עם תמיכת ממומחי ידע.
- פריודיזציה בודדת, כפולה, משולשת או מרובה עם התמקדות באירועים החשובים ביותר.
- אימון טכני, טקטי וכושר ספציפי לספורט - 9 עד 15 פעמים בשבוע.

## "Train to Win" Israel Specific – IDF compare

- **ערכים וגיל רלוונטי.**
- התבססות על משאביי מימון ממלכתיים (עסקיים).
- השתמטות מצהל בפועל לטובת הספורט.
- קישור מתבקש עם יחידות העלית בצה"ל.
- חובת הוכחה על נבחרות הספורט והמעטפות כראויים.
- מעבר למקצוענות בספורט במקביל למעבר הציבור לגיוס.
- הצבת רף מוסר עבודה, והשקעה אישית גבוהה מהמקביל בצבא.
- הצבת רף ערכי נורמטיבי לטובת הכלל ברמות על.

## "Train to Win" Israel Specific – Hi-tech Spirit

### • תרבות ניהולית

• תרבות ניהול השגית- "אחריות להשגים" Accountability

• סמכויות והחלטות במוקד הידע הביצוע והאחריות.

• הצבת קריטריונים נוקשים "קשה ובר השגה"

• Monitoring, Compare & Drive for Improvements

• תחלופה ניהולית, הוכחת רלוונטיות תמידית כשיטה.

• מקצוענות כדרך חיים- להחליט ולעשות את מה שצריך (בכל הרמות).