

תכנון אימונים ותחרויות

ד"ר איציק בן מלך

תכנית אימונים ותחרויות מהווה הוונה שיטתית לקראת הישגיות ספורטיבית, בנייה שיטתית ההולמת את מרכיבי ההישג וגורמיו בענף הספורט בו עוסקים תוביל למיצויי מרבי של היכולת, תכנון האימונים נועד לשפר באופן הדרגתי את רמת היכולת של הספורטאי ולבנותה לטווח קצר, בינוני וארוך.

בספרות המודרנית מתפרסמות חדשות לבקרים "תכניות אימונים אידיאליות", יש לבחון אותן בזהירות ולאמץ רק את המרכיבים ההולמים את כישוריו של הספורטאי, מצבו הנוכחי ואת המצב הסביבתי שלו.

בתכנון האימונים יש להביא בחשבון את גילו ומינו של הספורטאי-ת, את התפתחותו הביולוגית, את כישוריו האישיים, במקביל יש לעקוב אחר המתרחש במישור הבינלאומי ולהכיר את החידושים הטכניים הקשורים לתהליך אימונים ותחרויות.

תכנית האימונים צריכה לאפשר לספורטאי למצות את יכולתו המרבית בכל שלב שבו יידרש להציגה, לכן יש להקפיד שתהליך האימונים יותאם למטרות העיקריות – הקרובות והרחוקות.

בסיכום וניתוח הישגים ותוצאות בתחרות או בסדרת תחרויות, כמו גם סיכום עונת תחרויות קודמת עלינו להציג את הנתונים המלאים:

• האירוע:

אליפות עולם, אליפות אירופה, תחרות בינלאומית פתוחה, טורניר, סדרת גביעי עולם וכולי.

• ההישג והתוצאות:

מיקום, תוצאה, מספר ורמת המתחרים.

שלבים בתחרות או בסדרת התחרויות.

השוואה לתחזיות

• בהמשך עלינו לבדוק:

• האם תחזית ההישגים תאמה את יכולות הספורטאי?

• האם התחרות או סדרת התחרויות תאמו את יכולתו של הספורטאי?

• האם ההתנהלות הטקטית, מנטלית, גופנית וטכנית במהלך התחרות או סדרת התחרויות הייתה נכונה?

• האם ההכנה הישירה לקראת התחרות או סדרת התחרויות הייתה אופטימלית?

• האם תכנית התחרויות והאימונים השנתית או התקופתית התאימה למטרות שהוצבו וליכולותיו של הספורטאי?

בשתי השאלות האחרונות יש לבחון את התוכן, היקף, עצימות, צפיפות ותדירות העומסים כמו גם את שיטת ואמצעי ההתאוששות.

לבסוף עלינו לבחון:

האם ההכשרה של הספורטאי בגיל הצעיר ובשנים האחרונות אפשרה את ההתמודדות עם המטרות והתחזיות שהוצבו לקראת התחרות?

סיכום וניתוח ההישג יאפשרו תכנון וחיזוי טובים יותר של התוצאות ודרכי ההכנה לטווח קצר, בינוני וארוך.

להלן כמה היבטים שהמאמן חייב להתחשב בהם כאשר הוא מחליט על תכנית האימונים והתחרויות :

- בדוק את משמעות התחרויות בתכנית הכוללת, סוגם, מספרם, וההפסקות ביניהם.
 - קבע במדויק את: תקופת ההכנה, התחרויות ואת תקופת המעבר וההתאוששות.
 - קבע את היקף האימונים ועצימותם (קבע תחילה את מספר יחידות האימון בשבוע).
 - בחר את שיטת האימונים דרך ארגון מבנה האימונים והמשחקים.
 - קבע לכל 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.
 - קבע את דרכי המעקב והבקרה באימונים ובתחרויות
- לפני כל אלה, עלייך ללמוד את אמות המידה, הנורמות והכללים לדרוג, לקבלת זכויות ולמעמד בספורט בו הנך עוסק.

שלבים בבניית תכנית אימונים ותחרויות

להלן השלבים בבניית תכנית אימונים ותחרויות, הזהים בכל ענפי הספורט, שלבים אלו הם פרי מחקר בתורת האימון והתנסות רבת שנים.

1. בדיקת מצב הישגים נוכחי
 2. השוואה לנורמות ולכללים במקצוע הספורט
 3. קביעת מטרות באימונים ובתחרויות.
 4. תכנון אימונים
 - חלוקה תקופתית.
 - קביעת דגשים, היקף, עוצמה ותדירות אימונים.
- לאחר שלבים אלה יש לממש את התכנית ובמהלכה לקיים מעקב ובקרה שוטפים, הן על האימונים והן על התחרויות, אלו למעשה השלבים האחרונים בתהליך האימונים והתחרויות.

לקראת עונת התחרויות הבאה, על המאמן לבצע את השלבים הבאים:

- שלב 1: קבלת תכנית תחרויות שנתית מהאיגוד
- שלב 2: איסוף נתונים מלאים על הספורטאי
- שלב 3: איסוף נתונים על המועדון בו הנך מועסק

- שלב 4 :** בדיקת נורמות, ידע ומידע על שכבת הגיל / רמה של הספורטאי
- שלב 5 :** קביעת מטרות הישגיות ומקצועיות
- שלב 6 :** הכנת תכנית אימונים
- שלב 7 :** ביצוע התכנית
- שלב 8 :** פעולות מעקב ובקרה

שלב 1 – קבלת תכנית תחרויות שנתית מהאיגוד

- מהו מועד האירוע המרכזי? (בינלאומי/לאומי)
- מהם מועדי התחרויות האחרות ?
- מהי שיטת התחרויות הבינלאומיות והלאומיות ?
- מהו מספר התחרויות המחייבות וכמה צריך כהכנה?
- "פיזור" התחרויות לאורך העונה
- מועדי "פגרות"
- מועד סיום עונה קודמת

שלב 2- איסוף נתונים על הספורטאי/ם בקבוצת האימון:

- נתונים אישיים :** שם ושם משפחה , תאריכי לידה , עיסוקים , כתובות , טלפונים וכיו"ב.
- רקע ספורטיבי :** מקצוע ספורט , ימני / שמאלי , מס' שנים בענף הספורט רקע הישגי (נבחרת) , רקע ברמת אימונים.
- מצב בריאותי :** פציעות עבר, מחלות עבר וכיו"ב
- פרופיל אישיות:** יכולת התמודדות בלחצים , מוטיבציה , יכולת התמדה , יכולת ריכוז וכיו"ב.

שלב 3 – איסוף נתונים על המועדון:

- המתקנים העומדים לרשותנו
- הציוד העומד לרשותנו
- הצוות המקצועי
- הצוות הרפואי – הפיזיותרפיה

שלב 4- בדיקת נורמות ומידע על שכבת הגיל/ רמת הספורטאי/ם:

- הנורמות הביולוגיות / הרפואיות / הפסיכולוגיות- בשכבת גיל זו
- הרמה והיקף האימונים הנהוגים ורצויים בשכבת גיל זו
- היכולות האישיות הנדרשות
- סף הדרישות הגופניות/ טכניות/ קוגניטיביות/ התנהגותיות / חברתיות
- תכנית תחרויות

שלב 5 - הצבת מטרות:

- המטרות הכלליות של המועדון
- המטרות ההישגיות
- המטרות הערכיות
- המטרות באימונים
- מטרות אחרות

שלב 6 – הכנת תכנית אימונים:

- קביעת תכנית שנתית (מסגרת)
- הכנת תכנית והנחיות לתקופת הפגרה
- הכנת תכנית לתקופת ההכנה
- הכנת תכנית למחנות אימונים
- הכנת תכנית שבועית לתקופת התחרויות
- הכנת תכנית לליווי מדעי- רפואי ומעקב ובקרה

שלב 7- ביצוע התכנית :

- ביצוע מוצלח של האימונים והתחרויות
- יצירתיות וחדווה
- ובעיקר תיקונים ושילוב רעיונות וגירויים!

שלב 8 – קביעת פעולות מעקב ובקרה:

- תיעוד , סיכום וניתוח מהלכי אימונים ותחרויות
- מבדקי יכולת טכנית/ גופנית
- מבדקים מיוחדים

מעבר לשלבים הללו, עלינו לבדוק היטב את הקריטריונים והכללים הלאומיים והבינלאומיים , של התאחדות "אילת" , האיגוד הרלבנטי , ההתאחדות הבינלאומית . במאמר הבא נציג דוגמאות לתוכניות אימונים.