

בדמינטון לחיים

פיתוח אתלטים לטווח לארוך בענף הבדמינטון

פרקים:

- פרק 3 – למה צריך מודל לפיתוח אתלטיים לטווח ארוך
- פרק 4 - המסגרת לפיתוח אתלטיים לטווח ארוך
- פרק 5 - 10 פקטורים שמשפיעים על התוכנית לטווח ארוך
- פרק 6 – 10 ה- אסים של האימון והביצועים
- פרק 7 – השלבים בתוכנית לטווח ארוך בבדמינטון

3 למה צריך מודל לפיתוח אתלטיים לטווח ארוך

למאמנים והורים יכולים להיות מספר תפיסות לגבי הדרך האופטימלית לפתח ספורטאים. לפעמים נהוג שהדגש הינו על התוצאה (לנצח) לעומת התהליך (פיתוח כישורים). ישנם בעיות רבות בחוסר של תוכנית פיתוח שלא מתחשבת בילד או בהתבגרות שלו. להלן מספר בעיות:

- פחות אימונים ויכולת אימון, יותר מדי תחרויות.
- מתן תוכנית אימונים של בוגרים לילדים.
- מתן תוכנית תחרויות של מבוגרים לילדים, תוכנית שמבוססת על מסורת היסטורית ולא על הצרכים של הילד.
- תוכניות אימון רבות שמות דגש על התוצאה/ניצחון להבדיל מתהליך הלמידה שמתבצע באימון.
- כושר גופני, טכניקה, טקטיקה ואימון מנטלי, מוצגים לשחקן בזמן הלא נכון או בצורה לא מובנת.
- אין קווים מנחים להורים לגבי סוג, רמה ומספר ענפי הספורט שילד צריך להשתתף בהם.

4 המסגרת לפיתוח אתלטים לטווח ארוך

מדובר בתוכנית אימונים והתאוששות שמבוססת על הגיל שבו מתפתח השחקן והזמן שבו הוא בשל ולא על הגיל הכרונולוגי שלו.

הטבע של ספורט תחרותי הוא שרק ספורטאים מעטים מתקדמים לדירוג גבוה ולרמה בינלאומית. המטרה שלנו היא להעניק יסודות לשחקני בדמינטון בכל הגילאים, לעודד השתתפות במשחק לטווח ארוך, הנאה והישגים.

הסיבה לחוסר הצלחות בזירה העולמית היא מיקוד בתוצאה להבדיל בהתמקדות בתהליך.

האמור למעלה הביא לכך ש:

שיש פחות שעות אימון ויותר מדי תחרויות.

כופים תוכנית אימון של מבוגרים על ילדים.

בונים תוכנית תחרויות של מבוגר לילדים שמבוססת על העבר ולא על הצורך של הילד.

לא מציגים כישורי כושר, טכניקה, טקטיקה ויכולות מנטליות בזמן ובאופן מובנה.

אין הנחייה ברורה לסוג הספורט, הרמה וכמות ענפי הספורט שילד צריך לקחת חלק בהם.

מסגרת העבודה

התוכנית בנויה על בסיס ההתפתחות והצמיחה של האדם. זו תוכנית של אימונים, תחרויות והתאוששות המבוססת על התפתחות הגיל או גיל הבשלות להבדיל מהגיל הכרונולוגי.

אימוץ התוכנית יאפשר למאמנים לפתח תוכנית אישית ולהנות מיתרון בתקופות הרגישות של התרגלות לאימונים ולמקסם תקופות אופטימליות של יכולת אימון. התוכנית גם מבטיחה שהספורטאי יגשים את מלוא הפוטנציאל שטמון בו.

מי שאינו רוצה או אינו יכול לעבור בכל שלבי ההתפתחות עובר לשלב של פעיל לכל החיים.

אפשר להתחיל לשחק בדמינטון בגיל 5 או 6 או יותר מאוחר, בדמינטון נחשב לספורט שבו ההתמחות מאוחרת. אף על פי כן מעורבות מקודמת בשלב "היסודות בכיף" היא הכרחית לא משנה באיזה גיל התחלת.

8 השלבים של התוכנית לטווח ארוך הינם:

1. התחלה פעילה, בנים ובנות בגילאי 0-6.

2. יסודות בכיף, בנים 6-9 בנות 6-8.

3. לומדים להתאמן, בנים 9-12, בנות 8-11.

4. מתאמנים כדי להתאמן, בנים 12-16, בנות 11-16.

5. מתאמנים כדי להתחרות, בנים 16-19, בנות 15-18.

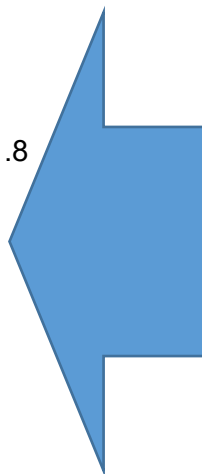
6. לומדים לנצח, בנים 19-23, בנות 18-21.

7. מתאמנים כדי לנצח, בנים +23, בנות +21. שלב זה

נוסף על מנת ללמוד איך מצליחים לחיות מבדמינטון,

להתפרנס ולהתחרות.

8. פעיל בספורט לכל החיים.
ניתן להשתלב בכל גיל.



5 10 פקטורים שמשפיעים על התוכנית לטווח ארוך

הפקטורים הבאים הם המחקר, העקרונות והכלים עליהם מבוססת תוכנית ההתפתחות לטווח ארוך

1. נדרשים 10 שנים ו-10,000 שעות של אימון ספורטאי כשרוני כדי להגיע לרמת עלית בכל ספורט.

לכל הספורטאים והמאמנים זה שווה בקירוב ליותר מ-3 שעות של אימון או תחרות בכל יום על פני 10 שנים.

1.1 מחקר בארה"ב שתמך באמור לעיל מציג כדלקמן:

✓ ספורטאים אולימפיים בארה"ב התחילו את ההשתתפות שלהם בספורט בגיל 12 הבנים ו-11.5 הבנות.

✓ רוב הספורטאים האולימפיים דיווחו על 12 עד 13 שנים של פיתוח הכישרון שלהם בספורט כדי להגיע לאולימפיאדה.

✓ מדליסטים אולימפיים היו צעירים ב-1.3 עד 3.6 שנים במשך המעבר שלהם בחמשת השלבים הראשונים להתפתחות מאשר אלה שלא לקחו מדליות. זה מלמד שמדליסטים רכשו כישרים מוטוריים ואימונים בגיל מוקדם יותר. יש לשים לב ולהיזהר שלא ליפול למלכודת של התמחות מוקדמת מדי בספורט שבו ההתמחות מאוחרת (למשל בדמינטון).

1.2. במדינות שבהם מגיעים לרמה עלית בגיל מאוחר זה נובע מכך שמתחילים להתאמן שלוש שעות ביום בגיל 18 או יותר מאוחר. צריכים להיות אקטיביים במשך שעתים ביום מגיל 12 והלאה.

2. יסודות בכיף

תנועות יסודיות וכישרים צריכים להיות מוצגים דרך משחקים כיפיים.

✓ יסודות בכישרי כישרי תנועה ויסודות בכישרי ספורט = השכלה פיסית

✓ השכלה פיסית מתייחסת למיומנות בתנועה וכישרי ספורט

✓ אוריינות פיזית מתייחסת למיומנות בתנועות וכישרי ספורט

✓ השכלה פיזית צריכה להיות מפותחת לפני תחילת התפרצות הצמחיה בגיל ההתבגרות.

2.1. יסודות תנועה:

2.1.1. טיפוס.

2.1.2. דילוג.

2.1.3. קפיצה.

2.1.4. ריצה.

2.1.5. ניתור.

2.2. כישרים בקשר לאובייקט:

2.2.1. שילוח

חבטה (בכדור, נוצית, דיסקית).	2.2.1.1
זריקה.	2.2.1.2
קבלה	2.2.2
תפיסה.	2.2.2.1
עצירה.	2.2.2.2
לכידה.	2.2.2.3
תנועה עם:	2.2.3
תנועה עם הרגליים.	2.2.3.1
תנועה עם הידיים.	2.2.3.2
בעזרת מחבט.	2.2.3.3
קבלה ושליחה	2.2.4
חבטה בכדור.	2.2.4.1
חבטה בזמן קפיצה.	2.2.4.2
תנועות לשיווי משקל	2.3
גלגול הגוף.	2.3.1
התחמקות.	2.3.2
נחיתה.	2.3.3
תנועת מוכנות.	2.3.4
סיבוב.	2.3.5
עצירה.	2.3.6
שיווי משקל / התמכזות.	2.3.7
התמתחות	2.3.8
להסתובב ולפנות.	2.3.9

למרות הצורך בהשגת הכישורים הללו, ילדים עם חסרון בכישור מסויים נתקלים בקושי להשיג את אותו כישור מהסיבות הבאות:

- הורים מגנים מדי מהסכנות שיש לילדים קטנים כשהם קופצים.
- לא בכל בתי הספר מאמצים תוכנית התפתחות.
- מאמנים לא מקבלים שחקנים שיש להם חסרון בכישרון כי הם לא יודעים איך לשלב שחקן כזה.
- נדרשת יצירתיות כדי לשלב ילדים עם חוסר בכישרון מסויים בקבוצה שיש להם את הכישורים הללו.

3. התמחות

ענף ספורט יכול להיות מסווג כספורט עם התמחות מוקדמת (התעמלות קרקע) או מאוחרת (בדמינטון). ההתמחות בריקוד היא מוקדמת בגלל שכישורים מורכבים נלמדים לפני שלב הבשלות אחרת לא ניתן לשלוט עליהם בצורה מלאה אם הם נלמדים אחרי תהליך הבשלות.

בבדמינטון כדאי ללמוד איך לחבוט בכדור בטכניקה נכונה לפני תחילת התפרצות תהליך הגדילה כדי למקסם את ההצלחה בטווח הארוך.

התמחות בבדמינטון לפני גיל 10 כרוכה ב:
 הכנה ספציפית לספורט אחד בצורה חד צדדית.
 חוסר בא"ב, תנועות בסיסיות.
 פציעות חוזרות.
 מיאוס מוקדם מהספורט.
 פרישה מוקדמת מאימון ותחרויות.

4. גיל ההתפתחות

צמיחה מתייחסת לשינויים מדידים בגוף: גובה, משקל, אחוז שומן. התבגרות מתייחסת לחלק האיכותי של השינויים במערכת גם במבנה וגם בפונקציונליות. כמו למשל היחס בין הסחוס לעומת העצם בשלד.

התפתחות מתייחסת ליחסים שבין צמיחה לבין בגרות ביחס לזמן. ההתפתחות גם קשורה לתחום החברתי, רגשי שכלי ומוטורי.

גיל כרונולוגי, ילדים באותו גיל כרונולוגי יכולים להיות שונים בהפרש של כמה שנים ברמת הבגרות הביולוגית שלהם.

גיל ההתפתחות, מתייחס לרמה של הבגרות הפיזית, מנטלית, קוגניטיבית וריגשית. קביעת גיל ההתפתחות יכולה להיעשות על ידי התפתחות השלד או גיל העצם שאיתם באה גם ההתפתחות המנטלית, קוגניטיבית וריגשית.

אנו נדרשים לזהות התפתחות מקודמת, ממוצעת או מאוחרת על מנת לעזור לתכנן את רמת האימונים האופטימלית והמוכנות לה. בבדמינטון התחלת תהליך הגדילה וסוף תהליך הגדילה חושבים מאוד לעניין עיצוב האימונים והתחרויות.

PHV - PEAK HIGHET VELOCITY

פרץ הגדילה

אצל בנות, גיל 12

בגיל זה הסימן הראשוני לבגרות הוא התחלת הצמיחה של החזה, זה קורה קצת אחרי פרץ הגדילה. לאחר מכן התחלת צמיחה של שיער. וסת מופיעה בסוף פרץ הגדילה, קצת אחרי שפרץ הגדילה מושג. הסימנים הללו יכולים להופיע שנתיים מוקדם או מאוחר יותר לגיל 12.

אצל בנים

פרץ הגדילה מאוחר יותר בשנתיים מהבנות. פרץ הכוח מגיע שנה מאוחר יותר מפרץ הגדילה. לכן יש עיכוב במאפייני הכוח אצל הבנים.

תוכניות האימונים אצל רוב האתלטים מובסת על הגיל הכרונולוגי. אבל בגילאים 10 עד 16 יכולים להיות הבדלים של בין 4 ל-5 שנים בהתפתחות.

גיל האימון, הגיל שבו האתלט מתאמן בצורה מתוכננת ורצינית. ככל שהאתלט מתגבר מוקדם יש לו יתרון במשך שלב של **לומד להתאמן** לעומת מתבגרים מאוחרים.

5. יכולת להתאמן

הסתגלות מתייחסת לשינויים בגוף כתוצר של תמריץ המביא לשינויים תיפקודיים ו / או מורפולוגיים באורגניזם. מידת ההסתגלות תלויה בגנטיקה של הפרט. למרות זאת. המגמות הכלליות או דפוסי ההסתגלות מזוהים על ידי מחקר פיזיולוגי, וקווים מנחים מתוארים בבירור של תהליכי ההסתגלות שונים, כגון ההסתגלות לסיבולת שרירים או כוח מרבי.

יכולת להתאמן מתייחסת לאימוץ מהיר של תמריצים ולגנטיקה של אתלטים כשהם מגיבים באופן אינדיבדואלי לתמריצים שונים ומאמצים אותם בהתאם. יכולת להתאמן מוגדרת כתגובה של התפתחות אינדיבדואלית לתמריצים באימונים בדרגות שונות של בגרות וגדילה.

נקודה רגישה בהתפתחות מתייחסת לנק' בהתפתחות כאשר לאימון יש השפעה אופטימלית. פאקטורים אחרים הם תקופות רגישות של יכולת אימון בזמן גדילה והתפתחות של אתלטים צעירים כאשר התמריצים חייבים להיות מתוזמנים כדי להשיג הסתגלות אופטימלית ביחס לכישורים מוטוריים, שרירים וכוח אירובי.

6. התפתחות פיזית, נפשית, קוגניטיבית וריגשית

בסופו של דבר לכל האתלטים הבחורים יש כישורים דומים וכשר דומה. האתלטים שיכולים להתמודד עם המאמץ הפיסי והנפשי בצורה הטובה ביותר ינצחו בתחרויות. לכן חשוב מאוד להתאמן באותו אופן שבו אתה מתחרה. שים את עצמך באימון במצב שאתה פוגש בתחרות כדי לוודא שאתה מוכן פיזית ונפשית להתמודד עם המצב הזה במשחק תחרותי.

תוכנית אימון, תחרויות והתאוששות צריכות להביא בחשבון את היכולות המנטליות, הקוגניטיביות והרגשיות של כל אתלט.

אחד העקרונות של השיטה הוא גישה הוליסטית להתפתחות האתלט. זה כולל אתיקה, משחק הוגן, ובניית אופי בכל שלב. בניית התוכנית צריכה להתחשב ביכולת הקוגניטיבית שתחיל את העקרונות הללו.

7. תקופתיות – משמעותה ניהול הזמן

מכניס היגיון לכל תוכנית האימונים על בסיס מדעי על מנת להביא לשיפור אופטימלי ביכולת. תכנון הזמן מחבר את השלב שבו נמצא הספורטאי לדרישות מהספורטאי באותו השלב. התכנון התקופתי מארגן ומשלב את האספקטים של כמות, עוצמה ותדירות האימונים בטווח ארוך וקצר של האימונים, התחרויות ותוכנית התאוששות על מנת להגיע לשיא בזמן. התוכנית לפיתוח ספורטאי לטווח ארוך הוא תהליך שנמשך בין 10 ל-12 שנים במהלכו מביאים לאופטימיזציה פיזיות, טכניקה, טקטיקה, קבלת החלטות, הכנה מנטלית וכישורים נלווים אחרים.

הטרמינולוגיה שמתארת את יחידות הזמן תקופתיות היא:

מחזור ה- מקרו, מסו ומיקרו.

מחזור המקרו הוא יחידות הזמן הגדולות ביותר ונמשך בין 8 ל-16 שבועות.

מחזור מסו הוא יחידה קטנה של כחודש אחד.

מחזור מיקרו הוא בדרך כלל יחידה של 7 ימים.

הטבלה להלן מדגימה את השלבים בתוכנית חד שלבית ודו שלבית:

שמונה שלבים בתוכנית דו שלבית	תוכנית שלבית	חמישה שלבים בתוכנית חד שלבית
		הכנה כללית
הכנה כללית		
הכנה ספציפית		הכנה ספציפית
הכנה לתחרות		
שלב התחרות – שיא ראשון		הכנה לתחרות
הכנה ספציפית		
הכנה לתחרות		תחרות - שיא
שלב התחרות – שיא שני		
שלב מעבר		שלב מעבר

8. תכנון תחרויות

תכנון התחרויות הוא קריטי בהתפתחות השחקן. בשלבים מסויימים שבהם מפתחים את האספקטים הפיסיים יש לכך קדימות על פני תחרויות. בשלבים מאוחרים היכולת להתחרות טוב היא המטרה.

הטבלה להלן מציבה מסגרת ליחס שבין תחרויות לאימונים.

השלב	היחס המומלץ
התחלה פעילה	אין יחס ספציפי
יסודות בכיף	כל הפעילויות צריכות להיות מבוססות על לימוד היסודות בכיף
ללמוד להתאמן	5% אימונים מחוץ למגרש 65% אימונים במגרש 20% משחקי אימון במגרש, הדמיה של תחרות 10% תחרות אמיתית
מתאמנים כדי להתאמן	15% אימונים מחוץ למגרש 45% אימונים במגרש 30% משחקי אימון במגרש, הדמיה של תחרות 10% תחרות אמיתית
מתאמנים להתחרות	15% אימונים מחוץ למגרש 25% אימונים במגרש 40% משחקי אימון במגרש, הדמיה של תחרות 20% תחרות אמיתית
לומדים לנצח	25% אימונים מחוץ למגרש 15% אימונים במגרש 40% משחקי אימון במגרש, הדמיה של תחרות 20% תחרות אמיתית
מתאמנים כדי לנצח	20% אימונים מחוץ למגרש 5% אימונים במגרש 40% משחקי אימון במגרש, הדמיה של תחרות 35% תחרות אמיתית
פעיל בספורט לכל החיים	לפי הרצון האישי

- יחס תחרויות אופטימלי נדרש בכל אחד מהשלבים של התוכנית לטווח ארוך.
- אורך עונת התחרויות ורמת התחרויות צריכה להתיישר עם הצרכים המשתנים בהתפתחות האתלט על פי התוכנית.
- יותר מדי תחרויות ופחות אימונים בשלבים של "ללמוד להתאמן" ו- "מתאמנים כדי להתאמן" יגרום לחוסר בכישורים ובכושר.
- כמות התחרויות היא קריטית להתפתחות המנטלית, הטכנית, הטקטית בכל השלבים.
- לוח תחרויות נקבע בדרך כלל על ידי ארגונים ולא על ידי המאמן והאתלט. זה גורם לקושי בתכנון התקופתי האופטימלי. בספורט אישי, תוכנית תחרויות אישית צריכה להיקבע על ידי המאמן והשחקן לפי התפתחות השחקן.
- תוכנית התחרויות כיום נעשת על פי מסורת. היא צריכה להיעשות כדי לעודד אימונים אופטימליים ורמת ביצוע של האתלט לפי התוכנית לטווח ארוך.
- אחד האתגרים הוא להתאים בין לוח השנה הבינלאומי לבין לוח השנה הלאומי. יש לבדוק את ההתאמה לעיתים תכופות ולבצע שינויים בהתאם.

9. עבודה של המערכת בקו אחד, אינטגרציה

תוכנית פיתוח לטווח ארוך צריכה להיות הלב של הארגונים האזוריים והארציים. תוכנית פיתוח לטווח ארוך היא כלי לעבודה של המערכת בקו אחד ובאינטגרציה. כל תוכנית לטווח ארוך צריכה להתבסס על נתונים ספציפיים לענף וספציפיים למדע הספורט. לאחר גיבוש התוכנית יש לקבוע תחרויות שמתאימה לכל שלב. תוכן האימונים, התחרויות ותקופת ההתאוששות בשלב היסודות, לומדים להתאמן ומתאמנים כדי להתאמן מתבסס על ההתפתחות הפיזית, הטכנית, הפסיכולוגית והטקטית של הספורטאי בענף המסויים להבדיל מהתבססות על גילו הכרונולוגי. התוכנית לטווח ארוך היא גישה המתבססת על הצרכים של האתלט וממסדים אותה דרך הבנה של המערכת שמנהלת את הענף. התהליך של עיצוב והטמעת התוכנית לטווח ארוך מבוסס על הצרכים של האתלט, על המוטיבציה של המאמן ושל הארגון, וכן על מדע הספורט ותמיכת ספונסרים. לתוכנית לטווח ארוך יש השפעה חזקה על תוכנית הלימודים של מאמנים. מוכנות תחליף החלטות אד הוק בתהליך הכנת התוכנית.

10. שיפור מתמיד

הקונספט של שיפור מתמיד, נולד מהפילוסופיה היפנית המוערכת הידועה כ- קאיזן. "אנשים רבים ראו את האתלטים הגדולים בעולם מופיעים על המגרש, לי, כשחקן בינלאומי, היתה הזכות לראות צד אחר. לאורך 10 שנות קריירה למדתי מהטובים ביותר כמה קשה אתלט צריך לעבוד כדי לשמור ולשפר את הכישורים ברמה הגבוהה. בין אם פסיכולוגית, פיזית או טכנית, שיפור מתמיד והיכולת ללמוד כל הזמן נראים כמרכיב דומיננטי לתוצאות הגבוהות של הספורטאים". ווילאם מילרוי – אתלט.

6 עשרת האסים (S) של האימון והביצועים

Stamina סיבולת

התקופה הרגישה (הכוונה היא לחלון הזמן של אימוץ מואץ של תוכנית האימון) לאימון סיבולת מתרחשת בתחילת פרץ הגדילה. אתלטים צריכים לשים דגש רב יותר על היכולת האירובית שלהם כאשר הם מתחילים בפרץ הגדילה שלהם והם צריכים להיחשף בצורה הדרגתית לאימוני אינטרוולים אנ-אירוביים ככל שפרץ הגדילה הולך ושוכח. הכמות של האימון האירובי נקבעת לפי ענף הספורט. תזכורת:

החלון פתוח בצורה מלאה לקלוט אימון אירובי בתקופה הרגישה ופתוח חלקית מחוץ לתקופה זו.

Strength כוח

אצל בנות יש שני חלונות לאימון כוח: הראשון מיד אחרי תחילת פרץ הגדילה. השני לאחר תחילת הופעת המחזור. לבנים יש חלון אחד שמתחיל 12 עד 18 חודשים לאחר תחילת פרץ הגדילה. שוב, תזכורת, כמות הכוח נקבעת לפי הענף הספציפי.

Speed מהירות

שני חלונות לאימון מהירות.

לבנות:

החלון הראשון מופיע בין הגילאים 6 ל-8.

החלון השני מופיע בין הגילאים 11 ל-13.

לבנים:

החלון הראשון מופיע בין הגילאים 7 ל-9.

החלון השני מופיע בין הגילאים 13 ל-16.

בחלון הראשון האימון צריך להתמקד בפיתוח זריזות ומהירות (משך האינטרוולים הינו פחות מ-5 שניות).

בחלון השני האימון צריך להתמקד בפיתוח מערכת כוח אנ-אירובית אלקטית (משך האינטרוולים 10-15 שניות).

מתי?

מומלץ שנתאמן על מהירות בצורה שוטפת ורגילה, לדוגמא בכל יחידת אימון כחלק מהחימום. כמות האימון צריכה להיות נמוכה וצריכה לאפשר התאוששות מלאה בין החזרות ובין הסטים. בנוסף חלק מהאימון צריך לכלול עבודה על מהירות. כמו כן מהירות צריכה להיות משולבת בתכנון השנתי.

Skill כישורים

לבנים ובנות יש חלון אחד לפיתוח כישורים.

לבנות החלון הינו בגיל 8 עד 11.

לבנים החלון הינו בגיל 9 עד 12.

בחלון זה אתלטים צעירים צריכים לפתח אוריינטציה פסיקלית. המשמעות היא פיתוח יסודות התנועה ויסודות כישורים ספורטיביים שיאפשרו לאתלט לנוע בביטחון ובשליטה במגוון פעילויות ספורט. זה כולל גם את האפשרות לקרוא מה קורה סביבם בזמן פעילות ספורטיבית ולהגיב בהתאם. אוריינטציה פסיקלית היא יסוד חשוב במעורבות ארוכת חיים בפעילות ספורט ובהגעה ליכולות ספורט גבוהות.

Suppleness גמישות

החלון לפיתוח גמישות הינו בין גיל 6 ל-10 לבנים ובנות. תשומת לב מיוחדת לגמישות נדרשת גם בפרץ הגדילה.

Structure / Stature מבנה / קומה

מרכיב זה מפנה לשלבי הגדילה כדאי להגיע בכל אחד מהם לאימון אופטימלי:

שלב 1: צמיחה מהירה והאטה מהירה

שלב 2: צמיחה יציבה

שלב 3: צמיחה מהירה

שלב 4: האטה מהירה בצמיחה

שלב 5: האטה איטית בצמיחה

שלב 6: סיום הצמיחה

המרכיב הזה הוא מתחשב בגובה השחקן בכל אחד מהשלבים ומנחה את המאמן וההורה לזהות באיזה שלב נמצא הספורטאי. מע

קב אחרי גובה הספורטאי מאפשר לתכנן כדי לתאם את חלון ההזדמנות לפיתוח פסיקלי ופיתוח הכישורים.

חשוב מאוד לאבחן ולמדוד את התקופות הרגישות כדי לעצב וליישם אימון אופטימלי, תקופת תחרות ותוכנית התאוששות.

Psychology / פסיכולוגי

הספורט הינו גם אתגר פסיכולוגי ומנטלי. היכולת לשמור על ריכוז גבוה, להישאר רגוע ועם ביטחון להצליח היא אחד הכישורים שעוברים מהספורט לחיים הרגילים שאחרי הספורט. פיתוח קשיחות מנטלית להצלחה ברמות הגבוהות דורשת תוכנית אימון יחודית לכל שלב בתוכנית לפיתוח ספורטאי לטווח ארוך. התוכנית צריכה לכלול מרכיבים עיקריים שהספורט דורש: ריכוז, ביטחון, מוטיבציה ויכולת להתמודד עם לחץ.

התפתחות האספקט הפסיכולוגי:

להנות ולכבד את היריב.

הדמיה ומודעות עצמי

קביעת מטרות

הרגעה ודיבור עצמי חיובי

הכישורים הללו נבחנו בסביבת משחק תחרותית ברמה גבוהה.

הכישורים הפסיכולוגיים חשובים בכל שלב של ההתפתחות לטווח ארוך, היכולת להתמודד עם הצלחה או כישלון יקבעו את ההמשכיות בספורט.

Sustenance / מחיה

מרכיבים שמטרתם לדאוג שהגוף יתחדש ויתאושש. אלו נועדו כדי להכין את האתלט לעוצמה ולאינטנסיביות הדרושה לאופטימליות באימונים בצורה המלאה ביותר.

המרכיבים הינם: תזונה, נשימה, מנוחה, שינה והתחדשות.

המאמן וההורה יכולים לנהל ולעקוב אחר המחיה דרך זיהוי עייפות השחקן.

עייפות יכולה לבוא בכל מיני צורות: מטבולית, עיצבית, פסיכולוגית וסביתית.

בשעה שאימון יתר או יותר מדי תחרויות יכולים להביא לשריפה (איבוד חשק משחק) גם חוסר תשומת לב מרכיבי המחיה יכולים להביא לתוצאה זרה.

Schooling / בית הספר

בעיצוב תוכנית האימונים יש להביא בחשבון את דרישות בית הספר: משימות, חובות, לחץ בבית הספר ומועדי מבחנים. המטרה שתקופת התחרויות או מחנות האימון לא יתנגשו עם תקופת המבחנים והמשימות בבית הספר. על ההורים והמאמנים לשתף פעולה בנקודה זו.

Socio – Cultural / חברתיות – תרבותיות

חברתיות דרך הספורט חשובה כדי להבטיח שערכים חברתיים ונורמות חברתיות יקלטו דרך הפעילות בספורט. הדבר מבוצע דרך ההתקשרות עם הספורטאי. ככל שהאתלט מתקדם הוא נחשף לתקשורת בינלאומית. החברתיות כוללת: מודעות אתית, שונות בין הלאומים. בזמן הנסיעה הספורטאי צריך להתכונן ולהכיר את המקום אליו הוא נוסע, ההיסטוריה שלו, הגיאוגרפיה, האוכל, המבנים, השפה, המוסיקה והאומנות. תכנון של נסיעה צריך לכלול יותר מאשר תקשורת בין מקום התחרות למקום הלינה.

חברתיות בספורט צריכה גם למנוע מקרים של חוסר תרבות בחברה כמו חרמות או העלבה. צריך להביא למודעות את הנושא כחלק מתוכנית האימונים.

7 השלבים בתכנון לטווח ארוך

רצף הלמידה

הטבלאות והרשמים במסמך זה מתארים את התהליך הסדרתי ללימוד כישורים לבדמינטון הכוללים: היכרות, פיתוח, חידודים, מושלמות ושימור של הכישורים הללו על פני הזמן. מאמנים ומארגנים צריכים לשלב את התהליך הסדרתי בתוך עיצוב תוכנית האימון, כאשר הסדר הנדרש משפיע על ההתקדמות הטבעית בלמידה. את הכישורים והאלמנטים להלן יש ללמד יחד כמכלול ולא לבודד כל אחד.

1. היכרות עם הכישורים הנדרשים

המטרה של היכרות עם הכישורים הנדרשים הינה להבטיח שהשחקנים מבינים נכון את יסודות התנועה המדויקים הנדרשים לביצוע של פעולה מסויימת בספורט, פיתוח הכישורים והגעה לדרגת מאסטר בהם יגיעו בשלבים מאוחרים יותר של רצף הלמידה.

בשלב הראשון יוצגו הכישורים הבסיסיים הנדרשים ולאחר מכן כישורים יותר מתוחכמים שמשלבים בין הכישורים היסודיים. כישורים מתוחכמים יותר דורשים יותר תנועה וקבלת החלטות, לכן התפתחות פסיכולוגית וקוגניטיבית משחקת תפקיד חשוב כאשר כישורים אלה מוצגים לשחקן.

2. פיתוח הכישורים

לאחר שהראנו לשחקנים ביצוע מסויים והם מבינים לגמרי את האלמנטים של ביצוע נכון שלו הם חייבים להתחיל בחזרות לתירגול הביצוע עד שהביצוע נעשה מהימן. שעות רבות של אימון פורמלי ידרשו בתוספת אפשרות לתרגל את הביצוע במשחקים באימון ובתחרות. מאמנים מוסמכים צריכים להעביר אימונים טכניים כדי ששחקנים יקבלו פידבק נכון ותיקון נכון. לאחר מכן הכישורים מוטמעים במשחק והופכים את התרגול לממשי.

3. חידוד הכישורים

לאחר פיתוח בסיסי של הכישורים, השחקנים מחדדים את הביצוע של הכישורים על ידי כך שהם מחברים אותם עם כישורים אחרים וטקטיקה במצבים של משחק בלחץ וקצב. שחקנים יאמצו את הכישורים גם לפסיכולוגיה הייחודית להם. חשוב ששחקנים יתרגלו את הכישורים במצבי לחץ הולכים וגדלים כיוון שמהירות המשחק עולה.

4. הפיכת הכישורים למושלמים




שחקנים מתחילים להפוך את הכישורים שלהם למושלמים ברגע שהם אימצו אותם לגמרי כך שיתאימו לפסיכולוגיה שלהם והם הגיעו לרמה תחרותית גבוהה. עכשיו מגיע השלב של השיפור העדין כמו מהירות, כוח, גמישות תחת מצבי לחץ. שיפור הכישורים יכול להיות תלוי גם באלמנטים אחרים שלא נראים במגרש בזמן משחק הבדמינטון כמו אימון משקולות, גמישות ותזונה נכונה.

5. שמירה על הכישורים

כשקריירת המשחק עוברת ממצב של ספורט הישגי למצב של חובבנות, השחקנים לא מחפשים יותר לחדד או להגיע לשלמות. כדאי שישמרו על הכישורים כדי שיוכלו להישאר פעילים ספורטיבית, מאמנים ומארגנים.

מודל פיתוח לטווח ארוך

מטרות

<p>מתאמנים כדי לנצח בנות +21 בנים +23</p>	<p>ביצועים ברמה של פודיום רעבים לביצועי שיא</p>		<p>בדמינטון לחיים</p>
<p>לומדים לנצח בנות גיל 18-21 בנים 19-23</p>	<p>מחברים הכל על המגרש</p>		<p>שחקנים עם בסיס פיסי יכולים לעבור לשחק בדמינטון לחיים. צריך להיות מעבר חלק מספורט תחרותי לספורט לחיים ופעילות בבדמינטון.</p>
<p>מתאמנים כדי להתחרות בנות 15-19 בנים 16-19</p>	<p>לומדים לבצע בזמן תחרות מתחילים לחבר הכל יחד</p>		
<p>מתאמנים כדי להתאמן בנות 11-15 בנים 12-16</p>	<p>מניחים את היסודות לשאיפה למצויינות. בונים בסיס אירובי. מפתחים מהירות וכוח לקראת סוף השלב והמשך פיתוח של הכישרים הספציפיים.</p>		
<p>לומדים להתאמן בנות 8-11 בנים 9-12</p>	<p>הופכים להיות אתלט שמכיל את היסודות ובונים כישורי בדמינטון לכל המגרש הנדרשים כדי להיות שחקן.</p>		
<p>יסודות בנות 6-8 בנים 6-9</p>	<p>לומדים את היסודות ונהנים מהתהליך דרך בדמינטון וענפי ספורט אחרים. לומדים יסודות תנועה ובונים יכולות מוטוריות.</p>		
<p>התחלה פעילה בנים ובנות 0-6</p>	<p>מתחילים נכון. לומדים את יסודות התנועה ומחברים אותם לתוך משחק.</p>		

התחלה פעילה

גיל כרונולוגי 0-6

מטרות:

ללמוד את יסודות התנועה תוך הפיכת משחק אקטיבי להנאה וחלק מהחיים השגרתיים של הילד.

דגשים

שפה של פסיקליות בספורט, הבנת התנועה.

הורים ואנשים שדואגים לילד צריכים בעיקר לעודד פעילות אקטיבית. חשוב ליידע את ההורים לגבי המטרות בכל גיל. לתוכניות של הגן והקהילה יש השפעה חשובה.

ילדים צריכים להיות פעילים בצורה מתמשכת מבלי להיות ישובים יותר מ-60 דק' רצוף חוץ מאשר כשישנים. צמיחה והתפתחות צריכים להיות משולבים בהתנסות מישחקית של סיכונים ובדיקת גבולות בסביבה מוגנת.

אידיאלית, ילדים מתחילים להיחשף ולהתמקד בביצועי היסודות בצורה נכונה כמו ריצה, קפיצה, סיבוב, בעיטה, זריקה ותפיסה.

ילדים יכולים להיחשף לבדמינטון דרך הקפצת בלון עם מחבט, שיווי משקל של כדור נוצה על מחבט, חבטה בבלון או כדור נוצה שתלויים מהתקרה בחוט.

פעילות אקטיבית נדרשת כדי לאפשר לילדים לבצע תנועה אקטיבית משולבת בתוכנית אימון מסודרת.

מסגרת אימון מומלצת

- פעילות אקטיבית יומית.
- משך האימון 30-60 דק'.
- משחקים שמבוססים על כיף.
- פעילות אקטיבית ללא הגבלה לאחר הפעילות המאורגנת.
- כמות נמוכה של תכנון.

יסודות בכיף

גיל כרונולוגי: בנים 6-9, בנות 6-8

מטרות:

מתחילים ללמד זריזות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות. התפתחות של כישורים באופן כללי, כולל כישורים של בדמינטון

דגשים

כישורי תנועה כלליים, זריזות, שיווי משקל, החלפה, קואורדינציה, מהירות, ריצה, זריקה. קפיצה, דילוג, תפיסה, כוח באמצעות משקל הגוף והתנסות במספר ענפי ספורט.

בגיל הזה הילדים נחשפים לבדמינטון במגרש עצמו.

החלון הראשון לאימוץ מואץ של מהירות מופיע. ניתן לאמן את זה באמצעות תנועה ישר, הצידה ולכל הכיוונים. משך כל חזרה פחות מ-5 שניות. ניתן לשלב אימון כוח באמצעות משקל הגוף וכדורי פיסיו.

הנחיות טכניות מתייחסות לכישורים בסיסיים ותנועה.

חוקים בסיסיים של המשחק ואתיקה נלמדים. השתתפות והנאה צריכים להיות דגש בכל משחק.

לא צריך ללחוץ על השתתפות בתחרויות רשמיות.

ילדים צריכים להשתתף בפעילויות אחרות שמאתגרות את אופן קבלת ההחלטות של הילד: שחמט, משחקי אסטרטגיה.

מסגרת אימון מומלצת

- אימון עד שניים בשבוע.
- משך האימון 30-60 דק'.
- 3-4 פעילויות, לא של בדמינטון, של 30-60 דק'. יכולים להיות גם במסגרת פעילות משפחתית.
- אין תקופתיות אבל כן צריך להיות תוכנית מובנת כדי ליצור מגוון והנאה.
- תוכנית ברמה נמוכה של עצימות.

תאור כללי:

פיסיות	פיסיות	כישורים טכניים
<p>- זריזות, מהירות, שינוי כיוון, זמני עבודה 0-5 שניות. - רצף תנועות מהירות. - לשלב תרגילים שדורשים תנועה של כל הגוף ומערבים ריצה מהירה ותנועה לידיים והרגליים. - מישחקים ומסירות צריך להיות אלמנט מרכזי.</p>	<p>סטמינה (סיבולת) <hr/> כוח - עדיפות נמוכה - לפתח כוח בעזרת משקל הגוף, להשתמש בכדורי כוח וכדורי יוגה</p>	<p>בשלב זה של ההתפתחות צריך להציג לספורטאי מספר כישורים טכניים בסיסיים. - אחיזה בק הנד ו-פורהנד. - סרב ארוך ליחידים. - הרצה עם היד. - עמדת מוכנות.</p>

פסיכולוגיה	פסיכות	פסיכות
<p>תפיסות מנטליות - גישה חיובית כלפי ספורט, ביטחון עצמי, ריכוז, להצליח ולקבל על זה חיזוק חיובי. דרך חיים לקחת חלק בכמה פעילויות ספורט, ללמוד להיות זהיר.</p>	<p>המטרה היא לגרום לילדים להבחין ולתת שם למחשבות שלהם ולרגשות שלהם (אני מרגיש פחד, אני מרגיש שמחה...) ילדים בשלב זה של ההתפתחות יודעים איך הם מרגישים אבל יש להם קושי להביע את זה.</p>	<p>גמישות: - הגמישות חשובה מאוד להכיר לשחקנים תרגילים גמישות שמדמים תנועות מהבדמינטון. - להכיר לילדים תנועות מסביב למפרקים: כתפיים, ברכיים, מותניים, מרפקים.</p>

לומדים להתאמן

גיל כרונולוגי: בנים 9-12, בנות 8-11

מטרות:

לפתח כישורי בדמינטון בסיסיים ושפה פיסקאלית.
להמשיך ולפתח מהירות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות.
להכיר עוד כישורי בדמינטון ספציפיים ותנועות כמו משחק רשת בזמן שממשיכים לפתח סיבולת דרך פעילויות כיפיות.

דגשים:

למידת כישורים מוטריים, סיבולת, גמישות, כוח בעזרת משקל הגוף, מתיחה וכיוון של השרירים באמצעות פעילויות מהנות.

השתתפות באימוני בדמינטון רגילים. קריטי שכל כישורי התנועה היסודיים וכישורי ספורט כלליים מודגשים אל מול כישורי בדמינטון ספציפיים. **אחרת מאבדים חלון הזדמנות, לחבר את היכולות של שחקן צעיר להגיע לפוטנציאל מלא.**

להמשיך להשתמש תרגילי כוח בשימוש משקל הגוף וכן כדור כוח וכדור יוגה. להכיר לילדים תרגילי קפיצה. ניתן לעבוד על גמישות, סיבולת ומהירות בזמן החימום בעזרת תרגילים כיפיים.
להציג טקטיקה פשוטה ליחידים, זוגות ומיקסד. עקב הבדלים אפשריים בין המינים, יכול להיות שלא יהיו הבדלים בין זוגות לבין זוגות מעורבים. צריך לעודד שחקנים לשחק בכל 3 הקטגוריות.
חשוב להשתתף גם בענפי ספורט אחרים אבל ההתמקדות צריכה להיות ב- 3 ענפי ספורט בסוף השלב הזה.

המלצות לאימון ולמסגרת תחרותית:

אימון עד שלושה אימונים בשבוע.

כל אימון 30-90 דק'.

שלושה פעילויות נוספות של בין 30 ל-90 דק'.

השתתפות במחנות אימון ופעילויות של ענפי ספורט אחרים בתקופת הפגרה.

סוג התחרות: תקופה אחת, רמת בתי ספר ומועדונים.

עוצמה / אינטנסיביות של האימון: בהתאם לגדילה, יכול להיות נפח גבוה עם עצימות מתגברת.

יחס אימון לתחרויות:

5% אימונים מחוץ למגרש

65% אימונים במגרש

20% הדמיית תחרות בזמן האימון

10% תחרות אמיתית

תאור כללי:

כישורים טקטיים	כישורים טכניים	
<p>יחידים: עקרונות לגבי התנועה של היריב. עקרונות של משחק נגד התנועה של היריב. לשחק מעל היריב.</p> <p>זוגות: עקרונות משחק זה לצד זה. תנועה קדימה של אחד מבני הזוג.</p>	<p>תנועה: לפתח את עמידת המוכנות, להסביר על צעד שאסי, רדיפה, לאנצ' ברשת לפורהנד ובקהנד, לאנצ' עמוק. תנועה לאחורה עמוק בפורהנד ובקהנד, אובר הד, לצדדים בקהנד ופורהנד, יציאה מהרשת, חזרה מאחורה עמוק בפורהנד או בקהנד.</p> <p>הרצה: הרצה עם מחבט, הרצה עם היד.</p> <p>שטוחים: מקדמת המגרש, מאמצע מגרש התקפי, אמצע מגרש הגנת.</p>	<p>להכיר ולעבוד על הכישורים הבאים: סרב: קצר ליחידים, סרב בקהנד קצר לזוגות, סרב ארוך יחידים. אבן: אובר הד התקפית, אובר הד הגנתית, פורהנד מהצד, בקהנד מהצד תשובה מסרב: ארוך ביחידים, קצר ביחידים, קצר בזוגות. דרופ: דרופ איטי ישר, דרופ איטי אלכסון, דרופ מהיר על הקו, דרופ מהיר אלכסון. הנחתה/ החזרת הנחתה: בלוק מבקהנד ומפורהנד. משחק רשת: פרוהנד ובקהנד ישר ואלכסון וקיל.</p>

פסיכולוגיה	פיסיות	
<p>תפישה מנטלית: - הכנה מנטלית. - ביטחון עצמי, ריכוז, התמדה והתעקשות. - להצליח ולקבל חיזוק חיובי.</p> <p>אורח חיים: - להיות מעורב בכמה ענפי ספורט. - הכללה של ספורט באורח החיים. - השתתפות בענפי ספורט משלימים.</p>	<p>גמישות: - לפתח גמישות בזמן האימון. - להגדיל גמישות במפרקים, כתפיים, מותניים, מרפקים, כף יד, אצבעות, ברכיים, ירכיים וקרסוליים.</p> <p>פסיכולוגיה אימון יכולות מנטליות: - להשיג מטרה. - לקבוע תהליך ותוצאות של התהליך. - מטרות יומיות ברות השגה.</p>	<p>מהירות: - החלטות באימון מבוססות על הגיל הכרונולוגי של המתאמן. שיפור מהירות התגובה. - להגדיל בהדרגה עד למקסימום את האינטנסיביות בתרגילי במהירות וכוח. - חזרה על אותה פעולה מספר פעמים. - לכלול מהירות וזריזות בחימום.</p> <p>כוח - עדיפות פחותה. - להשתמש בכוח הגוף וכדורי כוח ויוגה.</p>

מתאמנים כדי להתאמן

גיל כרונולוגי: בנים 12-16, בנות 11-15

מטרות:

פיתוח משמעותי של כושר גופני, דגש על יכולת אירובית בסוף שלב הצמיחה הגופנית.

דגשים:

כושר אירובי, מהירות, כוח בסוף השלב הזה, גמישות, כישורי בדמינטון, הכנה טקטית, ענפי ספורט נוספים (לשים לב להתפתחות הצמיחה).

היכולת האופטימלית להתאמן על אירובי מתחילה בתחילת שלב הצמיחה המואץ, יש לתת לה עדיפות בזמן ששומרים על כישורי בדמינטון, מהירות וכוח.

דגש על גמישות בהינתן הצמיחה המהירה של העצמות, גידים, רצועות ושרירים. המאמנים יצטרכו לייצר תוכניות אימון אישיות בהתחשב בשלב הצמיחה וזאת כדי להימנע מפציעות.

ישנם שני חלונות לאימוץ מואץ של אימון כוח לבנות: האחד מופיע מיד אחרי שלב הצמיחה המואץ והשני מגיע עם תחילת המחזור.

לגברים ישנו חלון אחד והוא 12 עד 18 חודשים אחרי שלב שיא הצמיחה המואץ.

הוראות טכניות מתקדמות כמו הטעיות וקיצור התנועה. השחקנים נדרשים לבצע חבטות בסיסיות תחת לחץ, או באימון עם הרבה כדורים או במשחק אימון. להמשיך לשחק את שלושת הקטגוריות גם אם מרגישים שיש כבר התקדמות במשהו מסויים.

דגש טקטי צריך להיות על ציפייה לחבטה של היריב, הסתכלות על יריבים, ותכנון תחרות:

הבדמינטון הופך להיות הספורט העיקרי לשחקן אבל מומלץ להמשיך לעסוק בענפי ספורט משלימים.

אימון מנטלי כולל קביעת מטרה, הכנה לתחרות, טכניקות לשחרור, אסטרטגיות להתמודדות.

תזונה, מניעת פציעות וחשיבות המנוחה והשיקום מוצגות לשחקנים.

שחקנים כישורניים צריכים להיות מאותגרים על מנת לשפר את הכישורים שלהם ולא להיות פשוט מודאגים מניצחונות.

המלצות לאימון ולמסגרת תחרותית:

4-6 אימונים בשבוע, 5-7 שעות אימון, 2-3 שעות משחק בשבוע.

כל אימון עד 120 דק'.

2-3 שלושה ענפי ספורט משלימים כמו: כדור עף, כדורגל, כדור יד, או ספורט מחבט אחר.

סוג התחרות: 2 תקופות תחרויות, רמת בתי ספר, מועדונים, תחרות איזורית ולאומיות.

עוצמה / אינטנסיביות של האימון: בהתאם לגדילה, יכול להיות נפח נמוך יותר עם עצימות מתגברת.

יחס אימון לתחרויות:

15% אימונים מחוץ למגרש

45% אימונים במגרש

30% הדמיית תחרות בזמן האימון

10% תחרות אמיתית

תיאור כללי:

כישורים טקטיים	כישורים טכניים	
<p>יחידים: להציג לשחקנים את המושגים של אינטנסיביות, זוויות ונתיב הכדור. להכיר לשחקנים מושגים של לשחק מעל לשחקן, מקדימה ומהצד.</p> <p>זוגות: להכיר לשחקנים מושגים של זוויות, ונתיב הכדור כשזה מתקשר לפוזיציה של קדימה אחורה, צד לצד, הגשה וקבלת הגשה. לפתח התקפה של שחקן מאחורה והתקפה של שחקן מקדימה. לעבור מהגנה צד לצד להתקפה.</p>	<p>ללטש טכניקות. הגשה: הגשה ארוכה, סרב זוגות. אבן: התקפה מאובר הד, הגנה מאובר הד, פורהנד ובקהנד מהצד. תשובה מסרב: החזרה של סרב יחידים אורך וקצר וסרב זוגות. דרופ: דרופ איטי על הקו, אלכסון, מהיר על הקו ואלכסון. הגנה: בלוק. רשת: ישר ואלכסון משני הצדדים. תנועה: צעדי שאסי, רדיפה, לאנצ' ברשת לפורהנד ובקהנד, לאנצ' עמוק. תנועה לאחורה עמוק בפורהנד ובקהנד, אובר הד, לצדדים בקהנד ופורהנד, יציאה מהרשת, חזרה מאחורה עמוק בפורהנד או בקהנד. פידינג: עם היד, לעבוד על מושלמות.</p>	<p>להכיר ולעבוד על הכישורים הבאים: סרב: פליק סרב. אבן: אובר הד, בקהנד אחיזה: אחיזה לשליטה, אחיזה לכוח, וריאציות של אחיזות. תשובה מסרב: פליק בזוגות. דרופ: בקהנד על הקו, בקהנד אלכסון. חיתוך: על הקו מפורהנד, אלכסון מפורהנד, ישר מאובר הד, אלכסון מאובר הד. הנחתה/ החזרת הנחתה: הרמה מפורהנד ובקהנד. משחק רשת: חיתוך משני הצדדים, פרוהנד ובקהנד, קיל מבראש בפרוהנד ובקהנד. הטעיה: תנועת המחבט, נק' הפגיעה בכדור. הרצה: מולטי.</p>

פסיכולוגיה	פיסיות	
<p>תפישה מנטלית:</p> <ul style="list-style-type: none"> - הכנה מנטלית. - ביטחון עצמי, ריכוז, התמדה והתעקשות. - להצליח ולקבל חיזוק חיובי. <p>אורח חיים:</p> <ul style="list-style-type: none"> - מנוחה והחלמה. - תזונה, נוזלים. - אימונים ותחרויות תיעוד ביומן. - הכרה של תכנון ותקופתיות. - הכרה עם ניהול עצמי וניהול קריירה. 	<p>גמישות:</p> <p>חשוב להמשיך ולעבוד על גמישות בשלב הצמיחה. תרגילים מובנים לגמישות.</p> <p>פסיכולוגיה</p> <p>אימון יכולות מנטליות:</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציב מטרות ולהוסיף יותר פרטים לגבי התהליך להשיגם. - לדמיין תיקון טכניקה. - תרגילים בסיסיים של התעוררות ושל הירגעות. <p>מצבים מנטליים:</p> <p>הצבת מטרות (טווח קצר ובינוני), דימוי (אימון ושיפור טכניקה, ביטחון עצמי).</p>	<p>מהירות:</p> <ul style="list-style-type: none"> - חלון הזדמנות שני לבנים לאחר הצמיחה המהירה (גיל 13-16), חלון הזדמנות שני לבנות 11-13. בנים/בנות יכול לאמן מערכת האנרגיה, 10-20 שניות אינטרבליים. עדיפות למהירות ולהקטין זמן תנועה על ידי התגברות על רמות נמוכות של התנגדות חיצונית בעזרת טכניקות נכונות. <hr/> <p>כוח</p> <ul style="list-style-type: none"> - לבדוק גובה כדי לקבוע את החלון האופטימלי לאימון כוח, לנהוג בזהירות כאשר משתמשים בהתנגדות בזמן שהגוף צומח. להציג לשחקנים תרגילי התנגדות.

מתאמנים כדי להתחרות

גיל כרונולוגי: בנים 16-19, בנות 15-18

מטרות:

לפתח יכולת תחרותית, להביא את הכושר ויכולת ההתאוששות למצב אופטימלי שמתאים לשחקן הספציפי.

להתרכז במהירות, כוח, עוצמה, התנגדות, סיבולת וכישורי בדמינטון ויותר אימונים טקטיים תלוי בקטגוריית המשחק.

דגשים:

מהירות, כוח, עוצמה, אימוני התנגדות, סיבולת, כישורי בדמינטון, תפישה טקטית.

אתלטים שהם כעת מיומנים בביצוע כישורים בסיסיים וכישורי בדמינטון ספציפיים מתאמנים כעת כדי להשיג יותר בירות במשחק כאשר הם מתאמנים לבצע את הכישורים הללו תחת תנאי משחק שונים.

על מנת להמשיך ולהשתפר הם חייבים להיחשף לסביבת משחק ואימונים איכותית אשר מרחיבה את היכולות המנטליות, הפיזיות, הטקטיות והטכניות לגבולות האפשריים.

דגש על גישור המרחק בין הנוער לבין הבוגרים.

אימון פיסי צריך להיות מתוכנן אישית.

אימון טכני נותן דגש על ליטוש יכולות בסיס וטכניקות מתקדמות. אפשרות להתמחות ביחידים או זוגות.

הוראות טקטיות מלמדות לנתח למשחק.

אימון מנטלי נעשה על מנת להגביר את הריכוז של השחקן, אחריות שלו, משמעת, הסתמכות עליו, הצבת מטרות, ביטחון עצמי, מוטיבציה עצמית, רצון לנצח, קשיחות מנטלית, מנטליות תחרותית באימונים ובמשחקים.

תחרויות לאומיות עד גיל 19 או תחרויות מתחילים בבוגרים, מספר תחרויות בינלאומיות.

המלצות לאימון ולמסגרת תחרותית:

6-8 אימונים בשבוע, כל אימון עד 60-120 דק'.

סוג התחרות: 1-3 תקופות תחרויות, תחרות איזורית ולאומיות.

עוצמה / אינטנסיביות של האימון: נפח גבוה יותר, עצימות עולה.

יחס אימון לתחרויות:

15% אימונים מחוץ למגרש

25% אימונים במגרש

40% הדמיית תחרות בזמן האימון

20% תחרות אמיתית

תיאור כללי:

כישורים טקטיים	כישורים טכניים	
<p>יחידים: להציג לשחקנים את המושגים של לחץ על היריב, זוויות ונתיב הכדור. תוכנית משחק ביחס לחוזקות והחולשות של השחקן.</p> <p>זוגות: לחדד את סוגי ההתקפה השונים ממצב של קדימה אחורה. לחדד את העמידה בהגנה צד לצד ואיך לעבור להתקפה. תפקיד הבן והבת בהגשה ובקבלת סרב. תפקיד הבן והבת בקשר למשחק רשת, הגנה ומשחק בקו אחורי.</p>	<p>ללטש טכניקות. הגשה: הגשה ארוכה, סרב זוגות. אבן: התקפה מאובר הד, הגנה מאובר הד, פורהנד ובקהנד מהצד. תשובה מסרב: החזרה של סרב יחידים אורך וקצר וסרב זוגות. דרופ: דרופ איטי על הקו, אלכסון, מהיר על הקו ואלכסון. הגנה: בלוק. רשת: ישר ואלכסון משני הצדדים. תנועה: צעדי שאסי, רדיפה, לאנצ' ברשת לפורהנד ובקהנד, לאנצ' עמוק. תנועה לאחורה עמוק בפורהנד ובקהנד, אובר הד, לצדדים בקהנד ופורהנד, יציאה מהרשת, חזרה מאחורה עמוק בפורהנד או בקהנד. פידינג: עם היד, לעבוד על מושלמות.</p>	<p>להכיר ולעבוד על הכישורים הבאים: סרב: יחידים קצר, פליק סרב. אבן: אובר הד התקפית, בקהנד. אחיזה: אחיזה לשליטה, אחיזה לכוח, וריאציות של אחיזות. תשובה מסרב: פליק בזוגות. דרופ: בקהנד על הקו, בקהנד אלכסון. הנחתה/ החזרת הנחתה: הרמה מפורהנד ובקהנד. משחק רשת: חיתוך משני הצדדים, פרוהנד ובקהנד, קיל מבראש בפרוהנד ובקהנד. תנועה: ריחוף. שטוחים: מקדימה, אמצע מגרש התקפי והגנתי.</p>

פסיכולוגיה	פיסיות	
<p>תפישה מנטלית:</p> <ul style="list-style-type: none"> - הכנה מנטלית. - ביטחון עצמי, ריכוז, התמדה והתעקשות. - להצליח ולקבל חיזוק חיובי. <p>אורח חיים:</p> <ul style="list-style-type: none"> - להגדיל את הידע בנושא תזונה, נוזלים. - לתכנן את הקריירה בספורט והאפשרויות שיש להתפתח בספורט בעתיד. 	<p>גמישות:</p> <p>חשוב להמשיך ולעבוד על גמישות בשלב הצמיחה. תרגילים מובנים לגמישות.</p> <p>פסיכולוגיה</p> <p>קבלת החלטות, הכנה מנטלית, ניהול הסחות דעת, דינמיקה קבוצתית ופסיכולוגיה חברתית.</p> <p>אימון יכולות מנטליות:</p> <ul style="list-style-type: none"> - לבנות תהליך ותוצאה. - לדמיין מהלכים טקטיים וטכניקה. - תרגילי ריכוז. - תרגילי הדמייה. - יכולת מיומנת של התעוררות ושל הירגעות. - ליישם תרגילים באימון באופן מתמיד ולחדד אותם בזמן תחרות. <p>מצבים מנטליים:</p> <ul style="list-style-type: none"> - שליטה במחשבות ובמיקוד. - דיבור עצמי כדי להתמודד עם הסחות דעת ומחשבות שליליות. 	<p>מהירות:</p> <ul style="list-style-type: none"> - לשלב תרגילי מהירות וזריזות בחימום. - לשלב אימוני מהירות בתוכנית השבועית. - אפשר להגדיל את אימוני הקפיצה. <p>כוח</p> <ul style="list-style-type: none"> - תוכנית כוח נדרש כחלק מהתוכנית השנתית. תוכנית כוח ספציפית לפי סקירה אורטופדית ולפי אירועים. <p>גמישות:</p> <ul style="list-style-type: none"> - לשלב בכל פעילות. לשלב תרגילים ספציפיים הנדרשים לשחקן. גמישות נדרשת לצורך התגברות על פציעות הנגרמות על פני הזמן ממבנה גוף.

לומדים לנצח

גיל כרונולוגי: בנים 19-23, בנות 18-21

מטרות:

לחדד ולזקק יכולות שהתחילו להתפתח בשלבים מוקדמים יותר. לצבור ניסיון וביטחון בתחרויות מקומיות ובינלאומיות.

דגשים:

מהירות, כוח, סיבולת, עקביות בחבטות, התפתחות טקטית (דפוסי משחק שלי ושל הריבים שלי), משקל הגוף.

אתלטים לומדים להיות אתלטים "במשרה מלאה". השתתפות בתחרויות הנכונות היא חשובה כדי ללמוד איך לנצח ולבנות ביטחון עצמי בלנצח ברמה הבינלאומית. לפתח את היכולת להתמודד עם משתנים חיצוניים רבים שמגיעים עם ההשתתפות בתחרויות בינלאומיות (נסיעות, אוכל, מזג אוויר, אולמות שונים).

מאוד חשוב לוודא כי שחקנים לא יתעסקו בלרדוף אחרי נקודות/דירוג עולמי.

ניתוח התחרויות יקבע את החידודים שיש לעשות לפיסיו, טכניקה, טקטיקה והתוכנית המנטלית. אתלטים לומדים איך להגיע לשיא בתחרויות חשובות.

קבוצת תמיכה נבנת בהקשר לנק' הבאות:

- לכוון למדליה בתחרויות בינלאומיות בדירוג נמוך או בתחרויות מקומיות לבוגרים.
- התמחות ביחידים או בזוגות.
- להיות חלק מהנבחרת באירועים בינלאומיים.

המלצות לאימון ולמסגרת תחרותית:

8-12 אימונים בשבוע, כל אימון עד 60-120 דק'.

סוג התחרות: 2-3 תקופות תחרויות, תלוי בשנת/תקופת התחרויות, רמת אזורית, לאומית ובינלאומית.

עוצמה / אינטנסיביות של האימון: נפח גבוה יותר, עצימות גבוהה.

יחס אימון לתחרויות:

25% אימונים מחוץ למגרש

15% אימונים במגרש

40% הדמיית תחרות בזמן האימון

20% תחרות אמיתית

כישורים טקטיים	כישורים טכניים	
<p>להביא לשלמות את המשחק בהתקפה במצב של קדימה אחורה ואת העמידה בהגנה זה צד לצד.</p> <p>להביא לשלמות את ההתקפות השונות במצב קדימה אחורה ואת התנועות שמשולבות בזה.</p> <p>תפקיד הבן והבת בסרב וקבלת סרב.</p> <p>תפקיד הבן והבת במשחק רש, הגנה והתקפה.</p>	<p>יחידים: לחדד ולהביא לשלמות את המושגים של זוויות, אינטסיביות ונתיב הכדור בכל הקשור למשיחק רשת ומשחק מאחורה במטרה להביא לאיבוד שיווי משקל של היריב.</p> <p>להביא לשלמות את תכנון המשחק בכל הקשור ליכולות היריב (חוזקות, חולשות).</p> <p>זוגות: לחדד ולהביא לשלמות את המושגים של זוויות, אינטסיביות ונתיב הכדור.</p> <p>להביא לשלמות את תכנון המשחק בכל הקשור ליכולות היריב (חוזקות, חולשות).</p>	<p>בשלב זה שחקנים צריך להמשיך ולפתח לשלמות את הכישורים הטכניים בבדמינטון.</p>
פסיכולוגיה	פיסיות	
<p>- לכוון למצב מוכנות נפשי אידאלי באימונים ומצבי תחרויות.</p> <p>אורח חיים:</p> <p>- להגדיל את הידע בנושא מנוחה והתאוששות.</p> <p>- יכולת מעולה לבקרה עצמית ורשת תמיכה משולבת.</p> <p>- תכנון מתמשך של קריירה/ספורט כחלק מאורח חיים של ספורטאי.</p>	<p>גמישות: - גמישות שנועדה להתגבר על פציעות כתוצאה ממבנה גוף ופציעות כרוניות על פני זמן.</p> <p>- תוכנית אישית.</p> <p>פסיכולוגיה</p> <p>קבלת החלטות, הכנה מנטלית, ניהול הסחות דעת, דינמיקה קבוצתית ופסיכולוגיה חברתית.</p> <p>אימון יכולות מנטליות:</p> <p>- לבנות תהליך ותוצאה.</p> <p>- לדמיין מצבי תחרות.</p> <p>- תרגילי ריכוז באירועים גדולים.</p>	<p>מהירות: תוכנית אישית בהתאם להתמחות בקטגוריית המשחק.</p> <p>כוח: תוכנית אישית בהתאם להתמחות בקטגוריית המשחק.</p> <p>גמישות:</p> <p>- אימון גמישות, לשלב בכל פעילות.</p> <p>- תרגילי גמישות ותנועה צריכים להינתן ע"י מומחה בהתאם לסקירה פונקציונלית ואנטרופומטרית.</p>

מתאמנים כדי לנצח

גיל כרונולוגי: בני 23 מעל, בנות מעל 21

מטרות:

להביא למקסימום את היכולות שיסדתם לפני כן, ביצועיים מקסימליים.

דגשים:

חידוד של כל היכולות עד לרמת מאסטר.

בשלב זה, כל היכולות של האתלט מבוססות: פיסיות, טכניות, טקטיות, קבלת החלטות, פסיכולוגיה ואורח חיים וההתמקדות של האימון היא להביא למקסימום את רמת המשחק. חייבים להיות עטופים במעטפת מקצועית של מאמנים, תזונאים, פיזיותרפיסטים ופסיכולוגיים.

תוכנית כושר אישית היא קריטית כדי להבטיח ספורטאי מצליח ובריא.

בנק' כל שהיא בשלב זה הספורטאי צריך להתכונן לחיים של אחרי בדמינטון מקצועי.

- חלק מנבחרת ישראל.

המלצות לאימון ולמסגרת תחרותית:

8-12 אימונים בשבוע, כל אימון עד 60-120 דק'.

סוג התחרות: ארגון התוכנית סביב תחרויות גדולות.

עוצמה / אינטנסיביות של האימון: נפח גבוה יותר, עצימות גבוהה.

יחס אימון לתחרויות:

20% אימונים מחוץ למגרש

5% אימונים במגרש

40% הדמיית תחרות בזמן האימון

35% תחרות אמיתית

תיאור כללי:

כישורים טכניים

ספורטאים בשלב התחרות צריכים להביא לרמת מאסטר את רוב הכישורים אם לא כולם וצריכים להתמקד למקסם את רמת המשחק שלהם בשעה שהם שומרים על הכישורים הטכניים שרכשו לפני כן.

כישורים טקטיים

הספורטאים הביאו למקסימום את כישוריהם הטקטיים והם מביאים אותם לביטוי בתחרויות בינלאומיות.

פסיכולוגיה	פיסיות	
<p>- לכוון למצב מוכנות נפשי אידאלי באימונים ומצבי תחרויות.</p> <p>אורח חיים:</p> <p>- ידע גדול בנושא מנוחה והתאוששות.</p> <p>- יכולת מעולה לבקרה עצמית ורשת תמיכה משולבת.</p>	<p>גמישות:</p> <p>- גמישות שנועדה להתגבר על פציעות כתוצאה ממבנה גוף ופציעות כרוניות על פני זמן.</p> <p>- תוכנית אישית.</p> <p>פסיכולוגיה</p> <p>קבלת החלטות, הכנה מנטלית, ניהול הסחות דעת, דינמיקה קבוצתית ופסיכולוגיה חברתית.</p> <p>אימון יכולות מנטליות:</p> <p>- לבנות תהליך ותוצאה.</p> <p>- לדמיין מצבי תחרות.</p> <p>- תרגילי ריכוז באירועים גדולים.</p>	<p>מהירות:</p> <p>תוכנית אישית בהתאם להתמחות בקטגוריית המשחק.</p> <p>כוח:</p> <p>תוכנית אישית בהתאם להתמחות בקטגוריית המשחק.</p> <p>גמישות:</p> <p>- אימון גמישות, לשלב בכל פעילות.</p> <p>- תרגילי גמישות ותנועה צריכים להינתן ע"י מומחה בהתאם לסקירה פונקציונלית ואנטרופומטרית.</p>

פעילים לנצח

גיל כרונולוגי: בנים ובנות בכל גיל

מטרות:

מעבר חלק מספורטאים בעלי קריירה תחרותית לפעילות פיסית באמצעות בדמינטון כשחקן חובבן, מאמן או בעל תפקיד מקצועי. כמו כן זה שלב עבור מבוגר שאף פעם לא החזיק מחבט בדמינטון מימיו או ספורטאים שמגיעים מענפי ספורט אחרים.

דגשים

לשאוף אחרי מטרות אישיות.

- בכל שלב ספורטאי יכול להחליט לעזוב את מסגרת הבדמינטון התחרותית משלל סיבות. חשוב שלספורטאי תהיה חושה חיובית מההתנסות שלו בבדמינטון כדי שהוא יוכל להישאר פעיל בענף או בספורט בכלל.
- בדמינטון הוא ענף ספורט שניתן לשחק אותו לנצח. ישנם תחרויות למבוגרים. יש ביקוש גדול למאמנים ולמתנדבים בספורט, למשל בשיפוט.
- ספורטאים פורשים לפעמים כדי להשיג לרדוף אחרי קריירה או כדי להקים משפחה. זה די שכיח שהם חוזרים לספורט אחרי שהדברים הסתדרו והם בשיגרה. חשוב שתהיה לה תוכנית איכותית ואולמות ספורט שיוכלו לקבל אותם.
- תשומת לב מיוחדת צריכה להינתן לספורטאי מקצועי שיוצא מהתוכנית התחרותית. זו יכולה להיות התאמה קשה אחרי שנים של הקרבה באימונים ובתחרויות וההתמודדות עם השבחים שנלווים להצלחה.

המלצות לאימון ולמסגרת תחרותית:

כיף, חברתיות ושמירה על כושר.

תחרויות לפי הרצון האישי.

2-3 אימונים בשבוע.

כל אימון עד 45-90 דק'.

מחוץ לאימונים המובנים ניתן לקיים פעילות נוספת ללא הגבלה.

אין תקופתיות לתחרויות אבל כן צריכה להיות תוכנית להתקדמות בתחרויות לפי רמת המשחק.