



# מדריך לבניית תוכניות שנתיות לדגמי ילדים ונוער באגודות שייט



איגוד השייט בישראל

יוני 2016

## הקדמה:

חוברת זו מיועדת לשמש מדריכים ומאמנים בענף השייט התחרותי בישראל, כחומר עזר וכבסיס לכתיבת תוכניות שנתיות ועבודה עימן. מטרת החוברת הינה להקנות ידע בסיסי בנושא ולקדם יצירת דפוסי עבודה אחידים לאגודות השייט השונות בארץ, בשאיפה לשיתוף פעולה מקצועי הולך וגדל ביניהן, במקביל לקידום גוף ידע רחב באיגוד השייט. ענף השייט מאופיין במשתנים רבים אשר יש להביא בחשבון לפני ובמהלך כל פעילות, בשאיפה להגיע למיצוי מרבי של הזמן והמשאבים המושקעים בספורטאים המתאמנים בקבוצה. תנאי-הים המשתנים, התלות באור-יום ומורכבות כלי השייט הם רק חלק מאותם משתנים. לכן, עבודה מול תוכנית אשר נכתבה כמצע אופטימאלי להשגת מטרות העונה, יכולה להוות בסיס נפלא שיתרום להשגתן, תוך הבנה שאילוצים ואירועים שונים במהלך העונה יביאו לשינויים מתבקשים בה (אף כאלו שנלקחו בחשבון כאפשריים). תוכניות אלו אף ידגישו את מטרותנו כמאמנים, שהינה ליצור מסגרת פעילות אשר תקדם שימוש מיטבי במשאבים העומדים לרשות המאמן ותעודד מיצוי פוטנציאל רחב של הספורטאים תחת הדרכתו, תוך מתן תשומת לב להיבטים חינוכיים וערכיים. בנוסף, משמשת התוכנית השנתית הכתובה כתייעוד לפעילויות העונה השוטפות, ולכן מאפשרת תחקור והסקת מסקנות עמוקה יותר, אשר תתרום לשיפור תמידי בתחום ניהול האימון.

בברכת שייט מוצלח!

ערן סלע

רכז תשתיות והדרכה-איגוד השייט



## תוכנית שנתית לקבוצת שייט מועדונית:

- 1) תוכנית שנתית לעונה תכתב במהלך תקופת המעבר (פגרה) של הקבוצה, לפני תחילת העונה.
- 2) אם קיימת במועדון תוכנית רב-שנתית, על התוכנית השנתית להיכתב בצורה משלימה ומפורטת למטרות התוכנית הרב-שנתית.
- 3) מטרת התוכנית השנתית הינה לקבוע את רצף הפעילויות (אימוני-ים, תחרויות, אימוני כושר, לוגיסטיקה, מנוחה, ואירועים רלוונטיים אחרים) המתאים, בכך שיביא לסיכוי הגדול ביותר למיצוי יכולות הספורטאים, ומכאן, גם להשגת מטרות התחרות שלהם.
- 4) תוכניות שנתיות לילדים ובני-נוער, ייקחו בחשבון את כמות הזמן שיוכלו להקדיש הילדים לפעילות השייט (עקב מחייבות לבית-ספר או פעילויות אחרות).

### תהליך כתיבת התוכנית:

1. **בחירת 1-3 מטרות לעונה.** מטרות אלו בדרך-כלל מתייחסות לתוצאה בתחרויות הגדולות/חשובות ביותר שיתקיימו באותה עונה (אליפות ישראל נוער/בוגרים, מבחנים לחו"ל, אליפויות עולם ואירופה נוער/בוגרים). המטרות יכולות להיות מוגדרות לנציג אחד או יותר מחברי הקבוצה, ויגדירו את התוצאה המינימאלית שתחשב כהשגת מטרת העונה (לדוגמה: שני שייטים בחמישייה הראשונה באליפות ישראל לנוער).
- בדגמי התשתית יש להציב מטרות המבוססות על שיפור יכולות שאיננו נמדד כמיקום בתחרויות ארציות (לדוגמה: כל חברי קבוצת דגם אחיד אופטימיסט/גלישה יצליחו להקיף מסלול מרובע קטן ברוח חזקה מ-10 קשרים. דוגמה שנייה: לשמור על שיעור נשירה של פחות מארבעה ילדים בקבוצה במהלך העונה).

### 2. **יצירת לוח פעילות שנתית.** יש לערוך לוח שנה שבו יכתבו תאריכי הפעילויות, לפי הסדר הבא:

א. תחרויות המטרה

ב. תחרויות ההכנה

ג. מחנות אימונים

ד. נפח אימוני ים שבועי

ה. נפח אימוני כושר שבועי

ו. תקופות מנוחה בין פעילויות ופגרה לאחר התחרות האחרונה.

\*אם התאריכים לא ידועים יש לרשום תאריך משוער כבר בתחילת העונה, ולאחר מכן לשנות כאשר נקבע סופית.

3. מבחינה מקצועית, את העונה יש לחלק לחמישה חלקים :

- I. הכנה כללית : 2-3 חודשים
- II. הכנה ספציפית : 2-3 חודשים
- III. חידוד תחרותי : 1-2 חודשים
- IV. תקופת תחרויות : 3-4 חודשים
- V. מעבר (פגרה) :  $1\frac{1}{2}$  - 1 חודשים.

- הכנה כללית- חזרה לפעילות מפגרה דורשת הסתגלות הדרגתית של הספורטאים, מבחינה פיזית ומנטאלית. לכן, תקופת ההכנה הכללית תוקדש למתן אפשרות זו, תוך שמירה על עומס אימונים\* נמוך בתחילה והעלאתו בהדרגה. מצד שני, מזג-האוויר בתקופה זו הוא המתאים ביותר לקיום אימונים (לרוב חודשים ספטמבר-נובמבר), לכן ניתן לקיים נפח אימונים\*\* שבועי גבוה יחסית.  
\*עומס אימונים :

מתייחס למשוואה, עצימות האימון (מבחינה גופנית ומנטאלית) X משך האימון

\*\*נפח אימונים : מתייחס למשך זמן האימון X מספר האימונים בתקופה מסוימת.

- אימוני כושר כללים בשלב זה יאפשרו בניית בסיס טוב אשר יאפשר העלאת עומס ועצימות בהמשך העונה.
- תחרויות רשמיות הנערכות בקופה זו, מצריכות התייחסות והכנה על-מנת להבטיח שהשתתפות בהן **תקדם את השגת מטרות העונה שנקבעו**. לכן, יש להתייחס לתחרויות אלו כבקרה על איכות האימונים אשר נערכו מתחילת העונה ועד לאותה תחרות. כמו כן ניתן לערוך מספר אימוני הכנה ספציפיים הכוללים תרגול ודגשים מיוחדים לאותה תחרות.
- הכנה ספציפית : ההכנה הספציפית מוקדשת לתרגול מובנה של כל המיומנויות הדרושות בתחרות (הולכה, טכניקה, תרגול זינוקים וחשיבה טקטית) בדגש על התאמת המיומנות לדרישות התחרות. (המטרה היא לא לתרגל שיוטים מלאים אלא כל מיומנות בנפרד, וליצור שיפור ספציפי וממוקד בכל אחת מהמיומנויות).
- השתתפות בתחרויות רשמיות הנערכות בתקופה זו, מצריכות גם הן הכנה נכונה על-מנת להבטיח שיכולת הספורטאים בתחרות תהווה משוב על תקופת ההכנה שקדמה לתחרות ותקדם את איכות ההכנה הספציפית (מבלי ליצור כניסה מוקדמת של הספורטאים לאווירה תחרותית ומיקוד בתוצאות בלבד)

- **חידוד תחרותי**- תקופה קצרה יחסית בעונה, בה מתורגלות היכולות אותן צבר הספורטאי במהלך החודשים הראשונים בעונה במטרה להכינו לתחרויות על-ידי סימולציה רבה של תחרויות וסיטואציות קריטיות מסוימות המתרחשות בשיוטים.
- תחרויות רשמיות המתקיימות בתקופה זו מהוות הזדמנות מצוינת ל**אימון**. הדמיון הרב בין תחרויות אלו לתחרויות בתקופת התחרויות יכול לעזור בבניית שגרת ביצועים ופעילות של הספורטאי ולהעלות את מוכנותם.  
יש לזכור ולהדגיש שגם בתקופה זו מיקוד המשוב של המאמן הוא בבקרה על איכות האימונים שנערכו בתקופות הקודמות בעונה ושיפור יכולות הספורטאים, אך לא על תוצאות התחרות.
- **תקופת התחרויות** תחל עבור הספורטאים בתחרות המבחנים הראשונה (גם עבור ספורטאים בקבוצה שאינם במבחנים), ותסתיים בסיום המבחנים, או בסיום התחרויות הבינ"ל.  
בדגמים בהם אין תחרויות מבחנים, על המאמן לבחון את רמת השיפור של הקבוצה לאורך השנה בהתאם למטרות שהגדיר תחילה.
- **תקופת מעבר (פגרה)**- מיועדת להתאוששות מנטאלית ופיזית של הספורטאים, ההמלצה היא שהספורטאים יקדישו זמן זה לפעילויות ספורט שונות, פעילויות חברתיות ומשפחתיות, תחביבים נוספים, ומנוחה. תקופת פגרה תכלול לרוב 2-3 שבועות ללא פעילות שייט (או מעט פעילות אך בדגם שונה מזה בו הם מתחרים), ומעט אימונים גופניים (עדיפות למשחקים). לאחר-מכן, 1-2 שבועות של פעילות מגוונת (התנסות במספר דגמי סירות/גלשנים) פעילויות-ים נוספות או פעילויות גופניות בהשתתפות כל הקבוצה.
- ✓ **תקופתיות קצרת-טווח**: שיטת אימונים מתקדמת יותר, הדורשת תכנון עמוק יותר, מציעה לבצע תוכנית אימונים המכילה את כל שלבי העונה בתוך כל אחת מהתקופות (Micro Cycle). לדוגמה, בתוך תקופת החידוד התחרותי, יערכו מספר אימונים כללים, אחריהם מספר אימונים ספציפיים, חידוד תחרותי ומיד בסיומו השתתפות בתחרות רשמית כלשהי. לשיטה יתרון גדול, בכך שמאפשרת בחינה רבה יותר של שיפור יכולות הספורטאים באופן מדיד יותר (במקום תקופות ארוכות אשר יכולות להיות מונוטוניות ומועטות בבקרה) אך יכולה לגרום להתקדמות נמוכה יותר ביכולות הספורטאים בתקופות ההכנה במידה ואינה מתוכנת ומפוקחת בצורה מדויקת.

4. בהתאם לאורך כל תקופה, יש לבנות **תוכניות חודשיות** למיקוד דגשי הפעילות.

- בתקופות ההכנה הכללית והספציפית, רצוי להקדיש כל חודש לנושא מרכזי אחד (הולכה, טכניקה, טקטיקה) ולהתמקד בו מבחינת תכני האימון ומשוב המאמן.
- חידוד תחרותי יכלול מחנות אימונים, תחרויות אימון ואימוני סימולציה של תחרות, ובכל שבוע/שבועיים בתקופה זו ניתן דגש מרכזי שונה (הולכה, טכניקה, טקטיקה), כך שבסוף התקופה מושגת עבודה רחבה וספציפית על כל המיומנויות הדרושות לביצוע בתחרות.
- התוכניות החודשיות יכללו את כל הבאים:
  - אימוני-ים (ימים ושעות)
  - אימוני הכושר
  - תחרויות
  - ימי המנוחה
  - פעילויות לוגיסטיקה (לדוגמה: סידור ציוד, העמסת סירות..)
  - אירועים חשובים נוספים (חגים/חופשים/פעילויות גיבוש).

5. **עבודה עם התוכנית במהלך העונה:**

- ניתן לערוך שינויים בתוכנית במהלך העונה במקרים הבאים:
- א. כאשר היו שינויים משמעותיים בתאריכי השיוטים (הוקדמו או נדחו במספר שבועות).
  - ב. במקרה של הפסד מספר רב של ימי אימון בחודש מסוים (מעל 30% מהאימונים שתוכננו).
  - ג. כאשר תמהיל הקבוצה השתנה מהותית (פרישה/פציעה) ומטרות העונה השתנו.
  - ד. שינויים בתוכנית החודשית ובתכני האימון ניתן לבצע לפי שיקול דעת המאמן בכל שלב. אך יש לשים לב שלא לבצע שינויים מהותיים מהתוכנית בפועל באימונים.

6. פורמט כללי לתוכנית שנתית (Bompa,1999)

תוכנית שנתית (מטרות העונה)														
פגרה (מעבר)			תחרויות				תקופת הכנה					שלב העונה		
מנוחה (אקטיבית)			תחרויות		חידוד תחרותי		הכנה ספציפית			הכנה כללית		תת שלבים (תוכנית חודשית)		
												תוכנית שבועית		
												תוכנית אימונים יומית		

7. סוגי אימונים לפי תקופות:

א. תקופת ההכנה הכללית- היא זמן מצוין לאימוני הולכה בסיסיים, כאשר הסירות/גלשנים רחוקים יחסית

אחד מהשני וכל אחד מתרכז יותר בפיתוח ההרגשה האישית ופחות בניסיון להיות טוב יותר מחברי הקבוצה האחרים. שימוש במצופים בתקופה זו צריך להיעשות במידה מועטה לצרכי תרגול, אך טוב לשימוש בתנאים בהם יש הפרשי רמות גדולים בין חברי הקבוצה (כך יהיה למאמן קל יותר להגיע אל כולם). תרגולי טכניקה יעשו בשלב הראשון באופן אישי ולאחר מכן בדרגת קושי גבוהה יותר ע"י ביצוע בסביבת סירות/במסלול מוגדר.

- בתחילת תקופת ההכנה הכללית יש להקפיד על הפסקות מעט ארוכות יותר בין תרגולים, משום שלוקח לספורטאים זמן להסתגל לעומס הספציפי שישנו באימונים. רצוי מאוד לבצע בתקופה זו מגוון תרגילים גדול, ולכלול אתגרים ומשחקים על-מנת להעלות ולשמר את מוטיבציית הספורטאים לפני הכניסה לתקופות העצימות יותר.

-תקופה זו הינה זמן מצוין לפיתוח יכולות הימאות וההבנה התיאורטית של הענף, לצד פעילויות גיבוש לקבוצה כולה, באימונים ופעילויות חוץ.

ב. תקופת ההכנה הספציפית- תדגיש כאמור את היכולות הספציפיות הדרושות בתחרות, מבחינה טכנית טקטית ומהירות בכל הזוויות. לשם כך, יש לבצע **תרגולים מחזוריים**, הדורשים מהספורטאים רמת ביצוע גבוהה. ניתן לפרק מיומנות מסוימת למספר תרגולים, ולקראת סוף התקופה לאחדה למיומנות שלמה. לדוגמה: לשיפור הזינוקים, יש לתרגל שליטה בסירה-עמידה ליד מצוף, לאחר מכן, תרגול האצה נכונה, התמצאות בקו הזינוק (יתרון בקו, מרחק מהקו וזמן האצה), התמקמות נכונה בסביבת יריבים ורק לאחר מכן, יש לתרגל זינוקים שלמים (בדרגות קושי שונות).

ג. תקופת החידוד התחרותי- מאופיין בקיום סימולציות של תחרויות, אשר מטרתן לאפשר תרגול מלא של

כל המיומנויות באופן מאוחד ושלים, על-מנת שיוכל הספורטאי להציג בתחרויות הרשמיות את מלוא הפוטנציאל שצבר בתקופות ההכנה הקודמות. **יש לשים לב:** מיקוד המשוב של המאמן בשלב זה הינו לעזור לספורטאי ליצור ולבסס שגרת פעילות (Routine) כך שיבצע בתחרות מיומנויות שתרגל בעבר והן ידועות ומוכרות לו.

הנטייה הטבעית של ספורטאים ומאמנים הינה לנסות תמיד לשנות ולשפר את מגוון היכולות, אך דגש רב על שינויים גדולים בתקופת החידוד התחרותי יביאו בדרך כלל למצב בו הספורטאי אינו מצליח לבצע את המיומנויות שרכש (לאורך העונה ובתקופת החידוד התחרותי) בתחרויות המטרה ויכולתו לא תהיה מיטבית.

ד. תקופת התחרויות- התקופה החשובה בעונה שבה נדרש הספורטאי להציג במספר תחרויות את יכולותיו

הגבוהות ביותר. לפני כל תחרות ובין תחרויות ישנם פרקי זמן קצרים (שבוע עד חודש בדרך-כלל) המוקדשים למנוחה ואימונים דומים לאלו שהתקיימו בתקופת ההכנה הספציפית והחידוד התחרותי. בתקופה זו, חשוב לכלול באימונים תרגולים ספציפיים של המיומנויות הקריטיות ביותר אשר נראו כדרושות שיפור בתחרות הקודמת. לצד תרגול נוסף של סימולציות מלאות של תחרות.

✓ בעקבות אילוצי תנאי-הים במהלך השנה, ייתכנו ביטולי אימונים ותנאי-ים לא אופטימאליים בתקופות השונות בשנה אשר יקשו על ביצוע התוכנית כפי שתוכננה. לכן, יש לערוך לצד התוכנית החודשית (ולכל סוג תקופה בנפרד) את התרגולים המרכזיים הקריטיים ביותר בכל סוג תנאי ים (רוחות חלשות/בינוניות/חזקות), כך **שבכל יום אימונים נבחרים התרגולים החשובים ביותר לאותה תקופה לפי תנאי הים הנוכחים.**



## 8. תוכנית שנתית גרנית (כללית) בשייט:

חודש	סוג תקופה	נפח פעילות ים שבועי	עצימות האימונים	דגש פעילות מרכזי	תרגולים עיקריים
ספטמבר	מעבר/ הכנה כללית	2-4	נמוכה מאוד	הולכה	הולכה חופשית, תרגילים בהולכה, מהירויות במרחק גדול בין סירות/גלשנים, משחקי שליטה בסירה/ גלשן
אוקטובר	הכנה כללית	2-4	נמוכה	טכניקה	שליטה בסירה/גלשן, תמרונים, תרגול טכניקה בסיסי
נובמבר	הכנה כללית	2-4	נמוכה	הולכה	הולכה חופשית, תרגילים בהולכה, מהירויות במרחק גדול בין סירות/גלשנים
דצמבר	הכנה ספציפית	3	בינונית	טכניקה	תרגול טכניקת זינוקים, טכניקה במסלול קצר, טכניקה בקרבת מתחרים (צפיפות), התאמת טכניקה למצבים טקטיים
ינואר	הכנה ספציפית	3	בינונית	טקטיקה	תרגול טקטיקה בצלעות השונות, תכנון זינוקים אסטרטגי, משימות אסטרטגיות ותחקור טקטי
פברואר	הכנה ספציפית	3-4	גבוהה	הולכה+טכניקה	מהירויות (ציוד תחרותי), טכניקה בדרגת קושי גבוהה (צפיפות ומסלול קצר)
מרץ	חידוד תחרותי	3-4	גבוהה	טקטיקה	תרגול זינוקים+ סימולציות שיוטים
אפריל	חידוד תחרותי/ תחרויות	3-4	גבוהה	משולב/תחרויות	סימולציות שיוטים/ תחרויות
מאי	תחרויות	4-5	בינונית	תחרויות	תחרויות+ אימונים מותאמים
יוני	תחרויות	4-5	בינונית	תחרויות	תחרויות+ אימונים מותאמים
יולי	תחרויות	4-5	בינונית	תחרויות	תחרויות+ אימונים מותאמים
אוגוסט	תחרויות/ פגרה	1-5	בינונית/ נמוכה מאוד	תחרויות	תחרויות / מנוחה

\* התוכנית מתייחסת לעונה בדגמים המשתתפים בתחרויות בינ"ל. בדגמי תשתית, חודשי הקיץ (יולי-אוגוסט) מוקדשים לתקופת מעבר, ותקופת ההכנה הכללית תחל בספטמבר.

## 9. תוכניות שנתיות לדוגמה לפי דגם:

		420		תוכנית שנתית בסיסית	
מטרות תחרות	תרגילים לדוגמה	נפח אימונים שבועי	נושאים עיקריים לתרגול	מטרות/ משימות	חודש
חלוקת תפקידים מוגדרת בצוות תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	הולכות 3-4 אורכי סירה בין משתתפים עקוב אחריי-סירת מנוע הולכה כל מספר דקות סיבוב/מהפך	3 אימונים עד 2.5 שעות ביום כל אימון	הולכת סירה בכל הזוויות השפעת איזון הסירה על ההולכה חלוקת תפקידים מוגדרת בצוות	שיחת פתיחה- הכרות כללים סידור ציוד-חלוקה ואזור הפלגה בסיסית	ספטמבר
מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע חלוקת תפקידים מוגדרת בצוות תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	צילום המפרשים במהלך אימוני הולכה שינויי כיוון כולל התאמת המערכות הפלגה עם הגה קשור באמצע	3 אימונים עד 2.5 שעות ביום כל אימון	תרגול הולכה+משוב על כיוון מפרשים תיאוריה+מעשי מערכות בסירה השפעת איזון הסירה על שינוי כיוון	כיוון מפרשים נכון מערכות סירה איזון סירה בקו ישר ובתמרונים	אוקטובר
מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע חלוקת תפקידים מוגדרת בצוות תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	סיבובים ומהפכים ללא מצופים ויריבים הקפת מסלול מרובע בינוני-ללא תחרות תרגולי כניסה לרוורס ויציאה לקדמית לפי שריקה	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	סיבובים ומהפכים הקפת מצופים- כולל ספינקר שליטה בסירה במהירות נמוכה (רוורס שינוי כיוון והאצה)	לימוד טכניקה בסיסית נכונה כיוון מפרשים ואיזון נכונים בתמרונים סדר פעולות נכון לשני חברי הצוות	נובמבר
מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע חלוקת תפקידים מוגדרת בצוות תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	זינוק שער וקדמית/מלאה לסירת מנוע לא מול הרוח (כל פעם מפנה אחר) הולכה כל מספר דקות סיבוב/מהפך- יריבים קרובים הפלגה כשאחד מאנשי הצוות עם עיניים עצומות (כיסוי עיניים וכל כמה דקות החלפה)	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	הבנת הלחצים בסירה ועקרונות במפרשנות הבנת תאום עבודת ההגה עם כיוון המפרשים ואיזון הסירה התמודדות מנטאלית עם קרבת יריבים- מזעור הפגיעה במהירות	שיפור מהירות הסירה בזווית השונות שיעורי תיאוריה בנושאי כיוונים בסירה ומפרשנות שמירה על מהירות בקרבת יריבים	דצמבר
מיקוד בשליטה בסירה לפני הזינוק (עמידה ותמרונים) מעבר מהיר בין קטעי הולכה לטכניקה שמירה על רמת ביצוע טכנית גבוהה	מסלול קצר עם הגדרת מספר סיבובים/מהפכים מינימאלי / תחרות דו-קרב מסלול משולש/מרובע קצר+ שינוי כיוון בכל שריקה זינוקים בזמן רץ / עמידה בקו זינוק בשריקה (ללא זמנים)	2-3 אימונים עד 2 שעות ביום כל אימון	שמירה על מהירות סירה גבוהה בתמרונים וביציאה להולכה חשיבה מהירה ושמירה על חוקי דרך בסיס נכון לזינוקים במצבים שונים (יתרון/צפיפות/אסטרטגיה)	טכניקה בסביבת יריבים שליטה בסירה בסביבה צפופה (יריבים/מצופים) טכניקת זינוקים	ינואר
אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע חלוקת תפקידים אפקטיבית בצוות (בכל צלע) תחקור והסקת מסקנות איכותי של הצוות	מסלולים עם הגבלה למספר סיבובים/מהפכים קביעת אסטרטגיה לפני הזינוק (אמירה למאמן) ועמידה בה כתיבת סיכום צוותי לאחר סימולציית שיוטים- ניתוח טקטי עם המאמן	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	אפיון ים נכון (חילופים/צד דומיננטי/מכות רוח/זרם) קבלת החלטות מוגדרת בצוות בכל צלע זיהוי ושימוש נכון בחילופים ומכות רוח	יסודות אסטרטגיה וטקטיקה חשיבות התכנון ודרך קבלת החלטות בצוות טקטיקה בתנאי ים שונים (עוצמת רוח/ ים לא יציב)	פברואר

חודש	מטרות / משימות	נושאים עיקריים לתרגול	נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה	מטרות תחרות
מרץ	תרגול זינוקים+סימולציית שיוטים גיבוש דפוסי פעולה לכל צוות (רוטינה) קבלת החלטות במצבים לחוצים	התמקמות והאצה איכותיים בזינוקים פיתוח תקשורת אפקטיבית במהלך שיוטים ובסיכומים שמירה על יכולות מרביות בכל המימונויות (הפחתת רגרסיה)	3-4 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	מגוון תרגולים בזינוקים (יתרון שונה בקו/ משימות אישיות/ חוקים נוספים) סימולציות שיוטים באורך מלא (לפחות קדמית ראשונה באורך אמיתי) זינוק והפלגה לצד המועדף אסטרטגית בהקדם (ללא סיכומים בדקה הראשונה לאחר הזינוק)	תחקור והסקת מסקנות איכותי של הצוות קביעת אסטרטגיה ועמידה בה לאורך כל השיוט חלוקת תפקידים ותקשורת אפקטיבית במהלך השיוטים
אפריל	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה סימולציית שיוטים	2-3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ במרכז הקו (קו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
מאי	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה סימולציית שיוטים	2-3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ במרכז הקו (קו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יוני	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה סימולציית שיוטים	2-3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	סירות מזנקות לשיוט מספר שניות אחת לאחר השנייה בסדר הפוך ממיקומן בשיוט קודם תרגול קדמיות שניות (זינוק בסדר אקראי לאחר עלייה על דופן שמאל ממצוף) תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יולי	אימוני נבחרת (לפי תוכנית נבחרת ותחרויות בינ"ל) מנוחה לצוותים האחרים+ תוכנית מעבר	פגרה אקטיבית פעילויות חברתיות ופעילויות ים מגוונות התנסות בענפי ספורט נוספים	0-2 אימונים עד 2 שעות ביום כל אימון	אימונים כללים במגוון דגמים במועדון השייט	רק לשייטי הנבחרת
אוגוסט	אימוני נבחרת (לפי תוכנית נבחרת ותחרויות בינ"ל) אימונים כללים לשאר הצוותים פגרה (אקטיבית) לשייטי נבחרת ביום תחרויות	התנסות בדגמים שונים החלפת תפקידים בצוות תרגולים מהנים	2 אימונים עד 2 שעות ביום כל אימון	אימונים כללים במגוון דגמים במועדון השייט אימונים כללים תוך החלפת תפקידים או צוותים (הגאים ואנשי צוות ביחד) משחקי שליטה בסירה / התהפכות / מסירות כדור תוך כדי הפלגה	רק לשייטי הנבחרת

			לייזר 4.7 / רדיאל		תוכנית שנתית בסיסית	
מטרות תחרות	תרגילים לדוגמה	נפח אימונים שבועי	נושאים עיקריים לתרגול	מטרות/ משימות	חודש	
תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות איכותי במהלך התחרות	הולכות 3-4 אורכי סירה בין משתתפים עקוב אחריי-סירת מנוע הולכה כל מספר דקות סיבוב/מהפך	3 אימונים 1.5-3 שעות בים כל אימון לפי עוצמת הרוח	הולכת סירה בכל הזוויות השפעת איזון הסירה על ההולכה יסודות עבודת גוף נכונה	שיחת פתיחה- הכרות כללים ונהלים סידור ציוד- חלוקה ותחזוקה הפלגה בסיסית	ספטמבר	
תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות איכותי במהלך התחרות	סטים של מספר דקות הולכה בעבודת איזון מקסימאלית הולכה בעיניים עצומות (4 אורכי סירה לפחות בין סירות) הפלגה עם הגה קשור באמצע	3-4 אימונים 1.5-3 שעות בים כל אימון לפי עוצמת הרוח	הולכת סירה בכל הזוויות תיאוריה+מעשי מערכות בסירה השפעת איזון הסירה על שינוי כיוון	שיפור הולכת סירה בכל הזוויות מערכות סירה איזון סירה בקו ישר ובתמרונים	אוקטובר	
תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות איכותי במהלך התחרות יכולות טכניות ברמה תואמת לאימונים	סיבובים ומהפכים ללא מצופים ויריבים הקפת מסלול מצוף קדמית נסחף (באיטיות) תרגולי כניסה לרוורס וציאה לקדמית לפי שריקה	3-4 אימונים 1.5-3 שעות בים כל אימון לפי עוצמת הרוח	סיבובים ומהפכים הקפת מצופים שליטה בסירה במהירות נמוכה	לימוד טכניקה בסיסית נכונה כיוון מפרש ואיזון נכונים בתמרונים סדר פעולות בתמרונים והקפת מצופים	נובמבר	
תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות איכותי במהלך התחרות שיפור באיכות הזינוקים במהלך התחרות	תחרות הקפת מסלול קצר ברצף (בשילוב סיבובי ענישה) זינוק בהפתעה (שריקה לזינוק באקראי תוך עמידה בקו) שיוט ללא אפשרות להפלגה באמצע בחלק הראשון בקדמית (מצוף סימון במרכז הצלע)	3-4 אימונים 1.5-3 שעות בים כל אימון לפי עוצמת הרוח	הקפת מצופים ותמרונים בסביבת יריבים התמצאות בקו גדול ושליטה בסירה תכנון שיוט מוקדם ועמידה באסטרטגיה שנקבעה	טכניקה במסלולים קצרים טכניקת זינוקים אסטרטגיה וטקטיקה בסיסיים	דצמבר	
מיקוד בשליטה בסירה לפני הזינוק (עמידה ותמרונים) מעבר מהיר בין קטעי הולכה לטכניקה שמירה על רמת ביצוע טכנית גבוהה	זינוק באמצע בקו גדול מסלול קצר עם הגדרת מספר סיבובים/מהפכים מינימאלי / תחרות דו-קרב מצוף קדמית וקו זינוק לא מול הרוח, יתרון משתנה	3-4 אימונים 1.5-3 שעות בים כל אימון לפי עוצמת הרוח	התמצאות בקו גדול והיכולת זינוק מגוונת פיתוח חשיבה מהירה ושמירה על חוקי דרך בחירת זינוק בהתאם לאסטרטגיה	שיפור זינוקים שיפור טכניקה תכנון וביצוע אסטרטגיה וטקטיקה במסלול	ינואר	
אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע זינוקים טובים בכל המיקומים תחקור והסקת מסקנות איכותי	מסלולים עם הגבלה למספר סיבובים/מהפכים זינוקים עם הגדרה מדויקת למיקום (משימות אישיות לשייטים) 2-3 מצופי קדמית, זמן קצר לפני הזינוק המאמן בוחר את המצוף שאליו מפליגים	3-4 אימונים 1.5-3 שעות בים כל אימון לפי עוצמת הרוח	אפיון ים נכון (חילופים/צד דומיננטי/מכות רוח/זרם) שיטות לזינוק בהתאם לגודל הצי והיתרון בקו הזינוק זיהוי ושימוש נכון בחילופים ומכות רוח	יסודות אסטרטגיה וטקטיקה פיתוח וגיבוש שיטות לזינוקים טקטיקה בתנאי ים שונים (עוצמת רוח/ ים לא יציב)	פברואר	

חודש	מטרות/ משימות	נושאים עיקריים לתרגול	נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה	מטרות תחרות
מרץ	תחרויות מבחנים סימולציות שיוטים קבלת החלטות במצבים לחוצים	שמירה על עקרונות ההפלגה בצי גדול יכולת ניתוח והסקת מסקנות שמירה על יכולות מרביות בכל המיומנויות (הפחתת רגרסיה)	2-3 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	מגוון תרגילים בזינוקים (יתרון שונה בקו/ משימות אישיות/ חוקים נוספים) סימולציות שיוטים באורך מלא (לפחות קדמית ראשונה באורך אמיתי) זינוק והפלגה לצד המועדף אסטרטגית בהקדם (ללא סיבוכים בדקה הראשונה לאחר הזינוק)	תחקור והסקת מסקנות איכותי קביעת אסטרטגיה ועמידה בה לאורך כל השיוט זינוקים לפי אסטרטגיה
אפריל	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה ניתוח והסקת מסקנות בזמן השיוט	3 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק/ סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות וביתרון משתנה תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
מאי	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה ניתוח והסקת מסקנות בזמן השיוט	3 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק/ סימולציית שיוטים חזרה על הולכה ושכניקה בתנאים הרלוונטיים תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יוני	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה ניתוח והסקת מסקנות בזמן השיוט	3 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	זינוק ללא שעון, רק אחד/שניים יודעים את הזמנים התמקמות מוקדמת/מאוחרת על הקו לפי קבוצות מסלול עם שער בקדמית ושער במלאה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יולי	אימוני נבחרת (לפי תוכנית נבחרת ותחרויות בינ"ל) מנוחה לשייטים האחרים+תכנית מעבר	התאוששות פעילויות חברתיות ופעילויות ים מגוונות התנסות בענפי ספורט נוספים	0-2 עד 2 שעות בים כל אימון	אימונים כללים במגוון דגמים במועדון השייט משחקי שליטה בסירה / התהפכות / שיוט ללא להב הגה	רק לשייטי הנבחרת
אוגוסט	אימוני נבחרת (לפי תוכנית נבחרת ותחרויות בינ"ל) אימונים כלליים לשאר השייטים	התנסות בדגמים שונים אימונים כלליים- תרגילים מהנים התנסות בענפי ספורט נוספים	2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	אימונים כללים במגוון דגמים במועדון השייט משחקי שליטה בסירה / התהפכות / מסירות כדור תוך כדי הפלגה	רק לשייטי הנבחרת

חודש	מטרות/ משימות	נושאים עיקריים לתרגול	אופטימיסט ירוק / בינ"ל		מטרות/ משימות	חודש
			נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה		
אוגוסט	שיחת פתיחה- הכרות כללים נהלים סידור ציוד-חלוקה ואבזור הפלגה בסיסית	הולכה בכל הזוויות הרכבה/חיסול ושמירה על ציוד בחוף ובמים טכניקה בסיסית- סיבובים מהפכים	3 אימונים עד 2.5 שעות ביום כל אימון	הולכה כל מספר דקות סיבוב/מהפך סיבובים ומהפכים לפי שריקה שיוטי קבוצות- שייטים חדשים וותיקים באותה קבוצה (אחת לשבוע)	שמירה על ריכוז לאורך יום השיוטים תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע התמודדות עם תנאי ים חזקים מבלי (לוותר שייטים חדשים)	אוגוסט
ספטמבר	כיוון מפרשים נכון הכרת מערכות הסירה הפלגה בסיסית	הולכה בכל הזוויות כיוון מערכות נכון בהתאם לתנאי הים הולכה וטכניקה בסיסיים	3 אימונים עד 2.5 שעות ביום כל אימון	זינוק שער ממצוף המלאה+קדמית מלאה אורך בינוני תרגול על החוף כיצד מערכות כיוון המפרש משפיעות על צורתו שיוטי קבוצות- שייטים חדשים וותיקים באותה קבוצה	מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע התמודדות עם תנאי ים חזקים מבלי (לוותר שייטים חדשים)	ספטמבר
אוקטובר	לימוד טכניקה בסיסית נכונה השפעות איזון הסירה בתמרונים תרגול זינוקים בסיסי	דגשים לסיבובים ומהפכים בתנאי-ים שונים שימוש נכון בהטיות בהולכה ושינויי כיוון/מפנה שליטה בסירה לפני זינוק ותרגול התמצאות בקו זינוק	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	קדמית-מלאה עם מספר סיבובים/מהפכים מינימאלי (תרגול טכניקה) הפלגה חופשית/מסלול משולש- הגה קשור באמצע עמידה ליד מצוף 60 שניות והאצה לקדמית בסיומן	מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע התמודדות עם תנאי ים חזקים מבלי (לוותר שייטים חדשים)	אוקטובר
נובמבר	שיפור מהירות הסירה בזווית השונות איזון סירה אפקטיבי בהולכה בכל הזוויות הבנה תיאורטית של הכוחות בסירה	כיוון מפרש נכון לאחר שינוי מפנה ושינויים ברוח יצירת איזון מתאים לפני שינוי בכיוון ההגה תרגול הולכה מדויקת בזוויות השונות	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	זינוק שער וקדמית/מלאה לסירת מנוע לא מול הרוח (כל פעם מפנה אחר) הולכה בכל הזוויות עם להב הגה קשור באמצע הפלגה במסלול משולש עם מפרש לא בגבול נפנוף (חנוק) וללא חרב	שמירה על ריכוז לאורך יום השיוטים תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע	נובמבר
דצמבר	טכניקה בסביבת יריבים שליטה בסירה בסביבה צפופה (יריבים/מצופים) טכניקת זינוקים	שמירה על מהירות סירה גבוהה בתמרונים וביציאה להולכה חשיבה מהירה ושמירה על חוקי דרך בסיס נכון לזינוקים במצבים שונים (יתרון/צפיפות/אסטרטגיה)	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	זינוק שער וקדמית/מלאה לסירת מנוע-מספר סיבובים/מהפכים מקסימאלי מסלול משולש/מרובע קצר+ שינוי כיוון בכל שריקה זינוקים בזמן רץ / עמידה בקו זינוק בשריקה (ללא זמנים)	מיקוד בשליטה בסירה לפני הזינוק (עמידה ותמרונים) שמירה על ריכוז במעבר בין קטעי הולכה לטכניקה שמירה על רמת ביצוע טכנית גבוהה אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע	דצמבר
ינואר	יסודות אסטרטגיה וטקטיקה חשיבות התכנון ודרך קבלת החלטות בצוות טקטיקה בתנאי ים שונים (עוצמת רוח/ ים לא יציב)	אפיון ים נכון (חילופים/צד דומיננטי/מכות רוח/זרם) קבלת החלטות מוגדרת בצוות בכל צלע זיהוי ושימוש נכון בחילופים ומכות רוח	3 אימונים עד 3 שעות ביום כל אימון	מסלולים עם הגבלה למספר סיבובים/מהפכים / תחרות דו-קרב קביעת אסטרטגיה לפני הזינוק (אמירה למאמן) ועמידה בה מסלולים באורך בינוני -חצי מהצי מזנק 10 שני' לפני החצי הראשון.	תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות במהלך תחרות	ינואר

חודש	מטרות/ משימות	נושאים עיקריים לתרגול	נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה	מטרות תחרות
פברואר	תרגול זינוקים סימולאציות שיוטים קבלת החלטות במצבים לחוצים	התמקמות והאצה איכותיים בזינוקים פיתוח כללים לקבלת החלטות בשיוט שמירה על יכולות גבוהות במיומנויות טכניקה (מניעת רגרסיה)	3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	מגוון תרגולים בזינוקים (יתרון שונה בקו/ משימות אישיות/ חוקים נוספים) סימולאציות שיוטים באורך מלא (לפחות קדמית ראשונה באורך אמיתי) תרגול טכניקה במסלול קצר (אחת לשבועיים)	אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות במהלך תחרות
מרץ	כניסה נכונה לתקופת תחרויות זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	חידוד תחרותי- תרגול ימי שיוטים תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק/סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ כל הצי במרכז הקו (שימוש בקו המשך) שיוטי קבוצות/ הפלגה בסנונית/ גלשני רוח/ באולינג	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות (ריכוז ולא לוותר)
אפריל	תחרויות זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	חידוד תחרותי- תרגול ימי שיוטים תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	2-3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק/סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ כל הצי במרכז הקו (שימוש בקו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות (ריכוז ולא לוותר)
מאי	תחרויות זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	חידוד תחרותי- תרגול ימי שיוטים תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	2-3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק/סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ כל הצי במרכז הקו (שימוש בקו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יוני	תחרויות זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	חידוד תחרותי- תרגול ימי שיוטים תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	2-3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק/סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ במרכז הקו (קו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות (ריכוז ולא לוותר)
יולי	לאופטימיסט בין"ל- אימוני נבחרת (לפי תוכנית הנבחרת) פעילויות ימאות ושיוט כלליות ומהנות פגרה (אקטיבית)- שבועיים ללא פעילות במועדון השיט	התנסות בדגמים שונים פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות התנסות בענפי ספורט נוספים (משחקי כדור)	0-3 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	אימונים כללים ומגוון פעילויות במועדון השיט	רק לשיוטי הנבחרת

חודש	מטרות/ משימות	תוכנית שנתית בסיסית		ביק 4-5 מטר	
		נושאים עיקריים לתרגול	נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה	מטרות תחרות
אוגוסט	שיחת פתיחה- הכרות כללים נהלים סידור ציוד-חלוקה ואבזור גלישה בסיסית בכל הזוויות	הולכה בכל הזוויות הרכבה/חיסול ושמירה על ציוד בחוף ובמים טכניקה בסיסית- סיבובים מהפכים	1-2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	הקפת מסלול מרובע קטן שמיניות בסיבובים/מהפכים בצד בין מצופים תחרות הרמת מפרש- שריקה ראשונה עוזבים מפרש שריקה שנייה הרמה	ללא שיוטים
ספטמבר	עמידה נכונה בכל הזוויות ותנאי הים הרכבת ציוד בהתאם לתנאי הים הרמת מפרש והחזקה נכונה	הולכה בכל הזוויות הרכבת/חיסול ושמירה על ציוד בחוף ובמים טכניקה בסיסית- סיבובים מהפכים	1-2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	זינוק ברוורס וגלישה (ברוורס) למצוף מלאה- חזרה בקדמית לפיניש בקו הזינוק קדמית מלאה עם מספר מינימאלי של סיבובים/מהפכים מרוץ שליחים למצוף (זינוק והחלפה מהחוף)	עמידה נכונה על הגלשן בכל הזוויות תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע התמודדות עם תנאי ים חזקים מבלי לוותר (שייטים חדשים)
אוקטובר	שיפור הולכה בכל הזוויות והכרות עם טרפז יצירת הטיות לגלשן בתמרונים טכניקה בסיסית	דגשים להולכה בכל הזוויות ותנאי הים שימוש נכון בהטיות בהולכה ושינויי כיוון/מפנה כניסה ויציאה מתמרונים עם מהירות גבוהה	1-2 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	קדמית-מלאה עם מספר סיבובים/מהפכים מינימאלי (תרגול טכניקה) 360 הולכה בקדמית- כל שריקה=360 הקפת מסלול מרובע קטן והחלפת כיוון בשריקה	מיקוד בהולכת הסירה בכל צלע תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע התמודדות עם תנאי ים חזקים מבלי לוותר (שייטים חדשים)
נובמבר	שיפור הדיוק בהולכה בקדמית (חדות מול מהירות) הכרות עם מפומים בכל הזוויות הכרות עם טרפז	בחירת הולכה נכונה- כולל משוב מגולשים באזור דגשים למפומים אפקטיביים שיפור הרגש בגלישה בכל הזוויות	2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	זינוק שער וקדמית/מלאה לסירת מנוע לא מול הרוח (כל פעם מפנה אחר ארוך) הולכה בקדמית/מלאה- כל שריקה סט מפומים של 15 שניות הולכה בזוגות- אחד הגולשים עם כיסוי עיניים (כל מספר דקות מחליפים)	שמירה על ריכוז לאורך יום השיוטים תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע מיקוד בטכניקת הולכה נכונה לאורך השיוט
דצמבר	טכניקה בסיסית הערכת לייליין טכניקת זינוקים	שיפור טכניקה בתמרונים ושינוי מפנה זיהוי לייליין בקדמית ומלאה בסיס נכון לזינוקים במצבים שונים (יתרון/צפיפות/אסטרטגיה)	2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	זינוק שער וקדמית/מלאה לסירת מנוע-מספר סיבובים/מהפכים מקסימאלי קדמית מלאה רצוף עם דגש על דיוק על הלייליין עמידה בקו זינוק בשריקה (ללא זמנים)	שמירה על ריכוז לאורך יום השיוטים תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע מיקוד בטכניקת הולכה נכונה לאורך השיוט
ינואר	כללים בטקטיקה חשיבות התכנון ודרך קבלת החלטות טקטיקה בתנאי ים שונים (עוצמת רוח/ ים לא יציב)	אפיון ים נכון (חילופים/צד דומיננטי/מכות רוח/זרם) קבלת החלטה אסטרטגית לפני הזינוק וכל צלע זיהוי ושימוש נכון בחילופים ומכות רוח	2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	מסלולים עם הגבלה למספר סיבובים/מהפכים / תחרות דו-קרב שיוט קבוצות (חלוקת הקבוצה לשתיים)- קבוצה עם סכום נקודות נמוך מנצחת מסלולים באורך בינוני -חצי מהצי מזנק 10 שני לפני החצי הראשון.	אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות במהלך תחרות



חודש	מטרות / משימות	נושאים עיקריים לתרגול	נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה	מטרות תחרות
פברואר	תרגול זינוקים סימולציית שיוטים שיפור יכולות אסטרטגיות	התמקמות והאצה איכותיים בזינוקים פיתוח כללים לקבלת החלטות בשיוט לימוד תחקור שיוט	2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	מגוון תרגולים בזינוקים (יתרון שונה בקו/ משימות אישיות/ חוקים נוספים) סימולציות שיוטים באורך מלא תרגול טכניקה במסלול קצר (אחת לשבועיים)	אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע תחקור והסקת מסקנות במהלך התחרות
מרץ	שיפור שליטה בגלשן גלישה תוך התמצאות במרחב	טכניקה מתקדמת שליטה בגלשן בסביבת יריבים	2 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	מסלול משולש/מרובע קצר+ שינוי כיוון בכל שריקה כל הקבוצה גולשת בתוך ריבוע מצופים, שני המצופים מעל הרוח ללא עוגן תופסת גלשנים- קושרים בקבוק ריק עם חבל (1.5 מטר), חלוקת קבוצה לשתיים ומשחק בתוך אזור מוגדר	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות גלישה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות (ריכוז ולא לוותר)
אפריל	זינוקים וגלישה בצי גדול התאוששות אופטימאלית בין ימי תחרות לימוד תחקור תחרות	תרגול גלישה בצי גדול הסקת מסקנות במהלך התחרות ובסיום תחרות פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	2 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תרגול כתיבת סיכום כל יום שיוטים ובסיום תחרות והסקת מסקנות אפקטיבית הפלגה בסנונית/ גלישת גלים / פעילויות לגיבוש הקבוצה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות (ריכוז ולא לוותר)
מאי	סימולציית תחרויות זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	חידוד תחרותי- תרגול ימי שיוטים תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	2 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ כל הצי במרכז הקו (שימוש בקו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יוני	סימולציית תחרויות טכניקה מתקדמת הולכה מתקדמת	סימולציות יום תחרות (בדיקות ים ומספר שיוטים) תרגול מסלולי טכניקה שונים פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות	2 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תחרות מסלולים קטנים, הקפת מצופים לפי צבעם (שינוי בכל שיוט) זינוק שער ויציאה לקדמית ארוכה במפנה אחד (לסירת המנוע) X מספר פעמים רצוף	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- בהתאם לתחרויות קודמות הפלגה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות (ריכוז ולא לוותר)
יולי	פעילויות ימאות ושייט כלליות ומהנות פגרה (אקטיבית)- שבועיים ללא פעילות במועדון השייט	התנסות בשייט סירות מפרש פעילויות חברתיות ופעילויות-ים מהנות התנסות בענפי ספורט נוספים (משחקי כדור)	0-1 אימונים עד 2 שעות בים באימון	אימונים כללים ומגוון פעילויות במועדון השייט	ללא שיוטים

		ביק 6.8-7.8		תוכנית שנתית בסיסית	
מטרות תחרות	תרגילים לדוגמה	נפח אימונים שבועי	נושאים עיקריים לתרגול	מטרות/ משימות	חודש
מיקוד בהולכה לאורך כל השיוט תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	בין הסתדרות להולכה ויציאה להולכות 3-4 אורכי גלשן משתתפים עקוב אחריי-סירת מנוע הולכה כל מספר דקות סיבוב/מהפך	3 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	הולכת בכל הזוויות הרכבה/חיסול ושמירה על ציוד בחוף ובמים	שיחת פתיחה- הכרות כללים ונהלים סידור ציוד- חלוקה ותחזוקה הולכה בסיסית	ספטמבר
מיקוד בהולכה לאורך כל השיוט תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	הולכה בזוגות/קבוצה- כל חצי דקה לגולש אחר אסור לפמפם זינוקי שער לקדמית קצרה- האחרון מזניק לשיוט הבא בשמאלי/ימני גלישה לנקודה מרוחקת עם מינימום שינויי מפנה ועצירות	3 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	הולכה בסיסית+ טכניקת פמפום חידוד כללים ליצירת אימון אפקטיבי הולכה רציפה ברוח חזקה (ללא עצירות)	הולכה בכל הזוויות ומגוון תנאי ים שיפור ביעילות האימון (הסתדרות לתרגולים וזמני מנוחה) הולכה בפלנינג	אוקטובר
טכניקה מדויקת בהתאם לרמה באימונים תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע	סיבובים ומהפכים ללא מצופים ויריבים הקפת מסלול מרובע קטן+שינוי כיוון בשריקה / שמיניות בסיבוב/מהפך תחרות שיוטי דו-קרב	3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	סיבובים ומהפכים הקפות מצופים טכניקה בסביבת יריבים	לימוד טכניקה בסיסית נכונה שליטה בגלשן	נובמבר
מיקוד בהולכה לאורך כל השיוט תכנון מוקדם ועמידה באסטרטגיה בכל צלע זינוקים לפי כללים שתורגלו באימונים	שיוט קבוצות (חלוקת הקבוצה לשתיים וסיכום הניקוד של הקבוצות בסוף שיוט-הנמוך מנצח) הולכה כל מספר דקות סיבוב/מהפך- יריבים קרובים זינוקים בזוגות כשאחד הגולשים עם עיניים עצומות (כיסוי עיניים וכל שיוט מחליפים)	3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	שמירה על יכולות טכניות גבוהות במצבים לחוצים	שמירה על מהירות בקרבת יריבים אסטרטגיה וטקטיקה בסיסיים בסיס זינוקים	דצמבר
מעבר מהיר בין קטעי הולכה לטכניקה שמירה על רמת ביצוע טכנית גבוהה זינוקים לפי כללים שתורגלו באימונים	מסלול קצר עם הגדרת מספר סיבובים/מהפכים מינימאלי מסלול משולש/מרובע קצר+ שינוי כיוון בכל שריקה מגוון תרגולים בזינוקים (יתרון שונה בקו/ משימות אישיות/ חוקים נוספים)	3 אימונים עד 3 שעות בים כל אימון	שמירה על מהירות גבוהה בתמרונים וביציאה להולכה חשיבה מהירה ושמירה על חוקי דרך בסיס נכון לזינוקים במצבים שונים (יתרון/צפיפות/אסטרטגיה)	טכניקה בסביבת יריבים שליטה בגלשן בסביבה צפופה (יריבים/מצופים) טכניקת זינוקים מתקדמת	ינואר
אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע זינוקים לפי כללים שתורגלו באימונים תחקור והסקת מסקנות איכותי במהלך ובסיום התחרות	מסלולים עם הגבלה למספר סיבובים/מהפכים קביעת אסטרטגיה לפני הזינוק (אמירה למאמן) ועמידה בה כתיבת סיכום לאחר אימוני סימולציית שיוטים- ניתוח טקטי עם המאמן	3 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	אפיון ים נכון (חילופים/צד דומיננטי/מכות רוח/זרם) קבלת החלטות מוגדרת בצוות בכל צלע זיהוי ושימוש נכון בחילופים ומכות רוח	אסטרטגיה וטקטיקה זינוקים לפי אסטרטגיה ותנאי ים טקטיקה בתנאי ים שונים (עוצמת רוח/ ים לא יציב)	פברואר

חודש	מטרות/ משימות	נושאים עיקריים לתרגול	נפח אימונים שבועי	תרגילים לדוגמה	מטרות תחרות
מרץ	תרגול זינוקים+סימולציית שיוטים קבלת החלטות במצבים לחוצים	התמקמות והאצה איכותיים בזינוקים פיתוח תקשורת אפקטיבית במהלך שיוטים ובסיכומים שמירה על יכולות מרביות בכל המיומנויות (הפחתת רגרסיה)	3-4 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	מגוון תרגולים בזינוקים (יתרון שונה בקו/ משימות אישיות/ חוקים נוספים) סימולציות שיוטים באורך מלא (לפחות קדמית ראשונה באורך אמיתי) זינוק וגלישה לצד המועדף אסטרטגית בהקדם (ללא סיבובים בדקה הראשונה לאחר הזינוק)	אפיון ים נכון לפני זינוק ולפני כל צלע קביעת אסטרטגיה ועמידה בה לאורך כל השיוט תחקור והסקת מסקנות איכותי במהלך ובסיום התחרות
אפריל	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה סימולציית שיוטים	3-4 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ במרכז הקו (קו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות גלישה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
מאי	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה סימולציית שיוטים	3-4 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים תרגול זינוקים בצפיפות/ במרכז הקו (קו המשך) תרגולים ספציפיים לפי מסקנות מהתחרות האחרונה	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- והסקת מסקנות בסיומה גלישה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יוני	תחרויות מבחנים זיהוי ותרגול נקודות קריטיות (ממסקנות התחרויות) התאוששות אופטימאלית בין תחרויות	תחקור והסקת מסקנות מיטבי תרגול נקודות מרכזיות שנראו בתחרות האחרונה סימולציית שיוטים	3-4 אימונים עד 2.5 שעות בים כל אימון	סירות מזנקות לשיוט מספר שניות אחת לאחר השנייה בסדר הפוך ממיקומן בשיוט קודם תרגול קדמיות שניות (זינוק בסדר אקראי לאחר עלייה על דופן שמאל ממצוף) תרגול יציאה לים ואיסוף נתונים לפני זינוק /סימולציית שיוטים	הצבת מטרות מוקדמת לתחרות- והסקת מסקנות בסיומה גלישה לפי תכנון מוקדם במהלך השיוטים יכולות מנטאליות גבוהות במהלך התחרות
יולי	אימוני נבחרת (לפי תוכנית נבחרת ותחרויות בינ"ל) מנוחה לשאר הגולשים+ תוכנית מעבר	התאוששות פיזית/מנטאלית (שבועיים ללא פעילות במועדון) פעילויות חברתיות ופעילויות ים מגוונות התנסות בענפי ספורט נוספים	0-2 עד 2 שעות בים כל אימון	אימונים כללים במגוון דגמים במועדון השייט	רק לשייטי הנבחרת
אוגוסט	אימוני נבחרת (לפי תוכנית נבחרת ותחרויות בינ"ל) אימונים כלליים ופעילות מהנה	התנסות בשייט סירות מפרש התנסות בענפי ספורט נוספים	2 אימונים עד 2 שעות בים כל אימון	אימונים כללים במגוון דגמים במועדון השייט (לייזר/420, סנונית) אימונים כללים / סאפ /גלישת גלים משחקי שליטה בסירה / התהפכות / מסירות כדור תוך כדי הפלגה	רק לשייטי הנבחרת

## פיתוח ארוך טווח של מיומנויות בשייט Long Term Sailors Development

להתאמן לנצח	להתאמן להתחרות	ללמוד להתחרות	ללמוד להתאמן	ללמוד להפליג	יסודות והכרות עם שייט	גיל ביולוגי/כרונולוגי**
+20	16-20	13-15	11-12	9-10	7-8	
אימוני כושר ספציפיים, שינוי הרכב גוף ומשקל נדרשים.	אימוני כושר ספציפיים חיזוקים למניעת פציעות גמישות	אימוני כושר כללים (סבולת, זריזות, שיווי-משקל, כוח, קואורדינציה) גמישות התמצאות במרחב מנח גוף נכון באיזון	פיתוח מיומנויות מגוונות הכרות עם אימוני כושר הכרות עם איזון (שייט) וטרפז (גלישה)	השתתפות וכיף, מיומנויות שחייה וציפה במים, מנח גוף נכון בהפלגה/גלישה הכרות עם יציבות ושיווי משקל במים.	קואורדינציה זריזות שיווי-משקל ביטחון במים, מסוגל/לומד לשחות	<b>היבט פיזי</b>
פיתוח וגיבוש שיטת הפלגה בתחרויות (פילוסופיית שייט)	זינוקים: זינוקים שמרניים מול סיכון גבוה, התמקמות מול יריבים, מיקום והאצה נכונה לעומת הקו. טקטיקה בשיוט: הפלגה בתנאים ים יציבים ולא יציבים. קבלת החלטות לפי סיכון-מול-סיכוי.	טקטיקה לפני זינוק: מציאת חוקיות לשינוי הרוח, זיהוי יתרון בקו+קו המשך, קביעת הצד המרוויח לקדמית. טקטיקה בשיוט: שמירה על אוויר נקי, כללי אסטרטגיה וטקטיקה, חוקי דרך	זיהוי חילופים (עלייה וירידה) ומכות רוח, הסתרות רוח, יתרון בקו זינוק	הכרות עם חוקים בסיסיים. מיומנות קבלת החלטות <b>למידה והשתפרות</b>	מודעות לרוח, גלים, זרמים	<b>היבט טקטי (חשיבתי)</b>
פיתוח וגיבוש טכניקה אישית מותאמת.	גיוון הטכניקה בהתאם למצבים טקטיים	טכניקות עמידה והאצה בזינוקים, שליטה בסירה בכל הזוויות במגוון תנאים, לימוד הגורמים המשפיעים על פיתוח מהירות. שיעורי תיאוריה על נושאים טכניים	פיתוח טכניקת סיבובים ומהפכים (ROLL), הקפת מצופים, הפלגה בגלים, כיוון מפרשים ומערכות הסירה/גלשן הכרות עם פמפום בגלישה	בטיחות בחוף ובים, כולל הדגמה של מה עושים במידה ונתקעים מתחת למפרש. לימוד קשרים נפוצים. לימוד גבול נפנוף זווית הפלגה סיבובים ומהפכים.	ביטחון ובטיחות, כולל שחייה עם חגורת הצלה. הכרות עם קשרים בסיסיים, זיהוי חלקים בסיסיים בסירה	<b>היבט טכני</b>
קורסים וניסיון בתחומי אימון: כושר, מאמנים, מנטאליים.	הבנת חלונות ההזדמנות של אימונים, תקופתיות בסיסית, אימונים מנטאליים בסיסיים (הצבת מטרות, ניתוח יכולות, זיהוי כישרונות)	מדעי אימון בסיסיים, תיקוני ציוד בסיסיים, ניסיון בהעברת אימון	שיעורי ימאות בסיסית, הבנת יסודות האימון	שימוש בכלי עבודה בסיסיים, מעורבות הורים מתאימה.		<b>מיומנויות אימון נוספות</b>

להתאמן לנצח	להתאמן להתחרות	ללמוד להתחרות	ללמוד להתאמן	ללמוד להפליג	יסודות והכרות עם שייט	גיל ביולוגי/כרונולוגי**
+20	16-20	13-15	11-12	9-10	7-8	
ספציפי ובמידת הצורך	פרסום ושיתוף התוכנית השנתית. דרישות ועזרה מההורים.	דרישות תזונה ושתייה באימונים ותחרויות. צפייה בשיטים. תאום עם הילד לגבי רמת התחרותיות שלו. יצירת עצמאות אצל הספורטאים. תכנון עונה והצבת מטרות. חשיבות השינה.	הבנת הלחצים המנטאליים על הילד. תקשורת אפקטיבית עם הילד. הסבר על כמות המשאבים שידרשו לספק לילד במהלך העונה (זמן וכסף)	חוקים ואתיקה בסיסיים בשייט לא לעשות את העבודה לילדים-פיתוח עצמאות. תזונה לעודד מבלי להלחץ	ידע על תזונה נכונה. ביגוד מתאים לכל פעילות. עזרה כמתנדבים. חשיבות עמידה בזמנים. הסבר על פילוסופיית פיתוח-שייטים-ארוך-טווח. משחק הוגן. היגינה אישית	<b>ידע להורים</b>
אחריות מלאה של הספורטאים	תיקון ותחזוקת הציוד באופן שוטף ועצמאי, עזרה מהמאמן רק במידת הצורך.	למידת עבודות בסיסיות (קדיחה, לחיצת ניטים וכו'). אריזת ציוד להובלה. זיהוי קורוזיה וסדקים בציוד הכנת סירה לפני תחרות תיקנים בסיסיים בציוד	תחזוקת הציוד, לקיחת אחריות על הציוד עליו מתאמנים ועל הציוד האישי	אחריות על הציוד האישי. קיפול מפרשים. מניעת התנגשויות בים	שטיפת ציוד הסתרה משמש מניעת שריטות וקרעים בציוד	<b>תחזוקת ציוד</b>
אורח חיים ספורטיבי בכל ההיבטים.	התאמת אורח החיים לתקופה בעונה, התמקדות לקראת תחרויות מטרה ומנוחה איכותית בפגרה. איזון בין התחרותיות לחיים אישיים	התכונות לאירועים (לפני, במהלך ואחרי האירוע) תזונה ושתייה בהתאם לפעילות, התמודדות עם לחץ מכיוונים שונים. פיתוח חיי חברה	הכרות עם הרגלים בסיסים לאורח חיים ספורטיבי: תזונה/ מים/ קרם הגנה היגינה ניהול זמן חשיבות השינה	עידוד לאימוץ אורח חיים פעיל (פחות טלוויזיה ומשחקי מחשב) ללמוד תזונה נכונה מיומנויות תקשורת	עידוד לאימוץ אורח חיים פעיל (פחות טלוויזיה ומשחקי מחשב) ללמוד תזונה נכונה מיומנויות תקשורת	<b>אורח חיים</b>

\*מטרות צריכות להיות: ספציפיות, מדידות, ברורות השגה, מציאותיות, תחומות זמן.  
 \*\*ישנם הבדלים בתזמון תחילת וסיום גיל ההתבגרות (גיל ביולוגי) בין בנים לבנות ובין ילדים באותו גיל (כרונולוגי). יש להתאים לכל ילד את המסגרת הנכונה לקצב התפתחותו, ולא להסתמך רק על גיל לקביעת מעבר בין דגמים, שינוי עומס הפעילות.

מקורות LTSD:

<http://www.ryani.org.uk/sites/default/files/files/RyanILTSDResourcePaper.pdf>

[http://www.sailing.ca/files/LTSD\\_Final\\_Eng\\_2011\\_05.pdf](http://www.sailing.ca/files/LTSD_Final_Eng_2011_05.pdf)

